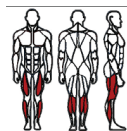


JAVASOLT GYAKORLATOK

A/ Erőgyakorlatok

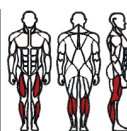
A01 Combizom edzés

Térdeit enyhén hajlítsa be, vegyen fel csípő szélességű terpeszt! Feszítse be hasizmait, a háta legyen egyenes, a térdek ne nyúljanak túl a lábújjakon!



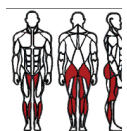
A 02 Mély guggolás

Térdeit enyhén hajlítsa be, sarkait emelje fel! Hajlítsa meg felsőtestét, miközben a hát egyenes! Feszítse be lábizmat! A gyakorlat célja, hogy megerősítse a hátat, feneket és a lábakat.



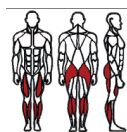
A 03 Széles guggolás

Vegyen fel vállszélességű terpeszt, térdek legyenek enyhén behajlítva! Hajlítsa be a felsőtestét, a hát legyen egyenes! Feszítse meg lábizmat! A gyakorlat célja, hogy megerősítse a hátat, feneket, a négyfejű combizmot és a láb többi részét.



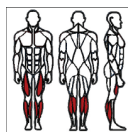
A 04 Kitörés

Helyezze az egyik lábát a rezgőfelület közepére, a másik lábát tegye az edzőgép mögé! Az edzőgépen lévő térdet hajlítsa be 90-120 fokban! Háta legyen egyenes, a törzs pedig párhuzamos a combbal! Feszítse meg a combhajlító izmokat, a négyfejű combizmot és a fenék izmait!



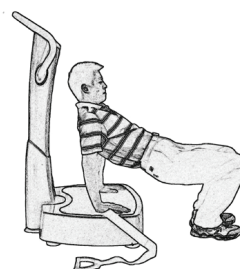
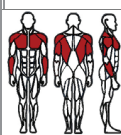
A 05 Vádli edzés

Helyezze lábait a vibrációs gépre, emelje fel sarkait!
Tartsa hátát egyenesen, feszítse meg hasát, a vádlikat!
A gyakorlat nehezül, ha a térd 90 fokban be van hajlítva.



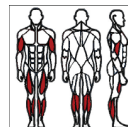
A 06 Tricepsz hajlítás

Tenyereit helyezze az ábra szerint az edzőgépre, egymástól kis távolságra! Engedje le a testét úgy, hogy csak a tricepsz izmait használja! Ezután térjen vissza az alaphelyzetbe! A gyakorlattal erősödik a váll és a tricepsz.



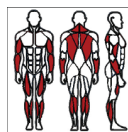
A 07 Karhajlítás

Az ábrán látható módon fogj meg az edzőszalagokat, majd végezzen karhajlítást! A gyakorlat erősíteni fogja a kétfejű felkarizmot.



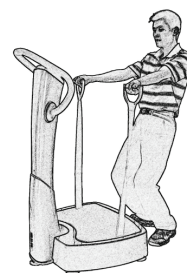
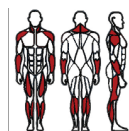
A 08 Evezés egyenes törzssel

Álljon az edzőgép elé, húzza fel az edzőszalagokat az oldalai mentén! Nyomja ki mellkasát és vállait! Lassan húzza a karjait hátra, érezni kell a feszülést a hát felső részében és a vállaiban.



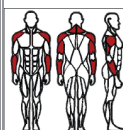
A 09 Elülső emelés

Álljon az edzőgép elé és vegyen fel vállszélességű terpeszt, karjait nyújtsa ki vízszintesen! Hát legyen egyenes és a has feszes! Húzza a szalagokat felfelé! Ha változtatni szeretne, álljon rá az edzőgépben az előbbi utasítások szerint!



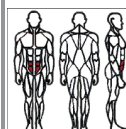
A 10 Vállnyomás

Álljon meg az edzőgép előtt, a teste legyen azzal párhuzamos! Tenyereit helyezze vállszélességben az edzőgépre, a hát legyen egyenes, fejét emelje fel! Ezután csináljon lassú fekvőtámaszt, majd térjen vissza a kezdeti pozícióba! A gyakorlat edzi a felkart és a vállakat.



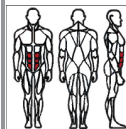
A 11 Alsó hasizmok

Vegyen fel vállszélességű fekvőtámasz pozíciót, háta legyen egyenes! Ezután lassan emelje fel a fenekét! Feszülést kell hogy érezzen a hasizmában! A gyakorlatot végezheti térdelő pozícióból is.



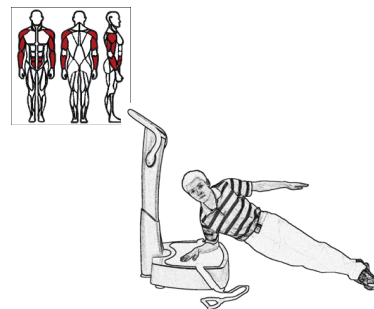
A 12 Álló hasizom gyakorlat

Álljon az edzőgép közepére, talpaival vegyen fel vállszélességű terpeszt! Fogja meg a konzolmarkolatot mell magasságban. A hát legyen egyenes és a térdék enyhén hajlítva! Nyomja lefelé a felsőtestét, érezni fogja a feszülést a hasizmokban.



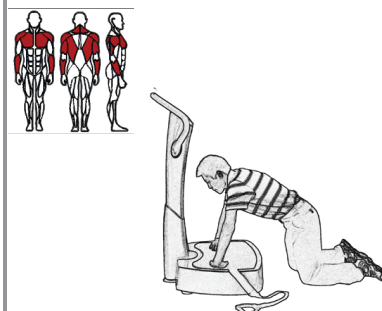
A 13 Oldalsó hasizmok

Dőljön az egyik oldalára, a lábait legyenek egymáson! A könyökével érintkezzen csak az edzőgéppel! Fejét, törzsét, lábait tartsa egyenesen és nyomja le a vállait és feszítse meg a törzset! Ez a gyakorlat az oldalsó hasizmokat edzi.



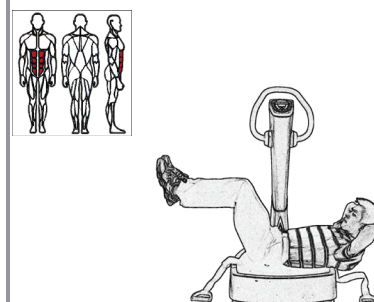
A 14 Fekvőtámasz

Térdeljen le az edzőgép előtt, tenyereit helyezze vállszélességben az edzőgépre! A tenyér befelé nézzen, a hát egyenes és a hasizmok feszesek. Végezzen fekvőtámaszokat, így a mell, a váll és a tricepsz izmai erősödnek. Fekvőtámasz végezhető nyújtott lábakkal is.



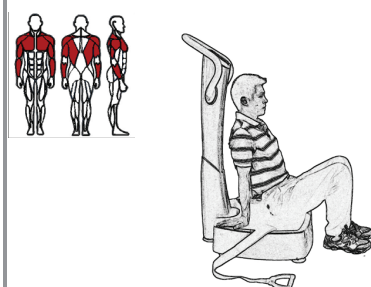
A 15 Hasprés

Tegyen kispárnát a hát alá, emelje fel a lábait és helyezze kezeit a fej alá ügyelve arra, hogy a könyök párhuzamos legyen a padlóval! Közelítse a felsőtestet a láb felé! A fenék és a hát mozgás közben ne emelkedjen el a vibrációs gép felületétől!



A 16 Tolózkodás

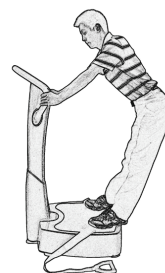
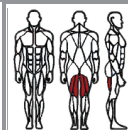
Helyezze az edzőszalagokat oldalra és üljön rá a vibrációs gépre. Tartsa a csuklót és az alkart egyenes és óvatosan nyomja le a tenyereket. Ez azért fontos, hogy a csípő egyenes álljon. Nyomja a vállát lefelé. Ez a gyakorlat elősegíti a karok, vállak és a has edzését. Próbálja ugyanezt a gyakorlatot egyenes lábakkal is.



B/ NYÚJTÁS

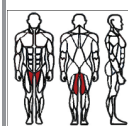
B 01 Combizom nyújtás

Lábat helyezze a vibrációs gép hátsó felületére széles terpeszbe. Feneket tolja hátra karokat tartsa egyenesen és így tolja a felső teste előre amennyire csak lehet. Ez a gyakorlat hatással van a fenékre és combokra. Álljon fel merev lábbal a vibrációs gépre és hagyja, hogy a felsőtest és a karok előre dőljenek.



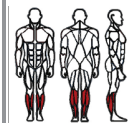
B 02 Combcsúzóizom nyújtás

Egyik lábával térdeljen rá a vibrációs gépre, a másik lábat helyezze a talajra. Tartsa a felsőtestet és a hátat egyenes, feszítse meg a gyomrot. Nyomja a medence előre, támaszkodjon kezeivel a térdére és nyújtsa a quadricepszet. Húzza a hátsó lábat előre.



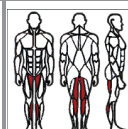
B 03 Vádli nyújtás

Oldalsó állásba lépjen fel a vibrációs gépre, az egyik lábat helyezze a másik elé. A hátsó lábat tartsa nyújtva, az első lábat halylítsa be. Lábujjak nézzenek előre. Nyomja le a hátsó láb sarkát és feszítse meg az elülső láb vádliját. Tartsa egyenesen a hátat, és nyomja a medence előre.



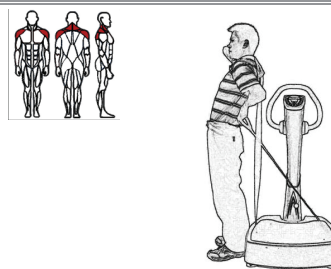
B 04 Combközelítő izom nyújtás

Az ábrán látható módon álljon a vibrációs gép mellé! Egyik lábát helyezze nyújtva a vibrációs gépre, a másikat hajlítsa be kissé! Csuklóit helyezze a térdére! A csípő legyen egyenesm nyomja a vállát lefelé. A gyakorlat elősegíti a karok, vállak és a has edzését.



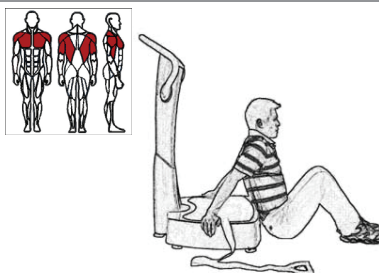
B 05 Vállnyújtás

Az ábrán látható módon álljon az edzőgép mellé, és egyik kezével húzza fel a távolabbi edzőszallagot egy kicsit! Fejét döntse a karral ellentétes irányba és a közelebbi edzőszallagot húzza ki a feje mellé! Kiváló vállnyújtó gyakorlat.



B 06 Mellkas nyújtás

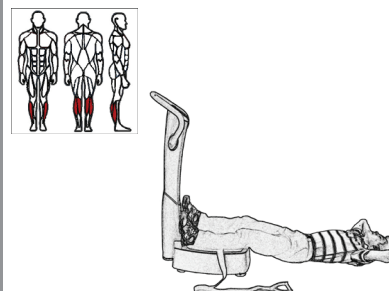
Üljön háttal a vibrációs edzőgépnek, kezeit helyezze az edzőgépre, tenyereivel támaszkodjon meg az ábrán látható módon! Nyomva vállait lefele és nyújtsa a mellkast és a vállakat!



C/ MASSZÁZS

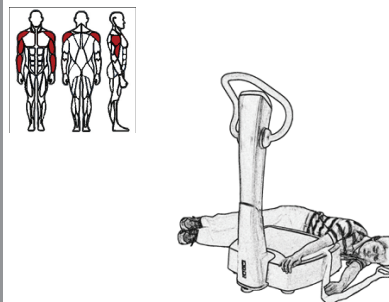
C 01 Vádli masszáz

Az ábra szerint feküdjön le a padlóra, mindkét vádliját helyezze az edzőgépre, a lábujjak felfelé nézzenek! Minden más már egyszerű: csupán lazuljon el és élvezze a masszázst!



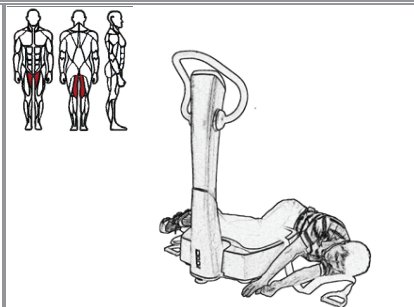
C 02 Felkar masszáz

Az ábra szerint feküdjön le az edzőgép elé, a lábak legyenek enyhén behajlítva! Helyezze az egyik karját az edzőgépre és élvezze a masszázst!



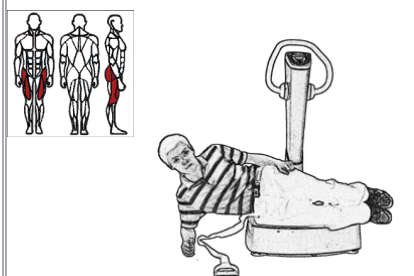
C 03 Combközelítő izmok masszázsa

Az ábrán látható módon feküdjön az edzőgép mellé, győződjön meg arról, hogy a test nem érinti az edzőgépet! Ezután egyik combjának belső részét helyezze az edzőgépre és élvezze a masszázst! Ha gondolja, ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával is!



C 04 Combtávolító izmok nyújtása

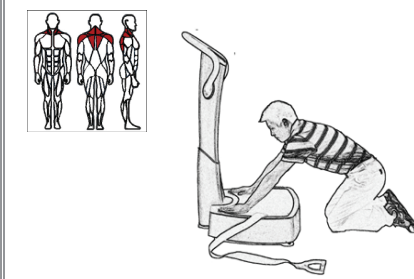
Az ábrán látható módon feküdjön az edzőgépre, a felsőtestét a könyökével támassza meg! A hát legyen egyenes! A masszírozó érzést érezheti a csípőn és a comb külső részén. Végezze el ugyanezt a másik combjának külső részével is!



D/ RELAXÁCIÓ

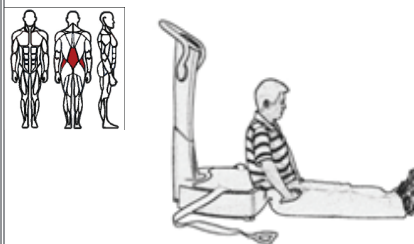
D 01 Nyak és váll lazítás

Az ábrán szereplő módon térdeljen le az edzőgép elé, nyújtott karjait helyezze az edzőgépre! Nyakát és hátát tartsa egyenesen! Ezután húzza hátrafelé a felsőtestet, miközben a tenyerei még az edzőgépen vannak. Ez a gyakorlat pihenteti a váll és a nyak izmait.



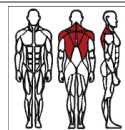
D 02 Az alsó hát lazítása

Az ábra szerint üljön háttal az edzőgépnek, a hát alsó része és az edzőgép közé helyezzen szőnyeget! Élezze az alsó hát masszázst! Ha a gyakorlaton változtatni szeretne, változtasson a lábak helyzetén!



D 03 A felsőtest lazítása

Az ábra szerint üljön háttal az edzőgépnek, térdeit enyhén hajlítsa be! Könyökével tartsa egyensúlyban a felsőtestet és emelje el azt az edzőgépről! Nyakát és hátát tartsa egyenesen, majd vállait engedje le! A felső test lazítása ezzel megkezdődött.



D 04 A hát lazítása

Az ábra szerint üljön az edzőgép közepére, a fenéke alá tegyen párnát, lábait tárja szét kissé! Dőljön egy kicsit előre, ezáltal a csípő, a comb és a hát pihentetődik.

