

Eddző Rúd

Gyakorlat 1.

Mell-és vállizom: alapállás, vállszélességű egyenes állás, a térd kicsit hajlított, a súly a sarkokon, tartsa a rudat mellmagasságba és tolja ezt előre, hátra.

Gyakorlat 2.

Gerinziom, combok: alapállás, döntse meg a felsőtestét egy kicsit előre, térde legyen kicsit előlrébb a sarkánál. Lazán tartsa maga előtt a rudat és mozgassa azt előre, hátra.

Gyakorlat 3.

Középgérc-és lapocka: alapállás, vállszélességben magastartás, tartsa a rudat lazán a feje felett, a vállát tartsa lent, hüvelykujjak felfelé mutatnak, mozgassa a rudat fel- majd lefelé.

Gyakorlat 4.

Hát-és mellizom: alapállás, vállszélességben magastartás, tartsa a flex rudat lazán mellmagasságba, a hüvelykujjak a test felé mutatnak. Majd mozgassa azt előre, hátra.

Gyakorlat 5.

Ülőizmok: alapállás, majd dőljön be vállszélességben, nyújtsa ki karjait előre, arccal a földnek. Tartsa a flex bar rudat mindkét kezével, a hüvelykujj a test felé mutat. Mozgassa a rudat előre és hátra.

Gyakorlat 6.

Váll- és felső hátizom: alapállás, majd vállszélességű magastartás, térd kicsit hajlított. Tartsa az eddző rudat egy kézzel vállmagasságban, és mozgassa jobbra és balra. (kezeket cserélni)

Gyakorlat 7.

Csípő- és ülőizmok: alapállás, egyenes tartás vállszélességű terpesszel, majd emelje meg egyik lábát, míg a test súlya az egyik lábról a másikra telepszik. Mozgassa a rudat jobbról balra.

Gyakorlat 8.

Ülő- és combizmok: alapállás, döntse meg egy kicsit a felsőtestet, emelje a hátsó lábát, a térd a tartólábon legyen a sarok felett. Tartsa a flex rudat vállmagasságba, és mozgassa azt előre és vissza. (kezeket cserélni)

Gyakorlat 9.

Hasizom: alapállás, üljön le egy kicsit hajlított térddel a földre, lazán tartsa maga előtt a rudat, és mozgassa azt párhuzamosan a combokkal.

Gyakorlat 10.

Ülő- és combizmok: alapállás a földön térdelve az egyik karunkat előre nyomva. Tartsa a rudat lazán, a hüvelykujjak és az arcunk a földre nézzen és mozgassuk a rudat előre, hátra.

Gyakorlat 11.

Ülő-comb- és karizmok: alapállás oldalasan ülve. A könyök a váll alatt, az alsó comb behajlítva, a

felső comb kinyújtva. Mozgassa a flex bar rudat előre és hátra párhuzamosan a combbal.

Gyakorlat 12.

Comb- és csípőizom: alapállás oldalasan a földön, a könyök a váll alatt, a felső comb kinyújtva. Tartsa a rudat lazán felfelé, emelje a csípőjét és feszítse a felsőcombját és mozgassa a rudat fel és le. (kéz csere)

Gyakorlat 13.

Ülőizmok: alapállás, feküdjön a hátára, majd nyomja ki/fel egyik lábával az alsótestét. Ülep és a hát egyenes legyen. Emelje a másik lábat térd magasságba, a combok párhuzamosak legyenek. Tartsa a rudat lazán mindkét kezével, emelje a csípőjét és nyújtsa ki a felső combját. Mozgassa a rudat fel- és le. (kéz csere)

Gyakorlat 14.

Ülőizmok: alapállás feküdjön a hátára úgy, hogy a lábait/sarkát felelé nyomja. Az ujjak lefelé állnak, mozgassa a rudat előre hátra, párhuzamosan a combokkal.

Gyakorlat 15.

Alapállás: karok hátul, feszítse meg karjait, lazán tartsa a rudat mindkét kezével, és mozgassa azt fel és le. Ez a gyakorlat erősíti a hátizmait.

Gyakorlat 16.

Karok és egyensúly: alapállás a törzset kicsit előre döntve, emelje az egyik lábát. Tartsa a rudat a kezében és az egyensúlyát is. A karok a fej felet vannak, és a rudat emelgetjük fel, le. (láb csere)