



**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ -
HU**

IN 13475 Súlylabda inSPORTline Slam Me 1 kg

IN 13476 Súlylabda inSPORTline Slam Me 2 kg

IN 13477 Súlylabda inSPORTline Slam Me 3 kg

IN 13478 Súlylabda inSPORTline Slam Me 4 kg

IN 13479 Súlylabda inSPORTline Slam Me 5 kg

IN 13480 Súlylabda inSPORTline Slam Me 6 kg

IN 13481 Súlylabda inSPORTline Slam Me 7 kg

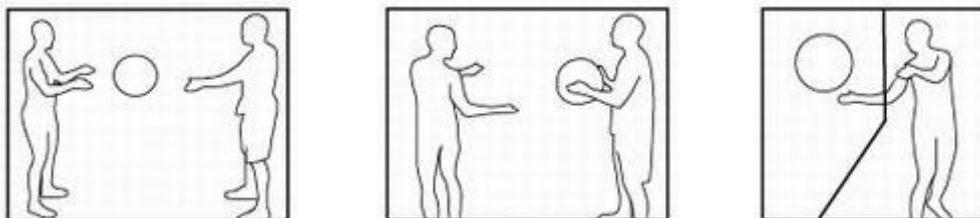
IN 13482 Súlylabda inSPORTline Slam Me 8 kg

TARTALOM

BEVEZETŐ.....	3
GYAKORLATOK	3

BEVEZETŐ

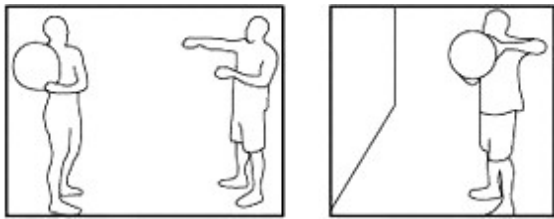
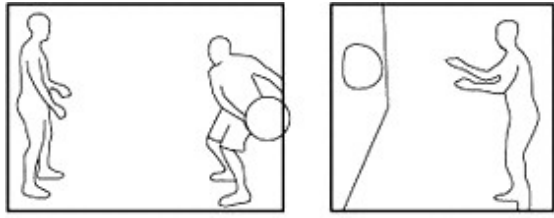
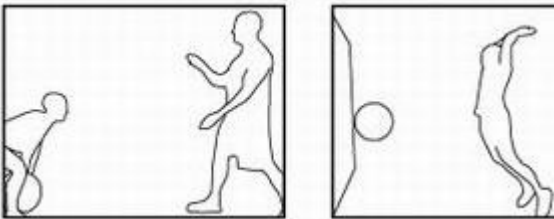
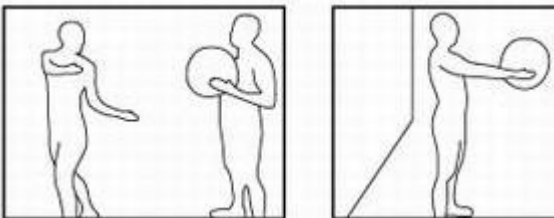
Egy olyan eszköz, amit maximális erővel tud dobni, elkapni és ütni, egy életre szóló hatékony fitneszeszközt biztosít. Ez a súlylabda változatos erősítő gyakorlatokat kínál, amelyeknek köszönhetően mind a 10 alapvető fizikai készséget (állóképesség, erő, ügyesség, izomkapacitás, sebesség, koordináció, mozgékonyág, egyensúly, mozgáspontosság, valamint szív- és érrendszeri és légzőszervi állóképesség) egyszerre edzheti.

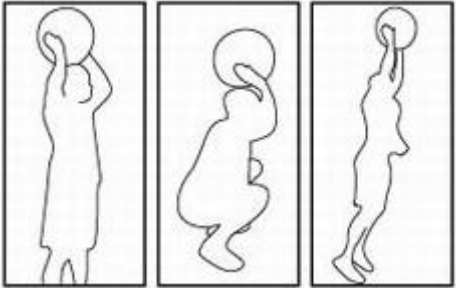
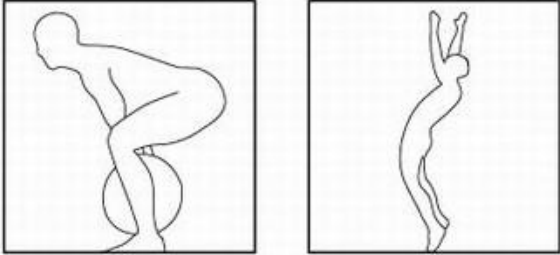


A súlylabda számos előnye közül az egyik, hogy folyamatos mozgásgyakorlat. Szinte minden gyakorlat zökkenőmentesen kombinálható a következővel, így nem kell megállnod a mozdulataiban. Ez két okból is fontos. Először is, a testünk természetes módon, összehangolt ritmusban és tempóban mozog - nem természetes, hogy rángatózóan és mechanikusan mozgunk. Másodszor, ez az edzés számtalan gyakorlatkombinációt tesz lehetővé. Próbálja ki az alábbiakban leírt gyakorlatokat, és győződjön meg róla saját szemével, milyen könnyű súlylabdával edzeni.

GYAKORLAT

Mellkaspasz 1. Álljon falhoz vagy edzőpartnerrel szemben fordulva. 2. Húzza a labdát a mellkasához, és dobja mindkét kezével a falhoz vagy egy másik személynek. 3. Kapja el a labdát kinyújtott karokkal, húzza vissza a mellkasához, és ismételje meg a dobást. 4. Végezze a mozdulatokat folyamatosan és teljes terjedelmükben.	
Álló dobás 1. Álljon fallal vagy edzőpartnerével szemben. 2. Emelje a labdát a feje fölé, és dobja a falnak vagy az edzőpartnerének. 3. Ha valaki másnak dobja a labdát, célozzon kissé a feje fölé. 4. Végezze a mozdulatokat folyamatosan és teljes terjedelmében.	

Egykezes dobás 1. Álljon fallal vagy edzőpartnerével szemben. 2. Az egyik kezében tartsa a labdát a vállához szorítva. A másik kezével fogja meg a labdát úgy, hogy a hüvelykujja lefelé, a könyöke pedig hátra mutasson. 3. Forgassa el a fejét, a vállait és a törzsét egyetlen mozdulattal. 4. Dobja a labdát úgy, hogy egyenesen kinyújtja a karjait. Ha egy másik személynek dobja a labdát, célozzon kissé a szemközti válla fölé.	
Előreforgatás 1. Álljon falhoz vagy edzőpartneréhez fordulva. 2. Tartsa a labdát csípőmagasságban. Csúsztassa kissé hátra a csípőjét, és feszítse meg a combhajlító és farizmait. 3. Csavarodjon ki kissé, hogy a labda közel legyen a csípőjéhez. 4. Feszítse meg a far- és combhajlító izmait, hogy a labdát a falnak vagy az edzőpartnerének dobja. 5. Folytassa, váltogatva az oldalait.	
Elhajítás 1. Kezdje guggolásból. 2. Helyezze a labdát a talajra a lábai közé, kissé a bokája mögé. 3. Nézzon egyenesen előre, és egyenesítse ki a hátát. 4. Ugorjon fel, és dobja a labdát a falnak vagy az edzőpartnerének. 5. A gyakorlatot állva fejezze be. Ha partnerrel edz, akkor neki készen kell állnia a labda elkapására mellmagasságban.	
Egyszerű forgás 1. Álljon karnyújtásnyira, háttal a falnak. 2. Vegyen fel stabil állást, és kezdjen el mozogni a lábával, térdével és csípőjével. 3. Fordítsa a törzsét abba az irányba, amerre a labdát dobni fogja, hogy sebességet adjon neki. 4. Dobja a labdát a falhoz vagy az edzőpartneréhez, amilyen erősen csak tudja. 5. Miután a labda visszaérkezett Önhöz, forduljon a másik oldalra, és ismételje meg a gyakorlatot.	

Ugró guggolás (izomerő és állóképesség) 1. Helyezze a labdát a fejéhez, és guggoljon le. 2. Guggolás közben tartsa a labdát a fejénél. 3. Guggolásból ugorjon egyenesen fel, és nyújtsa ki a karjait a labdával felfelé. 4. Végezze a gyakorlatokat úgy, hogy simán kövessék egymást.	
Hátra dobás (izomerő) 1. A gyakorlat hasonló a fent leírt dobáshoz. 2. Guggolásból ugorjon fel, és dobja hátra a labdát. 3. Álljon lábujjhegyre közben, egyenesítse ki térdeit és csípőjét.	
Térdhúzózkodás (koordináció, állóképesség, mozgékonyság) 1. Feküdjön le a padlóra, a karjait a feje mögé nyújtva. Tartsa a labdát úgy, hogy az érintse a talajt. 2. Emelje fel hirtelen a labdát az egyik térdére, majd vigye vissza a kiinduló helyzetbe. Váltson térdet. Tartsa a fejét végig a talajon. 3. Váltott térd után egyszerre húzza a labdát mindkét térdéhez. A gyakorlatot a kiinduló helyzetbe való visszatéréssel fejezze be. 4. A hasizmokat használva és a karjait felemelve üljön fel, és egyidejűleg dobja a labdát a falhoz.	