HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 13486 - 90 Medicin labda inSPORTline Grab Me 2 – 6 kg

TARTALOM

GYAKORLATOK 3

GYAKORLATOK

• Minden edzés előtt körülbelül 5–10 percig végezzen bemelegítő gyakorlatot. Ez azt jelenti, hogy például ritmikus tevékenységeket végez.

• Végezze a gyakorlatokat helyesen, és minden gyakorlatot legalább ötször ismételjen mielőtt elkezdené az edzést a medicin labdával.

• Végezzen 1 - 3 sorozatot 8 - 12 ismétlésből, hogy elkerülje a test csak egyik oldalának edzését.

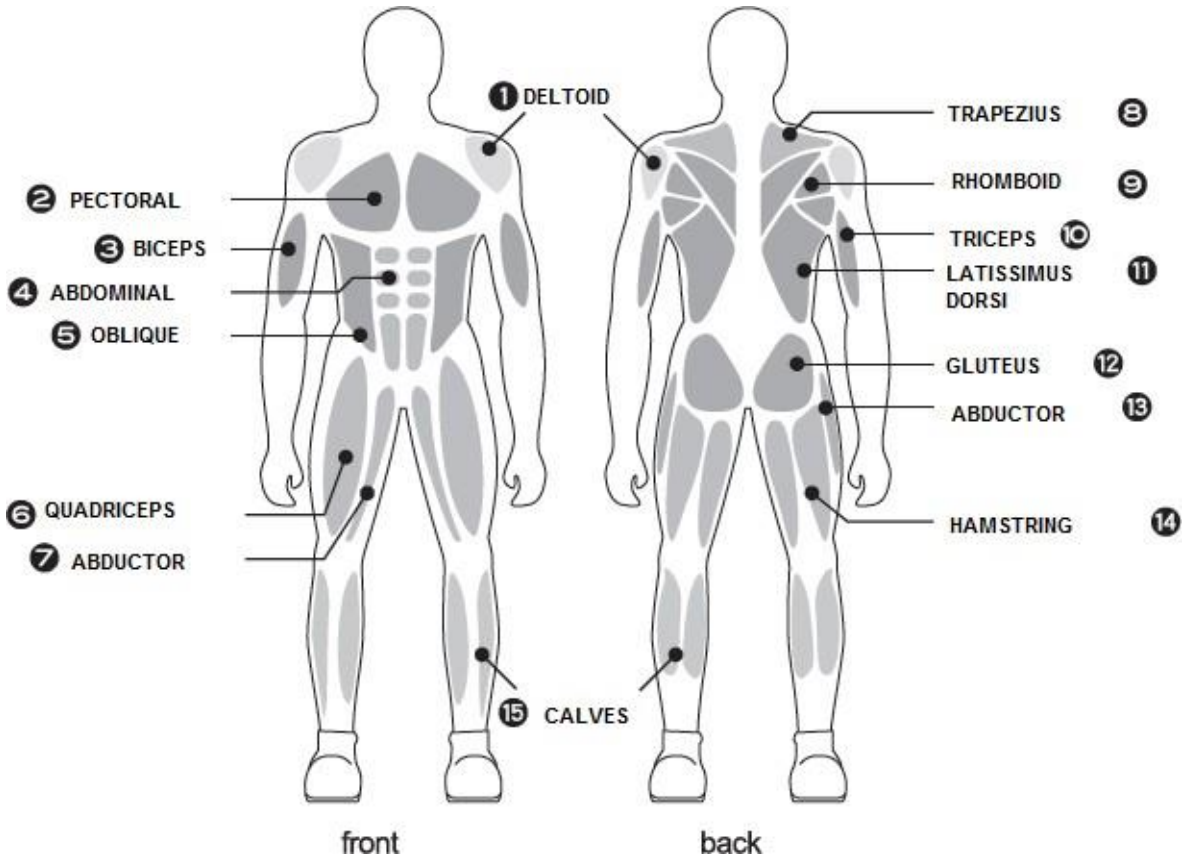
• A test mindkét oldalát erősítse egyformán az egyensúly fenntartása és az izom sérülések elkerülése érdekében.

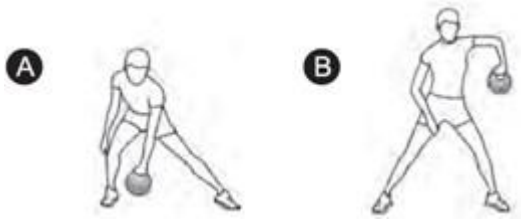
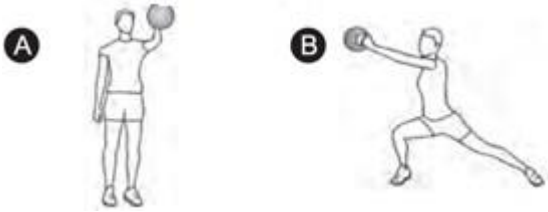
• Ha lehetetlen, hogy a gyakorlatokat teljes egészében nyolcszor megismételje, akkor hosszabbítsa meg a gyakorlatok közötti pihenőidejét, vagy szerezzen alacsonyabb ellenállású medicin labdát.

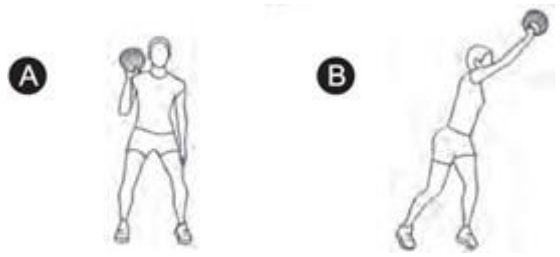
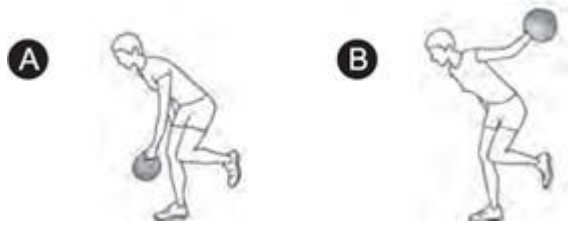
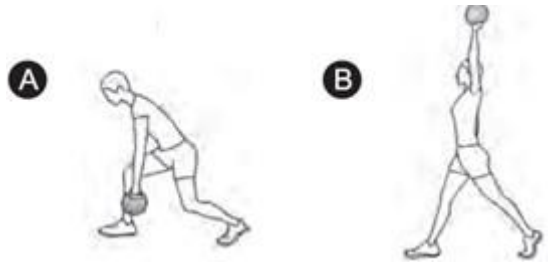
• Ha a gyakorlatok 12 alkalommal történő ismételt elvégzése után nem lehetséges az izomfáradtság, csökkentse a testmozgások közötti pihenőidejét vagy szerezzen nagyobb ellenállású medicin labdát.

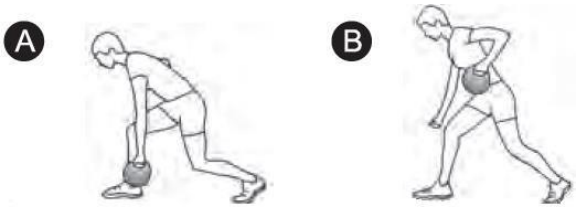
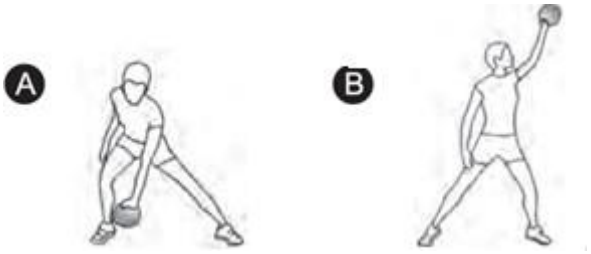
• Az optimális eredmény elérése érdekében hetente legalább háromszor végezze el a gyakorlatokat.

• Az edzésprogram során fontos a folyamatosság, de minden egyes sorozat között tartson 24–48 órás pihenőidőt.



	**Oldalsó emelés** A) Álljon kicsit nagyobb terpeszbe, mint vállszélesség. Hajlítsa be és helyezze a súlyát az egyik lábára. A másik lába maradjon egyenes. Tartsa az egyik kezével a labdát (szemben a hajlított lábával, és kissé döntse előre a csípőjét. Nyújtsa ki a karját a lábak között.) Az edzés közben tartsa a hátát egyenesen és a fenékét hátrafelé, a fej és a csípő mellett. B) Lassan hajlítsa be és emelje fel a karját felfelé, és az oldalától távol. Amikor kiegyenesedik a hajlított lába, vigye át a súlyát az ellenkező lábra, és tolja előre a csípőjét és a fenékét. A labdának merőlegesnek kell lennie a könyök alatt. Tartsa meg 1-2 másodpercig, majd lassan térjen vissza a kiindulási helyzetbe
	**Oldalsó nyújtás** A) Álljon terpeszállásba vállszélességben. Fogja meg egyik kezével a labdát, egyenesítse ki a karját, és tartsa a labdát a válla előtt, de egy kicsit magasabbra. Vállát és csípőjét tartsa egyenesen, és kissé hajlítsa meg térdét. B) Lépjen lassan oldalra, és nyújtsa a kinyújtott karját előre a testének elülső részén, mellkasmagasságban. Fordítsa el a derékát a labda pályája szerint, és kövesse fejjel a mozgásokat. Tartsa a másik karját a hajlított láb felett, miközben elmozdítja a súlyát.Ügyeljen a térd pozíciójára. Egyenesítse ki az ellenkező lábat és emelje fel a hajlított lábat, visszatérve a kiindulási helyzetbe**.**
	Guggoló oldalé emelés A) Álljon vállszélességnyi terpeszállásba. Az egyik kezével fogja a labdát, és nyújtsa előre a lába előtt. Vállát és lábát tartsa négyzet alakban, és csípőjét kissé döntse előre (kissé hajlított térddel). B) Lassan emelje fel a kinyújtott karjátt felfelé és oldalra, miközben felfelé és hátrafelé fordul a derék ugyanabba az irányba. Tartsa a karját kinyújtva, miközben a súlyát a másik lábra helyezi. A labda mozgatása közben emelje meg ellentétes lábának sarkát a padlóról. Tartsa körülbelül 1-2 másodpercig, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.

	**Fej fölötti nyújtás** A) Álljon terpeszállásba vállszélességben. Az egyik kezével tartsa a labdát, hajlítsa be a karját, és helyezze a labdát közvetlenül a válla fölé. Vállát, csípőjét és lábát tartsa enyhén döntve és hajlítva négyzet alakban. B) Lassan emelje fel és nyújtsa felfelé a karját, a váll másik oldalára. Forgassa el a fejét, a csípőjét, a vállait és a lábát a mozgó labda irányába. Helyezze a lábát a padlóra, a súlyát az első lábra helyezve. Enyhén hajlítsa be a térdét, és emelje fel a hátsó sarkát. Tartsa a pozíciót 1-2 másodpercig, majd húzza vissza és térjen vissza a kiindulási pozícióba.
	**Hátra emelés** A) Álljon egy labra és tartsa meg az egyensúlyát. Tartsa a labdát ellentétes kezével és dőljön előre a csípővel, karját közvetlenül a váll alatt nyújtva. Tartsa egyenesen a fejét, a vállait és a csípőjét. Kissé hajlítsa be az egyensúlyozó lábat, és emelje fel az ellenkező lábát a padlóról. B) Lassan emelje fel a kinyújtott kart felfelé és oldalra, miközben kissé felfelé és hátra fordul (derékig ugyanabba az irányba). Tartsa meg a pozícióját 1-2 másodpercig, majd lassan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
	**Elülső emelés** A) Helyezze az egyik lábát a teste elé, és nyújtsa ki a másikat a teste mögött. Hajlítsa be mindkét lábat, és tartsa a labdát az első lábával szemben lévő kézzel. Döntse kissé előre a csípőjét, és engedje le a karját közvetlenül a válla alatt. Tartsa a fejét, a vállait és a csípőjét a hátsó lábának sarkánál. Emelje fel a hátsó sarkát a padlóról. B) Lassan emelje fel a kinyújtott kart a feje fölött, egyenesítse ki mindkét lábát, és tolja előre a csípőjét. Tartsa kinyújtva a karját, a vállakat és a csípőjét, miközben emeli a labdát a hátsó lábától felfelé. Tartsa a pozíciót 1-2 másodpercig majd térjen vissza az

	eredeti pozícióba.
	**Elülső evezés** A) Nyújtsa ki a lábait, egyiket helyezze előre, a másikat hátulra. Hajlítsa be mindkét lábat, és tartsa a labdát az első lábával szemben lévő kézzel. Döntse kissé előre a csípőjét, és egyenesítse ki a vállait. Tartsa a fejét, a vállait és a csípőjét a hátsó lábának sarkánál. Emelje fel a hátsó sarkát a padlóról. B) Lassan hajlítsa be a karját, és helyezze kissé a test mögé. Egyenesítse ki az ellenkező kart lefelé és előre, és mindkét lábát enyhén egyenesítse ki. A feje, a válla és a csípő igazodik, miközben derékát kissé elfordítja a labda mozgása szerint. Tartsa 1-2 másodpercig, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
	**Átlós emelés** A) Álljon vállszélességnél nagyobb terpeszbe. Hajlítsa be és helyezze a súlyát az egyik lábára, és tartsa a másik lábat a padlón. Tartsa a labdát a hajlított lábával szemben lévő kézzel. Döntse kissé előre a csípőjét, és nyújtsa ki a karját a lábak között. A hátsó lábát tartsa egyenesen, a fenékét és a csípőjét egyenesen. B) Lassan emelje fel a kinyújtott kart felfelé és kifelé, miközben derékát ugyanabba az oldalirányba forgatja. Kövesse a fejével a mozgást. Tartsa a fejét kinyújtva, és ne mozgassa a lábát, amikor a súlyát áthelyezi a lábra a labda mozgásának irányába. Emelje fel a másik sarkát a padlóról. Tartsa a pozíciót 1-2 másodpercig, majd lassan térjen vissza az eredeti helyzetbe.