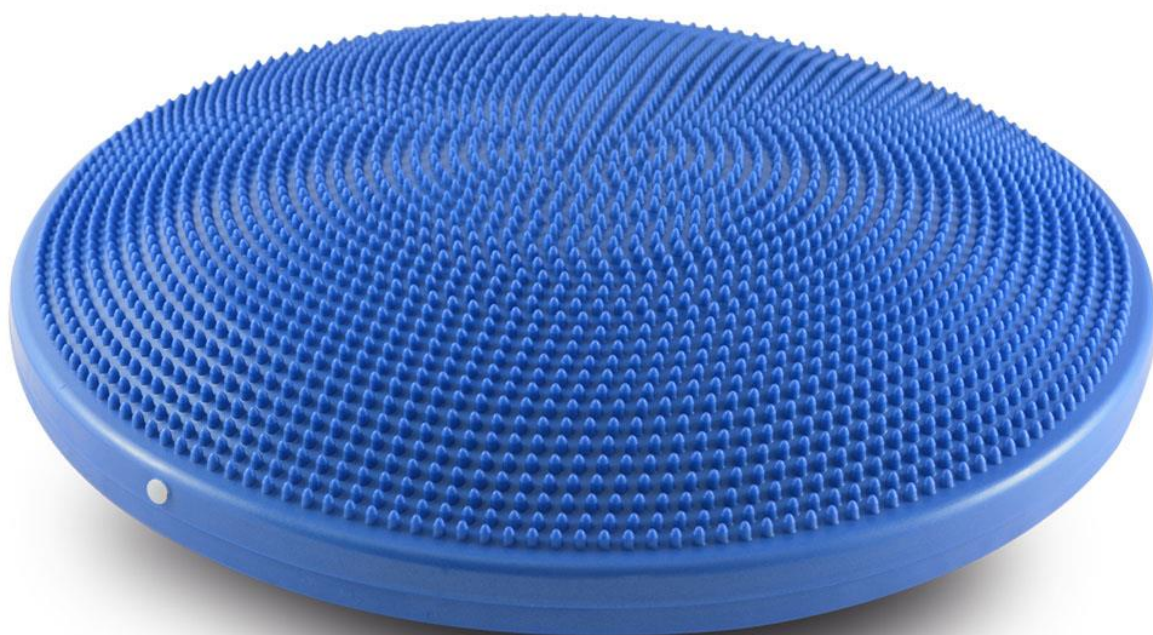




IN 7335 Koordinációs párna inSPORTline Bumy BC700

Használati kézikönyv - HU



Az inSPORTline Bumy BC700 koordinációs párna hozzájárul a mozgás koordinációjának fejlesztéséhez, a mélyebb rétegekben tárolt stabilizáló izomrészek aktiválásához és megerősítéséhez, amelyeket egyébként nagyon nehéz edzeni. A gyakorlat segít megszüntetni a stresszt, az izomfeszültséget és az egyensúlyhiányt. Az egyensúly gyakorlat módszere segít megszüntetni a hát- és ízületi fájdalmakat, és ezáltal segíti a test erősítését. Az inSPORTline Bumy BC700 koordinációs párna egészségre ártalmatlan anyagból készül. A masszírozó tüskécskék támogatják az immunrendszert, a vérkeringést, aktiválják az idegvégződéseket és zónákat, amelyek jótékony hatással vannak a belső szervek megfelelő működésére.

FIGYELMEZTETÉS

A párna maximális terhelése nem haladhatja meg a 200 kg-t.

A párna használható fekvő, álló gyakorlatokhoz vagy párnaként a megfelelő üléshez.

A 60 cm átmérő garantálja a természetes testtartást.

A felfújáshoz használjon 5 mm átmérőjű kúpos kiterjesztést.

A gyakorlat nehézsége függ a koordinációs párna felfújtságától. A kezdők számára ajánlatos, hogy kevésbé legyen felfújva a párna, míg a haladóbbaknak jobban. A gyakorlatok mindegyike egy adott izomrészre koncentrálnak. Az erősítés során égnak a kalóriák, ami egy karcsúbb és kidolgozottabb testalkathoz vezet. Kezdetben végezzen 2-3 gyakorlatot az egyes izomrészek edzéséhez (2 sorozat 10 ismétléssel). Amint a fizikai állapota javul, hajtsa végre a gyakorlatokat 4 sorozatban 20 ismétléssel.

TANÁCSOK FOGYÁSHOZ

1. Ne hagyja ki az étkezést! Az étkezés elhagyása túlevéshez vezethet. Ha csak akkor eszik, ha nagyon éhes, fennáll annak a kockázata, hogy nem megfelelő típusú ételt választ. Az étkezés elhagyása magasabb zsírraktározáshoz is vezet.
2. Az emberek átlagosan kétszer annyi zsírt (rossz zsírt) fogyasztanak, mint kellene. Naponta figyelje az energiafogyasztását: a zsírból származó kalória mennyisége nem haladhatná meg az összes bevitt kalória mennyiségének 20-30% -át.
3. Igyon sok vizet! Igyon 2-4 liter vizet naponta súlyától függően (70 kg súlyú embereknek nagyjából napi 2 liter víz ajánlott, a nagyobb testtömegű embereknek naponta kicsit több vizet kellene inniük). Ez a vízmennyiség elegendő, és alkalmas a szervezet áttisztítására is.
4. Egyen sok gyümölcsöt és zöldséget, izletes, tápanyagban gazdag, és fitonutrienseket ill. sok vitamint, ásványi anyagot és rostot tartalmaz, valamint védi a szervezetet a szabad gyökök okozta öregedéstől!
5. Egyen kis adagokat, de gyakran (2 ½ - 3 óránként). Az anyagcsere állandóan működni fog, és a szervezet az egész nap folyamán energiát fog kapni. A kis ételek gyakori fogyasztása mellett stabilizálódik a vércukorszint, csökken a kalóriák zsírrá történő átalakulása és a zsírraktározást.
6. Minden, táplálkozási szempontból kiegyensúlyozott ételnek alacsony zsírtartalmú fehérjéket, összetettebb szénhidrátokat (alacsony glikémiás indexű) és jó zsírokat (esszenciális zsírsavak) kell tartalmaznia.
7. Az alacsony zsírtartalmú fehérjék megtalálhatók például a halban, csirke- és pulykahúsban (bőr nélkül), sovány marhahúsban, tofuban, protein italokban és hüvelyesekben.
8. A zöldségeket frissen vagy párolva kell fogyasztani, bármilyen más elkészítési módszerrel nagy mennyiségű tápanyag veszik el (pl. főzés közben). Ezért a párolt vagy a mikrohullámú sütőben elkészített zöldségek megfelelőek.
9. A salátaöntetek nagy mennyiségű zsírt tartalmaznak, ezért csak zsírmentes dressinget, esetleg citromlevet vagy rizsecetet használjon!

10. Mindig gondolkozz előre, és készülj fel! Vigyen magával minden nap egészséges ételt a munkába. Ha moziba készül, vigyen saját harapnivalót!
11. Ne egyen 19 óra után!

BEMELEGÍTŐ FÁZIS

Járjon helyben 2-3 percig, hogy stimulálja a vérkeringést! Az edzés ezen fázisa a bemelegítést, a test felkészítést szolgálja a következő terhelésre és a jobb eredmények elérésére.

NYÚJTÁS

Oldalra hajlítás: Álljon terpeszállásba vállszélességgel, és enyhén hajlítsa be a lábát térdben! Feszítse meg a mellkasát, nézzen előre, emelje fel a bal kezét a feje fölé, jobb kezét tartsa végig a test mentén! Hajoljon jobbra, hogy megnyújtsa felsőtestének bal oldalát! Maradjon szélső helyzetben 20-30 másodpercig, majd ismétlje meg a gyakorlatot a másik oldalon! Emelje fel a jobb karját, és nyújtsa meg a felsőtest bal oldalát! Maradjon ismét szélső helyzetben 20-30 másodpercig! Ne mozogjon ide-oda, vagy ne tegyen rángató mozdulatokat!

A hajlításoknak lassúnak és kontrolláltaknak kell lenniük.

Törzsfordítás: Álljon ismét terpeszállásba vállszélességgel, és hajlítsa be a lábát térdben! Feszítse meg a mellkasát, nézzen előre, nyújtsa ki a kezeit, és enyhén hajlítsa be könyökben! Lassan fordítsa a felsőtestet hátrafelé, felváltva forduljon mindkét oldalra! Ismétlje meg a gyakorlatot tízszer! Csak lassú és kontrollált mozdulatokat végezzen!

Most elkezdheti erősíteni és formálni a testét. Az edzés során lélegezzen természetesen, sose tartsa vissza a lélegzetét! Erősítse az izmokat a fel-le mozgás során, hogy az edzés a lehető leghatékonyabb legyen! A koordinációs párnával való edzés hatékony és mindenkinek alkalmas.