HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

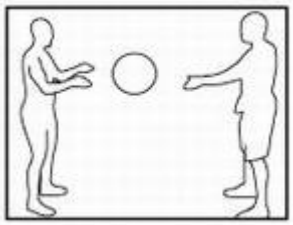
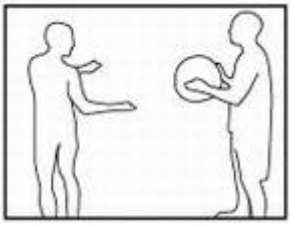
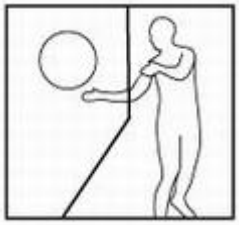
IN 13475 Súlylabda inSPORTline Slam Me 1 kg
IN 13476 Súlylabda inSPORTline Slam Me 2 kg
IN 13477 Súlylabda inSPORTline Slam Me 3 kg
IN 13478 Súlylabda inSPORTline Slam Me 4 kg
IN 13479 Súlylabda inSPORTline Slam Me 5 kg
IN 13480 Súlylabda inSPORTline Slam Me 6 kg
IN 13482 Súlylabda inSPORTline Slam Me 7 kg

TARTALOM

BEMUTATÁS…….3
GYAKORLATOK……3

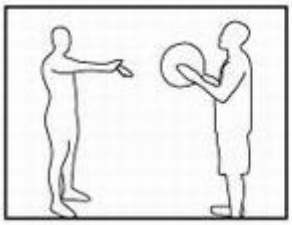
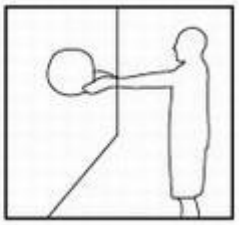
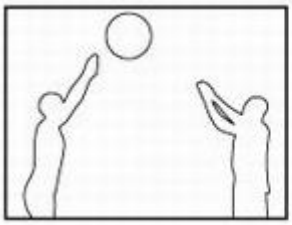
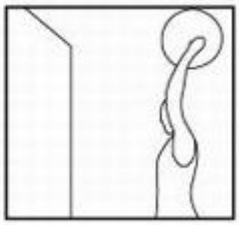
BEMUTATÁS

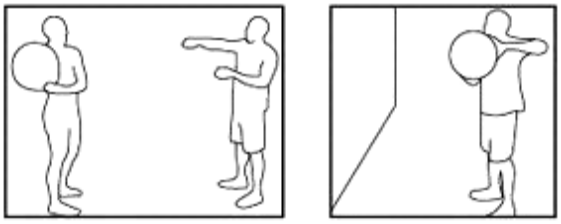
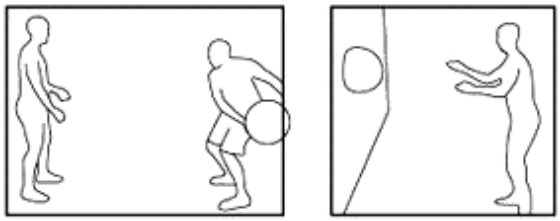
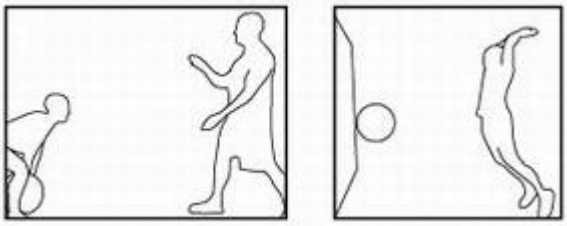
Egy sportszer, amelyet maximális erővel és sebességgel lehet dobni és elkapni, tökéletes erősjtő a mindennapi edzésekhez. A súlylabda változatosságot biztosít az edzésprogramban, miközben lényegében mind a 10 általános fizikai készséget egyszerre edzi.

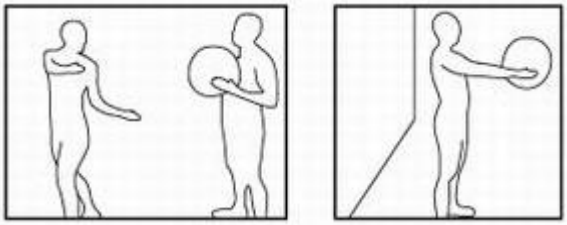
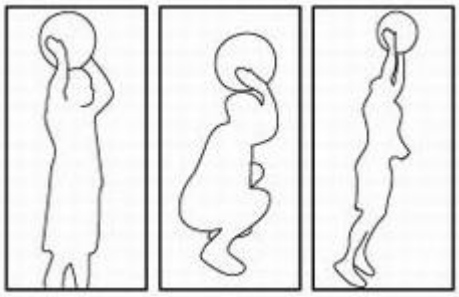
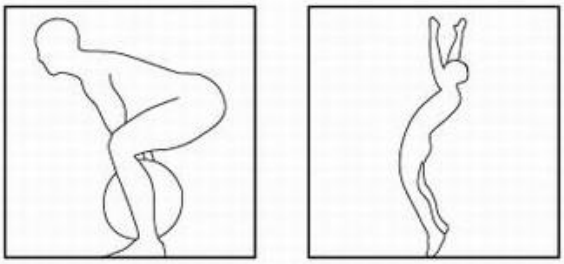
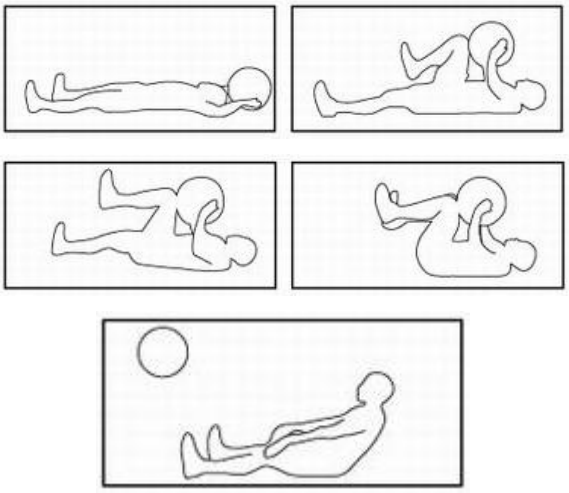




A súlylabda egyik fő értéke a mozgás alapú edzés. Szinte minden gyakorlatot egy másik mozgással kombinálhatunk így a gyakorlatok zökkenőmentesen szünet nélkül követhetik egymást. Ez két okból fontos: Először is, testünk természetesen, ritmussal, ütemben és koordinációval mozog - nem mozognak robotszerűen. Másodszor, végtelen számú gyakorlat-kombináció és -változat lehetséges ezzel az edzési formával. Próbálja ki a következő gyakorlatokat, és nézze meg, mennyire könnyű ténylegesen dolgozni egy súlylabdával.

GYAKORLATOK

Álló mellkas passzolás 1. Álljon kezdő pozícióba a partnerével vagy a fallal szemben. 2. Indítsa el a mozgást a labdával a mellkasán, mindkét kezével tolja a falhoz vagy a partneréhez a labdát. 3. Amint Ön (vagy partnere) megkapja a labdát, nyújtsa ki a karját, hogy elkapja, megérinti a mellkasát, és ballisztikus mozgás közben visszajuttatja a falhoz vagy a partneréhez. 4. Győződjön meg arról, hogy teljes mozgási tartományba esik.	 
Fej fölötti passzolás állva 1. Álljon kezdő pozícióba a fallal vagy a partnerével szemben. 2. Először emelje fel a labdát a feje fölé; majd dobja a falnak vagy a partnerének. 3. Ha a partneréhez dobja, célozzon kissé a feje fölé. 4. Ügyeljen arra, hogy a mozgás teljes tartományát használja.	 

Egy karos átadás 1. Álljon alapállásba szemben a fallal vagy a partnerével. 2. Indítsa el a mozgást a labdával a kezében, a vállával, ügyelve arra, hogy a könyöke felfelé nézzen, a hüvelykujjával lefelé. 3. Ügyeljen arra, hogy a fej, a váll és a törzs elforduljon. 4. Dobja vissza a labdát a falhoz vagy a partnerének ballisztikus művelettel, teljesen kinyújtott karokkal. Ha egy partnernek dobja a labdát, vállmagasságra célozzon.	
Előre forgás 1. Álljon alap pozícióba a fallal vagy vagy a partnerével szemben. 2. Engedje le a labdát az oldalához a csípőjénél, csípőjétt hátratolva, a térdszalagokat megnyújtva. 3. Amint a labdát leereszti a csípőjéhez, kissé forgassa el a gerincét úgy, hogy a labda a csípője mellé kerüljön. 4. Dobja a labdát a falhoz vagy a partneréhez ebbél az oldalsó also tartásból. 5. Ismételje meg a gyakorlatot felváltva a csípő mindkét oldalán.	
Alsó dobás 1. Kezdje a gyakorlatot guggoló pozícióból. 2. Engedje le a labdát a padlóra úgy, hogy kissé a bokája mögött legyen. 3. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes legyen, Ön pedig nézzen előre. 4. Nyújtsa ki a térd, a csípő és a boka ízületeit, miközben guggoló ugrással előre hajítja a labdát a fal vagy partnere felé. 5. A mozgást testének háromszoros meghosszabbításával kell befejeznie. Ha partnerrel végzi a gyakorlatot, akkor igyekezzen mellkasmagasságra célozni a labda dobásakor.	

Alap forgás 1. Álljon háttal, egy kar távolságra a faltól. 2. Álljon stabilan, és indítsa el a mozgást a lábával, térdével és csípőjével. 3. Forgassa a törzset a dobás irányába, gyorsítva a labdát. 4. Dobja el a erősen a labdát a falra vagy partneréhez. 5. Miután visszapattan a labda a falról vagy partnere visszadobja, forgassa el a törzsét az ellenkező dobási irányba.	
Cowboy guggolás (erő, állóképesség és izom) 1. Helyezze a labdát a feje tetejére, és guggoljon le. 2. Amikor leereszkedik guggoló pozícióba, tartsa a labdát a feje tetején. 3. Ugorjon fel a guggoló pozícióból úgy, hogy elrugaszkodva a földtől teljes mértékben kinyújtja a karjait felemelve a labdát egyenesen a levegőbe. 4. Végezzen folyamatos mozgást a kívánt ismétlésekhez.	
Hátradobás (erő és állóképesség) 1. Hátradobás behajlított térdekkel. 2. Nyújtsa meg a térd, a csípő és a boka ízületeit, miközben ugrásszerűen hátra dobja a labdát. 3. Végezze el a mozgást az egész test háromszoros kiterjesztésével.	
Térdemelés (koordináció, erőnlét, gyorsaság) 1. Feküdjön a padlóra kinyújtott karokkal, a labdát pedig helyezze a feje fölé 2. Tartsa a fejét a földön, miközben a labdát az egyik térdéhez húzza, majd ismét a feje fölött a földre helyezi a labdát. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával is. 3. Két térd érintés után vezesse a labdát mindkét térdhez, a labdát ismét fölfelé nyújtva a talajt érintve. 4. Üljön fel és hajítsa el a labdát egyidejűleg a falhoz.