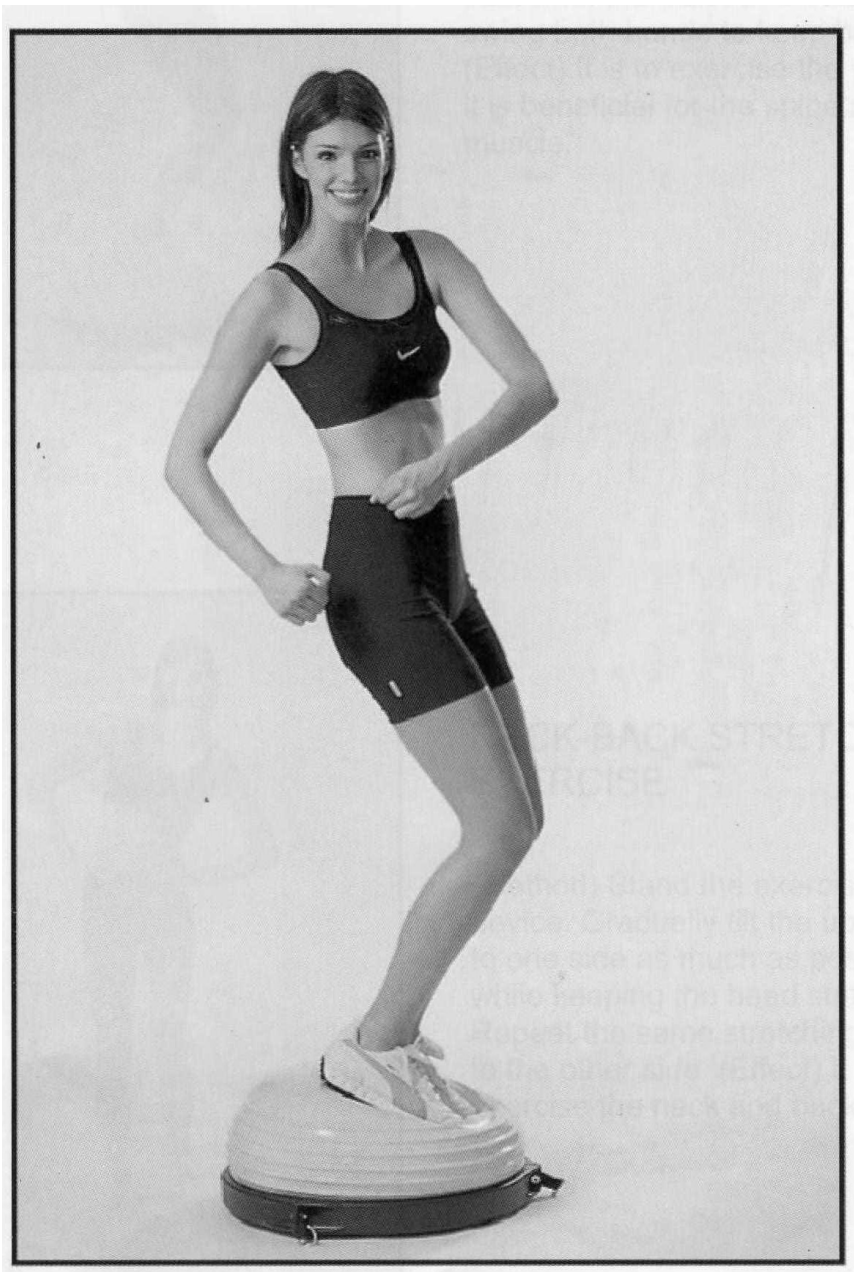
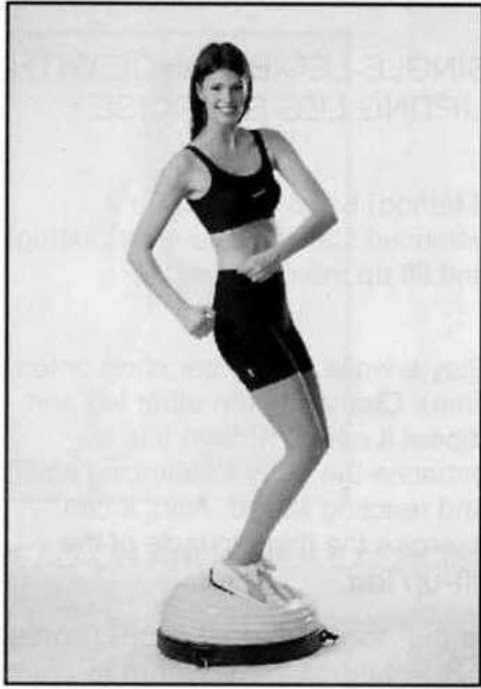


# Egyensúly gömb





### ***Csípőforgás***

Módszer: Álljon a gömbre egyenesen, majd végezzen a derekával twist-pörgő mozdulatokat és a karjaival egyensúlyozzon.

Hatás: Erősíti a derekat és a hátizmokat.



### ***2. Nyak-hát nyújtó gyakorlat***

Módszer: Álljon a gömbre úgy, hogy törzsét minél jobban döntse el az egyik irányba, fejét tartsa egyenesen. Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalra is.

Hatás: A nyak és hát izmait erősíti a gyakorlattal.



### **3. Egy lábon való egyensúlyozás lábemeléssel**

Álljon a gömbre egy lábbal, miközben másik lábát a levegőbe emeli. Tartson ki egy kis ideig, majd cserélje ki lábait.

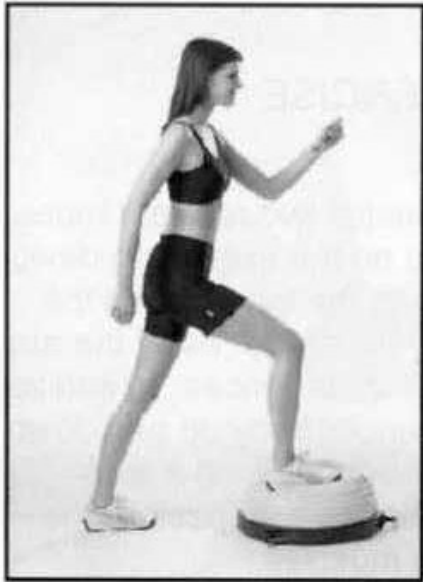
Hatás: A gyakorlat javítja az egyensúlyérzékét és a reakcióképességet, valamint erősíti a felemelt láb izmait.



### **4. Egy lábon való egyensúlyozás nyújtott lábbal**

Módszer: Álljon a gömbre az egyik lábával, a másikat pedig tartsa a levegőben kinyújtva. Tartson ki egy ideig, majd váltson lábat

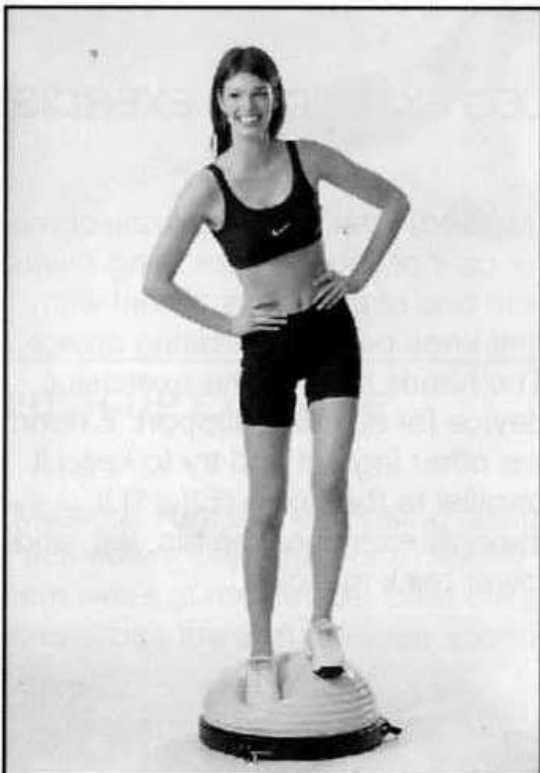
Hatás: A gyakorlat javítja az egyensúlyérzékét és a reakcióképességet, valamint erősíti a felemelt láb izmait.



### ***Séta gyakorlat***

Módszer: Helyezze egyik lábát a stepperre, majd egyenes háttal a másikkal lépje azt át, mintha gyalogolna. Vigyázzon a helyes testtartásra.

Hatás: A gyakorlat hatása a combizmok könnyű erősítésében nyilvánul meg, hatásos a vádlikra, térdekre és bokára is.



### **Stepping gyakorlat**

Módszer: Álljon rá a stepperre, majd döntse törzsét jobbra és balra.

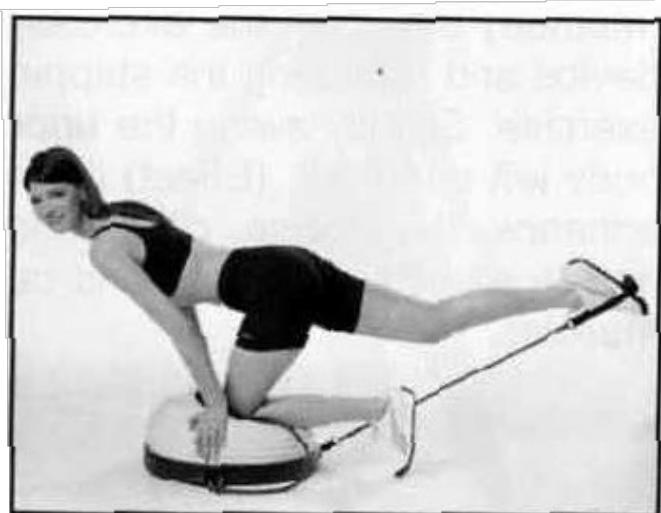
Hatás: Javítja az egyensúlyérzékét, valamint erősíti a vádli és comb izmait.



### ***Karok edzése***

Módszer: Első lépésben szerelje fel a köteleket. Fogja meg a köteleket álljon a termékre enyhén görbített lábakkal. Húzza fel karjaival a szalagokat, valamint felsőtestével mozogjon fel és le.

Hatás: A karokat, főleg a felső karizmokat erősíti a torna.



### ***Lábnyújtás***

Módszer: Első lépésben szerelje fel a rugalmas köteleket. Térdeljen rá a stepperre, kapaszkodjon meg, majd nyújtsa lábát hátra a kötéllel. Igyekezzen lábát a talajjal párhuzamosan tartani.

Hatás: Megmozgatja a csípő, lábak és alsó testizmokat.

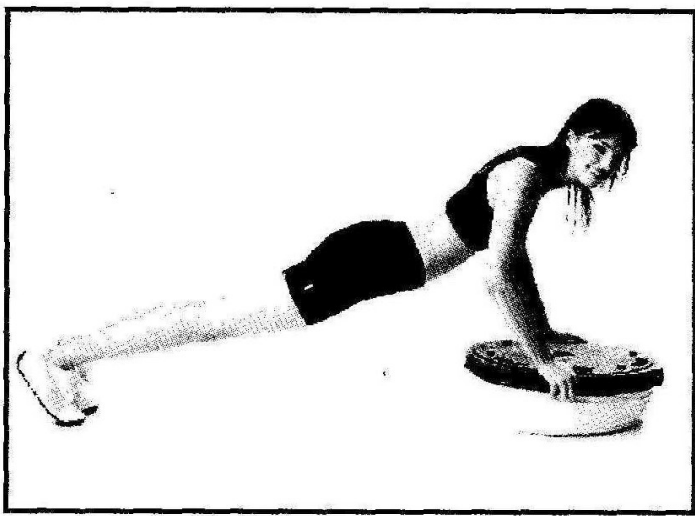
### ***Testnyújtás és nyak gyakorlat***



Módszer: Feküdjön a termékre, ügyeljen rá, hogy felsőteste a föld felett maradjon. Nyújtsa meg a hát izmait. Tegye karjait a feje mögé, emelje meg fejét, lábait pedig tegye keresztbe.

Hatás: A gyakorlat a hát, váll és nyak izmait mozgatja meg.

### ***10. Fekvőtámasz***



Fordítsa a gömböt fejjel lefelé a padlón. Kezeivel támassza meg magát a széleken, majd végezzen fekvőtámasz gyakorlatot.

Hatás: Ezzel a gyakorlattal erősíti a vállizmokat és a mellizmokat



### ***Alázó forgás valamint nyakerősítés***

Módszer: Feküdjön a termékre oldalt, ügyeljen rá, hogy felsőteste a föld felett maradjon. Nyújtsa meg a hát izmait, mozogjon a nyakával és fejével. Tegye karjait a feje mögé, emelje meg fejét, lábait pedig tegye keresztbe.

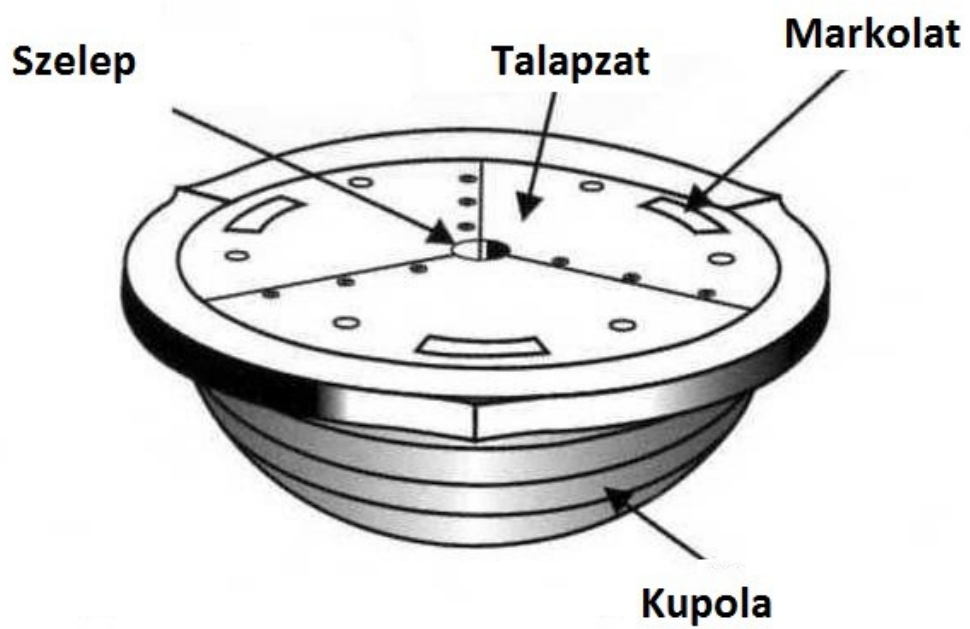
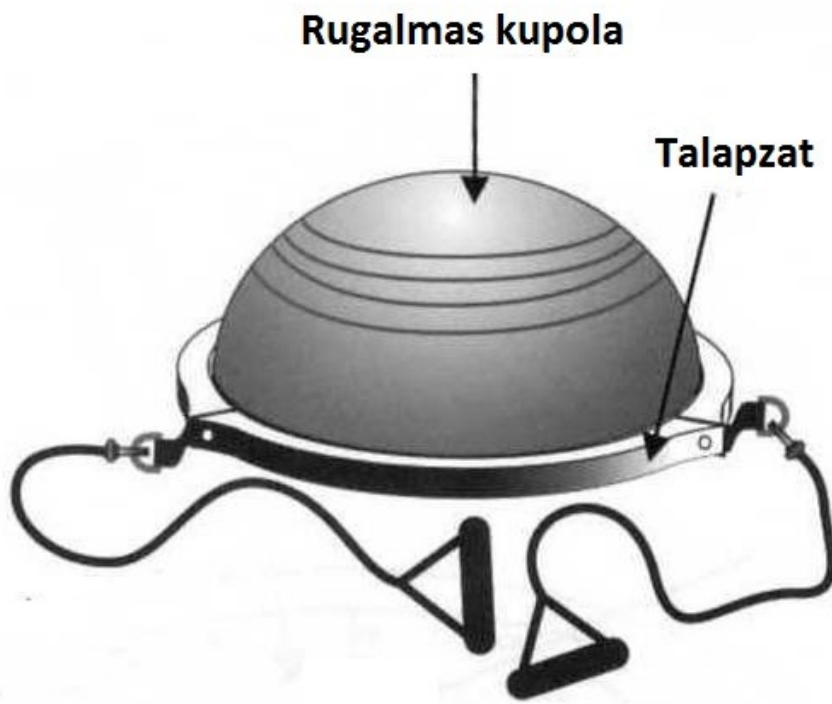
Hatás: A gyakorlat a hát, váll és nyak izmait mozgatja meg.



### ***Kéz - láb - hasgyakorlat***

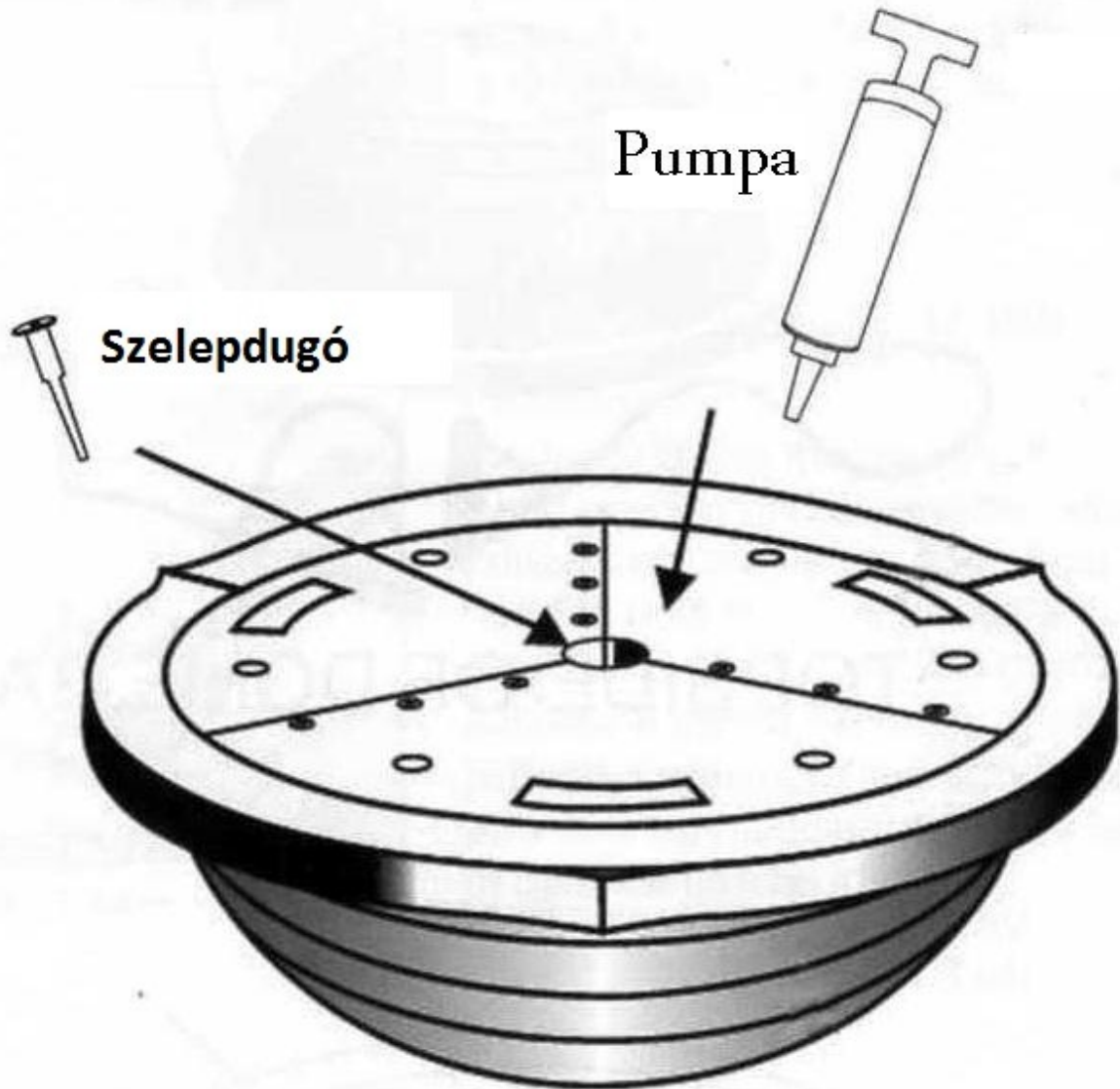
Módszer: Üljön leg, egyik lábát hajlítsa be, másikat pedig nyújtsa ki a talaj fölé. Az egyik kezével tartsa meg a behajlított lábát, az egyenes lábbal ellentétes karját pedig nyújtsa ki hátrafelé.

Hatás: Erősíti a kar és lábak izmait valamint a hasat és a vállakat. Javítja az egyensúlyérzékét.



## Felfújás:

1. Vegye ki a labda aljából a dugót
2. Helyezze a mellékelt pumpát a nyílásba
3. A pumpálás befejezte után távolítsa el a pumpát, majd dugja be ismét a lyukat a dugóval



# GYAKORLATOK

## FITNESS

A fitness szó kapcsán sok minden megemlíthető, de talán a legfontosabb említendő tényező, hogy milyen gyorsan jut el az oxigén az agyba, izmokba, milyen gyorsan reagál. Amikor kondíciója megfelelő, a tüdeje és szíve megfelelően működik edzés közben. A fitness szintén hatásos a testsúly megtartásában, valamint stresszoldó hatása is lehet.

## FIGYELEM

Az edzéseket soha ne kezdje meg hirtelen és ne terhelje szervezetét, folyamatosan építse fel a torna menetét. Abban az esetben, ha elmúlt 35 éves, vagy bármilyen rosszullétet észlel, azonnal kérje ki orvosa véleményét a tornáról.

## MILYEN HOSSZAN TORNAZZON?

Abban az esetben, ha több, mint 60 percig mozog az effektivitás csökken, valamint megnő a sérülés veszélye is. Abban az esetben, ha új gyakorlatokat kezd ajánlott a 12 perces torna legalább egy héten keresztül. Amikor úgy érzi, hogy növelni szeretné a torna hosszát, maximum 10 százalékkal növelje azt. Soha ne erőltesse magát túl.