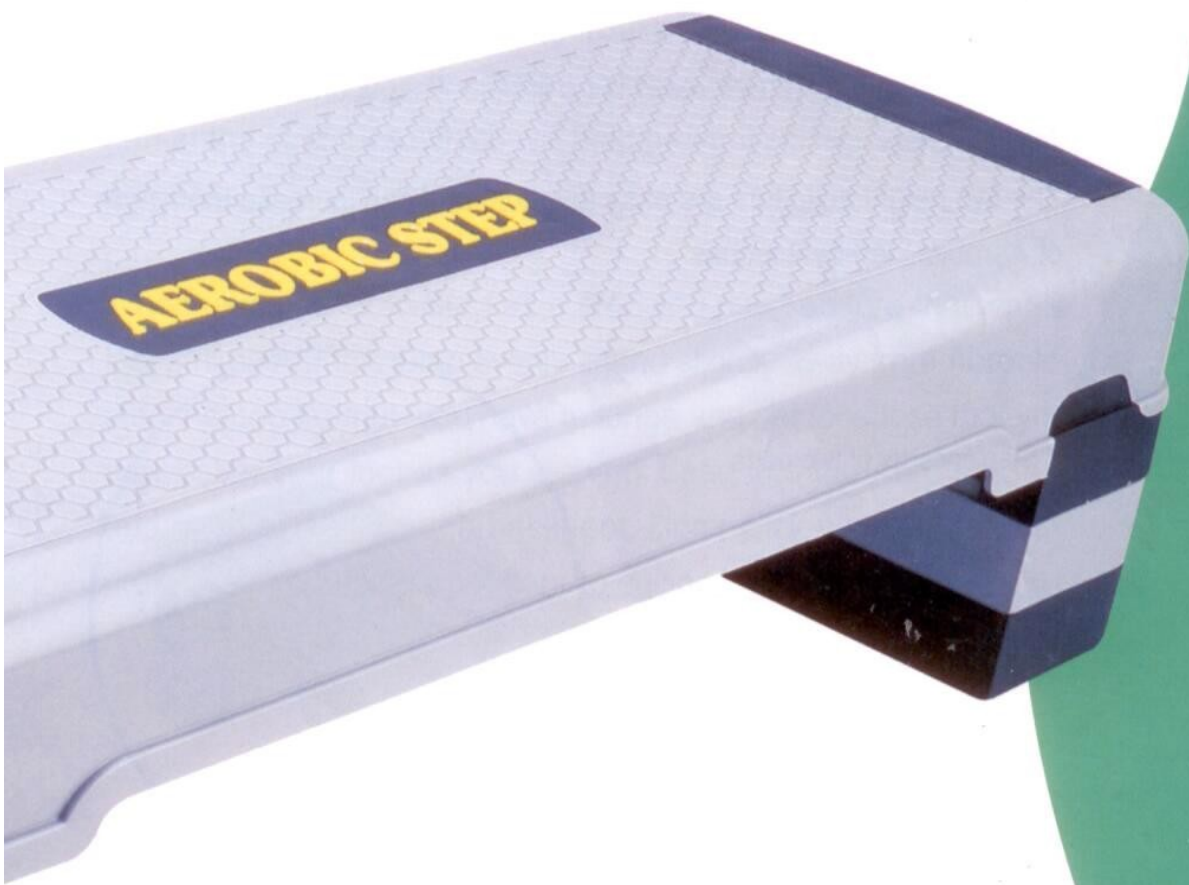


NR: 1132

M32
M30
M35

Aerobic Step



SIZE : L90 X W32.5 X H25CM

rts:



Vše, co potřebujete pro kompletní trénink:

Aerobik-Step je zařízení které budete někdy potřebovat. To bude nejen pro vás ideální kardiovaskulární cvičení na upevnování nohou a podporu srdce, či plic. Toto cvičení také umožňuje pracovat horní části těla samostatně, nebo ve stejnou dobu, jako provádění kroku cvičení. Aerobik-Step je velmi univerzální. Pokud budete pracovat prostřednictvím tohoto cvičebního programu, budete pokrývat tři rozměry Aerobic-Step výcvikového šlapání, krokování a tónování dohromady či čistého tónování.

Intenzita tréninku může být přizpůsobena podle vlastních potřeb. To může být jemné nebo velmi náročné. Tam opravdu není žádný limit na to, co můžete dosáhnout s Aerobic-Step.

Tyto dvě výšky jsou snadno nastavitelné a mohou se zvýšit během Aerobik-Step o 4 palce.

Váš Aerobic-Step se skládá ze dvou částí:

1. Aerobic-Step
2. 6 ks bloků výškové polohy

Důležité:

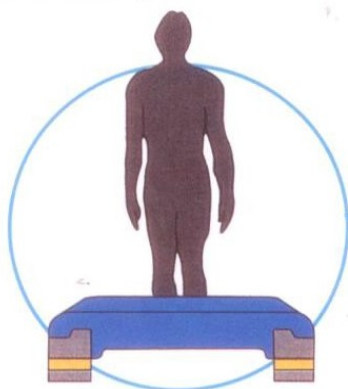
Před zahájením jakékoliv formy fyzického cvičení je vždy vhodné se poradit se svým lékařem

Bezpečnost:

Kardiovaskulární / aerobním cvičení

Při použití Aerobic-Step byste měli pracovat na příjemné ale náročné úrovni. Ta by měla být bez udýchání a lapání po dechu. Při použití produktu by vaše námaha neměla překročit měřítko úrovně nad 8. Pokud jste začátečník, zkuste cvičení 3-4 minuty napoprvé a postupně zvyšujte. Pokud si zvýšíte kondici, budete moci strávit delší dobu na tomto úseku. Když přicházíte ke konci svého zvoleného času, snižte hladinu kroku postupně na 3-4 minuty rozjždění Aerobic-Kroků na vychladnutí, pomocí pochodů / chůze, jak je popsáno v zahřívání. Měli byste také opakovat úseky, které pomohou zabránit ztuhnutí a svalové bolestivosti.

Při použití Aerobic-Step musíte zajistit, aby celá noha udírala na Aerobic-Step rovnoměrně. Stůjte mírně pryč od Aerobic-Stepu, ne příliš daleko, že budete muset skákat a ne příliš těsně, aby se Vám noha neuklouzla. Držte své tělo rovně, diagonálně linii od podlahy ke stropu.



Vždy vystupujte z Aerobic-Stepu ze zadní strany, nikdy ne z přední



Vyberte vhodnou výšku, základní výšku anebo zvýšenou výšku.
. Když jse při použití větší výšky unavíte, je zapotřebí snížit výšku.

Rozeřtí:

Před zahájením cvičení s Aerobik-Step, byste se měli nejprve zahřát a důkladně připravit své tělo na následující cvičení.

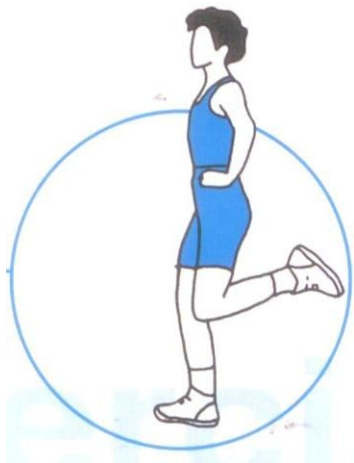
Začněte chůzí a pochodování na místě. To by mělo rozhýbat vaše kolena, některé výpony ramen a páteře. Měli byste strávit alespoň 3-4 minuty na tomto úseku.



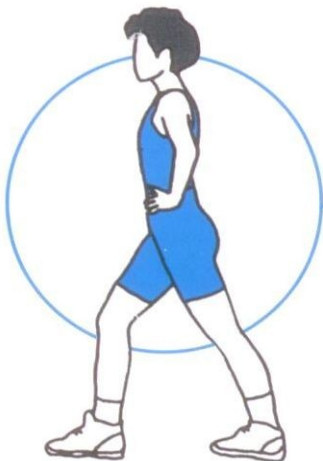
Pochodování



Kolenné výt'ehy

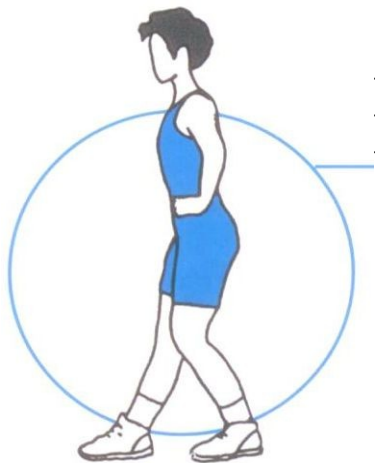


Výpony



Lýtka:

Krok zpět s jednou nohou, stlačte patu na podlahu. Obě nohy musí směřovat dopředu.



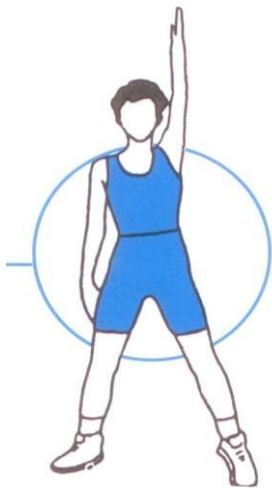
Zadná noha / kolenné šlechy:

Pokračování: z lýtky přeneste váhu na zadní nohu a koleno. Udržte přední nohu přímo a nakláňejte sa dopředu z boků.



Bočné oblouky:

Když se budete cítit připraveni, přejděte do zvoleného cvičebního programu. Můžete sledovat intenzitu vašeho tréninku.



Kroužení rukama:

Ramenné pohyby



Přední stehna (Quadriceps):

Stůjte na jedné noze, ohněte koleno na další a držte. Stiskněte boky dopředu. Možná budete muset použít židli nebo zeď pro rovnováhu.

Základní kroky:

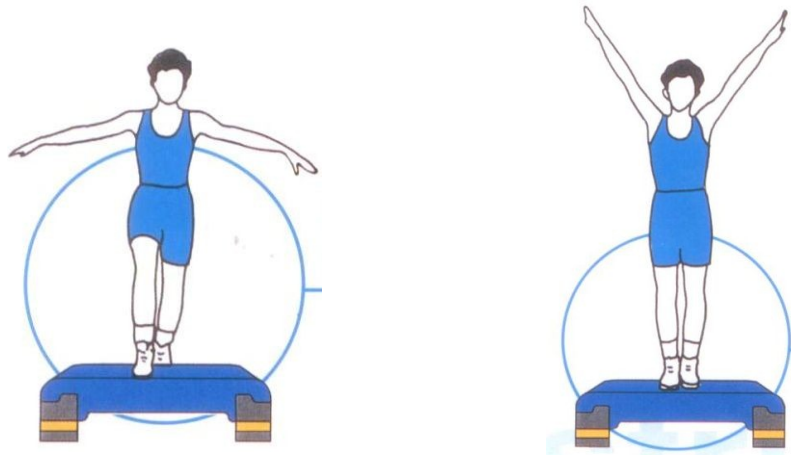


Toto je základní krokový pohyb. Stejná noha vede až dolů k Aerobic-Step. Neměly byste strávit víc jako jednu minutu, vedoucí se stejnou nohu.

- krok hore pravá noha
- krok hore levá noha
- krok dole pravá noha
- krok dole levá noha

Ruky můžou přidat k zvýšení intenzity. Udržujte rovnováhu podle vzoru na oboch stranách těla. Obě ruky Držte vedle těla, aby jste

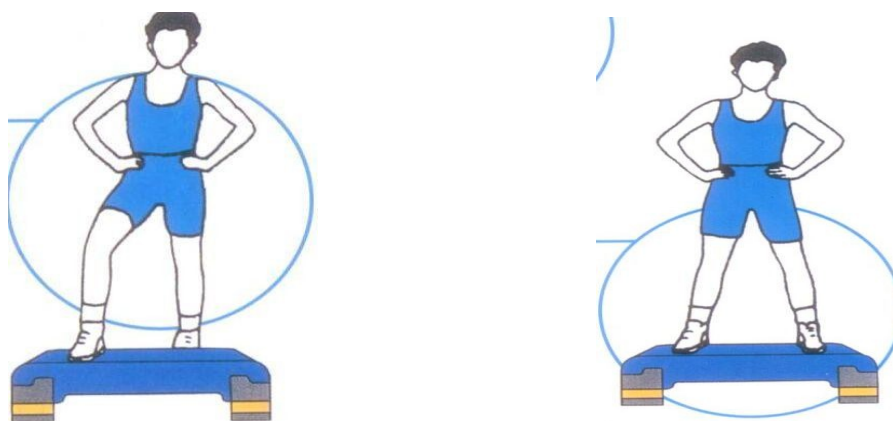
udržali rovnováhu.



Krok nahoru pravá noha se obě paže.
 Krok nahoru přidat levou nohu a obě ruce nahoru.
 Krok dolů pravou nohu dolů a také obě ruce.
 Krok dolů, levá noha, obě ruce na stranu.

V Krok:

To je variace základního kroku. Nohy jsou daleko od sebe na vrcholu a spolu.



Pravá noha nahoru k pravé straně
 levá noha nahoru k levé straně
 Krok dole, pravá noha
 Krok dolů, levá noha, nohy dohromady



To trvá čtyři doby. Pak může být použita ke změně vedoucí noha. Ruce podle obrázku mohou být také přidány ke zvýšení intenzity.

Krok nahoru, pravá noha, zvedněte pravou ruku a podržte
 Krok nahoru, levá noha, zvedněte levou ruku a podržte
 Krok dolů, pravá noha, pravé rameno dolů
 Krok dolů, levá noha, levé rameno dole

natahování:

Po tréninku byste měli protáhnout svaly. To pomáhá zabránit tuhnutí a měly by být zahrnuty jako součást vychlazovacího cvičení, jak je popsáno v kardiovaskulární části. Jedná se o statické úseky a jsou drženy po dobu 8-10 sekund.

Ramena (deltový sval)

Posad'te se na Aerobic-Step, mějte chrbát rovný a zdvihněte obě ramena až k uším. Relaxujte a stlačte obě ramena dolu a podržte.



Horní část záda

Posad'te se na Aerobic-Step, nakloňte se dopředu a pokuste se oddělit vaše lopatky od sebe a podržte



Horní část zad

Sedněte si na Aerobic Step a držte záda rovně. Překryte ruce za zády a zvyšte paže pomalu. Podržte.



Spět na paže a rameno

Posaďte se na Aerobic-Step. Mějte rovná záda. Vezměte jednu ruku přes tělo a podpořte ji druhou rukou nad loktem. Uvolněte paži a podržte.



Pas (šikmo)

Posaďte se na Aerobic-Step.

Udržujte tělo vzpřímené, nakláňjte se na jednu stranu a dostaňte se až k druhému rameni



Zadek

Lehněte si na záda na podlaze. Přineste kolena k hrudníku a držte.

Úseky pro přední stehna, lýtka a zadní nohy, jsou uvedeny v zahřívací části programu.

Vnější stehna



Sedněte si na zem.
Narovnejte pravou nohu, ohněte levou nohu přes pravou nohu.
Opřete se o opačné rameno, nohu ohněte do strany a opřete se o ni.
podržte

vnitřní stehna

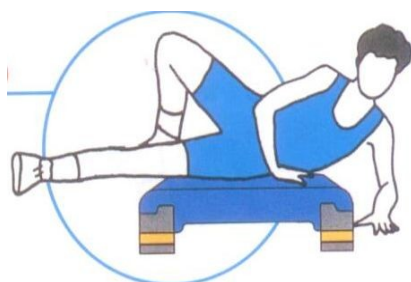


Posaďte se na zem s rovnými zády. Dejte chodidla nohou k sobě a použijte ruky. Dejte je dole pod kolena jak daleko je to pohodlné.
Držte.

Ozolovaná svalová síla a vytrvalost

V této sekci pracují izolovaně svalové skupiny bez míření napadnout kardiovaskulární systém. Pro zlepšení svalové vytrvalosti je nutné pracovat v pohodlně na maximální úrovni, a opakovat každou sadu cvičení. Například pokud nejvyšší částka, kterou jste mohli udělat, bylo 10-11 opakování, na dobré úrovni je to 7-8, to by měl být jeden soubor 7-8 opakování. Každá sada by měla být opakovaná 2-3 krát, dopřejte si odpočinek mezi tím. Během této doby odpočinku můžete pracovat na jiných svalových skupinách. To umožňuje tělu odpočinek, i když pracujeme po celou dobu. Pro vytrvalostní práci si vyberte lehčí odpor, tj., černé nebo žluté lana. Pokud máte za cíl zlepšit svalovou sílu, vyberte silnější odpor-červenou-nebo připojte 2 nebo 3 lana společně. Měli byste být schopni dokončit maximálně 6 opakování na jeden zátah, to znamená jedna sada 6 opakování.

Pokud jste začátečník, provádějte jednodušší verze stejného cvičení. Vždy byste měli pracovat na komfortní úrovni. Pokud budete mít nějaké bolesti nebo pálení, měli byste odpočívat.



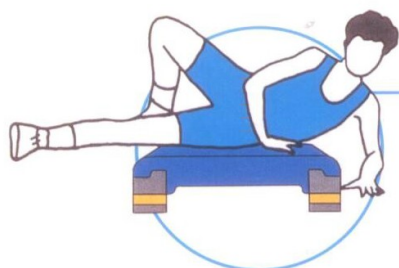
vonkajšie stehná

Lahnite si na stranu Aerobic stepera. Podoprite sa o predlaktie a druhú ruku mierne ohnite. Vystrite dolnú nohu a držte telo v jednej priamke, zdvihnite a spustite hornú nohu.



Adaptace

Lehněte si na Aerobic-Steper a pokrčte nohy v kolenou. Stehna zvedejte hoře a podržte.

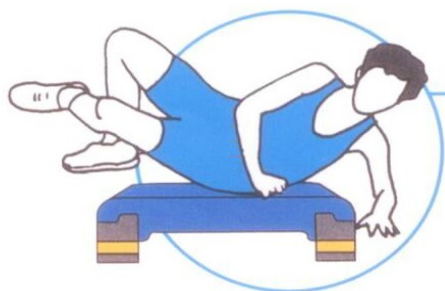


Vnitřní stehna

Ležte na straně, na Aerobic- Steper. Podepřete se o předlaktí. Vystřete a napněte nohu a pohybujte s ní hore a dolu.



Zatímco udržujete tělo v jedné přímce, zvedněte a spusťte boky. Udržujte boky dopředu.



Adaptace

Lehněte si na desku. Ohněte kolená a znovu vystřete.



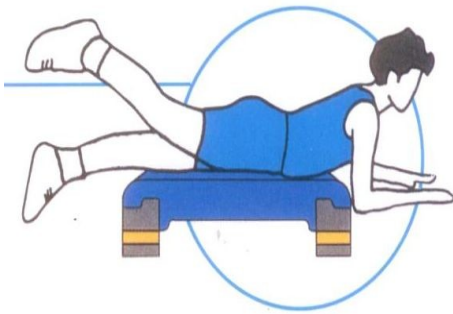
Přední stehna

Posaďte se na aerobik. Podepřete se o své ruce za záda, ohněte pravou nohu, levou nohu prodloužit.

Adaptace



Lehněte si a podepřete se na loktech, umístěte popruh bližší ke kolenům.



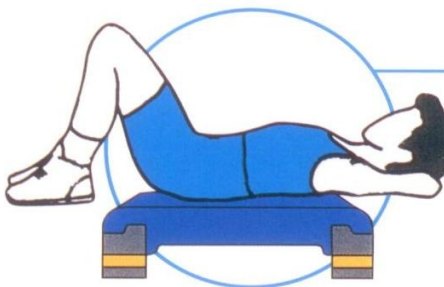
Lehněte si na přední straně. Zvedněte dolní část nohy, držet boky lisované do Aerobic Step

Adaptace

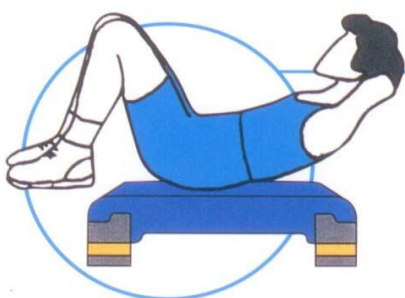


Lehněte si na desku. Nohy vystřete a zanožujte.

Bříško

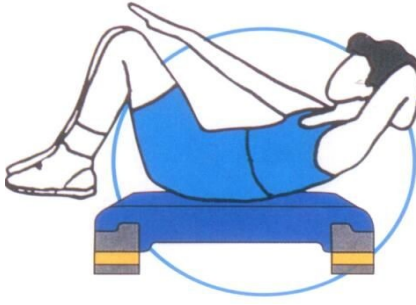


Lehněte si na záda s pokrčenými koleny. Stiskněte páteř do aeróbní desky a nakloňte pánev stisknutím zadku. Držte obě ruce za hlavou



Zdvihněte dolní část těla, nenatěhujte hrudník

Adaptace



Uchopte držadlo v jedné ruce a posuňte druhou ruku dopředu, zdvihněte se.