

Tíz testedző gyakorlat a hatékony testformálásért

Gyakorlat hátonfekvésen

1. Cruncher az egyenes hasizom számára

Izom igénybevétel az egyenes és ferde hasizomban

A lábakat húzza fel derékszögben, a sarkak a talajon állnak. A has- és a hátizomzat megfeszítésével szorítsa le a hát alsó részét a talajra, a karokat a test előtt tegye keresztbe! A gerincoszlop meghajlításával lassan emelje el a lapockákat a talajtól – kb. 2 másodpercig tartsa fenn – lassan gördüljön vissza! A lapockákat ne tegye le egészen! 10- 20 ismétlés, 3 sorozat

2. Cruncher a ferde hasizom számára

Izom igénybevétel az elsődleges ferde hasizomban

A lábakat húzza fel derékszögben, a sarkak a talajon állnak. A has- és a hátizomzat megfeszítésével szorítsa le a hát alsó részét a talajra, a karokat a test előtt tegye keresztbe! A gerincoszlop hajlításával és egyidejű elfordításával lassan emelje fel a lapockákat a talajtól – a két könyök közben kölcsönösen átlósan a másik oldalra, a megfelelő térd irányába mozdul (azaz a jobb könyök a bal térd felé, stb.) – kb. 2 másodpercig tartsa meg – lassan gördüljön vissza! A lapockákat ne tegye le egészen! 10 – 20 ismétlés oldalanként, 3 sorozat

3. Csípőnyújtás felhúzott lábakkal

Izom-igénybevétel a hátsó lábizomzatban, a far- és a hátfeszítő izomzatban

A lábakat húzza fel derékszögben, a sarkak a talajon állnak. A has- és a hátizomzat megfeszítésével stabilizálja a hátat, a karokat a test előtt tegye keresztbe. A far- és lábizomzat megfeszítésével lassan emelje el a talajtól a csípőt és a fart, amíg a csípőízület megnyúlik, a felsőtest már csak a lapockákon nyugszik – kb. 3 másodpercig tartsa fenn a far erős megfeszítésével! Lassan engedje le a csípő/fart, de ne tegye le egészen! 10 – 20 ismétlés, 3 sorozat

Gyakorlat oldalfekvésben

4. Lábemelés oldalfekvésben

Közelítő izmok

Az alul lévő lábat csípő- és térdizületben hajlítsa meg a derékszögben, a fent lévő lábat csípő- és a térdizületben nyújtsa ki, közben a lábfejet fordítsa befelé, a testtartását lásd az ábrán. A felül lévő lábat lassan emelje fel 40-50 cm-re a talajtól – tartsa fenn kb. 2 másodpercig – lassan engedje, de tegye le egészen. 10-20 ismétlés oldalanként, 3 sorozat

5. Lábemelés oldalhelyzetben

Közelítő izmok

Az alul lévő lábat csípő- és térdizületben nyújtsa ki, a felül lévő lábat az ábra szerint tegye a másik fölé, a testtartást lásd az ábrán. Az alul lévő lábat lassan emelje fel a talajról 20 – 30 cm-re – tartsa fönt kb. 2 másodpercig – lassan engedje, de ne tegye le egészen. 10 – 20 ismétlés oldalanként, 3 sorozat

Gyakorlat hasonfekvésben

6. Felsőtest emelése

Hát-feszítőizomzat

A lábakat egymástól kb. 80cm-re tartva tegye a talajra, a kezeket tegye egymásra, és a homlokát tegye a felső kézhátra. Feszítse meg a has- és a farizomzatot. A felsőtestet lendület nélkül lassan emelje fel kb. 10 – 20cm-re a talajtól – tartsa fönt kb. 3 másodpercig – lassan engedje vissza. 10 ismétlés, 3 sorozat

7. Karok nyújtása

Hát- feszítőizomzat és vállizomzat

A lábakat egymástól kb 80cm-re tartva tegye a talajra, az állat kissé hajtsa a mellkasra, a kezeket tegye a vállakra. Feszítse meg a has- és farizomzatot. A felső testet lendület nélkül lassan emelje fel kb. 10cm-re a talajtól, és a gyakorlat közben tartsa mozdulatlanul. A karokat lassan

nyújtsa ki a fej elé, a kezek érintkezzenek az ujjhegyeknél – rövid ideig tartsa ott – a karokat lassan húzza vissza, amíg a kezek ismét a vállon nem lesnek. 10 ismétlés, 3 sorozat

8. Oldalra hajlítás jobbra – balra

Hát- feszítőizomzat és has-izomzat

A lábakat egymástól kb. 80cm-re tartva tegye a talajra, a kezeket tegye egymásra, és a homlokát tegye a felső kézhátra. Feszítse meg a has- és farizomzatot. A felsőtestet lendület nélkül lassan emelje fel kb. 10-cm-re és tartsa fel mozdulatlanul. A gerincoszlop oldalra hajlításával lassan forduljon el jobbra és balra – a legszélső pontokon rövid ideig álljon meg. 10 ismétlés oldalanként, 3 sorozat

9. Karemelések

Hát-feszítőizomzat, váll- és felső hátizomzat

A lábakat egymástól kb. 80 cm-re tartva tegye a talajra. A kinyújtott karokat a vállizületben emelje el a testtől derékszögben, a kezeit szorítsa ökölbe, ahüvelyujjak függőlegesen felfelé mutassanak. Feszítse meg a has- és farizomzatot. A felsőtestet lendület nélkül lassan emelje fel kb. 10 cm-re a talajtól, és fent tartsa mozdulatlanul. Lassan emelje fel a karokat a talajról, úgyhogy a lapockák közelítsenek egymáshoz – tartsa fönt kb. 2 másodpercig – lassan engedje vissza. 10 ismétlés oldalanként és 3 sorozat

10. Hajlítás jobbra-balra

Mell-, váll-, has-, kar-feszítőizomzat

A kezeket válszélességben helyezze a talajra, az ujjak előre mutatnak, a lábfejeket válszélességben tegye le, feszítse meg a láb-, has- és farizomzatot, a kezek lábához viszonyított távolságát úgy válassza meg, hogy a csípőizület nyújtott maradjon. A karok behajlításával lassan engedje le a felsőtestet és közben lélegezzen be, az áll és a mellkas (nem has) a talaj irányába mozog. A karok derékszögben behajlítása mellett lassan újryomja föl magát, és közben erőteljesen lélegezzen ki. 8 – 10 ismétlés, 3 sorozat