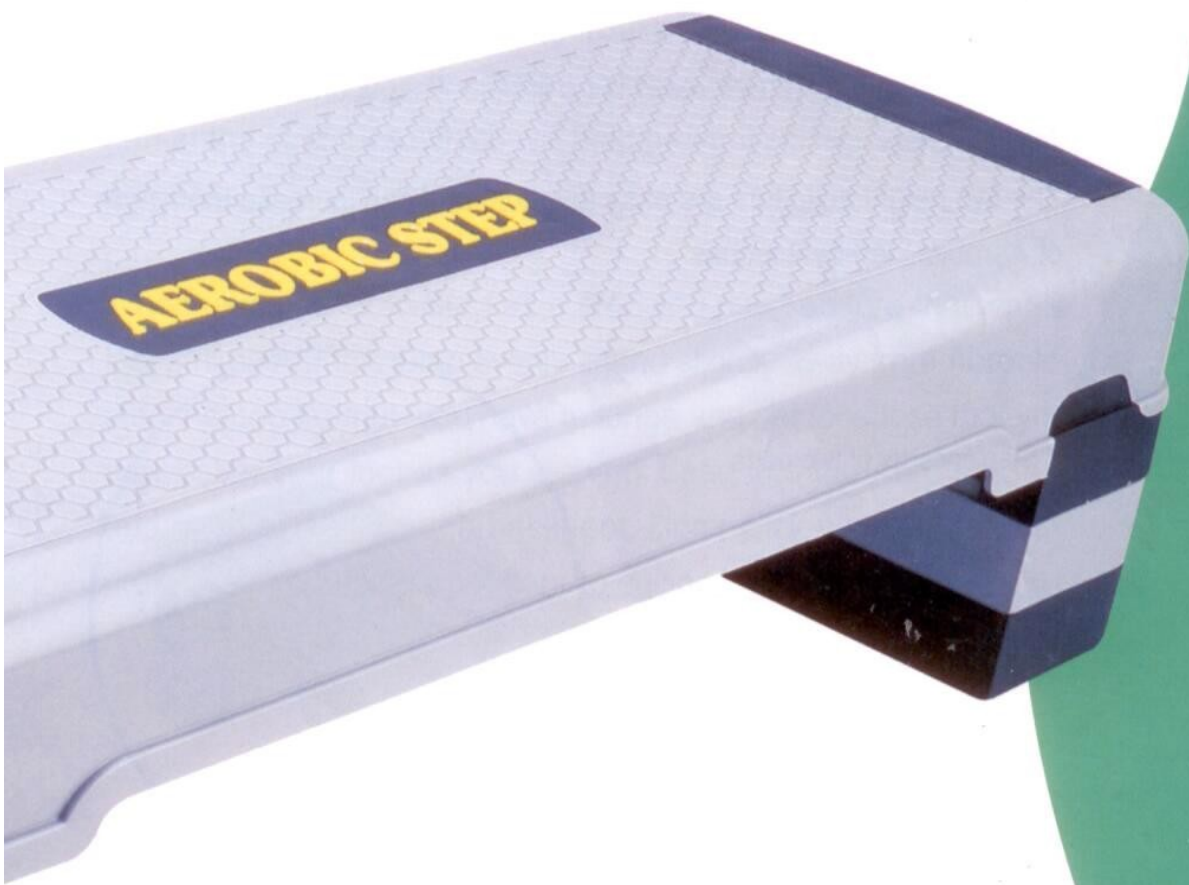


NR: 1132

M32
M30
M35

Aerobic Step



SIZE : L90 X W32.5 X H25CM

rts:



Všetko, čo potrebujete pre kompletný tréning:

Aerobik-Step je zariadenie ktoré budete niekedy potrebovať. To bude nielen pre vás ideálne kardiovaskulárne cvičenie na upevňovanie nôh a podporu srdca, či pľúc. Toto cvičenie tiež umožňuje pracovať hornej časti tela samostatne, alebo v rovnakom čase, ako vykonávanie kroku cvičenia.

Aerobik-Step je veľmi univerzálny. Ak budete pracovať prostredníctvom tohto cvičebného programu, budete pokrývať tri rozmery Aerobic-Step výcvikového šliapania, krokovania a tónovania dohromady či čistého tónovania.

Intenzita tréningu môže byť prispôsobená podľa vlastných potrieb. To môže byť jemné alebo veľmi náročné. Tam naozaj nie je žiadny limit na to, čo môžete dosiahnuť s Aerobic-Step.

Tieto dve výšky sú ľahko nastavitel'ne a môžu sa zvýšiť počas Aerobik-Step o 4 palce.

Váš Aerobic-Step sa skladá z dvoch častí:

1. Aerobic-Step
2. 6 ks blokov výškovej polohy

Dôležité:

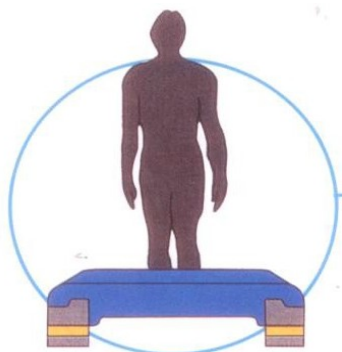
Pred začatím akejkolvek formy fyzického cvičenia je vždy vhodné sa poradiť so svojím lekárom

Bezpečnosť:

Kardiovaskulárne / Aerobické cvičenie

Pri použití Aerobic-Step by ste mali pracovať na príjemnej ale náročnej úrovni. Tá by mala byť bez zadychčania a lapania po dychu. Pri použití produktu by vaša námaha nemala prekročiť meradlo úrovne nad 8. Ak ste začiatočník, skúste cvičenie 3-4 minúty na prvý krát a postupne zvyšujte. Ak si zvýšite kondíciu, budete môcť stráviť dlhšiu dobu na tomto úseku. Keď prichádzate ku koncu svojho zvoleného času, znížte hladinu kroku postupne na 3-4 minúty rozbiehanie Aerobic-Krokov na vychladnutie, pomocou pochodov / chôdze, ako je popísané v zahrievaní. Mali by ste tiež opakovať úseky, ktoré pomôžu zabrániť stuhnutiu a svalovej bolestivosti.

Pri použití Aerobic-Step musíte zaistiť, aby celá noha udierala na Aerobic-Step rovnomerne. Stojte mierne preč od Aerobic-Stepu, nie príliš ďaleko, že budete musieť skákať a nie príliš tesne, aby sa Vám noha nepošmykla. Držte svoje telo rovno, diagonálne líniu od podlahy k stropu.



Vždy vystupujte z Aerobic-Stepu zo zadnej strany, nikdy nie z prednej



Vyberte vhodnú výšku, základnú výšku alebo zvýšenú výšku
. Ak sa pri použití väčšej výšky unavíte, je potrebné znížiť výšku.

Rozohriatie:

Pred začatím cvičenia s Aerobik-Step, mali by ste sa mali najprv zahriať a dôkladne pripraviť svoje telo na nasledujúce cvičenie.

Začnite chôdzou a pochodovaním na mieste. To by malo rozhýbať vaše kolená, niektoré výpony ramien a chrbtice. Mali by ste stráviť aspoň 3-4 minúty na tomto úseku.



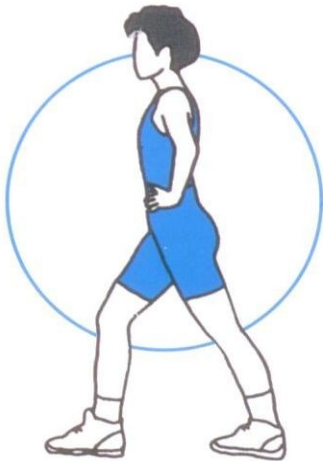
Pochodovanie



Kolenné výťahy

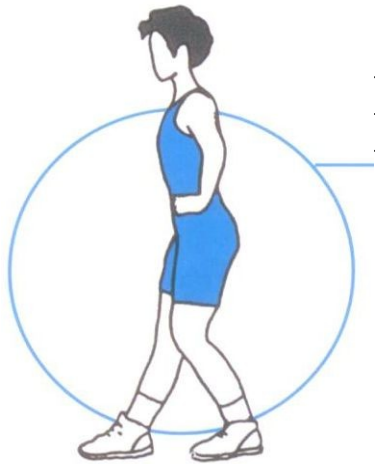


Výpony



Lýtka:

Krok späť s jednou nohou, stlačte päťu na podlahu. Obe nohy musia smerovať dopredu.



Zadná noha / kolenné šľachy:

Pokračovanie: z lýtka preneste váhu na zadnú nohu a koleno. Udržte prednú nohu priamo a nakláňajte sa dopredu z bokov.



Bočné oblúky:

Keď sa budete cítiť pripravení, prejdite do zvoleného cvičebného programu. Môžete sledovať intenzitu vášho tréningu.



Krúženie rukami:

Ramenné pohyby

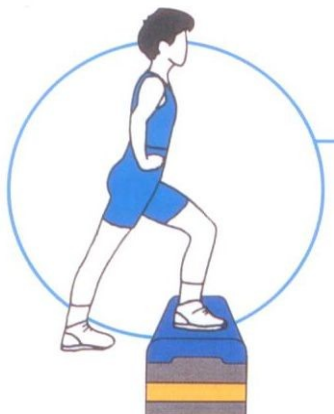


Predné stehná (Quadriceps):

Stojte na jednej nohe, ohnite koleno na ďalšej a držte. Stlačte boky dopredu. Možno budete musieť použiť stoličku alebo stenu pre rovnováhu.

Základné kroky:

Toto je základný krokový pohyb. Rovnaká noha vedie až dole k Aerobic-Step. Nemali by ste stráviť viac ako jednu minútu, vedúci s rovnakou nohu.



- krok hore pravá noha
- krok hore ľavá noha
- krok dole pravá noha
- krok dole ľavá noha

Ruky môžu pridať k zvýšeniu intenzity. Udržujte rovnováhu podľa vzoru na oboch stranách tela. Obe ruky Držte vedľa tela, aby ste udržali rovnováhu.



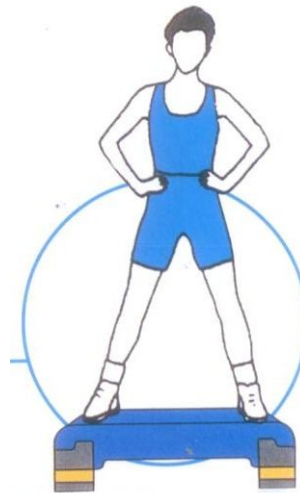
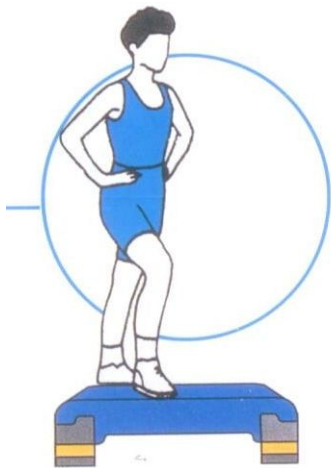
Krok hore pravá noha sa obe paže.
Krok hore pridať ľavú nohu a obe ruky hore.
Krok dole pravú nohu dole a tiež obe ruky .
Krok dole, ľavá noha, obe ruky na stranu.

V Krok:

To je variácia základného kroku. Nohy sú ďaleko od seba na vrchole a spolu.



Pravá noha hore k pravej strane
Ľavá noha hore k ľavej strane
Krok dole, pravá noha
Krok dole, ľavá noha, nohy dohromady



To trvá štyri doby. Potom môže byť použitá k zmene vedúca noha. Ruky podľa obrázku môžu byť tiež pridané k zvýšeniu intenzity.

Krok hore, pravá noha, zdvihnite pravú ruku a podržte

Krok hore, ľavá noha, zdvihnite ľavú ruku a podržte

Krok dole, pravá noha, pravé rameno dole

Krok dole, ľavá noha, ľavé rameno dole

Natáhovanie:

Po tréningu by ste mali pretiahnuť svaly. To pomáha zabrániť tuhnutiu a mali by byť zahrnuté ako súčasť vychladzovacieho cvičenia, ako je popísané v kardiovaskulárnej časti. Jedná sa o statické úseky a sú držané po dobu 8-10 sekúnd.



Ramená (deltový sval)

Posaďte sa na Aerobic-Step, majte chrbát rovný a zdvihnite obe ramená až k ušiam.

Relaxujte a stlačte obe ramená dole a podržte.



Horná časť chrbát

Posaďte sa na Aerobic-Step, nakloňte sa dopredu a pokúste sa oddeliť vaše lopatky od seba a podržte

Horná časť chrbta



Sadnite si na Aerobic Step a držte chrbát rovno. Prekrytie ruky za chrbtom a zvýšte paže pomaly. Podržte.

Späť na paže a rameno



Posaďte sa na Aerobic-Step. Majte rovný chrbát. Vezmite jednu ruku cez telo a podporte ju druhou rukou nad lakt'om. Uvoľnite pažu a podržte.

Pas (šikmo)



Posaďte sa na Aerobic-Step. Udržujte telo vzpriamené, nakláňajte sa na jednu stranu a dostaňte sa až k druhému ramenu

Zadok



Ľahnite si na chrbát na podlahe. Prineste kolená k hrudníku a držte.

Úseky pre predné stehná, lýtka a zadné nohy, sú uvedené v zahrievacej časti programu.

Vonkajšie stehná



Sadnite si na zem.

Vystrite pravú nohu, ohnite ľavú nohu cez pravú nohu.

Oprite sa o opačné rameno, nohu ohnite do strany a oprite sa o ňu.

Podržte

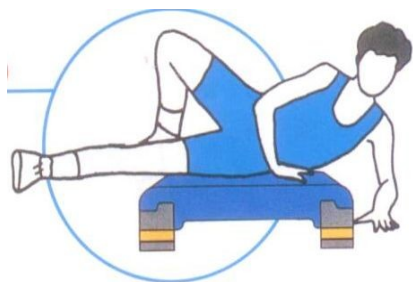
Vnútorne stehná



Posaďte sa na zem s vystretým chrbtom. Dajte chodidlá nôh k sebe a používajte ruky. Dajte ich dole pod kolená ako ďaleko je to pohodlné. Držte.

Izolovaná svalová sila a vytrvalosť

V tejto sekcii pracujú izolovane svalové skupiny bez mierenia napadnúť kardiovaskulárny systém. Pre zlepšenie svalovej vytrvalosti je nutné pracovať v pohodlnej a maximálnej úrovni, a opakovať každú sadu cvičenia. Napríklad ak najvyššia čiastka, ktorú ste mohli urobiť, bolo 10-11 opakovaní, na dobrej úrovni je to 7-8, to by mal byť jeden súbor 7-8 opakovaní. Každá sada by mala byť opakovaná 2-3 krát, doprajte si odpočinok medzi tým. Počas tejto doby odpočinku môžete pracovať na iných svalových skupinách. To umožňuje telu odpočinok, aj keď pracujeme po celú dobu. Pre vytrvalostnú prácu si vyberte ľahší odpor, tj, čierne alebo žlté laná. Ak máte za cieľ zlepšiť svalovú silu, vyberte silnejší odpor-červenú-alebo pripojte 2 alebo 3 laná spoločne. Mali by ste byť schopní dokončiť maximálne 6 opakovaní na jeden záťaž, to znamená jedna sada 6 opakovaní. Ak ste začiatočník, vykonávajte jednoduchšie verzie rovnakého cvičenia. Vždy by ste mali pracovať na komfortnej úrovni. Ak budete mať nejaké bolesti alebo pálenie, mali by ste odpočívať.



vonkajšie stehná

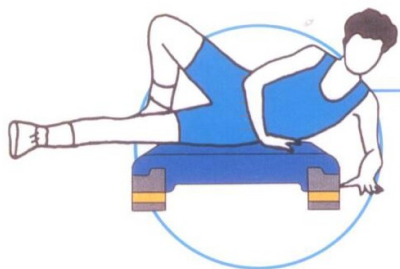
Lahnite si na stranu Aerobic stepera. Podoprite sa o predlaktie a druhú ruku mierne ohnite. Vystrite dolnú nohu a držte telo v jednej priamke, zdvihnite a spustite hornú nohu.

Adaptácia



Lahnite si na Aerobic-Steper a pokrčte nohy v kolenách. Stehná dvíhajte hore a podržte.

Vnútorne stehná

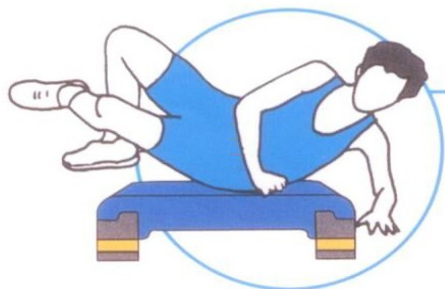


Ležte na strane, na Aerobic- Steper. Podoprite sa o predlaktie. Vystríte a napnite nohu a pohybujte s ňou hore a dolu.

Kým udržiavate telo v jednej priamke, zdvihnite a spustíte predkolenia. Udržujte boky dopredu.



Adaptácia



Lahnite si na dosku. Ohnite kolená a znovu vystríte.

Predné stehná

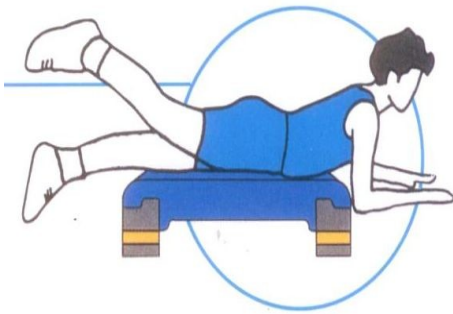


Posaďte sa na aerobik. Podoprite sa o svoje ruky za chrbát, ohnite pravú nohu, ľavú nohu predĺžiť.

Adaptácia



Ľahnite si a podprite sa na lakt'och, umiestnite popruh bližšie ku kolenám.



Ľahnite si na prednej strane. Zdvihnite dolnú časť nohy, držať boky lisované do Aerobic Step

Adaptácia

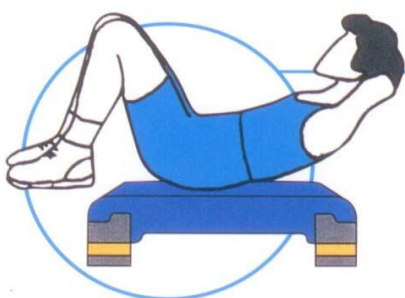


Ľahnite si na dosku. Nohy vystrite a zanožujte.

Bruško

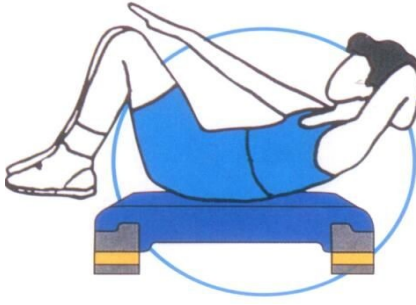


Ľahnite si na chrbát s pokrčenými kolenami. Stlačte chrbticu do aeróbnejdosky a nakloňte panvu stlačením zadku. Držte obe ruky za hlavou.



Zdvihnite dolnú časť tela, nenat'ahujte hrudník

Adaptácia



Uchopte držadlo v jednej ruke a posuňte druhú ruku dopredu, zdvihnite sa