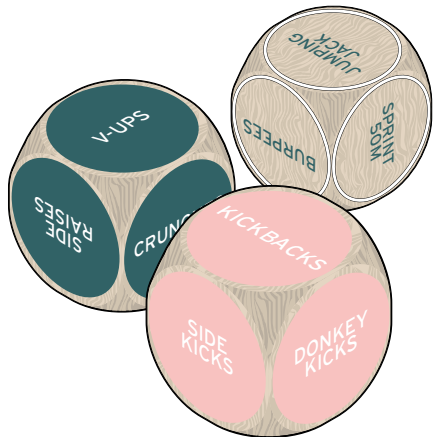




Dobókockák edzéshez

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.hu

Cikkszám: 616 811

hu A játék leírása

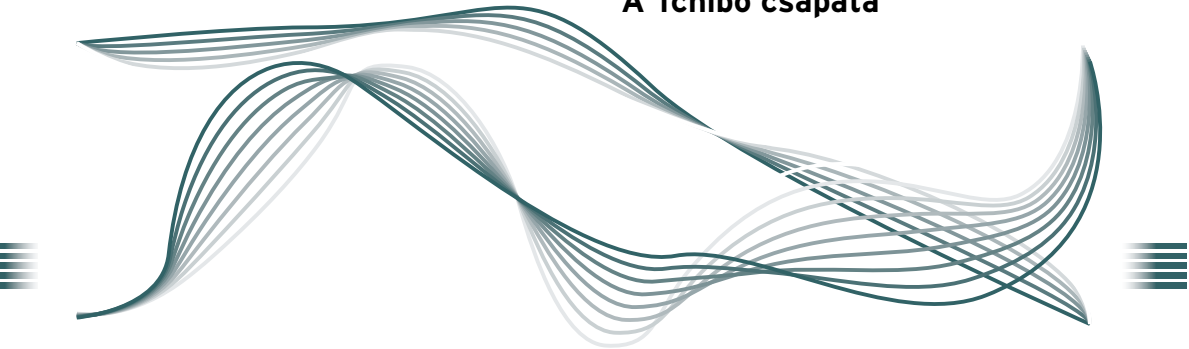
Kedves Vásárlónk!

Új edző dobókockakészletével változatossá teheti az edzésprogramját.

A 6 gyakorlat dobókockával számtalan edzésprogramot állíthat össze a legkülönbözőbb gyakorlatokkal.

Attól függően, hogy a dobott gyakorlatok statikusak vagy dinamikusak, kidobhatja az idő dobókockával a gyakorlat idejét vagy az ismétlések dobókockával az ismétlések számát.

A Tchibo csapata



Biztonsági előírások



- Itt fontos tudnivalókat talál, amelyekre az edzés közben és után ügyelnie kellene.
A legfontosabb: Az ábrázolt gyakorlatok csak ötletet adnak. Mindig úgy eddzen, hogy az önnek kellemes és nem káros az egészségre. Ne terhelje túl magát, hanem egyszerűen dobjon újra, ha ne tud elvégezni egy gyakorlatot.
- Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszulérlet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be az edzést.
- Bizonyos egészségügyi állapotok esetén, pl. szívritmus-szabályzó, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve ortopédiai eredetű panaszok esetén az edzéssel kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti az egészségét!



Tartalom

3 Biztonsági előírások

5 Így dobja ki
edzéstervét ...

8 Gyakorlatok

8 V-ups
9 Crunches
10 Sit ups
11 Leg Raises
12 Side Raises
13 Russian Twist
14 Air Squats
15 Forward Lunges
16 Step Ups
17 Side Lunges
18 Jump Squats

19 Airplanes
20 Push ups
21 Chair Dips
22 Pike Push ups
23 Diamond Push ups
24 Shoulder Taps
25 Spiderman Push ups
26 Glute Bridge
27 One Leg Hip Thrust
28 Kickbacks
29 Donkey Kicks
30 Side Kicks
31 Good Mornings
32 Wall Sit
33 Plank
34 Superman Hold

35 Hollow Hold
36 Handstand Hold
37 Squat Hold
38 Burpees
39 Jumping Jacks
40 Mountain Climber
41 High Knees

Így dobja ki edzéstervét ...

1. Először is határozza meg, hogy milyen hosszú legyen az edzés (pl. 15 perc / 30 perc stb.).

2. Kezdjen az **idő dobókockával**:

Addig dobjon, amíg a következők közül az egyiket dobta:

... **AMRAP** = annyi ismétlés, amennyi csak lehetséges (as many rounds as possible) vagy ...

... **EMOM** = minden perc a percig (every minute on the minute).

3. Ha **AMRAP**-ot dobott:

Akkor most dobjon ...



... mindegyik **gyakorlat dobókockával** legalább 1 gyakorlatot,

... minden álló gyakorlathoz az **idő dobókockával** a gyakorlat időtartamát
(**30 SEC. - 1 MIN. - 2 MIN. - 3 MIN. - AMRAP** vagy **EMOM** esetén dobjon újra)

... minden dinamikus gyakorlathoz az **ismétlések dobókockával** az ismétlések számát.

4. Minden gyakorlatot olyan sokáig, illetve olyan sokszor végezzen el, amennyiszer azt kidobta, és annyi ismétlést végezzen, amennyi a meghatározott időben (15 perc / 30 perc stb.) lehetséges.

vagy

3. Ha **EMOM**-ot dobott:



Akkor most dobjon mindegyik **gyakorlat dobókockával** legalább 1 gyakorlatot és minden dinamikusan végzendő gyakorlathoz az **ismétlések dobókockával** a gyakorlat ismétléseinek a számát. (**10 - 20 - 30 - 50 - 70 - 100 REPS**)

4. A 6 gyakorlat mindegyikére 1 perce van.

Ha sikerül elvégezni annyiszor a gyakorlatot a perc letelte előtt, ahányszor dobta, akkor a következő perc kezdetéig pihenhet. A statikus gyakorlatokat pontosan 1 percig végezze.

Tipp: A dobás közben írja fel az edzéstervet az időtartamokkal és az ismétlések számával.



ismétlések dobókocka



idő dobókocka



Az **ismétlések dobókocka** az ismétlések számát mutatja („REPS”):

10 - 20 - 30 - 50 - 70 - 100 REPS



Az **idő dobókocka** a gyakorlat időtartamát mutatja:

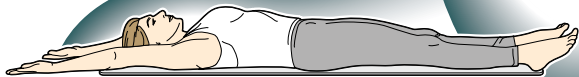
**30 SEC. - 1 MIN. - 2 MIN. - 3 MIN. - EMOM
- AMRAP**

AMRAP = As many rounds as possible
(= annyi ismétlés, amennyi csak lehetséges)

EMOM = Every minute on the minute
(= minden perc a percig)



+

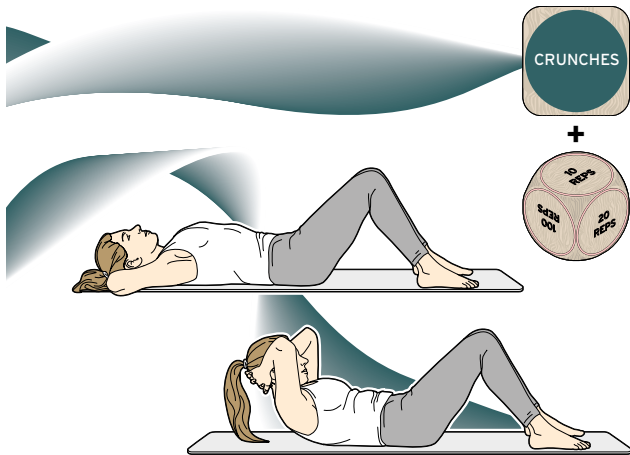


Izomcsoport: hasizomzat

- Feküdjön a hátára, karjait nyújtsa ki a feje fölé.
- Emelje meg felsőtestét és lábait úgy, hogy csak a fenéke érintse a talajt.
- Lassan engedje vissza a kiinduló pozícióba.

Izomcsoport: hasizomzat

- Feküdjön a hátára, lábait hajlítsa be 90°-ban.
- A háta az egész gyakorlat alatt maradjon érintkezésben a talajjal, farokcsontját nyomja a matracba.
- Kezét kulcsolja össze a feje mögött.
- Tekintetét irányítsa a mennyezet felé. Feje és nyaka maradjon a gerincoszloppal egyvonalban. Álla és mellkasa közt kb. öklömnyi hely maradjon.
- Hasát húzza be, törzsét feszítse meg. Emelje meg a mellkasát, és mozgassa a térde felé. Közben felsőtestét hajlítsa meg egy kissé.
- Engedje vissza a felsőtestét.





SIT
UPS

+



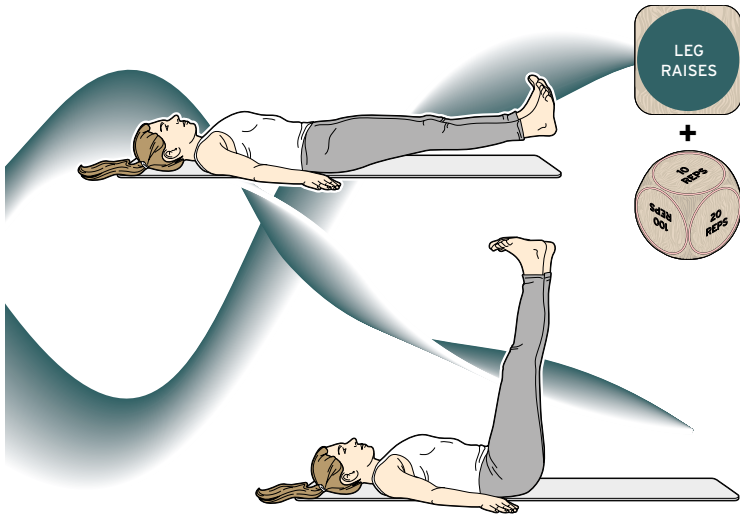
Izomcsoport: hasizomzat

- Feküdjön a hátára, lábait hajlítsa be 90°-ban.
- Karjait hajlítsa be oldalt, ujjbegyeivel érintse meg a fejét jobbról és balról.
- Emelje felsőtestét lábai irányába.
- Lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Fontos: hasizomból dolgozzon, ne a karjaival adjon lendületet.

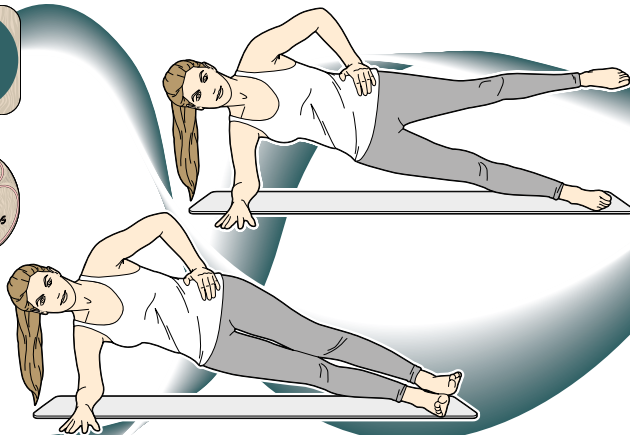
Izomcsoport: egyenes és haránt irányú hasizmok, csípőhajlítók

- Feküdjön a hátára, lábait kinyújtva tartsa meg kb. 15 cm-rel a talaj fölött.
- Emelje meg a lábait úgy, hogy azok a talajjal 90°-os szöget zárjanak be. Háta alsó része végig maradjon érintkezésben a talajjal. Karjaival támassza meg magát oldalt, vagy tegye a háta alá.
- Lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.





+

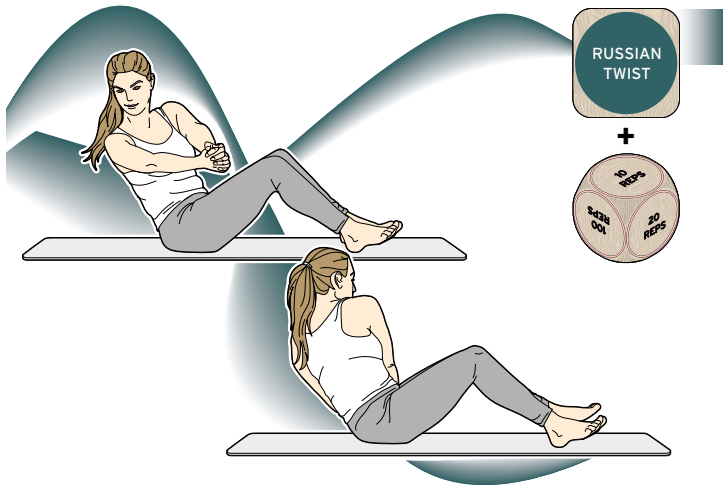


Izomcsoport: oldalsó törzs- és lábizomzat

- Feküdjön oldalt a talajra, támaszkodjon az alsó karjára.
- Emelje meg felsőtestét és csípőjét úgy, hogy a felsőtest és a lábak átlós vonalat képezzenek.
- Emelje meg a felül lévő lábát, és tartsa meg a pozíciót.
- Lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

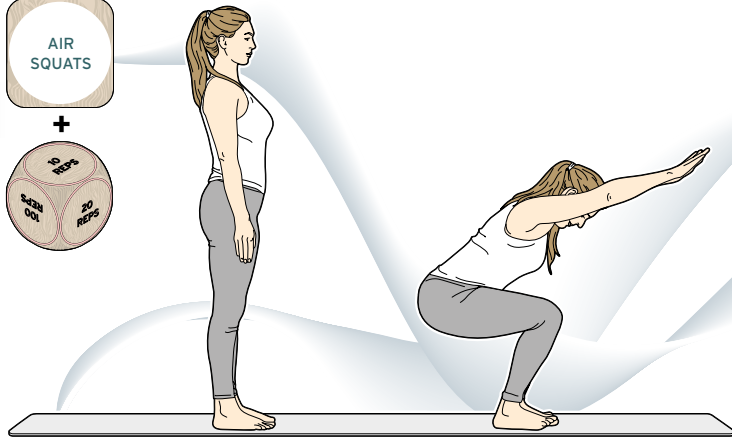
Izomcsoport: hasizomzat

- Üljön a talajra enyhén hátradőlve, kezeit tartsa lazán a mellkasa előtt. Lábait kissé hajlítsa be, sarkain támaszkodjon.
- Fordítsa oldalra a felsőtestét, ujjai hegyével érintse meg röviden a talajt - alsóteste közben lehetőleg maradjon mozdulatlan.
- Térjen vissza a kiindulási pozícióba, forduljon át közvetlenül a másik oldalra, és érintse meg röviden a talajt.
- Tipp: Ne végezze túl gyorsan a gyakorlatot! Ne lendületből mozogjon, hanem izmai tudatos megfeszítésével.





+



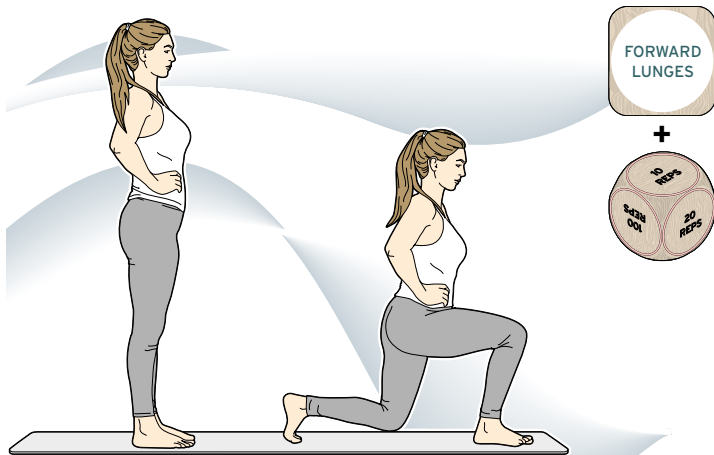
Izomcsoport: láb- és fenékizomzat

- Álljon vállszélességű terpeszben, a lábfejek párhuzamosak.
- Engedje le a combját hátra. Feszítse meg a törzsét.
- Vállait húzza hátra, és mozgás közben karjait emelje fel előre.
- A legmélyebb pontból a láb izmainak erő kifejtésével nyomja fel magát. Közben a karjait is engedje vissza.

Tipp: Ne végezze a mozgást túl gyorsan! Ne lendületből mozogjon, hanem izmai tudatos megfeszítésével.

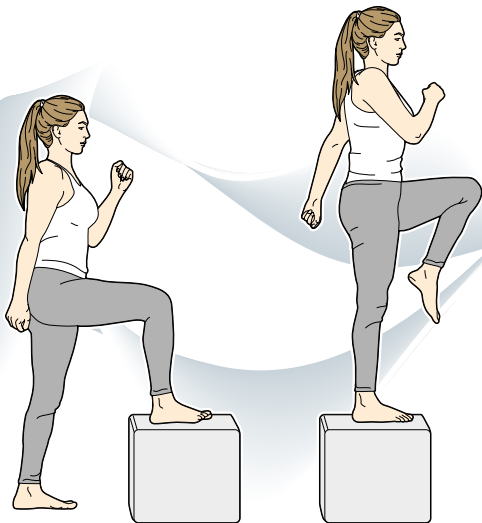
Izomcsoport: fenék, comb és vádli

- Álljon egyenesen, lábai csípőszéles terpeszben.
- Az egyik lábbal lépjen egy lépést előre. Kezét tegye közben csípőre, mindkét lábát kb. 90°-ban hajlítsa meg. Az elől lévő térd a lábujjak mögött marad.
- Helyezze át a testsúlyt az elől lévő lábra. A hátul lévő lábával tartsa az egyensúlyt, egyenesítse ki felsőtestét.
- Az elől lévő lábával tolja vissza magát a kiinduló pozícióba.
- Lábcseré.





+

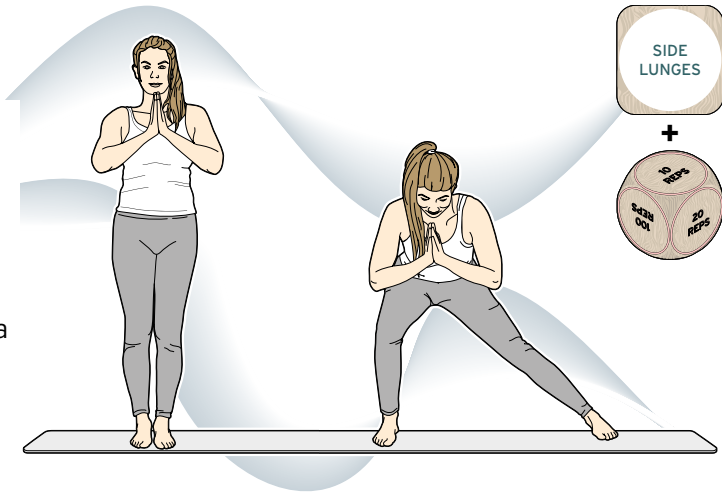


Izomcsoport:
fenék, comb és vádli

- Álljon egy stabil szék vagy hasonló elé.
- Jobb lábát tegye fel a székre, majd álljon fel rá.
- Jobb lábbal szálljon le.
- Ismételje meg a bal lábbal.

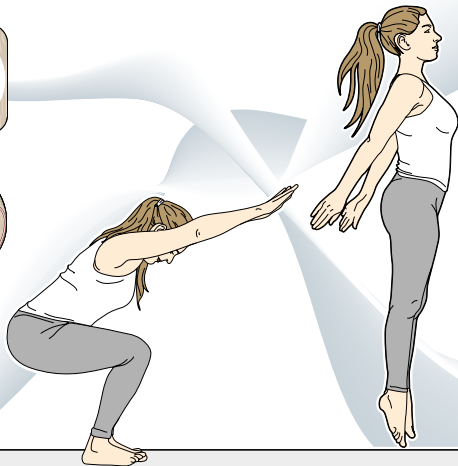
Izomcsoport: fenék, comb

- Álljon egyenesen, kezeit tegye össze a mellkasa előtt.
- Bal lábával lépjen ki oldalra. Jobb térdét hajlítsa meg közben, a bal láb maradjon nyújtva.
- Felsőtestét egyenes háttal hajtsa előre, fenekét tolja hátra.
- Egyenesedjen fel, és térjen vissza a kiindulási pozícióba.
- Ismételje meg jobbra.





+

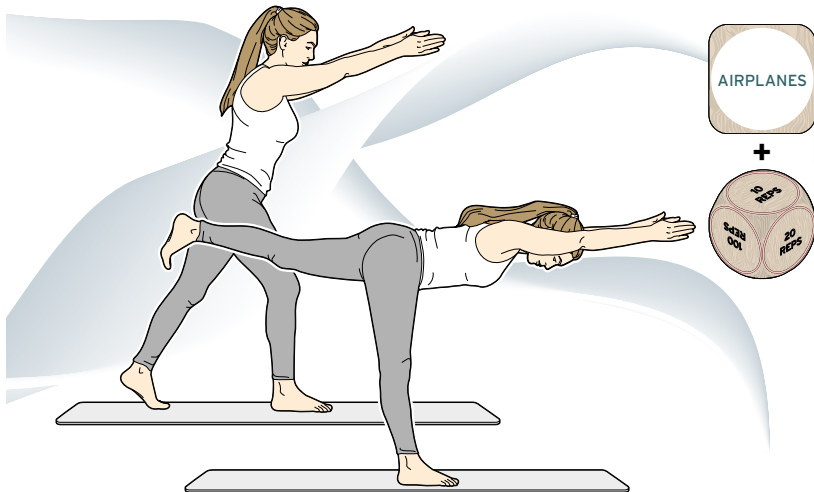


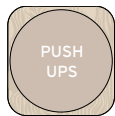
**Izomcsoport: fenék,
comb hátsó része, vádli**

- Térdhajlításból indítson.
- Feszítse meg hasizmait, medencéjét nyomja előre. Ugorjon fel minél magasabbra, közben a sarkát terhelje (ne a lábujjakat).
- Érkezzen vissza a kiindulási pozícióba.

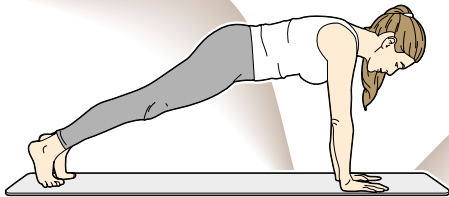
Izomcsoport: fenék, comb hátsó része, vádli

- Támadóállás előre, közben karjait is nyújtsa előre.
- Hátralévő lábát emelje fel, lábujjait nyújtsa hátra, vegye fel a mérlegállást.
- Emelje a hátranyújtott lábát. Csípőből végezze a mozgást, a térdét ne hajlítsa be. Tartsa ki a pozíciót.
- Lábcseré.





+

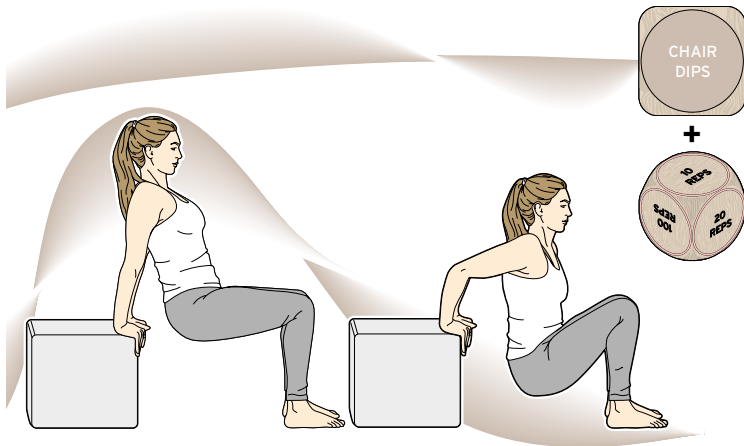


Izomcsoport: tricepsz, mellizom, váll

- Álljon négykézláb, térdelve vagy hátranyújtott lábakkal (plank) úgy, hogy a test a fejtől a lábfejig egy vonalat képezzen. A karjai legyenek vállszélességben, közvetlenül a vállízületek alatt.
- Hajlítsa be a könyökét, és engedje le a mellkast egészen a talaj felettig.
- Térjen vissza a kiinduló pozícióba.

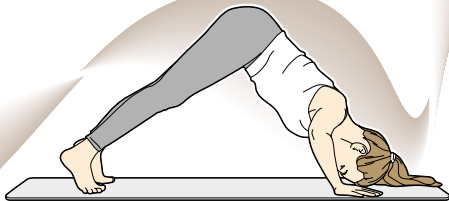
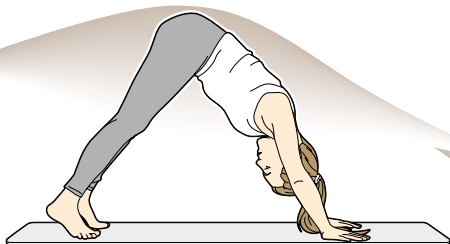
Izomcsoport: tricepsz, mellizom, váll elülső része

- Üljön egy stabil, normál ülőmagasságú felület elülső szélére.
- Fogja meg kezével az elülső széleket a fenekétől jobbra és balra, kézfeje nézzen előre.
- Nyújtsa ki a lábát, tolja el fenekét a széktől, amíg lába térdben 90° -ban behajlik, közben ossza el a testsúlyát egyenletesen a karján és a lábán.
- Hajlítsa be a karjait, fenekét engedje le majdnem a talajig.
- Majdnem teljesen nyújtsa ki ismét a karjait, közben emelje vissza a fenekét az ülőfelület magasságába.





+

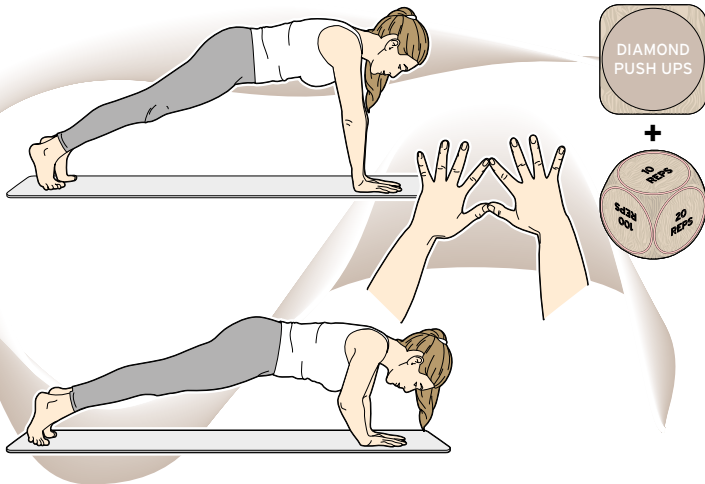


Izomcsoport: tricepsz, vállak

- Kiinduló pozíció: lefelé néző kutya - a súly a tenyéren és a lábujjakon nyugszik, a fejét tartsa a hátával egy vonalban.
- Hajlítsa be lassan a karjait úgy, hogy a felsőtest a talaj felé süllyedjen.
- Amikor a fej majdnem leér a talajra, lassan nyomja vissza magát a kiindulási pozícióba. Vállból végezze a mozgást, ne csípőből.

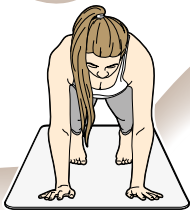
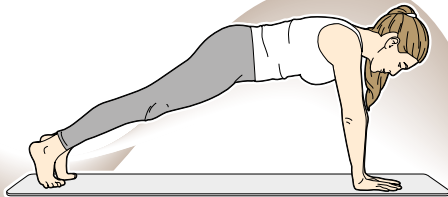
Izomcsoport: mell, vállak, karok

- Kiinduló pozíció: magas plank. Kezeit ne vállszélességben tartsa, hanem tegye össze, és formázzon gyémántot. Tartsa fejét, vállát és csípőjét egy vonalban, törzsét feszítse meg.
- Könyökét tartsa közel a testéhez, míg felsőtestét a talajra engedi.
- Végül karból nyomja ki magát.





+

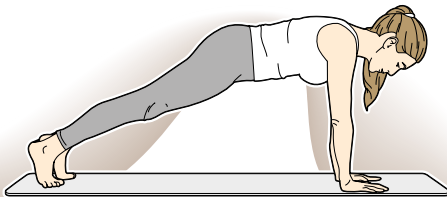


Izomcsoport: tricepsz, has, mell

- Kiinduló pozíció: magas plank -
kezek a váll alatt, karok kinyújtva.
Tartsa fejét, vállát és csípőjét egy
vonalban, törzsét feszítse meg.
- Fogja meg az egyik kezével az
ellentétes vállát. Minden ismét-
lésnél cserélje meg az oldalt.

Izomcsoport: tricepsz, mell, vállak

- Kiinduló pozíció: magas plank - kezek a váll alatt, karok kinyújtva. Tartsa fejét, vállát és csípőjét egy vonalban, törzsét feszítse meg.
- A leengedés közben az egyik térdét húzza oldalt kívülről a könyökéhez.
- A visszahúzás során lábával térjen vissza a kiindulási pozícióba.
- Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

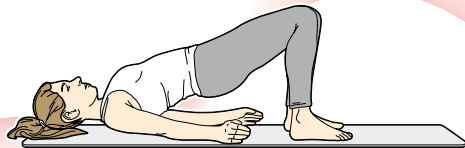


+





+

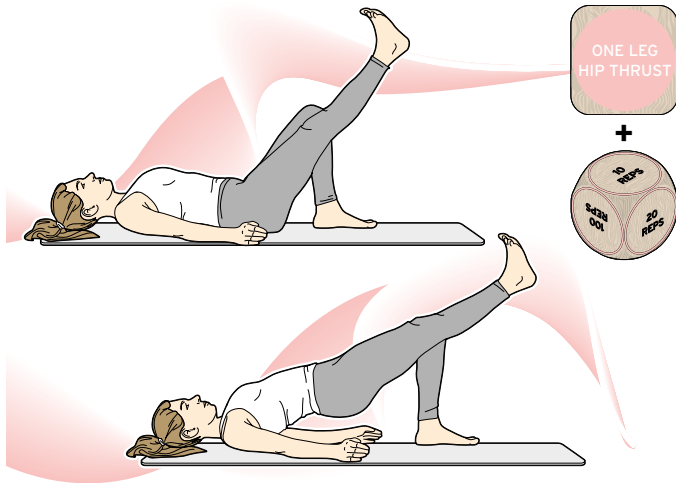


Izomcsoport: hátsó lábizomzat, fenék

- Feküdjön a hátára. Húzza a sarkát a fenekéhez úgy, hogy az alsó lábszára függőleges legyen a talajra. Karjai feküdjenek a teste mellett.
- Emelje meg a fenekét. A hát alsó része, a fenék és a comb egy vonalat képezzen.
- Feszítse meg a fenékizmait aktívan.
- Engedje le a fenekét, de ne tegye le.

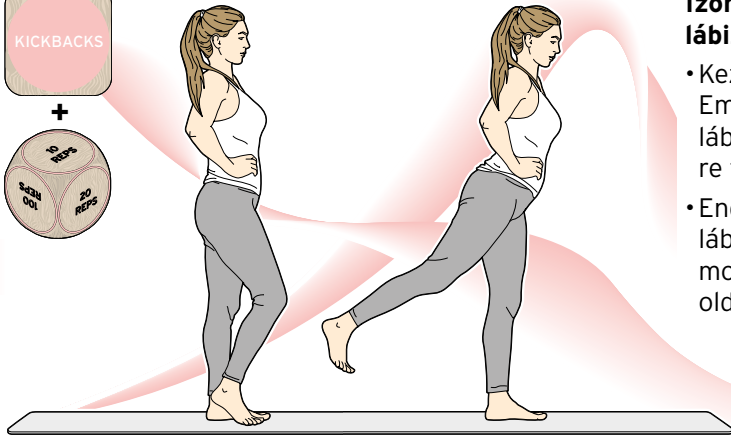
Izomcsoport: lábizomzat, fenék

- Feküdjön a hátára. Húzza a sarkát a fenekéhez úgy, hogy az alsó láb-szára függőleges legyen a talajra. Karjai feküdjenek a teste mellett.
- Emelje fel az egyik lábát, nyújtsa felfelé.
- Emelje meg a fenékét csípőből, a mozgás végén feszítse meg fenékizmait. A hát alsó része, a fenék és a comb egy vonalat képezzen.
- Engedje le a fenékét, de ne érintse vele a talajt.
- Ismétlje meg többször, majd oldalsó csere.





+

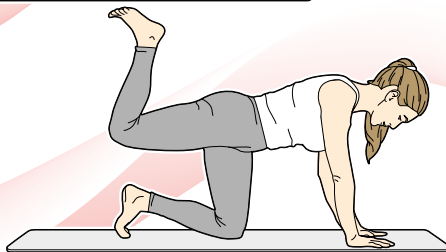
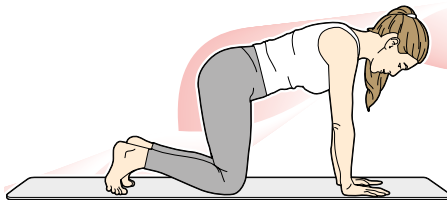


Izomcsoport: lábizomzat, fenék

- Kezét tegye csípőre. Emelje fel a nyújtott lábát hátra, amennyire tudja.
- Engedje vissza a lábát kontrollált mozdulattal, majd oldalcseré.

Izomcsoport:
törzs, lábizomzat, fenék

- Kiinduló pozíció:
négykézláb állás.
- Emelje fel az egyik lábát,
amíg combja egy vonalba
kerül a törzsével.
Alsó lábszárát hajlítsa be
90°-ban, talpa nézzen
felfelé.
- Emelgesse talpát többször
felfelé.
- Engedje vissza lábát
a kiindulási pozícióba.
Oldalcseré.

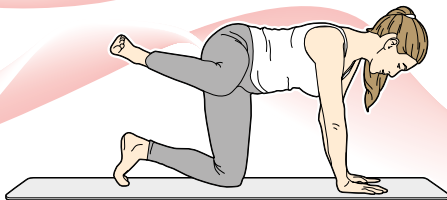
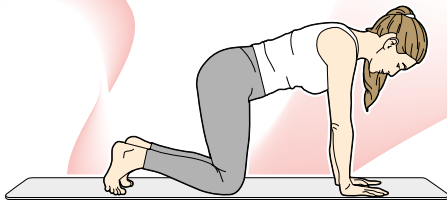


+





+

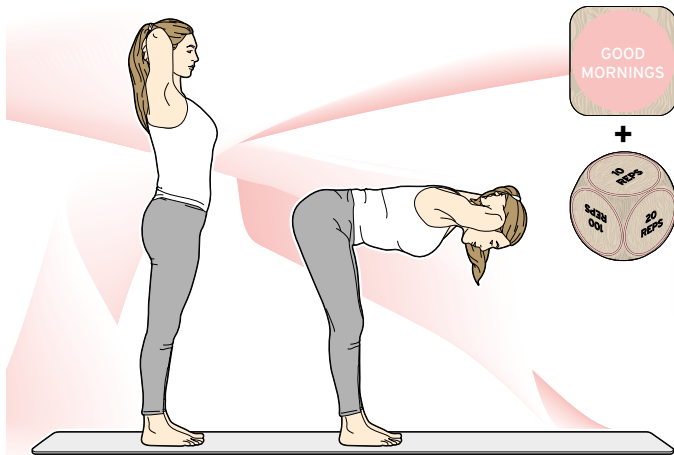


Izomcsoport: törzs, lábizomzat, fenék

- Kiinduló pozíció: négykézláb állás.
- Emelje fel oldalra az egyik lábát hajlított térdrel, amíg az a talajjal párhuzamos.
- Testét ne mozdítsa ki jobbra.
- Engedje vissza lábát a kiindulási pozícióba.
- Ismételje meg többször, majd cseréljen oldalt.

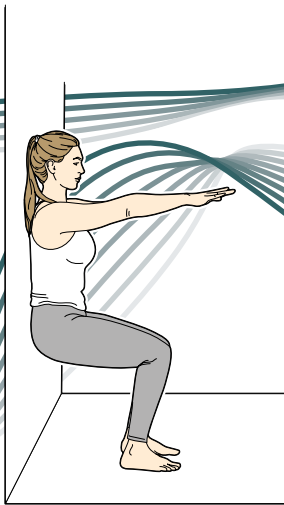
Izomcsoport: hát, lábizomzat, fenék

- Álljon egyenesen, csípőszéles terpeszben, kezeit tegye a feje mögé.
- Hajoljon előre csípőből, közben fenekét tolja kissé hátra, mellkasát pedig nyomja lefelé, és homorítson kissé.
- Hajoljon előre egyenes háttal, amennyire csak lehet.
- Egyenesedjen fel, nyújtsa ki csípőjét. Az egész mozgást a csípőízületből végezze.





+



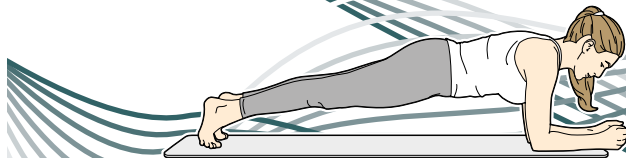
Izomcsoport: lábizomzat, fenék

- Dőljön a falnak, lábai legyenek csípőszéles terpeszben, egy fél lépésre a faltól.
- Csússzon le, amíg a térdéi 90°-os szögben állnak.
- Tartsa meg a pozíciót.

Fontos: kezét ne támassza a combjára.

Izomcsoport:
has, hát, kar, váll,
fenék, comb

- Alkartámasz: a fej, váll, hát, fenék és a láb egy vonalat képezzen.
- Hasát húzza be, fenekét feszítse meg, lábait nyújtsa ki és sarkait tolja hátra.

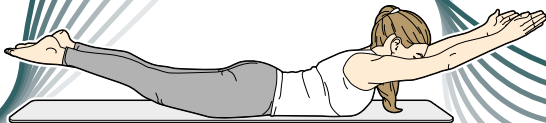


+





+

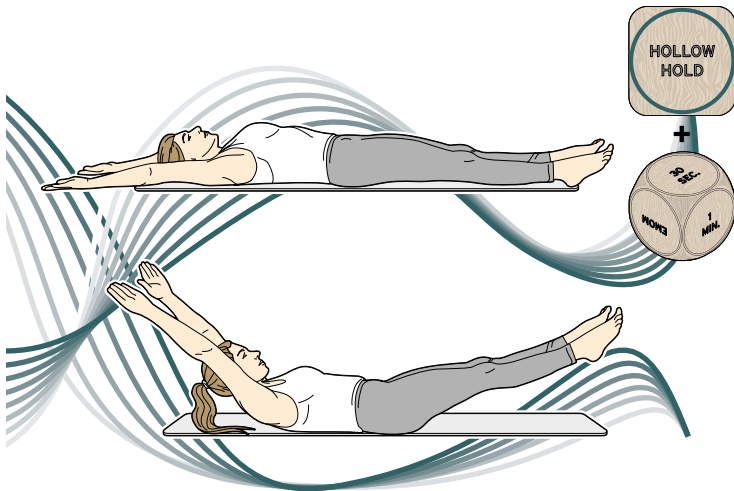


Izomcsoport: csípő, hát, váll

- Feküdjön hasra, karjait nyújtsa felfelé néző hüvelykujjal előre.
- Feszítse meg teste közepét.
- Emelje meg egyszerre karjait és lábait. Tartsa ki a pozíciót.
- Lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Izomcsoport: törzs, hát, has, váll

- Feküdjön a hátára. Kar és láb kinyújtva. Medencéjét billentse meg, hogy ne homorítson.
- Feszítse meg a hasizmokat, közben húzza az állát a mellkasához.
- Emelje meg karját, fejét és vállát kb. 20-30 cm-re, állát húzza a mellkasa felé. Közben emelje meg nyújtott lábait is. Lábfeje maradjon előrenyújtva.
- Végül térjen vissza a kiinduló pozícióba.





+

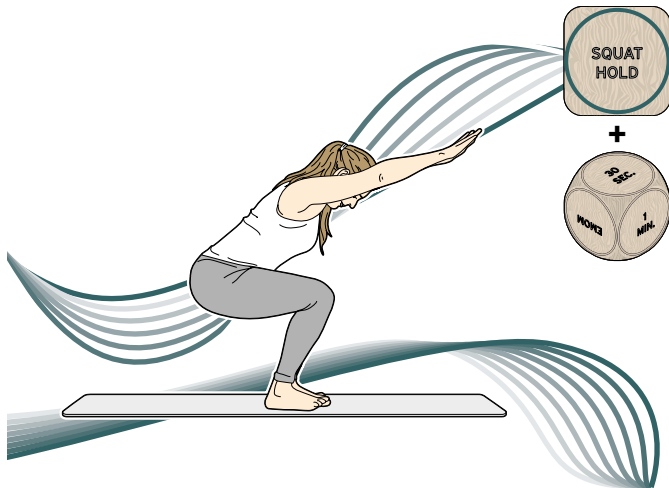


Egyensúlygyakorlat - izomcsoport: törzs, felsőtest

- Segítségként végezze a kézenállást egy fal mellett.
- Lendüljön kézállásba, és tartsa a pozíciót. Kezei legyenek váll-szélességben, karjai kinyújtva, tekintete nézzen előre.

Izomcsoport: láb, fenék

- Álljon vállszéles, stabil terpeszben. Lábfejei legyenek párhuzamosak.
- Engedje le a fenekét hátra.
Feszítse meg a törzsét.
- Vállát húzza hátra, és mozgás közben karjait emelje fel előre.
- Tartsa ki a pozíciót.





+

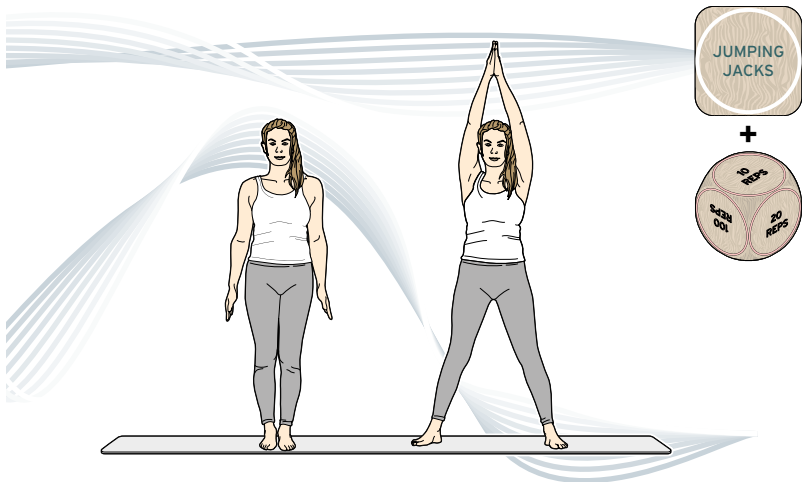


Izomcsoport: teljes test

- Lábait hajlítsa be, guggoljon le, kezét tegye a talajra a lábfeje mellé.
- Támaszkodjon a kezére, ugorjon mindkét lábával fekvőtámaszba, majd engedje le a törzsét.
- Nyomja vissza magát fekvőtámaszba, majd ugorjon vissza guggolásba.
- Guggolásból ugorjon fel, karjait felfelé nyújtva, majd térjen vissza a kiindulási pozícióba.

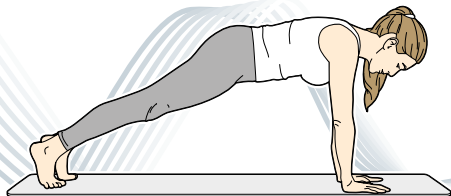
Állóképességi edzés

- Kiinduló pozíció:
Álljon egyenesen, lábfejek közvetlenül egymás mellett. Karok oldalt, a test mellett.
- Ugorjon fel, közben lábait nyissa szét, és érkezzon vállszélességnél nagyobb terpeszbe.
- Ugrás közben nyújtsa fel a karjait, és érintse össze a feje felett.
- Ugorjon vissza a kiinduló pozícióba.





+



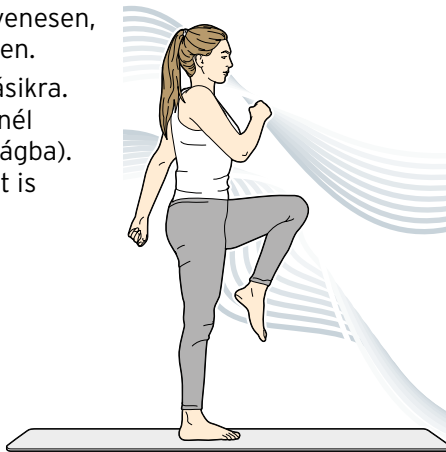
Izomcsoport: tricepsz, mell, váll

- Kiinduló pozíció: magas plank - kezek a váll alatt, karok kinyújtva. Lábai csípőszéles terpeszben. Tartsa fejét, vállát és csípőjét egy vonalban, törzsét feszítse meg.
- Húzza a térdait felváltva, ugró mozgulatokkal, a test közepe felé, könyökei irányába.
- Közben a hátul lévő lábat mindig nyújtsa ki, az előtt lévő pedig hajlítsa be.

Fontos: Hátát az egész gyakorlat alatt tartsa minél egyenesebben - ne homorítsa és ne domborítsa a hátát.

Izomcsoport: vádli, fenék

- Kiinduló pozíció: Álljon egyenesen, lábak csípőszéles terpeszben.
- Ugorjon egyik lábáról a másikra. Közben a térdét emelje minél magasabbra (csípőmagasságba). Egyszerre lengesse a karját is oldalt.



+

