

SISSSEL® PILATES CORE TRAINER

Megjegyzés: Ha a Pilates Core Trainerrel edz, koncentráljon a rendszeres légzésre, ne görbítse be a hátát, és ne emelje fel a vállát.

Olló: a has alsó részének és a lábak hátsó részének erősítése.

Kezdés: Feküdjön a hátára, húzza a hasát az ágyéki gerinc felé, nyújtsa ki a core trainerrel a kezével és a lábával, a kezek határozzák meg a fogantyúk ellenállását, és a testmozgás során nem változtatják meg a helyzetüket. A lábak ollózó mozgást végeznek, miközben a medence stabil és mozdulatlan marad.

10-15 ismétlés.

"Ablaktörő": A lábak és a mély hasizmok adduktorainak / belső oldalainak edzése

Kezdés: Feküdjön a hátára, lazítsa el az ágyéki gerincet, hogy belesüllyedjen a szőnyegbe, húzza be a hasát, nyissa szét a kinyújtott lábait oldalirányban, majd zárja vissza, a medence stabil és mozdulatlan marad, köszönhetően a has nyomásának.

10-15 ismétlés.

Bicepsz edzés teljes testfeszítéssel

Kezdés: Feküdjön a hátára, nyújtsa lábát a padló felé, és húzza a hasát az ágyéki gerinc felé. Emelje fel felsőtestét a szőnyegről (a lapockáig), egyenesítse ki és hajlítsa be a könyveket, a vállak felső része a test közelében maradjon.

10-15 ismétlés.

Teljes testedzés

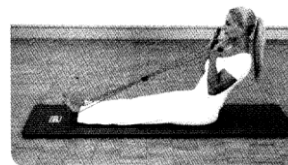
Kezdés: Feküdjön a hátára, emelje fel a felsőtestét a szőnyegről, húzza be a hasát, egyidejűleg nyújtsa ki a jobb lábát és a vállát, a bal lábát emelje fel, a bal karját hajlítsa be, a lapockáit nyomja egymás felé.

Váltson másik oldalra, 8x10 ismétlés.

Evezés, hát és váll edzés

Kezdés: Üljön kinyújtott lábakkal, húzza be a hasát, fordítsa az állát a mellkashoz, hajlítsa meg a hátát és tartsa C alakban. Nyújtsa oldalra a karjait, a vállak lent maradjanak, a kinyújtott karjait húzza a háta mögé.

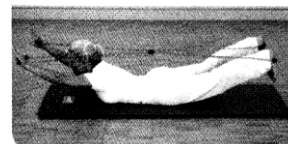
10-15 ismétlés.



Statikus hasi edzés dinamikus bicepsz edzéssel kombinálva

Kezdés: Üljön le, egyenes felsőtesttel dőljön hátra, így aktiválva a hasizmokat. Húzza lefelé a vállakat, a felkarok továbbra is a felsőtest közelében maradnak, hajlítsa be majd nyújtsa ki a könyveket.

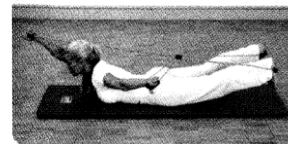
15 ismétlés.



A hát edzése teljes statikus testfeszítéssel

Kezdés: Feküdjön hasra, nyújtsa ki a lábujjait, igazítsa ki a térdeit. Húzza hasát az ágyéki gerinc felé (felfelé a szőnyegtől), kissé emelje meg a felsőtestét a szőnyegről, arccal a szőnyeg felé. A kifejtett ellenállás ellen mozogva húzza karjait a feje fölé, és fokozatosan, ellenőrzött módon engedje vissza őket.

12-15 ismétlés.



Hát és váll edzése a mély hasizmok aktiválására

Kezdés: Feküdjön hasra, nyújtsa ki a lábujjait, igazítsa ki a térdeit. Húzza hasát az ágyéki gerinc felé (felfelé a szőnyegtől), kissé emelje meg a felsőtestét a szőnyegről, arccal a szőnyeg felé. Egyik karját emelje a feje fölé, másikat a csipője felé, a mély hasizmok megakadályozzák a test többi részének elmozdulását.

15 ismétlés.