

## Step pad Aktivsport 68x28x15 cm

Használati utasítás és ajánlott gyakorlatok

Minden amire szüksége lehet egy tökéletes edzéshez!

Az Aerobic Step az egyetlen tréningeszköz, amire szüksége lehet. Ideális cardiovascularis Workout-hoz és edzi a láb-, combizmokat. Egyidejűleg vagy függetlenül a Step-tréningtől edzheti a felső testét is.

Az Aerobic Step egy nagyon sokoldalú eszköz; ha elvégzi a felsorolt gyakorlatokat, megtanulja az összes 3 dimenziós Step-Training mozdulatot: lépegetés, lépegetés + toning, és csak toning. Az edzés intenzitását mindig maga határozza meg. Kétféle magasságban használható, 10 és 15 cm.

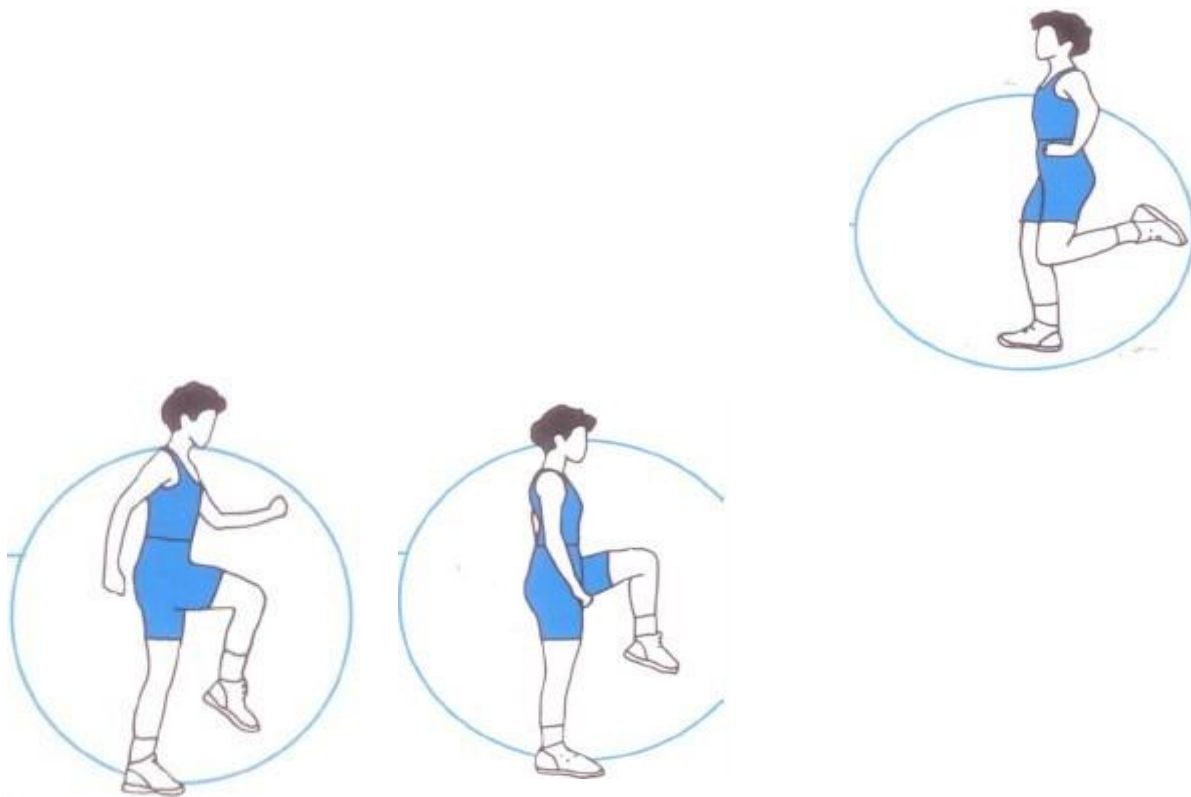
**FONTOS:** minden edzés előtt konzultáljon kezelő orvosával.

**Cardiovaszkuláris/ Aerobic tréning:** amikor elkezd edzeni válasszon egy erősséget, ami még kényelmes. Mint kezdő, edzen 3-4 percet, majd hosszabbítsa mindig csak kicsivel a gyakorlat idejét. Amikor eléri a jobb kondíciót és hosszabb ideig tud már gyakorlatozni, redukálja az edzés vége felé az intenzitást lépcsőzetesen és 3-4 percen keresztül lazítsa; ismételje meg a nyújtógyakorlatokat. Edzés közben a lábfejnek a Step boardon kell elhelyezkednie, egyenletesen, nem a sarokra vagy a lábujjakra támaszkodva. Mindig kellő távolságban vegye fel az alapállást a board előtt, ne nagyon közel és ne nagyon távol attól. Váljon eggyé a board-dal és nyomja ki magát a hátsó lábával. Ne nyomja ki az ülepét. Lépegessen egy diagonális vonalban, a talajtól a plafonig.



**Bemelegítés:**

a lent felsorolt gyakorlatok megkezdése előtt, mindig melegítsen be rendesen. Kezdjen egyszerű lépegetéssel egyhelyben. Utána emelje magasabbra a térdét, a sarkát és vegye hozzá a vállakat is, használjon ehhez a gyakorlathoz 3 – 4 percet. Utána nyújtsa meg a főizomcsoportokat, 6 - 8 másodpercet vesz igénybe.



### **Calf – Wade**

Lépjen egy lábbal vissza és nyomja a sarkát a földre / talajra, a lábujjaknak előre kell nézniük.



### **Back of Leg + hátsó lábizomzat**

Írányítsa a nyújtás után a test súlyát a hátsóláb izomzatára és hajlítsa be a térdét. Nyújtsa ki az elülső lábat.



### **Spine mobility + oldalsó hajlítás**

Amikor már készen áll rá, válasszon magának programot.



### **Shoulder mobility + karkörzés**

#### **Quadriceps + elülső felső combizom**

Álljon az egyik lábára, hajlítsa be a másik térdét és tartsa meg az emelt lábat. Nyomja ki a csípőjét előre. Az egyensúly tartásához használjon egy széket vagy támaszt, amit a falhoz tud állítani.

### **Bázis lépések / Basic Step**

Ez egy bázislépés ami négy részre osztható. Ugyanaz a láb megy először fel és után le a board-ról. Egy perc elteltével cseréljük a lábat.

1. jobb láb lép fel
2. bal láb lép fel
3. jobb láb lép le
4. bal láb lép le

Karmozgást is kapcsolhatunk hozzá az fokozására. Ezen mozgásoknak lenniük. Ha az egyik oldalon sokkal elveszítjük az egyensúlyunkat.



intenzivitás  
harmonikusnak kell  
erősebben dolgozunk

1. jobb láb lép fel és a karok oldalsó nyújtásban
2. bal láb lép fel és a karok felfelé nyújtva
3. jobb láb lép le és a karok vízszintesek

4. bal láb lép le és a karok a magasba mutatnak



ha a

### **V Stepp / V lépés**

Ez egy variált változata a Base Stepp-nek. A lábak egymástól távol vannak a boardon és egymás mellett, talajon állunk.

1. álljon a jobb lábával a jobb oldalra
2. a bal lábával a bal oldalra
3. lépjen le a jobb lábával
4. lépjen le a bal lábával

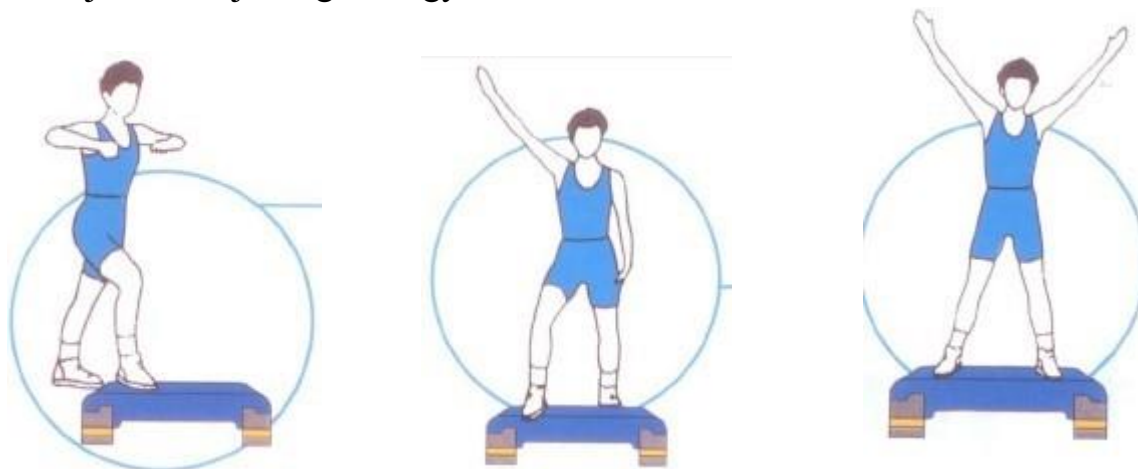
A taljon a lábaknak egymás mellett kell lenniük. Karmozdulatokat kapcsolhatunk hozzá az intenzitás növelése érdekében.

1. lépjen fel a jobb lábával, emelje meg a jobb karját és tartsa meg azt
2. lépjen fel a bal lábával, emelje meg a bal karját és tartsa meg azt
3. lépjen le a jobb lábával, vegye le a karját és tartsa azt
4. lépjen le a bal lábával, eressze le a bal karját és tartsa azt is

### **Turning Stepp**

Ez a gyakorlat a Stepp up board mögött kezdődik a hatékonyság növelése érdekében.

1. álljon diagonál a board bal sarkához, lépjen fel a jobb lábával és forduljon a testével előre
2. lépjen fel a bal lábával, a lábak egymástól távol legyenek és előre mutassanak
3. lépjen le a jobb lábával, forduljon arccal a jobb sarok irányába
4. helyezze jobb lábát a talajra úgy, hogy a test súlyát ne raktározza erre a lábra, majd ismételje meg ezt a gyakorlatot a bal lábával is



Kapcsolódó karmozgásokat fűzhetünk hozzá, hogy a hatékonyságot növeljük.

1. Lépjen fel a jobb lábával, emelje minkét könyökét oldalra, kezeit mellmagasságba tartva
2. lépjen fel a bal lábával, lábak kis távolságban egymástól, a karok kifelé mutatnak
3. lépjen le a jobb lábával, a karok visszamennek a mellhez
4. lépjen le a bal lábával és rakja le karjait, majd ezt a gyakorlatot ismételje meg

### **Stretch**

Az edzés után lazítsa meg izmait. Ez segít a merevség elkerülésében és benne kell lennie a lazító gyakorlatokban. Itt van egy-két lazító gyakorlat amit 8-10 másodpercig kell végezni.

### **Vállak**

1. Üljön rá a boardra, tartsa a gerincét egyenesen és emelje a vállait a füléig.
2. Lazítson, majd nyomja a vállait lefelé és tartsa meg azt.



**Felső gerinc/hát (Trapezius + Rhomboids):** üljön a boardra és nyújtsa ki karjait előre.



**Alsó hát:** üljön a boardra, nyújtsa ki hátrafelé a karjait és lassan emelgesse azokat.



**Kar- és váll hátsórész (triceps+ posterior deltoid):** üljön a boardra, tartsa a hátát egyenesen, keresztezze az egyik karját a teste előtt és támogassa a nyújtást a másik karjával a könyöke felett.



**Csípő ( Obliques):** üljön a boardra, egyenes felsőtesttel, dőljön az egyik oldalára és nyújtsa az ellenkező karját magasba.



**Belsőcomb (Abductor):** egyenes háttal üljön rá a boardra, rakja össze a talpait és nyomja kezeivel a térdet kifelé, meg lefelé addig, míg ez nem okoz fájdalmat.



**Külső comb:** üljön a talajra, nyújtsa ki a jobb lábát, hajlítsa a bal lábát a jobb láb felett. Használja az ellenkező karját a nyújtáshoz.



**Fenékizmok (Gluteals):** feküdjön a földre, húzza fel a térdeit a melléhez és tartsa meg azokat. Nyújtó gyakorlatok az elülső felső comb, a lábikra és a hátsó comb edzéséhez a „bemelegítés” részben talál.



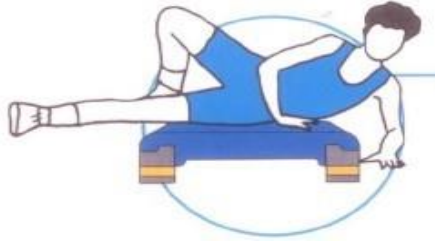
**Izolált izomcsoportok erősítése** : ebben a részben izolált izmokat fogunk edzeni anélkül, hogy a kardiovaszkuláris rendszerünket használnánk. Az izmok kitartásának javításához, egy submaximális intenzivitással kell edzenie és a gyakorlatokat többször megismételnie. Ha például Ön maximum 10-11 ismétlést tud teljesíteni, akkor végezzen belőle csak 7-8-at. Minden szet-et 2-3-szor kell megismételni egy kisebb szünet betartásával közöttük. A szünet ideje alatt egy másik izomcsoport edzése lehetséges (pl: felső- és alsótest felváltva). Ez lehetővé teszi a testnek, hogy kipihenje magát és mi egész idő alatt edzhetünk. A tartás javításához válasszon egy könnyebb fokozatot/ellenállást és az izmok erősítéséhez pedig magasabb ellenállást. Maximum 6-szor végezzen ismétlődő gyakorlatokat. Ha fájdalom vagy égő érzés lépne fel, pihenjen egyet.

**Külső felső comb:** feküdjön oldalasan a boardra, támassza meg magát az alsókarján, a másik kéz lazán hajlítva, nyújtsa ki a felső lábát. Emelje fel és eressze le a felső lábát, miközben a testét teljesen egyenes vonalban tartja.

Variáció: feküdjön még lentebbre a boardon, majd emelje és engedje a felső combot.



**Belső comb:** fekvődjön oldalasan a boardra, támassza meg magát az alsókarjával. Hajlítsa a felső lábát és rakja a lábát az alsó láb mögé a boardon. Emelgesse fel és le az alsó lábát, miközben a testét egyenesen tartja, a csípő előre fele mutat.



**Elülső felsőcomb :** üljön a boardra, támassza meg magát a háta mögött, hajlítsa a jobb lábát míg a bal kinyújtja.

**Fenék/ülepizomzat:** fekvődjön hasra a boardon, emelgesse a lábát fel és le, nyomja a csípőjét a boardhoz.

**Hasizom:** fekvődjön a hátára, a térdek hajlítva, nyomja a gerincét a boardra, hajlítsa a medencéjét úgy, hogy a fenékizmokat megszorítja. Zárja össze kezeit a feje mögött.