RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

KEZDŐ

1. HÉT	PROGRAM
H	1. alsótest program
K	1. felsőtest program
SZ	PIHENŐNAP
CS	2. alsótest program
P	2. felsőtest program
SZ	PIHENŐNAP
V	AEROB*

2. HÉT	PROGRAM
H	2. alsótest program
K	1. felsőtest program
SZ	PIHENŐNAP
CS	1. alsótest program
P	2. felsőtest program
SZ	AEROB*
V	PIHENŐNAP

*** AEROB EDZÉS LEHET:**

- séta 20 perc
- kocogás 20 perc
- bicikli 20 perc
- Rubint Réka: *Add önmagad 1*

*** AEROB EDZÉS LEHET:**

- séta 20 perc
- kocogás 20 perc
- bicikli 20 perc
- Rubint Réka: *Add önmagad 2*

EDZÉSTERV

1 - 2. HÉT

1

RUBINT RÉKA OTTHONI EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

KEZDŐ

Testrész	Kártya	Ismétlés	Sorozat
VÁDLI	1	12 x	3X
VÁDLI	2	12 x	
VÁDLI	3	12 x	
VÁDLI	5	25 x	
NYÚJTÁS	6		
COMB	13	15-15 x	3X
COMB	7	30 x	
NYÚJTÁS	15 (A,B)		
POPSI-CSÍPŐ	22	15-15 x	4X
POPSI-CSÍPŐ	20	15-15 x	
POPSI-CSÍPŐ	11	15-15 x	
NYÚJTÁS	24		
HASIZOM	43	15 x	4X
HASIZOM	47	15-15 x	
NYÚJTÁS	50		

1. ALSÓTEST PROGRAM

1

RUBINT RÉKA OTTHONI EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

KEZDŐ

Testrész	Kártya	Ismétlés	Sorozat
MELLIZOM	26	15 x	4X
MELLIZOM	28	30 x	
VÁLLIZOM	38	15 x	
NYÚJTÁS	42 C		
VÁLLIZOM	37	30 x	4X
VÁLLIZOM	36	15 x	
NYÚJTÁS	42 B,C		
BICEPSZ	34	15 x	4X
TRICEPSZ	29	30 x	
TRICEPSZ	31	15 x	
NYÚJTÁS	35		
NYÚJTÁS	33		
HASIZOM	44	15-15 x	3X 4X
HASIZOM	47	30-30 x	
HASIZOM	49	30-30 x	
HASIZOM	45	15 x	
HÁTIZOM	41	30 x	
NYÚJTÁS	50		
NYÚJTÁS	42		

- A gyakorlatokat kis súllyal végezzük (2-4 kg). A lényeg a feladat precíz végrehajtása.
- Egyes feladatoknál két sorozatot is megjelöltem a hétről-hétre történő fejlődés érdekében. Először mindig a kisebb sorozatszámmal kezdjünk, s a későbbiekben alkalmazzuk a nagyobbat.

1. FELSŐTEST PROGRAM

1

KEZDŐ

Testrész	Kártya	Ismétlés	Sorozat
VÁDLI	1	12 x	4X
VÁDLI	4	12-12 x	
VÁDLI	5	25 x	
NYÚJTÁS	6		
COMB	16	B 15 x C 15 x	3X 4X
COMB	13	15-15 x	
COMB	14	B 15-15 C 15-15 x	
COMB	8	25 x	
NYÚJTÁS	15		
NYÚJTÁS	25		
CSÍPŐ	17	15-15 x	3X 4X
POPSI	20	30-30 x	
POPSI	21	15-15 x	
NYÚJTÁS	24		
HASIZOM	43	15 x	3X 4X
HASIZOM	44	15-15 x	
HASIZOM	45	15 x	
NYÚJTÁS	50		

- Egyes feladatoknál két sorozatot is megjelöltem a hétről-hétre történő fejlődés érdekében. Először mindig a kisebb sorozatszámmal kezdjünk, s a későbbiekben alkalmazzuk a nagyobbat.

2. ALSÓTEST PROGRAM 2

RUBINT RÉKA OTTHONI EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

KEZDŐ

Testrész	Kártya	Ismétlés	Sorozat
HASIZOM	43	15 x	4X
HASIZOM	45	15 x	
HASIZOM	48	15-15 x	
NYÚJTÁS	50		
VÁLLIZOM	40	12-12 x	4X
VÁLLIZOM	39	25 x	
HÁTIZOM	41	25 X	
NYÚJTÁS	42		
MELLIZOM	26	15 x	4X
MELLIZOM	27	15 x	
MELLIZOM	28	15 x	
NYÚJTÁS	42 C		
BICEPSZ	34	12 x	3X 4X
TRICEPSZ	30	25-25 x	
TRICEPSZ	32	12 x	
NYÚJTÁS	35		
NYÚJTÁS	33		
CSÍPŐ-COMB	19	30 x	3X 4X
CSÍPŐ-COMB	22	30 x	
NYÚJTÁS	24		

- A gyakorlatokat kis súllyal végezzük (2-4 kg). A lényeg a feladat precíz végrehajtása.
- Egyes feladatoknál két sorozatot is megjelöltem a hétről-hétre történő fejlődés érdekében. Először mindig a kisebb sorozatszámmal kezdjünk, s a későbbiekben alkalmazzuk a nagyobbat.

2. FELSŐTEST PROGRAM 2

RUBINT RÉKA OTTHON

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

KÖZÉPHALADÓ

1. HÉT	PROGRAM
H	1. alsótest program
K	1. felsőtest program
SZ	PIHENŐNAP
CS	2. alsótest program
P	2. felsőtest program
SZ	AEROB*
V	PIHENŐNAP

2. HÉT	PROGRAM
H	2. alsótest program
K	1. felsőtest program
SZ	AEROB*
CS	1. alsótest program
P	2. felsőtest program
SZ	PIHENŐNAP
V	AEROB*

*** AEROB EDZÉS LEHET:**

- Rubint Réka: ***Add önmagad 1***
- Rubint Réka: ***Add önmagad 2***
- 20 perc bicikli + Rubint Réka: ***Add önmagad 3**-ról* 30 perc hasizom
- 20 perc futás + Rubint Réka: ***Add önmagad 3**-ról* 30 perc felsőtest

*** AEROB EDZÉS LEHET:**

- Rubint Réka: ***Add önmagad 1 vagy 2**-ről* első 20 perc + Rubint Réka: ***Add önmagad 3**-ról* 30 perc popsi
- Norbi: ***Kiképzés** c. DVD*
- 20 perc bicikli + Rubint Réka: ***Add önmagad 3**-ról* 30 perc popsi
- 20 perc futás + Rubint Réka: ***Add önmagad 3**-ról* 30 perc hasizom

EDZÉSTERV

1 - 2. HÉT

2

RUBINT RÉKA OTTHONI EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

KÖZÉPHALADÓ

Testrész	Kártya	ismétlés	Sorozat
VÁDLI	4	25-25 x	4X
VÁDLI	5	50 x	
NYÚJTÁS	6		
COMB	13	15-15 x	4X
COMB	10	30	
COMB	11	15-15 x	
NYÚJTÁS	15		
CSÍPŐ *	19	25-25 x	3X
POPSI *	20	25-25 x	
POPSI *	21	25-25 x	
COMB	8	25 x	
NYÚJTÁS	24		
NYÚJTÁS	25		
HASIZOM	45	25 x	4X
HASIZOM	48	12-12 x	
HASIZOM	49	25-25 x	
NYÚJTÁS	50		

*Csípő-popsi edzésekor a gyakorlatokat végezzük el először az egyik, majd a másik oldalon. Lábváltás közben iktassuk be a 8-as kártyát 25 ismétlésszámmal.

1. ALSÓTEST PROGRAM

1

RUBINT RÉKA OTTHONI EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

KÖZÉPHALADÓ

Testrész	Kártya	ismétlés	Sorozat
MELLIZOM	26	12 x	4X
MELLIZOM	28	25 x	
BICEPSZ	34	12 x	
NYÚJTÁS	35		
NYÚJTÁS	42 C		
TRICEPSZ	30	12-12 x	3X 4X
TRICEPSZ	31	12 x	
TRICEPSZ	32	25 x	
NYÚJTÁS	33		
VÁLLIZOM	39	15 x	4X
VÁLLIZOM	40	15-15 x	
HÁTIZOM	41	30 x	
NYÚJTÁS	42		
CSIPÓ-POPSI *	18	B 15 x C 30 x	3X 4X
CSIPÓ-POPSI *	22	30 x	
CSIPÓ-POPSI *	20	30 x	
NYÚJTÁS	24		
NYÚJTÁS	25		
HASIZOM	46	15 x	3X 4X
HASIZOM	47	30-30 x	
HASIZOM	43	30 x	
NYÚJTÁS	50		

*Először az egyik lábon végezzük el a gyakorlatokat, majd ezt követően váltsunk a másik lábra.
- A gyakorlatokat közepes súllyal végezzük (4-6 kg). A lényeg a feladat precíz végrehajtása.
- Egyes feladatoknál két sorozatot is megjelöltem a hétről-hétre történő fejlődés érdekében. Először mindig a kisebb sorozatszámmal kezdjünk, s a későbbiekben alkalmazzuk a nagyobbat.

1. FELSŐTEST PROGRAM

1

KÖZÉPHALADÓ

Testrész	Kártya	ismétlés	Sorozat
VÁDLI	2	25 x	3X
VÁDLI	3	25 x	
VÁDLI	4	25-25 x	
VÁDLI	5	50 x	
NYÚJTÁS	6		
HASIZOM	44	15-15 x	4X
HASIZOM	45	30 x	
HASIZOM	47	30-30 x	
NYÚJTÁS	50		
CSÍPŐ-COMB	16	B 25 C 25	3X
CSÍPŐ-COMB	14	B 15 C 15	
CSÍPŐ-COMB	9	15 x	
NYÚJTÁS	25		
POPSI-COMB *	22	25-25 x	3X
POPSI-COMB *	23	25-25 x	
POPSI-CSÍPŐ *	21	25-25 x	
COMB *	12	12 x	
COMB	7	25 x	
NYÚJTÁS	24		
NYÚJTÁS	15		

*A gyakorlatokat végezzük el először az egyik lábra, - lábváltás közben a 7-es kártyát alkalmazzuk 25 ismétlésszámmal - és ezután végezzük a *- al megjelölt gyakorlatokat a másik lábra. Ezt az összetett gyakorlatsort ismételjük meg 3x.

2. ALSÓTEST PROGRAM

2

RUBINT RÉKA OTTHONI
EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

KÖZÉPHALADÓ

Testrész	Kártya	Ismétlés	Sorozat
VÁLLIZOM	37	12 x	3X 4X
MELLIZOM	28	25 x	
VÁLLIZOM	38	25 x	
NYÚJTÁS	42		
VÁLLIZOM	36	25 x	3X 4X
VÁLLIZOM	39	25 x	
TRICEPSZ	32	12 x	
NYÚJTÁS	33		
BICEPSZ	34	15 x	4X
TRICEPSZ	29	30 x	
TRICEPSZ	31	15 x	
NYÚJTÁS	33		
NYÚJTÁS	35		
POPSI-CSÍPŐ	23	30 x	3X
POPSI-CSÍPŐ	21	30 x	
POPSI-CSÍPŐ	19	30 x	
POPSI-CSÍPŐ	16	B 30 x	
NYÚJTÁS	24		
NYÚJTÁS	25		
HASIZOM	43	25 x	3X 4X
HASIZOM	48	12-12 x	
HASIZOM	49	25-25 x	
HASIZOM	45	25 x	
NYÚJTÁS	50		

- A gyakorlatokat közepes súllyal végezzük (4-6 kg). A lényeg a feladat precíz végrehajtása.
- Egyes feladatoknál két sorozatot is megjelöltem a hétről-hétre történő fejlődés érdekében. Először mindig a kisebb sorozatszámmal kezdjünk, s a későbbiekben alkalmazzuk a nagyobbat.

2. FELSŐTEST PROGRAM

2

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

HALADÓ

1. HÉT	PROGRAM
H	1. alsótest program
K	1. felsőtest program
SZ	AEROB*
CS	PIHENŐNAP
P	2. lalsótest program
SZ	2. felsőtest program
V	AEROB*

2. HÉT	PROGRAM
H	2. alsótest program
K	2. felsőtest program
SZ	AEROB*
CS	1. alsótest program
P	1. felsőtest program
SZ	AEROB*
V	PIHENŐNAP

*** AEROB EDZÉS LEHET:**

- Rubint Réka:
  Add önmagad 1 vagy 2
- Norbi: ***Kiképzés*** *c. DVD*
- 30 perc futás +
  Rubint Réka:
  Add önmagad 3*-ról*
  30 perc hasizom
- 30 perc bicikli +
  Rubint Réka:
  Add önmagad 3*-ról*
  30 perc popsi

*** AEROB EDZÉS LEHET:**

- Rubint Réka:
  Add önmagad 1vagy 2
- Rubint Réka:
  Add önmagad 3*-ról*
  2 x 30 perc
- 30 perc futás +
  Rubint Réka:
  Add önmagad 3*-ról*
  30 perc popsi
- Norbi: ***Kiképzés*** *c. DVD*

EDZÉSTERV

1 - 2. HÉT

3

HALADÓ

Testrész	Kártya	Ismétlés	Sorozat
VÁDLI	1	25 x	3X 4X
VÁDLI	4	25-25 x	
VÁDLI	5	100 x	
NYÚJTÁS	6		
CSÍPŐ *	18	B 25 x C 25 x	3X 4X
POPSI *	20	50 x	
POPSI *	21	25 x	
COMB	16 B	50 x	
COMB	12	15 x	
COMB	8	25 x	
COMB	13	25-25 x	3X 4X
COMB	10	50 x	
COMB	7	25 x	
NYÚJTÁS	15		
HASIZOM	44	25-25 x	3X 4X
HASIZOM	48	25-25 x	
HASIZOM	46	25 x	
NYÚJTÁS	50		

* A *-al jelzett gyakorlatokat végezzük el először az egyik lábra, majd iktassuk be a 16-os kártya B gyakorlatát a megadott ismétlésszámmal. Ezt követően a *-al jelzett feladatsort végezzük el a másik lábra is, majd ezután a 12-es és a 8-as kártyák gyakorlatai következnek.
Ezt az összetett feladatsort ismételjük meg 3x-4x.
- Egyes feladatoknál két sorozatot is megjelöltem a hétről-hétre történő fejlődés érdekében.

1. ALSÓTEST PROGRAM

1

RUBINT RÉKA OTTHONI
EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

HALADÓ

Testrész	Kártya	Ismétlés	Sorozat
HASIZOM	46	15 x	4X
HASIZOM	48	30-30 x	
HASIZOM	45	30 x	
NYÚJTÁS	50		
HÁTIZOM	41	30 x	4X
VÁLLIZOM	40	15-15 x	
VÁLLIZOM	39	15 x	
NYÚJTÁS	42		
VÁLLIZOM	37	15 x	4X
MELLIZOM	28	25 x	
VÁLLIZOM	38	15 x	
NYÚJTÁS	42		
TRICEPSZ	30	15-15 x	4X
TRICEPSZ	31	30	
NYÚJTÁS	33		
BICEPSZ	34	15 x	4X
TRICEPSZ	32	25 x	
NYÚJTÁS	35 B		
NYÚJTÁS	33		
COMB	16	B 50 x C 50 x	3X
POPSI	22	25 x	
POPSI	23	25 x	
NYÚJTÁS	25		

- A gyakorlatokat nagy súllyal végezzük (5-8 kg), ügyelve a pontos végrehajtásra.

1. FELSŐTEST PROGRAM

1

HALADÓ

Testrész	Kártya	Ismétlés	Sorozat
VÁDLI	2	25 x	4X
VÁDLI	3	25-25 x	
VÁDLI	5	50 x	
NYÚJTÁS	6		
COMB	14	B 25 x C 25 x	3X 4X
COMB	16	B 50 x C 25 x B 50 x	
COMB	10	50 x	
COMB	8	25 x	
NYÚJTÁS	15		
CSÍPŐ *	19	50 x	3X 4X
POPSI *	22	50 x	
POPSI *	23	50 x	
COMB	12	25 x	
COMB	9	25 x	
NYÚJTÁS	24		
HASIZOM	46	25 x	4X
HÁTIZOM	41	25 x	
NYÚJTÁS	50		

* A feladatokat végezzük el először az egyik - lábváltás közben iktassuk be a 12-es kártyát a megadott ismétlésszámmal - majd a másik lábra.
Ezt követően elvégezzük a 9-es kártya gyakorlatait. Ez a gyakorlatsor felel meg egy sorozatnak, melyet ismételjünk meg 3x-4x.
- Egyes feladatoknál két sorozatot is megjelöltem a hétről-hétre történő fejlődés érdekében.

2. ALSÓTEST PROGRAM

2

RUBINT RÉKA OTTHONI
EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

HALADÓ

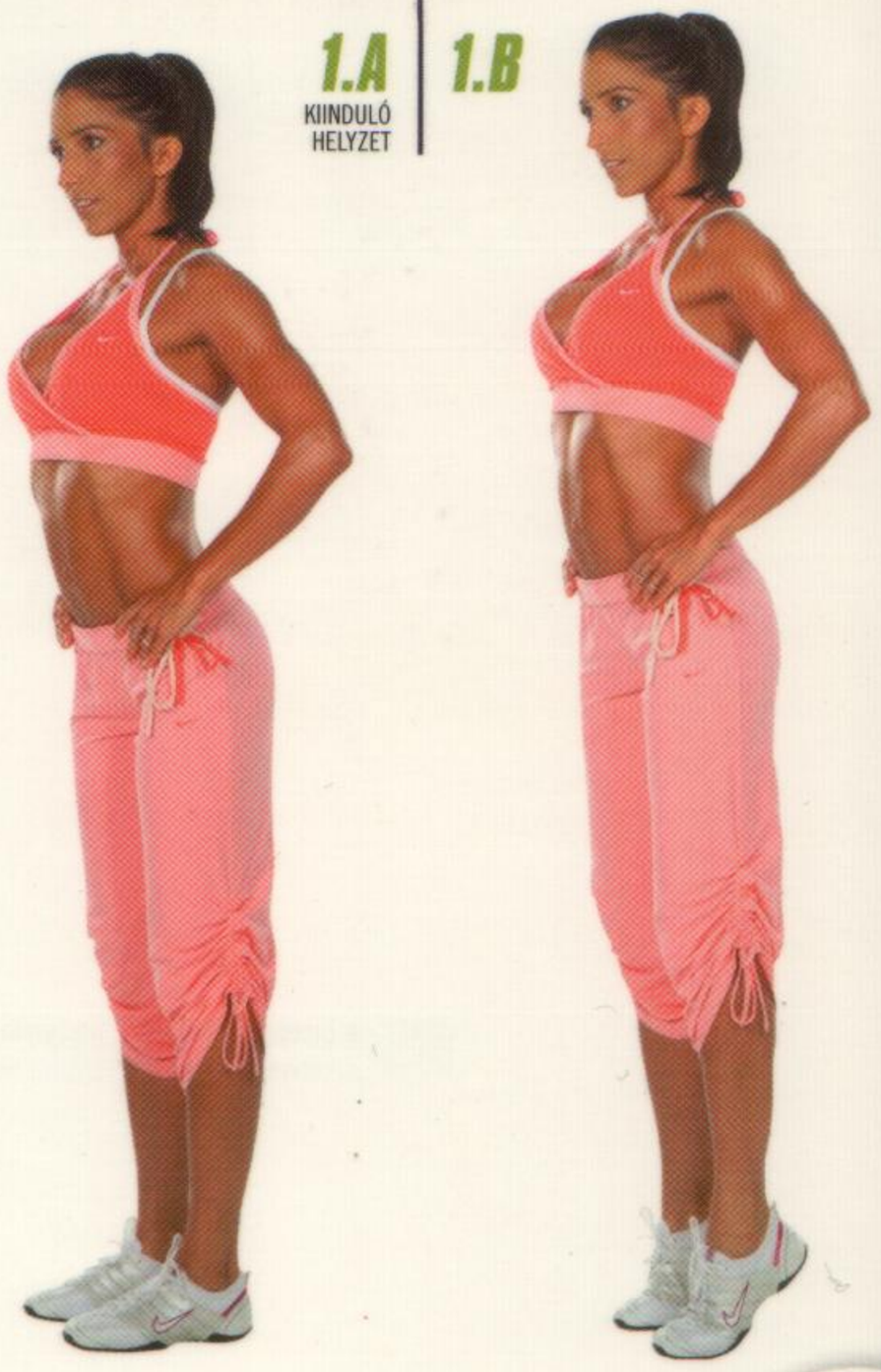
Testrész	Kártya	Ismétlés	Sorozat
MELLIZOM	26	15 x	4X
MELLIZOM	27	15 x	
MELLIZOM	28	15 x	
NYÚJTÁS	35 A		
TRICEPSZ	29	15 x	4X
TRICEPSZ	31	30 x	
TRICEPSZ	32	15 x	
NYÚJTÁS	33		
VÁLLIZOM	37	15 x	4X
VÁLLIZOM	36	15 x	
VÁLLIZOM	38	15 x	
NYÚJTÁS	42		
NYÚJTÁS	31		
HASIZOM	43	25 x	4X
HASIZOM	44	15-15 x	
HASIZOM	48	15-15 x	
HASIZOM	45	30 x	
NYÚJTÁS	50		
CSÍPŐ *	19	30 x	3X 4X
POPSI *	20	30 x	
POPSI *	21	30 x	
NYÚJTÁS	25		

- A gyakorlatokat nagy súllyal végezzük (5-8 kg), ügyelve a pontos végrehajtásra.
*Először az egyik, majd a másik lábra végezzük el a három gyakorlatot, ez a gyakorlatsor felel meg egy sorozatnak, melyet ismételjünk meg 3x-4x.
Egyes feladatoknál két sorozatot is megjelöltem a hétről-hétre történő fejlődés érdekében.

2. FELSŐTEST PROGRAM

2

RUBINT RÉKA OTTHONI EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK



VÁDLI

A VÁDLI EDZÉSE

1

VÁDLI

A VÁDLI EDZÉSE

1

1.A KIINDULÓ HELYZET

Alapállás, kezek a csípőn. Lábfejek párhuzamosak egymással, mindkét láb feszesen nyújtva van.

1.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Mindkét lábbal lábújhegyre emelkedünk. A sarkok kb. 10 cm-re eltávolodnak a talajtól.

Kezdőknek: 4X15
Haladóknak: 4X30/50

Fontos!

- lábainkat tartsuk feszesen nyújtva
- egyensúly probléma esetén támaszkodjunk meg
- addig emelkedjünk lábujjra, ameddig a vádlink nem feszül

Jó tanács

A vádli az egyik legnehezebben megedzhető testrészünk. A gyakorlat nehezíthető, ha kezünkben súlyt fogunk. Aki tömegesíteni szeretné a vádliját, az nagy súly segítségével végezze a gyakorlatokat. Aki vékonyítani szeretné, kis súlyt válasszon.

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

VÁDLI

A VÁDLI BELSŐ FELÉNEK EDZÉSE

2

VÁDLI

A VÁDLI BELSŐ FELÉNEK EDZÉSE

2

2.A KIINDULÓ HELYZET

Alapállás. Mindkét lábfejünket kifelé fordítjuk, kezek a csípőn helyezkednek el.

2.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Lábujjhegyre emelkedünk, mindkét sarkunkat kb. 10 cm-re elemeljük a talajtól.

Kezdőknek: 4X15
Haladóknak: 4X30/50

Fontos!

- mindkét lábat tartsuk feszesen nyújtva
- annyira emelkedjünk lábujjhegyre, hogy a vádlink feszüljön

Jó tanács

A feladat nehezebbé tehető, ha kezünkben súlyzót fogunk, vagy a lábunkra bokasúlyt helyezünk.

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

VÁDLI

A VÁDLI KÜLSŐ FELÉNEK EDZÉSE

3

VÁDLI

A VÁDLI KÜLSŐ FELÉNEK EDZÉSE

3

3.A KIINDULÓ HELYZET

Alapállás, mindkét lábfejünket kifelé fordítjuk, kezek a csípőn helyezkednek el.

3.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Lábujjhegyre emelkedünk, mindkét sarkunkat kb. 10 cm-re elemeljük a talajtól.

Kezdőknek: 4X15
Haladóknak: 4X30/50

Fontos!

- mindkét lábat tartsuk feszesen nyújtva
- annyira emelkedjünk lábujjhegyre, hogy a vádlink feszüljön

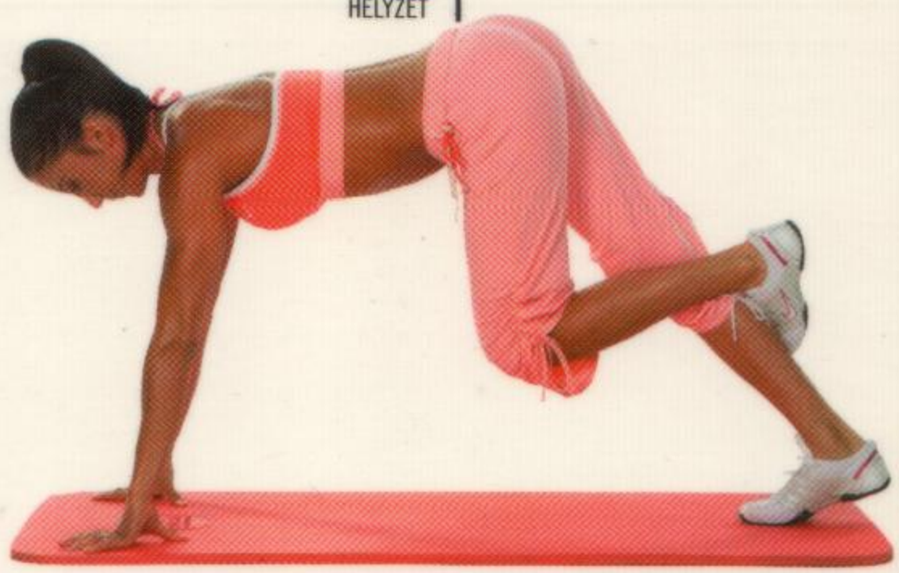
Jó tanács

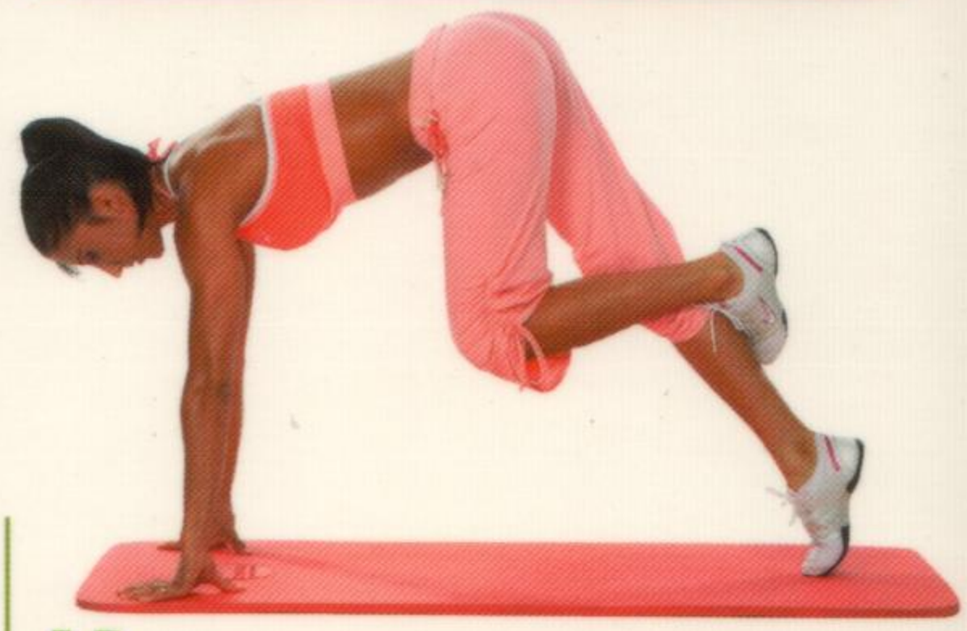
Mindhárom gyakorlat nehezíthető, ha nem egyszerre emeljük el sarkunkat a talajtól, hanem fal mellett támaszkodva először az egyik, majd a másik vádlinkkal dolgozunk.

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

4.A
KIINDULÓ HELYZET





4.B

VÁDLI

EGYLÁBAS VÁLTOZAT

4

VÁDLI

EGYLÁBAS VÁLTOZAT

4

4.A KIINDULÓ HELYZET

Támaszkodjunk meg a talajon úgy, hogy a törzs és a kinyújtott lábak kb. 45°-os szöget zárjanak be. Az egyik lábat szorítsuk a másik vádlijához.

4.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

A nyújtva lévő lábunkkal emelkedjünk lábujjhegyre, majd térjünk vissza kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X15 lábanként (felváltva)

Haladóknak: 4X30/50 lábanként (felváltva)

Fontos!

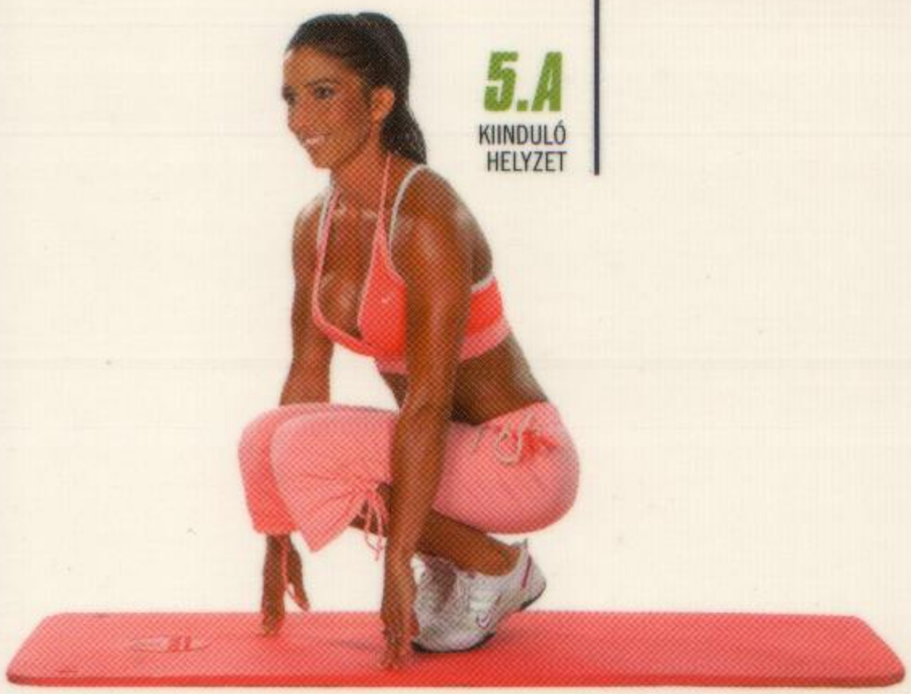
- gyakorlatvégzés közben ügyeljünk arra, hogy a vádli mindvégig feszüljön
- sarkunkat annyira toljuk vissza a talaj felé, amennyire csak tudjuk
- a hát maradjon mindvégig egyenes

Jó tanács

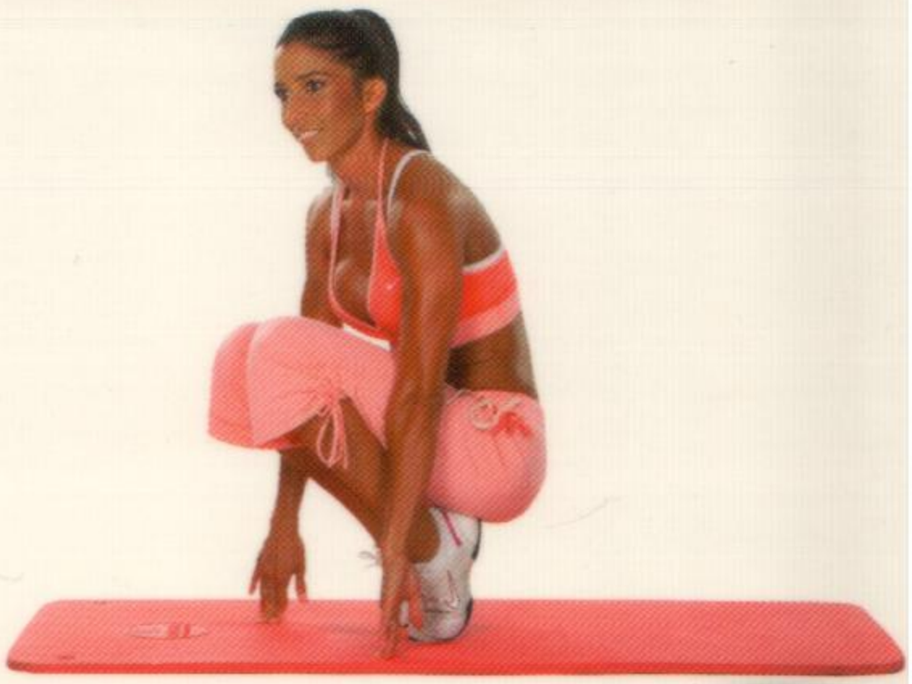
A gyakorlat nehezíthető, ha bokasúlyt használunk, illetve ha a sarok megemelése nagyon lassan történik.

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK



5.A
KIINDULÓ HELYZET



5.B

VÁDLI

A VÁDLI EDZÉSE GUGGOLVA

5

VÁDLI

A VÁDLI EDZÉSE GUGGOLVA

5

5.A KIINDULÓ HELYZET

Guggoljunk le a talajra úgy, hogy a popsink megérinti a sarkunkat. Mindkét kézzel támaszkodjunk meg a talajon.

5.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Emelkedjünk lábujjhegyre, majd térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X25/30
Haladóknak: 4X50/100

Fontos!

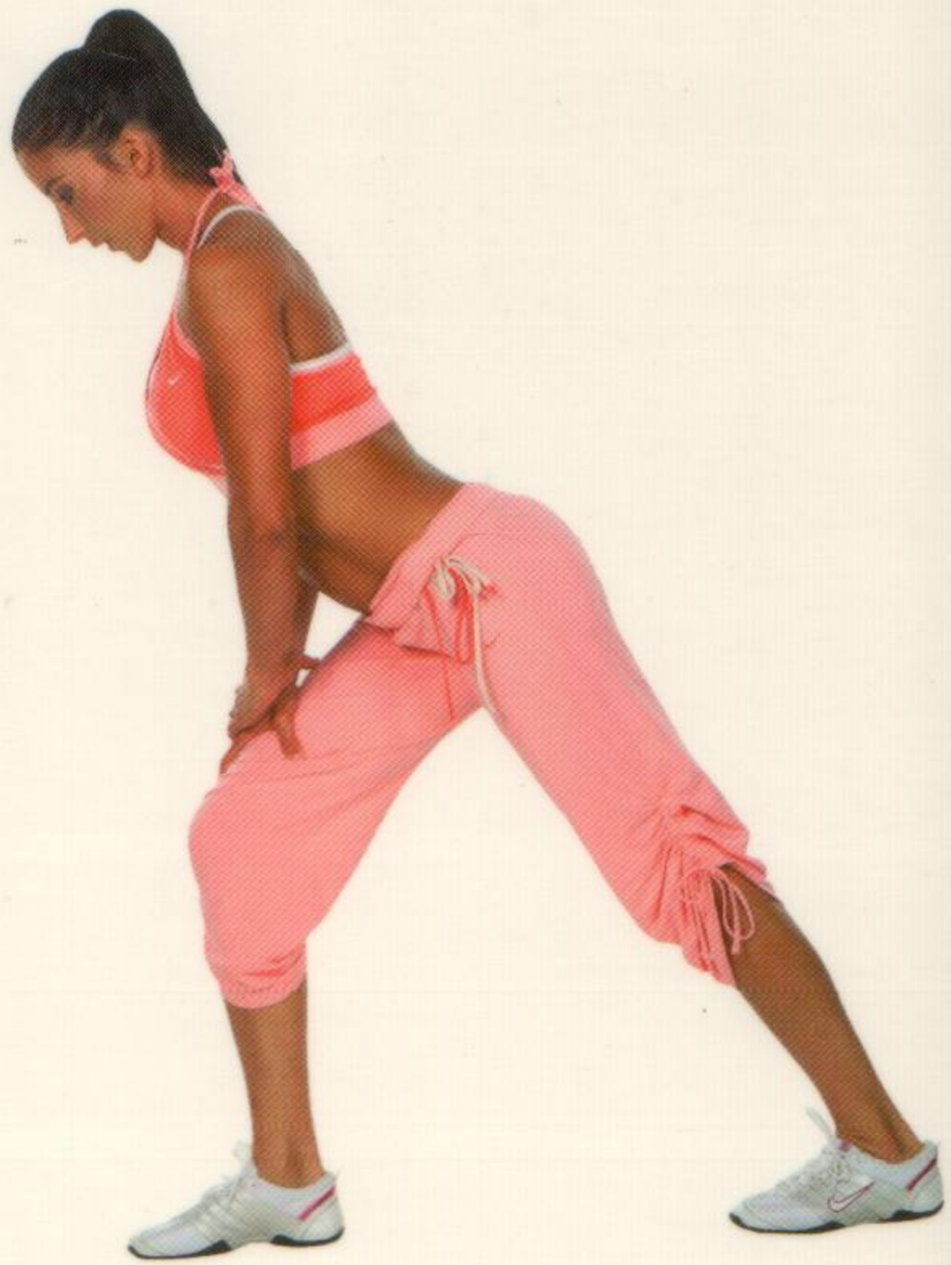
- törekedjünk arra, hogy a hátat tartsuk egyenesen
- a popsi ne emelkedjen el a saroktól
- a vádlink mindvégig feszüljön

Jó tanács

Gyakorlatvégzés közben ne álljunk meg!
A gyakorlat nehezíthető, ha combunkra súlyt helyezünk

RUBINT RÉKA OTTHON

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK



VÁDLI

A VÁDLI NYÚJTÁSA

6

VÁDLI

A VÁDLI NYÚJTÁSA

6

6.

Támadóállás. Hajlított lábunkat helyezzük előre, és támaszkodjunk meg a combunkon.
Hátul lévő lábunkat nyújtsuk ki, sarkunkat szorítsuk le a talajra.
Tartsuk ki a mozdulatot min. 1 percig.
- Lábcsere

Fontos!

- minden egyes vádli gyakorlat után ismételjük meg a nyújtást
- mindkét lábbal végezzük el a nyújtó gyakorlatot 3x

Jó tanács

Heti 3-4 alkalommal szánjunk időt a vádli edzésére.
A gyakorlatok végzése közben, arra ügyeljünk, hogy a mozdulat lassú legyen és minden egyes sarokemelés után tartsuk meg a mozdulatot 1-2 mp-ig, és csak ezt követően térjünk vissza a kiinduló helyzetbe! Meglesz az eredménye!

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

COMB

GUGGOLÁS SZŰKEN

7

COMB

GUGGOLÁS SZŰKEN

7

7.A KIINDULÓ HELYZET

Álljunk vállszéles terpeszbe. A lábfejek párhuzamosak, kezek a csípőn helyezkednek el.

7.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Guggoljunk le mélyen, majd térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X15
Haladóknak: 4X30

Fontos!

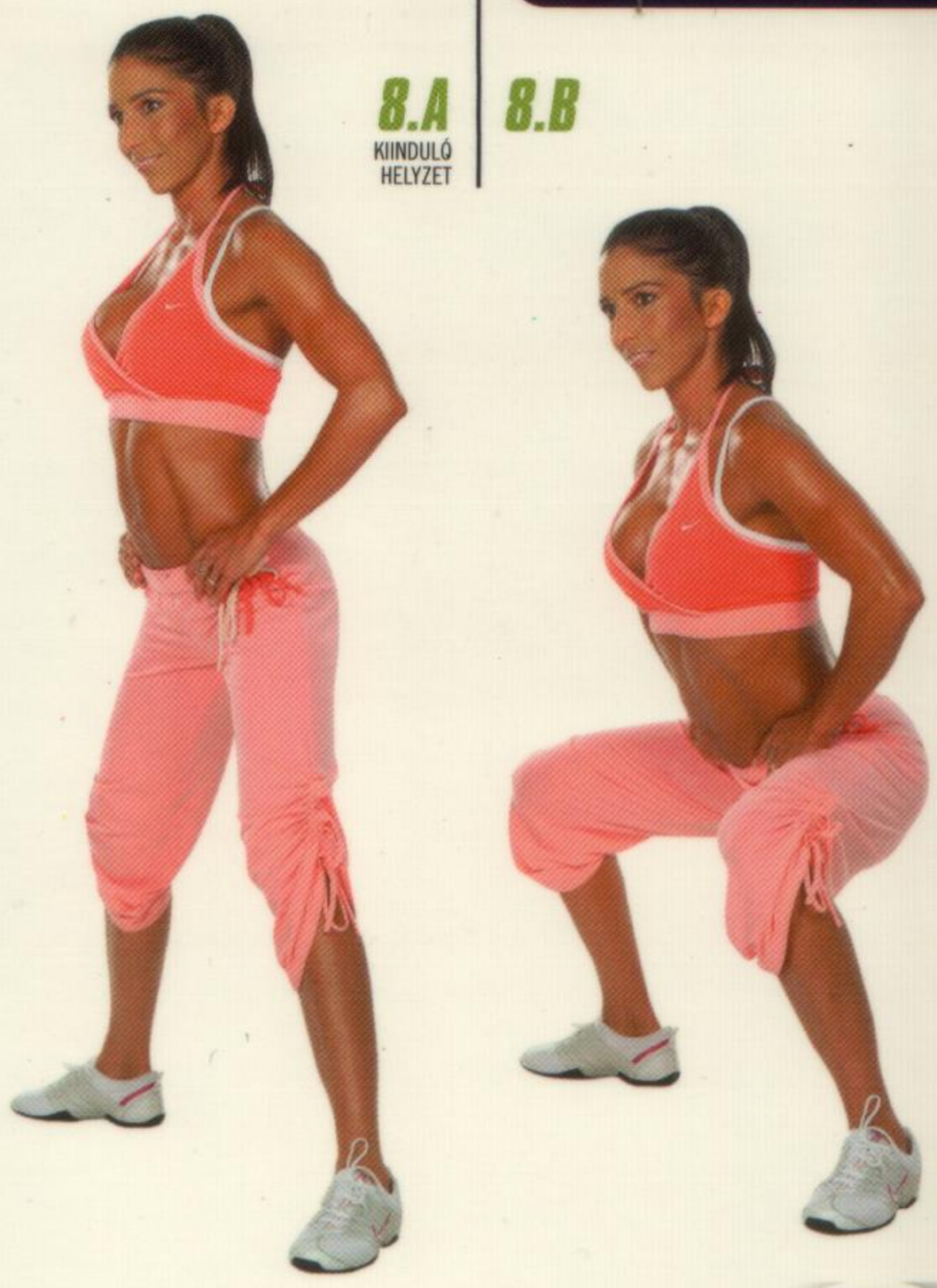
- gyakorlatvégzés közben a hát maradjon egyenes
- a térd ne menjen a boka elé
- maximum derékszöget zárjon be a comb, illetve az alsó lábszár
- csípőnket ne előre toljuk, hanem a talaj felé közelítsük

Jó tanács

A gyakorlat nehezíthető, ha visszatérve a kiinduló helyzetbe nem nyújtjuk ki teljesen a lábakat, hanem enyhén behajlítva (10°-os szögben) megtartjuk.
A feladat hatékonyabbá tehető, ha a leengedés fázisában lassan és nem lendületből végezzük a gyakorlatot.

RUBINT RÉKA OTTHON

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁ



COMB

GUGGOLÁS SZÉLESEN

8

COMB

GUGGOLÁS SZÉLESEN

8

8.A KIINDULÓ HELYZET

Álljunk vállszélesnél nagyobb terpeszbe. Mindkét lábfej enyhén kifelé fordít, kezek a csípőn helyezkednek el.

8.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Mélyguggolás, majd visszatérünk a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X15
Haladóknak: 4X30

Fontos!

- gyakorlatvégzés közben a hát maradjon egyenes
- a térd ne menjen a boka elé
- maximum derékszöget zárjon be a comb, illetve az alsó lábszár
- csípőnket ne előre toljuk, hanem a talaj felé közelítsük

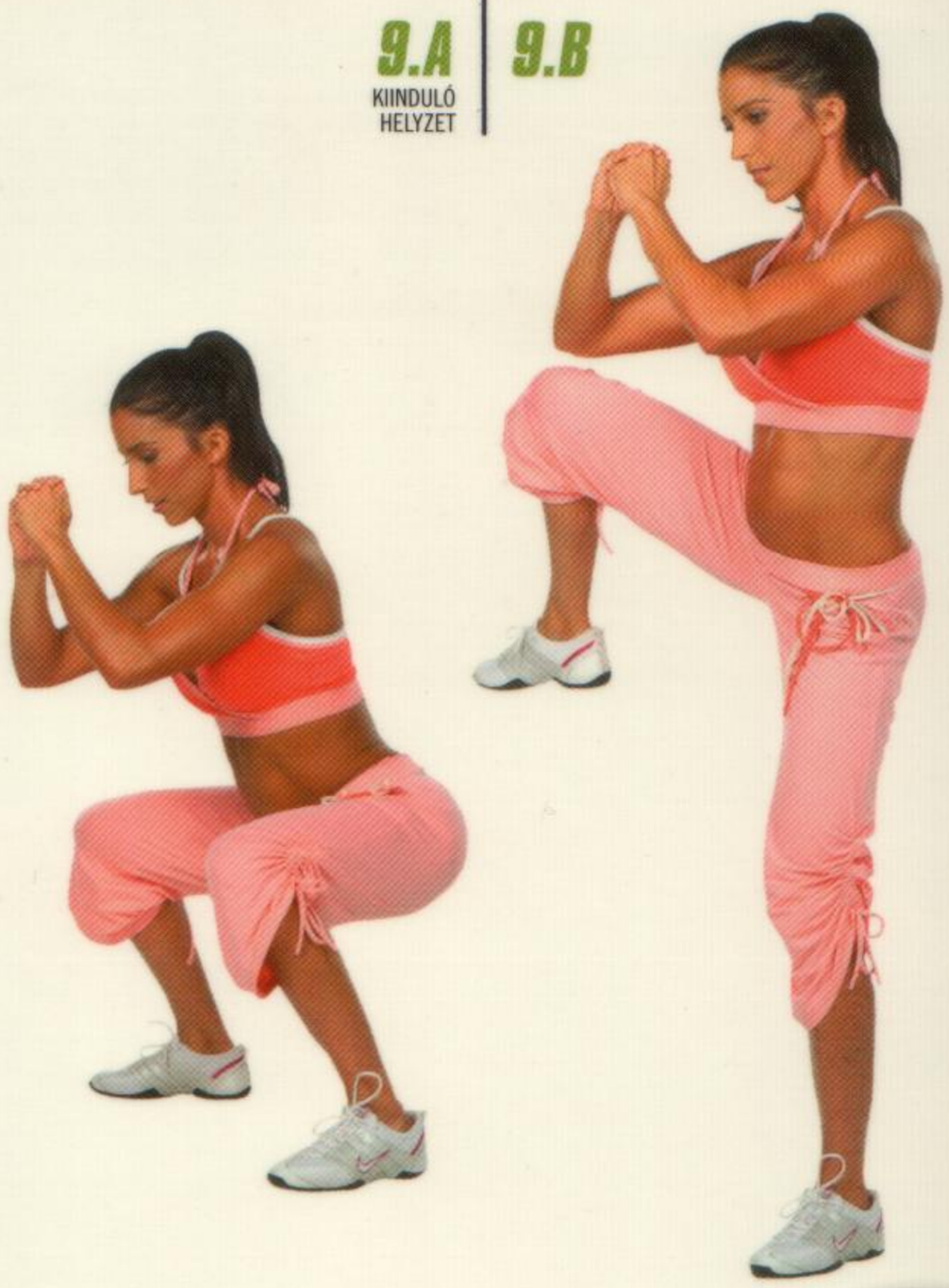
Jó tanács

Az első néhány alkalommal érdemes tükör előtt végezni a gyakorlatot, de kapaszkodhatunk is! Lábunkat a törzs előtt tartva fogjunk meg valamit, s a popsit közelítsük a talaj felé - csakúgy, mintha egy székre akarnánk leülni. A feladat hatékonyabbá tehető, ha a leengedés fázisában lassan és nem lendületből végezzük a gyakorlatot.

RUBINT RÉKA OTTHON

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

9.A KIINDULÓ HELYZET | **9.B**



COMB

SZŰK GUGGOLÁS

TÉRDFELHÚZÁSSAL (NEHEZÍTETT)

9

COMB

9

SZŰK GUGGOLÁS

TÉRDFELHÚZÁSSAL (NEHEZÍTETT)

9.A KIINDULÓ HELYZET

Álljunk vállszéles terpeszbe. A lábfejek párhuzamosak, kezek a test előtt összekulcsolva - mellső középtartásban - helyezkednek el.

9.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Mélyguggolás váltott lábbal.

Kezdőknek: 4X15 lábanként (váltott lábbal 30)

Haladóknak: 4X25 lábanként (váltott lábbal 50)

Fontos!

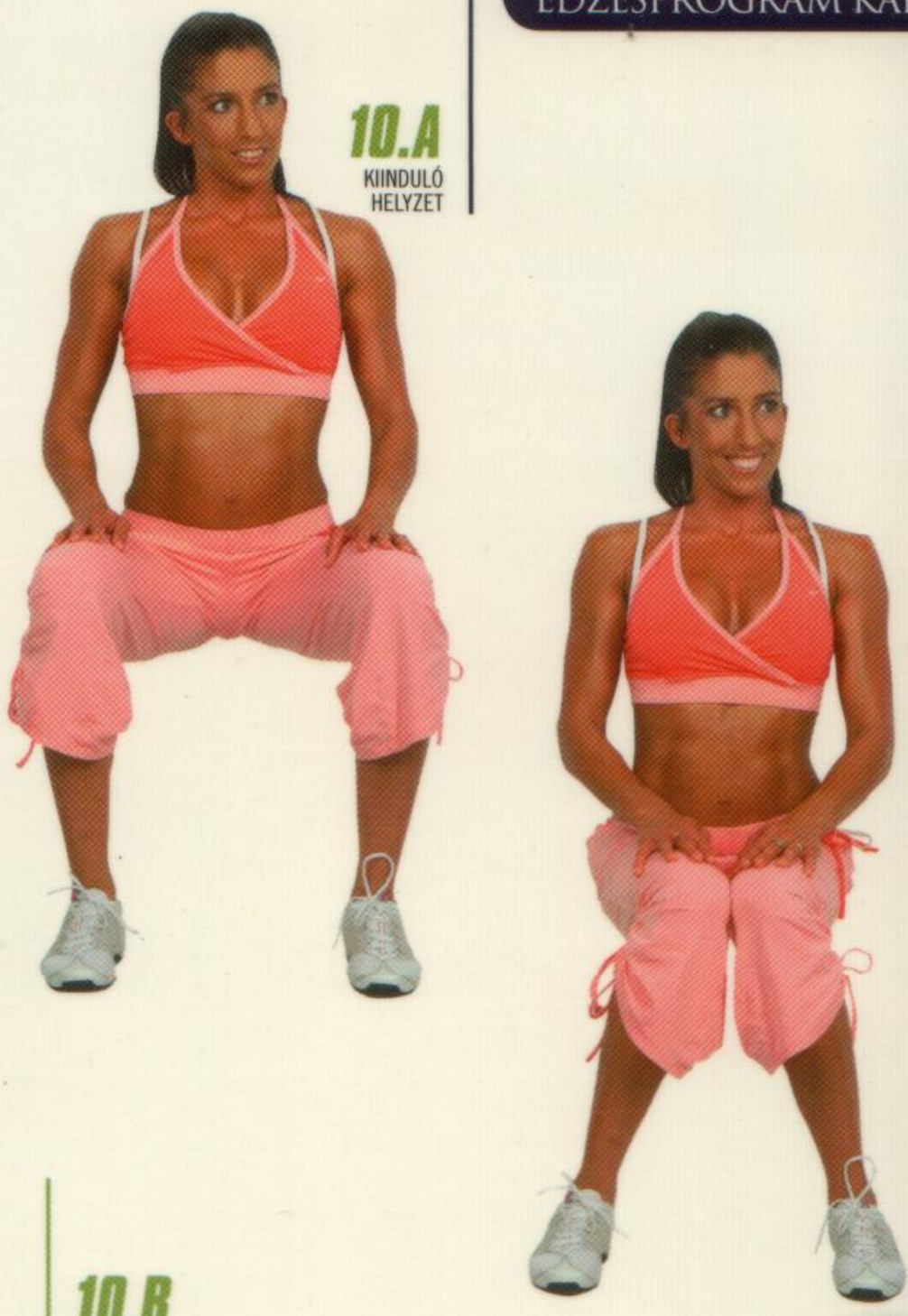
- tarsuk a hátat mindvégig egyenesen
- a térd ne menjen a boka elé
- maximum derékszöget zárjon be a comb, illetve az alsó lábszár

Jó tanács

A gyakorlat nehezíthető, ha bokasúlyt használunk, illetve ha az ismétléseket lábváltások nélkül először az egyik, majd a másik lábon hajtjuk végre.

RUBINT RÉKA OTTHON

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁ



COMB

KÜLSŐ, BELSŐ COMB EDZÉSE

10

TERPESZTÁMASZ A FALNÁL

COMB

KÜLSŐ, BELSŐ COMB EDZÉSE

10

TERPESZTÁMASZ A FALNÁL

10.A KIINDULÓ HELYZET

Álljunk vállszélesnél nagyobb terpeszbe. Hátunkat támasszuk neki a falnak, a lábfejeket tartsuk párhuzamosan.

10.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

A térdeket közelítsük egymás felé, majd térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X25
Haladóknak: 4X50

Fontos!

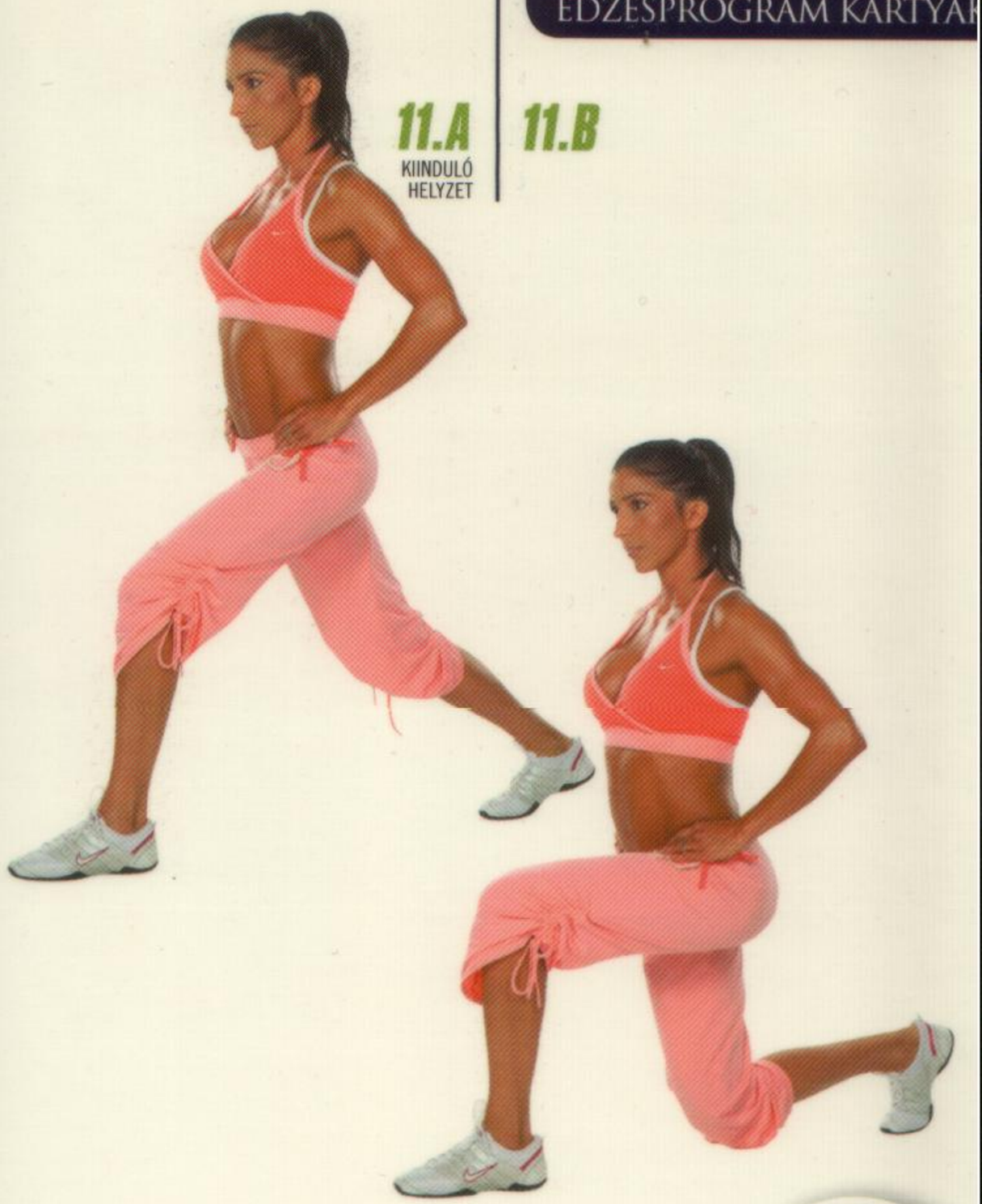
- a comb és az alsó lábszár derékszöget zárjon be
- a hátat és a csípőt szorítsuk a falnak

Jó tanács

Lehetőleg szőnyegre álljunk, hogy a cipőnk ne csúszkáljon el.
Ezt a gyakorlatot akár tv nézés közben is végezheted!

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK



COMB

KITÖRÉS

11

COMB

KITÖRÉS

11

11.A KIINDULÓ HELYZET

Álljunk támadóállásba, kezek a csípőn helyezkednek el. A lábfejeket tartsuk párhuzamosan.

11.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Mindkét láb behajlítva csípővel a talaj felé közelítünk, majd visszaemelkedünk a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X12-12 lábanként

Haladóknak: 4X25-25 lábanként

Fontos!

- a térd ne kerüljön a boka elé
- a hátat tartsuk egyenesen
- gyakorlatvégzés közben ne forduljon el a csípő

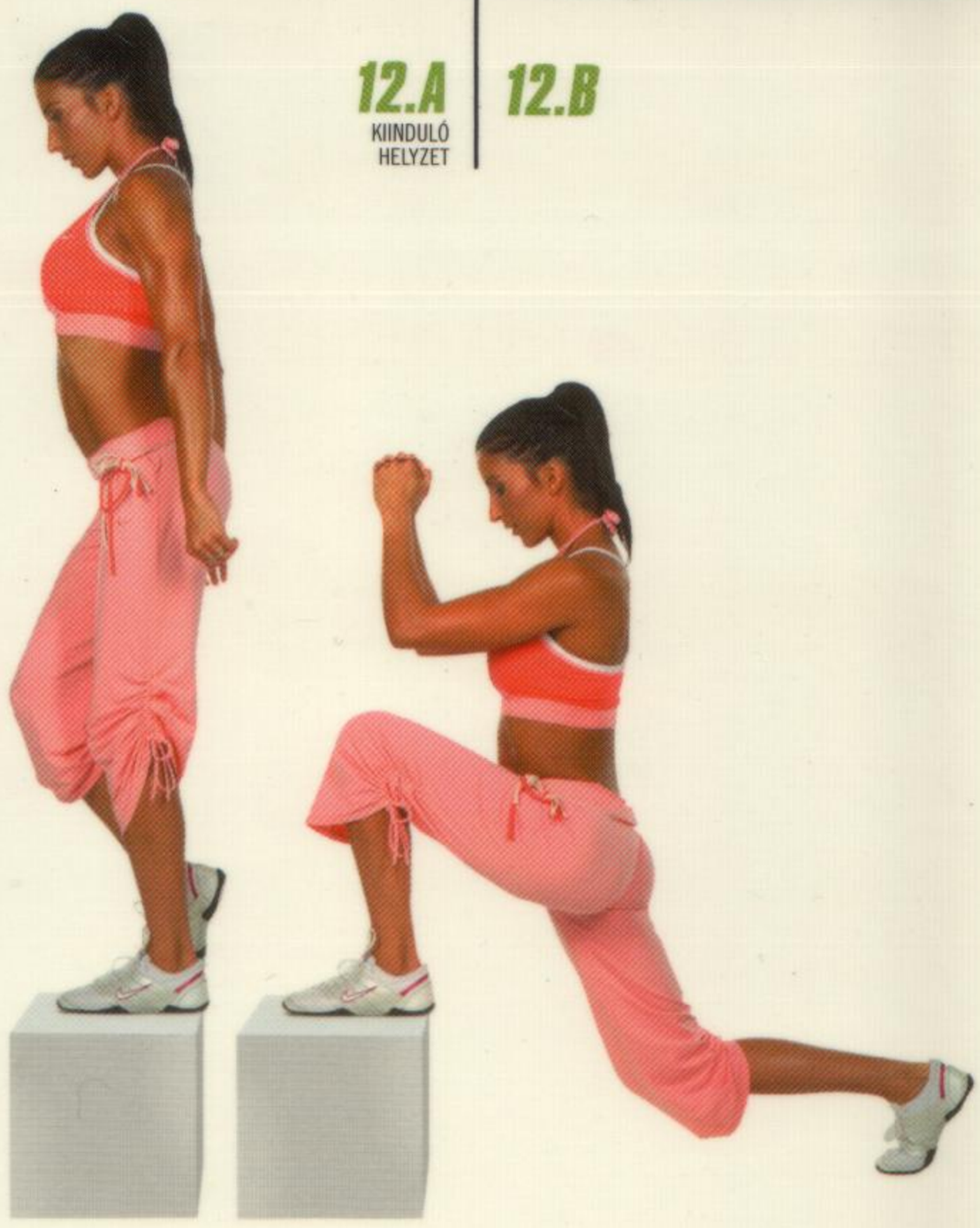
Jó tanács

A gyakorlat nehezíthető, ha kezünkben súlyzót fogunk. A gyakorlat végezhető váltott lábbal is, folyamatosan-úgy, hogy közben előre haladunk. Ebben az esetben nagyobb térre van szükség. Különösen ajánlom ezt a módszert szabadban történő futás levezetéseként.

RUBINT RÉKA OTTHON

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁI

12.A KIINDULÓ HELYZET | **12.B**



COMB

NEHEZÍTETT KITÖRÉS

12

COMB

NEHEZÍTETT KITÖRÉS

12

12.A KIINDULÓ HELYZET

Álljunk fel egy stabil emelvényre, kezek a test mellett helyezkednek el.

12.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Egyik lábunkkal lépjünk le a talajra hátrafelé úgy, hogy támadóállásba érkezzünk meg, majd térjünk vissza a kiinduló helyzetbe. Ismételjük meg a gyakorlatot a másik lábbal.

Kezdőknek: 4X15-15 lábanként (váltott lábbal 30)

Haladóknak: 4X25-25 lábanként (váltott lábbal 50)

Fontos!

- a hátat tartsuk mindvégig egyenesen
- a térd ne kerüljön a boka elé
- gyakorlatvégzés közben mindkét lábat behajlítjuk, a csípőt pedig a talaj felé közelítjük

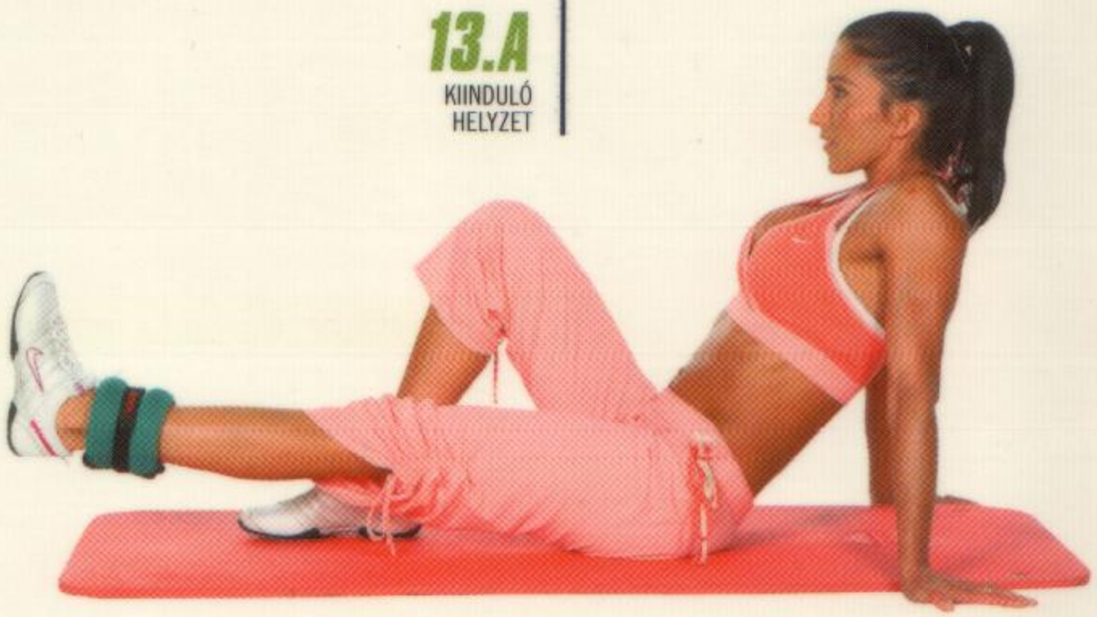
Jó tanács

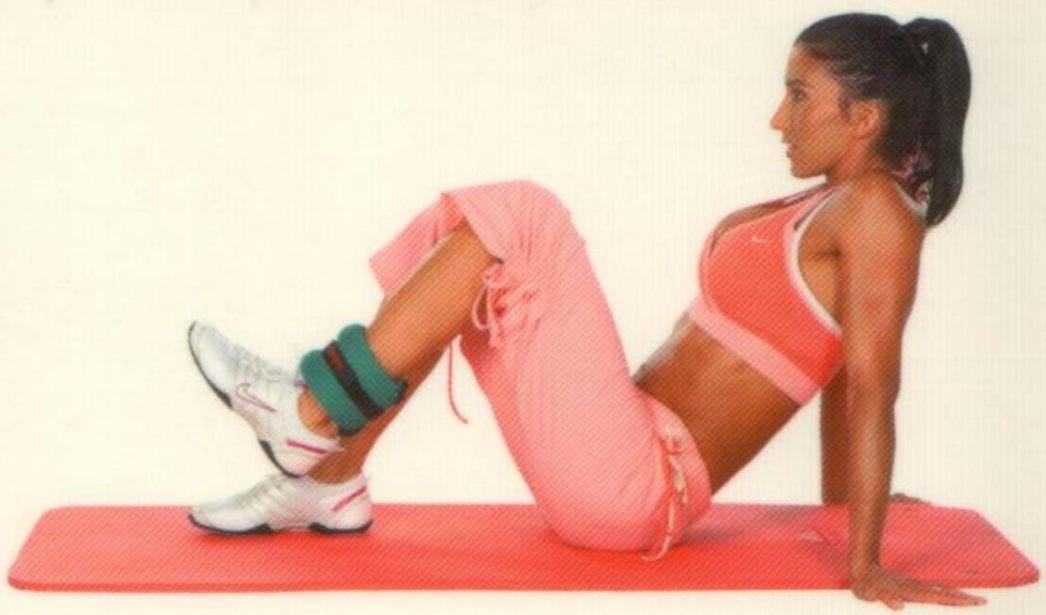
Ügyeljünk rá, hogy az emelvény (zsámoly, step-lépcső, lépcsőfok) stabil legyen. A gyakorlatot nehezíthetjük, ha bokasúlyt használunk. Könnyíthetjük, ha az emelvényen lévő térdünkre rátesszük a kezünket.
Hatékonyabb a gyakorlat, ha először az egyik, majd a másik lábat terheljük, s nem felváltva végezzük a feladatot.

RUBINT RÉKA OTTHON

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁ

13.A
KIINDULÓ HELYZET





13.B

COMB

A COMBFESZÍTŐ EDZÉSE

13

COMB

A COMBFESZÍTŐ EDZÉSE

13

13.A KIINDULÓ HELYZET

Hátsó kéztámasszal üljünk le a földre. Tartsuk egyik lábunkat 5 cm-rel a talaj fölött nyújtva, a másikat hajlítva a talajon.

13.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

A nyújtott lábat hajlítsuk, s húzzuk a mellkas felé, majd nyújtsuk vissza a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X12-12 lábanként
Haladóknak: 4X25-25 lábanként

Fontos!

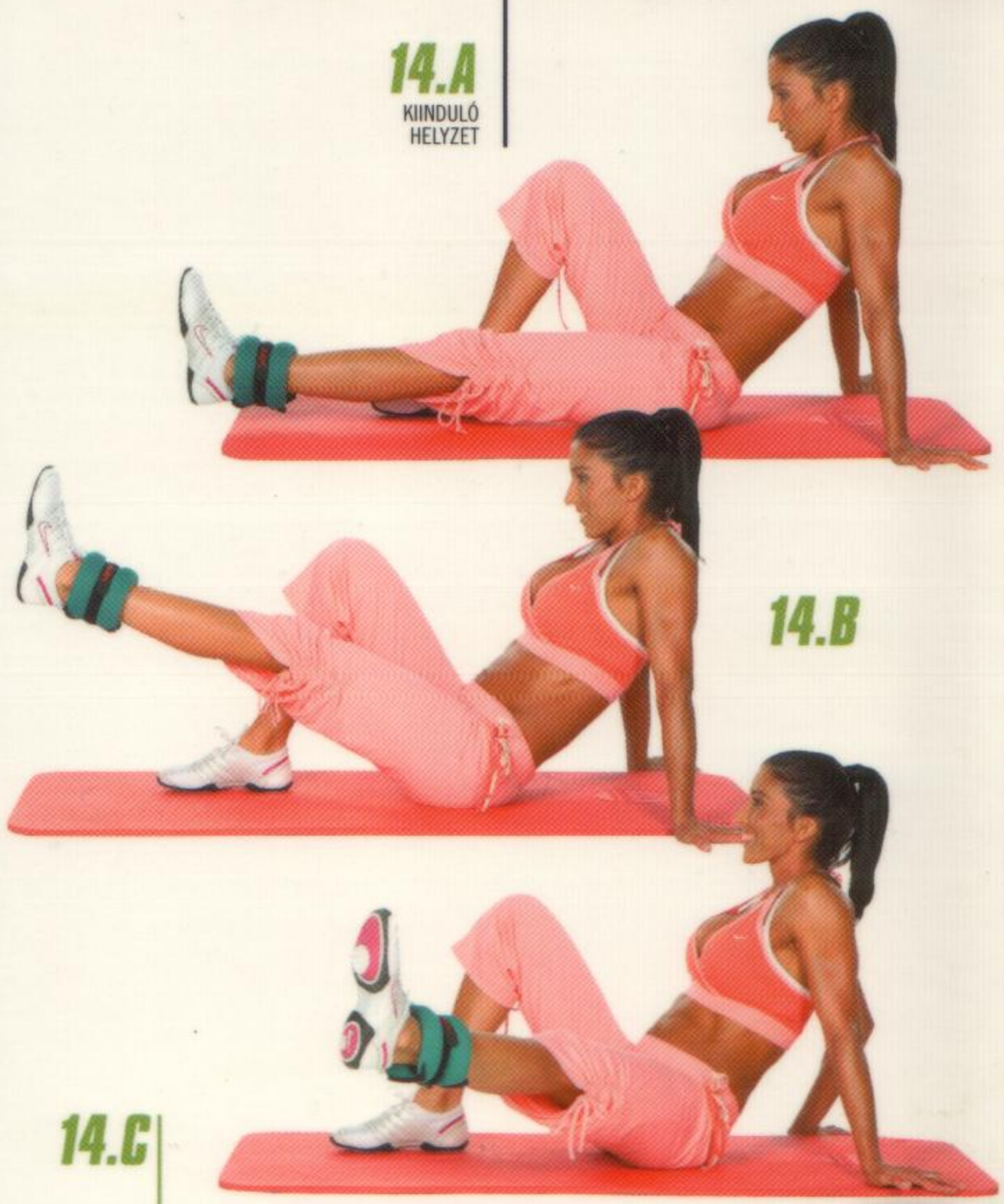
- a hátat tartsuk egyenesen
- a nyújtott lábunkat a gyakorlat során ne tegyük le a talajra

Jó tanács

Minden egyes nyújtáskor feszítsük meg combizmainkat.
A lábfejet feszítsük vissza (pipa-tartás).
Bokasúly használatát csak haladóknak javaslom!
A gyakorlat hehezíthető, ha hátunkat megtámasztjuk a falnál.

RUBINT RÉKA OTTHON

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁ



COMB

A COMBFESZÍTŐ EDZÉSE

14

COMB

A COMBFESZÍTŐ EDZÉSE

14

14.A KIINDULÓ HELYZET

Üljünk le a földre, hátsó kéztámasz. Egyik lábunk 3-5 cm-rel a talaj fölött nyújtva, a másik hajlítva a talajon helyezkedik el.

14.B FOLYTATÁS

A nyújtott lábat megemeljük, majd visszaengedjük a kiinduló helyzetbe.

14.C BEFEJEZŐ MOZDULAT

Ezt követően a nyújtott lábat oldalirányba mozdítjuk, majd visszahúzzuk a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X12-12 lábanként

Haladóknak: 4X25-25 lábanként

(a 3 fázis végrehajtása minősül 1 gyakorlatnak)

Fontos!

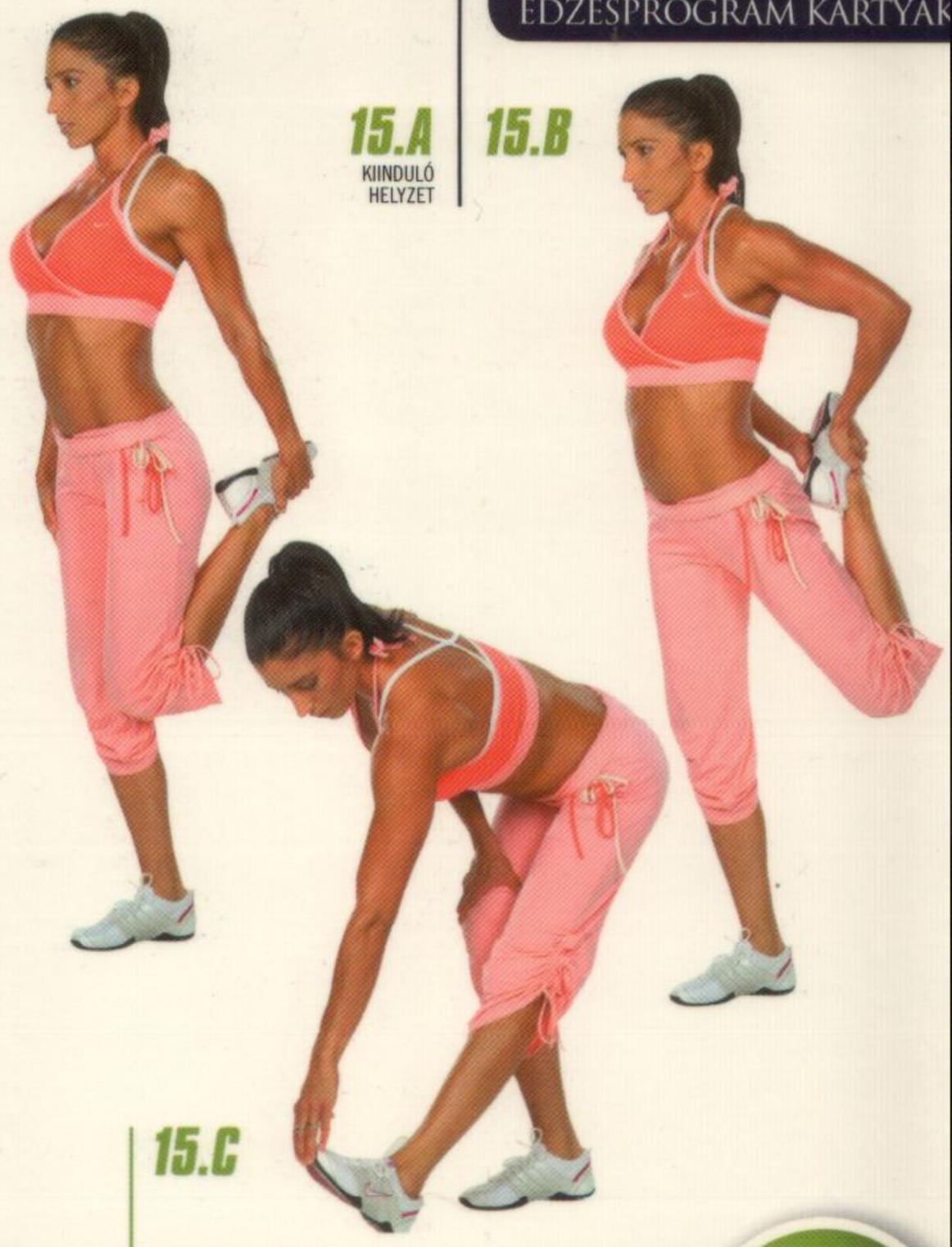
- a hátat tartsuk egyenesen
- a nyújtott láb nem érintheti a talajt
- gyakorlatvégzés közben csak a nyújtott láb mozogjon, a csípőt és a törzset tartsuk meg

Jó tanács

A gyakorlat nehezíthető, ha hátunkat a falnak támasztjuk, illetve ha először a **B** fázist végezzük el a megadott ismétlésszámmal, majd a **C**-t hajtjuk végre az egyik, majd a másik lábra.
A lábfejet feszítsük vissza (pipa-tartás).
Bokasúly használatát csak haladóknak javaslom!

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK



COMB

A COMB NYÚJTÁSA

15

COMB

A COMB NYÚJTÁSA

15

15.A A COMBFESZÍTŐ NYÚJTÁSA

Álljunk meg stabilan, a térdeket zárjuk össze. Egyik lábunkat hajlítsuk hátra, s az azonos oldalon lévő kézzel fogjuk meg.

15.B A COMBFESZÍTŐ NYÚJTÁSA

A behajlított lábunkat mindkét kéz segítségével húzzuk hátra úgy, hogy a térdek távolodjanak el egymástól.

15.C A COMBHAJLÍTÓ NYÚJTÁSA

Álljunk kis harántterpeszbe. Tartsuk egyik lábunkat enyhén hajlítva, a másikat visszahúzott lábfejjel nyújtva. Dőljünk előre, s az egyik kézzel húzzuk vissza a lábfejünket, törzsünket pedig közelítsük a nyújtott lábhoz.

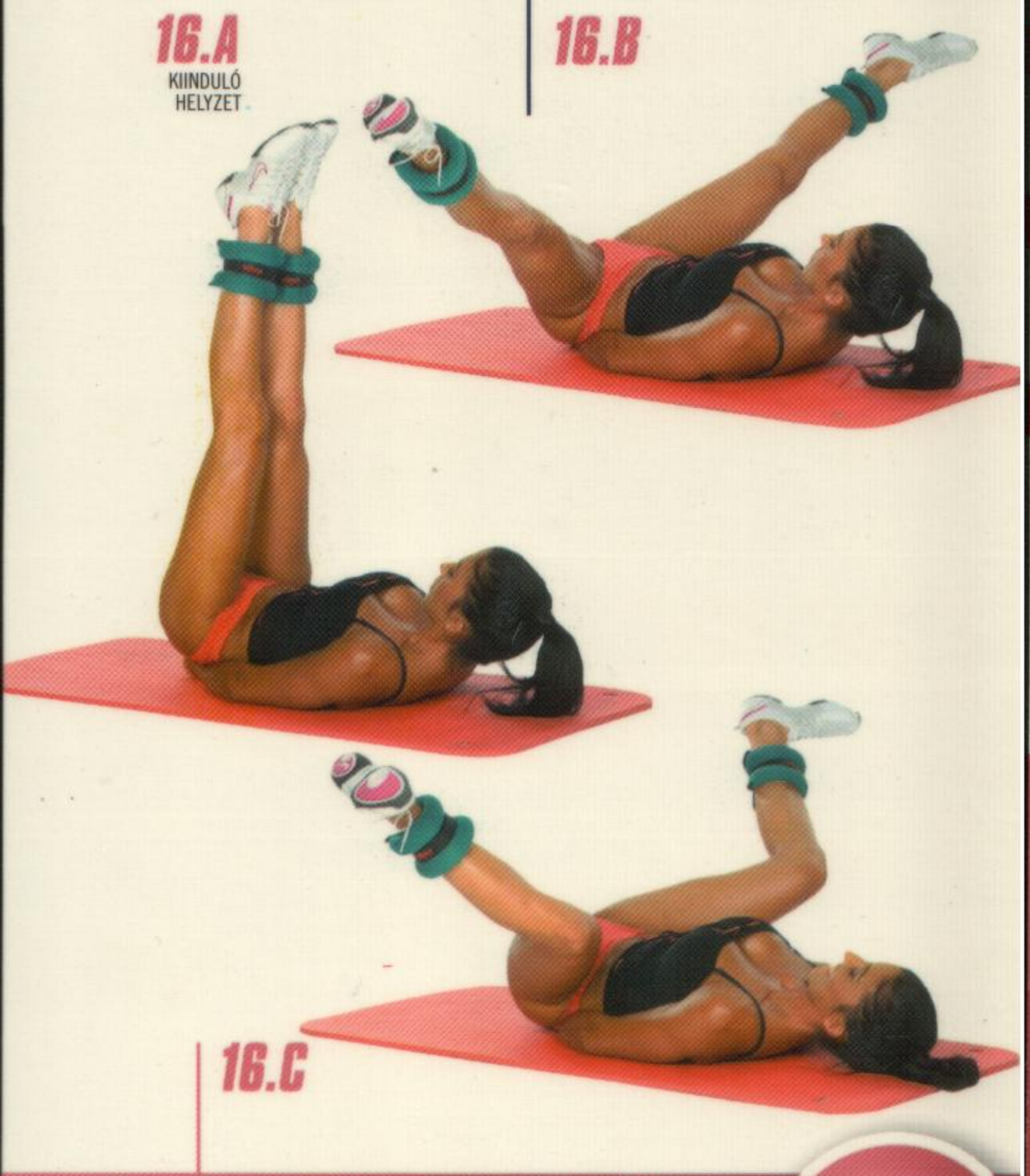
Fontos!

- lábat ne rángassuk hátra
- tartsuk ki a mozdulatot (**B, C**)
- kb. 1 percig tartsuk meg mindkét lábat a **B** és a **C** fázisban, majd ismételjük meg 3x (**A, B, C**)

Jó tanács

Könnyebb egyensúlyozni, ha megtámaszkodsz a falnál! Mindig szánjunk időt a nyújtásra, mert ennek hiányában az izomzat rövidül és fejlődőképessége csökken.

RUBINT RÉKA OTTHONI EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK



COMB ÉS CSÍPŐ 16

A BELSŐ COMB EDZÉSE

COMB ÉS CSÍPŐ 16

A BELSŐ COMB EDZÉSE

16.A KIINDULÓ HELYZET

Feküdjünk hanyatt, a kezeket tegyük a csípő alá. Mindkét lábunkat nyújtsuk ki függőlegesen, úgy, hogy a lábfejünk spicceljen.

16.B TERPESZ

Nyissuk a lábakat terpeszbe, majd emeljük vissza kiinduló helyzetbe.

16.C SAROKTOLÁS

A terpeszben nyitott lábakat hajlítsuk be úgy, hogy a térdek a mellkashoz közelítsenek. Ezt követően a sarkunkat tolva a lábakat B helyzetbe nyújtjuk.

Kezdőknek: 4X15 terpesznyitás 15 saroktolással szériánként

Haladóknak: 4X30 terpesznyitás 30 saroktolással szériánként

Fontos!

- a gyakorlat végrehajtása közben tartsuk mindkét lábunkat feszesen nyújtva
- ne rángassuk a lábunkat

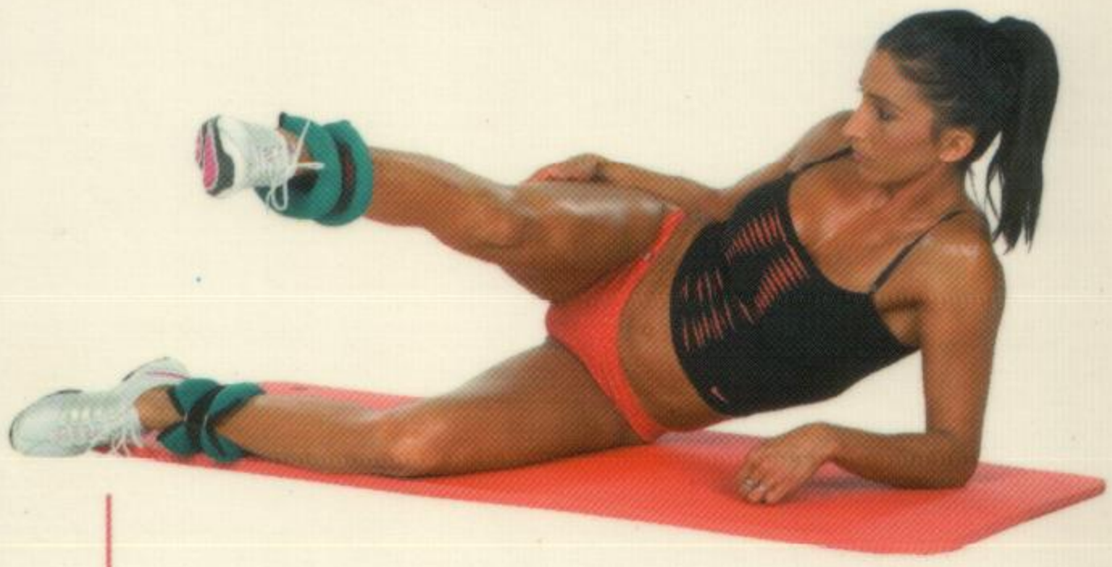
Jó tanács

A gyakorlat bokasúly használatával nehezíthető.

RUBINT RÉKA OTTHON

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

17.A
KIINDULÓ HELYZET



17.B

COMB ÉS CSÍPŐ

A KÜLSŐ COMB ÉS A CSÍPŐ

17

POPSI ÉS COMB

A KÜLSŐ COMB ÉS A CSÍPŐ

17

17.A KIINDULÓ HELYZET

Oldalfekvés könyöktámasszal. Mindkét lábunkat hajlítsuk be derékszögben a törzs előtt.

17.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

A felső lábat nyújtsuk ki, majd térjünk vissza a kiinduló helyzetbe

Kezdőknek: 4X15-15 lábanként
Haladóknak: 4X30-30 lábanként

Fontos!

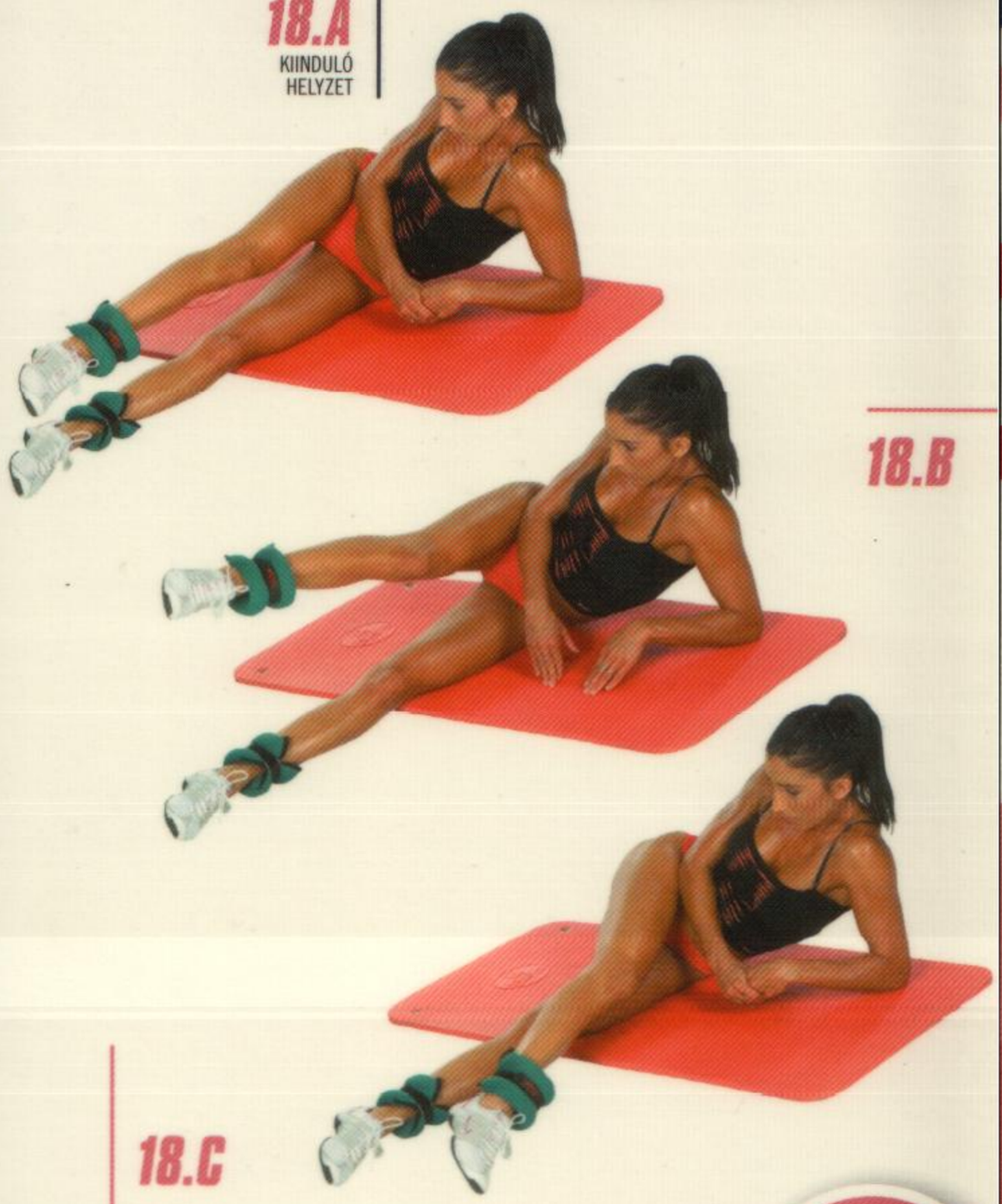
- a csípő lehetőleg ne mozduljon el
- a gyakorlatot végző lábat tartsuk feszesen, és ne lengessük!

Jó tanács

Lelkileg segít, ha gyakorlatvégzés közben kezünket a combunkra tesszük, s úgy dolgozunk. ☺
A gyakorlat bokasúly használatával nehezíthető.

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK



COMB ÉS CSÍPŐ

A KÜLSŐ COMB ÉS A CSÍPŐ

18

POPSI ÉS COMB

A KÜLSŐ COMB ÉS A CSÍPŐ

18

18.A KIINDULÓ HELYZET

Oldalfekvés könyöktámasszal. Mindkét lábunkat nyújtsuk ki úgy, hogy a törzs és a nyújtott lábak közel derékszöget zárjanak be. A felül lévő lábat tartsuk 2 cm-rel az alul lévő láb fölött.

18.B

Emeljük meg a felül lévő lábat, majd térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

18.C

A felül lévő lábat félköríves mozdulattal emeljük a talajon lévő lábunk elé, majd mögé megállás nélkül végezve a gyakorlatot. (előre-hátra=1)

Kezdőknek: 4X15 **B** -15 **C** lábanként

Haladóknak: 4X30 **B** - 30 **C** lábanként

Fontos!

- a gyakorlat végzése közben törekedjünk arra, hogy ne álljunk meg
- a csípő ne mozogjon
- ne tegyük le a lábunkat, épp csak a lábujjal érintsük meg a talajt
- a lábat tartsuk mindvégig feszesen nyújtva

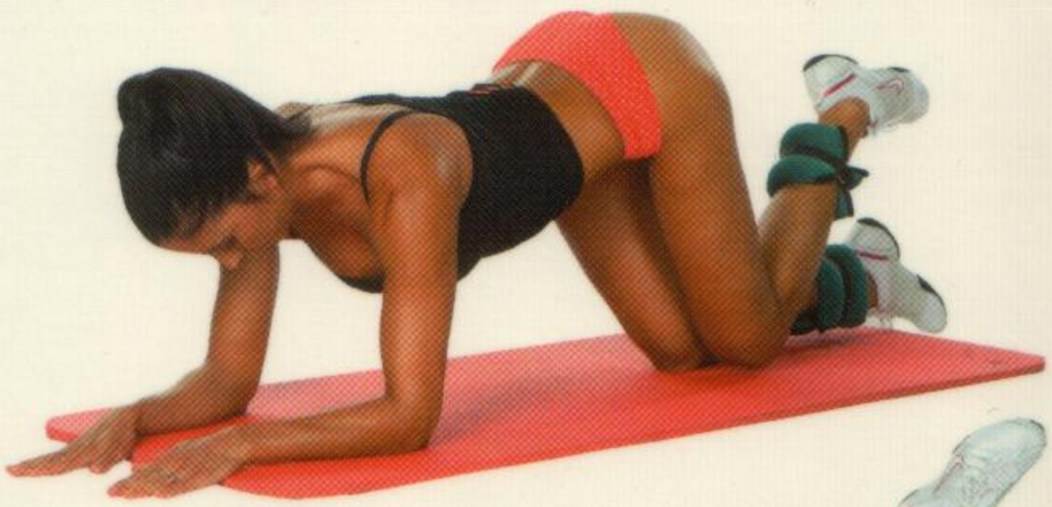
Jó tanács

A gyakorlat hatékonyabb, ha a lábfej lefeszít, spiccel. Ha nagyon elfáradtunk a B fázisnál pihenhetünk annyit, hogy néhány ismétlés erejéig hajlított lábbal - de továbbra is a test előtt végezzük a gyakorlatot!!!

RUBINT RÉKA OTTHON

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁI

19.A
KIINDULÓ HELYZET



19.B

COMB ÉS CSÍPŐ

A KÜLSŐ COMB ÉS A CSÍPŐ

19

COMB ÉS CSÍPŐ

A KÜLSŐ COMB ÉS A CSÍPŐ

19

19.A KIINDULÓ HELYZET

Térdelőtámasz, alkartámasz.

19.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Egyik lábunkat emeljük meg oldalra
majd térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X12-12/25-25 lábanként
Haladóknak: 4X30-30/50-50 lábanként

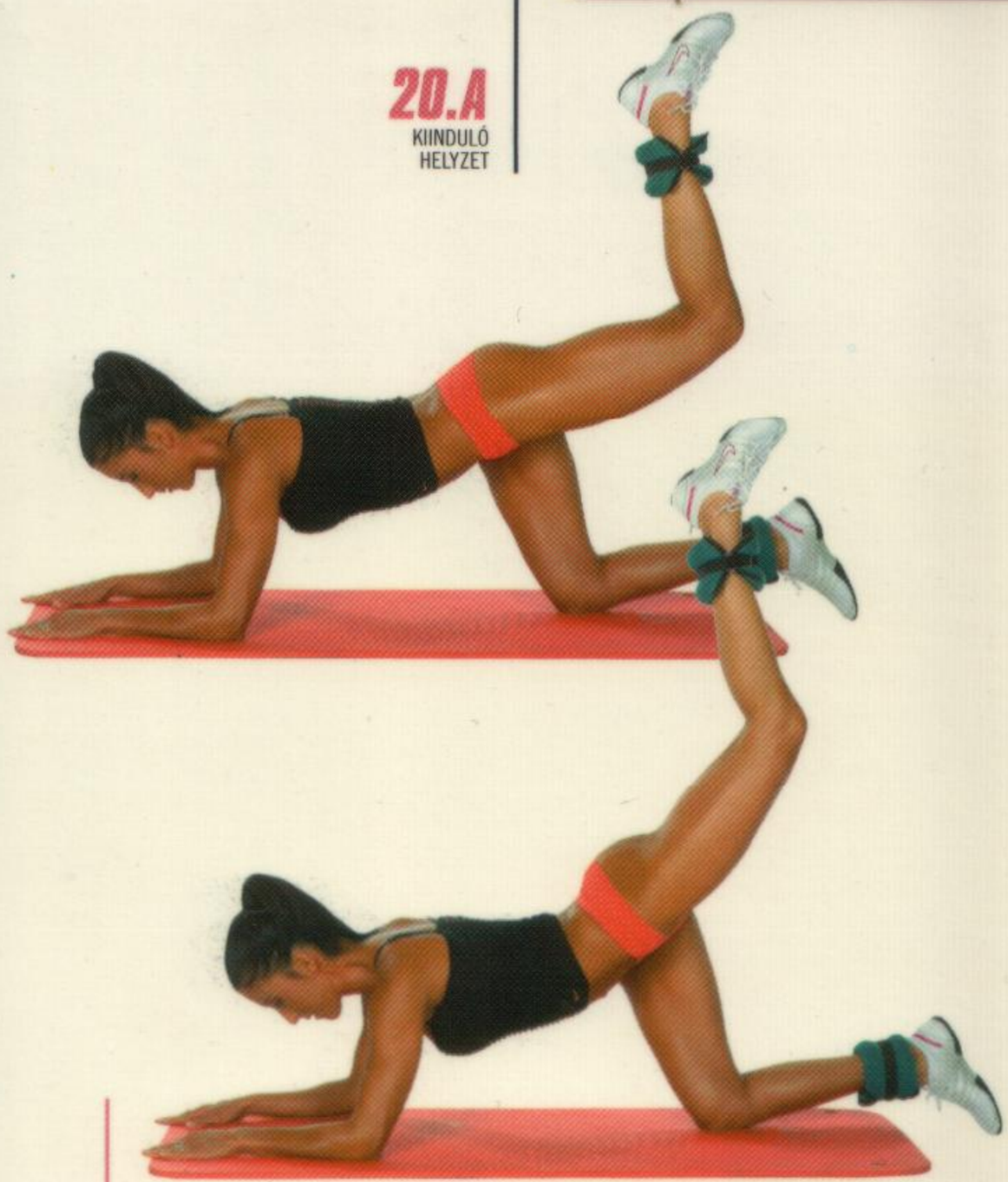
Fontos!

- a test súlypontját tartsuk középen
- gyakorlatvégzés csak a lábunk mozogjon, a hát és a csípő maradjon stabil

Jó tanács

A feladat nehezíthető, ha a gyakorlatot végző lábunkat nem zárjuk vissza a másik láb mellé, hanem mindvégig eltartjuk, s így emelgetjük.
Hétről-hétre fejlődve érdemes a leírtak szerint emelni az ismétlésszámot.

RUBINT RÉKA OTTHONI EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK



POPSI ÉS CSÍPŐ

A POPSI FORMÁLÁSA

20

POPSI ÉS CSÍPŐ

A POPSI FORMÁLÁSA

20

20.A KIINDULÓ HELYZET

Térdelőtámasz, alkartámasz. Egyik lábunkat a talajon tartjuk, a másikat behajlítva megemeljük. A comb vízszintes.

20.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

A hajlított lábat vízszintes helyzetből felfelé toljuk, majd visszaengedjük kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X12-12/25-25 lábanként
Haladóknak: 4X30-30/50-50 lábanként

Fontos!

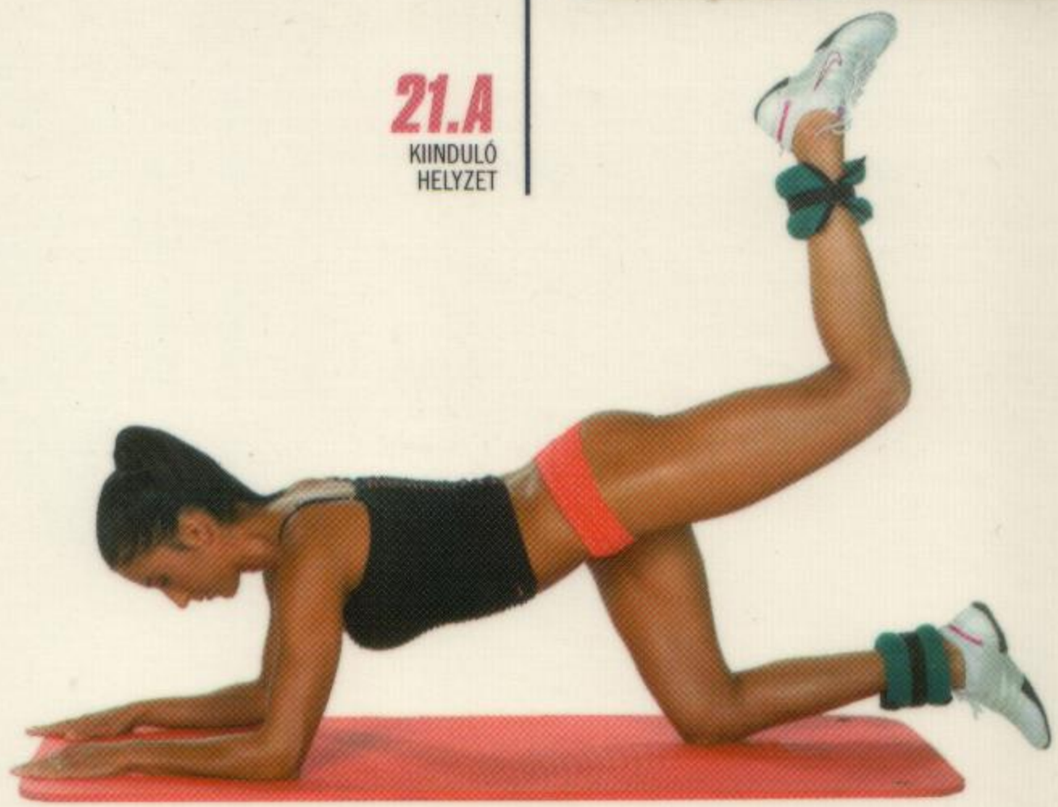
- a test súlypontját tartsuk középen
- lábunkat ne engedjük vízszintes alá
- farizomból dolgozzunk

Jó tanács

Figyeljünk arra, hogy ne lendületből toljuk fel a lábat, és folyamatosan feszítsük a farizmokat. A gyakorlat így a leghatékonyabb! Hétről-hétre fejlődve érdemes a leírtak szerint emelni az ismétlésszámot.

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK



POPSI ÉS CSÍPŐ

A POPSI ÉS A CSÍPŐ FORMÁLÁSA

21

POPSI ÉS CSÍPŐ

A POPSI ÉS A CSÍPŐ FORMÁLÁSA

21

21.A KIINDULÓ HELYZET

Térdelőtámasz, alkartámasz.
Egyik lábunkat behajlítva vízszintesig emeljük.

21.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

A behajlított lábunkat vízszintes helyzetből húzzuk a másik láb mögé keresztbe, majd visszaemeljük a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X12-12/25-25 lábanként
Haladóknak: 4X30-30/50-50 lábanként

Fontos!

- a test súlypontja maradjon középen
- ügyeljünk arra, hogy a térdemelés magassága ne csökkenjen
- a keresztbe húzott lábat próbáljuk annyira lehúzni, hogy a térd érintse meg a talajt

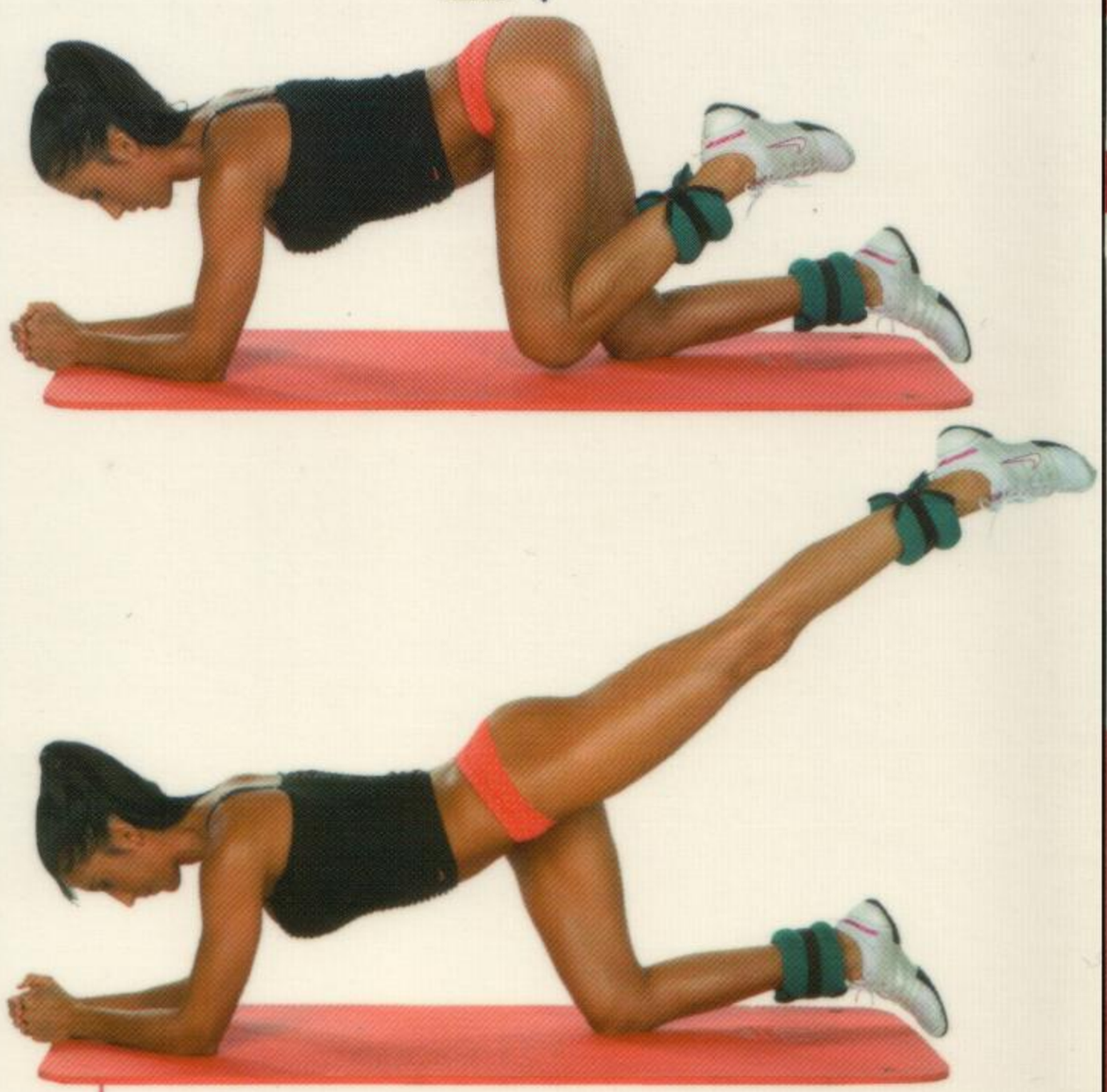
Jó tanács

A gyakorlat nehezíthető, ha lábunkat nyújtott állapotban húzzuk a másik láb mögé. Hétről-hétre fejlődve érdemes a leírtak szerint emelni az ismétlésszámot.

RUBINT RÉKA OTTHON

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁI

22.A
KIINDULÓ HELYZET



22.B

POPSI ÉS COMB

A COMBHAJLÍTÓ ÉS A POPSI

22

POPSI ÉS COMB

A COMBHAJLÍTÓ ÉS A POPSI

22

22.A KIINDULÓ HELYZET

Térdelőtámasz, alkartámasz.
Mindkét láb hajlítva a talajon helyezkedik el.

22.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Egyik lábunkat minimum vízszintesig, vagy az fölé nyújtjuk, majd visszahúzzuk a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X12-12/25-25 lábanként
Haladóknak: 4X30-30/50-50 lábanként

Fontos!

- gyakorlatvégzés közben a hát ne mozogjon
- ne lendületből végezzük a gyakorlatot
- a láb kinyújtása közben a talpat tartsuk úgy, mintha valamit el akarnánk tolni vele

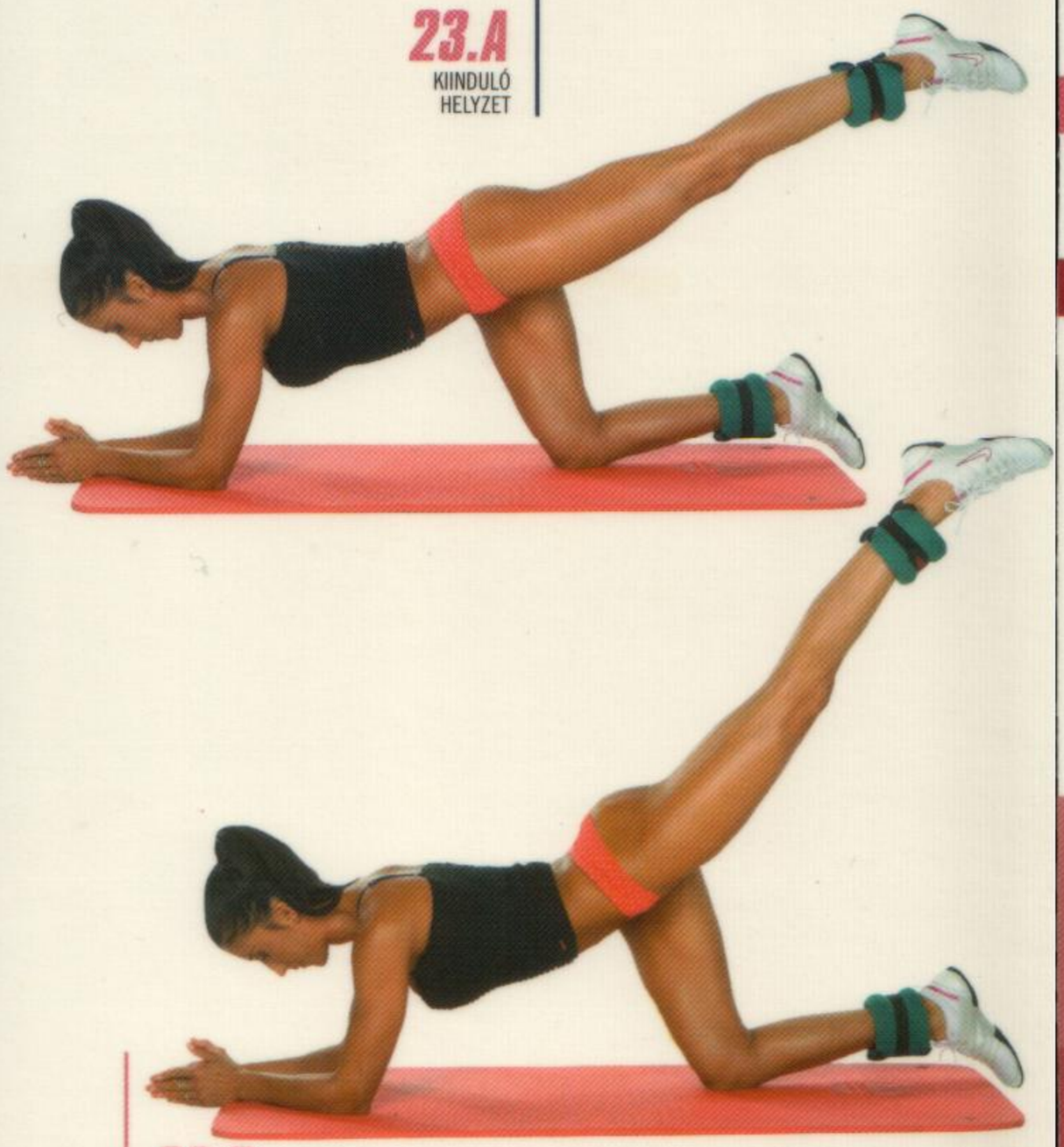
Jó tanács

Hatékonyabb a gyakorlat, ha közben folyamatosan feszítjük a farizmokat. Bokasúly használatával nehezíthető a gyakorlat. Hétről-hétre fejlődve érdemes a leírtak szerint emelni az ismétlésszámot.

RUBINT RÉKA OTTHON

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁI

23.A
KIINDULÓ HELYZET



23.B

POPSI ÉS COMB

A COMBHAJLÍTÓ ÉS A POPSI

23

POPSI ÉS COMB

A COMBHAJLÍTÓ ÉS A POPSI

23

23.A KIINDULÓ HELYZET

Térdelőtámasz, alkartámasz. Egyik lábunk hajlítva a talajon, másik lábunk vízszintesen, nyújtva helyezkedik el.

23.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

A nyújtott lábunkat vízszintes helyzetből felfelé emeljük, majd visszaengedjük a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X12-12/25-25 lábanként
Haladóknak: 4X30-30/50-50 lábanként

Fontos!

- gyakorlatvégzés közben a hát ne mozogjon
- ne lendületből végezzük a gyakorlatot
- minden mozdulatnak legyen meg az eleje, és a vége
- soha ne engedjük a nyújtott lábunkat vízszintes alá

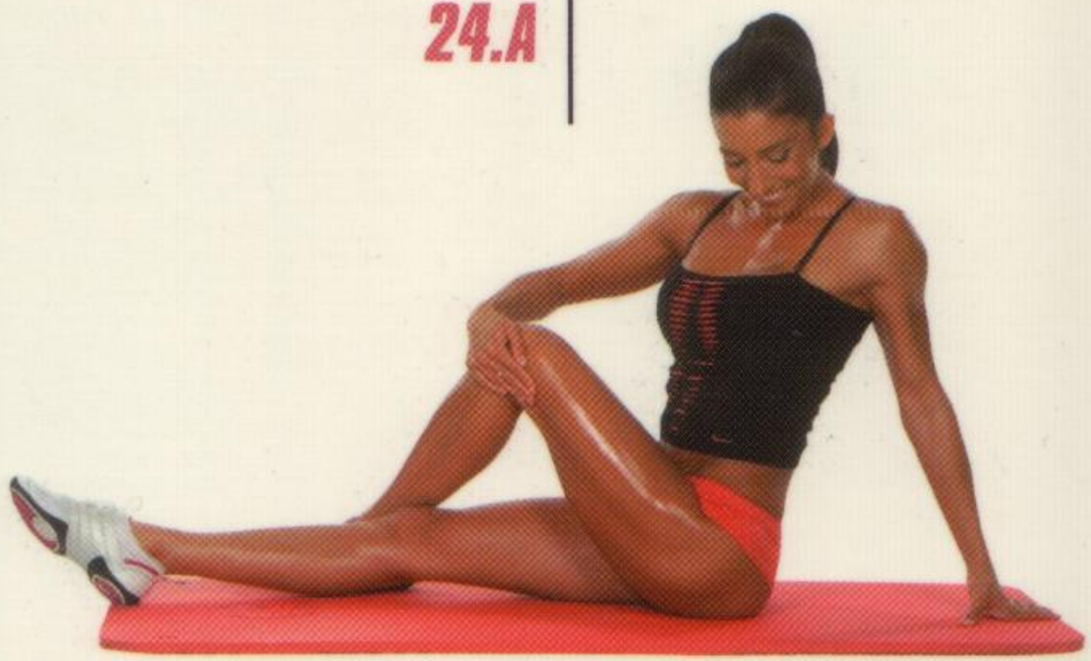
Jó tanács

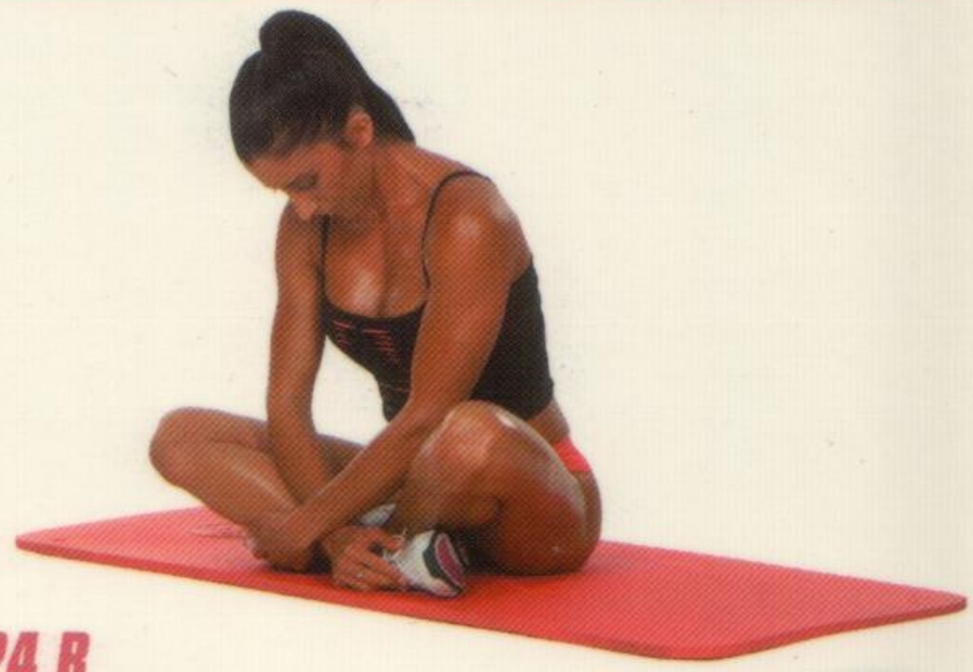
Sokkal hatékonyabb a gyakorlat, ha szép lassan, koncentráltan végezzük a lábemelést, mintha pici mozdulatokkal, sok ismétlésszámmal dolgoznánk. Hétről-hétre fejlődve érdemes a leírtak szerint emelni az ismétlésszámot.

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

24.A





24.B

POPSI, COMB, CSÍPŐ 24

NYÚJTÁS

POPSI, COMB, CSÍPŐ 24

NYÚJTÁS

24.A POPSI, CSÍPŐ ÉS KÜLSŐ COMB

Üljünk le a talajra. Egyik lábunkat nyújtsuk ki, a másikat keresztezzük a nyújtott láb felett. Ellentétes kézzel fogjuk meg a térdünket és lassan húzzuk oldalirányba - mindaddig, amíg azt nem érezzük, hogy húzódik.
A gyakorlatot 1-2 percig tartsuk ki, majd végezzük el a másik lábbal is. Ismételjük meg lábanként 3x.

24.B POPSI, CSÍPŐ ÉS KÜLSŐ COMB

Üljünk le a talajra törökülésben. Mindkét kart helyezzük el a test előtt, s törzsünket döntsük lassan előre.
1-2 percig tartsuk minél lejjebb a törzset, majd emelkedjünk vissza a kiinduló helyzetbe. A gyakorlatot ismételjük meg 3x.

Fontos!

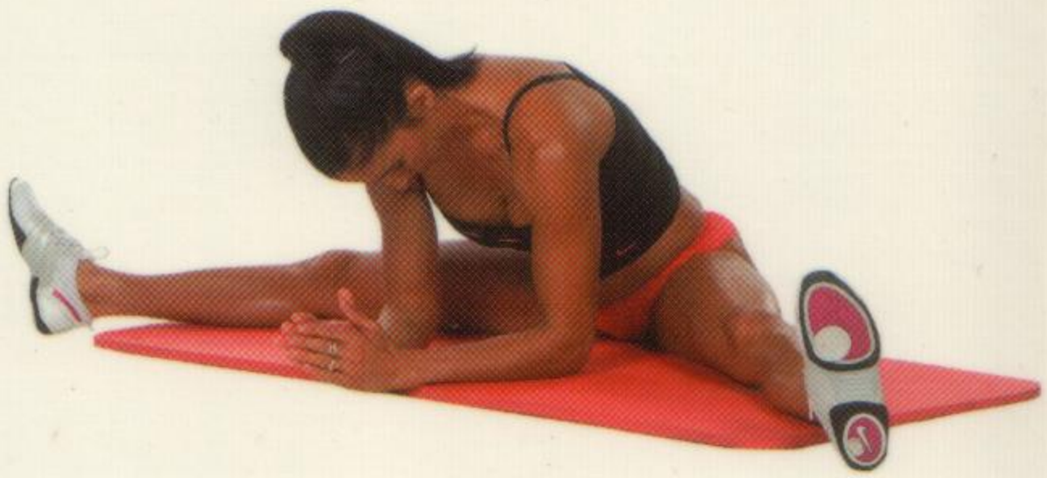
- mindkét gyakorlatnál fontos, hogy a mozdulatot tartsuk ki, s ne végezzünk hirtelen mozgást

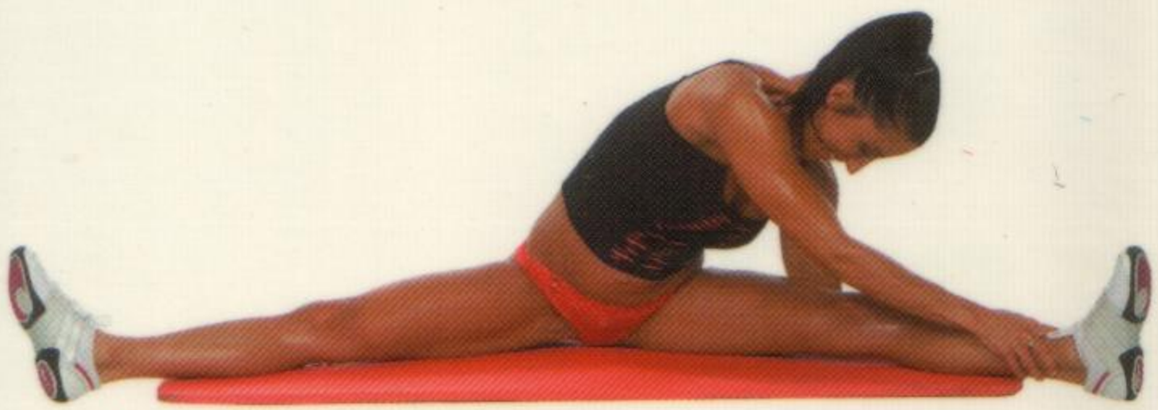
Jó tanács

A nyújtás nagyon fontos az izomzat fejlődéséhez. Éppen ezért mindig szánjunk rá időt az edzés végeztével.

RUBINT RÉKA OTTHONI EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

25.A





25.B

POPSI, COMB, CSÍPŐ 25

NYÚJTÁS

POPSI, COMB, CSÍPŐ 25

NYÚJTÁS

25.A COMBHAJLÍTÓ, BELSŐ COMB, POPSI

Üljünk le a talajra terpeszülésben. A lábakat nyissuk szét, amennyire csak tudjuk, s mindkét kart tegyük hajlítva a talajra. 1-2 percig tartsuk meg a mozdulatot, majd egyenesedjünk fel. Ismételjük meg a gyakorlatot 3x.

25.B COMBHAJLÍTÓ, BELSŐ COMB, POPSI

Üljünk le a talajra terpeszülésben. A lábakat annyira nyissuk szét, amennyire csak tudjuk, törzsünket döntsük oldalra. Hajoljunk rá a lábra, mindkét karral próbáljuk meg elérni a bokát, és tartsuk meg a mozdulatot 1-2 percig. Végezzük el a gyakorlatot a másik oldalra is. Ismételjük meg lábanként 3x.

Fontos!

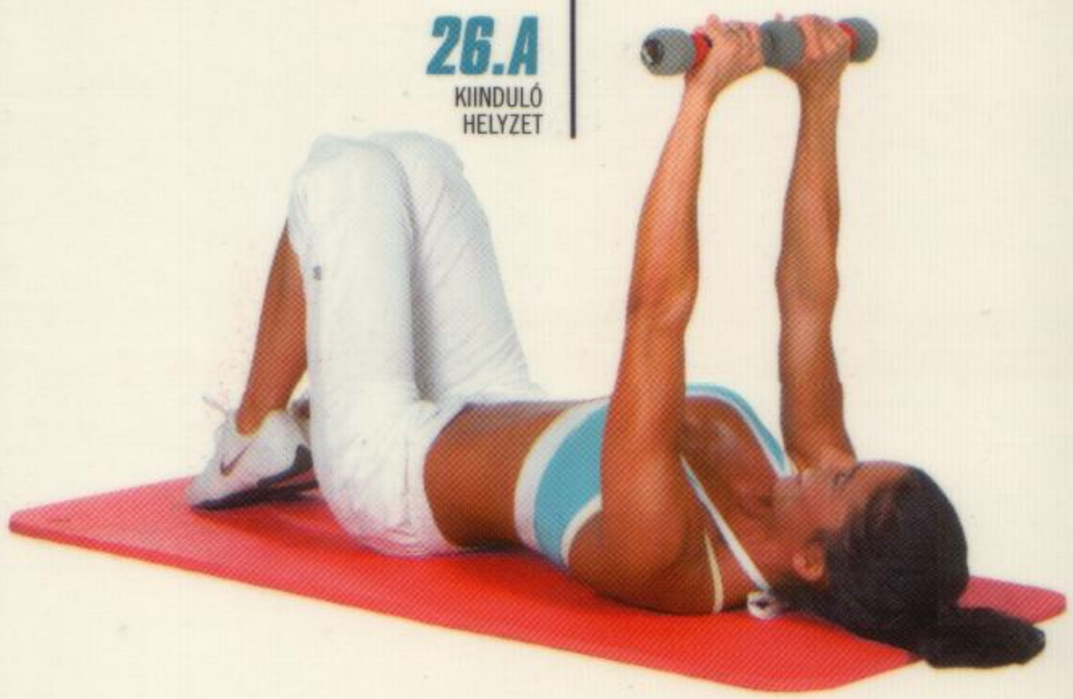
- törekedjünk arra, hogy a mellkast minél mélyebbre toljuk
- a törzset közelítsük a talaj, illetve a nyújtva lévő láb felé

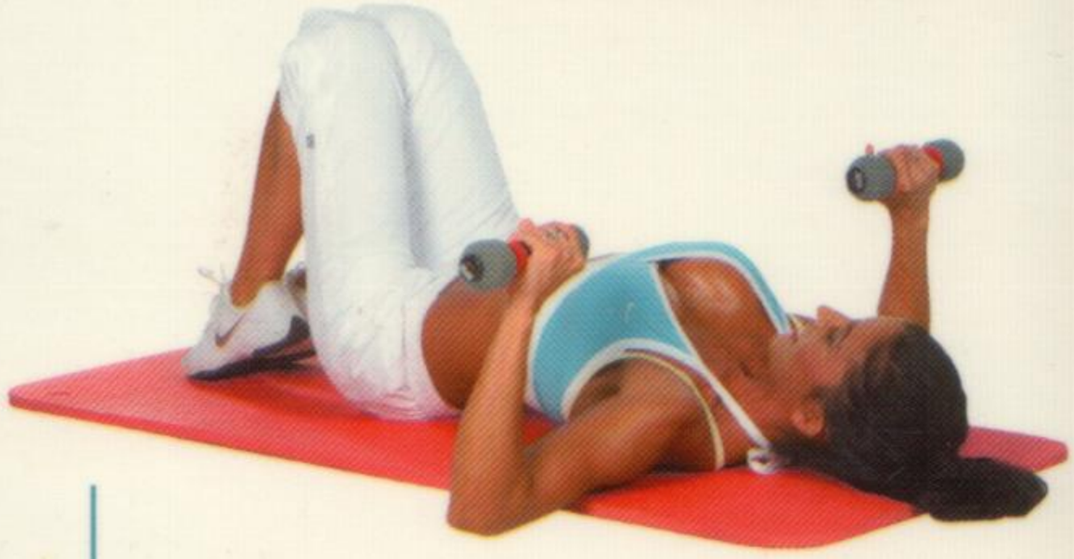
Jó tanács

Ne essünk kétségbe, ha a térdünk kicsit behajlik! Kerüljük a hirtelen mozdulatokat, szép lassan, óvatosan hajoljunk a lábra.

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK





MELLIZOM

„MELLRŐL NYOMÁS"

26

MELLIZOM

„MELLRŐL NYOMÁS"

26

26.A KIINDULÓ HELYZET

Feküdjünk hanyatt. Kezünkbe fogjunk súlyzót. Nyújtsuk a karokat a fej fölé függőlegesen, a lábakat tartsuk felhúzva a talajon.

26.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

A könyököt behajlítva engedjük le a karokat a talajig, majd toljuk vissza a súlyzókat a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X15
Haladóknak: 4X25

Fontos!

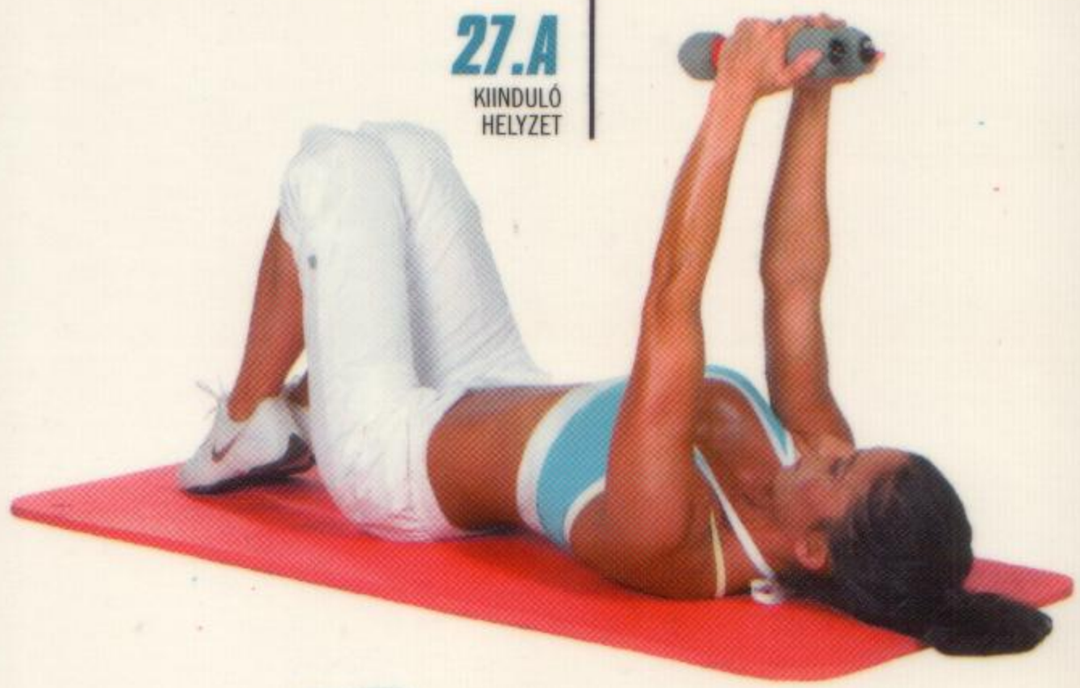
- gyakorlatvégzés közben ügyeljünk arra, hogy az alkar és a felkar közel derékszöget zárjon be.
- tenyerünk nézzen mindvégig a térd irányába

Jó tanács

Ha tehetjük, feküdjünk rá egy padra, vagy step-lépcsőre, így a könyökünket lejjebb tudjuk engedni - ezzel hatékonyabbá tehető a gyakorlat.

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK



MELLIZOM

„TÁROGATÁS"

27

MELLIZOM

„TÁROGATÁS"

27

27.A KIINDULÓ HELYZET

Hanyattfekvés, a karokat kezünkben a súlyzóval enyhén behajlítva tartsuk függőlegesen. A kézfejeket fordítsuk egymás felé.

27.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Engedjük le a karokat félkörívben a talajra, majd emeljük vissza a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X15
Haladóknak: 4X25

Fontos!

- a kézfejünket picit billentsük befelé, ügyeljünk rá, hogy gyakorlatvégzés közben ne forduljon ki
- minden mozdulatnak legyen meg az eleje és a vége
- ne lendületből végezzük a gyakorlatot
- ne toljuk, hanem a félkörívet megtartva mindvégig emeljük a karokat

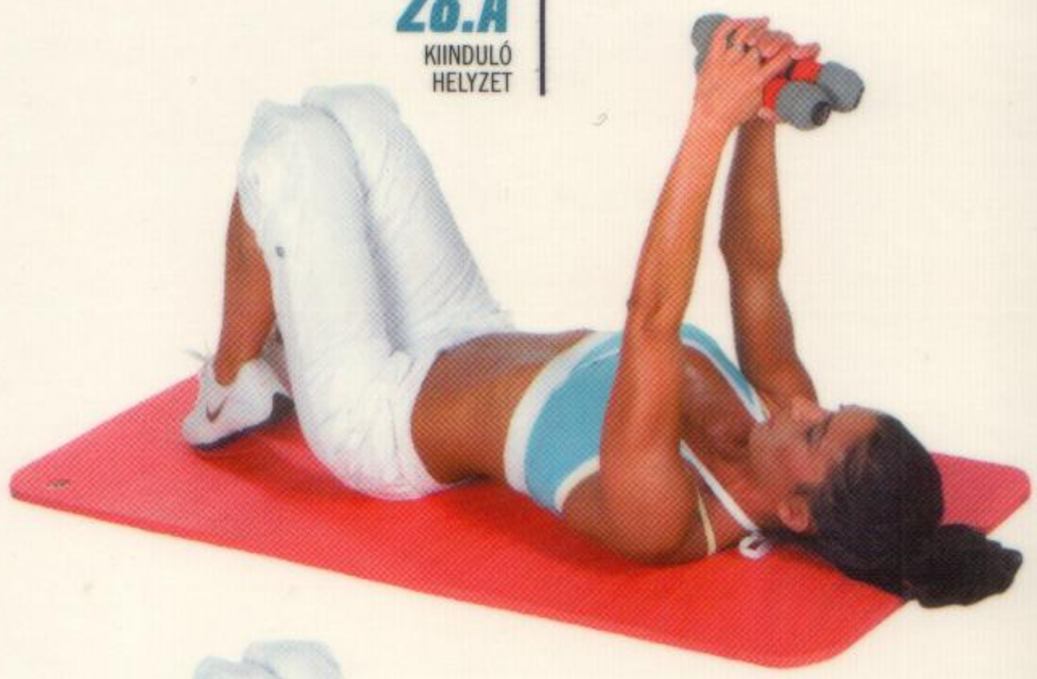
Jó tanács

Ha tehetjük, feküdjünk rá egy padra, vagy step - lépcsőre, így a karokat lejjebb tudjuk engedni - ezzel hatékonyabbá tehető a gyakorlat.
Nyugodtan használhatunk nagyobb súlyokat, teltebb érzést, formásabb melleket érünk el vele.

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

28.A
KIINDULÓ HELYZET



28.B

MELLIZOM

„PULL-OVER"

28

MELLIZOM

„PULL-OVER"

28

28.A KIINDULÓ HELYZET

Hanyattfekvés a talajon, karokat nyújtsuk ki függőlegesen. Kulcsoljuk össze a kézfejeket a súlyzókkal, a lábakat tartsuk behajlítva a talajon.

28.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

A súlyzókat félkörívben engedjük le a fej mögé egészen a talajig, majd emeljük vissza a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X20
Haladóknak: 4X30

Fontos!

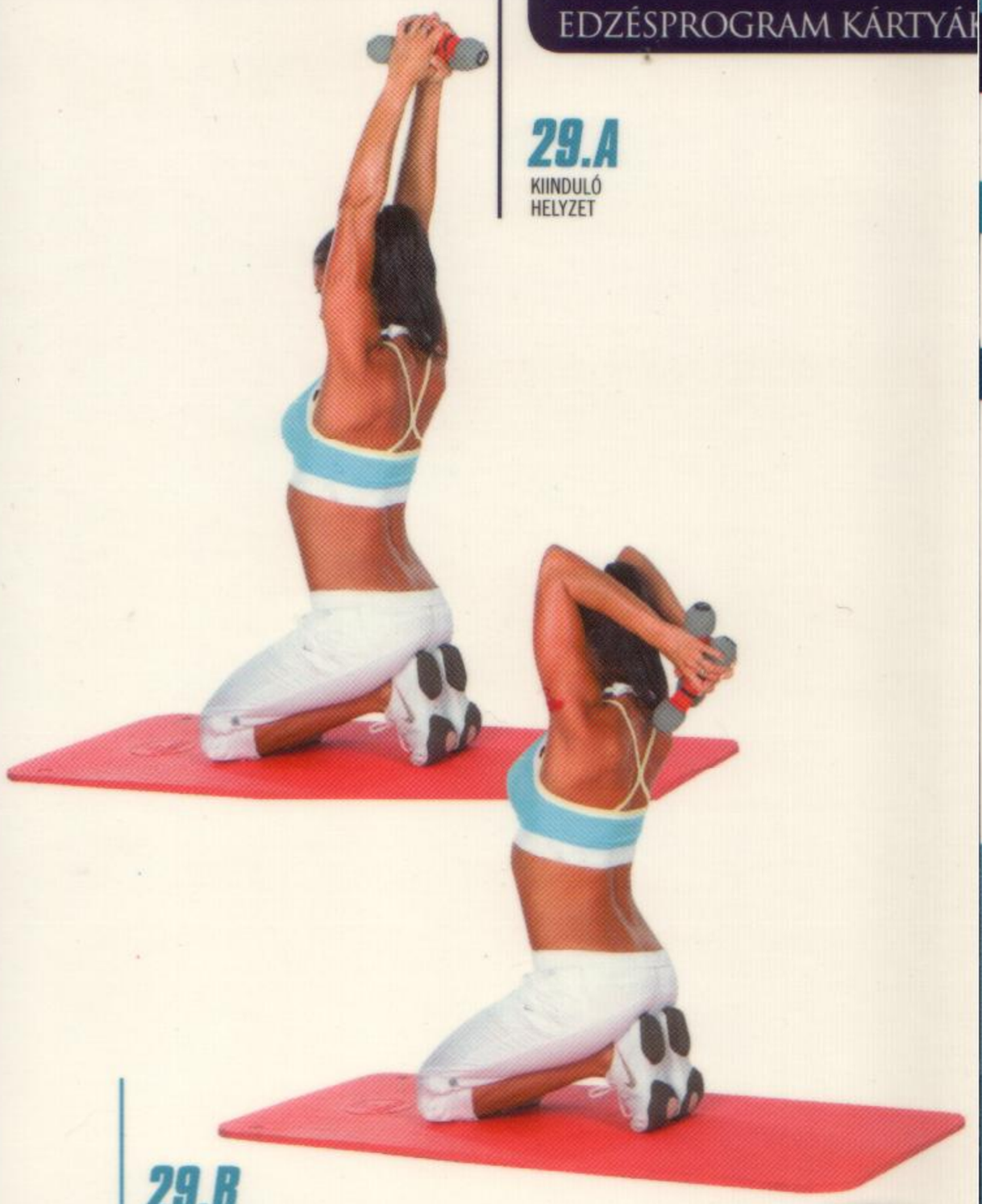
- a mellizom mindvégig feszüljön, a leengedés fázisában is!
- a gyakorlat nagyon szépen emeli a melleket, éppen ezért törekedjünk a precíz végrehajtásra
- ne lendületből dolgozzunk

Jó tanács

Ha tehetjük, feküdjünk rá egy padra, vagy step - lépcsőre, így a karokat lejjebb tudjuk engedni - ezzel hatékonyabbá tehető a gyakorlat.

RUBINT RÉKA OTTHON

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁ



KARIZOM

A TRICEPSZ EDZÉSE

29

„TRICEPSZ NYÚJTÁS PÁROS KARRAL"

KARIZOM

A TRICEPSZ EDZÉSE

29

„TRICEPSZ NYÚJTÁS PÁROS KARRAL"

29.A KIINDULÓ HELYZET

Térdeljünk le a talajra, majd üljünk a sarkunkra. Vegyük kézbe a súlyzókat. Nyújtsuk mindkét kart függőlegesen a fej fölé. Kezünket kulcsoljuk össze a súlyzókkal együtt.

29.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Karhajlítás: a súlyzókat engedjük a fej mögé, majd emeljük vissza a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X15
Haladóknak: 4X25

Fontos!

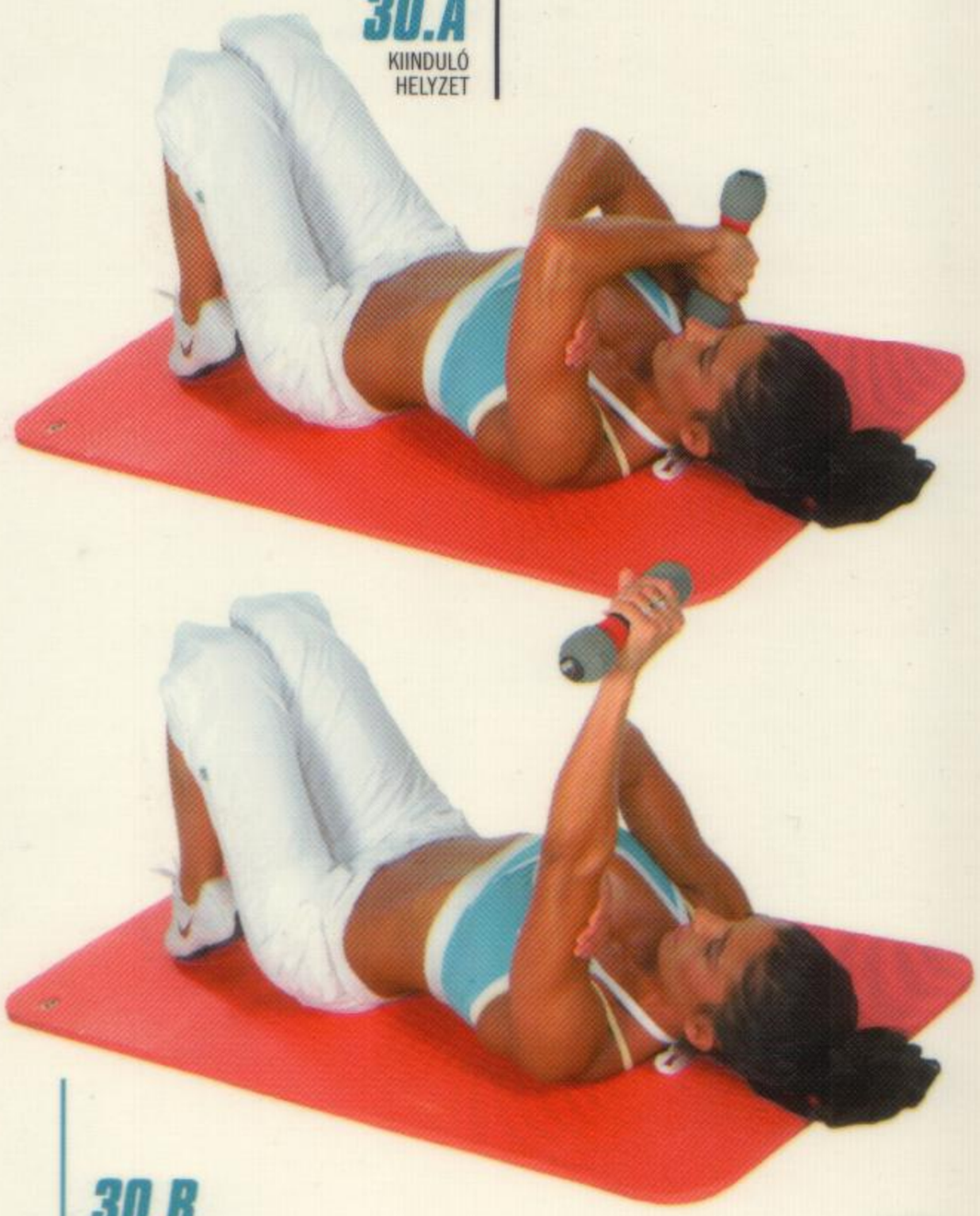
- gyakorlatvégzés közben tartsuk mindkét kart szorosan a fej mellett
- a felkar ne mozogjon, csak az alkar vegyen részt a mozgásban
- minden mozdulatnak legyen meg az eleje és a vége
- ne lendületből végezzük a gyakorlatot

Jó tanács

A precíz végrehajtás érdekében érdemes a gyakorlatot tükör előtt végezni.
A feladat tökéletes „az integető izom" feszesítésére.

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK



KARIZOM

A TRICEPSZ EDZÉSE

30

30.A KIINDULÓ HELYZET

Hanyattfekvés a talajon. Egyik kézbe vegyünk súlyzót, ezt a kart nyújtsuk függőlegesen fölfelé. Másik kezünkkel támasszuk meg a gyakorlatot végző kar belső oldalát.

30.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Karhajlítás: a súlyzót engedjük le a fej túloldalára, majd emeljük vissza a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X15-15 karonként

Haladóknak: 4X25-25 karonként

Fontos!

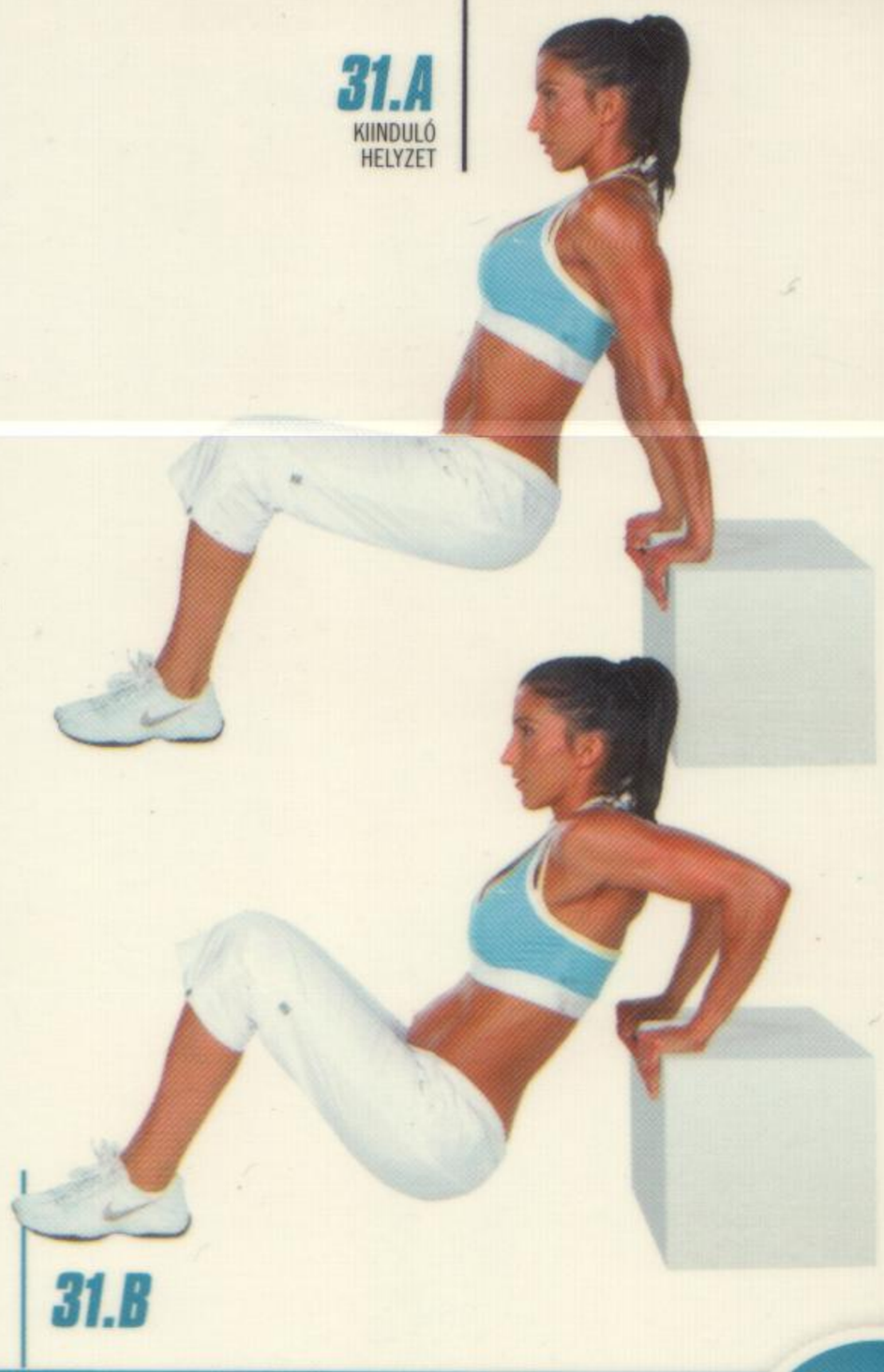
- ügyeljünk arra, hogy gyakorlatvégzés közben a felkar ne mozduljon el
- a felkar és az alkar minimum derékszöget zárjon be

Jó tanács

Gyakorlatvégzés közben érdemes a fejünket elfordítani, nehogy a súlyzóval megüssük magunkat.

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK



KARIZOM

A TRICEPSZ EDZÉSE

„TOLÓDZKODÁS"

31

KARIZOM

31

A TRICEPSZ EDZÉSE

„TOLÓDZKODÁS"

31.A KIINDULÓ HELYZET

Támaszkodjunk meg egy emelvény szélén úgy, hogy a kézfejek párhuzamosan előre nézzenek.

31.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Karhajlítás: könyökünket hátra, csípőnket a talaj felé toljuk, majd visszanyomjuk a törzset a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek:	4X12/20
Haladóknak:	4X25/30

Fontos!

- a kézfejek előre nézzenek
- gyakorlatvégzés közben figyeljünk a karhajlításra, hajlamosak lehetünk a lábat igénybe véve a kart kiiktatni. Ebben az esetben azonban a tricepsz nem dolgozik.

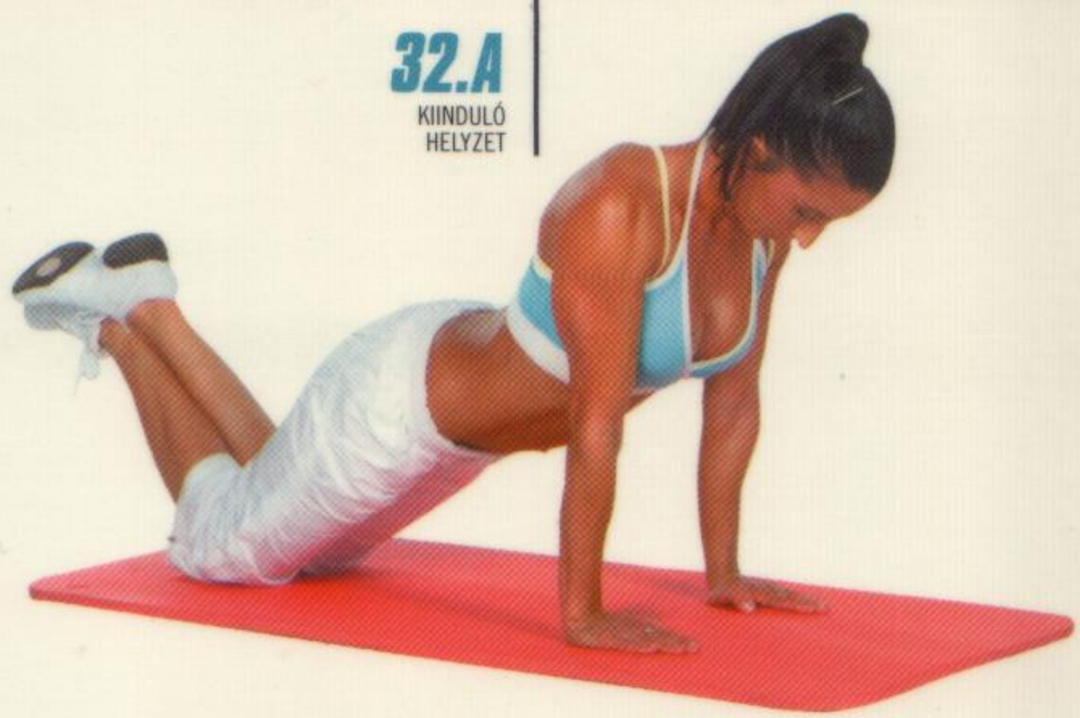
Jó tanács

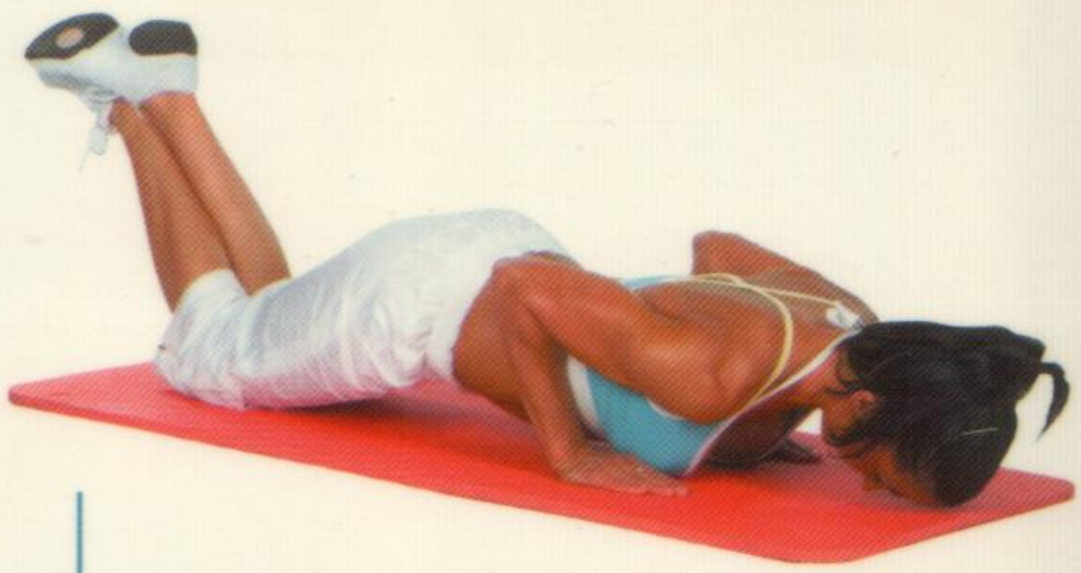
Emelvénynek használhatunk step-lépcsőt, lépcsőfokot, padot, széket, vagy egy ágy szélét - a lényeg, hogy olyan stabil tárgyat ami nem csúszkál.
A gyakorlat nehezíthető, ha a lábunk nem a talajon, hanem egy másik emelvényen helyezkedik el, illetve ha ölünkbe súlyt teszünk.
Hétről-hétre fejlődve érdemes a leírtak szerint emelni az ismétlésszámot.

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

32.A
KIINDULÓ HELYZET





32.B

KARIZOM

A TRICEPSZ EDZÉSE

„FEKVŐTÁMASZ SZŰKEN"

32

KARIZOM

A TRICEPSZ EDZÉSE

„FEKVŐTÁMASZ SZŰKEN"

32

32.A KIINDULÓ HELYZET

Térdelő kéztámasz. A kézfejek vállszélességben, párhuzamosan előre néznek, mindkét felkar szorosan a törzs mellett helyezkedik el.

32.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Karhajlítás. Engedjük a törzset a talaj felé, és ezzel együtt mindkét könyököt szorosan a test mellett tartva hátrafelé, majd nyomjuk vissza a törzset a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek:	3X12
Haladóknak:	4X20
	4X15 Ha a térd nincs a talajon

Fontos!

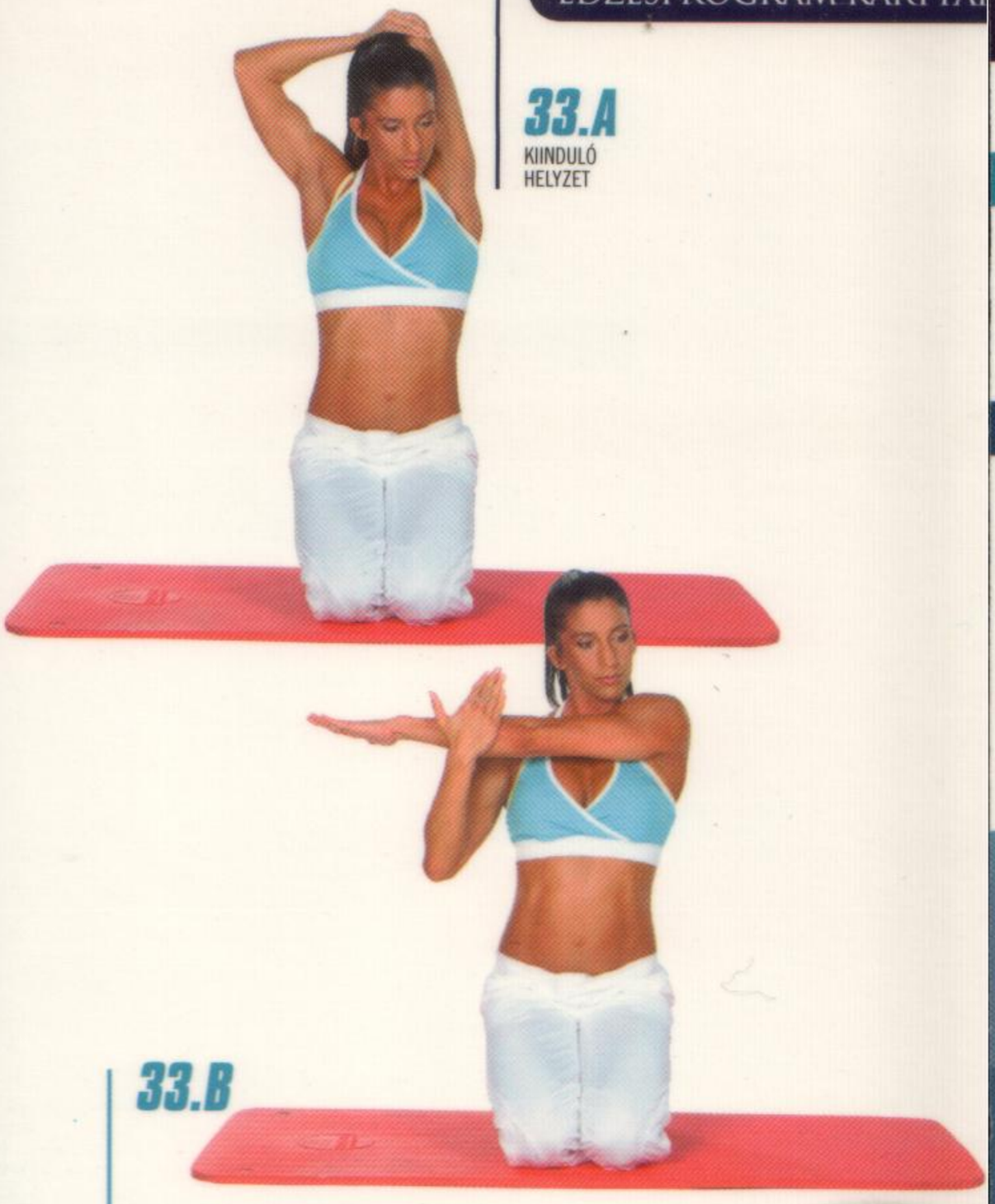
- miközben a könyökünket hátrafelé toljuk, ügyeljünk arra is, hogy felkarunk ne mozduljon el a törzs mellől

Jó tanács

Minél közelebb van térdünk a kézfejekhez, annál könnyebb a gyakorlat kivitelezése.
A gyakorlat nehezíthető, ha hagyományos fekvőtámasz pozícióban végezzük. (Iktassuk ki a térdtámaszt.)

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK



KARIZOM

A TRICEPSZ NYÚJTÁSA

33

KARIZOM

A TRICEPSZ NYÚJTÁSA

33

33.A

Térdeljünk le a talajra, sarokülés. Nyújtsuk ki az egyik kart függőlegesen, majd hajlítsuk a fej mögé. Másik kezünkkel fogjuk meg a könyököt, és a felkart húzzuk kissé hátrafelé. Tartsuk meg a mozdulatot 1-2 percig, majd végezzük el a másik karon is, és ismételjük meg 3x.

33.B

Térdeljünk le a talajra, sarokülés. Nyújtsuk ki vízszintesen egyik karunkat a test előtt, míg másik kezünkkel az alkart megfogva húzzuk kissé hátrafelé. Tartsuk meg a mozdulatot 1-2 percig, majd végezzük el a másik karon is, és ismételjük meg 3x.

Fontos!

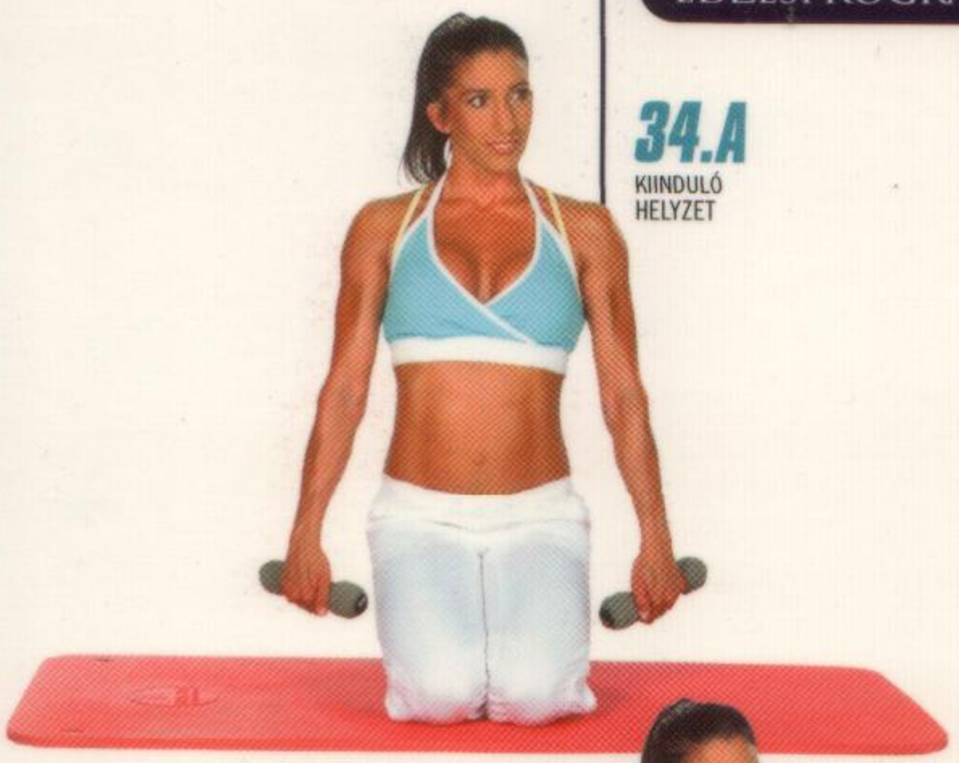
- a nyújtó gyakorlatot elmélyülten, koncentrálva végezzük
- nyújtás közben kerüljük a rángató mozdulatokat, lassan, fokozatosan végezzük a gyakorlatot

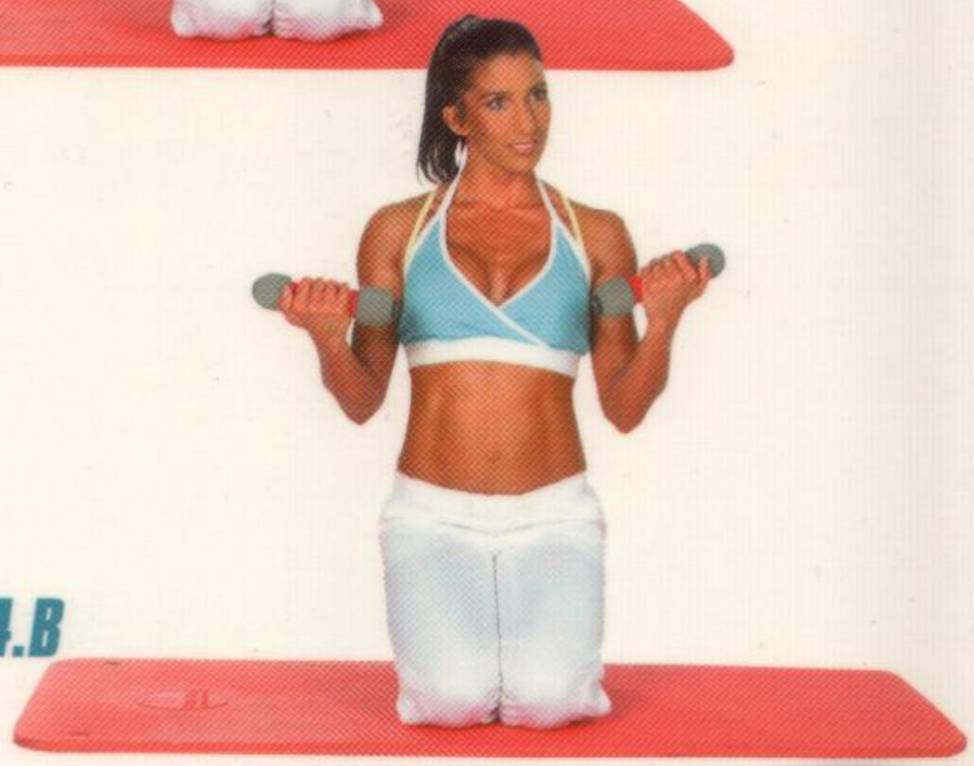
Jó tanács

Ha többféle karizom gyakorlatot tartalmaz az edzésterv, úgy érdemes mindegyik után néhány percet a nyújtásra szánni.

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK





KARIZOM

A BICEPSZ EDZÉSE

34

KARIZOM

A BICEPSZ EDZÉSE

34

34.A KIINDULÓ HELYZET

Térdeljünk le a talajra, sarokülés. Mindkét kart kinyújtjuk, s kissé eltartjuk testtől. A kézfejek a súlyzókkal együtt előre néznek.

34.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Mindkét kart behajlítva a test felé húzzuk, s közben a súlyzókat elforgatjuk úgy, hogy a tenyerünk a felkar (bicepsz) felé nézzen. Ezt követően a karokat visszaengedjük a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek:	4X12	
Haladóknak:	4X25	Közepes súllyal
	4X15	Nagyobb súllyal

Fontos!

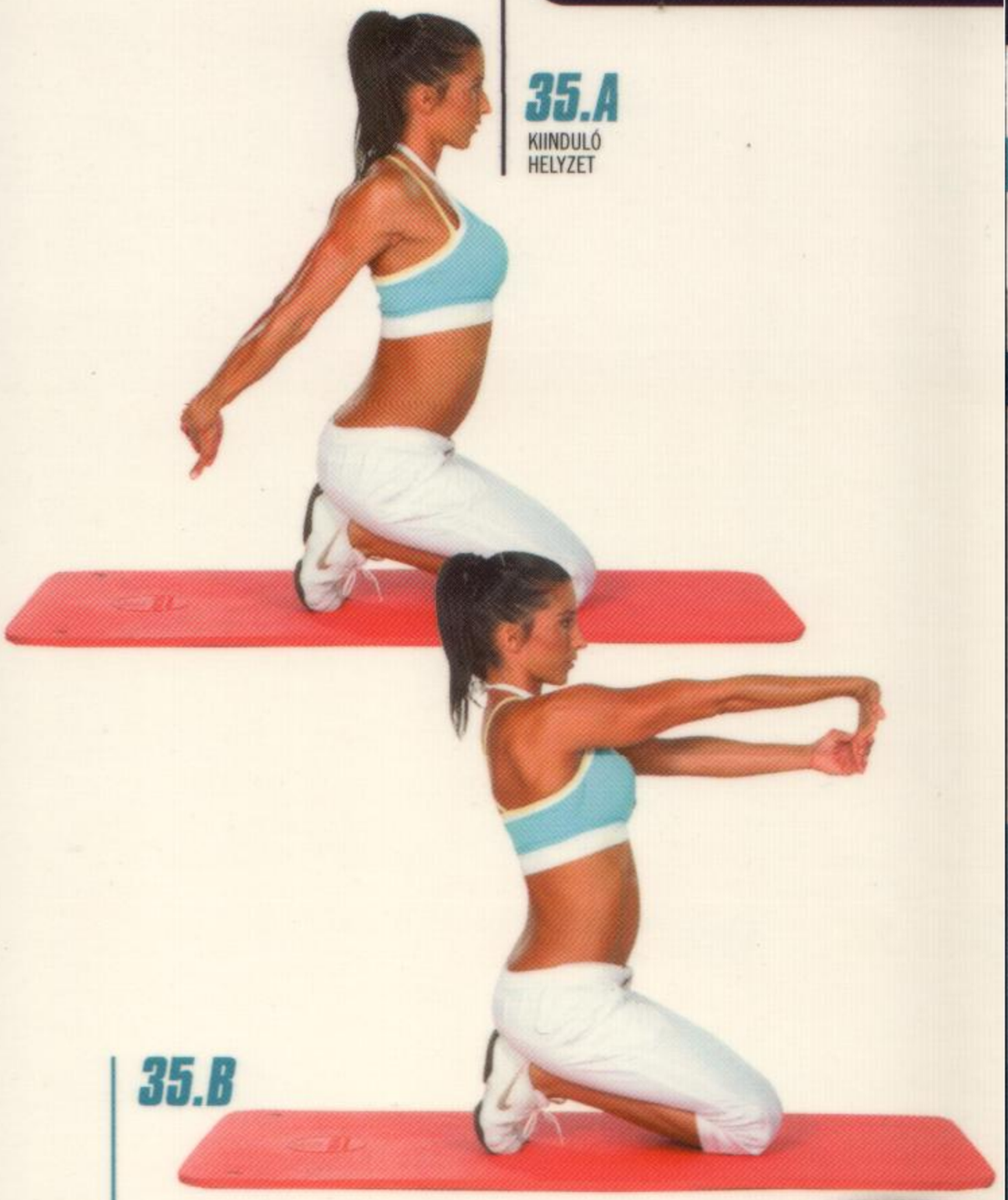
- tartsuk a felkart mindvégig a törzs mellett
- csak az alkar mozogjon
- a bicepsz mindvégig feszüljön, akkor is, amikor leengedjük a súlyzókat
- a kart ne nyújtsuk ki teljesen, és amikor behajlítjuk, a kézfej ne érjen a bicepszhez

Jó tanács

A gyakorlat nagyon szépen csúcsosítja, formálja a kart. Éppen ezért törekedjünk a gyakorlat precíz kivitelezésére.

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK



NYÚJTÁS

MELLIZOM ÉS BICEPSZ

35

NYÚJTÁS

MELLIZOM ÉS BICEPSZ

35

35.A MELLIZOM NYÚJTÁSA

Térdeljünk le a talajra, sarokülés. Mindkét kart nyújtsuk ki a test mögé, a kézfejeket kulcsoljuk össze. A mozdulatot tartsuk meg 1-2 percig, majd ismételjük meg a gyakorlatot 3x.

35.B BICEPSZ NYÚJTÁSA

Térdeljünk le a talajra, sarokülés. Egyik kart nyújtsuk ki a test előtt mellső középtartásban úgy, hogy közben a kar belső fele fölfelé nézzen. Tenyerünket fordítsuk ki, s a másik kézzel húzzuk hátra az ujjakat. A mozdulatot tartsuk meg 1-2 percig, majd ismételjük meg a gyakorlatot 3x. Kézcsere.

Fontos!

- a nyújtás elengedhetetlenül fontos az izmok optimális fejlődéséhez
- akármennyire is sietünk, ne a nyújtáson próbáljunk időt spórolni

Jó tanács

A nyújtás csökkenti az izomláz érzetet.
Az elmélyült nyújtás nem csak az izmoknak, hanem a léleknek is felüdülést okoz.

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

VÁLLIZOM

AZ OLDALSÓ VÁLLIZOM EDZÉSE

36

„OLDALEMELÉS"

VÁLLIZOM

36

AZ OLDALSÓ VÁLLIZOM EDZÉSE

„OLDALEMELÉS"

36.A KIINDULÓ HELYZET

Térdeljünk le a talajra, sarokülés. Mindkét kézben fogjunk súlyzót, a karokat engedjük le a test mellé.

36.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Emeljük a súlyzókat oldalsó középtartásba úgy, hogy a tenyerek mindvégig a talaj felé nézzenek. Térjünk vissza kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek:	4X15	
Haladóknak:	4X30	Közepes súllyal
	4X15	Nagyobb súllyal

Fontos!

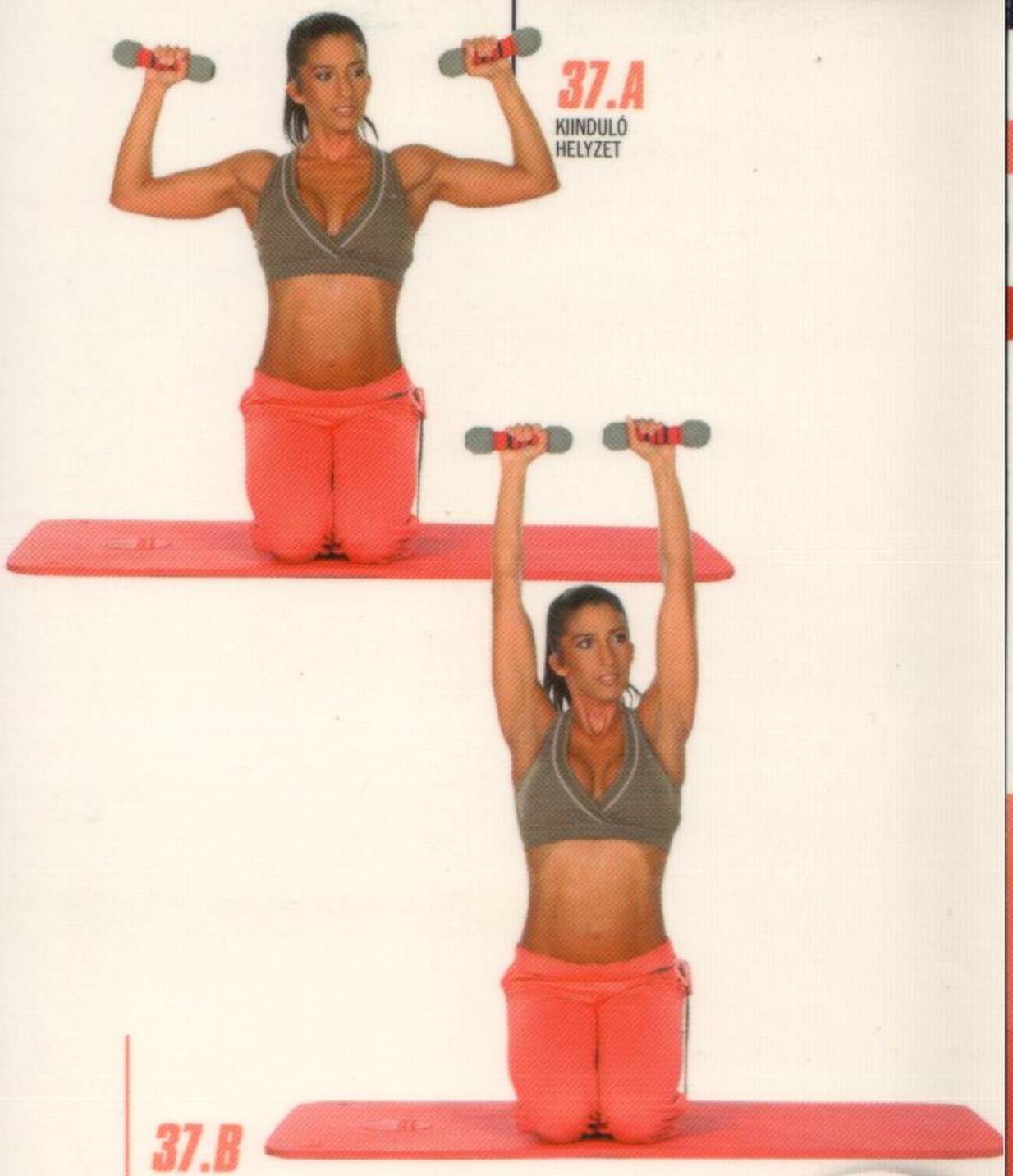
- gyakorlatvégzés közben a hátat tartsuk egyenesen
- a súlyzókat ne emeljük vállvonalnál magasabbra
- a könyök előbb érjen fel, mint csukló
- ne lendületből dolgozzunk
- térdfájósak állva végezzék a gyakorlatot

Jó tanács

A gyakorlat nehezíthető, ha nem egyszerre emeljük meg a súlyzókat, hanem először az egyik, majd a másik karral végezzük el az előírt ismétlésszámokat.
Súlyzó helyett használhatunk ásványvizes palackokat is.

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK



VÁLLIZOM

A VÁLLÖV EDZÉSE

„NYAKBÓL NYOMÁS"

37

VÁLLIZOM

37

A VÁLLÖV EDZÉSE

„NYAKBÓL NYOMÁS"

37.A KIINDULÓ HELYZET

Térdeljünk le a talajra, sarokülés. Mindkét kézben fogjunk súlyzót. Oldalsó középtartásban hajlítsuk be mindkét kart.

37.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

A karokat a fej fölé nyújtjuk, majd visszaengedjük a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek:	4X15	
Haladóknak:	4X30	Közepes súllyal
	4X15	Nagyobb súllyal

Fontos!

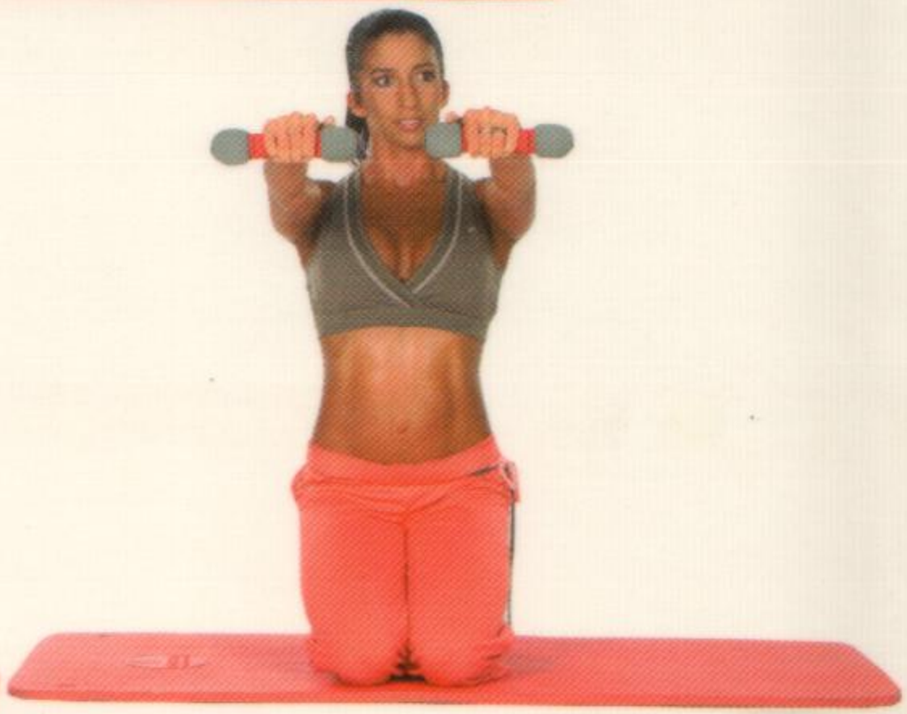
- ügyeljünk rá, hogy a tenyerek mindvégig előre nézzenek
- az alkar és a felkar közel derékszöget zárjon be
- a karokat teljesen nyújtsuk ki gyakorlatvégzés közben
- ne lendületből végezzük a gyakorlatot

Jó tanács

Amikor épp letennénk a súlyzókat, hogy pihenjünk, gondoljunk arra, hogy milyen szép formás, gömbölyű lesz a vállizmunk. Ez lelkileg segít abban, hogy átess a holtponton.

RUBINT RÉKA OTTHON

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK



VÁLLIZOM

A VÁLLÖV EDZÉSE

„ELŐRE EMELÉS"

38

VÁLLIZOM

38

A VÁLLÖV EDZÉSE

„ELŐRE EMELÉS"

38.A KIINDULÓ HELYZET

Térdeljünk le a talajra, sarokülés. Mindkét kézben fogjunk súlyzót, s tegyük a combokra.

38.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Emeljük a súlyzókat mellső középtartásba úgy, hogy a tenyerek mindvégig a talaj felé nézzenek. Engedjük vissza a súlyzókat a combokra.

Kezdőknek: 4X15
Haladóknak: 4X30

Fontos!

- tartsuk a hátat mindvégig egyenesen
- ne lendületből végezzük a gyakorlatot
- a súlyzókat ne emeljük vállvonalnál magasabbra
- minden mozdulatnak legyen meg az eleje és a vége
- térdfájósak állva végezzék a gyakorlatot

Jó tanács

Súlyzó helyett használhatunk ásványvizes palackokat is. A gyakorlat nehezíthető, ha nem egyszerre emeljük meg a súlyzókat, hanem először az egyik, majd a másik karral végezzük el az előírt ismétlésszámokat.

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

39.A
KIINDULÓ HELYZET

39.B

VÁLLIZOM

A HÁTSÓ VÁLLIZOM EDZÉSE

39

„DÖNTÖTT TÖRZSŰ OLDALEMELÉS"

VÁLLIZOM

A HÁTSÓ VÁLLIZOM EDZÉSE

39

„DÖNTÖTT TÖRZSŰ OLDALEMELÉS"

39.A KIINDULÓ HELYZET

Térdeljünk le a talajra, törzsdöntés előre. Oldalsó középtartás a talaj fölött 1-2 cm-re.

39.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Emeljük föl a súlyzókat a váll vonaláig, majd engedjük vissza őket a kiinduló helyzetbe. A tenyerek nézzenek mindvégig a talaj felé!

Kezdőknek:	4X15	
Haladóknak:	4X30	Közepes súllyal
	4X15	Nagyobb súllyal

Fontos!

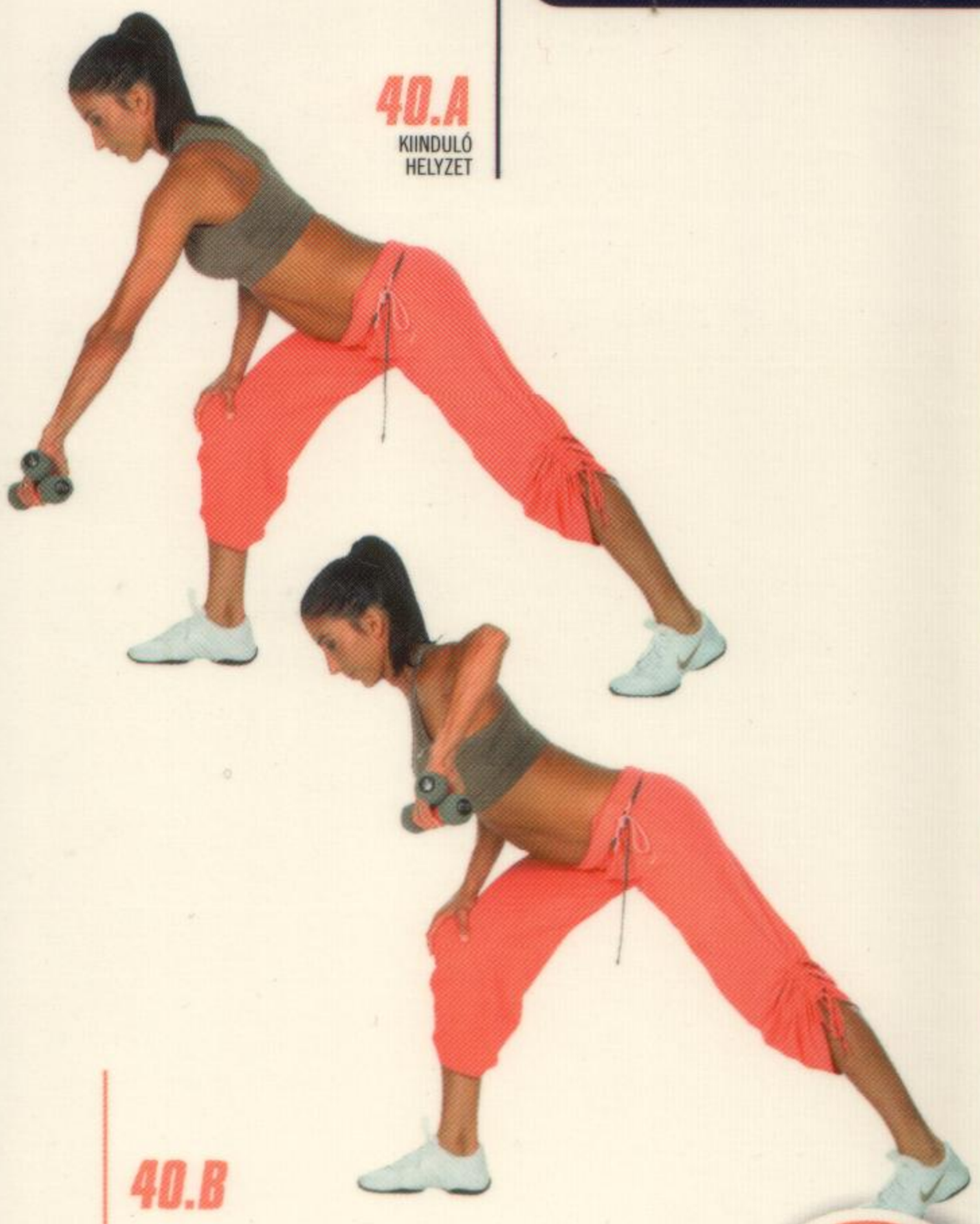
- gyakorlatvégzés közben a hátat tartsuk egyenesen
- minden mozdulatnak legyen meg az eleje és a vége
- ne lendületből végezzük a gyakorlatot
- a gyakorlat állva is elvégezhető

Jó tanács

A gyakorlat nehezíthető, ha B helyzetben megtartva, apró mozdulatokkal ismétléseket végzünk.

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK



HÁTIZOM

A SZÉLES HÁTIZOM EDZÉSE

40

HÁTIZOM

A SZÉLES HÁTIZOM EDZÉSE

40

40.A KIINDULÓ HELYZET

Támadóállás, törzsdöntés előre. Egyik kart nyújtsuk előre, a másikkal támaszkodjunk meg a combon.

40.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Fogjuk meg a súlyzót az előre nyújtott kezünkbe. A törzs és a kar közel 90°-ot zárjon be. A gyakorlatot végző kart könyökhajlítással húzzuk egészen a váll vonaláig, a kézfej mindvégig nézzen előre. Ezután térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X15-15 karonként

Haladóknak: 4X30-30 karonként

Fontos!

- a könyök és a súlyzók mindvégig egy vonalon mozogjanak
- kiinduló helyzetben a lapockát engedjük előre, könyökhúzáskor a hátizom feszüljön meg
- minden mozdulatnak legyen meg az eleje és a vége

Jó tanács

Lassan, precízen csináljuk a gyakorlatot, ne rángassuk a súlyzót.
Ha nem áll rendelkezésünkre súlyzó, nyugodtan ragadjunk meg egy ásványvizes palackot!

RUBINT RÉKA OTTHON

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

41.A
KIINDULÓ HELYZET

41.B

HÁTIZOM

MÉLY HÁTIZOM: „JÉZUSKA"

41

HÁTIZOM

MÉLY HÁTIZOM: „JÉZUSKA"

41

41.A KIINDULÓ HELYZET

Feküdjünk hasra, a kezeket tegyük tarkóra.

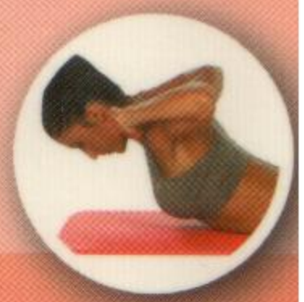
41.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Mellkasunkat emeljük el a talajtól 5-10 cm-re, közben ügyeljünk arra, hogy a végig a talajra nézzünk.

Kezdőknek: 4X15/30
Haladóknak: 4X25/50

Fontos!

- gyakorlatvégzés közben fejünket ne szegezzük hátra, a nyak és a fej mindvégig a törzs vonalát kövesse
- gyakorlatvégzés közben ne rángassuk a felsőtestünket

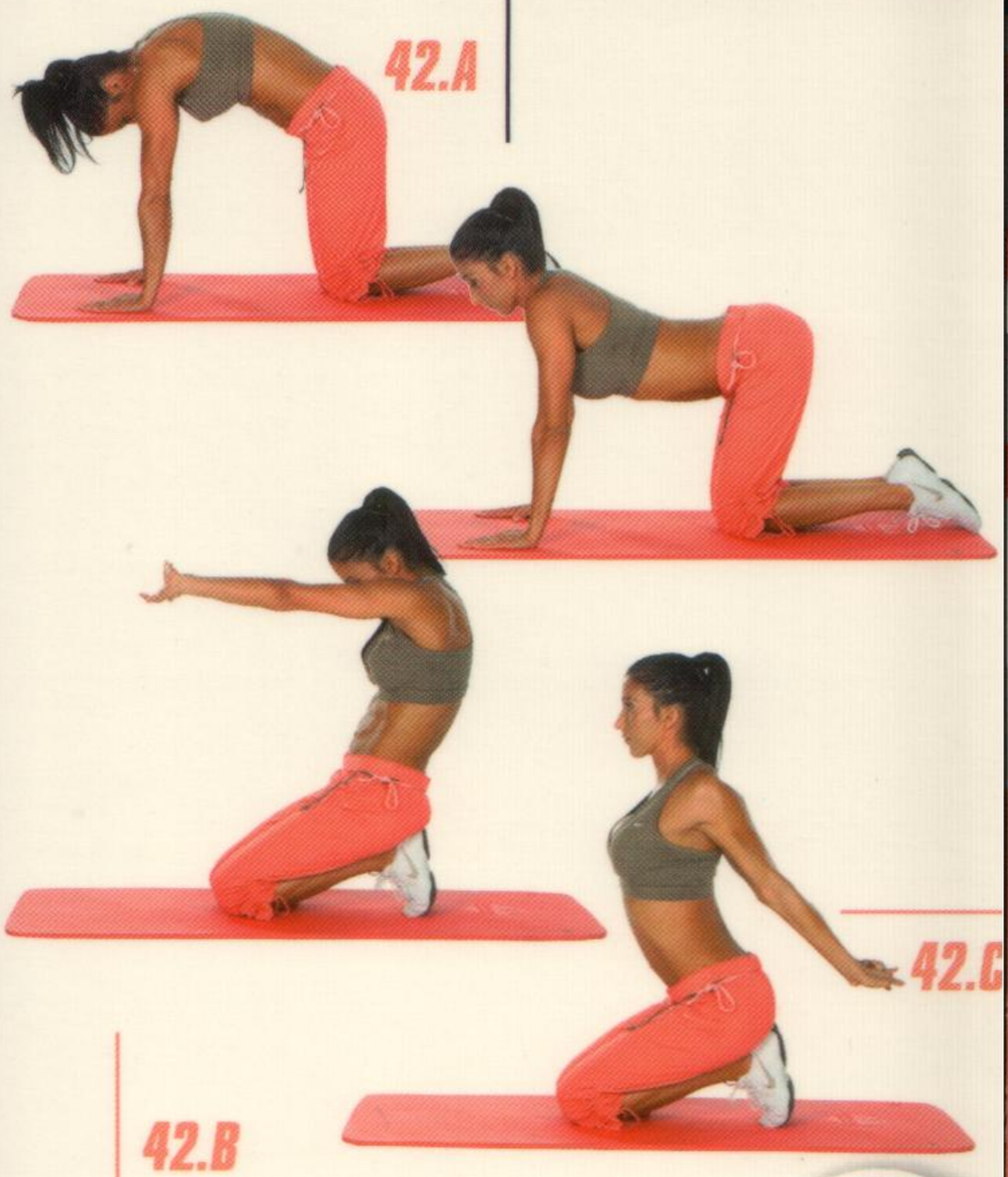


Jó tanács

Azok számára, akik ülőmunkát végeznek s ebből adódóan hátfájósak, sokat segíthet ez a gyakorlat. A feladat hatékonyabbá tehető, ha végrehajtás közben kézünkben egy kisebb súlyt tartunk, s odaszorítjuk a tarkóhoz. Hétről-hétre fejlődve a leírtaknak megfelelően emelhetjük az ismétlésszámot.

RUBINT RÉKA OTTHON

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK



VÁLL- ÉS HÁTIZOM 42

NYÚJTÁS

42.A HÁTIZOM NYÚJTÁSA

Térdelőtámasz, először domborítsuk majd homorítsuk a hátat. Tartsuk meg a mozdulatot 1-2 percig, majd ismételjük meg 3x.

42.B HÁT- ÉS VÁLLIZOM NYÚJTÁSA

Térdeljünk le a talajra, sarokülés. Kulcsoljuk össze kézfejünket a test előtt mellső középtartásban, s közben domborítsuk a hátat. Tartsuk meg a mozdulatot 1-2 percig, majd ismételjük meg 3x.

42.C HÁT- ÉS VÁLLIZOM NYÚJTÁSA

Térdeljünk le a talajra, sarokülés. Kézfejünket kulcsoljuk össze a test mögött, s a mellkast közben toljuk picit előre.
Tartsuk meg a mozdulatot 1-2 percig, majd ismételjük meg 3x.

Fontos!

- nyújtás közben kerüljük a rángató mozdulatokat, inkább lassan, fokozatosan nyújtsuk a hátizmokat
- a nyújtás elengedhetetlenül fontos az izmok optimális fejlődéséhez

Jó tanács

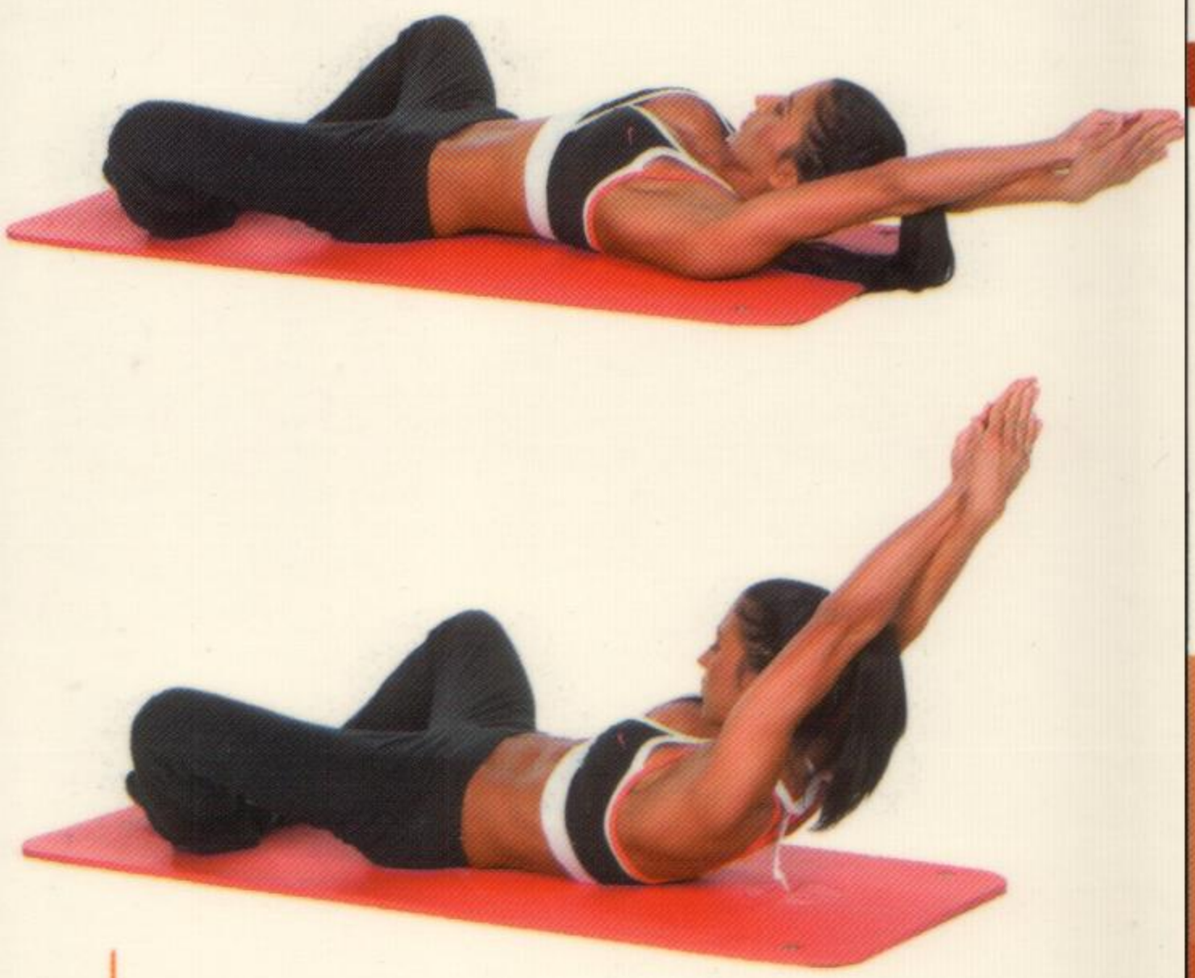
Az elmélyült nyújtás nem csak az izmoknak, hanem a léleknek is felüdülést okoz.
Akármennyire is sietünk, ne a nyújtáson próbáljunk időt spórolni! Halk zenével a nyújtás kellemesebbé tehető.

VÁLL- ÉS HÁTIZOM 42
NYÚJTÁS

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

43.A
KIINDULÓ HELYZET



43.B

HASIZOM

A KÖZÉPSŐ HASIZOM EDZÉSE

43

HASIZOM

A KÖZÉPSŐ HASIZOM EDZÉSE

43

43.A KIINDULÓ HELYZET

Hanyatt fekvés, mindkét kart összekulcsolva nyújtsuk ki a fej mögött. A lábakat húzzuk fel, nyissuk szét, közben a talpak érjenek össze.

43.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Mellkasunkat emeljük meg, majd térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X12/25
Haladóknak: 4X30/50

Fontos!

- gyakorlatvégzés közben ügyeljünk arra, hogy a karok mindvégig maradjanak feszesen nyújtva a fej mögé szorítva
- az állunkat ne szorítsuk le a mellkashoz

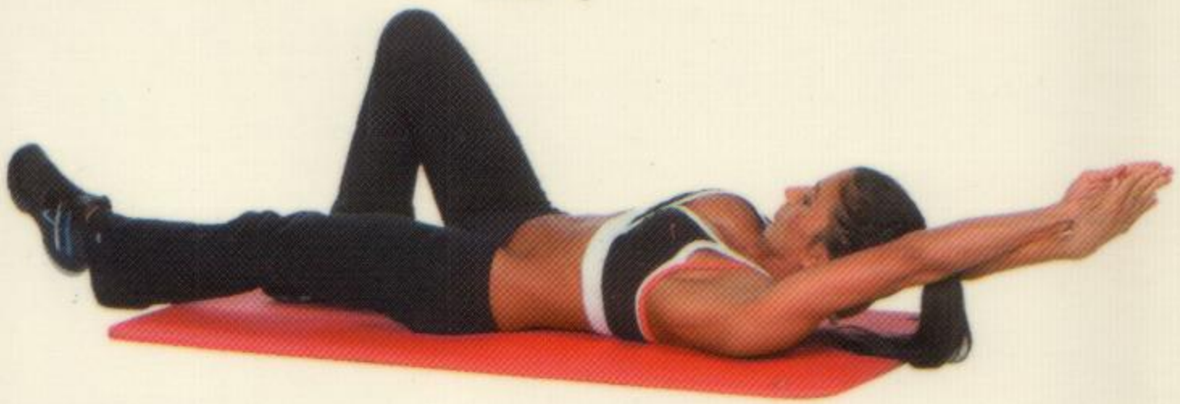
Jó tanács

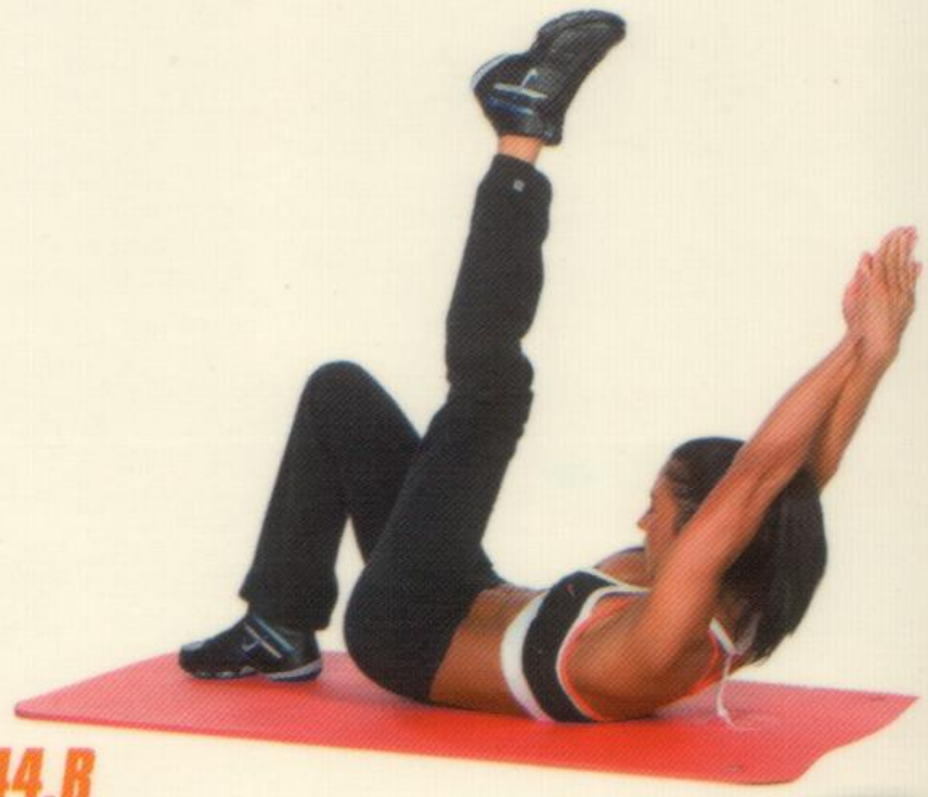
Bár a nyújtott kar miatt a gyakorlat nehéz, viszont nagyon hatékony. Éppen ezért törekedjünk rá, hogy az előírt ismétlésszámot becsületesen megcsináljuk.

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

44.A
KIINDULÓ HELYZET





44.B

HASIZOM

A KÖZÉPSŐ ÉS AZ ALSÓ HASIZOM

44

HASIZOM

A KÖZÉPSŐ ÉS AZ ALSÓ HASIZOM

44

44.A KIINDULÓ HELYZET

Hanyatt fekvés, nyújtsuk mindkét kart összekulcsolva a fej mögé. Az egyik lábat tartsuk meg kinyújtva a talaj fölött kb. 5cm-rel, a másik lábat hajlítsuk be.

44.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

A nyújtott lábat és a mellkast közelítsük egymáshoz.

Kezdőknek: 4X15-15 lábanként
Haladóknak: 4X30-30 lábanként

Fontos!

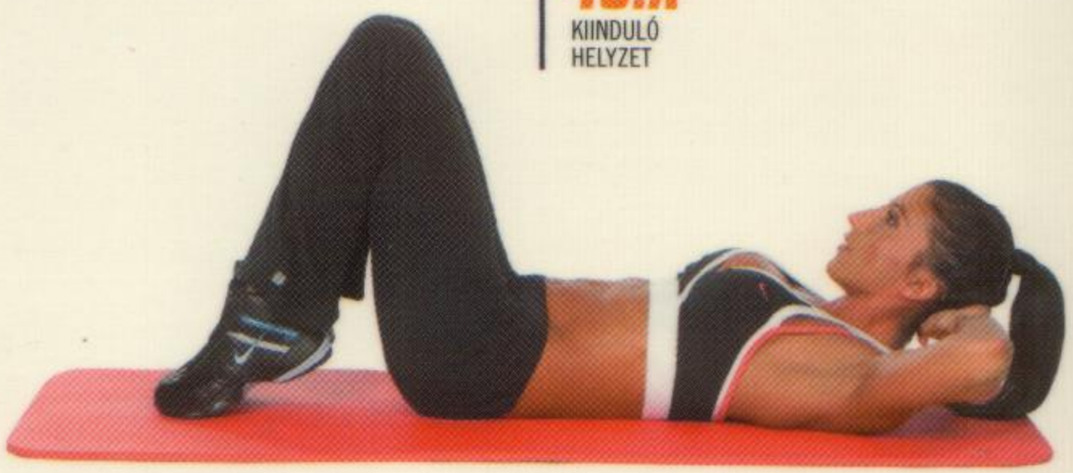
- ügyeljünk arra, hogy a fej mögé szorított karok mindvégig maradjanak feszesen nyújtva
- törekedjünk arra, hogy az emelt láb mindvégig egyenes maradjon

Jó tanács

A gyakorlat nehezíthető, ha a nyújtott lábra bokasúlyt helyezünk.
Az állunkat ne szorítsuk a mellkashoz, gondoljunk arra, hogy beférjen oda az öklünk.

RUBINT RÉKA OTTHONI EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

45.A
KIINDULÓ HELYZET



45.B

HASIZOM

ALSÓ ÉS KÖZÉPSŐ HASIZOM

45

HASIZOM

ALSÓ ÉS KÖZÉPSŐ HASIZOM

45

45.A KIINDULÓ HELYZET

Feküdjünk hanyatt, mindkét lábat húzzuk fel, lábujjheggyel érintsük a talajt. A kezeket tegyük tarkóra.

45.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Mindkét lábunkat emeljük meg úgy, hogy közben a csípőt 3-5 cm-re elemeljük a talajtól. Ezzel egyidőben megemeljük a lapockát is, a térd és a mellkas közelítsen egymáshoz. Visszatérünk kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X12/25
Haladóknak: 4X25/50

Fontos!

- gyakorlatvégzés közben ügyeljünk arra, hogy a sarok maradjon minél közelebb a popsihoz
- a hasizom mindvégig feszüljön

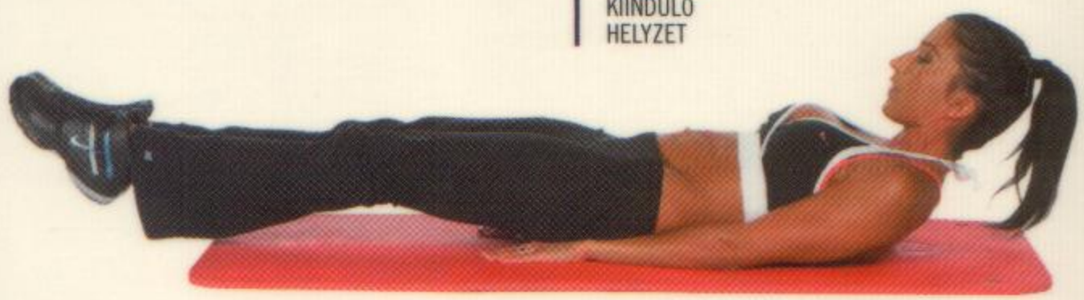
Jó tanács

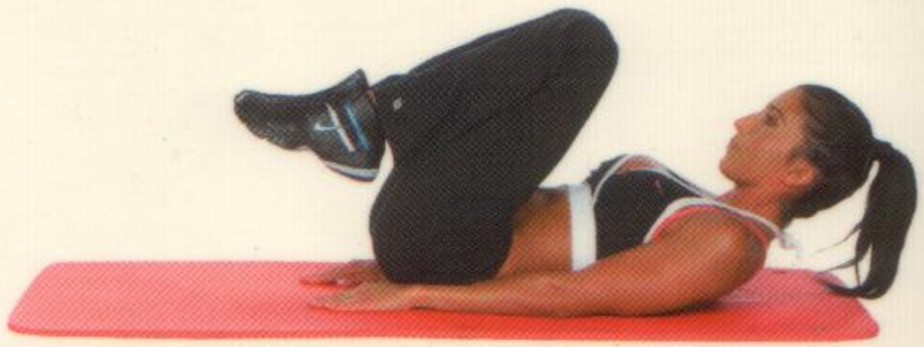
A gyakorlat lábsúly használatával nehezíthető.
Ügyeljünk arra, hogy gyakorlatvégzés közben ne a fejünkkel bólogassunk, hanem valóban emeljük meg a lapockát.

RUBINT RÉKA OTTHONI

EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

46.A
KIINDULÓ HELYZET





46.B

46.B

HASIZOM

ALSÓ, KÖZÉPSŐ, FELSŐ

46

„FORDÍTOTT HASPRÉS"

HASIZOM

ALSÓ, KÖZÉPSŐ, FELSŐ

46

„FORDÍTOTT HASPRÉS"

46.A KIINDULÓ HELYZET

Feküdjünk hanyatt, kezeket tegyük a csípő alá. Mindkét lábat tartsuk 3-5 cm-rel a talaj felett nyújtva. A fejünket a gyakorlat során ne tegyük le a talajra! A hasizom mindvégig feszüljön.

46.B FOLYTATÁS

Mindkét lábunkat hajlítsuk be, sarkunkat húzzuk be a popsihoz. (Ebben a szakaszban leginkább az alsó hasizom dolgozik.)

46.C BEFEJEZŐ MOZDULAT

A behajlított lábakat közelítsük a mellkas felé úgy, hogy közben csípőnket 5-10 cm-rel emeljük el a talajtól (ebben a szakaszban leginkább a középső és felső hasizom dolgozik), majd térjünk vissza a B, ezt követően pedig az A helyzetbe.

Kezdőknek: 4X12
Haladóknak: 4X25/30

Fontos!

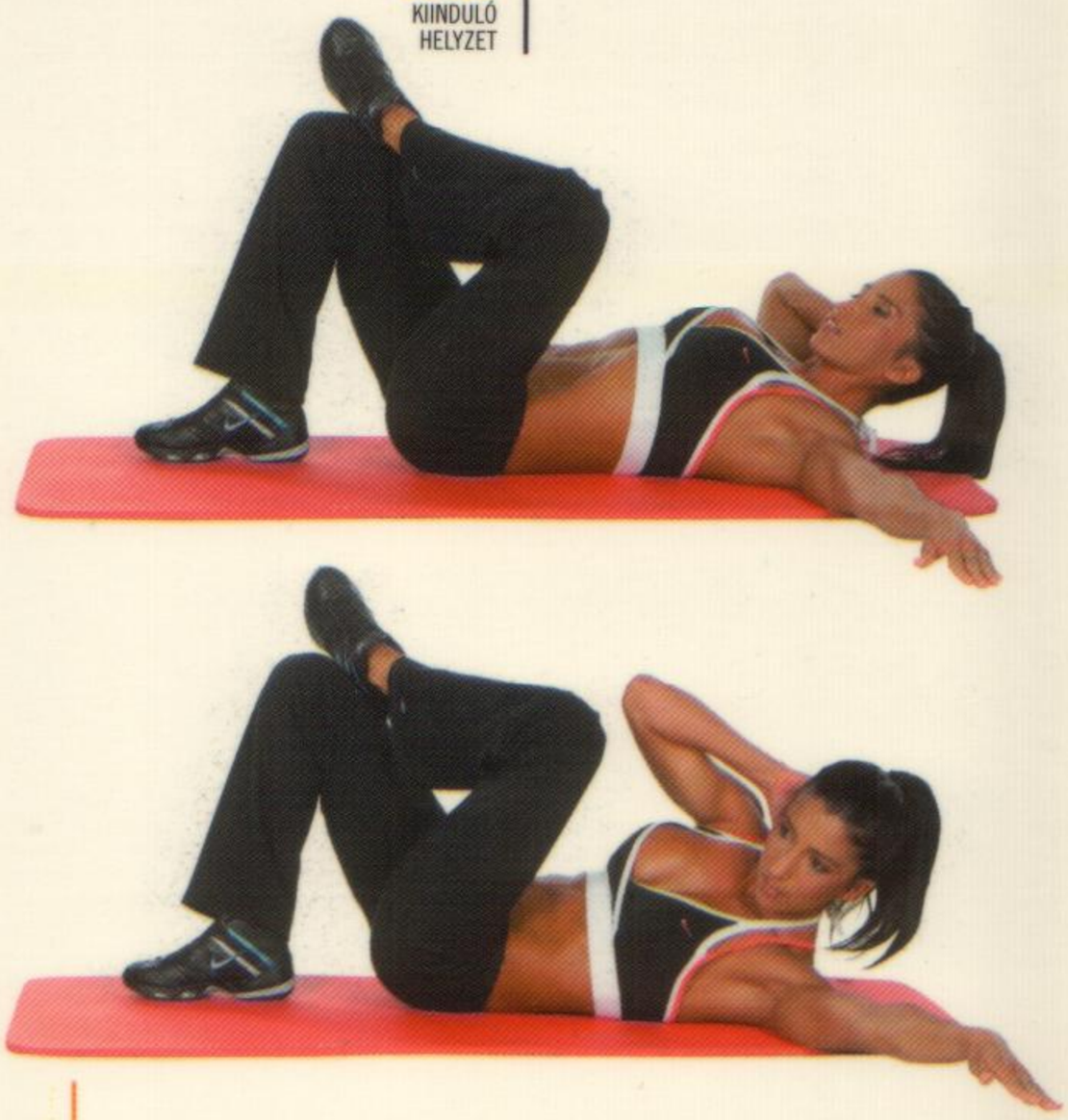
- gyakorlatvégzés közben ügyeljünk arra, hogy a sarok maradjon minél közelebb a popsihoz
- csípőnket emeljük el a talajtól
- a hasizom mindvégig feszüljön
- gyakorlatvégzés közben ne rakjuk le a lábat

Jó tanács

Azok számára, akik időhiánnyal küzdenek, ám szeretnének szép, lapos hasat, szívből ajánlom ezen gyakorlatsort, mert véleményem szerint ez edzi meg legkomplettebben a has izmait!
Lábsúllyal csak a szuperhaladók végezzék!

RUBINT RÉKA OTTHONI EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

47.A
KIINDULÓ HELYZET



47.B

HASIZOM

ALSÓ, KÖZÉPSŐ, OLDALSÓ

47

HASIZOM

ALSÓ, KÖZÉPSŐ, OLDALSÓ

47

47.A KIINDULÓ HELYZET

Feküdjünk hanyatt. Egyik kezet tegyük tarkóra, a másik kart nyújtsuk ki a talajon oldalra. Az egyik lábat hajlítsuk be, és tegyük a másik lábon keresztbe.

47.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Mellkas emelés közben közelítsük a könyököt az ellentétes térdhez, majd térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X15-15 oldalanként
Haladóknak: 4X30-30 oldalanként

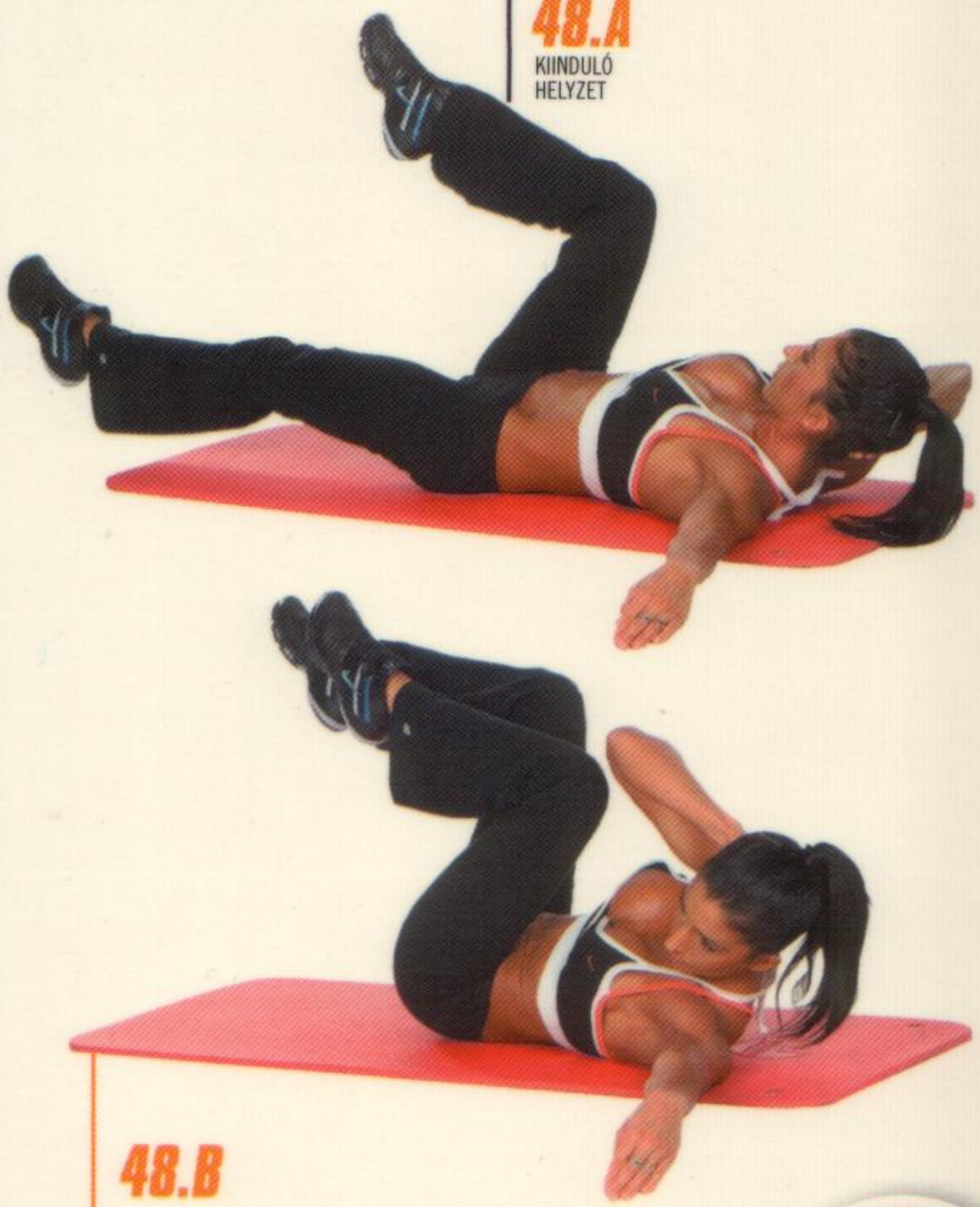
Fontos!

- ne a fejünket rángassuk, hanem valóban a mellkast emeljük el a talajtól
- a könyököt tartsuk mindvégig oldalra, ne zárjuk össze

Jó tanács

Akkor leghatékonyabb a gyakorlat, ha a könyök és a térd valóban összeér.

RUBINT RÉKA OTTHONI EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK



HASIZOM

KÖZÉPSŐ, ALSÓ, OLDALSÓ

48

HASIZOM

KÖZÉPSŐ, ALSÓ, OLDALSÓ

48

48.A KIINDULÓ HELYZET

Feküdjünk hanyatt. Egyik kezünket tegyük tarkóra, s az ellentétes oldalon lévő lábunkat nyújtsuk ki és tartsuk meg a talaj fölött kb. 5 cm-rel. A másik kart nyújtsuk ki a talajon oldalra, s az ellentétes oldalon lévő lábat behajlítva emeljük föl.

48.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

A nyújtott lábat behajlítjuk és a mellkas felé húzzuk, közben a mellkast megemelve ellentétes könyökkel közelítünk a térd felé, majd visszatérünk a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X15-15 lábanként
Haladóknak: 4X30-30 lábanként

Fontos!

- a nyújtott lábat ne tegyük le a talajra, mindvégig tartsuk meg
- a hajlított lábat próbáljuk mozdulatlanul tartani
- az oldalt lévő nyújtott kar segítségünkre lehet a gyakorlat pontos kivitelezésében

Jó tanács

A gyakorlat hatékonyabbá tehető, ha a nyújtott lábra bokasúlyt helyezünk.

RUBINT RÉKA OTTHONI EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK

49.A
KIINDULÓ HELYZET

49.B

HASIZOM

AZ OLDALSÓ HASIZOM EDZÉSE

49

HASIZOM

AZ OLDALSÓ HASIZOM EDZÉSE

49

49.A KIINDULÓ HELYZET

Feküdjünk oldalt, tegyük tarkóra a kezeket, mindkét lábat húzzuk fel derékszögbe a test elé.

49.B BEFEJEZŐ MOZDULAT

Emeljük meg a mellkast, majd térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Kezdőknek: 4X15-15 oldalanként
Haladóknak: 4X30-30 oldalanként

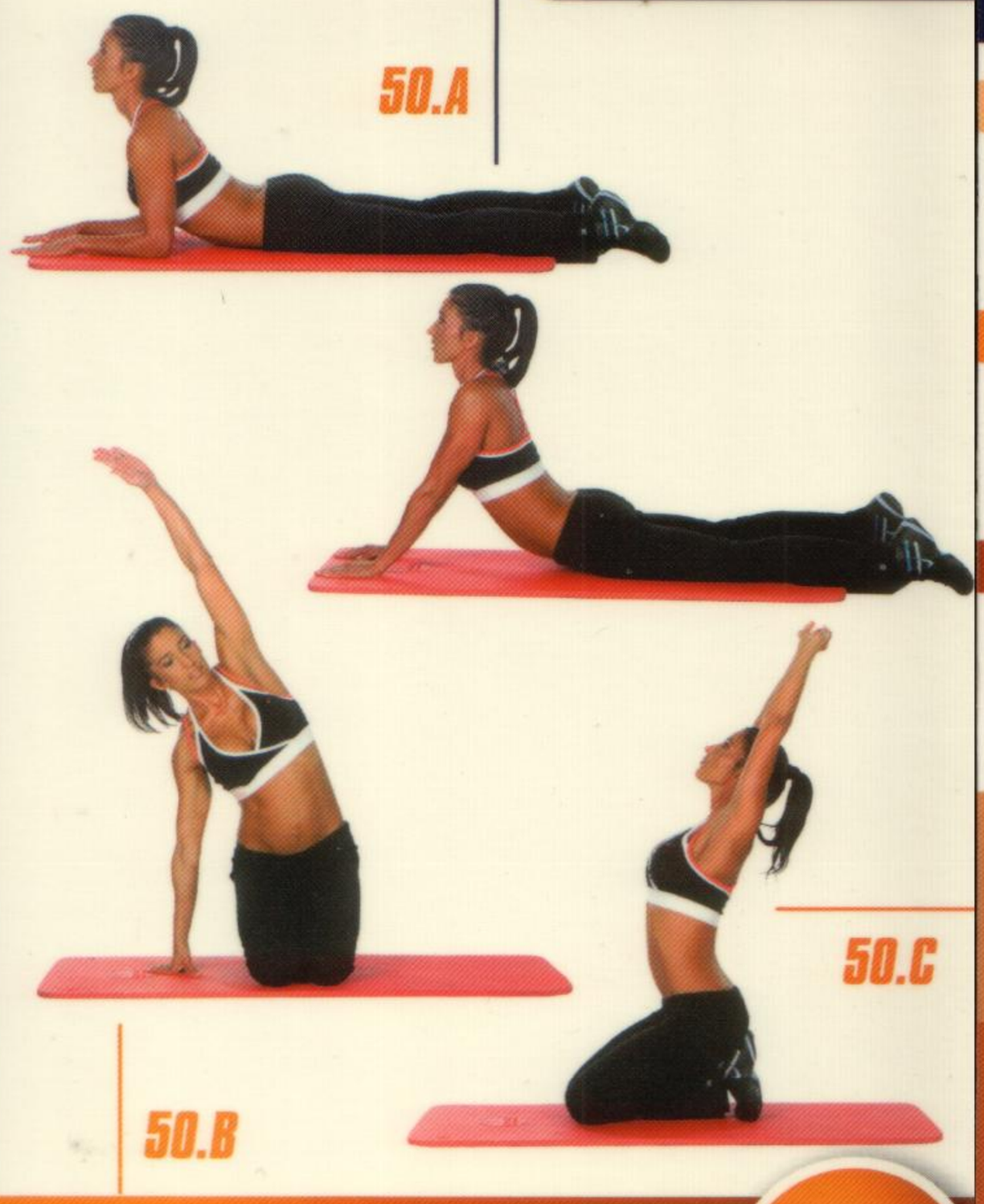
Fontos!

- a könyököt tartsuk mindvégig oldalra, ne zárjuk össze
- ne a fejünket húzzuk, könyökünket rángassuk, hanem a mellkast emeljük meg
- törekedjünk arra, hogy a hasizom mindvégig feszüljön

Jó tanács

Ez a gyakorlat nagyon hatékony az oldalunkon lévő felesleg eltüntetésére. Helyes táplálkozással még látványosabb eredmény érhető el!

RUBINT RÉKA OTTHONI EDZÉSPROGRAM KÁRTYÁK



HASIZOM

A HASIZOM NYÚJTÁSA

50

HASIZOM

A HASIZOM NYÚJTÁSA

50

50.A KÖZÉPSŐ ÉS ALSÓ HASIZOM

Hasaljunk le a talajra könyöktámaszban. A mellkast húzzuk előre a két kar között és 1-2 percig tartsuk meg a mozdulatot ebben a helyzetben. Ezt követően mindkét karunkat nyújtsuk ki, s a mellkast emeljük meg amennyire tudjuk. 1-2 percig maradjunk ebben a helyzetben. A két mozdulatsort ismételjük meg 3x.

50.B OLDALSÓ HASIZOM

Térdeljünk le, sarokülés. Egyik kézzel támaszkodjunk meg a test mellett, a másik kart nyújtsuk ki függőlegesen a magasba. A nyújtott kart törzsdöntés segítségével toljuk el ellentétesen, oldalirányba. 1-2 percig tartsuk meg, majd ismételjük meg a másik oldalra is. A gyakorlatot végezzük el 3x.

50.C KÖZÉPSŐ ÉS ALSÓ HASIZOM

Térdeljünk le, sarokülés. Mindkét kart nyújtsuk a fej fölé, s kulcsoljuk össze. Próbáljuk meg hátratolni a törzset és az összekulcsolt karokat 1-2 percig tartsuk meg, majd térjünk vissza a kiinduló helyzetbe. Ismételjük meg 3x.

Fontos!

- a gyakorlat hatékonysága növelhető, ha közben a fejünket hátra hajtjuk. (**A**)
- nyújtás közben ne kapkodjunk, koncentráljunk az adott izomcsoportra

Jó tanács

A nyújtás nagyon fontos az izomzat fejlődése szempontjából. Éppen ezért mindig szánjunk rá időt az edzés végeztével.