

Sporteszközök használata



Bemelegítés

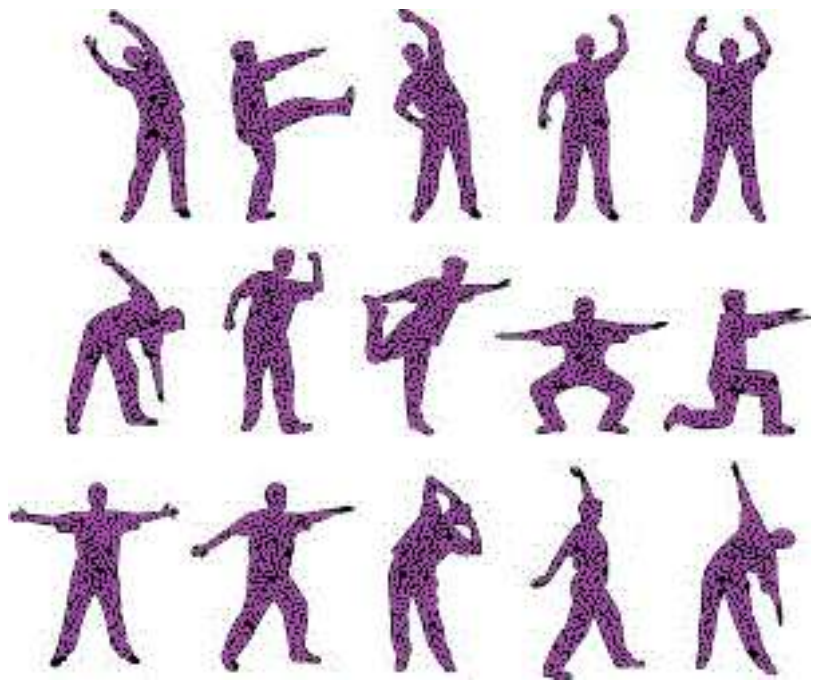
Az edzés megkezdése előtt végezzünk bemelegítést fentről lefelé haladva.



Ez azért fontos, mert könnyen megsérülhetünk, ha hirtelen terheljük az izmainkat, ízületeinket.

Végezzünk néhány tornagyakorlatot:

- Fejkörzés elől válltól-vállig és vissza.
- Vállkörzés, karkörzés.
- Törzsdöntés, törzshajlítás, törzsfordítás.
- Csípőkörzés.
- Lábemelés, lábkörzés, helyben futás, térdemelés, sarokemelés.
- Bokakörzés.

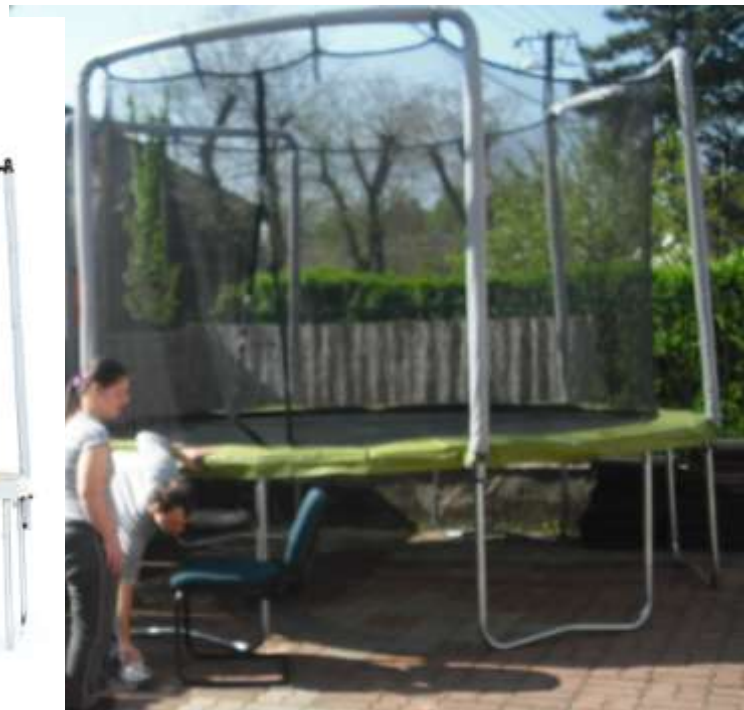


Ugráló asztal

Miért jó az ugráló asztal?



- Az ugráló asztalon, más néven trambulínon való ugrálás a legtöbb izomcsoportot megmozgatja.
- Fejleszti az egyensúlyérzékét.
- Javítja a koncentrálóképességet.
- Kíméli az ízületeket mozgás közben.
- Alakformáláshoz, fogyókúrához is jó mozgásfajta.



Ugráló asztal

Használata, szabályok



- Egyszerre csak egy ember használhatja az ugráló asztalt.
- Ugrás közben mindig nézzünk le az ugráló asztalra!
- Vizes ugráló felületen NE ugráljunk!
- Szeles időben NE használjuk!
- **Bármilyen gerinc bántalom esetén ellenjavallt!**



Szobakerékpár

Miért jó a szobakerékpár?



- Segít fenntartani a normális testsúlyt.
- Segít a fogyásban.
- Segíti a tüdőnk jobb működését.
- Erősíti az izmainkat, ízületeinket.
- **Akkor is tekerhetünk, ha rossz idő van kint.**



Szobakerékpár és spinning kerékpár

Használata, szabályok



1. Állítsuk be az ülés megfelelő magasságát!
2. Olyan magasra kell beállítani, hogy ülés közben a térd enyhén behajlított legyen!
3. Kis ellenállással kezdjük el hajtani a biciklit és fokozatosan növeljük az ellenállást.



Taposógép

Miért jó a taposógép?



- A taposógép a lépcsőn járást utánozza.
- A comb és a fenék izmait dolgoztatja meg.
- Ízületeinket kímélő mozgás.
- A fogyásban is segítségünkre lehet.



Taposógép

Használata, szabályok



- A taposógép használata közben a testtartás legyen egyenes, húzzuk be a hasunkat, helyezzük a sarkunkra a súlypontot.
- Lefele: teljes talpunkkal támaszkodjunk és nyomjuk lefele a pedált!
- Fölfele: a sarok kicsit elemelkedjen meg a pedál visszaengedésekor!
- Kar támasz, kapaszkodás javasolt, ha nem vagyunk magabiztosak.



Futógép

Miért jó a futógép?



- Erősíti az ízületeket.
- Az inak és szalagok megőrzik rugalmasságukat .
- Növeli a szervezet állóképességét.
- Sok betegség megelőzését segíti, például a szívbetegséget, elhízást, csontritkulást.
- Segít fenntartani a normális testsúlyt.
- Segít a stressz oldásában.
- Jobban alszunk tőle.
- Csökkenti az öregedés hatásait.



Futógép

A futógép használatának menete



1. Elsőként a gép két oldalán lévő stabil peremre álljunk rá, ne egyből a szalagra!
2. Csíptessük a ruhánkra a biztonsági kulcs csiptetőjét!
3. Indítsuk be a futószalagot a (START) gomb lenyomásával.
4. Ezután lépünk rá a szalagra! Menet közben a (+) gombbal növelhetjük a szalag sebességét.
5. Szükség esetén a (-) jelzésű gombbal csökkenthetjük a sebességet.



Futógép

4. Egyenes testtartással gyalogoljunk vagy fussunk!
5. Ha az edzést szeretnék befejezni, levezetőnek pár percet sétáljunk a padon alacsony sebességgel.
6. Az edzés végén nyomjuk meg a (STOP) gombot, várjuk meg a szalag teljes megállását és csak utána szálljunk le róla.



Futógép



Jó tanácsok

- Futás közben figyeljünk az egyenletes, mély légvételre!
- Az orron át szívjuk be, és a szájon keresztül fújuk ki a levegőt.
- A vállakat lazítsuk el, hátunk legyen egyenes, szívjuk be a hasat!
- Mindig erősen fogjuk a kapaszkodó kart!



Futógép

- Ha bármi bajt észlelünk, vagy megijedünk, nyomjuk meg a stop gombot. Ez egy feltűnően nagy, piros gomb a kijelzőn. Ha ezt megnyomjuk, rögtön megáll a gép.
- Ha vészhelyzet van lépünk a stabil peremre és húzzuk ki a biztonsági kulcsot.
- Ha elesünk vagy bármi történik velünk, a pólónkra csíptetett biztonsági kulcs kihúzódik a helyéről és a gép leáll.



A futógépet csak edzői felügyelettel használjuk!

Ergométer



Miért jó az ergométer?

- Az ergométer az evezés beltéri változata.
- Ez a legnépszerűbb gép a konditermeinkben.
- Minden testrészünket megmozgatja.
- A két oldalunkat azonosan terheli.
- Jó formában tart.
- Terápiás és rehabilitációs célból is használható.
- Szív- és vérkeringés javítására alkalmas.
- Hatékony a súlycsökkentésben.
- Növeli az erőt.
- Tökéletes kikapcsolódás.
- Élvezetes.
- Lehet versenyezni is vele.



Ergométer

Az ergométer használata



Az ergométer összehangolt mozgást kíván, ezért az ergométer helyes használatát tanuljuk meg edzőnktől.

1. Első mozdulatsor (vízfogás): Döntsük előre a felsőtestünket. A vízfogásnál a kinyúlás mértéke kényelmes legyen.
2. Második mozdulatsor az áthúzás: először a lábunkat nyújtsuk ki és ezzel egy időben a vállunkat lendítsük hátra, a karok maradjanak nyújtva; az áthúzás befejezéseként húzzuk a nyelet a hasunkhoz.
3. Harmadik, befejező mozdulatsor: kicsit dőljünk hátra a csapás befejezésénél, de ne feküdjünk le; majd kezdődhet előlről.



Ergométer

Tanácsok az ergométer használatához



- Az ergométeren állítható az ellenállás.
- Ha kicsi az ellenállás, akkor könnyen evezünk.
- Ha nagy ellenállást állítunk be, nehezebb lesz evezni.
- A beállításhoz kérjünk segítséget.
- Mindig kisebb ellenállással kezdünk majd fokozatosan emeljük.
- Idős és beteg személyek mindig kis ellenállást alkalmazzanak, nehogy megterheljék szervezetüket.



Kettlebell



Ezt a mozgásformát gyakorolhatjuk egyedül edző segítségével illetve csoportban is.

Testünk **erősebb** lesz, **csúcsformába** kerül. Reggel fitten ébredünk, kiegyensúlyozottabbak leszünk.

Az edzéseken jó a társaság és a hangulat, új emberekkel ismerkedhetünk meg.
Miért jó?

- Csinosabbak és erősebbek leszünk.
- Egészséges táplálkozással kiegészítve fogyhatunk is.
- Különböző súlyú kettlebellt tudunk használni az erőszinttől függően.



Erőemelés

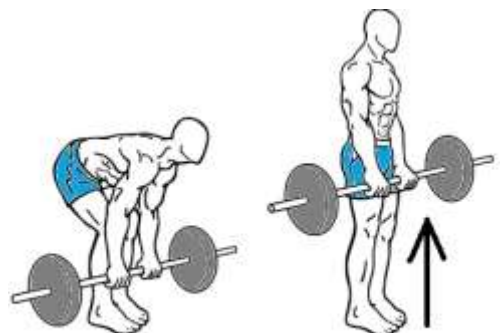
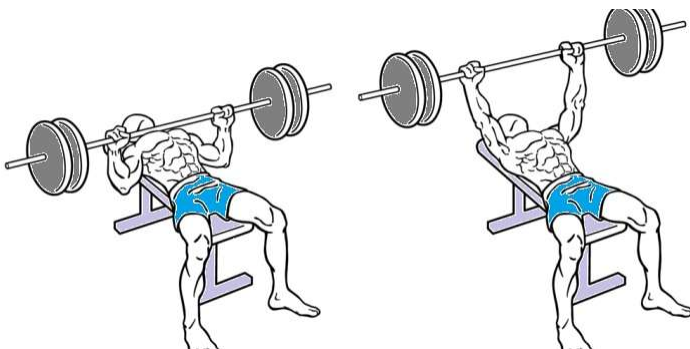


Miért jó az erőemelés?

- Izmainkat erősíti, növeli.
- Erősebbek lehetünk.
- Szigorú szabályokat tanulhatunk meg.
- Növeli fegyelmezettségünket, koncentrációképességünket.

Milyen versenyszámok vannak az erőemelésben?

- Guggolás.
- Fekvenyomás.
- Felhúzás.

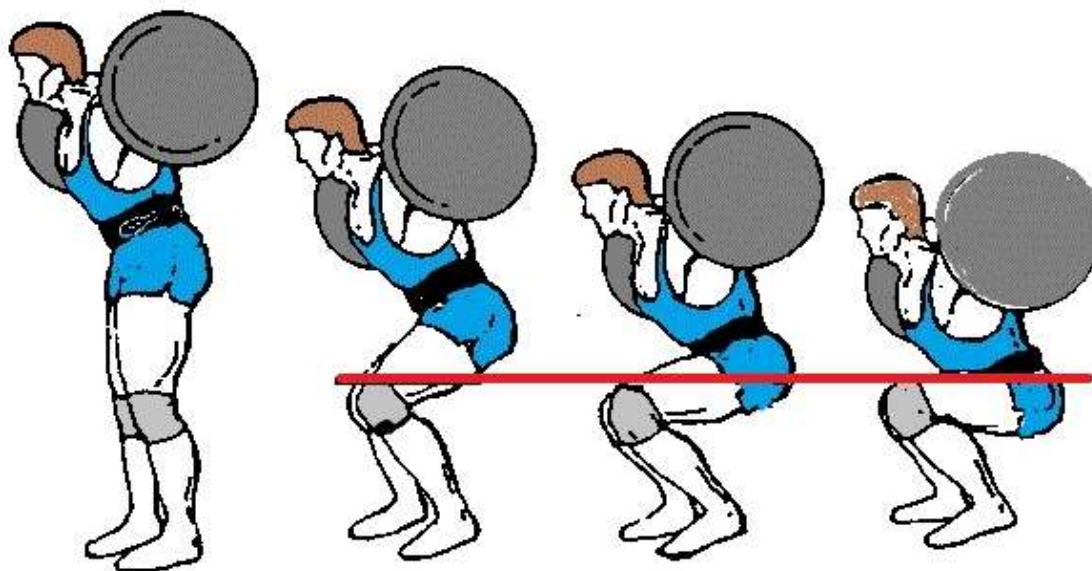


Erőemelés

Guggolás



1. A rudat kiemeljük az állványról, vállunkra fektetjük a fejünk mögött és hátralépünk.
2. A rudat vízszintesen tartjuk a vállunkon (hátul) a kéz és az ujjak átfogják a rudat.
3. Függőleges testhelyzetet veszünk fel.
4. A lábak szilárdan a talajon, a térdek rögzítve.
5. Ha mozdulatlanul állunk, és a rúd is vízszintes, jeladásra következik a guggolás.
6. Guggolás: olyan mélyre guggoljunk, míg a csípőnk a térdünk (teteje) alá nem kerül.

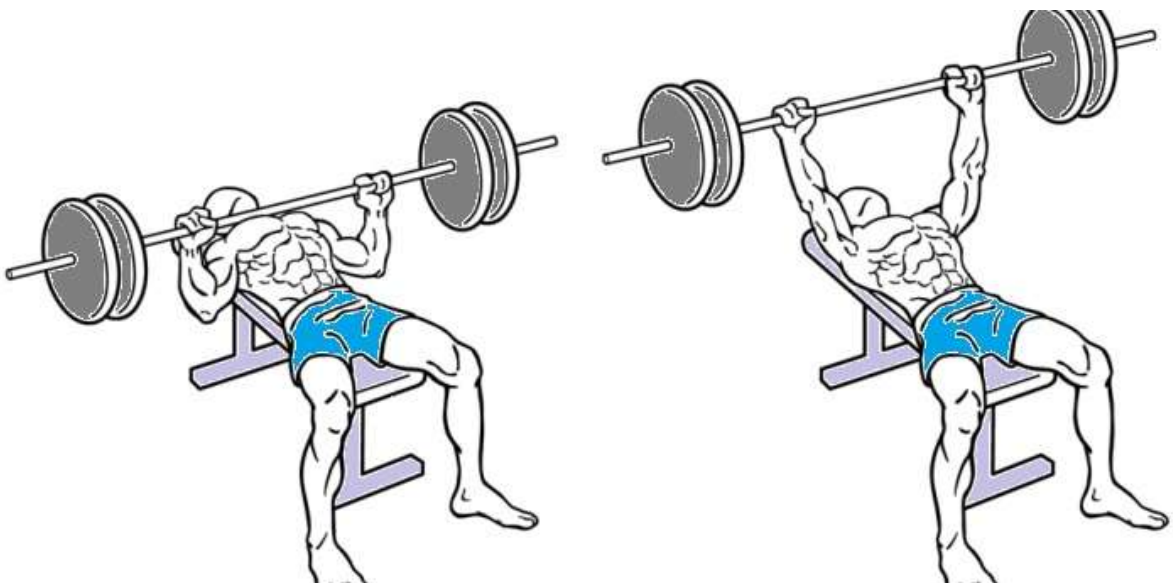


Erőemelés



Fekvenyomás

1. Háton fekszünk a padon.
2. A fej, váll, a derék és a fenék a padhoz simul, a cipők teli talppal a padlón. Ez a helyzet mindvégig megmarad.
3. Kiemeljük a súlyzót az állványból és kinyújtott karokkal várjuk a jelzést. A fogási távolság a rúdon jelzett vonalig.
4. „Vissza” jelre helyére emeljük a súlyzót.

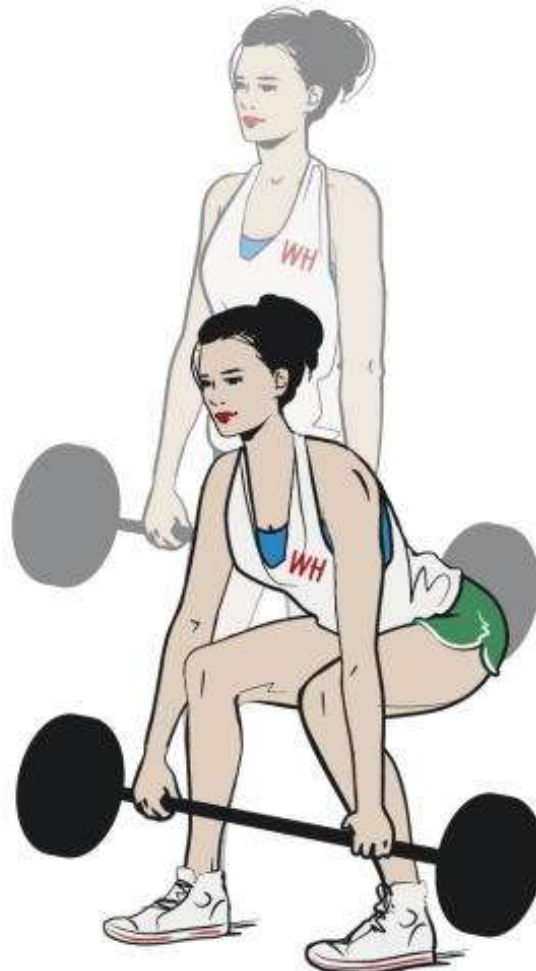


Erőemelés

Felhúzás



1. A lábunk előtt fekvő súlyzót két kézzel meg kell fogni.
2. Egyetlen, folyamatos mozdulattal – egyenes háttal, beszívott hassal - fel kell emelni.
3. Majd egyenesen kell állni (egyenes térdek, vállak hátra kihúzva), amíg a „Le” utasítást meg nem halljuk.



Erőemelés

Az erőemelés használata, szabályok

Szabályok



- **Erőemelést csak edző közreműködésével szabad végezni!**
- Eleinte kis súlyokat emeljük!
- Fokozatosan növeljük a súlyt!
- Guggolásnál és felhúzásnál a tartás nagyon fontos: egyenes hát, hátrahúzott váll.
- Erőemelés közben mindig a feladatra kell koncentrálni, nem lehet mással foglalkozni.
- Vigyázzunk a magunk és társaink testi épségére erőemelés közben!



Köredzés

A köredzés sok állomásból, sok eszköz használatával kialakított csoportos óra.

Miért jó a köredzés?



- Átmozgatja az egész testünket.
- Erősíti az izmokat.
- Segíti a fogyást.
- Változatos edzési lehetőség a különböző eszközök miatt.
- Növeli az erő-állóképességet .
- Segíti a szív- és keringési rendszer megerősödését.



Zumba

- A zumba a tánc, az edzés és a szórakozás ötvözete
- Nem kell hozzá technikai felszerelés, csak egy zenegép, hangfallal, mert a zenének szólnia kell!
- A lényege, hogy egy előtáncos mutatja a gyakorlatokat, ezeket kell utánozni.
- Minden gyakorlat többször ismétlődik, így menetközben meg lehet tanulni.
- A bemelegítés is táncos formában történik.
- Az edzés végi nyújtás, levezetés is része az edzésnek.



Zumba

- Az egyszerű, könnyen utánozható gyakorlatokkal kezdődik.
- Ahogy a csoport halad előre, a résztvevők egyre nehezebb gyakorlatokat képesek leutánozni.

A zumbának több fajtája is van:

- Testformáló zumba.
- Zumba súlyzókkal nehezítve.
- Vízi zumba.
- Táncstílust, például tangót utánzó zumba.
- Pom-pom zumba.
- Kismama zumba.
- Idősek zumbája.



Gerincjóga



- A gerincjóga célja a test és az idegrendszer egészségének helyreállítása alapmozgásokkal.
- Jógázhatunk egyedül és csoportban is.
- Nyújtja az izomzatot.
- Javítja a testtartást.
- Segít megnyugodni, kikapcsolni a gondolatokat.
- Segít elsajátítani a helyes légzést, valamint javítja a relaxációra való képességet.



Flabélos

Mire való a Flabélos?



- A Flabélos a test rezegtetésével mozgatja meg az izmainkat.
- A szervezetet nem terheli meg.
- Kíméli az ízületeket és a szívet is.
- A Flabélos segítségével megelőzhetőek a mozgáshiány okozta megbetegedések.
- Használatától jobb lesz a közérzetünk.
- Kifejezetten jó hatása van a szervezetre és az emésztésre.



Flabélos

Vannak olyan betegségek, vagy állapotok, amikor nem javasolt használni a Flabélost:

- Ha betegek, lázasak vagyunk.
- Ízületi fájdalmaink vannak.
- Ha eltört a csontunk, vagy sérülést szenvedtünk.
- Ha sérült a gerincünk.



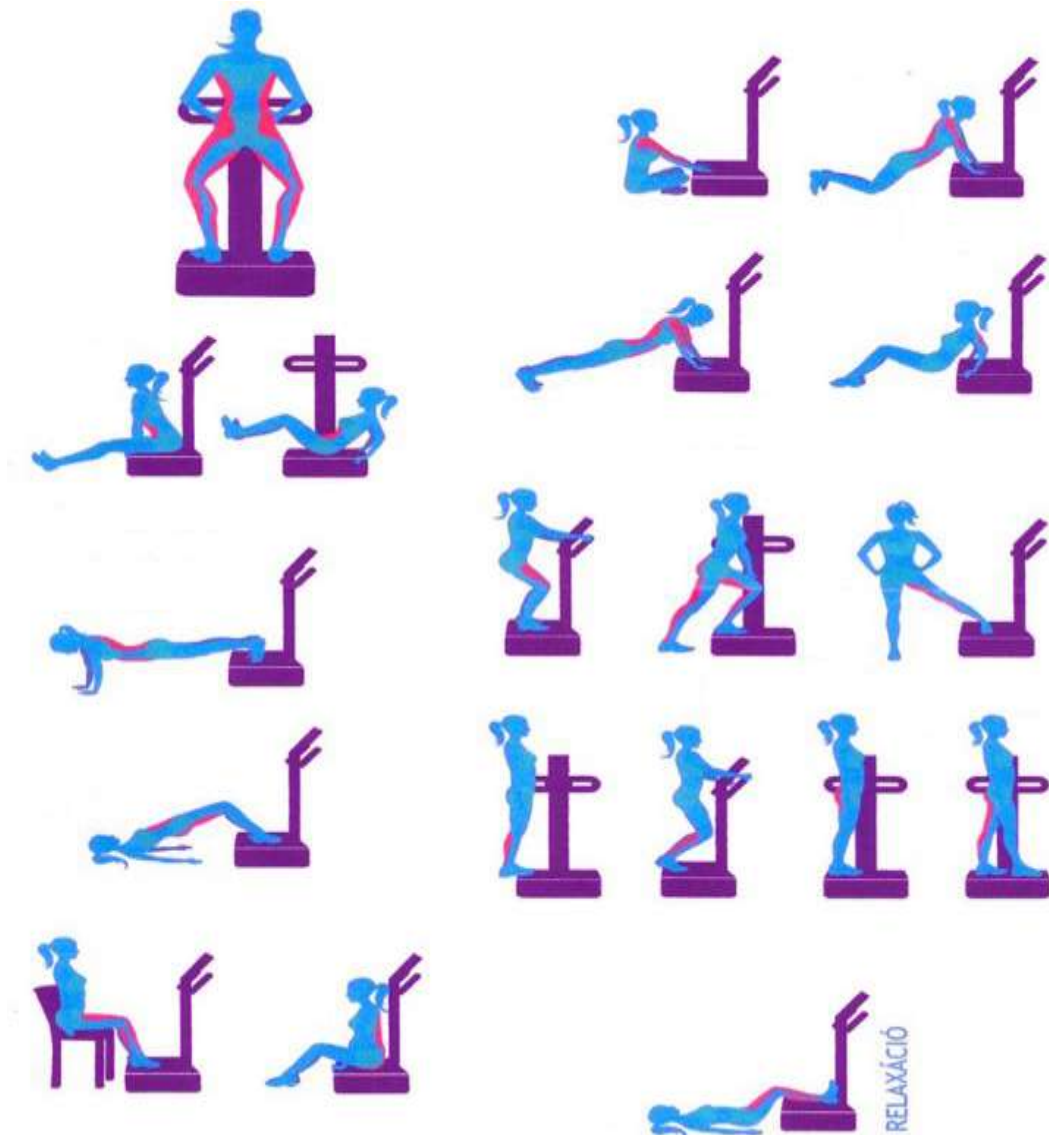
**Ezért mindig beszéljük meg az edzőnkkel, mielőtt
használnánk a gépet!**

Flabélos

A flabélos használata



1. Álljunk rá a gépre.
2. Kapcsoljuk be.
3. Gyakorlatokat végezhetünk rajta, ahogy a képen.



Stretching



- A stretching szó nyújtást jelent.
- Minden edzés végén le kell nyújtani az izmokat.
- Csak bemelegített izmokat nyújts.
- Nyújtást végezhetünk csoportos óra keretében, de egyedül is edzés után.

Miért jó?

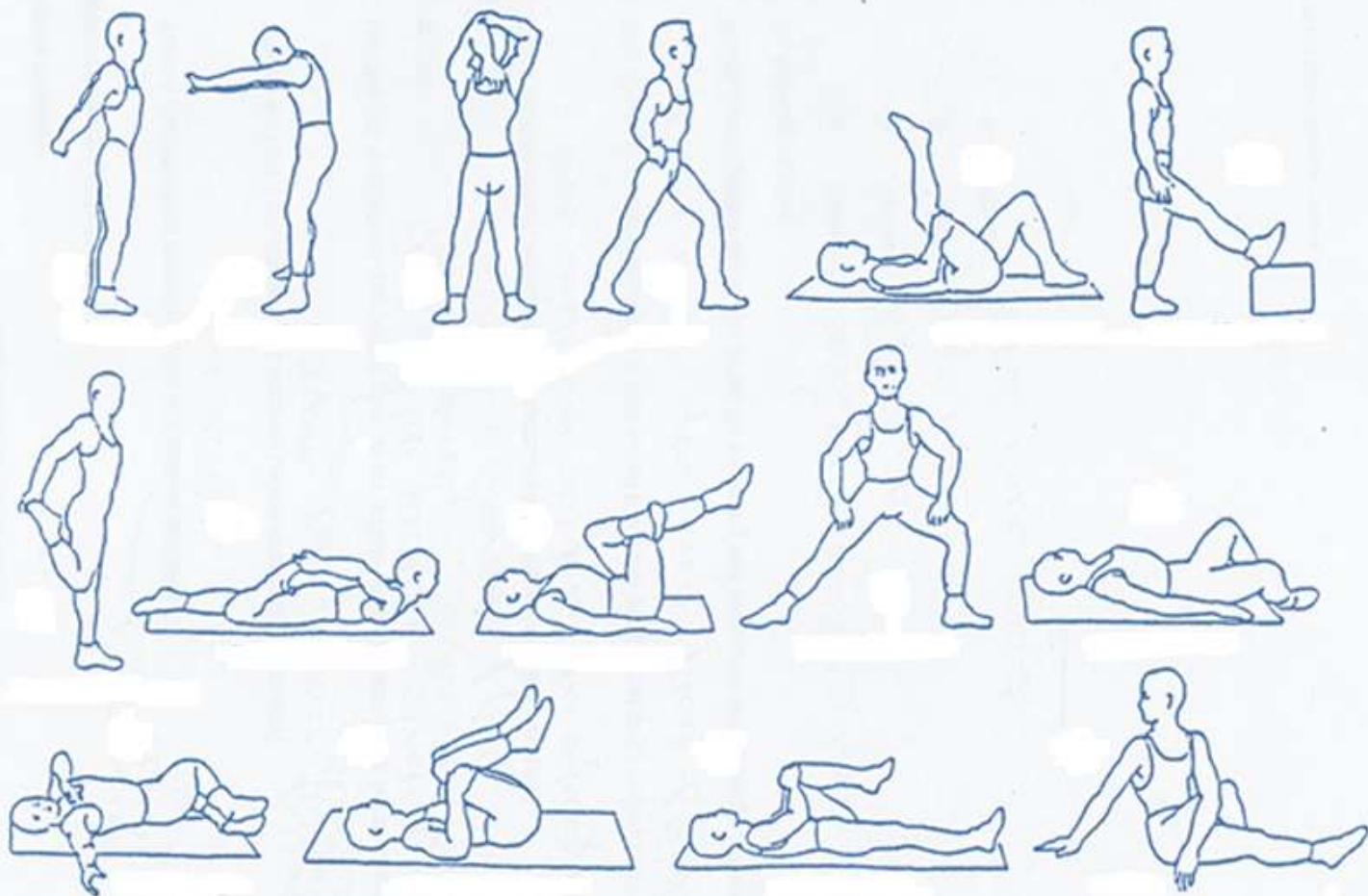
- Célja az izmok és ízületek karbantartása.
- Segít az izmok erejének megtartásában.
- Segíti a helyes testtartás megőrzését és kialakítását.



Az edzés befejezése

Minden edzést nyújtással zárunk.

Íme néhány nyújtógyakorlat:



Down Alapítvány
1145 Budapest, Amerikai út 14.
Tel.: (061) 363 6353
E-mail cím:
down@downalapitvany.hu
web:www.downalapitvany.hu

Adószám: 18005282-1-42
Bankszámlaszám: 10918001-
00000013-38730007

