



TAVASZI MEGÚJULÁS

VIBRÁCIÓS TRÉNING - EDZÉS VIBRÁCIÓS TRÉNEREN



MOZGÁS
EGÉSZSÉG
VITALITÁS



LÉGY VITÁLIS!

Táplálkozás, testmozgás és
elegendő pihenés.
Ez lehet a siker kulcsa, ha a tavaszi
megújulásról beszélünk.

Már napi 15-20 perc mozgás is
hatásos lehet: javítja a
kedélyünket, frissen tartja a
testünket, sőt, az
ellenállóképességünket, az
immunrendszerünket is erősíti, ha
rendszeresen edzünk.

A napi mozgás mellett érdemes
odafigyelni az étkezésünkre és a
folyadékbevitelre is. Fogyasszunk
naponta 2-3 litert vizet.

Megkönnyíti a fogyást, illetve a
vitalitás visszaszerzését, ha a
táplálkozásra is odafigyelünk.
Fogyasszunk sok rostos zöldséget
és gyümölcsöt és kerüljük az
édességeket, finomított
szénhidrátokat.

Vivamax Crazy Fit vibrációs
trénerekkel már napi 10
perc edzéssel látványos
eredményeket érhetsz el!



FIGYELJ MAGADRA!

SLIM CRAZY FIT VIBRÁCIÓS TRÉNEREK



Hogyan működik a vibrációs tréner?

A vibrációs tréner különböző irányú, amplitúdójú és sebességű vibrálással ingerli a test sejtjeit és az izomzatot.

Mivel alapvetően sportolók erősítésére fejlesztették ki, ezért kijelenthetjük: **igen, valóban hatásos lehet a használata!** Persze kitartóan és rendszeresen kell edzenünk a kívánt hatás elérésének érdekében, ráadásul, ha izomzatot is szeretnénk építeni, akkor nem elég csak ráállni a gépre, hanem különböző gyakorlatok végzése is szükséges lehet.

Mire figyeljünk az edzés tervezésekor?

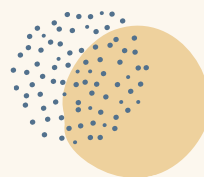
Rövid időtartamú, fokozatosan hosszabbodó edzésegységeket tervezzünk (maximum 10-20 perc), figyelve saját testünk reakcióit, összhangban edzéscéljainkkal.

Ne „adagoljuk túl” a vibrációs ingert, szoktassuk a testünket fokozatosan ehhez az „új edzéskörülményhez”, és ha kezdetben rossz közérzetet, kellemetlenséget tapasztalunk, csökkentsük a rezgésszámot, esetleg az adott edzés időtartamát!

Kinek ajánljuk?

- az idősebb korosztály tagjainak
- túlsúllyal küzdőknek
- azoknak, akik kényelmetlenül érzik magukat egy edzőteremben
- sérülés vagy betegség után lábadozóknak
- sportolóknak, aktív életet élőknek
- fogyásra vágyóknak
- időhiánnyal küzdőknek
- gerinckímélő mozgásformát keresőknek
- mindenkinek, aki hatékony és trendi edzést keres.

VIBRÁCIÓS GYAKORLATOK



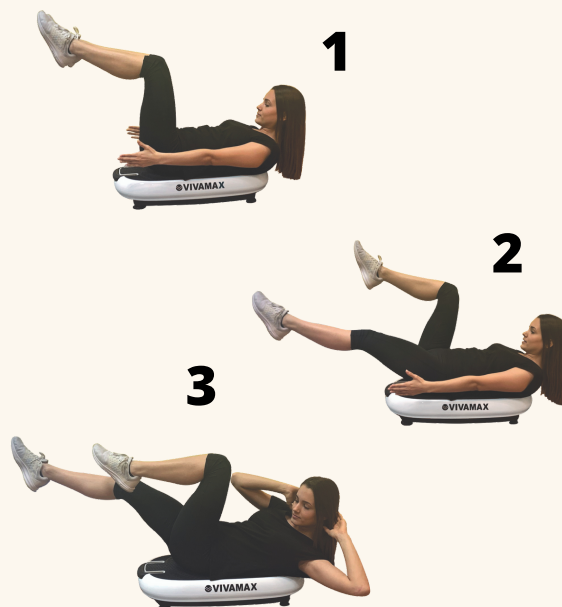
1.gyakorlat

Kiindulólé helyzet:

Hanyattfekvésben helyezkedjünk el a tréneren úgy, hogy a derekunk és a vállak az edzőfelületen legyenek. A lábakat egyenként emeljük fel, derékszögben hajlítva egymás mellett tartjuk meg a levegőben, a köldök területére koncentrálna, enyhe hasfeszítést végezve, a fej és a vállak elemelkednek, karok test mellett nyújtózkodnak. (1)

A gyakorlatot egy percig statikusan tartjuk, hogy megszokjuk a vibrációs ingert. a gerinc melletti területen.

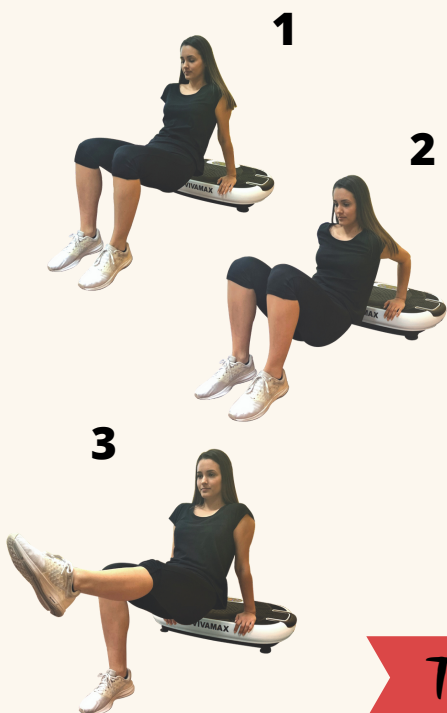
A második percben váltott lábnyújtásokat végzünk, felső testünket elemelve tartjuk (2), a harmadik percben ellenoldali törzsforgatásokat teszünk a lábnyújtásokhoz, összehangolva a kar-és lábmozgásokat (3). Az utolsó, negyedik perc a **relaxációs fázis**: élvezzük a vibrációs stimulációt leengedett lábakkal és törzssel.



TIPP

Könnyebb lesz a gyakorlat (kezdők vagy szenior korosztály számára), ha csak a lábmozgásokat, vagy csak a törzsforgatásokat végezzük izoláltan

2.gyakorlat



Kiindulólé helyzet:

Teljes tenyérfelülettel, hátsó fekvőtámasz helyzetben elhelyezkedünk a tréner edzőfelületén, kézujjaink a derekunk felé nézzenek, a lábak behajlítva, talpak a talajon. (1)

Az első percben szoktatjuk magunkat az új ingerhez, statikus tartásban maradunk (aki még a kiinduló helyzetet sem végezte korábban, az csak ezután kapcsolja be a gépet.).

Majd a második percben karhajlításokat végzünk úgy, hogy a könyökünket hátra és lefelé engedjük a támaszfelületen, kiemelt mellkasra és enyhe hasbehúzásra figyelve. (2)

A harmadik percben nehezíthetjük a gyakorlatot: az egyik lábat a levegőbe emeljük, és csak egy lábbal támaszkodunk, vagy mindkét lábat kinyújtjuk, és úgy végezzük a karhajlítást, megtartva a gyakorlat kivitelezése közben magasan a medencét. (3)

TIPP

Könnyebb lesz a gyakorlat (kezdők vagy szenior korosztály számára), ha csak statikusan tartjuk a kiinduló helyzetet, esetleg csak a karhajlításokat végezzük, több sorozatban, pici pihenőket beiktatva.

VIBRÁCIÓS GYAKORLATOK

3.gyakorlat

Kiindulóhelyzet:

Hanyattfekvésben elhelyezkedve a talpakat tegyük a vibrációs trénerre (1) és végezzünk lassú medenceemeléseket a gerinc kisízületeinek mobilizálása érdekében, majd sorozatunk végén tartsuk meg a medencénket a levegőben. (2)

Nehezíthető a gyakorlat, ha az egyik lábat elemeljük a vibrációs trénerrel és egy lábás alátámasztással gyakorolunk (3), majd lábat váltunk a szimmetrikus terhelést biztosítva, de lábujjhegyre is emelkedhetünk, amely az egyensúlyfejlesztésünk számára kedvező edzésinger.

1



2



3



TIPP

Könnyebb lesz a gyakorlat (kezdők vagy szenior korosztály számára), ha talpakat a vibrációs tréneren pihentetjük, vagy ha a medencénket megtartva izometrikus edzőmunkára fogjuk a farizmokat.

4.gyakorlat

1



2



3



Kiindulóhelyzet:

Álljunk rá a trénerre a bal lábunkkal támadóállásba (1).

Végezzünk térdleengedéseket ütemesen, majd két ütemre és vissza. (2)

Oldalhajlításokkal tehetjük komplexebbé ezt a gyakorlatot: a helyes felsőtest tartásához segítségünkre lehet egy bot vagy partvisnyél. Az elől lévő láb irányába hajlítsuk a törzsünket, próbáljuk megtartani egyensúlyi helyzetünket. (3)

TIPP

Könnyebb lesz a gyakorlat (kezdők vagy szenior korosztály számára), ha választunk és vagy csak a láb, vagy csak a felsőtest munkáját végezzük dinamikusan.

VIBRÁCIÓS GYAKORLATOK

 **VIVAMAX**

5. gyakorlat

Kiindulóhelyzet:

A készüléken állva, két kezünkkel fogjuk meg a gumikötél fogantyúját, tenyerünkkel felfelé pedig feszítjük meg a kötelet. Figyeljünk, hogy közben nyújtózzunk fejtetővel felfelé és engedjük le a vállainkat. (1)

Bicepsz:

Könyökünket a test mellé szorítva végezzünk karhajlításokat. (2)

Vállak:

A két fogantyút oldalirányba, előre és hátraemelve is használhatjuk a váll és a felkar formálására. Közben ne feledkezzünk meg a helyes törzstartásról, a leengedett vállakról és a nyújtózkodó gerincről. (3)



1



2



3

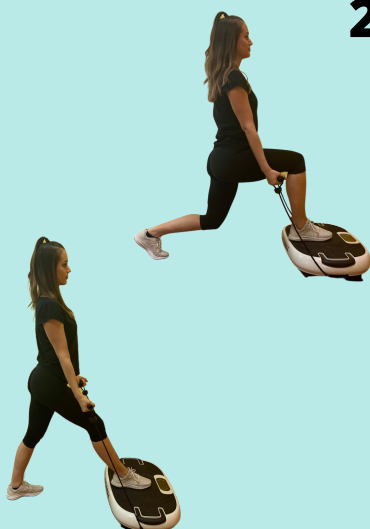


TIPP

Könnyebb lesz a gyakorlat (kezdők vagy szenior korosztály számára), ha egyszerre csak egyik kézzel/karral végezzük az emeléseket vagy hajlításokat. Majd ismételjük meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

+1 gyakorlat

1



2

3



Kiindulóhelyzet:

Álljunk szembe a készülékkel, egyik lábunkat helyezzük a trénerre, a gumikötelet pedig tartsuk a kezünkben. (1)

Hajlítsa be a lábait úgy, hogy mindkettő derékszöget zárjon be. A gyakorlatvégzés során tartsuk ezt a guggoló állást. (2)

Bicepsz:

A helyzet megtartása mellett (a két láb derékszögére ügyelve), a könyökünket a testükhöz szorítva, felfelé fordított tenyérrel karhajlításokat végzünk. (3)

Majd az egész gyakorlatsort ismételjük meg a másik lábunkat a trénerre helyezve. Ügyeljünk a sorozatszámra.

TIPP

Könnyebb lesz a gyakorlat (kezdők vagy szenior korosztály számára), ha csak derékszögben statikusan tartjuk a kezünket is és a guggolást is.

KÉRDÉSED VAN?



KERESD SZAKÉRTŐNKET!



Maszárovics Ágnes

okleveles sportoktató, preventív gerinctréner,
Pilates-oktató, fascia és SMR-trainer

Edzői mottója: "Mozogj jól, mozogj gyakran!"

Edzői és szakértői munkájával hozzájárul sokunk egészségéhez és tapasztalatával segíti a Vivamax csapat munkáját is.

Ha kérdésed van a vibrációs tréninggel kapcsolatban, fordulj hozzá bizalommal!



www.facebook.com/magnes.gerincned

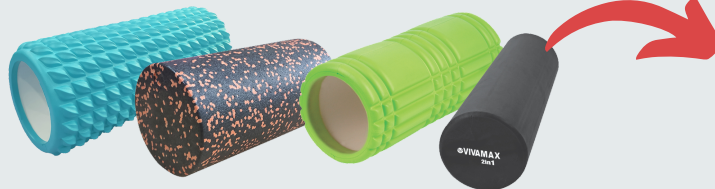


magnes.gerincned@gmail.com

TIPPEK EDZÉS UTÁNRA

A vibrációs tréneren végzett edzést levezetheted egy fascia masszázssal:
görgesd végig magad az SMR hengeren!

Találd meg az igényeidnek megfelelő hengert!



Hengerezéshez gyakorlatokat és tanácsokat találsz a www.vivamax.hu oldalon!



Izomláz ellen javasoljuk az intenzív mentol tartalmú **Lavender Freeze** hűsítő gélt levendulával. Ettől biztos, hogy kellemesen felpozsduál a vérkeringésed.

Ne hagyd el az edzés utáni nyújtást, szervezeted meghálálja!

Egy kiadós edzés után jöhet egy kis jutalom is: igyál egy fehérje shake-t!



"The best preparation for good work tomorrow is
Always to do good work today.
do your best!"

 **VIVAMAX**

Otthon az egészségben!

**TOVÁBBI TANÁCSOKÉRT ÉS
TERMÉKAJÁNLÓÉRT LÁTOGASD MEG
HONLAPUNKAT!**

**TERMÉKEINKET KERESD
PARTNEREINKNÉL!**

www.vivamax.hu/uzleteink.aspx



 **VIVAMAX**