

VIBROSHAPER® TRAININGSPLAN



PASSEND
FÜR

VIBROSHAPER®



VIBROSHAPER®
VitaFit



DEHNÜBUNGEN

1. QUADRIZEPS-DEHNÜBUNG

Bei geradem Rücken den rechten Fuß nach vorne und den linken Fuß hinter den Rumpf stellen, rechte Hand bleibt am Bein. Strecken Sie die linke Seite unter Beibehaltung einer aufrechten Position. 20 bis 30 Sekunden so bleiben und mit dem anderen Bein wiederholen.

2. RÜCKEN-DEHNÜBUNG

Die Füße schulterbreit stellen. Nach vorne beugen und die Hände zur Stütze auf die Schenkel legen. Den unteren Rücken „hochrollen“ und 20 bis 30 Sekunden so bleiben. Dann den Rücken strecken und die Übung wiederholen.

3. SEHNEN-DEHNÜBUNG

Füße eng beisammen und nach vorne gerichtet positionieren. Dehnen Sie den rechten Fuß, indem Sie mit der Ferse am Boden bleiben und die Zehenspitzen nach oben ziehen, dabei das linke Bein etwas beugen. Den Oberkörper nach vorne beugen, mit den Händen auf den Schenkeln abstützen. In dieser Position 20 bis 30 Sekunden verharrten und mit dem anderen Bein wiederholen.

4. SCHULTER-DEHNÜBUNG

Aufrecht, mit geschlossenen Beinen stehen. Den rechten Arm vor dem Körper zur anderen Körperseite bringen. Den Arm mit der linken Hand halten und heranziehen. Diese Position 20 bis 30 Sekunden lang beibehalten. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Arm.

5. DEHNÜBUNG FÜR DIE INNENSCHENKEL

Stellen Sie sich mit leicht geöffneten Beinen hin. Nach vorne beugen und gleichzeitig das rechte Knie beugen, aber nicht über die Fußspitze hinaus. Die Hände auf die Schenkel legen, um eine Stütze zu haben. 20 bis 30 Sekunden lang in dieser Stellung bleiben. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

6. DEHNÜBUNG FÜR DIE SCHRÄGEN BAUCHMUSKELN

Beine leicht geöffnet und die Füße nach vorne richten. Den rechten Arm schräg über den Kopf strecken und so weit wie möglich in die andere Richtung nach oben ziehen. 20 bis 30 Sekunden lang so bleiben und mit dem linken Arm wiederholen.

7. DEHNÜBUNG FÜR DEN TRIZEPS

Beide Arme über den Kopf strecken. Den linken Arm beugen und die Hand senken, um den Rücken zu berühren. Den linken Ellbogen mit der rechten Hand fassen und hinunterdrücken. Diese Position 20 bis 30 Sekunden beibehalten und dann loslassen. Wiederholen Sie diese Übung mit der anderen Seite.

ERGÄNZENDE ÜBUNGEN

Es empfiehlt sich die folgenden Übungen (Fußposition Joggen) bei geringer Geschwindigkeit zu starten und diese langsam zu erhöhen.

8. Auf den Boden knien, beide Hände auf dem Gerät platzieren, Arme durchstrecken, dabei den Rücken etwas beugen.

Trainiert: Rücken, Hüften, Schultern, Vorderarme, Bizeps und Trizeps.

9. Auf den Boden setzen und die Waden aufs Gerät legen, die Handflächen am Boden. Rücken gerade halten.

Trainiert: Waden, Schenkelmuskeln und Quadrizeps.

10. Im Lotussitz mit geradem Rücken auf dem Gerät sitzen. Bauchmuskeln angespannt halten.

Trainiert: Hüften, Bauchmuskeln, Gesäß und Rücken.

11. Unterarme aufs Gerät und auf die Zehenspitzen. Den ganzen Körper gespannt halten; Bauchmuskeln und Gesäß anspannen.

Trainiert: Arme, Rücken, Bauchmuskeln, Gesäß, Schenkel, Waden und Schultern, hilft auch den Nacken stärken.

12. Handflächen am Gerät, auf den Zehenspitzen. Den ganzen Körper gespannt halten, Bauchmuskeln und Gesäß anspannen.

Trainiert: Arme, Rücken, Bauchmuskeln, Gesäß, Schenkel, Waden und Schultern, hilft auch den Nacken stärken.

13. Mit dem Rücken auf dem Boden liegen, die Fußsohlen auf dem Gerät; Becken anheben, den unteren Rücken vom Boden hochrollen; Bauchmuskeln und Gesäß anspannen. Ein paar Sekunden lang so halten, dann zurück in die Startposition und die Übung wiederholen.

Trainiert: Waden, Schenkel, Gesäß, Bauchmuskeln und Rücken.

14. Seitlich auf den Boden legen, den Unterarm am Gerät und das ganze Gewicht darauf stützen. Die Beine geschlossen halten. Den Körper gespannt halten. **Trainiert: Unterarm, Bizeps, Trizeps, Schultern, Rücken, Gesäß und Bauchmuskeln, hilft auch den Nacken stärken.**

15. Mit den Händen im Nacken oder über der Brust gekreuzten Händen aufs Gerät setzen. Leicht nach hinten neigen, dabei den Rücken etwas wölben. Beide Beine mit leicht gebeugten Knien anheben. **Trainiert: Bauchmuskeln, Gesäß und Beine.**

16. Den linken Fuß aufs Gerät und den anderen mit leicht gebeugtem Knie auf den Boden stellen. Rücken gerade halten. **Trainiert: Waden und Schenkel.**

17. Beine schulterbreit, auf das Gerät steigen. Dann die Hände in den Nacken legen und ganz langsam in die Hocke gehen, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren.

Trainiert: Bauchmuskeln, Schenkel, Trizeps, Gesäß und Rücken.

18. Die Ferse eines Fußes aufs Gerät stellen, die Beine beugen, ohne die Ferse vom anderen Fuß vom Boden zu heben, und den Rücken gerade halten. **Trainiert: Waden, Schenkel und Gesäß.**

19. Seitlich stehend einen Fuß aufs Gerät und den anderen auf den Boden stellen, Bein bleibt gestreckt. So weit wie möglich mit der Hand zur Ferse dehnen, dabei den anderen Arm schräg nach oben strecken. **Trainiert: Hüften, Waden und Adduktoren.**

20. Den Körper in eine Push-up-Position bringen, dann mit den Zehenspitzen aufs Gerät steigen, die Handflächen bleiben am Boden. Den Rücken gerade halten. **Trainiert: Rücken, Brust, Schultern, Gesäß und Waden.**

VIBROSHAPER® TRAINING PLAN



SUITABLE
FOR:

VIBROSHAPER®



VIBROSHAPER®
VitaFit



STRETCHING EXERCISES

1. QUADRICEPS STRETCHING EXERCISE With a straight back, take a step forward with your right foot and position your left foot behind your trunk. Keep your right hand on your right leg and then stretch your left side while maintaining an upright position. Hold the position for 20 to 30 seconds before repeating the stretch with the other leg.

2. BACK STRETCHING EXERCISE Stand with your feet shoulder-width apart. Bend forward and place your hands on your thighs for support. Arch your lower back and hold the position for 20 to 30 seconds before stretching your and repeating the exercise.

3. TENDON STRETCHING EXERCISE Position your feet together and point them straight ahead. Stretch your right foot by raising your toes up in the air while keeping your heel on the floor. Bend your left leg a little while doing this. Bend your upper body forward, placing your hands on your right thigh for support. Maintain this position for 20 to 30 seconds before repeating the exercise with the other leg.

4. SHOULDER STRETCHING EXERCISE Stand up straight with your legs together. Bring your right arm across the front of your body to the other side. Grip the arm with your left hand and pull it up. Hold the position for 20 to 30 seconds before repeating the exercise with the other arm.

5. STRETCHING EXERCISE FOR YOUR INNER THIGHS Stand with your legs apart. Bend forward and bend your right knee at the same time, making sure the knee does not jut out beyond your toes. Place your hands on your thighs for support and hold this position for 20 to 30 seconds. Repeat the exercise with the other leg.

6. STRETCHING EXERCISE FOR YOUR OBLIQUE ABDOMINAL MUSCLES Stand with your legs apart and point your feet straight ahead. Stretch your right arm diagonally above your head and over towards your left side as far as you can. Hold the position for 20 to 30 seconds and then repeat the exercise with your left arm.

7. STRETCHING EXERCISE FOR YOUR TRICEPS Stretch both arms above your head. Bend your left arm and lower your left hand to touch your back. Touch your left elbow with your right hand and press it down. Hold this position for 20 to 30 seconds and then let go. Repeat the exercise with the other side.

ADDITIONAL EXERCISES
It is advisable to start the following exercises (jogging feet position) at a low speed and to gradually increase the speed.

8. Kneel on the floor and place both hands on the VibroShaper while straightening your arms and bending your back a little.
Will train your back, hips, shoulders, forearms, biceps and triceps.

9. Sit on the floor, resting your calves on the VibroShaper and your palms on the floor. At the same time, keep your back straight.
Will train your calves, thigh muscles and quadriceps.

10. Sit on the device in the lotus position with a straight back and keep your abdominal muscles tensed.
Will train your hips, abdominal muscles, buttocks and back.

11. Place your forearms on the device and raise your body so that only the tips of your toes are on the floor. Stretch your whole body and hold it in that position, tensing your abdominal muscles and buttocks at the same time.
Will train your arms, back, abdominal muscles, buttocks, thighs, calves and shoulders, and will also help to strengthen your neck.

12. Place your palms on the device and raise your body so that only the tips of your toes are on the floor. Stretch your whole body and hold it in that position, tensing your abdominal muscles and buttocks at the same time.
Will train your arms, back, abdominal muscles, buttocks, thighs, calves and shoulders, and will also help to strengthen your neck.

13. Lie on the floor on your back with the soles of your feet on the device. Raise your pelvis and arch your lower back up off the floor. Tense your abdominal muscles and buttocks. Hold the position for a couple of seconds and then return to the starting position and repeat the exercise.
Will train your calves, thighs buttocks, abdominal muscles and back.

14. Lie on the floor on your side and place your forearm on the VibroShaper so that that arm is supporting all your weight. Keep your legs together and hold your body in the stretched position.
Will train your forearm, biceps, triceps, shoulders, back, buttocks and abdominal muscles, and will also help to strengthen your neck.

15. Sit on the device with your hands on your neck or crossed over your chest. Lean back slightly, bending your back a little, and raise both legs up off the floor with your knees slightly bent.
Will train your abdominal muscles, buttocks and

legs.
16. Place your left foot on the VibroShaper and the other foot on the floor, bending the knee of that leg slightly. At the same time, keep your back straight.
Will train your calves and thighs.

17. Stand on the device with your feet shoulder-width apart. Place your hands on the back of your neck and then squat, moving very slowly as you do so so that you don't lose your balance.
Will train your abdominal muscles, thighs, triceps, buttocks and back.

18. Place the heel of one foot on the VibroShaper, bend your legs without lifting the heel of the other foot off the floor and keep your back straight.
Will train your calves, thighs and buttocks.

19. Stand to one side of the VibroShaper and then place one foot on the device, keeping your leg straight. Next, stretch your hand down as far possible towards the heel of this leg while stretching the other arm up diagonally above your head.
Will train your hips, calves and adductor muscles.

20. Adopt a press-up position and then place the tips of your toes on the device, keeping your palms on the floor. At the same time, keep your back straight.
Will train your back, chest, shoulders, buttocks and calves.

VIBROSHAPER® PIANO DI ALLENAMENTO



ADATTO
PER:

VIBROSHAPER®



VIBROSHAPER®
VitaFit



STRETCHING

1. STRETCHING DEI QUADRICIPITI Con la schiena dritta, portiamo il piede destro avanti e il piede sinistro dietro al tronco, la mano destra resta poggiata sulla coscia. Stendere il lato sinistro mantenendo una posizione eretta. Restare in posizione per 20-30 secondi e ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

2. STRETCHING PER LA SCHIENA Divaricare i piedi all'altezza delle spalle. Piegarsi in avanti e sostenersi con le mani appoggiandole sulle cosce. Scendere con la schiena e mantenere la posizione per 20-30 secondi. Quindi, stendere la schiena e ripetere l'esercizio.

3. STRETCHING PER I TENDINI Unire i piedi e posizionarli con le punte in avanti. Piegare il piede destro, facendo in modo che il tallone resti poggiato sul pavimento e che le punte delle dita siano rivolte verso l'alto, piegando leggermente la gamba sinistra. Piegare il tronco in avanti, sostenendosi poggiando le mani sulle cosce. Tenere questa posizione per 20-30 secondi e successivamente ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

4. STRETCHING PER LE SPALLE Posizione eretta, gambe chiuse. Stendere il braccio destro in direzione della spalla sinistra. Tenere fermo il braccio con la mano sinistra e tirarlo a sé. Tenere questa posizione per 20-30 secondi e poi ripetere l'esercizio con l'altro braccio.

5. STRETCHING PER I MUSCOLI DELL'INTERNO COSCIA Gambe leggermente divaricate. Inclinarsi in avanti piegando contemporaneamente il ginocchio destro, senza che superi la punta del piede. Mettere le mani sulle cosce per sostenersi in questa posizione. Tenere

questa posizione per 20-30 secondi. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

6. STRETCHING PER GLI ADDOMINALI OBLIQUI Gambe leggermente divaricate, piedi puntanti in avanti. Stendere il braccio destro obliquamente al di sopra del capo e spingerlo quanto più possibile nell'altra direzione in alto. Tenere questa posizione per 20-30 secondi e poi ripetere l'esercizio con il braccio destro.

7. STRETCHING PER I TRICIPITI Stendere entrambe le braccia al di sopra della testa. Piegare il braccio sinistro e portare la mano giù fino a toccare la schiena. Afferrare il gomito sinistro con la mano destra e spingere verso il basso. Tenere questa posizione per 20-30 secondi e poi lasciare. Ripetere l'esercizio dall'altro lato.

ESERCIZI COMPLEMENTARI

Si consiglia di eseguire i seguenti esercizi (posizione dei piedi: jogging) prima a velocità ridotta e poi di aumentarla lentamente.

8. Inginocchiarsi, poggiare entrambe le mani sull'apparecchio, stendere le braccia, piegare leggermente la schiena.
Allena: schiena, fianchi, spalle, braccia, bicipiti e tricipiti.

9. Sedersi a terra e poggiare i polpacci sull'apparecchio, palmi a terra. Tenere la schiena dritta.
Allena: polpacci, muscoli della coscia e quadricipiti.

10. Sedersi sull'apparecchio nella posizione del loto, con la schiena dritta. Tenere gli addominali in tensione.
Allena: fianchi, addominali, glutei e schiena.

11. Poggiare gli avambracci sull'apparecchio e sollevarsi sulle punte dei piedi. Tenere tutto il corpo in tensione, in particolar modo addominali e glutei.
Allena: braccia, schiena, addominali, glutei, cosce e polpacci, e rinforza anche i muscoli del collo.

12. Poggiare i palmi delle mani sull'apparecchio e sollevarsi sulle punte dei piedi. Tenere tutto il corpo in tensione, in particolar modo addominali e glutei.
Allena: Braccia, schiena, addominali, glutei, cosce e polpacci, e rinforza anche i muscoli del collo.

13. Stendersi a terra sulla schiena con le piante dei piedi sull'apparecchio; sollevare il bacino alzando la zona dorsale da terra con un movimento rotatorio; tendere addominali e glutei. Tenere questa posizione per un paio di secondi e poi tornare nella posizione di partenza; quindi, stendere la schiena e ripetere l'esercizio.
Allena: polpacci, cosce, glutei, addominali e schiena.

14. Stendersi di fianco sul pavimento, poggiare l'avambraccio sull'apparecchio e sostenere tutto il peso del corpo. Tenere le gambe chiuse. Mantenere tutto il corpo in tensione.
Allena: avambracci, bicipiti, tricipiti, schiena, glutei e addominali, e rinforza anche i muscoli del collo.

15. Sedersi sull'apparecchio con le mani incrociate alla nuca o sul petto. Piegarsi leggermente all'indietro, inarcando lievemente la schiena. Sollevare le gambe con le ginocchia leggermente piegate.
Allena: addominali, glutei e gambe.

16. Poggiare un piede sulla pedana e l'altro a terra col ginocchio leggermente piegato. Tenere la schiena dritta.
Allena: polpacci e cosce.

17. Salire sulla pedana, gambe divaricate all'altezza delle spalle. Quindi, portare le mani alla nuca e accovacciarsi lentamente, senza perdere l'equilibrio.
Allena: addominali, cosce, tricipiti, glutei e schiena.

18. Poggiare un tallone sull'apparecchio, piegare le gambe, sollevarsi dal pavimento senza utilizzare l'altro tallone, tenendo la schiena dritta.
Allena: polpacci, cosce e glutei.

19. Mettendosi in posizione laterale rispetto all'apparecchio, poggiare un piede sulla pedana e l'altro a terra, tenendo la gamba distesa. Portare una mano verso il tallone quanto più in basso possibile e stendere l'altra obliquamente verso l'alto.
Allena: fianchi, polpacci e adduttori.

20. Posizionare il corpo in posizione da flessioni, quindi salire sull'apparecchio con le punte dei piedi; i palmi delle mani restano sul pavimento. Tenere la schiena dritta.
Allena: schiena, pettorali, spalle, glutei e polpacci.

VIBROSHAPER® PLAN DE L'ENTRAÎNEMENT



CONVIENT
POUR:

VIBROSHAPER®



VIBROSHAPER®
VitaFit



EXERCICES D'ÉTIREMENT

1. EXERCICE D'ÉTIREMENT DES QUADRICEPS En gardant le dos bien rectiligne, placer le pied droit vers l'avant et le pied gauche en arrière du tronc, la main droite restant, quant à elle, posée sur la jambe. Tirez sur le côté droit en veillant à garder une position bien droite. Rester dans cette position pendant 20 à 30 secondes et répéter cet exercice avec l'autre jambe.

2. EXERCICE D'ÉTIREMENT DU DOS Écarter les pieds jusqu'à la largeur de vos épaules. Se pencher vers l'avant tout en positionnant les mains sur les cuisses pour vous maintenir en équilibre. « Relever » la partie basse de votre dos et rester dans cette position pendant 20 à 30 secondes. Puis « tendre » votre dos et répéter l'exercice.

3. EXERCICE D'ÉTIREMENT DES TENDONS Positionner les pieds serrés l'un contre l'autre et dirigés vers l'avant. Étirez le pied droit en pointant les orteils vers le haut, mais en gardant les talons au sol, pour ce faire, fléchir légèrement la jambe gauche. Pencher la partie supérieure de votre corps vers l'avant, en gardant vos mains appuyées sur les cuisses. Maintenir cette position 20 à 30 secondes et répéter cet exercice avec l'autre jambe.

4. EXERCICE D'ÉTIREMENT DES ÉPAULES Se tenir debout, jambes l'une contre l'autre. Amener le bras droit devant le corps vers l'autre côté du corps. Tenir le bras avec la main gauche et tirer vers soi. Conserver cette position durant 20 à 30 secondes. Répéter cet exercice avec l'autre bras.

5. EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR L'INTÉRIEUR DES CUISSSES Tenez-vous jambes légèrement écartées l'une de l'autre. Vous pencher vers l'avant et plier

simultanément le genou droit, mais sans dépasser la pointe des pieds. Placer les mains sur les cuisses afin d'y trouver un point d'appui. Rester 20 à 30 secondes dans cette position. Répéter cet exercice avec l'autre jambe.

6. EXERCICE D'ÉTIREMENT DESTINÉ AUX MUSCLES VENTRAUX APPELÉS « OBLIQUES » Jambes légèrement ouvertes et pieds dirigés vers l'avant. Étendre le bras droit en diagonale au-dessus de la tête et tirer aussi loin que possible vers le haut dans l'autre direction. Rester ainsi 20 à 30 secondes et répéter l'opération avec le bras gauche.

7. EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR LE TRICEPS Étendre les deux bras au dessus de la tête. Plier le bras gauche et baisser la main jusqu'à toucher le dos. Saisir le coude gauche avec la main droite et appuyer vers le bas. Conserver cette position durant 20 à 30 secondes, puis relâcher. Répéter cet exercice avec l'autre côté.

EXERCICES COMPLÉMENTAIRES

Il est recommandé de démarrer les exercices suivant (Position du pied Jogging) à vitesse réduite et d'augmenter progressivement.

8. S'agenouiller sur le sol, en plaçant les deux mains sur l'appareil, tendre les bras, en inclinant un peu le dos.
Exercice : dos, hanches, épaules, avant-bras, biceps et triceps.

9. S'asseoir à même le sol et placer les mollets sur l'appareil, paume des mains sur le sol. Tenir le dos droit.
Exercice : mollets, muscles des cuisses et quadriceps.

10. Assis dans la position du lotus avec le dos droit sur l'appareil. Garder les muscles abdominaux tendus.
Exercice : hanches, muscles ventraux, fessier et dos.

11. Avant-bras sur l'appareil et pointe des pieds sur l'appareil. Garder l'intégralité du corps tendue ; tendre les muscles ventraux et ceux du fessier.
Exercice : bras, dos, muscles ventraux, fessier, cuisses, mollets et épaules, aide également au renforcement de la nuque.

12. Paumes des mains sur l'appareil, sur la pointe des pieds. Garder tout le corps tendu, Tendre les muscles ventraux et du fessier.
Exercice : bras, dos, muscles ventraux, fessier, cuisses, mollets, aide également à renforcer la nuque.

13. S'étendre sur le sol, dos au sol, plante des pieds sur l'appareil ; lever le bassin, enrouler la partie inférieure du corps en partant du sol et vers le haut ; tendre les muscles ventraux et ceux du fessier. Rester quelques secondes dans cette position, puis revenir à la position de départ et répéter l'exercice.
Exercice : mollets, cuisses, fessier, muscles abdominaux et dos.

14. Se coucher latéralement sur le sol, l'avant-bras sur l'appareil et s'y appuyer avec l'intégralité du poids du corps. Maintenir les jambes fermées. Maintenir la tension des muscles du corps.
Exercice : avant-bras, biceps, triceps, épaules, dos, fessier, aide également à renforcer la nuque.

15. Les mains sur la nuque ou croisées sur la poitrine, s'asseoir sur l'appareil. Se pencher légèrement en arrière, en courbant un peu le dos. Lever les deux jambes, genoux légèrement pliés.
Exercice : muscles abdominaux, fessier et jambes.

16. Mettre le pied gauche sur l'appareil et placer l'autre en pliant légèrement le genou sur le sol. Garder le dos droit.
Exercice : mollets et cuisses.

17. Monter sur l'appareil, jambes écartées de la largeur des épaules. Placer ensuite les mains sur la nuque et descendre très lentement en position accroupie, afin de ne pas perdre l'équilibre.
Exercice : muscles ventraux, cuisses, triceps, fessier et dos.

18. Placer le talon d'un pied sur l'appareil, pencher les jambes, sans pour autant soulever du sol le talon de l'autre pied, et en maintenant le dos bien droit.
Exercice : mollets, cuisses et fesses.

19. En se tenant de côté, un pied sur l'appareil et l'autre sur le sol, la jambe reste tendue. Aller chercher le plus loin possible le talon avec sa main et, pour ce faire, étendre l'autre bras en diagonale vers le haut.
Exercice : hanches, mollets et adducteurs.

20. Placer le corps en position dite « Push-Up », puis monter avec la pointe des pieds sur l'appareil, les paumes des mains restant au sol. Garder le dos droit.
Exercice : dos, poitrine, épaules, fessier et mollets.

VIBROSHAPER® TRAININGSPLAN



GESCHIKT
VOOR:

VIBROSHAPER®



VIBROSHAPER®
VitaFit



REKOEFFENINGEN

1. REKOEFFENING QUADRICEPS Zet met een rechte rug uw rechter voet naar voren en uw linker voet naar achteren. Laat uw rechterhand op uw been liggen. Strek uw linker kant terwijl u rechtop blijft staan. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast en herhaal met het andere been.

2. REKOEFFENING RUG Zet uw voeten op schouderbreedte. Buig naar voren en leg uw handen ter ondersteuning op uw bovenbenen. „Rol“ uw onderrug omhoog en houd deze positie 20 tot 30 seconden vast. Strek daarna uw rug en herhaal de oefening.

3. REKOEFFENING PEZEN Plaats de voeten dicht naast elkaar en met de tenen naar voren. Rek de rechter voet, door met de hiel op de grond te blijven en de tenen naar boven te trekken, waarbij u het linkerbeen iets buigt. Buig het bovenlichaam naar voren en steun met de handen op uw bovenbenen. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast en herhaal met het andere been.

4. REKOEFFENING SCHOUDER Ga rechtop staan, met gesloten benen. Breng uw rechterarm voor het lichaam langs naar de andere kant van uw lichaam. Houd uw arm met uw linkerhand vast en trek uw arm naar u toe. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast. Herhaal deze oefening met uw andere arm.

5. REKOEFFENING VOOR BINNENKANT VAN BOVENBEEN

Ga staan met de voeten iets uit elkaar. Buig naar voren en buig tegelijkertijd uw rechterknie, maar niet verder dan uw tenen. Leg ter ondersteuning uw handen op uw bovenbenen. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast. Herhaal deze oefening met uw andere been.

6. REKOEFFENING VOOR SCHUINE BUIKSPIEREN Ga staan met de voeten iets uit elkaar en de tenen naar voren. Steek uw rechterarm schuin over uw hoofd en strek deze zo ver mogelijk in tegenovergestelde richting naar boven uit. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast en herhaal met uw linkerarm.

7. REKOEFFENING VOOR TRICEPS Strek beide armen boven uw hoofd uit. Buig uw linkerarm en laat uw hand zover zakken dat u uw rug aan kunt raken. Pak uw linker elleboog met uw rechterhand vast en druk deze naar onderen. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast en laat dan los. Herhaal deze oefening met de andere kant.

AANVULLENDE OEFENINGEN

Wij adviseren om de volgende oefeningen (voetstand joggen) met geringesnelheid te starten om deze daarna langzaam te verhogen.

8. Ga op uw knieën zitten en zet beide handen op het apparaat. Strek uw armen uit, waarbij u uw rug iets buigt.
Traint: rug, heupen, schouders, bovenarm, biceps en triceps.

9. Ga op de grond zitten en leg uw kuit op het apparaat met uw handpalmen op de grond. Houd uw rug recht.
Traint: kuit, bovenbeenspieren en quadriceps.

10. Ga in lotushouding met rechte rug op het apparaat zitten. Houd hierbij uw buikspieren aangespannen.
Traint: heupen, buikspieren, billen en rug.

11. Leg uw onderarmen op het apparaat en kom omhoog op uw tenen. Houd het hele lichaam aangespannen, span uw buikspieren en billen aan.

Traint: armen, rug, buikspieren, billen, bovenbenen, kuit en schouders, helpt ook om de nek sterker te maken.

12. Leg uw handpalmen op het apparaat en kom omhoog op uw tenen. Houd het hele lichaam aangespannen, span uw buikspieren en billen aan.
Traint: armen, rug, buikspieren, billen, bovenbenen, kuit en schouders, helpt ook om uw nek sterker te maken.

13. Ga op uw rug op de grond liggen met uw voetzolen op het apparaat, til uw bekken op en rol uw onderrug van de grond omhoog, span uw buikspieren en billen aan. Wacht een paar seconden en ga dan weer terug naar de startpositie en herhaal de oefening.
Traint: kuit, bovenbenen, billen, buikspieren en rug.

14. Ga zijdelings op de grond liggen, leg uw onderarm op het apparaat en laat uw hele gewicht daarop steunen. Houd uw benen bij elkaar. Houd het hele lichaam aangespannen.
Traint: onderarm, biceps, triceps, schouders, rug, billen en buikspieren, helpt ook om de nek sterker te maken.

15. Met uw handen in uw nek of over uw borst gekruist op het apparaat gaan zitten. Iets naar achteren buigen, waarbij uw rug iets bol gemaakt wordt. Til beide benen met licht gebogen knieën op.
Traint: buikspieren, billen en benen.

16. Plaats uw linkervoet op het apparaat en zet uw andere been met licht gebogen knie op de grond. Houd uw rug recht.
Traint: kuit en bovenbenen.

17. Ga met uw benen op schouderbreedte op het apparaat staan. Leg dan uw handen in uw nek en ga

heel langzaam (om niet uw evenwicht te verliezen) op uw hurken zitten.

Traint: buikspieren, bovenbenen, triceps, billen en rug.

18. Zet een hiel op het apparaat en buig uw benen zonder de hiel van het andere been van de grond op te tillen en hou uw rug hierbij recht.
Traint: kuit, bovenbenen, billen.

19. Ga zijwaarts met één voet op het apparaat staan en zet uw andere voet op de grond. Het been blijft gestrekt. Strek uw arm zo ver mogelijk uit naar uw hiel, waarbij u uw andere arm schuin naar boven uitstrekt.
Traint: heupen, kuit en adductoren.

20. Breng uw lichaam in push-up positie en plaats dan uw tenen op het apparaat. Hierbij blijven uw handpalmen op de grond. Houd uw rug recht.
Traint: rug, borst, schouders, billen en kuit.

VIBROSHAPER® EDZÉSTERVVEL



ALKALMAS:

VIBROSHAPER®



VIBROSHAPER®
VitaFit



NYÚJTÓGYAKORLATOK

1. KVADRICEPSZ-NYÚJTÓGYAKORLAT Egyenes hát mellett állítsa a jobb lábát előre, a bal lábát pedig a törzse mögé, a jobb kezét tartsa a lábán. Nyújtsa meg a bal oldalát a függőleges helyzet megőrzése mellett. Maradjon így 20-30 másodpercig és ismétlje meg a másik lábával.

2. HÁTNYÚJTÓ GYAKORLAT Álljon úgy, hogy a lábait vállszélességben legyenek. Hajoljon előre, és a kezével támaszkodjon a combjára. A háta alsó részét „húzza fel”, és maradjon így 20-30 másodpercig. Ezután nyújtsa ki a hátát és ismétlje meg a gyakorlatot.

3. ÍNNYÚJTÓ GYAKORLAT A lábfejeit helyezze szorosan egymás mellé, és úgy, hogy előre nézzenek. Nyújtsa ki a jobb lábfejét úgy, hogy a sarkával a talajon maradjon és a lábujjakat felfelé nyújtsa, miközben a bal lábát kissé meghajlítja. A felsőtestét hajlítsa előre, és a kezét támassza a combjára. Maradjon ebben a helyzetben 20-30 másodpercig és ismétlje meg a másik lábával.

4. VÁLLNYÚJTÓ GYAKORLAT Álljon függőlegesen, összeházt lábakkal. A jobb karjával a teste előtt nyúljon át a másik oldalra. Tartsa meg a karját a bal kezével, és húzza meg. Ezt a pozíciót tartsa 20-30 másodpercig. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot a másik karjával.

5. NYÚJTÓGYAKORLAT A BELSŐ COMBIZOM SZÁMÁRA Álljon kis terpeszben. Hajoljon előre és ezzel egyidejűleg hajlítsa meg a jobb térdét, de a hajlítással ne nyúljon túl a lábhegyén. A megfelelő támaszkodás érdekében helyezze a kezét a combjára. Maradjon 20-30 másodpercig ebben a helyzetben. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot a másik lábával.

6. NYÚJTÓGYAKORLAT A FERDE HASIZMOK SZÁMÁRA

Álljon kis terpeszben és igazítsa a lábfejét előre. Nyújtsa meg a jobb karját átlósan a feje felett, és amennyire lehetséges, húzza felfelé a másik irányba. Maradjon így 20-30 másodpercig és ismétlje meg a bal karjával.

7. NYÚJTÓGYAKORLAT A TRICEPSZ SZÁMÁRA

Mindkét karjával nyúljon a feje fölé. Hajlítsa meg a bal karját és engedje le a kezét, hogy megérintse a hátát. Fogja meg a bal könyökét a jobb kezével, és nyomja lefelé. Ezt a pozíciót tartsa 20-30 másodpercig, majd engedje el. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot a másik oldalon.

KIEGÉSZÍTŐ GYAKORLATOK

Ajánlatos a következő gyakorlatokat (lábpozíció, kocogás) kis sebességgel indítani és lassan növelni a sebességet.

8. Térdeljen a padlóra, helyezze mindkét kezét a készülékre, egyenesítse ki a karját, eközben a hátát kissé hajlítsa meg.
A következőket edzi: hát, csípő, váll, alkar, bicepsz és tricepsz.

9. Üljön a talajra és helyezze a vádlijait a készülékre, a tenyerét pedig a talajra. A hátát tartsa egyenesen.
A következőket edzi: Vádli, combizom és kvadricepsz.

10. Üljön lóuszülésben egyenes háttal a készülékre. Tartsa megfeszítve a hasizmait.
A következőket edzi: Csípő, hasizom, fenék és hát.

11. Az alkarját helyezze a készülékre, és álljon lábujjhegyen. Az egész testét tartsa megfeszítve; Feszítse meg a hasizmait és a fenékizmait.

A következőket edzi: Karok, hát, hasizmok, fenék, comb, vádlik és vállak, a tarkót is erősíti.

12. A tenyerét helyezze a készülékre és álljon lábujjhegyen. Az egész testét tartsa megfeszítve. Feszítse meg a hasizmait és a fenékizmait.

A következőket edzi: Karok, hát, hasizmok, fenék, comb, vádlik és vállak, a tarkót is erősíti.

13. Feküdjön háttal a padlóra, helyezze a talpát a készülékre, emelje meg a medencéjét, az háta alsó részét húzza fel a talajról, feszítse meg a hasizmait és a fenékét. Néhány másodpercig maradjon így, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe és ismétlje meg a gyakorlatot.

A következőket edzi: Vádli, combizom, fenék, hasizom és hát.

14. Feküdjön oldalt a padlóra, támassza az alkarját a készülékre és a teljes súlyával nehezedjen rá. A lábát tartsa összeházt. A testét tartsa megfeszítve.
A következőket edzi: Alkar, bicepsz, tricepsz, vállak, hát, fenék és hasizmok, a tarkót is erősíti.

15. Üljön fel a készülékre tarkóra vagy karba tett kézzel. Enyhén hajoljon hátra, eközben kissé ívelje a hátát. Emelje meg mindkét lábát kissé behajlított térd mellett.

A következőket edzi: Hasizom, fenék és lábak

16. Helyezze a bal lábát a készülékre, a másikat pedig enyhén hajlított térdrel a padlóra. A hátát tartsa egyenesen.

A következőket edzi: Vádli és combizom.

17. A lábakkal vállszélességben szálljon fel a készülékre. Majd helyezze a kezét a tarkójára, és lassan guggoljon le úgy, hogy ne veszítse el az egyensúlyát.

A következőket edzi: Hasizmok, comb, tricepsz, fenék és hát.

18. Az egyik sarkát helyezze a készülékre, hajlítsa be a lábát, anélkül, hogy a másik sarkát felemelné a padlóra, és tartsa egyenesen a hátát.

A következőket edzi: Vádli, comb és fenék

19. Álljon oldalirányban az egyik lábával a készüléken, a másikkal pedig a padlón, a láb kinyújtva marad. Amennyire csak lehetséges, nyújtsa a kezét a sarka felé, miközben a másik karja ferdén felfelé néz.

A következőket edzi: Csípők, vádlik és közelítő izmok.

20. A testével vegyen fel fekvőtámasz-helyzetet, majd a lábujjaival lépjen a készülékre, a tenyerét tartsa a padlón. A hátát tartsa egyenesen. **A következőket edzi:** Hát, mell, váll, fenék és vádli.

VIBROSHAPER® TRÉNINKOVÝ PLÁN



**VHODNÉ
PRO:**

VIBROSHAPER®



**VIBROSHAPER®
VitaFit**



PROTAHOVACÍ CVIKY

1. PROTAHOVACÍ CVIKY PRO ČTYŘHLAVÝ SVAL

Postavte se s rovnými zády a pravou nohou vpředu a levou nohou za trupem, pravá ruka zůstane na noze. Protáhněte levou stranu při zachování vzpřímené polohy. Vydržte v této poloze 20 až 30 sekund a opakujte s druhou nohou.

2. PROTAHOVACÍ CVIKY NA ZÁDA Umístěte nohy do vzdálenosti ramen. Ohněte se dopředu a dejte ruce pro oporu na stehna. Spodní stranu zad vytáhněte nahoru a vydržte v této poloze 20 až 30 sekund. Pak protáhněte záda a cvik opakujte.

3. CVIKY K PROTAŽENÍ ŠLACH Dejte nohy těsně vedle sebe, aby směřovaly dopředu. Otočte pravou nohu tak, že pata zůstane na podlaze a špičku vytáhněte nahoru a přitom levou nohu mírně ohněte. Trup mírně ohněte dopředu a opřete se přitom rukama o stehna. Vydržte v této poloze 20 až 30 sekund a opakujte s druhou nohou.

4. CVIKY K PROTAŽENÍ RAMEN Stůjte rovně a nohama mírně od sebe. Dejte pravou paži před tělo na druhou stranu těla. Paži uchopte levou rukou a přitáhněte. V této poloze vydržte 20 až 30 sekund. Tento cvik opakuje s druhou paží.

5. CVIKY K PROTAŽENÍ VNITŘNÍ STRANY STEHEN Stoupněte si s nohama mírně od sebe Ohněte se dopředu a zároveň ohněte pravé koleno, ale tak, aby nepřechýlalo přes špičku levé nohy. Položte ruce na stehna, abyste měli oporu. V této poloze vydržte 20 až 30 sekund. Tento cvik opakuje s druhou nohou.

6. CVIKY K PROTAŽENÍ ŠIKMÝCH BŘIŠNÍCH SVALŮ Dejte nohy mírně od sebe, aby špičky směřovaly dopředu. Protáhněte pravou paži šikmo přes hlavu

co nejdále a protáhněte opačným směrem nahoru. Vydržte v této poloze 20 až 30 sekund a opakujte s levou paží.

7. CVIKY K PROTAŽENÍ TROJHLAVÉHO SVALU Obě paže protáhněte nad hlavu, Ohněte levou paži a spusťte dolů ruku, aby se dotkla zad. Uchopte levý loket pravou rukou a zatlačte jej dolů. V této poloze vydržte 20 až 30 sekund a pak uvolněte. Tento cvik opakuje na druhé straně.

DOPLŇUJÍCÍ CVIKY

Doporučuje se následující cvičení (poloha nohou pro jogging) začít s nízkou rychlostí a postupně ji zvyšovat.

8. Klekněte si na podlahu, obě ruce dejte na přístroj, protáhněte paže, přitom poněkud ohněte záda. **Procvičuje: Záda, kyčle, ramena, předloktí, dvojhlavý sval a trojhlavý sval.**

9. Sedněte si na podlahu, lýtka položte na přístroj a dlaně dejte na zem. Držte záda vzpřímená. **Procvičuje: Lýtka, stehenní svaly a čtyřhlavý sval.**

10. Sedněte si do lotosového sedu na přístroj. Udržujte břišní svaly napnuté. **Procvičuje: Kyčle břišní svaly, hýždě a záda.**

11. Dejte předloktí na přístroj a opřete se o zem špičkami nohou. Držte celé tělo napnuté. Napněte břišní svaly a hýždě. **Procvičuje: Paže, záda, břišní svaly, hýždě, ramena, lýtka a ramena, také pomáhá zesílit krk.**

12. Dejte dlaně na přístroj a opřete se o zem špičkami nohou. Držte celé tělo napnuté. Napněte břišní svaly a

hýždě.

Procvičuje: Paže, záda, břišní svaly, hýždě, ramena, lýtka a ramena, také pomáhá zesílit krk.

13. Lehněte si na záda na podlahu, dejte chodidla na přístroj, nadzdvihněte pánev, spodní část zad vyrolujte z podlahy, napněte břišní svaly a hýždě. Vydržte v této poloze několik sekund a pak se vraťte do výchozí polohy a cvik opakujte. **Procvičuje: Lýtka, ramena, hýždě, břišní svaly a záda.**

14. Lehněte si na podlahu na bok, dejte předloktí na přístroj a vzepřete na něm celou váhu těla. Nohy mějte u sebe. Udržujte tělo napnuté. **Procvičuje: Předloktí, dvojhlavý sval, trojhlavý sval, ramena, záda, hýždě a břišní svaly, pomáhá také zesílit krk.**

15. Sedněte si na přístroj s rukama na krku nebo zkříženýma na hrudi. Nahněte se mírně dozadu, přitom poněkud prohněte záda. Obě nohy nadzdvihněte s mírně ohnutými koleny. **Procvičuje: Břišní svaly, hýždě a nohy.**

16. Stoupněte si z boku jednou nohou na přístroj s druhou nohou mírně ohnutou v kolenu na podlaze. Držte záda vzpřímená. **Procvičuje: Lýtka a ramena.**

17. Stoupněte si na přístroj s nohama rozkročenýma do šířky ramen. Pak položte ruce na krk a úplně pomalu přejděte do dřepu, abyste neztratili rovnováhu. **Procvičuje: Břišní svaly, ramena, trojhlavý sval a záda.**

18. Dejte patu jedné nohy na přístroj, nohy ohněte bez zdvižení paty druhé nohy z podlahy a držte záda vzpřímená. **Procvičuje: Lýtka, ramena a hýždě.**

19. Stoupněte si z boku jednou nohou na přístroj s druhou nohou na podlaze, noha zůstává napnutá. Natáhněte jednu ruku co nejvíce k patě a druhou ruku přitom vytáhněte šikmo nahoru. **Procvičuje: Kyčle, lýtka a přitahovače.**

20. Uved'te tělo do nadzdvížené polohy, pak stoupněte špičkami na přístroj, dlaně zůstanou na podlaze. Držte záda vzpřímená. **Procvičuje: Záda, hrud', ramena, hýždě a lýtka.**

VIBROSHAPER® TRÉNINGOVÝ PLÁN



VHODNÉ
PRE:

VIBROSHAPER®



VIBROSHAPER®
VitaFit



NAĤAHOVACIE CVIKY

1. ŠTVORHLAVÝ SVÁL - NAĤAHOVACIE CVIKY Pri vystretom chrbte pravú nohu napred a ľavú dozadu za úroveň drieku, pravá ruka ostáva na stehne. Natiahnite ľavú stranu pri udržaní vystretej polohy. Zotrvajte 20 až 30 sekúnd a opakovať s druhou nohou.

2. CHRÁT - NAĤAHOVACIE CVIKY Chodidlá na šírku ramien. Zohnúť sa dopredu a zaprieť ruky do stehien. Spodnú časť chrbta „vyrolovať“ a ostať v tejto polohe 20 až 30 sekúnd. Potom chrbát vystrieť a cvik opakovať.

3. SĽACHY - NAĤAHOVACIE CVIKY Chodidlá tesne k sebe, nasmerované dopredu. Natiahnite pravé chodidlo tak, že päta ostane na zemi a špičku ťaháte nahor, pri tom mierne ohnite ľavú nohu. Trup nakloňte dopredu, zaprite sa rukami do stehien. V tejto polohe vydržte 20 až 30 sekúnd a zopakujte s druhou nohou.

4. PLECIA - NAĤAHOVACIE CVIKY Stoj rovný s vystretými nohami. Pravú ruku popred telo k druhej strane tela. Rameno chytiť ľavou rukou a ťahať. Zotrvajte v tejto pozícii 20 až 30 sekúnd a potom uvoľnite. Zopakujte cvičenie s druhou rukou.

5. NAĤAHOVACIE CVIKY PRE VNÚTORNÉ STEHNO Stoj mierne rozkročný. Predkloniť a ohnúť pravé koleno, ale nesmie presahovať cez špičku. Ruky položiť na stehná pre oporu. Zotrvajte v tejto pozícii 20 až 30 sekúnd a potom uvoľniť. Zopakujte cvičenie s druhou nohou.

6. NAĤAHOVACIE CVIKY PRE ŠIKMÉ BRUŠNÉ SVÁLSTVO Stoj rozkročný, špičky dopredu. Pravú ruku ponad hlavu ťahať opačným smerom dohora

tak ďaleko, ako je možné. Zotrvajte v tejto pozícii 20 až 30 sekúnd a potom uvoľniť. Zopakujte cvičenie s druhou rukou.

7. NAĤAHOVACIE CVIKY PRE TRICEPS Obe ruky za hlavu, pravé rameno ohnúť a rukou sa dotknúť chrbta. Ľavou rukou chytiť pravý lakeť a tlačiť ruku nadol. Zotrvajte v tejto pozícii 20 až 30 sekúnd a potom uvoľniť. Zopakujte cvičenie s druhou rukou.

DOPLŇUJÚCE CVIČENIA

Odporúča sa začať s nasledujúcimi cvičeniami (poloha chodidiel „rekreačný beh“) pri malej rýchlosti a túto pomaly zvyšovať.

8. Klaknúť na podlahu, obe dlane na zariadenie, ramená natiahnuť pričom sa chrbát trochu ohne. **Trénuje: chrbát, boky, ramená, predné ramená, biceps a triceps.**

9. Sadnúť si na podlahu, lýtka položiť na zariadenie, dlane na zem. Chrbát držať vzpriamene. **Trénuje: lýtka, stehenné svalstvo a štvorhlavý sval.**

10. V tureckom sede s vystretým chrbtom sedieť na zariadení. Brušné svalstvo držať napnuté. **Trénuje: boky, brušné svalstvo, zadok a chrbát.**

11. Predlaktia na zariadenie a nohy na špičky. Celé telo držať napnuté; napnúť brušné svalstvo a zadok. **Trénuje: ramená, chrbát, brušné svalstvo, zadok, lýtka, stehná a plecia, pomáha spevniť šiju.**

12. Dlane na zariadenie, nohy na špičky. Celé telo držať napnuté; napnúť brušné svalstvo a zadok. **Trénuje: ramená, chrbát, brušné svalstvo, zadok, lýtka, stehná a plecia, pomáha spevniť šiju.**

13. Ležať na chrbte na podlahe, chodidlá na zariadení; zdvihnúť panvu, dolný chrbát zdvihnúť z podložky; brušné a sedacie svalstvo držať napnuté. Pár sekúnd podržať, potom nazad do východzej pozície a cvičenie zopakovať. **Trénuje: lýtka, stehná, zadok, brušné svalstvo a chrbát.**

14. Lahnúť si nabok na podlahu, predlaktie položiť na zariadenie a držať na ňom váhu celého tela. Nohy vystreté. Celé telo držať napnuté. **Trénuje: predlaktia, biceps, triceps, ramená, chrbát, zadok a brušné svalstvo, pomáha spevniť šiju.**

15. S rukami na zátýlku alebo skríženými na hrudi si sadnúť na zariadenie. Jemne sa zakloniť dozadu, pritom mierne vyklenúť chrbát. Nadvihnúť obe nohy s ľahko pokrčenými kolenami. **Trénuje: brušné svalstvo, zadok a stehná.**

16. Ľavú nohu na zariadenie a druhú s jemne pokrčeným kolonom na podlahe. Chrbát držať rovný. **Trénuje: lýtka a stehná.**

17. S nohami na šírku ramien sa postaviť na zariadenie. Ruky na zátýlok a pomaly klesať do podrepu bez straty rovnováhy. **Trénuje: brušné svalstvo, stehná, triceps, zadok a chrbát.**

18. Päťu jednej nohy položiť na zariadenie, ohnúť nohy bez toho, aby sa päta druhej nohy zdvihla z podložky, a chrbát držať vzpriamený. **Trénuje: lýtka, stehná a zadok.**

19. Stojac bokom k prístroju jedna noha na ňom, druhá na zemi, nohy ostanú vystreté. Ruku natiahnuť k päte tak ďaleko, ako je to možné, pritom druhá ruka smeruje šikmo nahor. **Trénuje: boky, lýtka a prťahovače.**

20. Telo do pozície ako pri klikoch, špičky na zariadenie, dlane ostanú na podlahe. Chrbát držať rovný. **Trénuje: chrbát, hrudník, ramená, zadok a lýtka.**

VIBROSHAPER® PLAN DE ANTRENAMENT



POTRIVIT
PENTRU:

VIBROSHAPER®



VIBROSHAPER®
VitaFit



EXERCIȚII DE STRETCHING

1. EXERCIȚIU DE STRETCHING PENTRU CVADRICEPS Cu spatele drept aduceți înainte piciorul drept și puneți piciorul stâng în spatele trunchiului, mâna dreaptă rămâne pe picior. Întindeți partea stângă menținând în același timp o poziție verticală. Rămâneți în această poziție timp de 20 la 30 de secunde și repetați exercițiul cu celălalt picior.

2. EXERCIȚIU DE STRETCHING PENTRU SPATE Îndepărtați picioarele la lățimea umerilor. Aplecați-vă înainte și puneți mâinile pe coapse pentru a vă sprijini. Rulați în sus partea inferioară a spatelui și rămâneți în această poziție timp de 20 până la 30 de secunde. Apoi întindeți spatele și repetați exercițiul.

3. EXERCIȚIU DE STRETCHING PENTRU TENDOANE Poziționați picioarele apropiate unul de celălalt și orientate înainte. Întindeți piciorul drept cu călcâiul pe podea și trageți vârful degetelor de la picioare în sus și în acest timp îndoiți ușor piciorul stâng. Aplecați partea superioară a corpului înainte, sprijiniți-vă cu mâinile pe coapse. Rămâneți în această poziție timp de 20 până la 30 de secunde și repetați exercițiul cu celălalt picior.

4. EXERCIȚIU DE STRETCHING PENTRU UMERI În poziție verticală, stați în picioare, cu picioarele împreunate. Aduceți brațul drept înaintea corpului spre cealaltă parte a corpului. Țineți și trageți brațul cu mâna stângă. Mențineți această poziție timp de 20 până la 30 de secunde. Repetați acest exercițiu cu celălalt braț.

5. EXERCIȚIU DE STRETCHING PENTRU PARTEA INTERIOARĂ A COAPSEI Stați în picioare, cu picioarele ușor depărtate. Aplecați-vă înainte și îndoiți simultan genunchiul drept, însă să nu

depășească vârful degetelor piciorului. Puneți mâinile pe coapsă pentru a avea un rezem. Rămâneți în această poziție timp de 20 până la 30 de secunde. Repetați acest exercițiu cu celălalt picior.

6. EXERCIȚIU DE STRETCHING PENTRU MUȘCHII OBLICI ABDOMINALI Cu picioarele ușor depărtate orientați labele înspre înainte. Întindeți brațul drept în diagonală peste cap și trageți-l cât de departe posibil în cealaltă direcție în sus. Rămâneți în această poziție timp de 20 până la 30 de secunde și repetați cu brațul stâng.

7. EXERCIȚIU DE STRETCHING PENTRU TRICEPS Întindeți ambele brațe deasupra capului. Îndoiți brațul stâng și coborâți mâna pentru a atinge spatele. Prindeți cotul stâng cu mâna dreaptă și apăsați-l în jos. Mențineți această poziție timp de 20 până la 30 de secunde și apoi relaxați-vă. Repetați acest exercițiu cu cealaltă parte.

EXERCIȚII DE COMPLETARE

Se recomandă ca următoarele exerciții (poziția picioarelor pentru jogging) să fie pornite la viteză mai redusă și viteza să fie crescută lent.

8. Îngenuncheați pe podea, puneți ambele mâini pe aparat, întindeți brațele, îndoiți în acest timp ușor spatele.
Antrenează: spatele, soldurile, umerii, antebrațul, bicepsii și tricepsii.

9. Așezați-vă pe podea și puneți gamba pe aparat, palmele pe podea. Țineți spatele drept.
Antrenează: pulpele, musculatura coapselor și cvadricepsii.

10. În poziția Lotus cu spatele drept ședeți pe aparat. Țineți musculatura abdomenului încordată.
Antrenează: soldurile, musculatura abdomenului, fesierii și spatele.

11. Cu antebrațele pe aparat stați pe vârful picioarelor. Țineți întregul corp tensionat; încordați mușchii abdominali și fesierii.
Antrenează: brațele, spatele, musculatura abdomenului, fesierii, pulpele și umerii, ajută și la întărirea cefei.

12. Cu palmele pe aparat stați pe vârful picioarelor. Țineți întregul corp tensionat, încordați mușchii abdominali și fesierii.
Antrenează: brațele, spatele, musculatura abdomenului, fesierii, coapsele, pulpele și umerii, ajută și la întărirea cefei.

13. Stând culcat cu spatele pe podea, tălpile pe aparat; ridicați mijlocul, rulați în sus partea inferioară a spatelui de pe podea; încordați mușchii abdominali și fesierii. Stați așa câteva secunde, apoi reveniți în poziția inițială și repetați exercițiul.
Antrenează: pulpele, coapsele, fesierii, musculatura abdomenului și spatele.

14. Întindeți-vă cu partea laterală pe podea, puneți antebrațul pe aparat și sprijiniți întreaga greutatea cu acesta. Țineți picioarele împreunate. Mențineți corpul tensionat.
Antrenează: antebrațele, bicepsii, tricepsii, umerii, spatele, fesierii și musculatura abdomenului, ajută și la întărirea spatelui.

15. Cu mâinile la ceafă sau cu mâinile încrucișate pe piept, așezați-vă pe aparat. Aplecați-vă ușor înspre spate, în acest timp arcuiți spatele ușor. Ridicați ambele picioare cu genunchii îndoiți ușor.

Antrenează: musculatura abdomenului, fesierii și picioarele.

16. Puneți piciorul stâng pe aparat iar celălalt cu genunchiul ușor flexat pe podea. Țineți spatele drept.
Antrenează: pulpele și coapsele.

17. Cu picioarele la lățimea umerilor, urcați-vă pe aparat. Pe urmă puneți mâinile pe ceafă și faceți încet o genoflexiune, pentru a nu vă pierde echilibrul.
Antrenează: musculatura abdomenului, coapsele, tricepsii, fesierii și spatele.

18. Puneți călcâiul unui picior pe aparat, îndoiți picioarele, fără a ridica călcâiul celuilalt picior de pe podea și țineți spatele drept.
Antrenează: pulpele, coapsele și fesierii.

19. Stând în lateral în picioare, puneți laba unui picior pe aparat iar cealaltă pe podea, piciorul rămâne drept. Întindeți-vă cât de departe posibil cu mâna spre călcâi, în acest timp întindeți celălalt braț în diagonală în sus.
Antrenează: soldurile, pulpele și aductorii.

20. Aduceți corpul în poziția pentru flotare, apoi urcați cu vârful degetelor picioarelor pe aparat, palmele rămân pe podea. Țineți spatele drept.
Antrenează: spatele, pieptul, umerii, fesierii și pulpele.