



Eszközhasználati javaslat

A kondipark használata

A város különböző pontjain találhatóak kondiparkok, melyek használati útmutatója a helyszínen megtalálható. A kondipark rendje mindenki számára kötelező, aki annak területén tartózkodik. Annak eszközeit, a pályát mindenki saját felelősségére, megfelelő egészségi állapotban veheti igénybe.

Az eszközök nem megfelelő használatával ne veszélyeztessük se magunkat, se másokat. Az eszközöket rendeltetésszerűen használjuk. Kérjük, ha sérült eszközt lát, ne használja! A használt sporteszközt annak esetleges sérülése esetén ne használja tovább.

Fontos, hogy a kondiparkot, az itt található eszközöket csak optimális időjárási körülmények között használja, vihar és villámlás esetén szigorúan tilos! Rossz idő esetén, kérjük, keressen fel egy zárt termet a sportoláshoz.



Bemelegítés

Célja a szervezet felkészítése a fokozott fizikai igénybevételre. Elvégzésével csökkented a sérülés lehetőségét, teljesítményed fokozod, mindeközben mentálisan is ráhangolódsz az edzésre.

Hogyan állj neki?

Ha még új vagy, adunk neked néhány tippet! A melegítést kezddheted fentről lefelé (fejtől lábig) vagy alulról felfelé (lábtól fejig). Most az előbbire hoztunk egy példát 8-as ismétlésszámmal:

Általános bemelegítés

Kiinduló helyzet: vállszéles terpeszállás, kar mélytartásban

- páros karkörzés előre, rugózással – hátra szintén
- tenyér a vállon, páros vállkörzés előre-hátra
- malomkörzés előre-hátra
- váltott karkörzés (az egyik kar előre-, másik hátralendül)
- csípőkörzés balról jobbra – jobbról balra
- törzskörzés az egyik, majd a másik irányba
- térdkörzés balról jobbra – jobbról balra
- bokakörzés mindkét irányba
- helyben futás 4 térd-, 4 sarokemeléssel
- kétütemű szökdelés 2 × 1 perc

Kiinduló helyzet: fekvőtámasz

- vállérintés váltott kézzel
- mountain climber 2 × 1 perc

Kezddheted az edzést!

Futóiskola-gyakorlatok

- sarkon járás, karok hátul összekulcsolva
- lábujjhegyen járás
- dzsogolás
- futás közben minden második lépéskor sarokemelés
- mérsékelt térdemelés
- futás közben minden második lépéskor térdemelés
- térdhúzással járás
- „indiánszökdelés”
- ollózó futás előre-hátra
- oldalazó szökdelés két ismétlésenként oldalcserével
- oldalazó futás keresztlépéssel





Tolódzkodóállvány

Tolódzkodás: Fogd meg a rudat két kézzel, és emeld fel magad, amíg a karjaid csaknem kiegyenesednek. Még a könyök kinyújtása előtt kontrolláltan engedd vissza magad. A gyakorlat erősíti a tricepszeket, a mellizmokat és a vállizmokat egyaránt. Az egyéni fizikai állapotodtól függően kezdőknek 3×3 -at, haladóbbaknak 3×10 -et javasolunk 5-10 mp pihenőkkel.





Eszközhasználati javaslat

Lábemelés ülőtartásból, függeszkedésben

Fogd meg a rudat tolódzkodó pozícióban vagy alkartámaszban és emeld fel a térded vagy (nyújtott) lábaidat csípőmagasságig. Figyelj arra, hogy a törzsed, hátad egyenes maradjon. Ez a gyakorlat kiválóan erősíti az alsó hasizmokat. Próbáld a gyakorlatot 3×5 vagy 3×10 -es ismétlésszámban 10 mp-es pihenőkkel végezni.



Húzódzkodás

Miért is népszerű gyakorlat a saját testsúlyos edzések során?

- az egyik leghatékonyabb hátizom-erősítő gyakorlat
- növeled a szorítóerőd, erősödnek a vállizületed és a gerinc körüli izmaid egyaránt
- javítja a testtartást



Hogyan csináld?

Vállszélességnél kicsit szélesebb fogással kapaszkodj a húzódkodórúdba. Karok nyújtva, tested függeszkeedésben. Húzd fel magad addig, amíg az állad a rúd fölé nem ér, és közben figyelj arra, hogy a könyököd a törzsed mellett maradjon. Ereszkezd vissza kiinduló helyzetbe.



Tippek

- könnyítheted a gyakorlatot az állvány közepére erősített hosszú gumiszalaggal, melyre térded/lábad támaszkodik
- fordított fogással (felső madárfogás) állig húzással is próbálkozhatsz
- nehezítheted a gyakorlatot variált fogásokkal (pl. szűk fogás) vagy épp lassabb végrehajtással

Guggolás

A guggolás az egyik legjobb gyakorlat az alsótest erősítésére. Edzed vele a lábadat, fenekedet, hasfalad és a törzsed egyaránt.

Ha a guggolásra eddig még nem erősítő gyakorlatként gondoltál, vagy úgy érzed, nem szabályosan végezted, adunk néhány tippet hozzá! Ha viszont nagyobb kihívásra vágysz, ajánljuk a gumipánttal, rúddal vagy épp súllyal való guggolást.



Hogyan csináld?

A kiinduló helyzet vállszéles terpeszállás, lábujjak előre, kicsit kifelé fordulnak. Hátad feszítsd, törzsed próbáld tartani. Végy egy nagy levegőt, zárd a lapockáidat, hasad legyen feszes. Ereszkeadj le addig, amíg a csípőd a térded vonalába kerül. Kilégzés közben emelkedj fel kiinduló helyzetbe.



Mire figyelj a gyakorlat végrehajtása közben?

- a talpad maradjon a talajon, a sarkad ne emelkedjen fel
- figyelj a hátadra, maradjon egyenes
- a térd ne forduljanak befelé
- gumipánttal, szalaggal a térded felett fokozhatod a gyakorlatot

Lépegető

A lépegető kiválóan erősíti az alsó végtag izmait és a farizmot. Az alacsony ízületi terhelés révén az idős korosztály számára is ideális választás lehet. Lépj a tappancsokra, amiket felváltva tolsz le egyszer az egyik, egyszer a másik lábaddal. Kezeddel kapaszkodj az előtted/melletted lévő kartámaszon.



Elliptikus tréner

Az elliptikus tréner rendkívül hatékony edzőeszköz, amely az általános erőnlét jelentős fejlesztését teszi lehetővé, miközben az egész testet dinamikusán átmozgatja. Használata ideális választás azok számára, akik a zsírégetést és az izomzat formálását célozzák, különösen a váll- és karizmok tekintetében. Lépj rá a gépre és kapaszkodj meg a szemben lévő két karba. Mozgasd lábaidat előre és hátra, miközben kezeddel ezzel ellentétesen húzod és tolod a karokat.



Evező

A láb-, combizmok erősítése mellett kiválóan fejleszti a törzs- és felsőtest izmait.

Kiinduló helyzet: Ül a padra, lábaidat tedd a lábtartóra, és fogd meg a két kar fogantyúját. Húzd a karokat a hasadig, közben nyújtsd ki a lábaidat. Térjünk vissza a kiinduló helyzetbe. Állapotodhoz mérten végezd a gyakorlatot, huzamosabb ideig vagy 3×10 -es ismétléssel, 10 mp pihenőidővel.

Lábizom-erősítő



Lábizom-erősítő: jól illeszkedik az általános erőnléti edzésekbe, valamint különösen hasznos lehet az alsó test izomtónusának és erősségének fejlesztésére.

Kiinduló helyzet: Ül le az ülésre, tedd a lábaidat a lábtartóra. Nyújtsd ki a lábaidat, így eltolva magadat a lábtartótól. Ezt követően hajlítsd be újra a térdeidet, hogy visszatérj kiinduló helyzetbe.

Combközelítő-távolító

- **Combközelítő.** Ezek az izmok a comb belső részén található izmok fejlesztésére alkalmas eszköz.

Kiinduló helyzet: állj a gépre, a lábaidat helyezd a tappancsokra, és lassan, fokozatosan közelítsd őket. Ezt követően engedd vissza kiinduló helyzetbe.

- **Combtávolító.** Ez a gyakorlat a csípőizmok, farizom fejlesztésére ideális.

Kiinduló helyzet: Állj a gépre, lépj a tappancsokra. A talptámaszon állva zárt állásból engedd vissza magad lassan terpeszállásba megdolgoztatva ezzel a külső combizmokat. Terpeszállásból pedig húzd vissza kiinduló helyzetbe a lábaidat. 3 × 10/20 közelítés-távolítás javasolható kezdőknek, 10 mp pihenőkkel.



Kombinált hát- és mellizom-erősítő

Mell- és hátizmok erősítésére alkalmas gyakorlat.

Kiinduló helyzet: Ülj le, és dőlj hátaddal az üléstámlának! Fogd meg a markolatot:

- mindkét kezddel lassan told el magadtól a kart, majd engedd vissza

Egyszerre ketten is használhatjátok az eszközöket. Az egyéni fizikai állapotától függően 3-szor 10 tolás, ill. húzást javasolható a sorozatok között 5 másodperces szüneteket tartva.



Kombinált hát- és mellizom-erősítő

Mell- és hátizmok erősítésére alkalmas gyakorlat.

Kiinduló helyzet: Ülj le, és dőlj hátaddal az üléstámlának! Fogd meg a markolatot:

- húzd magad felé a karokat, és lassan engedd fel

Egyszerre ketten is használhatjátok az eszközöket. Az egyéni fizikai állapotától függően 3-szor 10 tolás, ill. húzást javasolható a sorozatok között 5 másodperces szüneteket tartva.



Kerékpár

A kerékpár ideális az alsóvégtagok erősítésére és az állóképesség javítására. Idősebb korosztály számára kiemelt eszköz, hiszen tehermentesíti a csípő- és térdízületeket.



Fokozható a gyakorlat, ha ráállunk a pedálokra, a súlypontunkat felemeljük és ebben a pozícióban végezzük a tekerést.

Felülés

Kiinduló helyzet: helyezkedj el hanyatt fekvésbe, hajlított lábbal, rögzített lábfejjel a padon. Kezed tedd tarkóra vagy mell előtt keresztbe.

Ülj fel addig, amíg érzed a hasizmaid feszülését, majd engedd vissza magad kiinduló helyzetbe.

Az egyén fizikai állapotától függően kezdőknek 3-szor 5, haladóbbaknak 15–25 felülést javasolunk, 10 mp-es pihenőkkel.

Mire figyelj?

- hasad legyen végig megfeszítve
- ne lendületből emelkedj
- kerülöd a teljes felülést





Eszközhasználati javaslat

A kar hajlítás-nyújtás, avagy a „fekvőtámasz”

Kiinduló helyzet: fekvőtámasz.
Végezz karhajlítást úgy a karokat a törzstől oldalirányban távolítva közelítsd a mellkast a talajhoz, majd térj vissza kiinduló helyzetbe. Az egyéni fizikai állapotától függően 3-szor 5–10 karhajlítást végezz, 10 mp-es pihenőkkel.



A kar hajlítás-nyújtás variációk, avagy a „fekvőtámasz”

Kar-, mell- és vállizmok továbbá törzsizmok erősítésére ideális.

Kiinduló helyzet: fekvőtámasz rúdon.

Végezz karhajlítást úgy, hogy a könyököd közel van a törzsedhez.

A megemelt kiinduló helyzet miatt mellkassal mélyebbre tudod engedni magad, majd karnyújtással visszatérsz kiinduló helyzetbe.

A második példában a láb van megemelt helyzetben, míg a kezeket vállszélesnél kicsit szélesebbre teszed.

A karokat a törzstől oldalirányban távolítva közelítsd a mellkast a talajhoz, majd térj vissza kiinduló helyzetbe. Az egyéni fizikai állapotától függően 3-szor 5–10 karhajlítást végezz, 10 mp-es pihenőkkel.



Törzsemelés

A hát- és farizom mellett a combhajlító izmok erősítésére szolgál.

Kiinduló helyzet: feküdj hasra, a lábaid legyenek nyújtva. A fejed egyenes vonalban legyen a gerinceddel, a tekinteted lefelé irányuljon, kezéd tarkóra téve. Emeld fel egyszerre a karjaidat, a fejedet, a felső testedet a talajtól. A csípőd és a hasizmaid maradjanak a talajon. Végezz karnyújtást előre, majd tartsd meg ezt a pozíciót néhány másodpercig. Próbáld meg stabil maradni és kerülöd a billegést.

Hiperhajlítás

Kiinduló helyzet: lábad beakasztva, csípőd alsó részével helyezkedj el a gépen. Karod legyen tarkóra téve vagy mellkas előtt keresztezve.

Végezz törzsemelést addig, amíg a tested kiegyenesedik, majd onnan fokozatosan engedd vissza magad kiinduló helyzetbe.

A gyakorlatot ismételd meg többször. Kezdők számára 5-10 ismétlés ajánlott sorozatonként, de a gyakorlottabbak növelhetik az ismétlések számát.



Felhúzás

Kiinduló helyzet: lábad vállszéles terpeszállásban, tenyérrel felfelé kapaszkodsz az állványba. Könyököd ne legyen teljesen kinyújtva. Karhajlítással közelítsd a mellkasod a rúdhoz, majd lassan engedd vissza magad kiinduló helyzetbe. Az egyén fizikai állapotától függően kezdőknek 3-szor 5, haladóknak 3-szor 15–20 felhúzás javasolható, 10 mp-es pihenőkkel.

Mire figyelj?

- törzs és láb egyenes
- fej megtartva
- csípődet tartsd meg



Tolódzkodás

Kiinduló helyzet: helyezkedj el a párhuzamos korláton kéztámaszba úgy, hogy a vállad a könyököd felett, a könyököd pedig a kézfejed felett legyen.

Ebből a helyzetből, ameddig tudod, engedd le magad, miközben a könyöködet a felsőtest mellé szorítod. Ha elérted a kritikus pontot, told vissza magad kiinduló helyzetbe.

A gyakorlat erősíti a tricepszeket, a mellizmokat és a vállizmokat egyaránt.



Az egyéni fizikai állapotodtól függően kezdőknek 3×3 -at, haladóbbaknak 3×10 -et javasolunk 5–10 mp pihenőkkel.

Mire figyelj?

- törzs legyen egyenes
- fej megtartva
- testalkattól – főleg a nőknél – és kondiparktól függően előfordulhat, hogy túl széles a párhuzamos rúd, így ez esetben válasszunk másik gyakorlatot.

Váltott lábú szökdelés

Kiinduló helyzet: állj szembe a korláttal, és vállmagasságban fogd meg a veled szemben lévő fokot. Tedd az egyik lábad – magasságodtól függően – az első vagy a második fokra. Ebből a helyzetből végezz felugrást, mely során lábtartáscserét végzel. Az ugrás során törekedj a dinamikus végrehajtásra.

Mire figyelj?

- erőteljesen rugaszodj el a talajtól
- kerülj a teli talppal történő ugrást
- tartsd meg a ritmust

Kezdők számára 3 × 10, haladók számára 3 × 30 szökdelést javasolunk 10 –15 mp pihenőidőkkel.

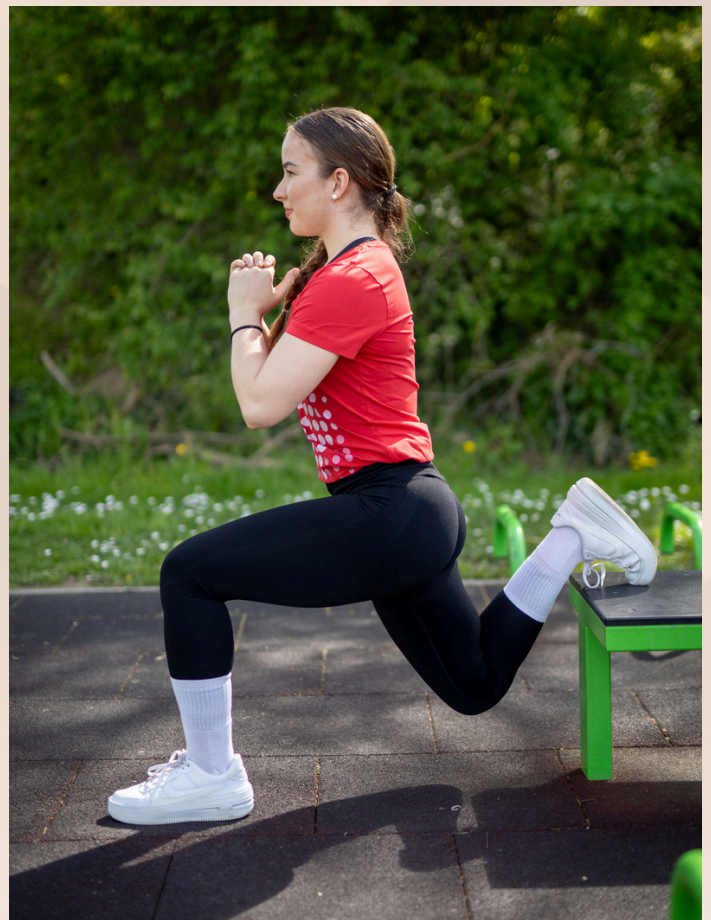


Bolgár guggolás

Kiinduló helyzet: állj háttal egy körülbelül térdmagasságú padhoz, lábaid legyenek vállszélességben. Válaszd ki az egyik lábad, és tedd a padra a lábfejtámaszban úgy, hogy a lábszár vízszintes legyen. A másik, támaszláb maradjon stabilan a földön, elég messze ahhoz, hogy a guggolás során a térd és a boka 90 fokos szöget zárjon be. A súlyod nagy részét erre a támaszlábra helyezd. Figyelj a felsőtestedre, maradjon egyenes, a tekinteted előreirányuljon. Kezeidet használd az egyensúlyod megtartására.

Hajlítsd be az elülső lábad térdét, és engedd le a súlypontod hátra közelítve a hátsó láb térdét a talajhoz (a talajt ne érintse!). A mozgás során figyelj rá, hogy az elől lévő térd ne előzze meg a lábujjak vonalát. Emelkedj vissza kiinduló helyzetbe.

Ismétlések és lábváltás: végezd el a gyakorlatot 5 – 10 ismétlésszámmal, majd válts lábat, és hajtsd végre ugyanazt a számú ismétlést a másik oldalon. Próbáld meg kétszer - háromszor megismételni mindkét lábra.



Kitörés előre

Kiinduló helyzet: vállszéles terpeszállás, lábfejek párhuzamosan enyhén kifelé fordítva.

Egyik lábaddal lépj ki oldalra, engedd a súlypontod hátra, miközben hajlítod a kilépő lábad. Ereszkegy le, úgy hogy a támasztólábad kinyújtod. Kilépéskor húzd karjaidat mellkas elé, ezzel segítve az egyensúlyod megtartását. Lépj vissza kiinduló helyzetbe.

Mire figyelj?

- hátad próbáld egyenesen tartani, ne görbüljön
- talpak maradjanak a talajon

Ismétlések és lábváltás: végezd el a gyakorlatot 5–10 ismétlésszámmal, majd válts lábat, és hajtsd végre ugyanazt a számú ismétlést a másik oldalon. Próbáld meg kétszer - háromszor megismételni mindkét lábra.



Vádli emelés

Ez a gyakorlat célzottan a vádlizmokat erősíti, és kiválóan alkalmas a láb alsó részének izmainak fejlesztésére.

Kiinduló helyzet: Állj egyenesen, a lábaid csípőszélességű távolságban. Emeld fel a sarkaidat a talajtól a vádli izmok erejével, miközben a lábujjaidon állsz. A csúcspontra érve rövid ideig tartsd meg a pozíciót, majd lassan engedd vissza a sarkaidat a kiindulási helyzetbe.

Mire figyelj?

- a hátad, a törzsed próbáld egyenesen tartani
- variálhatod a gyakorlatot, ha egy lábon végzed, és/vagy ha lépcsőfokon csinálod

Végezd el a gyakorlatot 5–10 ismétlésszámmal. majd válts lábat, és hajtsd végre ugyanazt a számú ismétlést a másik oldalon. Próbáld meg kétszer - háromszor megismételni mindkét lábra.



Plank

Statikus tartás gyakorlat, amely elsősorban a törzsizmokat célozza meg, de szinte az egész testet aktiválja.

Kiinduló helyzet: alkartámasz. Emeld fel a csípőd úgy, hogy a vállad, térded és bokád egy vonalban legyen vele. Billentsd előre a medencéd, feszítsd a farizmod. Feszítsd a hasad, térded legyen nyújtva. Tartsd a helyzetet/pózt 10 – 30 mp-ig, majd 15 mp pihenőt követően ismételd a gyakorlatot. Próbáld négyszer megismételni.

Mire figyelj?

- hátad legyen egyenes
- csípőd ne ejtsd le



Váltott lábemelés

Az egyenes- és ferde hasizmok fejlesztésére kiváló gyakorlat.

Kiinduló helyzet: Hanyattfekvés a talajon vagy egyenes padon. A karod lehet a tested mellett a földön vagy a derekad alatt támaszként. Emeld fel mindkét lábad 10 – 15 cm magasságba. Az egyik lábad emeld magasabbra, mint a kiinduló helyzet magassága. Engedd vissza a felemelt lábad kiinduló helyzetbe, míg az ellentétes lábad fellendíted. Próbáld 20 – 30 mp-ig végezni a lábtempót anélkül, hogy érintené a talajd a lábad.

Mire figyelj?

- lábad legyen nyújtva
- fejed tartsd meg, tekinteted rézsútosan felfelé néz
- derekad tartsd a talajon/kezeden
- hasad feszítsd be



Guggolásból felugrás

A guggolásból felugrás intenzív gyakorlat, amely a robbanékonyság és az alsó test erősségének növelésére szolgál. Magas intenzitással történő végzéssel jelentős kalóriaégető hatással bír.

Kiinduló helyzet: Állj vállszéles terpeszben, egyenes törzsszel.

Engedd le súlypontod, miközben a térded behajlítod. Karodat használd lendületszerzéshez úgy, hogy behajlítod, majd robbanékonyan megfeszítve lábadat rugaszkodj fel magasra. Lábujjhegyre érkezve fékezd a mozgást majd tedd le a talpad.

Kezdők számára 3×10 , haladók számára 3×30 szökdelést javaslunk 10–15 mp pihenőidőkkel.



Oldalsó kitörés

Kiinduló helyzet: állj egyenes törzssel, vállszéles terpeszben, karok a test mellett.

Lépj előre egy lábbal úgy, hogy törzsed egyenes marad. Hajlítsd mindkét lábad úgy, hogy a hátul lévő lábad térdje majdnem megérinti a talajt. Figyelj rá, hogy az elől és hátul lévő lábad lábszára, combszára 90 fokos szöveget zárjon.

Az elől lévő lábaddal lépj vissza kiinduló helyzetbe.

Ismétlések és lábváltás: végezd el a gyakorlatot 5–10 ismétlésszámmal, majd válts lábat, és hajtsd végre ugyanazt a számú ismétlést a másik oldalon. Próbáld meg kétszer - háromszor megismételni mindkét lábra.

