

SISSEL® PILATES CORE TRAINER

Poznámka: Pri cvičení s Pilates Core Trainerom sa zamerajte na pravidelné dýchanie, vyhnite sa vypuklému chrbtu a nedvíhajte ramená.

Nožnice: posilnenie spodnej časti brucha a zadnej časti nôh.

Štart: Poloha na chrbte, vtiahnite pupok smerom k bedrovej chrbtici, rukami a nohami natiahnite core trainer, ruky určujú odpor rukoväť a nemenia polohu počas cvičenia. Nohy robia nožnicový pohyb, zatiaľ čo panva zostáva stabilná a nehybná.

10-15 opakovaní.

"Štierač": Tréning adduktorov / vnútorných strán nôh a hlbokých brušných svalov

Štart: Poloha na chrbte, uvoľnite bedrovú chrbticu aby sa ponorila do žienky, stiahnite brucho, otvorte natiahnuté nohy nabok, znova zavrite, panva zostáva stabilná a nehybná, vďaka nižšiemu tlaku na brucho.

10-15 opakovaní.

Tréning bicepsu s úplným napnutím tela

Štart: Poloha na chrbte, natiahnite nohy smerom k podlahe a vtiahnite pupok smerom k bedrovej chrbtici. Zdvihnite hornú časť tela zo žienky (až na lopatky), narovnajcie a ohnite lakty, horná časť ramien zostáva blízko tela.

10-15 opakovaní.

Tréning celého tela

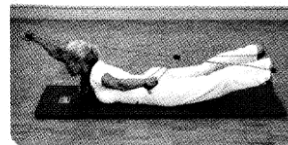
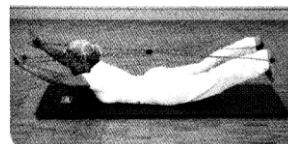
Štart: Poloha na chrbte, zdvihnite hornú časť tela zo žienky, stiahnite brucho, natiahnite pravú nohu a rameno súčasne, ľavá noha smeruje hore, ľavá ruka je ohnutá, ramenná lopatky tlačte k sebe.

Vymeňte strany, 8x10 opakovaní.

Veslovanie, tréning chrbta a ramien

Štart: Sedte s natiahnutými nohami, vtiahnite pupok, bradu otočte k hrudníku, ohnite chrbát a udrzte sa v tvare C. Roztiahnite ramená do strán, plecia zostávajú dole, vystreté ramená presuňte za chrbát.

10-15 opakovaní.



Statický tréning brucha v kombinácii s dynamickým tréningom bicepsov

Štart: sadnite si, horná časť tela je vystretá a opiera sa dozadu tak, aby sa aktivovali brušné svaly. Plecia ťahajte nadol, horná časť ramien zostáva v blízkosti hornej časti tela, lakty ohýbajte a rozťahujte.

15 opakovaní.

Tréning chrbta so statickým úplným napnutím tela

Štart: Poloha na bruchu, natiahnite prsty na nohách, vyrovnajte kolenná. Vtiahnite pupok smerom k bedrovej chrbtici (smerom od žienky), mierne zdvihnite hornú časť tela zo žienky, čelom k žienke. Pohybujúci sa proti kladenému odporu vytiahnite ramená nad hlavu a postupne vráťte späť kontrolovaným spôsobom.

12-15 opakovaní.

Tréning chrbta a ramien na aktiváciu hlbokého brušného svalstva

Štart: Poloha na bruchu, natiahnite prsty na nohách, vyrovnajte kolenná. Vtiahnite pupok smerom k bedrovej chrbtici (smerom od žienky), mierne zdvihnite hornú časť tela zo žienky, čelom k žienke. Môžete tiež presunúť ramená nad hlavu a späť na bedrá, hlboké brušné svaly zabránia zostávajúcemu telu aby sa pohlo.

15 opakovaní.