



LIEBLINGS-ÜBUNGEN VON THOMAS HELMER

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 verharren und mit dem anderen Bein wiederholen.

4. DEHNÜBUNG FÜR DIE WADENMUSKULATUR Zehenspitzen nach vorne gerichtet, rechten Fuß ein bis zwei Schrittängen nach vorne stellen. Vorneigen und dabei das rechte Knie beugen. Das Knie darf nicht über die Fußspitze hinausragen. Linkes Bein gestreckt und die Ferse am Boden lassen, 20 bis 30 Sekunden so bleiben und dann lösen. Wiederholen Sie die Übung, mit dem anderen Bein.

5. DEHNÜBUNG FÜR WADEN UND HÜFTEN Zehenspitzen nach vorne gerichtet, rechten Fuß ein bis zwei Schrittängen nach vorne stellen. Vorneigen und dabei das rechte Knie beugen. Das Knie darf nicht über die Fußspitze hinausragen. Das linke Bein gerade halten, mit der Ferse auf dem Boden. Drehen Sie den Rumpf und bringen Sie die Hüfte vor, um sie zu dehnen. 20 bis 30 Sekunden in dieser Position bleiben und dann langsam lösen. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

6. 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.

7. 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.

8. DEHNÜBUNG FÜR DIE SCHRÄGEN BAUCH-MUSKELN 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.

9. DEHNÜBUNG FÜR GESÄSSE, HÜFTEN UND SCHRÄGE BAUCHMUSKELN Auf dem Boden sitzend, ein Bein über das andere legen. Den Körper in aufrechte Position bringen, die Hand gegen die Außenseite des Schenkels legen, um ihn näher an den Körper heranzuführen. Diese Position 20 bis 30 Sekunden lang beibehalten und dann loslassen. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

10. DEHNÜBUNG FÜR DEN TRICEPS 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.

11. DEHNÜBUNG FÜR ARME UND GESÄSS Auf das Gerät steigen, den Oberkörper senken, dabei leicht die Knie beugen. Rücken und Beine so weit wie möglich durchstrecken. Ein paar Sekunden warten und dann zurück in die ursprüngliche Position.

12. DEHNÜBUNG FÜR RÜCKEN UND SCHENKEL Auf das Gerät setzen, die Beine auseinander, die Fußsohlen bleiben am Boden. Mit rundem Rücken vorbeugen, um die Fußspitzen mit den Händen zu berühren.

13. DEHNÜBUNG FÜR BAUCH UND HÜFTEN Seitlich mit der Hüfte am Gerät liegen, die Beine heben, halten Sie sich mit nur einem Arm am Boden fest und spannen Sie die Bauchmuskeln an. Seiten wechseln und wiederholen.

14. DEHNÜBUNG FÜR WADEN UND BEINE Stellen Sie sich vor das Gerät und stemmen Sie die Hände in die Hüften. Machen Sie mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt über das Gerät und beugen Sie das linke Bein so weit, dass es die Plattform berührt; diese Position ein paar Sekunden lang halten, dann zurück in die Startposition und das Bein wechseln.

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

15. Beide Hände aufs Gerät legen und mit leicht abgewinkelten Armen das Körpergewicht halten; Ellbogen gerade und die Bauchmuskeln angespannt halten.

Trainiert: Trizeps, Bizeps, Bauchmuskeln, Unterarm, Rückenmuskel, Rücken, Schultern und Brustmuskel.

16. 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.

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

Trainiert: Waden, Schenkelmuskeln und Quadrizeps.

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

Trainiert: Hüften, Bauchmuskeln, Gesäß und Rücken.

19. 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.

20. 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.

21. 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.

22. 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.

23. 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.

24. Den linken Fuß aufs Gerät und den anderen mit leicht gebeugtem Knie auf den Boden stellen. Rücken gerade halten.

Trainiert: Waden und Schenkel.

25. Auf das Gerät stellen, Beine leicht geöffnet, damit sie in einer Linie mit den Schultern sind. Die Widerstandsändern mit den Händen greifen. Führen Sie nun die Hände von der Außenseite der Oberschenkel bis in einen 90°-Winkel zur Schulter, mit stets gestrecktem Ellbogen. Wiederholen Sie den Bewegungsablauf, bis das Schwingen des Geräts endet.

Trainiert: Bauchmuskeln, Schenkel, Bizeps und Arme.

26. In derselben Position wie bei der vorigen Übung, mit beiden Armen an der Körperseite die Widerstandsändern fassen und die rechte Hand bei gestrecktem Ellbogen auf Brusthöhe heben. Die rechte Hand senken und die linke Hand heben. Abwechseln, bis die Schwingbewegung endet.

Trainiert: Bauchmuskeln, Schenkel, Arme, Rücken und Bizeps.

27. 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.

28. 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.

29. 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.

30. 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.

Lieblingsübungen von Thomas Helmer

25. Auf das Gerät stellen, Beine leicht geöffnet, damit sie in einer Linie mit den Schultern sind. Die Widerstandsändern mit den Händen greifen. Führen Sie nun die Hände von der Außenseite der Oberschenkel bis in einen 90°-Winkel zur Schulter, mit stets gestrecktem Ellbogen. Wiederholen Sie den Bewegungsablauf, bis das Schwingen des Geräts endet.

Trainiert: Bauchmuskeln, Schenkel, Bizeps und Arme.

26. In derselben Position wie bei der vorigen Übung, mit beiden Armen an der Körperseite die Widerstandsändern fassen und die rechte Hand bei gestrecktem Ellbogen auf Brusthöhe heben. Die rechte Hand senken und die linke Hand heben. Abwechseln, bis die Schwingbewegung endet.

Trainiert: Bauchmuskeln, Schenkel, Arme, Rücken und Bizeps.

27. 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.

28. 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.

29. 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.

30. 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.



THOMAS HELMER'S FAVOURITE EXERCISES

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 back 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 right 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. STRETCHING EXERCISE FOR YOUR CALF MUSCLES Point your toes straight ahead and position your right foot one to two steps lengths in front. Lean forward and bend your right knee as you do so, making sure your knee does not jut out beyond your toes. Ensure your heel remains on the floor as your left leg is stretched. Hold the position for 20 to 30 seconds before repeating the exercise with the other leg.

5. STRETCHING EXERCISE FOR YOUR CALVES AND HIPS Point your toes straight ahead and position your right foot one to two steps lengths in front. Lean forward and bend your right knee as you do so, making sure your knee does not jut out beyond your toes. Keep your left leg straight, ensuring your heel doesn't leave the floor. Rotate your trunk and bring your hip forward to stretch it. Maintain the position for 20 to 30 seconds before releasing it slowly. Repeat the exercise with the other leg.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. STRETCHING EXERCISE FOR YOUR BUTTOCKS, HIPS AND OBLIQUE ABDOMINAL MUSCLES Sitting on the floor, place one leg over the other. Bring your upper body into an upright position and place your hand on the outside of the opposite thigh to pull it closer to your upper body. Hold this position for 20 to 30 seconds and then let go. Repeat the exercise with the other leg.

10. 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.

11. STRETCHING EXERCISE FOR YOUR ARMS AND BUTTOCKS Step onto your VibroShaper and bend your knees slightly. Stretch your back and legs as far as possible. Wait a couple of seconds and then return to the starting position.

12. STRETCHING EXERCISE FOR YOUR BACK AND THIGHS Sit on the VibroShaper with your legs apart and the soles of your feet resting on the floor. Lean forward with a rounded back and touch your toes with your hands.

13. STRETCHING EXERCISE FOR YOUR ABDOMEN AND HIPS Lie on your side with your hip on the VibroShaper. Raise your legs up off the floor, so that your body is being supported with just one arm on the floor and your abdominal muscles are tensed. Switch sides and repeat the exercise.

14. STRETCHING EXERCISE FOR YOUR CALVES AND LEGS Stand in front of the VibroShaper and put your hands on your hips. Do a lunge over the device with your right leg and bend your left leg until it touches the platform. Hold this position for a couple of seconds before returning to the starting position and switching legs.

ADDITIONAL EXERCISES

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

15. Place both hands on the device and support your body with slightly bent arms. Keep your elbows straight and your abdominal muscles tense.
Will train your triceps, biceps, abdominal muscles, forearms, back muscles, back, shoulders and pectoral muscles.

16. 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.

17. 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.

18. 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.

19. 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.

20. 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 abdominal muscles, thighs, arms, back and biceps.

21. 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.

22. 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.

23. 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.

24. 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.

Thomas Helmer's favourite exercises

25. Stand on the VibroShaper with your feet slightly apart, so that they are in line with your shoulders. Grip the resistance bands with your hands. Now move your hands 90° from the outside of your thighs until they are level with your shoulders, keeping your elbows straight as you do so. Repeat the exercise until the device stops vibrating.
Will train your abdominal muscles, thighs, biceps and arms.

26. Adopt the same starting position as the one used in the previous exercise. Grasp the resistance bands with your arms at your sides and then raise your right hand to chest level, keeping your elbow straight. Next, lower your right hand and raise your left hand. Continue to alternate between hands until the vibration stops.
Will train your abdominal muscles, thighs, arms, back and biceps.

27. 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 that you don't lose your balance.
Will train your abdominal muscles, thighs, triceps, buttocks and back.

28. 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.

29. 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.

30. 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® HOME GYM

PIANO DI ALLENAMENTO



GLI ESERCIZI PREFERITI DI THOMAS HELMER

STRETCHING

1. STRETCHING DEI QUADRIPICITI 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. Piegarci 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, sostendendosi poggiando le mani sulle cosce. Tenere questa posizione per 20-30 secondi e successivamente ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

4. STRETCHING PER I POLPACCI Con le punte dei piedi rivolte in avanti, portare il piede destro avanti di due passi. Inclinarsi in avanti piegando il ginocchio destro. Il ginocchio non deve superare la punta del piede. Con la gamba sinistra in estensione e il tallone ben poggiato a terra, tenere la posizione per 20-30 secondi e poi lasciare. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

5. STRETCHING PER POLPACCI E FIANCHI Con le punte dei piedi rivolte in avanti, portare il piede destro avanti di due passi. Inclinarsi in avanti piegando il ginocchio destro. Il ginocchio non deve superare la punta del piede. Tenere la gamba sinistra dritta, con il tallone poggiato a terra. Ruotare il tronco e portare i fianchi avanti per ruotarli. Tenere questa posizione per 20-30 secondi e poi lasciare lentamente. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. STRETCHING PER GLUTEI, FIANCHI E ADDOMINALI OBLIQUI Sedersi a terra e portare una gamba al di sopra dell'altra. Con il tronco in posizione eretta, afferrare con una mano la gamba piegata per il lato esterno della coscia. Portare il corpo in avanti verso la coscia. Tenere questa posizione per 20-30 secondi e poi lasciare. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

10. 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.

11. STRETCHING PER BRACCIA E GLUTEI Salire sull'apparecchio, abbassare il tronco piegando leggermente le ginocchia. Stendere la schiena e le gambe il più possibile. Attendere un paio di secondi e poi tornare nella posizione originaria.

12. STRETCHING PER SCHIENA E COSCE Sedersi sull'apparecchio con le gambe divaricate e le suole ben poggiate a terra. Piegandosi in avanti, toccare le punte dei piedi.

13. STRETCHING PER ADDOMINALI E FIANCHI Posizionarsi lateralmente sull'apparecchio col fianco poggiato alla pedana, sollevare le gambe, poggiare un solo braccio a terra per sostenersi e tendere i muscoli addominali. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

14. STRETCHING PER POLPACCI E GAMBE Mettersi di fronte all'apparecchio e portare le mani ai fianchi. Fare un passo in avanti con la gamba destra oltre l'apparecchio, e piegare la gamba sinistra in modo tale da arrivare a toccare la piattaforma; tenere questa posizione per un paio di secondi, quindi tornare nella posizione di partenza e cambiare gamba.

15. Poggiare entrambe le mani sull'apparecchio e tenere l'equilibrio con le braccia leggermente inclinate ad angolo; tenere i gomiti dritti e gli addominali in tensione.

16. Inginocchiarsi, poggiare entrambe le mani sull'apparecchio, stendere le braccia, piegare leggermente la schiena.

Allena: schiena, fianchi, spalle, braccia, bicipiti e tricipiti.

17. Sedersi a terra e poggiare i polpacci sull'apparecchio, palmi a terra. Tenere la schiena dritta.

Allena: polpacci, muscoli della coscia e quadricipiti.

18. Sedersi sull'apparecchio nella posizione del loto, con la schiena dritta. Tenere gli addominali in tensione.

Allena: fianchi, addominali, glutei e schiena.

19. 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.

20. 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.

21. 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.

22. 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.

23. Sedersi sull'apparecchio con le mani incrociate alla nuca o sul petto. Piegarsi leggermente all'indietro, incurvando lievemente la schiena. Sollevare le gambe con le ginocchia leggermente piegate.

Allena: addominali, glutei e gambe.

24. Poggiare un piede sulla pedana e l'altro a terra col ginocchio leggermente piegato. Tenere la schiena dritta.

Allena: polpacci e cosce.

Gli esercizi preferiti di Thomas Helmer

25. Salire sull'apparecchio, gambe leggermente divaricate in linea con le spalle. Afferrare le fasce elastiche con le mani. Adesso, portare la mano dal lato esterno della coscia alla spalla tracciando un angolo di 90°, tenendo i gomiti sempre ben distesi. Ripetere il movimento finché l'apparecchio non si ferma.

Allena: addominali, cosce, bicipiti e braccia.

26. Nella stessa posizione dell'esercizio precedente, con entrambe le mani ai lati del corpo, afferrare i nastri elasticci con resistenza e sollevare la mano destra con il gomito ben disteso all'altezza del petto. Abbassare la mano destra e sollevare la mano sinistra. Cambiare mano finché il movimento oscillatorio dell'apparecchio non finisce.

Allena: addominali, coscia, braccia, schiena e bicipiti.

27. 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.

28. 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.

29. 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.

30. 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.

ESERCIZI COMPLEMENTARI

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

15. Poggiare entrambe le mani sull'apparecchio e tenere l'equilibrio con le braccia leggermente inclinate ad angolo; tenere i gomiti dritti e gli addominali in tensione.

Allena: tricipiti, bicipiti, addominali, braccia, muscoli della schiena, schiena, spalle e pettorali.





VIBROSHAPER®

HOME GYM

PLAN DE L'ENTRAÎNEMENT



LES EXERCICES PRÉFÉRÉS DE THOMAS HELMER

EXERCICES D'ÉTIREMENT

1. EXERCICE D'ÉTIREMENT DES QUADRICEPS En gardant le dos bien droit, 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 MUSCLES DES MOLLETS Pointez des orteils dirigés vers l'avant, placer le pied droit de un ou deux pas vers l'avant. Se pencher avant et pour ce faire plier le genou droit. Le genou ne doit pas dépasser la pointe des pieds. Maintenir la jambe gauche droite avec le talon au sol. Tourner le tronc et ramener les hanches vers l'avant afin de l'étirer. Rester 20 à 30 secondes dans cette position, puis relâcher lentement la position. Répéter cet exercice avec l'autre jambe.

5. EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR MOLLETS ET HANCHES Pointez des orteils dirigés vers l'avant, placer le pied droit de un ou deux pas vers l'avant. Se pencher en avant et pour ce faire plier le genou droit. Le genou ne doit pas dépasser la pointe des pieds. Maintenir la jambe gauche droite avec le talon au sol. Tourner le tronc et ramener les hanches vers l'avant afin de l'étirer. Rester 20 à 30 secondes dans cette position, puis relâcher lentement la position. Répéter cet exercice avec l'autre jambe.

6. 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.

7. EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR L'INTÉRIEUR DES CUISES Tenez-vous jambes légèrement écartées l'une de l'autre. Vous penchez 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.

8. EXERCICE D'ÉTIREMENT DESTINÉ AUX MUSCLES VENTRAUX APPELÉS « OBLIQUES » Jambes légèrement ouvertes et pieds dirigés vers l'avant. Étendez 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.

9. EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR LE FESSIER, LES HANCHES ET LES MUSCLES VENTRAUX OBLIQUES Tout en restant assis à même le sol, placer une jambe sur l'autre. Amener le corps en position debout, en plaçant la main contre le côté extérieur de la cuisse pour l'amener plus près du corps. Conserver cette position durant 20 à 30 secondes, puis relâcher. Répéter cet exercice avec l'autre jambe.

10. EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR LE TRICEPS Étendez 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.

11. EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR LES BRAS ET LE FESSIER Monter sur l'appareil, pencher la partie supérieure du corps, en pliant en même temps légèrement le genou. Étendez le dos et les jambes aussi loin que possible. Attendre quelques secondes, puis retour à la position de départ.

12. EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR LE DOS ET LES CUISES S'assoir sur l'appareil jambes écartées en gardant la pointe des pieds au sol. Se pencher vers l'avant en faisant le dos rond, afin de toucher le bout des orteils avec les mains.

13. EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR LE DOS ET LES HANCHES S'allonger sur le côté, la hanche appliquée contre l'appareil, lever les jambes, se tenir fermement au sol avec un seul bras, en rentrant les muscles abdominaux. Changer de côté et répéter.

14. EXERCICE D'ÉTIREMENT POUR LES MOLLETS ET LES JAMBES Placez-vous devant l'appareil et placez les mains sur les hanches. Faites un grand pas de côté de la jambe droite au dessus de l'appareil et pliez la jambe gauche aussi loin que possible jusqu'à toucher la plateforme ; maintenir cette position quelques secondes, puis revenir à la position de départ et changer de jambe.

EXERCICES COMPLÉMENTAIRES

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

15. Placer les deux mains sur l'appareil et garder l'équilibre du corps, bras légèrement inclinés, coudes droits et muscles ventraux tendus.

Exercice : triceps, biceps, muscles ventraux, avant-bras, muscles du dos, épaules et muscles de la poitrine.

16. 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.

17. S'assoir 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.

18. 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.

19. 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.

20. 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.

21. 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.

22. 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.

23. 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.

24. 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.

Les exercices préférés de Thomas Helmer

25. Se mettre debout sur l'appareil, jambes légèrement écartées, pour les aligner sur la même ligne que les épaules. Saisir les bandes de résistance avec les mains. Ramenez maintenant les mains depuis l'extérieur des cuisses en faisant un angle droit de 90° avec l'épaule, le coude restant toujours tendu. Répétez le déroulement du mouvement jusqu'au terme de l'oscillation de l'appareil.

Exercice : les muscles abdominaux, des cuisses, les biceps et les bras

26. Dans la même position que pour l'exercice précédent, les deux bras sur le côté du corps, saisir les bandes de résistance et lever la main droite à hauteur de la poitrine, coude étendu. Baisser la main droite et lever la main gauche alternativement, jusqu'à ce que le mouvement oscillatoire se termine.

Exercice : muscles ventraux, cuisses, bras, dos et biceps.

27. 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.

28. 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.

29. 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.

30. 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.



www.mediashop.tv



FAVORIËTE OEFENINGEN VAN THOMAS HELMER

REKOEFENINGEN

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

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

3. REKOEFENING 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. REKOEFENING VOOR KUITSPIEREN Met de tenen naar voren de rechteroefoot één of twee stappen naar voren zetten. Buig naar voren terwijl u uw rechterknie buigt. Uw knie mag niet verder komen dan uw tenen. Houd uw linkerbeen gestrekt en laat de hiel op de grond. Draai uw romp en breng uw heup naar voren om deze te rekken. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast en laat dan langzaam los. Herhaal deze oefening met het andere been.

5. REKOEFENING VOOR KUITEN EN HEUPEN Met de tenen naar voren de rechteroefoot één of twee stappen naar voren zetten. Buig voorover en buig hierbij uw rechterknie. Uw knie mag niet verder komen dan uw tenen. Houd uw linkerbeen recht, met de hiel op de grond. Draai uw romp en breng uw heup naar voren om deze te rekken. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast en laat dan langzaam los. Herhaal deze oefening met het andere been.

6. REKOEFENING 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.

7. REKOEFENING 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.

8. REKOEFENING 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.

9. REKOEFENING VOOR BILLEN, HEUPEN EN SCHUINE BUIKSPIEREN Leg zittend op de grond uw ene been over het andere. Ga rechtop zitten, leg een hand tegen de buitenkant van uw bovenbeen om deze dichter naar u toe te trekken. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast en laat dan los. Herhaal deze oefening met uw andere been.

10. REKOEFENING 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.

11. REKOEFENING VOOR ARMEN EN BILLEN Ga op het apparaat staan en buig uw bovenlichaam naar voren terwijl u uw knieën licht buigt. Houd uw rug en benen zo veel mogelijk gestrekt. Wacht een paar seconden en ga dan weer terug naar de oorspronkelijke positie.

12. REKOEFENING VOOR RUG EN BOVENBENEN Ga op het apparaat zitten met de benen uit elkaar, de voetzolen blijven op de grond. Buig met ronde rug voorover en raak uw tenen met uw handen aan.

13. REKOEFENING VOOR BUIK EN HEUPEN Ga op uw zij met uw heupen op het apparaat liggen, trek uw knieën op, waarbij u maar met één arm op de grond steunt en span uw buikspieren aan. Wissel van kant en herhaal.

14. REKOEFENING VOOR KUITEN EN BENEN Ga voor het apparaat staan met uw handen in uw zij. Maak met uw rechterbeen een uitvalspas boven het apparaat en buig uw been zover dat deze het platform aanraakt. Houd deze positie een paar seconden vast en keer dan terug naar de startpositie en wissel van been.

AANVULLENDE OEFENINGEN

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

15. Plaats beide handen op het apparaat en til met licht gebogen armen uw lichaam op en hou hierbij uw buikspieren aangespannen. **Traint:** triceps, biceps, buikspieren, onderarm, rugspieren, rug, schouders en borstspieren.

16. 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.

17. Ga op de grond zitten en leg uw kuiten op het apparaat met uw handpalmen op de grond. Houd uw rug recht.

Traint: kuiten, bovenbeenspieren en quadriceps.

18. Ga in lotushouding met rechte rug op het apparaat zitten. Houd hierbij uw buikspieren aangespannen.

Traint: heupen, buikspieren, billen en rug.

19. 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, kuiten en schouders, helpt ook om de nek sterker te maken.

20. 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, kuiten en schouders, helpt ook om uw nek sterker te maken.

21. 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: kuiten, bovenbenen, billen, buikspieren en rug.

22. 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.

23. 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.

24. Plaats uw linkervoet op het apparaat en zet uw andere been met licht gebogen knie op de grond. Houd uw rug recht.

Traint: kuiten en bovenbenen.

Favoriete oefeningen van Thomas Helmer

25. Ga op het apparaat staan, de voeten iets uit elkaar zodat ze 1 lijn vormen met uw schouders. Pak de elastische banden met uw handen vast. Beweeg nu uw handen vanaf de buitenkant van uw bovenbeen in een hoek van 90 graden naar uw schouder, waarbij u uw arm gestrekt houdt. Herhaal de oefening totdat het apparaat stopt met trillen.

Traint: buikspieren, bovenbenen, biceps en armen.

26. In dezelfde positie als de vorige oefening, met beide armen langs het lichaam de elastische banden vastpakken en de rechterhand met gestakte arm tot borsthoogte omhoog bewegen. Laat uw rechterhand weer zakken en beweeg uw linkerhand omhoog. Afwisselen totdat het trillen stopt.

Traint: buikspieren, bovenbenen, armen, rug en biceps.

27. 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.

28. 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: kuiten, bovenbenen, billen.

29. Ga zijaarts 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, kuiten en adductoren.

30. 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 kuiten.



THOMAS HELMER KEDVENC GYAKORLATAI

NYÚJTÓGYAKORLATOK

1. KVADRICEPSZ-NYÚJTÓGYAKORLAT Egyenes háttal mellett állítsa a jobb lábat előre, a bal lábat 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 ismételje meg a másik lábával.

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

3. INNYÚJTÓ GYAKORLAT A lábfejeit helyezze szorosan egymás mellé, és úgy, hogy előre nézzenek. Nyújtsa ki a jobb lábfejt úgy, hogy a sarkával a talalon maradjon és a lábujjakat felfelé nyújtsa, miközben a bal lábat kissé meghajlítja. A felsőtestet hajlitsa előre, és a kezét támasztja a combjára. Maradjon ebben a helyzetben 20-30 másodpercig és ismételje meg a másik lábával.

4. NYÚJTÓGYAKORLAT A VÁDLIZMOK SZÁMÁRA A lábujjhegelyt előre irányítva állítsa a jobb lábfejt egy vagy két lépéssel előre. Hajoljon előre, és ennek során hajlitsa meg a jobb térdét. A térd nem nyúíthat túl a lábujjhegynél. Hagyja a bal lábat nyújtott helyzetben, a sarkát pedig a talalon, maradjon így 20-30 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.

5. NYÚJTÓGYAKORLAT A VÁDLI ÉS A CSÍPŐ SZÁMÁRA A lábujjhegelyt előre irányítva állítsa a jobb lábfejt egy vagy két lépéssel előre. Hajoljon előre, és ennek során hajlitsa meg a jobb térdét. A térd nem nyúíthat túl a lábujjhegynél. A bal lábat tartsa egyenesen, a sarkával a padlón. Fordítson el a törzsét úgy, hogy a csípőjön előre nézzen, hogy megnyújhassa. Maradjon 20-30 másodpercig ebben a helyzetben, majd lassan lazítson. Ismételje meg ezt a gyakorlatot a másik lábával.

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

7. NYÚJTÓGYAKORLAT A BELSŐ COMBIZOM SZÁMÁRA Álljon kereszten. Hajoljon előre és ezzel egyidejűleg hajlitsa meg a jobb térdét, de a hajlítással ne nyújjon túl a lábujjhegynél. A megfelelő támaszkodás érdekében helyezze a kezét a combjára. Maradjon 20-30 másodpercig ebben a helyzetben. Ismételje meg ezt a gyakorlatot a másik lábával.

8. NYÚJTÓGYAKORLAT A FERDE HASIZMOK SZÁMÁRA

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

9. NYÚJTÓGYAKORLAT A FENÉK, CSÍPŐ ÉS FERDE HASIZMOK SZÁMÁRA

A padlón ülve helyezze egyik lábfejét a másikra. A testét hozza függőleges helyzetbe, a kezét helyezze a combjai különböző oldalaira, hogy utóbbit a testéhez közelebb húzha. Ezt a pozíciót tartsa 20-30 másodpercig, majd engedje el. Ismételje meg ezt a gyakorlatot a másik lábával.

10. NYÚJTÓGYAKORLAT A TRICEPSZ SZÁMÁRA

Mindkét karjával nyújton a feje fölre. Hajlitsa meg a bal karját és engedje le a kezét, hogy megértsesse a hátát. Fogja meg a bal könyököt a jobb kezelével, és nyomja felé. Ezt a pozíciót tartsa 20-30 másodpercig, majd engedje el. Ismételje meg ezt a gyakorlatot a másik oldalon.

11. NYÚJTÓGYAKORLAT A KAROK ÉS A FENÉK SZÁMÁRA

Szálljon a készülékre, ereszse le a felsőtestét, ezáltal enyhén hajlitsa meg a térdet. A hátát és a lábat egyenesítse ki, amennyire csak lehet. Váron néhány másodpercig, majd téren vissza az eredeti helyzetbe.

12. NYÚJTÓGYAKORLAT A HÁT ÉS A COMB SZÁMÁRA

A csípőjével oldalsó helyzetben feküdjön fel a készülékre, emelje meg a lábat, és csak egy karral támaszkodjon a padlóra és feszítse meg a hasizmait. Forduljon át a másik oldalra és ismételje meg.

13. NYÚJTÓGYAKORLAT A VÁDLI ÉS A LÁB SZÁMÁRA

Álljon a készülék elő, és tegye csípőre a kezét. A jobb lábával lépjön támadóállásba a készülék fölött, és hajlitsa meg a bal lábat addig, hogy megértsesse a platformt; ezt a pozíciót tartsa néhány másodpercig, majd téren vissza a kiindulási helyzetbe és cserélje meg a lábat.

KIEGÉSZÍTŐ GYAKORLATOK

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

15. Mindkét karját helyezze a készülékre és enyhén hajlított karokkal tartsa meg a testsúlyát; a könyököt tartsa egyenesen, a hasizmait pedig megfeszítse.

A következőket edzi: Tricepsz, bicepsz, hasizmok, alkar, hárítom, hát, váll és mellizom

16. Térdelezzen a padlóról, helyezze minden kezét a készülékre, egyenesítse ki a karját, eközben a hátát kissé hajlitsa meg.

A következőket edzi: hát, csípő, váll, alkar, bicepsz és tricepsz.

17. Üljen a talajra és helyezze a válljait a készülékre, a tenyerét pedig a talajra. A hátát tartsa egyenesen.

A következőket edzi: Váddi, combizom és kvadricepsz.

18. Üljen lótuszülésben egyenes háttal a készülékre. Tartsa megfeszítve a hasizmait.

A következőket edzi: Csípő, hasizmok, fenék és hát.

19. Az alkarját helyezze a készülékre, és álljon lábujjhegynél. Az egész testét tartva megfeszítve. Feszítse meg a hasizmait és a fenékizmait.

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

20. A tenyerét helyezze a készülékre és álljon lábujjhegynél. Az egész testét tartva megfeszítve. Feszítse meg a hasizmait és a fenékizmait.

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

21. Feküdjön háttal a padlóról, 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 téren vissza a kiindulási helyzetbe és ismételje meg a gyakorlatot.

A következőket edzi: Váddi, combizom, fenék, hasizmok és hát.

22. Feküdjön oldalt a padlóról, támassza az alkarját a készülékre és a teljes súlyával nehezedjen rá. A láb tartsa összezárvá. A testét tartva megfeszítve.

A következőket edzi: Alkar, bicepsz, tricepsz, vállak, hát, fenék és hasizmok, a tarkót is erősít.

23. Üljen fel a készülékre tarkóra vagy karba tett kézzel. Enyhén hajlitsa a lábujjának hátra, eközben kissé ívelje a hátát. Emelje meg minden lábat kissé behajlított térd mellett.

A következőket edzi: Hasizmok, fenék és lábak.

24. Helyezze a bal lábat a készülékre, a másikat pedig enyhén hajlított térdrelivel a padlón. A hátát tartsa egyenesen.

A következőket edzi: Váddi és combizom.

Thomas Helmer kedvenc gyakorlatai

25. Álljon a készülékre a lábat kissé terpessze szét, hogy egy vonalban legyenek a vállával. Az elasztikus szalagokat fogja meg kézzel. Most pedig mozgassa a kezét a comb különböző oldaláról addig, amíg 90°-os szögöt nem zár be a vállával, miközben a könyöké mindig maradjon nyújtva. Ismételje meg ezt a mozdulatot, amíg a készülék rezgése le ne maradjon.

A következőket edzi: Hasizmok, comb, bicepsz és karok.

26. Ugyanabban a helyzetben, mint az előző gyakorlat során, fogja meg az erősítő szalagokat minden kézzel, úgy, hogy utóbbiak a teste oldalán legyenek, és a jobb kezét nyújtott könyök mellett emelje mellmagasságába. Erősítse le a jobb kezét és emelje meg a bal kezét. Váltakozva ismételje meg a gyakorlatot, amíg a rezgőmozgás nem maradjon abba.

A következőket edzi: Hasizmok, comb, karok, hát és bicepsz

27. A lábakkal vállszélességen száljon fel a készülékre. Majd helyezze a kezét a tarkójára, és lassan guggoljon le úgy, hogy ne veszítse el az egysensúlyt.

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

28. Az egyik sarkát helyezze a készülékre, hajlítsa be a lábat, anélkül, hogy a másik sarkát felemelne a padlóról, és tartsa egyenesen a háttat. A következőket edzi: Váddi, comb és fenék

29. 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 ferde felfelé néz. A következőket edzi: Csapók, vádlík és közelítő izmok.

30. A testével vegyen fel fekvőtámaszt-helyzetet, majd a lábujjaival lépjen a készülékre, a tenyerét tartsa a padlón. A hátát tartsa egyenesen. A következőket edzi: Hát, mell, váll, fenék és váddi.



OBLÍBENÉ CVIKY THOMASE HELMERA



PROTAHOVACÍ CVIKY

1. PROTAHOVACÍ CVIKY PRO ČTYŘHLAVÝ SVAL Postavte se s rovnými zády a pravou nohou vpředu a levou nohou za trupem, pravá zůstane na zemi. 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 špička vytáhne 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 LÝTKOVÝCH SVALŮ Špičky nohou směřují dopředu, pravou nohu dejte dopředu maximálně o dvě délky kroků. Předkloněte se a přitom ohněte pravé koleno. Koleno nesmí přečnívat přes špičku nohy. Levá noha je protážena a pata zůstane na zemi, vydržte v této poloze 20 až 30 sekund a pak povolte. Cvik opakujte s druhou nohou.

5. CVIKY K PROTAŽENÍ LÝTEK A KYČLÍ Špičky nohou směřují dopředu, pravou nohu dejte dopředu maximálně o dvě délky kroků. Předkloněte se a přitom ohněte pravé koleno. Koleno nesmí přečnívat přes špičku nohy. Držte levou nohu rovně s patou na podlaze. Otáčejte trupem tak, aby byly kyčle vpředu, abyste je protáhli. V této poloze vydržte 20 až 30 sekund a pak pomalu uvolněte. Tento cvik opakujte s druhou nohou.

6. CVIKY K PROTAŽENÍ RAMEN Stojte rovně a nohami 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 opakujte s druhou paží.

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

8. 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.

9. CVIKY K PROTAŽENÍ HYŽDÍ, KYČLÍ A ŠIKMÝCH BŘIŠNÍCH SVALŮ Sedněte si na podlahu a dejte jednu nohu přes druhou. Držte tělo ve vzpřímené poloze, položte ruku na vnější stranu stehna a přitačte je blíže k tělu. V této poloze vydržte 20 až 30 sekund a pak uvolněte. Tento cvik opakujte s druhou nohou.

10. 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 opakujte na druhé straně.

11. CVIKY K PROTAŽENÍ PAŽÍ A HYŽDÍ Postavte se na přístroj, hluboce se předkloněte a přitom mírně pokrčte kolena. Záda a nohy protáhněte co nejdále. Výkuste několik sekund a pak se vrátte do původní polohy.

12. PROTAHOVACÍ CVIKY NA ZÁDA A STEHNA Sedněte si na přístroj, dejte nohy od sebe, chodidla zůstanou na podlaze. S kultáry se předkloněte a dotkněte se rukama špiček nohou.

13. CVIKY K PROTAŽENÍ RYCHLÝCH SVALŮ Lehněte se na bok kyčlí na přístroj, zvýšte nohy a přidržte se pouze jednou rukou na podlaze a napněte břišní svaly. Vyměňte strany a opakujte.

14. CVIKY K PROTAŽENÍ LÝTEK A NOHOU Postavte se před přístroj a zapřete ruce na kyčlích. Udelejte pravou nohou výpad dopředu a ohněte levou nohou tak, aby se dotkla platformy. V této poloze vydržte několik sekund a pak se vrátte do výchozí polohy a nohy vyměňte.

DOPLŇUJÍCÍ CVIKY

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

15. Položte obě ruce na přístroj a mírně pokrčenými pažemi držte váhu těla. Lokty mějte rovně a břišní svaly držte napnuté.
Procvíčuje: Trojhlavý sval, dvouhlavý sval, břišní svaly, předloktí, záda, ramena a prsní svaly.

16. Klekněte si na podlahu, obě ruce dejte na přístroj, protáhněte paže, přitom poněkud ohněte zádu.
Procvíčuje: Záda, kyčle, ramena, předloktí, dvouhlavý sval a trojhlavý sval.

17. Sedněte si na podlahu, lýtka položte na přístroj a dlaně dejte na zem. Držte zádu vzpřímenou.
Procvíčuje: Lýtka, stehenní svaly a čtyřhlavý sval.

18. Sedněte si do lotosového sedu na přístroj. Udržujte břišní svaly napnuté.
Procvíčuje: Kyčle břišní svaly, hyždě a záda.

19. Dejte předloktí na přístroj a opřete se o zem špičkami nohou. Držte celé tělo napnuté. Napněte břišní svaly a hyždě.
Procvíčuje: Paže, záda, břišní svaly, hyždě, ramena, lýtka a ramena, také pomáhá zesilit krk.

20. Dejte dlaně na přístroj a opřete se o zem špičkami nohou. Držte celé tělo napnuté. Napněte břišní svaly a hyždě.
Procvíčuje: Paže, záda, břišní svaly, hyždě, ramena, lýtka a ramena, také pomáhá zesilit krk.

21. Lehněte si na záda na podlahu, dejte chodidla na přístroj, nadzvýšené pánev, spodní část zad vyrolujte z podlahy, napněte břišní svaly a hyždě. Vydržte v této poloze několik sekund a pak se vrátte do výchozí polohy a cvik opakujte.
Procvíčuje: Lýtka, ramena, hyždě, břišní svaly a záda.

22. Lehněte si na podlahu na bok, dejte předloktí na přístroj a vzepřete na něm celou vahu těla. Nohy mějte u sebe. Udržujte tělo napnuté.
Procvíčuje: Předloktí, dvouhlavý sval, trojhlavý sval, ramena, záda, hyždě a břišní svaly, pomáhá také zesilit krk.

23. Sedněte si na přístroj s rukama na krku nebo zkříženýma na hrudi. Nahnete se mírně dozadu, přitom poněkud prohněte zádu. Obě nohy nadzvýšené s mírně ohnutými koleny.
Procvíčuje: Břišní svaly, hyždě a nohy.

24. Stoupněte si z boku jednou nohou na přístroj s druhou nohou na mírně ohnutou v kolenu na podlaze. Držte zádu vzpřímenou.
Procvíčuje: Lýtka a ramena.

Oblibené cviky Thomase Helmera

25. Postavte se na přístroj s nohami mírně od sebe, aby byly v jedné linii s rameny. Uchopte rukama elastické pásky. Nyní vede ruce z vnější strany stehna do úhlu 90° vzhledem k ramenům a lokty mějte stále natažené. Opakujte postup pohybů, dokud přístroj neprestane vibrat.
Procvíčuje: Břišní svaly, ramena, dvouhlavý sval a paže.

26. Ve stejně poloze jako při předchozím cvičení s oběma pažemi po straně těla uchopte odpovídající pásky a pravou ruku s nataženým loktem zdvihněte do výšky prsou. Pravou ruku spusťte dolů a zdvihněte levou ruku. Střídejte ruce, dokud přístroj neprestane vibrat.
Procvíčuje: Břišní svaly, ramena, paže, záda a dvojhlavý sval.

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

28. Dejte patu jedné nohy na přístroj, nohy ohněte bez zdvíjení paty druhé nohy z podlahy a držte zádu vzpřímenou.
Procvíčuje: Lýtka, ramena a hyždě.

29. Stoupněte si z boku jednou nohou na přístroj s druhou nohou na podlahu, noha zůstává napnutá. Natáhněte jednu ruku co nejvíce k patě a druhou ruku přitom vytáhněte šíkmo nahorou.
Procvíčuje: Kyčle, lýtka a přitažovače.

30. Uveďte tělo do nadzvýšené polohy, pak stoupněte špičkami na přístroj, dlaně zůstanou na podlaze. Držte zádu vzpřímenou.
Procvíčuje: Záda, hrud, ramena, hyždě a lýtka.



OBLÚBENÉ CVIČENIA OD THOMASA HELMERA

NAŤAHOVACIE CVIKY

1. ŠTVORHLAVÝ SVAL - NAŤAHOVACIE CVIKY Pri vystretem chrbte pravú nohu napred a ľavú dozadu za úroveň drieiku, pravá ruka ostáva na stehne. Natiahnite ľavú stranu pri udržaní vystrejnej polohy. Zotrvať 20 až 30 sekúnd a opakovať s druhou nohou.

2. CHRÁBT - NAŤAHOVACIE CVIKY Chodidlá na šírku ramien. Zohnúť sa dopred a zaprieť ruky do stehien. Spodnú časť chrbta „vyslovať“ a ostať v tejto polohe 20 až 30 sekúnd. Potom chrbát vystriďa a cvik opakovať.

3. SLACHY - NAŤAHOVACIE CVIKY Chodidlá tesne k sebe, nasmerované dopred. Natiahnite pravé chodidlo tak, že päta ostane na zemi a špička ľahne nahor, pri tom mierne ohnute ľavú nohu. Trup nakloniť dopred, zaprieť sa rukami do stehien. V tejto polohe vydržte 20 až 30 sekúnd a opakujte s druhou nohou.

4. NAŤAHOVACIE CVIKY PRE SVALSTVO LÝTKA Špičky nasmerovať dopred, pravú nohu jeden až dva kroky vpred. Predkloniť a pritom ohnúť pravé koleno. Koleno nesmie presahovať cez špičku. Ľavú nohu vystrieť, pätu nechaf na podlahu, zotrvať 20 až 30 sekúnd a potom uvoľniť. Zopakujte cvičenie s druhou nohou.

5. NAŤAHOVACIE CVIKY PRE LÝTKA A BOKY Špičky nasmerovať dopred, pravú nohu jeden až dva kroky vpred. Predkloniť a pritom ohnúť pravé koleno. Koleno nesmie presahovať cez špičku. Ruky položiť na zem. Tvorba svalstva je významná. Zotrvať 20 až 30 sekúnd a potom uvoľniť. Zopakujte cvičenie s druhou nohou.

6. PLECIA - NAŤAHOVACIE CVIKY Stoj rovný s vystretnými nohami. Pravú ruku popred telo k druhej strane tela. Rameno chytiť ľavou rukou a ľahne. Zotrvať v tejto pozícii 20 až 30 sekúnd a potom uvoľniť. Zopakujte cvičenie s druhou rukou.

7. NAŤAHOVACIE CVIKY PRE VNÚTORNÉ STEHNO Stoj mierny rozkošný. Predkloniť a ohnúť pravé koleno, ale nesmie presahovať cez špičku. Ruky položiť na stehná pre oporu. Zotrvať v tejto pozícii 20 až 30 sekúnd a potom uvoľniť. Zopakujte cvičenie s druhou nohou.

8. NAŤAHOVACIE CVIKY PRE ŠIKMÉ BRUŠNÉ SVALSTVO Stoj rozkošný, špičky dopred. Pravú ruku ponad hlavu ľahne opačným smerom dohora tak daleko, ako je možné. Zotrvať v tejto pozícii 20 až 30 sekúnd a potom uvoľniť. Zopakujte cvičenie s druhou rukou.

9. NAŤAHOVACIE CVIKY PRE ZADOK, BOKY A ŠIKMÉ BRUŠNÉ SVALSTVO V sedze na zemi preložiť jednu nohu cez druhú. Telo držať vzpriamene, ruku preložiť cez vonkajšiu stranu nohy pre pritlačenie bližšie k telu. Zotrvať v tejto pozícii 20 až 30 sekúnd a potom uvoľniť.

Zopakujte cvičenie s druhou nohou.

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

11. NAŤAHOVACIE CVIKY PRE RAMENÁ A ZADOK Postaviť sa na zariadenie, zohnúť sa, pritom jemne pokričiť kolenná. Chrbát a nohy čo najviac priblížiť. Zotrvať v tejto pozícii pár sekúnd, potom sa vráťte do pôvodnej polohy.

12. NAŤAHOVACIE CVIKY PRE CHRÁBT A STEHNÁ Sed na zariadení, nohy od seba, chodidlá na zemi. S okrúhlym chrbtom predkloniť tak, aby ste sa rukami dotkli špičiek.

13. NAŤAHOVACIE CVIKY PRE BRUCHO A BOKY Lahnite si na zariadenie na jeden bok, ohnute nohy a držte sa len jednou rukou pevne na podlahe. Napnite brušné svaly. Vymeňte strany a zopakujte.

14. NAŤAHOVACIE CVIKY PRE LÝTKA A STEHNÁ Postavte sa tak, aby bolé zariadenie pred vami, ruky vboľ. Pravou nohou spravte výpad vpred ponad zariadenie a ohnute ľavú nohu tak, aby ste sa kolennom dotkli zariadenia. V tejto polohe zotrvať niekoľko sekúnd a potom sa vráťte do východzej polohy pre výmenu nôh.

DOPLŇUJÚCE CVIČENIA

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

15. Položiť obe ruky na zariadenie a s jemne ohnutými ramenami udržať váhu tela; lakte priamo a napnuté brušné svaly.

Trénuje: triceps, biceps, brušné svalstvo, predlaktia, chrabtové svalstvo, chrabt, ramená a hrdinové svalstvo.

16. Klaknúť na podlahu, obe dlane na zariadenie, ramená natiahnuť pričom sa chrbát trochu ohne.

Trénuje: chrabt, boky, ramená, predné ramená, biceps a triceps.

17. Sadnúť si na podlahu, lýtka položiť na zariadenie, dlane na zem.

Chrbát držať vzpriamene.

Trénuje: lýtka, stehenné svalstvo a štvorhlavý sval.

18. V tureckom sede s vystretným chrbtom sedieť na zariadení. Brušné svalstvo držať napnuté;

napnuté brušné svalstvo a zadok.

Trénuje: ramená, chrabt, brušné svalstvo, zadok, lýtka, stehná

a plecia, pomáha spevniť šiju.

20. Dlane na zariadenie, nohy na špičky. Celé telo držať napnuté; napnuté brušné svalstvo a zadok.

Trénuje: ramená, chrbt, brušné svalstvo, zadok, lýtka, stehná a plecia, pomáha spevniť šiju.

21. Ležať na chrbte na podlahe, chodidlá na zariadenie; zdvihnuť panvu, dolný chrbt zdvihnuť 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 chrbt.

22. Lahnúť si nabok na podlahu, predlaktie položiť na zariadenie a držať na ľom vahu celého tela. Nohy vystretné. Celé telo držať napnuté.

23. 22. Lahnúť si nabok na podlahu, predlaktie položiť na zariadenie a držať na ľom vahu celého tela. Nohy vystretné. Celé telo držať napnuté.

Trénuje: predlaktia, biceps, triceps, ramená, chrbt, zadok a brušné svalstvo, pomáha spevniť šiju.

23. S rukami na zátylku alebo skriženými na hrudi si sadnúť na zariadenie. Jemne sa zakloniť dozadu, pritom mierne vyklenúť chrbát. Nadvihnuť obe nohy s ľahko pokrčenými kolennami.

Trénuje: brušné svalstvo, zadok a stehná.

24. Lahnúť nohu na zariadenie a druhú s jemne pokrčeným kolénom na podlahe. Chrabt držať rovný.

Trénuje: lýtka, stehná a zadok.

25. Postaviť sa na zariadenie, nohy mierne rozkročené aby boli v jednej líni s plecami. Do rúk chytiť elastické pásky. Čahajte ruky od stehna až do 90° ulha so stále vystretnými laktami. Opakujte pohyb, kým vibrácie zariadenia neskončia.

Trénuje: brušné svalstvo, stehná, biceps a ramená.

26. V tej istej polohe chytiť odporové pásy s oboma rukami pozdĺž tela a s vystretným laktom zdvihnuť pravú ruku do výšky hrude. Pravú ruku spustiť a zdvihnuť ľavú. Stredeľať, kým vibrácie zariadenia neskončia.

Trénuje: brušné svalstvo, stehná, ramená, chrbt a biceps.

27. S nohami na šírku ramien sa postaviť na zariadenie. Ruky na zátylok a pomaly kleosiť do podrepu bez straty rovnováhy.

Trénuje: brušné svalstvo, stehná, triceps, zadok a chrbt.

28. Päťu jednej nohy položiť na zariadenie, ohnúť nohy bez toho, aby sa päta druhej nohy zdvihla z podložky, a chrbát držať vzpriameny.

Trénuje: lýtka, stehná a zadok.

29. Stojac bokom k prístroju jedna noha na ľom, druhá na zemi, nohy ostanú vystretné. Ruku natiahnuť k päte tak daleko, ako je to možné, pritom druhá ruka smerieť šikmo nahor.

Trénuje: boky, lýtka a príťahovače.

30. Telo do pozície ako pri klikoch, špičky na zariadenie, dlane ostanú na podlahe. Chrbát držať rovný.

Trénuje: chrbt, hrudník, ramená, zadok a lýtka.



VIBROSHAPER®
HOME GYM

PLAN DE ANTRENAMENT



EXERCIȚIILE FAVORITE ALE LUI THOMAS HELMER



EXERCIȚII DE STRETCHING

1. EXERCIȚIU DE STRETCHING PENTRU CVADRICEPS Cu spatele drept aduceți înainte piciorul drept și puneti piciorul stâng în spatele trunchiului, mână dreaptă rămâne pe picior. Întindeți partea stângă meninând în același timp o poziție verticală. Rămâneti 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 puneti mâinile pe coapse pentru a vă sprini. Rulați în sus partea inferioară a spatei 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 unui de celălalt și orientați înainte. Întindeți piciorul drept cu călcăul pe podea și trageți vârfurile degetelor de la picioare în sus și în acest timp îndoiti ușor piciorul stâng. Aplecați partea superioară a corpului înainte, sprinjiți-vă cu mânile pe coapse. Rămâneti în această poziție timp de 20 până la 30 de secunde și repetați exercițiul cu celălalt picior.

4. EXERCIȚIU DE STRETCHING PENTRU MUSCULATURA PULPE-LOR Cu vârful degetelor picioarelor îndreptate înainte, aduceți piciorul drept cu unul sau doi pași înainte. Aplecați-vă înainte și în acest timp îndoiti genunchiul drept. Genunchiul nu trebuie să depășească vârfurile degetelor de la picior. Lăsați piciorul stâng întins și călcăul pe podea, rămâneți astăzi timp de 20 până la 30 de secunde și apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul cu celălalt picior.

5. EXERCIȚIU DE STRETCHING PENTRU PULPE ȘI SOLDURI Cu vârful degetelor picioarelor îndreptate înainte, aduceți piciorul drept cu unul sau doi pași înainte. Aplecați-vă înainte și în acest timp îndoiti genunchiul drept. Genunchiul nu trebuie să depășească vârfurile degetelor de la picior. Înțeziți piciorul stâng întins cu călcăul pe podea. Rotiți trunchiul și aduceți soldul înainte, pentru a-l întinde. Rămâneti astăzi timp de 20 până la 30 de secunde și apoi relaxați-vă lent. Repetați exercițiul cu celălalt picior.

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

7. EXERCIȚIU DE STRETCHING PENTRU PARTEA INTERIOARĂ A COAPSEI Stați în picioare, cu picioarele ușor depărtate. Aplecați-vă înainte și îndoiti simultan genunchiul drept, însă să nu depășească vârful degetelor piciorului. Puneti mânile pe coapsă pentru a avea un rezam. Rămâneti în această poziție timp de 20 până la 30 de secunde. Repetați acest exercițiu cu celălalt picior.

8. 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 căt de departe posibil în cealaltă direcție în sus. Rămâneti în această poziție timp de 20 până la 30 de secunde și repetați cu brațul stâng.

9. EXERCIȚIU DE STRETCHING PENTRU FESIERI, SOLDURI ȘI MUȘCHII OBLICI ABDOMINALI Așezat pe podea, puneti un picior peste celălalt picior. Aduceți corpul în poziție verticală, puneti mână pe exteriorul coapsei, pentru a o aduce mai aproape de corp. Menințeți această poziție timp de 20 până la 30 de secunde și apoi relaxați-vă. Repetați acest exercițiu cu celălalt picior.

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

11. EXERCIȚIU DE STRETCHING PENTRU BRAȚE ȘI FESIERI Urcați-vă pe aparat, coborâți partea superioară a corpului, în acest timp îndoiti ușor genunchii. Întindeți spatele și picioarele căt de departe posibil. Așteptați câteva secunde și apoi reveniți în poziția inițială.

12. EXERCIȚIU DE STRETCHING PENTRU SPATE ȘI COAPSE Asezați-vă pe aparat, cu picioarele depărtate, tâlpile rămân pe podea. Aplecați-vă înainte cu spatele curbat pentru a atinge vârfurile degetelor cu mânile.

13. EXERCIȚIU DE STRETCHING PENTRU ABDOMEN ȘI SOLDURI Stați întins pe partea laterală cu soldul pe aparat, ridicați picioarele, sprinjiți-vă numai cu un braț de podea și încordați musculatura abdominalului. Schimbați parte și repetați.

14. EXERCIȚIU DE STRETCHING PENTRU PULPE ȘI PICIOARE Stați înaintea aparatului și puneti mânile în solduri. Faceți cu piciorul drept o fundare peste aparat și îndoiti piciorul stâng atât de departe încât acesta atinge platforma; menințeți timp de câteva secunde această poziție, apoi reveniți în poziția inițială și schimbați piciorul.

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

16. Îngenuncheați pe podea, puneti ambele mâini pe aparat, întindeți brațele, îndoiti în acest timp ușor spatele.

Antrenarează: spatele, soldurile, umerii, antebrațul, bicepșii și tricepșii.

17. Așezați-vă pe podea și puneti gambele pe aparat, palmele pe podea. Tinete spatele drept.

Antrenarează: pulpele, musculatura coapselor și cvadricepsii.

18. În poziția Lotus cu spatele drept sedeti pe aparat. Tinete musculatura abdominalului încordată.

Antrenarează: soldurile, musculatura abdominalului, fesieri și spatele.

19. Cu antebrațele pe aparat stați pe vârful picioarelor. Tinete intregul corp tensionat; încordați mușchii abdominali și fesieri.

Antrenarează: brațele, spatele, musculatura abdominalului, fesieri, pulpele și umerii, ajută și la întărirea cefei.

20. Cu palmele pe aparat stați pe vârful picioarelor. Tinete intregul corp tensionat, încordați mușchii abdominali și fesieri.

Antrenarează: brațele, spatele, musculatura abdominalului, fesieri, coapsele, pulpele și umerii, ajută și la întărirea cefei.

21. Stăd culcat cu spatele pe podea, tâlpile pe aparat; ridicați mijlocul, rulați în sus partea inferioară a spatei de pe podea; încordați mușchii abdominali și fesieri. Stați așa câteva secunde, apoi reveniți în poziția inițială și repetați exercițiul.

Antrenarează: pulpele, coapsele, fesieri, musculatura abdominalului și spatele.

22. Întindeți-vă cu partea laterală pe podea, puneti antebrațul pe aparat și sprinjiți întreaga greutatea cu acesta. Tinete picioarele împreunate. Menințeți corpul tensionat.

Antrenarează: antebrațele, bicepșii, tricepșii, umerii, spatele, fesieri și musculatura abdominalului, ajută și la întărirea spatei.

23. Cu mâinile la cefă sau cu mâinile încrucișate pe piept, asezați-vă pe aparat. Aplecați-vă ușor înspre spate, în acest timp arcuți spatele ușor. Ridicați ambele picioare cu genunchii îndoiti ușor.

Antrenarează: musculatura abdominalului, fesieri și picioare.

24. Puneti piciorul stâng pe aparat iar celălalt cu genunchiul ușor flexat pe podea. Tinete spatele drept.

Antrenarează: pulpele și coapsele.

Exercițiile favorite ale lui Thomas Helmer

25. Stați pe aparat, cu picioarele ușor depărtate, astfel încât acestea să fie într-o linie cu umerii. Apucăti cu mâinile benzile elastice. Acum ridicăți mâinile pornind de la partea exterioară a coapselor până într-un unghi de 90° față de umeri, întotdeauna cu coatele întinse. Repetați mișcarea până ce oscilația aparatului se oprește.

Antrenarează: musculatura abdomenului, coapsele, bicepșii și brațele.

26. În aceeași poziție ca la exercițiul precedent, cu ambele brațe pe partea laterală a corpului apucăti benzile de rezistență și ridicăți mâna dreaptă cu cotul întins la nivelul pieptului. Coborâți mâna dreaptă și ridicăți mâna stângă. Alternați mânia până când se oprește mișcarea de oscilație.

Antrenarează: musculatura abdomenului, coapsele, brațele, spatele și bicepșii.

27. Cu picioarele la lățimea umerilor, urcați-vă pe aparat. Pe urmă puneti mâinile pe cefă și faceți incet o genoflexiune, pentru a nu vă pierde echilibru.

Antrenarează: musculatura abdomenului, coapsele, tricepșii, fesieri și spatele.

28. Puneti călcăul unui picior pe aparat, îndoiti picioarele, fără a ridica călcăul celuilalt picior de pe podea și tineti spatele drept.

Antrenarează: pulpele, coapsele și fesieri.

29. Stăd în lateral în picioare, puneti laba unui picior pe aparat iar cealaltă pe podea, piciorul rămâne drept. Întindeți-vă căt de departe posibil cu mâna spre călcă, în acest timp întindeți celălalt braț în diagonală în sus.

Antrenarează: soldurile, pulpele și aductořii.

30. Aduceți corpul în poziție pentru flotare, apoi urcați cu vârfurile degetelor picioarelor pe aparat, palmele rămân pe podea. Tineti spatele drept.

Antrenarează: spatele, pieptul, umerii, fesieri și pulpele.





OBER-KÖRPER

UPPER BODY
TORACE
HAUT DU CORPS
BOVENLICHAAM
FELSÓTEST
HORNÍ ČÁST TĚLA
HORNÉ TELO
PARTEA SUPERIORĂ A CORPULUI



RUMPF

CORE
SCAFO
TORSO
ROMP
TÖRZS
TRUP
DRIEK
TRUNCHI



UNTER-KÖRPER

OWER BODY
PARTE INFERIORE DEL CORPO
BAS DU CORPS
ONDERLICHAAM
ALSÓTEST
DOLNÍ ČÁST TĚLA
SPODNÉ TELO
PARTEA INFERIORĂ A CORPULUI

