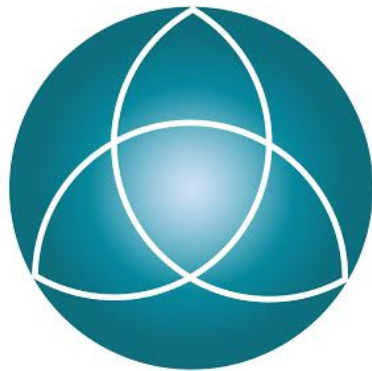


ALAP
GYAKORLATOK
VÉGREHAJTÁSA

WWW.HOLISZTIKUSFITNESZ.HU



holisztikus
fitness

FEKVŐTÁMASZ

A LEGALAPVETŐBB MELL
GYAKORLAT, DE MÁS
IZOMCSOPORTOK IS
DOLGOZNAK.

A TENYEREK LEGYENEK
VÁLLSZÉLESSÉGBEN A
TALAJON, HAS-HÁT-COMB
MEGFESZÍT (KÖNNYÍTETT
VERZIÓBAN A TÉRD
TALAJON LEHET!)
HAJLÍTSUK A KÖNYÖKÖT,
MELLKASSAL ÉRINTVE A
TALAJT, MAJD NYÚJTSSUK A
KÖNYÖKÖT - EKKOR
FÚJJUK A LEVEGŐT.

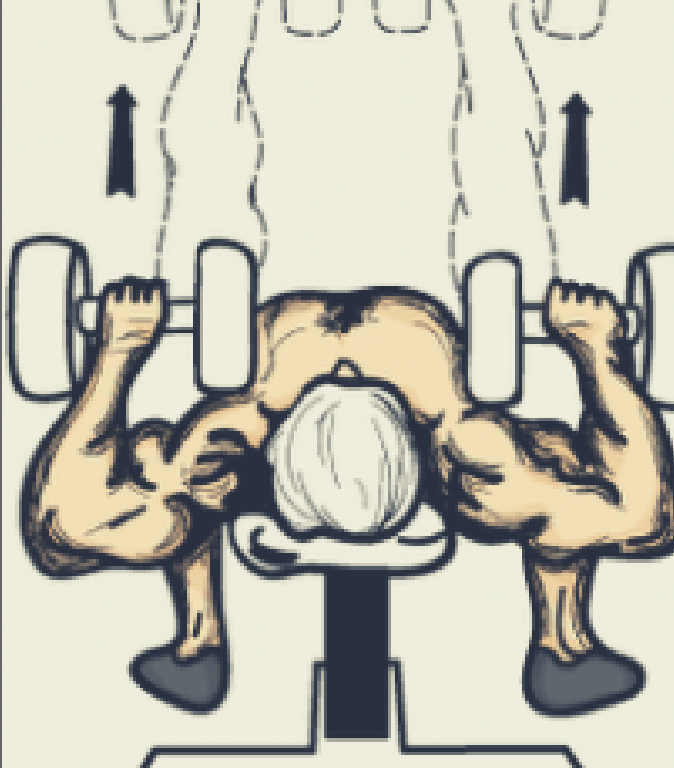


FEKVENYOMÁS

A FEKVENYOMÁST
KÉZISÚLLYAL VAGY
RÚDDAL, SŐT, GÉPEN IS
VÉGREHAJTHATJUK.
HAJLÍTSUK A KÖNYÖKÖT,
MELLKASUNK VONALÁIG
ENGEDVE A SÚLYT, MAJD
NYÚJTUK A KÖNYÖKÖT -
EKKOR FÚJJUK A
LEVEGŐT.

LEENGEDÉSKOR NYÚLJON
A MELLIZOM, SZÉLESEN
HALAD LEFELÉ A KÉZFEJ.

WWW.HOLISZTIKUSFITNESZ.HU



LEHÚZÁS HÁTGÉPEN

HÁT GYAKORLAT:
A HÚZÓDZKODÁST
IMITÁLJA, A SZÉLES
HÁTIZOM DOLGOZIK.
SZÉLESEN FOGJUK MEG A
RUDAT, ÉS TARKÓHOZ
VAGY SZEGYCSONTHOZ
HÚZZUK, MIKÖZBEN
FÚJJUK A LEVEGŐT.
VISSZAENGEDÉSKOR A
LAPOCKÁBÓL
MEGNYÚLUNK ÉS
BESZÍVJUK A LEVEGŐT.



EVEZÉS

A DÖNTÖTT TÖRZSŰ
EVEZÉSNÉL SZINTÉN A
SZÉLES HÁTIZOM
DOLGOZIK,
VÉGREHAJTHATJUK
RÚDDAL ÉS KÉZISÚLLYAL.
HÚZÁSKOR A KÜLDÖK
VONALÁIG HÚZZUK A
SÚLYT, A KÖNYÖK SZŰKEN
HALAD A TÖRZS MELLETT,
FÚJJUK A LEVEGŐT.

GÉPEN EVEZVE A KÖNYÖK
HASONLÓKÉPP HALAD, DE
ÜLÉSBEN VÉGEZZÜK.



FELHOMORÍTÁS (HYPERHAJLÍTÁS)

"ALSÓHÁT" GYAKORLAT

LABDÁN, GÉPEN, TALAJON IS VÉGEZHETJÜK, A GERINCMEREVÍTŐK DOLGOZNAK. ANNYIRA HOMORÍTUNK CSAK FEL, HOGY A COMB VONALÁT CSAK KISSÉ HAGYJA EL A GERINC VONALA! MAJD GÖMBÖLYÖDJÜNK VISSZA - SEMMIKÉPP NE EGYENES HÁTTAL HAJTSUK VÉGRE AZ EMELÉST! EMELKEDÉSKOR FÚJJUK A LEVEGŐT.



VÁLLBÓLNYOMÁS

A VÁLL ERŐSÍTÉS ALAPJA

VÁLLBÓL NYOMNI TUDUNK KÉZISÚLLYAL, RÚDDAL, GÉPEN. A VÁLLAT TELJESEN ÁTMOZGATJA - EZ A VÁLLEDZÉS ALAPJA.

KIINDULÁS: HAJLÍTOTT KAR, A FELKAR ENYHÉN VÍZSZINT ALÁ ERESZKEDIK, MAJD FEJ FELÉ NYOMJUK A SÚLYT ÉS KÖZBEN FÚJJUK A LEVEGŐT.

WWW.HOLISZTIKUSFITNESZ.HU



ELŐRE EMELÉS

FŐLEG A VÁLL ELSŐ FEJÉT
DOLGOZTATJA. TÁRCSÁVAL
VAGY KÉZISÚLLYAL IS
VÉGEZHETJÜK A GYAKORLATOT,
ARRA ÜGYLEJÜNK, HOGY A
DEREKUNK STABIL MARADJON
ÉS A FELKAR VÍZSZINTESIG (A
SÚLY A NYAK MAGASSÁGÁIG)
EMELKEDJEN. AZ EMELÉSKOR
FÚJJUK A LEVEGŐT.

WWW.HOLISZTIKUSFITNESZ.HU



BICEPSZ HAJLÍTÁS

A BICEPSZ HAJLÍTÁST BÁRHOGYAN IS VÉGEZZÜK (KÉZISÚLLYAL, RÚDDAL, ALSÓ CSIGÁN) ARRA FIGYLEJÜNK, HOGY A KÖNYÖK STABIL MARAD, NEM LENGETJÜK A KART, HANEM IZOMBÓL EMELÜNK! A DEREKAT MEGTARTJUK. HAJLÍTÁSKOR FÚJJUK, VISSZAENGEDÉSKOR SZÍVJUK A LEVEGŐT. A GYAKORLATOT ELSŐSORBAN RÚDDAL HAJTSUK VÉGRE, NE KÖTÉLLEL!



TRICEPSZ TOLÓDZKODÁS

A TENYÉR EGY PADON VAGY 2
SZÉKEN TÁMASZKODIK, A
KÖNYÖK HÁTRAFELÉ HALADJON
MIKÖZBEN HAJLÍTJUK.
NYÚJTÁSKOR KIFEJEZETTEN
KARBÓL TOLJUK FEL A
TESTSÚLYT, A LÁB NE
DOLGOZZON! EMELKEDÉSKOR
FÚJJUK KI A LEVEGŐT.

WWW.HOLISZTIKUSFITNESZ.HU



TRICEPSZ FELSŐ CSIGÁN

A TRICEPSZ LETOLÁST FELSŐ CSIGÁS KERETEN VÉGEZHETJÜK, RÚDDAL. ARRA ÜGYELJÜNK, HOGY A KÖNYÖK, FELKAR NE MOZOGJON, MIKÖBEN LETOLJUK (TELJES NYÚJTÁSIG!) A RUDAT. NYÚJTÁS-RÁFESZÍTÉS KÖZBEN FÚJJUK KI A LEVEGŐT, VISSZAENGEDÉS KÖZBEN (CSAK VÍZSZINTIG ENGEDJÜK A FELKART!) SZÍVJUK A LEVEGŐT.

WWW.HOLISZTIKUSFITNESZ.HU



GUGGOLÁS

ALSÓTEST (COMB ÉS FARIZMOK)
ALAPGYAKORLATA.

A LÁBFEJEK VÁLLSZÉLESSÉGBEN,
LEERESZKEDÉSKOR A MEDENCE
HÁTRAFELE HALADJON, A TÉRD NE
TÚLZOTTAN MENJEN A LÁBUJJAK
ELÉ.

EMELKEDÉSKOR FÚJJUK A
LEVEGŐT.

VARIÁLJUK SÚLYZÓVAL, RÚDDAL,
FÉLLÁBAS VERZIÓVAL (EGYIK LÁB
MAGASABBAN), SZÜKEBB-
SZÉLESEBB TERPESZBEN.
A TÖRZS VÉGIG FÜGGŐLEGESRE
TÖREKSZIK.



KITÖRÉS

RENDKÍVÜL HATÉKONY ALSÓTEST
GYAKORLAT.

A TÖRZS FÜGGŐLEGES, HARÁNT
TERPESZBEN ERESZKEDÜNK LE ÚGY,
HOGY A TÉRDEK DERÉKSZÖGET
ZÁRNAK, VAGY VISSZAEMELKEDÜNK -
EKKOR FÚJJUK KI A LEVEGŐT..
NEHEZÍTETT: ELŐRE VAGY HÁTRA
LÉPÜNK KI VÁLTVA. HALADÓ:
SÉTÁLVA HALADUNK A
KITÖRÉSEKKEL.

WWW.HOLISZTIKUSFITNESZ.HU



NAGY FARIZOM

A KEREK POPSIÉRT AZ IZMOS
NAGYFARIZOM FELELŐS: EZ AZ IZOM
A COMB HÁTRAHÚZÁSÁÉRT FELELŐS,
TEHÁT MINDEN GYAKORLAT
FEJLESZTI, AMI HÁTRATOLÁSSAL
JÁR: GÉPEN, SÜLLYAL,
GUMIKÖTÉLLEL...

TOLÁSNÁL FÚJJUK A LEVEGŐT, ÉS
FESZÍTÜK HÁTRA, AMENNYIRE CSAK
MEGY. ÜGYELJÜNK RÁ, HOGY A
DERÉK IZMAI NE KAPCSOLÓDJANAK
BE!



KÖZELÍTŐK ÉS TÁVOLÍTÓK

A BELSŐ COMBOT MINDEN OLYAN GYAKORLAT FEJLESZTI, AMELY A 2 COMBOT KÖZELÍTI: LÁBZÁROS HANYATT FEKVÉSBE, LABDA ÖSSZENYOMÁSA, GÉPES KÖZELÍTÉS. A KÖZELÍTÉS KÖZBEN FÚJJUK A LEVEGŐT.

A TÁVOLÍTÁS KÖZBEN A COMB ÉS POPSI KÜLSŐ RÉSZÉT ÉREZHETJÜK, EKKOR A KIS ÉS KÖZÉPSŐ FARIZMOK DOLGOZNAK. GÉPEN IS, SAJÁT TESTSÚLLYAL IS (LÁBAT OLDALRA EMELVE ÁLLÁSBAN, FEKVÉSBEN) FEJLESZTHETJÜK. EMELÉSKOR FÚJJUK A LEVEGŐT.



COMBFESZÍTÉS ÉS HAJLÍTÁS

EZEKKEL A GYAKORLATOKKAL IZOLÁLTAN (KÜLÖN-KÜLÖN) DOLGOZTATHATJUK A COMB ELÜLSŐ ÉS HÁTSÓ RÉSZÉT. A FESZÍTÉSNEÉL A NYÚJTÁS SORÁN FÚJJUK A LEVEGŐT, ÉS EGY PILLANATRA RÁFESZÍTÜNK A MOZDULAT VÉGÉN. HAJLÍTÁSKOR PEDIG TELJESEN HAJLÍTUNK, EKKOR FÚJJUK A LEVEGŐT - MAJD ÓVATOSAN ENGEDJÜK VISSZA A SÚLYT.

WWW.HOLISZTIKUSFITNESZ.HU



VÁDLI

EGY LÁBON, PÁROS LÁBON,
ILLETVE
ÁLLÓ VAGY ÜLŐ GÉPEN

MINDEN VÁDLI GYAKORLAT LÉNYEGE
A LÁBUJJHEGYRE EMELKEDÉS,
"NEGATÍV" (VÍZSZINT ALATTI)
KIINDULÁSI PONTRÓL.
EMELKEDÉSKOR FÚJJUK A LEVEGŐT,
ÉS A LEHETŐ LEGMAGASABBRA
PRÓBÁLUNK EMELKEDNI, MAJD
VISSZAENGEDJÜK A SARKAT
ÓVATOSAN, HOGY MEGNYÚLJON A
VÁDLI.

WWW.HOLISZTIKUSFITNESZ.HU



HASPRÉS

A HASPRÉS AZ A HASGYAKORLAT, MELY LEGINKÁBB KÍMÉLI A DEREKAT, VISZONT NEM TELJESEN DOLGOZTATJA MEG AZ EGYENES HASIZMOT, ÍGY ÉRDEMES MÁSSAL KIEGÉSZÍTENI. A DEREKAT SZORÍTSUK A TALAJHOZ ÉS ÚGY EMELKEDJÜNK EL LAPOCKACSÚCSIG, MIKÖZBEN FÚJJUK A LEVEGŐT. MINÉL JOBBAL "GÖMBÖLYÖDÜNK", ANNÁL INKÁBB ÉREZHETJÜK A HASIZOM MUNKÁJÁT.

WWW.HOLISZTIKUSFITNESZ.HU



FORDÍTOTT HASPRÉS

AZ ALULRÓL INDÍTOTT HASPRÉS AZ ALSÓ RÉSZÉT DOLGOZTATJA MEG A HASNAK: A MEDENCE EMELKEDIK EL, DE NE LENDÍTÉSBŐL, HANEM IZOMBÓL DOLGOZZUNK. KEZDŐ VERZIÓ: HÚZZUK MELLKAS FELÉ A TÉRDEKET. HALADÓ: NYÚJTOTT LÁBBAL, TALPAT TOLJUK A MENNYEZET FELÉ. EMELÉSKOR FÚJJUK A LEVEGŐT. NEHEZÍTETT VERZIÓ: EMELJÜNK NEGATÍV PADON!

WWW.HOLISZTIKUSFITNESZ.HU



PLANK

A PLANK HASGYAKORLATKÉNT ISMERT, DE VALÓJÁBAN A HÁT ÉS FARIZMOK, A VÁLLIZMOK IS AKTÍVAK KÖZBEN.

AMIRE FIGYELNI KELL: TARTSUK FESZESEN A TÖRZSET, NE "EJTSÜK LE" VAGY TOLJUK KI A MEDENCÉT!

VARIÁCIÓI PÉLDÁUL:

- LÁBHÚZÁS
- TENYÉRTÁMASZBÓL ALKARTÁMASZBA VÁLTÁS
- KIFORDULÁSOS



MÉG TÖBB TIPP, INFÓ,
EDZÉSTERV, KOMPLEX
PROGRAM, SZEMÉLYRE
SZABOTT ÁTALAKÍTÁS,
TERMÉK A HONLAPON:

www.holisztikusfitnessz.hu

KÉRDÉSEIDDEL
FORDULJ HOZZÁM:
HOLISZTIKUSFITNESZ -
KUKAC - GMAIL.COM

Hámori Blanka

