



**Bionwell**  
**Gerince nyugalomra lel**

## **A vibrációs tréning bemutatása**

A vibrációs tréneret kemény felületű, akadálymentes talajon helyezze el.

Mint minden mozgásfajtánál, itt is fontos, hogy a paramétereket az egyéni igényeinknek, kondícióknak, képességeinknek megfelelően állítsuk be. Heti kettő, vagy három, 10 perces edzéssel ajánlott elkezdni a tréner használatát. Idővel természetesen növelhetjük a gyakoriságot, és az edzések hosszát. Akiknek még újdonság a vibrációs tréning, tanácsos alacsony sebességfokozatban kezdeni.

Soha ne edzünk egyszerre 15 percnél többet, hacsak nem egy specifikus tréning program részeként történik az edzés, vagy ezt nem hagyta jóvá egy fitness-szakember/edző. Minden másnap egy alkalomnál többször használni a vibrációs tréneret nem ajánlott.

A két motorral szerelt tréner óriási előnye, hogy egyszerre, és külön-külön is használhatjuk a két motort.

Az előre beállított programok lényege: a felhasználó egyszerűen rááll a rezgő-felületre behajlított lábakkal, hogy a térd ne legyen zártan. A spirális lengőmozgás és a vibrációs mozgás változó sebességű kombinációja „megingatja” a testünket, amire az izmaink automatikusan válaszolnak. A programok sebességének állíthatósága a garancia arra, hogy az izmok folyamatos, egyre nehezebb kihívásoknak lehetnek kitéve.

Az elején a manuális vezérlés jobban tetszhet minden felhasználónak. Ekkor azt tanácsoljuk, hogy mindig olyan kombinációt állítsanak be maguknak, amely a legkényelmesebb. A legtöbben közepes sebességfokozatokon kezdenek (20-30), és amint érzik a fejlődést, növelik a sebességet mindkét motoron.

Ha egy rutinszerű gyakorlatsort szeretnénk elvégezni alakformálás céljából, javasoljuk a csak vibrációs funkciók használatát, egy megfelelő, kényelmes erősség és sebesség mellett. A spirális lengőmozgás meglehetősen élénknek és trükkösnek bizonyulhat a kezdetekkor.

A testtartás, az izmok merevsége és feszessége (vagyis hogy mennyire vannak összehúzóva az izmok) fontos tényezők az edzés-szakasz szempontjából. Ha az izmok feszültek, vagy össze vannak húzóva, elnyelik a vibrációkat, rezgéseket, ezáltal erősebbek, rugalmasabbak lesznek. Ha az izmok nem feszültek, pl. masszázsgyakorlatok közben, akkor könnyedén regenerálódnak, ily módon gyakrabban is be lehet iktatni edzéseket.

## **Egyensúly és testtartás**

Edzés közben fontos a helyes testtartás (nem hátradőlni a sarkakon, vagy „zárni” az ízületeket, pl. kiegyenesíteni a térdeket), valamint a megfelelő egyensúly fenntartása. Utóbbi miatt nem tanácsos a fogantyúba kapaszkodni. A súlypontnak túlnyomórészt a lábunk elülső részén a lábujjak körül kell lennie, a térdeket pedig oly mértékben hajlítsuk be, hogy a lábujjaink felett legyenek.

Ha az edzés célja elsősorban a fogyás, javasoljuk a különböző gyakorlatok gyakoriságának fokozatos növelését. Ezt akár úgy is csinálhatjuk, hogy közben fokozatosan növeljük az egyes gyakorlatok idejét, és a sebességet is, akár egyszerre, akár külön-külön.

Gyógyulásra, rugalmasságra, rehabilitációra vonatkozó edzésterv esetén javasoltak a specifikus gyakorlatok, amelyek konkrétan egy adott problémára, vagy célra koncentrálnak. Ez esetben eredményesebb lehet, ha kevesebb gyakorlatot végzünk kisebb, kényelmesebb sebességen. Ez segít fenntartani az egyensúlyt és testtartást, amely létfontosságú a hatásos edzés szempontjából.

Erőnlét, kondíció, és állóképesség javítása céljából javasolt a gyakorlatok intenzitásának növelése, amit minél nagyobb sebességfokozattal tudunk elérni. Effajta edzések mellett tanácsos a gyakorlatokat rövidebbre venni, és nagyobb pihenőidőt hagyni.

## Néhány bemutatógyakorlat heveder nélkül

A gyakorlatokat általánosságban kb. 4x10 db ismétléssel végezzük, de ez egyéni edzettség kérdése is, lehet több, kevesebb is.



**Állás a tréneren:** a térdet kicsit hajlítsuk be, has és fenék behúz, megfeszít. Ellazítja az izmokat, serkenti a vérkeringést a lábokban. Erősíti a vádli, a combfeszítő izmot és a testet deréktól lefelé.



**Fekvőtámasz helyzet:** könyökök a vállak alatt helyezkedjenek el, hasat és fenéket húzzuk be, feszítsük meg, hát ne púposodjon. Formálja gyakorlatilag az egész testet, a karokat, a vállat, erősíti a hasizmot. Fekvőtámaszt végezve pedig a mellizmokat is még hatékonyabban megedzi.



**Ülve nyújtó gyakorlatot** végezve: egyfajta jógapóz, egyenesítsük a hátat közben. Erősíti a hasizmokat, a fenékizmokat is átmozgatja és csökkenti a zsírt. A derekat és a csípőt karcsúsítja.



**Ülőmunkát végzőknek** ideális: Ez egy vállkímélő gyakorlat (ülve a gépen, a kezek szabadon, támaszkodnak). Lelazítja a váll- és a nyakizmokat, enyhítheti az enyhébb fájdalmakat, megnyugtatja az izmokat is.



**Visszeres panaszok elleni láb lelazító gyakorlat:** Üljön egy székre, lábát tegye a trénerre. Serkenti a vérkeringését a lábnak, csökkenti a visszeres panaszokat, időseknek kiváló gyakorlat.

**Kitörés** – Térd nem megy a lábujjak elé. Hátsó láb tetszőlegesen hátrébb is nyújtható, has és fenék behúz, megfeszít. Erősíti a combfeszítő- és az egész combizmot, de a derék izmaira is hatással van.

**Guggolás** – A térd itt sem megy a lábujjak elé. Minél lejjebb ereszkedünk fenékkal, annál nehezebb és hatékonyabb lehet a gyakorlat. Erősíti a combfeszítő izmot, és az izmokat deréktól lefele.

**Palvikus híd** – Feltoljuk magunkat a palvikus híd pozícióba, ott has és fenék behúzva, megfeszítve. Csak a testünk alsó része mozog, felső része mozdulatlan, laza. Vállakat, nyakat nem húzzuk fel, nem húzzuk be. Ebben a testhelyzetben tartjuk magunkat. Erősíti a fenék- és combfeszítő izmokat, és az izmokat deréktól lefele.

+ **gyakorlat1:** Ragtapasz szerűen (fenti csigolyától csigolyáról csigolyára) ereszkedjünk vissza a fenékünkre, majd újra toljuk ki magunkat (alsó csigolyától csigolyáról csigolyára). Közben a hasunkat, derekunkat, fenékünket tartjuk behúzva, feszítve. Így még erősebben dolgoznak az izmok.

+ **gyakorlat2:** A feltolt pozícióban nyújtsuk ki egyik, majd másik lábunkat a térd folytatásában, egyenesen. Így még erősebben dolgoznak az izmok.

További gyakorlatokat ismerhet meg a Palvikus hídhöz gerinctornász szakemberektől, akár Youtube videóból.

**Félig felülés** – Kezünkkel támaszkodunk a vibrációs tréneren, lábak hashoz vannak húzva. Ebben a testhelyzetben tartjuk magunkat. Erősíti a has- és törzsizmokat.

+**gyakorlat:** Nyújtsuk előre és vissza a lábunkat. Így még erősebben dolgoznak az izmok.

**Planking helyzet (alkartámasz)**– Nagyon hatékony gyakorlat, gyakorlatilag az egész testet átmozgatja, edzi. Has, törzs, derék, core, lábak, karok, vállak. hát. Könyökök a vállak alatt helyezkedjenek el, has, derék, fenék megfeszít. A fej nem lóg, hanem előre néz, hát nem púposodik. Ebben a testhelyzetben tartjuk magunkat.

**Könnyített fekvőtámasz helyzet (zsugor lebegőülés)** – Hasat húzzuk be, feszítsük meg, hát egyenes, könyököket hajlítsuk be. Hát nem púposodik. Ebben a testhelyzetben tartjuk magunkat. Erősíti a karizmokat, a vállizmokat, a has- és törzsizmokat.

**Latissimus dip** –Erősíti a karizmokat, legfőképp a tricepszet és a vállat. Erősíti a hátat is.  
+**gyakorlat:** Könyököket hajlítva ereszkedjen lejjebb és jöjjön vissza fel. Ez még jobban megdolgoztatja a tricepsz izmokat.

A gyakorlatokat általánosságban kb. 4x10 db ismétléssel végezzük, de ez egyéni edzettség kérdése is, lehet több, kevesebb is.

## Néhány bemutatógyakorlat hevederrel



**Oldalemelés:** enyhén hajlítsuk a térdeket és a könyököket, és vegyük fel a képhez hasonló pozíciót. Tartsuk meg ezt a pozíciót. Erősíti a karokat és a vállakat, csökkenti onnan a zsírt.  
**+gyakorlat:** Engedjük le a kezeket, majd emeljük fel vissza. Ezt váltogassuk. Ez is hatékony lehet az izmoknak.



**Has oldalsó izmainak erősítése:** Karunkat a oldalhelyzetből (mint az előző gyakorlatnál) vigyük a képen látható módon előre és hátra. Dereunk, hasunk megfeszítve, behúzva, fixen. Csak a csípőnk mozog. Az oldalsó hasizmot dolgoztatja meg leginkább, égeti azon a területen a zsírt.



**Kitörés-bicepsz:** Egy jó kis kardió gyakorlat. Állásból, nyújtott karral indulva a képen látható módon guggolunk a vibrációs tréner fölé, közben a kötelet magunk felé húzzunk karizomból (bicepsz). Ezután visszatérünk eredeti helyzetbe. Mindkét lábbal végezzük el a gyakorlatot. Bicepsz, láberősítő gyakorlat.



**Guggolás-karemelés:** Guggolás közben (térd ne menjen a lábujjak elé) megemeljük a kötelet a képen látható módon. Erősíti a lábakat, a váll, és karizmokat, valamint a hátizmokat is.

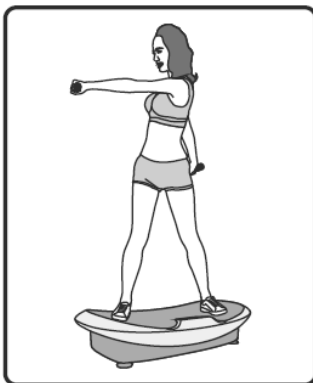


**Bicepsz gyakorlat álló helyzetből:** Térdeket kissé hajlítsuk be, és a képen látható módon emeljük meg a karunkat, majd eresszük vissza le. Hatásos bicepsz és váll gyakorlat.

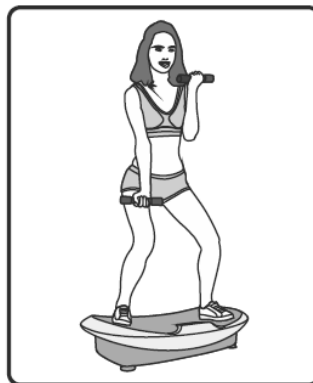


Ha befejezte az edzést, győződjön meg róla, hogy áramtalanította a vibrációs tréner, és kihúzott minden vezetékét. Csak így mozgassa.

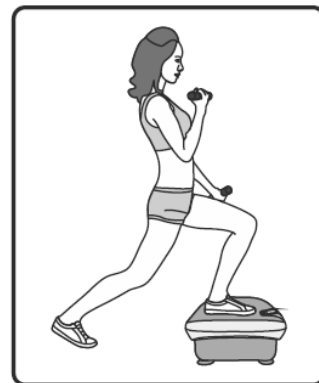
**Néhány bemutatógyakorlat kézi súlyzókkal**



**Has oldalsó izmainak erősítése**  
(hasonlóan, mint hevederrel)



**Bicepsz gyakorlat állásban**  
(hasonlóan, mint hevederrel)



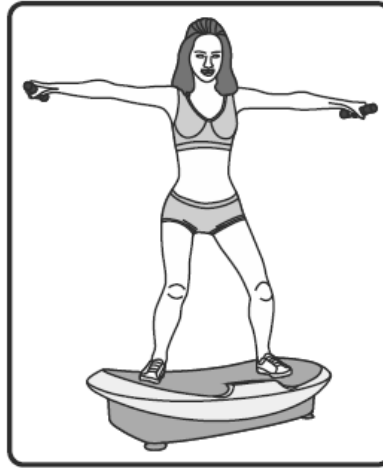
**Kitörés-bicepsz**  
(hasonlóan, mint hevederrel)



### **Lábemelés-karemelés**

vállizom és hasizom erősítése

Váltott lábas emelgetés, karok emelése egyszerre.



### **Oldalamelés**

vállizmok és karizom edzése

**Az összes gyakorlat csak ajánlás, a Bionwell Magyarország Kft nem vállal hasznosságukért, szabályosságukért és a belőlük fakadó bármilyen sérülésért semmilyen felelősséget! Kérjük, kérje ki személyi edzője, gerinctornásza véleményét!**

[www.bionwell.hu](http://www.bionwell.hu)