



MANUAL DE UTILIZARE

SM1021 Banca aerobic PROFI Sportmann



Banca de aerobic va ajuta la intarirea musculaturii picioarelor, dar si a partii superioare a corpului. Banca de aerobic va ofera un antrenament cardio eficient, fiind un produs versatil care va permite sa ajustati intensitatea antrenamentului dupa cum doriti. Puteti regla inaltimea bancii pe 3 nivele: 15 cm, 20 cm, 25 cm.

Sa incepem

Cand utilizati banca de aerobic, este important sa lucrati la un nivel confortabil, sa nu exagerati. Daca sunteti incepator, antrenati-va timp de 3-4 minute, apoi mariti durata sau intensitatea exercitiului pe parcurs.








Daca suferiti de dureri de spate, nu efectuati exercitii pentru spate.

Cand folositi banca de aerobic tineti cont de urmatoarele:

1. Alegeti-va inaltimea potrivita a bancii, in functie de conditia dvs. fizica
2. Asigurati-va ca talpa piciorului este asezata uniform pe suprafata bancii.
3. Pastrati o oarecare distanta fata de banca de aerobic.
4. Mentineti spatele drept pe parcursul antrenamentului.









Exercitii de incalzire

Inainte de a incepe antrenamentul la banca de aerobic va recomandam sa efectuati cateva exercitii de incalzire pentru a pregati corpul pentru efort. Incalziti-va pentru aproximativ 3-4 minute.

<p>MARS</p> 	<p>RIDICARI ALE GENUNCHILOR</p>  <p>Mentineti fiecare pozitie timp de 6-8 secunde</p>	<p>RIDICARI ALE CALCAIELOR</p> 
<p>GAMBE</p>  <p>Aduceti in spate un picior si apasati calcaiul pe podea</p>	<p>BICEPS FEMURAL</p>  <p>Asezati unul dintre picioare in fata, tineti-l drept, indoiti celalalt picior si aplecati-va inainte</p>	<p>APLECARI LATERALE</p>  <p>Mobilitatea coloanei vertebrale</p>
	<p>EXERCITII PENTRU BRATE</p>  <p>Mobilitatea umerilor</p>	

Exercitii de stretching

Dupa ce finalizati antrenamentul, va recomandam sa executati cateva exercitii de stretching. Acest lucru previne febra musculara. Fiecare pozitie trebuie mentinuta timp de aproximativ 8-10 secunde.

<p>UMERI</p>  <p>1. Asezati-va pe banca, tineti spatele drept, ridicati umerii in sus 2. Relaxati-va si coborati umerii</p>	<p>SPATE</p>  <p>Asezati-va pe banca , tineti manile drept in fata, apoi trageți-le spre inapoi si incercati sa separati omoplatii.</p>	<p>SPATE</p>  <p>Asezati-va pe banca de aerobic si tineti spatele drept. Incrucisati degetele la spate si ridicati usor mainile</p>
<p>MUSCHII TRICEPS SI DELTOIZI</p>  <p>Asezati-va pe banca si tineti spatele drept. Plasati unul dintre brate in fata corpului si trageți-l usor cu celalalt brat mentinand aceasta pozitie</p>	<p>MUSCHII OBLICI</p>  <p>Asezati-va pe banca de aerobic si aplecati-va in lateral, ridicand bratul in directia aplecarii.</p>	<p>INTERIORUL COAPSELOR</p>  <p>Asezati-va cu spatele pe podea , talpile apropiate. Trageți genunchii inspre dvs si apoi in jos.</p>
<p>EXTERIORUL COAPSELOR</p>  <p>Asezati-va pe podea, intndeti in fata piciorul drept si treceti piciorul stang peste genunchiul drept.</p>	<p>MUSCHII FESIERI</p>  <p>Asezati-va pe podea si aduceti genunchii spre piept, mentineti pozitia cateva momente.</p>	

Tehnica de baza (Basic Step)

Urmatoarele miscari constituie exercitiile de baza la banca de aerobic. Efectuati cu acelasi picior cateva urcari si coborari pe banca de aerobic. Durata exercitiului nu trebuie sa depaseasca mai mult de 1 minut pentru acelasi picior.

EXERCITII DE BAZA



1. Urcati pe bancuta cu piciorul drept.
2. Urcati si piciorul stang pe bancuta.
3. Coborati piciorul drept.
4. Coborati piciorul stang.

MISCARI ALE BRATELOR



1. Urcati piciorul drept pe banca si tineti bratele in lateral.
2. Urcati piciorul stang pe banca si ridicati ambele brate in sus.
3. Coborati piciorul drept si ambele brate
4. Coborati si piciorul stang, tineti bratele pe langa corp.

V-STEP



1. Asezati piciorul drept in partea dreapta a bancii.
2. Asezati piciorul stang in partea stanga a bancii.
3. Coborati piciorul drept.
4. Coborati piciorul stang.





TURNING STEP



1. Asezati-va in pozitie diagonala, urcati-va cu piciorul drept pe banca si intoarceti-va cu fata spre inainte.
2. Urcati si piciorul stang pe bancuta. Tineti picioarele departate, orientate inainte.
3. Coborati piciorul drept, orientand corpul in pozitie diagonala.
4. Repetati exercitiul si cu piciorul stang.

Exercitii de tonifiere

In aceasta sectiune trebuie sa lucrati izolat grupele de muschi pentru a-i tonifia. Este important sa lucrati la un nivel confortabil si sa repetati fiecare set de exercitii. Daca numarul maxim de repetari pe care il puteti realiza este 10-11, va recomandam sa executati 7-8 repetari, cate 2-3 seturi. Odihniti-va dupa fiecare set, lucrand alte grupe musculare, de exemplu alternati exercitiile pentru partea inferioara a corpului cu cele pentru partea superioara. Daca simtiti durere, opriti-va.

<p>EXTERIORUL COAPSELOR</p>  <p>Asezati-va pe o parte pe bancuta si indoiti usor piciorul de pe bancuta. Indreptati piciorul liber, apoi ridicati -l si coborati-l.</p>	<p>ALTERNATIVA</p>  <p>Din aceasta pozitie coborati si ridicati piciorul drept.</p>	<p>COAPSE</p>  <p>Asezati-va pe banca si sprijiniti-va cu ambele maini. Indoiti piciorul drept si indreptati piciorul stang.</p>
<p>ALTERNATIVA</p>  <p>Sprijiniti-va in coate si indoiti piciorul drept apoi ridicati piciorul stang.</p>	<p>ABDOMEN</p>  <p>Asezati-va pe spate cu genunchii indoiti. Ridicati si coborati usor partea superioara a corpului</p>	<p>ALTERNATIVA</p>  <p>Asezati bratul stang sub cap si intineti bratul drept catre coapse in timp ce ridicati capul.</p>
	<p>FESIERI</p>  <p>Asezati-va pe bancuta cu fata in jos si ridicati si coborati picioarele. Mentineti soldurile lipite de bancuta.</p>	