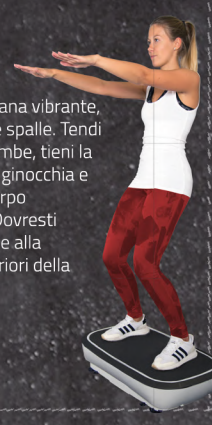
Allenarsi con la pedana vibrante

Posizione accovacciata

Mettiti in piedi sulla pedana vibrante, piedi alla larghezza delle spalle. Tendi un po' i muscoli delle gambe, tieni la schiena dritta e piega le ginocchia e la parte superiore del corpo leggermente in avanti. Dovresti notare una lieve tensione alla schiena, ai muscoli anteriori della coscia e ai glutei.



Affondi

Metti un piede al centro della pedana. Usa l'altra gamba per fare un ampio passo indietro sul pavimento. Tieni la schiena tesa e la parte superiore del corpo rilassata mentre la tua gamba anteriore sta ferma sulla pedana e contrai i muscoli delle gambe. Ora dovresti sentire una tensione nell'area della coscia e nei muscoli del sedere.

Esercizio per la flessione del braccio

Stai in piedi sulla pedana vibrante con le ginocchia leggermente piegate e la schiena dritta. Tira le cinghie saldamente verso l'alto e assicurati di tenere i polsi dritti. Ora dovresti sentire una tensione ai bicipiti.

Esercizio per l'estensione del braccio

Siediti sul bordo della pedana. Ora usa le mani per sollevarti dalla pedana. Quindi abbassa nuovamente il corpo. Assicurati di tenere strette le scapole e di piegare leggermente i gomiti. Ora dovresti sentire una tensione sulle spalle e sulla parte superiore delle braccia. Variante: Prova quest'esercizio con le gambe dritte.

Piegamenti classici

Sostieni il tuo corpo poggiando le mani sulla pedana all'altezza delle spalle. Tieni le gambe diritte e ben salde sul suolo. La parte superiore del tuo corpo è sopra la pedana. Mantieni questa posizione con le braccia in estensione. Ora abbassa la parte superiore del corpo e rialzati di nuovo. Ripeti questa procedura.

Piegamenti del busto

Sostieni il tuo corpo sulla pedana vibrante con le mani leggermente ruotate in dentro e posizionate alla larghezza delle spalle. Le gambe saranno leggermente piegate e le ginocchia poggiate per terra. Ora abbassa il tuo corpo, piega i gomiti verso l'esterno e mantieni la tensione dei muscoli addominali.

Esercizio per la parte posteriore

Salite con entrambe le gambe sulla pedana. Piegate lentamente la parte superiore del vostro corpo tendete i muscoli addominali. Tenete entrambe le maniglie dei lacci di potenza con i pollici rivolti verso l'esterno e tirate i gomiti verso l'alto..

Esercizio per la parte anteriore delle spalle

Appoggiate un piede sulla pedana compiendo un passo ben ampio. Regolate la lunghezza dei due lacci di potenza in modo che i vostri gomiti arrivino fino ad altezza spalle mentretirate i lacci verso l'alto con polsi ben retti.

Esercizio per la zona del cingolo scapolare

In piedi sulla pedana, con il corpo lievemente piegato in avanti, contrai i muscoli addominali e, tenendo le due estremità aderenti delle cinghie, coi pollici in avanti, tirare i gomiti verso l'alto.

Arco

Sdraiati sulla schiena e piega le gambe, entrambi i piedi sulla pedana. Ora solleva la parte inferiore del tuo corpo finché non forma una linea con le cosce. Contrai i muscoli addominali e i glutei e tira i piedi alternativamente verso i glutei.

Esercizio per il sollevamento laterale della gamba

Sdraiati su un fianco sulla pedana. Sostieniti con una mano sul pavimento e l'altra mano sulla maniglia della pedana. Tieni le gambe dritte e tira entrambe le gambe verso l'alto il più possibile. Mantieni la tensione.

Esercizi con il plank laterale

Metti le mani alla larghezza delle spalle sulla pedana. I piedi sono estesi e appoggiati a terra. La parte superiore del corpo si trova sulla pedana. Ora allinea le spalle e i gomiti. Quindi abbassa e solleva la parte superiore del corpo ripetutamente.

Tirate alla cinghia

Mettiti in piedi di fronte alla pedana. Tira le cinghie vero su, entrambe ai lati del corpo. Stira il busto in avanti, tieni strette le scapole e tira le braccia parallelamente all'indietro. Dovresti sentire una tensione nelle spalle e nella parte posteriore alta del corpo

Muscoli addominali obliqui

Siediti sulla pedana e appoggiati all'indietro con un angolo di circa 45°. Ora tira una gamba e distendi l'altra. Ruota la parte superiore del corpo leggermente in diagonale e mantieni la tensione. Attenzione: questo esercizio non è consigliabile per persone con problemi alla schiena.

Muscolo retto dell'addome

Siediti sulla pedana con la parte superiore del corpo tesa e diritta. Metti le mani sul lato della pedana e appoggiati all'indietro con un angolo di circa 45°- Ora solleva le tue gambe a un angolo corretto e distendi in avanti le braccia. Mantieni la tensione del corpo. Attenzione: questo esercizio non è consigliabile per persone con problemi alla schiena.

SPORTSTECH

Stretching e massaggio

Parte superiore interna della coscia

Sdraiatevi di fronte all'apparecchio con un lato del corpo che tocca a terra in modo da poter appoggiare la coscia sulla pedana vibrante. Solo la parte interna della coscia deve essere a contatto con la pedana vibrante. Infine, cambiate gamba.

Parte superiore posteriore della coscia e glutei

Metti la parte posteriore di entrambe le gambe e, in maniera opzionale, anche i glutei sulla pedana vibrante.

Parte superiore esterna della coscia e glutei

Metti la parte superiore della coscia e l'anca lateralmente sulla pedana vibrante e sostieniti con una mano sul pavimento. Poi cambia lato.

Parte superiore della coscia, anteriore

Metti il lato anteriore della parte superiore della coscia sulla pedana e sostieni la parte superiore del tuo corpo con gli avambracci sul pavimento. Non mettere la parte inferiore del corpo o l'addome sulla pedana vibrante.

Polpacci

Metti i polpacci sulla pedana e sostieniti con le mani sul pavimento.

Parte supeiore del corpo

Inginocchiati davanti al dispositivo e afferra l'estremità posteriore della pedana in modo che le tue braccia siano distese per lungo, quindi stira il tuo corpo il più possibile. Dovresti sentire l'area posteriore e delle spalle estendersi.