

Gyakorlatok hasizomra

Felülés ferde padon

A ferde padon feküdjünk hanyatt, rögzítsük lábfejünket, kezünket tegyük tarkónk mögé, és felsőtestünket a hasizom segítségével emeljük fel, közben lélegezzünk ki. Ez az egyik leggyakrabban használt és egyben leghatásosabb hasizomgyakorlat. A gyakorlat terhelését növelhetjük a tarkóhoz tartott súlyzók segítségével.

Római szék

A "római szék" egy speciális, felülésre és hasprés elvégzésére kialakított pad. A padba ülve a felsőtestnek nincs támasza, valamint mindkét lábfejet be kell akasztani egy erre a célra kialakított párnázott keresztrúd alá. Így a láb rögzített helyzetbe kerül. Ülünk bele a "római székbe", a kezünket tegyük tarkónk mögé, és felsőtestünket a hasizom segítségével emeljük fel, közben lélegezzünk ki. A gyakorlat terhelését növelhetjük a tarkóhoz tartott súlyzók segítségével.

Felülés elfordított törzzsel

Mint az előző gyakorlatnál feküdjünk hanyatt a ferde padon, kezek a tarkó mögött. Ülünk fel, miközben törzsünket fordítsuk el az egyik oldalra, felsőtestünkkel eközben előre hajolunk, valamint könyökünkkel az ellentétes térdünket érintjük. Ezután feküdjünk vissza és ismételjük a másik oldalra is.

Lábemelés

Helyezkedjünk el az ábrán látható módon egy ferdepadon.

Alaphelyzetben lélegezzünk be és nyújtott lábunkat, a hasizomra összpontosítva emeljük rézsútosan 45 fokos szögig. Lábemelés közben fűjjük ki tüdönkből a levegőt, majd lassan engedjük vissza a lábainkat kiindulóhelyzetbe és ismételjük. A gyakorlat végrehajtása során ügyeljünk arra, hogy a derekunkat amennyire csak lehet tartsuk leszorítva a padra, valamint lábaink térdben nyújtott helyzetben legyenek.

Lábkör nyolcas

A feladat hanyattfekvés helyzetből indul, kezek a tarkón, lábak pedig nyújtott zárt állásban. A nyújtott, bokáknál szorosan összezárt lábakat nagyjából 45 fokos szögben megemeljük. Ebből a helyzetből folyamatos "fekvő 8-as" alakzatokat rajzoljunk le egyszer jobbra, másszor balra kezdve, annélkül hogy a lábainkat a földre visszatennénk. Ügyeljünk arra, hogy a derék ágyéki szakasza feküdjön a talajra a gyakorlat végrehajtása közben, ne emelkedhessen fel. A gyakorlat nehezíthető, ha a bokákra súlyzókat helyezünk. Minél alacsonyabban (közel a talajhoz) rajzoljuk a köröket, annál nehezebb-, minél magasabban, annál könnyebb a feladat végrehajtása.

Lábemelés bordásfalon

A gyakorlat végrehajtása során az ábra szerinti testhelyzetben függünk a bordásfalon. Ebből az alaphelyzetből nyújtott lábainkat a vízszintesig emeljük, miközben kilégzünk.

Törzshajlítás állva

Tartsunk egy kézisúlyzót combunkhoz az ábra szerinti testhelyzetben. Szabadon maradt kezünket pedig helyezzük a tarkónk mögé, a könyököt függőleges helyzetig megemelve. Olyan messzire, amennyire csak tudunk, oldalra hajolunk, majd vissza húzzuk testünket alaphelyzetbe. Akkor helyes a gyakorlat végzése, ha csak oldalra és nem hátra vagy előre hajolunk. Mindkét oldalra végezzük el az előírt ismétlést, először a súly az egyik kezünkben van, azután áttesszük a másikba.

Körzés felső testtel

Álljunk vállszéles terpeszállásba az ábra szerint elhelyezkedve, és tartsunk kézisúlyzót két kézzel a fejünk felett. Most hajoljunk oldalra, olyan messzire amennyire csak tudunk. Ezután fokozatosan, lassan indítsuk előre felé a törzset, írjunk le egy nagy kört, törzskörzés mozgólatsor lerajzolásával. Egy teljes kör lerajzolása után az ellenkező oldalra is végezzük el a törzskörzést. Először végezve a feladatot súlyzó nélkül gyakoroljunk, később a terheléshez hozzászokva növekvő súlyt is alkalmazhatunk.

Lábnyújtás

Feküdjünk az ábra szerint egy padra. Felhúzott lábunkat a hasizom erejét felhasználva vízszintes helyzetig kinyújtjuk., majd afelhúzás és lábnyújtás fázisokat váltogatjuk. A feladat terhelését a lábfejre illetve a bokákra szerelt súlyokkal növelhetjük. A lábakat csak addig nyújtjuk, ameddig a derekunkat a padhoz tudjuk szorítani anélkül, hogy az elemelkedne onnan.

Térdfelhúzás

Az ábra szerint helyezkedünk el egy vállszélességű, tólódzkodásra is alkalmas kereten. Ekkor alaphelyzetből a térdek vízszintesig történő felhúzásával végezzük a gyakorlatot, figyelve a lábfejek ("spiccelő") lefeszített helyzetére. A gyakorlat éppolyan hatékonyan végezhető függeszkedő helyzetből is. A hasizom alsó részét jól erősítő gyakorlat. A gyakorlat nehezített változata, amikor mindkét lábunkat kinyújtva emeljük a vízszintesig.

Térdfelhúzás csavarással

Az ábra szerint helyezkedünk el egy vállszélességű, tólódzkodásra is alkalmas kereten. Ekkor alaphelyzetből a térdek vízszintesig történő felhúzásával és egyidejű oldalra csavarásával végezzük a gyakorlatot, figyelve a lábfejek ("spiccelő") lefeszített helyzetére. Az oldalra csavarás irányát felhúzásonként változtatjuk. A gyakorlat éppolyan hatékonyan végezhető függeszkedő helyzetből is. A hasizom alsó részét jól erősítő gyakorlat.

Lábkörzés

Az ábra szerinti testhelyzetben helyezkedünk el egy ferdepadon hanyattfekve. Lábaikat nyújtva, bokánál a gyakorlat végrehajtása közben mindvégig összetartjuk. A lábakat 45 fokos szögben megemeljük és ebből a kiindulási helyzetből lábfejünkkel széles, és lassan vezetett köröket rajzolunk le, arra figyelve, hogy ameddig az előre meghatározott ismétlést el nem érjük, a lábunkat nem tehetjük le. Tehát a gyakorlat végrehajtása során a hasizom feszített helyzetben van. Ez a gyakorlat is a hasizom alsó részét erősíti.

Lábemelés oldalra fekvésből

Helyezkedjünk el oldalt fekvésben, tarkóartatással. A felkar belső-, a törzs és a comb oldalsó felén támaszkodva emeljük a bokában összezárt, kinyújtott lábainkat oldalra és felfelé, majd vissza a földre. Jól erősíti a gyakorlat az oldalsó ferde hasizmokat. Mindkét oldalra végezzük el a feladatot. Nehezítésképpen a bokák közé súlytárcsát szoríthatunk.

Törzsemelés oldalra fekvésből

Helyezkedjünk el oldalt fekvésben, tarkóartatással, és helyezzünk nehezéket a lábfejek közé, a test egyensúlyban tartásához. Ebben a helyzetben emeljük oldalra, felfelé a törzset, ameddig tudjuk, majd engedjük vissza a földre. Jól erősíti a gyakorlat az oldalsó ferde hasizmokat. Mindkét oldalra végezzük el a feladatot. Nehezítésképpen a tarkó mögé súlytárcsát vagy kézisúlyzót szoríthatunk.

Törzsfordítás oldalra ülésben

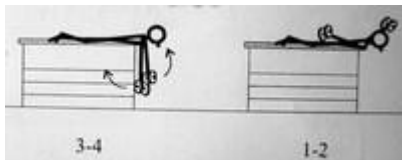
Üljünk terpeszülésben egy padra úgy, hogy a lábaink a pad két oldalán legyenek. Fogjunk a jobb kezünkbe egy kézisúlyzót, bal karunkkal támaszkodjunk meg a testünk mögött, és lassan forduljunk el a törzsünkkel balra addig, ameddig csak tudunk. Ügyeljünk arra, hogy a csípőt ellenkező irányba forgassuk (tartsunk ellen a törzsfordítás irányával), megóvva a sérüléstől. Végezzük mindkét irányba a gyakorlatot, hogy egyenlő mértékben erősödjenek az oldalsó hasizmok.

Törzsdöntés oldalra súlyzóval a vállon

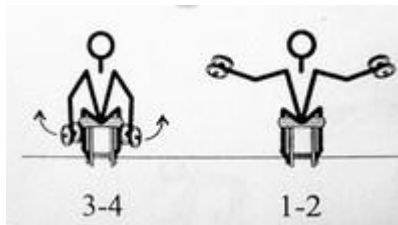
Helyezzünk súlyzórudat a vállunkra keresztbe, és álljunk vállszéles terpeszállásba. A karok oldalsó középtartás helyzetében szélesen fogják a súlyzó rúdját. Ebből a helyzetből végezzünk lassan törzsdöntést egyszer jobbra, majd ezután balra, a törzs elcsavarodása és döntése nélkül. A feladat jól erősíti az oldalsó hasizmokat.

Vállizmokat erősítő gyakorlatok

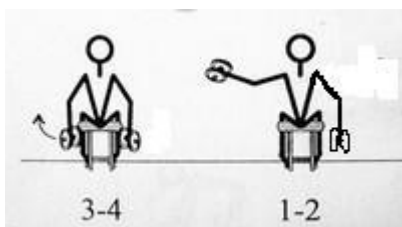
1. Hasonfekvés a padon vagy svédsekrényen - oldalemelés.



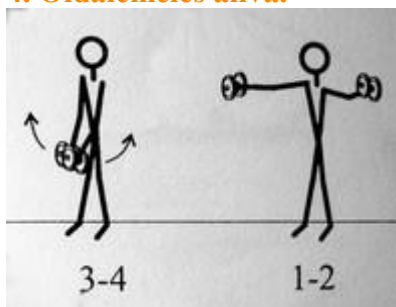
2. Ülés a padon vagy széken - oldalemelés egyszerre mindkét kézzel.



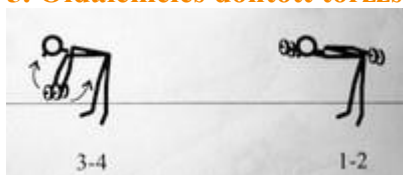
3. Ülés a padon vagy széken - oldalemelés váltott kézzel



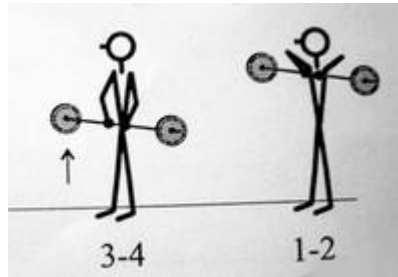
4. Oldalemelés állva.



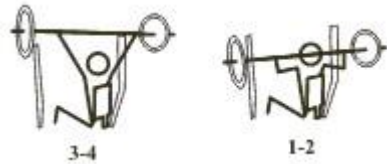
5. Oldalemelés döntött törzssel



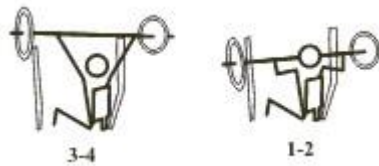
6. Állig húzás állva.



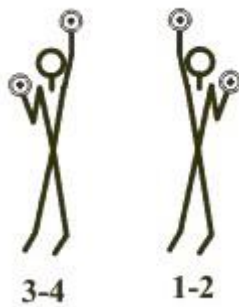
7. Nyak mögötti nyomás, ülve.



8. Nyomás mellkasról indítva.

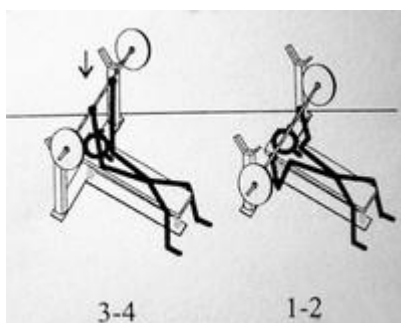


9. Nyomás váltott kézzel, vállról indítva, két kéziszúlyzóval.

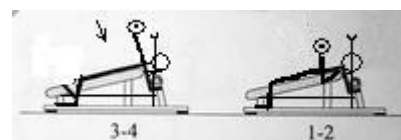


Mellizmokat erősítő gyakorlatok

1. Fekvenyomás vízszintes padon.

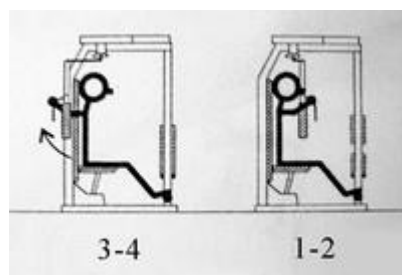
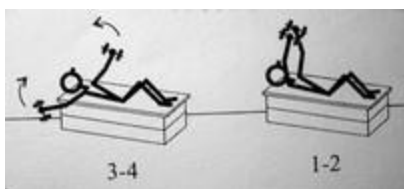


2. Fekvenyomás döntött padon.



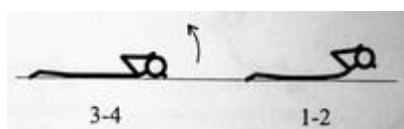
3. Tárogatás hanyattfekvésben.

4. Tárogatás gépen.

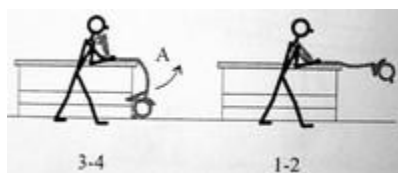


Hátizmokat erősítő gyakorlatok

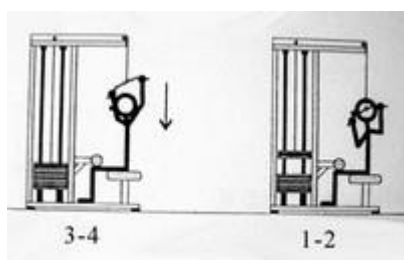
1. Törzsemelés hasonfekvésből.



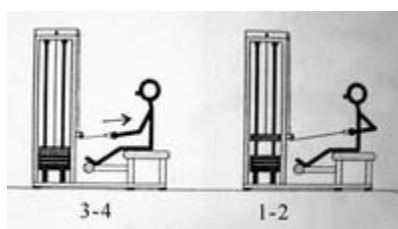
2. Törzsemelés hasonfekvésből, padon.



3. Lehúzás csigán.

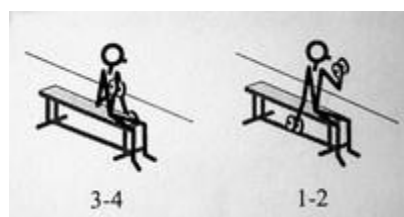


4. Húzás csigán.

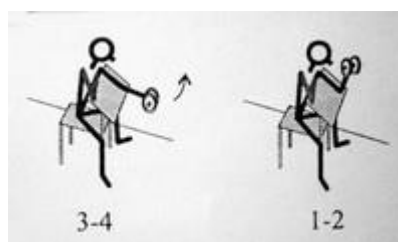


Karizmokat erősítő gyakorlatok

1. Karhajlítás ülve két kézisúlyzóval váltva.



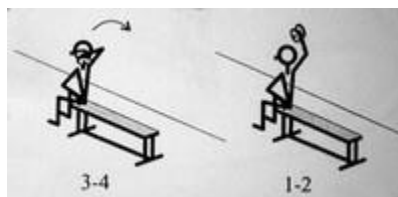
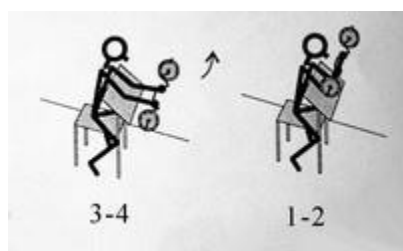
2. Karhajlítás egy kézzel ún. Scott-padon.



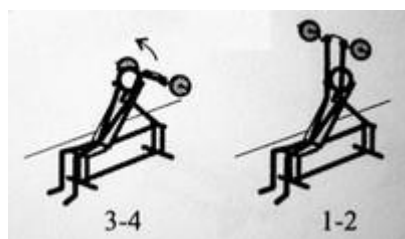
3. Karhajlítás két kézzel ún. Scott-

4. Egy kezes tricepsz gyakorlat.

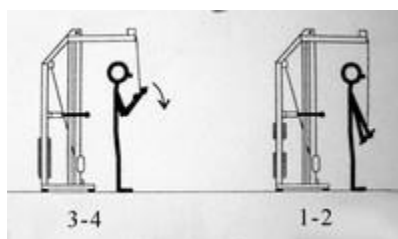
padon.



5. Két kezes tricepsz gyakorlat.

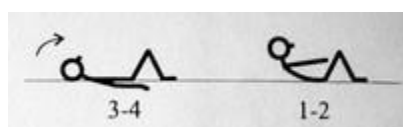


6. Tricepsz-lehúzás csigán.

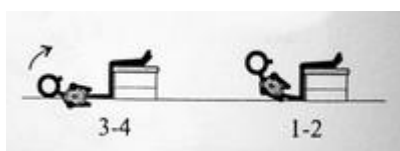


Hasizmokat erősítő gyakorlatok

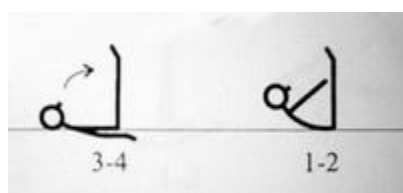
1. Félfelülés.



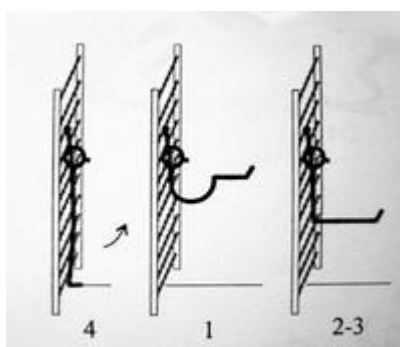
2. Félfelülés tárcsával.



3. Lábemelés hanyatt fekve.



4. Lábemelés bordásfalon.



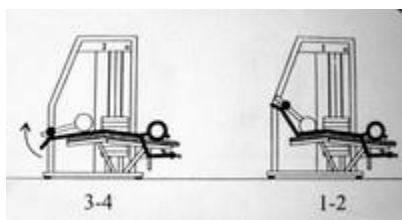
5. Felülés döntött padon.

6. Oldal félfelülés.

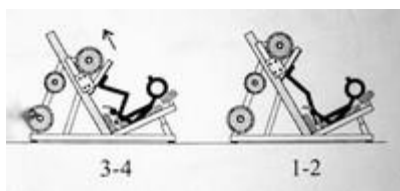


Lábizmokat erősítő gyakorlatok

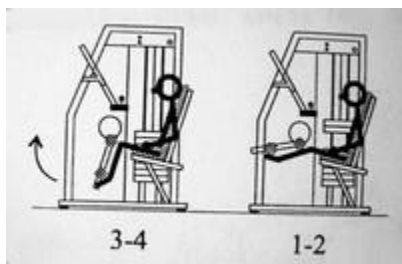
1. Lábhajlítás gépen, hason fekve.



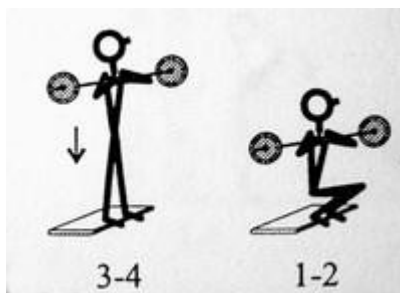
2. Tolás lábbal, gépen.



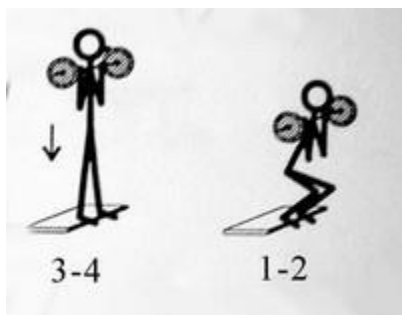
3. Lábnyújtás ülve, gépen.



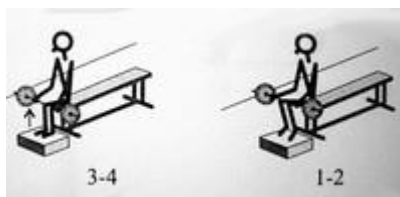
4. Guggolás 1.



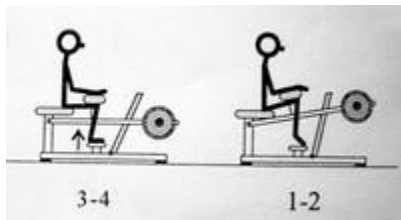
5. Guggolás 2.



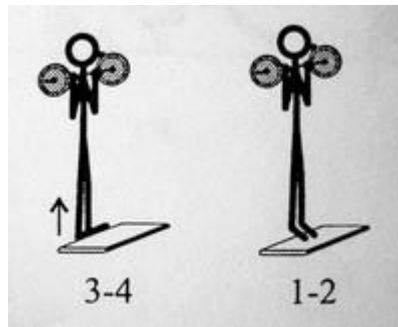
6. Vádlizás ülve



7. Vádlizás gépnél ülve.



8. Vádlizás állva.



Mellizom erősítés

Fekvenyomás egyenes padon
Fekvenyomás egykezes súlyzókkal
Fekvenyomás erőkeretben
Fekvenyomás ferde padon
Fekvenyomás ferde padon egykezes súlyzókkal
Fekvenyomás negatív padon egykezes súlyzókkal
Fekvenyomás negatív ferde padon
Nyomás chest-press gépen
Tárogatás egyenes padon
Tárogatás kábellel egyenes padon
Tárogatás ferdepadon
Tárogatás kábellel ferdepadon
Tárogatás negatív ferdepadon
Tárogatás kábellel negatív ferdepadon
Tárogatás peck-deck gépen
Áthúzás hajlított karral
Áthúzás egykezes súlyzóval
Áthúzás gépen
Csigás keresztezés
Egykezes nyomás chest-press gépen
Tolódzkodás