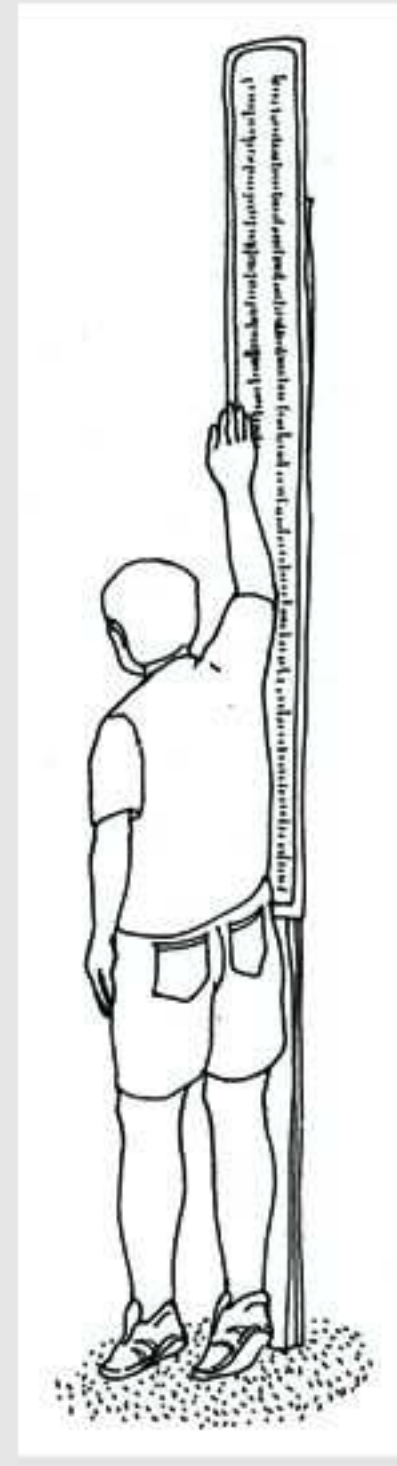


Sprongkracht trainer

playfit®



GEBRUIKSIINFORMATIE / OEFENPROGRAMMA

Warm-up: Ga ongeveer 40cm voor het apparaat staan met uw gezicht richting het de meet stok. Adem rustig uit. Terwijl u inademt, til uw beide armen op. Ga in de hurkzit zitten en strek daarna uw armen zover als mogelijk uit langs de meetstok terwijl u op uw tenen gaat staan. Hou deze positie voor twee seconden aan en herhaal dan de oefening.

Optie „Naar voren“: ga voor de machine staan en strek een hand zover mogelijk uit. Meet hoe hoog u kwam. Wissel daarna van hand.

Optie: „Zijwaarts“: Ga zo staan dat de machine rechts van u staat. Strek een hand zover mogelijk uit langs de stok en meet hoe hoog u komt. Wissel daarna van kant en hand.

Optie „Springkracht“: Voer deze oefening alleen uit wanneer u zich fit genoeg voelt en geen problemen hebt met uw rug, knieën of voeten. Warm uw voeten en benen op door draaiende bewegingen te maken voor dat u springt. Bereidt u voor op de sprong door in de hurkzit te gaan zitten en springt vanuit die positie door uw lichaam naar boven uit te rekken. Raak de meetstok aan met uw vingertoppen. Wanneer u land, absorbeer de schok van de sprong door uw benen licht te buigen. Het verschil in hoogte met de "Naar voren" optie is uw persoonlijke springhoogte. U kunt deze oefening ook uitvoeren zoals beschreven bij de "Zijwaarts" optie.

Duur:
Zolang u wilt

Aanbeveling:

Stretch uw lichaam eerst 2-3 keer en wanneer u zich fit genoeg voelt spring 1-2 keer. Span u zelf niet te veel in

BELANGRIJKSTE FUNCTIES

Wanneer u staat is het lichaam zo ver als mogelijk uitgerekt. Het springen traint uw vermogen om uw spieren snel aan te spannen en ook de kracht in uw onderbeen en dij. De mix tussen visueel inschattingsvermogen en motorieke vaardigheden helpt de coördinatie. Concentratie op een doel zorgt ervoor dat het lichaam zich maximaal kan uitrekken met maximale springkracht. Tijdens het landen wordt het gevoel voor balans getraind.

... volgens de oude Chinese traditie:

Het volledig uitrekken van het lichaam opent de meridianen en verspreidt de energie over het hele lichaam. De sprong brengt een eenheid in de Yin en Yang energie: in de voorbereidende concentratiefase (Yin) ligt de kracht waarmee de sprong (Yang) wordt uitgevoerd. Door de sprong en de landing worden meerdere acupunctuurpunten gestimuleerd.