

Tartalomjegyzék

Bevezetés	1
A könyvről.....	2
Hasznos tudnivalók a könyv olvasásához	3
Elvárásaim.....	3
A könyvben használt ikonok.....	4
Hol is kezdjük?.....	5
1. fejezet: Mit kell tudnod a törzsizmokról?	7
A törzs stabilizáló izmai	8
Öt kérdés edzés előtt.....	8
Kinek van szüksége törzsizom-erősítő gyakorlatokra?	8
Hogyan erősíthetem a törzsizmaimat?.....	9
Hol legyen az edzés?.....	9
Mikor legyen az edzés?	10
Miért erősítsem a törzsizmaimat?	10
Személyre szabott edzésterv.....	10
Milyen gyakran kell edzenem?	11
Mennyi ideig tartson az edzés?	11
Milyen intenzitással kell edzenem?	11
Menjek el orvoshoz mielőtt elkezdem az edzést?.....	12
A törzsizomok erősítésének előnyös hatásai	12
Nagy lépés az egészséges életmód felé.....	13
A vérnyomás csökkenése.....	13
Csökken a cukorbetegség kialakulásának kockázata	13
A csontritkulás folyamatának lassulása.....	14
A testtartás javulása	14
A test rugalmasságának, „mozgékonyosságának” növekedése	14
A sérülésveszély csökkenése	15
Oldódik a feszültség	15
Ellazulnak a feszes izmok.....	16

A törzsizmok erősítésének egyéb módjai	16
Jóga.....	16
Pilates	17
Wii Fit	17
Egyedül nem megy!.....	17
A törzsizmok felépítése	18
A légzőgyakorlatok jelentősége.....	20
A törzsizmok állapotának felmérése.....	22
Személyre szabott edzésterv összeállítása	23
Karemelés: A hát- és mellizmok tesztje.....	24
Törzsfordítás ülő helyzetben: a hasizmok és a mély hátizmok tesztje.....	25
Törzsemelés: a hát- és farizmok tesztje	27
2. fejezet: Felkészülés az edzésre	31
Kezdjük az alapoknál.....	31
Tudnivalók a bemelegítésről	32
A megfelelő edzéshatás.....	32
A jó időbeosztás.....	33
A sérülések elkerülése.....	34
Tornázz matracon!.....	36
Edzés tükör előtt.....	36
Bemelegítő gyakorlatok.....	37
Helyben futás.....	37
Helyben járás.....	37
Ugrókötél	39
A helyes testtartás	40
A gerinc görbületei	40
A helyes testtartás beállítása	41
Izomerősítés súllyal.....	42
Súlyzók	42
Medicinlabda.....	42
Izomerősítés súlyzó nélkül	42
Edzőtermek, csoportórák	43

3. fejezet: Erősítő gyakorlatok kezdőknek	47
Egyszerű gyakorlatok és jótanácsok	48
Rávezető gyakorlatok	48
Medencebillentés háton fekvésben	49
Híd karemeléssel.....	50
Kezdjük a hasizmokkal	52
Hasprés	52
Hasprés oldalt fekvésben.....	54
Csípőemelés oldalt fekvésben.....	55
Biciklizés	56
Fekvőtámasz térdelésben	58
Hátra arc!.....	60
Törzsemelés hason fekvésben	60
Csípőemelés hason fekvésben	62
4. fejezet: Kockahas-gyakorlatok	65
Alakformáló edzésprogram	66
A klasszikus hasprés.....	66
Hasprés talpra húzott lábbal.....	67
Dupla hasprés: térd-könyök érintéssel	69
Hasprés biciklizéssel	70
Fordított hasprés	72
Hasprés nyújtott lábbal.....	73
Csípőemelés oldalt fekvésben.....	75
Hasprés oldalt fekvésben.....	76
Hasprés törzsfordítással.....	78
Csípőemelés lábemeléssel	79
Superman: kar-láb emelés.....	81
5. fejezet: Farizomerősítés	83
A törzs „legfőbb támasza”	83
Szuperhatékony gyakorlatok.....	84
Guggolás: kicsit le, kicsit fel.....	85
„Kitörés” hátra: kicsit le, kicsit fel	86
Csípőemelés lábemeléssel	88

„Kitörés” oldalra	89
„Kitörés” előre: kicsit le, kicsit fel.....	91
Híd.....	92
Híd karemeléssel.....	94
6. fejezet: Összetett erősítő gyakorlatok.....	97
Milyen izmokat erősítünk?.....	98
Váll- és karizmok.....	98
Az alsó végtag izmai	99
Jótanácsok súlyzós edzéshez.....	100
A karizmok erősítése	101
A bicepsz erősítése páros karral	102
A bicepsz erősítése váltott karral.....	103
A tricepsz erősítése páros karral.....	104
A tricepsz erősítése „kitöréssel”	106
Kalapács-gyakorlat	107
Evezés törzsdöntéssel.....	109
Gyakorlatok testsúlyterheléssel.....	110
Kinyomás	111
Fekvőtámasz.....	113
Guggolás.....	114
„Kitörés” 5 lépésben.....	116
7. fejezet: Törzsisom-erősítés labdával.....	119
A megfelelő labda kiválasztása.....	120
A testmagasságnak megfelelő méretű labda	121
Ülő helyzetben a megfelelő magasságú labdán	122
Fekvő helyzetben a megfelelő magasságú labdán	122
Hogyan ül a labdán?	122
Hol végezd a labdás gyakorlatokat?	123
Elég nagy a hely?.....	123
„Vigyázat! Csúszik!”	124
Rávezető labdás gyakorlatok.....	124
Híd.....	124
Híd nyújtott lábbal, labdán.....	126
Fekvőtámasz labdán	128
Csípőemelés nyújtott lábemeléssel.....	129

Híd egy lábon.....	131
Hátizom-erősítés labdán	132
Törzshajlítás labdán	134
Hasizom-erősítés labdával	136
Felülés a labdán	136
Felülés törzsfordítással	138
Gurulás	139
Felülés labdával.....	141
„Labdaátadás”	142
8. fejezet: 9 egyszerű eszköz izomerősítéshez	145
Szék.....	145
Rúd.....	146
Dohányzóasztal	146
Íróasztal.....	146
Ajtófélfa	147
Vizespalack	147
Lépcső	148
Fal.....	148
Könyv.....	149
9. fejezet: A törzsizom-erősítés 9 leghatékonyabb módja	151
Egyensúlygyakorlat.....	151
Hasprés	152
Kardio-edzés	152
Gyaloglás	153
Biciklizés	153
Csípőemelés, fekvőtámasz.....	154
Helyes testtartás	154
Húzd be a hasadat!.....	155
Törzsfordítás	155