

ZSÍRÉGETÉS? TEKERJ KÉZZEL! KRANKING®

Johnny G, a világszerte ismert Spinning® program megalkotója forradalmasította a csoportos edzést egyedülálló edzésfilozófiájával és azzal a látásmódjával, hogy motiválni kell az embereket, hogy fittekek, egészségesek és kiegyensúlyozottak legyenek az életben.

A csoportos kardiovaszkuláris edzést személyessé tette azzal, hogy bevezette a pulzuskontrollált edzést és egyéni edzészónákat hozott létre, amelyek lehetővé tették, hogy különböző korú, nemű, testméretű, edzettségi szintű és képességű emberek együtt tudjanak edzeni. Legutóbbi újítása az eddigi legnagyobb innovációnak bizonyulhat – több éves tervezői munka után bemutatta a KRANKcycle® gépet. Amit Johnny G 20 évvel ezelőtt létrehozott a Spinning®-gel, forradalmat robbantott ki a fitneszparban, a Kranking órák pedig újból meg fogják változtatni a csoportos edzések arculatát.

Johnny Goldberg: „2002-ben egy kerékpáros eseményen lehetőséget kaptam egy mozgássérült sportoló kézi tekerős gépét kipróbálni. Soha nem gondoltam volna, hogy a karomban ekkora hatalom van, és miközben komoly fizikai hatások érnek, ez az edzés ilyen szórakoztató is lehet. Ez az emlék ihletett arra, ha egy ilyen kerékpárszerű rendszert átítatok a test és elme filozófiájával. Így született meg a KRANKcycle®, amellyel a mozgásukban korlátozott emberek is együtt mozoghatnak a többiekkel.”

MIÉRT JÓ?

A KRANKcycle-t karral kell hajtanunk, mégis az egész testet tudjuk edzésre bírni vele, hiszen a karokon kívül megmozgatja a has, hát, törzs, far és láb izomzatát.

- ✓ Ergonomikusabb,
- ✓ nagyobb mozgásváltozatosságot kínál (többféle variáció a gyakorlatokra).
- ✓ Használható a személyi edzésben,
- ✓ illetve zenével összekötött csoportos edzésként is.
- ✓ Kiváló kiegészítője bármilyen alsótest izmait edző gépeknek (pl. indoorcycle).
- ✓ Nem utolsó sorban azokat is be lehet kapcsolni az edzésprogramba, akik kerekesszékesként kívánnak akár csoportos, akár személyi edzésben részt venni, hiszen a nyereg egy könnyű mozdulattal eltávolítható.

SAJÁTOSÁGAI

- ✓ A krank karok teljesen függetlenül mozgathatók egymástól, így biztosítva a jobb és bal kar külön-külön való erősítését, amellyel az egész testet edzésre tudjuk bírni.
- ✓ Állítható toronymagasság a különféle gyakorlatok elvégzése érdekében.
- ✓ A nyereg könnyű le- és visszahelyezése a haladó gyakorlatokhoz, illetve

a kerekesszékesek is könnyedén tudják használni az eszközt.

- ✓ Keskeny krank tengely és rövid krank karok a magas percnkénti pedálfordulat érdekében.
- ✓ A tornyot könnyedén tudjuk forgatni, így biztosítva az előre illetve a hátra való tekerés lehetőségét, hogy az összes izmot meg tudjuk dolgoztatni az edzések során.

A PROGRAM ELŐNYEI

- ✓ Javítja az állóképességünket, az aerob kapacitásunkat.
- ✓ Fejleszti az izomerőt, tónusossá teszi testünk izomzatát.
- ✓ A törzsizomzatot, mélyizmokat (core izomzat) is hatékonyan erősíti.
- ✓ Kortól, nemtől, edzettségi szinttől függetlenül szinte bárki üzheti.
- ✓ Nagy mennyiségű kalória égethető el.
- ✓ Kiváló zsírégető hatású.
- ✓ Az ízületeket nem terheli.
- ✓ Javítja a test anyagcsere-folyamatát.
- ✓ Fejleszti a koordinációs készséget (a felső végtagok és a törzs koordinációjának javítása).
- ✓ Fitnesz mellett az élsport területén illetve a rehabilitáció terén is alkalmazható.
- ✓ Növeli a vállizület mozgástartományát.
- ✓ Javítja a váll stabilitását, a hát- és a gerinc melletti izomzat erősítését.
- ✓ Kiváló tartásjavító.



ALAP TEKERÉSI TECHNIKÁK

- ✓ A gépen található egy ellenállás gomb, mellyel növelhetjük, illetve csökkenthetjük az edzés erősségét, intenzitását.
- ✓ Tekerhetjük páros karral: itt különösen figyelniünk kell, hogy összehangoltan, párhuzamosan forgassuk a karokat az egyenlő terhelés érdekében.
- ✓ Mivel a karok függetlenül tudnak mozogni egymástól; tekerhetjük jobb illetve bal karral.
- ✓ Az állva tekerésnél a lábizomzat is elkezd dolgozni a folyamatos tekerés közben.
- ✓ A torony magasságának állításából adódóan tekerhetjük ülve vagy

álló, illetve ha a karokat 180°-ban elforgatjuk egymástól, a rotációs forgatással, ezzel biztosítva, hogy minél több izomcsoportot kapcsoljunk be az edzésbe.

- ✓ Számtalan kombinációval variálhatjuk az órák felépítését, mellyel színesebbé, hatékonyabbá tudjuk tenni az edzést. Mivel a csoportos órákat zenére végezzük, így hatalmas mozgásvariációt, koreográfiai lehetőséget biztosítunk az edzés során.

KIPRÓBÁLTUK „Nekem azért tetszik a KRANKfusion óratípus, mert egy karidoedzésen belül külön szerepet kap az alsó- és felsőtest. Itt két

gépet használtunk: KRANKcycle®-t és az alsótest edzésére alkalmas eszközök között indoorcycle-t (kerékpár). A csoportos edzésen edzői vezetéssel, zenére végeztük a gyakorlatokat. Az alsó- és felsőtest edzésének változása lehetővé teszi, hogy koncentráltan és maximálisan dolgozzak az adott területre. Miután kihoztam egy testrészből a maximumot, ugyanolyan teljesítményt tudok kihozni a másik terület edzésével. A két különböző eszközön végzett mozgás változatos, könnyeddé teszi az órát, miközben 700-800 kalóriát is elégetek, és emellett szállkásít, formálja a testet, nem növeli az izomtömeget.” – Bogi