

**MATRIX CXR50
CONNEXUS HOME
KULLANIM KILAVUZU**

GİRİŞ



İÇİNDEKİLER TABLOSU

3	EGZERSİZLER
9	BODY BURN EGZERSİZİ
10	BODY BLAST EGZERSİZİ
11	BODY STRONG EGZERSİZİ
12	BODY REVIVE SESSION
13	BODY SCORE EGZERSİZİ
14	60-GÜNLÜK CONNEXUS PROGRAMI

Connexus Home CXR50 İşlevsel Egzersiz Sistemini satın aldığınız için tebrikler! Bu tam işlevsel egzersiz sistemi, evinizin rahatlığında tüm egzersiz hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olmak amacıyla tasarlanmıştır. Yalnızca bu tek parçalı ekipmanla, tek bir kompakt alanda kilo verme, güç, dayanıklılık ve tüm vücudun formda olması için egzersiz yapabilirsiniz. Connexus Home'un birkaç temel özelliği vardır:

- **Aktivite Tabanı**, farklı egzersizler yaparken size kılavuzluk etmek ve egzersiz azminizi artırmak için mükemmel kavrama ile ve sarı ilerleme çizgileriyle güçlü ve sabittir.
- **Enerji Izgarası ve Taban Çengeli**, güçlendirme egzersizlerini veya tam kapsamlı esnemeleri gerçekleştirmek için direnç bantları, egzersiz halatları veya yoga kayışları gibi farklı fitness aksesuarlarını bağlamanıza olanak tanır.
- **Barfiks Çubuğu ve Süspansiyon Çengeli**, güvenli askı bağlantısı için özel olarak tasarlanmıştır. Kayışlar takılıken, işlevsel form tutuşu geliştirmek için tasarlanmış yüzlerce süspansiyon egzersizi yapabilirsiniz.
- **Egzersiz Çubuğu ve Kızakları** çeşitli üst vücut, alt vücut ve merkez egzersizlerini gerçekleştirmek için 11 lb ağırlığındaki egzersiz çubuğunu konumlandırmanıza olanak sağlar. Egzersiz çubuğu kullanılmadığında, doğrudan cihazın çatı kısmında rahatlıkla saklanır.
- **Akıllı Saklama Paneli**, egzersiz hareketlerini görüntülemeniz veya Matrix Fitness Home Workout uygulaması aracılığıyla kendi cihazınızda en son programlara erişmeniz gerektiğinde tabletinizi veya egzersiz malzemenizi güvenle erişebileceğiniz bir yere yerleştirmenizi sağlar.

Aşağıdaki egzersiz kılavuzu, egzersiz planlarınızı yapmanızı kolaylaştırmak için Connexus Home işlevsel egzersiz sisteminde gerçekleştirilebilecek egzersizlerin bir örneklemesini, egzersiz planlarını, Vücut Skoru ilerleme izleme sayfasını ve 60 günlük özel Connexus Programımızı içerir



MatrixHomeApp.com/iOS

MatrixHomeApp.com/Android

Daha fazla egzersize, dahili kronometreli egzersizlere ve uzman eğitmen tavsiyesine erişmek için ücretsiz Matrix Fitness Evde Egzersiz Uygulamamızı indirin. Connexus Home ile ulaşamayacak kişisel bir fitness hedefi yoktur. Dönüşümünüze bugün başlayın!



BODY BURN EGZERSİZİ

Body Burn, toparlanmak ve bir sonraki zorlu egzersiz aralığına hazırlanmak için 30 saniye dinlenmeden önce 60 saniye boyunca yoğun egzersizler yaptığınız yüksek yoğunluklu bir aralıklı yüklenme (HIIT) egzersizidir. Bu konsantre aktivite patlamaları inanılmaz bir hızda yağ yakmanıza yardımcı olur. Gerekli zaman aralığında Mümkün Olduğunca Çok Tekrarlamayı hedeflediğiniz AMRAP sistemini takip ettiği için üzerinde düşünülmesi gereken ağırlıklar veya tekrarlar yoktur.

Body Burn egzersizini haftada en fazla dört kez yapmanızı ve ardışık günlerde yapmaktan kaçınmanızı öneririz. Egzersizi tamamladıktan sonra bir toparlanma günü ile veya diğer egzersiz programlarından biri ile devam edin.

Biraz hareketlilik ve nabız yükseltme aktivitesine başlamadan önce ısının.

60 SANİYE EGZERSİZ
30 SANİYE DİNLENME
24 DAKİKALIK EGZERSİZ

EGZERSİZLER

19	WRAPPED SPEED SQUAT EGZERSİZİ DİNLENME	20	SQUAT ROW EGZERSİZİ DİNLENME
18	SIDE JUMP EGZERSİZİ DİNLENME	17	RESISTED FORWARD LUNGE DİNLENME
20	SQUAT ROW EGZERSİZİ DİNLENME	4	GECKO DİNLENME
22	RUN UPS EGZERSİZİ DİNLENME	22	RUN UPS EGZERSİZİ DİNLENME
14	UNDER BAR ROWS EGZERSİZİ DİNLENME	1	HANGING KNEE RISE DİNLENME
3 CHOP	PLYO LOUNGE EGZERSİZİ DİNLENME	9	SPLIT JUMP PLUS CROSS DİNLENME
6	RAISED PUSH UP DİNLENME	12	PULLOVER WITH LOW BOAT DİNLENME
22	RUN UPS DİNLENME	22	RUN UPS EGZERSİZİ DİNLENME



BODY BLAST EGZERSİZİ

Body Blast egzersizi, 10, 20 ve 30 dakikalık seanslarda olabildiğince çok egzersizi tamamlamanızı sağlayarak gücü, hızı ve toparlanmayı artırır. Amaç, her egzersizi 20 kez tekrarlamaktır. Bununla birlikte, egzersizin yorgun olmanız sebebiyle acı verdiğini düşünüyorsanız, listedeki bir sonraki egzersize geçin. Bir turu tamamen tamamladıysanız, listenin başına dönün ve yeniden başlayın.

Body Blast egzersizi haftanın her günü yapılabilir veya Body Burn ve Body Strong seansları arasında enerji verici bir egzersiz olarak gerçekleştirilebilir.

Biraz hareketlilik ve nabız yükseltme aktivitesine başlamadan önce ısının.

10 DAKİKA

20 DAKİKA

30 DAKİKA

EGZERSİZ SÜRENİZİ SEÇİN

EGZERSİZLER

1	HANGING KNEE RAISE EGZERSİZİ EGZERSİZİ	8	FORWARD LUNGE WITH END TAP
2	WALK OUT ON HANDS EGZERSİZİ	14	UNDER-BAR ROWS EGZERSİZİ
5	SUMO FRONT SQUAT EGZERSİZİ	11	PULL OVER WITH BRIDGE EGZERSİZİ
6	RAISED PUSH-UP EGZERSİZİ	19	WRAPPED SPPED SQUAT EGZERSİZİ
7	OVERHEAD RAINBOW EGZERSİZİ	10	HIP HINGE DEADLIST PLUS FRONT RAISE EGZERSİZİ
9	SPLITJUMP PLUS CROSS CHOP EGZERSİZİ	22	RUN UPS EGZERSİZİ
22	RUN UPS EGZERSİZİ	13	UNDERBAR HIP TRUSTERS EGZERSİZİ
18	SIDE JUMP EGZERSİZİ	16	STANDING CHEST PRESS EGZERSİZİ
21	OVERHEAD SQUAT EGZERSİZİ	12	PULLOVER WITH LOW BOAT EGZERSİZİ
15	ASSISTED PULL-UP EGZERSİZİ	3	PLYO LUNGE
21	OVERHEAD SQUAT EGZERSİZİ	Zaman kalırsa, listenin başından başlayın !	
15	ASSISTED PULL UP EGZERSİZİ		
4	GECKO EGZERSİZİ		



BODY STRONG EGZERSİZİ

Body Strong egzersizi, yağsız, sıkı bir kas oluştururken vücudunuzu kuvvetlendirir. Akıllı egzersizler, spora özgü hareketlerden günlük yaşam aktivitelerine kadar her şeyi geliştiren koordineli işlevsel güç oluşturmak için çok çeşitli farklı kasları hedefler. Her egzersiz çiftini arka arkaya üç kez yaparak altı çift egzersizin 6-12 kez tekrarını yaparsınız. Egzersiz, bir sonraki egzersize geçtiğinizde farklı kas gruplarını hedef alacağınız şekilde tasarlanmıştır. Egzersize dahil edilen bir toparlanma süresi olmadığından, listeyi tamamlayana kadar bir sonraki egzersiz setine geçmeye devam edersiniz.

Çoğu güce dayalı egzersizde olduğu gibi, aynı egzersizi ardışık günlerde yapmaktan kaçınmak en iyisidir.

Bu egzersizi tamamladıktan sonra bir gün dinlenin veya başka egzersiz programlarından birini uygulayın.

Biraz hareketlilik ve nabız yükseltme aktivitesine başlamadan önce ısının.



EGZERSİZLER

16	STANDING CHEST PRESS EGZERSİZİ	6-12	3
7	OVERHEAD RAINBOW EGZERSİZİ	6-12	
5	SUMO FRONT EGZERSİZİ	6-12	3
13	UNDER-BAR HIP THRUSTERS EGZERSİZİ	6-12	
10	HIP HINGE DEADLIFT PLUS FRONT BASE EGZERSİZİ	6-12	3
21	UNDER-BAR HIP THRUSTERS EGZERSİZİ	6-12	
1	HANGING KNEE EGZERSİZİ	6-12	3
20	SQUAT ROW EGZERSİZİ	6-12	
14	UNDER-BAR ROWS EGZERSİZİ	6-12	3
12	PULLOVER WITH LOW BOAT EGZERSİZİ	6-12	
8	FORWARD LUNG WITH END TAP EGZERSİZİ	6-12	3
18	SIDE JUMP EGZERSİZİ	6-12	

TOPARLANMA



BODY REVIVE SEANSI

Body Revive, hareketliliği ve hareket aralığını iyileştirirken ağırlı kasları gevşetmek için masaj köpüğü yuvarlama yöntemini kullanan bir toparlanma programıdır.

Silindiri kas boyunca yumuşak, ritmik bir hareketle hareket ettirerek, yumuşak doku ve fasya masajı yapılır, bu da egzersiz sonrası kas ağrısını azaltabilir, hareket kabiliyetinizi geliştirebilir ve sıkı eklemlerdeki hareket aralığını artırabilir.

Kaslarınızın esnekliğini en üst düzeye çıkarmak için bir egzersizden önce masaj köpüğü özellikle yararlıdır, ancak bunu egzersiz yapmadığınız günlerde kas toparlama seansı olarak da yapabilirsiniz.

Her hareketi 1-2 dakika boyunca yapın ve hareketleri vücudun her iki tarafında, sol ve sağda tekrarladığınızdan emin olun.



EGZERSİZLER

26	LOADED CALF ROLL EGZERSİZİ	SOL & SAĞ
24	HIP TO KNEE ROLL EGZERSİZİ	SOL & SAĞ
25	DEEP CHEEK ROLL EGZERSİZİ	SOL & SAĞ
23	QUADS AND HIP FLEXORS EGZERSİZİ	SOL & SAĞ
27	SUPER SLOW SPINE ROLL EGZERSİZİ	MERKEZ
28	CHEST ROLL EGZERSİZİ	SOL & SAĞ



Body Score, gelişiminizi izlemeyi ve gözden geçirmeyi kolaylaştırır ve her zaman genel işlevsel formunuzu geliştirmeniz için sizi kamçılar. Zaman ayarlı egzersizlerin basit bir listesi ve basit bir puanlama sistemi, ne kadar geliştiğinizi ve ne kadar gelişebileceğinizi takip etmenize yardımcı olur. Her egzersizi birer dakikalık dinlenme ile birer dakika gerçekleştirin. 60 saniye içinde gerçekleştirdiğiniz her tekrarı sayın, ardından her egzersiz için tekrarlarınızı kaydedin.

Body Score egzersiziyle gelişiminizi istediğiniz sıklıkta kontrol edin, ancak her 30 günde bir yapmanız önerdiğimiz zaman dilimi olacaktır.

Biraz hareketlilik ve nabız yükseltme aktivitesine başlamadan önce ısının.

60 SANİYE	EGZERSİZ	20-DAKİKALIK EGZERSİZ		
	KAYIT SKORU	GÜN 1	GÜN 30	GÜN 60
EGZERSİZLER				
1	HANGING KNEE RAISE EGZERSİZİ Her knee raise egzersizi için 1 tekrar			
5	SUMO FRONT SQUAT EGZERSİZİ Her squat egzersizi için 1 tekrar			
7	OVERHEAD RAINBOW EGZERSİZİ Her iki tarafta 1 tekrar			
3	PLYO LUNGE EGZERSİZİ Her Sağ / Sol ayak her hareket ettirildiğinde 1 tekrar			
14	UNDER-BAR ROWS EGZERSİZİ Her row'da bir tekrar			
9	SPLIT JUMP PLUS CROSS CHOP EGZERSİZİ Her Sağ / Sol ayak her hareket ettirildiğinde 1 tekrar			
16	STANDING CHEST PRESS EGZERSİZİ Kol her toplandığında 1 tekrar			
21	OVERHEAD SQUAT EGZERSİZİ Her squat'ta 1 tekrar			
6	RAISED PUSH-UP EGZERSİZİ Kollar her büküldüğünde 1 tekrar			
12	PULLOVER WITH LOW BOAT EGZERSİZİ Çubuk ileriye doğru gittiğinde her seferinde 1 tekrar			
	BODY SCORE EGZERSİZİ TOPLAMI			

PLAN



60-GÜNLÜK CONNEXUS PROGRAMI

60 günlük özel Connexus Programımız tüm varsayımları ortadan kaldırarak size dönüşümsel sonuçlar için sık sık ve etkili bir şekilde çalışmanızı kolaylaştıran eksiksiz bir plan sunar. Tüm egzersizler yalnızca 30 dakika içerisinde veya daha kısa sürede tamamlanabilir ve program, hareketliliği ve hareket aralığını geliştirirken ağırlı kasları canlandırmak için masaj köpüğü seanslarını dahi içerir. Program, Connexus egzersizlerini zorlu ama üretken bir sıraya sokar.

En iyi program, taahhüt edebileceğiniz programdır, bu nedenle daha fazla toparlanma günü ekleyin veya ihtiyaçlarınıza ve hedeflerinize uyacak diğer egzersiz türlerini dahil edin.



Body Burn Egzersizi



Body Blast Egzersizi
(10, 20 veya 30 dakika)



Body Strong Egzersizi































































Body Revive Seansı



Body Score Egzersizi

Tamamlanan her günlük egzersizin üstünü çizin.

 DAY 1	 2	 3	 4	 5	 6	 7
 8	 9	 10	 11	 12	 13	 14
 15	 16	 17	 18	 19	 20	 21
 22	 23	 24	 25	 26	 27	 28
 29	 30	 31	 32	 33	 34	 35
 36	 37	 38	 39	 40	 41	 42
 43	 44	 45	 46	 47	 48	 49
 50	 51	 52	 53	 54	 55	 56
 57	 58	 59	 60			

HİKAYENİZİ PAYLAŞIN BİR CONNEXUS EV BAŞARI HİKAYENİZ OLSUN !

60 günlük Connexus Ev Programını tamamlamak büyük bir başarıdır!

Connexus Home Başarı Hikayesine sahip olmak çok kolay:

1. "Önceki" fotoğrafınızı çekin ve 1. Gün Vücut Skoru sonuçlarınızı yazın.
2. 60 Günlük Programı tamamlayın. Şayet programı tam olarak takip etmediyseniz endişelenmeyin. Her şey egzersizi, sıkı çalışmanızı ve sonuçları görmeyi sağlayan SİZİN için en iyi egzersiz programı yapmakla ilgilidir.
3. Son bir Vücut Skoru egzersizini tamamlayın ve sonuçlarınızı kaydedin. Kameraya gülümseyin ve formda yeni bir sizi gösteren "sonrası" fotoğrafları çekin.
4. Hikayenizi yazın ve bizimle paylaşın! Hikayenizi, 1. ve 60. Gün Vücut Skorlarınızı, ayrıca öncesi ve sonrası fotoğraflarınızı mystory@matrixfitness.com adresine gönderin.
5. Dönüş adresinizi ekleyin (geçerli bir ABD açık adresi olmalıdır) ve katılımınız için size bir teşekkür hediyesi göndereceğiz!

Diğer insanlara Connexus Home'a uyum sağlamaları için ilham verme ve onları motive etme sırası sizde!

Yeni Connexus Home egzersizleri, ipuçları ve haberler için Matrix Fitness'i takip etmeyi unutmayın.

