



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 26532 Aerobic step lépcső inSPORTline Absater Evo

A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy termékeit előzetes értesítés nélkül módosítsa és fejlessze. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Gratulálunk! Ön az Aerobic Step lépcső büszke tulajdonosa. Ez az all-in-one aerobik és izomformáló kiegészítő teljes testet átmozgató edzést biztosít.

Nemcsak ideális kardiovaszkuláris edzést biztosít, hanem erősíti a lábait, és lehetővé teszi a felsőtest önálló edzését, vagy a step gyakorlatok végzése közben.

Az Aerobic Step lépcső rendkívül sokoldalú, így az intenzitást saját igényeihez igazíthatja. A két magasságállító könnyen beállítható, és 4 hüvelykkel növelheti az Aerobic Step lépcső magasságát.

Kezdés

Ha az Aerobic Step lépcsőt használja edzéséhez, kényelmes, de mégis kihívást jelentő szinten kell edzenie. Intenzívebb légzést igénylő, de nem fullasztó edzésre van szükség. Az erőfeszítés skálát használva ne edzzen 8-as szint felett. Ha kezdő, először próbáljon 3-4 percet edzeni, majd fokozatosan növelje az időtartamot. Ahogy javul a fizikai állóképessége, minden gyakorlatot hosszabb ideig tud majd végezni. Ha hátfájdalmai vannak, ne végezzen hátizom-gyakorlatokat.

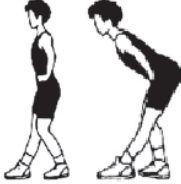
Az Aerobic Step lépcső használatakor vegye figyelembe az alábbi pontokat:

- Válasszon a fizikai állapotának megfelelő magasságot.
- Győződjön meg arról, hogy az egész talpa egyenletesen érinti az aerobik lépcsőt.
- Álljon kissé távolabb az aerobik lépcsőtől.
- Hajoljon előre az aerobik lépcsőn, és tolja el a hátsó lábát.
- Álljon egyenesen, tartsa egyenesen a hátát.
- Készítsen egy átlós vonalat a padlótól a mennyezetig.
- Súlykorlát: 150 kg

BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK

Mielőtt elkezdené az edzést az aerobik lépcsővel, először alaposan melegítsen be, hogy felkészítse a testét. Próbálja ki a következő gyakorlatokat.

Kezdje sétával, majd helyben meneteléssel. Ezt fokozatosan bővítse térdemeléssel, sarokemeléssel és néhány váll- és gerincmozgással. A bemelegítésre 3-4 percet kell szánnia.

MENETELÉS 	TÉRDEMEELÉS  Tartsa a mozdulatot 6-8 másodpercig.	MAGAS LÁBFEJ 
VÁDLI  Lépjen hátra az egyik lábával, nyomja a sarkát a padlóra. Mindkét lábujjnak előre kell néznie.	HAMSTRING  Helyezze át a súlyát a hátsó lábra, és hajlítsa be a térdét. Az elülső lábát egyenesen tartva hajoljon előre a csípőből.	OLDALRA HAJOLÁS  A gerinc mozgatása.
KARKÖRÖZÉS  Váll mozgatása.		

NYÚJTÓ GYAKORLATOK

Edzés után meg kell nyújtani az edzett izmokat. Ez segít megelőzni az izomláz és az izomfájdalom kialakulását. A következő nyújtó gyakorlatokat 8-10 másodpercig kell tartani.

VÁLL  1. Üljön le az aerobik lépcsőre, és tartsa egyenesen a hátát. Emelje fel mindkét vállát a füle magasságába. 2. Lazítson, nyomja le mindkét vállát, és tartsa meg a pozíciót.	FELSŐ HÁT  Üljön le az aerobik step lépcsőre, nyúljon előre és görbítse meg a hátát. Próbálja szétválasztani a lapockáit, és tartsa meg a pozíciót.	FELSŐ HÁT  Üljön le az aerobik lépcsőre, és tartsa egyenesen a hátát. Keresztezze a kezeit a háta mögött, és lassan emelje fel a karjait. Tartsa meg a pozíciót.
--	---	--

TRICEPSZ ÉS DELTOID



Üljön le az aerobik lépcsőre. Tartsa egyenesen a hátát. Vezesse át az egyik karját a testén, és támaszkodjon rá a másik karjával. Húzza a karját a mellkasa előtt keresztbe, és tartsa meg.

OLDALTARTÁS



Üljön le az aerobik lépcsőre. Tartsa egyenesen a testét, miközben egyik oldalra hajol, és a másik karjával nyúljon fel.

BELSŐ COMB



Feküdjön le a padlóra, tartsa egyenesen a hátát. Hozza össze a talpait, és húzza a térdét magához, amennyire kényelmes. Tartsa meg.

KÜLSŐ COMB



Üljön le a padlóra. Nyújtsa ki a jobb lábát maga elé, és hajlítsa be a bal lábát a jobb térd fölé. A másik karjával húzza át a lábát, és tartsa meg.

FENÉK



Üljön le a padlóra. Húzza a térdét a mellkasához, és tartsa meg.

ALAPLÉPÉS TECHNIKA

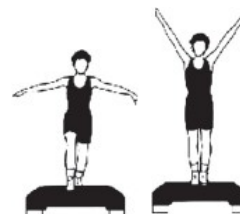
Az alábbi gyakorlatok alkotják az alaplépés mozdulatot, amelynek elvégzéséhez négy ütemre van szükség. Az aerobik lépésnél ugyanaz a láb vezet fel és le. Ne töltsön több mint egy percet ugyanazzal a lábbal vezetve.

ALAPLÉPÉS



1. Lépjen fel a jobb lábbal
2. Lépjen fel a bal lábbal
3. Lépjen le a jobb lábbal
4. Lépjen le a bal lábbal

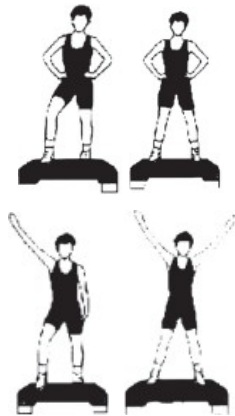
KARMOZGÁSOK



1. Lépjen előre a jobb lábbal, és emelje fel mindkét karját
2. Lépjen fel a bal lábbal, és emelje fel mindkét karját
3. Lépjen le a jobb lábbal, és engedje le mindkét karját
4. Lépjen le a bal lábbal, és tegye mindkét karját az oldalára

V-LÉPÉS

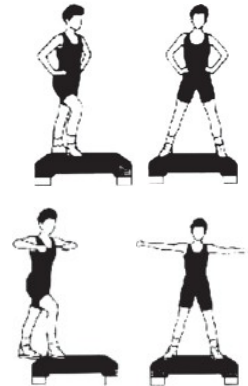
A V-lépés az alaplépés egyik változata. A lábak széles terpeszben vannak a step lépcső tetején, és össze vannak zárva, amikor leérnek az aerobik lépcsőről.



1. Lépjen fel a jobb lábbal a jobb oldalra
2. Lépjen fel a bal lábával a bal oldalra
3. Lépjen le a jobb lábával
4. Lépjen le a bal lábával, és zárja össze lábait.

FORDULÓ LÉPÉS – ALTERNATÍVA

Ez a mozdulat az aerobik lépcső mögül indul, hogy növelje az intenzitást.



1. Forduljon átlósan a bal sarok felé. Lépjen fel a jobb lábával, és forduljon előre.
2. Lépjen fel a bal lábával, a lábak egymástól távol, előre néző helyzetben.
3. Lépjen le a jobb lábával, és forduljon át, hogy átlósan a jobb sarok felé nézzen.
4. Érintse meg a jobb lábát a padlón anélkül, hogy áthelyezné a testsúlyát.
5. Ismételje meg a bal lábon.

IZOMERŐSÍTŐ GYAKORLATOK

Ebben a részben izolált izomcsoportokat edzünk, hogy tonizáljuk és javítsuk az izomállóképességet. Fontos, hogy kényelmes intenzitással edzünk, és minden gyakorlatot megismételjünk. Ha maximum 10-11 ismétlést tudsz végrehajtani, akkor a megfelelő intenzitás 7-8 ismétlés, 2-3 alkalommal megismételve. Között pihenjen, más izomcsoportot edzve. Például váltogassa a felső és az alsó testrészt. Ez pihenőidőt biztosít a testnek.

Ha kezdő vagy a testmozgásban, az adaptációs időszakok ugyanazon gyakorlat kissé könnyebb változatát mutatják be. Mindig kényelmes szinten edzen. Ha fájdalmat vagy égő érzést tapasztalsz, pihenjen.

KÜLSŐ COMB



Feküdjön oldalára az aerobik lépcsőn. Támaszkodjon az alkarjára és a másik kezére. Hajlítsa meg kissé az alsó lábát. Nyújtsa ki teljesen a felső lábát, miközben a testét egyenes vonalban tartja. Emelje fel és engedje le a felső lábát.

LÁBEMELÉS



Feküdjön lejjebb az aerobik lépcsőn, és emelje fel, majd engedje le a felső lábát.

ELŐLÁB



Üljön az aerobik lépcsőre oldalra nézően. Támaszkodjon a kezeivel a háta mögött, hajlítsa be a jobb lábát, majd nyújtsa ki.

LÁBEMELÉS



Feküdjön hátra, támaszkodjon a könyökére, hajlítsa be a hátsó térdét, és emelje fel az elülső lábát.

HAS



Feküdjön a hátára, térdét behajlítva. Nyomja a gerincét az aerobik lépcsőbe, és csípőjét behúzva döntse meg a medencéjét. Emelje fel és engedje le a felsőtestét az aerobik lépcsőről. Vigyázzon, ne húzza az állát a mellkasához.

ALKALMAZÁS



Tartsa meg a fejét az egyik kezével, és a másik kezével csúsztassa fel a combját, miközben felemeli a fejét.

FENÉK



Feküdjön le az aerobik lépcsőre, az arccal lefelé. Emelje fel és engedje le a lábait, miközben a csípőjét az aerobik lépcsőhöz nyomja.

KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS

A szerves oldószerekkel és maró hatású tisztítószerrel való érintkezés károsíthatja a terméket. Használat után törölje le a terméket egy nedves ruhával, majd törölje szárazra. Száraz, sötét helyen tárolja.

Ha a termék megvásárlása után bármilyen sérülést talál, vegye fel a kapcsolatot a szervizzel. A termék használatakor kövesse a kézikönyvben szereplő utasításokat. A reklamációt nem ismerik el, ha a terméket módosította, vagy nem követte a kézikönyvben szereplő utasításokat.

KÖRNYEZETVÉDELME

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen. Ezáltal megóvja a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvénszegést vagy a szankciókat. Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.

