



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

IN 27234 Aerobic stepper inSPORTline Escadon

A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül változtatásokat és fejlesztéseket hajtson végre termékein. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Gratulálunk!! Ön az Aerobic Stepper büszke tulajdonosa. Ez a többfunkciós aerob és tonizáló edzőeszköz a teljes testet átmozgatja.

Nemcsak ideális kardiovaszkuláris edzést biztosít, hanem erősíti a lábait is, és lehetővé teszi, hogy a felsőtestét önállóan, vagy a lépésgyakorlatok végzésével egyidejűleg dolgoztassa.

Az Aerobic Stepper rendkívül sokoldalú, lehetővé téve, hogy az intenzitást a saját igényeihez igazítsa.

KEZDÉS

Amikor az Aerobic Steppert használja edzéshez, kényelmes, mégis kihívást jelentő szinten kell dolgoznia. Légzésszűkében kell lennie, de nem szabad zihálnia. Az terhelési skála használatakor ne dolgozzon 8-as szint felett. Ha kezdő, próbáljon meg először 3-4 percig edzeni, és fokozatosan növelje. Ahogy a fittségi szintje javul, hosszabb időt tud majd tölteni az egyes gyakorlatokkal.

Ha hátfájással küzd, ne végezzen hátgyakorlatokat.

Aerobic stepper használatakor kövesse az alábbiakat:

- Válasszon megfelelő magasságot az erőnléti szintjének megfelelően.
- Győződjön meg arról, hogy az egész lába egyenletesen érinti az aerobic steppert.
- Álljon kissé el az aerobic steppertől.
- Dőljön az aerobic stepperbe, és lökje el magát a hátsó lábától.
- Álljon egyenesen, a hátát tartva.
- Rajzoljon átlós vonalat a padlótól a mennyezetig.

TERHELHETŐSÉG:

IN 27234 Aerobic stepper inSPORTline Escadon	200 kg
--	--------

BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK

Mielőtt elkezdenéd az Aerobic Stepper az edzést, először alaposan melegítsen be, hogy felkészítse a testét. Próbálja ki a következő gyakorlatokat.

Kezdje sétával, majd meneteljen egy helyben. Ezt növelni kell térdemeléssel, sarokemeléssel, valamint némi váll- és gerincmozgatással. 3-4 percet kell szánnia a bemelegítésre.

MENETELÉS 	TÉRD EMELES  Tartsa ki a mozdulatot 6-8 másodpercig.	SAROK EMELES 
VÁDLI  Lépjen hátra az egyik lábával, a sarkát nyomja a talajhoz. Mindkét lábujjának előre kell néznie.	COMBIZOM  Helyezze át a testsúlyát a hátsó részre, és hajlítsa be a térdét. Az elülső lábát egyenesen tartva, csípőből dőljön előre.	OLDALRA DŐLÉS  Gerinc mozgatas.
KARKÖRZÉS  Váll mozgatas.		

NYÚJTÓ GYAKORLATOK

Edzés után nyújtsa le az edzett izmokat. Ez segít megelőzni az izommerevséget és az izomfájdalmat. A nyújtást 8-10 másodpercig kell végezni.

VÁLLAK  1. Üljön le az Aerobic Stepperre, tartsa egyenesen a hátát. Emelje fel mindkét vállát a füléhez. 2. Lazítson, nyomja lefelé mindkét vállát, és tartsa ki ezt a pozíciót.	FELSŐ HÁT  Ülönj le az Aerobic stepperre, nyújtózkodjon előre és görbítse be a hátát. Próbálja meg széthúzni a lapockáit, és tartsa meg a pozíciót.	FELSŐ HÁT  Üljön le az Aerobic stepperre, és tartsa egyenesen a hátát. Kulcsolja össze a kezeit a háta mögé, és lassan emelje fel a karjait. Tartsa meg a pozíciót.
--	---	---

TRICEPS ÉS VÁLLIZMOK



Üljön le az Aerobic Stepperre. Tartsa egyenesen a hátát. Húzza a karját a mellkasa felé, és támassza meg a másik karjával. Tartsa meg ezt a pozíciót.

HASIZMOK



Üljön le az Aerobic stepperen. Tartsa a testét egyenesen, miközben az egyik oldalára dől, és nyújtózkodjon felfelé a másik karjával.

BELSŐ COMBIZOM



Feküdjön le a padlóra egyenes háttal. Húzza össze a lábát, talpát, és húzza maga felé és lefelé a térdeit, ameddig kényelmesnek érzi. Tartsa meg a pozíciót.

OKÜLSŐ COMBIZOM



Üljön le a padlóra. Nyújtsa ki a jobb lábát maga elé, és hajlítsa be a bal lábát a jobb térde fölé. Az ellenkező karjával húzza át a lábát, és tartsa meg.

FENÉK



Üljön le a padlóra. Húzza a térdeit a mellkasához, és tartsa meg a pozíciót.

ALAP LÉPÉS TECHNIKA

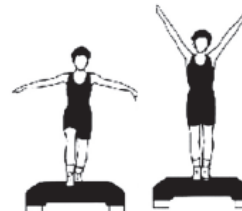
A következő gyakorlatok alkotják az alap lépésmozgást, amelynek végrehajtása négy ütemet vesz igénybe. Ugyanaz a láb vezet fel és le az aerob lépésből. Ne töltsön egy percnél többet ugyanazzal a lábbal.

ALAP LÉPÉS



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

KAR MOZGÁSOK

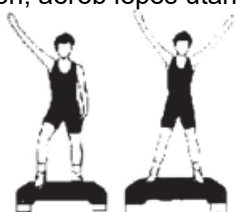


1. Lépjen fel jobb lábbal, és nyújtsd ki mindkét karodat.
2. Lépjen fel bal lábbal, és emeld fel mindkét karodat.
3. Lépjen le jobb lábbal, és engedd le mindkét karodat.
4. Lépjen le bal lábbal, mindkét karodat oldalra húzva.

V-LÉPÉS

A V-lépés az alaplépés egy változata. A lábfejek felül széles terpeszben, aerob lépés után pedig

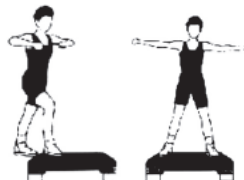
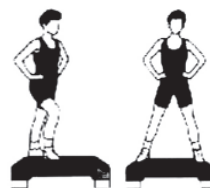
együtt vannak.



1. Lépjen fel jobb lábbal jobb oldalra.
2. Lépjen fel bal lábbal bal oldalra.
3. Lépjen le jobb lábbal.
4. Lépjen le bal lábbal, majd zárd össze a lábaidat.

FORDULÓ LÉPÉS - VÁLASZTHATÓ

Ez a mozgás az Aerob stepper mögül indul az intenzitás növelése érdekében.



1. Forduljon átlósan a bal sarok felé. Lépjen fel a jobb lábával, és forduljon előre.
2. Lépjen fel a bal lábával, terpeszben, előre nézve.
3. Lépjen le a jobb lábával, és forduljon átlósan a jobb sarok felé.
4. Kopogtassa a jobb lábát a talajhoz anélkül, hogy áthelyezné a testsúlyát.
5. Ismétlje meg a bal lábával.

TONIZÁLÓ GYAKORLATOK

Ebben a részben izolált izomcsoportokat dolgozunk az izomtónus fokozása és az izomállóképesség javítása érdekében. Fontos, hogy kényelmes szinten dolgozzon, és minden gyakorlatsorozatot ismételjen. Ha a maximum 10-11 ismétlés, akkor a megfelelő szint 7-8 ismétlés, 2-3 alkalommal. Tartson szünetet a gyakorlatok között, és dolgoztasson egy másik izomcsoportot. Például váltsa a felső és az alsó testet. Ez pihenőidőt biztosít a testének.

Ha kezdő az edzésben, az adaptációs lehetőségek ugyanazon gyakorlat kissé könnyebb változatait mutatják be. Mindig kényelmes szinten dolgozzon. Ha fájdalmat vagy égő érzést tapasztal, pihenjen.

KÜLSŐ COMBIZOM



Lie on your side, on the Aerobic Step. Support yourself with your forearm and opposite hand. Slightly bend your underneath leg. Fully extend your upper leg, while keeping your body in a straight line. Lift and lower the upper leg.

ADAPTÁCIÓ



Lie further down the Aerobic Step and lift and lower your upper leg.

ELÜLSŐ COMBIZOM



Ülönj az Aerobic stepperen oldalra nézve. Tegye a kezeit a háta mögé, hajlítsa be a jobb lábát, majd nyújtsa ki.

ADAPTÁCIÓ



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

HASIZOM



Feküdjön hanyatt, behajlított térdekkel. Nyomja a gerincét az aerobik stepperbe, és döntse meg a medencéjét a fenéke összehúzásával. Emelje fel és engedje le a felsőtestét az aerobik stepperről. Vigyázzon, ne húzza az állát a mellkasához.

ADAPTÁCIÓ



Fogja meg a fejét az egyik kezével, a másik kezét pedig csúsztassa felfelé a combján, miközben felemeli a fejét.

FENÉKIZOM



Feküdjön hassal lefelé az aerobik stepperen. Emelje fel és engedje le a lábait, miközben a csípőjét az aerobik stepperbe nyomva tartja.

KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS

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

Ha a termék megvásárlása után bármilyen sérülést észlel, forduljon a szervizhez. A termék használata során kövesse a kézikönyvben található utasításokat. A reklamáció nem érvényesíthető, ha a terméket módosította, vagy nem követte a kézikönyvben található utasításokat.

KÖRNYEZETVÉDELEM

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.