



**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ– HU**  
**IN 17613 Multifunkciós Aerobic Step lépcső inSPORTline**  
**Multifun**



# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
TERMÉK MÓDOSÍTÁS.....	3
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK.....	4
NYÚJTÁS.....	4
ALAP GYAKORLATOK.....	6

## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Lépjen a teljes lábterületre.
- Leszállás közben tartson elegendő biztonsági távolságot a készüléktől.
- Tartsa testét a hátsó lábával egy vonalban, miközben felszáll/leszáll.
- Lépés közben hátsó lábát enyhén hajlítsa be, és nyomja le a talajon.
- A készülékre való fel- vagy leszállás közben maradjon egyenesen, és ne dőljön előre
- Csak sima és szilárd felületre tegye.
- Végezzen bemelegítő gyakorlatokat az edzés megkezdése előtt.

## TERMÉK MÓDOSÍTÁSA

Az inSPORTline Multifun multifunkciós aerobic stepper több edzésterméket egyesít egyben. A termék módosítható lejtős aerobic stepperként, egyensúlyozó trénerként vagy klasszikus aerobic stepperként.

	Lejtős aerobic stepper
	Egyensúlyozó tréner
	Aerobic stepper

## BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK

Készítse fel testét edzésre az alább ismertetett bemelegítő gyakorlatokkal.

A legjobb, ha elkezdi helyben sétálni, majd folytatja a szokásos gyaloglást. Végezzen bemelegítő gyakorlatokat a kezére, a lábára és a hátára is.

<p>HELYBEN JÁRÁS</p> 	<p>TÉRD EMELÉS</p>  <p>Végezzehatszor, nyolcszor</p>	<p>HÁTRA RUGÁS</p> 
<p>VÁDLI NYÚJTÁS</p>  <p>Lépjön hátra egyik lábával, és nyomja a sarkát a földre. A lábfejeknek előre kell mutatniuk.</p>	<p>ELÜLSŐ COMBIZOM</p>  <p>Helyezze súlyát a hátsó lábára, és hajlítsa be a lábát a térdénél. Nyújtsa ki az első lábát, és hajoljon előre.</p>	<p>OLDALRA DŐLÉS</p>  <p>A hát- és mozgáskordináció javítására.</p>
<p>KAROK</p>  <p>Optimális gyakorlatok a karok és ízületek számára.</p>		

## NYÚJTÁS



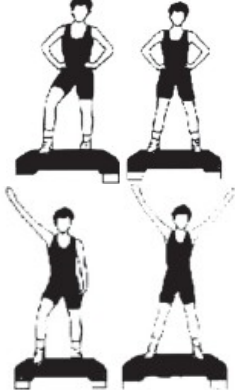
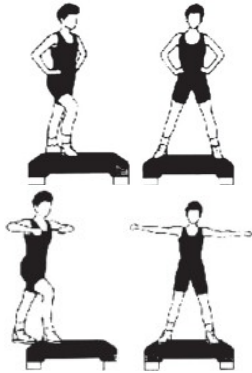
Az edzés befejezése után a nyújtásra kell összpontosítani, hogy megvédje az izmokat a fájdalomtól és elkerülje az izomsérülést. Tartson meg minden gyakorlatot 8-10 másodpercig, hogy a megfelelő hatás érdekében

<p>VÁLLAK</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Üljön le a stepperre, és tartsa a hátát függőlegesen. Húzza fel a vállát.</li> <li>2. Engedje le a vállát, és nyomja lefelé. Tartsa egy ideig ezt a pozíciót.</li> </ol>	<p>FELSŐ TEST</p>  <p>Üljön le a stepperre, és nyújtsa előre a karját. Hajlítsa meg kissé. Tolja el a lapockáit egymástól, amennyire csak lehetséges.</p>	<p>FELSŐ TEST</p>  <p>Üljön le a stepperre, és tartsa egyenesen a hátát. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és lassan nyomja felfelé.</p>
--	--	--

<p>TRICEPSZ ÉS DELTOID IZMOK</p>  <p>Üljön le a stepperre, és tartsa egyenesen a hátát. Tegye az egyik karját a mellkasa elé. A másik kezével fogja meg a könyökét, és húzza oldalra.</p>	<p>HASIZOM</p>  <p>Üljön le a stepperre egyenes háttal. Dőljön oldalra és támaszkodjon meg egyik kezével. Nyújtsa felfelé a másik kezét.</p>	<p>BELSŐ COMBIZOM</p>  <p>Feküdjön a padlóra, és emelje fel a hátát. Tegye össze a lábát, és közben húzza a térdét a mellkasához. Nyomja lefelé a térdét.</p>
<p>KÜLSŐ COMBIZOM</p>  <p>Üljön le a földre, és nyújtsa előre egyik lábát. Hajlítsa be a másikat, és tegye keresztbe a kinyújtott lábon. A kezével próbálja elhúzni a behajlított lábát a testétől.</p>	<p>FENÉKIZOM</p>  <p>Üljön le a padlóra, és nyomja a térdét a könyökével a talaj irányába.</p>	

## ALAP GYAKORLATOK

Az alábbi képek az edzés alapvető technikáját mutatják be. Minden gyakorlat 4 fázisból áll. A készülékre való kilépés ugyanazzal a lábbal történik. Váltani kell a kezdő lábat max. egy perc múlva.

<p><b>KEZDŐ LÉPÉS</b></p>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kezdjen el mozogni a jobb lábával.</li><li>2. Lépjen fel a bal lábbal.</li><li>3. Lépjen le a jobb lábával.</li><li>4. Lépjen le a bal lábával.</li></ol>	<p><b>HINTÁZÁS</b></p>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lépjen fel jobb lábával, és tárja szét a karját.</li><li>2. Lépjen fel bal lábával, és nyújtsa felfelé a karját.</li><li>3. Lépjen le jobb lábbal, és tárja szét a karját.</li><li>4. Lépjen le bal lábbal, és szorítsa a karjait a testéhez.</li></ol>
<p><b>TERPESZ ÁLLÁS</b> A kezdeti lépés variálható, de a lábad váll szélességében legyen.</p>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tegye a jobb lábát az aerob stepper jobb oldalára.</li><li>2. Lépjen bal lábával a készülék bal oldalára.</li><li>3. Lépjen le a jobb lábával.</li><li>4. Lépjen le a bal lábával, és tartsa a lábát szorosan egymás mellett.</li></ol>	<p><b>FELLÉPÉS ÉS TEST ELFORDULÁS</b> Ez az edzés megerőltetőbb az átlós mozgások használatával.</p>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Nézzon arccal a stepper bal első sarkához. Lépjen fel a jobb lábával, és fordítsa el egyszerre a homlokát.</li><li>2. Fejezze be bal lábával úgy, hogy a lábai vállszélességre vannak egymástól. Nézzon előre.</li><li>3. Lépjen le a jobb lábával, és irányítsa a homlokát a stepper elülső jobb széléhez, miközben lelép a lábával.</li><li>4. A testsúly a bal lábon marad.</li><li>5. Ismétlje meg a gyakorlatot a bal lábával.</li></ol>