



## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

### IN 25837, 25842 Aerobic Step lépcső inSPORTline AS150

A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre termékén. Látogasson el weboldalunkra: [www.insportline.eu](http://www.insportline.eu), ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

Gratulálunk!! Ön az Aerobic Step büszke tulajdonosa. Egyszerre aerob és tonizáló edzőgép a teljes testedzés érdekében.

Nemcsak ideális szív- és érrendszer működését fejlesztő edzést biztosít, hanem megerősíti a lábakat, és lehetővé teszi a felsőtest különálló erősítését, vagy akár lépésgyakorlatokkal kombinálva egyidejűleg.

Az Aerobic Step lépcső rendkívül sokoldalú, lehetővé téve, hogy az intenzitást saját igényeihez igazítsa. Két magasságba állítható könnyen, és 4 hüvelykkel növelheti az Aerobic Step lépcső magasságát.

## KEZDÉS

Ha az Aerobic Step lépcsőt használja az edzéshez, kényelmesen, ugyanakkor kihívásokkal teli edzésben lesz része. Fontos az egyenletes légzés, ügyeljen hogy ne ziháljon közben. Az erő kifejtési skála használatakor ne dolgozzon 8-as szint felett. Ha Ön kezdő, próbáljon először 3-4 percet edzeni, és fokozatosan növelje az időt. Ahogy edzettségi szintje javul, hosszabb időt tölthet minden gyakorlattal. Ha hátfájástól szenved, ne végezzen hátyakorlatokat.

Az Aerobic Step lépcső használatakor kövesse az alábbi pontokat:

- Válassza ki az edzettségi szintjének megfelelő magasságot.
- Győződjön meg arról, hogy az teljes lába egyenletesen érkezik az Aerobic Step lépcsőre.
- Álljon kissé távolabb az Aerobic Step lépcsőtől.
- Hajoljon az Aerobic Step lépcsőre, és tolja el a hátsó lábától.
- Álljon egyenesen, tartsa egyenesen a hátát.
- Rajzoljon átlós vonalat a padlótól a mennyezetig.
- Terhelhetőség: 200 kg

## BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK

Mielőtt elkezdené az Aerobic Step lépcsős edzést, először alaposan be kell melegítenie, hogy felkészítse testét. Próbálja ki a következő gyakorlatokat.

Kezdje gyaloglással, majd meneteljen. Majd ezt növelje a térd- és a sarok emelésével, valamint a váll és a gerinc mozgékonyásával. 3-4 percet kell bemelegítéssel tölteni.

### MENETELÉS



### TÉRDEMELÉS



Tartsa meg a mozdulatot 6-8 másodpercig.

### SAROKEMELÉS



### VÁDLI



Lépjen hátra az egyik lábával, nyomja a sarkát a padlóhoz. Mindkét lábujjnak előre kell néznie.

### COMBIZOM



Vigye át a testsúlyát a hátára, és hajlítsa be a térdét. Tartsa egyenesen az elülső lábát, és döntse előre a csípőtől.

### OLDALRA DŐLÉS



Gerinc mobilizálás.

### KARKÖRZÉS



Váll mobilizálás.

## NYÚJTÓ GYAKORLATOK

Edzés után le kell nyújtani az addig megdolgozott izmokat. Ez segít megelőzni a merevséget és az izomfájdalmat. Az alábbi nyújtást 8-10 másodpercig kell tartani.

### VÁLLAK



1. Üljön az Aerobic Step lépcsőre, tartsa egyenesen a hátát. Emelje fel mindkét vállát a füléhez.

2. Lazítson, nyomja le mindkét vállát, és tartsa lenyomva.

### FELSŐ HÁT



Üljön az Aerobic Step lépcsőre, nyúljon előre, és domborítsa a hátát. Próbálja szétnyitni a lapockáit, és tartsa meg a pozíciót.

### ALSÓ HÁT



Üljön az Aerobic Step lépcsőre, és tartsa egyenesen a hátát. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és lassan emelje fel a karját. Tartsa meg.

### TRICEPSZ ÉS DELTAIZOM



Üljön le az Aerobic Step lépcsőre. Tartsa egyenesen a hátát. Nyújtsa oldalra a karját a mellkasa előtt, és támassza meg az ellenkező karral. Húzza végig a karját a testén, és tartsa meg.

### FERDE HASIZOM



Üljön az Aerobic Step lépcsőre. Tartsa a testét függőlegesen, miközben dőljön oldalra, és nyújtózkodjon felfelé az ellenkező karjával.

### BELSŐ COMB



Feküdjön le a földre egyenes háttal. Húzza össze a talpait, és húzza a térdét maga felé, majd húzza a mellkasához, ameddig kényelmesen bírja tartani. Tartsa meg ezt a pozíciót.

### KÜLSŐ COMB



Üljön a padlóra. Nyújtsa ki a jobb lábát maga előtt, és hajlítsa a bal lábát a jobb térd fölé. Az ellenkező karjával húzza a lábát, és tartsa meg a pozíciót.

### FENÉK



Üljön a padlóra. Húzza a térdét a mellkasa felé, és tartsa meg a pozíciót.

## ALAP LÉPÉSI TECHNIKÁK

A következő gyakorlatok alkotják az alapvető lépésmozgást, amelynek teljesítéséhez négy számolás szükséges. Ugyanazzal a lábbal lép fel és le az Aerobic Step lépcsőről. Ne végezzen egy percnél tovább gyakorlatot ugyanazzal a lábával.

### ALAP LÉPÉS



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

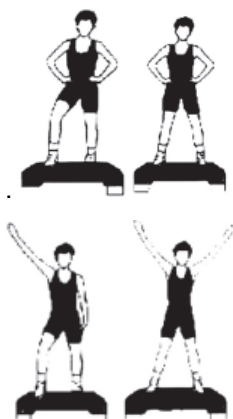
### KAR MOZGATÁS



1. Lépjen fel jobb lábbal, és emelje oldalra mindkét karját
2. Lépjen fel a bal lábával, és emelje fel mindkét karját
3. Lépjen le a jobb lábával, és engedje le mindkét karját
4. Lépjen le a bal lábbal úgy, hogy mindkét karját az oldalára hozza

### V-LÉPÉS

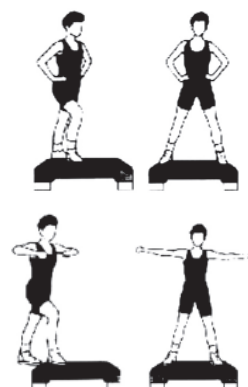
A V-lépés az alaplépés egy változata. A lábak a step lépcsőn széles terpeszben vannak.



1. Lépjen fel jobb lábbal a jobb oldalra
2. Lépjen fel a bal lábbal a bal oldalra
3. Lépjen le jobb lábbal
4. Lépjen le bal lábbal, és lábai legyenek közel egymáshoz

### FORDULÓ LÉPÉS – ALTERNATÍV

Ez a mozgás az Aerobic Step lépcső mögül indul, hogy növelje az intenzitást



1. Forduljon átlósan a bal sarok felé. Lépjen fel a jobb lábával, és forduljon előre.
2. Emelje fel a bal lábát úgy, hogy a lábak egymástól előre nézzenek.
3. Lépjen le jobb lábbal, és forduljon átlósan a jobb sarok felé.
4. Koppintson jobb lábával a padlóra anélkül, hogy áthelyezné a testsúlyát.
5. Ismétlje meg a bal lábon.

## TONIZÁLÓ GYAKORLATOK

Ebben a részben elszigetelt izomcsoportokon dolgozunk, hogy tonizáljuk és javítsuk az izmok állóképességét. Fontos, hogy az kondíciójának megfelelő szintet találjon meg és ennek megfelelően ismétlje meg az egyes gyakorlatokat. Ha a legtöbb, amit meg tud csinálni, 10-11 ismétlés, akkor egy jó szint az edzéshez 7-8 ismétlés 2-3 alkalommal. Tartson pihenőidőt közöttük egy másik izomcsoport erősítésével. Például váltakozva erősítse a felső és az alsó testet. Ez biztosítja a test regenerálódási időszakát.

Ha Ön kezdő a gyakorlatban, az adaptációs lehetőségek ugyanannak a gyakorlatnak valamivel egyszerűbb változatait mutatják be. Mindig az edzetségi szintjének megfelelően kell összeálljtania az edzésprogramját.

### KÜLSŐ COMB



Feküdjön az oldalára az Aerobic Step lépcsőn. Támassza meg magát az alkarjával és az ellenkező kezével. Enyhén hajlítsa be a lábát. Nyújtsa ki teljesen a felső lábát, miközben a testét egyenes vonalban tartja. Emelje fel és engedje le a felső lábszárat.

### ADAPTÁCIÓ



Feküdjön továbbra is az Aerobic Step lépcsőn, és emelje fel majd engedje le a felső lábát.

### ELÜLSŐ COMB



Üljön az Aerobic Step lépcsőre, oldalra fordítva azt. Támassza meg a kezét a háta mögött, hajlítsa be a jobb lábát majd nyújtsa ki a lábát.

### ADAPTÁCIÓ



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

### HAS



Feküdjön a hátára hajlított térdel. Feküdjön végig az Aerobic step lépcsőn, és döntse meg a medencéjét a fenék összenyomásával. Emelje fel és engedje le a felsőtestét az Aerobic Step lépcsőről. Vigyázzunk, ne húzzuk az állunkat a mellkasunkhoz.

### ADAPTÁCIÓ



Egyik kezével tartsa a fejét, a másik kezét pedig csúsztassa felfelé a combján, miközben felemeli a fejét.

### FENÉK



Feküdjön hassal az Aerobic Step lépcsőn. Emelje fel és engedje le a lábát, miközben a csípőjét az aerobic step lépcsőhöz nyomja.

## KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS

Szerves oldószerekkel és maró hatású tisztítószerekkel való érintkezés károsíthatja a terméket. Használat után törölje le a terméket egy nedves ruhával, majd törölje szárazra. Tárolja száraz és sötét helyen.

Ha a termék megvásárlása után sérülést észlel, forduljon a szervizhez. A termék használatakor kövesse a kézikönyvben található utasításokat. A reklamációt nem ismerjük el, ha Ön módosította a terméket, vagy nem követte a kézikönyvben leírtakat.

## KÖRNYEZETVÉDELLEM

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 törvényszegést vagy a szankciókat. Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.