HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

IN 5088 Aerobic step lépcső inSPORTline

IN 7155 Aerobic step lépcső inSPORTline AS100

IN 10825 Aerobic step lépcső inSPORTline AS500

IN 10826 Aerobic step lépcső inSPORTline AS200

IN 17852 Aerobic step lépcső inSPORTline Absater

TARTALOM

KEZDETI LÉPÉSEK
.....3
BEMELEGÍTŐ GYAKROLATOK.....3
NYÚJTÓ GYAKORLATOK.....4
ALAP LÉPÉS TECHNIKA.....5
TONIZÁLÓ GYAKORLTAOK.....5
KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS.....6
KÖRNYEZETVÉDEELM.....6

Gratulálunk!! Ön az Aerobic Step lépcső büszke tulajdonosa. A termék egyben aerobic és alakformáló edzőgép, hogy a teljes testedzést biztosítsa.

Nem csak ideális szív- és érrendszert támogató edzést biztosít, hanem megerősíti a lábakat, és lehetővé teszi a felsőtest különálló erősítését, vagy lépésgyakorlatok végzésével egyidejűleg.

Az Aerobic Step lépcső rendkívül sokoldalú. Lehetővé teszi, hogy az intenzitást saját igényeihez igazítsa. A két magasságszabályzó könnyen állítható, és 4 hüvelykkel növelheti az Aerobic Step lépcső magasságát.

KEZDETI LÉPÉSEK

Ha az Aerobic Step lépcsőt használja akkor az edzés kényelmes, de ugyanakkor kihívásokkal teli módon fog zajlani. Az edzést követően kifulladás jelentkezhet, de ziláltság semmiképpen. Az erőkifejtési 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 tud majd tölteni az egyes gyakorlatokkal. Ha hátfájástól szenved, ne végezzen hátgyakorlatokat.

Az Aerobic Step lépcső használatakor kövesse az alábbi pontokat:

1. Válassza ki az edzettségi szintjének megfelelő magasságot.
2. Győződjön meg arról, hogy az egész talpa egyenletesen érinti az Aerobic Step-et.
3. Álljon kissé távolabb az Aerobic Step lépcsőtől.
4. Hajoljon az Aerobic Step lépcső fölé és tolja el a hátsó lábától.
5. Álljon egyenesen és tartsa egyenesen a hátát.
6. Csináljon egy átlós vonalat a padlótól a mennyezetig.

BEMELEGÍTŐ FELADATOK

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

Kezdje egyhelyben való gyaloglással, majd meneteléssel. Ezt fokozza térd emeléssel, majd sarok emeléssel, néhány váll és a gerinc mozgató gyakorlattal. A bemelegítéssel 3-4 percet kell eltölteni.

MENETELÉS 	TÉRD EMELÉS Tartsa a mozdulatot 6-8 másodpercig.	SAROK EMELÉS
LÁBSZÁR NYÚJTÁS Lépjen hátra az egyik lábával és nyomja a sarkát a padlóhoz. Mindkét lábfejnek előre kell néznie.	TÉRD GYAKORLAT Vigye át a testsúlyát hátulra, és hajlítsa be a térdét. Tartsa egyenesen az elülső lábát, és dőljön előre csípőtől.	OLDALRA DŐLÉS Gerinc megmozgatása.

KAR KÖRZÉS Vállak megmozgatása.		

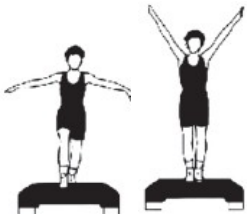
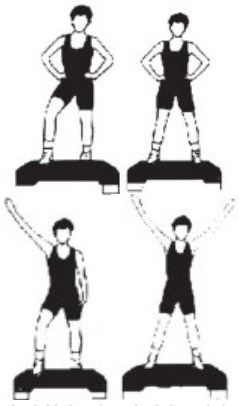
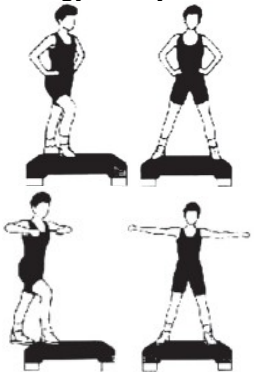
NYÚJTÓ GYAKORLATOK

Edzés után nyújtsa le az addig megdolgozott izmokat. Ez segít megelőzni a merevséget és az izomfájdalmat. A következő nyújtásokat 8-10 másodpercig kell tartani.

VÁLLAK 1. Üljön az Aerobic Step lépcsőre, és tartsa egyenesen a hátát. Emelje fel mindkét vállát a füléhez. 2. Lazítson, engedje le mindkét vállát, és tartsa lenyomva.	HÁT FELSŐ RÉSZE Üljön az Aerobic Step lépcsőre, nyúljon előre, és domborítsa a hátát. Próbálja szétválasztani a lapockáit és megtartani.	HÁT ALSÓ RÉSZE Üljön az Aerobic Step lépcsőre, és tartsa egyenesen a hátát. Keresztezze a kezeit a háta mögött, és lassan emelje fel a karját majd tartsa meg.
TRICEPSZ ÉS DELTAIZOM Üljön az Aerobic Step lépcsőre és tartsa egyenesen a hátát. Vigye át a karját a teste előtt, és támassza meg az ellenkező karral. Húzza végig a karját a test előtt, és tartsa meg.	FERDE HASIZOM Üljön az Aerobic Step lépcsőre. Tartsa a testét egyenesen, közben hajoljon az egyik oldalra, és nyúljon felfele az ellenkező karjával.	BELSŐ COMBIZOM Feküdjön le a földre egyenes háttal. Húzza össze a lábait, majd húzza a térdét maga felé és lefelé, ameddig jól esik. Majd tartsa meg.
KÜLSŐ COMBIZOM Üljön a padlóra. Nyújtsa ki a jobb lábát maga előtt, és keresztezze a bal lábát a jobb térde fölé. Az ellenkező karjával húzza a lábát, és tartsa meg.	FARIZOM Üljön a padlóra. Húzza a térdét a mellkasához, és tartsa meg.	

ALAP LÉPÉS TECHNIKÁK

A következő gyakorlatok alkotják az alapvető lépés technikákat, amelyek teljesítéséhez a négyes számolás szükséges. Ugyanaz a láb vezet fel és le az Aerobic Step lépcsőről. Ne tartson 1 percnél tovább ugyanazzal lábbal való feladat végzés.

ALAP LÉPÉS 1. Lépjen fel jobb lábbal 2. Lépjen fel a bal lábbal 3. Lépjen le jobb lábbal 4. Lépjen le a bal lábbal	KAR MOZGÁSOK  1. Lépjen fel jobb lábával, és emelje fel mindkét karját 2. Lépje fel a bal lábával, és emelje fel mindkét karját 3. Lépjen le jobb lábával, és engedje le mindkét karját 4. Lépjen le a bal lábával úgy, hogy mindkét karját leviszi az oldala mellé
V LÉPÉS A V-lépés az alaplépés egy változata. A lábak a lépcsőn külön vannak egymástól, és egymás mellett a lelépést követően.  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 úgy, hogy a jobb láb mellé zárja	FORDULAT LÉPÉS - ALTERNATÍV Ez a mozgás az Aerobic Step lépcső mögül kezdődik, 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 előre nézzenek. 3. Lépjen le jobb lábbal, és forduljon átlósan a jobb sarok felé. 4. Érintse meg jobb lábával a padlót anélkül, hogy áthelyezné a testsúlyát. 5. Ismételje meg a bal lábon.

TONIZÁLÓ GYAKORLATOK

Ebben a részben izolált izomcsoportokon dolgozunk, hogy tonizáljuk és javítsuk az izmok állóképességét. Fontos, hogy egy kényelmes szinten dolgozzon, és ismételje meg az egyes gyakorlatokat. Ha a legtöbb, amit meg tud tenni, 10-11 ismétlés, akkor az ideális szint a gyakorlatvégzéshez 7-8 ismétlés 2-3 alkalommal. Pihenjen közben és egy másik izomcsoportot mozgasson meg. Például felváltva végezzen gyakorlatot az alsó és a felső testen. Ez biztosítja a test regenerálódási időszakát.

Ha Ön kezdő a gyakorlatban akkor használja az átdolgozott feladat lehetőséget, ami ugyanannak a gyakorlatnak valamivel egyszerűbb változatát mutatja be. Mindig kényelmes szinten kell dolgoznia. Ha fájdalmat vagy égő érzést érez, pihenjen. Soha ne vigye túlzásba az edzést és mindig a fitnesz szintjének megfelelően végezze a gyakorlatokat.

KÜLSŐ COMBIZOM 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 egyenesen tartja. Emelje fel és engedje le a felső lábszárat.	ÁTDOLGOZOTT FELADAT Feküdjön rá az Aerobic Step lépcsőre, és emelje fel, majd engedje le a felső lábát.
ELÜLSŐ COMBIZOM Üljön az Aerobic Step lépcsőre oldalirányban. Támassza meg a kezét a háta mögött, hajlítsa be a jobb lábát és nyújtsa ki a bal lábát.	ÁTDOLGOZOTT FELADAT Feküdjön hátra, és támaszkodjon a könyökére, hajlítsa be a jobb térdét és emelje fel az ellenkező lábát.
HAS Feküdjön a hátára hajlított térddel. Helyezze a gerincét az Aerobik Step lépcsőre és döntse előre a medencéjét a farizom összenyomásával. Emelje fel és engedje le a felsőtestét az Aerobic Step lépcsőről. Vigyázzon, ne húzza az állát a mellkasához.	ÁTDOLGOZOTT FELADAT Egyik kezével tartsa a fejét, a másik kezét pedig csúsztassa felfelé a combján és közben emelje fel a fejét.
FARIZOM Feküdjön hassal lefelé az Aerobic Step lépcsőre. Emelje fel, majd engedje le a lábát, miközben a csípőjét az Aerobic Step lépcsőhöz nyomja.	

KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS

Szerves oldószerekkel és agresszív 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. Reklamációt nem fogadunk el, ha Ön átalakította a terméket, vagy nem követte a kézikönyvben foglaltakat.

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 törvényszegést vagy a szankciókat.

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