InSPORTline Vin-bell edzésprogram

Az inSORTline Vin-bell kiválasztásánál válassza ki az edzési szintjének megfelelő súlyt. Olyan súlyt válasszon, amellyel minden gyakorlatot 10 ismétléseses sorozatban el tud végezni, egy rövid pihenő után pedig egy következő 10-es sorozatot. Rendszeres edzés mellett egy bizonyos idő után észrevehető lesz a fizikai erőnlét javulása, növelje a súlyokat vagy emelje a sorozatok számát, esetleg csökkentse a pihenőidőt.

Figyelmeztetés

1. Mielőtt elkezdené az edzésprogramot, konzultáljon egészségi állapotáról háziorvosával.
2. Mindíg viseljen megfelelő öltözéket és lábbelit (pl melegítőt és sportcipőt). Ne viseljen bőr talpú vagy magas sarkú cipőt. Amennyiben hosszú hajat visel, kösse hátra össze.
3. Evés után tartson egy-két órás pihenőt, mielőtt edzeni kezdene.

4. Edzés előtt mindíg melegítsen be, az edzést követően pedig lazítson, ez segít megvédeni izmait a meghúzódástól.
5. Edzés előtt vegye le ékszereit, gyűrűket, láncokat, csattokat.
6. Az inSPORTline Vin-bell–t mindíg megfelelő helyen használja, tartsa maga körül szabadon a területet. Tartson maga körül minimmálisan 1-1 m távolságot, hogy elkerülje a bútorokba vagy falba ütközést.
7. A lélegzés nagyon fontos, edzés közben ne tartsa vissza a lélelgzetét.

Általános szabály: A kilégzést az izmok megfeszülésekor, a belégzést azok ellazításakor végezze.

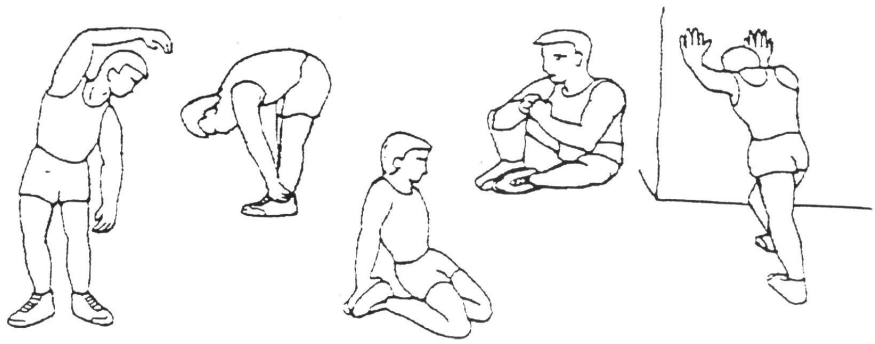
8. Testét az egész edzés folyamán tartsa bemelegítve.
9. A helytelen vagy túlzásba vitt edzések egészségügyi sérüléseket okozhatnak.
10. Az inSPORTline Vin-bell-lel mindíg egyenes felületen, szőnyegen, gimnasztikai szőnyegen vagy PVC padlón edzzen.
11. Mindíg kellene egy asszisztáló edzőtárs. A társaságban edzés motiválóbb hatású lehet.
12. Soha ne lépjen a súlyzókra vagy ne használja azokat fekvőtámaszkeretként.
13. Edzzen a saját javasolt szintjéig, ne edzzen teljes kifáradásig.
14. Amennyiben fájdalamat, a szokásostól eltérő jeleket észlel, AZONNAL HAGYJA ABBA AZ EDZÉST. Állapotáról azonnal konzultáljon háziorvosával.

A Vin-bell mint edzői, mint nem szakavatott használatra alkalmas. Amennyiben a fenti utasításokat követi, edzése az inSPORTline Vin-bell-lel biztonságos és kellemes lesz.
Ezek az utasítások annak érdekében készültek, hogy Ön maximális edzési eredményeket érhessen el a sérülés minimális lehetősége mellett. A technika nagyon fontos. Kövesse kérem lenti egyszerű tippjeinket.

Edzés:

1. bemelegítő gyakorlat

Lehetővé teszi a vér megfelelő módon történő áramlását a testben. Csökkenti az izomgörcsök és izomfájdalmak lehetőségét. Minden nyújtó gyakorlatnak legalább 30mp-ig kell tartania. Az izmokat csak addig a testhelyzetig nyújtsák, ahol még elfogadaható fájdalat éreznek. Nagyobb fájdalom esetén kicsit vegyen vissza.



Az oldalhasizmok nyújtása Hátsó combizmok Első combizmok Belső combizmok Vádli és achiles

2. **Maga a gyakorlat**

Gyakorlat, mely során erőt kell kifejteniük. Rendszeres edzéssel izmai sokkal mozgékonyabbak lesznek. Nagyon fontos az azonos tempó betartása az edzés során. Az edzés akkor lesz hatékony, amennyiben saját pulzusát a képen feltüntett szintre emeli. Ez a rész tartson legalább 12 percig, melyet legjobb a 15-20 perctől kezdeni.

3. **Lazító gyakorlatok**

Ezek a gyakorlatok lehetővé teszik, hogy szív-izomrendszere lenyugodjon. Tulajdonképpen ez a bemelegítő gyakorlatok ismétlése, ún. Terhelés és tempó csökkentése és folytatása még 5 percen keresztül. Továbbá megismétli a nyújtó gyakorlatokat is. Ne feledje, hogy az edzés gyakorlatokat lassan és fájdalommentesen végezze. Idővel emelheti a tempót és a terhelést. Javasoljuk az edzést heti 3 alkalommal végezni.

Izomformálás

Az izomformázáshoz emeljük a tehelést.

Testsúly csökkentés

Alapmutatója az erőkifejtés. Minél tovább és intenzívebben edz, annál több kalóriát éget el. Ugyanez vonatkozik rá , amennyiben kondícióját szeretné javítani.

Nyújtás – Az edzést követően nyújtsa meg valamennyi izomcsoportját. Ez segít a felépülésben és visszaengedi az izmokat azok normális hosszába. Az edzést követően nyújtsa meg egész testét. Ezzel felgyorsítja az izmok regenerációját és biztosítja a szükséges nyújtásokat. A nyújtást végezhetjük továbbá némely izmcsoportok, pl. térd izmok (a comb hátsó oldala) mozgékonyságának növelésére.

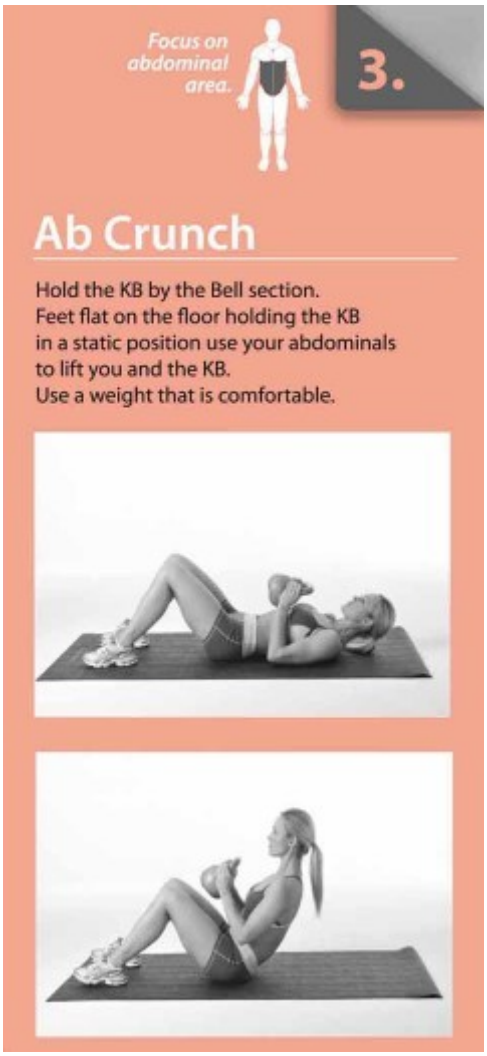
Gyakorlatok:

1. **Felülések** –10 ismétlés – Talpát emelje a levegőbe behajlított térdekkel.

Hasizom gyakorlat

2. **Vállak és felső végtagok erősítése** – 10 ismétlés –Kezdje a súlyzókkal a talajon. Gugoljon a súlyzó fölé és fogja meg a markolatot. Egyenesítse ki a lábait, miközben a súlyzót vállmozdítással felehúzza a

testéhez. Fordítsa el kézfejét és emelje a súlyzót egészen a válláig majd folytassa az emelést, miközben a súlyzót a kézfeje mögé helyezte



3. **Felülések** – 10 ismétlés – tartsa magához a súlyzót, hajlítsa be a **lábait úgy, hogy talpai érintsék a talajt, nézzen a térdei fölé és emelkedjen fel hasizmai segítségével.**

4. **Karok erősítése** - 10 ismétlés – Fogja meg a súlyzót a markolatnál. Helyezze a súlyzót maga elé, 45°-os szögben, az ujjak hátrafelé mutatnak. Tolja a súlyzót hátrafelé, a lábai közé – hajoljon előre, tolja ki a csípőjét, fordítsa el kézfejét és húzza a súlyzót a vállai mögé, miközben a súlyzót a kézfeje belső

oldalán tartja és a könyökök előre néznek.

5. **Gugolás és lendítés -** 10 ismétlés – Ez egy dinamikus gyakorlat. A súlyzóval lazán gugoljon le, úgy, hogy a súlyzót lendítse a teste elé. Gugoljon le, használja csípőjét és lábait, emelje könyökét magasra, majd vissza. A súlyzó felemeléséhez használja a csípő és láb erejét. Térjen vissza a 2. képen feltüntetett pozícióba és ismételje.

6. **Lendítés -** 10 ismétlés – kezdje súlyzókkal a talajon. A lendítéshez – tolja ki csípőjét, hogy megtámassza magát. Ezután hagyja a súlyzót visszalendülni a lábai közé. Lendítse előlre csípője és láberő segítségével. Derekát, karjait tartsa egyenes pozícióban. Hagyja a súlyzót szabadon visszalendülni, de maradjon stabil pozícióban.

7. **Rotáció előrehajlással -** 10 ismétlés – kezdje a súlyzóval a talajon. Fogja meg a súlyzót, és emelje fel (jobb oldal). Lábait fordítsa ellenkező irányba (balra). Tolja csípőjét jobbra. Tartsa a súlyzót egyenesen – forduljon el a derékban úgy, hogy a szabad kezét a talaj felé tartsa. Nézzen a súlyzó irányába és mozgassa ugyanezzel a mozdulattal. Ismételje a gyakorlatot a másik oldalra is.

8. **Tricepsz izmok erősítése –** 10 ismétlés – fogja meg erősen a súlyzó fogyntyúját. Könyökeit tartsa a feje fölött, lehetővé téve a súlyzóval a fel-le irányú mozgást.

9. **Kitörések** - 10 ismétlés – kezdje súlyzóval a jobb kezében. Lépjen ki előre jobb lábával és egyúttal nyújtsa fel a jobb kezében elő súlyzót. Térjen vissza a kiinduló pozícióba. Végezze ugyanezt a gyakorlatot az ellenkező oldalon.

10. **Gugolások 2 súlyzóval** - 10 ismétlés – fogja meg a súlyzót és álljon fel egyenesen, csípősélességű terpeszben. Gugoljon olyan alacsonyra, hogy megtartsa egyensúlyát és ne ingadozzon. Térjen vissza a kiinduló pozíciójába és ismételje meg.

11. **Oldalemelések**– 10 ismétlés – feküdjön az oldalára és támaszkodjon a könyökére. Emelje fel csípőjét oldalra és tartsa meg. Tartsa testét kiegyedesedve, húzza be has- és farizmait. Emelje fel karját a súlyzóval és tarta meg egy pillanatra. Ismételje a mozdulatot a másik oldalon is.

12. **Mellizmok erősítése** – 10 ismétlés – fogja a súlyzót erősen a markolatnál, álljon csípőszélességű terpeszbe, emelje fel karjait, de ne feszítse ki teljesen. Térjen vissza a kiinduló pozícióba és ismételje a gyakorlatot.

13. **Bicepsz erősítése –** 10 ismétlés – fogja a súlyzót a fogantyújánál, mindkét könyökét tartsa teste mellett, emelje előre a súlyzót az arcához. Tudatosítsa a bicepsz izmok erősítését...

14. **Török emelések –** 10 ismétlés – feküdjön a hátára, és fogja bal kezébe a súlyzót. Forduljon át és fogja meg a súlyzót a markolatánál, a súlyzó feküdjön az ellentétes vállán, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba. Most fogja meg a súlyzót és nyújtsa fel a karját A kinyújtott karját fixálja vállban és tartsa pár pillanatig ebben a pozícióban. Jobb karját nyújtsa ki a talajon, és hajlítsa be bal lábát. Gyakoroljon nyomást a bal lábára, használja a hasizmait és nyújtsa ki bal karját. Eközben üljön fel és támassza meg magát az ellentétes könyökén. Ezután a támasztó karját nyújtsa ki teljesen. Lassan emelkedjen fel, úgy, hogy először kitolja a jobb csípőjét, közben hasizmait tartsa befeszítve. Ez kíméli a hátizmokat és segít a könnyebb felemelkedésben. Felemelkedés közben összpontosítson a súlyzóra és kinyújtott karjára. Óvatosan álljon fel majd térdeljen le a jobb lábára. Ezután álljon fel egyenesen, majd ismételje a gyakorlatot a másik oldalra.

- Pihenjen egy percet, vagy addig, míg nem érzi magát kipihentnek a következő ismétlésig.
- Tartsa az inSPORTline Vin-bell-t helyes és kényelmes fogásban (kerülje el a túl szoros fogást)
- Álljon, üljön, feküdjön a leírtak szerint, ügyeljen a farizmaira, melyek segítenek a hát megtartásában.
- Bizonyosodjon meg róla, hogy az izületek lazák (nem blokkoltak) és a mozgások nyugodtak és összefüggőek.
- Kerülje el a mozgásenergia használatát. Összpontosítson az erősített izmokra (ne feledje, a helytelen technika növeli a sérülés esélyeit és csökkenti a gyakorlatok eredményességét)
- Minden ismétlésnél mindíg egész mozdulatokat végezzen.

Állás – A legtöbb gyakorlatnál az alapállás csípőszélességű, álljon egyenesen és húzza be farizmait.
Ülés – ülésben végzett gyakorlatok – talpait helyezze párhuzamosan, csípőszélességben üljön egyenesen és erősen feszítse be farizmait.
Fekvés – A talpait tartsa egyenesen a talajon, felhúzott térdekkel. Bizonyosodjon meg arról, hogy hátát a padlóhoz közel tartja és farizmai erősen be vannak megvannak feszítve.
Légzés – A gyakorlatok során ne tartsa vissza lélegzetét. A kilégzést a gyakorlat legnehezebb, a kilégzést a gyakorlatok legkönnyebb, vagy negatív fázisában végezze.

Garanciális feltételek:

Az eladó erre a termékre a következő garanciákat biztosítja:

A garancia termék megvásárlástól számított 24 hónapon keresztül tart.

A garancia nem vonatkozik a következő módon történő meghibásodásra:

1. a felhasználó hibájából, avagy nem hozzáértő összeillesztésnél, helytelen összeszerelésnél, az ülés nem megfelelő vagy nem elegendő illesztésénél, a pedálok hiányos behúzása a pedálkar középtengelyhez erősítésénél
2. helytelen karbantartásnál
3. mechanikus sérülés
4. általános használat során történő elhasználódás (pl gumi, műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb)
5. visszafordíthatatlan eseménynél, természeti katasztrófánál.
6. szakavatatlan beavatkozásoknál
7. helytelen kezeléssel, vagy helytelen elhelyezéssel, alacsony, vagy magas hő behatásánál, víz által, túl erős nyomás vagy ütközések által, tudatosan megváltoztatott design, alak vagy méret esetén.

Figyelmeztetés:

- a gyakorlat végzéseket kísérő hangeffektusok és esetleges nyikorgások nem minősülnek olyan hibának, mely miatt ne használhatná a berendezést, ezért reklamáció tárgyát nem képezheti. Ez általános karbantarással megszüntethető.
- A garancia ideje alatt a termék valamennyi gyártási- vagy anyag hibája eltávolításra kerül, úgy, hogy a termék emlőírásszerűen használható legyen.
- A reklamáció csak írásban, a meghibásodás pontos leírásával és a vásárlást igazoló irattal érvényesíthető.
- A garanciát érvényesítheti a gyártónál:Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov, vagy annál a szervezetnél, ahol a terméket megvásárolta.

Eladás dátuma értékesítő aláírása és bélyegzője

beszállító:

Insportline Hungary Kft.

2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.

www.insportline.hu