LEG TRAINER
1238
Übungsanleitung

egal ob Sie mit dem leg trainer oder einem anderen Gerät trainieren, Ihr Training sollte immer 3 Phasen umfassen:

Aufwärmphase

um Verletzungen zu verhindern und den maximalen Trainingseffekt zu erzielen, empfehlen wir, mit dem Aufwärmen zu beginnen.

Beginnen Sie mit 5 oder 10 Minuten sanftem Training , das Ihre Herzfrequenz schrittweise erhöht und Ihre Muskeln auflockert.

Die AUfwärmübungen sollten aerobisch sein und einfache, mit geringer Intensität ausgeführte Übungen, umfassen.

Dann sollten Sie 5 bis 10 Minuten dehnen. Beim Dehnen niemals über die Schmerzgrenze gehen, Ihre Bewegungen sollten sanft, kontrolliert und rythmisch

sein.

Muskeltraining oder Übungen für das Herz- Kreislaufsystem:

Starten Sie danach das Training, entweder ein Muskeltraining wie mit dem leg trainer oder ein Cardio-Tarining. Egal welches Training Sie

absolvieren, wählen sie die Intensität, die Ihr gegenwärtiger Trainmgszustand erlaubt und erhöhen Sie diese schrittweise.

Am ANfang werden sie Muskelkater haben. Das ist ganz normal und sollte nach ein Paar Tagen wieder verschwinden ansonsten trainieren Sie mit zu hoher

Intensität.

Abwärmen und dehnen:

Nach dem Training sollten Sie 5-10 Minuten abwärmen und dehnen.

Wann sollen Sie trainieren?

Der späte Nachmittag wird oft zum Training verwendet, dabei kann man von der Arbeit entspannen und sich vom täglichen Stress ablenken.

Auch früh am Morgen ist es gut ein Training zu absolvieren, da man mit mehr Schwung in den Tag geht.

Am besten man wählt einen zeitpunkt, an dem man sich ganz aufs Training konzentrieren kann und nicht unterbrochen wird.

Trainieren Sie nicht unter extremen Bedingungen (Hitze) und kurz nach einer Mahlzeit(bis zu 2 Stunden)

Wie Sie Ihre Herzfrequenz messen

Messen Sie Ihren Pulsschlag innerhalb von 5 Sekunden, nachdem Sie das Training beenden, weil er danach nach unten geht.

Zielherzfrequenz

Aerobisches Training sollte von gesunden Menschen mit 60 bis 85% Ihrer maximalen Herzfrequenz durchgeführt werden. Wenn Sie aber komplett

außer Form sind, vermindern Sie die Intensität. Wenn Sie irgendwelche physischen Probleme haben, diskutieren Sie die Traingsintensität

mit Ihrem Arzt.

Kleidung

die Kleidung solte locker am Körper sitzen und Bewegungsspielraum geben. Tragen Sie niemals Plastiksachen, die Ihre Körpertemperatur

extrem erhöhen können. TragenSie komfortable Sportschuhe mit rutschfesten Sohlen.

einige Tips:

1. schreiben Sie einen spezifischen Plan auf

2. setzen Sie sich realistische Ziele und kontrollieren Sie ob sie erreicht wurden

3. führen sie Buch über Ihre Fortschritte

4. schreiben sie auch Ihr Körpergewicht und Ihr Körperfett regelmäßig auf

5. belohnen Sie sich für eine außerordentliche Leistung

Auf-und Abwärmdehnungen:

Wenn Sie diese dehnübungen machen, sollte Ihre Bewegung langsam und rund ohne reißen oder springen sein. Dehnen Sie 20-30 sekunden, wenn der Muskel

voll gestreckt ist, Schmerzen dürfen Sie keine haben. Atemen Sie langsam und rythmisch (den Atem nicht anhalten). Alle Übungen für beide Körperseiten

durchführen.

1. Quadriceps

stellen Sie sich an eine Wand. Stützen Sie sich mit einer Hand ab, beugen Sie das entgegengesetzte knie und heben Sie die Ferse zum Gesäß.

Nehmen Sie die mit der freien Hand den Fuß bei den Zehen und ziehen Sie ihn in Richtung Gesäß. Die Oberschenkel bleiben zusammen.

Sie müssen Ihr Gesäß mit der Ferse nicht berühren, hören Sie auf, wenn Sie einen Schmerz verspüren.

2. Waden-und Achillesdehnübung

stellen Sie sich eine Armlänge von einem Sessel oder einer Wand mit hüftbreitem Stand. Ihre Zehen zeigen nach vorne, stellen Sie einen Fuß nach vorne

während Sie den anderen nach hinten strecken. Die Ferse des hinteren Beins muß am Boden bleiben. Lehnen Sie sich langsam nach vorne

bis Sie eine Dehnung im Wadenmuskel spüren.

3. Triceps

stellen sie sich mit leicht gebeugten Knien und Schulterbreitem Stand hin. Heben Sie einen Arm hoch und beugen Sie Ihren Ellbogen.

Greifen Sie mit der anderen hand hinter Ihren Kopf zurück Richtung entgegengesetztes Schulterblatt. Greifen Sie so weit wie möglich zurück.

Halten Sie die Position. Nehmen Sie Ihren gebeugten Ellbogen und unterstützen Sie die Dehnung vorsichtig.

4. Rücken

leicht gebugte Knie und schulterbreiter Stand. Beugen Sie sich von der Hüfte vorwärts und strecken sie Ihre Arme locker vor Ihrem Körper,

beugen Sie Ihren Körper sachte so weit wie möglich nach vorne.

5. hinterer Oberschenkel

hüftbreiter Stand, strecken Sie ein Bein nach vorne und lassen Sie den Fuß flach am Boden. Stützen sie sich leicht mit den Armen am

Oberschenkel ab, beugen Sie Ihr hinteres Bein und lehnen Sie sich langsam nach vorne bis Sie eine Dehnung im hinteren Oberschenkel

verspüren. Lehnen Sie sich eher vom Hüftgelenk nach vorne, als daß Sie Ihre Hüfte beugen.

6. Gesäß, Hüfte und Bauch

legen Sie sich flach auf den Rücken mit den Hüften entspannt am Boden. Beugen Sie ein Bein. Halten Sie beide Schultern flach am Boden,

nehmen Sie das gebeugte Knie mit Ihren Händen und drücken Sie es vorsichtig zu Ihrem Körper, gleichzeitig drücken Sie das andere Bein auf den Boden.

Sie fühlen eine Dehung im Hüft- unteren Rückenbereich und in den Bauchmuskeln.

7. innere Oberschenkel

setzen Sie sich auf den Boden und beugen Sie Ihre Beine, so daß die Sohlen der Füße zusammen sind. Geben Sie Ihre Ellbogen auf die Knie.

Lehnen Sie sich von der Hüfte vorwärts und drücken Sie die Innenseite Ihrer Knie leicht nach unten. Sie sollten eine Dehnung

in den inneren Oberschenkelmuskeln spüren.

8. Arme

schulterbreiter Stand, die Zehen zeigen nach vorne, leicht gebeugte Knie. Lassen Sie die Arme locker nach unten hängen. Entspannen

Sie Ihre Brust und ziehen Sie Ihre Schultern zurück. Beugen Sie Ihre Ellbogen leicht und umklammern Sie Ihre Hände hinter dem Rücken.

Strecken Sie langsam Ihre Arme und heben Sie die Arme vorsichtig nach oben. Sie sollten ein leichtes Ziehen im Schulterbereich

und in der Brust verspüren.

Zusätzlich zum Tarining mit dem leg trainer empfehlen wir auch cardio Training durchzuführen (wandern, schwimmen, joggen). Dadurch stärken Sie

Ihr Herz und Ihre Lungen und verbessern Ihre Ausdauer. Damit verbunden muß natürlich eine gesunde, ausgewogene Ernährung sein,

um Ihr Körpergewicht zu vermindern bzw. zu kontrollieren.

der leg trainer ist konzipiert um Ihre Hüft-Oberschenkel- und Beinmuskulatur zu stärken. Wir empfehlen 3x pro Woche zu trainieren

(ist natürlich vom gegenwärtigen Fitneßzustand abhängig). Sie sollten auch 2-3x pro Woche Ihre Oberkörpermuskulatur stärken.

Wichtige Tips vor dem Training:

1. stellen Sie den leg trainer auf eine ebene Fläche mit 1m Platz auf allen Seiten.

2. lesen Sie die Anleitung vor dem Training

3. führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert uas um die bestmögliche Wirkung zu erzielen.

4. wenn sie müde werden, machen Sie eine kurze Pause

5. führen sie Buch über die Wiederholungen, die Sie durchführen. Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie sich verbessern

6. machen Sie langsam Fortschritte, wenn Sie zu müde nach dem Training sind, trainieren Sie zu hart

7. Sie sollten richtig und sicher trainieren um bestmögliche Fortschritte zu erzielen

8. schon nach 1 bis 2 Wochen sollte eine verbesserung eintreten

9. halten Sie beim Ab-und Aufsteigen die Haltegriffe

10. aufpassen, daß das gerät nicht kippt, daher nur auf ebener Fläche verwenden

Bevor Sie die Intensität und Häufigkeit Ihre Trainings festlegen, solten Sie sich in eine der folgenden Gruppen einordnen:

Beginner: kein vorhergehendes Training: beginnen Sie langsam, machen Sie nicht zu viele Wiederholungen. Ihr Ziel ist 3 Mal die Woche

richtig zu trainieren

Fortgeschritten: Sie trainieren schon 3 Monate oder länger: Sie können jeden 2. Tag ein komplettes Training machen.

Sobald Sie einen Durchgang gut absolvieren können, machen Sie einen 2. (zuerst nur 30 sekunden später 60)

Trainierte: sollten beinahe jeden Tag trainieren, Sie können einen 3. Durchgang absolvieren

STARTPOSITION

stellen Sie sich hinter den leg trainer und halten Sie mit beiden Händen die

Haltegriffe. Dann stellen Sie den linken Fuß auf die linke Plattform,

dann den rechten. Achten Sie auf Ihre Balance. Lehnen Sie sich nicht nach vorne und drücken Sie nicht nach unten . Das ist die Startposition.

Innere Oberschenkel drücken:

beginnen Sie in der Startposition und beugen Sie die Knie leicht. Rutschen Sie kontrolliert und nicht zu schnell ganz nach außen und dann wieder zurück.

Führen Sie diese Übung 60 Sekunden aus.

Innere Oberschenkel

beginnen Sie in der Startposition und beugen Sie die Knie leicht. Drücken Sie Ihre Beine zusammen und machen Sie am Ende der Bewegung

eine kleine Pause. Drücken Sie die Beine anschließend nur bis zur Hälfte anch außen. Wiederholen Sie diese Bewegung 60 Sekunden.

Äußere Hüft- und Oberschenkel:

von der Startposition vom zentrum nach außen und wieder zurück bis zur Mitte drücken. 60 sekunden wiederholen.

Innere Oberschenkel drücken und halten:

drücken Sie von der Startposition anch außen und dann wenn sie innen sind drücken und halten Sie 4-6 Sekunden, dann wieder nach außen

schieben, 60 Sekunden wiederholen.

Innere Oberschenkel und Armübungen:

führen Sie zusätzlich zum Training für die inneren Oberschenkel die Armübungen wie in Abb. 11-16 gezeigt, durch.

Dauer und Intensität:

Beginner	30 Sekunden/Übung	1 set	3/woche
Fortgeschritten	60 Sekunden	2 set	jeden 2. tag
Trainierter	60 sekunden	2-3 set	jeden Tag