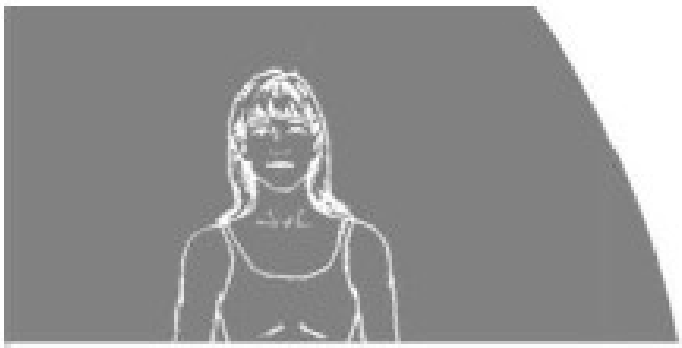
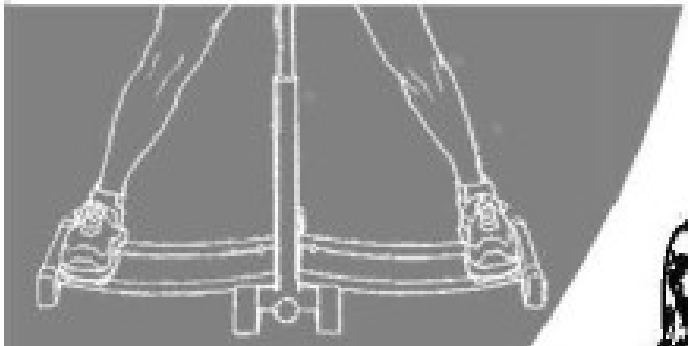
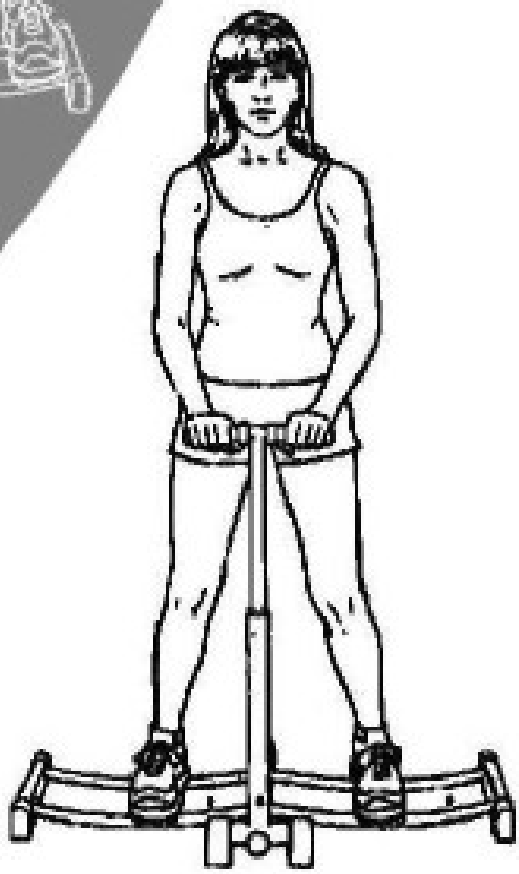


LEG TRAINER





Cikk szám: 1238
Használati utasítások

FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

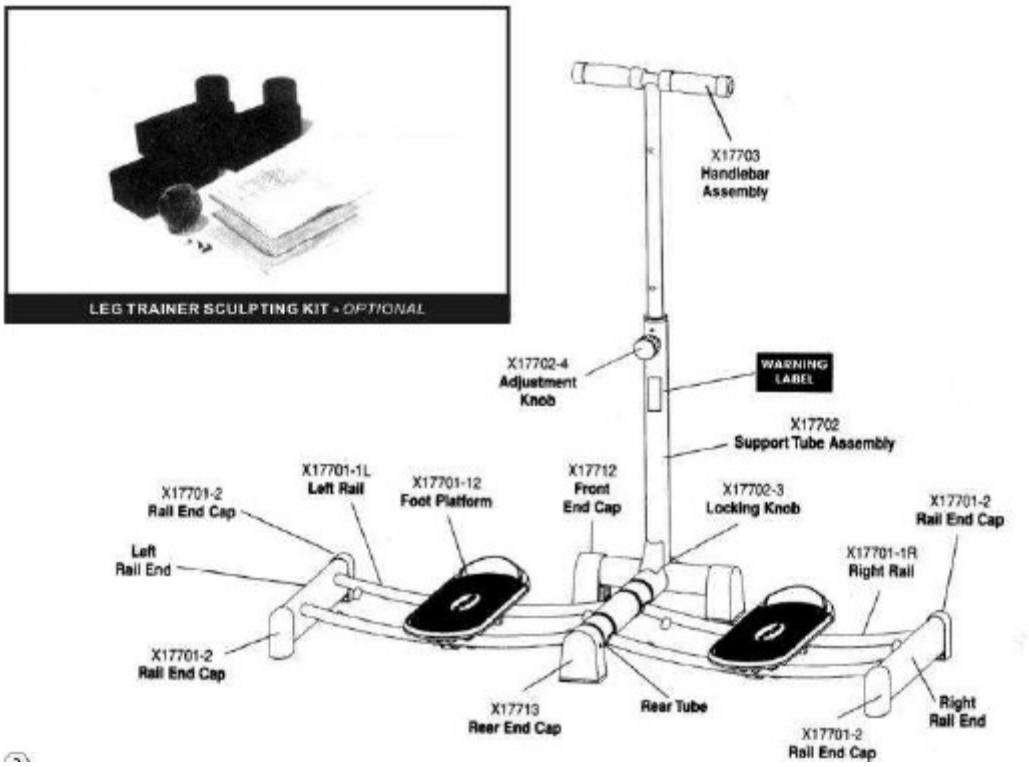
1. Mielőtt ezt vagy bármilyen más edzést elkezdene, konzultáljon kezelő orvosával. Kérje orvosa segítségét annak meghatározásában, hogy a célpulzuszóna az ön fizikai állapotának és korának megfelel e. Bizonyos edzésprogramok vagy típusú berendezések nem megfelelőek minden ember számára. Ez különösen fontos 35 éven felülieknek, terhes nőknek vagy már meglévö egészségügyi problémákkal vagy fogyatékossággal küszködőknek. Ha olyan gyógyszert szed, amely hatással lehet a pulzus számára, feltétlenül kérje ki orvosa véleményét.
2. Kezdje a tréninget lassan és haladjon értelmesen. Akkor is, ha már tapasztalattal rendelkezik, ismerje meg először a gyakorlatokat és használja a kezdő stratégiát, mielőtt a fejlettebb edzést vagy gyakorlatokat kipróbálná.
3. Ne edzze túl magát ezzel vagy más edzésprogrammal. Legyen tekintettel a testére, hallgasson a jelzésekre. Meg kell tanulni megkülönböztetni a „jó“ fájdalmat, mint a fáradság, a „rossz“ fájdalomtól, ami fáj. Ha bármilyen fájdalmat, szorító érzést érezne a mellkasában, szabálytalan szívverést, szédülést, hányingert vagy légszomjat tapasztalna NE EDZZEN TOVÁBB ÉS FORDULJON ORVOSÁHOZ!!!
4. Melegítsen be mielőtt bármilyen jellegü testmozgásba kezdene, 5 – 10 perc szelíd aerob testmozgás, mint peldául gyaloglás, és azután nyújtás.
5. Minden használat előtt vizuálisan ellenőrizze a berendezést. Soha ne használja a készüléket, ha valamely rész nem megfelelően működik.
6. Használjon segítséget a fel és le szállásnál.
7. Csak rendeltetés szerűen használja a készüléket, ebben a kézikönyvben leírtak szerint. Ne módosítsa, alakítsa át a készüléket és csak a gyártó által forgalmazott kellékeket használjon cseréhez.
8. Fontos, hogy gyerekek és háziállatok, bútorok és egyéb tárgyak ne legyenek a készülék körül. Legalább 3 méter távolságot hagyjunk a készülék előtt és mögött.
9. Viseljen megfelelő öltözéket a gyakorlatozás során. Workout ruházat legyen kényelmes és könnyű, ami lehetővé teszi a szabad mozgást. Viseljen kényelmes sportos cipőt, ami jól tartja a lábat, csúszásgátló talpa van, mint a futó és aerobic cipő.
10. Ezt a berendezést gyerekek nem használhatják!! A sérülések elkerülése érdekében, tartsa ezt és minden jellegű fitnesszgépet gyermekektől távol. Kövesse az alábbi egyszerű szabályokat: - tartsa távol a gyerekeket a szobától, ahol a berendezéseket tárolja; - zárható szobában vagy helyiségben tárolja a berendezést; - pontosan tudja, hol vannak a gyerekek, amikor a berendezést használja; - ha kisgyermeke van, akkor ne viseljen fülhallgatót tréningezés közben; - világosítsa fel gyermekét, milyen veszélyekkel jár a berendezés használata.
11. Lélegezzen természetesen, soha ne tartsa vissza a lélegzetét a gyakorlat során.
12. Az edzés után lazítson egyet; 5-10 perces enyhe testmozgás, mint gyaloglás és nyújtás.

13. Fogyatékos személyeknek rendelkezniük kell orvosi jóváhagyással, szoros felügyelettel, ha bármilyen gyakorlatot végeznek ezen a berendzésen.
14. Egy időben csak és kizárólag egy személy használhatja a készüléket.
15. Ne tegye kezét, lábát, vagy bármilyen idegen tárgyat a berendezés közelébe, amikor az éppen működik. Legyen óvatos, hogy ne csípje be ujjait vagy a kezét a mozgó alkatrészek közé.
16. Annek megakadályozása érdekében, hogy a Leg Trainer felboruljon, sérülést okozzon, állítsa vagy helyezze a készüléket sík, sima, szilárd felületre és kövesse az utasításokat a kézikönyvben. Ha nem követi a következő utasításokat az súlyos vagy halálos sérülésekhez vezethet.
17. Mindig tartsa a kormányon mindkét kezét, amikor le és felszállni készül a berendezésen. Ha nem tartja be ezt az utasítást, és elcsúszik fel vagy leszállás közben, annak nagyon komoly, esetenként halálos következménye is lehet!!!!!

<u>Paraméterek és alkatrészek</u>

A termék súlya: 9,98 kg
Maximális felhasználói súly: 113,40 kg

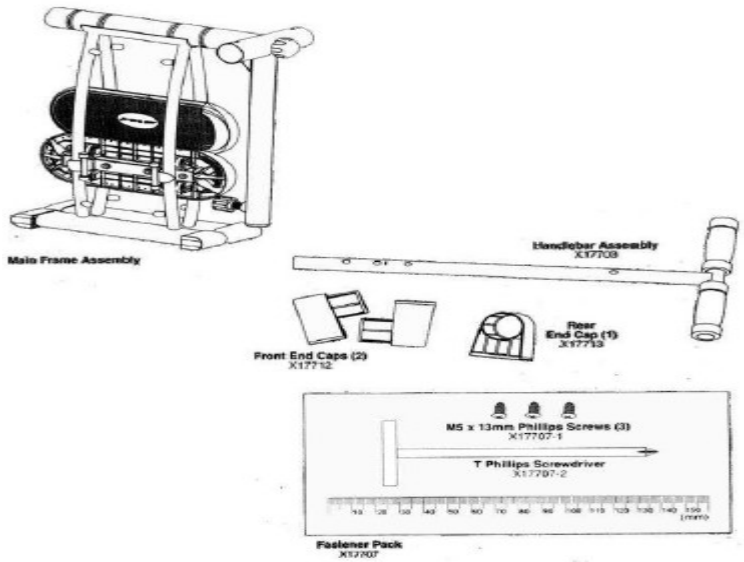
A termék hossza: 45,72 cm
A termék szélessége: 107 cm
A termék magassága: 97,47 cm



A berendezés részei

1. Markolat
2. Àllítócsavar
3. Első takaró
4. Pedál
5. Bal sín
6. A sín stabilizáló lába
7. A sín bal vége
8. A sín stabilizáló lába
9. Hátsó takaró
10. Hátsó rúd
11. A sín stabilizáló lába
12. A sín jobb vége
13. A sín stabilizáló lába
14. Jobb sín
15. Stabilizáló csavar
16. Fő rúd

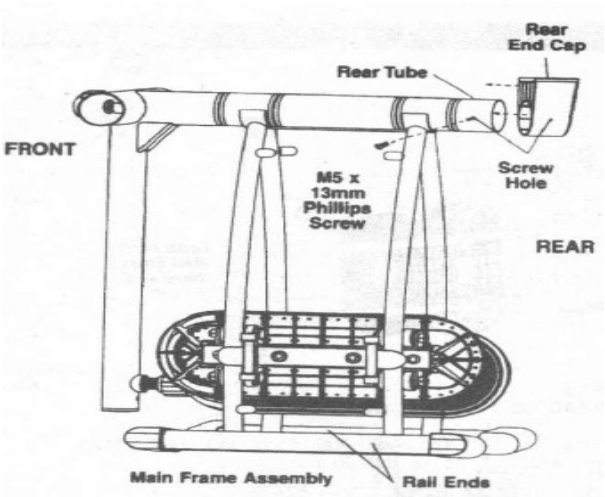
Szerelési útmutató



A csomagolás része a T-csavrhúzó

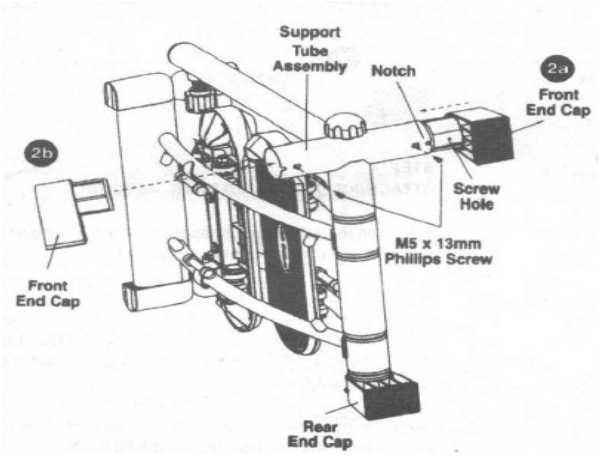
Az gép egyes részeit már a gártás közben olajozták, ezért ajánlott a talaj védése a foltoktól például egy újságpapírral. Mindenképpen helyezzünk a készülék alá valamit!!

Lépés 1:



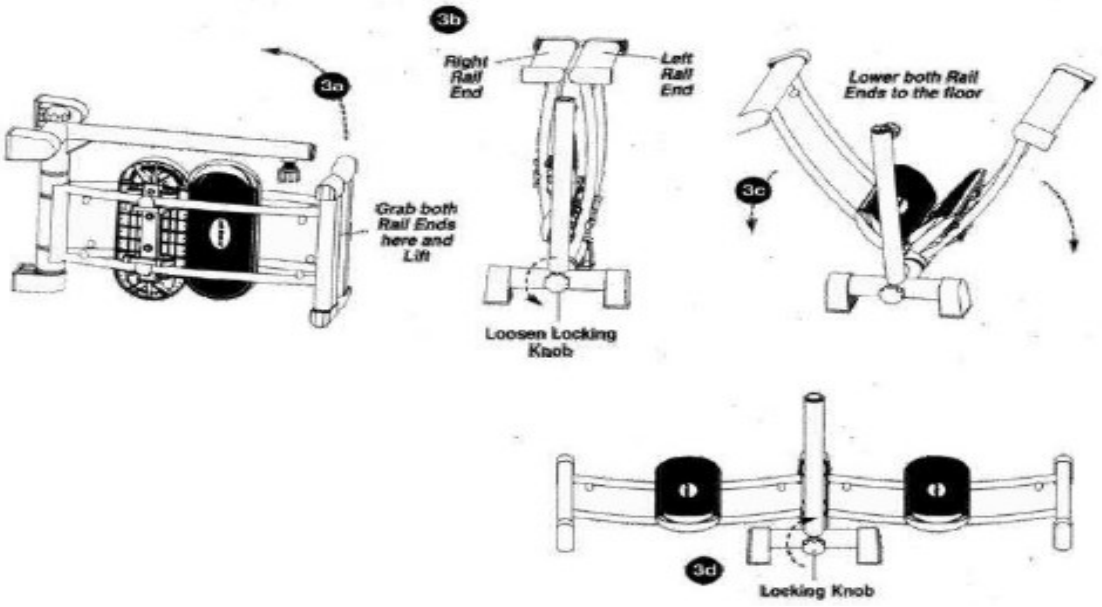
Helyezze a lábakat a képen is ábrázolt helyre. Miután ezt megtette, rögzítse őket a mellékelt csavarhúzóval.

Lépés 2:



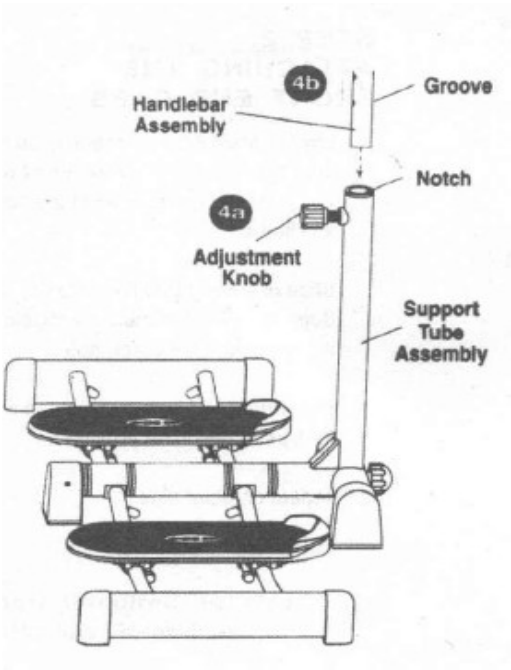
Rögzítse a lábakat a támasztórúdra. Helyezze a földre és bizonyosodjon meg róla, hogy úgy szerelte-e össze, ahogy az a képen is látható. Majd helyezze a takarót a rúdra úgy, hogy az beleüljön a résbe.
A csavarokat húzza be a mellékelt csavarhúzóval. Ezután ismételje meg ezt a másik oldalon is.

Lépés 3:



A gép széthúzása: emelje meg a gépet úgy, hogy a sínek felfelé nézzenek. Lazítsa meg a tartó csavart, óvatosan húzza szét a síneket, amíg a lábak nem érik el a sín végét.

Lépés 4:



Markolat felszerelése: lazítsa meg a támasztékon található csavart. Húzza ki a csavart és csúsztassa be a markolatot. Bizonyosodjon meg róla, hogy a markolatban és a fő részben a csavarok ugyanarra néznek.
Hagyja a csavart becsúszni a lyukba, majd húzza meg. Torna előtt mindig bizonyosodjon meg róla, hogy a csavarok kellően meg vannak e húzva.

Àpolás és tárolás

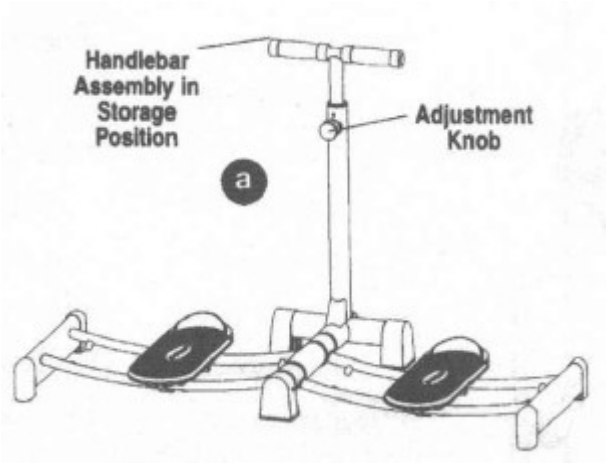
Karbantartás : a következőket ajánlott betartani:

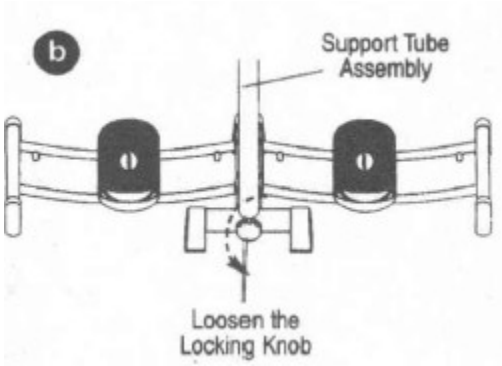
- a gépet tartsa tisztán. Törölje le a port, az izzdságot vagy más piszkot a gépről. Minden edzés után törölje át a gépet puha tiszta ronggyal.

Tárolás:

- állítsa be a markolatoto a lehető legkisebb méretre – lazítsa meg a tartócsavart. Után nyomja minél lejjebb a a markolatot.
- Lazítsa meg a gép hátsó részén található csavart.
- emelje fel a síneket az eredeti pozícióba és tartsa a markolatot is. Figyelmeztetés: a pedálokat hagyja lecsúszni a gép aljára.
- Gyermekektől elzárt száraz helyen tárolja.

A termék összecsukása

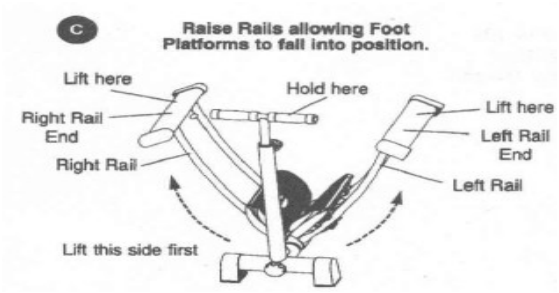


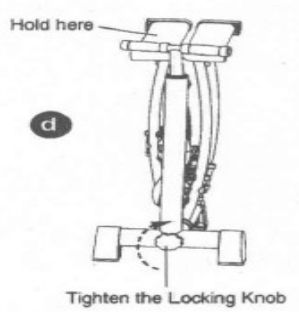


a.: helyezze a kapaszkodót a szerelési pozícióba úgy, hogy az állítócsavart az óra járásával ellentétesen csavarjuk, azaz meglazítjuk. Majd csúsztassuk a kapaszkodót a lyukba, majd húzzuk vissza az állítócsavart.

b.: a készülék előtt állva lazítsa meg a rögzítő gombot a támogatócső alján, két teljes fordulattal az óra járásával ellentétesen.

c.: óvatosan emelje fel a jobb sín végét, miközben a kapaszkodót tartja.
d.: majd a lábtartóknál megfogva rögzítsük vissza az előzőleg meglazított hátsó, alsó gombot.





A markolat magasságának beállítása

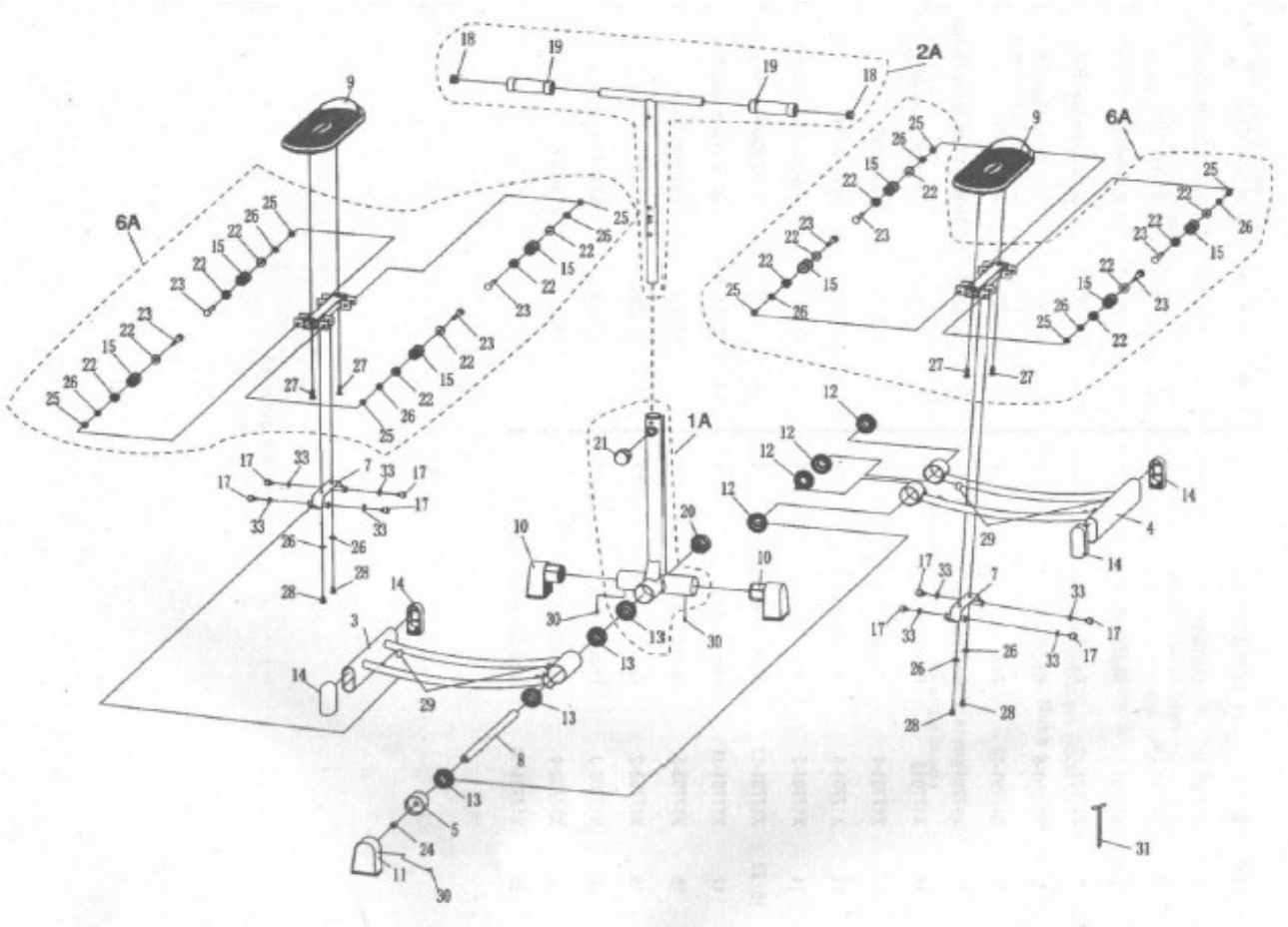
A markolat beállításához lazítsa ki a csavart és húzza meg azt. A markolat könnyen mozog fel és le. Keresse meg az önnek megfelelő magasságot.
Abban az esetben, ha a magasság megfelelő a rögzítőcsavarral rögzítse a markolatot.
Figyelmeztetés: soha ne próbálja úgy beállítani a magasságot, hogy a készülék talpain áll.

Alkatrészek listája

SZ	MEGNEVEZÉS	DB
3	Bal sín 1	1
4	Jobb sín 1	1
5	Jobb sín	1
7	Első rúd	2
8	U- kapocs	1
9	Tengely	2
10	Első stabilizáló láb	2
11	hátsó stabilizáló láb	1
12	Konkáv alátét	4
13	Kapocs	4
14	Sín végső lába	4
15/22	Csapágyak	8
17	Platform stop	8
18	Takaró	2
19	Markolat	2

20	Zárócsavar	1
21	Állítócsavar	1
23	Csavar M8x55	8
SZ	**MEGNEVEZÉS**	**DB**
24	M10x20 csavar	1
25	M8 nylon anya	8
26	M8 alátét	12
27	M8x20 csavar	4
28	M8x10 csavar	4
29	Stopper sapka	8
30	M5x13 csavar	3
31	T csavarhúzó	1
32	Számláló	1
33	M10 alátét	8
1A	Támaszkodó rúd	1
2A	Markolat	1
6A	Csúszófelület	2
	Használati leírás	

Felülnézeti rajz



Tornagyakorlat instrukciók

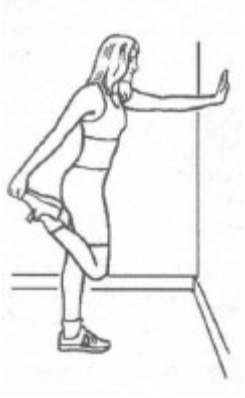
Fontos: abban az esetben, ha már elmúlt 35 éves és hosszabb ideje nem végzett semmiféle sportot kérje ki orvosa véleményét a tornáról. Ugyanez érvényes, ha megállpítottak önnél bármilyen betegséget. Kezelőorvosa edzésprogramot is javasolhat önnek.

Bemelegítés:

a bemelegítés fontos, mert javítja a verkeringést és a megelőzhető vele az izomhúzódás is. Ajánljuk a képeken látható nyújtógyakorlatok elvégzését. Minden gyakorlatnak legalább 30 másodpercig kell tartania.

Gyakorlatok a bemelegítéshez

Combizom nyújtása: Álljon jobboldalával a fal mellé. Jobb kezével támaszkodjon a falnak, bal kezével fogja meg a bal lábát és próbálja a combjához húzni. Tartsa meg 15mp-ig, majd ismételje meg a másik lábával.



Achilles nyújtása: Lépjen a falhoz vagy székhez vállszélességű terpeszben. Egyik lábát húzza közelebb a székhez és a másikat tolja hátra, lábujjhegye előre nézzen. Hajlítsa be a térdét a székhez közelebb álló lábát, a másikat nyújtsa ki. A hátsó lába sarkát tartsa mindig a talajon, húzza csípőjét a szék felé, míg nem érzi a vádlijában a feszülést. Ebben a helyzetben tartson ki 20-30 másopercig. Ezután nyújtsa meg ugyanezen módon a másik lábát is.

Tricepsz nyújtása: Àlljon váll szélességü terpeszben enyhén hajlítsa be térdeit. Egyik kezét emelje feje fölé, könyékben hajlítsa be. Majd a másik kezévek tolja a karját hátra felé, amennyire csak tudja (ne vigye túlzásba, serülést okozhat). Érezze az izmok feszülését. Tartson ki így 20-30 másodpercig. Ezután végezze el a gyakorlatot a másik kezével is.

Hátsó nyújtás: álljon vállszélességű, kis terpeszben, és enyhén hajlítsa be a térdét.

Hajoljon előre, érintse meg a lábfejét, és tarsa ezt a pozíciót. Addig hajoljon előre, amennyire csak tud, és még nem okoz fájdalmat.

Térdinak nyújtása: Álljon csípő szélességű terpeszbe. Egyik lábát helyezze előre és feszítse meg. Térdben hajlítsa be a hátsó lábát, kezeivel enyhén támaszkodjon az első lábára. Elegendően hajoljon előre. Érezze, hogy nyúlnak térd inai. Tartson ki így 20-30 másodpercig. Ezután végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

Farizom, csípő, hasizom nyújtása: Feküdjön egyenesen a hátára, csípője a talajon. Térdben hajlítsa be egyik lábát. Fogja meg behajtott térdét és húzza test felé, miközben továbbra is a talajon feszik. Èreznie kellene, hogy feszülnek a csípő, has, alsó far izmai. Tartson ki így 20-30 másodpercig. Ezután végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

Belső combok nyújtása: Üljön a talajra és térdben hajlítsa be lábait úgy, hogy lábfejei érintkezzenek egymással. Kezeivel fogja meg a bokáját. Hajoljon előre, könyökeivel enyhén tolja térdeit a talaj felé. Èreznie kellene a comb belső izmainak feszülését.

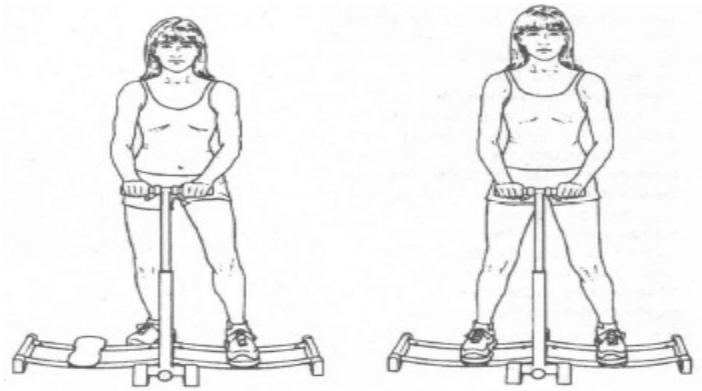
Hátsó karnyújtás: álljon vállszélességű terpeszben, a lábujjak elöre mutatnak és a térd enyhén behajlítva. Hagyja hogy karjai lazán a teste mellett lógjanak. Majd lassan keresztezze karjait a háta mögött, lassan egyenesítse ki a karját, úgy hogy azt felfelé emeli (a hát mögött). Addig emmelje a karokat, míg enyhe feszültséget nem érez a

váll és mellkasi régióban. Tartsa 20-30 másodpercig ezt a gyakorlatot. Azután engedje vissza a karokat a teste mellé, és hagyja egy kicsit lógni.

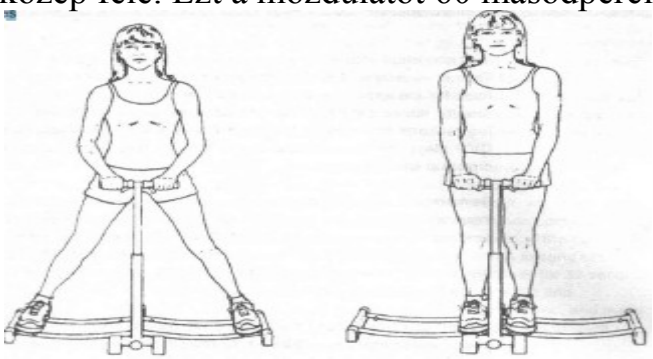
Gépen való torna

A tornát mindig megfelelő technikával végezze, ha fáradnak érzi magát tartson szünetet, majd idővel csökkentse a szünetek számát. Figyelmeztetés: mindig tartsa a markolatot, amikor száll le vagy lép fel a gépre.

Start pozíció: lépjen fel a gépre arccal a markolat felé. Fogja meg a markolatot, majd óvatosan lépjen fel a pedálokra. Mindkét lábát tartsa ugyanolyan messze a géptől. Ne dülöngéljen, álljon stabilan.

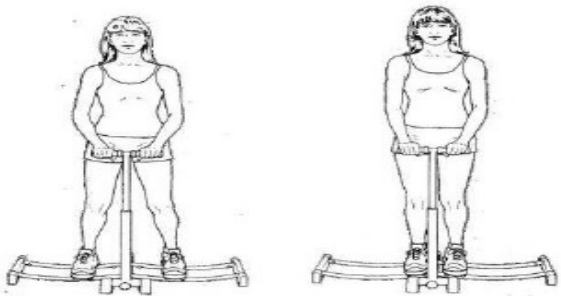


Összehúzás – comb belső izmai: a mozdualtsor a kezdő pozícióból indul. Lassan csúsztassa szét a lábait, amíg a pedálok nem érnek a sín végére. Ezután a lábakat ismét húzza vissza a közép felé. Ezt a mozdulatot 60 másodpercig folytassa.

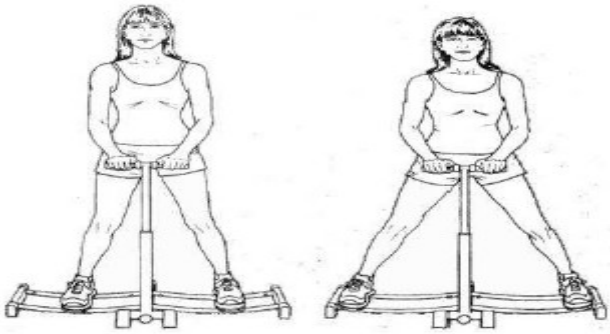


Pulzálás – belső combizom: ezzel a gyakorlattal a comb belső izmait erősíti. Álljon be a kezdő pozícióba. Könnyedén hajlítsa be térdeit, ezt a pózt tarsta meg az edzés időtartama alatt. Húzza lábait össze, amíg azok el nem érik a gép közepét. Maradjon ebben a pózban. Amikor a lábait ismét szétcsúsztatja csak a sín közepéig haladjon.

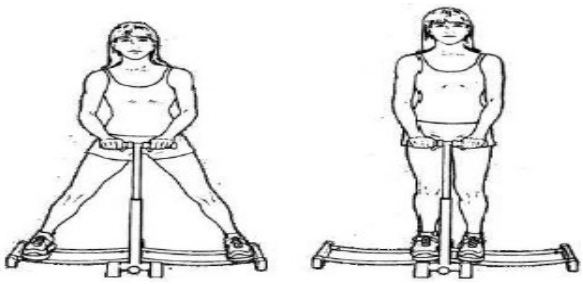
Ezt a pulzáló mozdulatot ismételje 60 másodpercig.



Külső combizmok, csípő: ennél a gyakorlatnál a láb széthúzásánál fejt ki erőt. Álljon be a kezdő pozícióba. Könnyed mozdulatokkal csúsztassa szét a lábait a sín végéig. Maradjon egy pillanatra ebben a pozícióban. Ezután lassan csúsztassa össze lábait, de csak a sín feléig haladjon. Ezt a pulzáló mozdulatot ismételje 60 másodpercig.

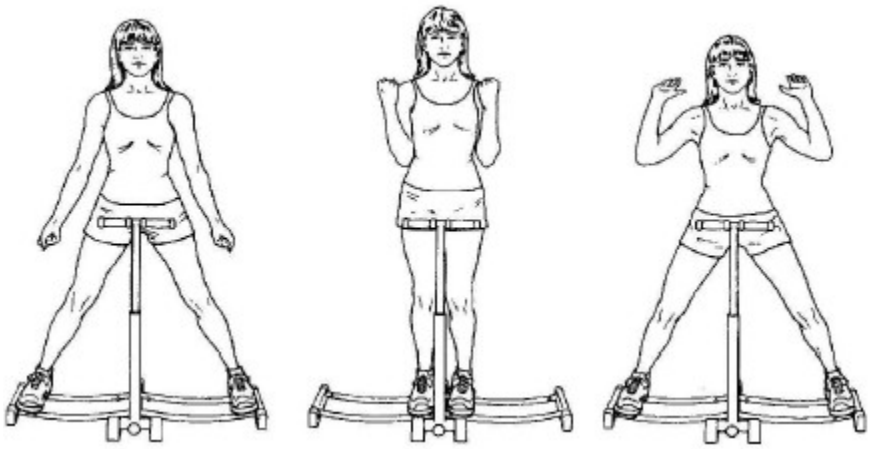


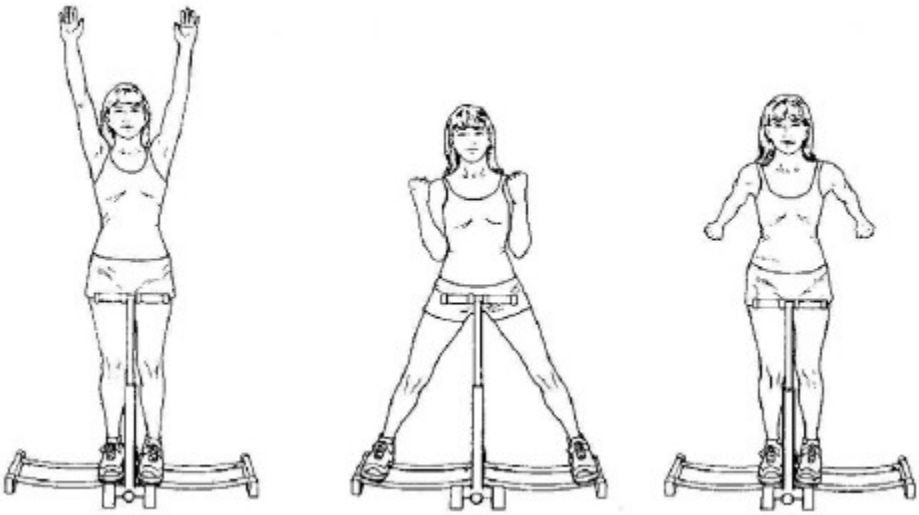
Belső combizom és annak erősítése: ennél a mozdulatsornál a lábak összehúzása közben fejt ki erőt. Vegye fel a kezdő pozíciót. Lassan csúsztassa szét lábait, amíg nem éri el a sín végére. Lassú és kontrollállt mozdulatokat végezze. Majd húzza teljesen össze a lábait és tartson ki 4 – 6 másodpercig. A gyakorlatot 60 másodpercig végezze. Ügyeljen arra, hogy a pedálok ne ütközzenek a sín végénél.



Belső combizom és medence erősítése: álljon be a kezdő pozícióba. A gyakorlat ugyanaz, mint az elöző „összehúzás“ - lásd feljebb. Ha karjait ellazítja a markolatokon akkor medencéjét is edzi. A bicepsz edzéséhez karjait hajlítsa be, amikor lábait összehúzza, majd nyújtsa ki, amikor szétcsúsztatja. A gyakorlatot 30 másodpecig végezze.

Vállak erősítése: a vállak erősítéséhez karjait emelje egyenesen a feje fölé, amikor lábait összehúzza. Szétcsúsztatáskor a karjait engedje le a vállmagasságig. A mozdulatot 20-30 másodpercig végezze. A tricepsz edzéséhez karjait nyújtsa egyenesen hátra a lábak összehúzásával egy időben. Szétcsúsztatásnál karjait hajlítsa előre könyökben. A gyakorlatot 20-30 másodpercig végezze.





Az edzés menete

Használja a következö táblázatot, hogy az edzés látványosabb és effektívebb hatású legyen. A helyes edzésprogram segítségével jobb eredményeket érhet el.

Kondíció	Edzés hossza	Sorozatszám	Ismétlés
KEZDŐ	30 másodperc pihenővel	1 sorozat	3 alkalommal naponta
KÖZEPESEN HALADÓ	60 másodperc	2 sorozat, 30 másodperc minden	Minden másnap

		sorozat	
HALADÓ	60 másodperc	2-3 sorozat, 30 másodperc minden sorozat	Majdnem minden nap