

LEG MASTER PROFI

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket. Olvassa el figyelmesen a használati útmutatót, és őrizze meg későbbi áttekintésre is.

FIGYELMEZTETÉS

A Leg Master Profi nem egészségügyi felszerelés. Minden tornagépen végzett edzés balesetveszélyes lehet. Ezért mindig tartsa be a biztonsági útmutatásokban közölteket.

FONTOS BIZTONSÁGI ÚTMUTATÁSOK

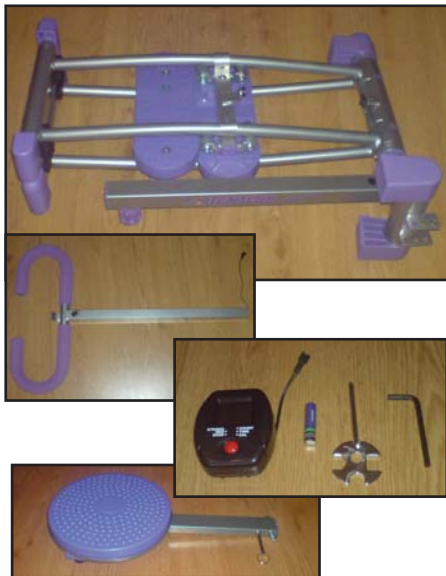
1. Az első használat előtt olvassa el figyelmesen a használati útmutatót. Őrizze meg későbbi áttekintésre is.
2. A készülék használatáról kérdezze meg kezelőorvosát, ha magas a vérnyomása, koleszterinszintje, ha szív- és érrendszeri illetve ízületi megbetegedésekben szenved stb...
3. Ha edzés közben szédülést, rosszulletet, mellkasi fájdalmat, hátfájást vagy egyéb fájdalmat észlel, azonnal hagyja abba az edzést és keresse fel kezelőorvosát.
4. Ne használja a tornagépet addig, amíg összeszerelése nem megfelelő. Ellenőrizze rendszeresen a csavaranyák behúzását.
5. A tornagép nem javasolt gyermekek általi használatra. A tornagép használata kizárólag felnőtt személyeknek javasolt. Edzés során tanúsítson fokozott óvatosságot, ha a közelében gyermekek vagy háziállatok tartózkodnak.
6. Ne használja az edzőgépet az útmutatóban közölteken kívül más célokra.
7. Ha az edzőgép meghibásodott, ne használja tovább a hiba eltávolításáig és keresse fel szakszervizt a javítások elvégzéséhez.
8. Mindig tornacipőben tornázzon.
9. Az edzőgépet egyenes talajon használja. A tornagép kizárólag beltéri használatra javasolt.
10. Maximális teherbírása 113 kg.

JELLEMZÉS

A Leg Master Profi egyedülálló oldalirányú mozgássort tesz lehetővé, a gravitáció hatásával kombinálva. Az edzés során intenzív mozgásra készíti a láb, fenék és has izmait egyaránt. Speciális konstrukciónak köszönhetően a Leg Master Profival tökéletesen formálhatja combjait és hasát. Tapasztalhatja, hogy a Leg Master Profival végzett edzés rendkívül egyszerű és ráadásul szórakoztató. A Leg Master Profival megvalósíthatja elképzeléseit a tökéletes testalkatról, karcsúsíthatja és formálhatja combjait, fenék- és hasizmait. Kellemes edzést kívánunk..

ÖSSZESZERELÉS

1. Vegye ki az alkatrészeket a dobozból.



2. Távolítsa el a csomagolóanyagokat. Majd állítsa függőleges helyzetbe a vázát. Forgassa el a talpakat, majd állítsa rá a vázát. Lazítsa meg kissé a talpnál található csavart, majd fogja meg a pedálokat a sín végeivel együtt és nyissa szét a vázát.



3. A függőleges rúd nyílásában található vezeték szúrja össze a fogantyús rúd végén található csatlakoztatóval, majd óvatosan illessze a vezeték a rúd belsejébe.



4. Lazítsa ki a magasságrög-zítő csavart és illessze a fogantyús rudat a nyílásba és rögzítse az Önnek megfelelő magasságban, majd húzza be jó erősen a csavart. Megj.: A rúd 3 féle



Ezután csavarja vissza teljesen a csavart.

magasságba állítható.

5. A forgó korong rögzítése előtt vegye le a rúd végéről az anyacsavart, az alátétet és húzza ki a csavart a nyílásból.



Illessze a forgó korong rúdját a talpazat elején található rögzítőelemekhez. A legelső nyílásokon szúrja át a csavart, majd rögzítse a végét az alátét és az anyacsavar visszaillesztésével. A középső nyílásokba szúrja bele a rögzítő szeget ütközésig. Megj.: Ha nem használja a forgó korongot, nem szükséges azt mindig leszerelnie a gépről. Húzza ki a rögzítő szeget a nyílásából, hajtsa fel a korong rúdját, majd a rúd alján található nyíláson keresztül rögzítse a talpához a rögzítő szeg segítségével.



6. A számláló zsinórjának csatlakoztatóját kapcsolja össze a fogantyús rúd végén található csatlakoztatóval.

Helyezze be az elemet a számlálóba, majd a számláló hátsó részén található sít húzza rá a fogantyúk közötti fém rögzítő kampóra.



Ekkor a Leg Master Profi használatra kész!

Figyelmeztetés:

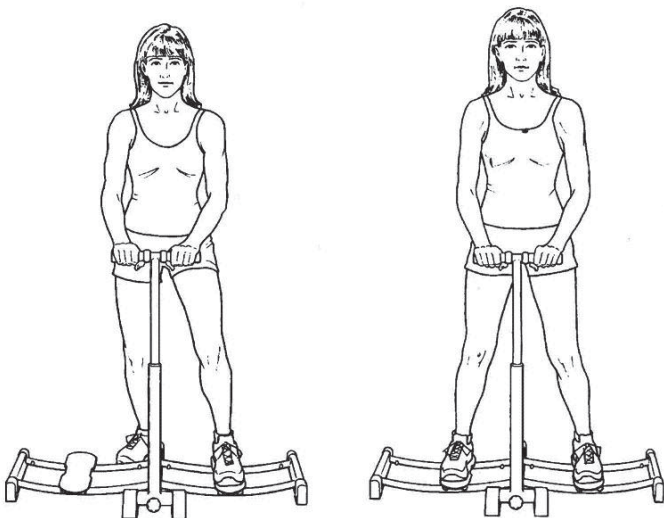
Minden használat előtt ellenőrizze a csavarok behúzását.

Magasság beállítása: Soha ne úgy állítsa be a rúd magasságát, hogy közben a Leg Master Profin áll.

EDZÉS A LEG MASTER PROFIVAL

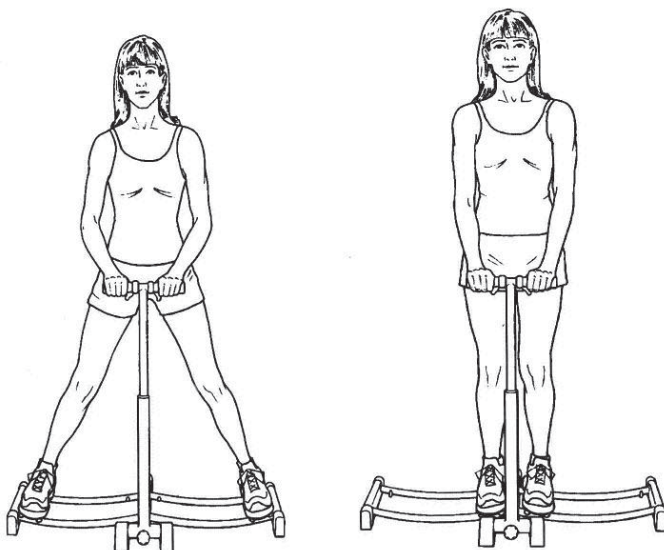
Mielőtt elkezdené az edzést, ismerkedjen meg az alábbi gyakorlatokkal. Az útmutató részletesen bemutatja az egyes gyakorlatok helyes technikáját.

ALAPHELYZET



A pedálok középen vannak. Egyik lábbal álljon a pedálra. Mindkét kézzel kapaszkodjon a fogantyúkban. Másik lábát helyezze a másik pedálra. A mozgásor előtt ellenőrizze, hogy megfelelő-e az egyensúlya. Ekkor készen áll az edzésre. Az edzés során végig kapaszkodjon a fogantyúkban.

LÁBAK ÖSSZEHÚZÁSA



Az izmok megdolgoztatásához húzza egymáshoz két lábát, majd ereszkedjen vissza az alaphelyzetbe. Használja a

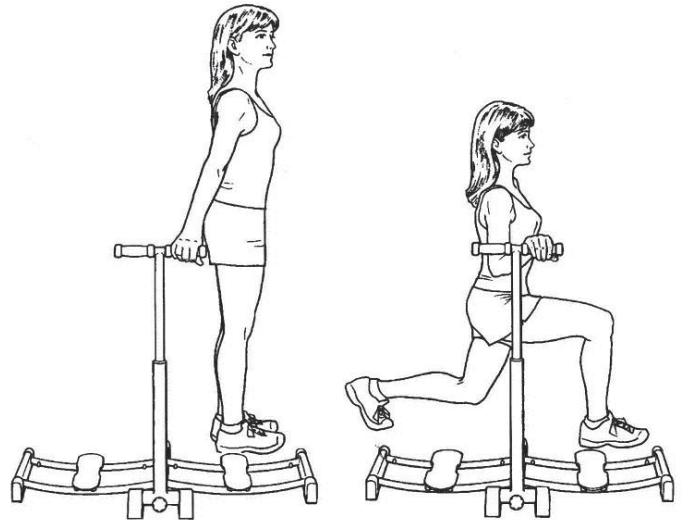
combizmokat az erő kifejtéshez, ne segítsen rá a karjaival.

GÖRKORCSOLYA-GYAKORLAT

Álljon a Leg Master Profira alaphelyzetben.

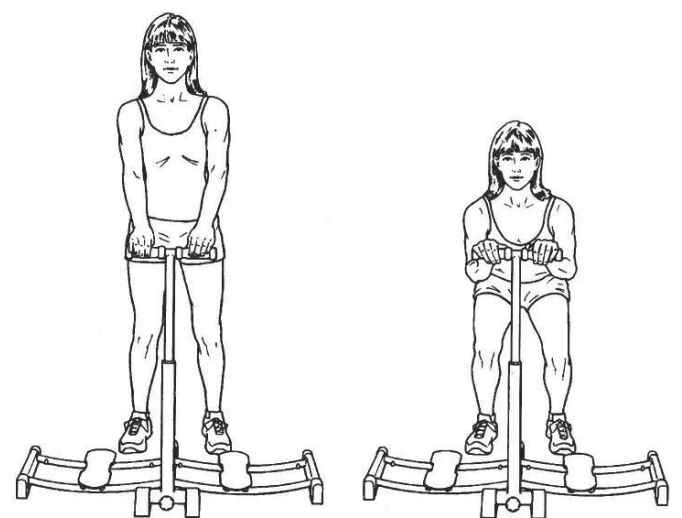
Enyhén rogyassa meg térdeit, mint görkorizás közben. Bal lábát csúsztassa kifelé a pedállal. Ezután húzza vissza középre és ezzel egyidejűleg jobb lábát csúsztassa kifelé. Ismételje meg a mozdulatsort a másik oldalra is. Folyamatosan váltogatva ismételgesse a gyakorlatot. A gyakorlat közben saját testsúlyával fejt ki ellenállást, aminek következtében az összes problémás testrészt megmozgatja.

ISMÉTELT KITÖRÉSEK



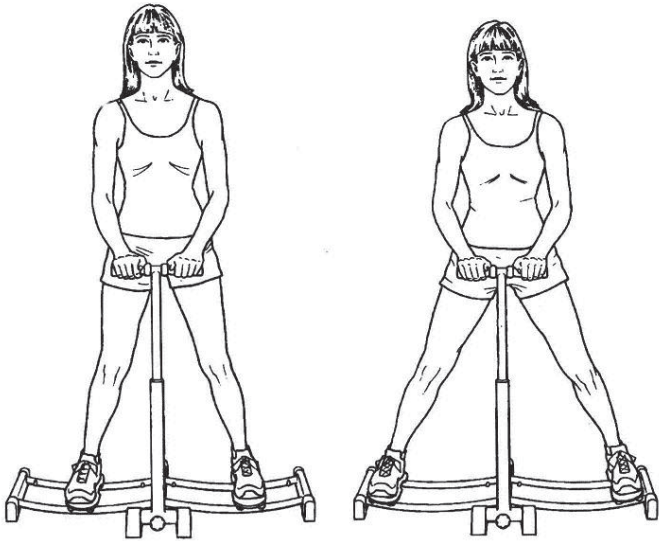
Ez a gyakorlat a comb belső oldalát edzi. Álljon alaphelyzetbe a tornagép mellett úgy, hogy lábujjai a sín végével egy vonalban legyenek. Egyik lábával lépjen hátra. A gyakorlat teljes ideje alatt tartsa térdeit enyhén behajlítva. Amikor elérte a mozdulatsor alsó pozícióját, rövid ideig maradjon ebben a testhelyzetben. Majd álljon fel újra a kiinduló helyzetbe.

GUGGOLÁS



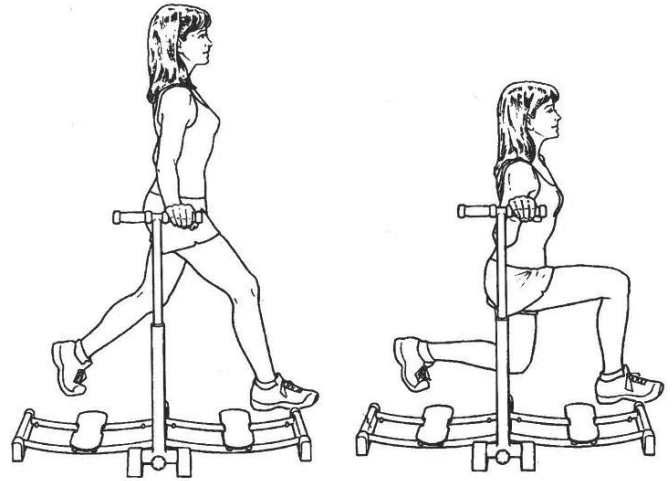
Ez a gyakorlat a csípő és a comb izmait erősíti. Álljon a tornagép mögé szemben a géppel. Lábai csípőszélességben legyenek, lábfejei előre nézzenek. Könnyedén kapaszkodjon meg a fogantyúkban. Lassan guggoljon le. Tartsa meg kis ideig ezt a helyzetet. Térjen vissza lassan a kiinduló helyzetbe. Hátát mindvégig tartsa egyenesen, fejét tartsa felfelé. Térdei guggolás közben a lábujjaival egy vonalban legyenek.

KIFELE NYOMÁS



A gyakorlat során nyomja kifelé a pedálokat egészen a sínek széléig. A gyakorlat célja a folyamatos mozgássor teljes mértékű uralása úgy, hogy közben próbálja meg a pedálokat nem ütköztetni a sínek permével.

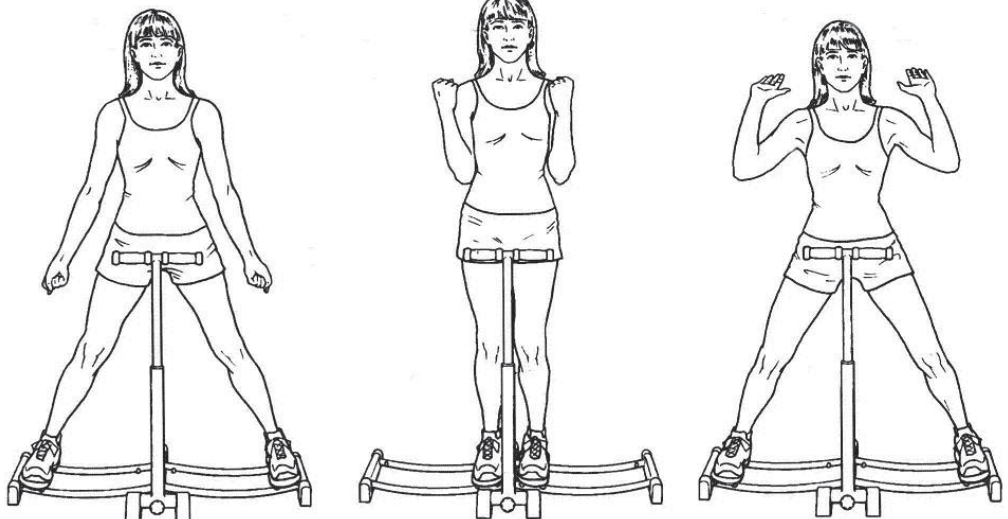
KITÖRÉSEK



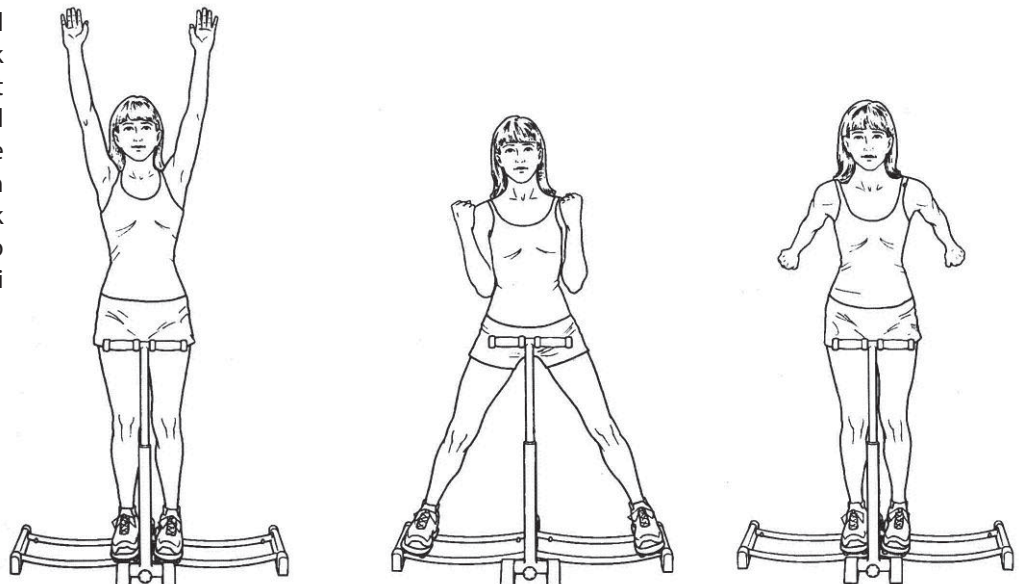
Ez a gyakorlat a csípő és a combok formálására szolgál. Álljon jobb oldalával a Leg Master Profi mögé. Jobb kezével fogja meg a fogantyút. Egy nagy lépést lépjen előre jobb lábbal, és bal lábával lassan süllyedjen guggolásba (lásd kép). Lábfejei előre nézzenek. Térdét ne fordítsa ki oldalra. Rövid ideig tartsa magát ebben a helyzetben. Majd térjen vissza a kiinduló állásba. Hátát végig tartsa egyenesen. Ismételje meg a gyakorlatot másik lábbal is.

BELSŐCOMB ÖSSZEZÁRÁS KARERŐSÍTÉSSEL

Álljon alaphelyzetbe. Ha már megfelelően képes megtartani egyensúlyát a tornagépen a fogantyúkba kapaszkodás nélkül is, edzőgyakorlatait karerősítő gyakorlatokkal is kiegészítheti. Minden ábrázolt helyzetben pár pillanatig tartson ki. Mozdulatait lassan végezze, és mindvégig uralja a végrehajtott mozdulatot.

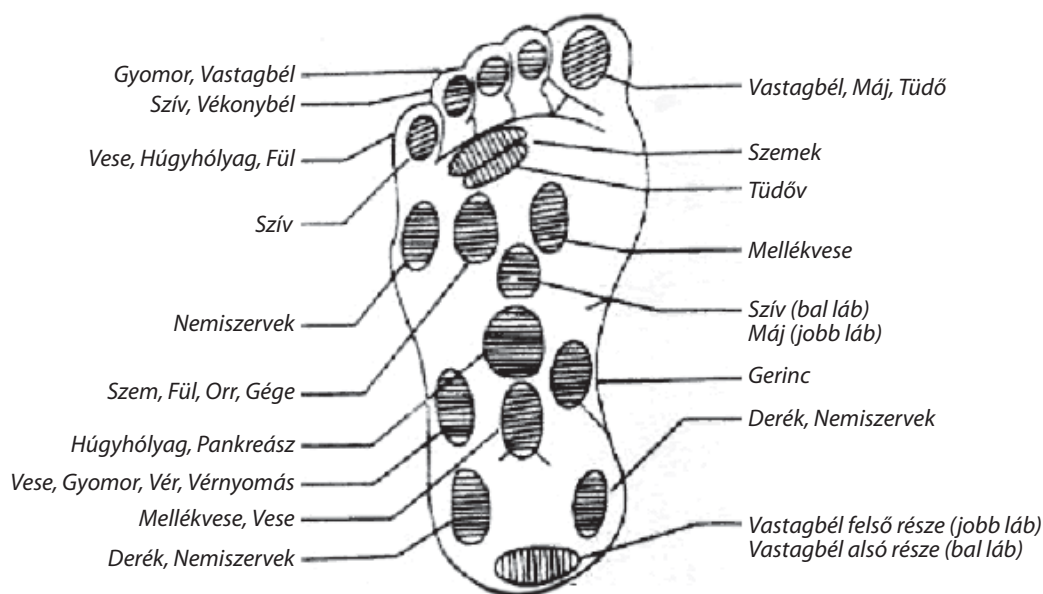


Minden egyes sorozatnál számolja az elvégzett gyakorlatok számát. Az eredményeket jegyezze fel a táblázatba. Idővel egyre több gyakorlat teljesítésére lesz képes. A feljegyzésekben nyomon követheti fejlődésének eredményeit, ami még tovább motiválhatja Önt a további edzésre.



EDZÉS A FORGÓ AKUPRESSZÚRÁS KORONGON

Kapaszkodjon meg a fogantyúban, álljon rá a korongra. Forogjon a korongon felváltva jobb és bal oldalra. A forgó korongon végzett tornázás hozzájárul az alakformálás hatékonyabbá tételéhez. Az akkupresszúrás pontok a korongon masszírozzák a talp akkupresszúrás pontjait és jótékony hatást fejtenek ki az egész szervezetre. Az akkupresszúrás masszázs csökkenti a fáradtságérzést és erősíti az immunrendszert. Ez a tornaeszköz kiváló segítség a fizikai kondíció szintentartásához!



EDZÉSEREDMÉNYEK TÁBLÁZATA

Gyakorlat	Dátum	Ismétlésszám
LÁBAK ÖSSZEHÚZÁSA		
BELSŐ COMBÖSSZEZÁRÁS		
GUGGOLÁSOK		
KIFELE NYOMÁS		
KITÖRÉSEK		
BELSŐCOMB ÖSSZEZÁRÁS KARERŐSÍTÉSSEL		
BELSŐCOMB ÖSSZEZÁRÁS KARERŐSÍTÉSSEL		

Sokszorosítsa a táblázatot és jegyezze fel eredményeit.

Számláló

Az elektronikus számláló figyelemmel követi az edzést.

A kijelzőn az alábbi adatok jelennek meg:

STRIDES /MIN = mozdulatszám egy perc alatt

SCAN = automatikus figyelés, váltás az egyes értékek kijelzése között

COUNT = mozdulatok összessége

TIME = edzésidő

CALL = kalóriák.



A KARDIO RENDSZER ERŐSÍTÉSE

A kardio-, vagy más néven aerob edzés általában olyan mozgásformát takar, amely a testet összetett módon megmozgató, magas pulzusszámon hosszú ideig végzett gyakorlatokból áll. A kardio-edzésprogram összeállításakor a legfontosabb kérdés az, hogy egészségi állapotunkon szeretnénk-e javítani vagy edzetté akarunk válni.

Aerob edzés

Aerob edzés (kardio edzés) során hosszantartó testi terhelést végzünk közepes intenzitással, melynek során az energia termelése oxigén felhasználásával történik. Ilyen edzések: hosszútávfutás, sífutás, kerékpározás, úszás, aerobik és az edzőtermekben kardio gépeken történő edzés.

A kardio edzés fontos jellemzője, hogy a pulzusérték kiszámolásával egyénre szabott edzés készíthető, nem igényel különösebb mozgáskoordináltságot és az eredményekre sem kell sokáig várni. Az állóképesség növelése mellett, ez a leghatékonyabb edzésforma a zsírégetéshez.

Jótékony hatásai az egészségre

Az aerób edzés jótékony hatásai:

1. Erősíti és egészségesebbé teszi a szívet.
2. Megnő a HDL mennyisége. Ez a „jó” koleszterin elengedhetetlen az erek egészségének megőrzéséhez. A „jó” HDL védelmet nyújt az ereknek a „rossz” LDL koleszterinnel szemben.
3. Csökken a „rossz” LDL koleszterin szintje.
4. Csökkenti a vérnyomást.
5. Csökkenti az infarktus és egyéb szívbetegségek kialakulásának kockázatát.
6. Csökkenti a testzsír mértékét és segít az alakformálásban.
7. Csökkenti a cukorbetegség kialakulásának kockázatát.
8. Javítja a közérzetet, csökkenti a stressz és depresszió káros hatásait.
9. Javítja az alvás minőségét.
10. Energiával tölt fel. Növeli az állóképességet, javítja a szervezet oxigénszállító funkcióit.

Az izmok bemelegítése

A maximális teljesítmény elérése és az esetleges sérülések elkerülése végett javasoljuk, hogy edzés előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat. Az izmok bemelegítése felkészíti az izmokat a fokozatos terhelésre. A bemelegítésre szánjon legalább 5-10 percet, közben fokozatosan növelje az izmok terhelését. A bemelegítéshez az egyszerű tornagyakorlatok is megfelelnek. Ezután 5-10 percig végezzen nyújtógyakorlatokat. A nyújtógyakorlatok végzése során ügyeljen arra, hogy izmaiban

enyhe feszülést, ne fájdalmat érezzen. Mozdulatai legyenek ritmusosak és egyenletesek.

Levezetés és nyújtás

A Leg Master Profival végzett edzés után végezzen „levezető” gyakorlatokat. Végezzen 5-10 percig levezető és nyújtó gyakorlatokat. Az előzőekben már ismertett módon, a gyakorlatokat itt is úgy végezze, hogy izmaiban enyhe feszülést, ne fájdalmat érezzen. Mozdulatai legyenek ritmusosak és egyenletesek.

Milyen gyakran, mennyi ideig és milyen intenzitással tornázzunk

Az edzés gyakorisága, időtartama és intenzitása jelentős tényezői az edzés hatékonyságának.

Az edzés gyakorisága

Ha edzésének célja a fizikai kondíció lényeges javítása, a felesleges kilók leadása tornázzon hetente 3-6 alkalommal.

Ha Ön abszolút kezdő kezdheti a tornázást 2-3 alkalommal hetente, ez az intenzitás is eredményes lesz, és hozzájárul egészsége és fizikai állóképessége javításához. Az edzések hosszútávú célja a szív felkészítése az egyre fokozódó terhelésre.

Az edzések hossza

Az edzésidő hossza az Ön fizikai kondíciójától függ. Ha Önnek a táblázatban feltüntetett edzésidő túl hosszú és megterhelő, nem szükséges azt pontosan betartania. Ehelyett tornázzon naponta 5-10 percet, akár 2 alkalommal is naponta. Meglátja, kondíciója fokozatosan javulni fog.

Milyen intenzitással végezzük az edzést

A pulzusérték kiszámolásával egyénre szabott intenzitású edzésterv készíthető. Általánosan egy egészséges felnőtt személy esetében az ideális a maximál pulzus 60-75%-a. Ha gyengébb kondícióval rendelkezik, a tornázást a legalacsonyabb fokozattal kezdje. Majd fokozatosan fejlődve lépjen a további fokozatokra. A pulzustartomány kiszámításához használja az alábbi képletet:

Nők

pulzustartomány % = $208 - 0,7 \times \text{életkor}$

Férfiak

pulzustartomány % = $208 - 0,8 \times \text{életkor}$

Pl. Ha Ön 40 éves nő, számolja ki így az értéket: $208 - 0,7 \times 40 = 180$. Az edzések során az Önnek megfelelő pulzusszám 180 percenként, ami 70% max. szívmegeterhelést jelent.

FIGYELMEZTETÉS: Ha bármilyen betegségben szenved, a megfelelő pulzustartomány kiszámításához kérje ki kezelőorvosa tanácsát.

PROGRESSZÍV KARDIOVASKULÁRIS EDZŐPROGRAM

Az edzőprogram progresszív (fokozatosan nehezedő) jellegű a kardiovaskuláris kondíció fokozatos fejlesztéséhez. A programot használhatja bármilyen aerób edzésforma során. Ha bármilyen betegségben szenved, a program összeállításával kapcsolatban kérje ki kezelőorvosa tanácsát.

ALAP KONDÍCIÓS PROGRAM

HÉT	GYAKORISÁG (hetente)	EDZÉSIDŐ (perc)	INTENZITÁS (max. pulzus- tartomány %)	TERHELÉS (RPE*)	RPE LEÍRÁS
1	2-3	5-15	40-50	2-4	enyhe és fokozott terhelés
2	2-3	5-15	40-50	2-4	enyhe és fokozott terhelés
3	2-3	10-17	40-50	2-4	enyhe és fokozott terhelés
4	2-3	10-17	40-50	2-4	enyhe és fokozott terhelés
5	3	15-20	40-50	2-4	enyhe és fokozott terhelés
6	3-4	15-20	40-50	2-4	enyhe és fokozott terhelés

KONDÍCIÓS PROGRAM A FITNESS FOKOZATRA LÉPÉSHEZ

HÉT	GYAKORISÁG (hetente)	EDZÉSIDŐ (perc)	INTENZITÁS (max. pulzus- tartomány %)	TERHELÉS (RPE*)	RPE LEÍRÁS
7 - 9	3 - 4	20 - 25	60 - 65	3 - 4	átlagos és fokozott terhelés
10 - 13	3 - 4	21 - 25	65 - 70	4 - 5	fokozott és magas terhelés
14 - 16	3 - 4	26 - 30	65 - 70	4 - 5	fokozott és magas terhelés
17 - 19	3 - 5	26 - 30	70 - 75	4 - 5	fokozott és magas terhelés
20 - 23	3 - 5	31 - 35	70 - 75	4 - 5	fokozott és magas terhelés
24 - 27	3 - 6	31 - 35	70 - 75	4 - 5	fokozott és magas terhelés

PROGRAM A FITNESS FOKOZAT MEGŐRZÉSÉHEZ

HÉT	GYAKORISÁG (hetente)	EDZÉSIDŐ (perc)	INTENZITÁS (max. pulzus- tartomány %)	TERHELÉS (RPE*)	RPE LEÍRÁS
3 - 4 hónapon át	3 - 6	30 - 60	40 - 85	3 - 6	enyhe és átlagos terhelés

*RPE = „rating of perceived exertion” = szubjektív terhelésmegértés. 1-től 10-ig terjedő skálán mérik. A 2-3 érték enyhe megterhelést jelent, pl. a bemelegítő gyakorlatok esetében, a 4-5 érték átlagos megterhelési szint (maga az edzés), a 6-10 fokozott illetve nagy megterhelést jelent.

Előrelépés az egyes fokozatokra

Az edzésintenzitás, gyakoriság vagy edzés hossz növelésében való előrelépéshez tartsa mindig szem előtt a fokozatosság elvét. Egyszerre csak egy tényező mértékét növelje. Ha egyszerre több tényező mértékét növeli, nagyobb túlterhelésnek és sérülésveszélynek teszi ki magát. Egyszerre csak 5%-kal növelje a megemelt értékű edzésfaktort. Hagyjon magának legalább 1-2 hetet, hogy fokozatosan szokjon hozzá a megnövelt terheléshez. Csak ezután lépjen tovább magasabb fokozatra.

A kardio intenzitás feljegyzése

Jegyezze fel adatait a táblázatba. Javasoljuk, hogy készítsen több másolatot az üres táblázatból.

AKTIVITÁS	DÁTUM	EDZÉSIDŐ (perc)	PULZUSTARTOMÁNY	TERHELÉS (RPE*)

Aerób edzés

Az edzőgépen végzett aerób edzés kiegészítheti másfajta aktivitásokkal is: kocogás, úszás, görkorcsolyázás, kerékpározás stb. Ha a mozgásban örömet leli, a rendszeres edzés eredménye nem marad el. Legyen kitartó és türelmes.



KÖRNYEZETVÉDELEM:

Információk az elektromos berendezések megsemmisítéséről

A készülék élettartamának lejártá vagy a teljes megrongálódás után, amikor a javítása már nem gazdaságos, a készüléket ne dobja a háztartási szemétygyűjtőbe, hanem szedje szét alapanyagai szerint és a környezetvédelmi előírásoknak megfelelően adja le az egyes anyagokat a kijelölt gyűjtőhelyeken. A helyes megsemmisítéssel hozzájárul a természeti értékek és az emberi egészség megőrzéséhez, melyeket a helytelen szeméttelrakás súlyosan károsíthat. További információkról érdeklődjön a legközelebbi szemétygyűjtő helyen vagy az illetékes városi hivatalban. A helytelen megsemmisítés és szeméttelés a nemzetközi előírások alapján súlyos büntetéseket vonhat maga után.

Az elemeket soha ne a háztartási szemétygyűjtőbe dobja, hanem adja le a megfelelő gyűjtőhelyeken.

A gyártó fenntartja a jogot az egyes alkatrészek megváltoztatására a műszaki lehetőségek és a termék továbbfejlesztése céljából.

Szerviz

Ha a vásárlás után a készülék állapotában bármilyen hibát észlel, hívja ügyfélszolgálatunkat. Használat közben mindig tartsa be a használati útmutatóban leírtakat. A használati útmutatóval eltérő, helytelen használat és mindennemű sajátkezű javítás esetén a garancia érvényét veszti.

Kellemes tornázást kívánunk!