

Balaton Élménypark – fitness gépek Comberősítő Használati Útmutató

BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK ÉS ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

- Egészségi Állapot:** A comberősítő használata előtt győződj meg arról, hogy egészségi állapotod megfelelő a fizikai aktivitáshoz.
- Felszerelés:** Viselj kényelmes, szabad mozgást biztosító lehetőleg sportruházatot és sportcipőt.

A COMBERŐSÍTŐ HASZNÁLATA

1. Előkészítés

- Felmelegítés: mielőtt megkezdenéd a gyakorlatokat, végezz alapos bemelegítést, különös tekintettel a lábak, csípő, és derék izmaira.

2. Kiindulási Pozíció

- Elhelyezkedés: Ül le a comberősítő gépre, helyezd a lábaidat a gép pedáljaira vagy a lábtámaszokra, a térdeidet hajlítsd be.
- Fogás: Fogd meg a kapaszkodókat mindkét keziddel, hogy stabilan tartsd magad.

3. Mozgás

- Lábnyújtás: nyújtsd ki a lábaidat lassan, míg szinte teljesen kinyújtottak nem lesznek, közben tartsd meg a térdeid enyhén hajlítva, hogy elkerüld az ízületi túlterhelést.
- Lábak Hajlítása: lassan hajlítsd vissza a térdeidet kiinduló helyzetbe, ügyelve arra, hogy a mozgás kontrollált és sima legyen.

4. Légzés

- Nyújtás: lélegezz ki, amikor nyújtod a lábaidat.
- Hajlítás: lélegezz be, amikor visszahajlítod a térdeidet.

5. Gyakoriság és Szettek

- Ismétlések: kezdőknek ajánlott 10-12 ismétlést végezni egy szettben. Ahogy fejlődsz, növeld az ismétlések számát.
- Szettek száma: kezdetben 2-3 szettet végezz, közte pihenj 1-2 percet. A haladók több szettet is végezhetnek rövidebb pihenőidőkkel.

6. Pihenés

- Pihenőidő: gyakorlatok között tarts egy-két perc pihenőt, és nyújtsd meg a combizmaidat, hogy elkerüld az izomlázat és sérüléseket.

Karbantartás és Ellenőrzés

- Rendszeres ellenőrzés: A comberősítőt rendszeresen ellenőrizzük kopás és sérülés szempontjából. Ha bármilyen hibát észlelsz, azonnal jelezd nekünk.

Vészhelyzet

- Segélyhívás: ha bármilyen probléma merül fel vagy nem érzed jól magad, azonnal jelezd nekünk.
- Elsősegély: az Élményparkban elsősegélynyújtó felszerelés áll rendelkezésre.

Mindig tartsd be a biztonsági előírásokat a balesetek elkerülése érdekében!

Jó szórakozást és biztonságos edzést kívánunk!

**BALATONI
ÉLMÉNYPARK**
MINI CITY
CSOPAK

www.balatonielmenypark.hu