

Balaton Élménypark – fitness gépek

Derékmozgató Tripla használati útmutató

BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK ÉS ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

- Egészségi Állapot:** a derékmozgató használata előtt győződj meg arról, hogy egészségi állapotod megfelelő a fizikai aktivitáshoz.
- Felszerelés:** mindig viselj kényelmes, szabad mozgást biztosító sportruházatot, sportcipőt.

A DERÉKMOZGATÓ TRIPLA HASZNÁLATA

1. Előkészítés

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

2. Kiindulási Pozíció

- Elhelyezkedés: állj stabilan a derékmozgató egyik platformjára, lábaid vállszélességben.
- Fogás: fogd meg a kapaszkodókat mindkét keziddel, hogy stabilan tartsd magad.

3. Mozgás

- Derék Forgatása: kezd el lassan forgatni a derekadat jobbra és balra, miközben a lábaid és a csípőd követik a mozgást. Ügyelj arra, hogy a mozdulatok simák és kontrolláltak legyenek.
- Törzs Mozgása: közben tartsd egyenesen a törzsed, és a fejed is kövesse a mozgást, hogy elkerüld a nyakfeszültséget.

4. Légzés

- Légzés: lélegezz egyenletesen és mélyen, ne tartsd vissza a lélegzeted. Lélegezz be, amikor forogtad a derekad egyik irányba, és lélegezz ki, amikor visszatérsz középre.

5. Időtartam és Ismétlések

- Gyakorlás: kezdetben 1-2 percig végezd a gyakorlatot, majd fokozatosan növeld az időtartamot.
- Ismétlések: végezz 10-15 ismétlést mindkét irányba egy szettben. Célzottan 2-3 szettet végezz, köztük 1-2 perc pihenővel.

6. Pihenés

- Pihenőidő: gyakorlat közben tarts rövid szüneteket, ha szükséges, hogy elkerüld a túlterhelést.

Karbantartás és Ellenőrzés

- Rendszeres ellenőrzés: a derékmozgatót 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 az animátoroknak.
- 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