

Balatoni Élménypark – fitnessz gépek

Elliptikus Tréner használati útmutató

BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK ÉS ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

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

AZ ELLIPTIKUS TRÉNER HASZNÁLATA

1. Előkészítés

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

2. Kiindulási Pozíció

- Elhelyezkedés: állj stabilan az elliptikus tréner lábtartóin, lábaid vállszélességben helyezd el.
- Fogás: fogd meg a kapaszkodókat mindkét keziddel, hogy stabilan tartsd magad.

3. Mozgás

- Pedálozás: kezd el a pedálokat egyenletesen mozgatni előre, mintha sétálnál vagy futnál. Mozgasd a lábaidat körkörös mozdulatokkal, szinkronban az elliptikus tréner mozgásával.
- Karok Mozgatása: a karjaidat mozgasd szinkronban a lábaiddal, tartsd meg a kapaszkodókat és használd a karizmaidat is a mozgás elősegítésére.
- Testtartás: tartsd egyenesen a törzsed, a fejed nézzen előre, és ne görnyedj meg.

4. Légzés

- Légzés: lélegezz egyenletesen és mélyen, ne tartsd vissza a lélegzeted. Lélegezz be, amikor a mozdulat felső részén vagy, és lélegezz ki, amikor a mozdulat alsó részén vagy.

5. Időtartam és Intenzitás

- Gyakorlás: kezdetben 5-10 percre végezd a gyakorlatot, majd fokozatosan növelj az időtartamot 20-30 percre.
- Intenzitás: kezdetben alacsony intenzitással kezdj, majd fokozatosan növelj a sebességet és az ellenállást az edzettségi szintednek megfelelően.

6. Pihenés

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

Karbantartás és Ellenőrzés

- Rendszeres ellenőrzés: Az elliptikus trénert rendszeresen ellenőrizzük kopás és sérülés szempontjából. Ha bármilyen hibát észlelsz, azonnal jelezd azt 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