

Technogym®, The Wellness Company™ és Multipla™ (figuratív) a Technogym® s.p.a. tulajdonában lévő védjegyek Olaszországban és más országokban.

Szerzői jogok fenntartva © Technogym® s.p.a., 2004 március.

A Technogym® a folyamatos fejlesztés elvének van elkötelezve, és fenntartja a jogot termékeinek és dokumentációinak előzetes bejelentés nélküli megváltoztatására.

MULTIPLA™

Használati utasítás

Használati utasítás 5

Tartalomjegyzék

| | | |
|---|-----------|-----------|
| Tartalomjegyzék | | |
| 2. A MULTIPLA HASZNÁLATA | | 25 |
| 2.1. Gyakorlatok | | 25 |
| Karnyújtás | | 25 |
| Fekve nyomás | | 26 |
| Döntött fekvé nyomás | | 27 |
| Válltolás | | 28 |
| Állhoz húzás | | 29 |
| Evezés | | 30 |
| Lehúzás | | 31 |
| Mellhez húzás | | 32 |
| Mellhez húzás fordított tenyérrrel | | 33 |
| Combfejítés | | 34 |
| Álló combhajlítás | | 35 |
| Álló vádli | | 36 |
| Guggolás | | 37 |
| Merev lábás felhúzás | | 38 |
| Tárogatás | | 39 |
| Döntött tárogatás | | 40 |
| Áthúzás | | 41 |
| Oldalra emelés | | 42 |
| Előre emelés | | 43 |
| Oldalra emelés padon | | 44 |
| Egykezes evezés | | 45 |
| Tricepsz nyújtás | | 46 |
| Koncentrált tricepsz | | 47 |
| Ülő koncentrált bicepsz | | 48 |
| Egykezes karhajlítás | | 49 |
| Hasprés | | 50 |
| Csípőemelés | | 51 |
| Váltott lábemelés, hanyattfekvésben | | 52 |
| Oldalsó lábemelés | | 53 |
| Térdelésben lábemelés | | 54 |
| 2.2. Nyújtás | | 55 |
| 1. TECHNIKAI INFORMÁCIÓK | 10 | |
| 1.1. Gyártó és berendezés azonosítása | 10 | |
| 1.2. A berendezés leírása | 11 | |
| 1.2.1. Technikai adatok | 11 | |
| 1.2.2. Fő alkatrészek | 12 | |
| 1.2.3. Tartozékok | 14 | |
| 1.3. Üzembe helyezés és csomagolás | 19 | |
| 1.3.1. A csomagolás leírása | 19 | |
| 1.3.2. A becsomagolt berendezés emelése és kezelése | 19 | |
| 1.3.3. Az üzembe helyezés helyszíne | 20 | |
| 1.3.4. Kicsomagolás | 20 | |
| 1.3.5. Összeszerelés | 21 | |
| 1.4. Karbantartás | 22 | |
| 1.4.1. Rendszeres karbantartás | 22 | |
| 1.4.2. Technikai támogatás | 23 | |
| 1.5. Tárolás | 24 | |
| 1.6. Hulladékkezelés | 24 | |
| BEVEZETÉS | 7 | |
| FONTOS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK | 8 | |
| SZEMÉLYES BIZTONSÁG | 9 | |

Bevezetés

Ezt a használati utasítást a gyártó eredeti nyelvén írták meg és lefordították annak az országnak a nyelvére, amelyben a berendezést használni fogják. A berendezés állandó tartozékát képezi, ezért attól nem választható el. A használati utasításnak mindig kísérmie helyen kell tárolni, távol nedvességtől és hőtől.

A használati utasítás leírja a beszerelést, a szállítási és karbantartási procedúrákat, és értékes információkat és hasznos tanácsokat tartalmaz az edzésmodszerekről. Iránymutatóul szolgál mind a profik, mind a kezdők számára.

Az alábbi szimbólumok megismerése segíti a használati utasítás értelmezését:



FIGYELMEZTETÉS

Kiemeli a fontos információt, amit nem szabad figyelmen kívül hagyni.



VESZÉLY

Kiemeli a szabályokat, amiket figyelmesen kell átolvasni, hogy elkerülje a személyekre és a berendezésre veszélyes szituációkat.



INFORMÁCIÓ

A gyakran feltett kérdésekre nyújt választ.



A teljes használati utasítást olvassa végig, mielőtt bármit csinálna a berendezéssel!

Fontos biztonsági előírások

Minden biztonsági előírást olvasson el a Multipla használata előtt. Ezek az előírások az Ön biztonsága és a berendezés megvédeése érdekében íródtak.

A Multipla otthoni felhasználásra készült.



FIGYELMEZTETÉS

A balesetek elkerülése érdekében tartsa be a következőket:

- Közelel felügyelet szükséges, ha a Multipla-t gyerekek vagy azok közelében használják, illetve ha betegek vagy fogyatékkal élők edzenek rajta.
- A Synchro Excite csak a használati utasításban leírtak szerint használható. Csak olyan gyakorlatokat végezzen rajta, amikre a berendezést tervezték, követte az itt leírt utasításokat. Ne használjon a gyártó által nem javasolt kiegészítőket.
- Kezeit tartsa távol a mozgó részektől.
- Ne használja a szabadban. Ne tegye ki a berendezést az időjárás viszonyosságainak (eső, napsütés, szél, stb.). Ne engedjen vizsugarat a berendezésre.

ŐRIZZE MEG A HASZNÁLATI UTASÍTÁST!

Személyes biztonság

A Multipla-t ne használja kisgyermekek vagy háziállatok közelében.

Használat előtt teljesen szerezze össze a Multipla-t. Minden használat előtt ellenőrizze a berendezést. Ne használja a Multipla-t, ha az nem működik megfelelően.

A Multipla-t egy szilárd és vízszintes felületen szerelje össze, illetve működtesse.

Ne használjon a gyártó által nem javasolt kiegészítőket. Az ilyen kiegészítők sérülést okozhatnak.

Gondoskodjon a Multipla jó állapotának megőrzéséről. Minden használat előtt, győződjön meg arról, hogy a kábel a megfelelő pozícióban van a csigákon, és nézze meg mennyire vannak a kábel és a rugókampók megkopva. Ha kopás jeleit észleli, lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

Ne próbálkozzon a Multipla házilagos javításával, kivéve a használati utasításban leírt karbantartási feladatokat.

Minden gyakorlat megkezdése előtt, győződjön meg arról, hogy testtartása és elhelyezkedése a berendezésen helyes-e. Legyen óvatos az olyan alkatrészekkel, amik akadályként léphetnek fel.

Gyakorlatozás közben viseljen megfelelő edzőruhát és cipőt. Laza, tág ruházat nem megfelelő. Hosszú haját kösse hátra. Ruhát, köntöst és törülközőt tartson távol a mozgó alkatrészekről.

A kondíciójának és egészségi állapotának megfelelő gyakorlatokat válasszon. Könnyű súlyokkal kezdjen.

Ne fárasza le magát túlságosan, és ne eddzen kimerültségig. Ha fájdalmat vagy egyéb szokatlan tüneteket észlel, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvosához.

1 Technikai információk

1.1 Gyártó és berendezés azonosítása

A berendezés azonosító címkéje, a sorozatszámmal és a vonalkóddal, a burkolat mögött, fent található.

- A** – Gyártó neve és címe
- B** – CE megfelelési jelzés
- C** – Sorozatszám
- D** – Figyelmeztetés

1.2 A berendezés leírása

1.2.1 Technikai adatok

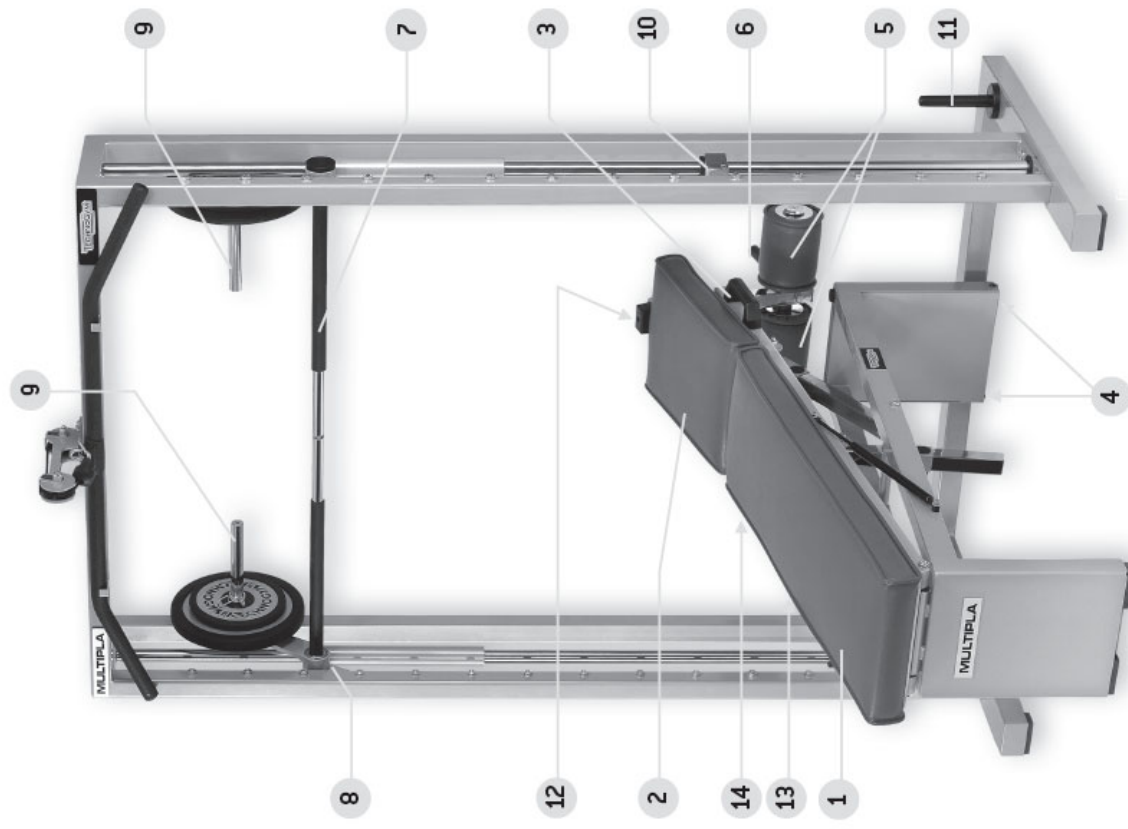
| | |
|------------------|---------|
| Szélesség | 850 mm |
| Hossz | 1210 mm |
| Magasság | 2050 mm |
| Berendezés súlya | 120 kg |



INFORMÁCIÓ

A berendezés és tartozékainak minden lehetőségének kihasználásához, elegendő helyett kell biztosítani minden gyakorlat elvégzéséhez.

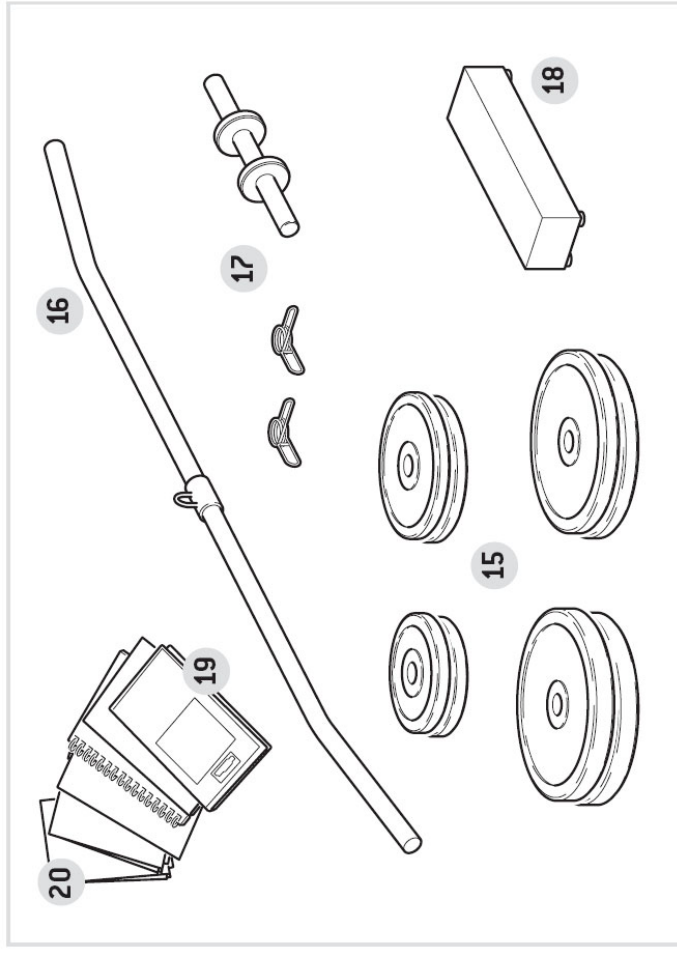
1.2.2 Fő alkatrészek



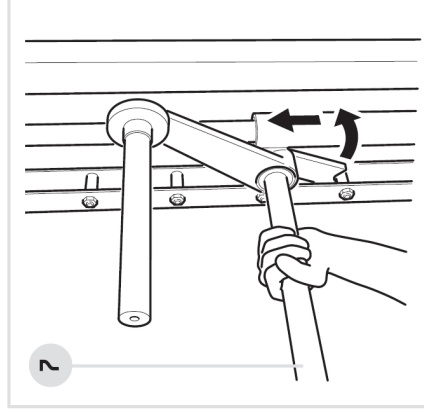
- 1 - pad, szinje a rögzítő gombbal állítható (13)
- 2 - párnázott háttámla, a rögzítő gombbal állítható (14)
- 3 - fogódkodók, a pad megdöntéséhez és a hasi gyakorlatokhoz
- 4 - kerek a pad mozgatóhoz
- 5 - párnázott görgők a lábak számára
- 6 - súlytartó, hogy súlyokat lehessen a párnázott görgőkre erősíteni, olyan gyakorlatokhoz, mint a combfeszítés és a combhajlítás
- 7 - rúd
- 8 - kampók a rúd rögzítéséhez és kiengedéséhez, a csukló elfordításával működhető
- 9 - biztosítók, amik a súlyokat rögzítik a rúdra
- 10 - biztonsági zár, a rúd legalacsonyabb pozíciójának beállításához
- 11 - súlytartó állvány
- 12 - zár a görgők pozíciójának beállításához

1.2.3 Tartozékok

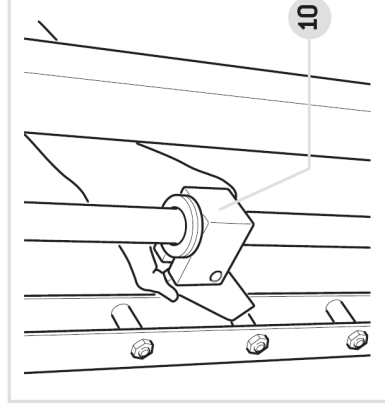
A berendezést az alábbi tartozékokkal szállítjuk:



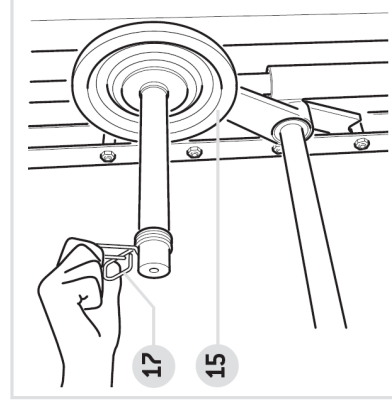
- 15 - gumi bevonatú súlyok (10 kg, 5 kg, 2,5 kg, 1,25 kg)
- 16 - hátrúd
- 17 - kézi súlyzók, rögzítőkkal
- 18 - ék, guggolásokhoz és állásban végzett vádligyakorlatokhoz
- 19 - használati utasítás
- 20 - garancialevél



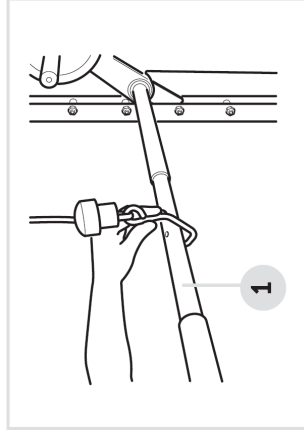
A rúd rögzítése és kiengedése (7)



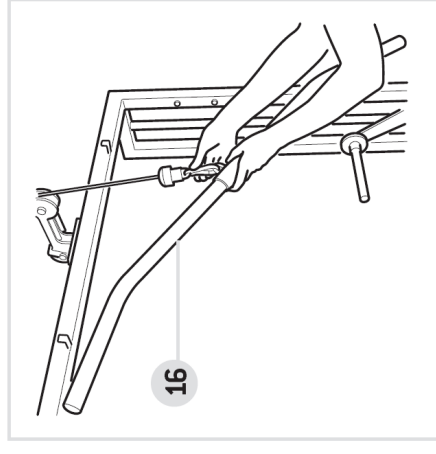
A rúd biztonsági zárának beállítása (10)



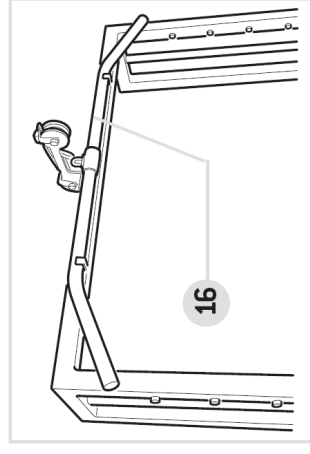
A súlyok (15) felrakása és rögzítésük (17)



A kábel csatlakoztatása a rúdhoz (1), a hátrúddal való edzéshez



A hátrúd (16) csatlakoztatása a magas kábelhez



A hátrúd (16) behelyezése a speciális tartóba

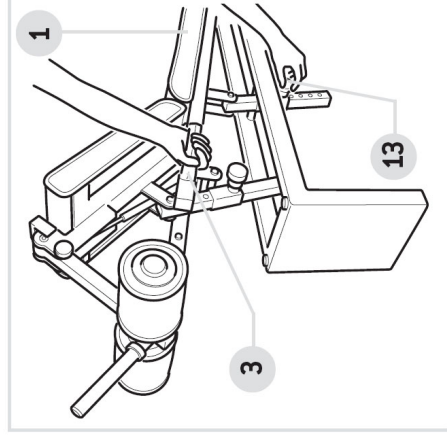
A pad (1) megdöntése: használja a fogózkodókat a pad dőlési szögének beállításához; a rögzítő gombbal (13) lehet növelni a dőlési szöget. A rögzítő gombbal (13) engedje ki a padot a vízszintes pozícióba való visszatéréshez.



VESZÉLY

Amint a rögzítő gombot (13) kiengedi, a pad nagy sebességgel leesik.

Mindig úgy állítsa be a padot, hogy közben a fogózkodót (3) a másik kezével tartja.



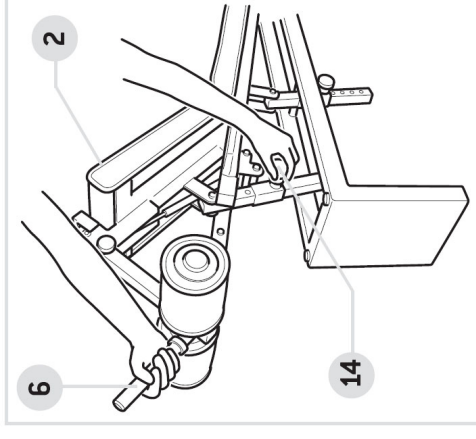
A háttámla (2) dőlési szögének beállítása a rögzítő gombbal (14).



VESZÉLY

Amint a rögzítő gombot (14) kiengedi, a háttámla nagy sebességgel felemelkedik.

Mindig úgy állítsa be a háttámlát, hogy közben a súlytartót (6) a másik kezével fogja.



A zár (12) használata a párnázott görgők (5) pozíciójának beállításához.

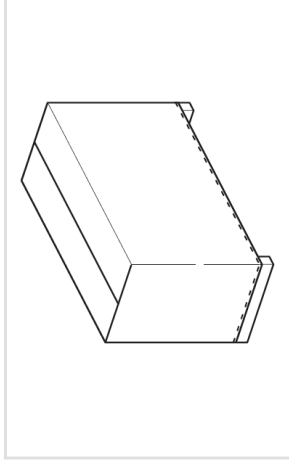


1.3 Üzembe helyezés és csomagolás

1.3.1 A csomagolás leírása

A berendezést részben összeszerelve egy speciális csomagban palettán szállítjuk.

Minden tartozék a csomagban van.



1.3.2 A becsomagolt berendezés emelése és kezelése

A csomag szakos emelőeszközökkel emelhető és szállítható.

A személyek és tárgyak biztonságának megőrzése érdekében, a célhelyszín figyelembevételével gondolja jól át, hogy milyen emelő és szállító eszközöket vesz igénybe.

Az emelési és kicsomagolási utasítások közvetlenül a csomagon szerepelnek.

1.3.3 Az üzembe helyezés helyszíne

A javasolt hőmérséklet 10° és 25°C közötti, a páratartalom pedig 20% és 90% közötti.

Biztonsági okból hagyjon elegendő távolságot a berendezés körül, hogy semmi se akadályozza az edzést.

Ha a berendezés nyilvános helyen kerül üzembe helyezésre, a helyszínek az idevonatkozó törvényi előírásoknak is meg kell felelnie.

1.3.4 Kicsomagolás

Vágja el a nylon szíjakat, amik a dobozokat a palettához rögzítik (nézze meg a közvetlenül a csomagoláson lévő utasításokat).



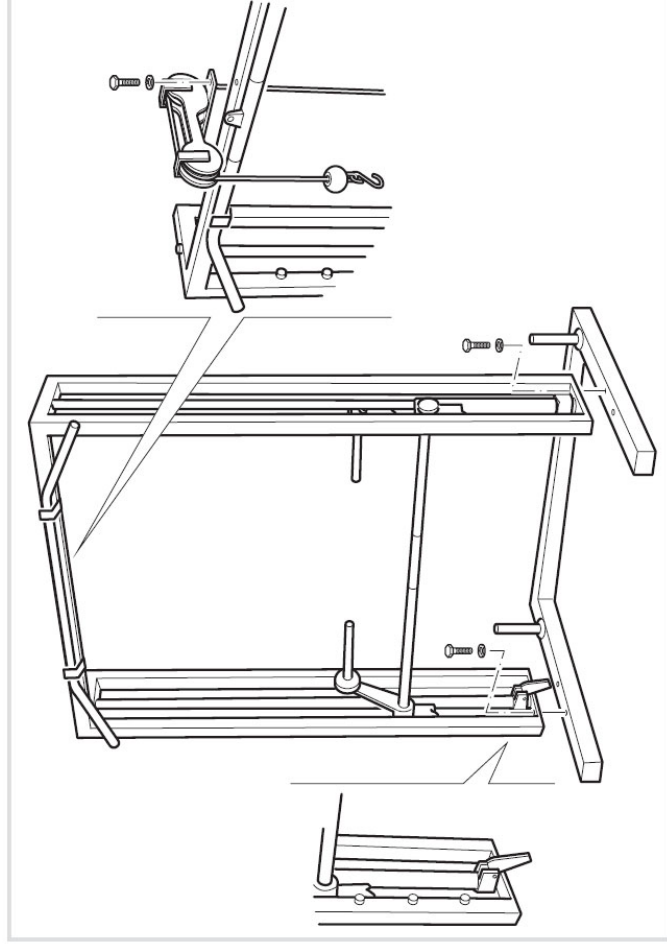
INFORMÁCIÓ

Tanácsos minden csomagolóanyagot megtartani egy későbbi áthelyezés esetére.

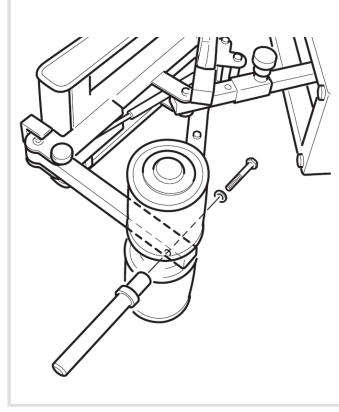
A csomagolóanyagokat (dobozok, zsákok, stb.) nem szabad gyermekek közelében hagyni, mert veszélyesek lehetnek; és a szabadban sem szabad megválni tőlük.

1.3.5 Összeszerelés

A biztonsági zárat a legalsó pozícióba állítsa be. Engedje le a rudat a legalsó pozícióba, a biztonsági zárra. Illesse a keretet az alapra, és rögzítse azt az alátétekkel és a speciális csavarokkal (TE 10×25). Illesse fel a csigák tartóját, és rögzítse az alátétekkel és a két speciális csavarral (TE 10×25).



Helyezze a súlytartót a párnázott görgők közé, és rögzítse az alátéttel és a csavarral (TE 10×25).



1.4 Karbantartás

1.4.1 Rendszeres karbantartás

A berendezést mindig tisztán és pormentesen kell tartani a szokásos higiéniai és egészségügyi szabványoknak megfelelően, főleg ha azt egy sportcentrumban vagy többen is fogják használni.

A párnázott részeket egy nedves ronggyal vagy szivaccsal és semleges szappannal törölje át.

Ebben a használati utasításban le nem írt karbantartási feladatok elvégzése előtt lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

1.4.2 Technikai támogatás

A Technogym kizárólagos magyarországi képviselője – a Finnrelax – a következő technikai támogatást nyújtja:

- telefonos segítségnyújtás;
- információ a garanciában foglalt szolgáltatásokról illetve, hogy milyen szolgáltatásokért kell külön fizetni;
- helyszínen történő javítás;
- eredeti pótalkatrészek küldése

Amikor kapcsolatba lép a Technogym kizárólagos magyarországi képviselője – a Finnrelax-szal –, a következő információkat kell megadnia:

- típus;
- vásárlás dátuma;
- sorozatszám;
- a probléma pontos leírása.



FIGYELMEZTETÉS

A Technogym által nem felhatalmazott személyek által történő javítás/karbantartás a garancia érvénytelenségét okozza.

A TECHNOGYM kizárólagos magyarországi importőre:

FINNRELAX

Szauna és Szabadidő Kft.

Székhely:

H-2220 Vecsés, Fő út 79. Pf.: 53.

Tel.: +36 29 350 096; +36 29 350 097; fax: +36 29 352 570

Bemutatóterem:

H-1037 Budapest, Szépvölgyi út 63/a.

Tel.: +36 1 250 4176; +36 1 250 4177; fax: +36 1 250 4177

E-mail: info@finnrelax.hu • www.finnrelax.hu • www.hu.technogym.com

1.5 Tárolás

Ha úgy tervezi, hogy a berendezést huzamosabb ideig nem fogja használni, javasolt a következőképpen tárolni azt:

- tiszta és száraz helyen, letakarva a por ellen;
- szobahőmérsékleten 10°C és 25°C között, 20-90%-os páratartalom mellett.

1.6 Hulladékkezelés

Mindig győződjön meg arról, hogy a berendezés semmilyen módon sem tud kockázati tényezővé válni, és ezért ne hagyja olyan helyeken, ahol gyermekek játékként használhatják.

Tilos a már nem használt berendezést nyitott helyeken, nyilvános területen, vagy olyan magánterületen, amit a nyilvánosság is használ, szemétként lerakni.

A Multipla újrahasznosítható anyagokból készült, mint például acél, alumínium és műanyagok, amiket a lakossági és hasonló hulladékokra vonatkozó érvényben lévő előírásoknak megfelelően kell hulladékkezelés alá vonni.

2 A Multipla használata

2.1 Gyakorlatok



FIGYELMEZTETÉS

Alaposan figyelje meg a gyakorlatok ábráit, és nagyon pontosan tartsa be a testtartásra vonatkozó előírásokat.

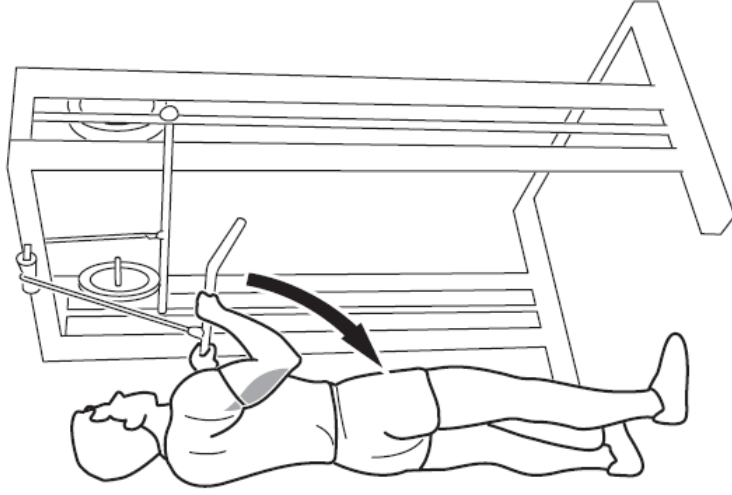
Tricepsz

Ez egy karnyújtási gyakorlat, ami elengedhetetlen a dobó sportokhoz, amik a felső végtagok erejét igénylik.

Használt izmok: tricepsz.

Mozgás:

- akassza be a kampót a rúdba;
- csatlakoztassa a hátrudat a magas kábelhez;
- állítsa be a rudat a legalsó pozícióba;
- szimmetrikusan helyezze fel a súlyokat a rúdra, és rögzítse a biztosítókkal;
- markolja meg a hátrudat úgy, hogy tenyerei lefelé nézzenek és 15 cm-re vannak egymástól;
- nyújtsa ki teljesen karjait, tartsa könyökeiket a felsőteste mellett szorosan, majd térjen vissza a kezdőpozícióba; a visszafelé mozgásnak lassabbnak kell lennie a lefelé mozgásnál.



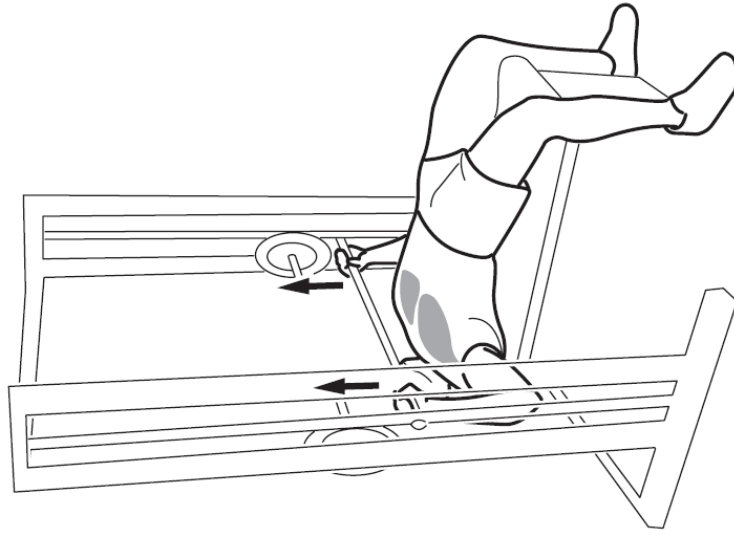
Fekve nyomás

Ez a mellkas erősítésének legalapvetőbb gyakorlata.

Használt izmok: mellizom, elülső deltaizom, tricepsz.

Mozgás:

- feküdjön a padra, a háttámla legyen vízszintes pozícióban;
- állítsa be a rudat a kinyújtott karjainál valamivel lejjebb lévő pozícióba;
- szimmetrikusan helyezze fel a súlyokat a rúdra, és rögzítse a biztosítókkal;
- feküdjön a padra és markolja meg a rudat széles fogásban, a mintázott rész külső határánál;
- engedje ki a rudat a rögzítő pozícióból úgy, hogy az óra járásával ellentétes irányba csavarja, és engedje le a mellkasára, hogy a mellizma tetejét érintse;
- tartsa könyökeiket el a felsőtestétől, a lehető legtávolabban egymástól;
- tolja fel a rudat, tartsa könyökeiket távol egymástól, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba.



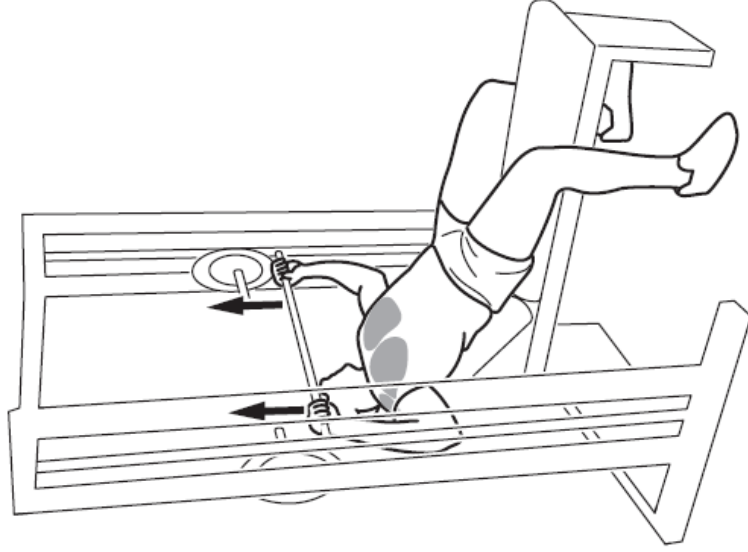
Döntött feke nyomás

Ez a gyakorlat hasonlít az előzőre (fekve nyomás), de a döntött háttámlának köszönhetően inkább a mellkas felső részére koncentrálnodik.

Használt izmok: mellizom, elülső deltaizom, tricepsz.

Mozgás:

- pozícionálja a háttámlát a második lukba;
- üljön a padra, és állítsa be a rudat a kinyújtott karjainál valamivel lejjebb lévő pozícióba;
- szimmetrikusan helyezze fel a súlyokat a rúdra, és rögzítse a biztosítókkal;
- üljön a padra, hátát tartsa szorosan a háttámlán, és markolja meg a rudat széles fogásban, a mintázott rész külső határánál;
- engedje ki a rudat a rögzítő pozícióból úgy, hogy az óra járásával ellentétes irányba csavarja, és engedje le a mellkasára, hogy a mellizma tetejét érintse;
- tartsa könyökeit el a felsőtestétől, a lehető legtávolabb egymástól;
- tolja fel a rudat, tartsa könyökeit távol egymástól, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba; a rúd pályája összhangban van a mellkas felső részével.



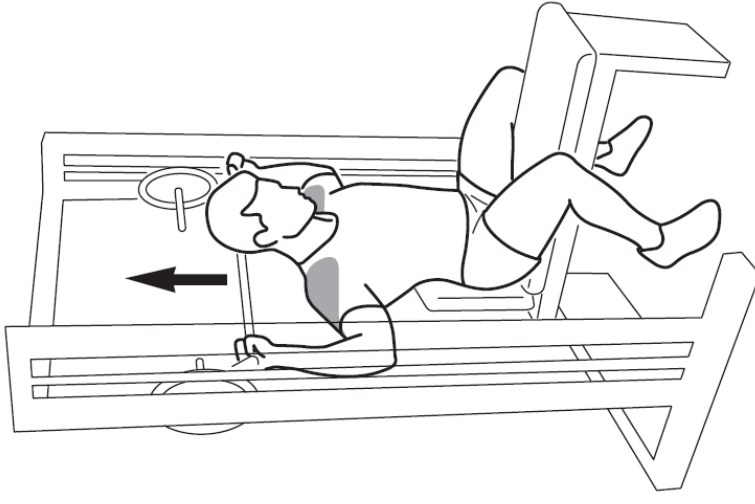
Váltolás

Ez a gyakorlat a felső végtagok toló izmait dolgozza meg, és erősíti a váll ízületeit.

Használt izmok: deltaizom, tricepsz, csuklyásizom.

Mozgás:

- pozícionálja a háttámlát az utolsó lukba;
- tolja el a padot úgy, hogy a háttámla egyvonalban legyen a rúddal;
- üljön le a padra, és állítsa be a rudat a teljesen kinyújtott karjának megfelelő pozícióba;
- szimmetrikusan helyezze fel a súlyokat a rúdra, és rögzítse a biztosítókkal;
- üljön a padra, hátát tartsa szorosan a háttámlán, és markolja meg a rudat széles fogásban, a mintázott rész külső határánál;
- engedje ki a rudat a rögzítő pozícióból úgy, hogy az óra járásával ellentétes irányba csavarja, és engedje le a feje mögé egészen a nyaka aljáig;
- tolja fel a rudat, tartsa könyökeit távol egymástól, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba.



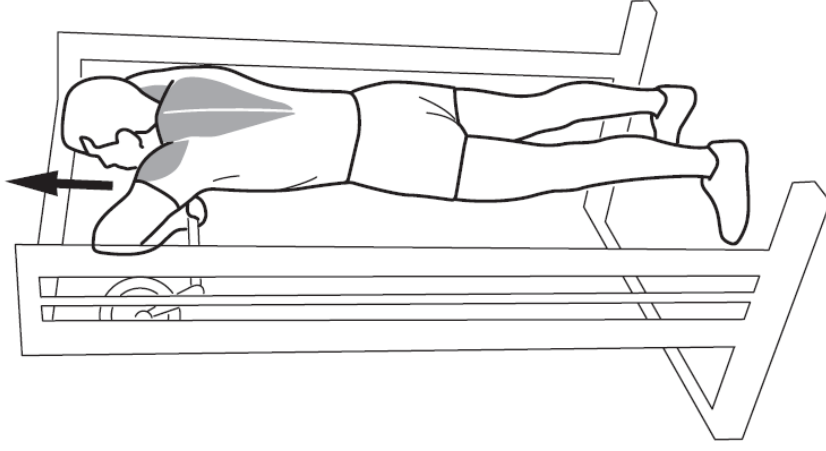
Állhoz húzás

Ez a gyakorlat a vállizmok és a hát felső részének edzésére szolgál. Fontos a hátfájások megelőzéséhez.

Használt izmok: deltaizom, csuklyásizom.

Mozgás:

- álljon arccal a gép felé, állítsa be a rudat, hogy kinyújtott karral foghassa meg;
- szimmetrikusan helyezze fel a súlyokat a rúdra, és rögzítse a biztosítókkal;
- markolja meg a rudat úgy, hogy kezei közel vannak egymáshoz, és kissé lépjen terpeszbe a nagyobb stabilitás érdekében;
- engedje ki a rudat a rögzítő pozícióból úgy, hogy az óra járásával ellentétes irányba csavarja;
- hajlítsa be a karjait, és húzza fel a rudat az állához, tartsa könyökét a vállánál magasabban, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba.



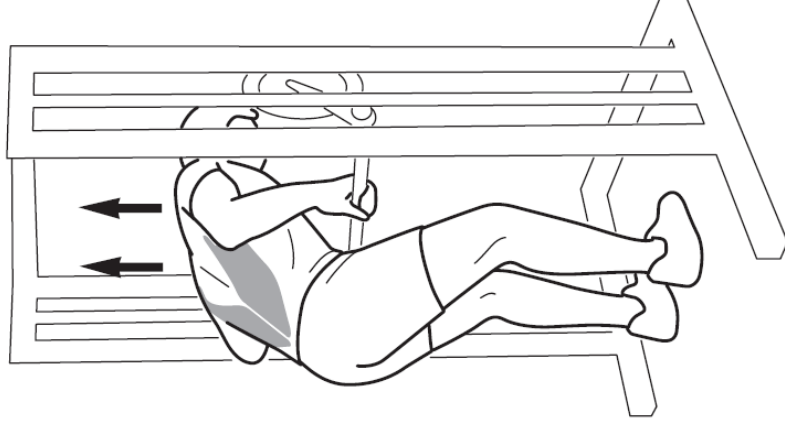
Evezés

Ez a gyakorlat megerősíti és szálkásítja a hátizmokat, és különösképpen a vízi sportoknál hasznos.

Használt izmok: széles hátizom.

Mozgás:

- álljon arccal a gép felé, állítsa be a rudat a legalsó pozícióba;
- szimmetrikusan helyezze fel a súlyokat a rúdra, és rögzítse a biztosítókkal;
- markolja meg a rudat vállszélességben;
- lépjen kissé terpeszbe a nagyobb stabilitás érdekében; teste előre hajol, térdei behajlanak;
- engedje ki a rudat a rögzítő pozícióból úgy, hogy az óra járásával ellentétes irányba csavarja;
- a karjaimak és vállainak mozdításával emelje fel a rudat a szegycsontjáig, tartsa könyökét közel a mellkasához; majd térjen vissza a kiinduló pozícióba.



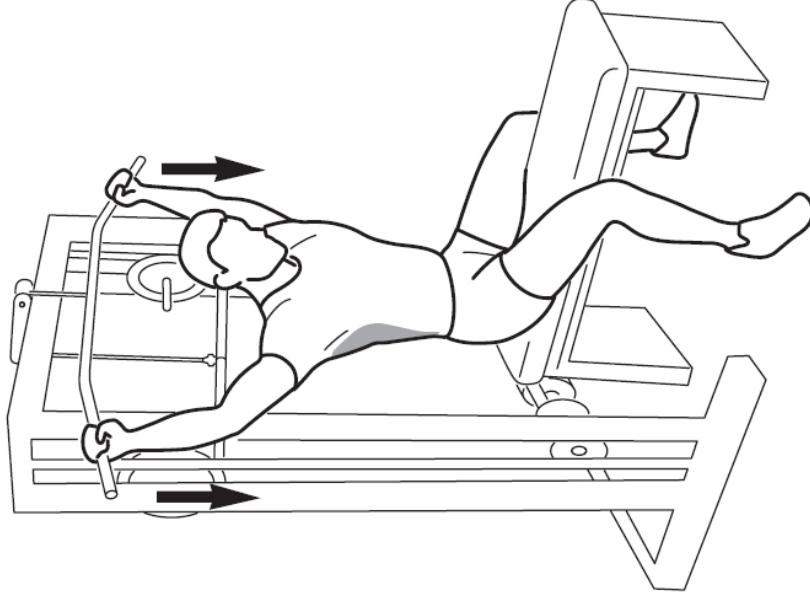
Lehúzás

Ez az alapvető gyakorlat a felső hát szálkásítására. Mindentféle sporthoz és bizonyos testtartási problémák kezelésére javasolt.

Használt izmok: széles hátizom és bicepsz.

Mozgás:

- akassza be a kábelt a rúdba;
- csatlakoztassa a hátrudat a magas kábelhez;
- állítsa be a rudat a legalsó pozícióba;
- szimmetrikusan helyezze fel a súlyokat a rúdra, és rögzítse a biztosítókkal;
- széles fogással markolja meg a hátrudat, és üljön le a padra, háta legyen a rúdnál; a háttámla vízszintes pozícióban legyen;
- húzza le a hátrudat a nyaka aljáig, majd térjen vissza a kezdőpozícióba; fejét kissé előre kell döntenie, hogy a mozgást el tudja végezni.



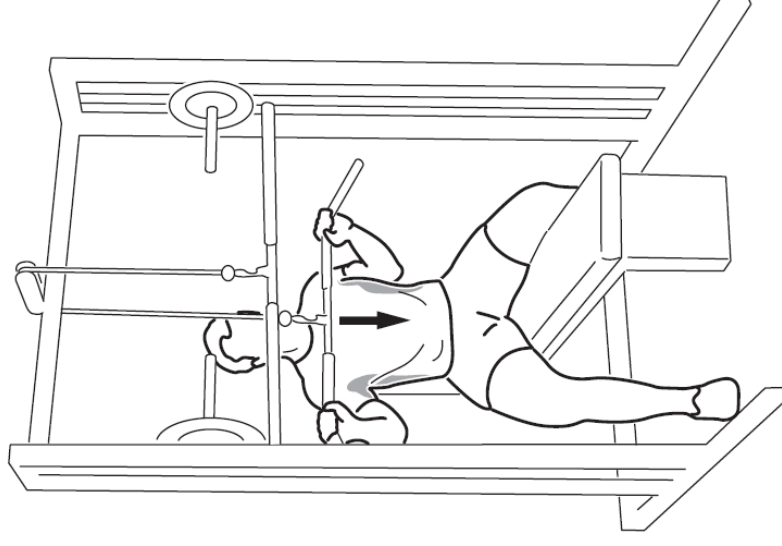
Meilhez húzás

Mint az előző gyakorlat, ez is a felső hátizomok szálkásítására szolgál. Mindentféle sporthoz és bizonyos testtartási problémák kezelésére javasolt.

Használt izmok: széles hátizom és bicepsz.

Mozgás:

- akassza be a kábelt a rúdba;
- csatlakoztassa a hátrudat a magas kábelhez;
- állítsa be a rudat a legalsó pozícióba;
- szimmetrikusan helyezze fel a súlyokat a rúdra, és rögzítse a biztosítókkal;
- állítsa be a háttámlát az utolsó lukba;
- közepes szélességű fogással markolja meg a hátrudat, és üljön le a padra arccal a hátrúd felé;
- húzza le a hátrudat a szegycsontjáig, majd térjen vissza a kezdőpozícióba; fejét kissé hátra kell döntenie, hogy a mozgást el tudja végezni.



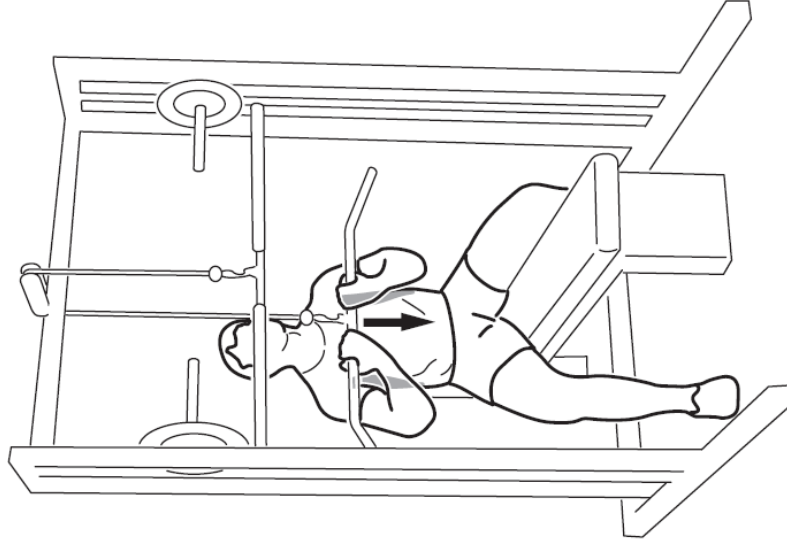
Mellhez húzás fordított tenyérrrel

Mint az előző gyakorlat, ez is a felső hátizmok szakkészítésére szolgál. Mindenféle sporthoz és bizonyos testtartási problémák kezelésére javasolt.

Használt izmok: széles hátizom és bicepsz.

Mozgás:

- akassza be a kábelt a rúdiba;
- csatlakoztassa a hátrudat a magas kábelhez;
- állítsa be a rudat a legalsó pozícióba;
- szimmetrikusan helyezze fel a súlyokat a rúdra, és rögzítse a biztosítókkal;
- állítsa be a háttámiát az utolsó lukba;
- markolja meg a hátrudat úgy, hogy tenyere Ön felé néz, és üljön le a padra arccal a rúd felé;
- húzza le a hátrudat a szegycsontjáig, majd térjen vissza a kezdőpozícióba; fejét kissé hátra kell döntenie, hogy a mozgást el tudja végezni.



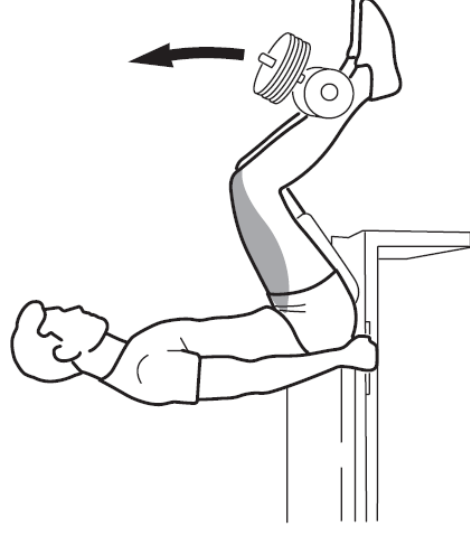
Combfejítés

Ez az alapvető gyakorlat a négyfejű combizom izolásására, és edzésre illetve rehabilitációra használható.

Használt izmok: négyfejű combizom.

Mozgás:

- állítsa be a háttámiát az első lukba;
- helyezze a súlyokat a párnázott görgők közötti súlytartóra;
- vegye le a zárat a görgők pozíciójának beállításához;
- üljön a padra, lábfejeit tegye a görgők mögé, és markolja meg a kapaszkodókat;
- sípcsontjával tolja el a görgőket és nyújtsa ki a lábát, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba; a visszafelé mozgásnak lassabbnak kell lennie, mint a kifelé mozgás.



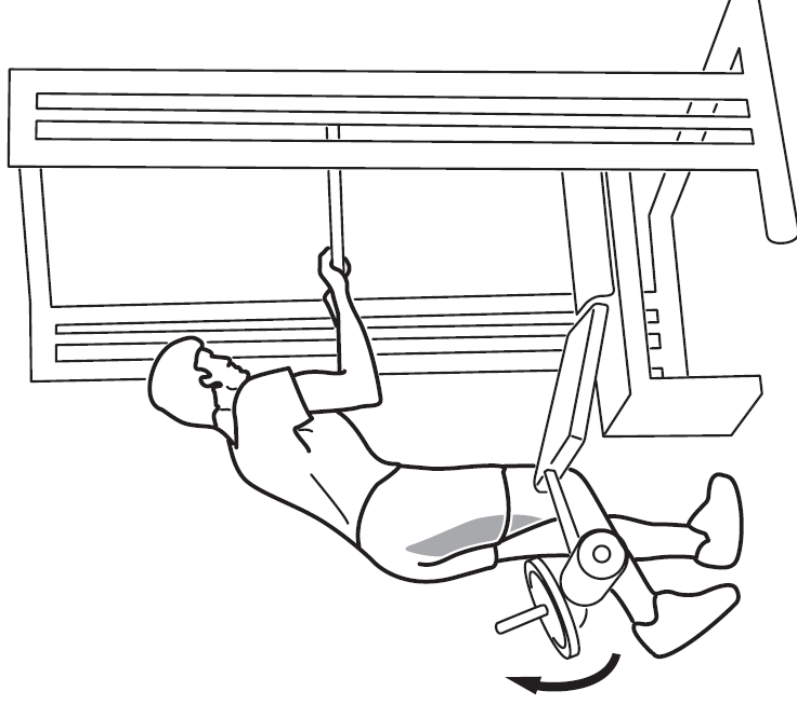
Álló combhajlítás

Ez az alapvető gyakorlat a láb hátsó részének szálkásítására.

Használt izmok: combhajlító izmok.

Mozgás:

- állítsa a háttámlát az első lukba;
- helyezze a súlyokat a párnázott görgők közötti súlytartóra;
- vegye le a zárat a görgők pozíciójának beállításához;
- húzza a padot közelebb, hogy a rúdba tudjon kapaszkodni;
- egyik lábának sarkát helyezze a párnázott görgők mögé, és kapaszkodjon meg a rúdban a nagyobb stabilitás érdekében;
- lassan hajlítsa be a lábát, majd térjen vissza a kezdőpozícióba.



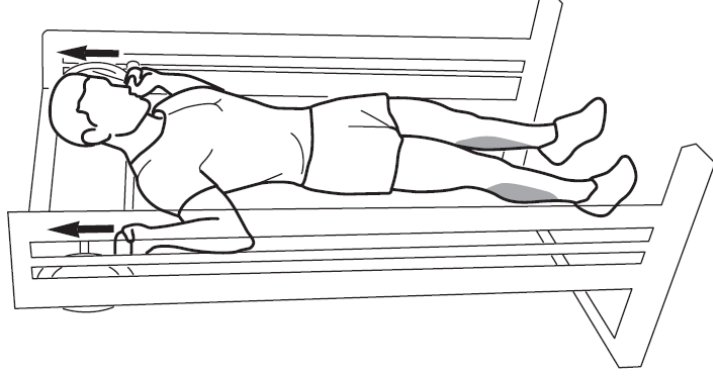
Álló vádli

Ez a gyakorlat a vádli erősítésére szolgál, és különösképpen ugrást és sprintelést igénylő sportokhoz hasznos. A gyakorlatot kis súllyal és az ékkel a lábfej első része alatt végezve a boka rugalmasságát növeli.

Használt izmok: gázióizom, kétféjú lábikra izom.

Mozgás:

- a vállánál valamivel alacsonyabb pozícióba állítsa be a rudat;
- szimmetrikusan helyezze fel a súlyokat a rúdra, és rögzítse a biztosítókkal;
- álljon a rúd alá, és helyezze azt a csuklyás izmára, egyvonalban a vállával;
- lábait tegye kissé terpeszbe, hogy egyvonalban legyenek a csípőjével, és a vádlija legyen egyvonalban a rúddal;
- engedje ki a rudat a rögzítő pozícióból úgy, hogy az óra járásával ellentétes irányba csavarja;
- emelkedjen fel a lábujjára úgy, hogy csak a bokáját mozgatja és lábait egyenes tartja, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba;
- a mozgáspálya megnöveléséhez helyezze az éket a lábujjai alá.



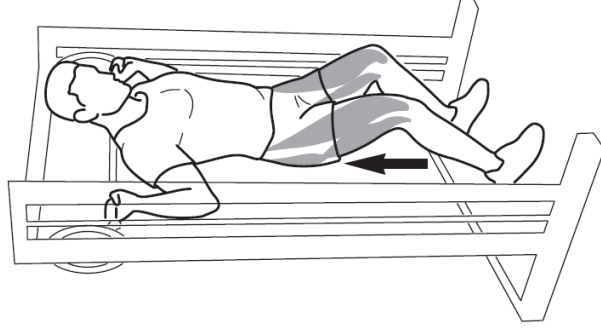
Guggolás

Ez az alapvető gyakorlat a láb megerősítésére. Minden olyan sport számára elengedhetetlen, amely a lábak erejét igényli. A gyakorlatot helyesen kell végrehajtani, hogy hatásos legyen.

Használt izmok: négyfejű combizom, farizom, comb.

Mozgás:

- a vállánál valamivel alacsonyabb pozícióba állítsa be a rudat;
- szimmetrikusan helyezze fel a súlyokat a rúdra, és rögzítse a biztosítókkkal;
- álljon a rúd alá, és helyezze azt a csuklyás izmára, egyvonalonban a vállával; kezei legyenek valamivel szélesebben mint a vállai;
- lábait tegye terpeszbe, hogy egyvonalon legyenek a csípőjével, lábfejei kissé kifelé mutassanak;
- engedje ki a rudat a rögzítő pozícióból úgy, hogy az óra járásával ellentétes irányba csavarja, és nyújtsa ki lábait teljesen;
- hajlítsa be a lábait addig, hogy a combjai párhuzamosak legyenek a talajjal, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba;
- gyakorlat közben a sarkai maradjanak a talajon; ha nem bírja lent tartani őket, helyezze az ékeket a sarkai alá;
- gyakorlat közben nagyon fontos, hogy ne hajlítsa be a hátát és ne dőljön előre túlságosan; ahhoz, hogy minél egyenesebben maradjon fókuszáljon egy fejmagasságnál feljebb lévő pontra.



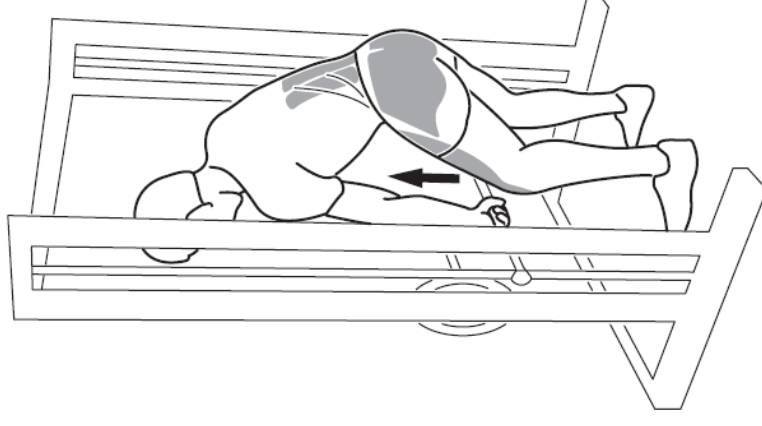
Merevítés felhúzás

Ez egy nagyon szinergikus gyakorlat, mert többféle izomcsoportot dolgoztat meg. Nagyon hasznos az erő és ellenálló-képesség növelésére.

Használt izmok: ágyékiizom, négyfejű combizom, farizom.

Mozgás:

- álljon arccal a gép felé, állítsa be a rudat a legalsó pozícióba;
- szimmetrikusan helyezze fel a súlyokat a rúdra, és rögzítse a biztosítókkkal;
- vállszélességben markolja meg a rudat úgy, hogy egyik tenyere felfelé, a másik lefelé néz;
- lépjen kissé terpeszbe a nagyobb stabilitás érdekében; teste előre hajlik, térdei be vannak hajlítva,
- engedje ki a rudat a rögzítő pozícióból úgy, hogy az óra járásával ellentétes irányba csavarja;
- nyújtsa ki lábait teljesen, és ugyanakkor a testét és vállait is egyenesítse ki; majd térjen vissza a kiinduló pozícióba.



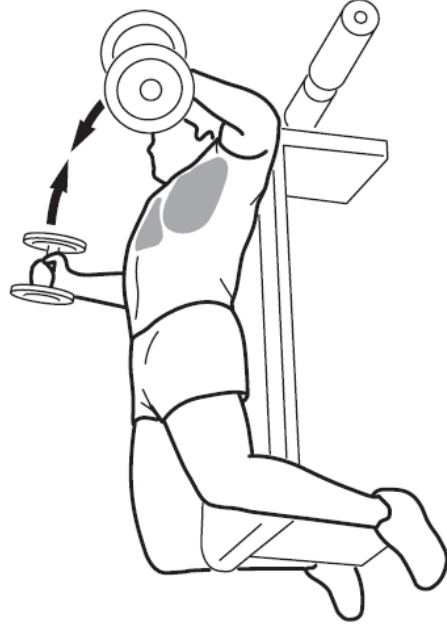
Tárogatás

Ez a gyakorlat elkülöníti a mellizmokat, szélesíti a mellkast és szájkásítja a mellizmokat.

Használt izmok: mellizmok és elülső deltaizmok.

Mozgás:

- fekvjön a padra, a háttámla legyen vízszintes pozícióban; karjai legyenek merőlegesen a talajra, könyökei kissé behajlítva, kezei egymással szemben;
- tánya szét a karjait a vállizületek mozgatasával;
- a gyakorlat közben ne változtassa meg a könyökei szögét vagy a kezei pozícióját.



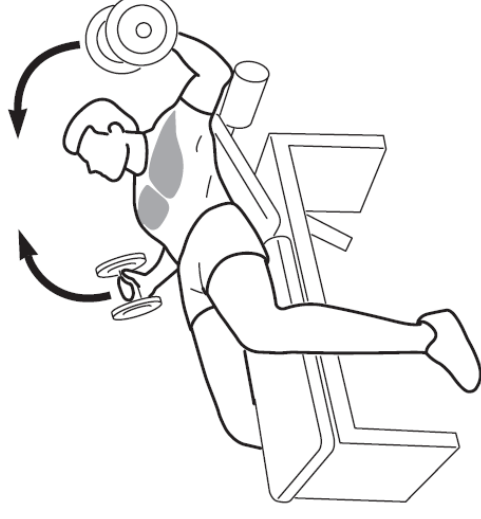
Döntött tárogatás

Ez a gyakorlat hasonlít az előzőre (tárogatás), csak a döntött háttámlának köszönhetően a mellkasnak inkább a felső része dolgozik.

Használt izmok: mellizmok és elülső deltaizmok.

Mozgás:

- állítsa a háttámlát a második lukba;
- üljön a padra, hátát szorítsa a háttámlához; karjai legyenek merőlegesen a talajra, könyökei kissé behajlítva, kezei egymással szemben;
- tánya szét a karjait a vállizületek mozgatasával;
- a gyakorlat közben ne változtassa meg a könyökei szögét vagy a kezei pozícióját.



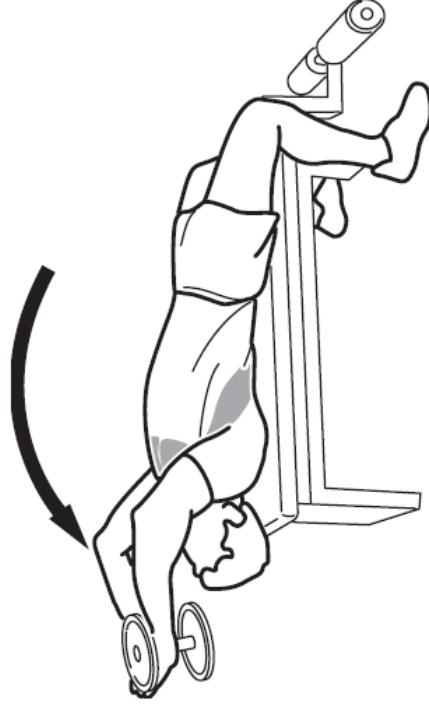
Áthúzás

Ez a gyakorlat az összes mellkasi izmot edzi.

Használt izmok: mellizmok, széles hátizom, fűrészigom.

Mozgás:

- fekvjön a padra, a háttámla legyen vízszintes pozícióban, feje a háttámla végénél legyen.
- markolja meg a kézi súlyzót, karjai legyenek merőlegesen a talajra, könyökei kisség behajlítva, közel egymáshoz;
- a vállizületek mozgatasával vigye a súlyt a feje mögé amilyen messzire csak tudja úgy, hogy könyökeit nem tárja szét, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba;
- a gyakorlat során a könyökeit mindvégig ugyanabban a szögben kell tartania.



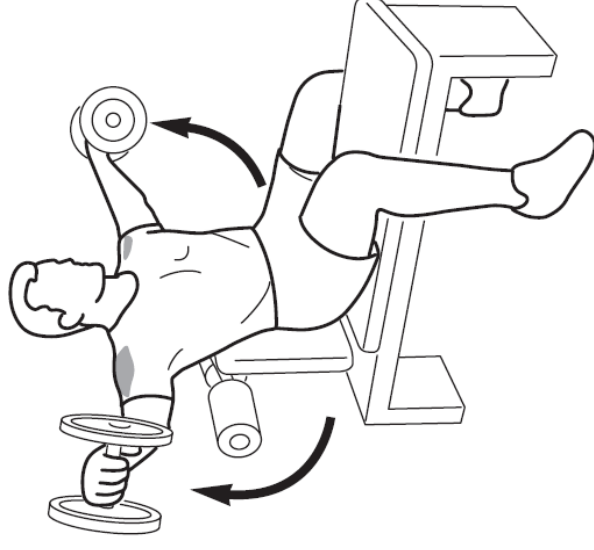
Oldalra emelés

Ez a gyakorlat a vállak középső részét különíti el.

Használt izmok: középső deltaizom.

Mozgás:

- a háttámlát állítsa be az utolsó lukba;
- üljön a padra, hátát szorítsa a háttámlához;
- a kiinduló pozícióban a karjai legyenek az oldalánál, könyökei kissé behajlítva;
- emelje fel a karjait, amíg könyökei nem kerülnek vállmagasságba és a tenyerei a föld felé néznek.



Előre emelés

Ez a gyakorlat a váll elülső részét különíti el.

Használt izmok: elülső deltaizom.

Mozgás:

- állítsa a háttámlát az utolsó lukba;
- üljön a padra, szorítsa hátát a háttámlához;
- a kiinduló pozícióban emelje fel a karját vízszintig a mellkasa elé, tenyere hátrafelé nézzen;
- emelje fel a karját a feje mögé, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba, és közben kezdje el a mozgást a másik karjával.



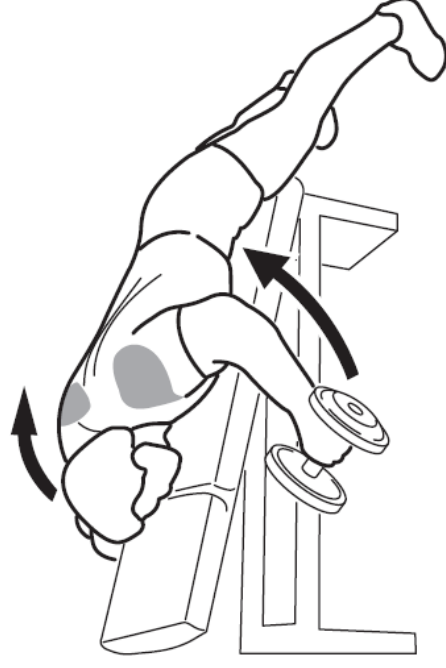
Oldalra emelés padon

Ez a gyakorlat a vállak hátsó részét dolgozza meg, és ezáltal nagyban javítja a testtartást.

Használt izmok: hátsó deltaizom.

Mozgás:

- döntse meg a padot a karrai;
- feküdjön a padra úgy, hogy lábfejei a földön vannak;
- a kiinduló pozícióban karjai a föld felé nézzenek, könyökei kissé behajlítva;
- emelje fel a karjait, egyvonalban tartva azokat a vállával; teljes felemeléségnél tenyereinek a talaj felé kell nézniük;
- a gyakorlat során a könyökeket mindig ugyanolyan szögben kell hagynia.



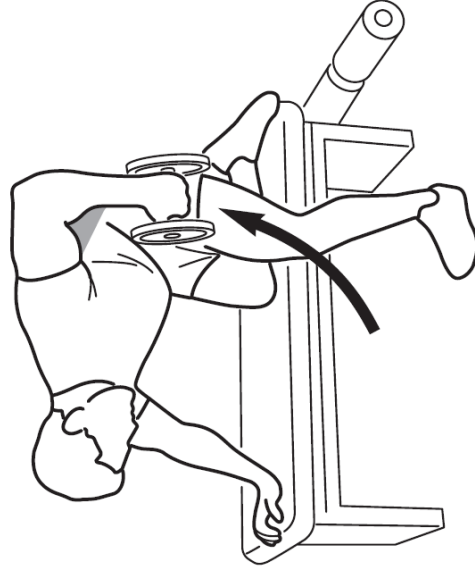
Egykezes evezés

Ez a gyakorlat a széles hátizom edzésére és a lapocka izmok szálkásítására szolgál, illetve a vállizület helyes illeszkedéséhez fontos mozgás.

Használt izmok: széles hátizom, hátsó deltaizom, rombuszizom.

Mozgás:

- a pad legyen vízszintes pozícióban;
- támaszkodjon az egyik kezére és térdére a padon, az ábra szerint;
- kalapácfogással markolja meg a kézi súlyzót, azaz a tenyere nézzen a teste felé; a kiinduló pozícióban a karjának merőlegesen kell lennie a talajra;
- húzza fel a karját a felsőteste felé, könyökét tartsa a teste mellett és próbálja a vállát is hátramozdítani; majd térjen vissza a kiinduló pozícióba;
- ismétlje meg a gyakorlatot a másik karjával.



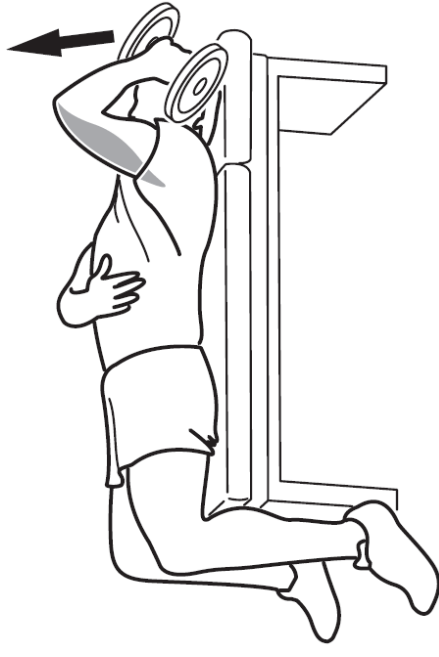
Tricepsz nyújtás

Ez az alapvető gyakorlat a tricepsz erősítésére.

Használt izmok: tricepsz.

Mozgás:

- kalapácfogással markolja meg a kézi súlyzót, azaz a tenyere nézzen a teste felé, és feküdjön le a teljesen vízszintben lévő padra;
- a kiinduló pozícióban karja legyen teljesen kinyújtva a feje fölé, merőlegesen a talajra;
- hajlítsa be az alkarját úgy, hogy a karjának többi részét nem mozdítja, vigye a kézi súlyzót a nyaka mögé, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba;
- ismétlje meg a gyakorlatot a másik karjával.



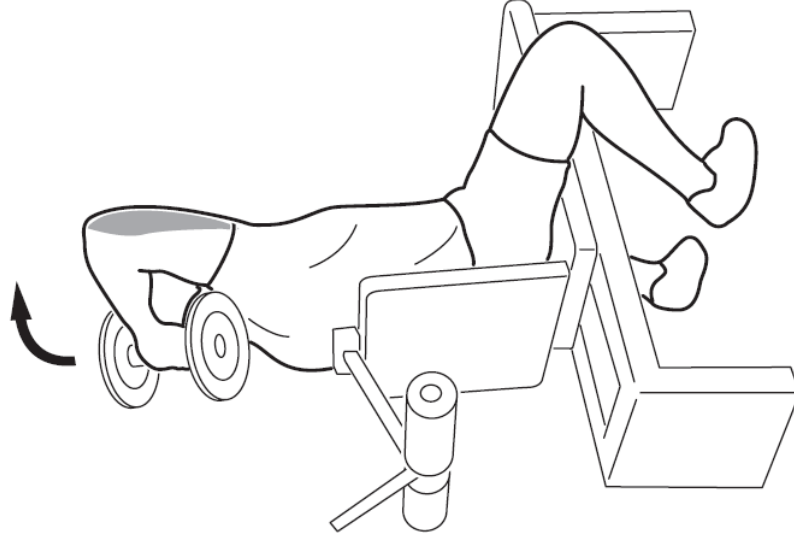
Koncentrált tricepsz

Ez a gyakorlat kimondottan a kar hátsó részének edzésére szolgál; ebben a pozícióban tudja az izom maximális nyújtását elérni.

Használt izmok: tricepsz.

Mozgás:

- állítsa be a háttámlát az utolsó lukba;
- üljön a padra, hátát szorítsa a háttámlához, és markolja meg egyik kezével a kézi súlyzót;
- a kiinduló pozícióban karjának teljesen nyújtva kell lennie a feje fölött, merőlegesen a talajra;
- hajlítsa be az alkarját úgy, hogy a karjának többi részét nem mozdítja, vigye a kézi súlyzót a nyaka mögé, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba;
- ismételje meg a gyakorlatot a másik karjával.



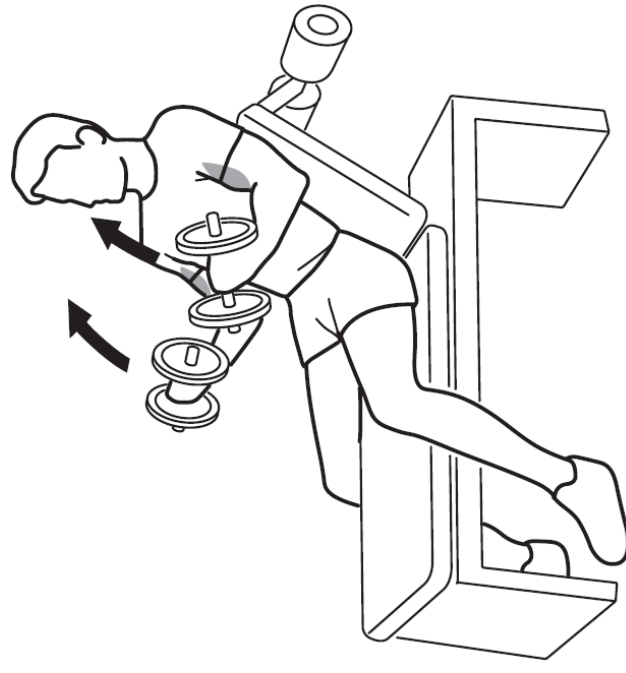
Ülő koncentrált bicepsz

Ez a gyakorlat elkülöníti a bicepszet. A tricepsz gyakorlattal együtt, segít erős és kiegyensúlyozott karokat építeni. Az ülő pozíciónak köszönhetően, a háta megterhelése nélkül edzheti a karját.

Használt izmok: bicepsz.

Mozgás:

- állítsa a háttámlát a harmadik lukba;
- üljön a padra, hátát szorítsa a háttámlához;
- a kiinduló pozícióban a karjai legyenek merőlegesen a talajra, tenyerei nézzenek előre;
- hajlítsa be az alkarját úgy, hogy a karjának többi részét nem mozdítja, közelítse a kézi súlyzókat a vállaihoz;
- irányított mozdulattal térjen vissza a kiinduló pozícióba.



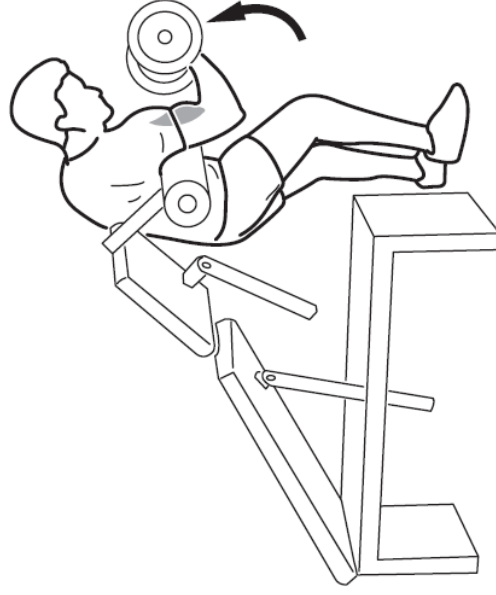
Egykezes karhajlítás

Ez egy koncentrált gyakorlat a bicepsz számára, ami az izom legalsó részét is edzi.

Használt izmok: bicepsz.

Mozgás:

- döntse meg a padot az ötödik lukig, a háttámlát pedig a második lukig;
- markolja meg a kézi súlyzót, tenyere nézzen az arca felé;
- támassza karját az egyik párnázott görgőre; teste legyen a görgő mögött;
- hajlítsa be az alkarját úgy, hogy a karjának többi részét nem mozdítja, közelítse a kézi súlyzókat a vállához;
- irányított mozdulattal térjen vissza a kiinduló pozícióba.



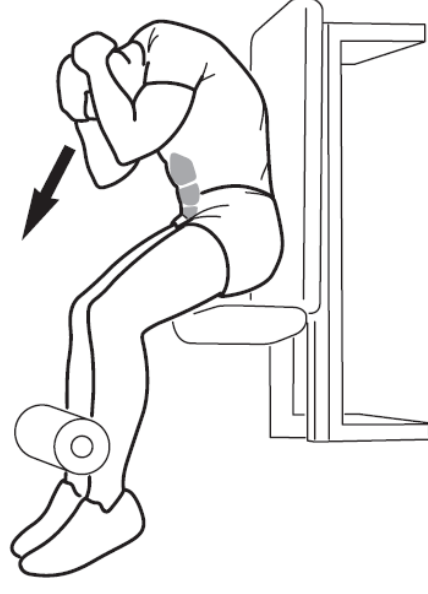
Hasprés

Ez az alapvető gyakorlat az egyenes hasizom elkülönítésére.

Használt izmok: hasizom.

Mozgás:

- állítsa a háttámlát a harmadik lukba;
- feküdjön a padra és helyezze lábait a párnázott görgők mögé;
- hajlítsa felfelé mellkasát úgy, hogy hátának alsó részét a padhoz szorítva tartja;
- kezeit tegye keresztbe a mellkasán, vagy ha már edzettek az izmai, a nyaka mögött.



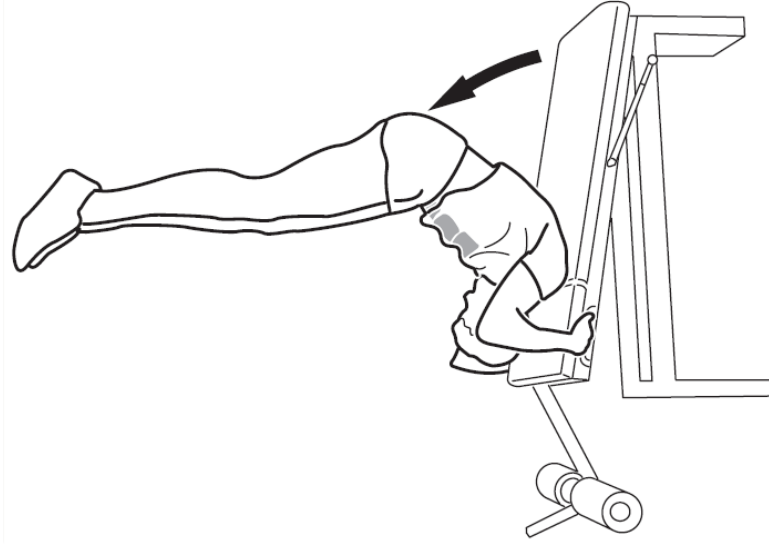
Csípőemelés

Ez az alapvető gyakorlat az alsó hasizmok elkülönítésére. A gyakorlatot csak kevészer kell elvégezni, de úgy, hogy a hasizmok erő kifejtése a lehető legnagyobb legyen

Használt izmok: hasizmok.

Mozgás:

- tetszés szerint döntse meg a padot: minél nagyobb a dőlési szög, annál nehezebb a gyakorlat;
- feküdjön a padra és markolja meg a kapaszkodókat a feje mögött;
- a kiinduló pozícióban a felsőtestéhez képest a lábai 90°-os szöget írnak le;
- emelje fel a medencéjét, lábai maradjanak merőlegesen a talajra, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba;
- a gyakorlat könnyíthető úgy, hogy a térdéit felhúzza a mellkasához ahelyett, hogy nyújtva tartaná őket.



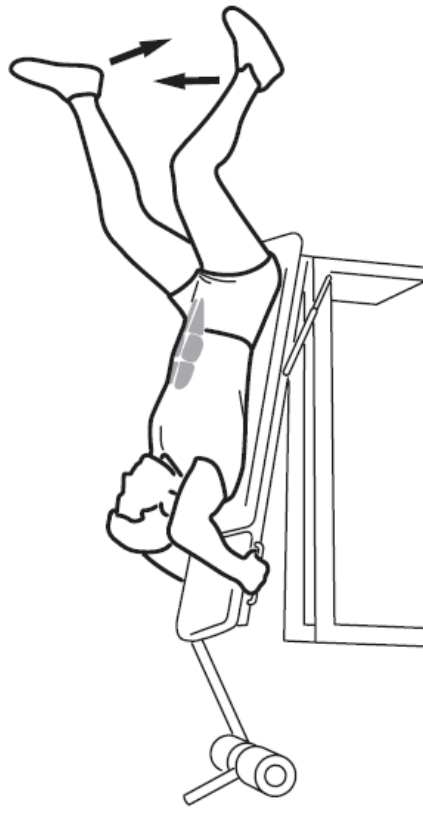
Váltott lábemelés, hanyattfekvésben

Ez a hasi gyakorlat a lábizmokat és a csípő hajlítói izmait (csípőhorpaszizom) is igénybe veszi.

Használt izmok: hasizmok.

Mozgás:

- tetszés szerint döntse meg a padot: minél nagyobb a dőlési szög, annál nehezebb a gyakorlat;
- feküdjön a padra és markolja meg a kapaszkodókat a feje mögött;
- a kiinduló pozícióban lábai kissé elemelkednek a padtól;
- felváltva emelgesse a lábait körülbelül 20-30 cm magasságba.



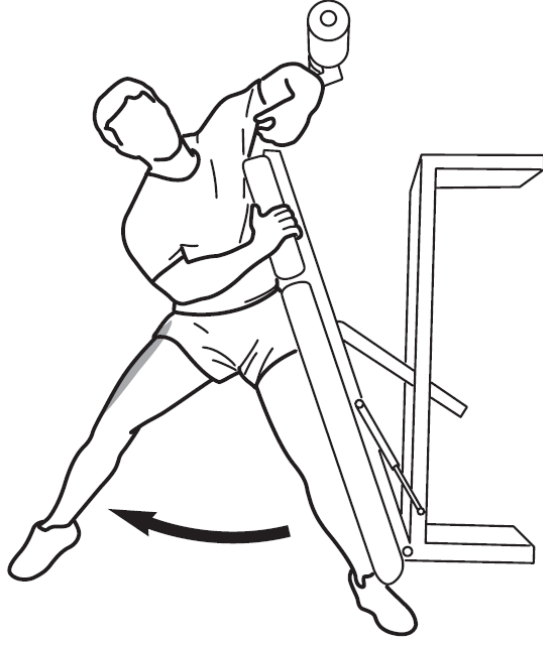
Oldalsó lábemelés

Ez a gyakorlat elkülöníti a külső lábizmokat és nagyon hatásos a csípőizület lazítására.

Használt izmok: combtávolítói izmok.

Mozgás:

- döntse meg a padot a kapaszkodó segítségével;
- feküdjön az oldalára és markolja meg az Ön előtt lévő kapaszkodót a padhoz képesti külső kezével;
- folyamatos mozgással emelje fel a lábát, a mozgást ne állítsa meg egy pillanatra sem;
- térjen vissza a kiinduló helyzetbe lassú és irányított mozdulattal;



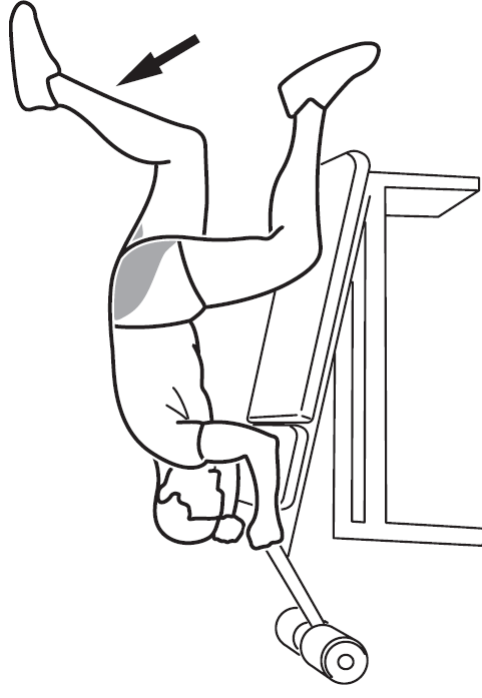
Térdelésben lábemelés

Ez az alapvető gyakorlat a farizom elkülönítésére. A könyöktámasz segíti a hát egyenesen tartását, megakadályozva annak túlterhelését.

Használt izmok: farizom, comb hajlítói izmai.

Mozgás:

- térdeljen a padra, könyökeit hajlítsa be;
- emelje a lábát egy folyamatos és irányított mozdulattal hátra, felfelé, és hagyja mindig kicsit behajlítva;
- a gyakorlat során ügyeljen arra, hogy ne hajlítsa be a háta alsóbb részeit.



2.2 Nyújtás

A fizikai fittség három összetevő egyensúlyából áll: fejlett kardiovaszkuláris rendszer, erős és hajlékonyság. Azt a fajta gyakorlatot, ami az izmok rugalmasságát növeli nyújtásnak hívjuk. A nyújtás csökkenti az izomban lévő feszültséget, nagyobb mozgékonytágot biztosít, segít megelőzni a sérüléseket, és javítja a sportteljesítményt és a testtartást.

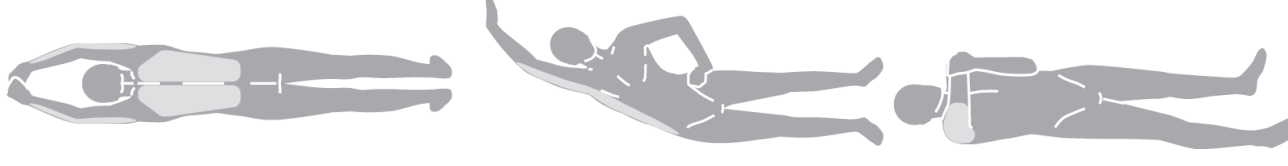
Két fő módszer létezik a nyújtások végrehajtására: elkülönítés (izoláció) és összesítés (integráció). Az elkülönítés az, amit leggyakrabban használnak, és egyszerre egy izmot céloznak meg vele. Az összesítéshez egy instruktorként segítségére van szükség, és speciális testhelyzetekből áll, amik egy egész izomláncolatot nyújtanak meg egyszerre.

Ahhoz, hogy az izolációs gyakorlatokat helyesen végezze, figyelmesen nézze át az illusztrációkat, és győződjön meg arról, hogy testének minden része a megfelelő helyzetben van-e. A helyes nyújtási technika abból áll, hogy fokozatosan éri el azt a pontot, ahol feszülést érez, és figyelmeztet a nyújtandó izmokra koncentrálnia.

Az izom rugalmasságát befolyásoló tényezők a nyújtó gyakorlat intenzitása és időtartama. Kis intenzitású, sokáig tartó nyújtások továbbtartó eredményeket hoznak (plasztikus alakváltozás). Óvatosságnak kell lennie azzal is, hogy milyen gyorsan veszi fel a pozíciót: egy túlságosan hirtelen mozdulat elindíthat egy védekező reflexet, ami mikro-szakadásokat okozhat az izomrostokban, ami az izomszövetek besebesedéséhez és a rugalmasság elvesztéséhez vezethet.

Sohase végezzen hirtelen mozdulatot a nyújtó gyakorlat során, és sohasé nyújtózzon az extrém fájdalom határáig.

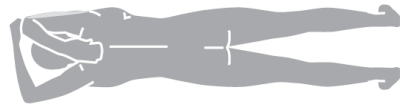
Az első két hétre javasolt minden gyakorlatot kétszer 15 másodpercig végezni. Ezután hetente 5 másodperccel növelje a nyújtási időt, amíg el nem éri a 45 másodpercet. Légzése legyen lassú, rendszeres és irányított. Ne fogja vissza a lélegzetét nyújtás közben.



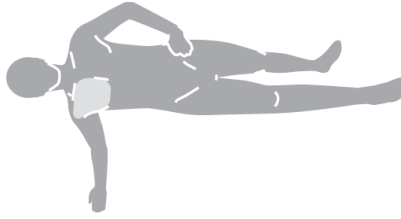
Széles hátizom

Ferde izom

Deltaizom



Tricepsz



Mellizom



Négyfejű combizom



Törzsmerevítő izom



Hátulsó izmok



Csipőhorpaszizom



Csipő közefítő izmok



Széles hátizom



Combhallító izmok és combtávolító izmok



Vádli



Combtávolító izmok



Combközelítő izmok



Combhallító izmok



Gerincoszlop



Combhallító izmok



Hátsó nyakizmok



Négyfejű combizom

A TECHNOGYM kizárólagos magyarországi importőre:

FINNRELAX

Szauna és Szabadidő Kft.

Székhely:

H-2220 Vecsés, Fő út 79. Pf.: 53.

Tel.: +36 29 350 096; +36 29 350 097; fax: +36 29 352 570

Bemutatóterem:

H-1037 Budapest, Szépvölgyi út 63/a.

Tel.: +36 1 250 4176; +36 1 250 4177; fax: +36 1 250 4177

E-mail: info@finnrelax.hu • www.finnrelax.hu • www.hu.technogym.com