

Ohutus

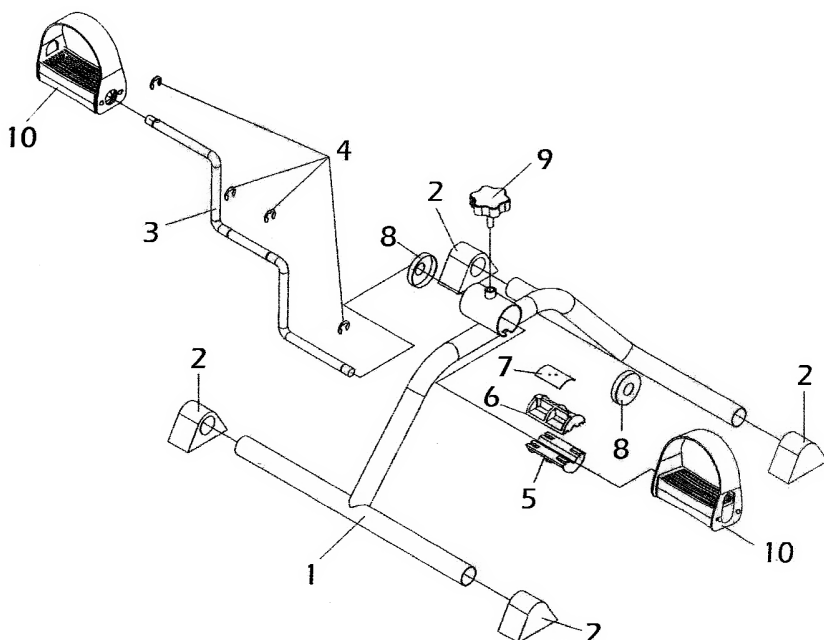
- Enne treeningkava alustamist konsulteerige kindlasti arstiga.
- Kui teil esineb treeningu ajal peapööritust, tugevaid lihas- või liigesevalusid, valu rinnus, katkestage treening ning konsulteerige oma arstiga.
- Seadme kasutamise ajal hoidke lapsed ja lemmikloomad trenaažöörist eemal. Ärge lubage lastel sellega mängida ega selle otsas ronida.
- Seadmega harjutusi tehke veenduge, et igas suunas oleks piisavalt vaba ruumi.
- Enne kasutamist veenduge alati, et seade oleks asetatud kõvale siledale pinnale. Vajaduse korral kasutage seadme all kummist matti, et vähendada libisemist.
- Enne treeningu alustamist tehke 3 kuni 5 minutit soojendus- ja venitusharjutusi.
- Harjutuste tegemise ajal kandke sobivat riietust ja jalatseid. Ärge kandke liiga avaraid riideid, mis võivad harjutuste ajal seadme liikuvate osade vahele kinni jääda.
- Alustage treenimist aeglaselt, et lasta lihastel soojeneda.
- Ärge unustage korralikult hingamast, tehke harjutusi omas rütmis ning ärge treenige end üle.
- Kontrollige perioodiliselt, et liikuvatel osadel poleks kulumis- ega kahjustuste märke.
- Ärge kasutage seda ega muid treeningvahendeid kui need on kahjustunud.
- Ärge üritage trenaažööri ise parandada. Trenaažööri hoolduse ja parandamisega tegelevad vastava kvalifikatsiooniga tehnikud.



Pedaaltrenaažöör

Ärge kasutage seadet seistes. Asetage seade alati kõvale tasasele pinnale.

Detailide kirjeldus



Nr	Detail	Hulk
1	Raam	1
2	Kummijalas	4
3	Vänt	1
4	Stopperrõngas 10mm	4
5	Alumine plastkate	1
6	Ülemine plastkate	1
7	Metallplaat	1
8	Välimine Kate	2
9	Reguleeritav nupp	1
10	Pedaal	2

Treeningu põhimõtted

Enne treeningkava alustamist konsulteerige kindlasti arstiga.

Seda seadet võib kasutada nii ala- kui ka ülakeha treenimiseks. Alakeha treenides aitab trenaažöör suurendada reielihaste toonust ning parandada sääre ja jalalaba verevarustust. Kasutades trenaažööri ülakeha treenimiseks, aitab seade treenida käelihaseid (õlavarre kaks- ja kolmpealihast, deltalihast ning küünarvarre väiksemaid lihaseid).

Treeningkava

Erinevad inimesed kohanevad korduva treeninguga erinevalt. Treeningkava koostades jälgige kindlasti oma enesetunnet, eriti pärast harjutuste sooritamist: te võite tunda kerget väsimust kuid te ei tohiks pärast treeningut olla kurnatud. Esimesel korral võivad treenitavad lihased pärast harjutusi veidi valutada, eriti järgmisel päeval.

Esimese kahe nädala jooksul treenige kord päevas 5-10 minutit madalal kiirusel. Kahe nädala möödudes, olles seadmega rohkem kohanenud, võite treeningut pikendada 15-20 minutini, soovi korral võite suurendada ka kiirust.

Jalaharjutused

Asetage pedaaletrenaažöör enda ette libisemiskindlale pinnale ning sättige ennast toolile istuma.

Põlveliigesed ei tohiks olla väiksema nurga all kui 90 kraadi.

Kandke kummitaldadega jalatseid ning seadke pedaalide paelad sobivaks. Me ei soovita kasutada trenaažööri paljajalu.

TÄHELEPANU

Ärge seiske trenaažööril, vaid kasutage seda ainult istudes.

Veenduge, et tool millele te istute ei libiseks ega kõiguks.

Ärge istuge ratastega toolil.



Käeharjutused

Asetage trenaažöör enda ette lauale.

Istuge toolile, nii et ulatuksite hõlpsasti pedaalideni ilma küünarvarsi liigselt painutamata. Sobiva asendi saavutamiseks võite asetada toolile padja või nihutada trenaažööri endale lähemale.

