

## Használati útmutató



## **Biztonsági előírások és használati javaslatok**

A termék használata előtt olvassa el az útmutatót!

Az itt szereplő előírásokat az Ön biztonsága, valamint az eszköz előnyeinek javítása érdekében tervezték.

Mindig kérje ki kezelőorvosa véleményét, mielőtt elkezdi ezt vagy bármely más edzésprogramot!

Amennyiben Ön terhes, kezelőorvosa jóváhagyása nélkül ne használja a G-ABS-t!

Hagyja abba az eszköz használatát, amennyiben a következő tüneteket észleli: mellkasi fájdalom, szabálytalan szívverés, szédülés és/vagy szokatlan rosszullét!

Ne szerelje szét, javítsa meg vagy módosítsa a G-ABS eszközt!

Ne használja az eszközt víz közelében, vagy ha a kezei vagy lábai nedvesek!

Az eszközt ne használja hő- vagy nedvességforrás közelében!

Használat előtt mindig ellenőrizze, hogy az eszköz nem sérült meg vagy használódott el, ellenkező esetben ne használja azt!

G-ABS készülékét hűvös, száraz helyen, közvetlen napfénytől védve tárolja!

Soha ne helyezzen nehéz tárgyakat az eszköz tetejére!

A G-ABS egyszerre egy személy által történő használathoz készült.

Ne használja a G-ABS-t, amennyiben súlya meghaladja a 100 kg-t

## **Javaslatok**

Soha ne használja az eszközt más célra, mint amire szánták!

A gyakorlatok végrehajtása során mindig vegye figyelembe a saját fizikai korlátait!

Lassan kezdje el, és ne erőltesse túl magát!

Ellenőrizze orvosával, hogy volt-e Önnek a lábát, bokáját, térdét, csípőjét, hátát vagy a keringési rendszerét érintő betegsége vagy balesete!

A terméket mindig biztonságos, zavartalan helyen használja, hogy csökkentse az Önt és másokat érintő balesetek és sérülések, valamint a termék károsodásának kockázatát!

G-ABS eszközt egyenes felületen használja!

A biztonsági előírások és javaslatok be nem tartása balesetet, illetve az Ön vagy mások egészségének károsodását okozhatja!

## **A készlet tartalma**

1 G-ABS / 2 biztonsági csap (fékek) / 1 használati és gyakorlati útmutató / 1 táplálkozási útmutató / 1 DVD 7 gyakorlat bemutatásával / 2 erősítő szalag.

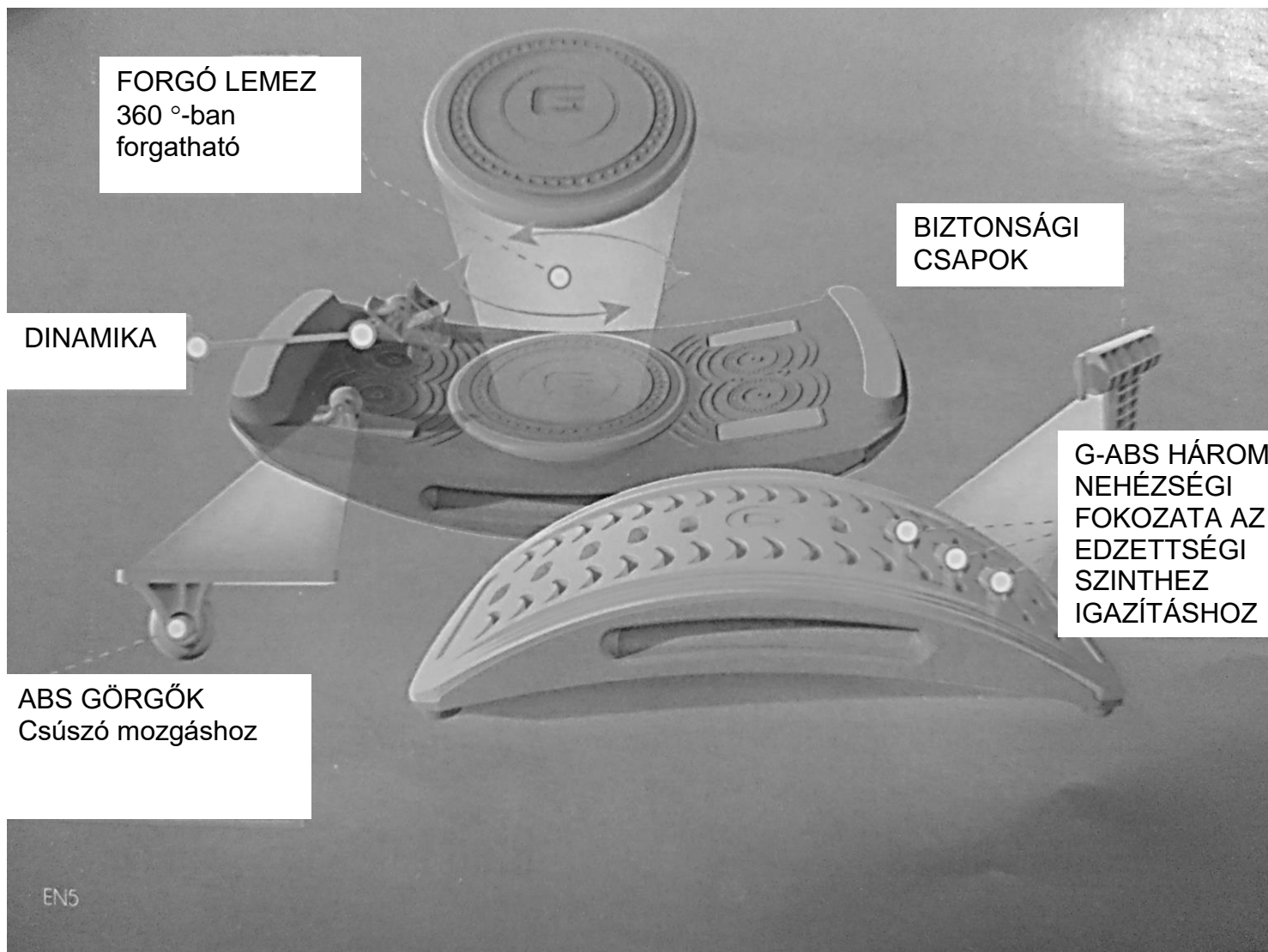
**MEGJEGYZÉS:** Biztonsági csapok (fékek): a készletben lévő biztonsági csapok biztosítják, hogy a G-ABS teljes egyensúlyban maradjon a forgó gyakorlatok alatt is.

Egy szorító horog is van a készletben az ABS görgő kerekeinek adott pozícióban történő rögzítés elősegítéséhez.

# **Feszítse és erősítse testét a G-ABS segítségével!**

A G-ABS szabadalmazott kialakítása a gravitációs erőt használja a gyakorlatokhoz és a hasizmok feszesítéséhez és erősítéséhez.

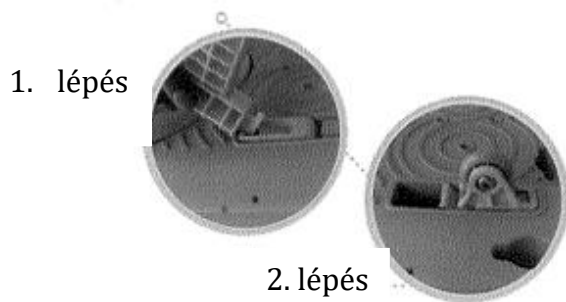
G-ABS készülékének használata előtt mindig olvassa el ezt az útmutatót!



## A G-ABS használat előtti beállítása

### Az ABS görgőkerekek beállítása:

Helyezze be a szorító horgot az ABS kerekeken lévő lyukba, és húzza meg! Nyomja be, amíg a kerekek a legkülső pozícióban lesznek a G-ABS talpzata alatt (görgő ABS)!

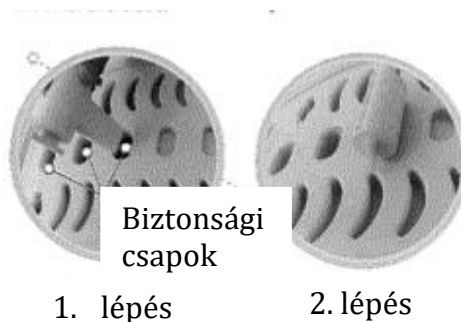


## A készletben lévő biztonsági csapok használata:

Helyezze be a biztonsági csapot a lyukba a képen látható módon!

Két másik lyuk is van biztonsági csapok számára, így szabadon választhatja ki azt a beállítást, amelyik az Ön edzettségi szintjének megfelel.

*A biztonsági csapok használata javasolt a forgó gyakorlatok elvégzéséhez.*



## Hogyan végezzük a gyakorlatokat a G-ABS segítségével?

### *Hintázó mozgás*

**Kezdő:** mindkét lábunkat fixen a G-ABS felületére helyezve hajlítsuk be a karunkat vállszélességű oldalsó tartásban, és helyezzük az egyensúlyunkat az egyik oldalról a másikra, miközben előre nézünk és a kezeinket előre-hátra mozgatjuk!

**Középhaladó:** helyezzük mindkét lábunkat fixen a G-ABS felületére előre néző lépő helyzetben, és mozogjunk előre-hátra, miközben a kezeinket szintén előre-hátra mozgatjuk!



**Haladó:** egyensúlyozzon előre néző lépő helyzetben, miközben az egyik kezét előre, a másikat hátrafelé mozgatja a mozgások aktiválásához, miközben egy pár 1-3 kg közötti súlyzót tartja a kezében, edzettségi szintjétől függően!

### *Forgó mozgások:*

**Kezdő:** álljon fel a forgó lemezre, és kezdjen forogni, mozgassa a testét behajlított és felemelt karokkal, miközben a derekát oldalanként megfeszíti (hasonló mozgás, amikor egy nedves törölközőt kicsavar)!

Szerelje fel a készletben lévő biztonsági csapokat (fékeket) a G-ABS stabilizálásához!

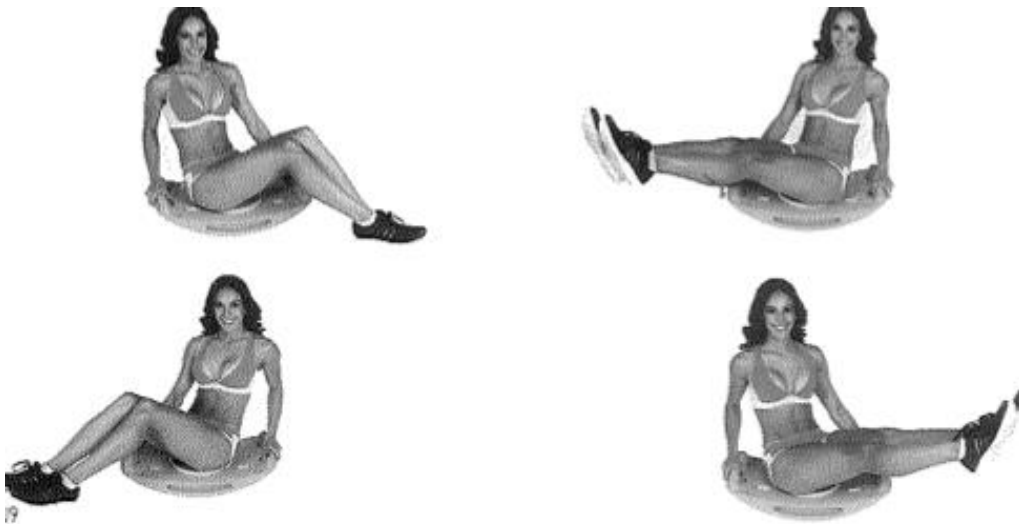


**Középhaladó:** üljön a G-ABS sima felületére és a forgó lemezre (úgy, hogy az íves felület a padlón van), helyezze karjait a G-ABS oldalára és enyhén hajlítsa be előrenyújtott lábait! A lábai segítségével vegyen lendületet, és forogjon jobbra-balra!

Szerelje fel a készletben lévő biztonsági csapokat a G-ABS stabilizálásához!

**Haladó:** üljön a G-ABS forgó lemezére, forogjon jobbra-balra, miközben karjai a G-ABS oldalán, lábai pedig a forgó mozgáshoz szükséges lendületvételhez teljesen előrenyújtott pozícióban helyezkednek el!

Szerelje fel a készletben lévő biztonsági csapokat a G-ABS stabilizálásához!



### **Hasprések**

**Kezdő:** feküdjön a hátán a G-ABS felületére úgy, hogy az íves fele a padlón van, és emelje fel a törzsét, miközben hasizmát összeszorítja!

**Középhaladó:** feküdjön a hátára a G-ABS felületének íves felére, szorítsa össze majd lazítsa el hasizmát felülés közben!



**Haladó:** feküdjön az oldalára a G-ABS íves felületére, majd emelje meg a törzsét az oldalsó hasizmainak megfeszítésével!



### **Gördülő mozgások**

**Kezdő:** helyezze a könyökeit a G-ABS íves felületére úgy, hogy mögötte térdel. Nyomja előre magát egyenes, megfeszített pozícióit, majd térjen vissza kiinduló helyzetbe a hasizmai megfeszítésével! A gyakorlat közben a térdjei a földön legyenek!

Húzza ki és állítsa be a G-ABS kerekeit a gördülő mozgások megkezdése előtt!



**Középhaladó:** helyezkedjen el kiindulásként térdelőtámaszban úgy, hogy két oldalt nyújtott karral fogja a G-ABS-t! Nyomja előre magát egyenes, megfeszített pozícióig, majd térjen vissza kiinduló helyzetbe a hasizmai megfeszítésével! A gyakorlat kezdetekor a térdjei a földön legyenek!

Húzza ki és állítsa be a G-ABS kerekeit a gördülő mozgások megkezdése előtt!



**Haladó:** nyújtott kezekkel, tenyérrel a földön helyezze a lábait a G-ABS-re úgy, hogy lábujjai érjenek az íves felülethez! Nyújtsa ki a lábait, majd húzza vissza őket kiinduló helyzetbe, térdjeit behajlítva a hasizmai megfeszítésével!

Húzza ki és állítsa be a G-ABS kerekeit a gördülő mozgások megkezdése előtt!



### **Lábemelések**

**Kezdő:** feküdjön le a G-ABS íves felületére úgy, hogy feje, vállai és nyaka a földön van, karjai Ön mellett, kezei a G-ABS két oldalán, lábai pedig nyújtva, a föld fölött felemelt helyzetben! Húzza be a térdeit a mellkasához, majd nyújtsa ki a lábait a kiinduló helyzetbe a hasizmok megfeszítésével!



**Középhaladó:** feküdjön le a G-ABS íves felületére úgy, hogy feje, vállai és nyaka a földön van, karjai Ön mellett, kezei a G-ABS két oldalán! Nyújtsa felfelé a lábait egyenesen 90 fokos szögben! Majd engedje lefelé a nyújtott lábait a hasizmai megfeszítésével addig, amíg a lábai a hátával egyvonalba kerülnek úgy, hogy térdeit nem hajlítja be!

Alsó pozíció



Felső pozíció





**Haladó:** üljön le a G-ABS íves felére! Nyújtsa fel a kezeit a feje fölé! Kissé emelje meg lábait, hogy teste „V” alakot zárjon be! Ezután érintse meg kezeivel a lábujjait, majd nyújtsa vissza kezeit a feje fölé kiinduló helyzetbe!

**Opció:** kapaszkodjon a G-ABS két oldalába! Lábait nyújtsa felfelé és kifelé úgy, hogy teste „V” alakot formázzon! Engedje le a lábait, majd emelje őket ismét a „V” alakú pozícióba!



EDZÉSTERV bemelegítéshez

BEMELEGÍTÉS



20

ISMÉTLÉS

1. lépés

Billentse a fejét jobbra-balra!



3. lépés

Vállak forgatása: mozgassa vállait felfelé és lefelé körkörös mozdulatokkal!



10

ISMÉTLÉS

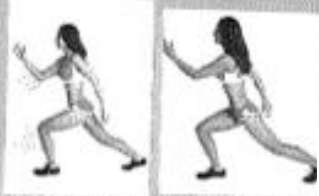
2. lépés

Álló helyzetből kiindulva érintse meg egyik kezével az ellentétes lábának ujjait, majd a másik kezével a másik lábának ujjait!



## ELSŐ LÉPÉS

Végezzen váltott lábbal 10 kitörést előre!



## NEGYEDIK LÉPÉS

Lábujjhegyre állva nyújtózzon felfelé egész testével feltartott kezekkel!



## MÁSODIK LÉPÉS

## NYÚJTÁS

Karját feje fölött hajlított helyzetben húzza bal karját a feje mögött lefelé! Végezze el ugyanezt a mozdulatot jobb karját a feje mögé téve!



## ÖTÖDIK LÉPÉS

Földön fekvő helyzetben helyezze tenyerét Ön mellé a földre, majd nyújtsa ki a karjait, távolítsa el a mellkasát a földtől!



Ezután hajlítsa be a térdeit, nyújtsa ki a karjait!



Csípőszéles terpeszben állva hajoljon előre, és érintse meg kezeivel a lábujjait úgy, hogy karjait behajlíthatja, de lábait nem!



## HARMADIK LÉPÉS

EN 7

## HOGYAN HASZNÁLJA AZ ERŐSÍTŐ SZALAGOKAT?

### Kezdéshez...

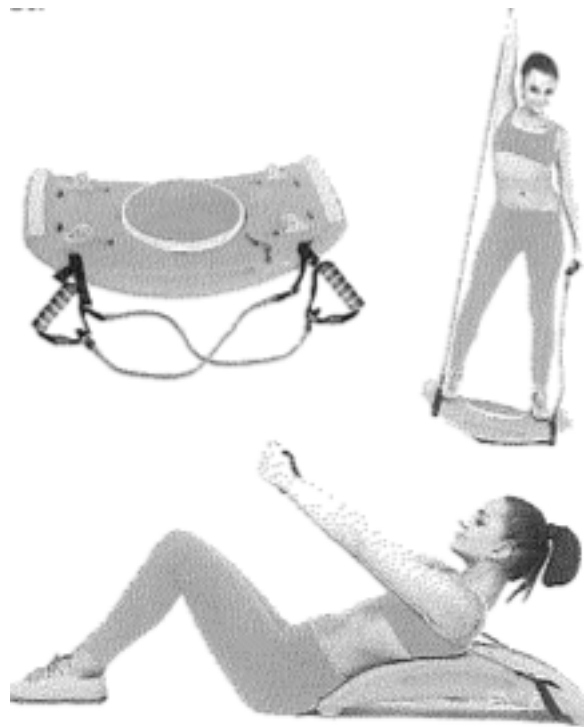
Álljon az eszköz közepén zárt lábakkal, kezeivel fogja meg a szalag két végét! Távolítsa el egymástól oldalirányban a kezeit, amennyire csak tudja úgy, hogy a szalagot a mellkasa felé húzza, a lapockáit pedig közelíti! Végezzen 20 ismétlést!

### Vállból nyomás

Álljon az eszköz közepén úgy, hogy a húzást a vállánál lévő kezeivel kezdje! Fogja meg a fogantyút a tenyerében úgy, hogy a fogantyú hátsó része a keze belső felénél legyen! Nyomja felfelé a szalagot, mintha egy súlyzót nyomna ki! Végezzen 20 ismétlést!

### Oldalemelések

Álljon az eszköz közepén úgy, hogy a húzást az oldala mellett lévő kezekkel kezdje! Emelje fel egyenesen tartva a karjait oldalirányban, amíg a talajjal párhuzamosak lesznek! Végezzen 20 ismétlést!



Származási hely: Kína



Forgalmazza:



Telemarketing International Kft.  
H-9028 Győr, Fehérvári út 75.  
Tel.: + 36-96/961-000  
Fax: + 36-96/616-662  
www.wsteshop.hu