

Balatoni Élménypark – fitnessz gépek

Húzódzkodó használati útmutató

BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK ÉS ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

- Egészségi Állapot:** a húzódzkodó használata előtt győződj meg arról, hogy egészségi állapotod megfelelő a fizikai aktivitáshoz.
- Felszerelés:** mindig viselj megfelelő lehetőleg sportruházatot, amely lehetővé teszi a szabad mozgást. Kesztyű használata ajánlott a kényelmesebb fogás és a sérülések elkerülése érdekében.

A HÚZÓDZKODÓ HASZNÁLATA

1. Előkészítés

- Felmelegítés: mielőtt megkezdenéd a húzódzkodást, végezz alapos bemelegítést, különös tekintettel a karokra, vállakra és hátizmokra.

2. Kiindulási Pozíció

- Fogás: fogd meg a húzódzkodó rudat mindkét keziddel, vállszélességnél valamivel szélesebb fogással, a tenyered nézzen előre (nagyfogás) vagy befelé (szűkfogás).
- Lábtartás: fogj szabadon, a lábaid enyhén hajlítsd be a térdeknél, hogy ne érintsd a talajt.

3. Mozgás

- Húzás: lassan húzd fel magad úgy, hogy az állad elérje vagy meghaladja a húzódzkodó rudat. A mozgást főként a hát- és karizmokkal végezd.
- Ereszkedés: lassan engedd vissza magad kiinduló helyzetbe, teljesen kinyújtva a karjaidat. Ne ess le, hanem kontrolláld a mozgást.

4. Légzés

- Felhúzás: lélegezz be, miközben húzod fel magad.
- Ereszkedés: lélegezz ki, miközben engeded vissza magad.

5. Gyakoriság és Szettek

- Ismétlések: kezdőknek ajánlott 3-5 ismétlést végezni egy szettben. Ahogy fejlődsz, növeld az ismétlések számát.
- Szettek száma: kezdetben 2-3 szettet végezz, közte pihenj 1-2 percet. A haladók több szettet is végezhetnek rövidebb pihenőidőkkel.

6. Pihenés

- Pihenőidő: húzódzkodás után pihenj egy-két percet, és nyújtsd meg a kar- és hátizmaidat, hogy elkerüld az izomlázatot és sérüléseket.

Karbantartás és Ellenőrzés

- Rendszeres ellenőrzés: a húzódzkodót 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 nekünk.
- 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