

# Balaton Élménypark – fitness gépek

## Légbenjáró használati útmutató

### BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK ÉS ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

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

### A LÉGBENJÁRÓ HASZNÁLATA

#### 1. Előkészítés

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

#### 2. Kiindulási Pozíció

- Elhelyezkedés: állj stabilan a légbenjáró platformján, és fogd meg a kapaszkodókat mindkét keziddel.
- Testtartás: tartsd egyenesen a törzsed, a lábaid legyenek vállszélességben, és enyhén hajlítsd be a térdeidet.

#### 3. Mozgás

- Lépés: kezd el lassan emelni egyik lábadat előre, mintha lépést tennél a levegőben. A lábad mozogjon szabadon, miközben a másik lábad stabilan marad a platformon.
- Váltás: mozgasd a lábad előre és hátra, mintha járnál, majd válts lábat, és ismételd meg a mozgást a másik lábbal.
- Karok: a karjaidat mozgasd szinkronban a lábaiddal, mintha természetesen sétálnál.

#### 4. Légzés

- Légzés: lélegezz egyenletesen és mélyen, ne tartsd vissza a lélegzeted. Lélegezz be, amikor felemeled a lábad, és lélegezz ki, amikor visszatérsz kiinduló helyzetbe.

#### 5. Időtartam és Ismétlések

- Gyakorlás: kezdetben 2-3 percig végezd a gyakorlatot, majd fokozatosan növeld az időtartamot 5-10 percre.
- Ismétlések: végezz 15-20 lépést mindkét lábbal egy szettben. Célzottan 2-3 szettet végezz, köztük 1-2 perc pihenővel.

#### 6. Pihenés

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

### Karbantartás és Ellenőrzés

- Rendszeres ellenőrzés: a légbenjárót 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](http://www.balatonielmenypark.hu)