

**BIONWELL PROFI
VIBRÁCIÓS TRÉNER
JTF 003A**



www.bionwell.hu

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Tartalom

Bemutakozás	2
Biztonság	3
Kellékek	4
Vezérlés	5
Működés	6
Programok	6
Saját program beállítása	7
Útmutató a vibrációs tréninghez	8

Bemutakozás

A vibrációs tréning népszerűsége elsősorban az egyszerűségével magyarázható. Könnyen elvégezhető, gyors vibráláson alapuló gyakorlatokkal operál, amelyek garantáltan hozzák a várt eredményt.

Az olyan gyakorlatok hatékonyságát, mint pl. a fekvőtámasz, felülés, vagy guggolás nagyban felerősíti, ha ezeket a vibrációs tréner segítségével végezzük el. Egyszerűség és könnyedség: főként ezek miatt örvend óriási népszerűségnek manapság a vibrációs tréner, amely ezen tulajdonságaival lerövidíti az edzésidőt, ugyanakkor növeli annak hatékonyságát.

A vibrációs tréning lehetővé teszi a felhasználónak, hogy lefogyjon ill. formába hozza magát, anélkül, hogy ezzel súlyosabban megterhelné az ízületeit, izmait, így a szervezetünkben egyúttal csökkenti az emiatt esetlegesen bekövetkező negatív hatásokat. Ennél fogva pedig ideális edzést biztosít mindenkinek, korosztálytól, és egyéb tényezőktől függetlenül.

A sikeres fogyás egyik általánosan elfogadott folyamata, hogy a testünkre valamilyen tömeg, vagy sebesség általi terhet rakunk, és ezt a terhelést folyamatosan fenntartjuk. Ezek természetesen a konditeremben végzett edzések, vagy a futás. A konditermekben ezért vannak egyértelmű dominanciában a súlyzók.

A Bionwell Profi Vibrációs Tréner funkciói futásnak megfelelő sebességet kölcsönöznek a szervezetnek gyors, – akár másodpercenként 50 – vibrálás formájában. Erre a test az izmok önkéntelen összehúzásával-elernyesztésével reagál, mely folyamat során az izmok újrapabilizálják magukat, ez pedig hosszútávon kimagasló eredményeket produkál.

FIGYELMEZTETÉS

A vibrációs tréner használata előtt konzultáljon orvosával! Ha bármilyen probléma fennáll (betegség, akár fizikai, akár lelki), amely miatt korlátozottan, vagy egyáltalán nem használhatja a trénert, mindenképpen ajánlott az orvosi konzultáció. Amennyiben a gép használata közben szédülést, gyengeséget, bármiféle fájdalmat érez, vagy nehezen vesz levegőt, azonnal állítsa le a készüléket, és forduljon orvosához!

ELHELYEZÉS

A vibrációs trénert kemény felületű, akadálymentes talajon helyezze el.

A készüléket nem szabad használni a szabadban, egy medence, vagy bármely vizes, nedves felület közelében, párás vagy nyirkos helyen (pl. garázsban, fürdőszobában, stb.). A vízzel történő érintkezés zárlatot okozhat, amely kárt tehet a készülékben.

Ha a tréner nincs használat alatt, húzzuk ki a dugót a falból.

Soha ne próbáljuk segítség nélkül mozgatni a készüléket.

Soha ne mozgassuk a készüléket működés közben.

MŰKÖDÉS

Fontos, hogy hajlított lábakkal végezzük a gyakorlatokat, így az ízületekre kisebb teher nehezedik, valamint így könnyebb megtartani az egyensúlyunkat.

A kapaszkodó karokra ne támaszkodjunk, ne húzzuk őket hátrafelé.

Kellékek



1. doboz

Alapegység

2. doboz

Középső oszlop
Fogantyúk
Rögzítők
Szerszámkészlet
Pántok
Adapter

Rögzítők (1. doboz)

- A.) 6 x nagy csavar
- B.) 6 x nagy alátét
- C.) 6 x rugós alátét
- D.) 4 x közepes csavar
- E.) 4 x kis csavar
- F.) 4 x ívelt alátét

Megjegyzés: az E és F változhat, ha a tréner fogantyújának középső és alsó része már összeszerelve érkezik.

Egyes csavarok már szintén be lehetnek csavarozva az alapegységbe, vagy a középső oszlopba, amelyet – ha követni szeretnénk a lépésről lépésre történő összeszerelést – szét kell csavarozni.



**Spirális mozgás/
lengés**

Vibrálás



Működés

Kétféle mozgás

A Bionwell Profi Vibrációs Tréner kétféle mozgásfunkcióval rendelkezik, amelyet külön-külön, és egyszerre is lehet használni. Az egyik a „spirális mozgás”, vagy „lengetés”, melynek során a tréning-felület hullám-szerűen mozog az egyik, majd a másik oldalát megemelve. A másik a „vibráció”, melynek során a felület erősen pulzáló rezgő mozgást végez.

Manuális vezérlés

Ez a legnépszerűbb vezérlési forma. Kezdőknek, hobbi felhasználóknak, és profi sportolóknak egyaránt ajánlott. Bekapcsoláskor a manuális vezérlést azonnal lehet használni. A TIME+ és TIME- gombokkal beállíthatjuk a kívánt edzésidőt. A START/STOP gomb megnyomásával elkezdhetjük az edzést. Ekkor mindkét motor bekapcsol, és 1-es sebességi fokozaton működnek. Mindkét motor sebességét a '+' és '-' gombokkal állíthatjuk. Manuális módban mindkét mozgásfunkciót külön-külön és együtt is használhatjuk. Mindkét motor sebességét 99 fokozatig állíthatjuk. A legtöbb felhasználó 1-es és 30-as fokozat között szokta használni a motorokat, mivel ezen sebességtartomány már elegendőnek bizonyul a legtöbb cél eléréséhez, de természetesen mindenki a neki legmegfelelőbbet használja.

Működés

A MODE gomb megnyomásával válogathatunk a manuális módban elérhető 6 program közül. A START/STOP gombbal indíthatjuk el bármely programot, vagy manuális edzést.

Programok

Összesen 9 program közül választhatunk. Ha mozgással egybekötött gyakorlatokat végzünk, a fentebb részletezett manuális vezérlést ajánljuk, ha fix testhelyzetben szeretnénk edzeni, akkor pedig a programokat.

Manual 1 – csak vibráció

Manual 2 – csak lengőfunkció

Manual 3 – vibráció/lengőfunkció együtt

P1 – bevezető lengő program

P2 – könnyed alakformáló program

P3 – intenzív alakformáló program

U1 – zsírégető program
U2 – könnyed köztes-tréning program
U3 – intenzív köztes-tréning program

A trénerben található 3 előre programozott opció a felhasználóknak (U1, U2, U3). Ezek az opciók lecserélhetőek általunk jobban kedvelt program-beállításokkal, amelyek jobban illeszkednek az igényeinkhez. A változtatások után a program bent marad a tréner memóriájában, egészen a következő változtatásig.

Saját program beállítása

Felhasználó által meghatározott programok (U1, U2, U3)

A Bionwell Profi Vibrációs Tréner lehetőséget ad arra, hogy minden felhasználó a neki megfelelő, egyéni igények szerint építse fel edzésprogramját a neki megfelelő sebességgel.

A program 10 percig fut. A vibráció/spirális mozgás sebessége, ill. az adott 10 percen belüli vibráció/spirális mozgás száma a következőképpen változtatható:

Nyomjuk a „Mode” gombot, amíg az U1 gomb világítani nem kezd

Nyomjuk meg a P gombot

1. A lengés-motor sebességét a '+' ill. '-' gombokkal változtathatjuk
2. A vibráció-motor sebességét a '+' ill. '-' gombokkal változtathatjuk
3. Ezután beállíthatjuk az időt, hogy a gép meddig fusson a beállított sebességekkel, a '+' ill. '-' gombok segítségével.
4. Ha a beállítások megfelelőek, nyomjuk meg a P gombot

Ismételjük meg a lépéseket 1-4-ig, amíg egy 10 perces programot be nem állítunk. Ha 10 percnél rövidebb programot szeretnénk, állítsuk be a sebességeket a nekünk megfelelő időtartam arányában. A program befejezéséhez állítsuk mindkét motor sebességét 0-ra 30 másodpercre. A 30 másodperc alatt nyomjuk meg a STOP gombot.

Útmutató a vibrációs tréninghez

BMI (test-tömegindex-kalkulátor)

A BMI gomb megnyomásával ellenőrizhetjük a test-tömegindexünket. A TIME+ és TIME- gombokkal válasszuk ki nemünket, majd nyomjuk meg még egyszer a BMI gombot. Ugyanezen gombkombinációval beállíthatjuk korunkat, magasságunkat, súlyunkat. Ezután nyomjuk rá ujjainkat a konzolon lévő érzékelőkre, majd a BMI megjelenik.

Biztonság

Ha az alábbiak közül bármely feltétel érvényes Önre, mindenképp kérje orvosa tanácsát a gép használata előtt!

- akut trombózis
- mesterséges/szintetikus ízületek
- szív-és érrendszeri betegségek
- epilepszia
- sérv
- terhesség
- új keletű beültetések, implantátumok, pl. tűk, csavarok, lemezek, művégtag, stb.
- friss műtéti sebek
- súlyos cukorbetegség
- súlyos migrén, fejfájás
- daganatok

Amennyiben a gép használata közben szédülést, gyengeséget, bármiféle fájdalmat érez, vagy nehezen vesz levegőt, azonnal állítsa le a készüléket, és forduljon orvosához!

Hogy működik?

A vibrációs tréning előnyeit profi fitness-szakemberek, edzők, és tudósok is elismerik. A gyorsan elérhető, hatékony eredményeket igazolja a tudományos körökben végzett számtalan kutatás, valamint a fitness-edzők és szakemberek pozitív tapasztalatai.

Előnyök

A vibrációs tréning hatásai:

- gyors fogyás és alakformálás
- narancsbőr eltüntetése
- kondíció és állóképesség javítása
- vérkeringés javítása és csontozat erősítése
- fájdalom csökkentése, sérülésből való felépülés gyorsítása

Eddzen kevesebbet, hatékonyabban!

A vibrációs tréning felerősíti a hagyományos edzési formákat a vibrációs folyamat használatával. Ez lehetővé teszi az edzések idejének lerövidítését, ezáltal rendkívüli eredmények elérését példátlanul rövid idő alatt.

A tréning bemutatása

A vibrációs tréner kemény felületű, akadálymentes talajon helyezze el.

Mint minden mozgásfajtánál, itt is fontos, hogy a paramétereket az egyéni igényeinknek, kondíciónknak, képességeinknek megfelelően állítsuk be. Heti kettő, vagy három, 10 perces edzéssel ajánlott elkezdni a tréner használatát. Idővel természetesen növelhetjük a gyakoriságot, és az edzések hosszát. Akiknek még újdonság a vibrációs tréning, tanácsos alacsony sebességfokozatban kezdeni.

Soha ne eddzünk egyszerre 15 percnél többet, hacsak nem egy specifikus tréning program részeként történik az edzés, vagy ezt nem hagyta jóvá egy fitness-szakember/edző. Minden másnap egy alkalomnál többször használni a vibrációs tréneret nem ajánlott.

A két motorral szerelt tréner óriási előnye, hogy egyszerre, és külön-külön is használhatjuk a két motort.

Az előre beállított programok lényege: a felhasználó egyszerűen rááll a rezgőfelületre behajlított lábakkal, hogy a térd ne legyen zártan. A spirális lengőmozgás és a vibrációs mozgás változó sebességű kombinációja „megingatja” a testünket, amire az izmaink automatikusan válaszolnak. A programok sebességének állíthatósága a garancia arra, hogy az izmok folyamatos, egyre nehezebb kihívásoknak lehetnek kitéve.

Az elején a manuális vezérlés jobban tetszhet minden felhasználónak. Ekkor azt tanácsoljuk, hogy mindig olyan kombinációt állítsanak be maguknak, amely a legkényelmesebb. A legtöbben közepes sebességfokozatokon kezdenek (20-30), és amint érzik a fejlődést, növelik a sebességet mindkét motoron.

Ha egy rutinszerű gyakorlatsort szeretnénk elvégezni alakformálás céljából, javasoljuk a csak vibrációs funkciók használatát, egy megfelelő, kényelmes erősség és sebesség mellett. A spirális lengőmozgás meglehetősen élénknek és trükkösnek bizonyulhat a kezdetekkor.

A testtartás, az izmok merevsége és feszessége (vagyis hogy mennyire vannak összehúzódva az izmok) fontos tényezők az edzés-szakasz szempontjából. Ha az izmok feszültek, vagy össze vannak húzódva, elnyelik a vibrációkat, rezgéseket, ezáltal erősebbek, rugalmasabbak lesznek. Ha az izmok nem feszültek, pl. masszázs-gyakorlatok közben, akkor könnyedén regenerálódnak, ily módon gyakrabban is be lehet iktatni edzéseket.

Egyensúly és testtartás

Edzés közben fontos a helyes testtartás (nem hátradőlni a sarkakon, vagy „zárni” az ízületeket, pl. kiegyenesíteni a térdeket), valamint a megfelelő egyensúly fenntartása. Utóbbi miatt nem tanácsos a fogantyúba kapaszkodni. A súlypontnak túlnyomórészt a lábunk elülső részén a lábujjak körül kell lennie, a térdeket pedig oly mértékben hajlítsuk be, hogy a lábujjaink felett legyenek.

Ha az edzés célja elsősorban a fogyás, javasoljuk a különböző gyakorlatok gyakoriságának fokozatos növelését. Ezt akár úgy is csinálhatjuk, hogy közben fokozatosan növeljük az egyes gyakorlatok idejét, és a sebességet is, akár egyszerre, akár külön-külön.

Gyógyulásra, rugalmasságra, rehabilitációra vonatkozó edzésterv esetén javasoltak a specifikus gyakorlatok, amelyek konkrétan egy adott problémára, vagy célra koncentrálnak. Ez esetben eredményesebb lehet, ha kevesebb gyakorlatot végzünk kisebb, kényelmesebb sebességen. Ez segít fenntartani az egyensúlyt és testtartást, amely létfontosságú a hatásos edzés szempontjából.

Erőnlét, kondíció, és állóképesség javítása céljából javasolt a gyakorlatok intenzitásának növelése, amit minél nagyobb sebességfokozattal tudunk elérni. Effajta edzések mellett tanácsos a gyakorlatokat rövidebbre venni, és nagyobb pihenőidőt hagyni.

Gyakorlatok a Bionwell vibrációs tréneren

Néhány bemutatógyakorlat heveder nélkül

A gyakorlatokat általánosságban kb. 4x10 db ismétléssel végezzük, de ez egyéni edzettség kérdése is, lehet több, kevesebb is.



Állás a tréneren: a térdeket kicsit hajlítsuk be, has és fenék behúz, megfeszít. Ellazítja az izmokat, serkenti a vérkeringést a lábokban. Erősíti a vádli, a combfeszítő izmot és a testet deréktól lefelé.



Fekvőtámasz helyzet: könyökök a vállak alatt helyezkedjenek el, hasat és fenéket húzzuk be, feszítsük meg, hát ne púposodjon. Formálja gyakorlatilag az egész testet, a karokat, a vállat, erősíti a hasizmot. Fekvőtámaszt végezve pedig a mellizmokat is még hatékonyabban megedzi.



Ülve nyújtó gyakorlatot végezve: egyfajta jógapóz, egyenesítsük a hátat közben. Erősíti a hasizmokat, a fenékizmokat is átmozgatja és csökkenti a zsírt. A derekat és a csípőt karcúsítja.



Ülőmunkát végzőknek ideális: Ez egy vállkímélő gyakorlat (ülve a gépen, a kezek szabadon, támaszkodnak). Lelazítja a váll- és a nyakizmokat, enyhítheti az enyhébb fájdalmakat, megnyugtatja az izmokat is.



Visszeres panaszok elleni láb lelazító gyakorlat: Üljön egy székre, lábát tegye a trénerre. Serkenti a vérkeringését a lábnak, csökkenti a visszeres panaszokat, időseknek kiváló gyakorlat.

Gyakorlatok kép nélkül

Kitörés – Térd nem megy a lábujjak elé. Hátsó láb tetszőlegesen hátrébb is nyújtható, mint a képen, has és fenék behúz, megfeszít. Erősíti a combfeszítő- és az egész combizmot, de a derék izmaira is hatással van.

Guggolás – A térd itt sem megy a lábujjak elé, minél lejjebb ereszkedünk a fenékkal, annál nehezebb és hatékonyabb lehet a gyakorlat. Erősíti a combfeszítő izmot, és az izmokat deréktól lefele.

Palvikus híd – Feltoljuk magunkat a Palvikus híd pozícióba, ott has és fenék behúzva, megfeszítve. Csak a testünk alsó része mozog, felső része mozdulatlan, laza. Vállakat, nyakat nem húzzuk fel, nem húzzuk be. Ebben a testhelyzetben tartjuk magunkat. Erősíti a fenék- és combfeszítő izmokat, és az izmokat deréktól lefele.

+ **gyakorlat1:** Ragtapasz szerűen (fenti csigolyától csigolyáról csigolyára) ereszkedjünk vissza a fenekünkre, majd újra toljuk ki magunkat (alsó csigolyától csigolyáról csigolyára). Közben a hasunkat, derekunkat, fenekünket tartjuk behúzva, feszítve. Így még erősebben dolgoznak az izmok.

+ **gyakorlat2:** Nyújtuk ki egyik, majd másik lábunkat a térd folytatásában, egyenesen. Így még erősebben dolgoznak az izmok.

További gyakorlatokat ismerhet meg a Palvikus hídhoz gerinctornász szakemberektől, akár Youtube videókból.

Félig felülés – Ebben a testhelyzetben tartjuk magunkat. Erősíti a has- és törzsizmokat.
+ **gyakorlat:** Nyújtuk előre és vissza a lábunkat. Így még erősebben dolgoznak az izmok.

Planking helyzet – Nagyon hatékony gyakorlat, gyakorlatilag az egész testet átmozgatja, edzi. Has, törzs, derék, core, lábak, karok, vállak, hát. Könyökök a vállak alatt helyezkedjenek el, has, derék, fenék megfeszít. A fej nem lóg, hanem előre néz, hát nem púposodik. Ebben a testhelyzetben tartjuk magunkat.

Könnyített fekvőtámasz helyzet – A derék nem esik be, hasat húzzuk be, feszítsük meg, könyököket hajlítsuk be. Hát nem púposodik. Ebben a testhelyzetben tartjuk magunkat. Erősíti a karizmokat, a vállizmokat, a has- és törzsizmokat.

Latissimus dip – Erősíti a karizmokat, legfőképp a tricepszet és a vállat. Erősíti a hátat is.
+ **gyakorlat:** Könyököket hajlítva ereszkedjen lejjebb és jöjjön vissza fel. Ez még jobban megdolgoztatja a tricepsz izmokat.

A gyakorlatokat általánosságban kb. 4x10 db ismétléssel végezzük, de ez egyéni edzettség kérdése is, lehet több, kevesebb is.

Néhány bemutatógyakorlat hevederrel



Oldalemelés: enyhén hajlítsuk a térdeket és a könyököket, és vegyük fel a képhez hasonló pozíciót. Tartsuk meg ezt a pozíciót. Erősíti a karokat és a vállakat, csökkenti onnan a zsírt.
+gyakorlat: Engedjük le a kezeket, majd emeljük fel vissza. Ezt váltogassuk. Ez is hatékony lehet az izmoknak.



Has oldalsó izmainak erősítése: Karunkat a oldalhelyzetből (mint az előző gyakorlatnál) vigyük a képen látható módon előre és hátra. Derekunk, hasunk megfeszítve, behúzva, fixen. Csak a csípőnk mozog. Az oldalsó hasizmot dolgoztatja meg leginkább, égeti azon a területen a zsírt.



Kitörés-bicepsz: Egy jó kis kardió gyakorlat. Állásból, nyújtott karral indulva a képen látható módon guggolunk a vibrációs tréner fölé, közben a kötelet magunk felé húzzunk karizomból (bicepsz). Ezután visszatérünk eredeti helyzetbe. Mindkét lábbal végezzük el a gyakorlatot. Bicepsz, láberősítő gyakorlat.



Guggolás-karemelés: Guggolás közben (térd ne menjen a lábujjak elé) megemeljük a kötelet a képen látható módon. Erősíti a lábakat, a váll, és karizmokat, valamint a hátizmokat is.



Bicepsz gyakorlat álló helyzetből: Térdeket kissé hajlítsuk be, és a képen látható módon emeljük meg a karunkat, majd eresszük vissza le. Hatásos bicepsz és váll gyakorlat.



Ha befejezte az edzést, győződjön meg róla, hogy áramtalanította a vibrációs tréneret, és kihúzott minden vezetékét. Csak így mozgassa.

Az összes gyakorlat csak ajánlás, a Bionwell Magyarország Kft. nem vállal hasznosságukért, szabályosságukért és a belőlük fakadó bármilyen sérülésért semmilyen felelősséget! Kérjük, kérje ki személyi edzője, gerinctornásza véleményét!

www.bionwell.hu