PRECOR®

RESOLUTE™ STRENGTH SELECTORIZED LINE

ERSTE SCHRITTE – GLUTAEUSMASCHINE RSL 618

Willkommen beim personalisierten Fitnesserlebnis für Ihre Mitglieder.

„Qualität ohne Kompromisse“ könnte das Motto der Resolute™ Strength Selectorized Line (RSL) lauten. Hier stehen nicht nur die hochwertigen Materialien und Konstruktionen im Fokus, es wird auch besonderer Wert auf den Service und Support sowie auf ein erlebnisorientiertes Design gelegt. Die Resolute Strength Selectorized Line umfasst Produkte, die sich auf den Unterkörper, den Oberkörper und die Rumpfmuskulatur konzentrieren, um dem Trainierenden ein effektives und komfortables Trainingserlebnis zu bieten.

Machen Sie sich mit den Geräten von Precor vertraut



Bei der Verwendung von Fitnessgeräten sollten Sie immer grundlegende Vorsichtsmaßnahmen treffen.

Allgemeine Nutzungsrichtlinien

- Lesen Sie alle Warnhinweise am Gerät und beachten Sie die Anweisungen zur Nutzung des Trainingsgeräts.
- Unterziehen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch einer Sichtkontrolle. Falls Sie ein mögliches Problem entdecken oder eine Reparatur erforderlich ist, melden Sie dies sofort einem Mitarbeiter des Fitnessstudios. Verwenden Sie Geräte erst, sobald Mitarbeiter der Einrichtung bestätigt haben, dass das Gerät ordnungsgemäß funktioniert.
- Überprüfen Sie, ob die Befestigungselemente, Seile, Gewichtsblöcke und Griffanschlüsse sicher befestigt, angeschlossen und funktionstüchtig sind. Achten Sie besonders auf den Zustand von Seilen und Seilenden. Falls Sie lose Seilenden, ausgefranste Seile oder beschädigte Seilhalterungen bemerken, verwenden Sie das Gerät bitte NICHT, und melden Sie den Schaden sofort einem Mitarbeiter der Fitnesseinrichtung.

Sicherheitsrichtlinien für Nutzer

- Wenn Sie nicht wissen, wie ein Gerät funktioniert, fragen Sie einen Mitarbeiter des Fitnessstudios, z. B. einen Trainer, der Ihnen zeigen kann, wie das Gerät funktioniert und Ihnen die Sicherheitsanweisungen erklärt.
- Das maximale Gesamtgewicht NICHT überschreiten.
- Überanstrengen Sie sich NICHT und trainieren Sie NICHT bis zur Erschöpfung. Gehen Sie bei der Auswahl des Gewichts sorgfältig vor.
- Brechen Sie bei Schmerzen, Unwohlsein, Schwindelgefühl oder ungewöhnlichen Symptomen das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Verwenden Sie keine zu schweren Gewichte, da es dadurch zu Verletzungen kommen kann.
- Halten Sie Ihren Kopf, Ihre Arme und Beine, Finger und Haare fern von allen beweglichen Teilen, während Sie am Gerät trainieren.
- Stecken Sie niemals Objekte in die Öffnungen am Gerät.
- Senken Sie den Gewichtsblock beim Training kontrolliert ab und lassen Sie ihn NICHT fallen.
- Stellen Sie sicher, dass der Gewichtfeststellbolzen vollständig eingeschoben ist. Nutzen Sie nur den vom Hersteller zur Verfügung gestellten Bolzen. Falls Sie sich nicht sicher sind, sprechen Sie mit einem Mitarbeiter der Fitnesseinrichtung.
- Stellen Sie die Gewichte nie in angehobener Position fest. Verwenden Sie das Gerät NICHT, wenn die Kopfplatte oder der Gewichtsblock in angehobener Position festgestellt ist.
- Versuchen Sie NICHT, beschädigte oder klemmende Geräte selbst zu reparieren.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich für den vorgesehenen Zweck. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen werden, da diese zu Verletzungen führen können.

Vollständige Anweisungen zur Bedienung und Fehlerbehebung finden Sie unter *www.precor.com*.

Stellen Sie sicher, dass Ihre Trainer regelmäßig unseren Blog (in ausgewählten Sprachen) unter *www.precor.com* lesen, um von unseren professionellen Branchenexperten noch mehr Ideen für Fitnessroutinen und Informationen zu erhalten.

RSL GLUTAEUSMASCHINE 618 GSG | P/N CW39562-141 DEU
©2019 Precor Incorporated | 31. August 2019

TRAINING UND ÜBUNGEN

ACHTUNG: Lassen Sie sich von Ihrem Arzt gründlich untersuchen, bevor Sie mit einem Fitnessprogramm beginnen. Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt über die für Ihre Leistungsfähigkeit angemessene Zielherzfrequenz.

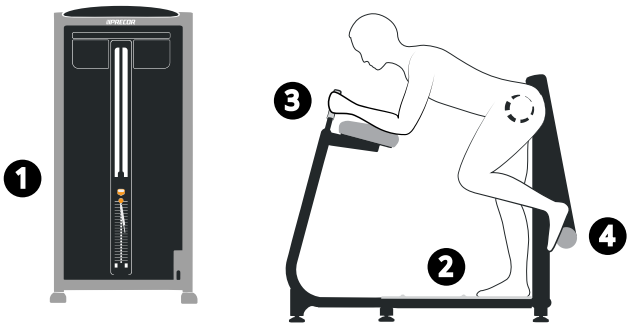
Lesen Sie die Sicherheitsanweisungen und die Betriebsanleitung, die jeweils im Lieferumfang Ihres Geräts enthalten sind. Weitere Informationen finden Sie auf *www.precor.com* unter dem Namen oder der Modellnummer des Geräts.

Starten eines Trainings

Die Glutaeusmaschine trainiert den Gluteus maximus mit weniger Fokus auf die äußeren Gesäßmuskeln und die hinterer Oberschenkelmuskulatur. Der Gluteus maximus ist einer der stärksten Muskeln in unserem Körper. Er kommt zum Einsatz, wenn wir stehen, heben, gehen und uns strecken und stabilisiert zudem das Becken.

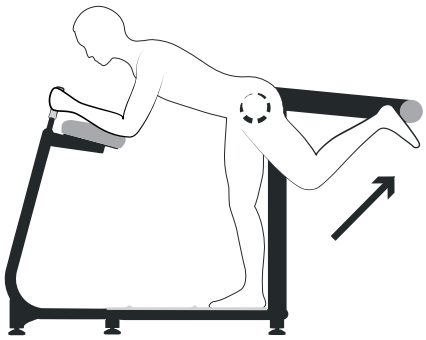
Einstellung

1. Wählen Sie ein passendes Gewicht ❶.
2. Stellen Sie sich mit den Füßen knapp vor dem Bewegungsarm auf die Fußmarkierungen ❷.
3. Fassen Sie die Griffe. Halten Sie den Rücken gerade, aber nicht durchgestreckt, und die Hüfte stabil ❸.
4. Setzen Sie den Fußballen des rechten oder linken Fußes auf den Bewegungsarm ❹.



Starten der Übung

1. Drücken Sie Ihr Bein kontrolliert nach oben.
2. Pausieren Sie am höchsten Punkt der Bewegung.
3. Bewegen Sie das Bein langsam an die Ausgangsposition zurück.
4. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



Trainingstipps

1. Halten Sie Ihren Kopf während der Übung in einer neutralen Position.
2. Um verschiedene Muskeln anzusprechen, variieren Sie Ihre Körperposition relativ zum Bewegungsarm.
3. Wechseln Sie bei jeder Sitzung das Bein, mit dem Sie die Übung beginnen.

Weitere Trainingstipps finden Sie auf www.precor.com.