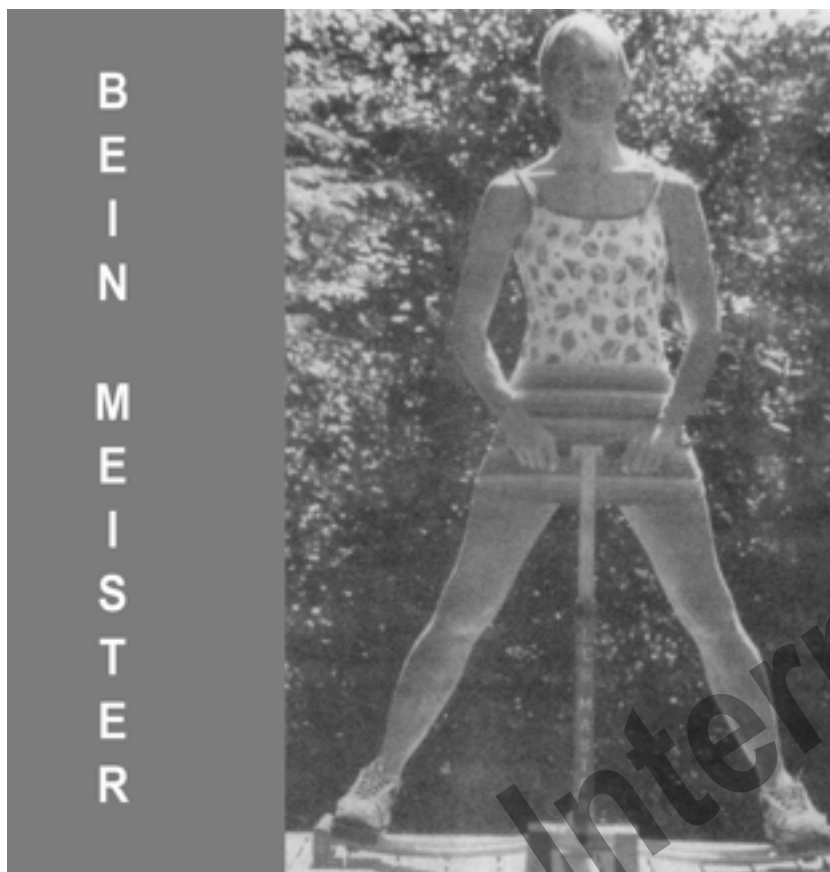


LEG MASTER



gnadenlos Deutsch übersetzte und mit wichtigen Montagehinweisen ergänzte Bedienungsanleitung

„Astreine, wohl geformte Beine sind bei jeder Frau möglich.

Der Leg Master ist einfach zu bedienen, wird Sie in Form bringen und Ihnen ein Paar Traumbeine verleihen.

Der Unterkörper macht mehr als die Hälfte Ihres Körpers aus, und die Beinmuskulatur stellt die größte Muskelgruppe dar. Wenn Sie Ihre Körperform ohne Korsage verändern/trimmen wollen, sollten Sie Ihren Beinen eine erhöhte Aufmerksamkeit zukommen lassen.

Bevor Sie jedoch mit dem Training beginnen, lesen Sie diese Anleitung bitte aufmerksam durch.“

WARNUNG

Das Produkt und diese Anleitung ersetzen keine ggf. notwendige, professionelle, medizinische Behandlung.

Alle Übungen bergen ein gewisses Risiko, besonders für untrainierte Personen über 35 Jahre oder Personen mit erhöhtem Blutdruck oder anderen Krankheiten.

Um entsprechende Risiken zu klären und einzuschätzen, sollten Sie ggf. vorher einen Arzt konsultieren. Bedenken Sie, dass auch trotz vorheriger medizinischer Beratung ein gewisses Risiko beim Training nicht ausgeschlossen werden kann. Beachten Sie deshalb unbedingt die Sicherheitshinweise zu Benutzung des Geräts in dieser Anleitung. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem gerät fern, wenn Sie gerade trainieren.

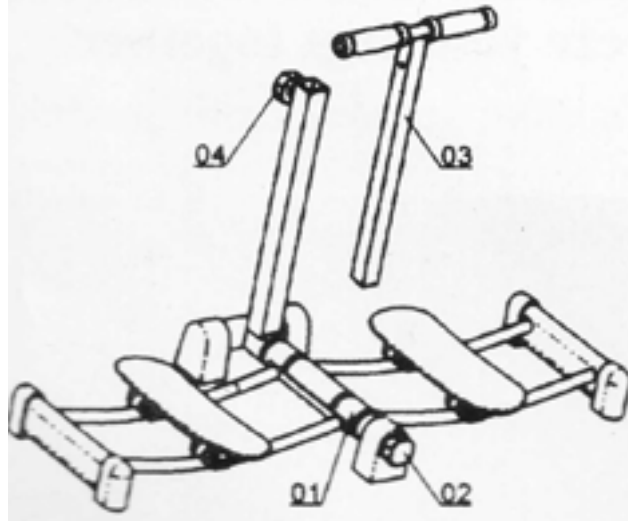
Personen, die Hüftschäden oder Probleme mit Fuss- und/oder Kniegelenken haben, sollten dieses Gerät nicht benutzen.

Höchstgewicht 125 KG

Zusammenbau des Leg Masters

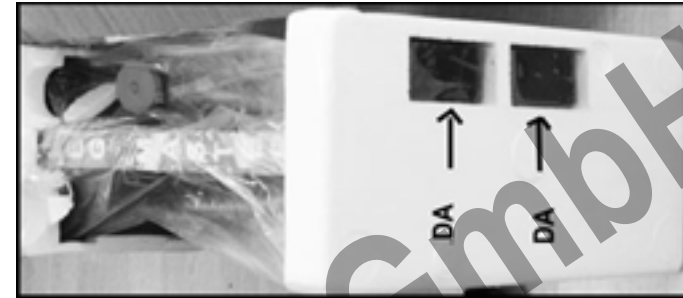
Der Zusammenbau ist simpel und dauert wenige Minuten. Vergewissern Sie sich, dass Sie folgende Teile haben:

1. Hauptteil
2. ein hinterer Fuß und zwei Vorderfüße
3. Haltegriff
4. Feststellschraube für Haltegriff und Montageschraube für hinteren Fuß



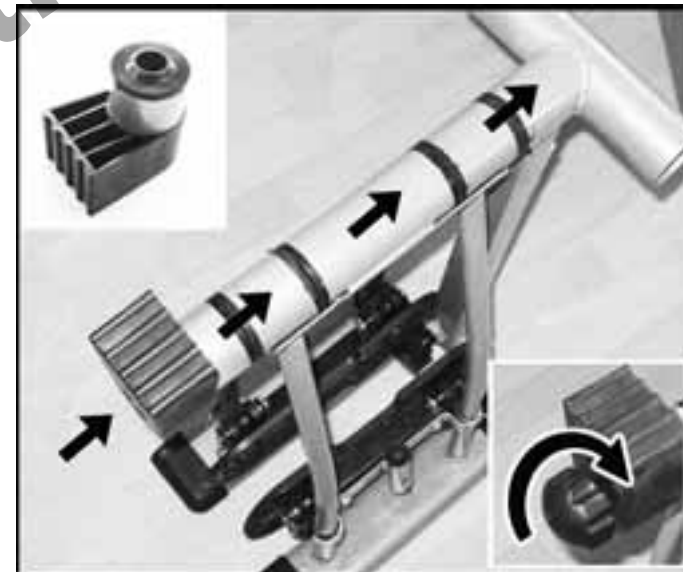
Die zwei Vorderfüße...

...befinden sich in der äußeren Styroporverpackung:

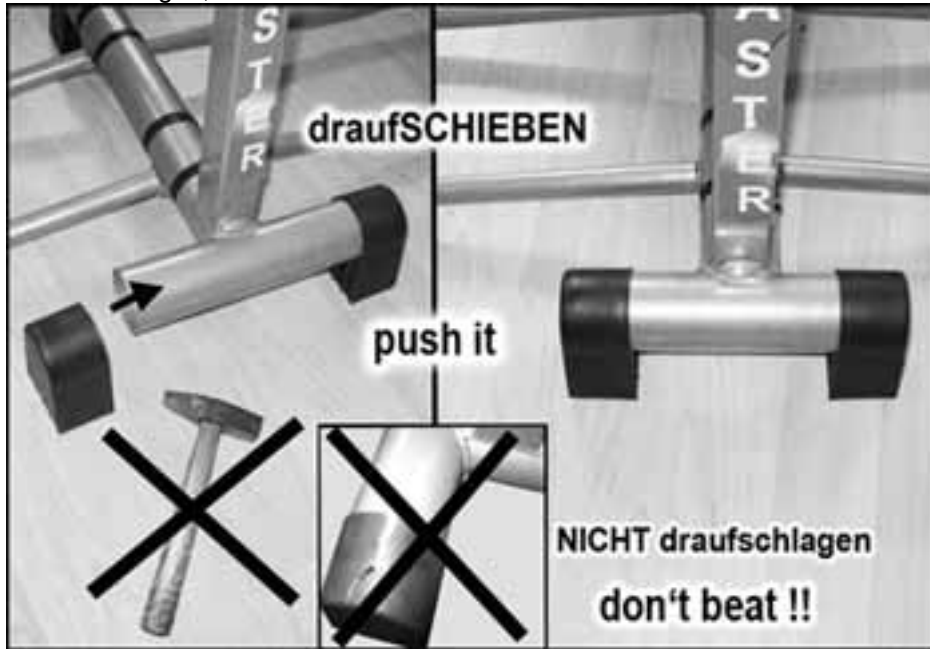


Stellen Sie das Hauptteil auf eine feste Unterlage und klappen Sie die Schienen für die Fußteile auseinander (siehe Abbildung mit nummerierten Teilen).

Montieren Sie die Füße. Indem Sie den hinteren Fuß auf die Achse des Hauptteils stecken und mit der Schraube an dieser festziehen. Sollte die Schraube dabei noch nicht das Gewinde in der Achse greifen, schieben Sie alle Elemente auf der Achse bis zum Anschlag nach vorne; jetzt greift die Schraube das Gewinde.



SCHIEBEN Sie die vorderen Füße auf's Rohr. Unterstehen Sie sich, diese draufzuschlagen, das diese sonst brechen können!



Lösen Sie die Feststellschraube für den Haltegriff, bis Sie den Haltegriff in die dafür vorgesehene, viereckige Öffnung stecken können. Stecken den Haltegriff so herum rein, dass Sie diesen mit der Feststellschraube auf drei verschiedene Höhen einstellen können. Ziehen Sie die Feststellschraube stets ordentlich fest, um Trainingsunfälle zu vermeiden.



Damit der Haltegriff fest in den Leg Master montiert werden kann, befindet sich in der viereckigen Öffnung ein Kunststoffteil. Falls Sie Schwierigkeiten haben, den Griff hineinzustecken, nehmen Sie das Kunststoffteil heraus, und schieben Sie dieses Teil richtig herum auf die Griffstange (auf die Löcher f.d. Feststellschraube achten). Stecken Sie nun den Haltegriff mit dem aufgesteckten Kunststoffteil in den Leck Master.

Überflüssig wie ein Kropf, aber trotzdem mit in der Packung enthalten, ist evtl. noch ein Getränkeflaschenhalter, den Sie zusätzlich an die Haltestange schrauben können. Sollten die dazu gehörigen Schrauben nicht gut genug greifen, verwenden Sie zum Befestigen stattdessen andere geeignete Spax- oder Metallschrauben oder auch Alunieten.

Nun können Sie eigentlich schon drauf los trainieren. Jedoch sollten Sie nicht gleich mit dem höchsten Schwierigkeitsgrad beginnen.

Entfernen Sie deshalb noch die Kabelbinder, mit denen die Fußteile zwecks Verpackung und Transport an den Rollschienen befestigt wurden.



Die Fußteile laufen auf den Rollschienen insgesamt glatter und flüssiger, wenn Sie diese z.B. mit etwas Kugellagerfett o.ä. einfetten. Bedenken Sie aber vorher, dass dieses durch Verlaufen oder Drauftreten auf die Unterlage geraten kann, auf dem Ihr Leg Master steht!

Nun ist der Leg Master einsatzbereit, und Sie können auf Gefechtstation gegen Ihre Pfunde gehen.

Anleitungen zum Gebrauch



Start Position

Vergewissern Sie sich, dass sich beide Fußteile in der Mitte ihrer Laufschiene befinden.

Halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und steigen Sie mit Ihrem Füßen auf die Fußteile. Balancieren Sie Ihren Körper sicher aus, bevor Sie sich bewegen.

Nun sind Sie bereit, Ihr kardiovaskuläres Krafttraining zu beginnen.

Lassen Sie Ihre Hände jederzeit auf den Haltegriffen liegen, damit Sie sich notfalls abfangen können.

Benutzen Sie Ihre Beinmuskulatur, um Ihre Füße zusammenzuziehen.



Gehen Sie nun in einen seitlichen Ausfallschritt.

Lassen Sie sich dabei nicht einfach fallen, sondern nutzen Sie dazu ebenfalls aktiv und kontrolliert Ihre Beinmuskulatur.

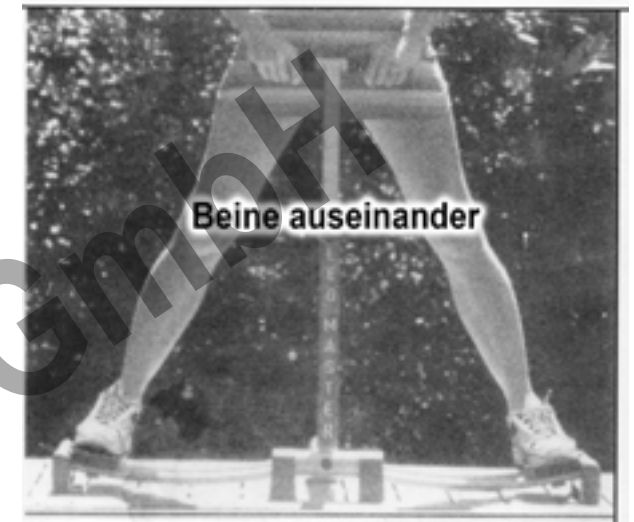
Die Idee dahinter, ist, dass Sie eine gleichmäßige und kontrollierte Bewegung vollführen. Dies ist zwar am anstrengendsten, hat aber zugleich auch den besten Trainingseffekt.

Fahren Sie mit der gleitenden Bewegung fort, bis ihre Beinmuskeln ermüden.

Zählen Sie jeweils mit, wie viel Ausfallschritte Sie schaffen, und notieren Sie sich diese ggf., um Ihre Fortschritte festzuhalten.

Schummeln gilt nicht! Stützen Sie sich nicht auf den Haltegriffen ab und schlagen Sie auch nicht ständig mit dem Stoppern der Fußteile gegen die Innen- und Außenseiten.

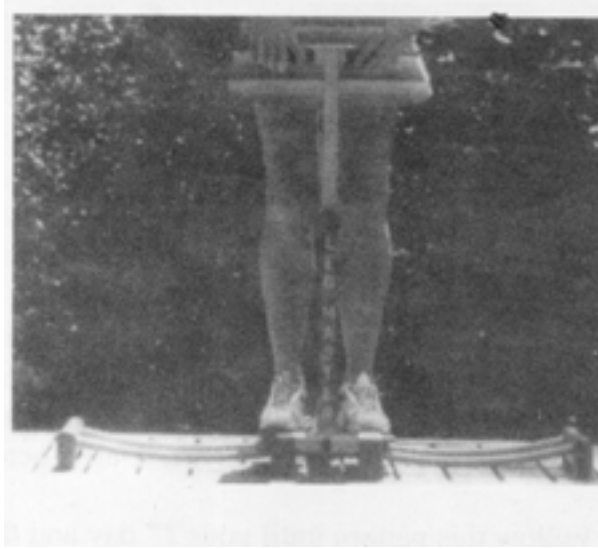
Wenn Sie mit Ihrer Trainingseinheit fertig sind, steigen Sie ebenso vorsichtig vom Leg Master ab, wie Sie aufgestiegen sind.



Extratrainning (optional)

Führen Sie die Beine zusammen, und pressen Sie diese 10 Sekunden oder länger zusammen. Lassen Sie die Beine entspannt auseinander gleiten, und wiederholen Sie die Bewegung.

Weltklasseathleten können Ihre Beine auf diese Weise 3 Minuten oder länger zusammen halten.



Intensität und Aufbau des Trainings

siehe Progress Chart in Originalanleitung auf Englisch

Trainieren Sie täglich. Machen Sie nur so viele Bewegungen, wie Sie können, ohne dabei Muskelzerrungen zu bekommen. Testen Sie beim ersten Mal Ihr Maximum an Wiederholungen aus, und steigern Sie dann die Zahl der Wiederholungen täglich um eine Wiederholung. Wenn Sie mit 50 Wiederholungen angefangen haben, machen Sie am 2. Tag 51, am 3. Tag 52 und am 4. Tag 53 Wiederholungen usw. Am 7. Tag dürfen Sie sich ausruhen.

Wenn Sie 100 Wiederholungen schaffen, steigern Sie sich in 10-er Schritten weiter (100, 110, 120 etc.).

Ab 200 bis 300 Wiederholungen können Sie sich langsam (alle paar Tage) in 50er Schritten steigern (300, 350, 400 etc.).

Wie Sie sich steigern, und wie viel Training für Sie gut ist, hängt letztlich von Ihnen und Ihrer Entscheidung ab.

Bei allen Übungen gilt stets



...denn wem nützen schon schöne Beine, wenn das Gesicht dazu nicht passt...

Häufige Fragen

Brauche ich eine spezielle Diät, um Gewicht zu verlieren?

Im Prinzip nicht unbedingt. Ernähren Sie sich vollwertig und ausgewogen (insbes. kohlenhydratarm und nichts, was in Fett schwimmt), und Essen/Trinken Sie weniger an Kalorien, als Sie verbrauchen (Bier gehört leider nicht unbedingt in den Getränkehalter Ihres Leg Masters).

Werde ich durch den Leg Master bodybuildermäßige Muskelpakete bekommen?

Nein. Durch solch ein leichtes Training bekommt man diese nicht, dafür muss man sich schon bei wenig echtem Training kiloweise Kreatin oder ähnliche ungesunde Schummelsubstanzen in sich hineinstopfen. Sie bekommen keine „Beine wie ein Brauereipferd“ (höchstens den **** eines solchen) sondern im Gegenteil: Ihre Beine bekommen eine schöne, athletische und natürliche Form.

Zu welcher Tageszeit sollte ich trainieren?

Das ist egal, solange Sie regelmäßig und täglich trainieren. Nur durch tägliches Training erzielen Sie das gewünschte Ergebnis.

Meine Muskeln tun nach 20 Wiederholungen weh, mache ich etwas falsch?

Nein, dies zeigt Ihnen, dass das Training seine Wirkung tut. Übernehmen Sie sich trotzdem nicht. Wenn Ihre Beine nach einem Training sehr weh tun, gönnen Sie ihnen einen Tag Pause, bzw. schütteln Sie sie aus und gehen Sie locker etwas spazieren.

Wie lange dauert es, bis sich eine trainingsbedingte Veränderung meines Äußeren einstellt?

Dies dauert ca. 10 – 14 Tage, und hängt auch von Ihrer Ernährung ab. Wenn Sie Bauch und Beinumfang messen, werden Sie am ehesten erste Veränderungen feststellen.

Kann ich den Leg Master auch benutzen, wenn ich eine Knieverletzung habe?

Besser nicht. Wenn Sie irgendwelche Knieprobleme haben, konsultieren Sie vor der Benutzung des Leg Masters her einen Arzt.

Auf welche Höhe sollte ich den Haltergriff einstellen?

So, dass Sie grade stehen und die Hände bequem locker dort ablegen können.

Mir wird schwindelig, was soll ich tun?

Brechen Sie das Training ab, legen Sie sich hin und setzen Sie das Training erst am nächsten Tag fort.

Welche Art von Kleidung sollte ich Tragen?

Jede Kleidung ist geeignet, sofern Sie nicht zu lang ist, und zwischen Fußteile und Rollschienen geraten kann. Tragen Sie auf jeden Fall Schuhe, egal ob und was sie darüber anhaben.