

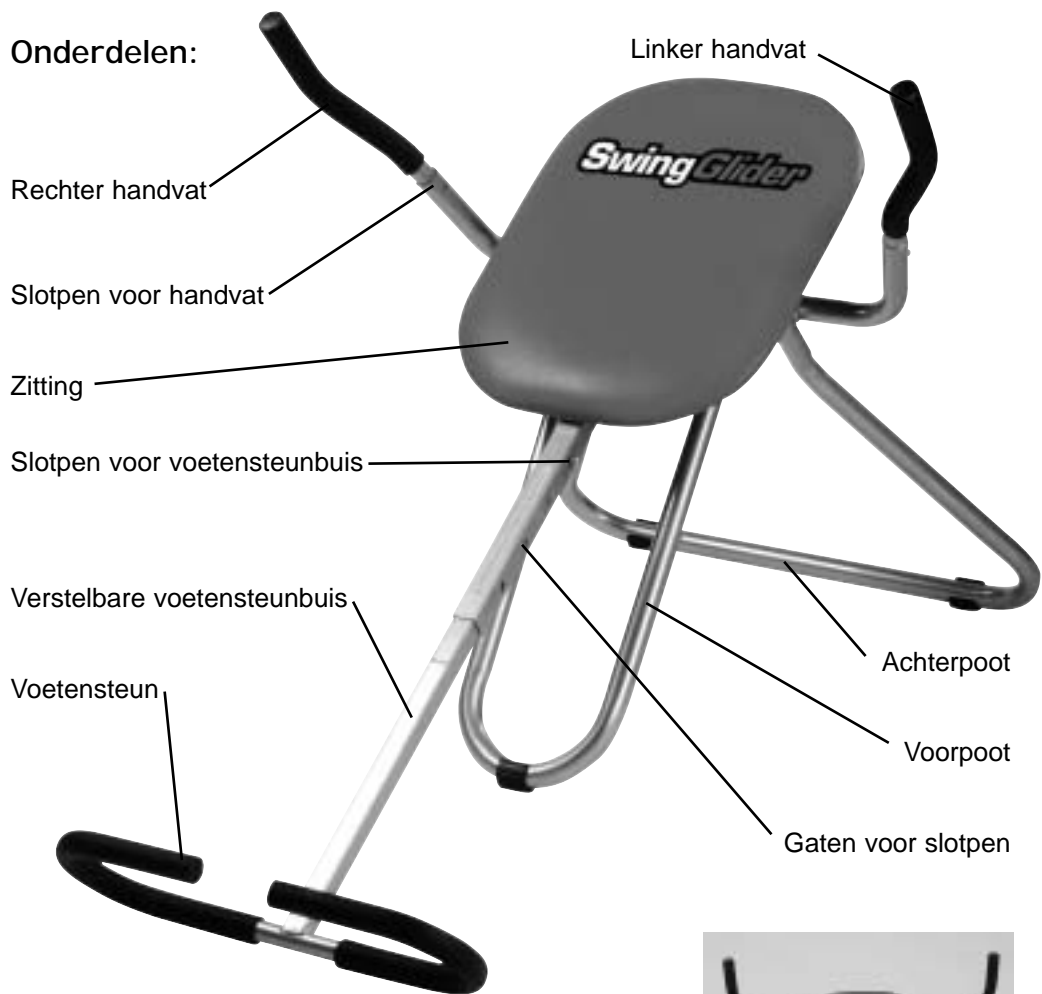
Gebruiks- aanwijzing **SwingGlider**

C005



Enige waarschuwingen vooraf:

- De SwingGlider heeft bewegende delen die bij onoordeelkundig gebruik letsel kunnen veroorzaken.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de SwingGlider, vooral ook wanneer het apparaat onbeheerd staat.
- Het draagvermogen van de SwingGlider bedraagt 110 kg.
- Het apparaat is ongeschikt voor kinderen onder 12 jaar.
- Bij oudere kinderen is begeleiding door een volwassene gewenst.
- Alvorens de oefeningen te doen doet u er in het algemeen verstandig aan uw arts te raadplegen.
- De oefeningen worden afgeraden voor zwangere vrouwen en mensen met rug- en/of gewrichtsklachten.
- Doe de oefeningen beheerst en bouw de intensiteit geleidelijk op.
- Stop met de oefeningen wanneer u zich in enige zin lichamelijk onbehaaglijk gaat voelen.
- Draag geschikte kleding en stevige (sport)schoenen.
- Het apparaat dient stevig, met volledig gespreide poten, op een droge en effen vloer te staan, bij voorkeur op een textiele vloerbedekking.
- Pas de lengte van de voetensteunbuis altijd optimaal aan uw lichaamslengte aan.
- Ga op de zitting zitten en plaats eerst de ene voet, daarna de andere voet op de steun.
- Controleer de SwingGlider regelmatig op functie en beschadiging.



Gebruiken en opbergen

- De SwingGlider is al volledig voor u gemonteerd.
- Indien staand opgeborgen zet u het apparaat met de voetensteun op de grond.
- Vouw voor gebruik de achterpoot open, zodat het apparaat met maximaal gespreide poten kan staan.
- Draai de beide handvatten in de juiste positie en zet ze vast met de slotpennen, die u verend kunt indrukken.
- Stel de lengte van de verstelbare voetensteunbuis in en zet deze vast met de slotpen, die u verend kunt indrukken.
- Er zijn 7 gaten voor de slotpen, waarmee u de lengte kunt instellen.
- Het 8e gat is voor de opbergstand van het apparaat.
- Om de SwingGlider op te bergen drukt u de slotpennen in en schuift u de diverse buizen in elkaar tot de juiste opbergstand is verkregen.



Oefenen

- Warm altijd eerst uw spieren op door bijv. enige minuten op de plaats te joggen.
- Beginners: Neem plaats op de zitting en steek één voet in de voetensteun.
- Druk u zo hoog mogelijk op de zitting op.
- Steek de andere voet in de voetensteun.
- Voor de 3 basisoefeningen moeten de benen nu enigszins gebogen zijn.
- Gevorderden: Neem plaats en druk uzelf op tot het midden van de zitting, óf ga zo laag mogelijk zitten; hoe lager u zit, des te intensiever worden de oefeningen.
- Houd de rug recht, buig uw nek niet, houd de schouders los.
- Houd de beide handvatten losjes vast, beweeg voorzichtig de voetenteun en controleer of uw SwingGlider stabiel staat en goed functioneert.
- Oefen met regelmaat, liefst op dezelfde tijden, 1 of 2 maal per dag.
- Oefen ten minste 5 minuten per keer; langer mag.



Basisoefening 1 voor de onderste buikspieren

- Houd de rug recht en het bekken stil.
- Houd na elke omhooggaande beweging uw benen gedurende 2 seconden stil en laat ze dan rustig zakken zonder de grond te raken.
- Doe dit 10-20 maal achtereen. Doe deze oefening 2x als beginner, 3x als gevorderde en 4x als vergevorderde.

Basisoefening 2 voor de bovenste buikspieren

- Laat uw bovenlichaam een beetje voorover leunen en houd het bekken stil.
- Houd na elke omhooggaande beweging uw benen gedurende 2 seconden stil en laat ze dan rustig zakken zonder de grond te raken.
- Doe dit 10-20 maal achtereen. Doe deze oefening 2x als beginner, 3x als gevorderde en 4x als vergevorderde.



Basisoefening 3 voor de schuine buikspieren

- Ga op uw rechterbil zitten en houd het bekken stil.
- Houd na elke omhooggaande beweging uw benen gedurende 2 seconden stil en laat ze dan rustig zakken zonder de grond te raken.
- Doe dit 10-20 maal achtereen. Doe deze oefening 2x als beginner, 3x als gevorderde en 4x als vergevorderde.
- Doe vervolgens (afwisselend) dezelfde oefening op uw linkerbil.

Gevorderden/vergevorderden-oefeningen

- Stel de lengte van de verstelbare voetensteunbuis zodanig in dat uw benen zo goed als gestrekt zijn.
- Voer met gestrekte benen de basisoefeningen 1, 2 en 3 uit. Doe deze oefeningen 3x als gevorderde en 4 x als vergevorderde.