

Luxury Up & Down

Fitness-plattform med oscillerande platta

LANAFORM®

Presentation

Luxury fitnessplattform bygger på innovativ teknik där bottenplattan rör sig i en oscillerande rörelse. Detta tränar musklerna precis som om de vore i arbete under en fysisk eller muskelbyggande aktivitet, men mycket mer effektivt. I själva verket förbrukas energin på djupet och inte bara på ytan. Spara tid och öka resultatet från ett traditionellt träningspass, på mycket kortare tid än med traditionella aktiviteter, samtidigt som du undviker risken för skador på kroppen.

De olika förinställda programmen och möjligheten att själv justera hastigheten ger dig friheten att använda produkten så som passar dig bäst och för att uppfylla just dina träningsmål. Apparaten kan således användas för bland annat stimulerande massage, sjukgymnastik, konditionsträning, fettförbränning och muskeltoning.

Uppstart

1. Anslut enheten och slå på den med strömbrytaren på baksidan av basen. Eheten är nu i standby-läge. Tryck på On / Off-knappen. Eheten kommer att börja fungera. Om du trycker på knappen en andra gång, kommer enheten att återgå till standby-läge.
2. Om du vill använda enheten i "upprätt" läge, stå på enheten innan du slår på den.
3. Om du föredrar en annan position, är det bättre att be en annan person om hjälp med att använda kontrollerna, eller att starta "upprätt" och sedan byta position.
4. För både din hälsa och din säkerhet, använd inte enheten i mer än 20 minuter i taget för att undvika för höga påfrestningar för kroppen.

Program

- Manuellt program - här justerar du hastigheten helt själv med knapparna (+) och (-). Praktiskt program för både nybörjare och vana användare. Sätt på låg hastighet för uppvärmning och stimulering eller hög hastighet för ökad förbränning och stärkning av kroppen.
- Program 1 - hastigheten ökar ett steg i taget till nivå 8 och minskar sedan stegvis till nivå 1. Det här programmet rekommenderas för nybörjare då det ger en jämn träning som låter dig vänja dig vid apparaten. Används också bäst för masserande och rehabiliterande effekter.
- Program 2 - hastigheten ökar 2 steg i taget upp till nivå 16 och minskar sedan ojämnt. Rekommenderas för den som vill ha en oregelbunden och hårdare träning med fokus på muskeltoning.
- Program 3 - hastigheten går från 1 till 8 och tillbaka till 1 i intervaller om 5 sekunder. Det här programmet används bäst för konditionsträning och fettförbränning.
- Samtliga programs maxnivåer kan justeras med knapparna (+) och (-).

Uppvärmning

Innan produkten används rekommenderar vi att du utför ett antal uppvärmningsövningar/stretchövningar i de muskler som du har tänkt att träna, detta för att minska risken för skador och träningsvärk, samt för att maximera ditt träningsresultat.

Se bifogat blad med förslag på uppvärmningsövningar.

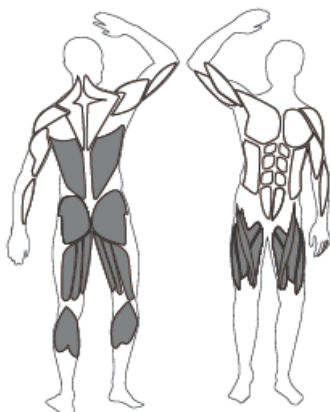
Träningsövningar

Musklerna i kroppen aktiveras och tonas bara av att du står på Luxury medan den körs. Men för att maximera din träning och energiförbrukning bör du utföra träningsövningar samtidigt som du använder apparaten. Nedan följer exempel på träningsövningar som vi rekommenderar.

Träningsövning 1 - Knäböj / Squats



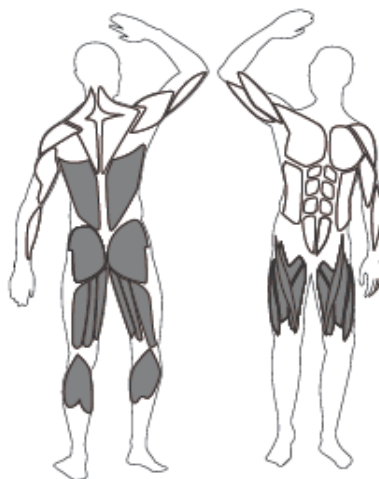
- Börja med att stå upprätt på plattformen med fötterna en bit isär. Du ska då känna spänningar i låren, rumpan och ryggen.
- Håll ryggen helt rak och böj sakta på knäna en liten bit. Håll den positionen och spänn försiktigt benmuskulerna. Du ska även nu känna hur musklerna spänns i låren, rumpan och ryggen.
- Skifta mellan position 1 och 2 i intervaller



Träningsövning 2 - Vader / Calves

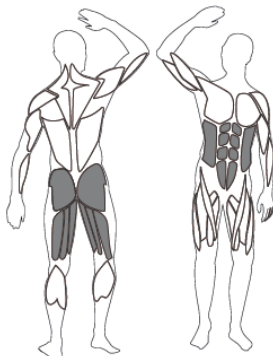


- Stå på tå i mitten av plattformen.
- Håll ryggen i en rak position och spänn magmuskulerna.
- Du borde nu känna av spänningar i vadmuskulerna.
- För att variera denna övning kan du samtidigt testa att böja knäna 90°.



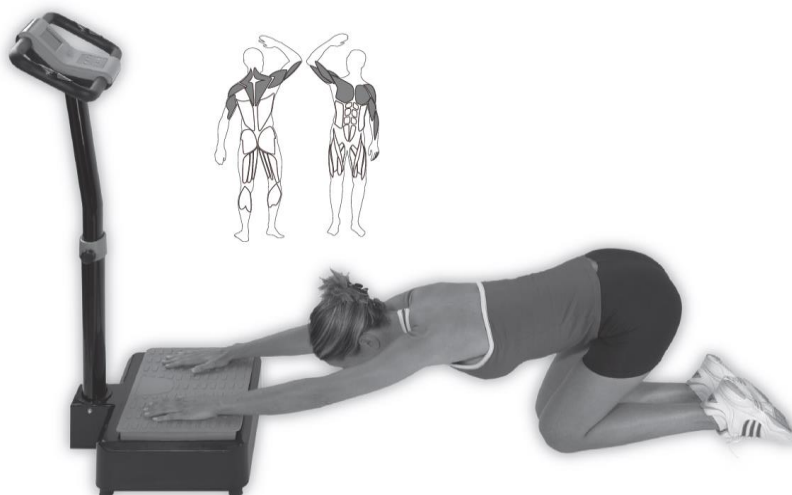
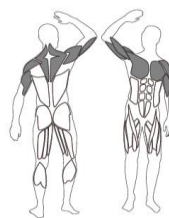
Träningsövning 3 - Bäckebro / Pelvis Bridge

- Ligg ner med axlarna på golvet och fötterna platt på plattformen.
- Höj rumpan med knäna lätt böjda.
- Dra försiktigt hälarna mot överkroppen genom att spänna musklerna i låren och rumpan.



Träningsövning 4 - Stimulering och avslappning för Axlar och Nacke

- Ställ dig på knä framför LUXURY och placera händerna på plattformen med armarna utsträckta.
- Håll ryggen och nacken raka.
- Böj överkroppen bakåt medan armarna vilar på plattformen.
- Den här övningen hjälper till att avslappna musklerna i och runt om nacken och axlarna.



Träningsövning 5 - Armhävningar

- Ställ dig på knä framför LUXURY och placera händerna på plattformen axelbrett isär, och fingrarna ihop.
- Tryck ditt bröst uppåt iväg från plattformen med rak rygg och spända magmuskler.
- Den här övningen stärker bröst, axlar och triceps.
- Du kan också utföra övningen med benen helt utsträckta (bild).

