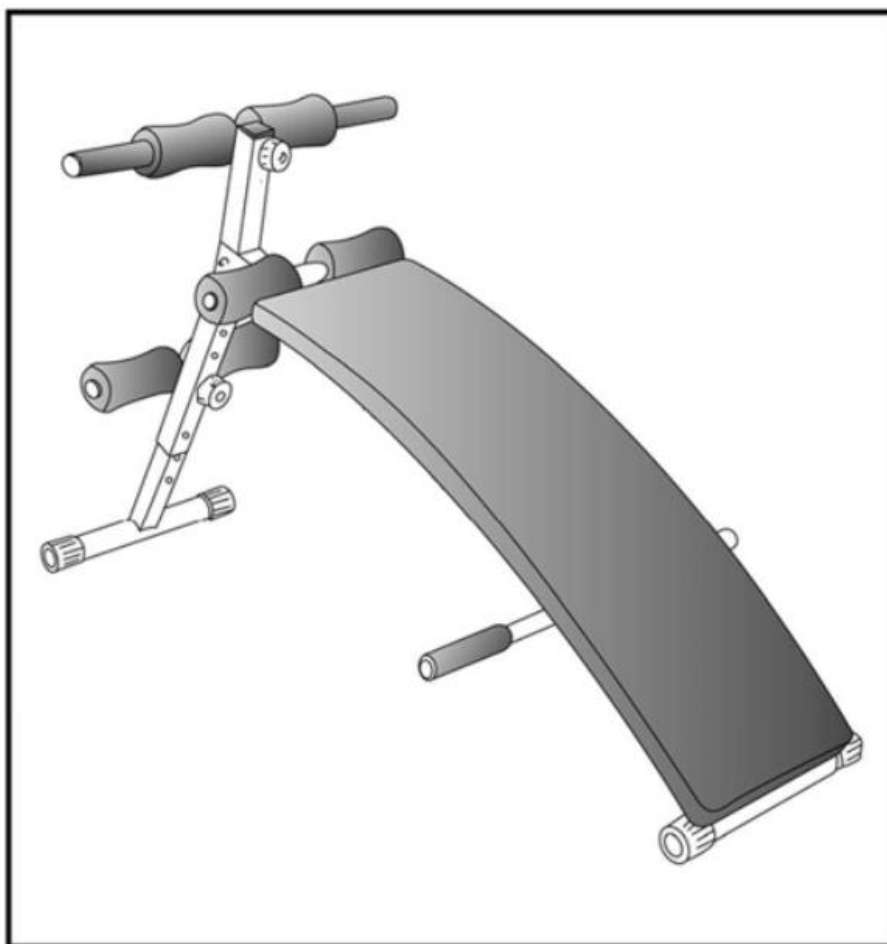




DUVLAN



Návod na použitie: Šikmá oblá lavička DUVLAN s činkami

kód: 3162

SK

Návod k použití: Šikmá oblá lavička DUVLAN s činkami

kód: 3162

CZ

Használati útmutató: DUVLAN döntött, kerek pad súlyzókkal

kód: 3162

HU

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky **DUVLAN**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý a testovaný pre fitness tréningy v domácom prostredí. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak, ako je to popísané v tomto návode na použitie. Návod uschovajte pre prípad ďalšej potreby.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš **DUVLAN** tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok predĺženú 5-ročnú záruku na rám. Pre všetky ostatné mechanické aj elektronické súčiastky platí 2-ročná záruka.

Záruka sa nevzťahuje na opotrebované časti a škody spôsobené nesprávnou manipuláciou so zariadením. V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **DUVLAN** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.
Textilná 5/897
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

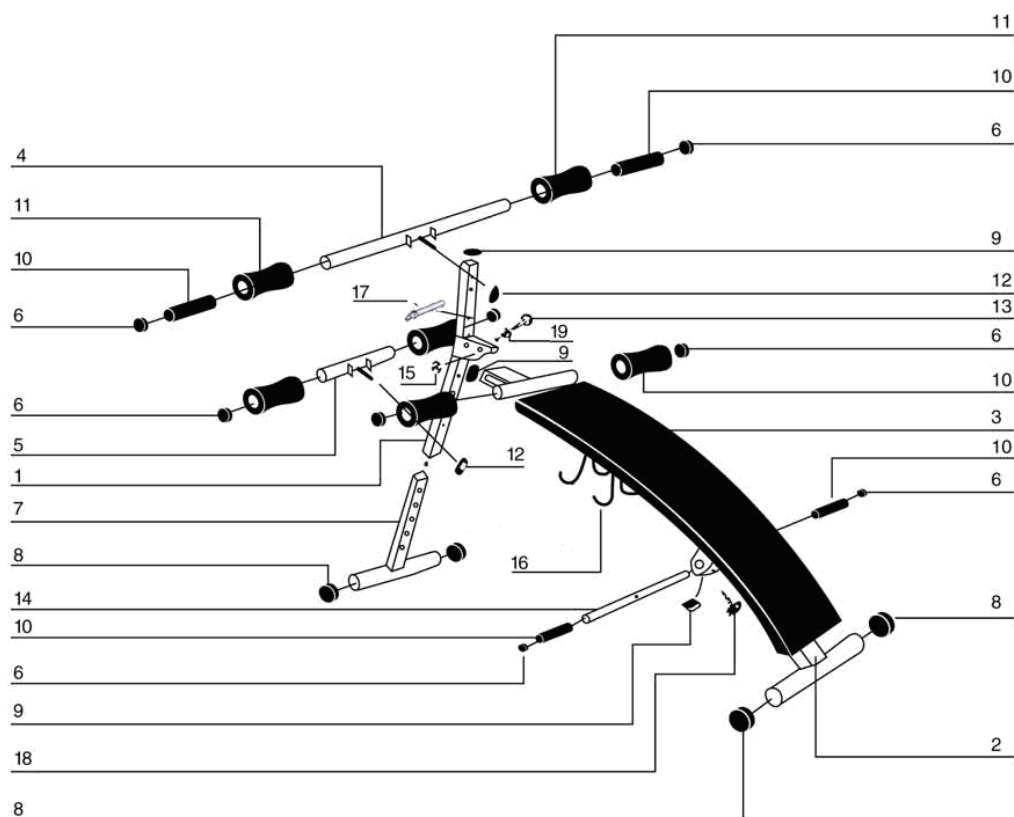
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenia

Uschovajte si tento manuál pre budúce použitie.

1. Pred montážou a použitím zariadenia si musíte prečítať celý tento manuál. Bezpečné a efektívne používanie sa dá dosiahnuť iba vtedy, ak je zariadenie zmontované, udržiavané a používané správne. Je Vašou povinnosťou zabezpečiť, aby všetci používatelia zariadenia boli informovaní o všetkých varovaniach a bezpečnostných opatreniach.
2. Pred začatím cvičebného programu by ste sa mali poradiť so svojim lekárom, aby ste zistili, či máte nejaké fyzické alebo zdravotné stavy, ktoré by mohli predstavovať riziko pre Vaše zdravie a bezpečnosť alebo ktoré Vám môžu brániť v správnom používaní zariadenia. Ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcový rytmus, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu, je nevyhnutná konzultácia s lekárom.
3. Dávajte pozor na signály Vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť Vaše zdravie. Prestaňte cvičiť, ak sa u Vás vyskytne ktorýkoľvek z nasledujúcich príznakov: bolesť, napätie v hrudníku, nepravidelný srdcový rytmus, extrémna dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť. Ak sa u Vás vyskytne ktorýkoľvek z týchto príznakov, mali by ste sa pred pokračovaním v cvičebnom programe poradiť so svojim lekárom.
4. Deti a domáce zvieratá držte mimo dosahu zariadenia. Zariadenie je určené iba pre dospelé osoby.
5. Používajte zariadenie na pevnom, rovnom povrchu s ochrannou podložkou alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov by zariadenie malo mať okolo seba 0,5 m voľného priestoru.
6. Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú matice a skrutky pevne utiahnuté.
7. Úroveň bezpečnosti zariadenia sa môže udržiavať iba vtedy, ak sa pravidelne kontroluje z hľadiska poškodenia a opotrebenia.
8. Vždy používajte zariadenie podľa pokynov. Ak počas montáže alebo kontroly zariadenia nájdete nejaké chybné komponenty alebo ak počas používania počujete neobvyklý zvuk zo zariadenia, zastavte ho. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
9. Pri používaní zariadenia noste vhodný odev. Nepoužívajte voľný odev, ktorý by sa mohol zachytiť do zariadenia alebo ktorý by mohol obmedziť alebo zabrániť pohybu.
10. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN957). Maximálna hmotnosť užívateľa je **100 kg**. Zlomenie je nezávislé na rýchlosti.
11. Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.
12. Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia je potrebné postupovať opatrne, aby nedošlo k poraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo používajte pomoc.

Schematický náčrt



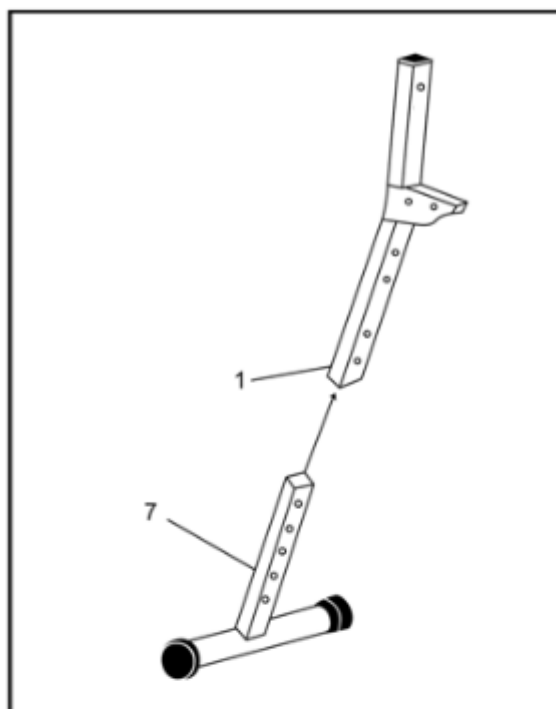
Zoznam súčiastok

P. Č.	Názov	
1	Horný podporný rám	1
2	Hlavný rám	1
3	Opierka	1
4	Dlhý držiak opierky	1
5	Krátky držiak opierky	1
6	Koncový uzáver	8
7	Predná noha	1
8	Okrúhly koncový uzáver	4
9	Hranatý uzáver	3
10	Penové držadlo	4
11	Penový obal	6
12	Hviezdicová matica	2
13	Šesťhranná skrutka	1
14	Priečka	1
15	Uzamykacia matica	1
16	Držiak na činky	4
17	Bezpečnostný kolík	1
18	Uzamykacia skrutka	1
19	Podložka	1

Montážny návod

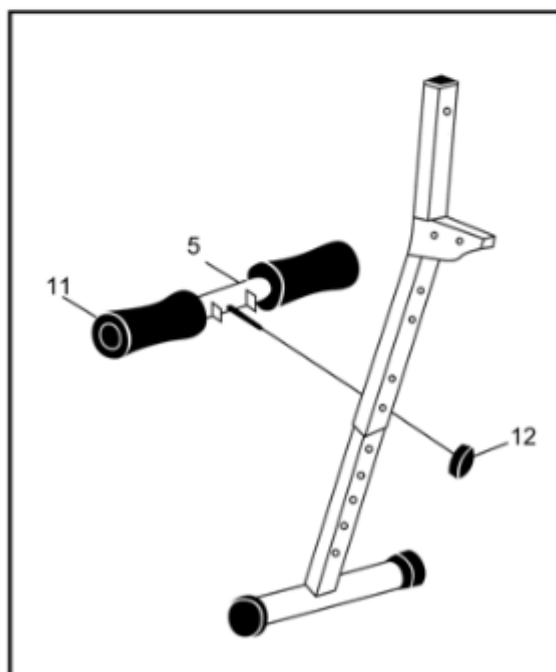
Krok 1

Vložte prednú nohu (7) do horného podporného rámu (1).



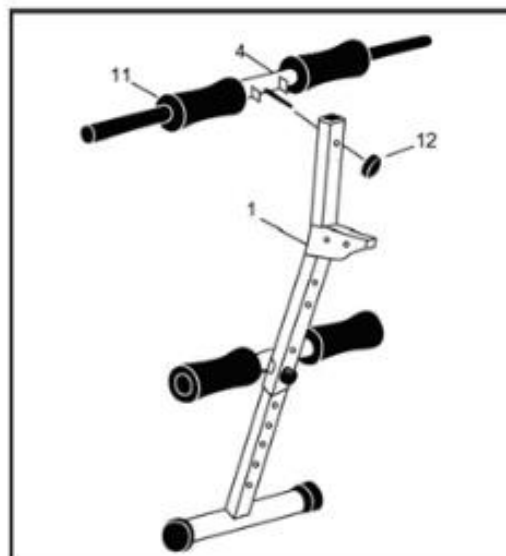
Krok 2

Pripevnite prednú nohu (7) a držiak opierky (5) pomocou jednej hviezdicovej matice (12). Výška opierky môže byť prispôsobená aj po dokončení montáže.

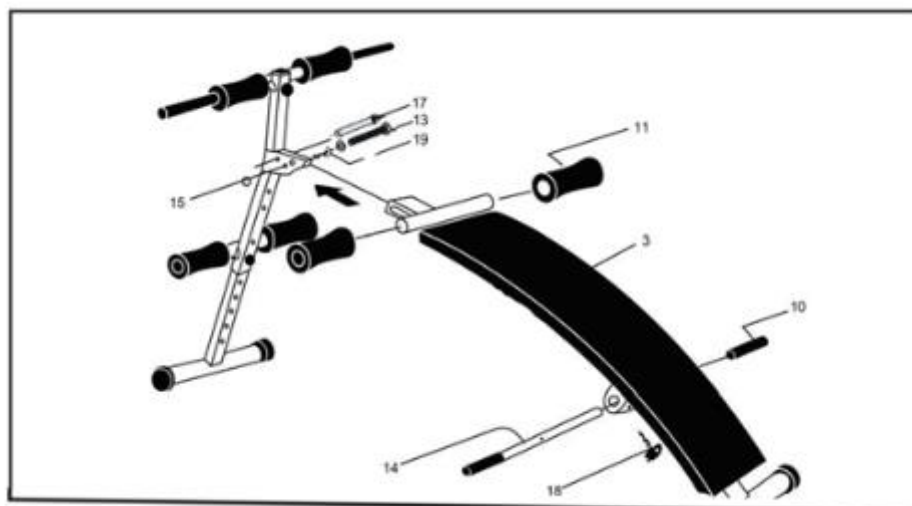


Krok 3

Pripevnite držiak opierky (4) k hornému podpornému rámu (1) pomocou hviezdicovej matice (12).

**Krok 4**

Pripojte hlavný rám (2) k hornému podpornému rámu (1) pomocou jednej šesťhrannej skrutky (13), uzamykacej matice (15) a podložky (19). Následne vložte bezpečnostný kolík (17). Pripevnite priečku (14) pomocou uzamykacej skrutky (18). Navlhčite vnútro penového držadla (10) a okrúhlej peny (11) (tekutým) sprejom na nábytok a navlečte ich na oba konce rúry.

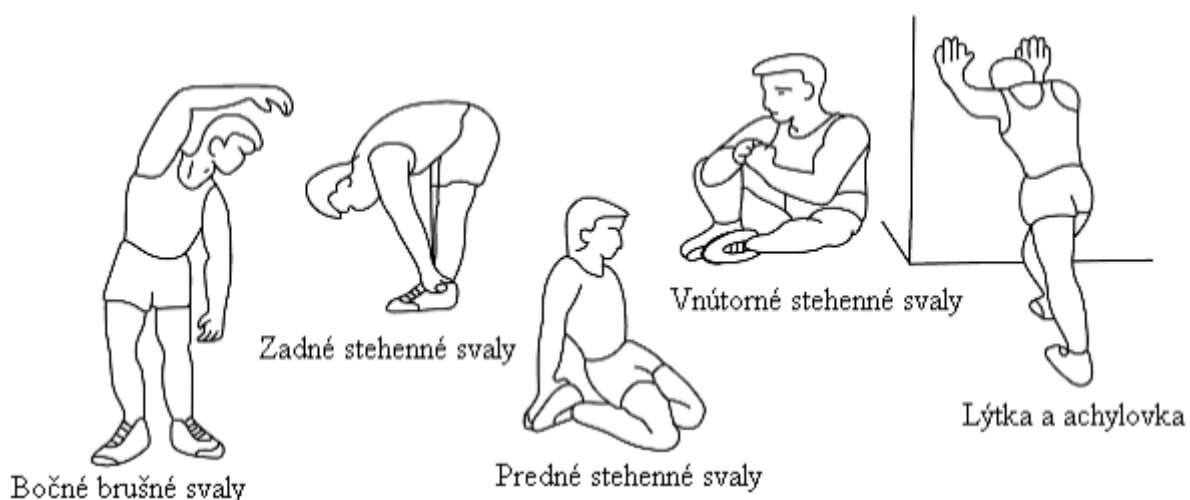


Návod na cvičenie

Používaním Vášho cyklotrenažera sa vám zlepši Vaša fyzická kondícia, vytvarujú sa svaly a v spojení s kontrolovaným prísunom kalórií Vám pomôže schudnúť.

1. Zahrievacie cvičenie

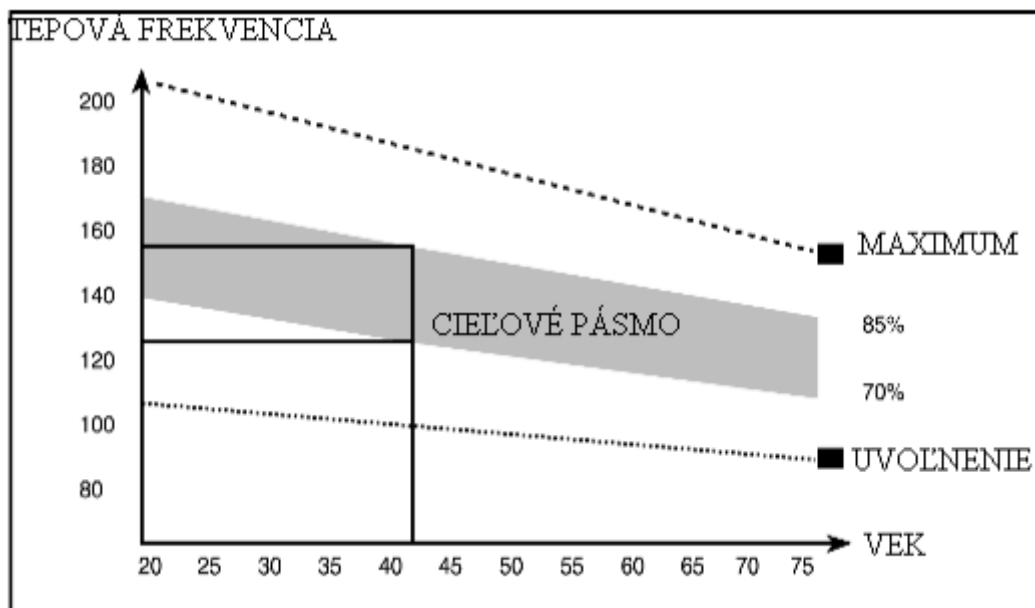
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár naťahovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



2. Fáza cvičenia

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy oveľa ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, ak zvýšite vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázaná na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15-20 minút.



3. Uvoľňovacie cvičenia

Tieto cvičenia umožní Vášmu kardio-vaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení - tzn. zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte naťahovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Odporúčame cvičiť 3 krát do týždňa.

TVAROVANIE SVALOV

Pre vytvarovanie svalov je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšte záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmedzte rýchlosť pre udržanie Vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

SPOTREBA HMOTNOSTI

Základným faktorom je námaha. Čím dlhšie a tvrdsie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť Vašu kondíciu.

Použitie

Výška lavičky sa dá nastaviť vysunutím nastavovacej skrutky. Keď nastavíte lavičku do požadovanej výšky, znova zasuňte skrutku a utiahnite.

Vážené zákaznice, vážení zákazníci

Těší nás, že jste se rozhodli pro zařízení značky DUVLAN. Tento kvalitní produkt je navržen a testován pro fitness tréninky v domácím prostředí. Před poskládáním zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Používejte zařízení pouze tak, jak je to popsáno v tomto návodu k použití. Návod uschovejte pro případ další potřeby.

Přejeme Vám hodně zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš DUVLAN tým

Záruka

Prodávající poskytuje na tento výrobek prodlouženou 5letou záruku na rám. Pro všechny ostatní mechanické i elektronické součástky platí 2letá záruka.

Záruka se nevztahuje na opotřebované části a škody způsobené nesprávnou manipulací se zařízením. V případě reklamace nás kontaktujte.

Záruční doba začíná dnem prodeje (uschovejte proto doklad o koupi).

Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení DUVLAN je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po skončení životnosti předali do sběren odpadu (nebo místa k tomu určeného).

Kontakt

Duvlan CZ s.r.o.
Mlýnská 326/13
602 00 Brno
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

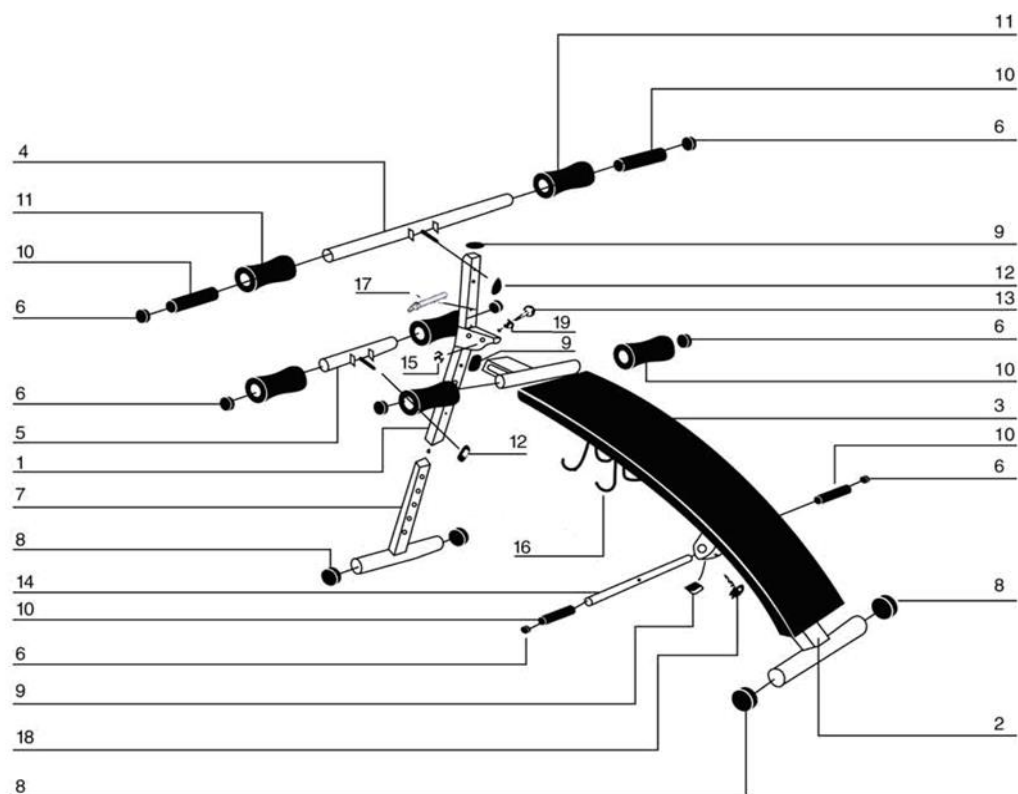
Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. DUVLAN nepřebírá ručení za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.

Důležitá bezpečnostní upozornění

Uschovejte tento manuál pro budoucí použití.

1. Před montáží a použitím zařízení si musíte přečíst celý tento manuál. Bezpečné a efektivní používání lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení smontováno, udržováno a používáno správně. Je Vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé zařízení byli informováni o všech varováních a bezpečnostních opatřeních.
2. Před zahájením cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, abyste zjistili, zda máte nějaké fyzické nebo zdravotní stavy, které by mohly představovat riziko pro Vaše zdraví a bezpečnost nebo které Vám mohou bránit ve správném používání zařízení. Pokud užíváte léky, které ovlivňují srdeční rytmus, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu, je nezbytná konzultace s lékařem.
3. Dávejte pozor na signály těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit Vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud se u Vás vyskytne kterýkoli z následujících příznaků: bolest, napětí v hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud se u Vás vyskytne kterýkoli z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním v cvičebním programu poradit se svým lékařem.
4. Děti a domácí zvířata držte mimo dosah zařízení. Zařízení je určeno pouze pro dospělé osoby.
5. Používejte zařízení na pevném, rovném povrchu s ochrannou podložkou nebo kobercem. Z bezpečnostních důvodů by zařízení mělo mít kolem sebe 0,5 m volného prostoru.
6. Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby pevně utaženy.
7. Úroveň bezpečnosti zařízení lze udržovat pouze pokud se pravidelně kontroluje z hlediska poškození a opotřebení.
8. Vždy používejte zařízení podle pokynů. Pokud během montáže nebo kontroly zařízení najdete nějaké vadné komponenty nebo pokud během používání slyšíte neobvyklý zvuk ze zařízení, zastavte ho. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
9. Při používání zařízení noste vhodný oděv. Nepoužívejte volný oděv, který by se mohl zachytit do zařízení nebo který by mohl omezit nebo zabránit pohybu.
10. Zařízení je navrženo pro domácí používání. Třída použití a účinnosti HC (norma ČSN EN957). Maximální hmotnost uživatele je 100 kg. Zlomení je nezávislé na rychlosti.
11. Zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
12. Při zvedání nebo přemísťování zařízení je třeba postupovat opatrně, aby nedošlo k poranění zad. Vždy používejte správné zdvihací techniky nebo používejte pomoc.

Schematický nákres



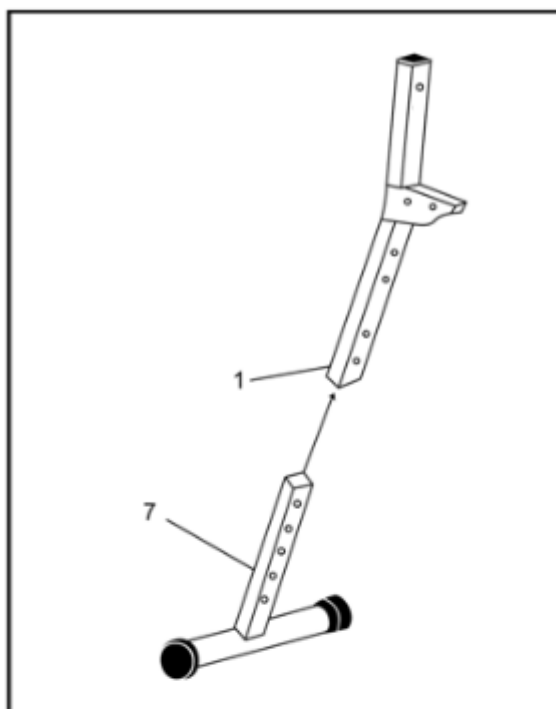
Seznam součástek

P. Č.	Název	
1	Horní podpůrný rám	1
2	Hlavní rám	1
3	Opěrka	1
4	Dlouhý držák opěrky	1
5	Krátký držák opěrky	1
6	Koncový uzávěr	8
7	Přední noha	1
8	Kulatý koncový uzávěr	4
9	Hranatý uzávěr	3
10	Pěnové držadlo	4
11	Pěnový obal	6
12	Hvězdicová matice	2
13	Šestihranný šroub	1
14	Příčka	1
15	Uzamykací matice	1
16	Držák na činky	4
17	Bezpečnostní kolík	1
18	Uzamykací šroub	1
19	Podložka	1

Montážní návod

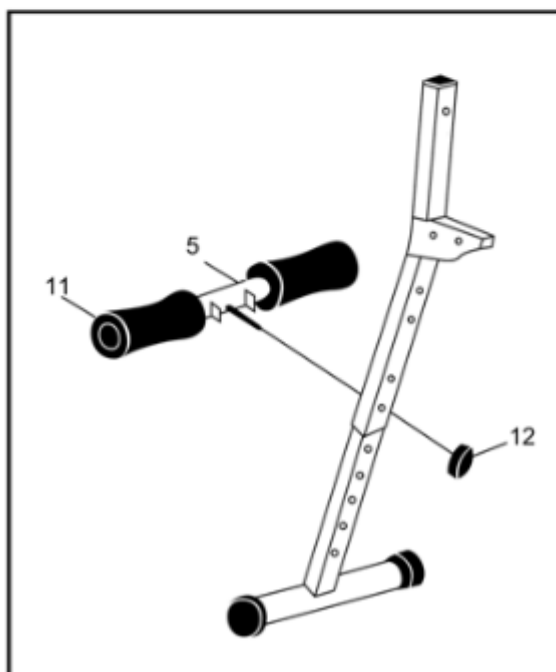
Krok 1

Vložte přední nohu (7) do horního podpůrného rámu (1).



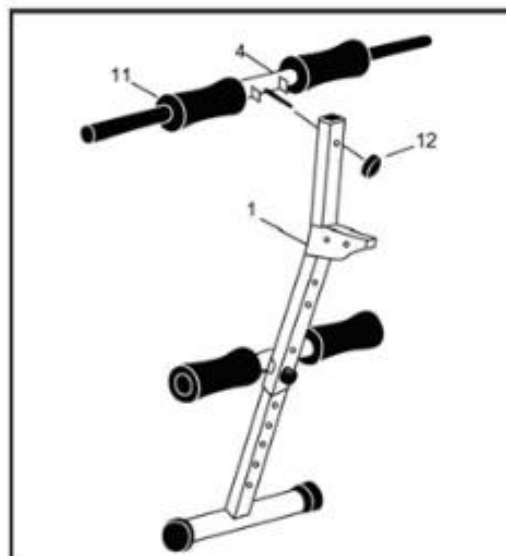
Krok 2

Připevněte přední nohu (7) a držák opěrky (5) pomocí jedné hvězdicové matice (12). Výška opěrky může být přizpůsobena i po dokončení montáže.

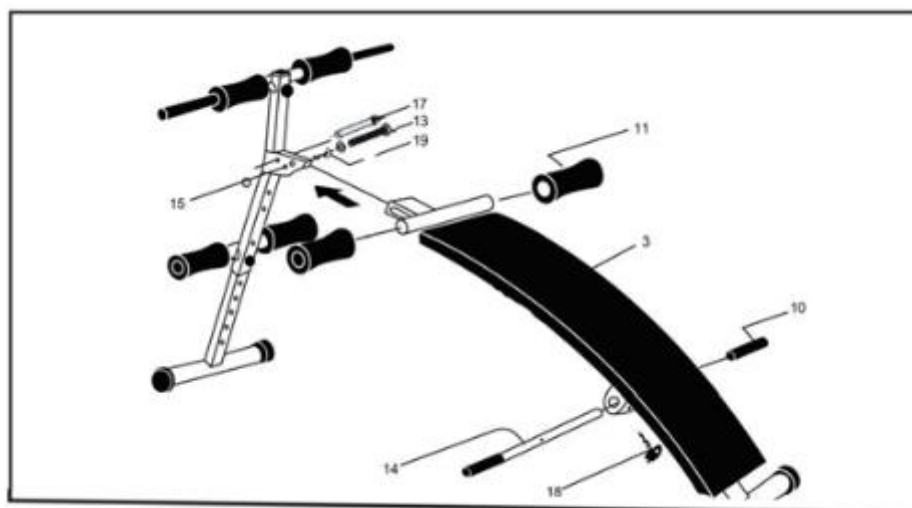


Krok 3

Připevněte držák opěrky (4) k hornímu podpůrnému rámu (1) pomocí hvězdicové matice (12).

**Krok 4**

Připojte hlavní rám (2) k hornímu podpůrnému rámu (1) pomocí jedné šestihřanné šrouby (13), uzamykací matice (15) a podložky (19). Následně vložte bezpečnostní kolík (17). Připevněte příčku (14) pomocí uzamykací šrouby (18). Navlhčete vnitřek pěnového držadla (10) a okrouhlé pěny (11) (tekutým) sprejem na nábytek a navlékněte je na oba koně trouby.

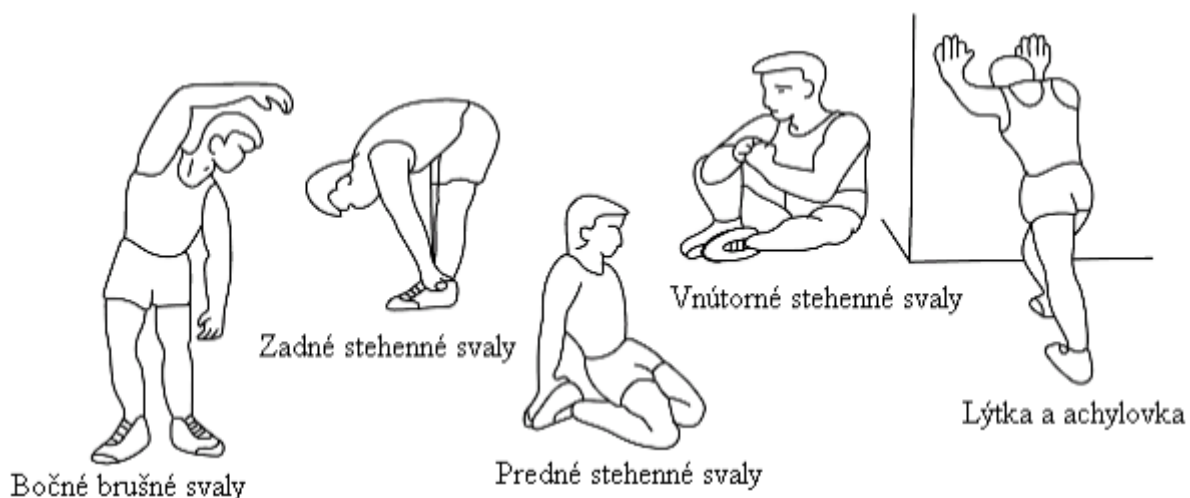


Návod na cvičení

Používáním Vašeho cyklotrenažéru se vám zlepší Vaše fyzická kondice, vytvarují se svaly a ve spojení s kontrolovaným přísunem kalorií Vám pomůže zhubnout.

1. Zahřívací cvičení

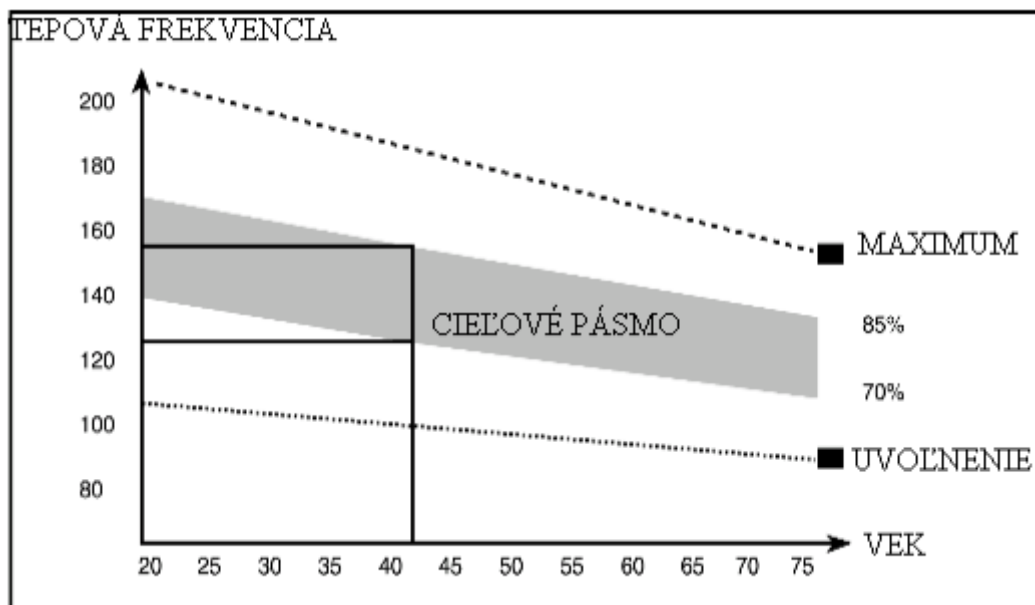
Tato fáze pomáhá rozproudit krev, aby tělo začalo pracovat správně. To také sníží riziko vzniku křečí a svalových zranění. Je vhodné udělat pár protahovacích cviků jak je uvedeno níže. Každý úsek by měl být držen po dobu 30 sekund, ne silou nebo trháním svalů během strečinku - pokud to bolí, přestaňte.



2. Fáze cvičení

Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo jízdy. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku.

Tato část by měla trvat nejméně 12 minut, nejlépe je začít od 15-20 minut.



3. Uvolňovací cvičení

Tato cvičení umožní Vašemu kardio-vaskulárnímu systému, aby se uklidnil. Je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení - tzn. snížení zátěže a tempa a pokračovat ještě 5 minut. Dále také zopakujte protahovací cvičení. Nezapomeňte, že se cvičení provádí pomalu a bez bolesti. Postupem času můžete vaše tempo a zátěž zvyšovat. Doporučujeme cvičit 3 krát týdně.

TVAROVÁNÍ SVALŮ

Pro vytvarování svalu je třeba zvýšit zátěž. Zahřívací a uvolňovací cvičení probíhají stejně, jen na konci cvičení si zvýšte zátěž a kmítejte nohama rychleji než normálně. Omezujte rychlost pro udržení vaší tepové frekvence v daném intervalu.

SPOTŘEBA HMOTNOSTI

Základním faktorem je námaha. Čím déle a tvrději budete cvičit, tím více spálíte kalorií. Je to stejné, jako když chcete zlepšit Vaši kondici.

Použití

Výška lavičky lze nastavit vysunutím nastavovacího šroubu. Když nastavíte lavičku do požadované výšky, znovu zasuňte šroub a utáhněte.

Tisztelt Vásárlónk!

Örülünk, hogy egy **DUVLAN** berendezés mellett döntött. Ezt a minőségi terméket otthoni fitness edzéshez tervezték és tesztelték. Kérjük, a berendezés összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót. A berendezést csak a jelen használati útmutatóban leírtak szerint használja. Őrizze meg az útmutatót későbbi használatra.

Jó szórakozást és sok sikert kívánunk az edzéshez.

A **DUVLAN** csapata

Jótállás

Az eladó meghosszabbított 5 éves jótállást vállal a termékvázra. Minden egyéb mechanikai és elektronikus alkatrészre 2 éves jótállás vonatkozik.

A jótállás nem vonatkozik az elhasználódó alkatrészekre és a helytelen használat okozta károkra. Reklamáció esetén vegye fel velünk a kapcsolatot.

A jótállási idő a vásárlás napjától kezd telni (kérjük, őrizze meg a számlát).

Írányelvek a berendezés használaton kívülre helyezéséhez

A **DUVLAN** berendezés újrahasznosítható. Kérjük, a berendezés élettartamának lejárta után, szállítsa a berendezést szelektív hulladékgyűjtőbe.

Elérhetőségek

Duvlan s.r.o.
Textilná 5/897
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Útmutató

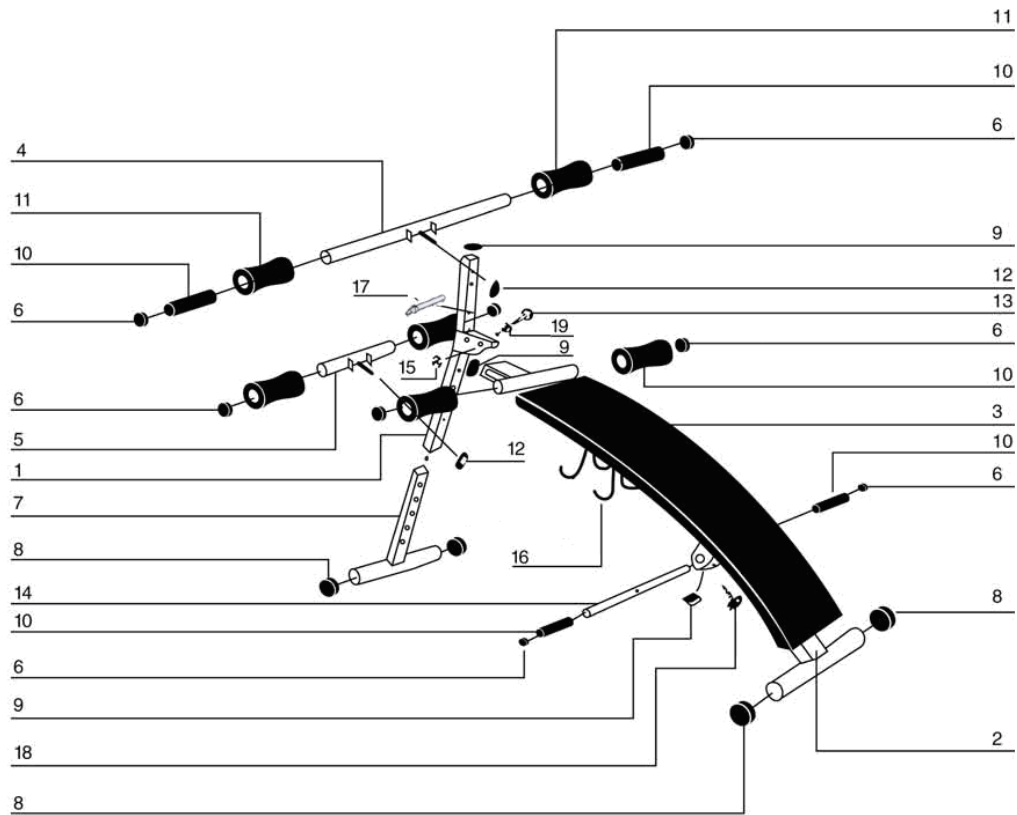
Ez a használati útmutató csak referenciaként szolgál a vásárlók számára. A **DUVLAN** az esetleges fordításbeli hibákért, illetve a termék műszaki módosításaiért nem vállal felelősséget.

Fontos biztonsági előírások

Őrizze meg ezt a használati útmutatót későbbi felhasználás céljából.

1. A berendezés összeszerelése és használata előtt el kell olvasnia a teljes használati útmutatót. A biztonságos és hatékony használat csak akkor érhető el, ha a berendezést összeszerelése, karbantartása és használata megfelelő módon történik. Az Ön felelőssége annak biztosítása, hogy a berendezés minden felhasználója tájékoztatva legyen az összes figyelmeztetésről és biztonsági óvintézkedésről.
2. Az edzésprogram megkezdése előtt konzultálnia kell orvosával, hogy megtudja, fennállnak-e olyan fizikai vagy egészségügyi okok, amelyek veszélyeztethetik az egészségét és a biztonságát, vagy akadályozhatják a berendezés megfelelő használatát. Ha olyan gyógyszereket szed, amelyek befolyásolják a szívritmust, a vérnyomást vagy a koleszterinszintet, mindenképp konzultáljon az orvosával.
3. Vegye figyelembe a test jeleit. A nem megfelelő vagy túlzott testmozgás károsíthatja az egészségét. Hagyja abba a testmozgást, ha a következő tünetek egyikét tapasztalja: fájdalom, mellkasi szorítás, szabálytalan szívverés, szélsőséges légszomj, szédülés vagy émelygés. Ha ezen tünetek bármelyikét észleli, konzultáljon orvosával, mielőtt folytatná az edzésprogramot.
4. Tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a berendezéstől. A berendezés kizárólag felnőttek számára készült.
5. A berendezést szilárd, sima, védőalátéttel vagy védőszőnyeggel ellátott felületen használja. Biztonsági okokból a berendezés körül 0,5 m szabad helynek kell lennie.
6. A berendezés használata előtt ellenőrizze, hogy az anyák és csavarok szorosan be vannak-e húzva.
7. A berendezés biztonsági szintjét csak akkor lehet fenntartani, ha rendszeresen ellenőrzik azt a sérülések és a kopás szempontjából.
8. A berendezést mindig az utasításoknak megfelelően használja. Ha a berendezés összeszerelése vagy ellenőrzése során hibás alkatrészeket talál, vagy ha használat közben berendezésből jövő szokatlan hangot hall, állítsa le. Ne használja a berendezést, amíg a probléma nem oldódott meg.
9. A berendezés használatakor viseljen megfelelő ruhát. Ne viseljen laza ruházatot, amely beleakadhat a berendezésbe, vagy korlátozhatja, vagy akadályozhatja a mozgást.
10. A berendezést otthoni használatra tervezték. HC alkalmazási és hatékonysági osztály (STN EN957 norma). A felhasználó maximális súlya **100 kg**. A törés a sebességtől független.
11. A berendezés nem alkalmas terápiás célokra.
12. A berendezés felemelésekor vagy mozgásakor ügyeljen a hát sérülésének elkerülésére. Mindig használjon megfelelő emelőtechnikát vagy kérjen segítséget.

Sematikus rajz



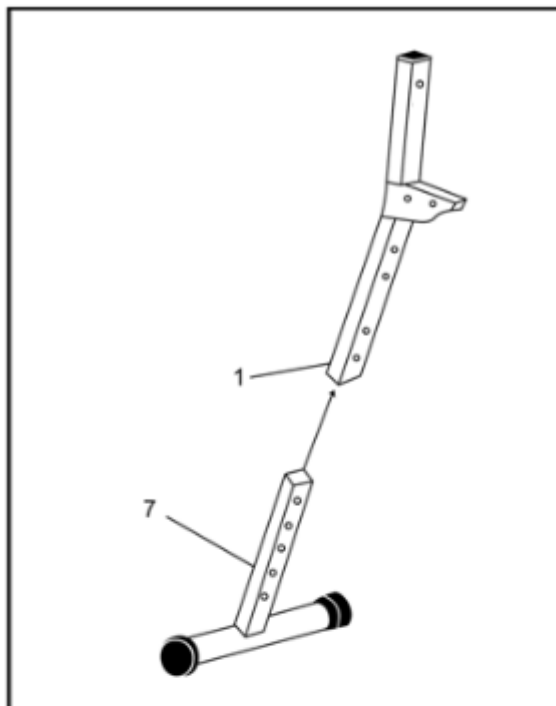
Alkatrészlista

SSZ.	Megnevezés	
1	Felső tartókeret	1
2	Főkeret	1
3	Támla	1
4	Hosszú támlatartó	1
5	Rövid támlatartó	1
6	Zárósapka	8
7	Elülső láb	1
8	Kerek végsapka	4
9	Szögletes végsapka	3
10	Habfogantyú	4
11	Habburkolat	6
12	Csillaganya	2
13	Hatszögletű csavar	1
14	Keresztrúd	1
15	Rögzítő anya	1
16	Súlyzó tartó	4
17	Biztonsági csap	1
18	Zárócsavar	1
19	Alátét	1

Összeszerelési útmutató

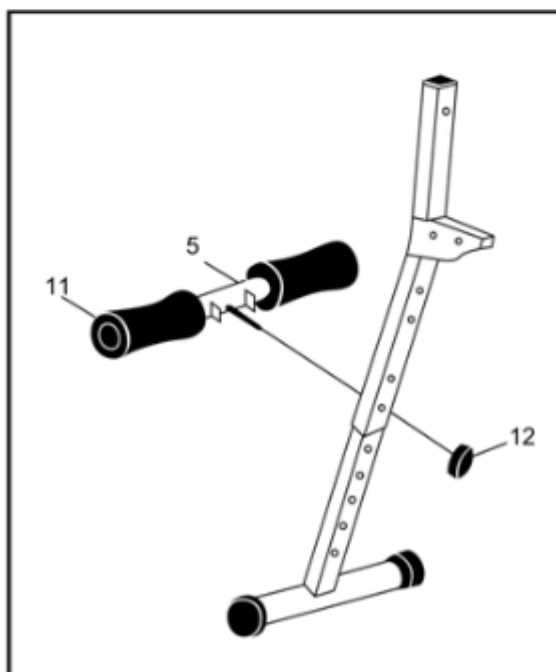
1. lépés

Helyezze az elülső lábat (7) a felső tartókeretbe (1).



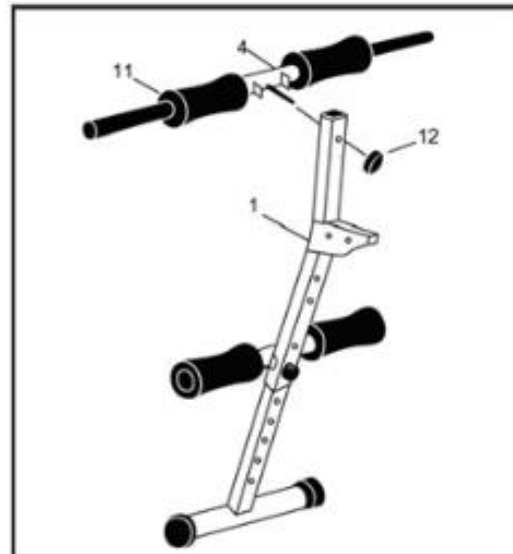
2. lépés

Csatlakoztassa az elülső lábat (7) és a támlatartót (5) egy csillaganyával (12). A támla magassága az összeszerelés befejezése után is állítható.



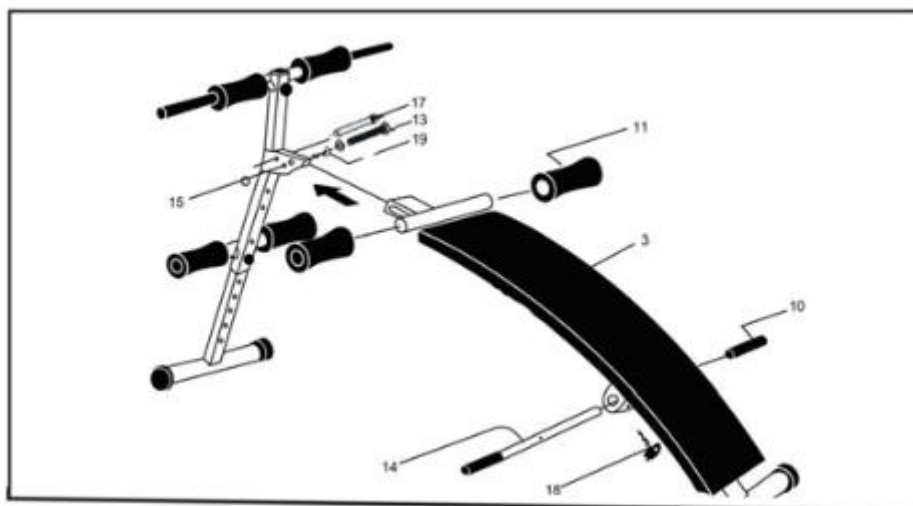
3. lépés

Rögzítse a támlatartót (4) a felső tartókerethez (1) a csillaganya (12) segítségével.



4. lépés

Rögzítse a főkeretet (2) a felső tartókerethez (1) egy hatszögletű csavar (13), rögzítő anya (15) és alátét (19) segítségével. Ezután helyezze be a biztonsági csapot (17). Rögzítse a kereszttrudat (14) a zárócsavar (18) segítségével. Nedvesítse be a habfogantyú (10) és a kerekhab (11) belsejét (folyékony) bútor-spray-vel és húzza fel őket a rúd mindkét végére.

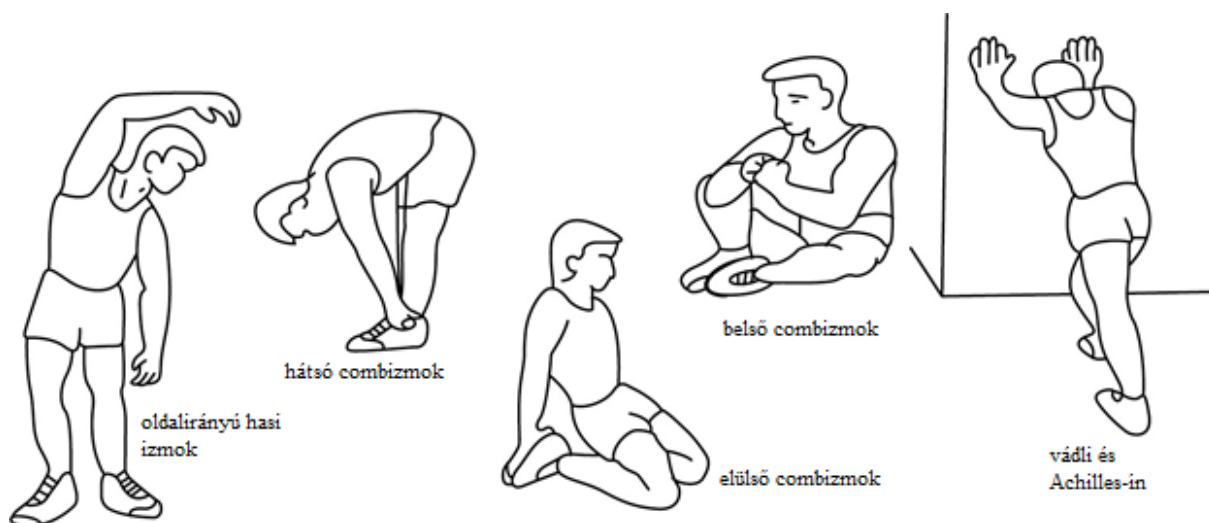


Útmutató a gyakorlatokhoz

A berendezése használatával javul a testi erőnléte, formálódnak az izmai, és szabályozott kalóriabevitel mellett segít a fogyásban.

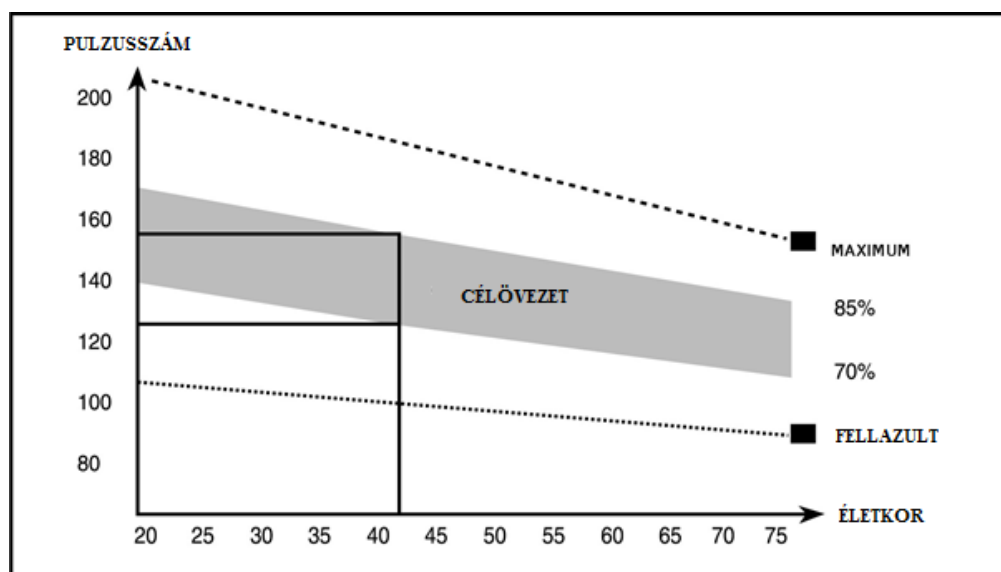
1. Bemelegítő gyakorlatok

Ez a fázis segít felpezsdíteni a vért, hogy a test megfelelően tudjon dolgozni. Ugyancsak csökkenti a görcsök és az izomsérülések kialakulásának kockázatát. Célszerű az alábbiak alapján elvégezni pár nyújtógyakorlatot. Minden szakasznak 30 másodpercig kellene tartania, kerülje az erőltetést – ha fájdalmat érez, fejezze be.



2. Edzőfázis

Gyakorlatok, amelyek során erőt fejt ki. A rendszeres testmozgással a lábak egyre hajlékonyabbak lesznek. Nagyon fontos a gyakorlat tempójának megtartása. A gyakorlat hatékonyabbá válik, ha megnöveli a pulzusszámát az ábrán szemléltetett szintre. Ennek a fázisnak legalább 12 percig kéne tartania, legjobb 15-20 perctől kezdeni.



3. Relaxációs gyakorlatok

Ezek a gyakorlatok lehetővé teszik a szív- és érrendszer munkájának befejezését.

Tulajdonképpen a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. Csökkentse a terhelést és az ütemet, majd így folytassa az edzést 5 percig.

Ezt követően ismétlje meg a nyújtógyakorlatokat is. Ne feledje, hogy a gyakorlatokat lassan, fájdalomérzet nélkül kell elvégezni. Idővel növelheti az ütemet és a terhelést. Heti háromszori edzést ajánlunk.

IZOMFORMÁLÁS

Az izomformálás érdekében növelni kell a terhelést. A bemelegítő és a nyújtógyakorlatok ugyanúgy zajlanak, azzal a különbséggel, hogy a gyakorlatok végén megemeli a terhelést, és a lábaival gyorsabban teker, mint a megszokott esetben. Korlátozza a sebességet, hogy a pulzusszáma az adott intervallumban maradjon.

FOGYÁS

Alaptényező az erőfeszítés. Minél hosszabban és keményebben fog edzeni, annál több kalóriát éget majd el.

Ugyanez a helyet, ha a testi erőnlétén szeretne javítani.

Használat

A pad magassága a beállító csavar kihúzásával állítható be. Amikor beállította a padot a kívánt magasságra, csavarja vissza a csavart és húzza