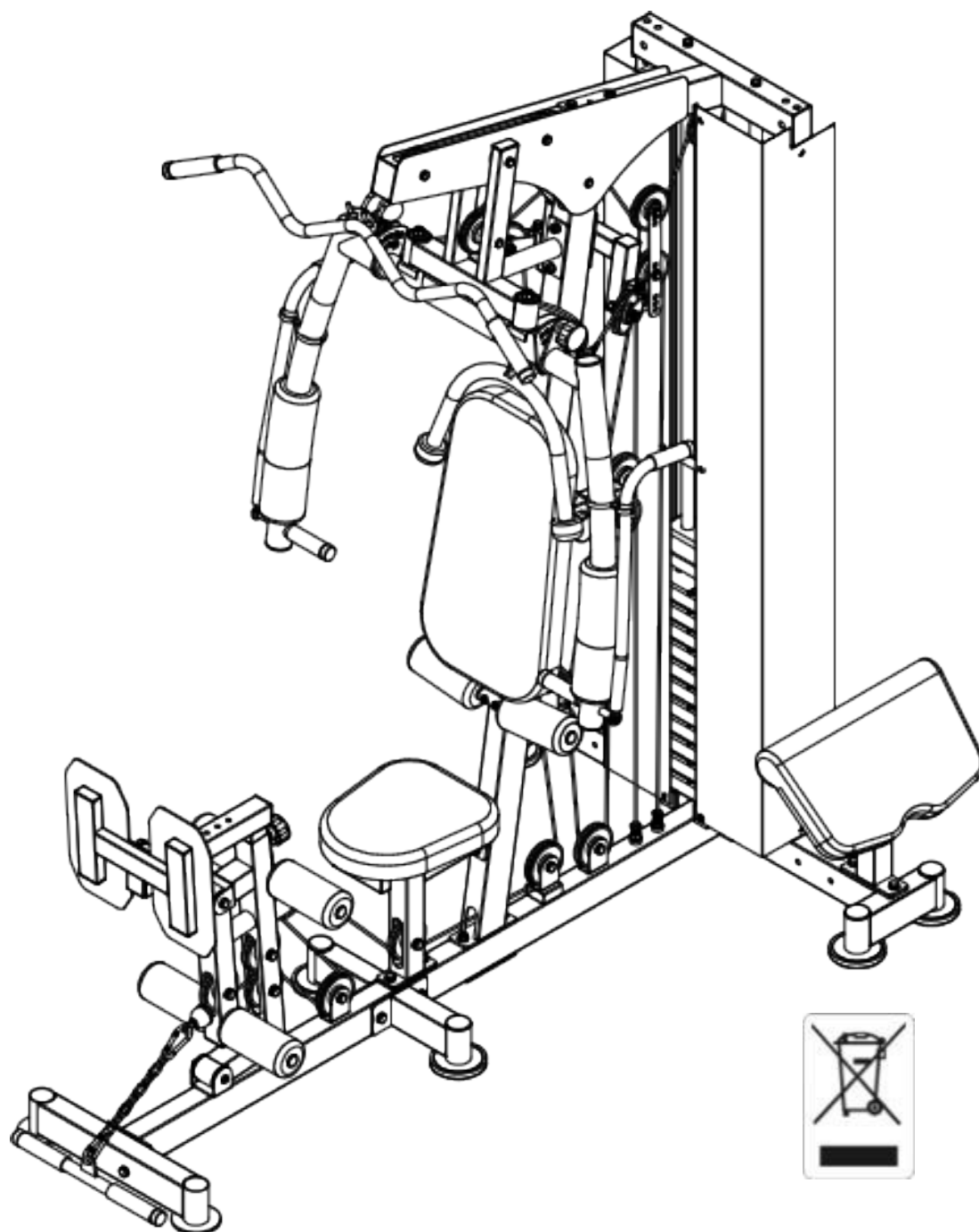




Robust DELTA 100

Lapsúlyos fitness center



A termék használata előtt figyelmesen olvassa el az összes használati utasítást.
Őrizze meg ezt a használati útmutatót későbbi használatra.

A termék specifikációi eltérhetnek a fényképen láthatótól!

Biztonsági előírások:

A gépet mindig rendeltetés-szerűen használja.

A biztonságos használat és a sérülések elkerülése érdekében kérjük tartsa be a következő biztonsági előírásokat:

- Figyelmesen olvassa el és tartsa be a használati utasításban leírtakat!
- A gép otthoni használatra készült, nem konditermi használatra tervezték.
- Ne engedje gyermekét a géppel vagy annak közelében játszani!
- Rendszeresen vizsgáljon meg minden csavart, anyát, hogy biztosan feszesen vannak-e meghúzva!
- A berendezés biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen megvizsgálják, hogy nem sérült-e meg és/vagy nem kopott-e el. Azonnal cserélje ki a hibás alkatrészeket, ne használja a készüléket rendbehozatalig! Ügyeljen az esetleges anyagelgyengülésre!
- Mindig viseljen edzéshez megfelelő ruházatot, pld. szabadidő ruhát!
- Viseljen mindig cipőt, ne tréningezzen cipő nélkül!
- Állítsa készülékét egy sima szilárd talapzatra, használjon csúszásmentes alátétet! A biztonság érdekében a berendezés körül legalább 0,75 méter szabad térnek kell lennie.
- Minden edzés előtt végezzen megfelelő bemelegítő gyakorlatokat (lehetőség szerint min. 5-10 percig). Az edzés végén pedig ajánlott levezető gyakorlatok végzése. Ezzel megelőzheti az izomlázat és lehetővé teszi, hogy pulzusa egyenletesen emelkedjen illetve csökkenjen.
- Fokozatosan szoktassa hozzá szervezetét a gyakorlatokhoz. A használat kezdetben heti 2 alkalommal, később akár 4-5 alkalommal is javasolt.
- Ne eddze túl magát, a nem megfelelő illetve túlzott edzés sérüléshez vezethet.
- Ne tréningezzen közvetlenül étkezés után!
- Mielőtt belekezd az edzésbe, kérje ki orvosa véleményét!
- A berendezés nem alkalmas terápiás használatra.
- Maximális felhasználói súly: 120 kg.
- Egyszerre csak egyetlen személy használhatja a készüléket. Ha fejfájás, szédülés, mellkasi fájdalom, vagy bármely más szokatlan tünetet tapasztal a gyakorlatok végzése közben, azonnal hagyja abba az edzést és konzultáljon orvosával!

Figyelem: Amennyiben a fent felsorolt pontok be nem tartása következtében bármely probléma felmerülne, úgy az sem a gyártót, sem pedig a forgalmazót nem terheli.

A gép 100 kg beépített lapsedlyt tartalmaz!

Kérjük, hogy ezt a kézikönyvet referenciaként tartsa elérhető helyen.

VIGYÁZAT:

- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy megállapítsa, van-e olyan fizikai vagy egészségügyi állapota, amely veszélyeztetheti az egészségét és biztonságát, vagy megakadályozhatja a berendezés megfelelő használatát. Orvosa tanácsa elengedhetetlen, ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a szívritmust, a vérnyomást vagy a koleszterinszintet.
- Legyen tisztában a teste jelzéseivel. A helytelen vagy túlzott testmozgás károsíthatja az egészségét. Hagyja abba az edzést, ha az alábbi tünetek bármelyikét tapasztalja: Fájdalom, szorítás a mellkasában, szabálytalan szívverés, extrém légszomj, szédülés, szédülés vagy émelygés.
Ha ezen állapotok bármelyikét tapasztalja, akkor mindenképpen konzultáljon orvosával, mielőtt folytatná az edzésprogramot.
- A berendezés emelésekor vagy mozgatasakor óvatosan kell eljárni, nehogy megsérüljön a hát. Mindig alkalmazza a megfelelő emelési technikákat és/vagy vegyen igénybe segítséget.

Gratulálunk a Robust Delta 100 lapsúlyos gép kiválasztásához.

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé.

Ezt a terméket a gyártó kifejezetten otthoni (családi) használatra tervezte, hogy megbízható teljesítményt és élvezetes edzést nyújtson az Ön számára saját otthonában.

Garancia:

A termékre a gyártó garanciát csak otthoni, családi használat és a használati útmutatóban leírtak betartása esetén vállal.

Az otthoni, családi használat, a termék egy háztartásban élő személyek részéről történő, hetente 3-4 alkalommal és maximum 2 x 30 perces használatát jelenti.

A készülék nem alkalmas félprofesszionális és professzionális használatra.

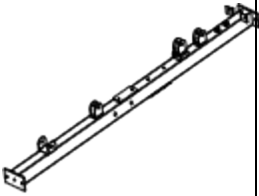
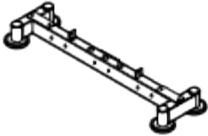
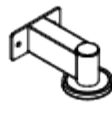
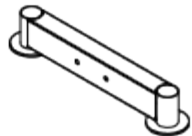
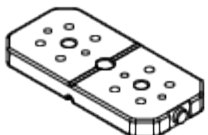
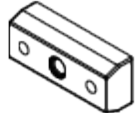
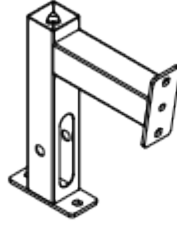
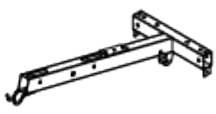
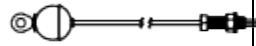
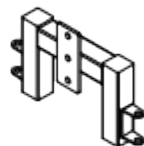
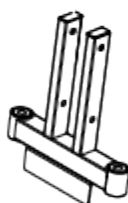
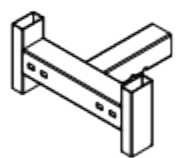
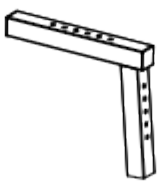
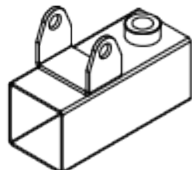
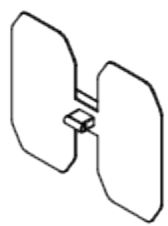
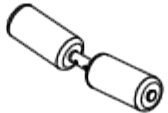
A garancia nem terjed ki:

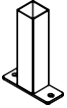
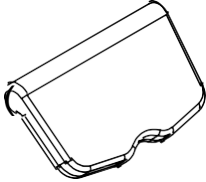
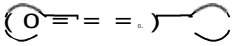
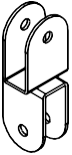
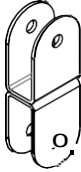
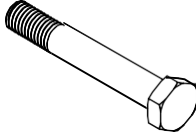
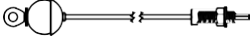
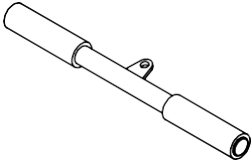
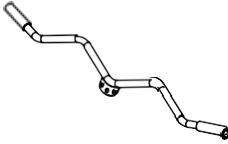
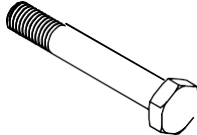
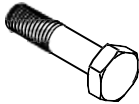
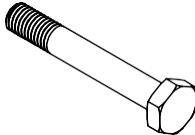
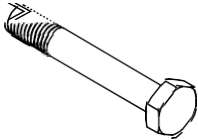
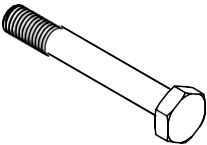
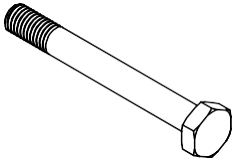
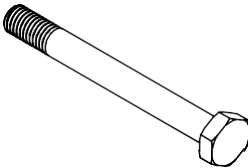
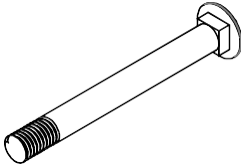
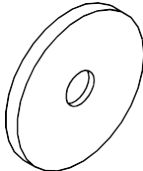
- Külső erőhatásból eredő sérülésekre
- Hibás összeszerelésből származó meghibásodásra
- A használati útmutatóban leírtak be nem tartására
- A készülék nem szakszerviz által történő javítására
- Kopó alkatrészekre (kábelek, csigák)

A Maximális felhasználói súly 120 kg. Ezért a készüléket 120 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

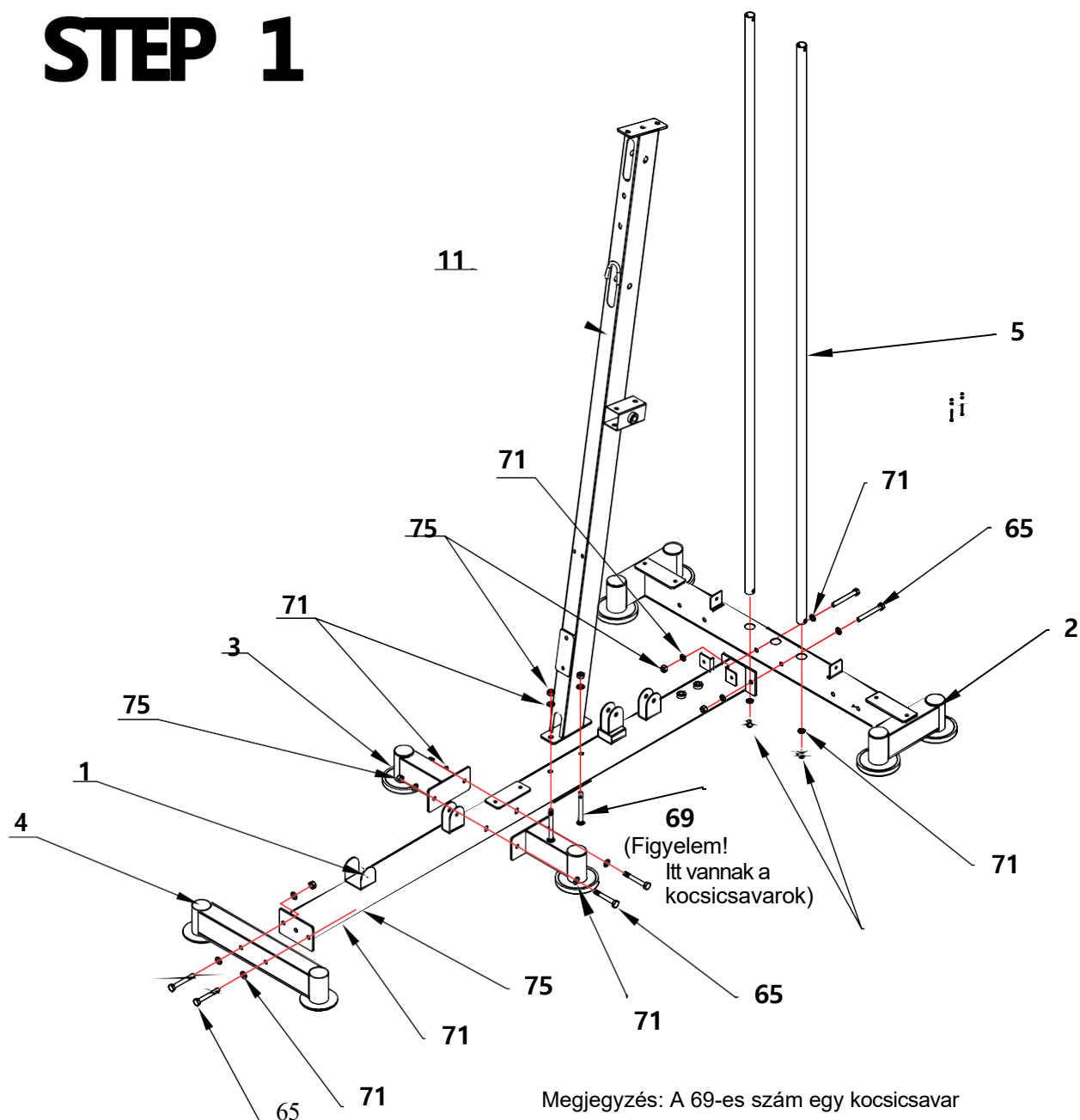
Alkatrész lista + képes lista + összeszerelés lépései:

Spare Parts List					
No.	Part Name	Quantity	No.	Part Name	Quantity
1	Main Tube	1	41	Stand-by rack	1
2	Rear Stabilizer	1	42	Hand cushion rack	1
3	Middle Stabilizer	2	43	Biceps hand pad	1
4	Front Stabilizer	1	44	Pulley adjustment plate	2
5	Counter weight guide bar	2	45	Wire rope	1
6	Cushion	2	46	Pulley frame	1
7	Weight Stack	17	47	Powder metallurgy sleeve	14
8	Weight lever assembly	1	48	Pulley frame2	1
9	Counter weight head assembly	1	49	Hexagon socket screw M8x65	1
10	L latch	1	50	Wire rope 3580MM	1
11	Front inclined pipe assembly	1	51	Chain	2
12	Cushion frame group	1	52	Handle bar1	1
13	Foot hook tube assembly	1	53	Handle bar2	1
14	Upper T-shaped fixed frame	1	54	Rope	1
15	Decorative plates	2	55	Cover	1
16	Wire rope 2860mm	2	56	Cover	1
17	Pulley	22	57	Hexagon socket screw M8x15	12
18	Middle tube assembly	1	58	Hexagon socket screw M8x40	6
19	U-shaped connection frame	1	59	Hexagonal bolt M10x85	1
20	Pulley frame	2	60	Pulley washer	2
21	Connecting frame	1	61	φ10 flat washer	6
22	Left arm assembly	1	62	Hexagon bolt M10*20	6
23	Right arm assembly	1	63	Hexagon bolt M10*45	13
24	Arm foam	2	64	Hexagon bolt M10*70	8
25	Seat adjustment rack	1	65	Hexagon bolt M10*75	9
26	Seat	1	66	Hexagon bolt M10*80	1
27	Front cushion support tube	1	67	Hexagon bolt M10*100	2
28	Leg kick adjust rack	1	68	Hexagon bolt M10*130	2
29	Kick slide adjust rack	1	69	Bolt M10*95	4
30	Pedal	1	70	Φ8 flat washer	16
31	Backrest adjustment rack	1	71	φ10 flat washer	86
32	Back cushion	1	72	φ12 flat washer	2
33	Leg press rack	1	73	φ17 flat washer	2
34	Foam connection tube	2	74	φ12 big flat washer	1
35	Foam	4	75	M10 Lock nut	41
36	Long handle L	1	76	φ17 Axis of rotation	1
37	Long handle R	1	77	M12 Lock nut	2
38	Plastic holder	2	78	M16 spring knob	4
39	Handle	2	79		
40	Casing	2	80		

1 	2 	3 	4 	5 
6 	7 	8 	9 	10 
11 	12 	13 	14 	15 
16 	17 	18 	19 	20 
21 	22 	23 	24 	25 
26 	27 	28 	29 	30 
31 	32 	33 	34 	35 
36 	37 	38 	39 	40 

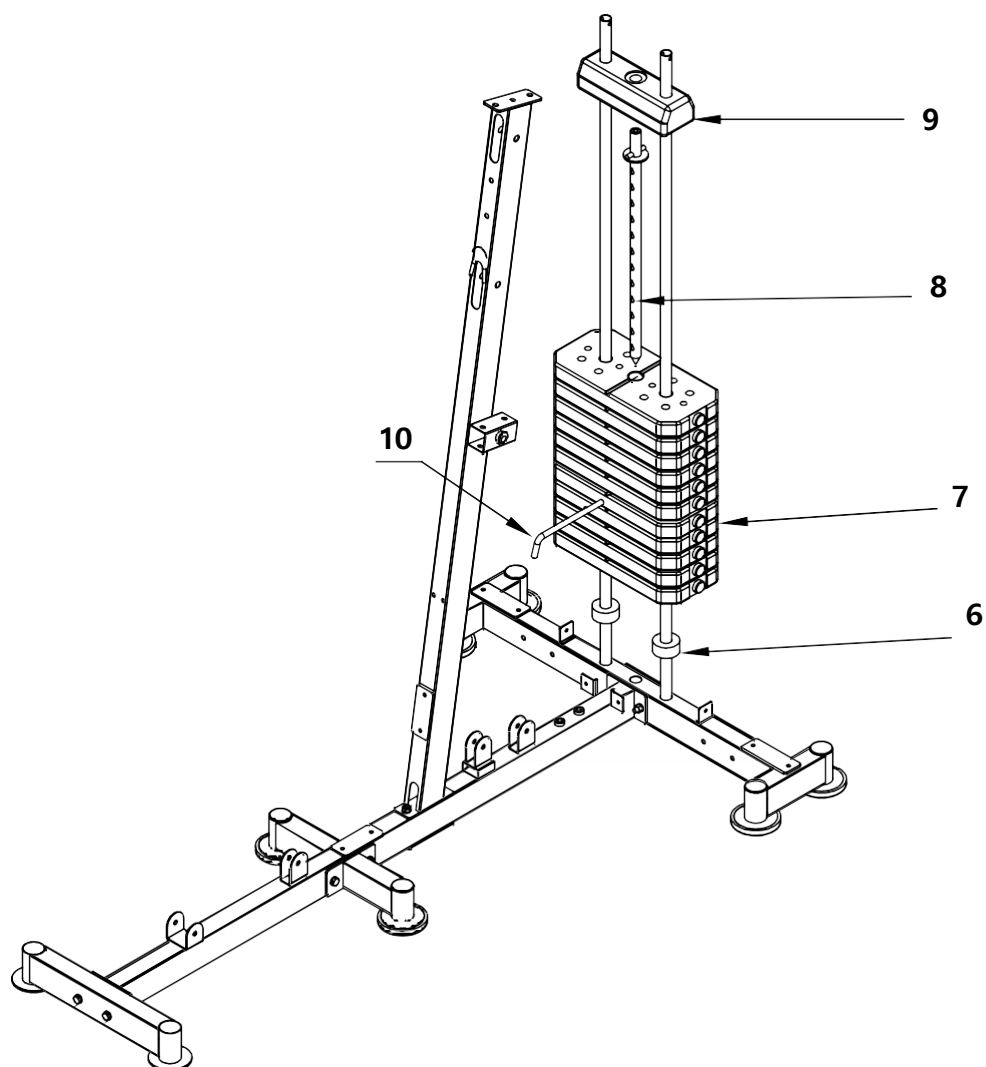
41		42		43		44		45	
46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55	
56		57		58		59		60	
61		62		63		64		65	
66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75	
76		77		78		79		80	

STEP 1



1. A hátsó stabilizátort (2) és a súlyvezető rudakat (5) a képen látható módon szerelje fel és rögzítse 2 db csavarral (61) és 2 db lapos alátéttel (71).
2. Szerelje össze az alsó keretegységet (1) és a ferde oszlopegységet (11) az ábrának megfelelően, és rögzítse 2 db M10*95 (69) kocsicsavarral, 2 db lapos alátéttel (71) és 2 db M10-es záróanyával (75).
3. A képen látható módon szerelje össze az alsó keretegységet (1) és a hátsó stabilizátort (2), és rögzítse 2 db M10*75 (65) hatszögletű csavarral, 4db lapos alátéttel (71), valamint 2 db M10-es záróanyával (75) .
4. Szerelje fel az alsó keretegységre a középső stabilizátor lábakat (3) a képen látható módon és rögzítse 2 db M10*75 (65) hatszögletű csavarral, 4 db lapos alátéttel (71) és 2 db M10 rögzítőanyával (75).
5. Szerelje fel az alsó keretegységre első stabilizátort (4) a képen látható módon és rögzítse 2 db M10*75 (65) hatszögletű csavarral, 4 db lapos alátéttel (71) és 2 db M10 rögzítőanyával (75).

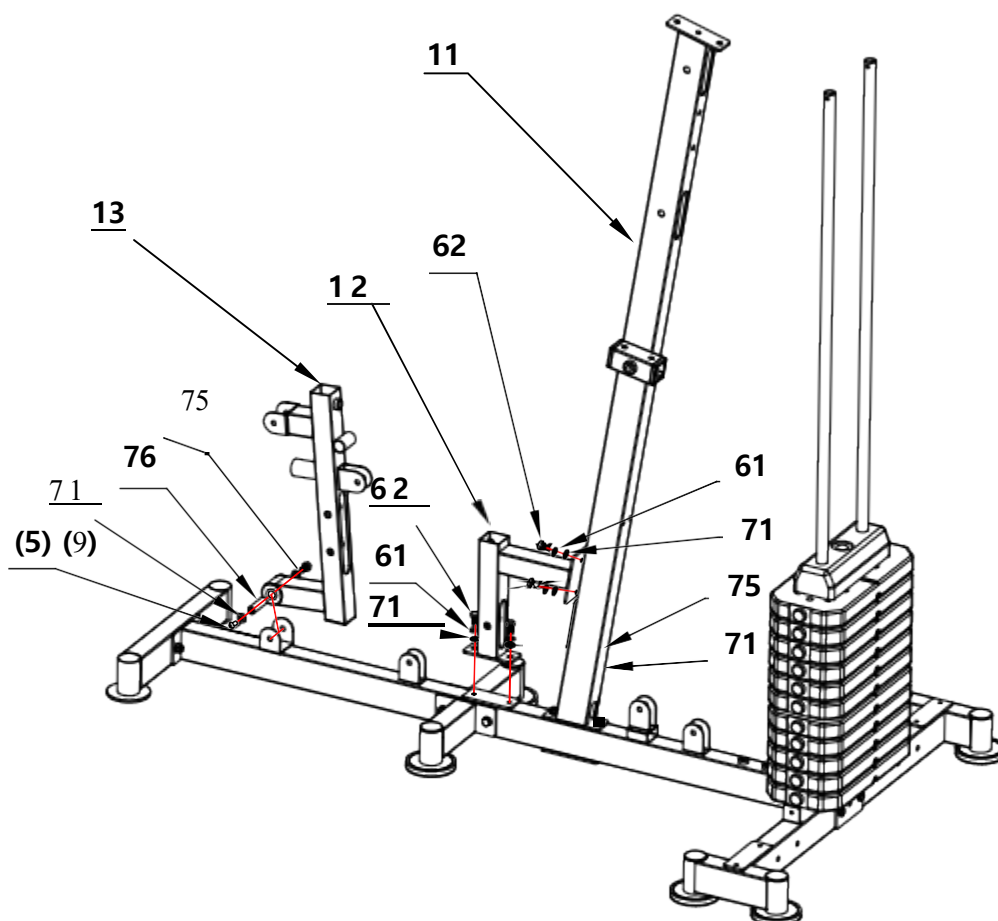
STEP 2



1. Helyezze rá a 2 db gumi ütközőt (6), a 17 db lapsúlyt (7), a súlyvezetőt (8) és a fedősúlyt (9) a vezető rudakra, majd helyezze be az L alakú súlyvezető tűskét (10) a lapsúlykötegbe (7).

Megjegyzés: A lapsúlykötegnek a félkör alakú hornyos oldala lefelé, a kerek burkolattal ellátott oldala pedig ugyanabba az irányba nézzen.

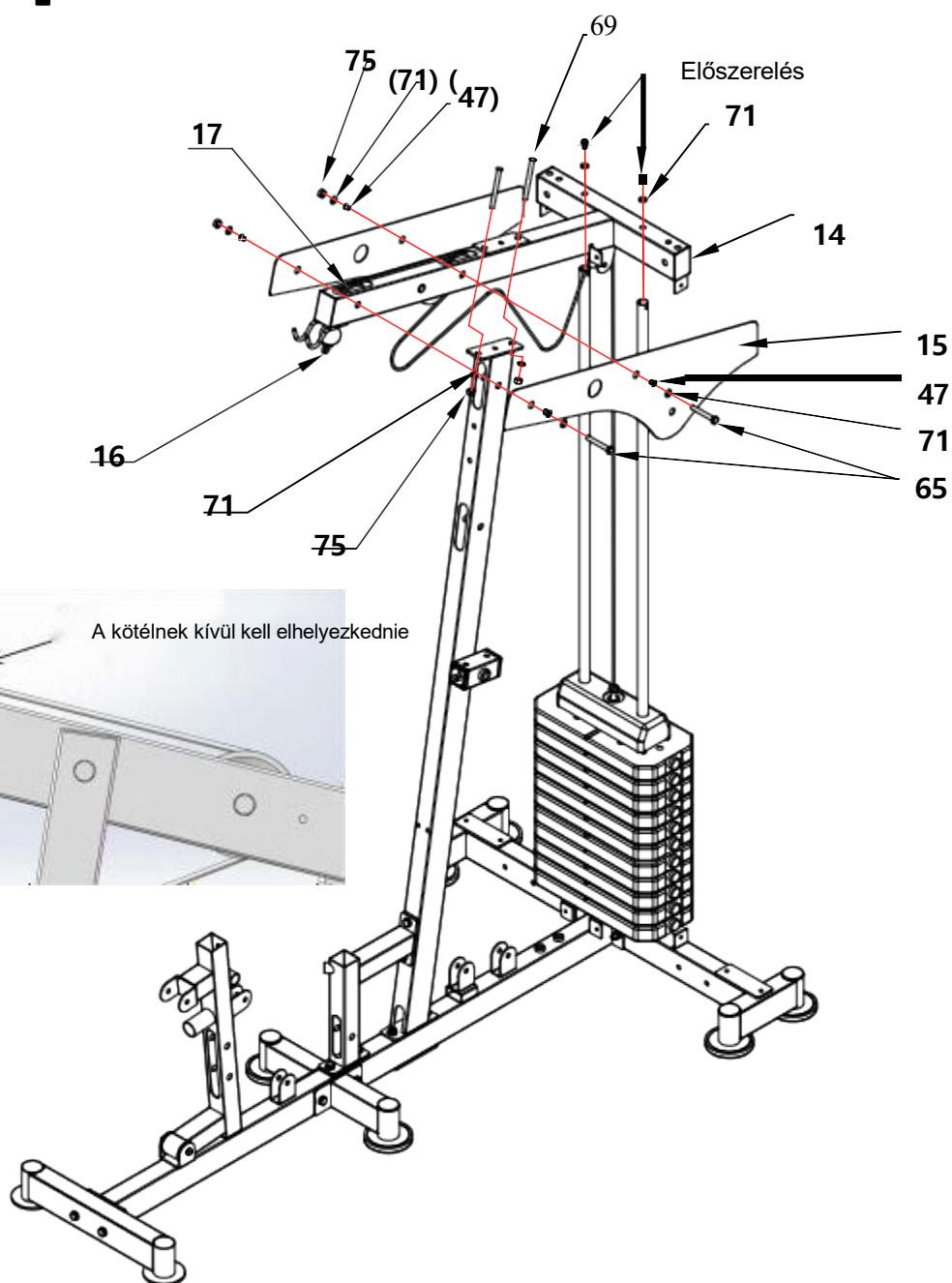
STEP 3



1. Szerelje fel az üléstartó keretet (12) a képen látható módon és rögzítse 4 db M10*20-as hatszögletű csavarral (62), 4 db lapos alátéttel (61) és 4 db lapos alátéttel (71).

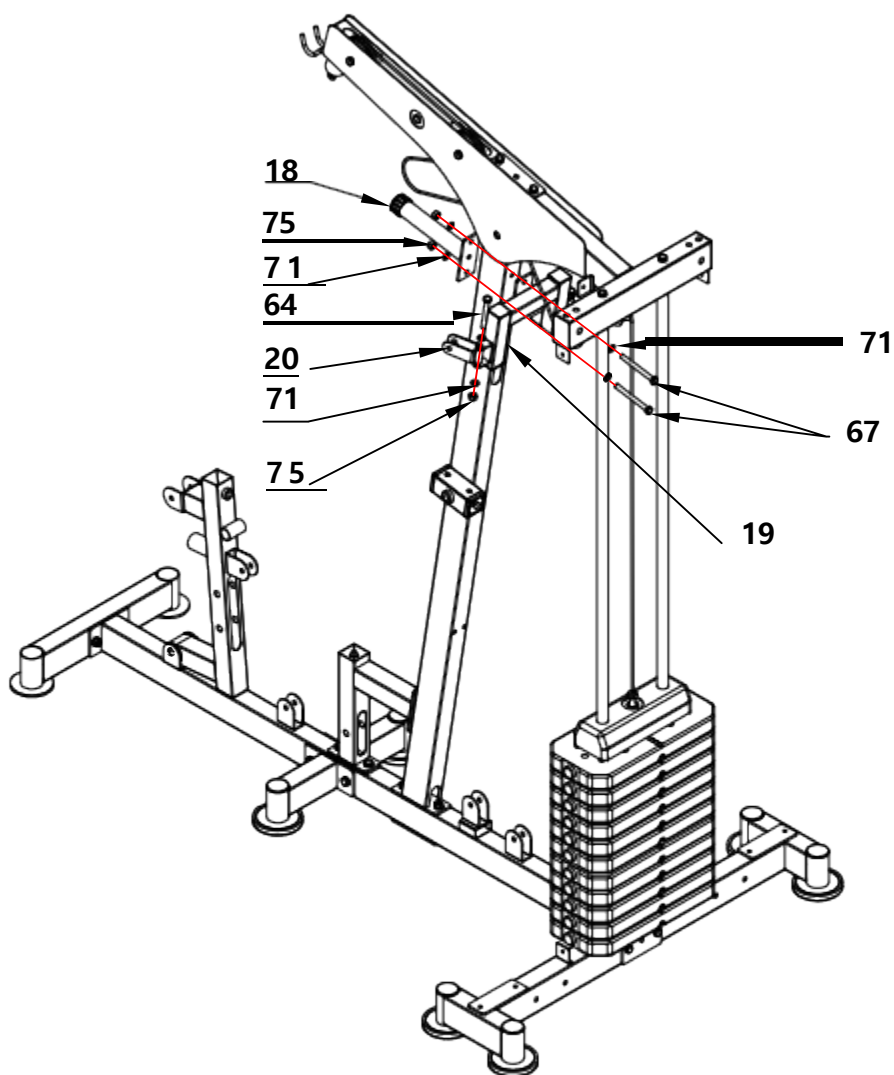
2. Szerelje fel a lábtartó csőszervélynt (13) az ábrán látható módon és rögzítse 1 db M10x85 hatszögletű csavarral (59), 2 db lapos alátéttel (71), 1 db M10 rögzítőanyával (75) és 1 db M10 rögzítőanyával (76).

STEP 4



1. A felső T-alakú keretet (14) rögzítse a képen látható módon, 2 db M10*95 csavarral (69), 2 db lapos alátéttel (71), 2 db M10 záróanyával (75) a ferde oszlopegységhez (11), továbbá 2 db csavarral (61) és 2 db lapos alátéttel (71) a vezetőrúdhoz.
2. Illessze a helyére a 2860 mm-es drótkötelet (16) és a csigát (17), majd a takarólemezek (15) felhasználásával rögzítse azt a T-alakú kerethez (14) 2 db M10*75(65) a hatszögletű csavar, 4 db lapos alátét (71), 2 db M10-es záróanya (75) és 4 db csavar hüvely (47) segítségével.

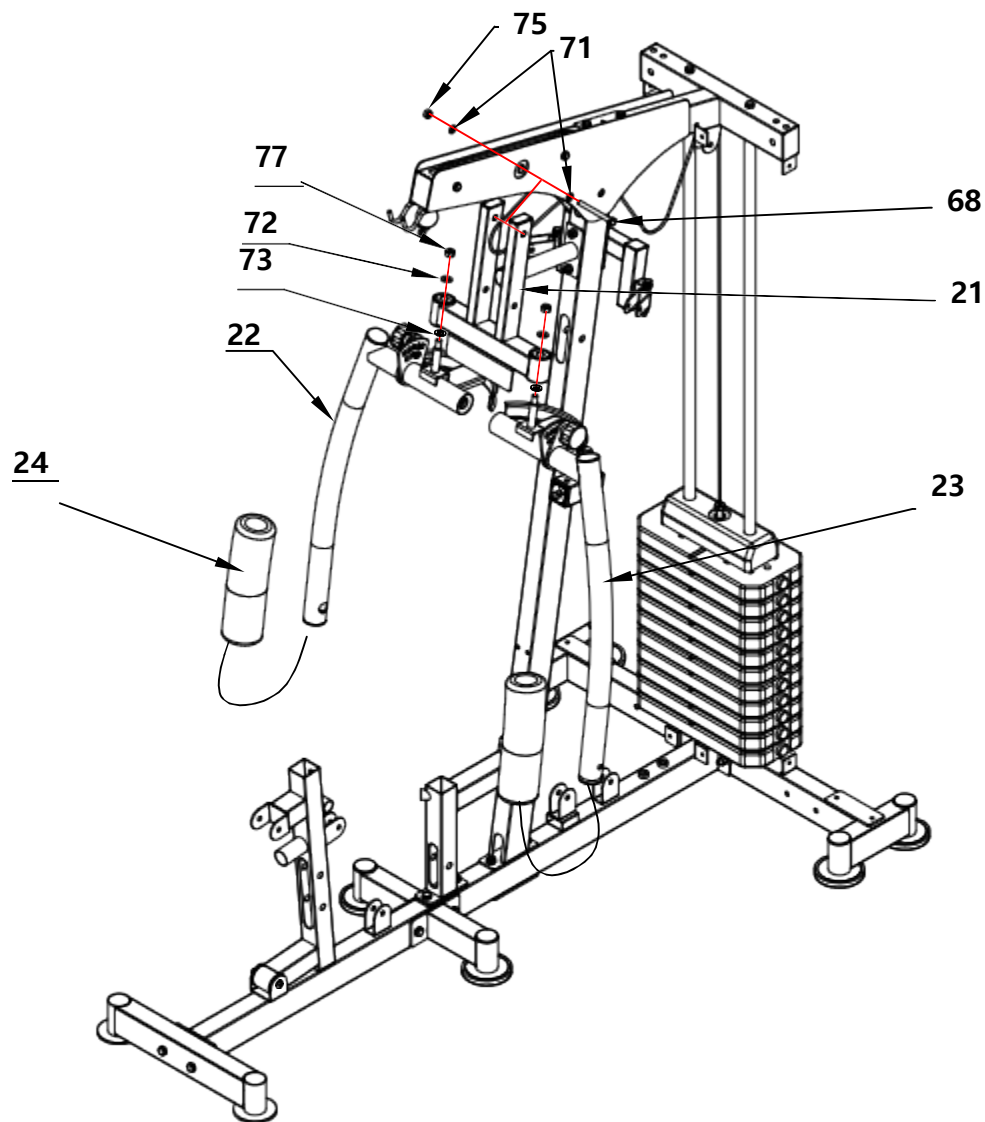
STEP 5



1. A középső csőszerelvényt (18) és az U-alakú csatlakozó keretet (19) az ábrán látható módon szerelje fel és rögzítse 2 db M10*100 hatszögletű csavarral (67), 4 db lapos alátéttel (71) és 2 db M10-es záróanyával (75).

2. Szerelje fel a 2 csigakeretet (20) a képen látható módon és rögzítse 2 db M10*70-es hatszögletű csavarral (64), 4 db lapos alátéttel (71) és 2 db M10-es záróanyával (75).

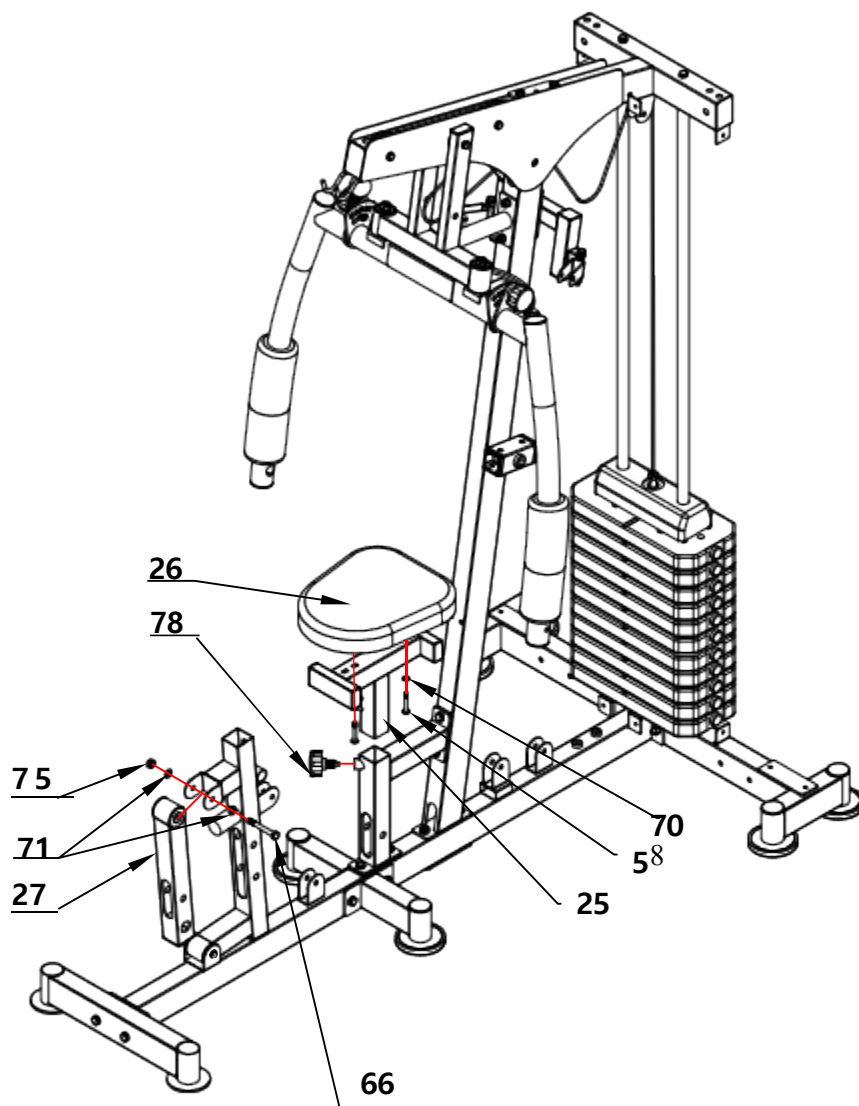
STEP 6



1. Szerelje fel a csatlakozó keretet (21) a képen látható módon és rögzítse 1 db M10*130-as hatszögletű csavarral (68), 2 db lapos alátéttel (71) és 1 db M10-es záróanyával (75).
2. Szerelje fel a bal oldali (22) és a jobb oldali (23) karegységet az ábrának megfelelően és rögzítse 2 db 12-es lapos alátéttel (72), 2 db lapos alátéttel (73) és 2 db M12 rögzítőanyával (77).
3. Helyezze fel a 2 db karegységekhez tartozó szivacshengereket (24) a képen látható módon.

javaslat : A szivacshengerek belső részét nedvesítse meg szappanos vízzel előtte!

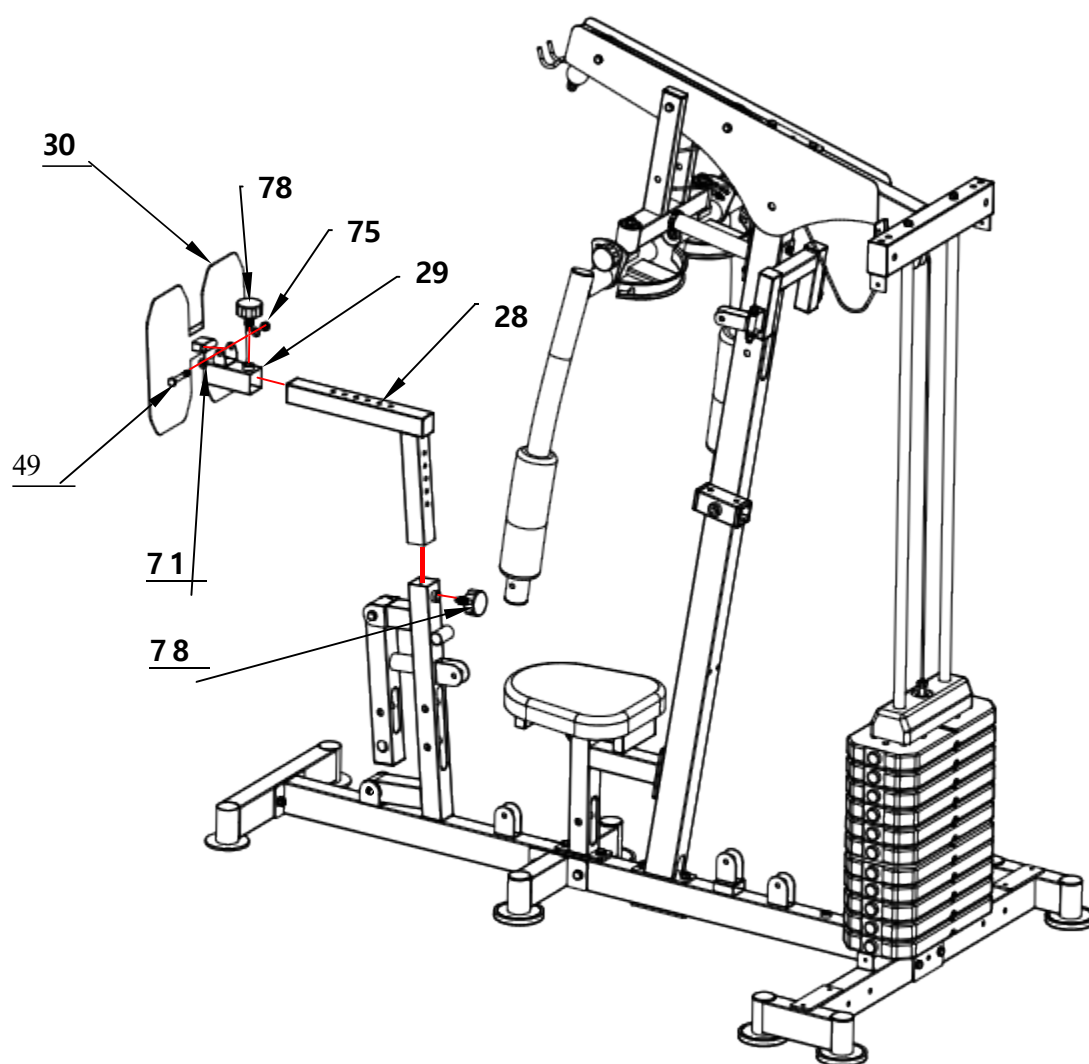
STEP 7



1. Használjon 2 db M8x40-es (58) hatlapfejű csavart és 2 db 8-as átmérőjű lapos alátétet (70) az ülés (26) rögzítéséhez az ülés magasság beállító állványhoz (25), majd helyezze az ülés magasság beállító állványt (25) az alsó tartóba és rögzítse azt a hozzá tartozó marokcsavarral (78).

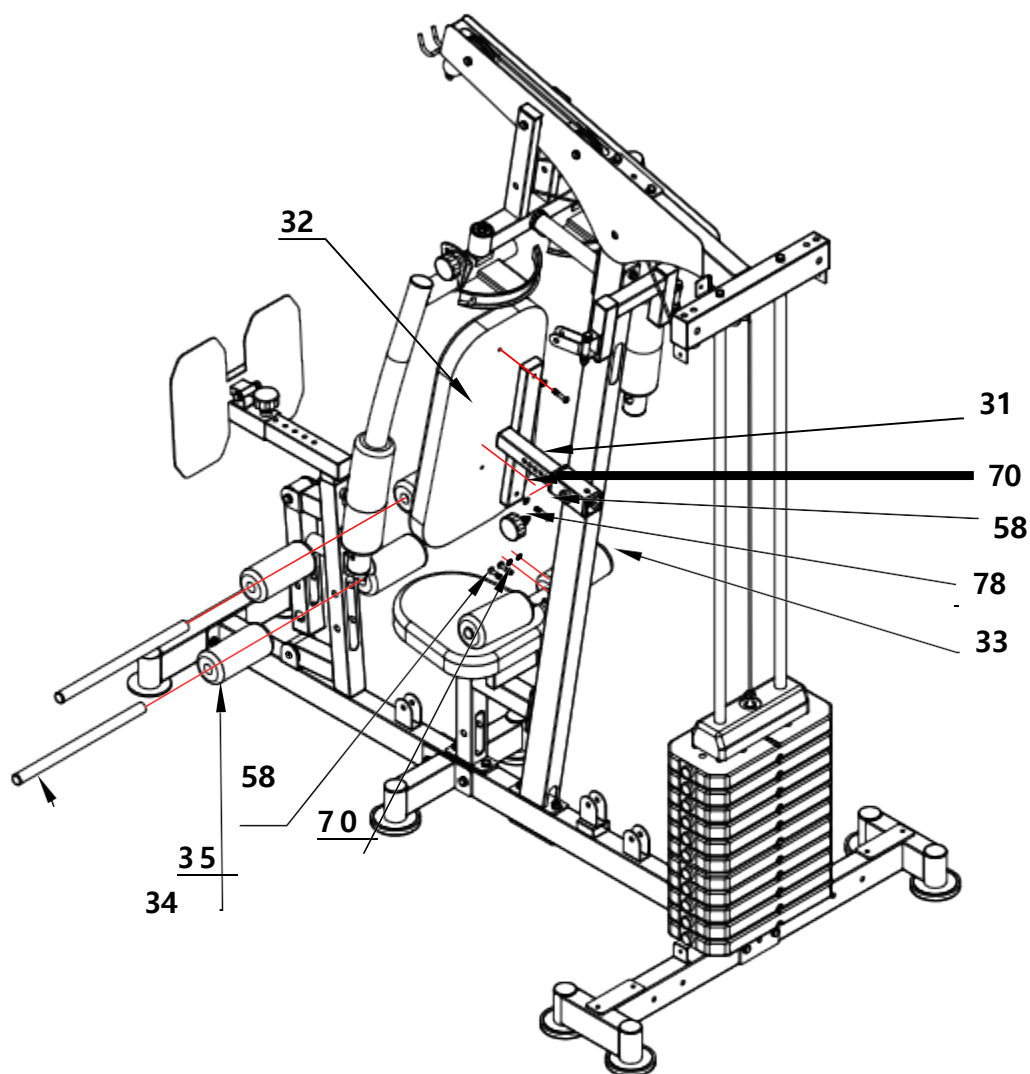
2. Szerelje fel az első lábtartócsövet (27) a képen látható módon és rögzítse 1 db M10*80-as hatszögletű csavarral (66), 2 db lapos alátéttel (71) és 1 db M10-es záróanyával (75).

STEP 8



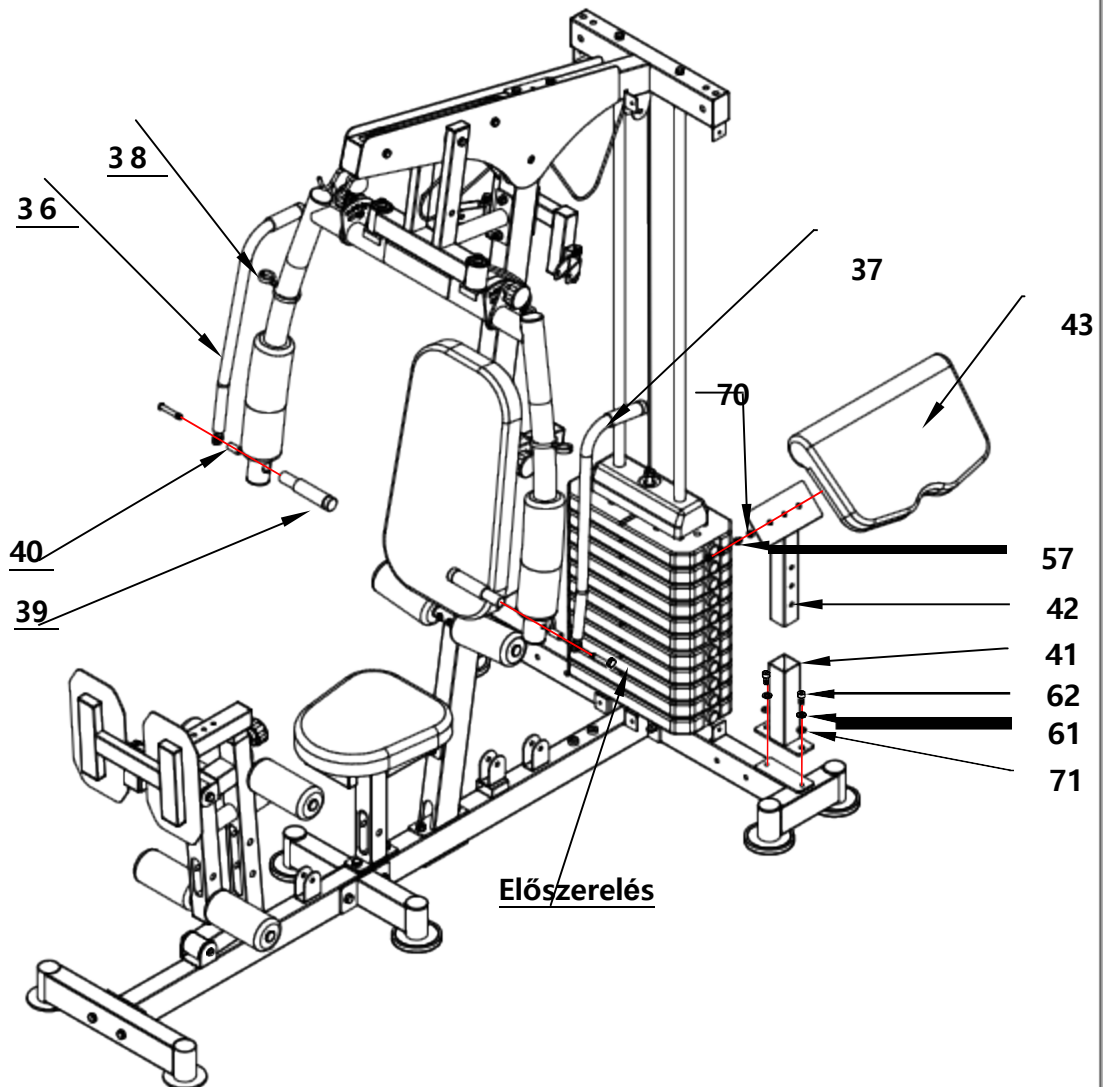
1. A lábtoló állítót (29) és a lábtartót (30) rögzítse össze M8x65 csavarral (49), 2 db alátéttel (71) és egy M10-es záróanyával (75), ahogy az ábrán látható.
2. Helyezze be a lábtoló állítót (29) a lábtoló állító tartóelembe (28) a képen látható módon és rögzítse a megfelelő marokcsavarral (78).
3. Helyezze be a lábtoló állító tartóelemet (28) a lábtoló magasság beállító keretbe az ábrán látható módon, majd rögzítse a megfelelő marokcsavarral (78).

STEP 9



1. Helyezze be a háttámla állítókeretet (31) a ferde oszlopegységbe az ábrán látható módon és rögzítse a megfelelő marokcsavarral (78).
2. A hátsó kárpit párnát (32) a képen látható módon szerelje fel és rögzítse 2 db M8x40-es hatlapfejű csavar (58) és 2 db lapos alátét (70) segítségével.
3. A lábpréstartót (33) a képen látható módon, 2 db M8x40-es hatlapfejű csavar (58) és 2 db lapos alátét (70) segítségével szerelje fel.
4. Illessze be a 2 db szivacs henger csatlakozócsövet (34) az ábrának megfelelően és helyezze rá a szivacs hengereket (35) a szivacs henger csatlakozócső (34) mindkét végére.

STEP 10



1. Szerelje fel a bicepszpad tartó állványt (41) a képen látható módon és rögzítse 2 db M10*20-as hatszögletű csavarral (62), 2 db 10-es rugós alátéttel (61) és 2 db 10-es lapos alátéttel (71).
2. Szerelje össze a bicepszpad oszlopot (42) és a bicepszpad kárpitot (43) az ábrán látható módon, rögzítse 2 db M8x15 hatlapfejű csavarral (57) és 2 db 8-as lapos alátéttel (70) és helyezze be a bicepszpad oszlopot (42) az így elkészített tartó állványba (41).
3. Szerelje fel a bal oldali hosszú fogantyút (36), a kézi fogantyút (39) és a műanyag tartó rögzítőt (38) az ábrán látható módon és rögzítse őket 1 db M8*40-es csavarral (előszerelés) és 1 db burkolattal (40).
4. Szerelje fel a jobb oldali hosszú fogantyút R (37), a kézi fogantyút (39) és a műanyag tartó rögzítőt (39) az ábrán látható módon és rögzítse őket 1 db M8*40-es csavarral (előszerelés) és 1 db burkolattal (40).

zár

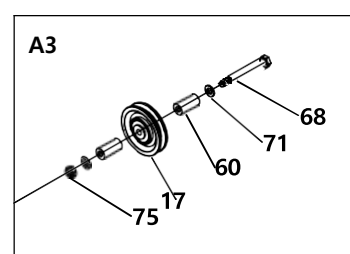
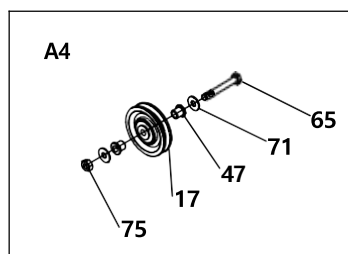
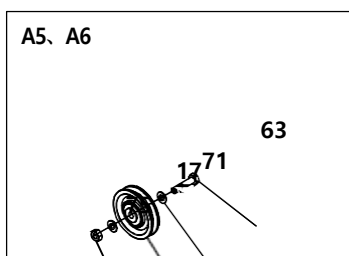
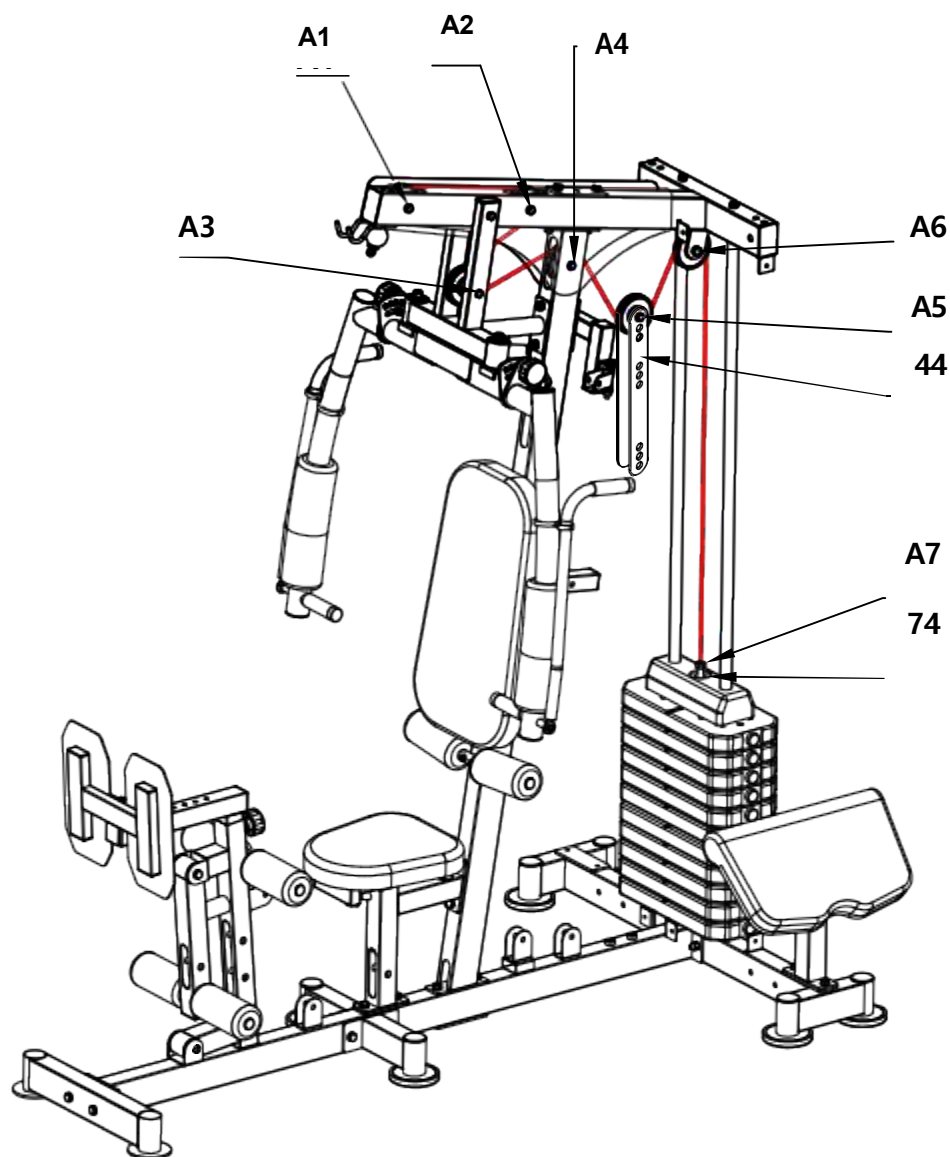
M6 zárócsavar

M6*60

zár

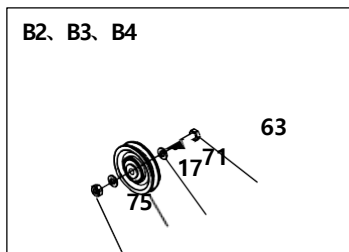
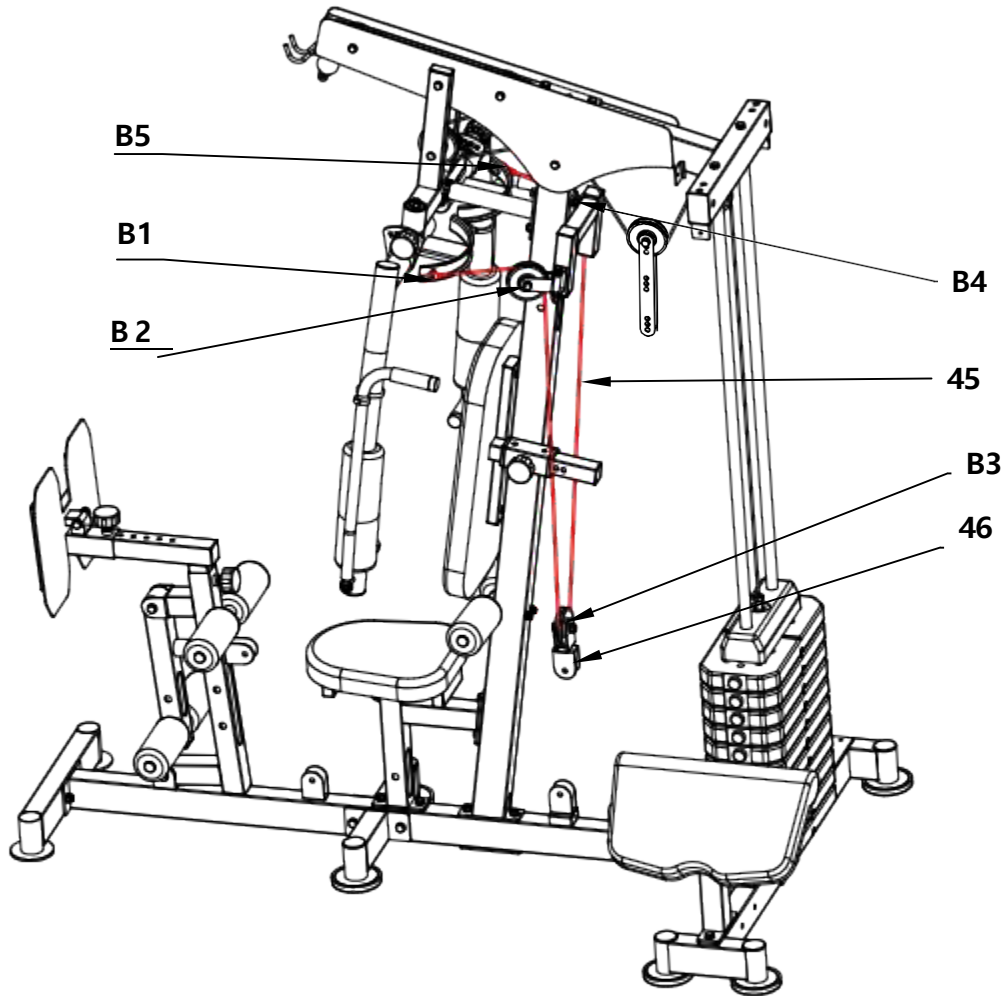
Ahogy az ábrán látható, a zárok a tolókarra vannak felszerelve és az M6*60 fejű csavar és az M6 záróanya segítségével rögzíthetők.

STEP 11



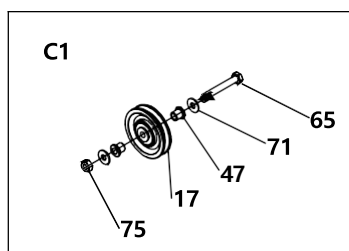
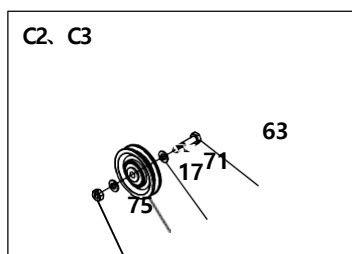
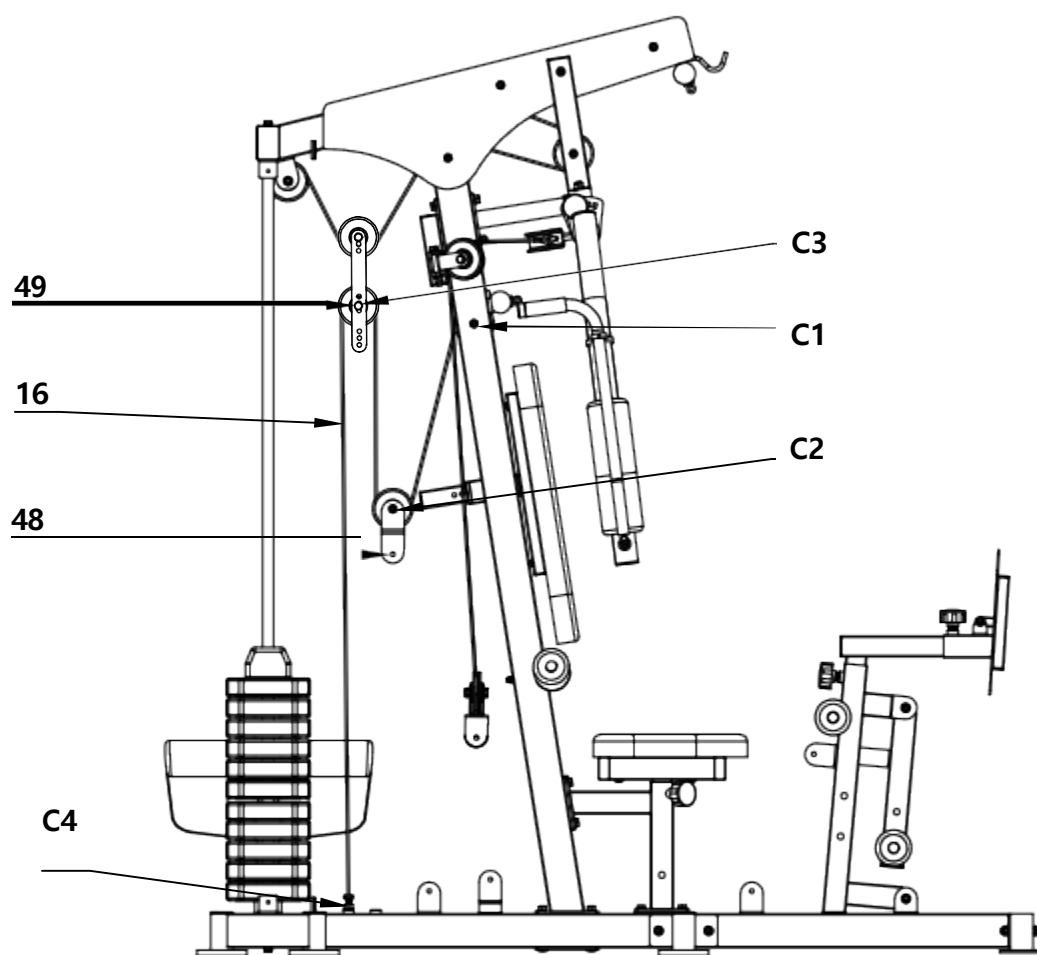
Szerelje fel a 2860 mm-es (16) drótkötelet az A1-A7 lépés alapján a képen látható módon a kötélt vezető csigák segítségével. majd rögzítse a drótkötél rögzítőcsavarját a fedősúlyban található súlyszabályozó rúdhoz (74). Megjegyzés: Az A1, A2 már a 4. lépésben befejeződött.

STEP 12



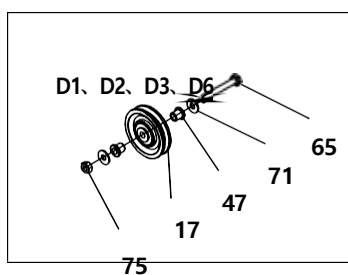
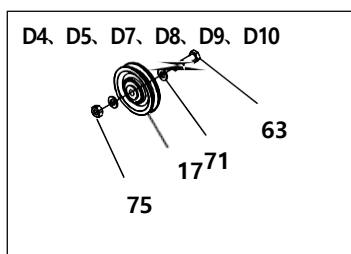
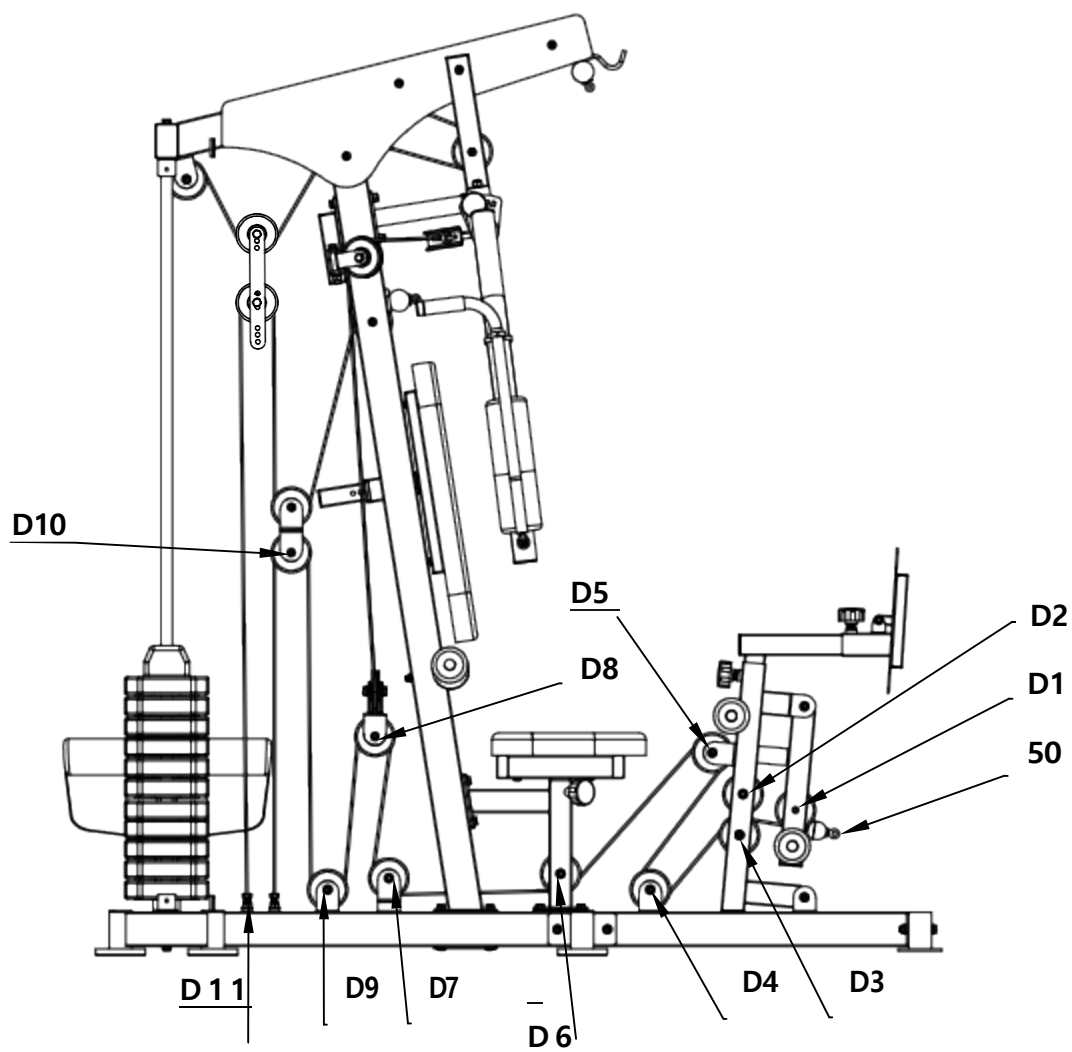
A B1-B5 lépés alapján szerelje fel a mellgéphez tartozó drótkötelet (45) és a kötélvezető csigákat a 63. ábrán látható módon.

STEP 13



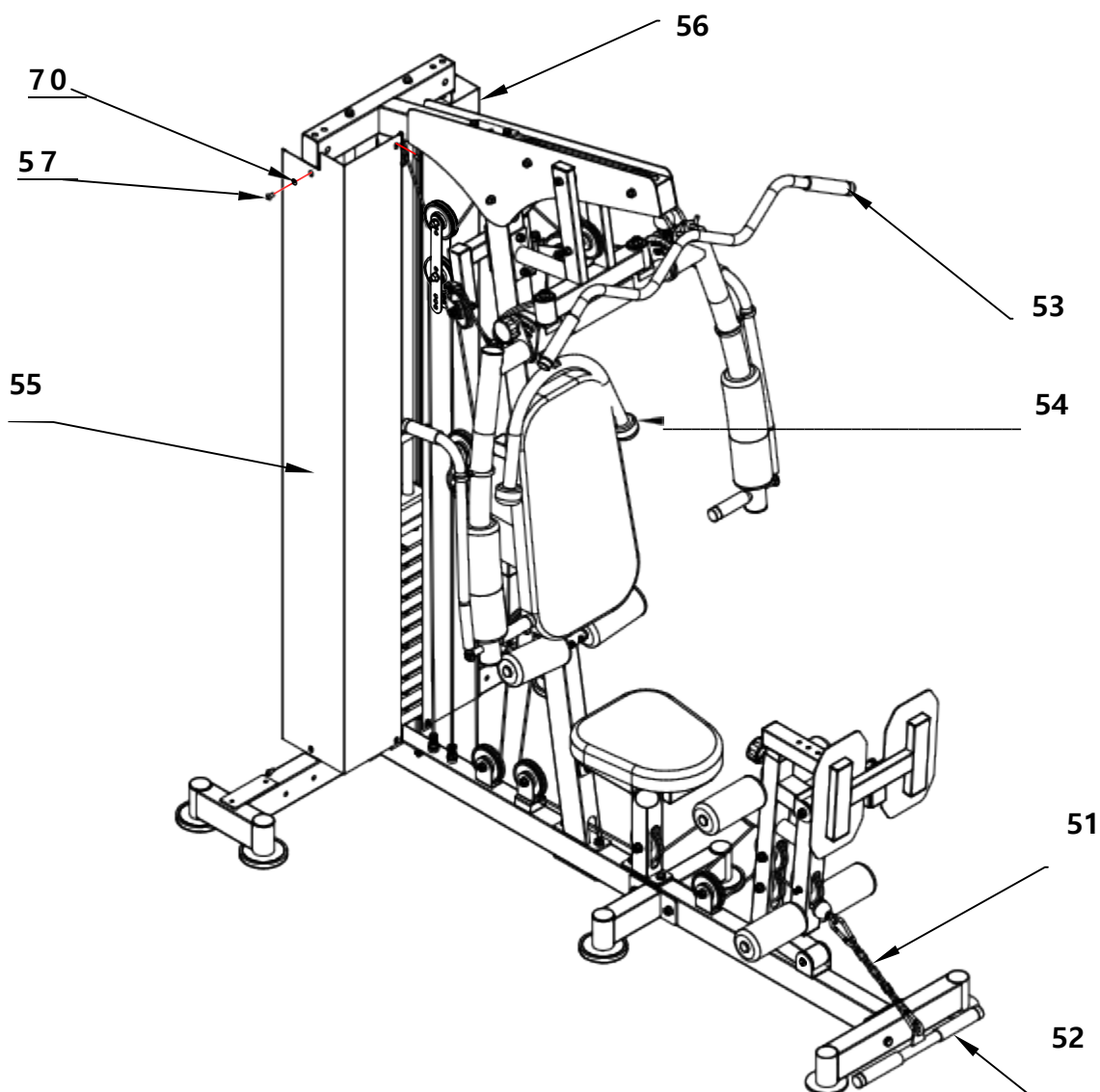
A 2860 mm-es (16) drótkötelet a C1-C4 lépés alapján szerelje fel az ábrán látható módon a kötélfelvezető csigák felhasználásával. Rögzítse a drótkötél rögzítőcsavarját (C4) az alsó fő tartó elemhez.

STEP 14



A 3580MM (50) drótkötelet a D1-D11 leírás alapján szerelje fel az ábrán látható módon a kötel vezető csigák felhasználásával. A D11-es jelölés szerint rögzítse a drótkötelet a rögzítőcsavarral az alsó keretszerelvény konzolhoz.

STEP 15



1. Szerelje fel a bal oldali lapsúlytakaró fémburkolatot (55) és a jobb oldali lapsúlytakaró fémburkolatot (56) az ábrán látható módon, majd rögzítse őket az M8x15-ös csavarral (57) és a 8 db 8-as lapos alátéttel (70).
2. Helyezze fel az első láncot (51), a rövid egyenes fogantyút (52), a széles lehúzó fogantyút (53) és a hátsó tricepsz kötelet (54) az ábrának megfelelő helyére.

Az összeszerelés ezennel kész! Húzzon meg minden csavart!

Fontos:

Mielőtt a gyakorlatokat elkezdene, győződjön meg róla, hogy minden csavart biztonságosan rögzített. Továbbá időnként érdemes meggyőződni a csavarok állapotáról, és szükség esetén utána húzni.

EDZÉSI UTALÁSOK

Intenzitás

Minél jobb az edzést végző személy kondíciója, annál több edzés követelményt kell emelni. Ez az edzés időtartam meghosszabbításával és /vagy a nehézségi fok emelésével lehetséges.

Gyakoriság

Egy normál felnőttnek hetente 2 alkalommal kell edzenie, azért, hogy kondícióját megtartsa. A kondíció javítása és a testsúly változtatása érdekében legalább 3 edzés egységre van szükség hetente.

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

Motiváció

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági szintjét csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károokra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra és a mozgó részekre.

Bemelegítés

Ahhoz, hogy elkerülhesse a különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

Edzés a gépen

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé válik.

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig izomláza lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázatot, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

Levezetés és Nyújtás

A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

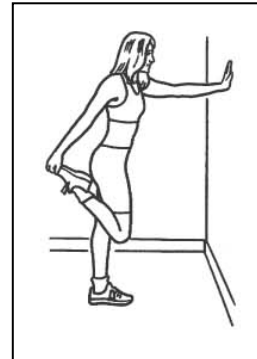
A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzódást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

Kérem, kövesse a következő gyakorlatsorozatot a bemelegítéshez, illetve nyújtáshoz!

1. Combizom nyújtása:

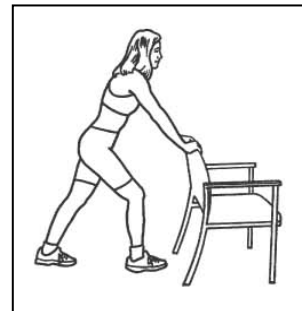
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



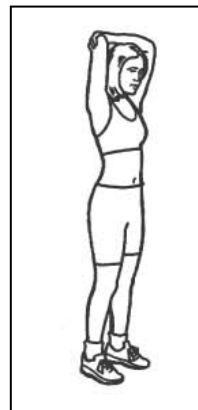
2. Vádli és achilles nyújtás:

Álljon egy székhez és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.



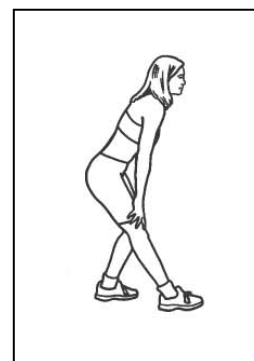
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.



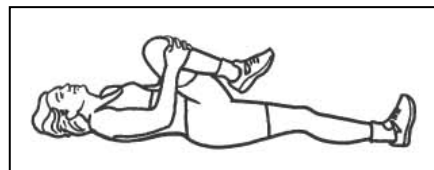
4. Hátsó combizom nyújtás

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amellyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



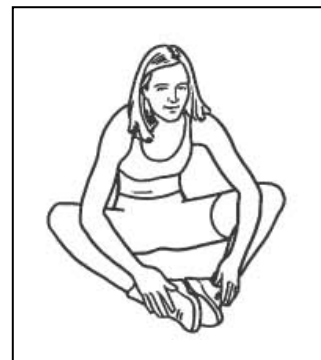
5. Farizom nyújtása

Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



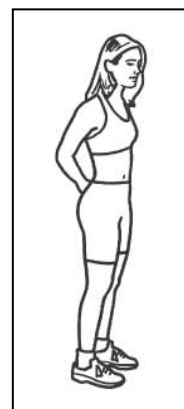
6. Belső combizom nyújtása

Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően egyenletesen mindkét lábát nyomja a föld fölé, míg nem érzi, hogy belső combjai enyhén feszülnek. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



7. Karok nyújtása

Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.



Ajánlott edzésprogram:

KEZDŐ PROGRAM –

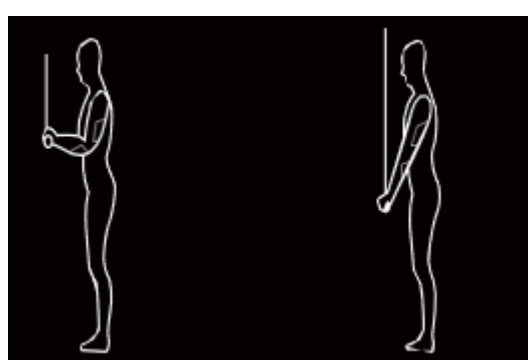
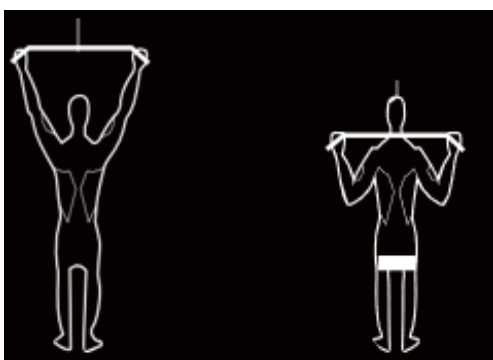
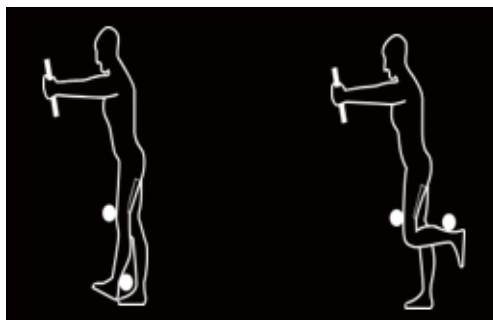
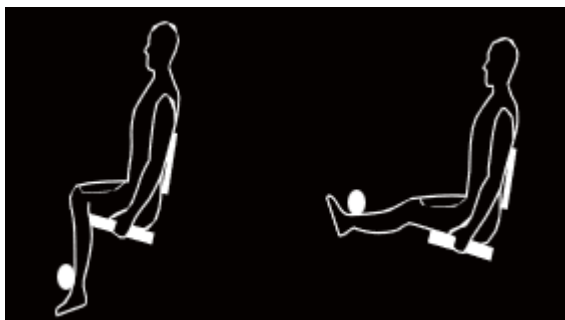
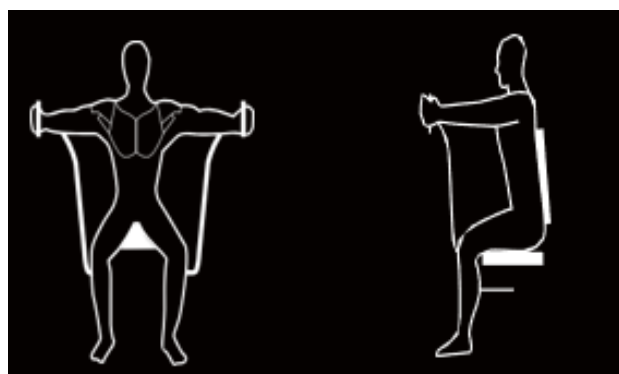
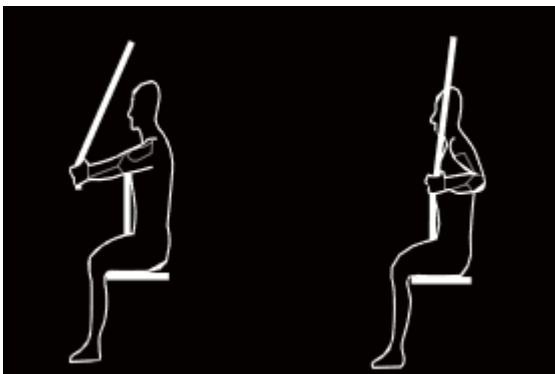
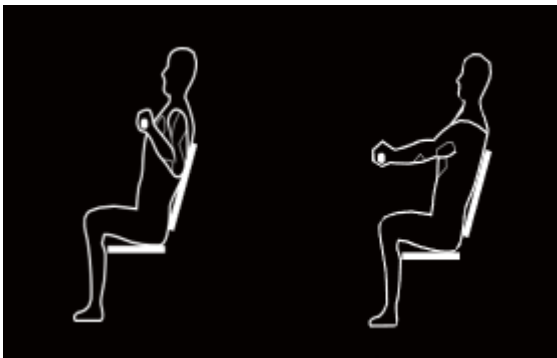
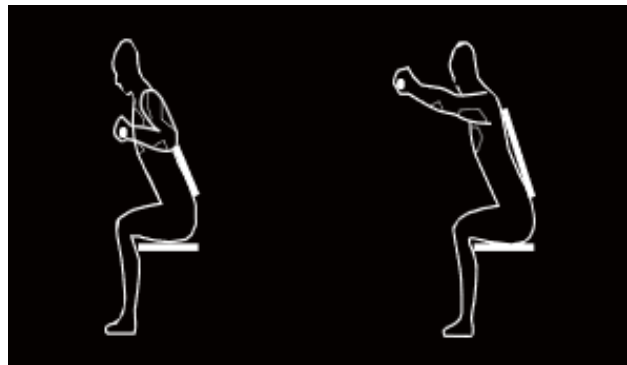
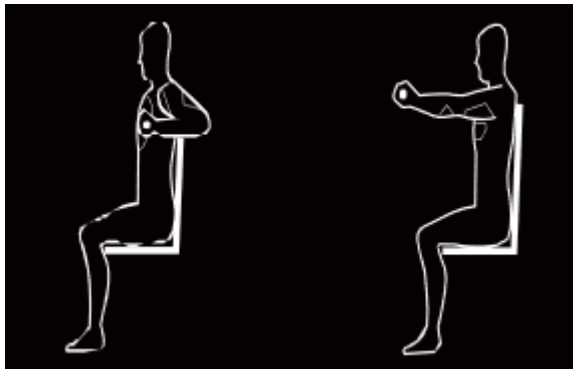
Gyakorlat száma	1 - 2. héten		3 - 4. héten		5 - 6. héten	
	Sorozat	Ismétlés	Sorozat	Ismétlés	Sorozat	Ismétlés
1-9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

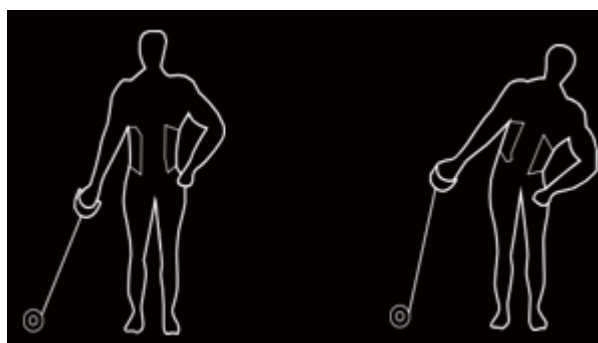
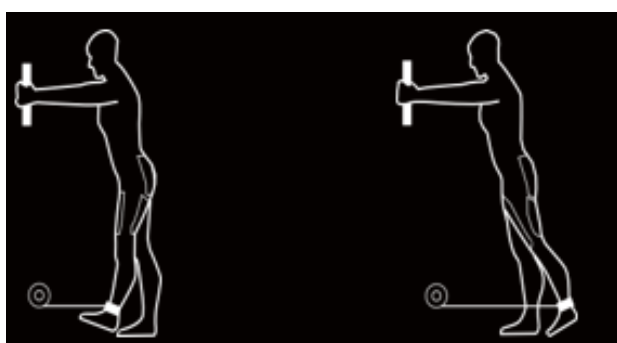
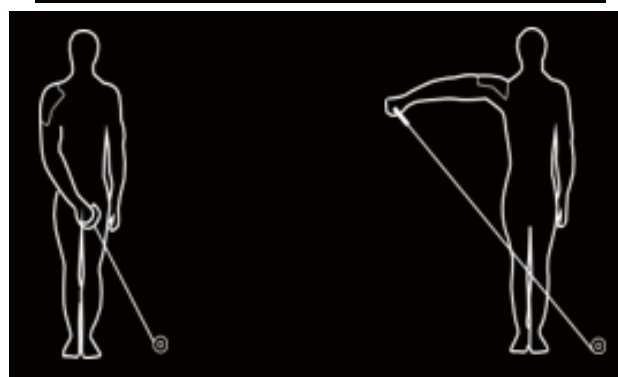
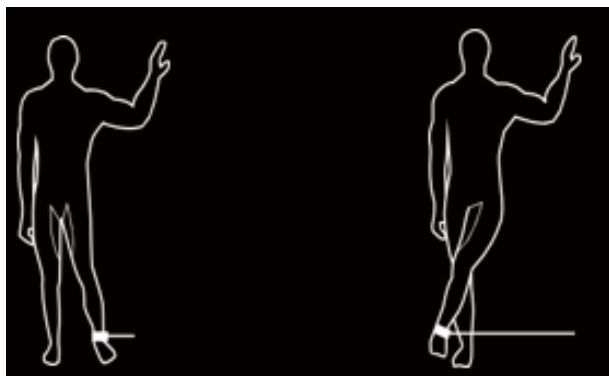
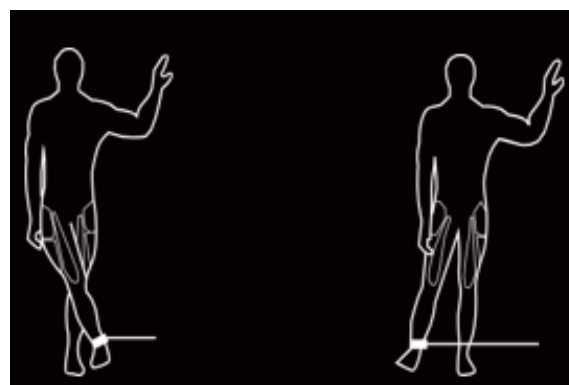
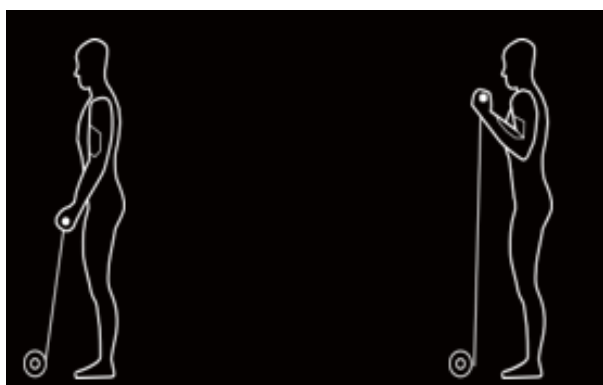
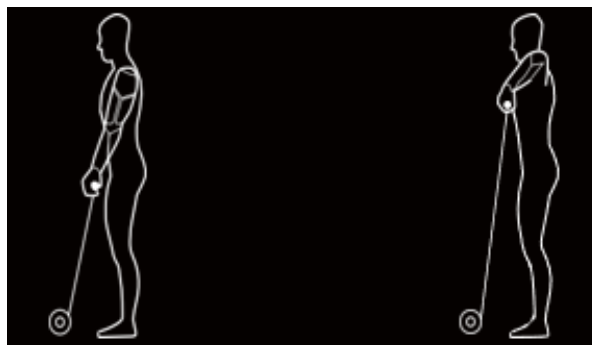
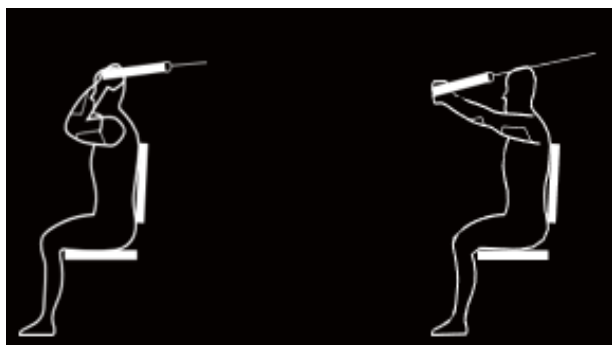
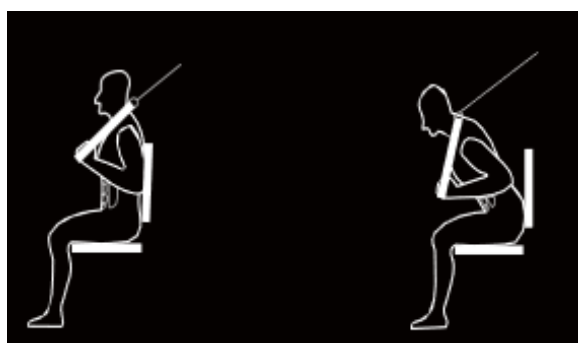
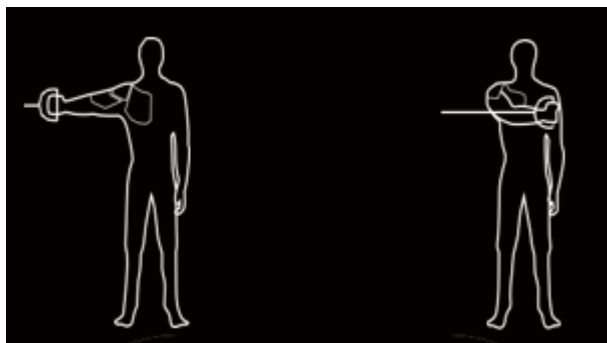
HALADÓ PROGRAM –

Gyakorlat száma	1 – 4 héten		5 – 8 héten	
	Sorozat	Ismétlés	Sorozat	Ismétlés
1-9	2	15-20	3	20-25

Kezdők számára mindenképpen ajánlott az edzettségi állapotnak megfelelően kialakítani az edzésprogramot, az esetleges túlterhelés elkerülése végett. Ajánlott továbbá fokozatosan emelni az edzésadagot, illetve a gyakorlatok végzéséhez beállított súlyokat.

A gépen végezhető gyakorlatok (a képek csak illusztrációk):





Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk!