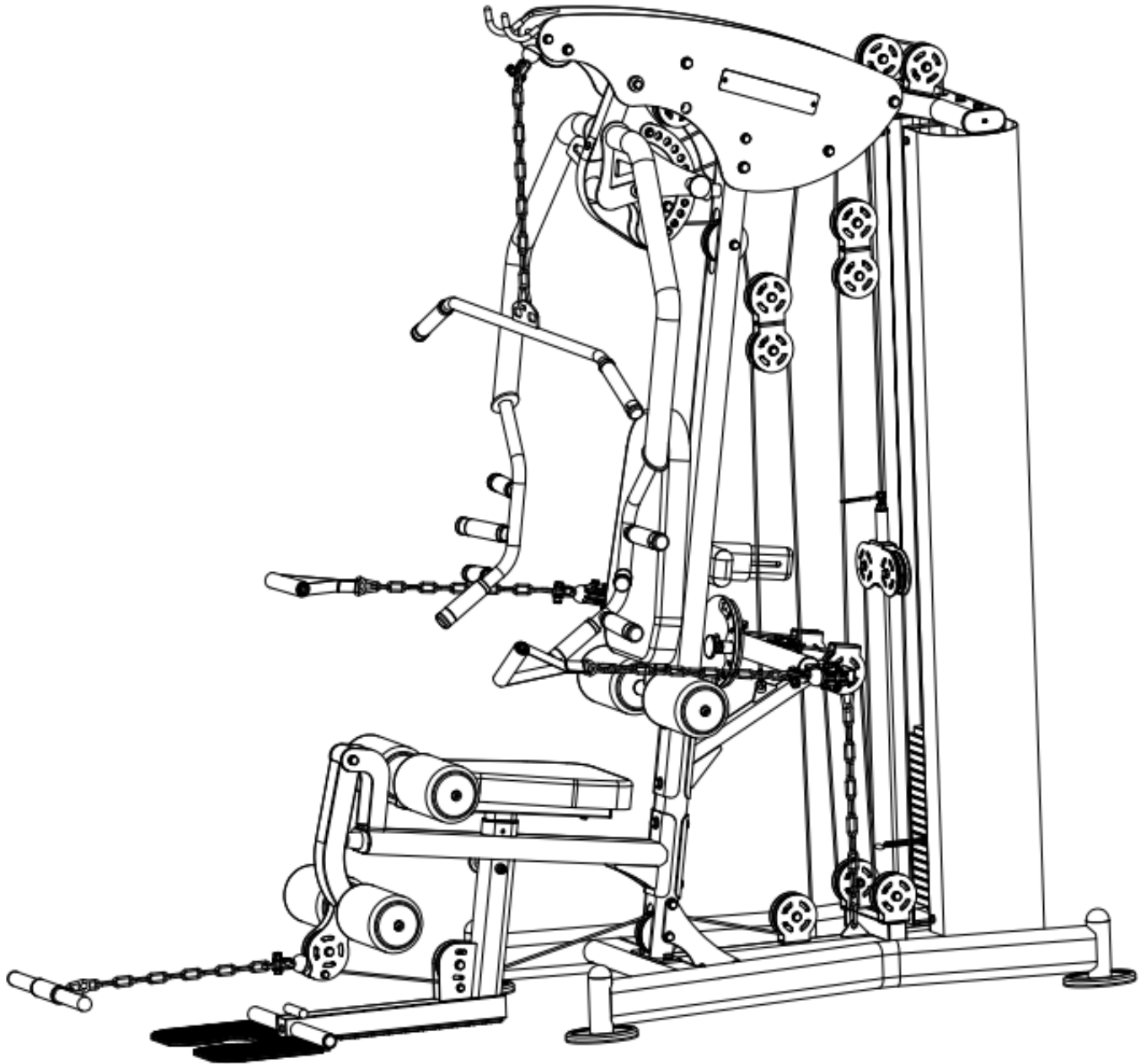




PREMIUM SIGMA3000

Lapsúlyos fitness center



Összeszerelési és használati útmutató

Fontos!

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Vegye figyelembe, hogy a garancia nem terjed ki a szállítási, helytelen összerakási és a nem megfelelő használatból eredő károkra.

Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, ezért a garancia is csak otthoni használat esetén érvényesíthető

A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem.

Biztonsági előírások:

A gépet mindig rendeltetésszerűen használja.

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

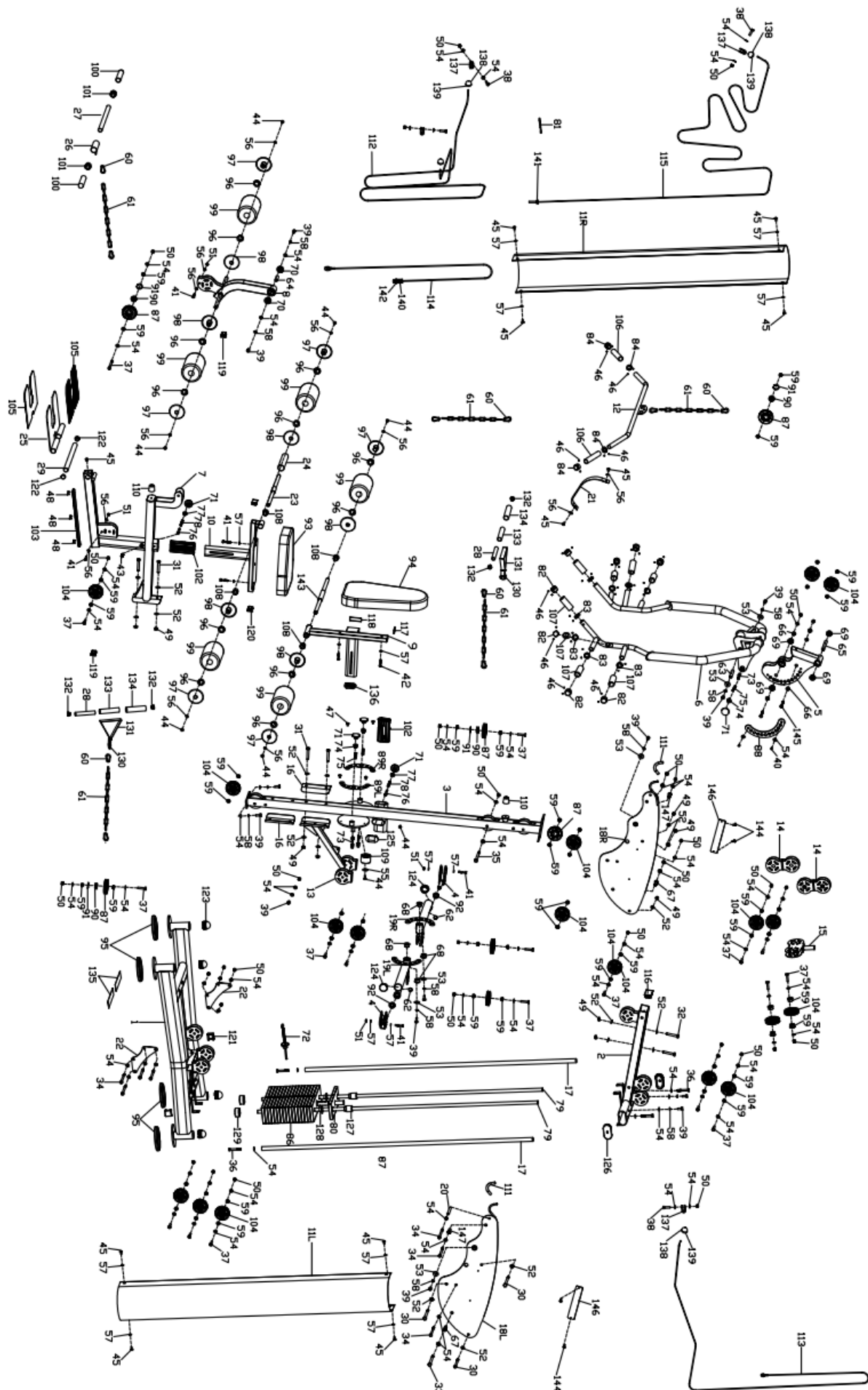
- Figyelmesen olvassa el és tartsa be a használati utasításban leírtakat!
- A gép otthoni használatra készült, nem fitnesstermi használatra tervezték.
- Ne engedje gyermekét a géppel vagy annak közelében játszani!
- Rendszeresen vizsgáljon meg minden csavart, anyát, hogy biztosan feszesen vannak-e meghúzva!
- 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!
- 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!
- 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.

Maximális felhasználói súly: 150 kg.

A gép 100 kg beépített lapsúly tartalmaz!

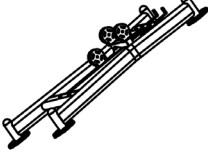
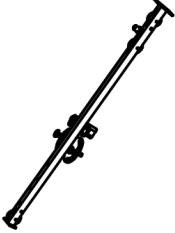
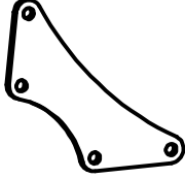
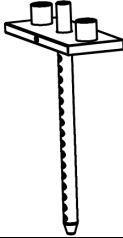
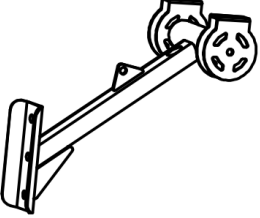
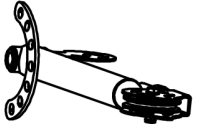
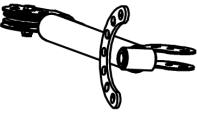
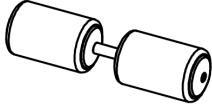
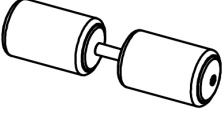
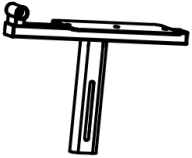
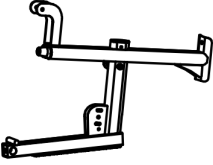
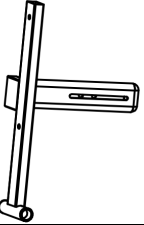


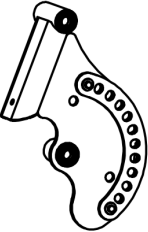
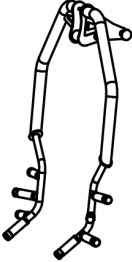
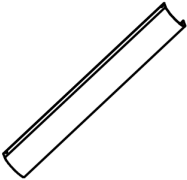
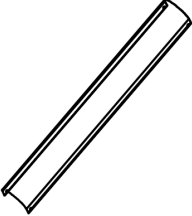
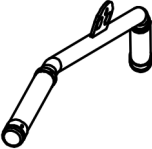
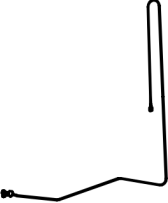
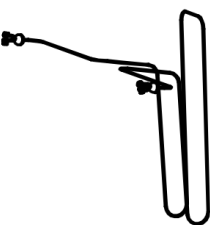
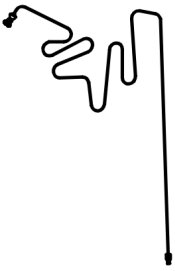
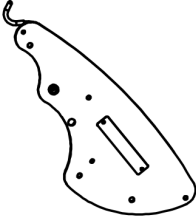
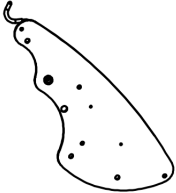
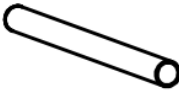
Alkatrész lista

NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Base combination	1	75	Spring	3
2	Upper beam combination	1	76	Pin tube	2
3	Diagonal beam combination	1	77	Pin tube sealing nut	2
4	Butterfly Combination	2	78	Spring	2
5	Front push frame combination	1	79	Slider	2
6	Forward push arm combination	1	80	Tie rod combination	1
7	Seat frame combination	1	81	Wire rope buckle	1
8	Hook foot pipe bend combination	1	82	Aluminum end cap	8
9	Back cushion adjustment frame combination	1	83	Aluminum spacer	8
10	Seat adjustment frame combination	1	84	Aluminum end cap	2
11L/ R	Protective cover	1/1	85	Aluminum spacer	2
12	Long handle combination	1	86	Weight stack	19
13	Pulley support frame combination	1	87	Aluminum pulley	5
14	Pulley frame combination	2	88	Adjusting decorative panel	1
15	Double pulley piece combination	1	89L/ R	Decorative panel	1/1
16	Connecting plate	2	90	Bearings	4
17	Rear support combination	2	91	Inside circlip	4
18L/ R	Decorative board combination	1/1	92	Thrust ball bearings	2
19L/ R	Butterfly arm combination	1/1	93	Sit board	1
20	Casing	1	94	Backborad	1
21	Anti-collision plate	1	95	Rubber foot cover	4
22	Reinforcement plate	2	96	Shaft sleeve	12
23	Foam shaft	1	97	Foam cover	6
24	Foam tube	6	98	Foam inner cover	6
25	Pedal combination	1	99	Foam	6
26	Short pull sleeve combination	1	100	Hand grip 2	2
27	Short pull handle tube	1	101	Circular tube shaft sleeve	2
28	Internal rotating tube	2	102	Saddle tube bushing	2
29	Transfer tube	1	103	Plastic pad	1
30	Hex bolt M12*130	3	104	Pulley	22
31	Hex bolt M12*75	4	105	Anti-slip mat	2
32	Hex bolt M12*70	2	106	Dip plastic grip 2	2
33	Hex bolt M10*130	1	107	Dip plastic grip	8
34	Hex bolt M10*125	7	108	Spacer	4

35	Hex bolt M10*115	1	109	Cushion collar	1
36	Hex bolt M10*70	4	110	Adjustment pad	2
37	Hex bolt M10*45	22	111	Hook dip plastic grip	2
38	Hex bolt M10*35	4	1 12	Swing arm wire rope	1
39	Hex bolt M10*25	13	113	Leg swing wire rope	1
40	Hex bolt M10*15	2	114	Transition wire rope	1
41	Hex bolt M8*45	6	115	High draw wire rope	1
42	Hex bolt M8*40	2	116	Pipe plug	1
43	Hex socket head cap screw M10*25	1	117	Pipe plug	1
44	Hex socket pan head bolt M8*20	8	118	Pipe plug	1
45	Hex socket pan head bolt M8*12	11	119	Pipe plug	2
46	Hex socket set screw M5*3	40	120	Pipe plug	2
47	Cross pan head screw M6*10	4	121	Pipe plug	2
48	Cross countersunk screw M4*12	6	122	Pipe plug	2
49	Nylon nut M12	9	123	Pipe plug	4
50	Nylon nut M10	35	124	Pipe plug	2
51	Nylon nut M8	4	125	Pipe plug	1
52	Flat Washer $\phi 12.2 * \phi 24 * 2$	18	126	Pipe plug	2
53	Flat Washer $\phi 10.2 * \phi 32 * 2$	6	127	Nylon bush	2
54	Flat Washer $\phi 10.2 * \phi 20 * 2$	82	128	Nylon flange sleeve	38
55	Flat Washer D8* $\phi 32 * 2$	1	129	Cushion	2
56	Flat Washer D8* $\phi 19 * 1.5$	12	130	Webbing buckle	2
57	Flat Washer D8* $\phi 16 * 1.5$	16	131	Webbing	2
58	Spring washer D10	12	132	Shaft sleeve	4
59	Alloy sleeve 1 $\phi 20 * 12.5$	54	133	Outside sleeve	2
60	Gourd hook $\phi 7$	10	134	Hand grip	2
61	Long chain	5	135	Anti-slip mat	2
62	Shaft ring $\phi 20$	2	136	Pipe plug	1
63	Long shaft $\phi 17 * 98$	1	137	Fixed buckle	4
64	Short shaft $\phi 17 * 57$	1	138	Ball Head	4
65	Long shaft $\phi 17 * 132$	1	139	Arc panel	4
66	Spacer sleeve $\phi 22 * 14$	4	140	Hex nut M16	1
67	Spacer sleeve $\phi 22 * 46$	2	141	Hex nut M12	1
68	Alloy sleeve $\phi 32 * \phi 20.1 * 15$	4	142	Hex flange nut M12	1
69	Bearings 6003	4	143	Foam shaft	1
70	Bearings 6203-RS	2	144	Cross pan head screw M5*8	4
71	Plastic handle head	5	145	Hex bolt M10*65	2
72	Bolt	1	146	Trademark	2
73	Top material $\phi 16 * 79$	3	147	Spacer $\phi 22 * 43$	2
74	Fixed block $\phi 25 * 18$	3			

Robust Premium Sigma3000 lapsúlyos fitness center

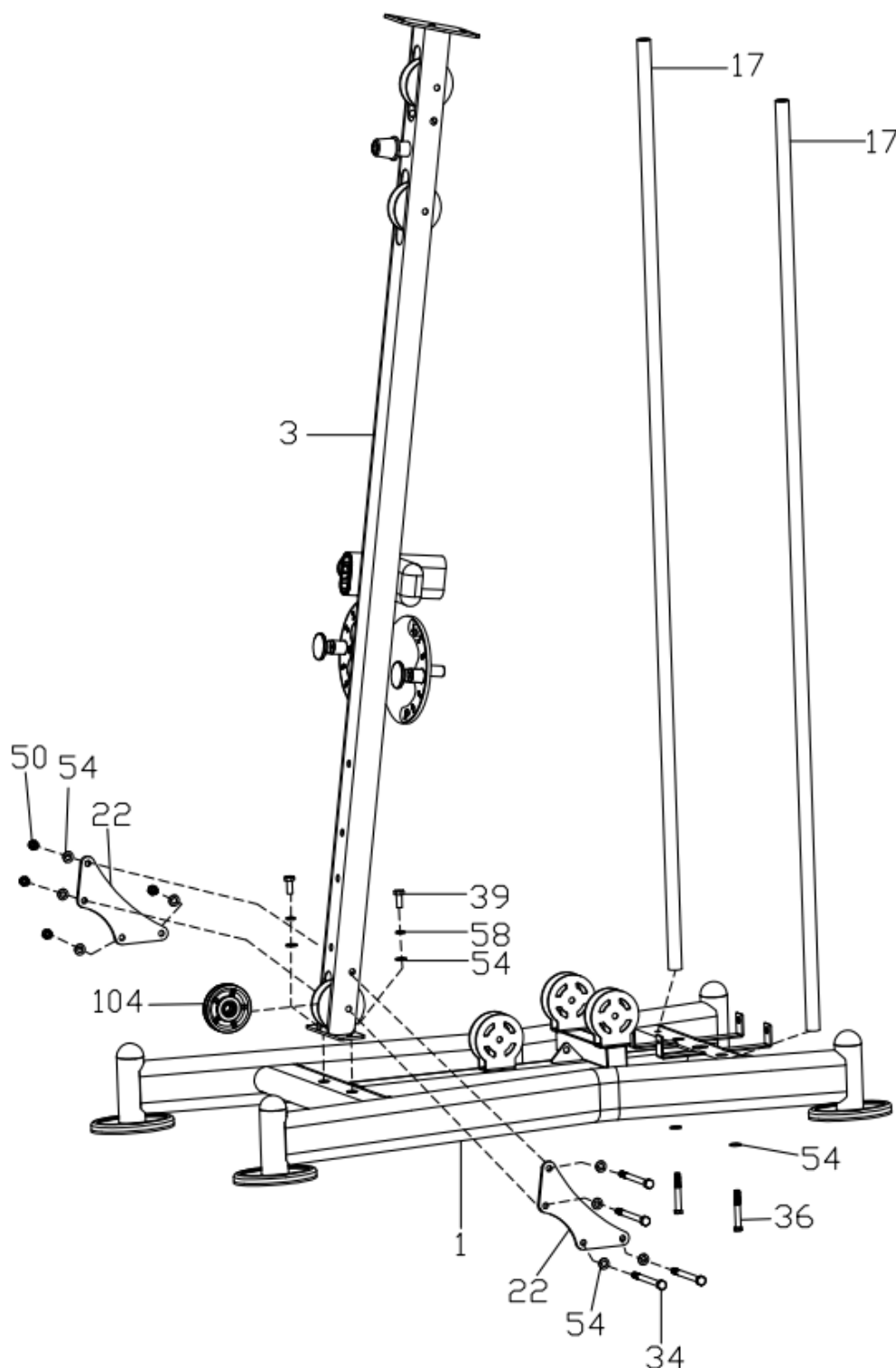
				
#1 Base combination 1PC	#17 Rear support combination 2PCS	#3 Diagonal beam combination 1PC	#22 Reinforcement plate 2PCS	#2 Upper beam combination 1PC
				
#79 Slider 2PCS	#131 Webbing 2PCS	#72 Bolt 1PC	#80 Tie rod combination 1PC	#86 Weight stack 19PCS
				
#129 Cushion 2PCS	#13 Pulley support frame combination 1PC	#16 Connecting plate 2PCS	#26 Short pull sleeve combination 1PC	#19L Butterfly arm combination 1PC
				
#19R Butterfly arm combination 1PC	#25 Pedal combination 1PC	#8 Hook foot pipe bend combination 1PC	#23 Foam shaft 1PC	#143 Foam shaft 1PC
				
#10 Seat adjustment frame combination 1PC	#93 Sit board 1PC	#7 Seat frame combination 1PC	#94 Backboard 1PC	#9 Back cushion adjustment frame combination 1PC

				
#5 Front push frame combination 1PC	#21 Anti-collision plate 1PC	#14 Pulley frame combination 2PCS	#6 Forward push arm combination 1PC	#11R Protective cover 1PC
				
#11L Protective cover 1PC	#15 Double pulley piece combination 1PC	#12 Long handle combination 1PC	#61 Long chain 5PCS	#87 Aluminum pulley 1PC
				
#104 Pulley 22PCS	#113 Leg swing wire rope 1PC	#114 Transition wire rope 1PC	#112 Swing arm wire rope 1PC	#115 High draw wire rope 1PC
				
#18L Decorative board combination 1PC	#18R Decorative board combination 1PC	#29 Transfer tube 1PC		

Összeszerelési útmutató

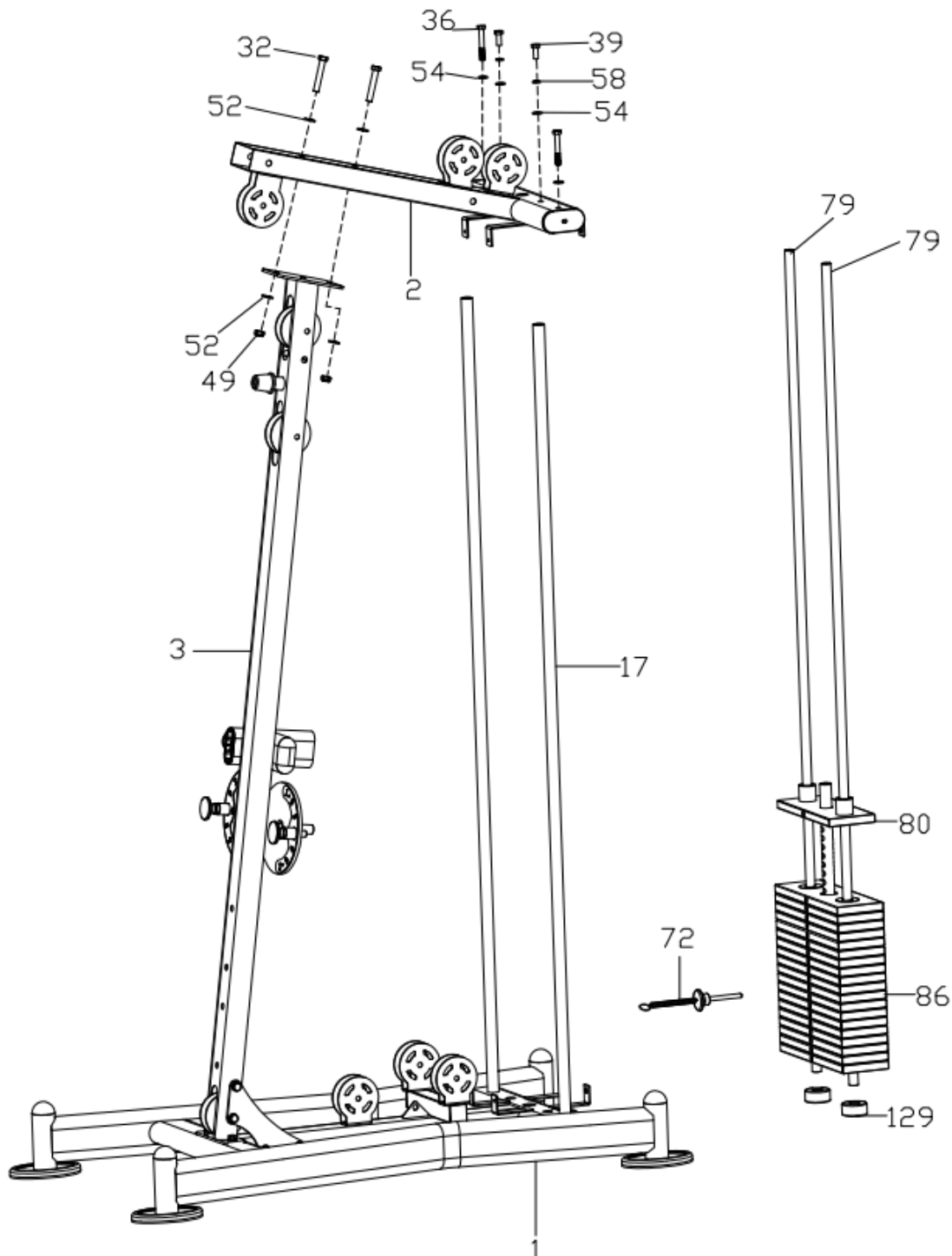
1. lépés:

- 1: Rögzítse elő a hátsó tartószerkezetet (17) az alapszerkezethez (1) külső hatszögletű csavarokkal (36) és alátétekkel (54);
- 2: Hatszögletű csavarokkal (39), rugós alátétekkel (58) és alátétekkel (54) rögzítse az átlós gerendaszerkezetet (3) az alapszerkezetre (1), majd hatszögletű csavarokkal (34), alátétekkel (54) és nejlonanyákkal (50) rögzítse a szíjtárcsát (104) és a megerősítő lemezeket (22) az átlós gerendaszerkezetre (3) és az alapszerkezetre (1).

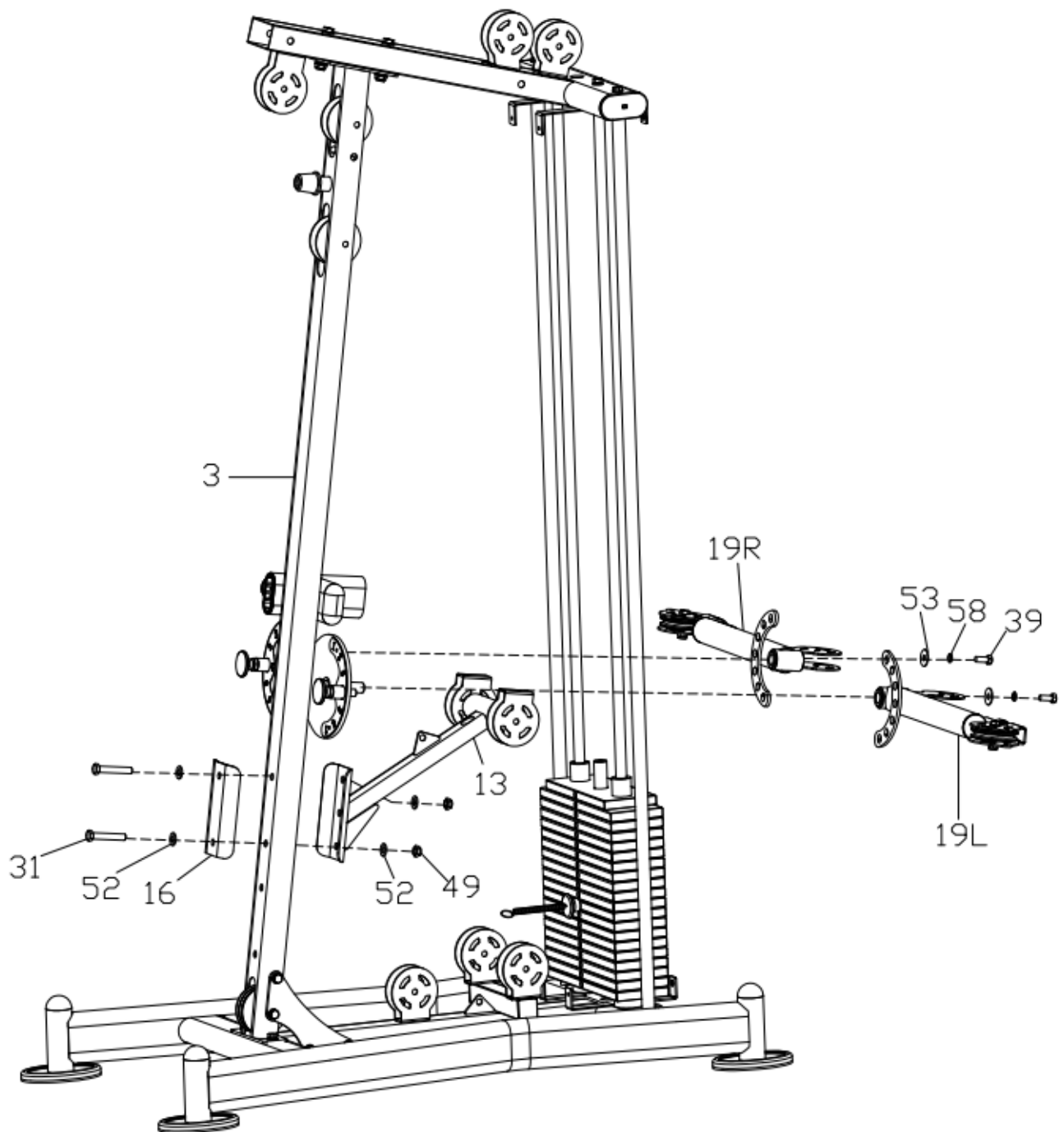


2. lépés:

- 1: Miután a csúszkákat (79) az alap szerkezetre (1) helyezte, tegye rá a párnákat (129), a lapsúlyokat (86), a fedősúlyt (80) a csúszkákra (79), végül helyezze be a súlyválasztó tuskét (72);
- 2: Rögzítse a felső keresztgerendát (2) az átlós gerendaszerkezettel (3) a hatszögletű csavarokkal (32), alátétekkel (52) és nejlon anyákkal (49);
- 3: Hatszögletű csavarokkal (36) (39), rugós alátétekkel (58) és alátétekkel (54) rögzítse a felső keresztgerendát (2) a csúszkákhoz (79), illetve a hátsó tartószerkezethez (17).
- 4: Húzza meg az összes csavart szorossra.

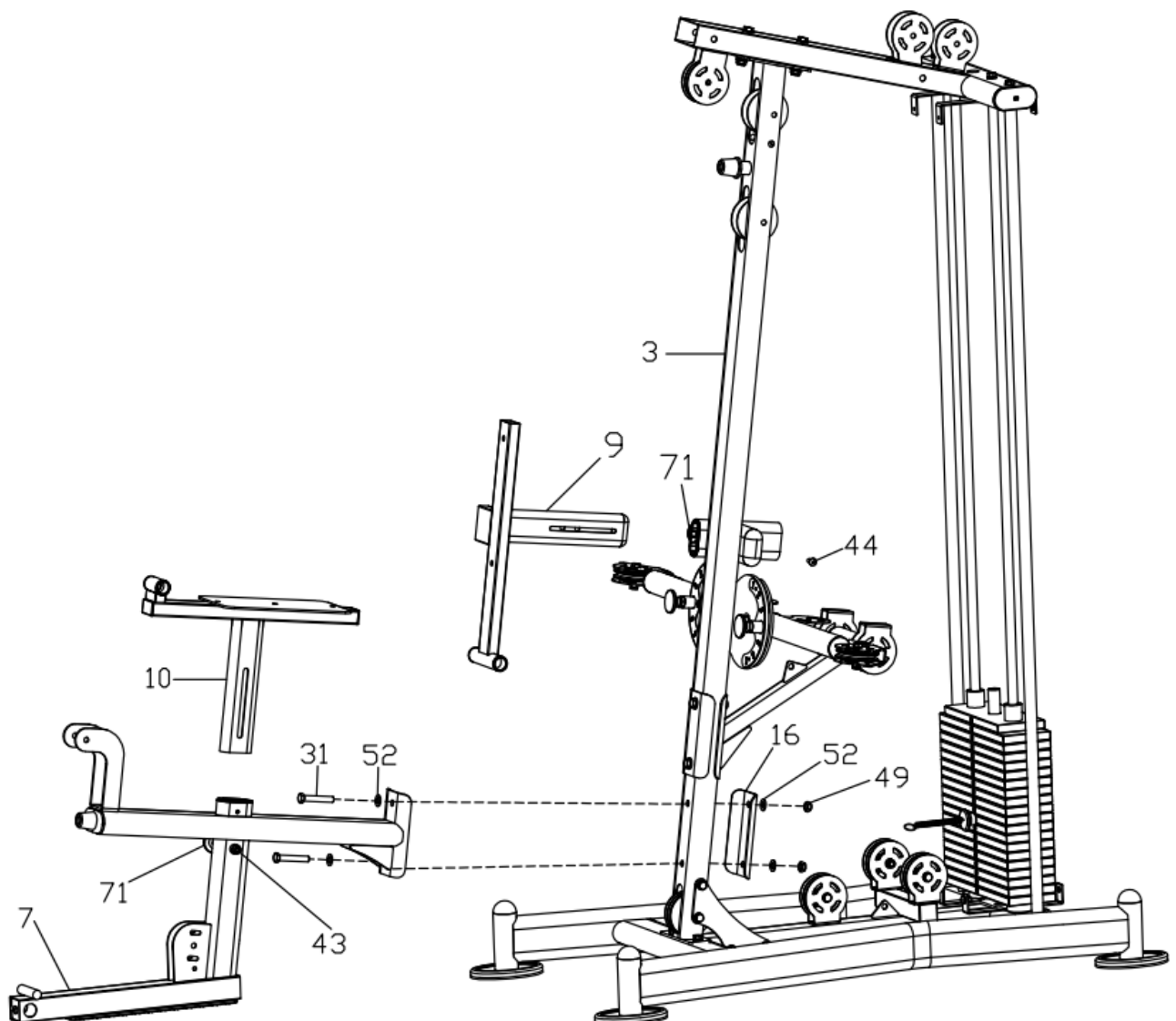
**3. lépés:**

- 1: A hatszögletű csavarok (39), rugós alátétek (58) és lapos alátétek (53) segítségével rögzítse a pillangókar-kombinációt (19L/R) az átlós gerenda szerkezetre (3);
- 2: A hatszögletű csavarok (31), lapos alátétek (52) és nejlonanyák (49) segítségével rögzítse az összekötő lemezt (16) és a szíjtárcsa-tartókeretet (13) az átlós gerenda szerkezetre (3).



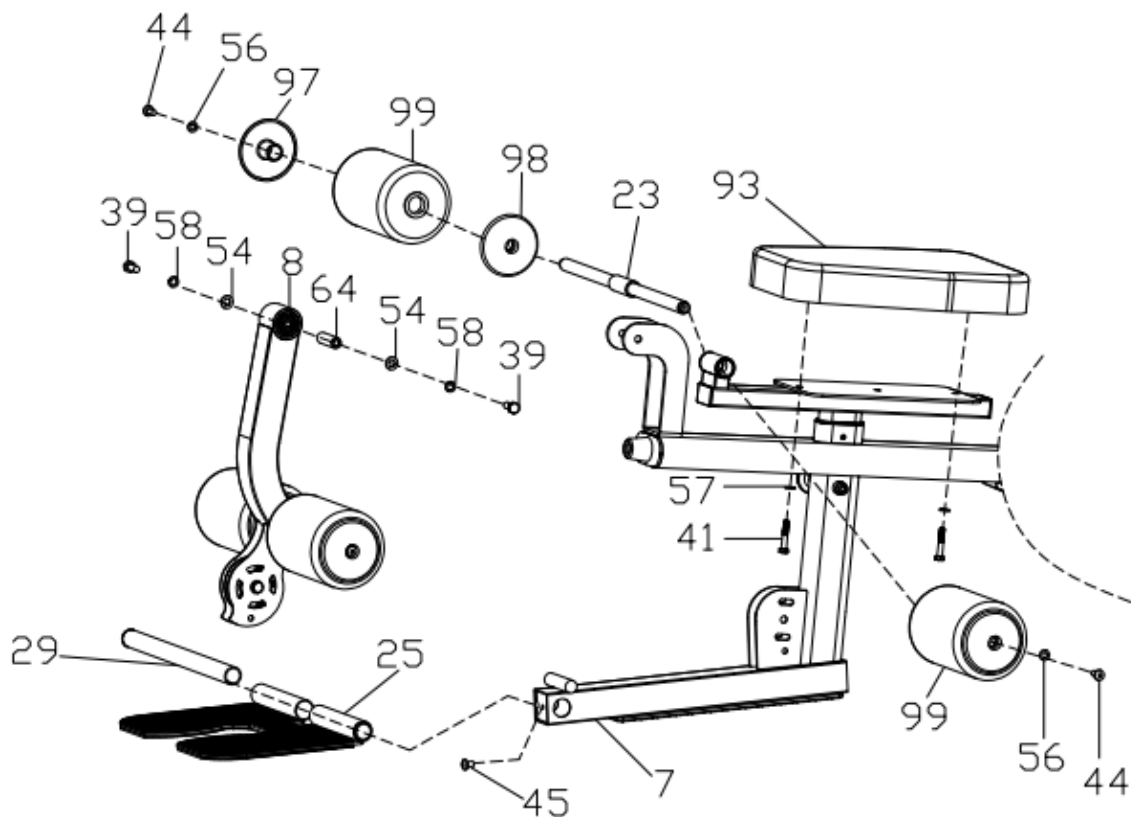
4. lépés:

- 1: Az összekötő lemezt (16) és az üléstartó keretet (7) szorosan rögzítse az átlós gerendaszerkezethez (3) hatszögletű csavarokkal (31), alátétekkel (52) és nejlonanyákkal (49);
- 2: Először csavarja ki a belső kulcsnyílású csavart (43), majd húzza ki a műanyag fogantyúfejet (71), majd az ülésbeállító keretet (10) az üléstartókeretre (7), állítsa be a megfelelő magasságot, majd rögzítse a műanyag fogantyúfejjel (71) és csavarja vissza a belső kulcsnyílású csavart (43) a rögzített helyzetbe;
- 3: Először csavarja ki a belső kulcsnyílású, trapézfejű csavart (44), majd húzza ki a műanyag fogantyúfejet (71) és helyezze a háttámla-beállító keretet (9) az átlós gerendaszerkezetbe (3), rögzítse a műanyag húzófogantyúfejjel (71) és csavarja vissza a belső kulcsnyílású, trapézfejű csavart (44) a rögzített helyzetbe.



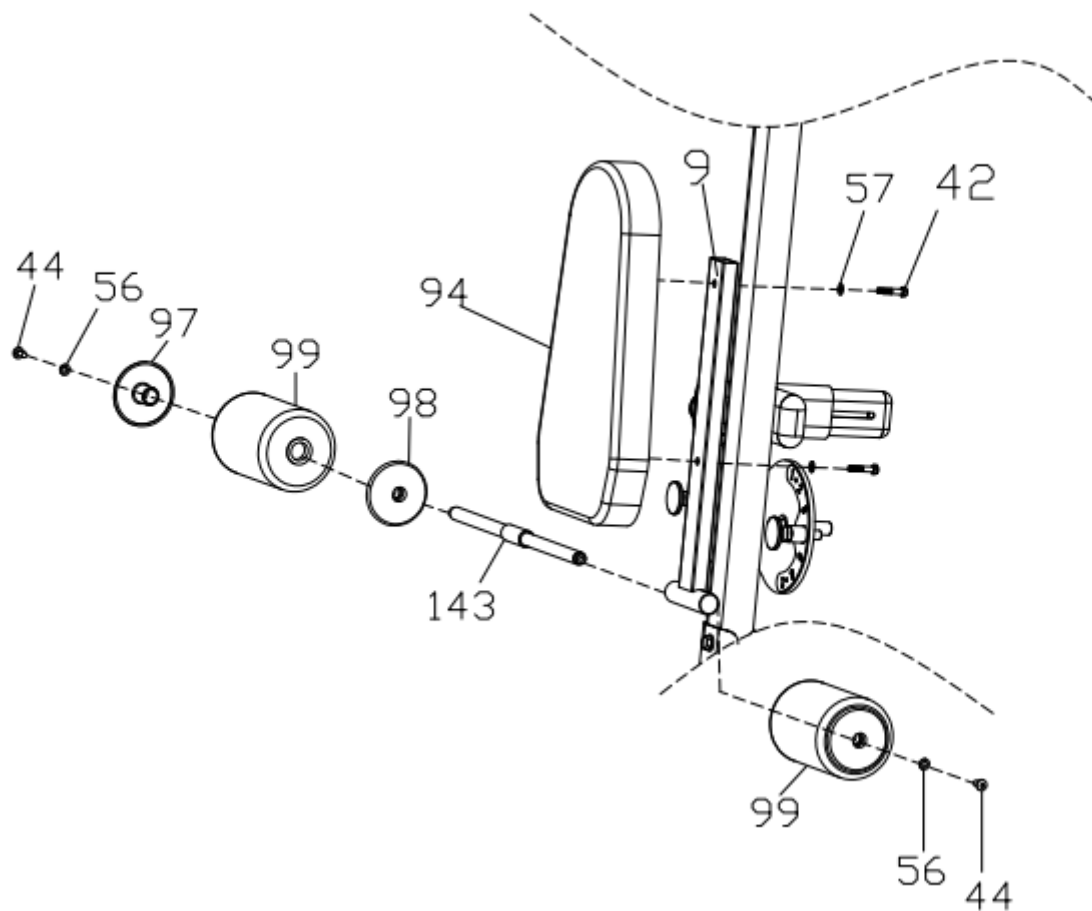
5. lépés:

- 1: A hatszögletű csavarok (39), rugós alátétek (58), lapos alátétek (54) és a rövid átmenőtengely (64) segítségével rögzítse a lábhajlító kart (8) az üléstartó keretre (7);
- 2: Helyezze a habszivacsstartó tengelyt (23) az üléstartó keretre (7), helyezze a habszivacs belső burkolatot (98), a habszivacsot (99) és a habszivacs külső burkolatot (97) a habszivacs tengely (23) két végére, majd a hatszögletű, imbuszfejű csavarok (44) és lapos alátétek (56) segítségével rögzítse szorosan;
- 3: Az ülést (93) rögzítse az üléstartó keretre (7) a hatszögletű csavarok (41) és a lapos alátétek (57) segítségével;
- 4: Először igazítsa a pedálvasat (25) az üléstartó keret (7) megfelelő furathoz, majd helyezze be az átvezető csövet (29) a pedálvasba (25) átvezetve az üléstartó kereten (7), végül rögzítse a belső kulcsnyílású, trapézfejű csavarral (45).



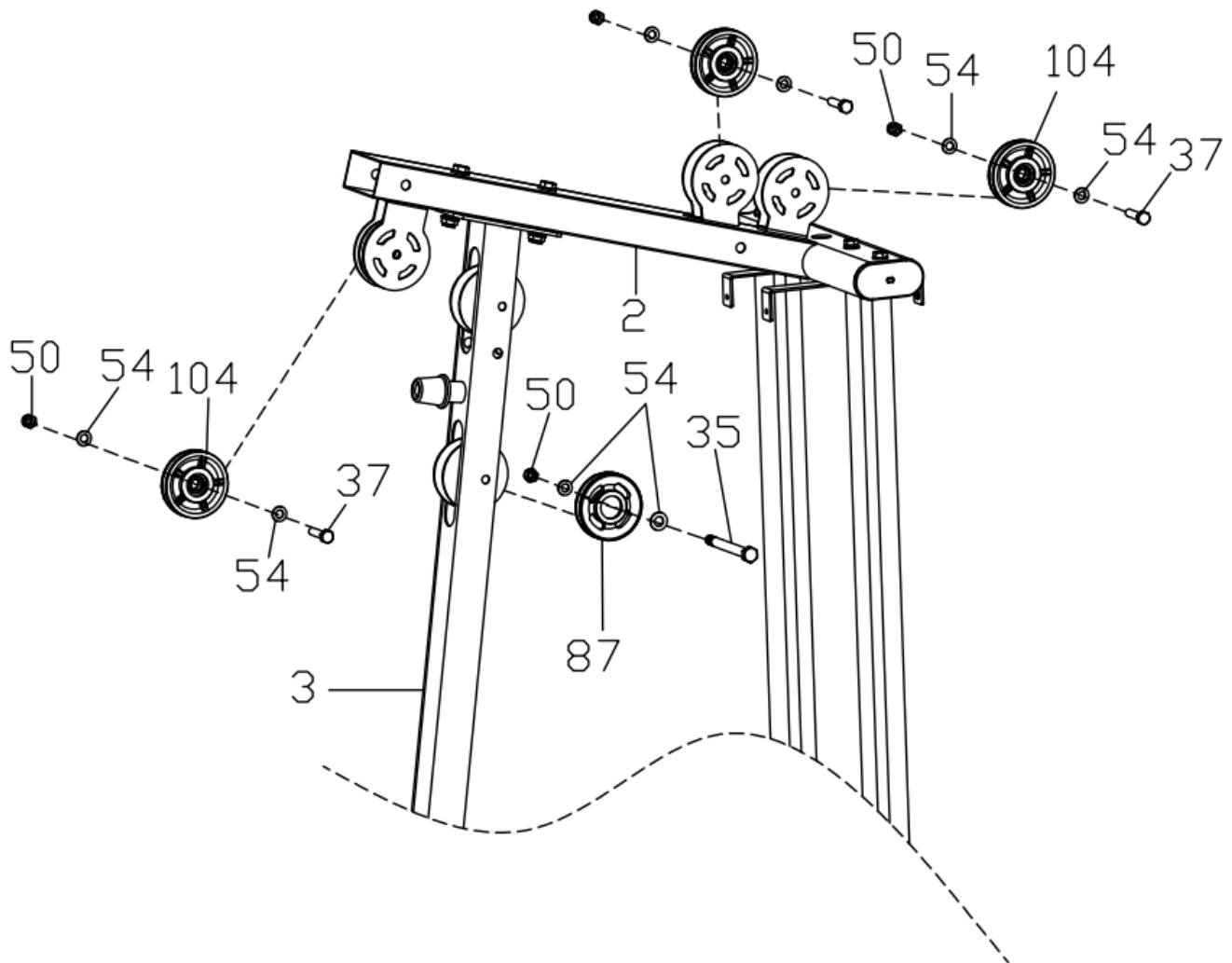
6. lépés:

- 1: Helyezze be a habszivacstartó tengelyt (143) a hátpárna-állító keretbe (9), majd helyezze rá a habszivacs belső burkolatát (98), a habszivacsot (99) és a habszivacs külső burkolatát (97) a habszivacstartó tengelyre (143), majd a hatszögletű, süllyesztett fejű csavarok (44) és a lapos alátétek (56) segítségével rögzítse.
- 2: A hatszögletű csavarok (42) és a lapos alátétek (57) segítségével rögzítse a háttámlát (94) a hátpárna-állító kerethez (9);



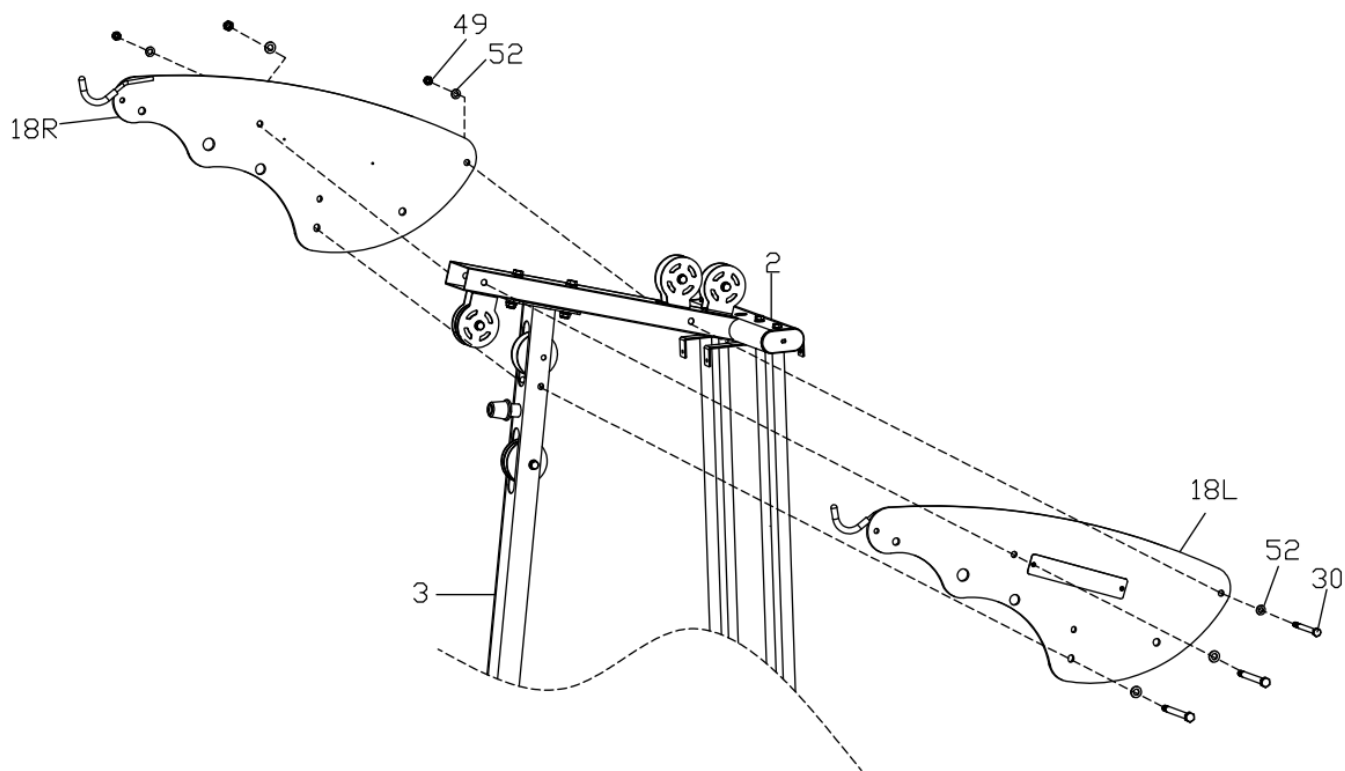
7. lépés:

- 1: A 3 db kábelvezető csigát (104) rögzítse a felső keresztgerendához (2) a hatszögletű csavarokkal (37), alátétekkel (54) és nejlon anyákkal (50);
- 2: Az alumínium kábelvezető csigát (87) rögzítse az átlós gerendaszerkezetre (3) a hatszögletű csavarokkal (35), alátétekkel (54) és nejlon anyákkal (50).



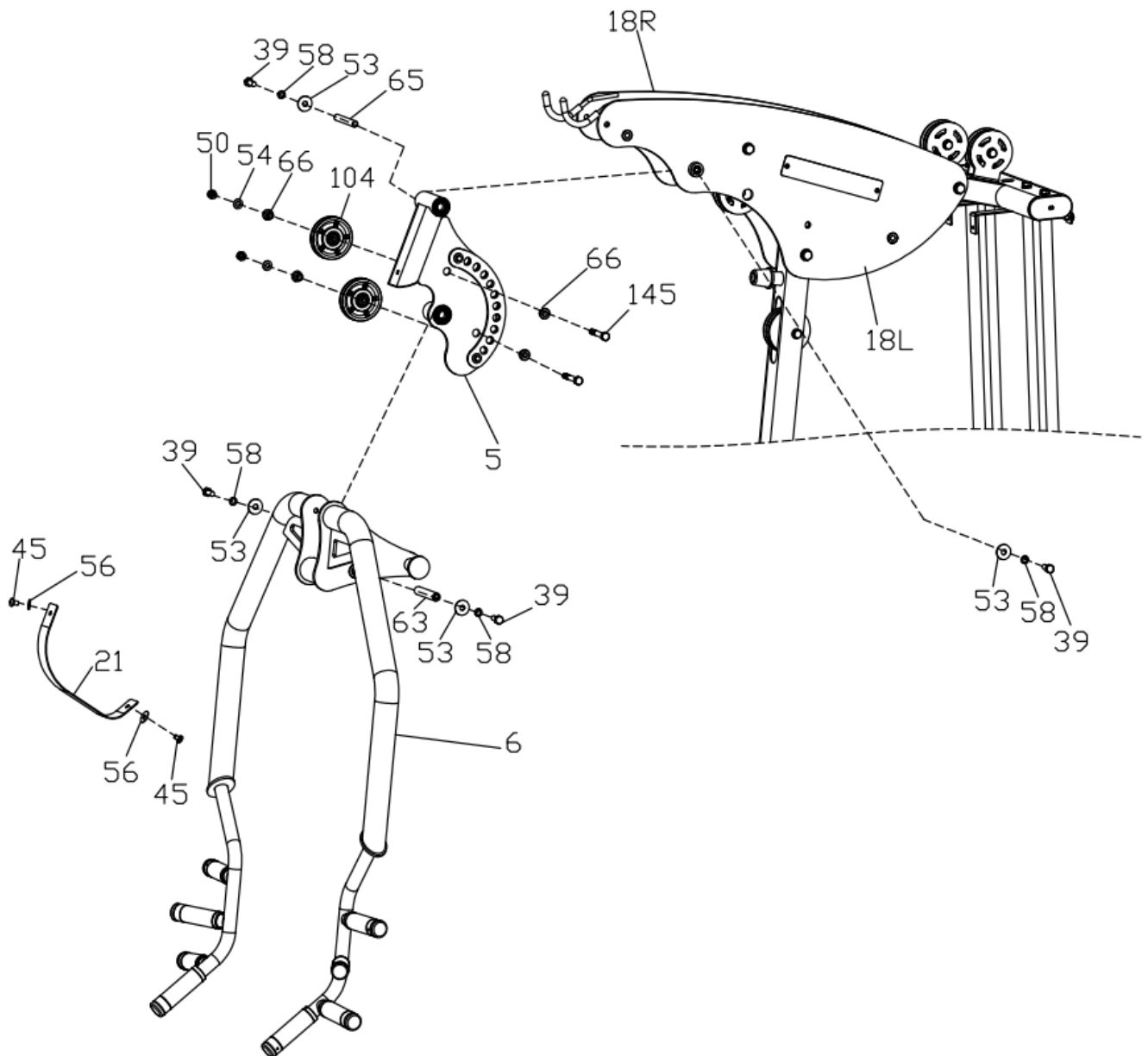
8. lépés:

1: Hatszögletű csavarok (30), alátétek (52) és nejlon anyák (49) segítségével rögzítse a bal és jobb oldali díszléceket (18L/R) a felső keresztgerendához (2) és az átlós gerendaszerkezethez (3).



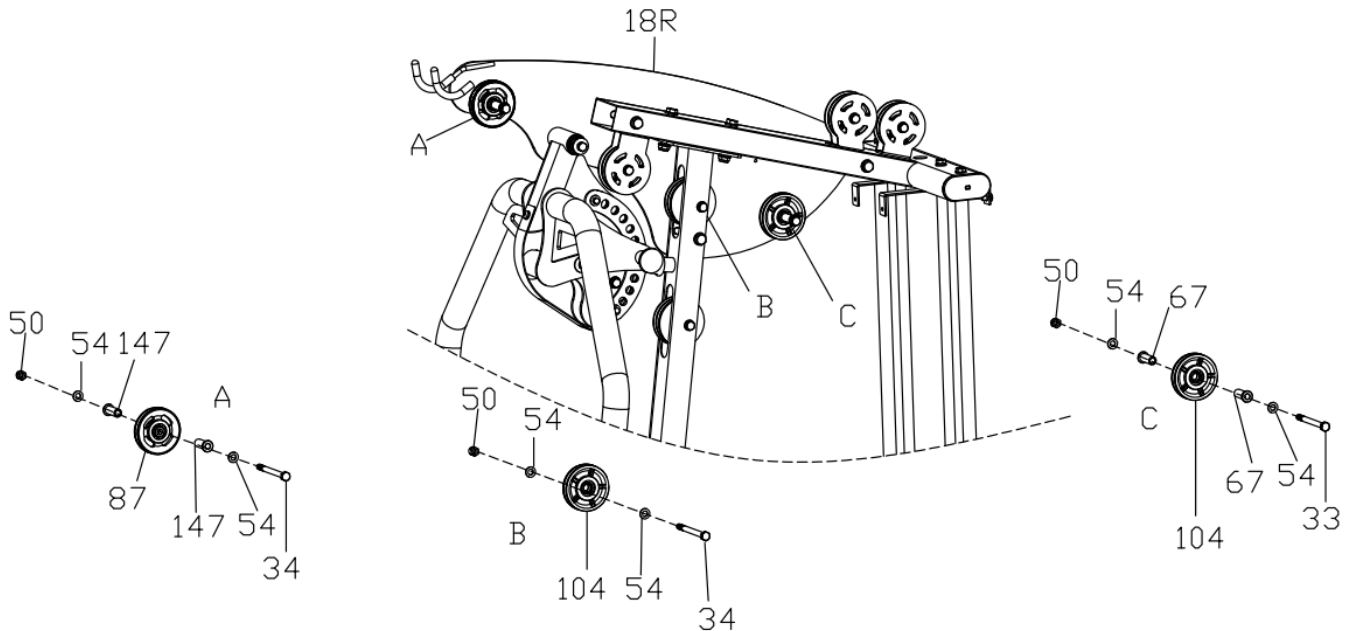
9. lépés:

- 1: A távtartó hüvelyeket (66) és a kábelvezető csigát (104) rögzítse az első tolókeretre (5) a hatszögletű csavarokkal (145), alátétekkel (54) és nejlonanyákkal (50);
- 2: A hatszögletű csavarokkal (39), rugós alátétekkel (58), alátétekkel (53) és hosszú tengellyel (65) rögzítik az első tolókeret-kombinációt (5) a díszléc-kombinációkhoz (18L/R);
- 3: A hosszú átmenőtengelyt (63) helyezze be az első tolókeretbe (5), majd az első tolókeretet (5) rögzítse az első tolókarokhoz (6) a hatszögletű csavarokkal (39), rugós alátétekkel (58) és alátétekkel (53);
- 4: Rögzítse az ütközésgátló lemezt (21) az első tolókeretre (5) a hatszögletű, süllyesztett fejű csavarral (45) és alátétekkel (56).



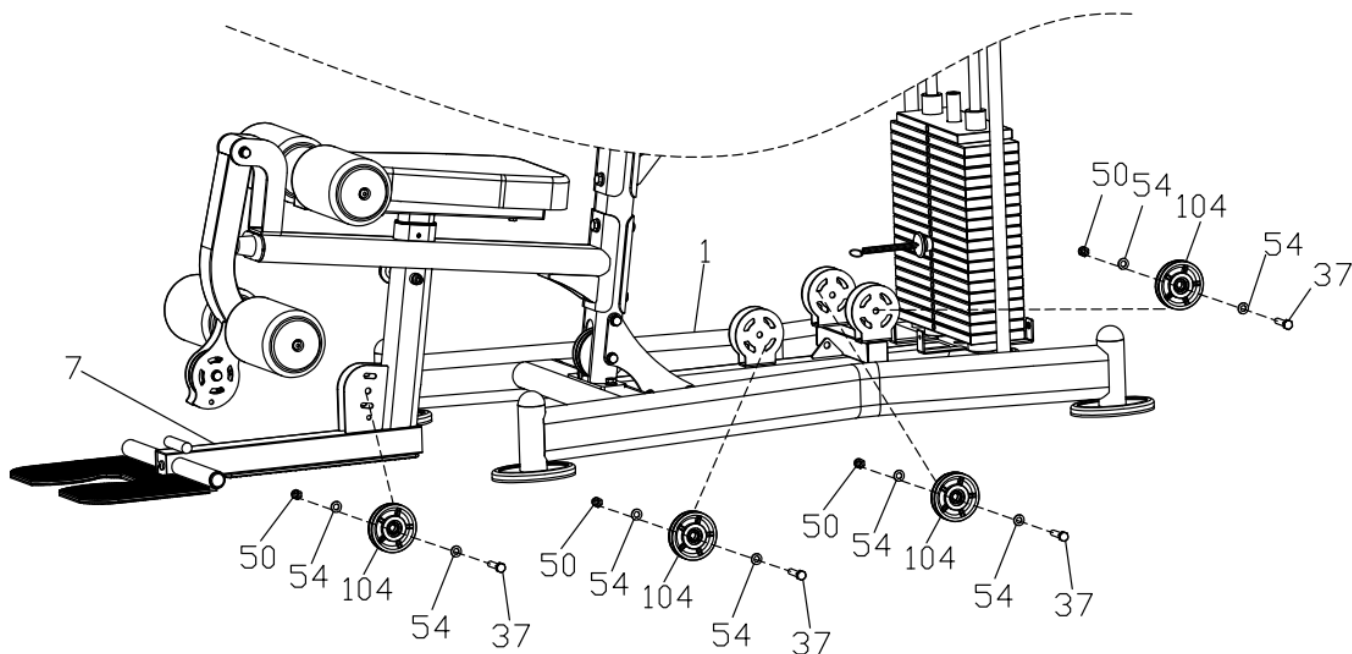
10. lépés:

- 1: A hatszögletű csavarok (33) (34), a lapos alátétek (54) és a nejlonanyák (50) segítségével rögzítse a kábelvezető csigákat (104), az alumínium kábelvezető csigát (87), a távtartó hüvelyeket (67) és a távtartókat (147) az A, B és C pontokon a díszlécekre (18B/J) és az átlós gerendaszerkezetre (3) az ábrának megfelelően.
- 2: Húzza meg az összes rögzített csavart.



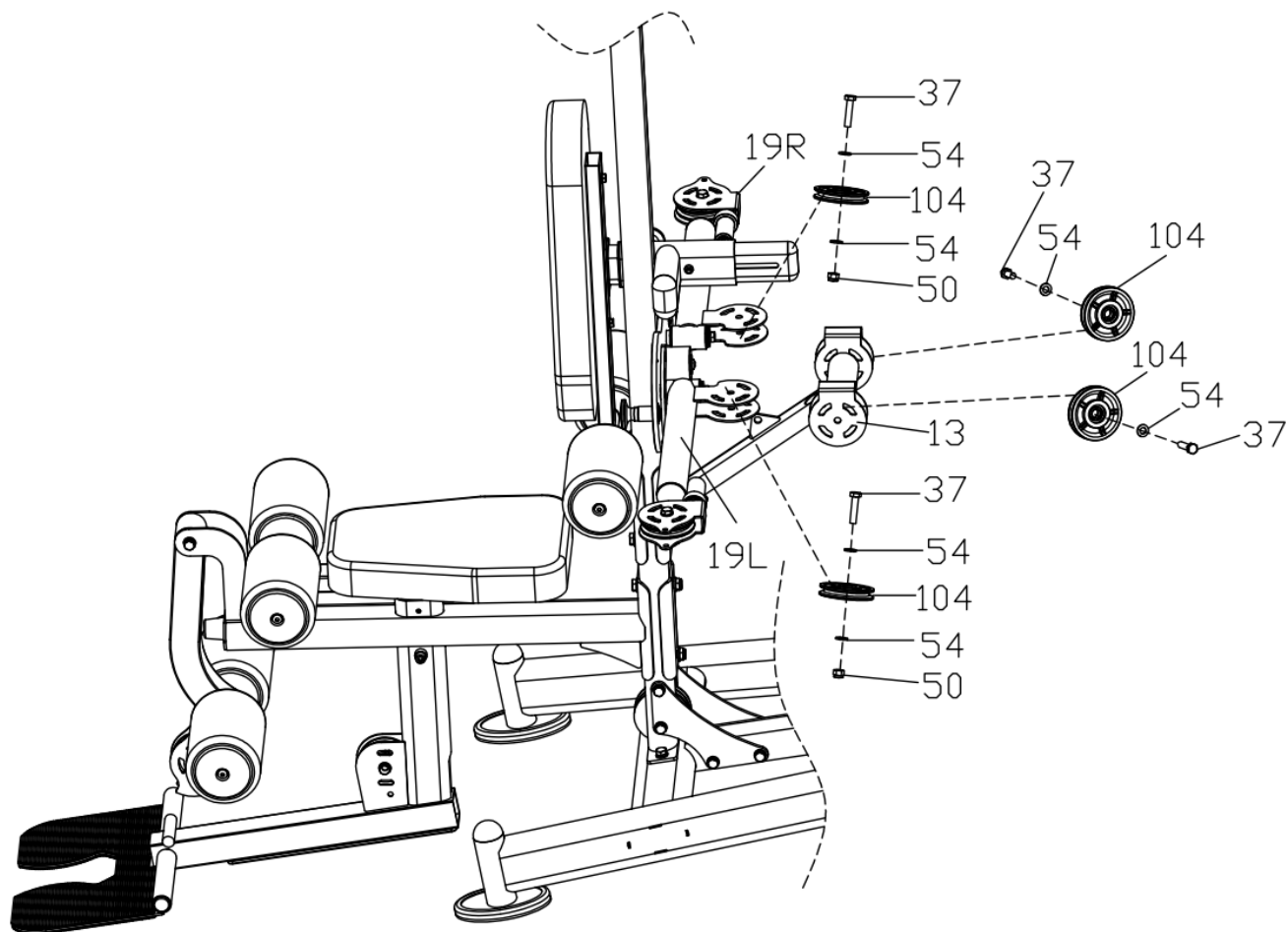
11. lépés:

1: Hatszögletű csavarok (37), alátétek (54) és nejlon anyák (50) segítségével rögzítse az alsó kábelvezető csigákat (104) az ülésváztartó kerethez (7), illetve az alapszerkezethez (1).



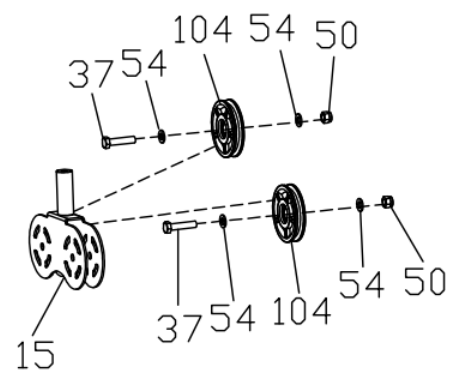
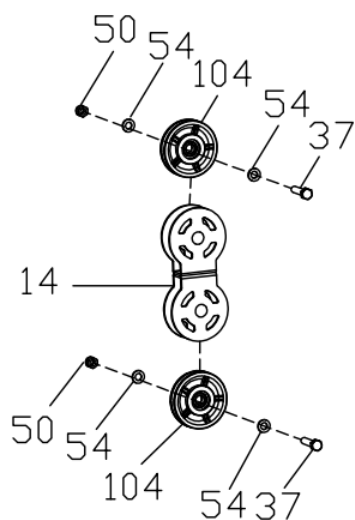
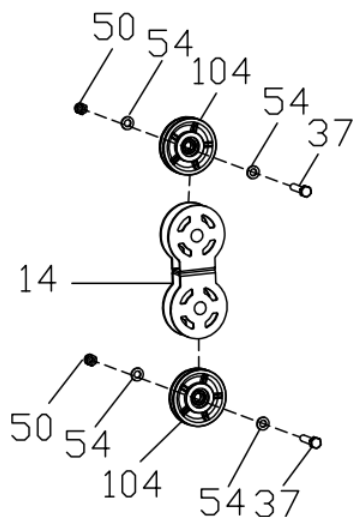
12. lépés:

1: Rögzítse a kábelvezető csigákat (104) a hátsótartókeretre (13), illetve a jobb és bal oldali pillangókarokra (19L/R) a hatszögletű csavarokkal (37), alátétekkel (54), nejlonanyákkal (50).



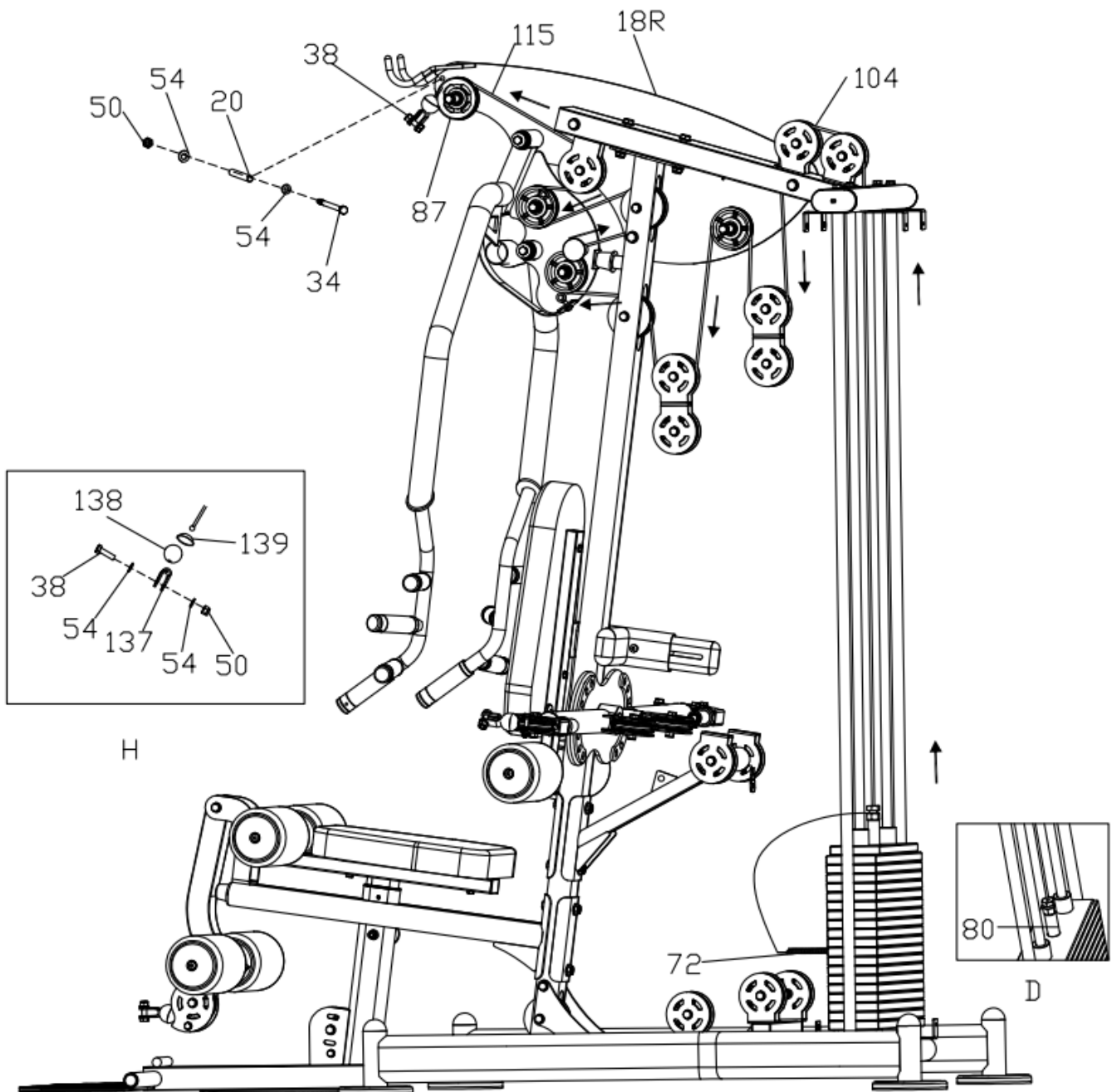
13. lépés:

1: Hatszögletű csavarok (37), alátétek (54), nejlon anyák (50) segítségével rögzítse a a kábelvezető csigákat (104) a hosszanti (14), illetve a kereszt alakú csigatartókhoz (15).



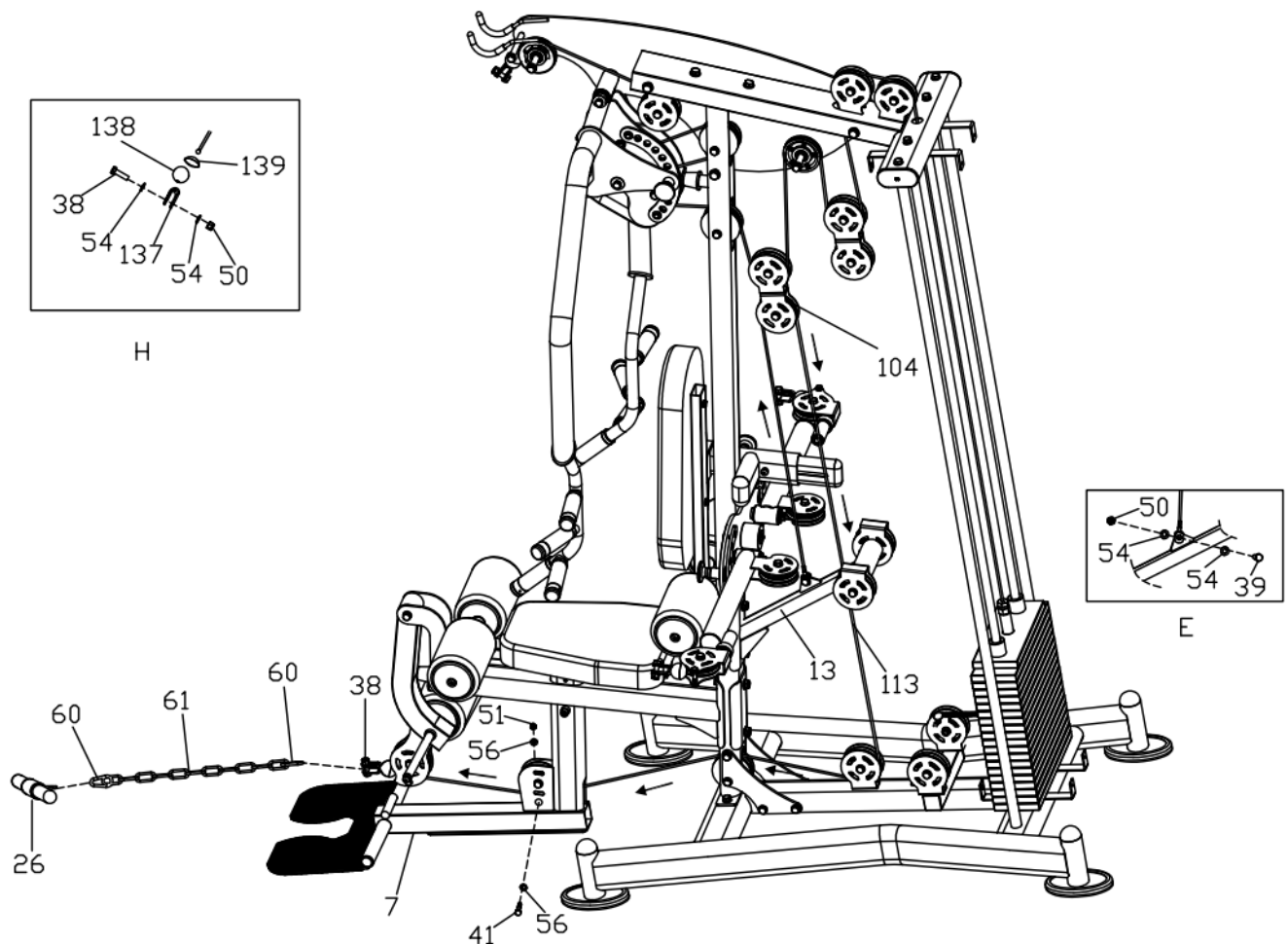
14. lépés:

- 1: Rögzítse össze a bal és jobb oldali díszlécet (18L/R) hatszögletű csavar (34), alátétek (54), nejlon anya (50) és távtartó (20) felhasználásával;
- 2: Először távolítsa el a drótkábel gömbfejét a H ábrán látható módon, majd vezesse át a felső drótkábelt (115) az alumínium csigán (87) és a csigákon (104) a nyíl irányában haladva. Az átvezetés után szerelje vissza rá a gömbfejet, majd a felső kábel (115) csavarral (72) ellátott részét a rögzítse össze a lapsúlyvezető megfelelő csavarjával (80) a D ábrán látható módon.



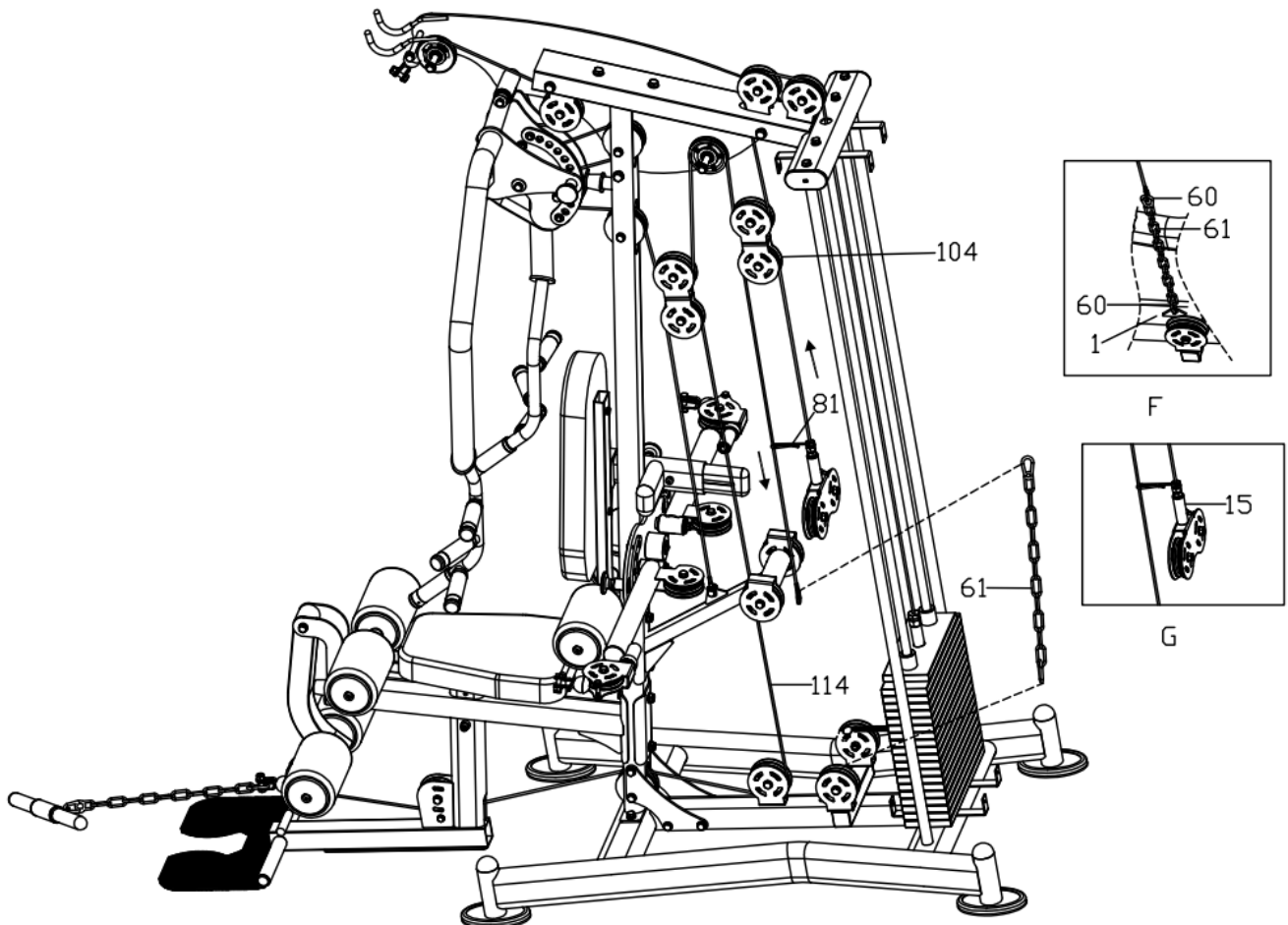
15. lépés:

- 1: Először távolítsa el a lábgép drótkábelének (113) gömbfejét a H ábrán látható módon, majd vezesse át a lábgép drótkábelét (113) a csigákon (104) a nyíl irányába haladva, majd szerelje vissza a kábelre a gömbfejet, végül rögzítse a lábgép drótkábelét (113) a csigatartó kerethez (13) a hatszögletű csavarokkal (39), alátétekkel (54) és nejlonanyákkal (50), az E ábrán látható módon;
- 2: A hatszögletű csavarokat (41), alátéteket (56) és a nejlonanyákat (51) rögzítse szorosan az üléskerethez (7);
- 3: Csatlakoztassa a hosszú lánc (61) egyik felét a drótkábel (113) csavarjához (38), a másik felét pedig a rövid húzófogantyúhoz (26) a karabinerek (60) segítségével.



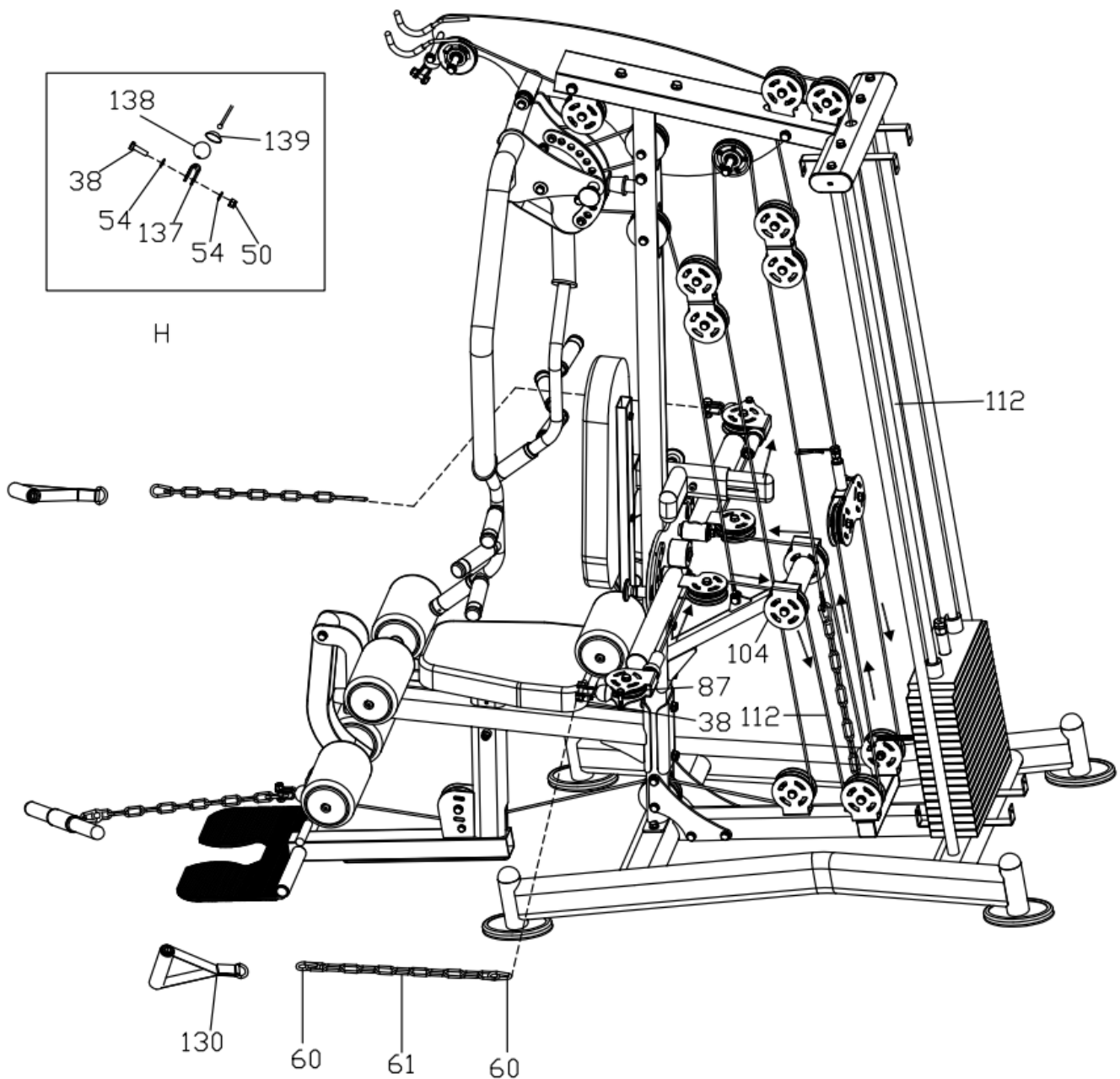
16. lépés:

- 1: Fűzze át az összekötő drótkábelt (114) a csigák (104) a nyíllal jelzett irányba haladva, majd rögzítse kábel egyik végét a dupla kereszt csigatartóhoz a kombinált csavarral (15), majd rögzítse a kábel távtartó csatját (81) az összekötő drótkábelt (114) másik feléhez a G ábrán látható módon.
- 2: Csatlakoztassa a hosszú láncot (61) a karabinerek (60) segítségével az összekötő drótkábelhez (114) és az alapkerethez (1), az F ábrán látható módon.



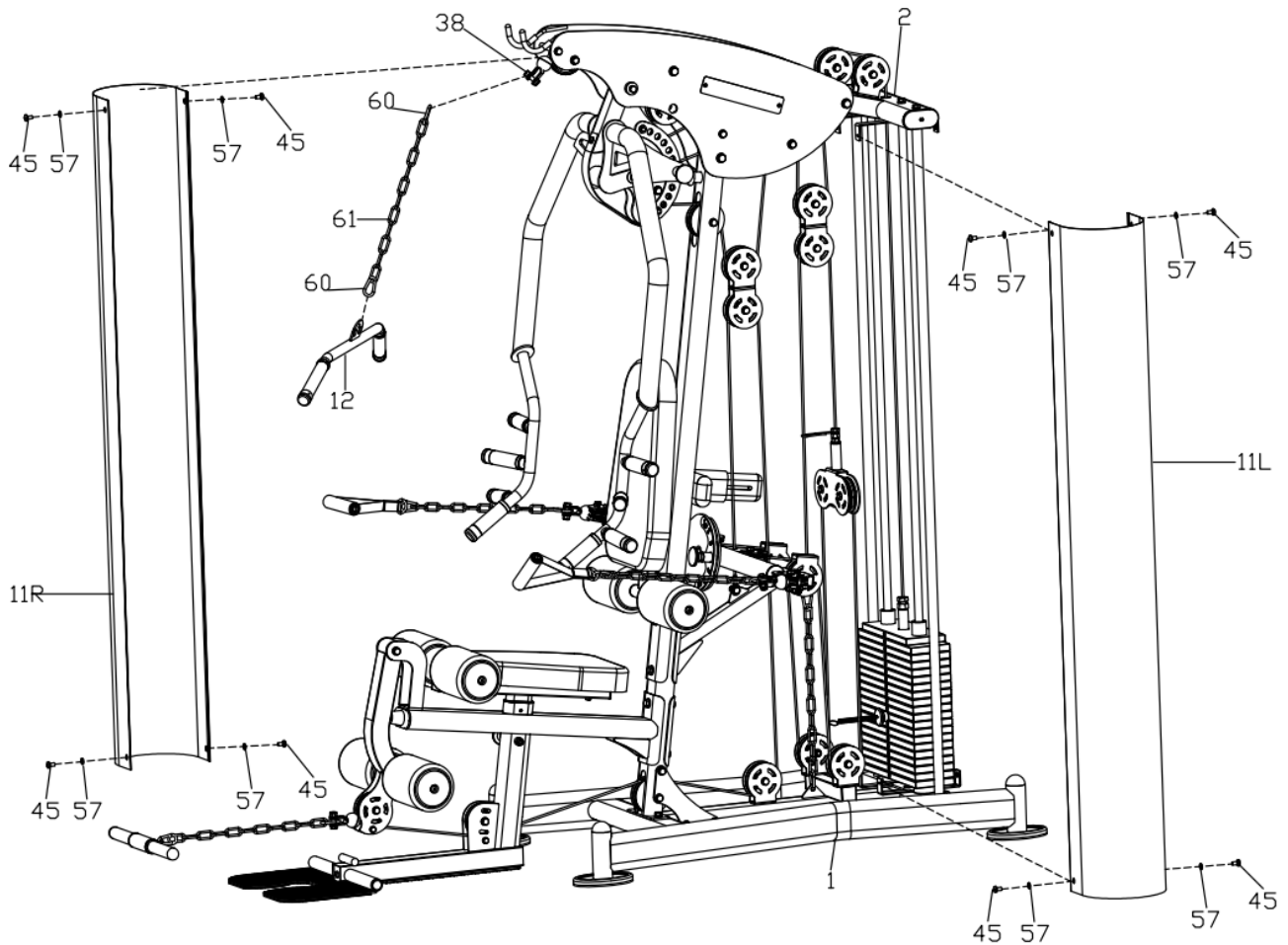
17. lépés:

- 1: Először távolítsa el a lengőkarok kábelének (112) gömbfejét az egyik végén, a H ábrán látható módon, majd vezesse át a kábelt (112) az alumínium csigán (87) és a csigákon (104) a nyíl irányába haladva, majd az átvezetés után szerelje vissza a kábelre a gömbfejet;
- 2: Csatlakoztassa a hosszú láncot (61) a hevederfogantyúkhöz (130) és a kábel hatszögletű csavarjaihoz (38) a karabinerek (60) segítségével.



18. lépés:

- 1: Rögzítse a bal és jobb oldali védőburkolatokat (11L/R) az alapkerethez (1) és a felső keresztgerendához (2) a hatszögletű, süllyesztett fejű csavarok (45) és a lapos alátétek (57) felhasználásával;
- 2: Csatlakoztassa a hosszú láncot (61) a felső kábel hatszögletű csavarjához (38) és a hosszúfogantyúhoz (12) a karabinerek (60) segítségével.



Az összeszerelés ezennel kész! Húzzon meg minden csavart!

Fontos:

Mielőtt a gyakorlatokat elkezdené, 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 károkra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra és a mozgó részekre.

Bemelegítés

Ahhoz, hogy elkerülhessen 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 izomláz, 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.

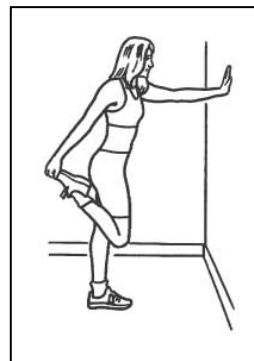
A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzódást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzon, a nyújtást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

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

1. Combizom nyújtása:

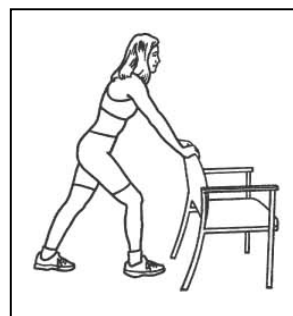
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



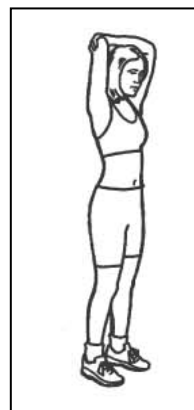
2. Vádli és achilles nyújtás:

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.



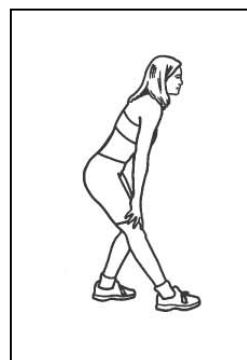
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

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.



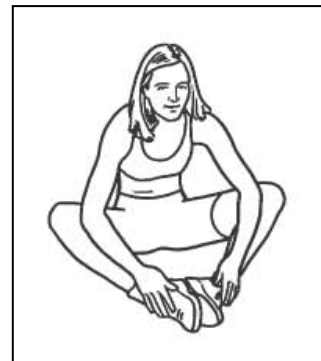
5. Farizom nyújtása

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.



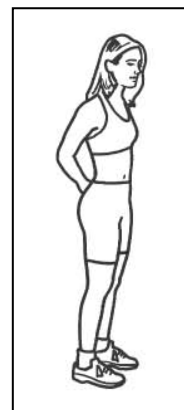
6. Belső combizom nyújtása

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

HALADÓ PROGRAM –

Gyakorlat	1 – 4 héten		5 – 8 héten	
száma	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.

Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk!