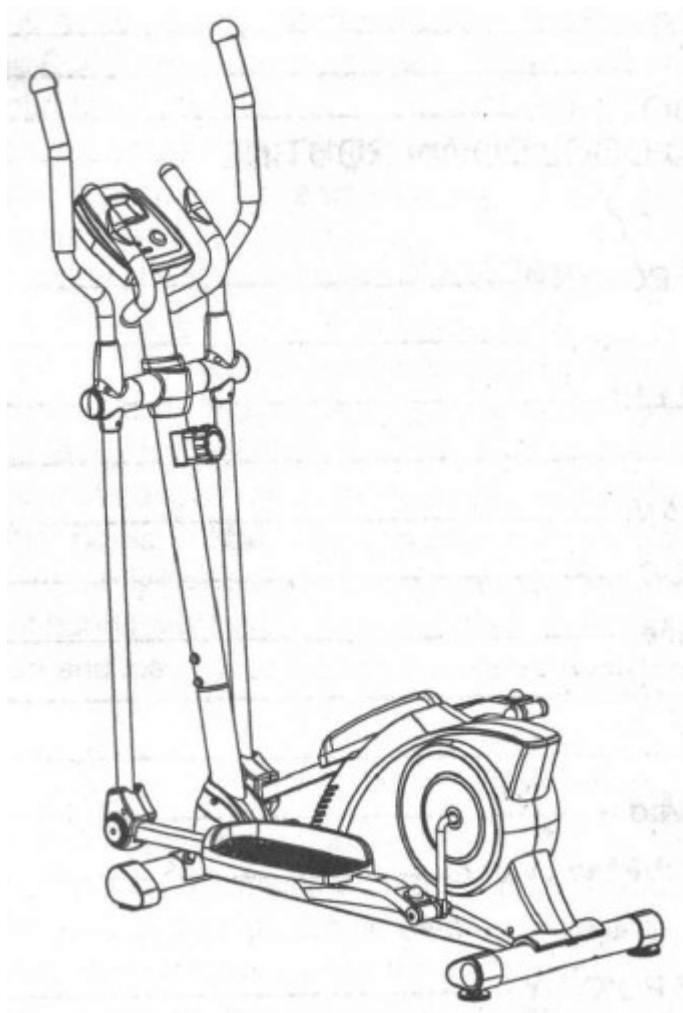


ELLIPSZISTRÉNER

CIKK SZÁM: 1332




SPARTAN
SPORT

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÁS

Mindíg tartsa be az alapfokú intézkedéseket, beleértve a következő, a berendezés biztonságos használatára vonatkozó utasításokat. A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes instrukciót.

1. A berendezés használata előtt olvassa el a használati útmutató valamennyi instrukcióját és megegyezzen be.
2. Az izomzat lehetséges sérülései kockázatának csökkentése érdekében az ellipszistréneren történő edzést megelőzően melegítse be egész testét (lásd „Bemelegítő és nyújtó gyakorlatok“).Az edzés befejezése képpen a megerőltetett izmok ellazítására és nyugtatására végezzen nyújtó gyakorlatokat.
3. Mielőtt használni kezdené a berendezést, ellenőrizze, valamennyi alkatrész sérülésmentes és jól be van e húzva. A berendezést helyezze egyenes felületre. A berendezés alá a padlóra javasolt alátétet vagy más védőanyagot helyezni.
4. Az edzéshez viseljen megfelelő sportcipőt. Ne viseljen hosszú, laza öltözetet, amely beleakadhat a berendezésbe.
5. Ne próbálja a berendezést a használati útmutatóban feltüntetettéktől eltérő módon javítani, karbantartani vagy beállítani. Amennyiben komolyabb gondok fordulnak elő, hagyja abba az edzést és konzultáljon a márkaszervizzel.
6. Legyen óvatos a pedálokra való fel- és lelépésnél. Előtte mindig fogja meg a lengőkarokat. Amelyik oldalon fel szeretne lépni, állítsa a pedált a legalacsonyabb pozícióba. Lépjen fel, helyezze ugyanarra a lábára testsúlyát és másik lábával lépje át a fő vázat éshelyezze rá a másik pedálra. Az ellipszistréner használata során mindkét kezével kapaszkodjon a lengőkarokba, hogy kialakulhasson a folyamatos mozgás, valamint a karok és lábak összehangolása. Az edzés befejeztével lábával mozdítsa az egyik pedált a legalacsonyabb pozícióba. Helyezze testsúlyát az alsó lábára. Először tegye a földre a felső pedálon levő lábát, majd az alsó pedálon levőt.
7. A berendezést ne használja a szabadban.
8. A berendezés kizárólag házi használatra készült.
9. A berendezést egyszerre mindig csak egy személy használja.
10. A gyerekeket és házikedvenceket tartsa távol edzés során a berendezéstől. A berendezés kizárólag felnőttek számára készült. A biztonságos üzemeltetéshez a berendezés körül tartson legalább 2 m szabad területet.
11. Amennyiben mellkasi fájdalmat, szédülést, hányingert vagy légzési zavarokat érez, azonnal hagyja abba az edzést . A további folytatásról konzultáljon orvosával.
12. A berendezés maximális teherbírása 110 kg.

FONTOS: A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes intrukciót. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi használat esetére. A berendezés specifikációja eltérhet a fenti illusztrációtól.

FIGYELMEZTETÉS: A berendezés használata előtt konzultáljon házi orvosával egészségi állapotáról. Külön fontos ez a 35 év fölötti vagy meglévő egészségügyi problémával rendelkező személyeknél. Bármilyen fitness berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót.

FIGYELMEZTETÉS: A berendezés használata előtt figyelmesen olvassa el az összes instrukciót. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi használat esetére.

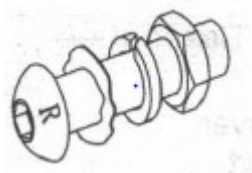
ALKATRÉSZ LISTA

SZ	MEGNEVEZÉS	<i>D</i> <i>B</i>	SZ	MEGNEVEZÉS	DB
1	Fő váz	<i>1</i>	50L	Bal kézi lendítőkar fedele-B	<i>1</i>
2L	Bal Pedálrúd	<i>1</i>	50R	Jobb kézi lendítőkar fedele-B	<i>1</i>
2R	Jobb Pedálrúd	<i>1</i>	51	Terhelés szabályozó gomb	<i>1</i>
3L	Bal kézi lendítőkar	<i>1</i>	52	Csavar ST4.2x20	<i>4</i>
3R	Jobb kézi lendítőkar	<i>1</i>	53	Számláló (HR1581)	<i>1</i>
4L	Bal lendítőkar	<i>1</i>	54	Hátsó dekorációs fedél	<i>1</i>
4R	Jobb lendítőkar	<i>1</i>	55	Kézi pulzus érzékelő dróttal L=750	<i>2</i>
5	Váz első rúdja	<i>1</i>	56	Fogókar szivacsos markolata Ø31xØ37x480	<i>2</i>
6	Fogantyú	<i>1</i>	57	Fogantyúk szivacsos markolata Ø27xØ33x360	<i>2</i>
7	Első alsó rúd Ø60x1.5x480	<i>1</i>	58	Fogókar zárófedele Ø32x1.5	<i>2</i>
8	Hátsó alsó rúd Ø60x1.5x480	<i>1</i>	59	Fogókar zárófedele Ø28x1.5	<i>2</i>
9	Csavar M8x70	<i>2</i>	60	Önvájó Phillips Csavar ST4.2x25	<i>6</i>
10L	Bal Első alsó rúd Zárófedele Ø60	<i>1</i>	61	Görbe/íves alátét Ø20xØ5.2	<i>1</i>
10R	Jobb Első alsó rúd Zárófedele Ø60	<i>1</i>	62	Csavar M5x55	<i>1</i>
11	Nagy görbe/íves alátét Ø20xØ8	<i>10</i>	63	Állítható terhelés regulátor M10	<i>2</i>
12	Anyá sapka M8	<i>2</i>	64	Extension érzékelő kábel	<i>1</i>

				L=110	
13L	Bal csatlakozó U profil hatszögletű Csavarja 1/2"	1	65	Érzékelő dróttal L=1600	1
13R	Jobb csatlakozó U profil hatszögletű Csavarja 1/2"	1	66	Csavar ST2.9x12	2
14L	Bal nylon anya 1/2"	1	67	Bal fedél	1
14R	Jobb nylon anya 1/2"	1	68	Jobb fedél	1
15	Hullám alátét Ø28xØ17x0.3	2	69	Keréktengely persely	2
16	Erős fém hüvely Ø24.5xØ16x14	4	70	Golyós Csapágy	2
17	Rugós alátét Ø20	2	71	Közép perem I 15/16"	1
18		1	72	Közép perem II 7/8"	1
19	Alátét 7/8"	1	73	Alátét Ø34.5xØ23x2.5	1
20	Csatlakozó U profil	2	74	Hatszögletű anya 7/8"	1
21	Nylon anya M8	2	75	Ékszíjkerék pedálkar tengellyel 6.5"/Ø260	1
22	Alátét Ø16xØ8x1.5	2	76	Csavar M8x25	1
23	Csavar M8x45	2	77	Lendítőkerék anya M10x1	2
24	Nylon anya M6	10	78	Lendítőkerék Ø230x40x32	1
25	Alátét Ø6	7	79	Ékszíz PJ380 J6	1
26	Csavar M6x40	6	80		1
27	Terhelési kábel L=1800	1	81	Csavar M6x15	2
28	Fedél/Sapka S13	2	82	Szemcsavar M6x36	2
29	Csavar ST4.2x25	11	83	Terhelési konzol	2
30L	Pedálrúd fedél-A	2	84	Anya M6	2
30R	Pedálrúd fedél-B	2	85	Rugós alátét Ø6	2
31	Nagy alátét Ø6	2	86	Erős fém hüvely Ø18xØ8x5	4
32	Csavar Ø15.8x62.5	2	87	Anya M10	2
33	Bal pedál 395x150x65	1	88	Csavar M5x10	4
34	Jobb pedál 395x150x65	1	89	Csavar M8x10	1
35	Bal hátsó alsó rúd zárófedele Ø60	1	90	Első dekorációs fedél	1
36	Jobb hátsó alsó rúd zárófedele Ø60	1	91	Bal dekorációs fedél	1
37	Fedél sapka Ø40xØ25x10	2	92	Jobb dekorációs fedél	1
38	Csavar M8x15	8	93	Nagy görbe/íves alátét Ø16x Ø8	2

39	Erős fém hüvely Ø14.2xØ10.2x10	4	94	Csavar ST4.2x12	8
40	Csavar M8x20	2	95	Gumi fedő	2
41	Rugós alátét Ø8	8	96	Csavar M8x70	2
42	Alátét Ø38x3	2	97	Önvájó Phillips Csavar ST4.2x20	8
43	Erős fém hüvely Ø38xØ32xØ19x14	4	98	Csavar ST2.9x16	1
44	Csavar M6x35	4			
45	Görbe alátét Ø6	4			
46	Nagy Alátét Ø8	2			
47	Csavar M6x10	1			
48	Műanyag hüvely Ø32xØ16x5xØ50	2			
49L	Bal kézi lendítőkar fedele-A	1			
49R	Jobb kézi lendítőkar fedele-A	1			

ALKATRÉSZEK CSOMAGOLÁSA

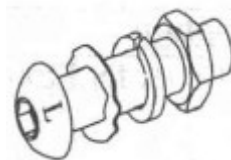


(13R) Jobb összekötő 1/2" profil
Hatszögletű csavarja **1db**

(14R) Jobb nylon anya 1/2" **1db**

(15) Hullám alátét
Ø28xØ17x0.3 **1db**

(17) Rugós alátét Ø20 **1db**

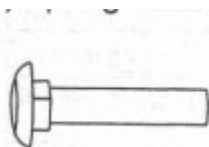


(13L) Bal összekötő 1/2" profil
Hatszögletű csavarja **1db**

(14L) Bal nylon anya 1/2" **1db**

(15) Hullám alátét
Ø28xØ17x0.3 **1db**

(17) Rugós alátét Ø20 **1db**



(9) Csavar 2db



(11) Nagy íves alátét 4db



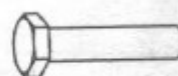
(12) Anyasapka 2db



(24) Nylon anya 10db



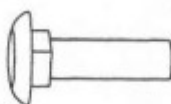
(25) Alátét 6db



(26) Csavar 6db



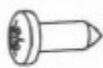
(28) Fedél 2db



(44) Csavar 4db



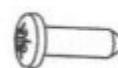
(45) Íves alátét 4db



(94) Csavar 8db

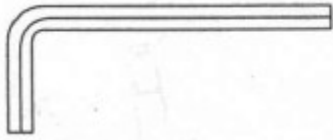


(96) Csavar 2db

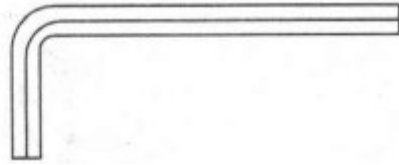


(97) Phillips önvájó csavar 4db

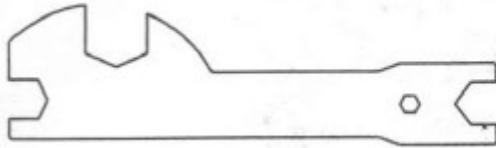
SZERSZÁMOK



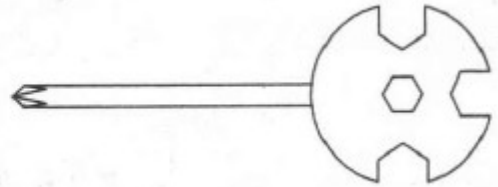
Imbusz kulcs 1db S6



Imbusz kulcs 1db S8

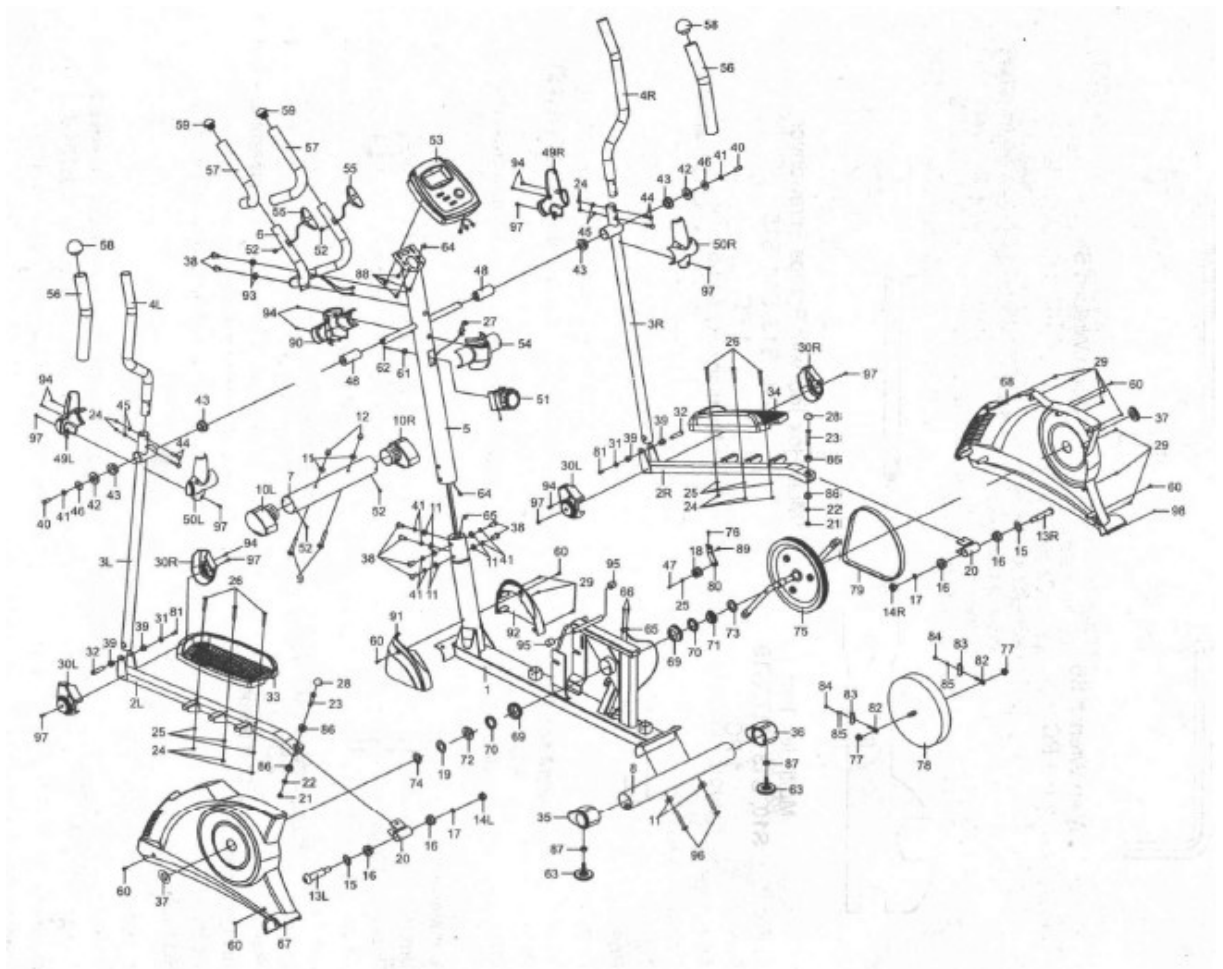


Csavarkulcs 1db



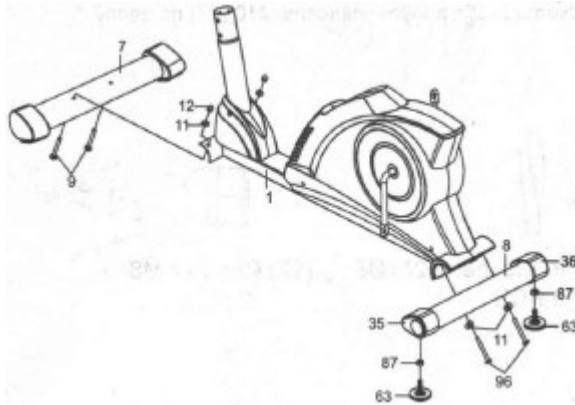
Csavarhúzó és csavarkulcs 1db

SZERELÉSI RAJZ



SZERELÉSI ÚTMUTATÓ

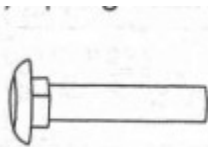
1. Első és hátsó rúd összerelése



Illessze az első alsó rudat (7) a fő váz első részéhez (1) és igazítsa össze a csavar nyílásokat. Az első rudat (7) rögzítse a fő váz (1) hajlatához két M8x70-es csavarral (9), két nagy görbe alátét-tel $\text{Ø}20 \times \text{Ø}8$ (11), és két darab Ellenanya M8 (12) segítségével. A csavarokat húzza be a mellékelt csavarhúzó hatszögletű kulccsal. Illessze a hátsó rudat (8) lent a fő váz (1) hátsó részéhez és igazítsa össze a csavarnyílásokat. A hátsó rudat (8) rögzítse a fő keret (1) hátsó hajlatához két hatszögletű M8x70-es csavarral (96), két nagy görbe alátét-tel $\text{Ø}20 \times \text{Ø}8$ (11) segítségével. A multifunkciós kulcsot használjuk hozzá.

Majd a hátsó rúdhoz rögzítsen két db M10-es állítható terhelés regulátort, és két darab M10-es Anyát.

Alkatrészek



(9) Csavar 2db



(11) Nagy íves alátét 4db

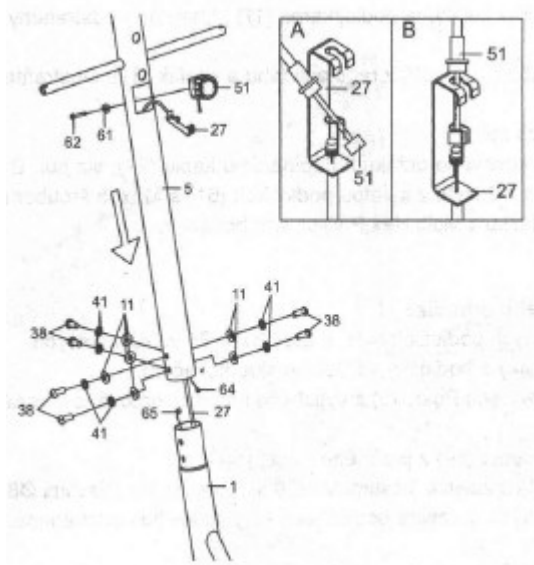


(12) Anyasapka 2db



(96) Csavar

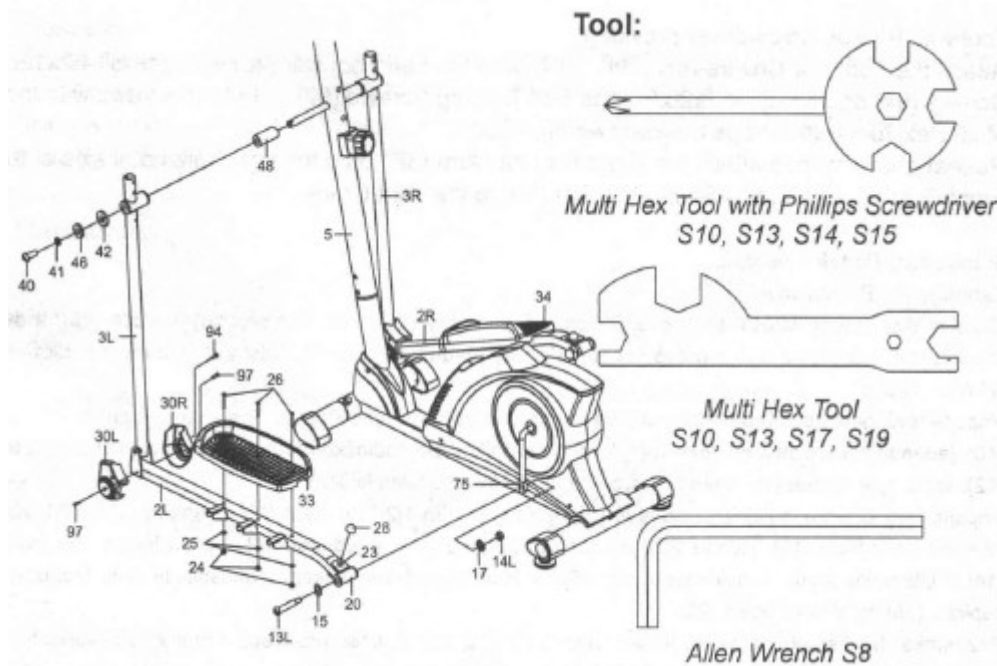
2. A fő váz első rúdja és a terhelés szabályozó drót szerelése



A fő vázból (1) szerelje ki a 6db M8x20-as csavart (38), 6db Ø8 rugós alátétet (41), és hat darab Ø20xØ8 görbe alátétet (11). Imbusz kulcsot használjunk hozzá. A váz első rúdjának (5) alsó nyílásán vezesse be a terhelési vezetékét (27) és húzza ki a fő váz első rúdjának (5) négyszögletű nyílásán. A fő vázból (1) kivezető II érzékelő vezetékét (65) csatlakoztassa a fő váz első rúdjaiból (5) kivezető I érzékelő vezetékéhez (64). A váz első rúdját (5) illessze a fő váz (1) csövébe és rögzítse a 6db M8x20-as csavarral (38), 6db Ø20xØ8-as nagy íves alátéttel (11), és hat darab Ø8 rugós alátéttel. Ezeket távolítottuk el előzőleg.

A terhelést szabályozó gombból (51) szerelje le a terhelése szabályozó gomb íves alátétjét (61) és a terhelést szabályozó gomb hatszögletű csavarját (62). A terhelés szabályozó gomb (51) vezeték záróelemét illessze a terhelési vezeték karabínerébe (27) az **A** képen feltüntettek alapján. A terhelés szabályozó gomb (51) vezetékét húzza ki felfelé és illesse a terhelési vezeték (27) fémkonzoljába, a **B** képen feltüntetettek alapján. A terhelés szabályozó gombot (51) rögzítse a váz első rúdjaához (5) a terhelés szabályozó gomb íves alátéttel Ø20xØ8 (61), és M5x55-ös csavarral (62), amelyet előzőleg kiszereztük.

3. Jobb /bal kézi lengőkar alsó részének , jobb/bal pedálrúd, pedálfedél –A/B szerelése

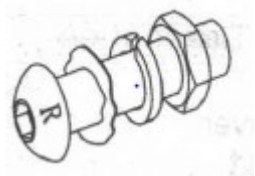


A váz első rúdjának (5) bal és jobb horizontális tengelyéből szerelje le a 2db M8x20-as csavart (40), a két db Ø8 rugós alátétet (41), két db Ø38x3 alátétet (42), és két darab Ø8 nagy alátétet (46). Ezután rögzítse a bal kézi lengőkar (3L) alsó részét az első rúd (5) bal horizontális tengelyéhez az egyik csavarral M8x20-as (40), Ø8 rugós alátéttel (41), egy db Ø8-as nagy alátéttel (46), és egy Ø38x3-as alátéttel (42). Használja a mellékelt csavarhúzóhoz. A bal U csatlakozó profilt (20) rögzítse a bal pedálkarhoz (75) a bal U profil hatszögletű csavarral (13L), egy Ø28xØ17x0.3 hullám alátéttel, Ø20 rugós alátéttel és ½” bal nylon anyával (14L). Húzza ezt meg az Imbusz kulccsal S8 és a csavarkulcs segítségével. Szerelje az S13 fedelet (28) az M8x45-es csavarra (23).

Megjegyzés: ½” Bal csatlakozó U profil hatszögletű Csavarja (13L) és a ½” jobb összekötő U profil (13R) hatszögletű csavarjai „R” betűvel vannak jelölve és „L” betűvel a bel oldal számára.

A bal pedált (33) rögzítse a bal pedálrúdhoz (2L) 3db nylon anyával M6 (24), 3db Ø6 alátéttel (25), és 3db M6x40-es csavarral (26). A bal pedálrúdra (2L) rögzítse fel a pedálrúd fedelet –A/B (30L, 30R) a két önvájó Phillips csavart ST4.2x20 (97), és egy ST4.2x25-ös csavar (94) segítségével. Ismételje a fenti folyamatot a jobb lengőkar (3R) alsó rögzítésénél az első rúd (5) jobb horizontális tengelyéhez és a jobb csatlakozó U profil (20) rögzítésénél a jobb pedálhoz (75).

Alkatrészek a 3.-dik lépéshez



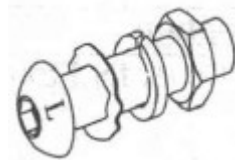
(13R) Jobb összekötő ½" profil
Hatszögletű csavarja **1db**

(14R) Jobb nylon anya ½" **1db**

(15) Hullám alátét

Ø28xØ17x0.3 **1db**

(17) Rugós alátét Ø20 **1db**



(13L) Bal összekötő ½" profil
Hatszögletű csavarja **1db**

(14L) Bal nylon anya ½" **1db**

(15) Hullám alátét

Ø28xØ17x0.3 **1db**

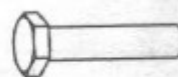
(17) Rugós alátét Ø20 **1db**



(24) Nylon anya 10db



(25) Alátét 6db



(26) Csavar 6db



(28) Sapka/fedél 2db

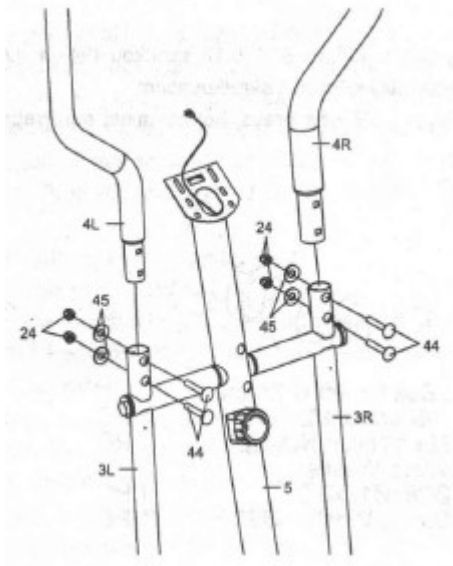


(94) Csavar 2db



(97) Phillips önvájó csavar 4db

4. Bal/jobb kézi lengőkar felső részének szerelése

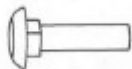


A bal/jobb lengőkar felső részét (4L,4R) rögzítse a bal/jobb kézi lengőkar alsó részéhez (3L,3R) a 4db csavarral M6x35 (44), 4db Ø6 íves alátéttel (45), és 4db M6-os nylon anyával (24).

Alkatrészek a 4.-dik lépéshez



(24) Nylon anya 4db

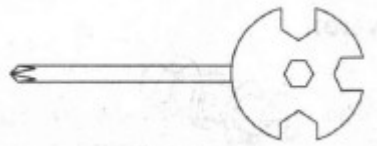


(44) Csavar 4db

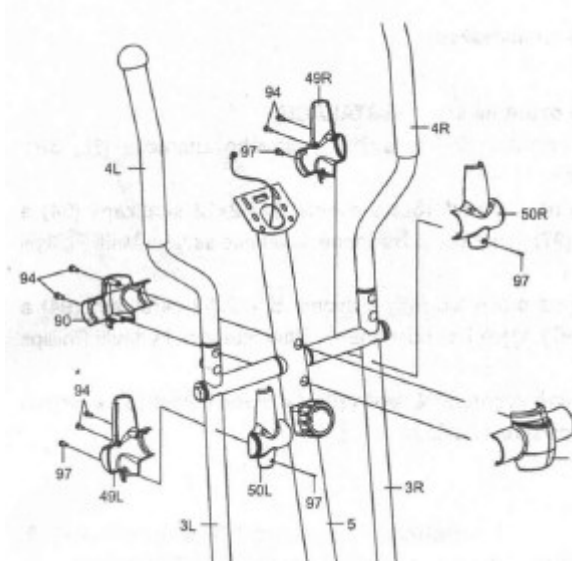


(45) Íves alátét 4db

Szerszám

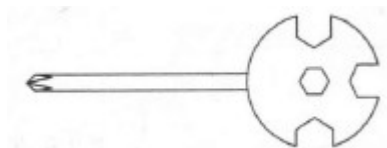


5. A bal/jobb kézi lengőkar – A/B első/hátsó dekorációs fedelének és fedelének összeszerelése



Távolítsa el a bal/jobb kézi lengőkarból (3L,3R) a 4db ST4.2x20-as Phillips önvájó csavart (97). Helyezze a bal kézi lengőkar **A**-fedelét (49L) és a bal kézi lengőkar **B**-fedelét (50L) a bal kézi lengőkarra(3L) a 2db ST4.2x12-es csavarral(94) és 2db ST4.2x20-as Phillips önvájó csavarral (97). A jobb kézi lengőkar **A**-fedelét (49R)és a jobb kézi lengőkar **B**-fedelét (50R) a jobb kézi lengőkarra (3R) a 4db ST4.2x12-es csavarral (94) és 2db ST4.2x20-as Phillips önvájó csavarral (97). Majd rögzítsük a váz első rúdjaához (5) a hátsó dekorációs fedelet (54) és az első dekorációs fedelet (90) a két darab ST4.2x12-es csavarral (94).

Szerszám és alkatrész az 5.-dik lépéshez

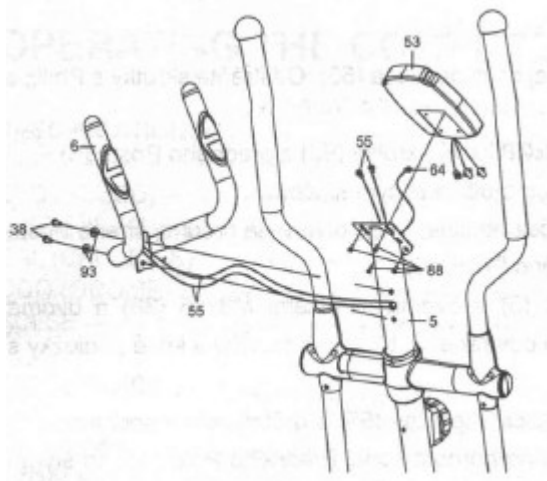


Csavarhúzó és csavarkulcs 1db



(94) Csavar

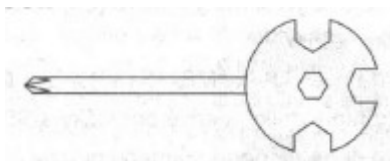
6. Fogantyúk és számláló szerelése



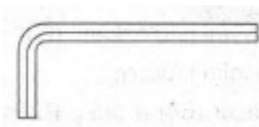
A számláló (53) hátsó részén szerelje ki a 4db M5x10-es csavart (88). A váz első rúdjáról (5) szerelje ki a 2db M8x15-ös csavart (38) és a két darab Ø16xØ8-as íves alátétet (93).

A fogantyún (6) levő kézi pulzusérzékelő vezetékét (55) illessze a fő váz első rúdjának (5) nyílásába és húzza át felfelé az első rúd csövén(5). A fogantyúkat (6) rögzítse a váz első rúdjához 2db M8x15-ös csavarral (38) és két Ø16xØ8-as íves alátéttel (93), amelyet előzőleg eltávolítottunk. Az érzékelő I kábelt (64) és a kézi pulzus érzékelő vezetékét (55) csatlakoztassa a számlálóból (56) kivezető vezetékkel. Ezután csatlakoztassa a számlálót (56) az első rúd (5) felső végéhez 4 db M5x10-es csavarral.

Szerszámok



Csavarhúzó és csavarkulcs 1db



Imbuszkulcs S6

A SZÁMLÁLÓ ÜZEMBEHELYEZÉSE



TIME -----	0:00-99:59 MIN : SEC
SPD (SPEED) -----	0.0 – 99.9 KM/ÓRA
DIST (DISTANCE)-----	0.0 – 999.9 KM
CAL (CALORIES)-----	0.0 – 999.9 KCAL
ODO (ODOMETER)-----	0 – 9999 KM
PULSE -----	40 – 240 ÜTÉS/PERC

AUTOMATIKUS BE/KI KAPCSOLÁS: A gyakorlat kezdetén, vagy a MODE gomb megnyomása esetén, a számítógép bekapcsol. Ha a gépezetet 4 percig nem használja, akkor automatikusan kikapcsol.

SCAN: Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl a SCAN opcióra nem mutat; a számítógép automatikusan átfuttatja az alkalmazást minden 5 másodpercben.

TIME: Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl a TIME opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi az eltelt időt percekben és másodpercekben.

SPEED: Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl a SPEED opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi az aktuális edzési sebességet.

CAL (CALORIES): Tartsa nyomva a Mode gombot, amíg a nyíl a CAL opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi az edzés alatt elégetett összkalória mennyiségét.

♥(PULSE): Tartsa nyomva a Mode gombot, amíg a nyíl a PULSE opcióra nem mutat; majd mindkét kezével fogja meg a kormány markolatérzékelőjét, a képernyő kijelzi az Ön aktuális pulzusszámát és egy szív szimbólumot. A pulzusszám leolvasásának pontossága érdekében, a pulzusszám zesztelésekor mindig tartsa mindkét kezét a kormány markolatérzékelőjén.

DIST (DISTANCE): Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl a DIST opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi az edzés alatt megtett össztávolságot.

ODO (ODOMETER): Tartsa nyomva a MODE gombot, amíg a nyíl az ODO opcióra nem mutat; a számítógép kijelzi a megtett össztávolságot.

RESET: Tartsa nyomva a MODE gombot kb. 4 másodpercig, ezáltal minden érték lenullázódik, kivéve az ODO funkciót.

AZ ELEMÉK BEHELYEZÉSE:

1. Távolítsa el az elemek fedőlapját a digitális készülék hátoldaláról.
2. Helyezzen be két „AA MÉRETŰ” elemet az elemházba.
3. Vigyázzon, hogy az elemek megfelelően legyenek elhelyezve és, hogy a csatlakozók megfelelően kapcsolódjanak az elemekhez.
4. Helyezze vissza az elemek fedőlapját.
5. Ha a kijelző olvashatatlan vagy csak részlegesen olvasható, távolítsa el az elemeket, majd várjon 15 másodpercet mielőtt visszahelyezné azokat.
6. Az elemek eltávolítása törölni fogja a a műszer memóriáját.

TISZTÍTÁS ÉS TÁROLÁS

Az ellipszistrénert tisztítsa puha ronggyal és enyhe tisztítószerrel. A műanyag részekre ne használjon oldószereket. A berendezésből minden használat után

törölje le a verítéket. Ügyeljen arra, hogy a számláló kijelzőjét ne érje extrém nedvesség, az elektromos zárlatot okozhat vagy tönkretelheti az elektronikát. A berendezést, de különösen a számlálót ne tegye ki közvetlen napfénynek, hogy a kijelző ne menjen tönkre. Minden nap ellenőrizze, hogy a berendezés csavarjai és a pedálok jól be vannak e húzva.

Az ellipszistréneret tiszta, száraz környezetben, gyermekektől elzárva tárolja.

HIBAELHÁRÍTÁS

PROBLÉMA: az ellipszistréner használat közben billeg, nem stabil.

MEGOLDÁS: szükség szerint állítsa be az eltolható regulátor a hátsó alsó rúdon.

PROBLÉMA: Nem működik a számláló kijelzője.

MEGOLDÁS: vegye ki a számláló vezérlőt és ellenőrizze, hogy a vezéllőből kijövő vezetékek megfelelően vannak e csatlakoztatva a fő váz első rúdjából kijövő vezetékekkel.

MEGOLDÁS: ellenőrizze, hogy az elemek helyesen lettek e beillesztve és a rugók az elem odaillő felével érintkeznek.

MEGOLDÁS: a számláló elemei lemerülhettek. Cseréljen elemeket.

PROBLÉMA: a berendezés nem méri a pulzusfrekvenciát, vagy a mért érték hullámzó esetleg ellentmondó.

MEGOLDÁS: ellenőrizze, hogy a kézi pulzusérzékelő kábelcsatlakozása rendben van e.

MEGOLDÁS: ha pontosabb mérési adatokat szeretne, mindig mindkét tenyerét helyezze a pulzus érzékelőre, ne csak az egyiket, és abban az esetben, ha pulzusát szeretné megállapítani.

MEGOLDÁS: túl erősen fogja az érzékelőket. Próbálja meg csökkenteni a tenyere szenzorra gyakorolt nyomását.

Bemelegítő és Levezető gyakorlatok

Minden minőségi edzésnek része a bemelegítő gyakorlat, az aerób edzés és a nyújtás. A teljes programot végezze el legalább heti 2-3 alkalommal. Az edzések között tartson egy nap szünetet. Néhány hónap elteltével edzhet heti 4-5 alkalommal is.

Aerób edzés bármilyen tartós aktivitás, mely szíve és tüdeje segítségével izmait oxigénnel dúsítja. Az aerób edzés javítja szíve és tüdeje kondícióját. Az aerób kondíciót valamennyi olyan aktivitás segíti, mely bevonja nagy izmait, pl. láb-, kar- és comb izmait. Szíve gyorsabban ver, lélegzete mélyebb. Az aerób edzés legyen része a komplett edzésprogramának.

Bemelegítés

az izmokat bemelegítése minden edzés fontos része. Végezze el minden edzés előtt, hogy a teste felkészüljön a terhelésre. Az izomzat bemelegítésével és nyújtásával felgyorsul a vérkeringés, növekszik a pulzusfrekvencia és az izomzat oxigénnel dúsul.

Lazítás

minden edzés fontos befejezése. Ismételje a gyakorlatokat az elfáradt izomzat fájdalmi csökkentése érdekében.

FEJ NYÚJTÁSA



Döntse fejét jobbra a válla felé, hogy érezze a nyakinak megfeszülését. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, majd ismételje meg. Majd hajlítsa fejét hátra, az állak felfelé néznek, a száj enyhén nyitva. Következő ütemre térjen vissza a kiinduló helyzetbe majd hajlítsa fejét balra. Ezután térjen vissza a kiinduló helyzetbe. Ezután hajlítsa fejét a melle felé majd újra vissza a kiinduló helyzetbe.

VÁLLAK NYÚJTÁSA



Emelje fel jobb vállát a füléhez. Ezután húzza fel bal vállát egyúttal jobb vállát engedje le.

OLDALNYÚJTÁSOK



Emelje fel karjait feje fölé. Egy ütemre nyújtsa jobb vállát a lehető legfeljebb a mennyezet felé, majd engedje vissza. A gyakorlatot ismételje a másik vállával is.

COMBIZOM NYÚJTÁSA



Álljon jobboldalával a fal mellé. Jobb kezével támaszkodjon a falnak, bal kezével fogja meg a bal lábát és próbálja a combjához húzni. Tartsa meg 15mp-ig, majd ismételje meg a másik lábával.

BELSÖCOMBIZMOK NYÚJTÁSA



Üljön le, enyhén behajlított lábbal illessze össze talpait. A térdék kifelé néznek. A talpait húzza magához a lehető legközelebb az ülepéhez. Térdeit nyomja enyhén a padló felé. Tartsa meg 15mp-ig.

UJJAK ÉRINTÉSE



Lassan hajoljon előre a bokájához. Kezével igyekezzon megérinteni a lábujjait. A hát és a vállak legyenek lazák. Hajoljon a lehető legmélyebbre és tartson ki 15mp-ig.

VÁDLIK NYÚJTÁSA



Üljön le és nyújtsa ki a jobb lábát. Bal lábát hajlítsa be, úgy hogy talpa a jobb combja belső feléhez nézzen. Húzza magát a lehető legközelebb a lába ujjaihoz. Tartsa meg 15 mp-ig. Engedje vissza majd ismételje meg a másik lábával.

ACHILLES IN NYÚJTÁSA



Kezével támaszkodjon a falhoz, a behajtott bal lába elől van. A jobb láb kinyújtva, a bal láb talpát tartsa a padlón. Csípőmozdulattal tolja előre a testsúlyát az első lábára és tarsa meg 15mp-ig. Majd cserélje fel a lábakat.