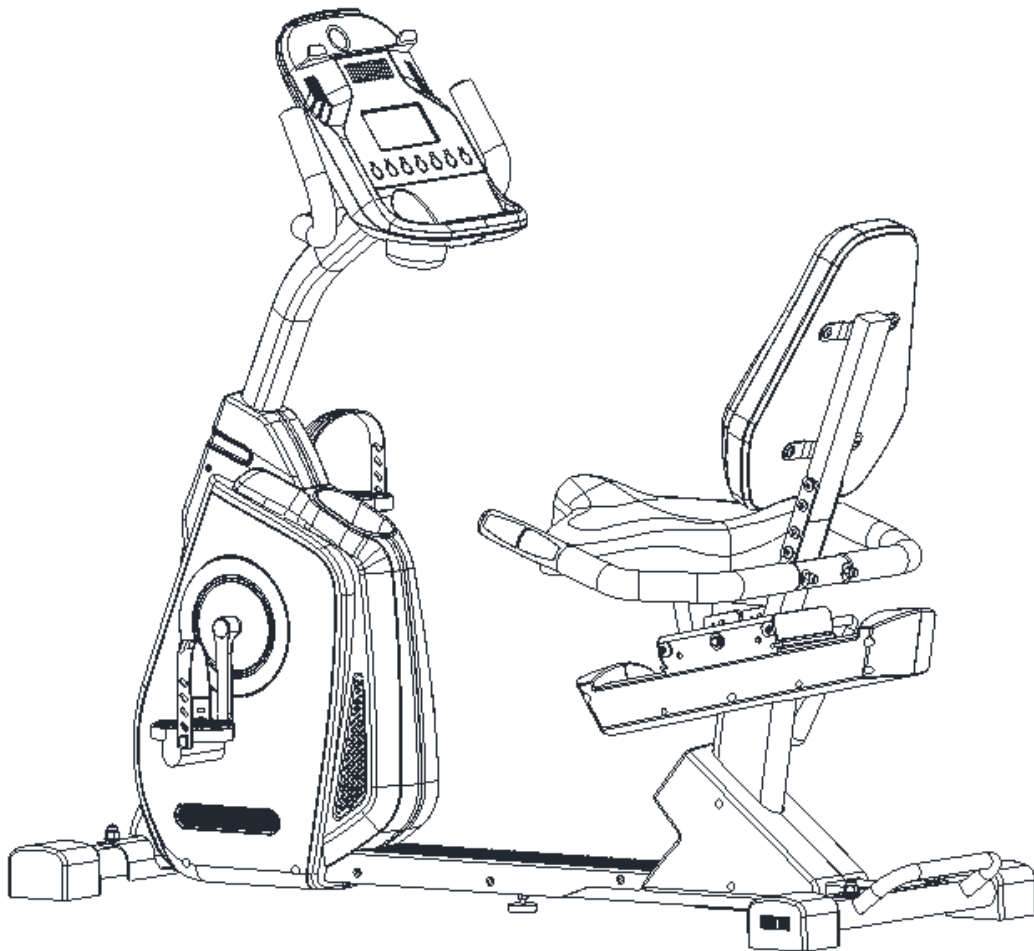




# DIADORA



**Használati útmutató:** Háttámlás szobakerékpár Fassi FR 350, kód: 7649HU

## **Tisztelt vásárlók**

Örülünk, hogy **DIADORA** készüléket választott. Ez a minőségi termék tervezett és tesztelt otthoni fitness edzéshez. A készülék összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást. A készüléket csak a jelen kezelési útmutatóban leírtak szerint használja. Őrizze meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás céljából.

Sok szórakozást és sikert kívánunk az edzéshez.

A Duvlan csapata

## **Garancia**

Az eladó meghosszabbított 5 éves keretgaranciát vállal erre a termékre. Az összes többi mechanikai és elektronikus alkatrésze 2 év garancia vonatkozik.

A jótállás nem vonatkozik a készülék nem megfelelő kezeléséből eredő kopott alkatrészekre és károokra. Panasz esetén forduljon hozzánk.

A jótállási időszak az eladás napján kezdődik (ezért őrizze meg a vásárlás igazolását).

## **Utasítások a készülék leszerelés utáni kezeléséhez**

A Duvlan újrahasznosítható. Kérjük, az élettartama végén adja vissza készülékét egy hulladékgyűjtő helyre (vagy kijelölt helyre).

## **Elérhetőség**

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

## **Utasítások**

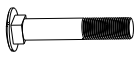



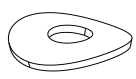
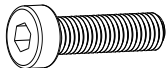
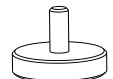




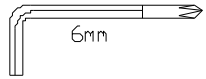
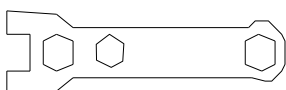
Ez a kezelési útmutató csak az ügyfél számára készült. A **Duvlan** nem vállal felelősséget a fordítás vagy a termék műszaki változtatásai által okozott hibákért.

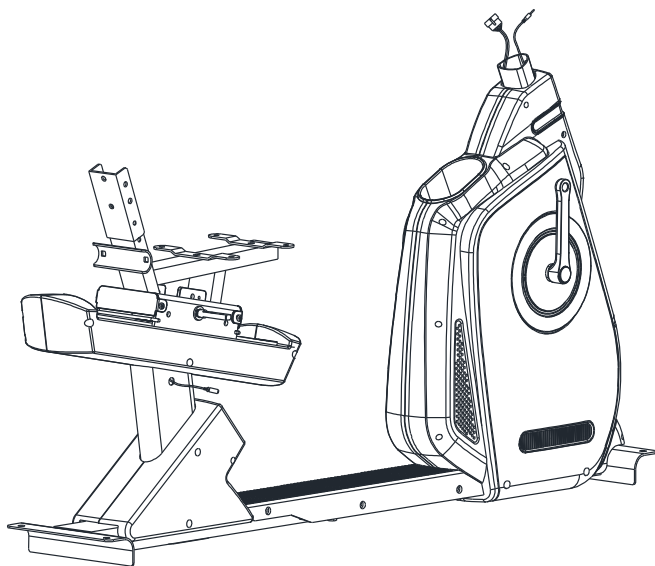
## FONTOS BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a termék használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos információkat fog megtudni a készülék biztonságáról, megfelelő használatáról és karbantartásáról. Őrizze meg ezt a használati utasítást a jövőbeni javítások, karbantartások vagy alkatrészek megrendeléséhez.

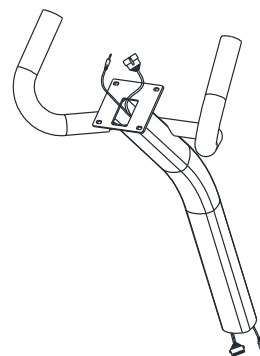
- Ezt az eszközt **150 kg-nál** nagyobb súlyú személyek nem használhatják.
- A készüléket felnőttek képzésére tervezték. Tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat
- felügyelet nélküli állatok a gépteremben.
- Biztosítson elegendő helyet a készülék biztonságos használatához. A gép közelében
- szabad területnek kell lennie min. 0,6 m.
- Helyezze a készüléket csúszásmentes felületre. Ha meg akarja védeni a padlóját, helyezzen védőbetétet a készülék alá.
- A készüléket beltérben használja, és védje a nedvességtől és a portól. Ne tegye
- felszerelést a fedett tornácra és a víz közelében.
- Az eszközt a HC-kategória (STN ISO 20957-1 szabvány) szerint tesztelték és tanúsították otthoni használatra. Az eszköz kereskedelmi használatára az eszközre nem vonatkozik a garancia, és a gyártó nem vállal felelősséget az eszközért.
- Egészségügyi szövődmények és korlátozások esetén konzultáljon edzésével az önével
- orvos. Meg fogja mondani, hogy melyik képzés alkalmas az Ön számára.
- A nem megfelelő edzés és képességeinek túlértékelése károsíthatja egészségét.
- Ha hányinger, mellkasi fájdalom vagy légszomj tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
- Csak akkor kezdje el az edzést, ha meggyőződött arról, hogy a készülék megfelelően van hajtva
- és állítsa be.
- A készülék telepítésekor pontosan kövesse az utasításokat.
- Csak eredeti Diador alkatrészeket használjon (lásd a listát).
- Húzza meg erősen az összes mozgó alkatrészt, hogy megakadályozza, hogy az edzés közben meglazuljon.
- Ne használja a készüléket mezítláb vagy laza cipővel. Edzés közben ne viseljen laza ruházatot. Tedd el az összes ékszert, mielőtt elkezded edzeni. Helyesen állítsa be a haját, hogy az ne zavarja Önt edzés közben.
- Az edzőnek óvatosságnak kell lennie a pedálcsovek és a mozgó csövek csatlakozásánál. Ha az ujjai ott ragadnak, sérülést okozhat.
- A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és befolyásolhatják a készülék élettartamát.
- Azonnal cserélje ki a kopott és sérült alkatrészeket, vagy hagyja abba a készülék használatát.
- A gyakorlat megkezdése előtt rendszeresen ellenőrizze a fekvőtámaszt, hogy megbizonyosodjon arról, hogy minden alkatrész össze van-e kötve, és hogy az anyák, csavarok, pedálok és csapágyrudak meghúzva vannak-e.
- A készülék minden összeszerelését / szétszerelését gondosan kell elvégezni.
- Melegítsen 5-10 perccel minden edzés előtt, és lazítson 5-10 perccel az edzés után. Ez segít fokozatosan növelni és csökkenteni a pulzusát, és segít megelőzni az izmok túlterhelését.
- Soha ne tartsa vissza a lélegzetét edzés közben. A légzést össze kell kapcsolni a normál szinten végzett testmozgás szintjével.
- A gerinc sérülésének elkerülése érdekében a készülék mozgásakor felelősnek kell lennie az egészségéért is. Mindig a megfelelő emelési technikákat alkalmazza.
- Terhelési szintek száma: **32**
- A berendezés súlya: **40 kg**
- A teherkerék súlya: **5 kg**
- Méretek: **140 x 63 x 123 cm**

## Szerszámok és kötőelemek

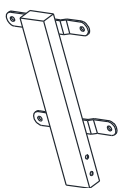
S.sz	Megnevezés	DB	Ábra
4	Tartócsavar M10 x 2½ ”	4	
5	Lapos alátét	4	
6	Hatlapú anya M10	4	
21	M8 x 1 ”hatlapfejű foglalat	2	
22	Ívelt alátét	4	
23	Körfejű csavar M5 x 1 ”	2	
24	Biztosíték	1	
26	Hatlapú dugókulcs, M8 x 5/8 ”	16	
27	M8 x 2 ”tartócsavar	2	
28	Hatlapú anya M8	2	
	L4 imbuszkulcs	1	
	L6 imbuszkulcs	1	
	Kombinált kulcs	1	



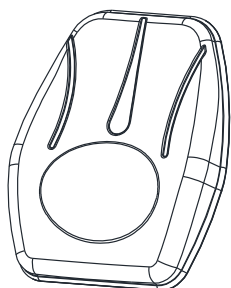
S.sz 1



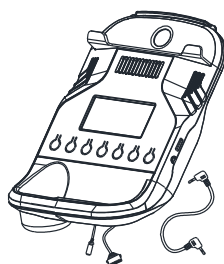
S.sz 7



S.sz 15



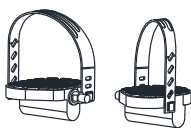
S.sz 14



S.sz. 8



S.sz. 2/3



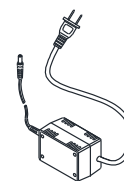
S.sz.



S.sz. 13



S.sz. 16



S.sz. 30

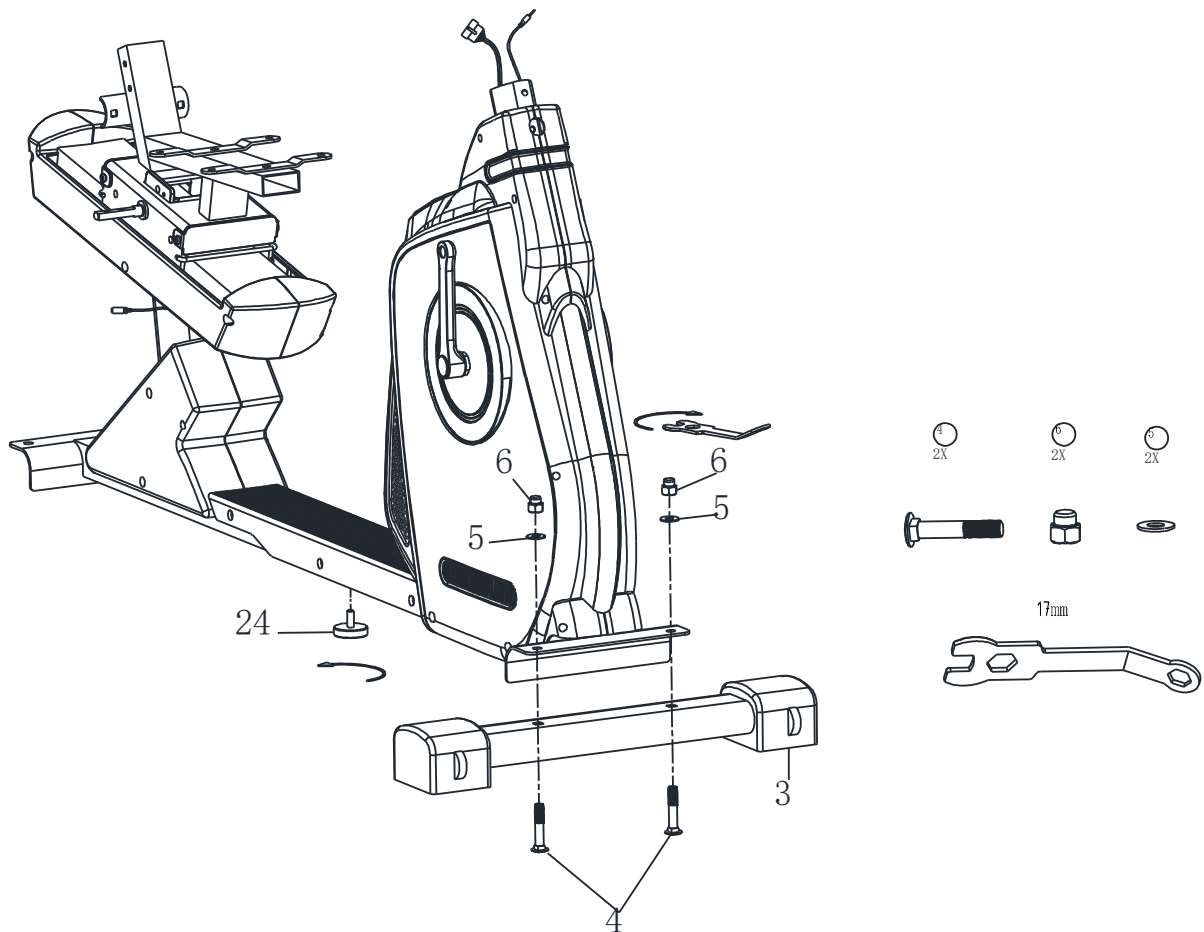
**Megjegyzés :** A szerelést min. 2 fő végezze az esetleges sérülések elkerülése érdekében.

# Összeszerelési útmutató

## 1.lépés

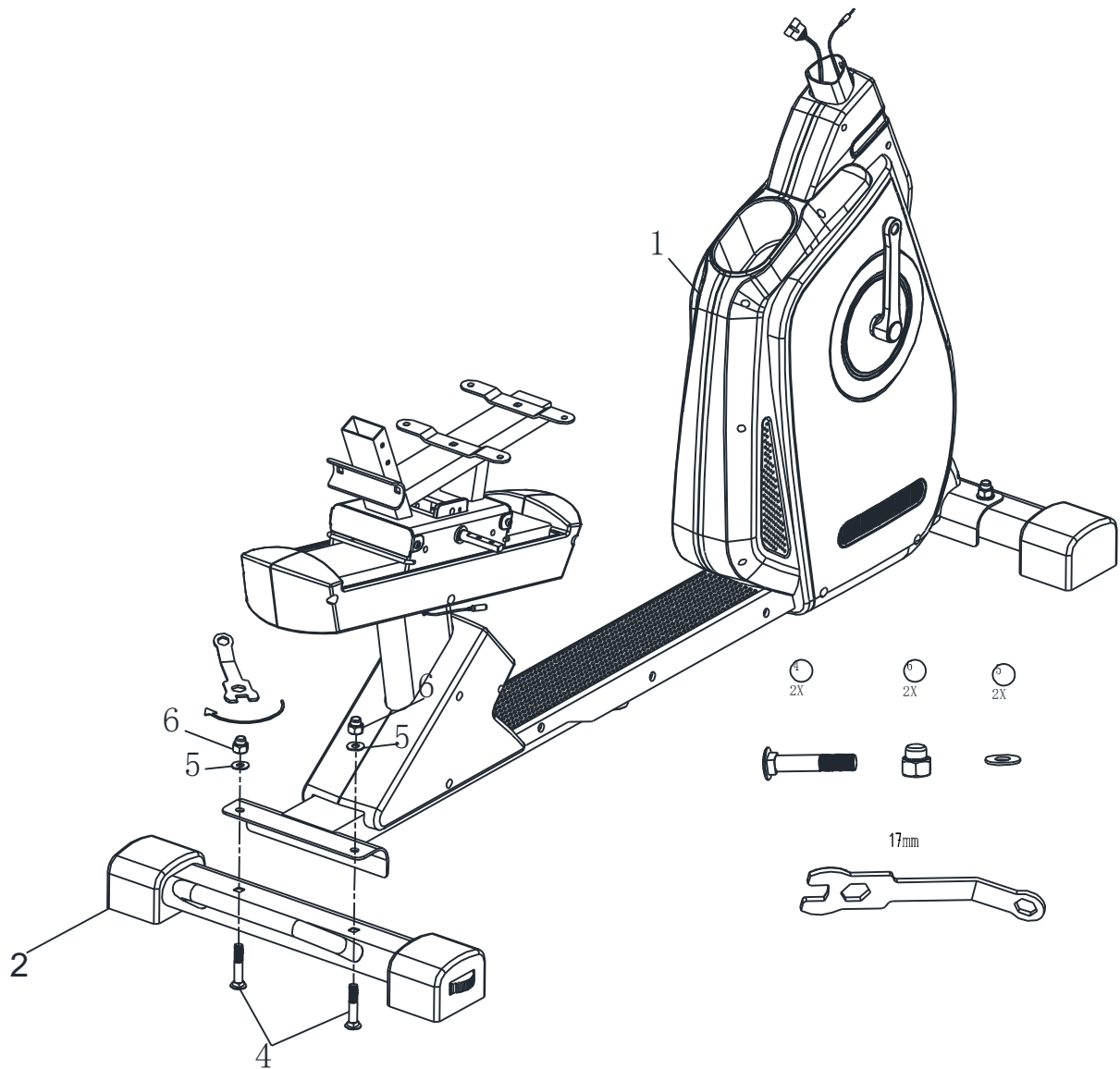
1. Csatlakoztassa az elülső stabilizátort (3) a főkerethez (1) a tartócsavarokkal (4), a lapos alátétekkel (5) és a hatlapú anyákkal (6).

2. Helyezze a zárat (24) alulról a csúszó keretbe.



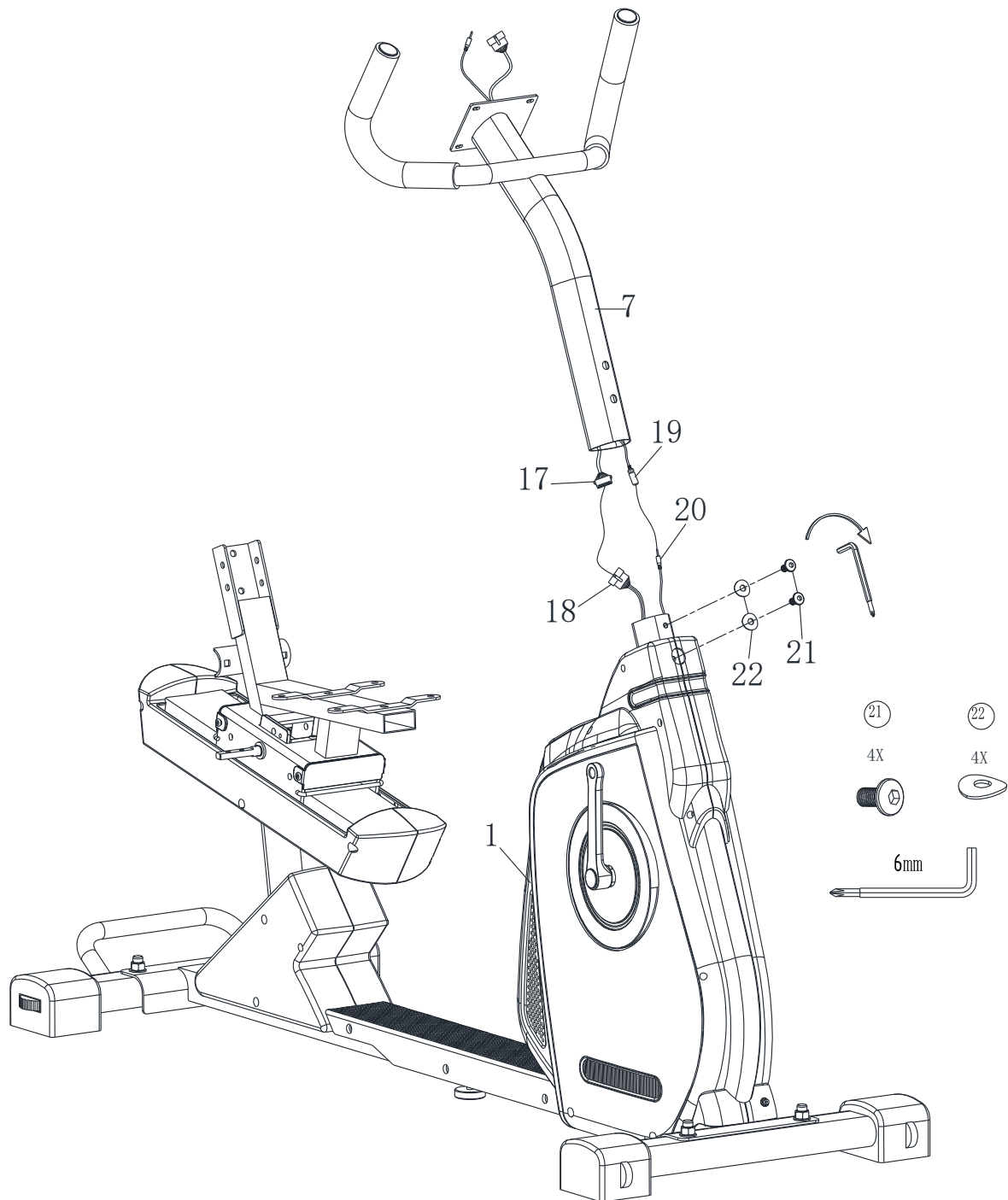
## 2.lépés

Csatlakoztassa a hátsó stabilizátort (2) a főkerethez a tartócsavarokkal (4), a lapos alátétekkel (5) és a hatlapú anyákkal (6).



### 3.lépés

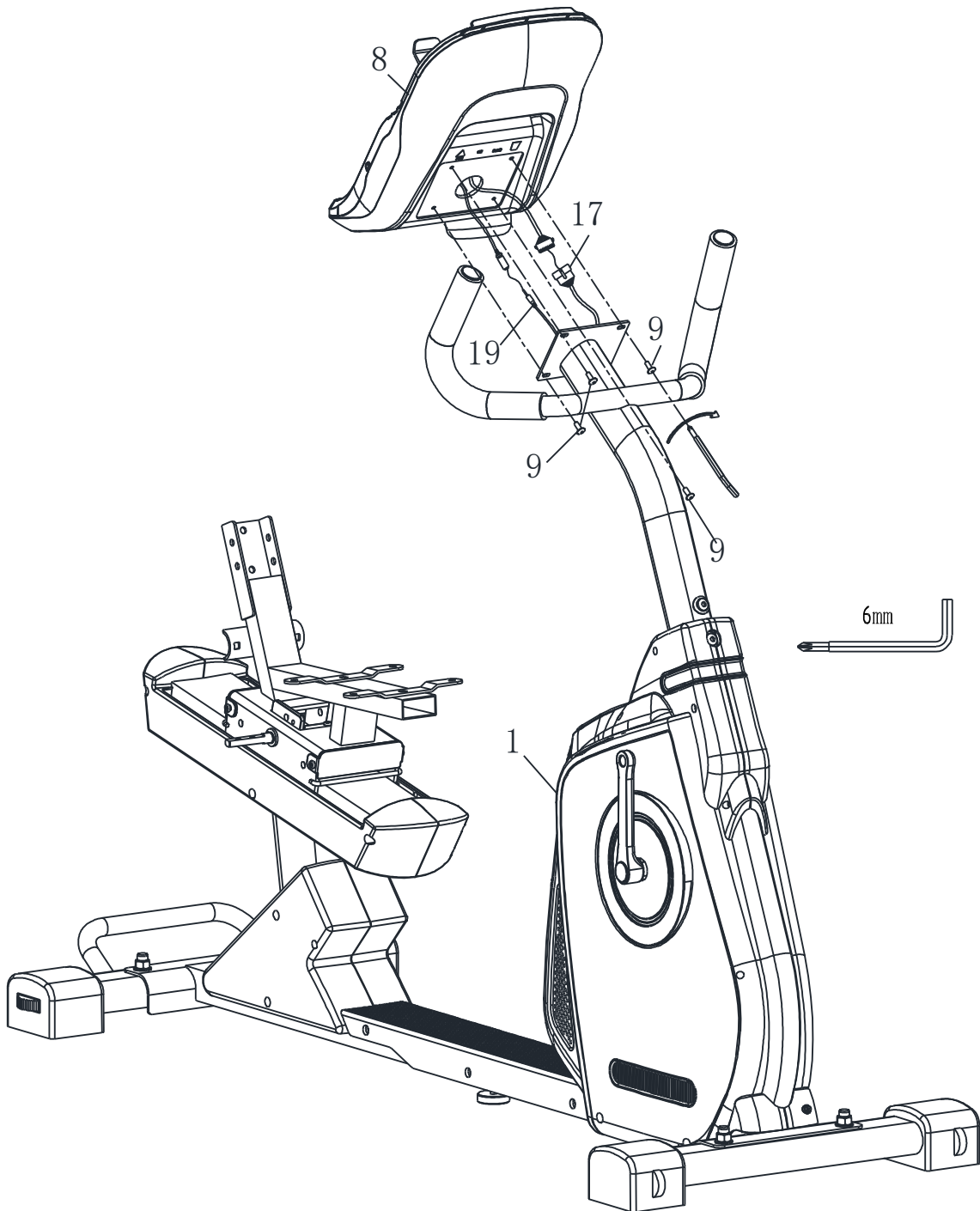
1. Csatlakoztassa a középső számítógékábelt (17) az alsó számítógékábelhez (18).
2. Csatlakoztassa az elülső pulzsmérő hosszabbító kábelét (19) a középső pulzsmérő hosszabbító kábeléhez (20).
3. Csatlakoztassa az elülső rudat (7) a főkerethez, rögzítse imbuszcsavarokkal (21) és ívelt alátétekkel (22).





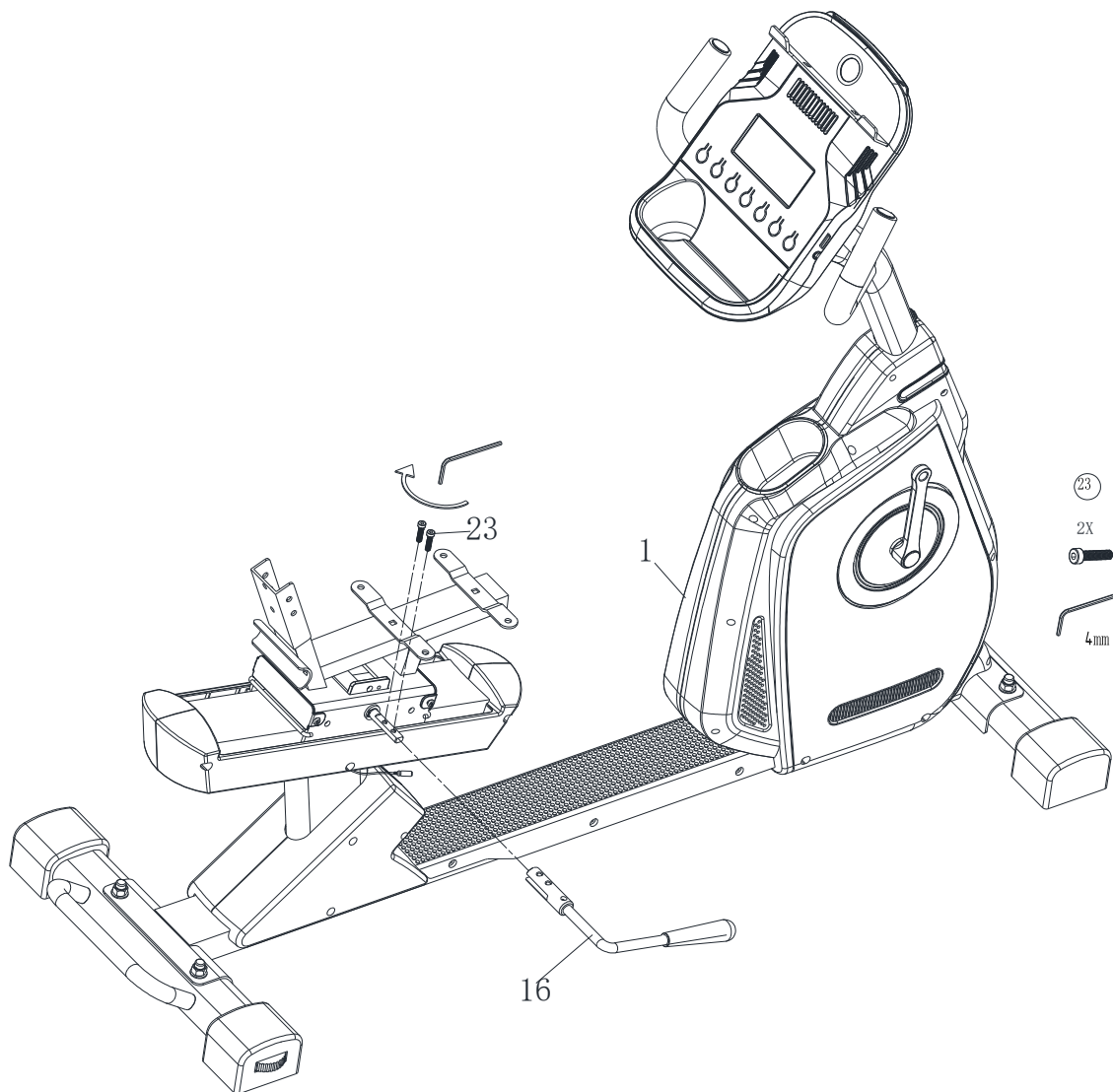
## 4.lépés

1. Csatlakoztassa a pulzsmérő kábelt (19) és a számítógép kábelét (17) a számítógéphez.
2. Rögzítse a számítógépet (8) az elülső rúdhoz az előre telepített csavarokkal (9).



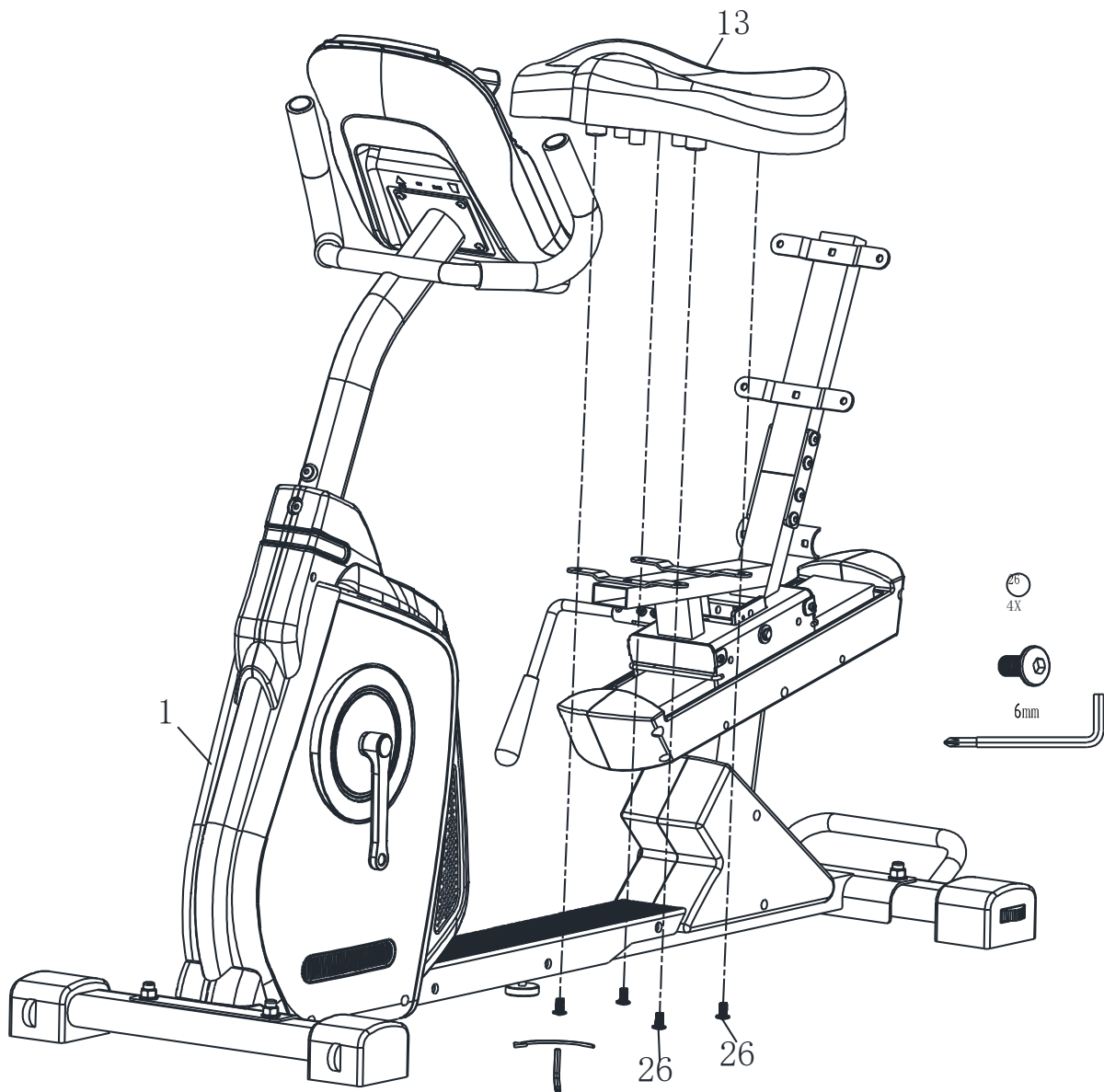
## 5.lépés

Rögzítse a gyorskioldó fogantyút (16) a hátsó csúszó kerethez a kerek fejű csavarokkal (23).



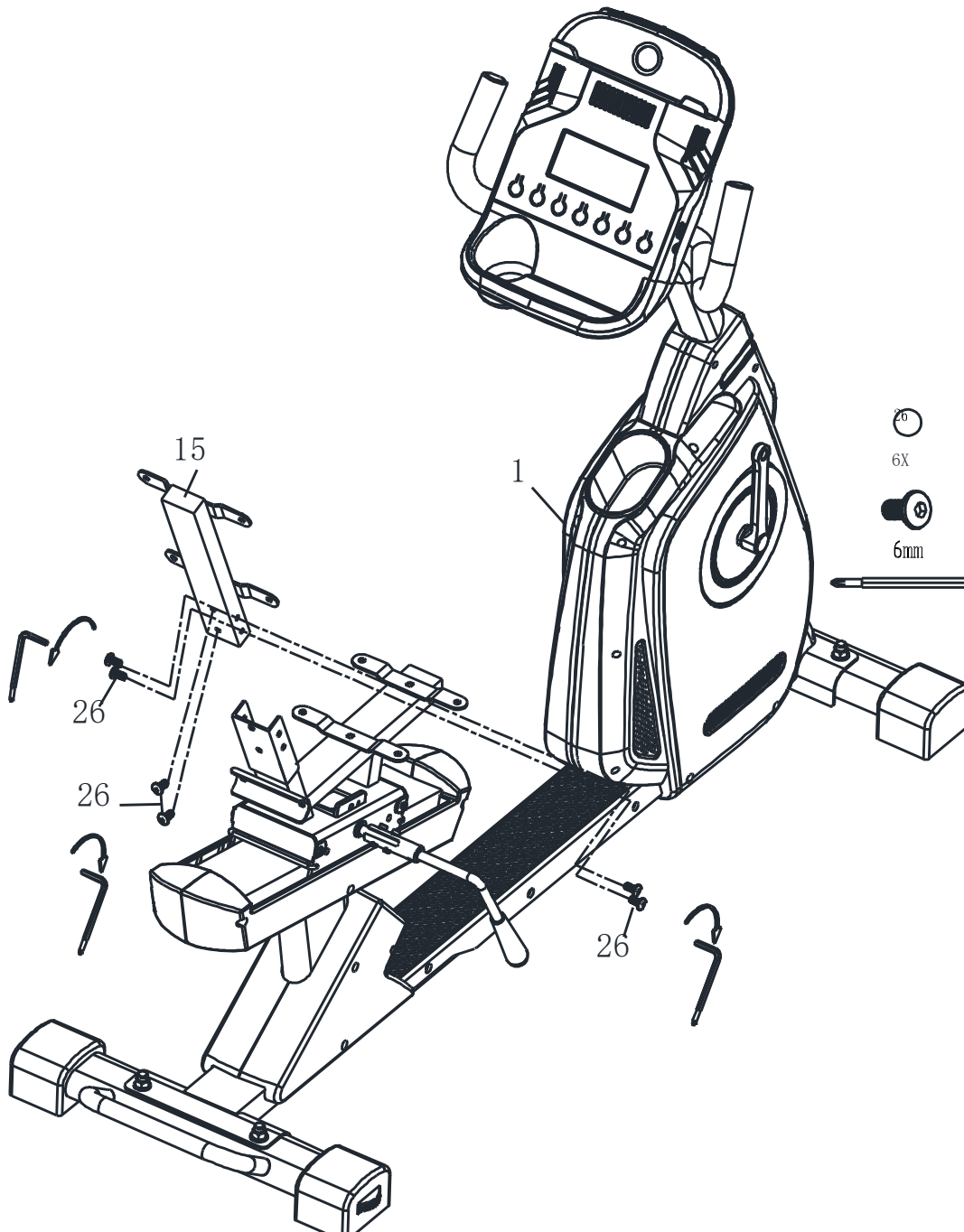
## 6.lépés

Az imbuszcsonnyal (26) rögzítse az ülésalátétet (13) a főkerethez.



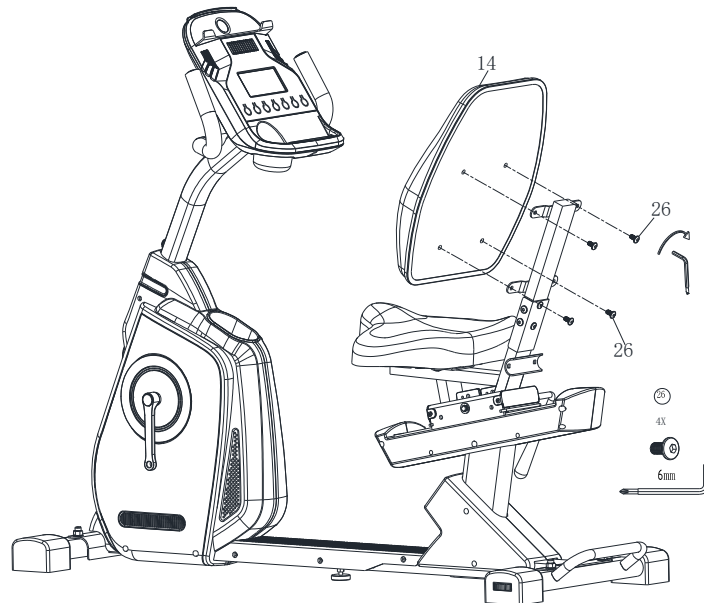
## 7.lépés

Helyezze a háttámlát (15) a hátsó csúszó keretbe, rögzítse az imbuszcsavarral (26).



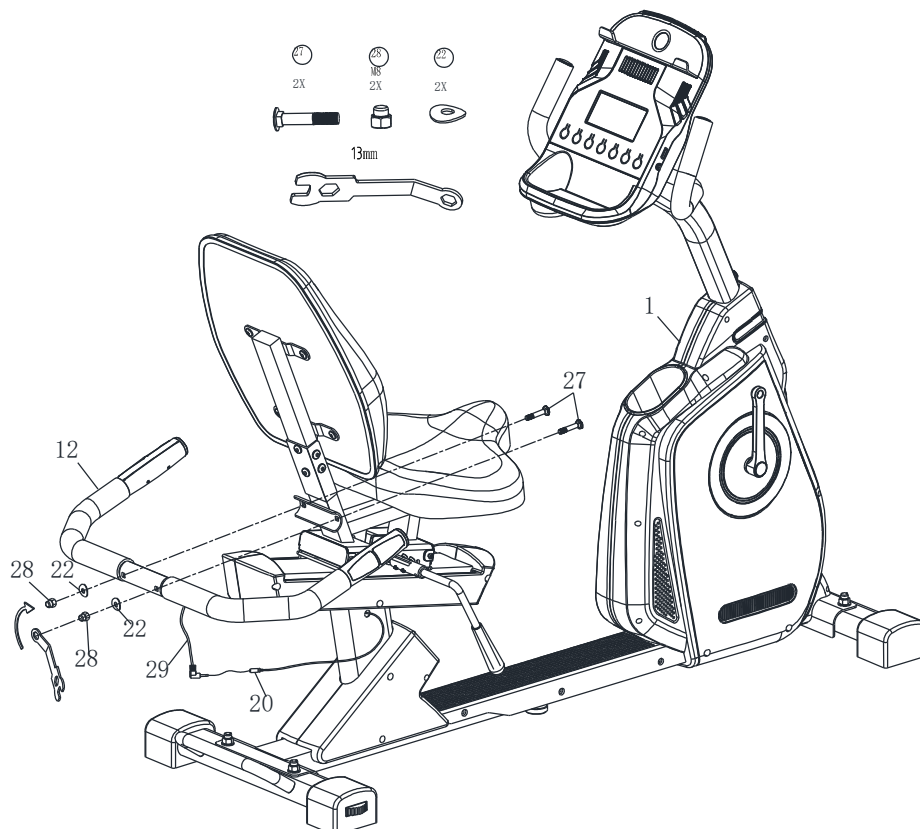
## 8.lépés

Az imbuszcsonnyal (26) rögzítse a háttámlát (14) a háttámlához.



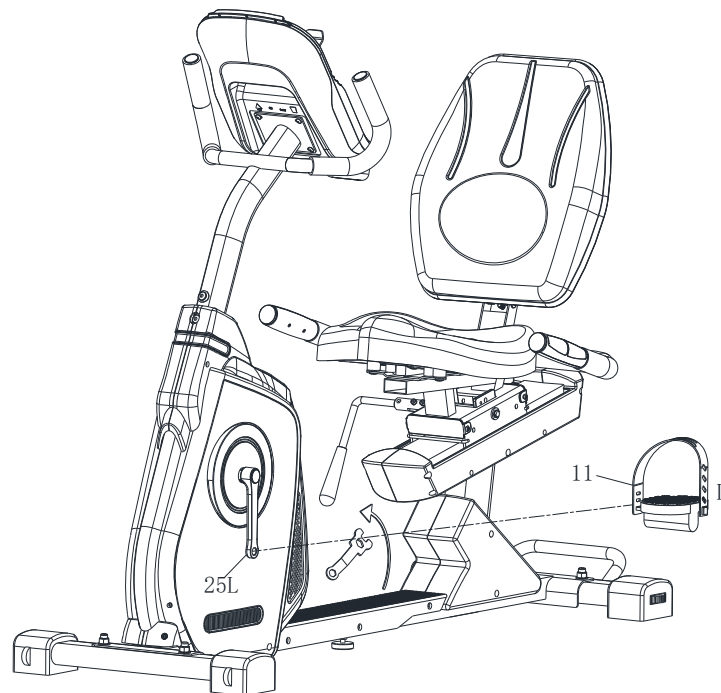
## 9.lépés

1. Rögzítse a kormányt (12) az ülés hátuljához ívelt alátétekkel (22) és hatlapú anyákkal (28).
2. Csatlakoztassa a pulzusmérő kábelt (20) a kormányon (29) lévő pulzusmérő kábelhez (29).



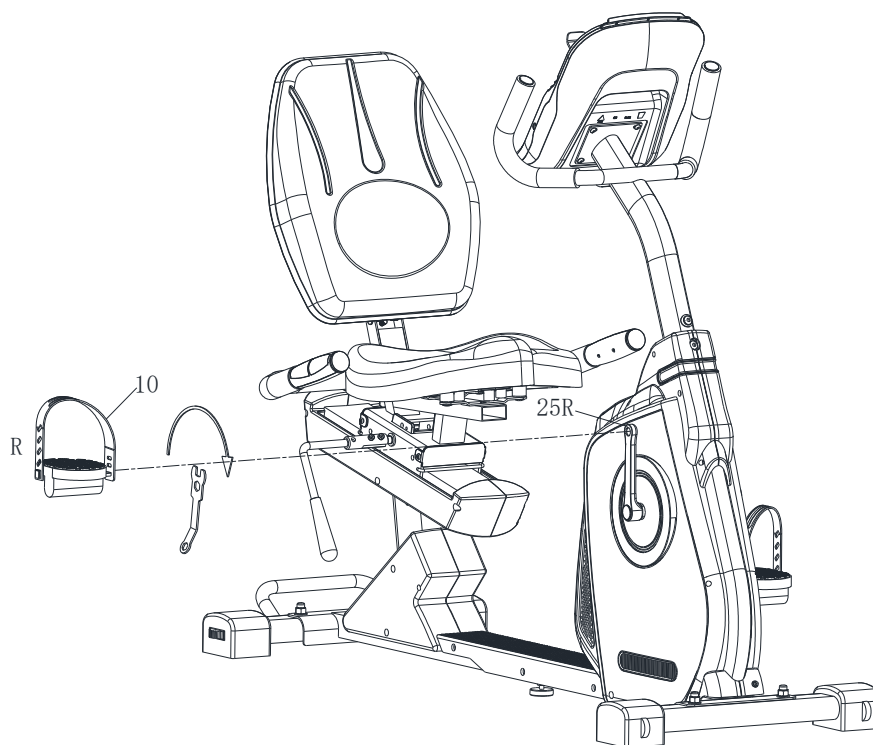
## 10.lépés

Csatlakoztassa a bal pedált (11) a bal forgattyúhoz (25L)



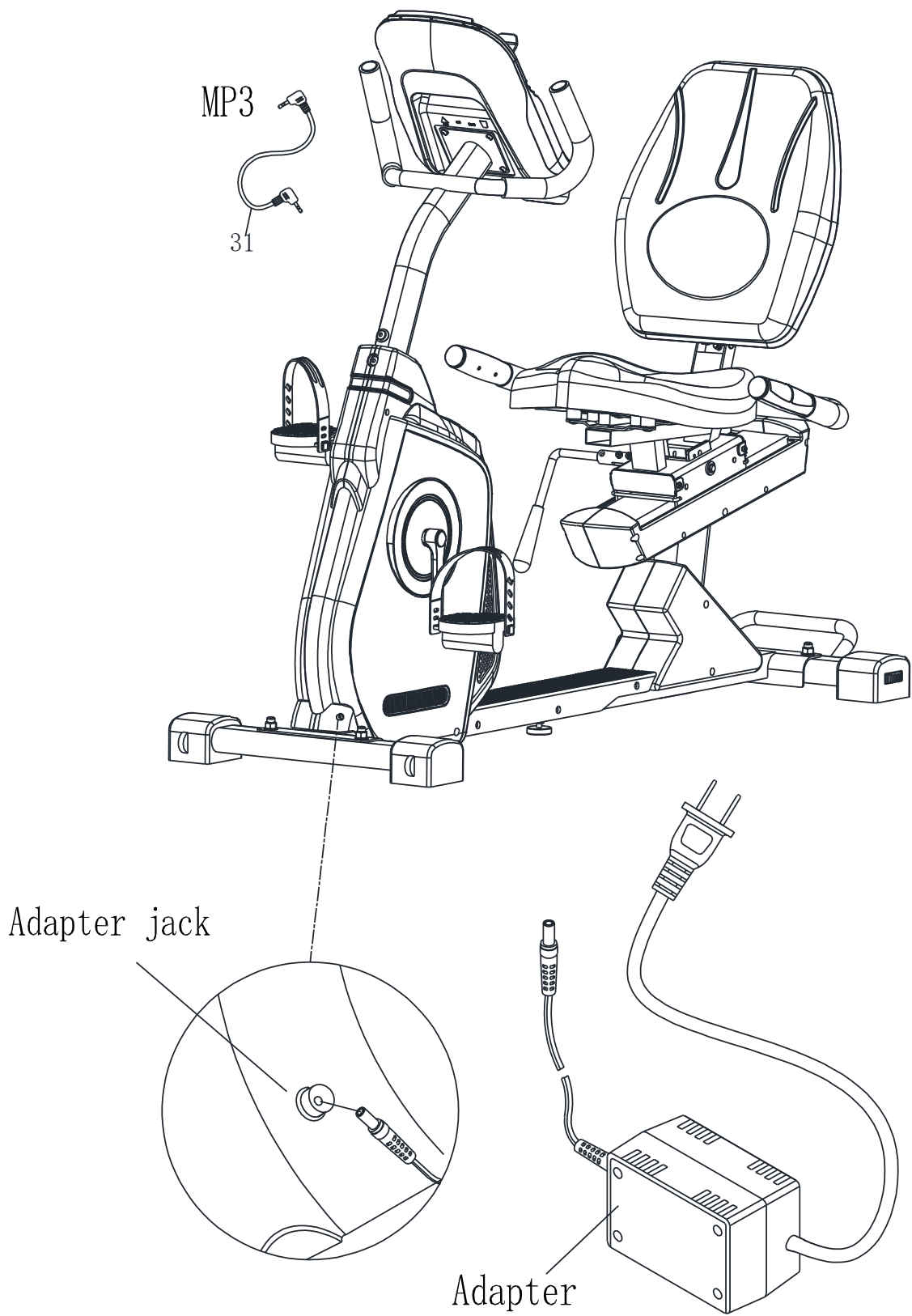
## 11.lépés

Csatlakoztassa a jobb oldali pedált (10) a jobb forgattyúhoz (25R).



## 12.lépés

Helyezze az adaptert a láncfedél bemenetébe, és a segédvezetőt a számítógépbe.



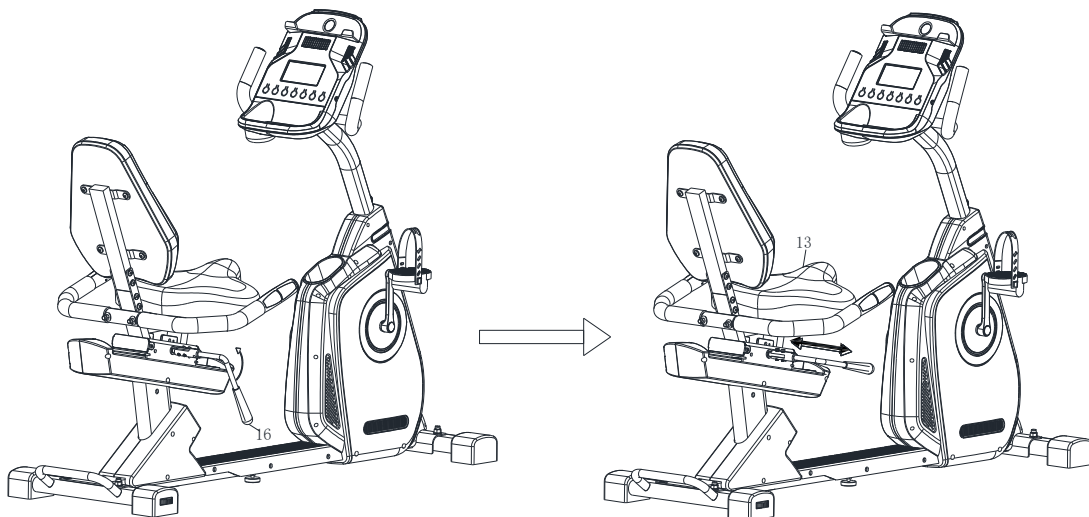
## Tisztítás, karbantartás és tárolás

1. A készülék minden használatakor ellenőrizze és húzza meg az összes alkatrészt. Azonnal cserélje ki a kopott alkatrészeket.
2. Ezt az eszközt nedves ruhával és enyhe, nem koptató tisztítószerrel lehet tisztítani. Ne használjon oldószereket.
3. A szobakerékpárt tárolja zárt térben. A túlzott nedvesség és víz rozsdát okozhat a kereten.
4. A szobakerékpár legalább 60 cm-re kell elhelyezni a faltól vagy más tárgyaktól, például bútoroktól, hogy biztosan hozzáférhessen a géphez, és a gép körül járható legyen.
5. Az esetleges sérülések elkerülése érdekében két vagy több embernek kell mozgatnia a gépet.
6. Ártalmatlanítási szempontok - A készülék biztonságosan szétszerelhető és felesleges kockázatok nélkül ártalmatlanítható. Az újrahasznosítás részleteivel kapcsolatban forduljon a helyi újrafeldolgozó irodához.

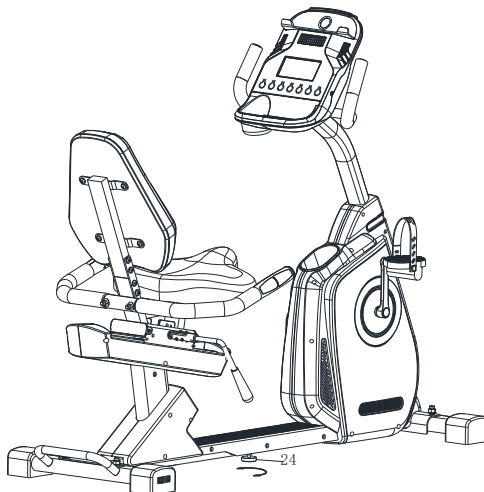
## Üzembehelyezési utasítások

### Ülés beállítása

1. Húzza meg a gyorskioldó fogantyút az ülés előre / hátra állításához. Nyomja meg az ülés rögzítését a megfelelő helyzetben.



2. Állítsa be a reteszt (24) úgy, hogy a gép feküdjön.





# Számítógép

## Funkciók

Tétel	Leírás
<b>TIME</b> (idő)	Összeadás - előre beállított cél (idő) nélkül az idő 00:00 és legfeljebb 99:59 között lesz kiszámítva.
<b>SPEED</b> (gyorsaság)	Visszaszámlálás - ha előre beállított idővel gyakorol, akkor az idő az előre beállított időtől 00:00-ig számít.
<b>RPM</b>	Megjeleníti a percenkénti fordulatszámot. Kijelzési tartomány 0 ~ 15 ~ 999.
<b>DISTANCE</b> (távolság)	Összesen 0,00–99,99 mérföld távolságot halmoz fel. A felhasználó a FEL / LE gombbal előre beállíthatja a céltávolságot.
<b>CALORIES</b> (kalória)	Az edzés során felhasznált kalória-fogyasztás 0-tól 9999 kalóriáig terjed. (Ezek az adatok csak összehasonlítási célokat szolgálnak különböző gyakorlatokhoz, és NEM használhatók fel a kezelés során.)
<b>PULSE</b> (pulzus)	A felhasználó beállíthatja a cél pulzust 0-30 és 230 között; és a számítógépes hangjelző sípol, amikor az edzés során a tényleges pulzus meghaladja a célértéket.
<b>WATTS</b>	Az aktuális edzési wattok megjelenítése. Kijelzési tartomány 0 ~ 999.
<b>MANUAL</b> (manuális mód)	Edzés manuális mód
<b>BEGINNER</b> (kezdő)	4 PROGRAM választása.
<b>ADVANCE</b> (haladó)	4 PROGRAM na választása.
<b>SPORTY</b> (sportoló)	4 PROGRAM választása.
<b>CARDIO</b>	Cél pulzus mód.
<b>WATT PROGRAM</b>	WATT stabil érték mód.
<b>USB Port</b>	Csak áramellátás, nem biztosít adatátvitelt. Mobileszközök töltésére szolgál.

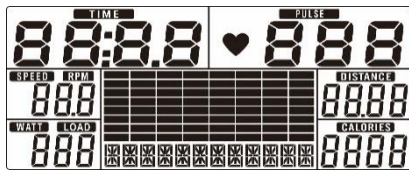
## Gombok funkciói

tétel	Leírás
<b>UP</b>	Az ellenállás szintjének növelése
<b>DOWN</b>	Válasszon egy beállítást
<b>Mode / Enter</b>	Az ellenállási szint csökkentése
<b>Reset</b>	Válasszon egy beállítást
<b>Start/ Stop</b>	Erősítse meg a beállítást vagy a kiválasztást
<b>Recovery</b>	Nyomja meg és tartsa lenyomva 2 másodpercig, a számítógép újraindul, és a felhasználói beállításokból indul.
<b>Body fat</b>	Az edzésérték vagy a stop mód beállítása közben kilép a főmenüből.

## Üzemeltetés

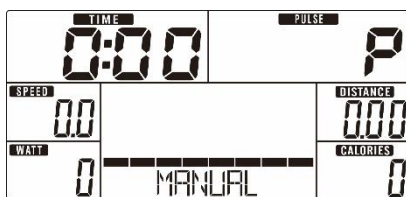
## BEKAPCSOLÁS

Csatlakoztassa a készüléket az el. hálózaton, a számítógép bekapcsol, és az összes szegmens 2 másodpercig megjelenik az LCD-n (1. ábra).



Gyakorlat választás

A FEL vagy LE gombokkal válassza ki az edzést: Manuális (2. ábra), Kezdő (3. ábra), Haladó (4. ábra), Sportoló (5. ábra), Cardio (6. ábra), Watt (7. ábra).



2.ábra



3.ábra



4.ábra



5.ábra



6.ábra



7.ábra

## MANUÁLIS MÓD

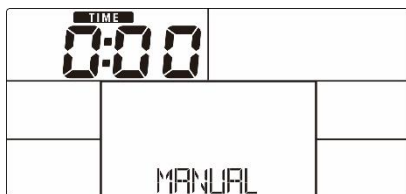
Nyomja meg a START gombot a főmenüben, és elkezdheti az edzést kézi üzemmódban.

1. A FEL vagy LE nyilakkal válassza ki az edzésprogramot, válassza a Manual lehetőséget, majd nyomja meg a MODE / ENTER gombot.

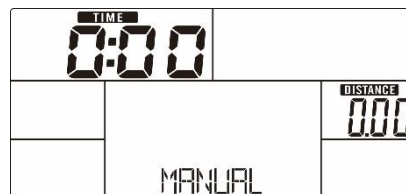
2. A FEL vagy LE nyilak segítségével állítsa be az IDŐ (8. ábra), a TÁVOLSÁG (9. ábra), a KALÓRIA (10. ábra), a PULSE (11. ábra) elemeket, és erősítse meg a MODE / ENTER megnyomásával.

3. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez. A FEL vagy LE nyíl segítségével állítsa be a terhelés szintjét. A terhelési szint a WATT ablakban jelenik meg. Ha 3 másodpercig nem történik beállítás, akkor a WATT kijelzőre vált (12. ábra).

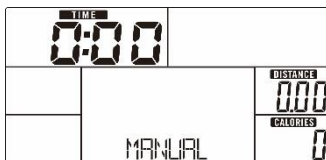
4. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. A főmenüből való kilépéshez nyomja meg a RESET gombot.



8. ábra



9. ábra



10. ábra



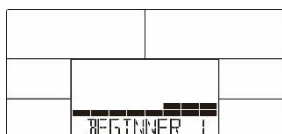
11. ábra



12. ábra

## KEZDŐ

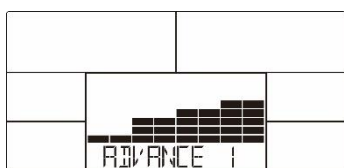
1. A FEL vagy LE nyilakkal válassza ki az edzésprogramot, válassza ki a Kezdő módot, majd nyomja meg a MODE / ENTER gombot.
2. A FEL vagy LE nyilakkal válassza ki a programot az 1-4 közötti kezdőknek (13. ábra), majd nyomja meg a MODE / ENTER gombot.
3. A FEL vagy LE nyilakkal állítsa be az IDŐ-t.
4. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez. A FEL vagy LE nyíl segítségével állítsa be a terhelés szintjét.
5. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.



13.ábra

## HALADÓ

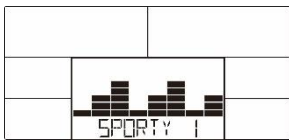
1. A FEL vagy LE nyilakkal válassza ki az edzésprogramot, válassza az Előre módot, majd nyomja meg a MODE / ENTER gombot.
2. A FEL vagy LE nyilakkal válassza ki az 1–4 speciális programot (14. ábra), majd nyomja meg a MODE / ENTER gombot.
3. A FEL vagy LE nyilakkal állítsa be az IDŐ-t.
4. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez. A FEL vagy LE nyíl segítségével állítsa be a terhelés szintjét.
5. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.



14. ábra

## SPORTOLÓ

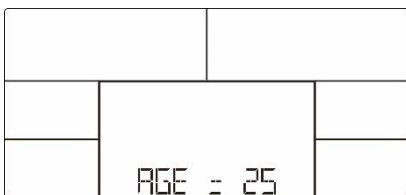
1. A FEL vagy LE nyilakkal válassza ki az edzésprogramot, válassza a Sportoló módot, majd nyomja meg a MODE / ENTER gombot.
2. A FEL vagy LE nyilakkal válassza ki az 1–4 sportoló programot (15. ábra), majd nyomja meg a MODE / ENTER gombot.
3. A FEL vagy LE nyilakkal állítsa be az IDŐ-t.
4. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez. A FEL vagy LE nyíl segítségével állítsa be a terhelés szintjét.
5. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.



15. ábra

## KARDIO

1. A FEL vagy LE nyilakkal válassza ki az edzésprogramot, válassza a Cardio módot, majd nyomja meg a MODE / ENTER gombot.
2. A FEL vagy LE nyilak segítségével állítsa be az életkort (16. ábra).
3. A FEL vagy LE nyilakkal állítsa be a cél pulzus értékét 55% -ra (17. ábra), 75% -ra, 90% -ra vagy TAG-re (cél pulzus). Az alapértelmezett érték 100.
4. A FEL vagy LE nyilakkal állítsa be az IDŐ-t.
5. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.



16. ábra



17. ábra

## WATT

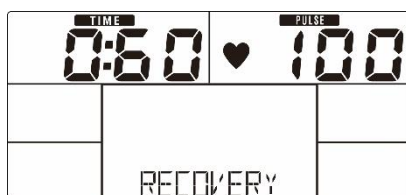
1. A FEL vagy LE nyilakkal válassza ki az edzésprogramot, válassza a WATT módot, majd nyomja meg a MODE / ENTER gombot.
2. A FEL vagy LE nyilakkal állítsa be a cél teljesítményt (az alapértelmezett érték 120, 18. ábra).
3. A FEL vagy LE nyilakkal állítsa be az IDŐ-t.
4. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez. A FEL vagy LE nyíl segítségével állítsa be a teljesítményértéket.
5. Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.



18.ábra

## RECOVERY

Egy idő után fogja meg az érzékelőket a kezével, vagy használjon mellkaspántot, és nyomja meg a RECOVERY gombot. Az összes funkció kijelzése leáll, kivéve, hogy az idő 00:60 és 00:00 között kezd visszaszámlálni (19. ábra). A képernyőn megjelenik a pulzus helyreállítási állapota az F1, F2... használatával. F6-ig. Az F1 a legjobb, az F6 a legrosszabb (20. ábra). A felhasználó tovább javíthatja a szívritmus helyreállításának állapotát. (A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg újra a FELHASZNÁLÁS gombot.)



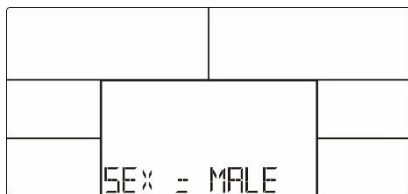
19.ábra



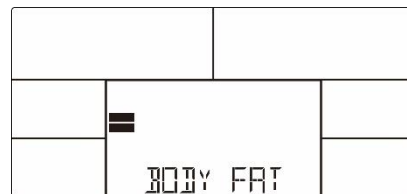
20. ábra

## BODY FAT

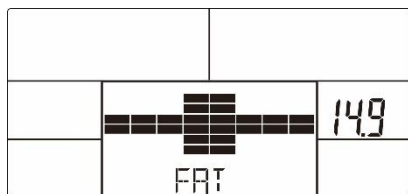
1. Stop módban nyomja meg a BODY FAT gombot a testzsír mérésének megkezdéséhez.
2. A számítógép felszólítja a nem (21. ábra), az életkor, a magasság, a súly megadására, majd megkezdődik a mérés.
3. A mérés során a felhasználónak mindkét kezével erősen meg kell tartania az impulzusérzékelő szenzorokat. Az LCD kijelzőn 8 másodpercig „=” „=” jelenik meg (22. ábra), amíg a számítógép befejezi a mérést.
4. A BODY FAT szimbólum, a testzsír százalék (23. ábra), BMI (24. ábra) 30 másodpercig megjelenik a kijelzőn.
5. Hibaüzenet:
  - Ha a kijelzőn „=” „=” látható (25. ábra), ez azt jelenti, hogy a felhasználó nem a megfelelő pulzusérzékelőt tartja, vagy nem megfelelően viseli a mellkaspántot.
  - E-1 nem rögzített pulzusszámot.  
Az E-4 akkor jelenik meg, ha a zsír% -a kevesebb, mint 5 vagy nagyobb, mint 50, és a BMI eredménye kevesebb, mint 5 vagy nagyobb, mint 50 (26. ábra).



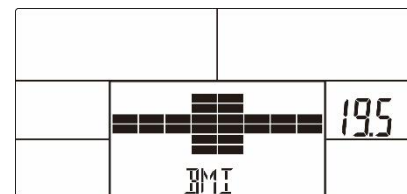
21. ábra



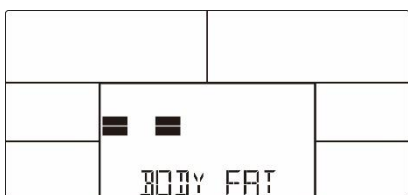
22. ábra



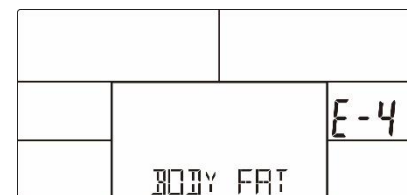
23. ábra



24. ábra



25. ábra



26. ábra

### Megjegyzés:

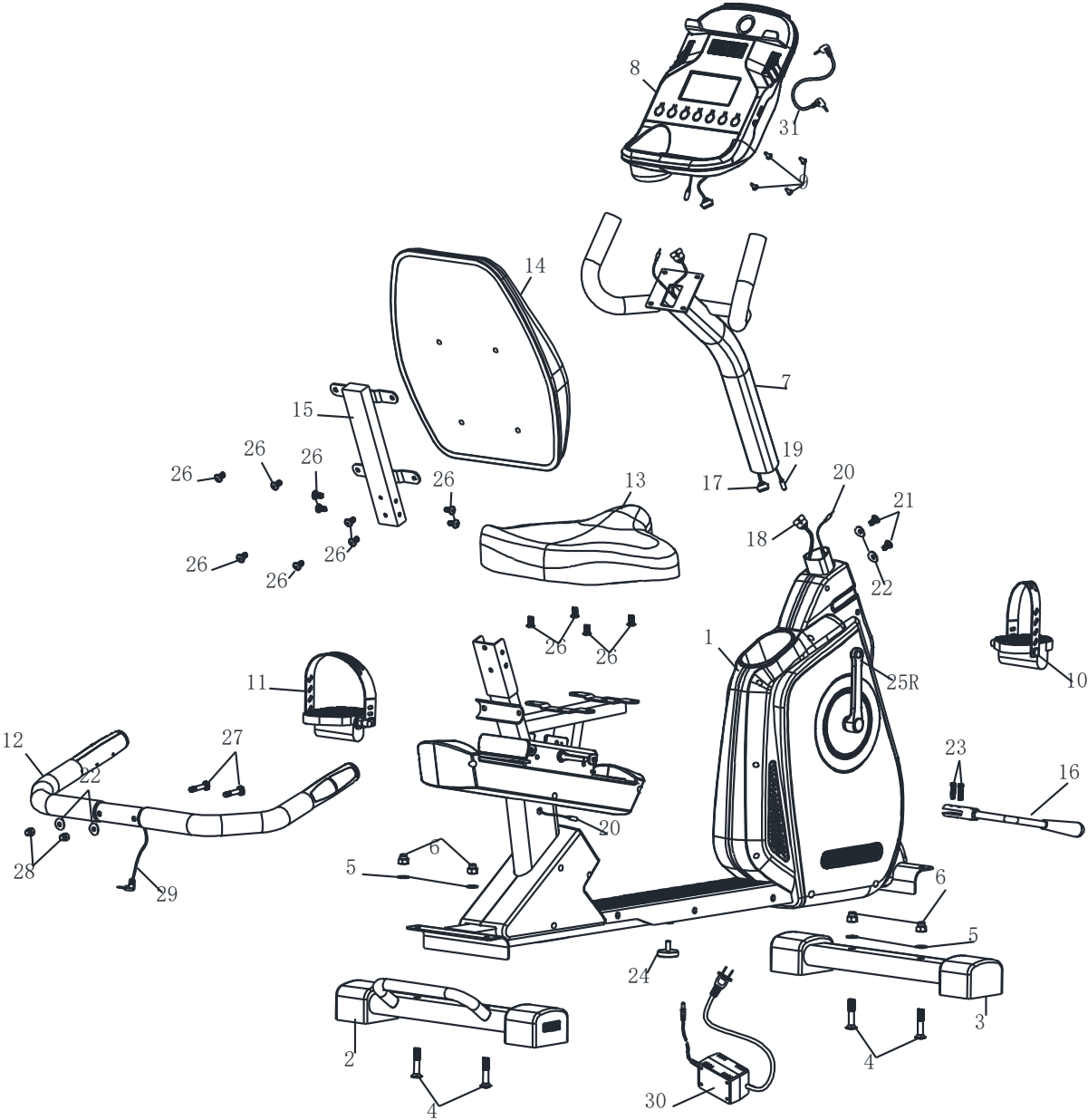
1. 4 perc elteltével, anélkül, hogy pedálozna vagy pulzust rögzítene, a számítógép alvó üzemmódba lép. Bármelyik gomb megnyomásával kapcsolja be újra a számítógépet.
2. Ha a számítógép nem működik megfelelően, húzza ki az adaptert, majd csatlakoztassa újra.

## Alkatrész lista

S.sz.	Megnevezés	DB
1	Fő keret	1
2	Hátsó stabilizátor	1
3	Első stabilizátor	1
4	Tartócsavar M10 x 2½"	4
5	Lapos alátét	4
6	Hatlapú anya M10	4
7	Első rúd	1
8	Számítógép	4
9	Számítógépes csavar	4
10	Pedál (R)	1
11	Pedál (L)	1
12	Kormány	1
13	Ülésbetét	1
14	Háttámla tábla	1
15	Háttámla	1
16	Gyorskioldó csavar	1
17	Közepes számítógépkábel	1
18	Alsó számítógépkábel	1
19	Első impulzusmérő hosszabbító kábel	1
20	Impulzusmérő középső hosszabbító kábel	1
21	M8 x 1" hatlapfejű foglalat	2
22	Ívelt alátét	4
23	Körfejű csavar M5 x 1"	2
24	Biztosíték	1
25	Forgattyú	2
26	Hatlapú dugókulcs, M8 x 5/8"	16
27	M8 x 2" tartócsavar	2
28	Hatlapú anya M8	2
29	Impulzusmérő kábel	1
30	Adapter	1/1
31	Segédkábel	1



**Bontott ábra**



# Torna

A szobakerékpár javítja fizikai állapotát, felépíti az izmokat, és az ellenőrzött kalóriabevitel mellett segít a fogyásban.

## 1. Bemelegítés

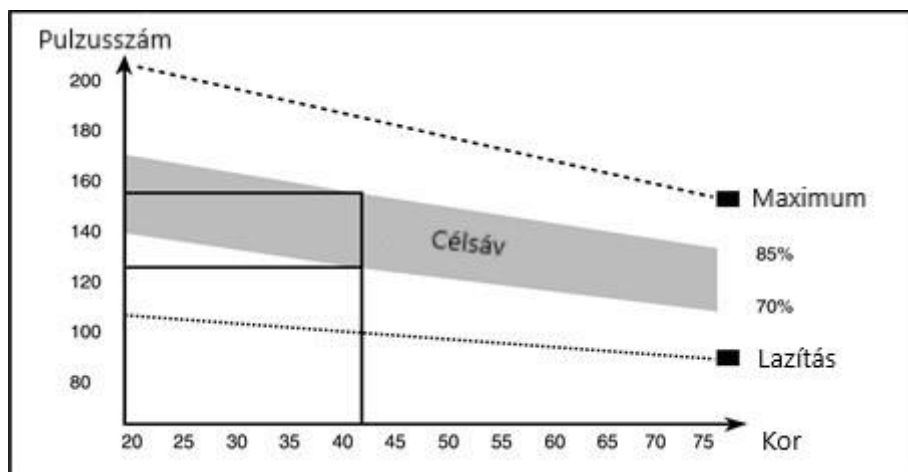
Ez a fázis elősegíti a vér stimulálását, így a test megfelelően működik. Ez csökkenti a görcsök és izomsérülések kockázatát is. Célszerű néhány nyújtási gyakorlatot elvégezni az alábbiakban leírtak szerint. Az egyes szakaszokat 30 másodpercig kell tartani, nem erővel vagy izomrángatással nyújtás közben - ha fáj, hagyja abba.



## 2. Fázis

Gyakorlat, amelyben erőfeszítéseket kell tennie. Rendszeres testmozgás esetén a lábad sokkal rugalmasabb lesz. Nagyon fontos a vezetési tempo fenntartása. A testmozgás akkor lesz hatékony, ha a pulzusát a képen látható szintre emeli.

Ennek a résznek legalább 12 percnak kell lennie, a legjobb, ha 15-20 percet kezd.



### **3. Lazító gyakorlatok**

Ezek a gyakorlatok lehetővé teszik a szív- és érrendszer megnyugvását. Ez alapvetően a bemelegítő gyakorlatok ismétlése - azaz. csökkentse a terhelést és a tempót, és folytassa további 5 percre. Ismétlje meg a nyújtási gyakorlatokat is. Ne feledje, hogy a gyakorlatot lassan és fájdalommentesen hajtják végre. Idővel növelheti ütemét és terhelését. Javasoljuk, hogy heti 3 alkalommal tornázzon.

#### **Izom formálás**

Az izom felépítéséhez meg kell növelni a terhelést. Bemelegítő és relaxáló gyakorlatok zajlanak valamint a gyakorlat végén növelje a terhelést és rázza meg a lábát a szokásosnál gyorsabban. Korlátozza a sebességet, hogy a pulzusát a tartományon belül tartsa.

#### **Súly csökkentés**

Az alapvető tényező az erőfeszítés. Minél tovább és keményebben edz, annál több kalóriát éget el. Ugyanaz, mint amikor javítani akar az állapotán.

## Torna

### Nyak

Döntse a fejét jobb oldalra úgy, hogy nyaka megfeszüljön. Lassan döntse a fejét félkörben, a mellkas irányában, majd fordítsa a fejét bal oldalra.

Kellemes feszültséget fog érezni nyaktájékon. Ezt a gyakorlatot felváltva megismételheti..



### Váll

Húzza fel a jobb és a bal vállát felváltva, majd egyidejűleg emelje meg mindkét vállát



### Karok

Emelje fel felváltva a jobb és a bal karját a mennyezet irányában. Kellemes feszültséget fog érezni a jobb és bal oldalon. Párszor ismételje meg a gyakorlatot.

### Felső test

Támassza magát úgy, hogy a kezét a falra támasztja, majd jobb vagy bal lábát emelje hátul felfelé, amennyire csak lehetséges. Kényelmes feszültséget fog érezni a combjai előtt.

Maradjon ebben a helyzetben 30 másodpercig, és ismételje meg ezt a gyakorlatot, ha lehetséges 2-szer mindegyik lábbal.



### Belső comb

Üljön le. Lábaikat helyezze úgy, hogy a térdjei kifelé nézzenek. Lábaikat nyomja olyan közel az ülepéhez, amennyire csak lehetséges. Ezután nyomja a térdjeit lefele irányban. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig.



### Ujjérintés

Hajoljon előre, majd próbálja megérinteni a hüvelykujját, ha lehetséges. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 20-30 másodpercig.



### Térd

Üljön le, nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát, majd helyezze a talpát a jobb combjára. Ezután próbálja elérni a jobb talpát a jobb kezével. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig



### Hát/Achillesz

Helyezze mindkét kezét a falra, hogy teste biztos támaszt találjon. Lépjen a bal lábával hátra, majd próbálja hozzáérinteni a teste hátsó részéhez, váltogassa ezt a mozgulatot a jobb lábával. Ez a gyakorlat segít egyaránt a hátizmok és a lábizmok nyújtásában is. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30 – 40 másodpercig.

