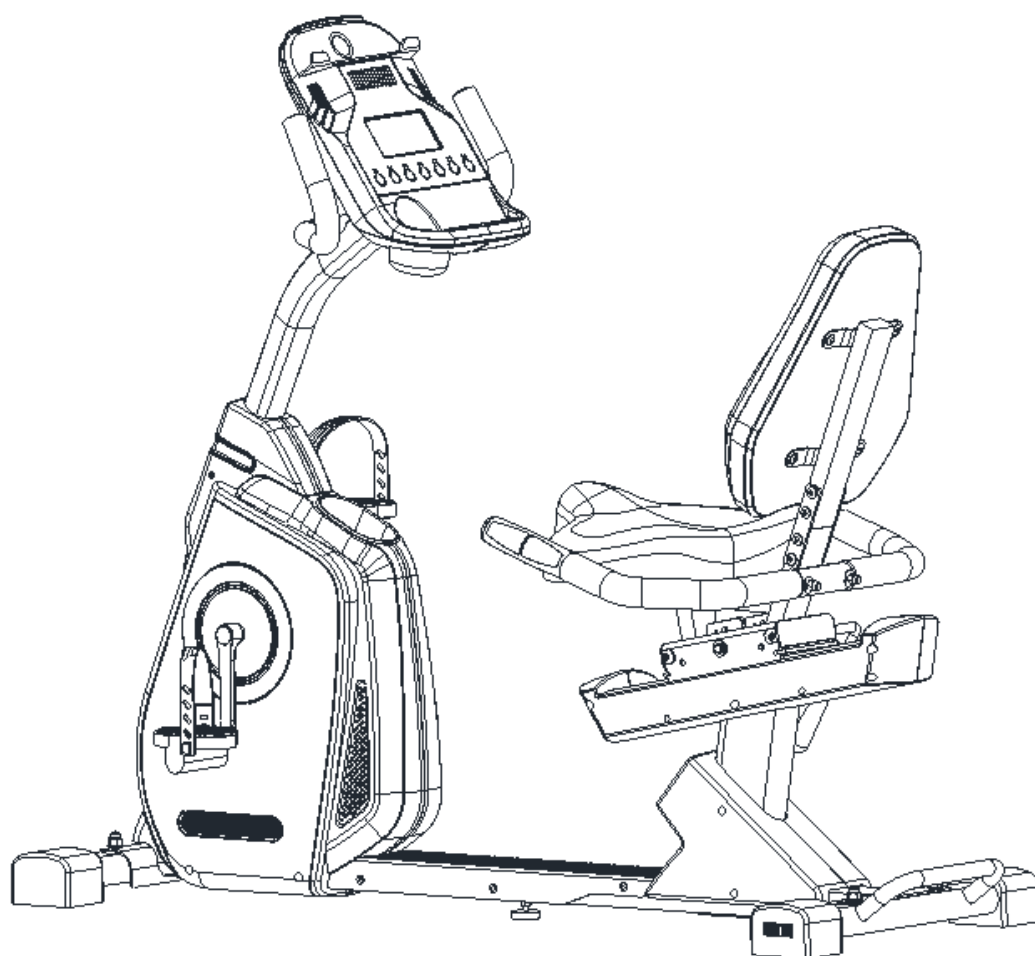




DIADORA



Vážené zákazničky, vážení zákazníci

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

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš Duvlan tím

Záruka

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

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

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

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

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

Kontakt

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

Pokyny

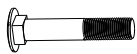


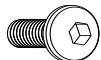
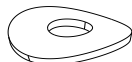
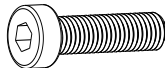
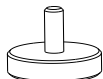
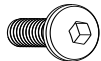



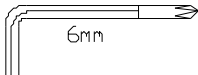
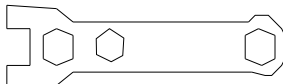
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **Duvlan** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

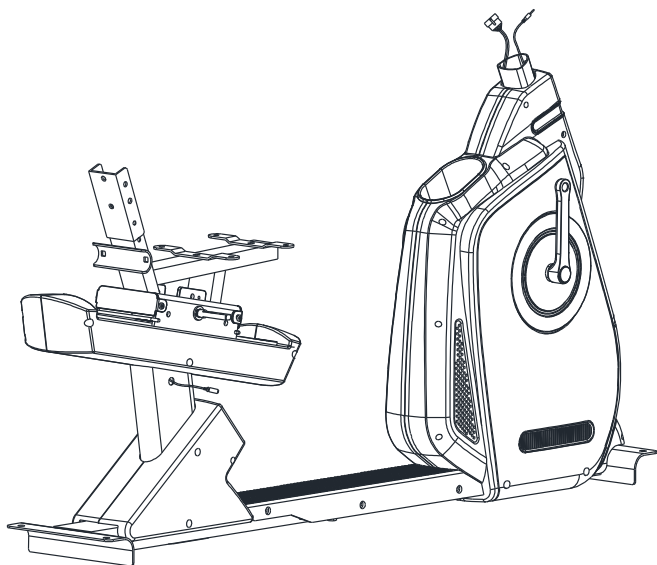
Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

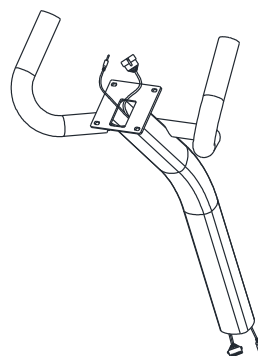
- Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **150 kg**.
- Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
- Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6m.
- Postavte zariadenie na neklzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
- Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
- Zariadenie bolo testované a certifikované podľa kategórie HC (norma STN ISO 20957-1) na domáce použitie. Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
- Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
- Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
- Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
- S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
- Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
- Používajte len originálne diely **Diadora** (pozri zoznam).
- Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
- Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
- Cvičiteľ by mal byť opatrný pri kĺbovom mieste medzi pedálovými rúrkami a pohyblivými rúrkami. Ak by tam uviazli prsty, mohlo by to spôsobiť zranenie.
- Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opotrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
- Pravidelne kontrolujte Váš Recumbent pred spustením cvičenia, aby ste sa ubezpečili, že všetky diely sú pripojené a matice, skrutky, pedále a ložiskové tyče sú dotiahnuté.
- Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
- Zahrejte sa 5 – 10 minút pred každým tréningom a uvoľnite sa 5 – 10 minút po tréningu. To Vám pomôže postupne zvyšovať a znižovať Vašu tepovú frekvenciu a pomáha to zabrániť preťaženiu svalov.
- Nikdy nezadržujte dych pri cvičení. Dýchanie by malo byť na bežnej úrovni spojené s úroveňou vykonávaného cvičenia.
- Zodpovednosť za svoje zdravie musíte mať aj pri presune zariadenia, aby nedošlo k poraneniu chrbtice. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky.
- Počet stupňov záťaže: **32**
- Hmotnosť zariadenia: **40 kg**
- Hmotnosť záťažového kolesa: **5 kg**
- Celkové rozmery: **140 x 63 x 123 cm**

Náradie a spojovací materiál

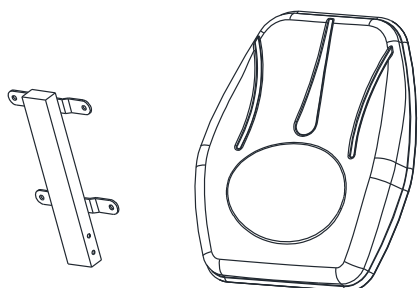
P. Č.	Názov	KS	Obrázok
4	Nosná skrutka M10 x 2 1/8"	4	
5	Plochá podložka	4	
6	Šesťhranná matica M10	4	
21	Imbusová skrutka M8 x 1"	2	
22	Zakrivená podložka	4	
23	Skrutka s guľatou hlavou M5 x 1"	2	
24	Poistka	1	
26	Imbusová skrutka M8 x 5/8"	16	
27	Nosná skrutka M8 x 2"	2	
28	Šesťhranná matica M8	2	
	Imbusový kľúč L4	1	
	Imbusový kľúč L6	1	
	Kombinovaný kľúč	1	



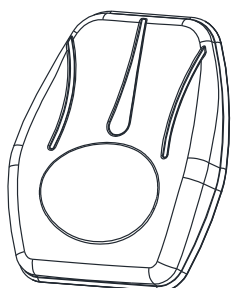
P.Č. 1



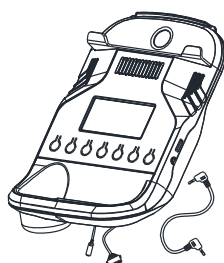
P.Č. 7



P.Č. 15



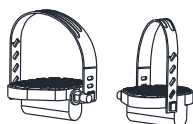
P.Č. 14



P.Č. 8



P.Č. 2/3



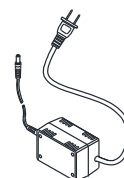
P.Č. 10/11



P.Č. 13



P.Č. 16



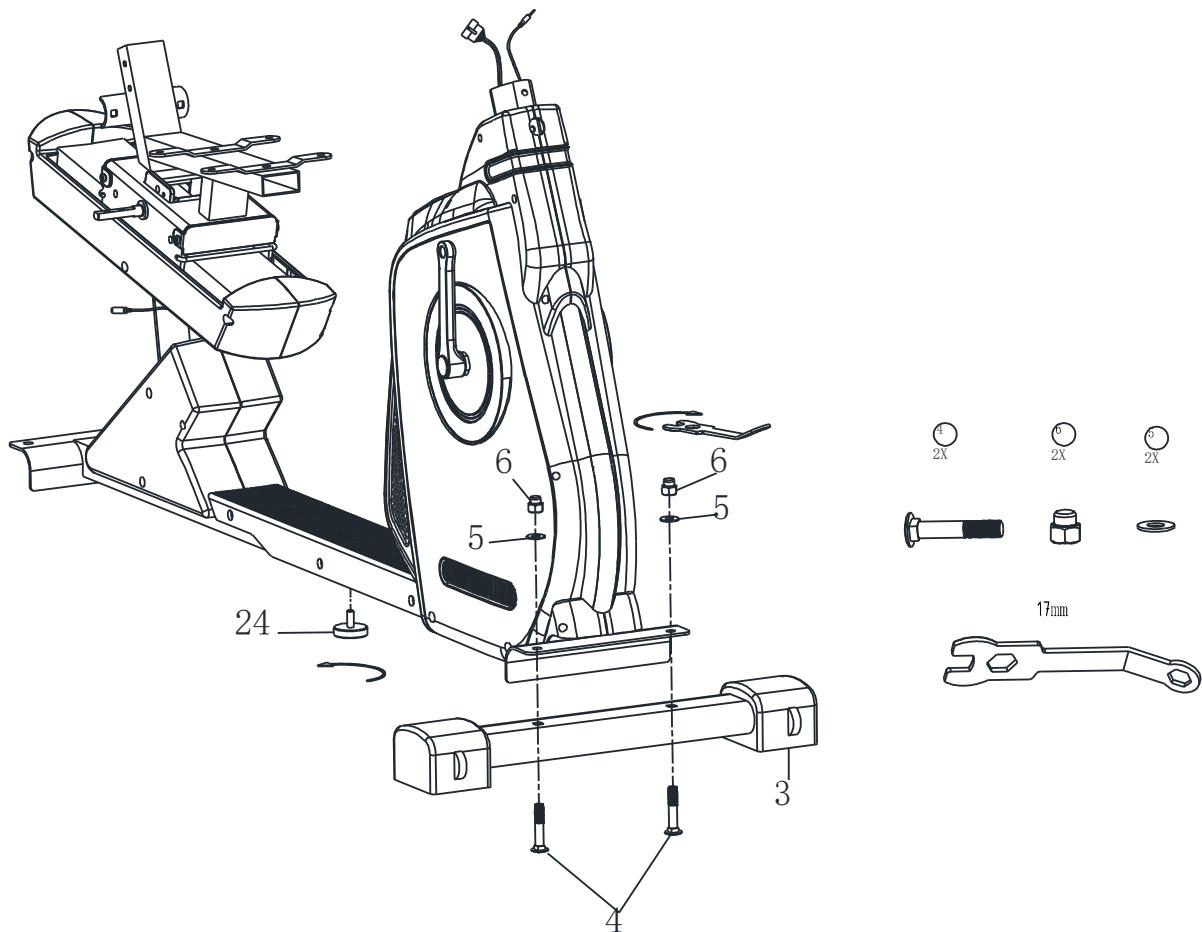
P.Č. 30

Poznámka: Montáž by mali vykonávať min. 2 osoby, aby sa predišlo možnému zraneniu.

Montážny návod

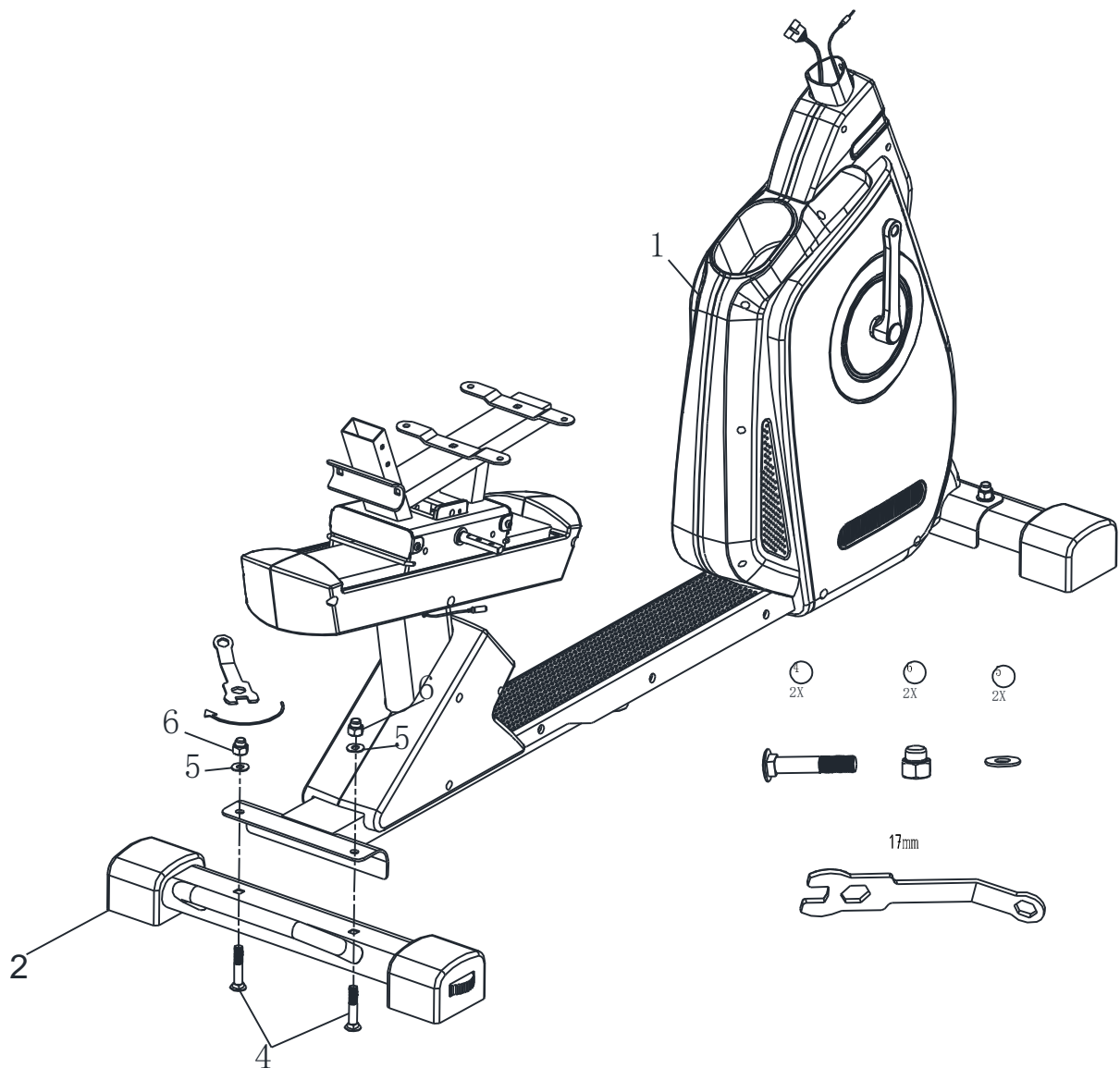
Krok 1

1. Pripojte predný stabilizátor (3) pomocou nosných skrutiek (4), plochých podložiek (5) a šesťhranných matic (6) k hlavnému rámu (1).
2. Nasad'te poistku (24) do posuvného rámu zo spodnej strany.



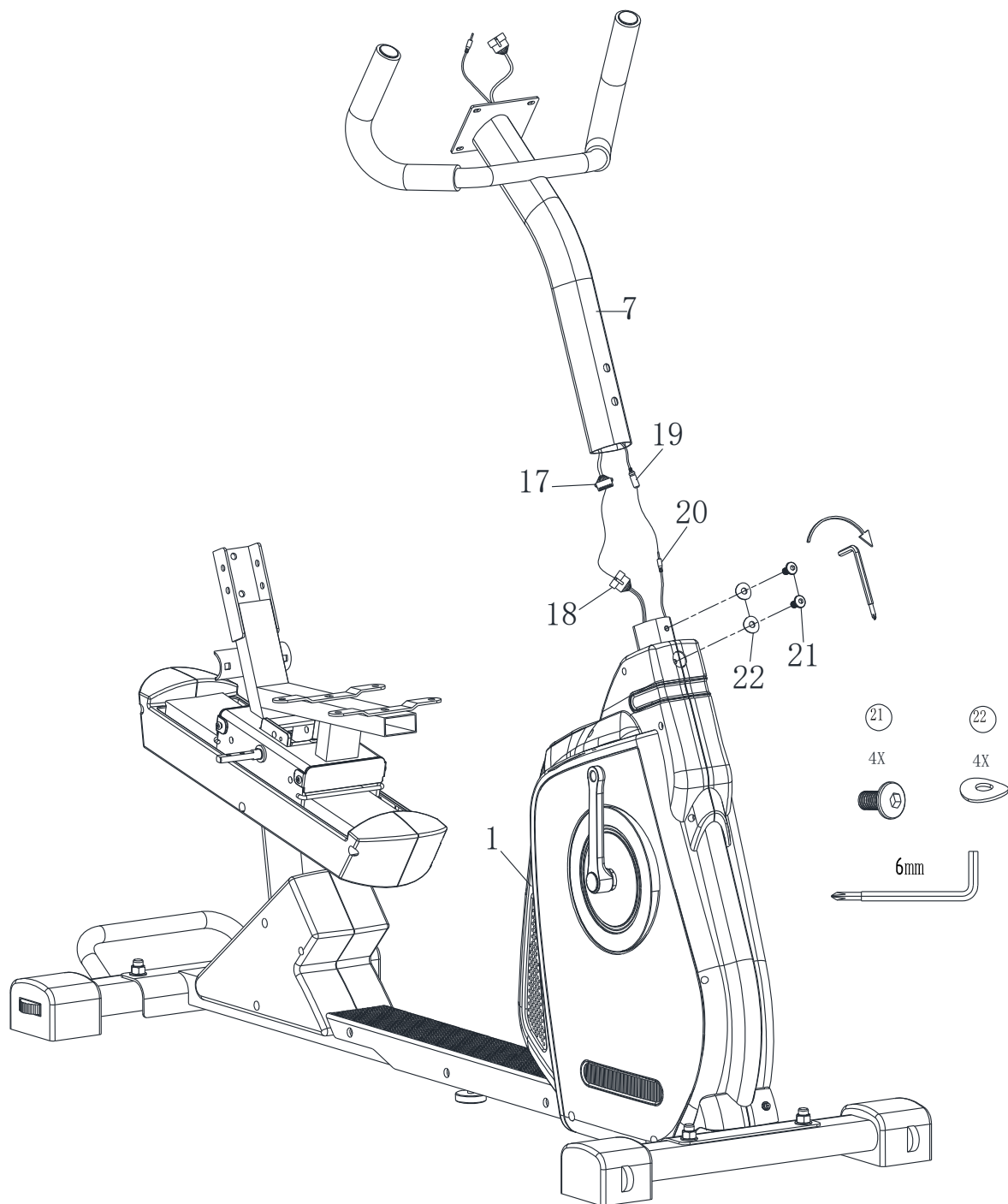
Krok 2

Pripevnite zadný stabilizátor (2) pomocou nosných skrutiek (4), plochých podložiek (5) a šesťhranných matic (6) k hlavnému rámu.



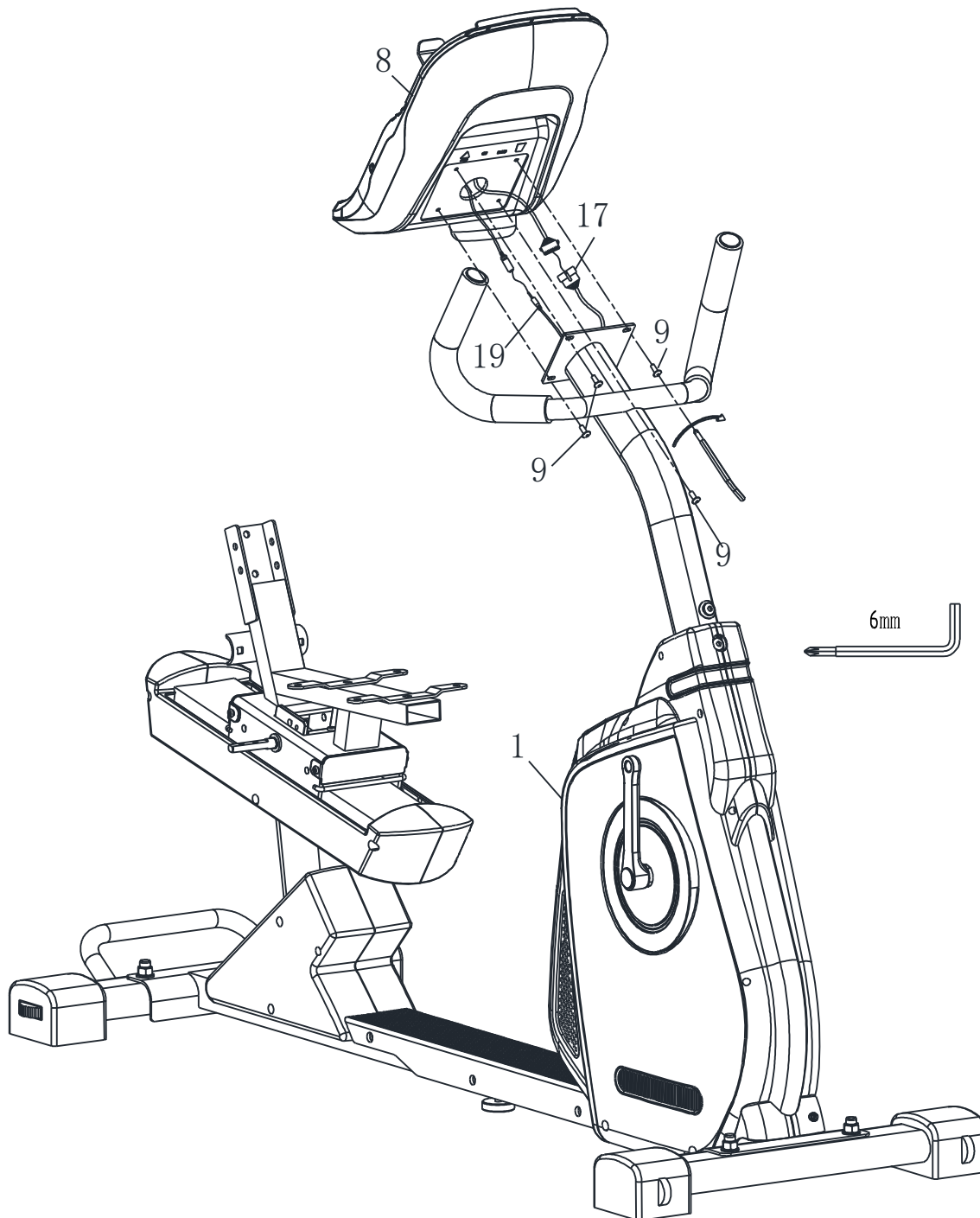
Krok 3

1. Prepojte stredný kábel počítača (17) so spodným káblom počítača (18).
2. Prepojte predný predlžovací kábel merača pulzu (19) so stredným predlžovacím káblom merača pulzu (20).
3. Pripevnite prednú tyč (7) k hlavnému rámu, zaistite imbusovými skrutkami (21) a zakrivenými podložkami (22).



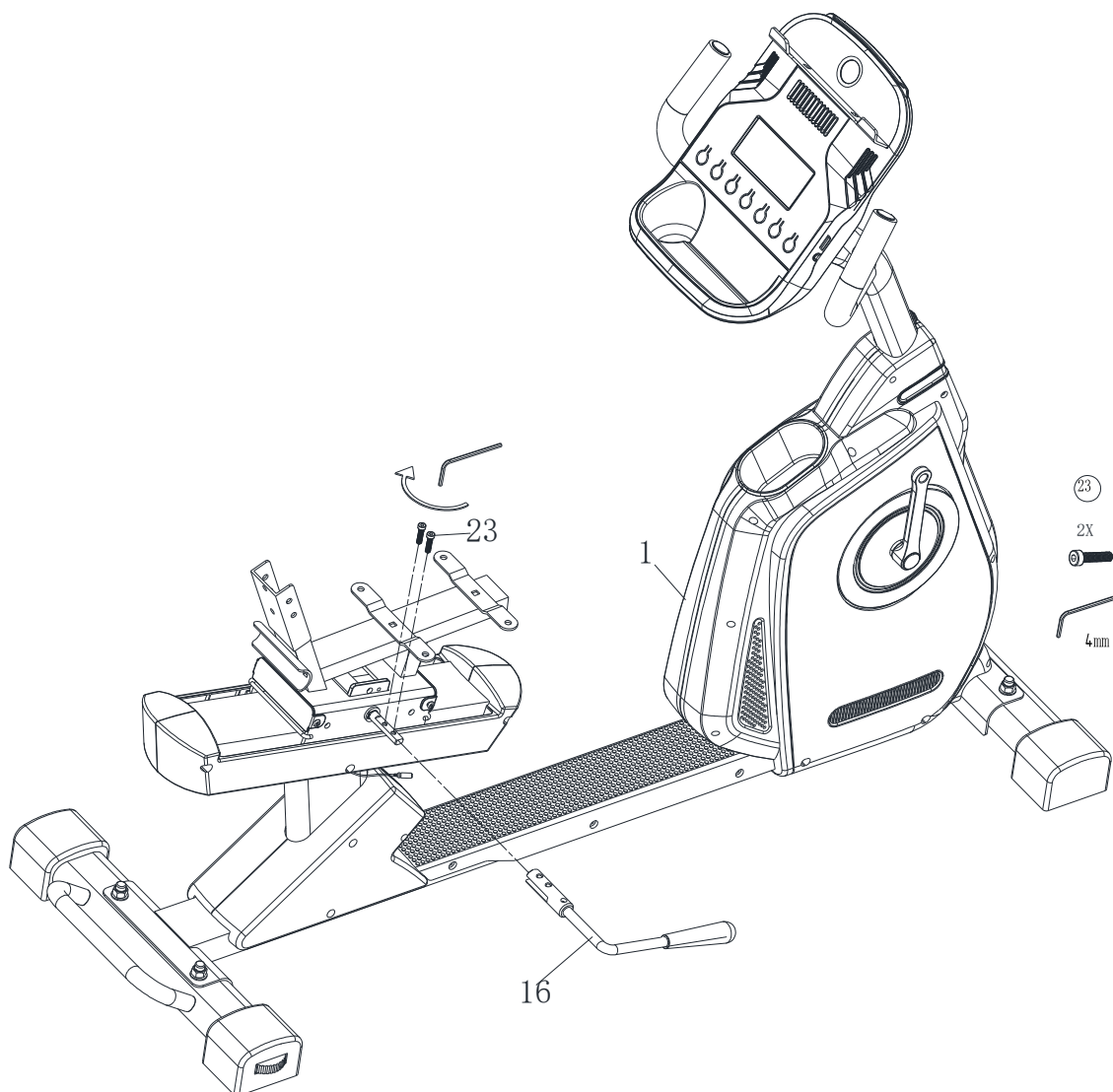
Krok 4

1. Pripojte kábel merača pulzu (19) a kábel počítača (17) k počítaču.
2. Zaistite počítač (8) k prednej tyči pomocou skrutiek (vopred namontovaných na počítači) (9).



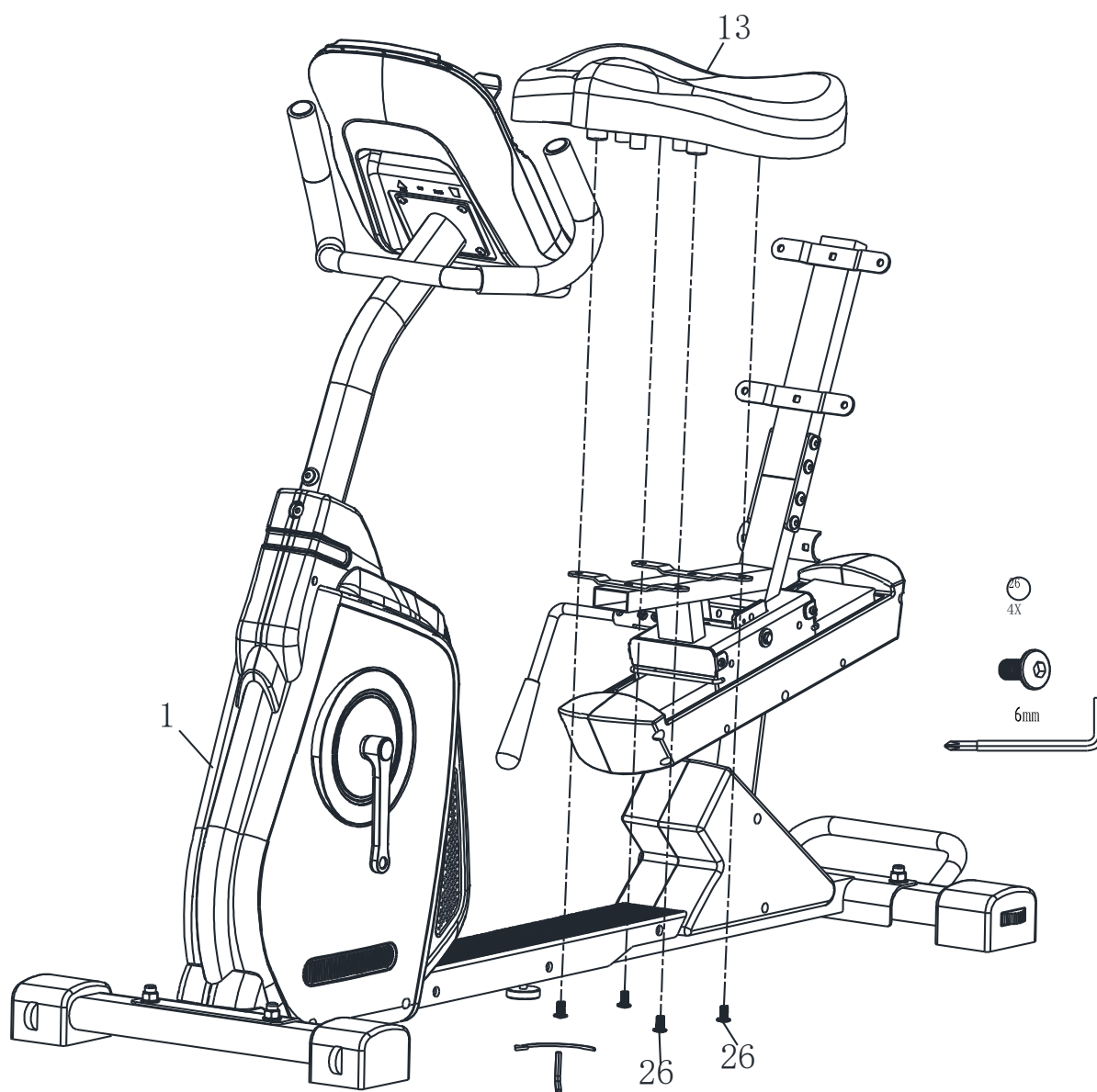
Krok 5

Zaistite rýchlopínaciu rukoväť (16) pomocou skrutiek s okrúhlou hlavou (23) k zadnému posuvnému rámu.



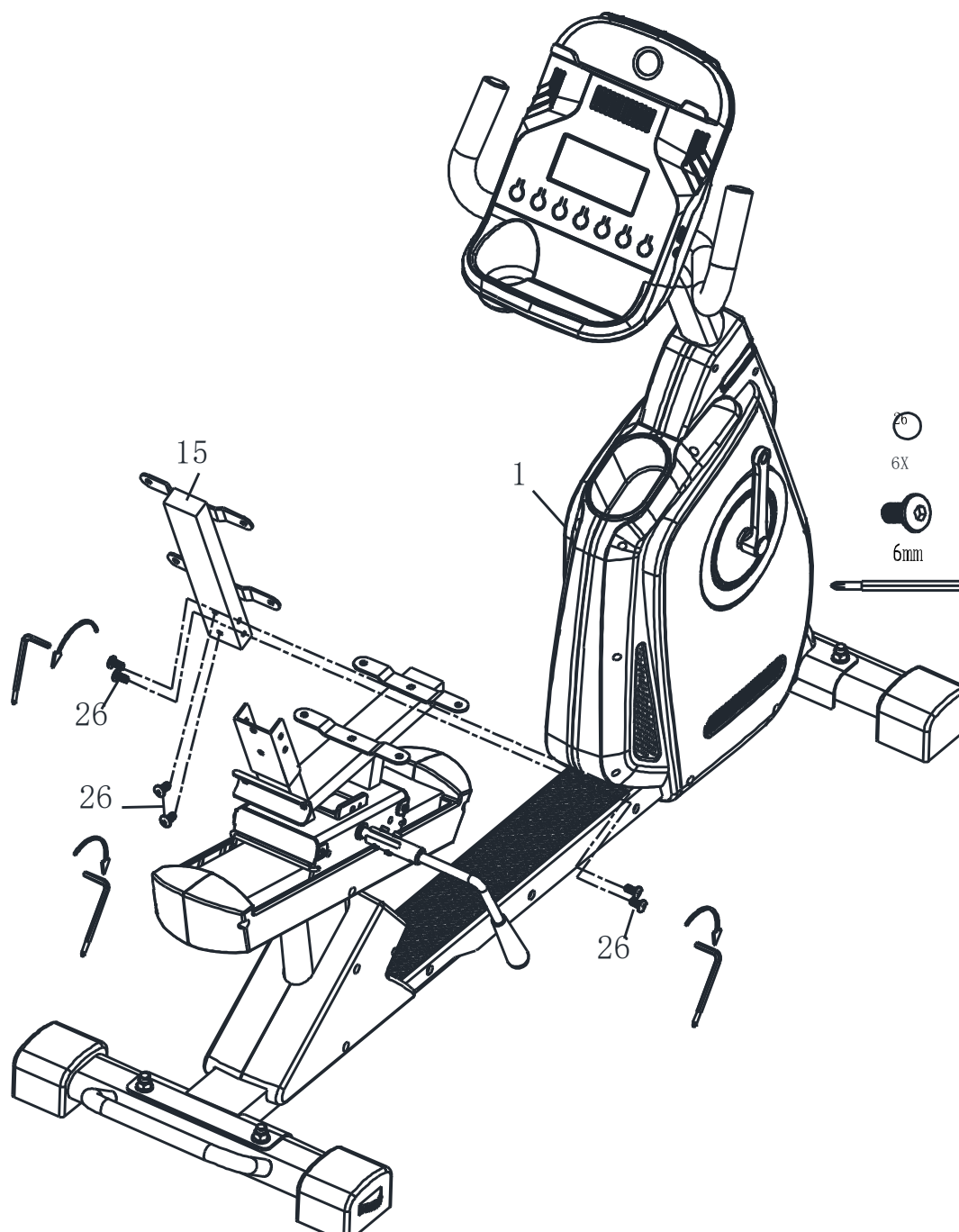
Krok 6

Zaistite podložku sedadla (13) k hlavnému rámu pomocou imbusových skrutiek (26).



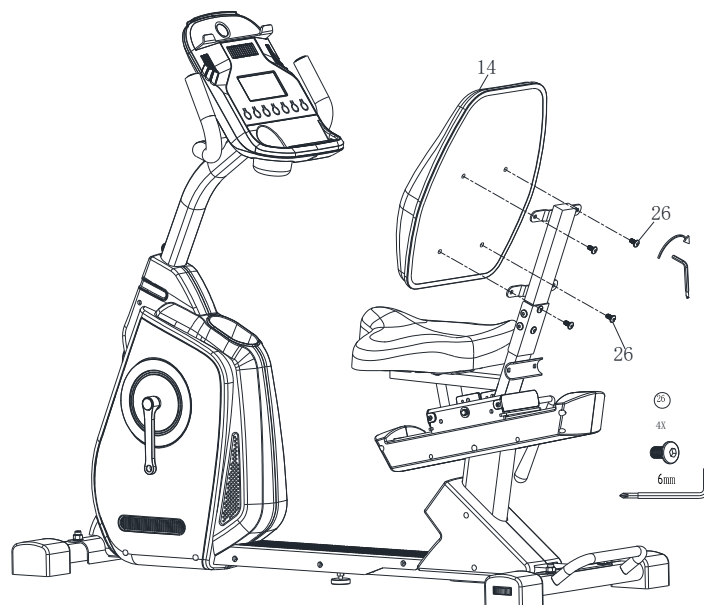
Krok 7

Vložte opierku chrbta (15) do zadného posuvného rámu, zaistite imbusovou skrutkou (26).



Krok 8

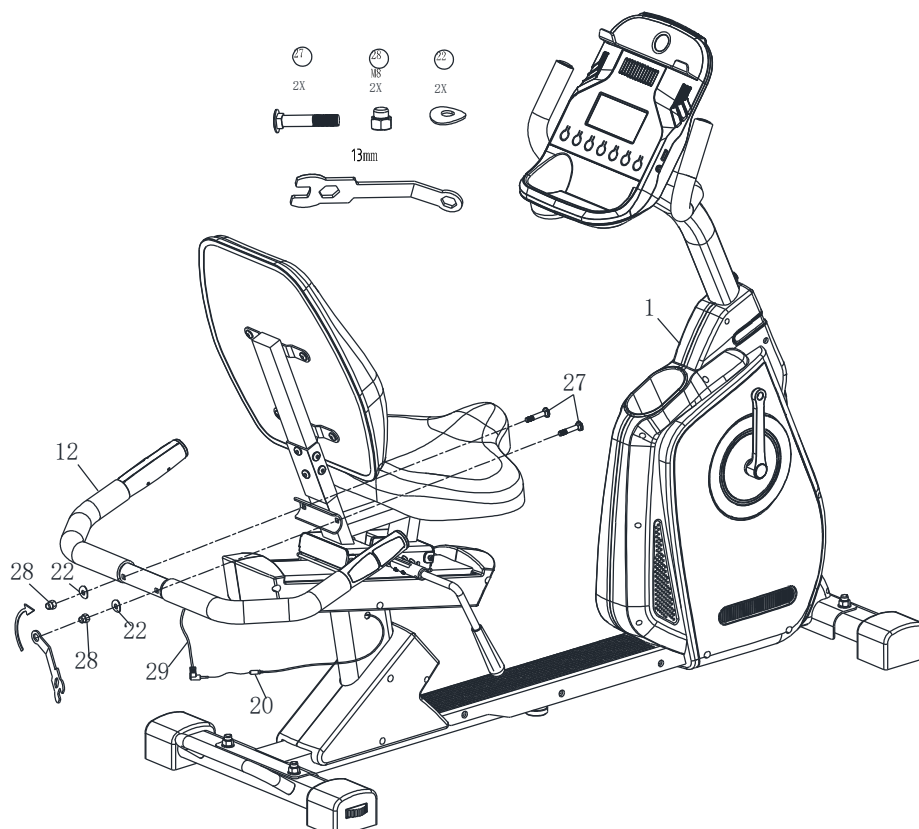
Pripevnite dosku operadla (14) k opierke chrbta pomocou imbusových skrutiek (26).



Krok 9

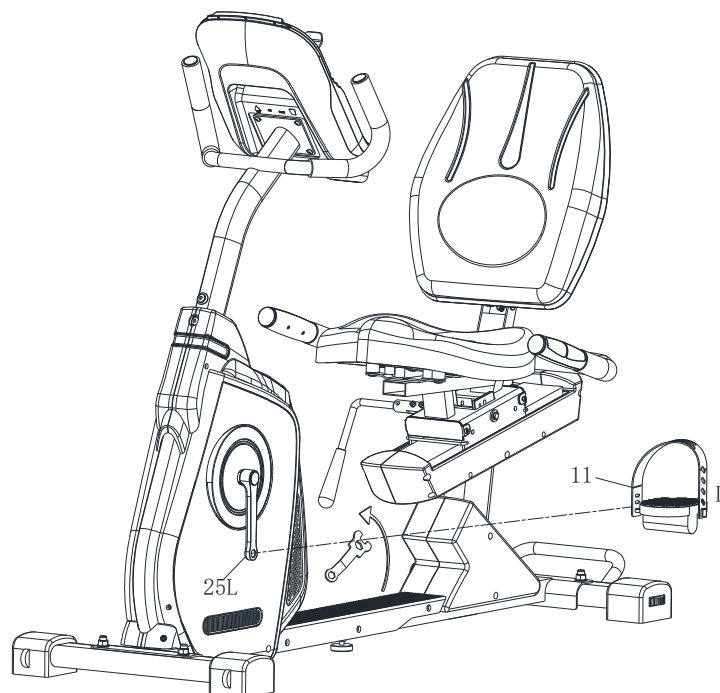
1. Pripevnite riadidlá (12) k zadnej strane sedadla pomocou zakrivených podložiek (22) a šesťhranných matic (28).

2. Prepojte kábel merača pulzu (20) s káblom merača pulzu (29) na riadidlách (29).



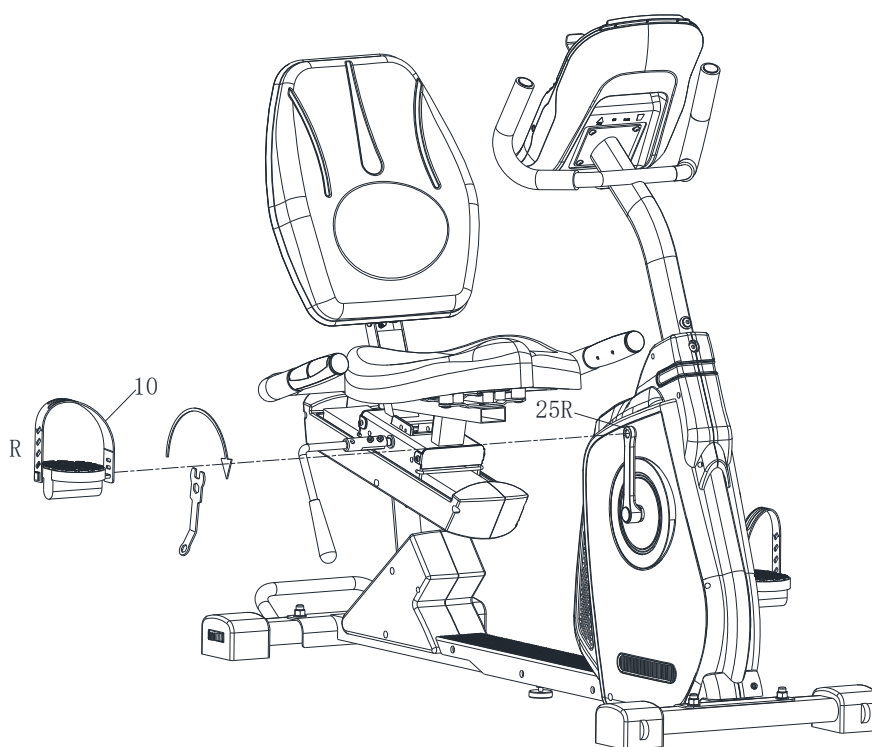
Krok 10

Ľavý pedál (11) upevnite k ľavej kľuके (25L).



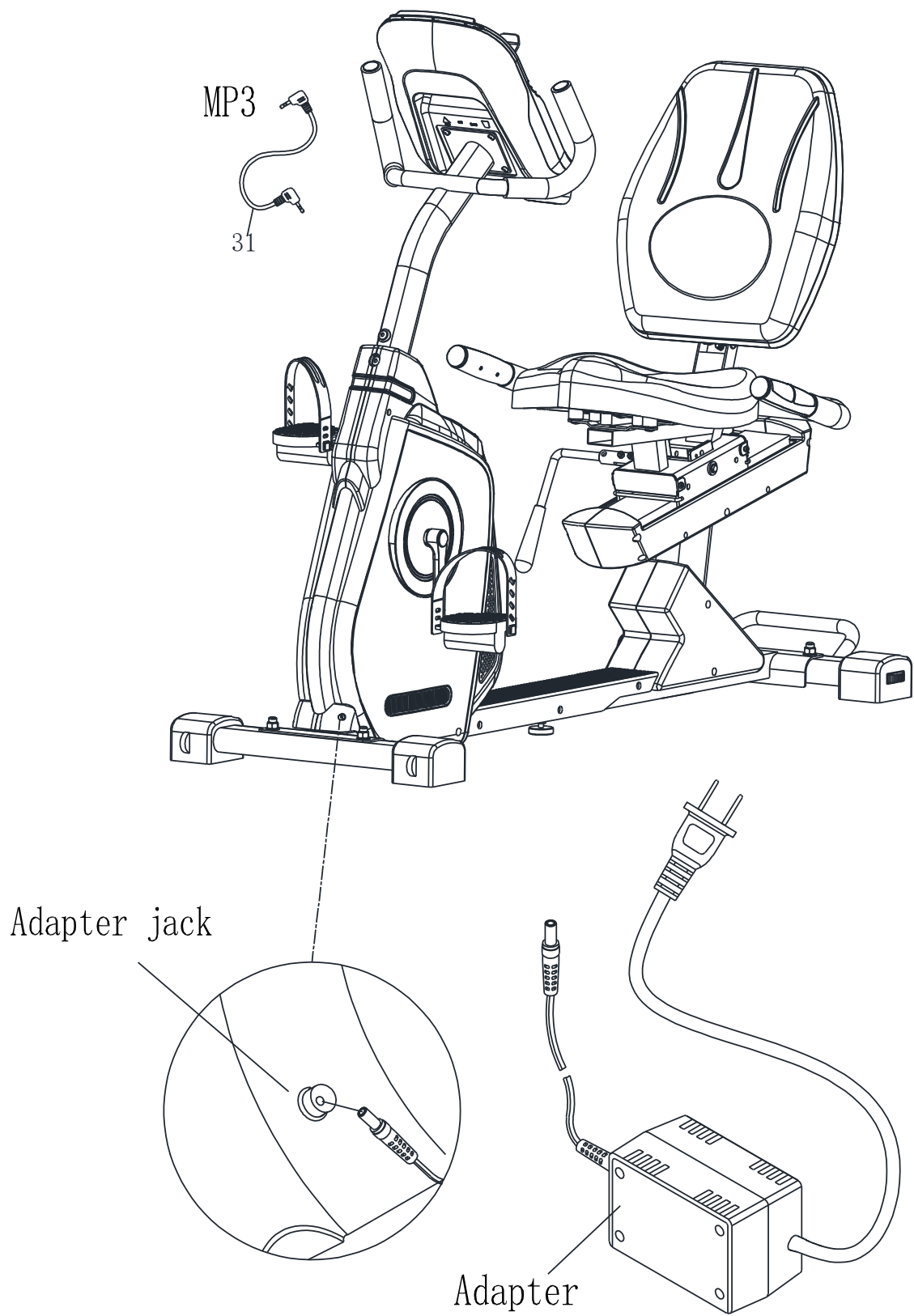
Krok 11

Pravý pedál (10) upevnite k pravej kľuके (25R).



Krok 12

Vložte adaptér do vstupu v kryte reťaze a pomocné vedenie do počítača.



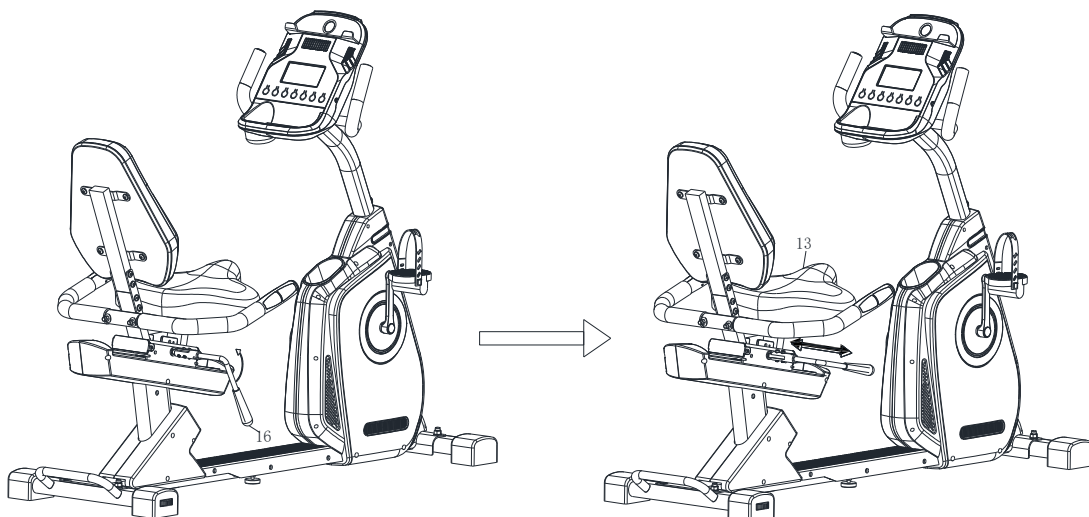
Čistenie, údržba a skladovanie

1. Skontrolujte a dotiahnite všetky časti pri každom použití zariadenia. Opatrebované diely okamžite vymeňte.
2. Toto zariadenie je možné čistiť vlhkou handričkou a jemným neabrazívnym čistiacim prostriedkom. Nepoužívajte rozpúšťadlá.
3. Recumbent skladujte v interiéri. Prebytočná vlhkosť a voda by spôsobili hrdzu na ráme.
4. Recumbent musí byť umiestnený najmenej 60 cm od steny alebo iných predmetov, napríklad nábytku, aby bol zabezpečený bezpečný prístup a prechádzanie okolo stroja.
5. Aby ste zabránili možnému zraneniu, je pri premiestňovaní stroja potrebná pomoc dvoch alebo viacerých ľudí.
6. Pokyny na likvidáciu - Zariadenie je možné bezpečne demontovať a zlikvidovať bez zbytočných rizík. Podrobnosti o recyklácii získate od miestnej recyklačnej agentúry.

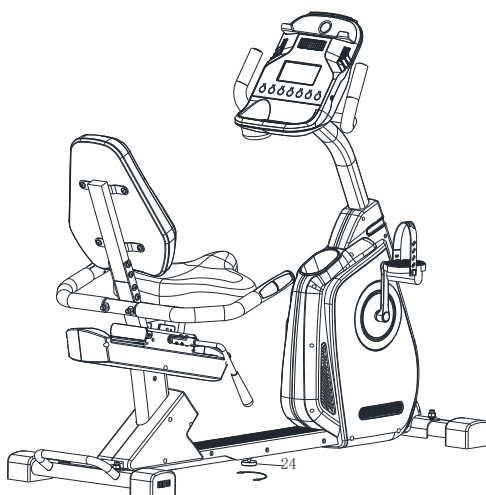
Prevádzkové pokyny

Úprava polohy sedadla

1. Potiahnutím za rýchloupínaciu rukoväť nastavíte sedadlo dopredu/dozadu. Zatlačením zaistíte sedadlo v správnej polohe.



2. Nastavte poistku (24) tak, aby bol recumbent v rovine.



Počítač

Funkcie displeja

Položka	Popis
TIME (čas)	Pripočítavanie - bez prednastaveného cieľa (času), čas sa počítat' od 00:00 do maximálne 99:59. Odpočítavanie - ak cvičíte s prednastaveným časom, čas sa bude odpočítavať od predvoľby do 00:00.
SPEED (rýchlosť)	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť tréningu. Maximálna rýchlosť je 99,9 km/h alebo ML/h.
RPM	Zobrazí počet otáčok za minútu. Rozsah zobrazenia 0 ~ 15 ~ 999.
DISTANCE (vzdialenosť)	Akumuluje celkovú vzdialenosť od 0,00 do 99,99 míľ. Používateľ môže prednastaviť cieľovú vzdialenosť pomocou tlačidla UP/DOWN.
CALORIES (kalórie)	Akumuluje spotrebu kalórií počas tréningu od 0 do maximálne 9999 kalórií. (Tieto údaje slúžia iba na porovnanie pri rôznych cvičeniach a NEMALI by sa používať pri liečbe.)
PULSE (pulz)	Užívateľ môže nastaviť cieľovú hodnotu srdcovej frekvencie od 0 - 30 do 230; a počítačový bzučiak pípne, keď skutočná srdcová frekvencia prekročí cieľovú hodnotu počas tréningu.
WATTS	Zobrazenie aktuálnych wattov tréningu. Rozsah zobrazenia 0 ~ 999.
MANUAL (manuálny režim)	Manuálny režim cvičenia.
BEGINNER (začiatočník)	4 PROGRAMY na výber.
ADVANCE (pokročilý)	4 PROGRAMY na výber.
SPORTY (športovec)	4 PROGRAMY na výber.
CARDIO	Režim cieľovej srdcovej frekvencie.
WATT PROGRAM	Režim stabilnej hodnoty WATTOV.
USB Port	Iba napájanie, neposkytuje prenos údajov. Používa sa na nabíjanie mobilných zariadení.

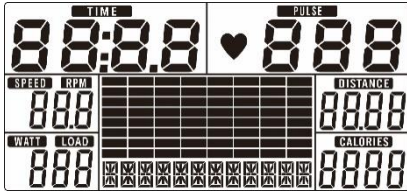
Funkcie tlačidiel

Položka	Popis
UP	Zvýšenie úrovne odporu Výber nastavenia
DOWN	Zníženie úrovne odporu Výber nastavenia
Mode / Enter	Potvrdenie nastavenia alebo výberu
Reset	Stlačte a podržte na 2 sekundy, počítač sa reštartuje a začne od používateľského nastavenia. Počas nastavenia hodnoty tréningu alebo režimu zastavenia opustíte hlavné menu.
Start/ Stop	Spustenie alebo zastavenie cvičenia
Recovery	Test obnovy srdcového rytmu
Body fat	V režime zastavenia stlačte pre meranie telesného tuku.

Prevádzka

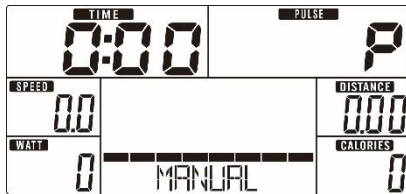
ZAPNUTIE

Pripojte zariadenie do el. siete, počítač sa zapne a na 2 sekundy sa na LCD displeji zobrazia všetky segmenty (obrázok 1).



VÝBER CVIČENIA

Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN vyberte tréning: Manuálny (Obrázok 2), Začiatčovník (Obrázok 3), Pokročilý (Obrázok 4), Športovec (Obrázok 5), Kardio (Obrázok 6), Watt (Obrázok 7).



Obrázok 2



Obrázok 3



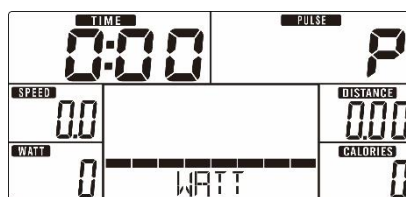
Obrázok 4



Obrázok 5



Obrázok 6

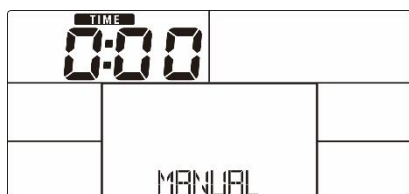


Obrázok 7

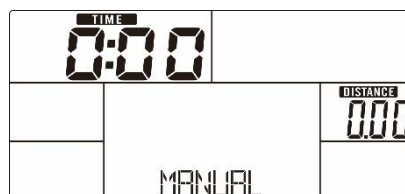
MANUÁLNY REŽIM

Stlačte **START** v hlavnom menu a môžete zahájiť tréning v manuálnom režime.

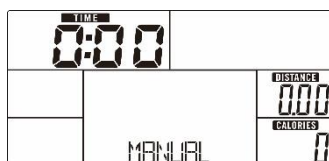
1. Pomocou šípok **UP** alebo **DOWN** vyberte cvičebný program, zvolte *Manual* a stlačte **MODE/ENTER**.
2. Pomocou šípok **UP** alebo **DOWN** nastavte **ČAS** (Obrázok 8), **VZDIALENOSŤ** (Obrázok 9), **KALÓRIE** (Obrázok 10), **PULZ** (Obrázok 11) a potvrdte stlačením **MODE/ENTER**.
3. Stlačením tlačidla **START/STOP** spustíte tréning. Pomocou šípky **UP** alebo **DOWN** upravte úroveň zaťaženia. Úroveň zaťaženia sa zobrazuje v okne **WATT**. Ak po dobu 3 sekúnd nie je vykonané žiadne nastavenie, prepne sa na zobrazenie **WATT** (obrázok 12).
4. Stlačením tlačidla **START/STOP** pozastavíte tréning. Stlačením tlačidla **RESET** opustíte hlavné menu.



Obrázok 8



Obrázok 9



Obrázok 10



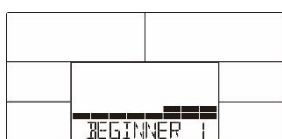
Obrázok 11



Obrázok 12

ZAČIATOČNÍK

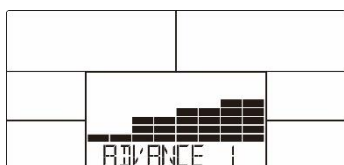
1. Pomocou šípok UP alebo DOWN vyberte tréningový program, zvolte režim pre začiatočníkov (Beginner) a stlačte MODE/ENTER.
2. Pomocou šípok UP alebo DOWN vyberte program pre začiatočníkov 1 až 4 (obrázok 13) a stlačte tlačidlo MODE/ENTER.
3. Pomocou šípok UP alebo DOWN nastavte ČAS.
4. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning. Pomocou šípky UP alebo DOWN upravte úroveň zaťaženia.
5. Stlačením tlačidla START/STOP pozastavíte tréning. Na návrat do hlavnej ponuky stlačte RESET.



Obrázok 13

POKROČILÝ

1. Pomocou šípok UP alebo DOWN vyberte tréningový program, zvolte režim pre pokročilých (Advance) a stlačte MODE/ENTER.
2. Pomocou šípok UP alebo DOWN vyberte program pre pokročilých 1 až 4 (obrázok 14) a stlačte tlačidlo MODE/ENTER.
3. Pomocou šípok UP alebo DOWN nastavte ČAS.
4. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning. Pomocou šípky UP alebo DOWN upravte úroveň zaťaženia.
5. Stlačením tlačidla START/STOP pozastavíte tréning. Na návrat do hlavnej ponuky stlačte RESET.



Obrázok 14

ŠPORTOVEC

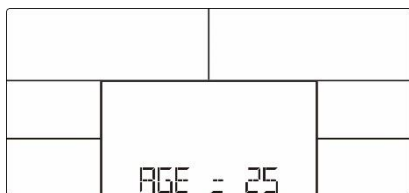
1. Pomocou šípok UP alebo DOWN vyberte tréningový program, zvolte režim pre športovcov (Sporty) a stlačte MODE/ENTER.
2. Pomocou šípok UP alebo DOWN vyberte program pre športovcov 1 až 4 (obrázok 15) a stlačte tlačidlo MODE/ENTER.
3. Pomocou šípok UP alebo DOWN nastavte ČAS.
4. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning. Pomocou šípky UP alebo DOWN upravte úroveň zaťaženia.
5. Stlačením tlačidla START/STOP pozastavíte tréning. Na návrat do hlavnej ponuky stlačte RESET.



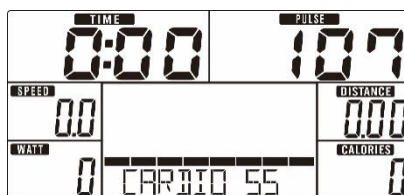
Obrázok 15

KARDIO

1. Pomocou šípok UP alebo DOWN vyberte tréningový program, zvolte režim kardio (Cardio) a stlačte MODE/ENTER.
2. Pomocou šípok UP alebo DOWN nastavte vek (obrázok 16).
3. Pomocou šípok UP alebo DOWN nastavte cieľovú srdcovú frekvenciu 55% (obrázok 17), 75%, 90% alebo TAG (cieľová srdcová frekvencia). Prednastavená hodnota je 100.
4. Pomocou šípok UP alebo DOWN nastavte ČAS.
5. Stlačením tlačidla START/STOP pozastavíte tréning. Na návrat do hlavnej ponuky stlačte RESET.



Obrázok 16



Obrázok 17

WATT

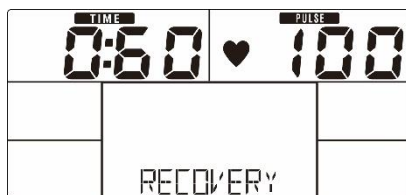
1. Pomocou šípok UP alebo DOWN vyberte tréningový program, zvolte režim WATT a stlačte MODE/ENTER.
2. Pomocou šípok UP alebo DOWN nastavte cieľovú hodnotu wattov (prednastavená hodnota je 120, obrázok 18).
3. Pomocou šípok UP alebo DOWN nastavte ČAS.
4. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte tréning. Pomocou šípky UP alebo DOWN upravte hodnotu wattov.
5. Stlačením tlačidla START/STOP pozastavíte tréning. Na návrat do hlavnej ponuky stlačte RESET.



Obrázok 18

RECOVERY

Po chvíli cvičenia uchopte rukami senzory alebo použite hrudný pás a stlačte tlačidlo RECOVERY. Zobrazenie všetkých funkcií sa zastaví, až na to, že čas začne odpočítavať od 00:60 do 00:00 (obrázok 19). Obrazovka zobrazí váš stav obnovenia srdcového rytmu pomocou F1, F2... až F6. F1 je najlepšia, F6 najhoršia (obrázok 20). Užívateľ môže pokračovať v zlepšovaní stavu obnovenia srdcového rytmu. (Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite do hlavného menu).



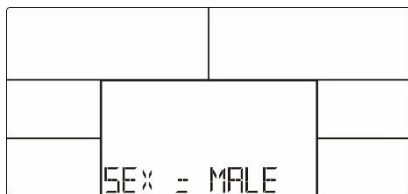
Obrázok 19



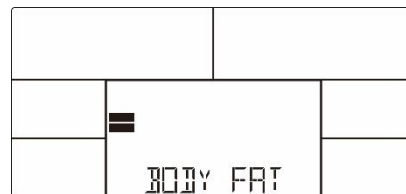
Obrázok 20

BODY FAT

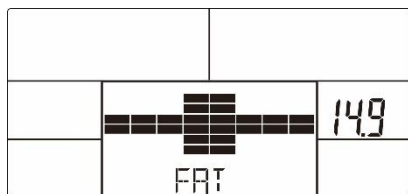
1. V režime zastavenia stlačte tlačidlo BODY FAT pre spustenie merania telesného tuku.
2. Počítač vás upozorní na zadanie pohlavia (obrázok 21), veku, výšky, váhy a následne sa spustí meranie.
3. Počas merania musí užívateľ oboma rukami pevne držať senzory snímača pulzu. Na LCD displeji sa po dobu 8 sekúnd zobrazí “= ” “= = ” (obrázok 22), kým počítač nedokončí meranie.
4. Na displeji sa po dobu 30 sekúnd zobrazí symbol BODY FAT, percento telesného tuku (obrázok 23), BMI (obrázok 24).
5. Chybové hlásenie:
 - Keď sa na displeji zobrazí “= = ” “ = =” (obrázok 25), znamená to, že užívateľ nedrží správne senzory snímača pulzu alebo nemá správne nasadený hrudný pás.
 - E-1 nie je zaznamenaná srdcová frekvencia.
 - E-4 sa zobrazí, keď je % tuku menšie ako 5 alebo väčšie ako 50 a výsledok BMI je nižší ako 5 alebo vyšší ako 50 (obrázok 26).



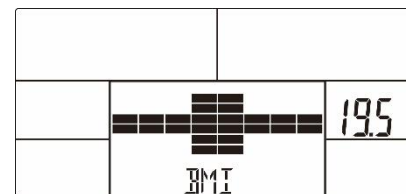
Obrázok 21



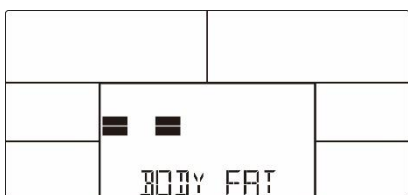
Obrázok 22



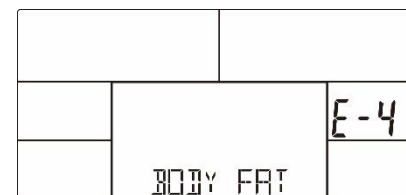
Obrázok 23



Obrázok 24



Obrázok 25



Obrázok 26

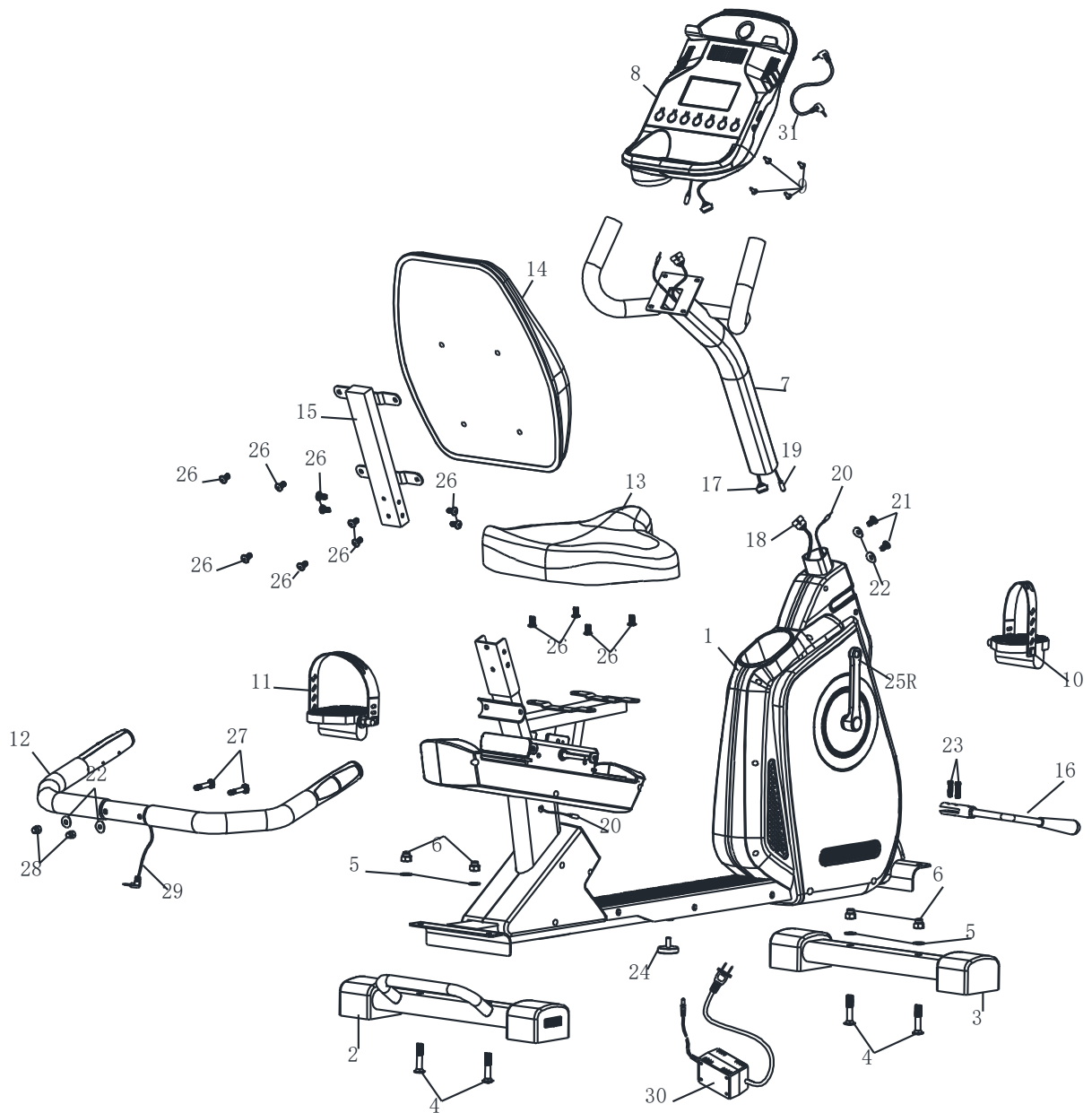
Poznámka:

1. Po 4 minútach bez pedálovania alebo zaznamenania pulzu počítač prejde do úsporného režimu. Stlačením ľubovoľného klávesu sa počítač opäť zapne.
2. Ak počítač nefunguje správne, odpojte adaptér a znova ho zapojte.

Zoznam dielov

P. Č.	Názov	KS
1	Hlavný rám	1
2	Zadný stabilizátor	1
3	Predný stabilizátor	1
4	Nosná skrutka M10 x 2 $\frac{1}{8}$ "	4
5	Plochá podložka	4
6	Šesťhranná matica M10	4
7	Predná tyč	1
8	Počítač	4
9	Skrutka počítača	4
10	Pedál (R)	1
11	Pedál (L)	1
12	Riadidlá	1
13	Podložka sedadla	1
14	Doska operadla	1
15	Opierka chrbta	1
16	Rýchlopínacia skrutka	1
17	Stredný kábel počítača	1
18	Spodný kábel počítača	1
19	Predný predlžovací kábel merača pulzu	1
20	Stredný predlžovací kábel merača pulzu	1
21	Imbusová skrutka M8 x 1"	2
22	Zakrivená podložka	4
23	Skrutka s okrúhlou hlavou M5 x 1"	2
24	Poistka	1
25	Kľuka	2
26	Imbusová skrutka M8 x $\frac{5}{8}$ "	16
27	Nosná skrutka M8 x 2"	2
28	Šesťhranná matica M8	2
29	Kábel merača pulzu	1
30	Adaptér	1/1
31	Pomocný kábel	1

Schematický výkres

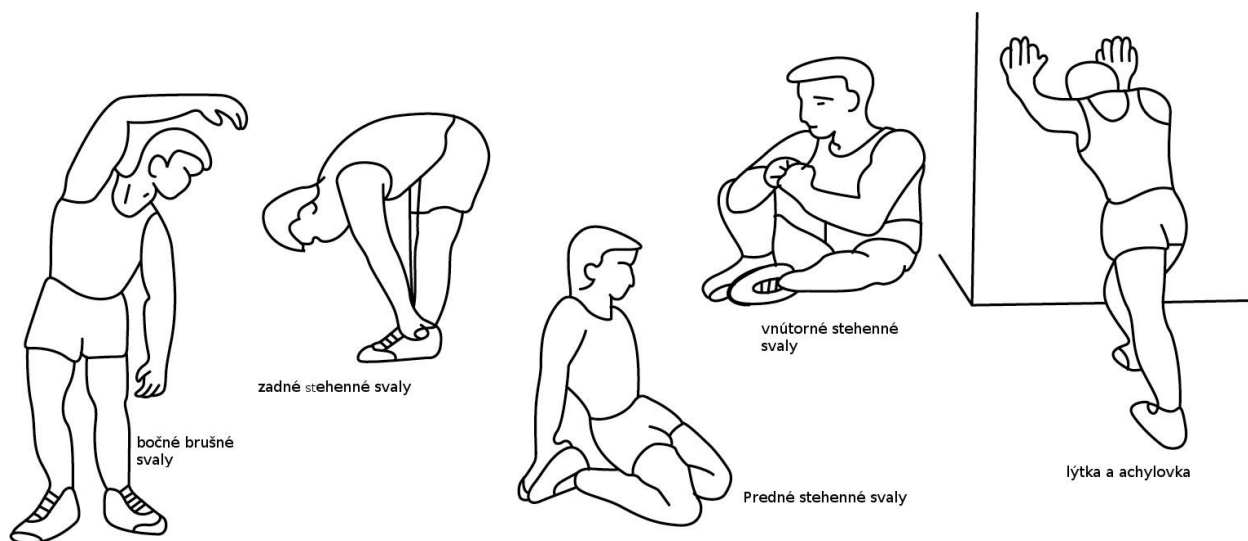


Návod na cvičenie

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

1. Zahrievacie cvičenie

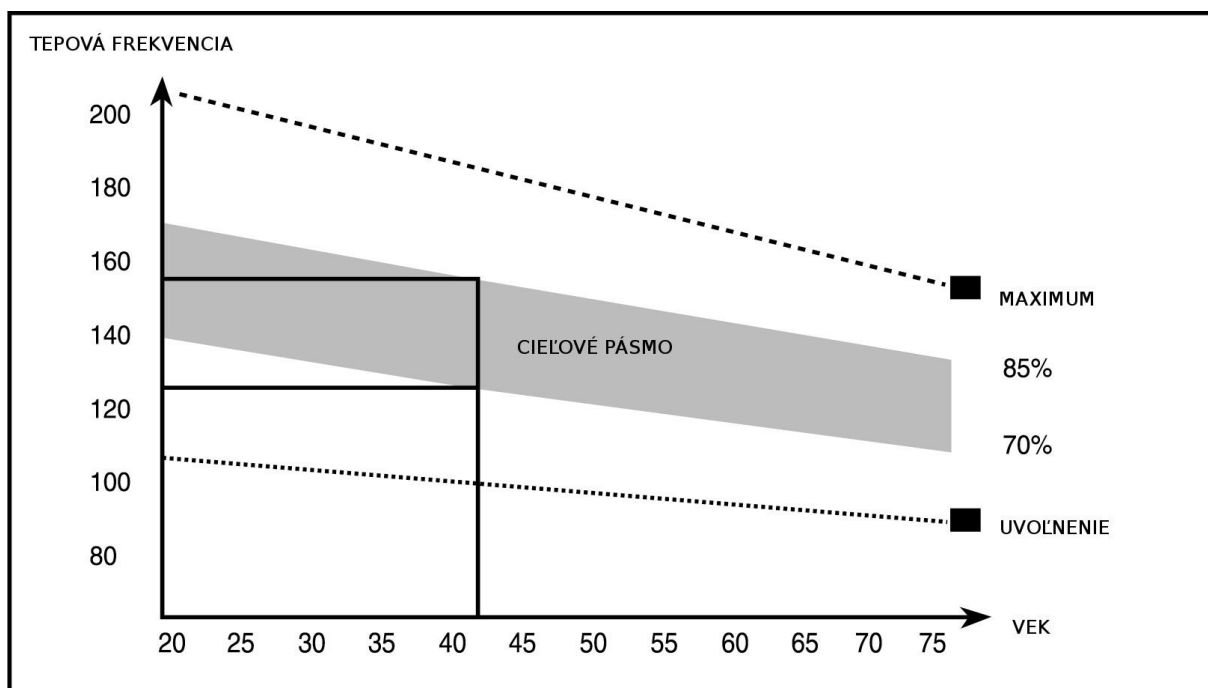
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár natáhovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



2. Fáza cvičenia

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

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



3. Uvoľňovacie cvičenia

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

Tvarovanie svalov

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

Spotreba hmotnosti

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

Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



Vnútoraná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

