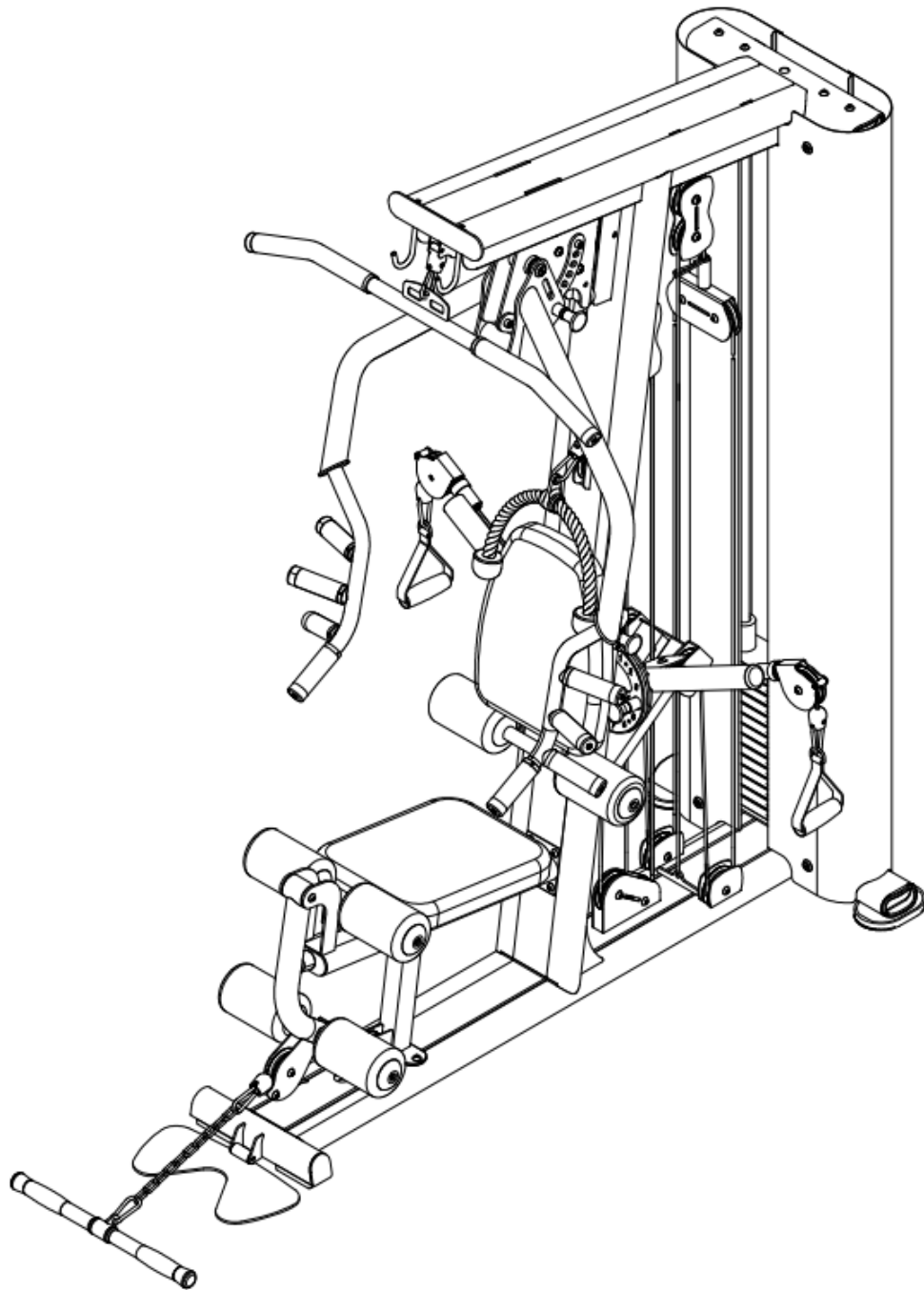


Atlas treningowy



Spis treści

- Rozdział 1: Wskazówki bezpieczeństwa
- Rozdział 2: Rysunek poglądowy
- Rozdział 3: Spis części wymiennych oraz narzędzi
- Rozdział 4: Lista pakowania
- Rozdział 5: Instrukcje montażowe
- Rozdział 6: Ilustracje ćwiczeń
- Rozdział 7: Ogólne wskazówki treningowe
-

Wskazówki bezpieczeństwa

Niniejsza instrukcja obsługi zawiera ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa. Prosimy o uważne przeczytanie ich przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zachowaj niniejszą instrukcję do wykorzystania w przyszłości.

- Do obowiązków użytkownika należy pełne zrozumienie wszystkich ostrzeżeń i środków bezpieczeństwa dotyczących tego produktu oraz ściśle przestrzeganie instrukcji obsługi.
- Trzymaj dzieci oraz zwierzęta domowe z dala od urządzenia i unikaj pozostawiania dzieci bez nadzoru w pomieszczeniu, w którym znajduje się produkt.
- Przed użyciem należy upewnić się, że produkt został prawidłowo zmontowany, a wszystkie śruby zostały dokręcone.
- Ten produkt powinien być umieszczony na równej powierzchni, a przestrzeń wokół niego powinna wynosić min. 1 metr. Zaleca się umieszczenie tego produktu na dedykowanej macie podłogowej, aby zapobiec uszkodzeniu podłogi lub dywanu.
- Urządzenie należy umieścić w pomieszczeniu, aby chronić je od wilgoci i kurzu. W miejscu użytkowania należy zapewnić swobodny przepływ powietrza i nie używać go w miejscach nieodpowiednio wentylowanych.
- W pobliżu produktu nie należy umieszczać ostrych przedmiotów.
- Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednią odzież sportową, buty do biegania lub buty sportowe; nie należy nosić szlafroków ani innej odzieży, która może zaplątać się w części sprzętu.
- Nie ćwicz zbyt długo, aby zapobiec urazom mięśni.
- Jeśli odczujesz dyskomfort lub jakiegokolwiek nieprawidłowości podczas ćwiczeń należy przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.

Następujące osoby powinny skonsultować się z lekarzem, przed rozpoczęciem ćwiczeń na urządzeniu:

(1) Osoby, które doświadczają bólów pleców lub które w przeszłości doznały urazów nóg, talii i szyi, a także osoby z drętwieniem nóg, talii, szyi i rąk (z chorobami przewlekłymi, takimi jak przepuklina krążka międzykręgowego, kręgozmyk, przepuklina kręgosłupa szyjnego itp.)

(2) Osoby z zapaleniem stawów, reumatyzmem i podagrą.

(3) Osoby z osteoporozą lub podobnymi dolegliwościami

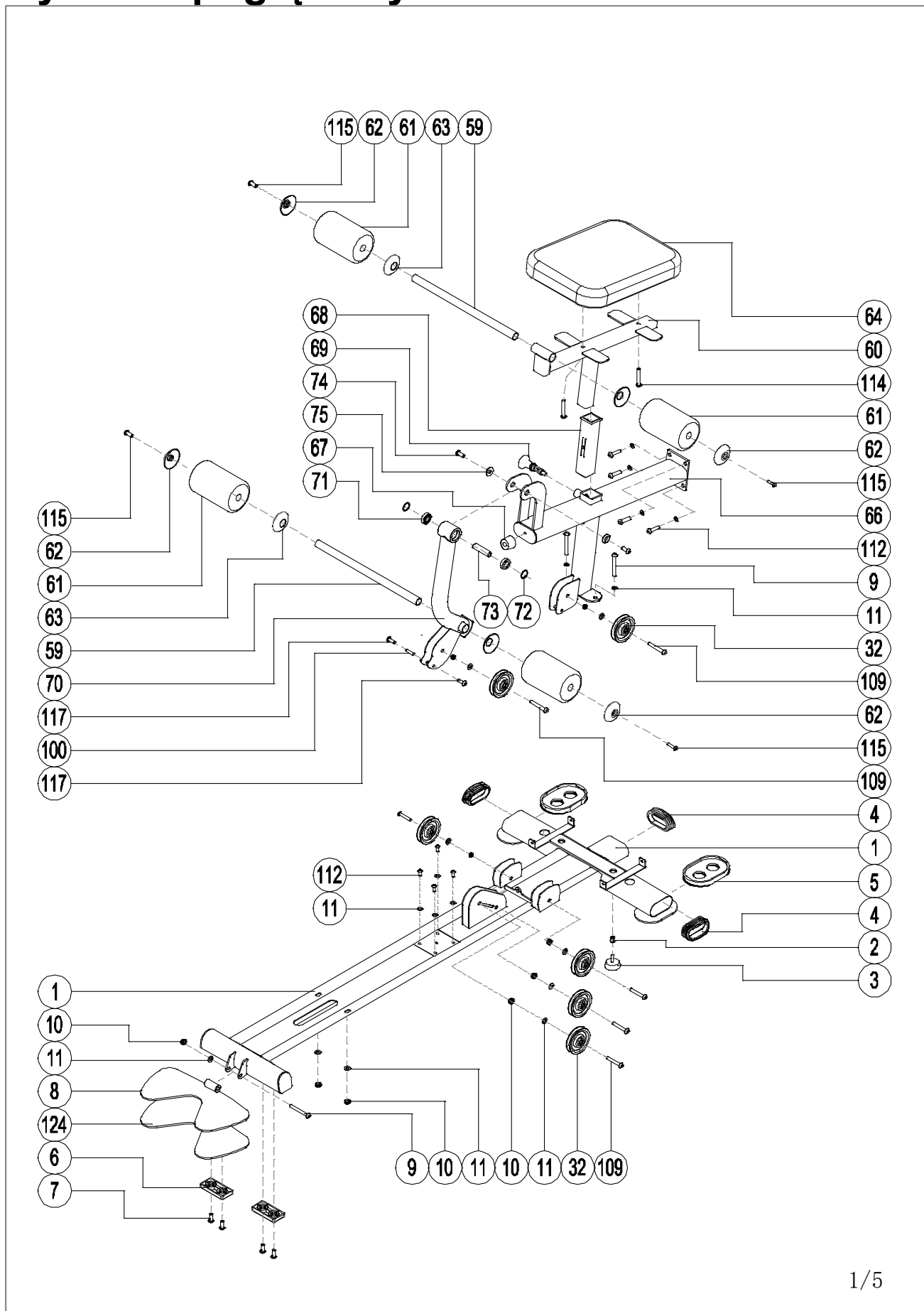
(4) Osoby z zaburzeniami układu krążenia (choroby serca, zaburzenia naczyniowe, nadciśnienie itp.).

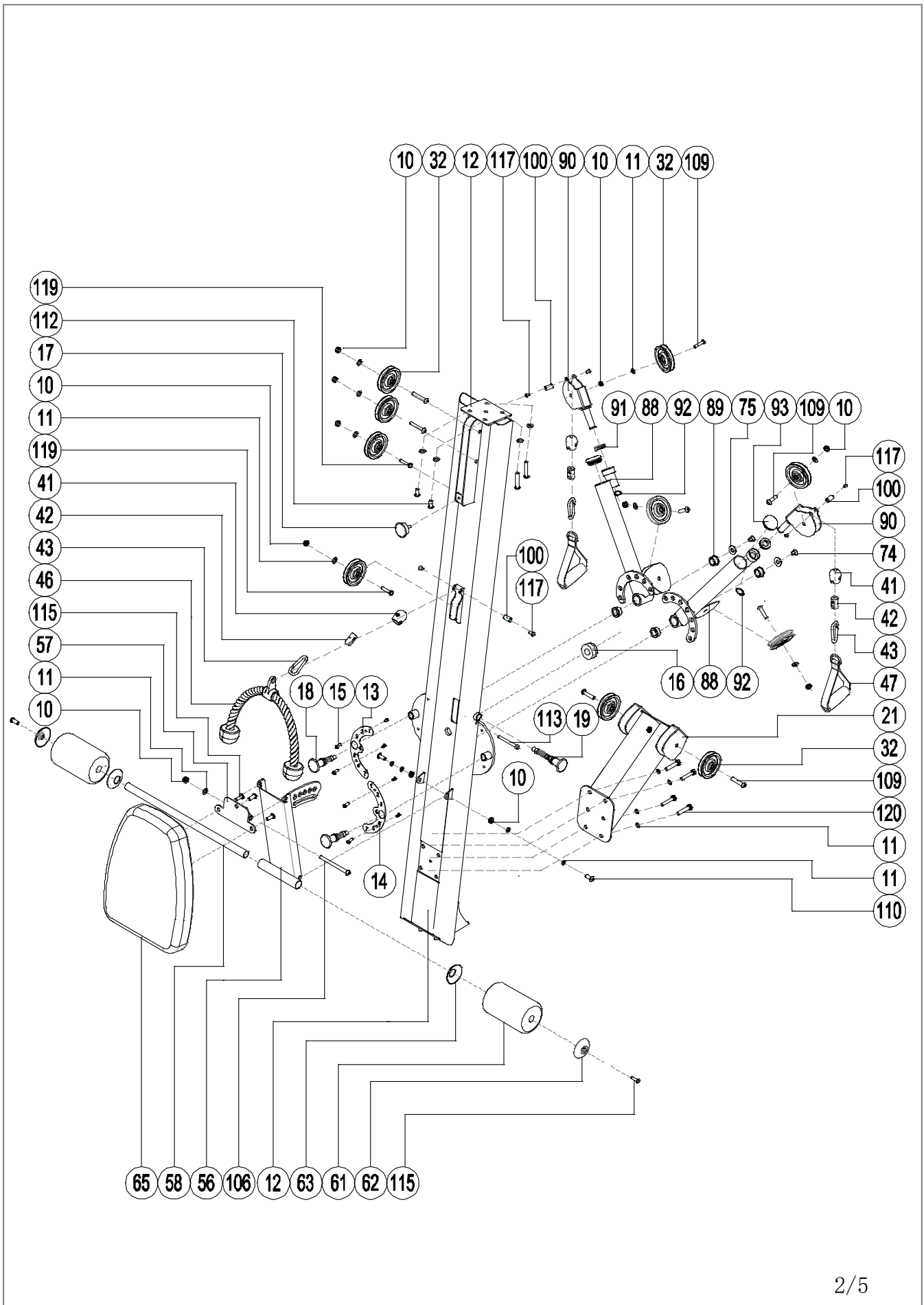
(5) Osoby z zaburzeniami układu oddechowego.

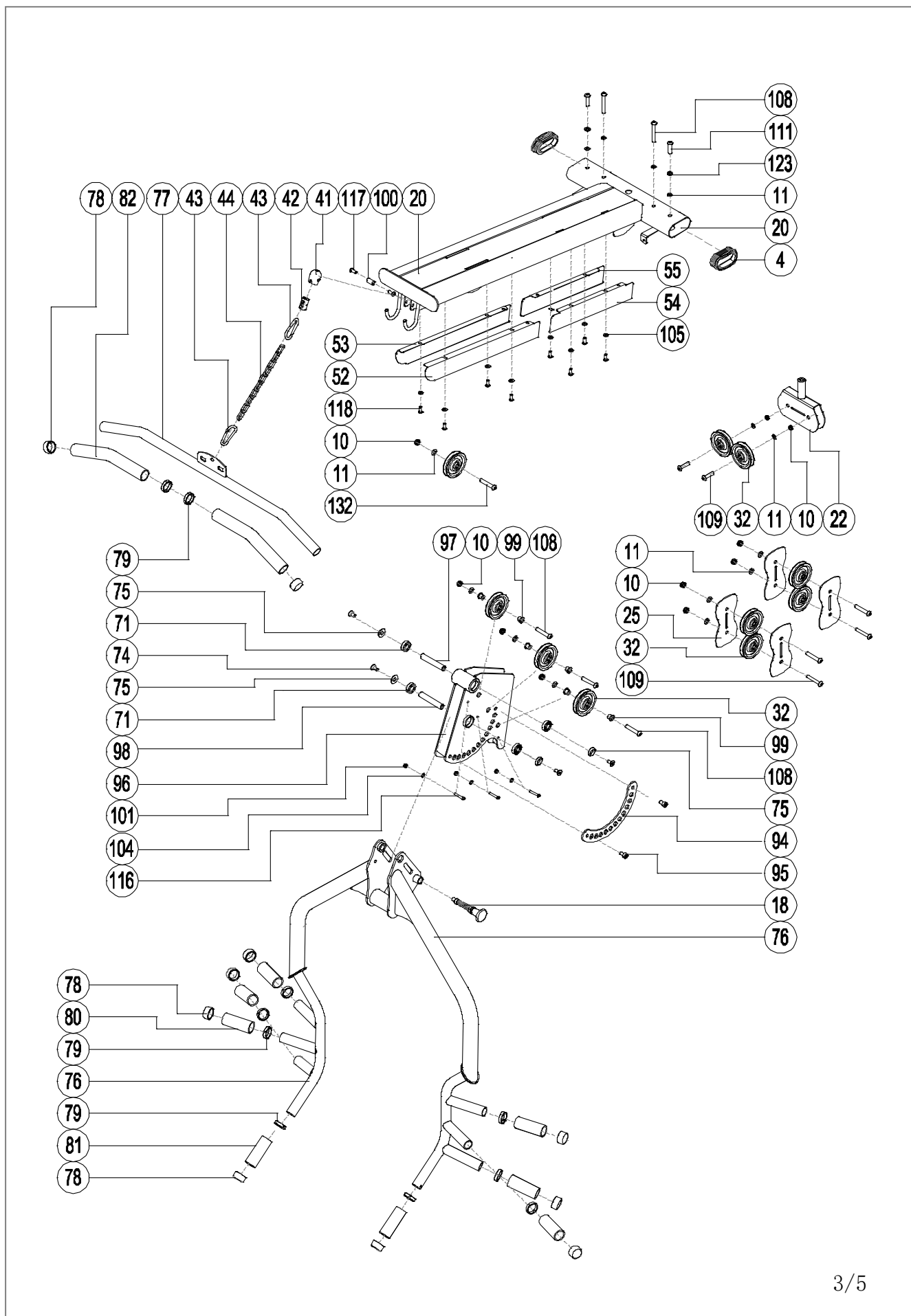
- (6) Osoby korzystające ze sztucznych regulatorów rytmu serca, które mają wszczepione wewnętrzne medyczne urządzenia elektroniczne.
- (7) Osoby z nowotworami złośliwymi.
- (8) Osoby z zakrzepicą, ciężkim tłuszczakiem dynamicznym, ostrym tłuszczakiem statycznym i innymi zaburzeniami krążenia krwi lub różnymi infekcjami skóry.
- (9) Osoby z zaburzeniami percepcji spowodowanymi wysokimi zaburzeniami krążenia obwodowego spowodowanymi cukrzycą itp.
- (10) Osoby z urazami skóry
- (11) Osoby z wysoką gorączką (38°C lub więcej) spowodowaną np. chorobą.
- (12) Osoby z nieprawidłowościami kości pleców lub z zakrzywionymi kośćmi pleców.
- (13) Osoby, które są w ciąży lub mają podejrzenie ciąży lub miesiączkujące.
- (14) Osoby odczuwające dyskomfort.
- (15) Osoby mające bardzo słabą kondycję fizyczną.
- (16) Osoby przechodzące przez rehabilitację.

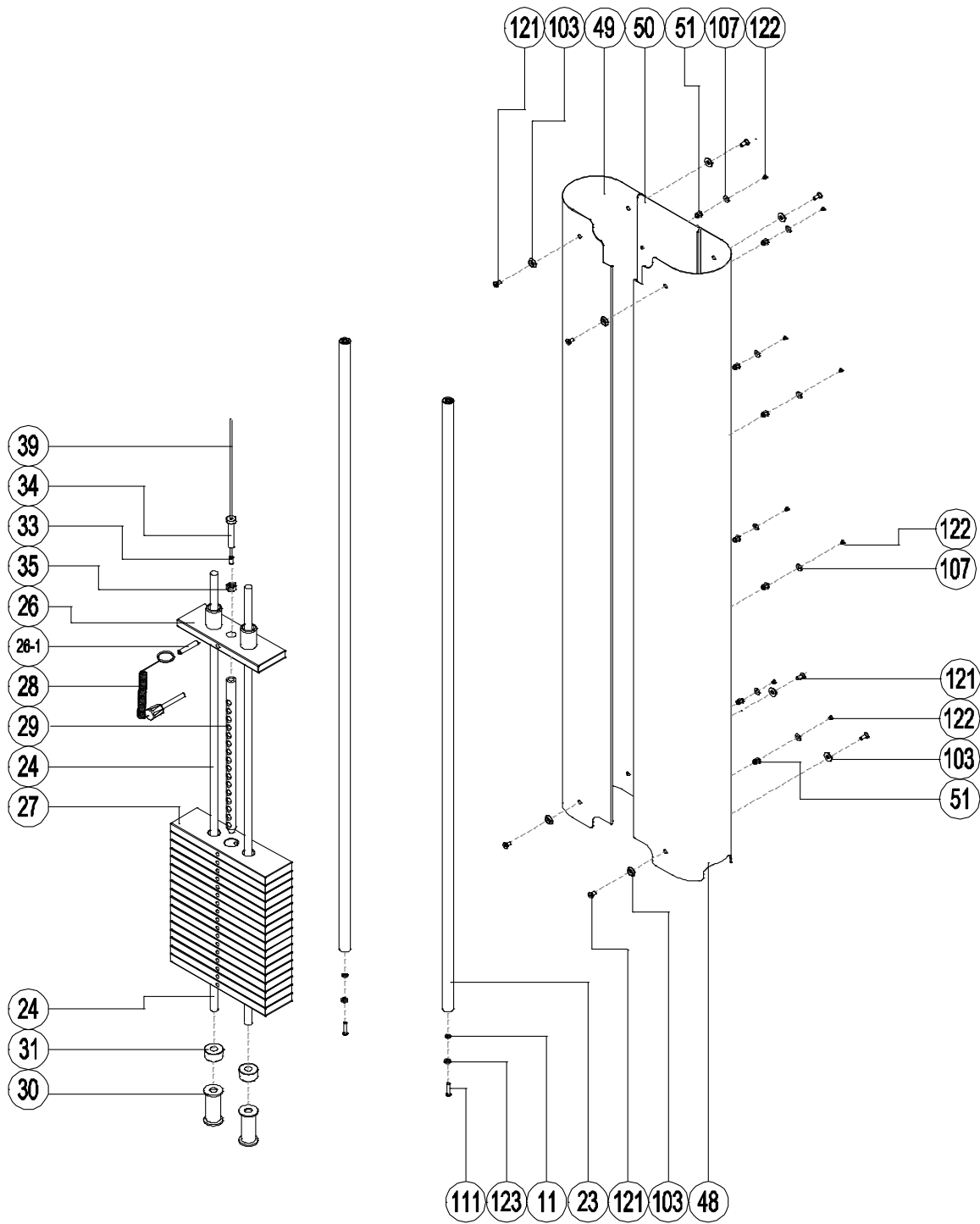
Przed przystąpieniem do ćwiczeń z tym produktem należy skonsultować się z lekarzem i zaleca się wcześniejsze wykonanie badania fizykalnego. Tyczy się to szczególnie osób w wieku wyższym niż 35 lat, osób, które nigdy wcześniej nie ćwiczyły, osób w ciąży ciąży lub mających jakiegokolwiek schorzenia. Nieprzestrzeganie powyższych środków ostrożności i ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa może spowodować poważne obrażenia ciała.

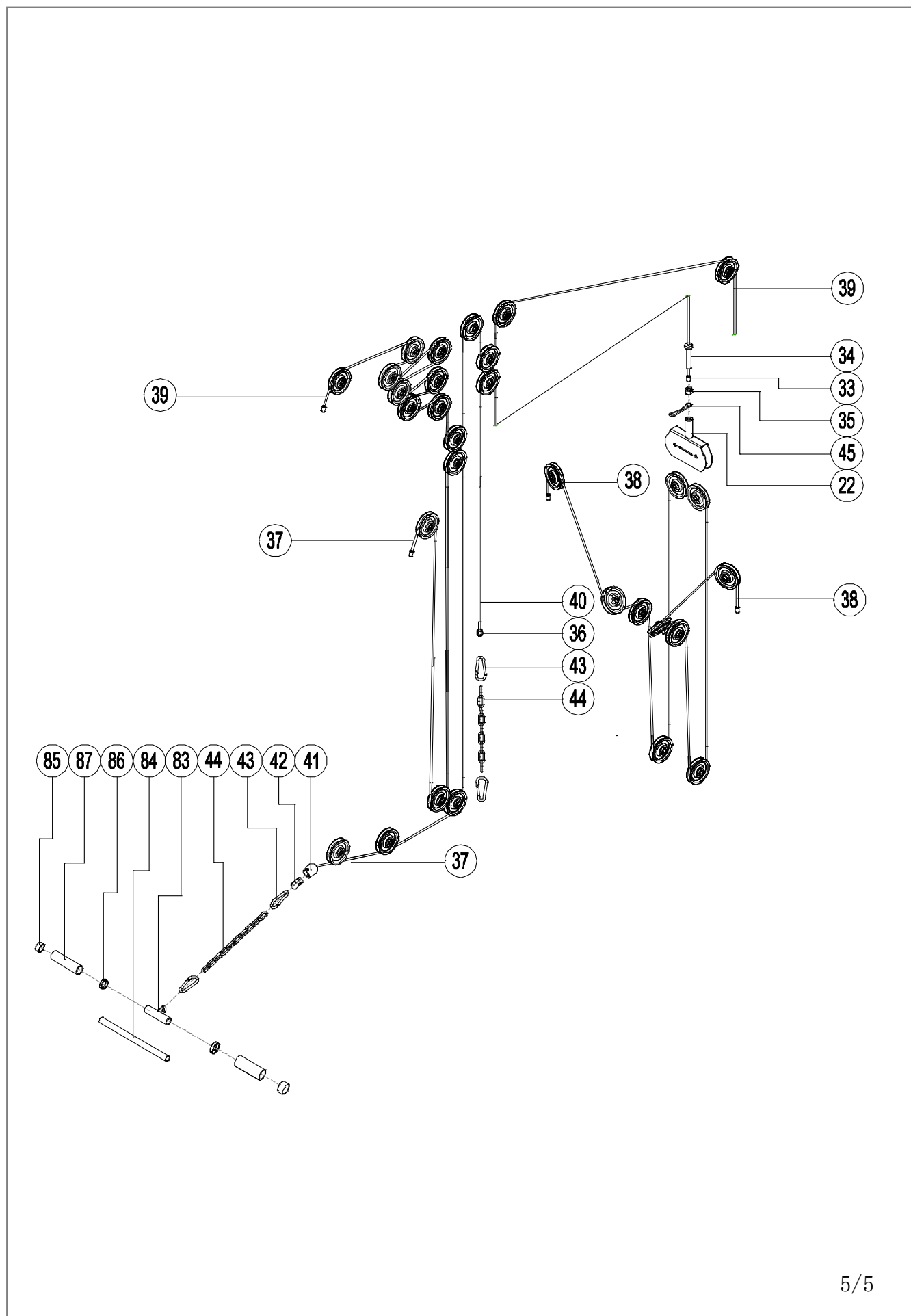
Rysunek poglądowy



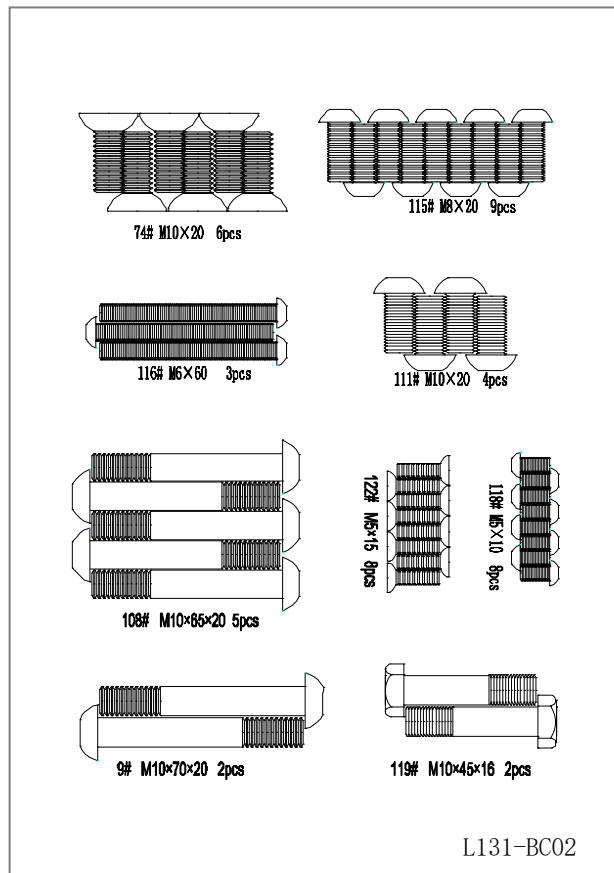
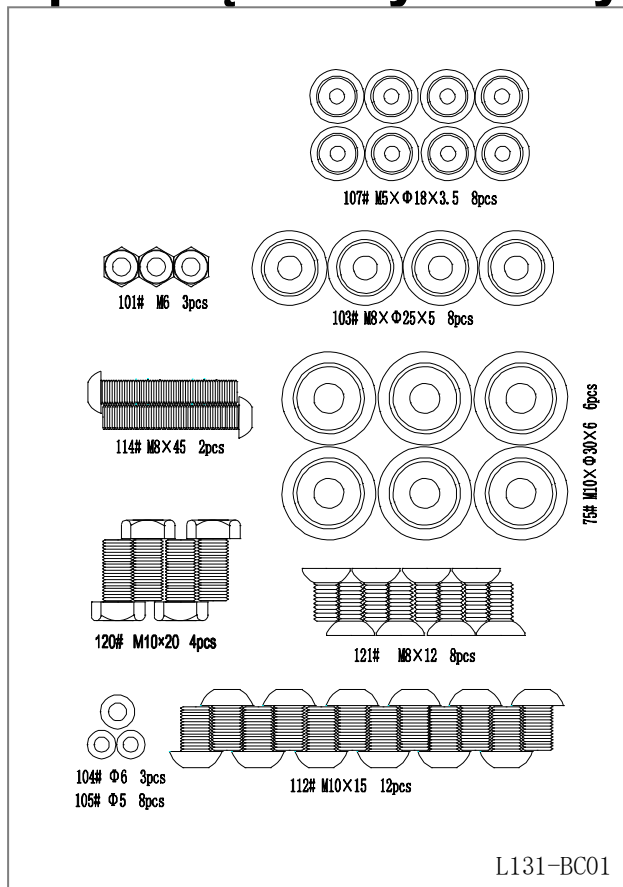


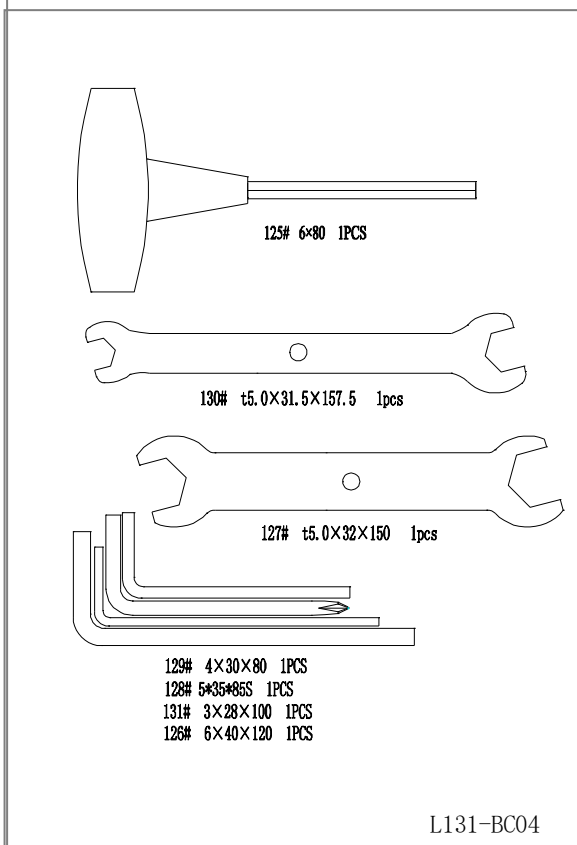
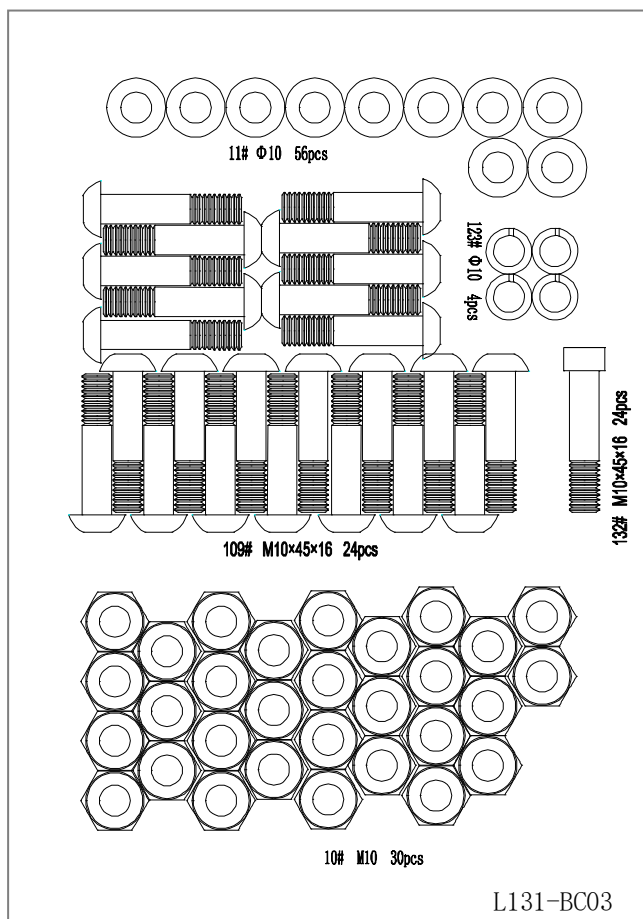






Spis części wymiennych oraz narzędzi





Spis części wymiennych (L131-BC01, L131-BC02, L131-BC03)

Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
9	Śruba sześciokątna z dużą, płaską główką (półgwint)	M10x70x20	2
10	Nakrętka sześciokątna	M10	30
11	Płaska podkładka	$\Phi 10$	54
74	Śruba sześciokątna ze stożkową główką (pełny gwint)	M10x20	6
75	Podkładka typu „rybie oko”	M10x $\Phi 30$ x6	6
101	Nakrętka sześciokątna	M6	3
103	Podkładka typu „rybie oko”	M8x $\Phi 25$ x5	8
104	Płaska podkładka	$\Phi 6$	3
105	Płaska podkładka	$\Phi 5$	8

Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
111	Śruba sześciokątna z dużą, płaską główką (pełny gwint)	M10x20	4
112	Śruba sześciokątna z dużą, płaską główką (pełny gwint)	M10x15	12
114	Śruba sześciokątna z dużą, płaską główką (pełny gwint)	M8x45	2
115	Śruba sześciokątna z dużą, płaską główką (pełny gwint)	M8x20	9
116	Śruba sześciokątna z dużą, płaską główką (pełny gwint)	M6x60	3
118	Śruba sześciokątna z dużą, płaską główką (pełny gwint)	M5x10	8
119	Śruba sześciokątna (półgwint)	M10x45x16	2
120	Śruba sześciokątna (pełny gwint)	M10x20	4
121	Śruba sześciokątna ze stożkową główką (pełny gwint)	M8x20	8

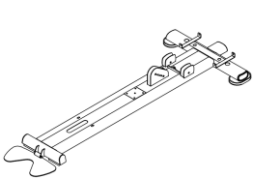

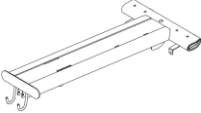
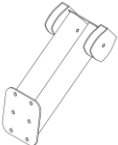
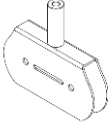



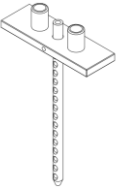
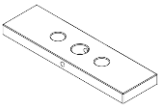
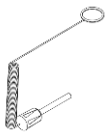

107	Podkładka typu „rybie oko”	M5×Φ18×3.5	8
108	Śruba sześciokątna	M10×65×20	5
109	Śruba sześciokątna z dużą, płaską główką (półgwint)	M10×45×16	24







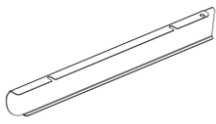
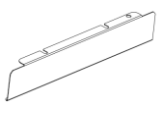
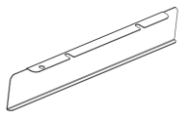


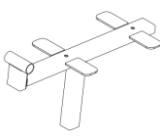
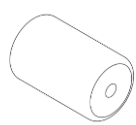
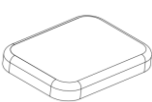

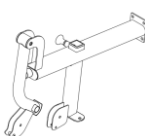
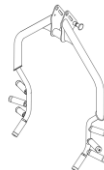

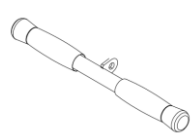
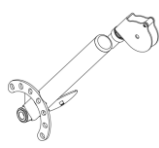

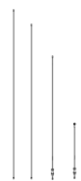
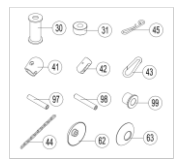

122	Śruba krzyżowa ze stożkową główką (pełny gwint)	M5×20	8
123	Podkładka elastyczna	Φ10	4
132	Śruba sześciokątna z cylindryczną główką (półgwint)	M10×45×16	1

Narzędzia (L131-BC04)

Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
125	Klucz w kształcie T	6x80	1
126	Klucz w kształcie L	6x40x120	1
127	Klucz 17-19	t5.0x32x150	1
128	Klucz w kształcie L	5x35x85S	1
129	Klucz w kształcie L	4x30x80	1
130	Klucz 10-14	t5.0x31.5x157.5	1
131	Klucz w kształcie L	3x28x100	1

Lista pakowania

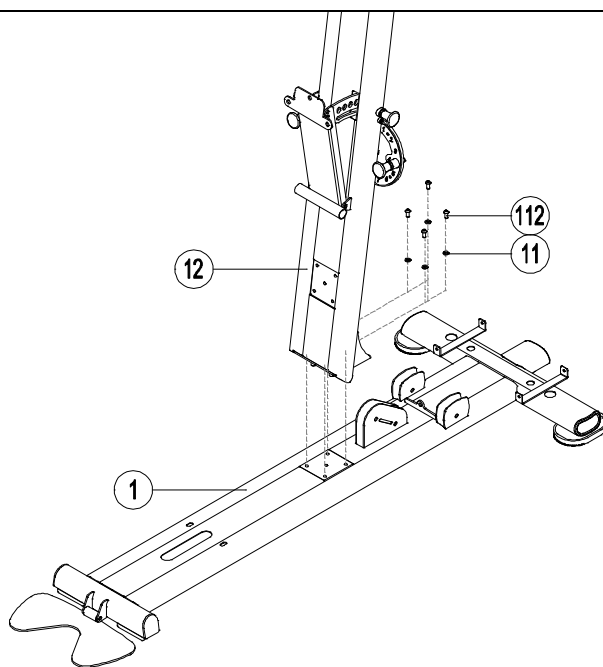
					
1. Rama podstawy	12. Rama pionowa	20. Rama górna	21. Tylna, pochylona rama	22. Zespół koła pasowego	23. Pionowa rama ciężarów
					
24. Pręt ciężarów	25. Uchwyt podwójnego koła pasowego	26. Górna płyta ciężarów	27. Płyta ciężarów	28. Selektor obciążenia	32. Koło pasowe

					
46. Sznur ćwiczeń na bicepsy	47. Uchwyt	48. Lewa, boczna osłona	49. Prawa, boczna osłona	50. Środkowa osłona	52. Stała płyta
					
53. Stała osłona	54. Górna, stała osłona	55. Górna, stała osłona	58. Tuba z pianki	59. Tuba z pianki	60. Regulowany wspornik poduszki siedziska
					
61. Rolka z pianki do ćwiczeń na nogi	64. Poduszka siedziska	65. Poduszka oparcia	66. Wspornik podstawy	76. Zespół uchwytu motylkowego	77. Drażek ćwiczeń na klatkę piersiową/plecy
					
83. Krótki drążek	88. Zespół ramienia	96. Płyta regulacji uchwytu motylkowego	Zestaw kabli	Zestaw akcesoriów	Zestaw części wymiennych

Instrukcje montażowe

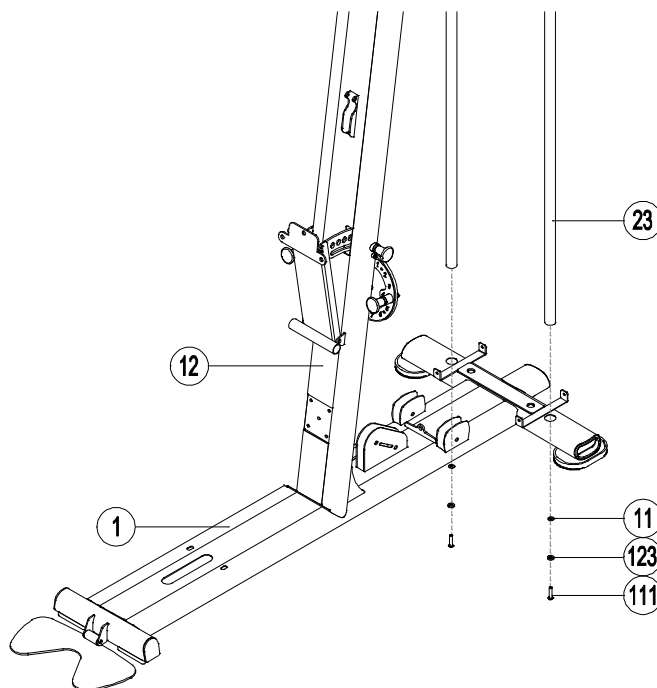
Krok 1

- Przymocuj ramę pionową (12) do ramy podstawy (1), używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (półgwint) (112) i płaskiej podkładki (11).



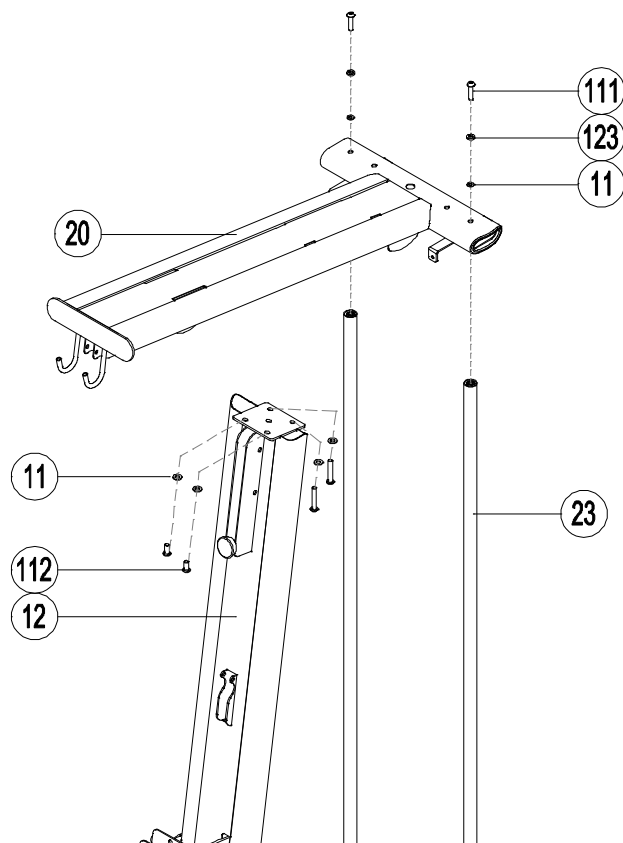
Krok 2

- Przymocuj pionową ramę ciężarów (23) do ramy podstawy (1), używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (pełny gwint) (111), podkładki elastycznej (123) i płaskiej podkładki (11) na spodzie.



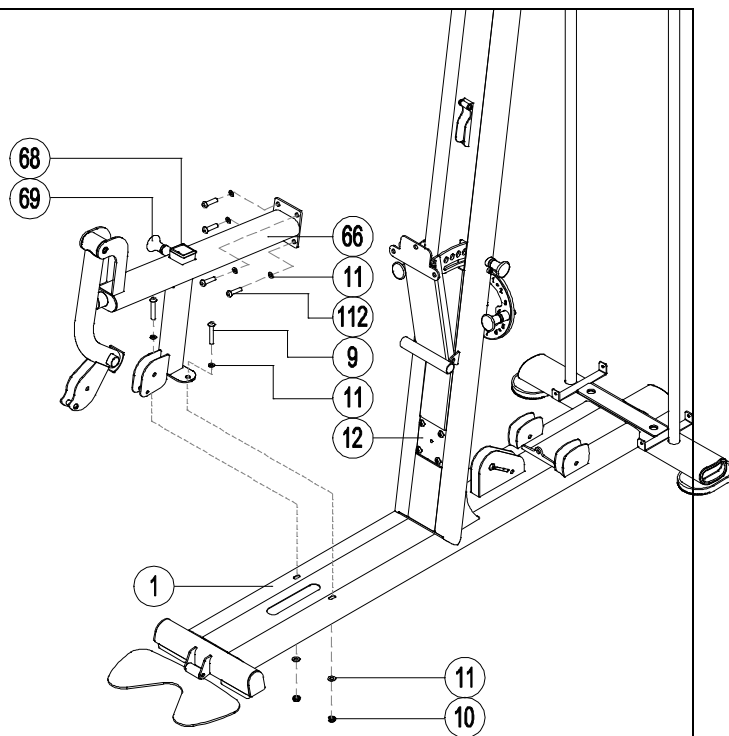
Krok 3

- Przymocuj ramę główną (20) do ramy pionowej (12) i pionowej ramy ciężarów (23).
- Jak pokazano na rysunku, najpierw wyrównaj otwór ramy górnej (20) i pionowej ramy ciężarów (23), następnie zablokuj je w pozycji, używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (pełny gwint) (111), podkładki elastycznej (123) i płaskiej podkładki (11), ale jeszcze nie dokręcaj śruby.
- Wyrównaj otwory ramy pionowej (12) i ramy górnej (20), następnie zablokuj je w pozycji, używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (pełny gwint) (112) i płaskiej podkładki (11).
- Dokręć śruby użyte w tym kroku.



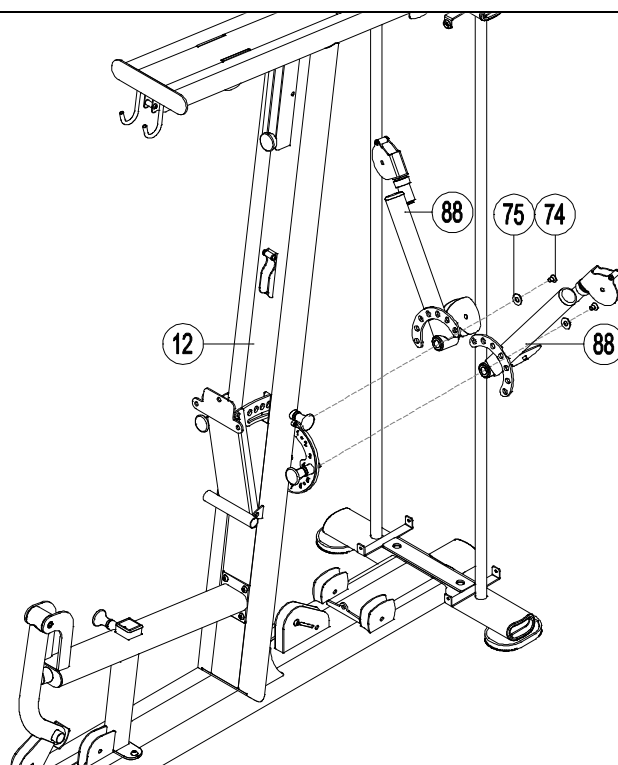
Krok 4

- Przymocuj wspornik podstawy (66) do ramy podstawy (1), następnie zablokuj je w pozycji, używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (półgwint) (9), płaskiej podkładki (11) i nakrętki sześciokątnej (10), ale jeszcze nie dokręcaj śruby.
- Wyrównaj otwory wspornika podstawy (66) i ramy pionowej (12), następnie zablokuj je w pozycji, używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (pełny gwint) (112) i płaskiej podkładki (11).
- Dokręć śruby użyte w tym kroku.



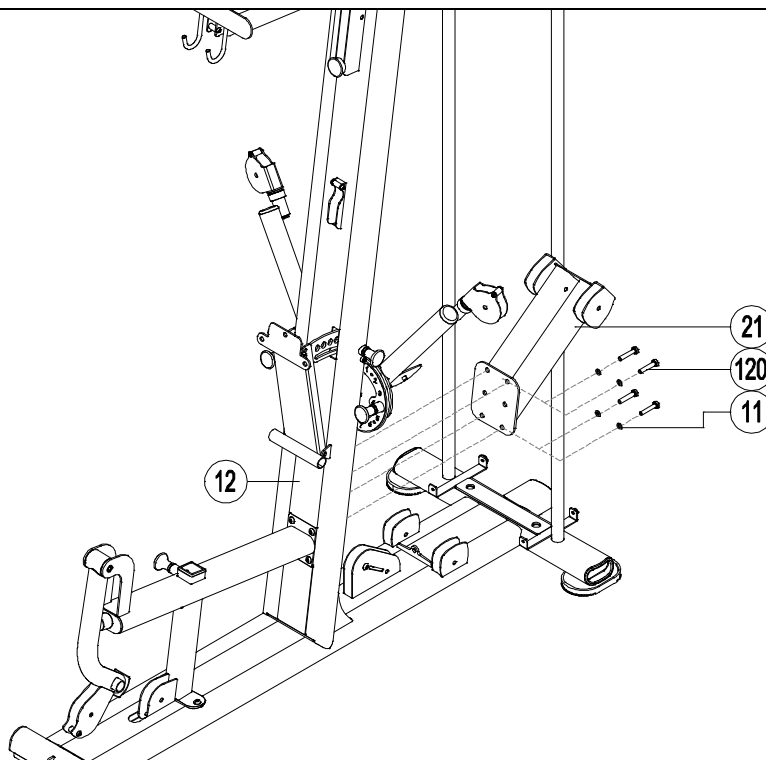
Krok 5

- Przymocuj zespół ramienia (88) do ramy pionowej (12), używając śruby sześciokątnej ze stożkową główką (pełny gwint) (74) i podkładki typu „rybie oko” (75).



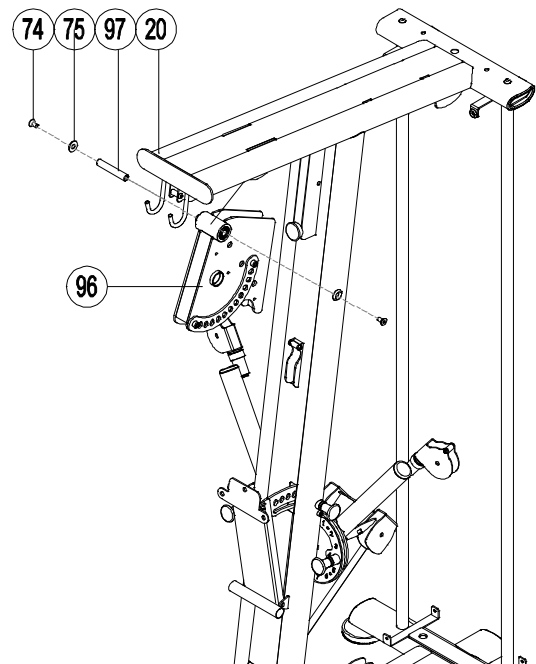
Krok 6

- Przymocuj tylną, pochyloną ramę (21) do ramy pionowej (12), używając śruby sześciokątnej (pełny gwint) (120) i płaskiej podkładki (11).



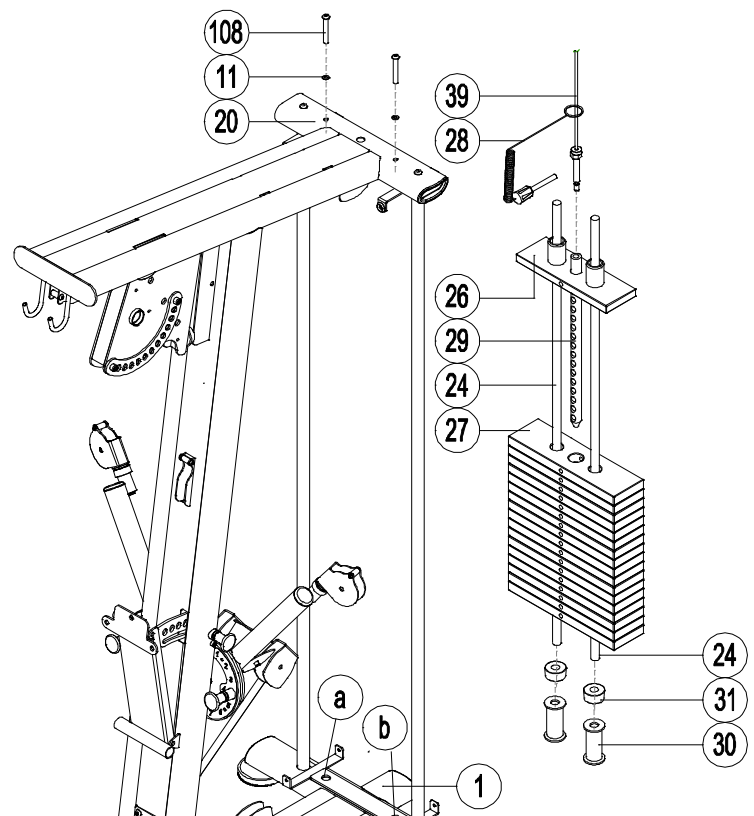
Krok 7

- Przymocuj płytkę regulacji uchwyty motylkowego (96) do górnej ramy (20) poprzez tuleję śruby (97).
- Zamocuj tuleję śruby (97), używając śruby sześciokątnej ze stożkową główką (pełny gwint) (74) i podkładki typu „rybie oko” (75) po obu stronach.



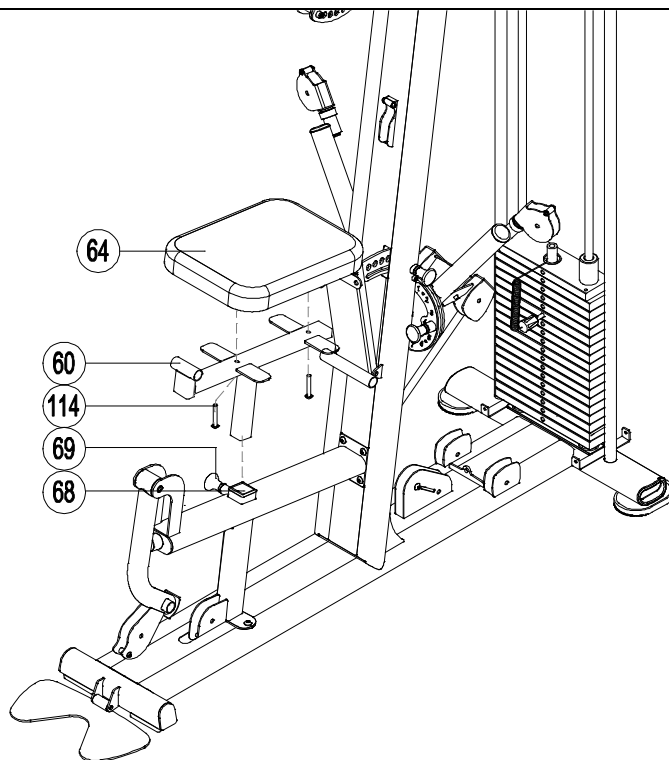
Krok 8

- Włóż dwa pręty ciężarów (24) odpowiednio do otworów (a) (b).
- Ostrożnie wsuń podniesiony wspornik ciężarów (30), gumowy zderzak (31), płyty ciężarów (27) i górną płytę ciężarów (26) na pręty ciężarów (24), jak pokazano na rysunku.
- Włóż jeden koniec selektora obciążenia (28) do pręta regulacji obciążenia (29), drugi koniec będzie przymocowany do kabla A (39) który z kolei będzie przymocowany do pręta regulacji obciążenia (29), jak pokazano na rysunku.
- Wyrównaj otwory pręta ciężarów (24) i górnej ramy (20), zablokuj w pozycji, używając śruby sześciokątnej (108) i płaskiej podkładki (11).



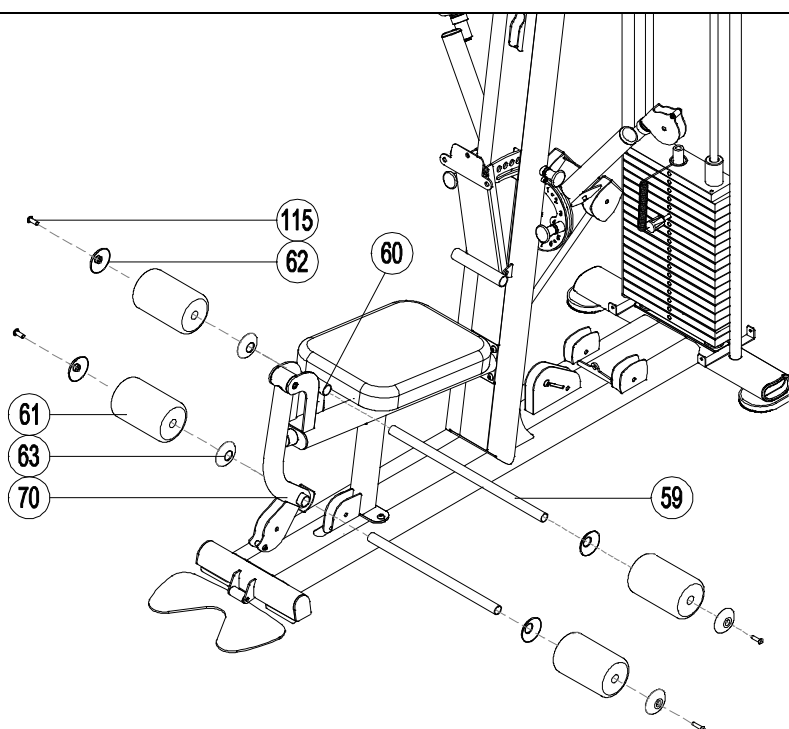
Krok 9

- Przymocuj regulowany wspornik poduszki siedziska (60) do poduszki siedziska (64), używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (pełny gwint) (114).
- Zamocuj regulowany wspornik poduszki siedziska (60) na tulei ograniczającej (68), pociągnij za wtyczkę szybkiej regulacji (69), aby ustawić optymalną wysokość poduszki siedziska (64), a następnie włóż wtyczkę szybkiej regulacji z powrotem (69) aby zablokować pozycję poduszki.



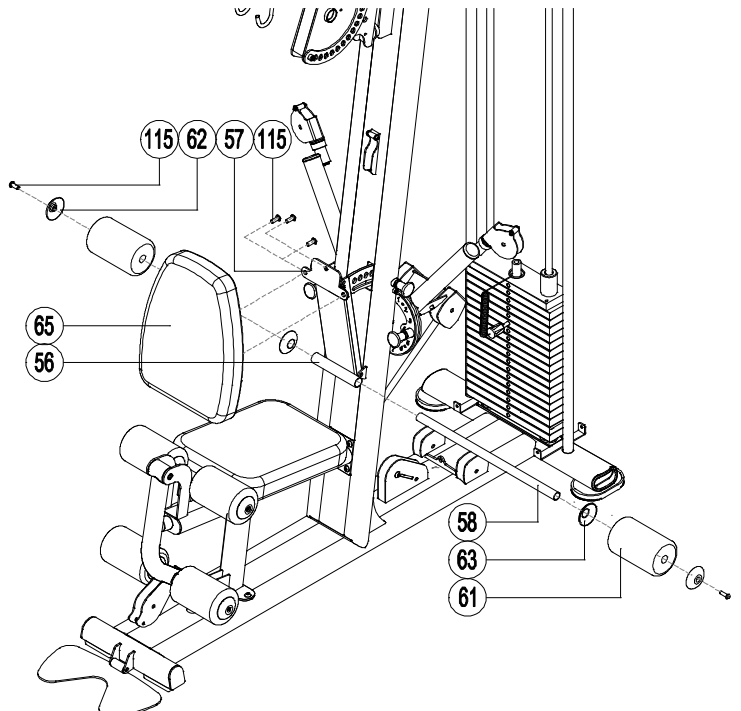
Krok 10

- Przełóż tubę z pianki (59) przez wspornik poduszki siedziska (60); następnie załóż osłonę wewnętrzną z pianki (63), rolkę z pianki do ćwiczeń na nogi (61) i osłonę zewnętrzną z pianki (62) na oba końce tuby z pianki (59), jak pokazano na rysunku. Zablokuj w pozycji, używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (pełny gwint) (115).
- Przełóż tubę z pianki (59) przez uchwyt dźwigni ćwiczeń na nogi (70). Aby zamontować części piankowe, wykonaj to samo, co w etapie powyżej.



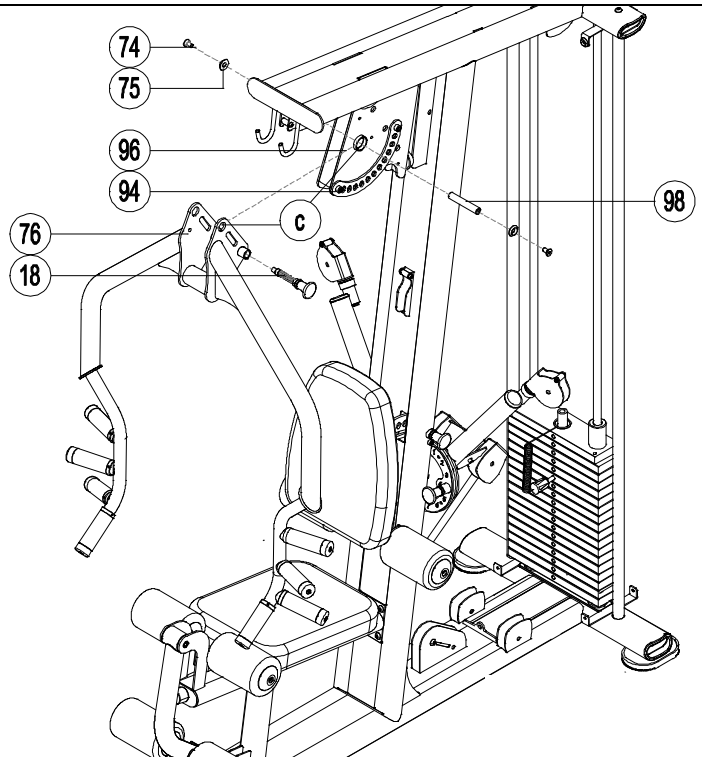
Krok 11

- Przeprowadź tubę z pianki (58) przez wspornik regulacji poduszki oparcia (56). Aby zamontować części piankowe, wykonaj to samo, co w poprzednim kroku.
- Przymocuj poduszkę oparcia (65) do obrotowego wspornika poduszki oparcia (57), używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (pełny gwint) (115).



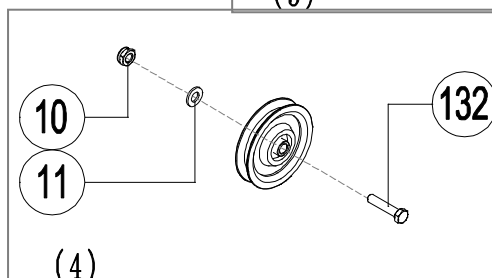
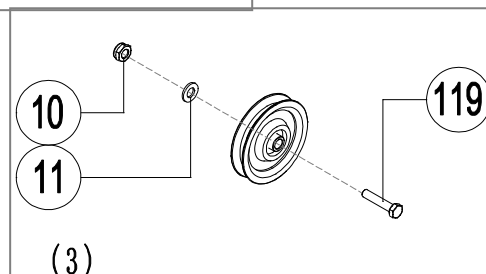
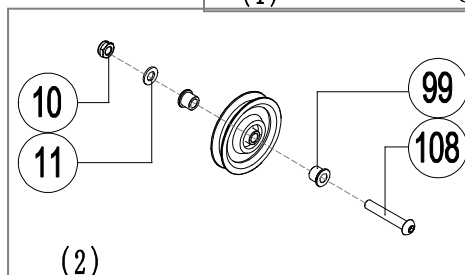
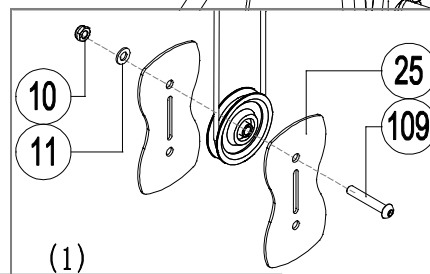
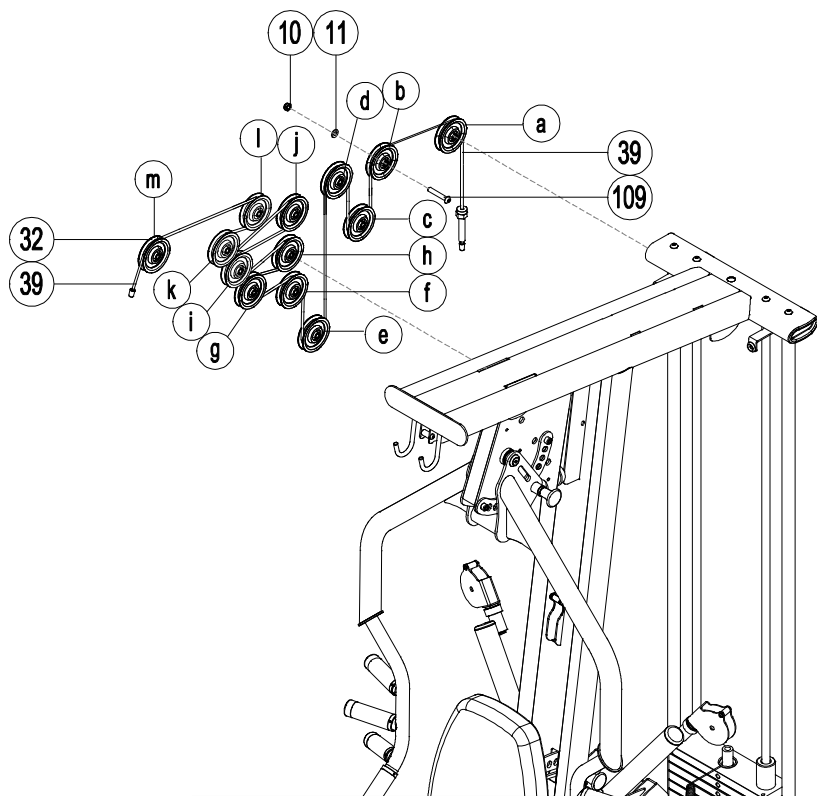
Krok 12

- Przymocuj zespół uchwyty motylkowy (76) do płyty regulacji uchwyty motylkowy (96), poprzez wyrównanie otworu (c), pociągnięcie za zawleczkę (18), wyrównanie otworów uchwyty (76) i płyty (96). Następnie zwolnij zawleczkę (18).
- Powtórz poprzedni etap, aby wsadzić tuleję śruby (98).
- Zablokuj oba końce tulei śruby (98) w pozycji, używając podkładki typu „rybie oko” (75) i śruby sześciokątnej ze stożkową główką (pełny gwint) (74), jak pokazano na rysunku obok.



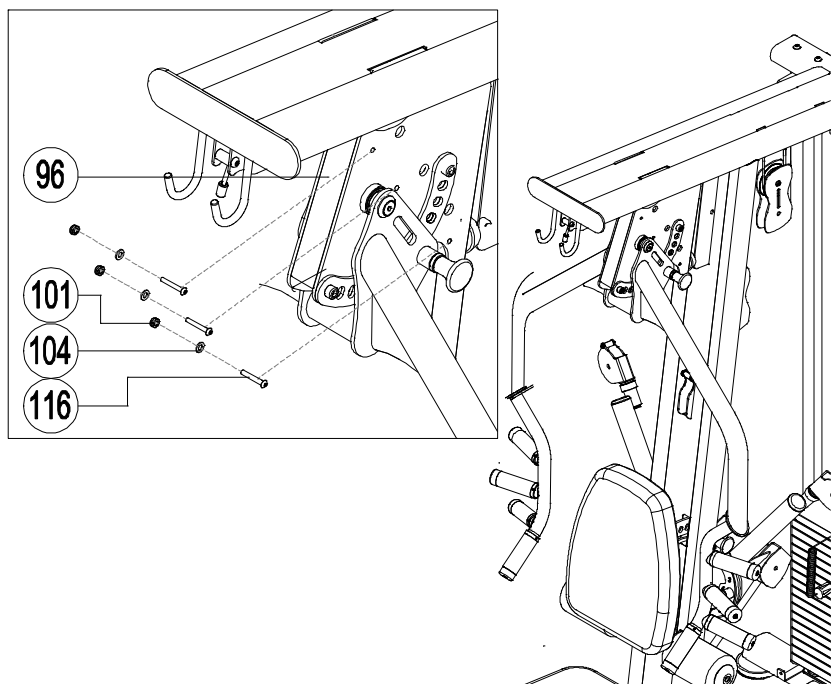
Krok 13

- Montaż pierwszego zestawu kół pasowych (32): zacznij od zamontowania koła pasowego (a), używając śrub sześciokątnej z dużą, płaską główką (półgwint) (109), płaskiej podkładki (11) i nakrętki sześciokątnej (10).
- Przymocuj jeden koniec linki A (39) do górnej płyty ciężarów (26) zgodnie z krokiem 8, a drugi koniec przeprowadź przez zamontowane koła pasowe, jak pokazano na rysunku obok.
- Aby złożyć koła pasowe (c) (e) (zobacz: rys. 1): przykryj koła pasowe uchwyty podwójnego koła pasowego (25) z obu stron, zablokuj w pozycji, używając śrub sześciokątnej z dużą, płaską główką (109), płaskich podkładek (11) oraz nakrętek sześciokątnej (10).
- Aby złożyć koła pasowe (g) (i) (k) (zobacz: rys. 2), użyj śrub sześciokątnej (108), tulei (99), płaskiej podkładki (11) i nakrętki sześciokątnej (10).
- Aby złożyć koło pasowe (f) (zobacz: rys. 3), użyj śruby sześciokątnej (półgwint) (119), płaskiej podkładki (11) i nakrętki sześciokątnej (10).
- Aby złożyć koło pasowe (m) (zobacz: rys. 4), użyj śruby sześciokątnej z cylindryczną główką (półgwint) (132), płaskiej podkładki (11) i nakrętki sześciokątnej (10).
- Przeprowadź kabel A (39) tak jak na rysunku obok, następnie zablokuj w pozycji.



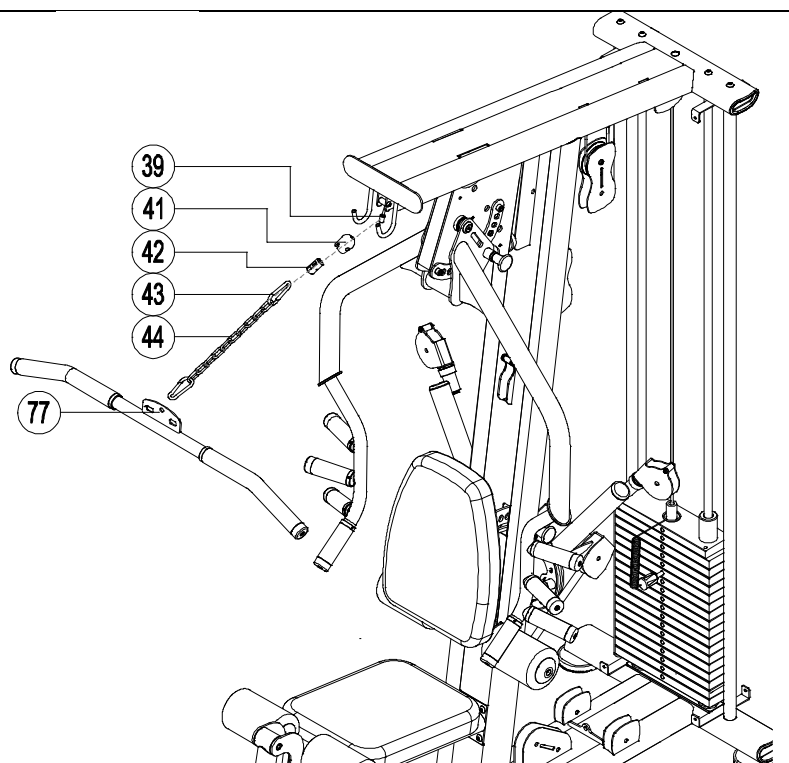
Krok 14

- Po zmontowaniu pierwszego zestawu koła pasowego, ustaw pozycję koła pasowego na płycie regulacji uchwyty motylkowej (96).
- Zablokuj go w pozycji tak jak pokazano na rysunku obok, używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (pełny gwint) (116), płaskiej podkładki (104) i nakrętki sześciokątnej (101).



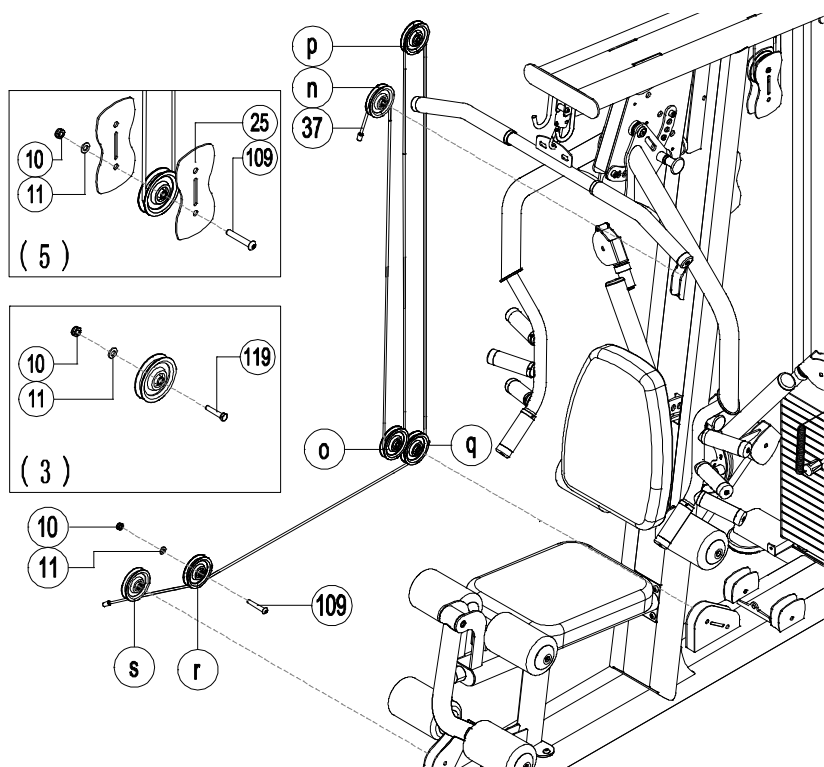
Krok 15

- Przeprowadź kabel A (39) przez osłonę łożyska (41) do wewnętrznego wału tulei (42).
- Przymocuj ogniwo jednego końca łańcucha (44) do wewnętrznego wału tulei (42) używając karabińczyka (43), a ogniwo drugiego końca łańcucha do uchwyty (77) używając karabińczyka (43).



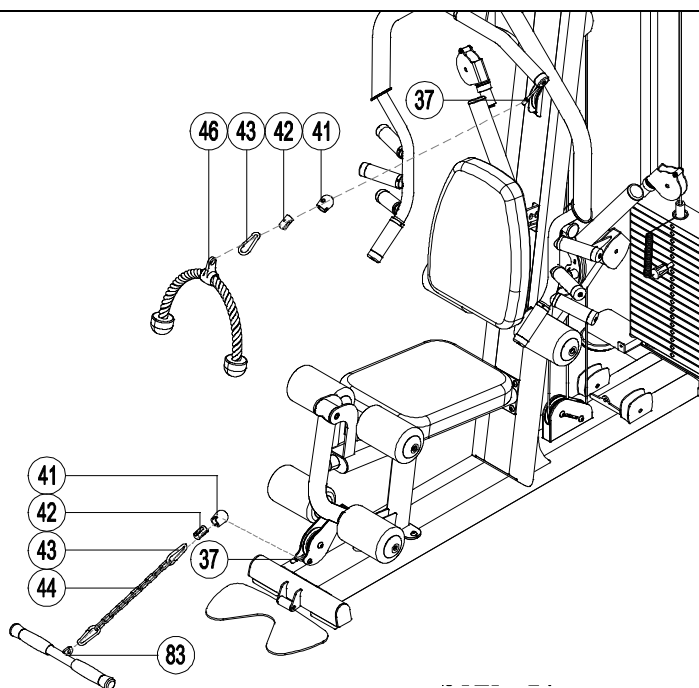
Krok 16

- Drugi zespół koła pasowego zaczyna się od koła (n) (patrz: rys. 3), zamontuj je, używając śruby sześciokątnej (półgwint) (119), płaskiej podkładki (11) i nakrętki sześciokątnej (10).
- Zamontuj koło (p) (patrz: rys. 5), przykryj koło pasowe uchwyty podwójnego koła pasowego (25) po obu stronach, tak samo, jak w kroku 13 przy montażu koła pasowego (e). Użyj śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (półgwint) (109), płaskiej podkładki (11) i nakrętki sześciokątnej (10).
- Zamocuj pozostałe koła pasowe, używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (półgwint) (109), płaskiej podkładki (11) i nakrętki sześciokątnej (10).
- Przeprowadź kabel D (37) przez koła pasowe jak na rysunku obok.



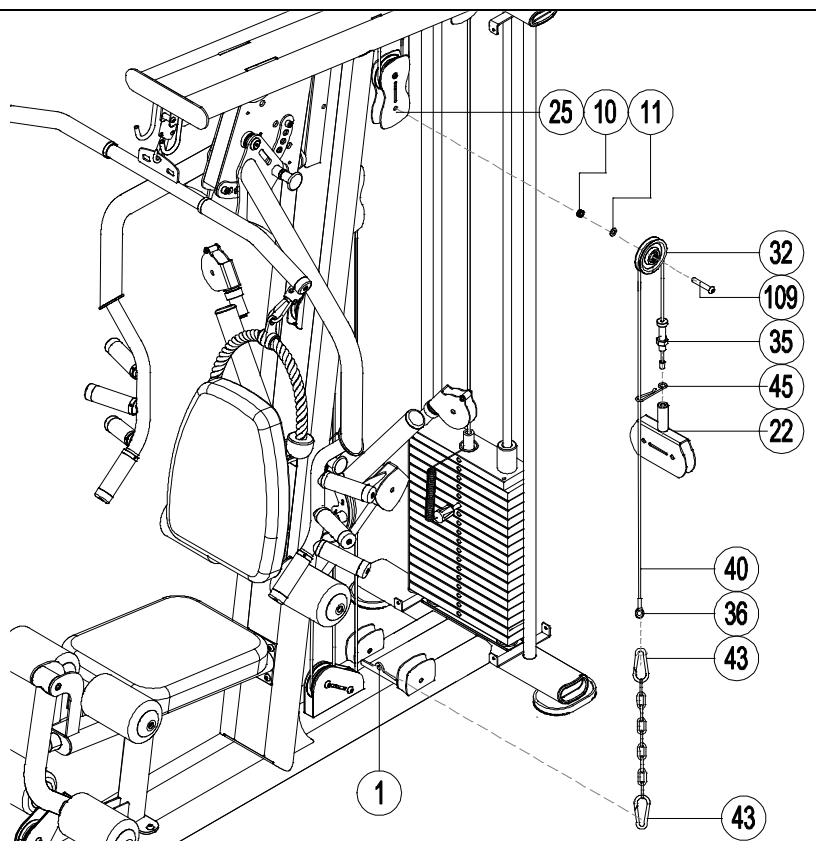
Krok 17

- Przeprowadź jeden koniec kabla D (37) przez osłonę tulei (41) i wewnętrzny wał tulei (42) przymocuj go do sznura ćwiczeń na bicepsy (46), używając karabińczyka (43), jak na rysunku obok.
- Przeprowadź drugi koniec kabla D (37) przez osłonę tulei (41), wewnętrzny wał tulei (42) i przymocuj go do krótkiego drążka (83), używając karabińczyka (43), jak na rysunku obok.

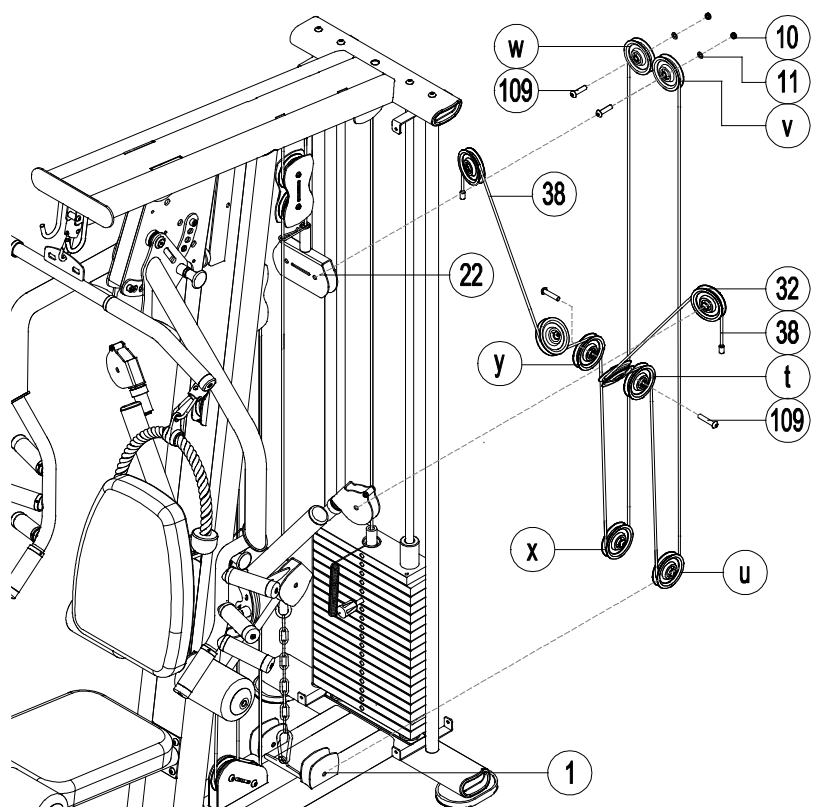


Krok 18

- Przeprowadź jeden koniec linki C (40), który wyposażony jest w nakrętkę sześciokątną (35), przez sprężynę prowadzącą (45) do zespołu koła pasowego (22).
- Przykryj koło pasowe (32) uchwytem podwójnego koła pasowego (25) po obu stronach (patrz: rys. obok), przymocuj, używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (109), płaskiej podkładki (11) i nakrętki sześciokątnej (10).
- Poprowadź drugi koniec kabla C (40) przez koło pasowe do sprężyny prowadzącej (45) i zablokuj ją.
- Przymocuj ogniwo jednego końca łańcucha do ramy podstawy (1) za pomocą karabińczyka (43) (patrz: rys. obok), a drugi koniec do tulei kabła (36) za pomocą kolejnego karabińczyka (43).

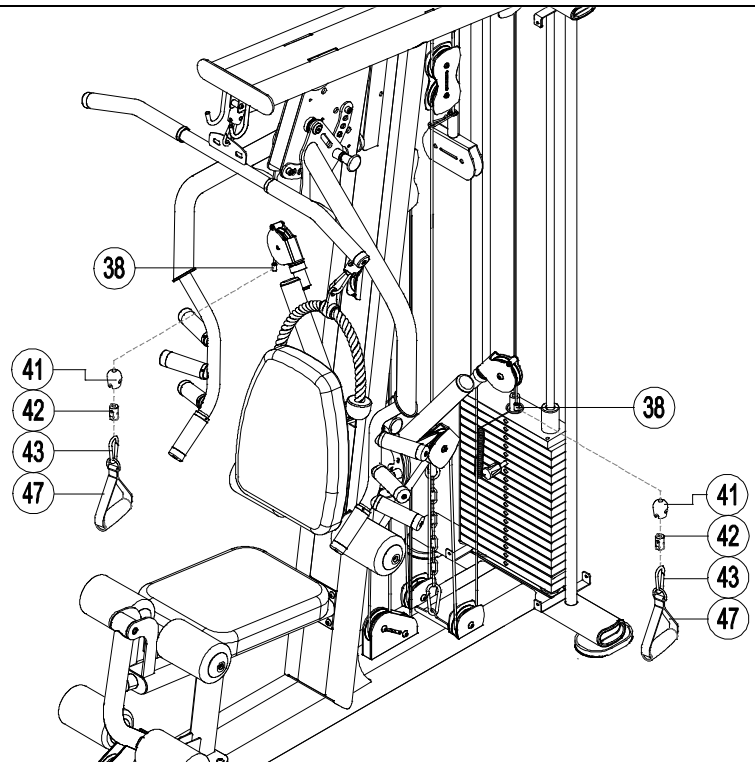
**Krok 19**

- Przeprowadź linkę B (38) przez zmontowane koła pasowe (32) (patrz: rys. obok), zamocuj za pomocą śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (półgwint) (109), płaskiej podkładki (11) i nakrętki sześciokątnej (10).
- Przymocuj koła pasowe (v), (w) do zespołu koła pasowego (22), a koła pasowe (u) (x) do ramy podstawy (1).
- Do montażu kół pasowych (t) (y) należy użyć śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (półgwint) (109).



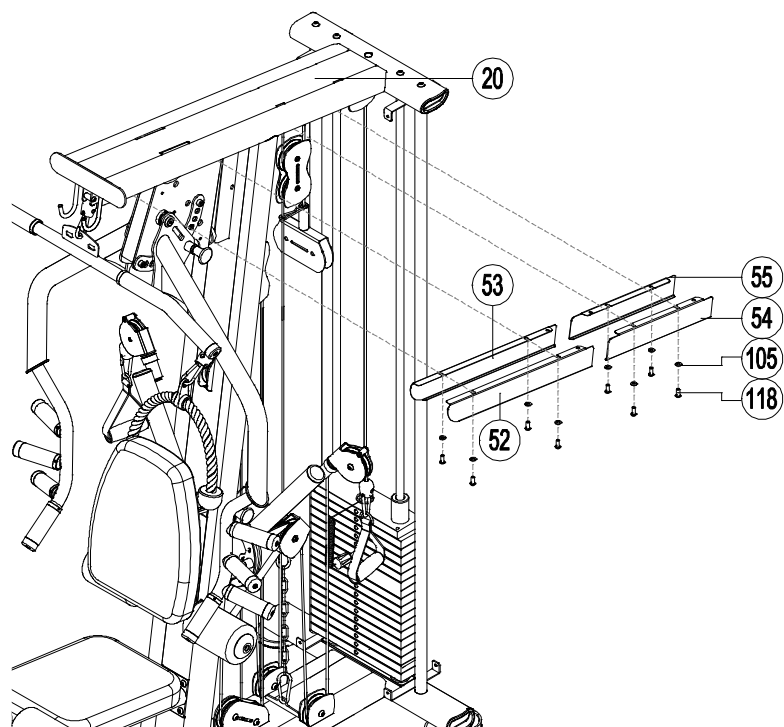
Krok 20

- Przymocuj uchwyty (47) do obu końców kabla B (38), używając karabińczyka (43).
- Przełóż oba końce kabla B (38) przez osłonę tulei (41), wewnętrzny wał tulei (42) i przymocuj go do karabińczyka (43) z uchwytów (47), jak pokazano na rysunku.



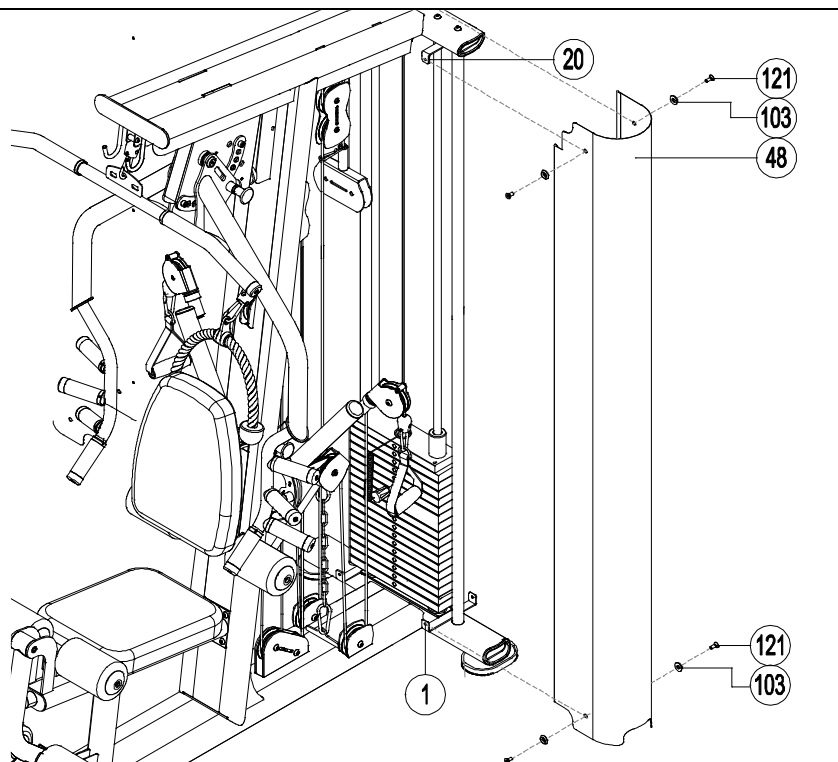
Krok 21

- Przymocuj stałe osłony (52)(53) i górne stałe osłony (54) (55), jak pokazano na rysunku, używając śruby sześciokątnej z dużą, płaską główką (pełny gwint) (118) i płaskiej podkładki (105).

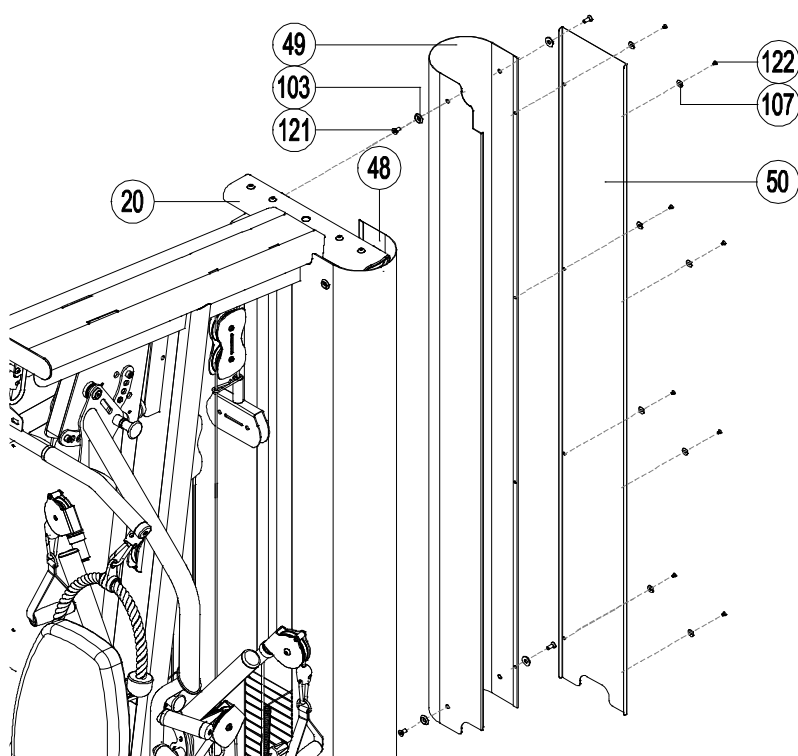


Krok 22

- Przymocuj lewą, boczną osłonę (48) do ramy górnej (20) i ramy podstawy (1), używając śruby sześciokątnej ze stożkową główką (pełny gwint) (121) i podkładki typu „rybie oko” (103).

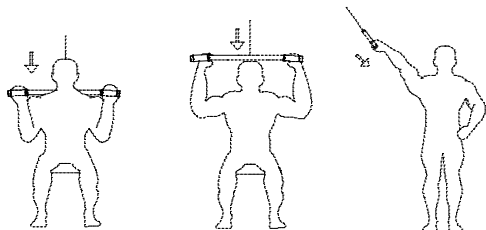
**Krok 23**

- Postępuj zgodnie z krokiem 22 aby zamontować prawą, boczną osłonę (49).
- Zamocuj środkową osłonę (50) do lewej i prawej osłony (48) (49), używając śruby krzyżowej ze stożkową główką (pełny gwint) (122) oraz podkładki typu „rybie oko” (107).

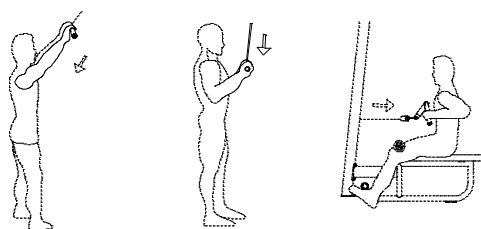


Ilustracje ćwiczeń

Ćwiczone partie mięśni



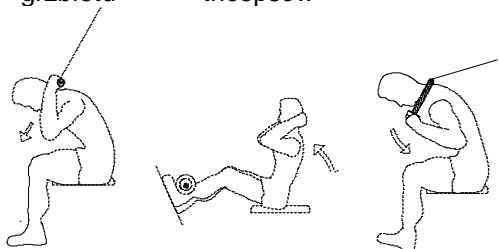
Naciąganie mięśni grzbietu



Naciąganie mięśni grzbietu

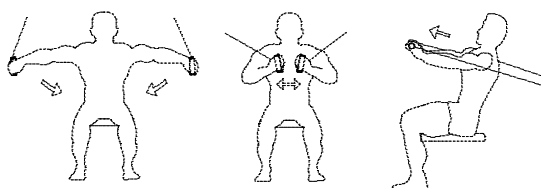
Naciąganie tricepsów

Wiosłowanie

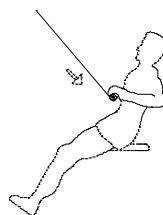


Naciąganie tricepsów

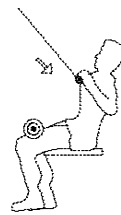
Crunchy na mięśnie brzucha



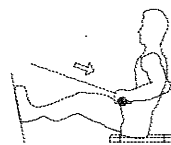
Wyciskanie mięśni klatki piersiowej



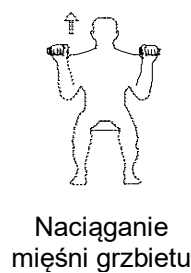
Naciąganie tricepsów



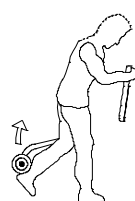
Naciąganie mięśni pleców



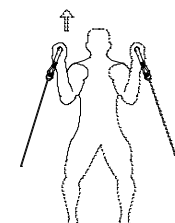
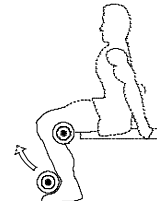
Naciąganie bicepsów



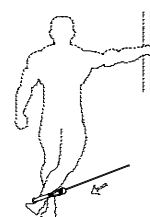
Naciąganie mięśni grzbietu



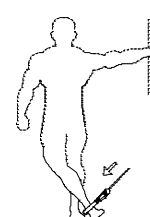
Naciąganie mięśni nóg



Naciąganie mięśni grzbietu



Wewnętrzny wyprost uda



Zewnętrzny wyprost uda



Tyłny wyprost uda

L131-TB01

Ogólne wskazówki ćwiczeniowe

Rozgrzewka

Zalecane jest wykonanie 5-10 minut ćwiczeń rozgrzewających przed rozpoczęciem treningu.

Oddech

Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń. Podczas ruchu, wdychaj nosem i wydychaj ustami. Oddech i ruch powinny być skoordynowane. Jeśli oddychanie jest zbyt szybkie, ruch powinien zostać wstrzymany.

Częstotliwość

Jedna część mięśnia powinna odpoczywać 48 godzin, można ją więc trenować tylko co drugi dzień

Obciążenie

Zgodnie z indywidualną kondycją fizyczną, przede wszystkim trzeba określić optymalną ilość treningów. Zgodnie z zasadą asymptotycznego obciążenia ćwiczeniowego, ból mięśni po treningu jest normalnym zjawiskiem, który można wyeliminować dalszym, regularnym ćwiczeniem.

Odprężenie

Do Wykonuj 5 minut odpoczynku po każdym ćwiczeniu, szczególnie – rozciągaj i rozluźniaj mięśnie stopy, aby uniknąć długotrwałej kondensacji mięśni i utrzymać elastyczność mięśni

Dieta

W celu ochrony układu pokarmowego, zaczynaj treningi nie wcześniej niż godzinę po ostatnim posiłku, spożywaj posiłki co najmniej pół godziny po treningu. Nie pij za dużo wody podczas ćwiczeń, aby nie zwiększać obciążenia serca i nerek.

Ćwiczenia rozciągające

Niezależnie od intensywności treningu, zawsze najlepiej najpierw wykonać ćwiczenia rozciągające. Początkowo rozgrzej się chodzeniem przez 5-10 minut. Następnie wykonaj ćwiczenia rozciągające w następujący sposób: każdy krok powtórz 5 razy, każdorazowo po 10 sekund lub dłużej. Następnie powtórz ćwiczenia rozciągające po treningu.

1. Rozciąganie w dół

Lekko ugnij kolana, ciało powoli wyginaj do przodu. Niech plecy i ramiona będą rozluźnione, a dłońmi staraj się dotknąć palców stóp przez 10~15 sekund, po czym rozluźnij się. Powtórz 3 razy (jak na rys. 1).

2. Rozciąganie ścięgien

Usiądź na poduszce i wyprostuj jedną nogę. Przełóż drugą nogę do środka tak, aby przylegała do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Spróbuj dotknąć palcami rąk palce stóp przez 10~15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy na każdą nogę (jak na rys. 2).

3. Rozciąganie łydek i pięt

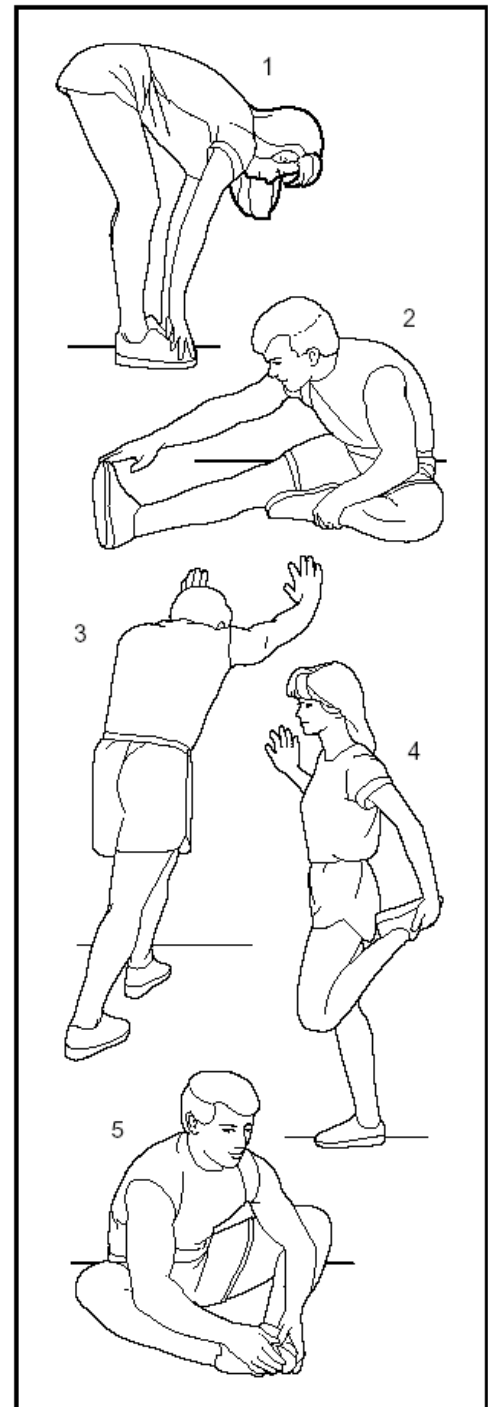
Podeprzyj się o ścianę czy drzewo obiema rękami, z jedną nogą z tyłu. Trzymaj ją w wyprostowanej pozycji z piętą na ziemi, pochylając się w kierunku ściany czy drzewa. Utrzymaj pozycję przez 10~15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy na każdą nogę (jak na rys. 3).

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Złap równowagę trzymając się lewą ręką o stół, następnie wyciągnij prawą rękę o tyłu i złap nią za prawą kostkę. Powoli pociągnij ją w kierunku bioder, aż poczujesz, że mięśnie z przodu ud są napięte. Utrzymaj pozycję przez 10~15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy na każdą nogę (jak na rys. 4).

5. Rozciąganie mięśnia krawieckiego (wewnątrz uda)

Usiądź na ziemi, kierując spody stóp ku sobie, żeby się stykały. Chwyć stopy obiema rękami i pociągnij je w kierunku pachwiny. Utrzymaj pozycję przez 10~15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy (jak na rys. 5).



DYSTRYBUTOR:



Del Sport Sp. z o.o.

ul. Połczyńska 63 01-336 Warszawa

tel. 22/3509420-23 www.delsport.pl

email: delsport@delsport.pl

SERWIS:

serwis@delsport.pl tel. 22/3509420-23

FORMULARZ ZGŁOSZENIA SERWISOWEGO:

<https://delsport.pl/zgloszenie-serwisowe/>