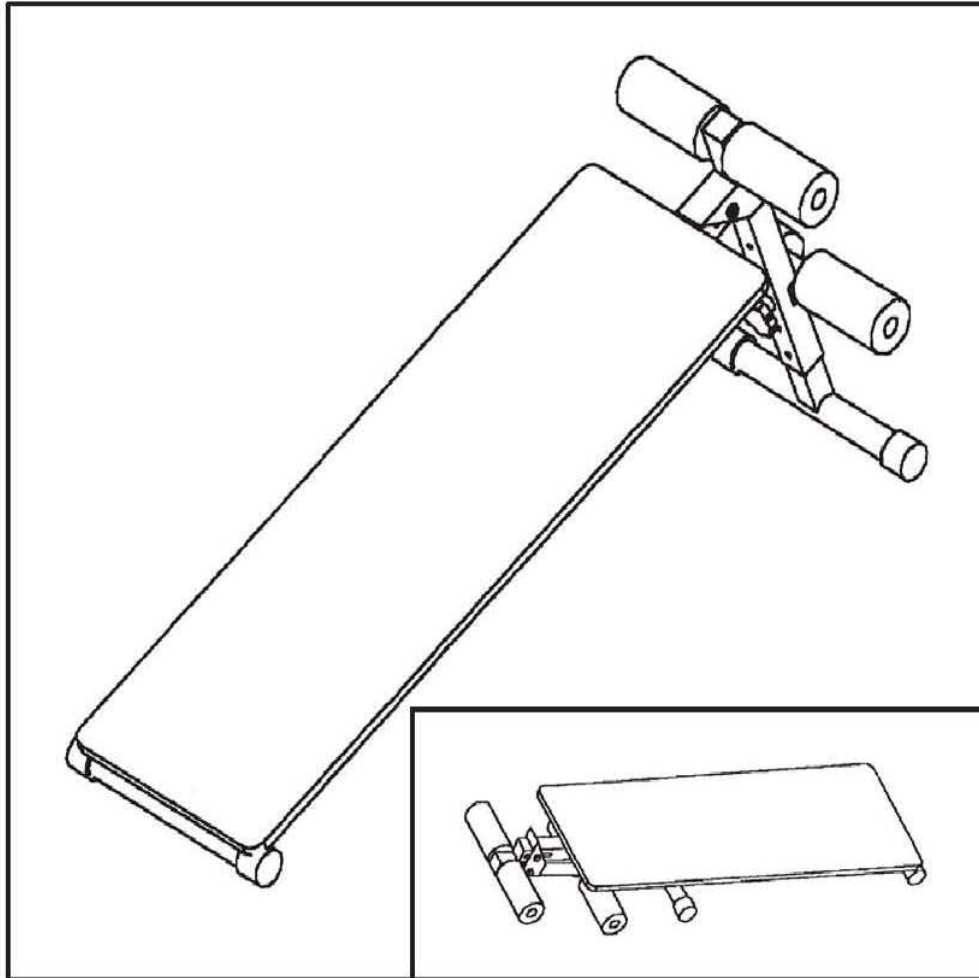


KLUPA ZA STOMAK

RX 07


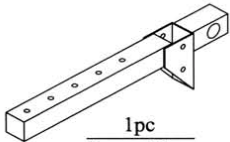
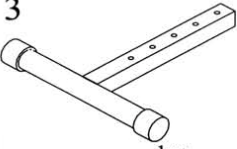
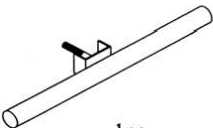

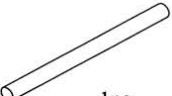







VAŽNA SIGURNOSNA UPOZORENJA

MERE PREDOSTROŽNOSTI

Obratite pažnju na sledeće mere predostrožnosti pre sklapanja ili rada na nagnutoj ploči.

1. Decu i kućne ljubimce uvek držite na udaljenosti od uređaja. **NIKADA NE OSTAVLJAJTE** decu bez nadzora u sobi sa uređajem
2. Samo jedna osoba sme da koristi uređaj.
3. Ako osoba koja vežba oseti vrtoglavicu, mučninu, bolove u grudima, ili bilo kakve druge nenormalne simptome, **PREKINITE** sa radom odmah. **KONSULTUJTE SE SA LEKAROM ODMAH.**
4. Stavite uređaj na čistu, ravnu površinu. **NE KORISTITE** uređaj blizu vode.
5. Uvek nosite odgovarajuću radnu odeću kada vežbate. Patike ili aerobik cipele su takođe potrebne.
6. Koristite uređaj samo u svrhu u koju je namenjen. Ne upotrebljavajte dodatke koje proizvođač nije preporučio.
7. Ne držite oštre predmete blizu uređaja
8. Hendikepirane osobe ne treba da koriste uređaj bez pomoći kvalifikovane osobe ili lekara.
9. Uvek se istežite pre vežbanja.
10. Nikada ne rukujte mašinom ako ne funkcioniše pravilno.

1  1pc Main Frame	2  1pc Support Leg	3  1pc Inclined Stabilizer Bar
4  1pc Adjustment Crossbar	5  4pcs Foam Roller $\varnothing 23 * \varnothing 70 * 130$	6  1pc Upper Crossbar
7  1pc Pin $\varnothing 8 * 60$	8  1pc Knob	9  1pc Screw M8*55
10  2pcs Washer $\varnothing 8$	11  1pc Lock Nut M8	

INSTRUKCIJE ZA SKLAPANJE

KORAK 1

Povežite potporu za noge (2) sa glavnim okvirom (1) sa najdužim zavrtnjima i navrtkama (9,10,11). Ne stežite previše zavrtnje. Klupa za sedenje treba da bude preklopljiva

KORAK 2

Umetnite šipku nagnutog stabilizatora (3) na potporu za noge (2). Pričvrstite podešavajuću poprečnu šipku (4) na željenu visinu i pričvrstite sa dugmetom (8).

KORAK 3

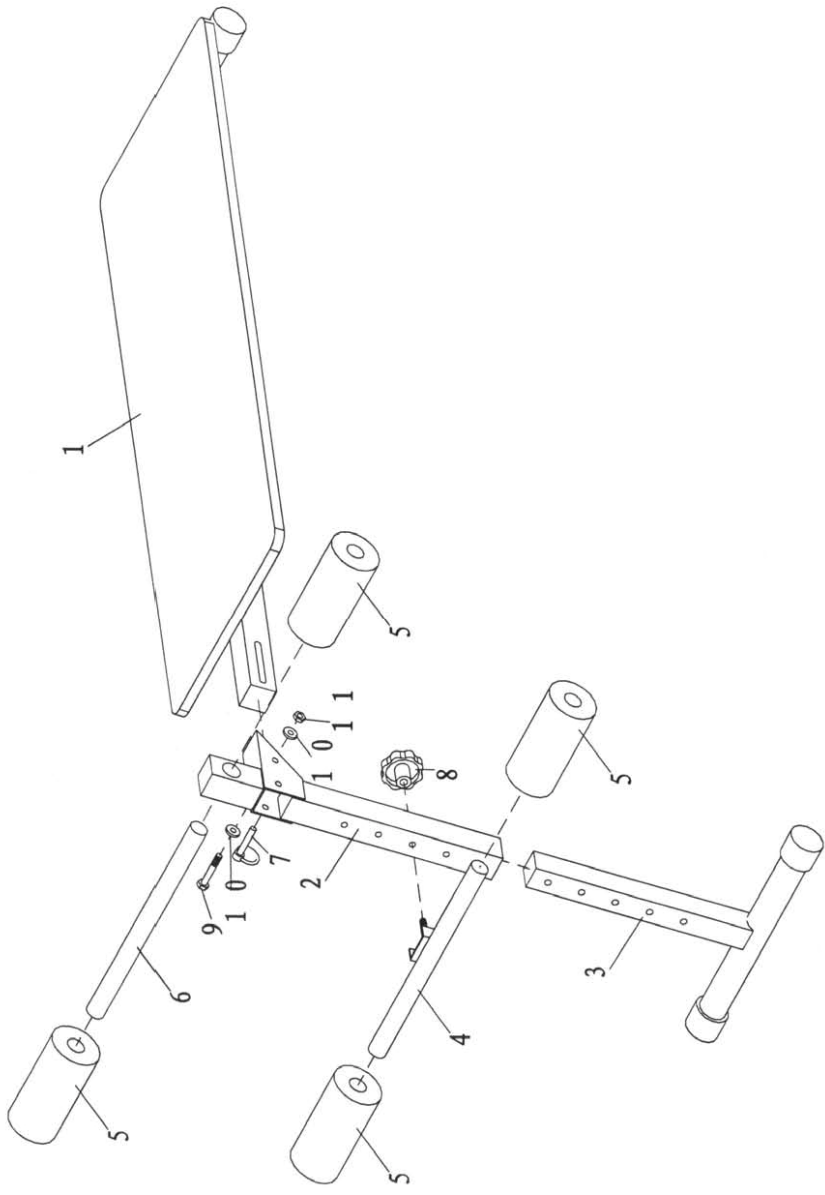
Umetnite penasti kotur (5) podešavajuću poprečnu šipku (4).

KORAK 4

Umetnite gornju poprečnu šipku (6) kroz potporu za noge (2).

KORAK 5

Pričvrstite penasti kotur (5) za gornju poprečnu šipku (6).



INSTRUKCIJE ZA VEŽBANJE

TELESNA TEMPERATURA: Važno je zagrijati se pre vežbanja da bi zadržali toplotu tela i da bi se sporo ohladili posle vežbanja.

ODEĆA: Nosite barem šorc, teniske patike i majicu.

ZAGREVANJE: Polagano krenite sa vežbanjem uz prethodno lagano kalistenično istežanje da bi olabavili mišiće. Kada se istežete upamtite da je svrha povećati fleksibilnost, a ne natežanje (zatežanje). Ovo imajte na umu kada se zagrevate: Istežite se polagano... koncentrišite se na relaksaciju i labavost mišića.

Ne silite istežanje.

Ne odskačite dok se istežete.

ZADRŽITE TOPLOTU: Ne rashladjujte se između deonica Vašeg treninga. Periodi odmora između vežbi ne treba da pređu dva minuta. Kako se Vaša fizička kondicija poboljšava, odmori treba da se skrate na jedan minut ili manje.

DISANJE: Koncentrišite se na pravilno disanje, kroz usta, dok vežbate. NE zadržavajte dah osim kao što je rečeno ovde. Udišite na početku svake vežbe kao i na vršnim tačkama istežanja. Zadržite vazduh instantno – samo sekund ili dva, da bi zadržali vazduh u plućima – tokom najtežeg dela istežanja. Konačno, izdahnite dok kompletirate vežbu. Dozvolite samo minimalni period odmora između skupa vežbi da bi poboljšali cirkulaciju i povećali telesnu sposobnost obrade kiseonika na efikasan način.

POZICIONIRANJE: Kada vežbate, pozicionirajte Vaše telo tako da se osećate komforno i dobro izbalansirano. Fokusirajte Vaše oči pravo napred i ne gledajte u stranu. Kada dižete tegove, držite ruke blizu tela, sinhronizujte pokrete da bi postigli maksimalni balans tokom svake vežbe. Da bi maksimizirali kontrakciju, gledajte prema gore kada vežbate mišiće leđa, gledajte dole kada vežbate prednje mišiće.

USPOSTAVLJANJE PROGRAMA

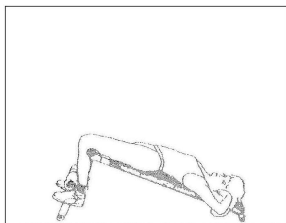
PERSONALNI CILJEVI: Svako ko počinje program vežbi radi to sa namerom da postigne neku korist iz ovih aktivnosti. Većina ljudi želi da se poboljša u jednoj od sledećih oblasti: snaga, obim mišića, mišićni tonus, ili smanjenje telesne težine.

Vežbe otpornosti su najbolje za povećanje obima mišića i snage. Ova vrsta programa koristi teže tegove i manje ponavljanja. Lakši tegovi i mnogo ponavljanja pomažu da se poboljša mišićni tonus.

RASPORED VEŽBANJA: Preporučuje se da trening vežbi otpornosti bude raspoređen svaki drugi dan.

Razlog za menjanje dana jeste da se dozvoli nastajanje proteinske sinteze a da se ublaži rezidualna upala. Vežbe treba da se razlikuju tokom svakog treninga tako da specifični mišići imaju bolju šansu za oporavak za kasnija ponavljanja
Npr., posle vežbanja abdominalnih mišića, možete raditi vežbu gornjeg dela tela.

POČETNA POZICIJA



TRBUŠNJACI

TRBUŠNJAK(Jača gornje abdominalne mišiće)

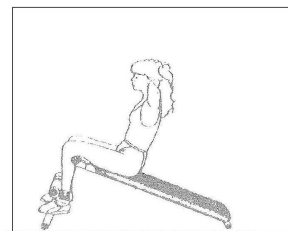
* Zakačite stopala iza donjih stopalnih kotura, stavite ruke iza glave

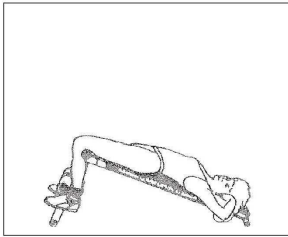
* Izdišite dok vučete telo prema napred

* Koncentrišite se na uvlačenje stomaka tokom kretanja prema gore

* Udišite naslanjajući se prema nazad do početne pozicije

KRAJNJA POZICIJA

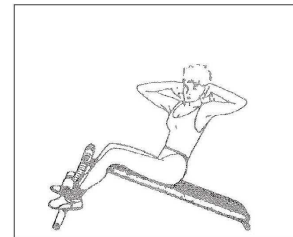




TRBUŠNJAK SA OKRETOM TRUPA

(Jača spoljne kosine i abdominalne mišiće)

- * Zakačite stopala za koture i ležite skroz opušteno
- * Stavite ruke iza glave, oslonite bradu na grudi
- * Izdišite dok telo pomerate prema napred i okrećite se ulevo
- * Udišite dok se vraćate u početni položaj
- * Ponovite, ovaj put okrećući se prema desno



PODIZANJE NOGE _____

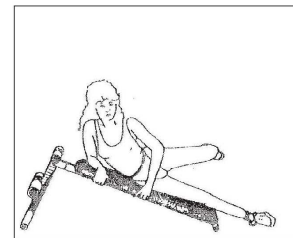
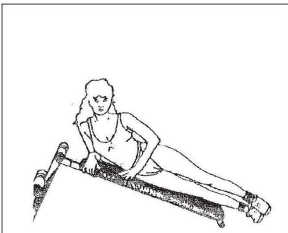
(PRIMEDBA: Savijena podizanja noge su lakša za početnike. Što je noga ispravnija teža je i korisnija vežba)

SAVIJENO KOLENO PODIZANJE NOGU U STRANU (KORISTI STRUKU I SPOLJNIM BUTINAMA)

- * Ležite na desnu stranu obuhvatajući dasku za potporu ispravite prste na stopalima, držeći noge prave
- * Udišite dok podižete levu nogu što više možete
- * Savijte nogu u kolenu kao što je potrebno da bi kompletirali vežbu ne savijajte telo u struku
- * Izdišite dok se vraćate u

početnu poziciju (20 ili više ponavljanja)

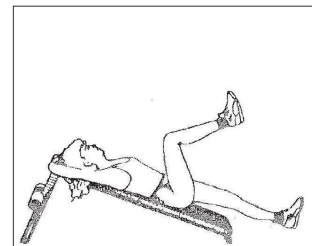
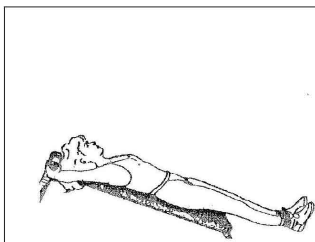
- * Okrenite poziciju i podžite desnu nogu



PODIZANJE NOGE SAVIJANJE JEDNOG KOLENA

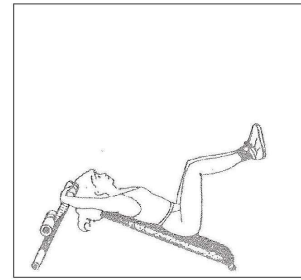
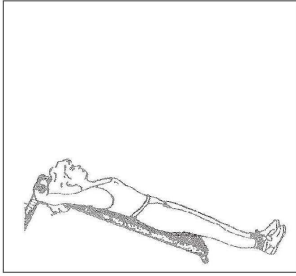
(razvija donje stomačne mišiće)

- * Ležite ravno na leđja



- * Stavite ruke iza Vaše glave da bi uhvatili dršku ILI posegnite prema napred i uhvatite dasku u nivou zadnjice
- * Upravite nožnim prstima vodeći računa da noge držite opruženim
- * Udahnite dok podižete desnu nogu što više moguće savijte koleno kao što je potrebno da bi kompletirali vežbu, ne savijajte telo u struku
- * Izdišite dok se vraćate u početnu poziciju

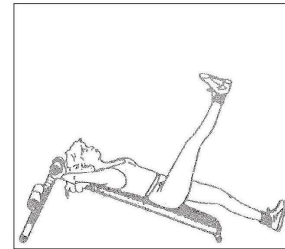
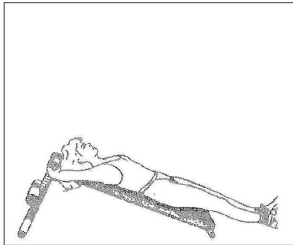
* Ponovite, podignite levu nogu



PODIZANJE NOGE DUPLO SAVIJANJE KOLENA

(Razvija donju abdominalnu muskulaturu)

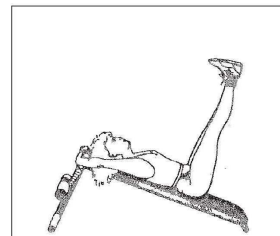
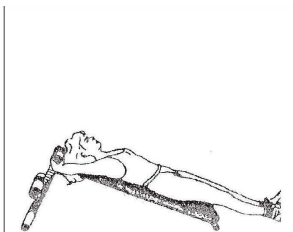
- * Lezite ravno na leđja
 - * Dosegnite rukama iz Vaše glave da bi uhvatili drške
ILI se pomerite napred i uhvatite dasku u nivou zadnjice
- * Upravite nožnim prstima vodeći računa da noge držite opruženim
- * Udahnite dok podižete obe noge što više moguće
- * Savijte kolena kao što je potrebno da bi kompletirali vežbu,
ne savijajte telo u struku
- Izdišite dok se vraćate u početnu poziciju



PODIZANJE JEDNE NOGE

(Razvija donju abdominalnu muskulaturu)

- * Lezite ravno na leđja
 - * Dosegnite rukama iz Vaše glave da bi uhvatili drške
ILI se pomerite napred i uhvatite dasku na nivou zadnjice
- * Upravite nožnim prstima vodeći računa da noge držite opruženim
sa zaključanim kolenima
 - * Udahnite dok podižete desnu nogu što više moguće
;ne savijajte telo u struku
- * Izdišite dok se vraćate u početnu poziciju
- * Ponovite podignite levu nogu

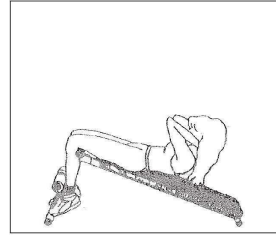
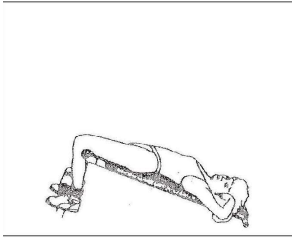


PODIZANJE DVE NOGE

(Razvija donju abdominalnu muskulaturu)

- * Lezite ravno na leđja
 - * Dosegnite rukama iz Vaše glave da bi uhvatili drške
ILI se pomerite napred i uhvatite dasku u nivou zadnjice

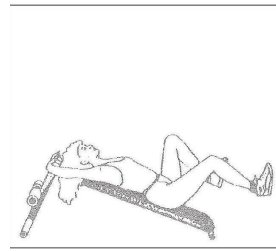
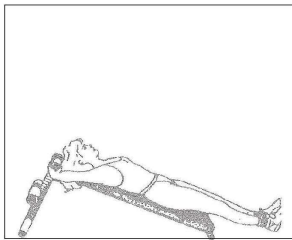
- * Upravite nožnim prstima vodeći računa da noge držite opruženim, sa zaključanim kolenima
- * Udahnite dok podižete obe noge što više moguće ;ne savijajte telo u struku
- * Izdišite dok se vraćate u početnu poziciju



DUPLI KRANČ TRUPA

(Razvija donju abdominalnu muskulaturu)

- * Ležite ravno na leđa sa rukama iza glave
- * Zakačite stopala iza kotura
- * Izdišite dok glavom idete prema kolenima pritiskajući o stopala crunch” abdominalne mišiće“
- * Udišite dok se oslanjate nazad u početnu poziciju

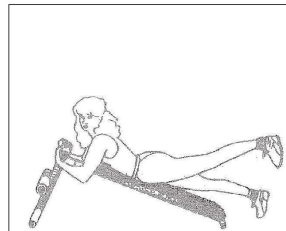
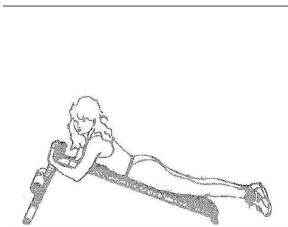


VOŽNJA BICIKLA SAVIJENIH KOLENA

(Razvija donju abdominalnu muskulaturu)

- * Ležite ravno na leđa
- * Rukama idite iza glave da uzmete ručke ili prema napred i uhvatite dasku reach u nivou zadnjice
- * Podignite kukove i istegnite noge u vazduh (slično uzdignutoj poziciji sa savijenim nogama)
- * Savijte noge u kolenima i “okrećite pedale” jako dovodeći kolena što bliže grudima

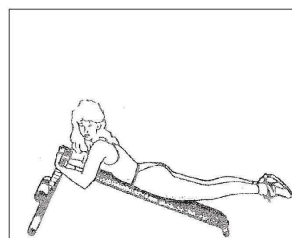
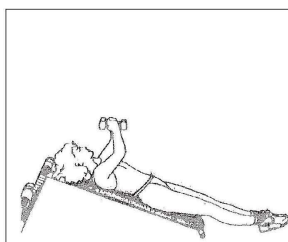
(ZAPAMTI: Da bi postigli maksimalni efekat upotrebite tegove za gležnjeve)



POJEDINAČNO LEĐNO DIZANJE NOGE

(Razvija donju kičmu i kukove)

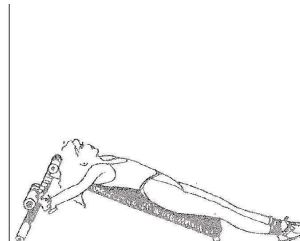
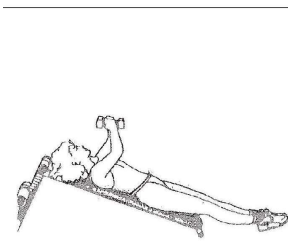
- * Ležite licem prema dole
- * Posegnite napred da uhvatite ručke
- * Noge držite uspravno
- * Udišite dok levu nogu istežete što više
(desni palcem treba da dotaknete pod)
- * Izdišite dok se vraćate u početnu poziciju
- * Ponovite ali podižući desnu nogu



DUPLO LEĐNO DIZANJE NOGU

(Razvija donju kičmu i kukove)

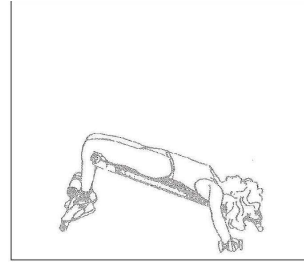
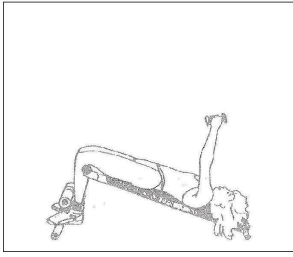
- * Ležite licem prema dole
- * Posegnite napred da uhvatite ručke
- * Noge držite uspravno
- * Udišite dok obe noge istežete što više
(desni palcem treba da dotaknete pod)
- * Izdišite dok se vraćate u početnu poziciju



UZLAZNI DUMBBELL FLY

(Pomaže gornjem delu grudi, pektoralnim mišićima,
i proširuje grudni koš)

- * Ležite ravno na leđa, glava na vrhu daske, sa stopalima na podu
- * Istegnite ruke prema gore držeći dumbbell u svakoj šaci
- * Okrenite šake tako da dlanovi budu okrenuti unutra
- * Udišite i polako spustite tegove što je više moguće
- * Tegove vratite polako u početnu poziciju dok izdišete stežući pektoralne



SILAZNI DUMBBELL FLYS

(Pomaže gornjem delu grudi, pektoralnim mišićima,
i proširuje grudni koš)

- * Lezite ravno na leđa, glavom okrenuti prema podu sa stopalima zakačenim iza kotura
- * Istegnite ruke nagore držeći dumbbell u svakoj šaci
- * Okrenite šake tako da dlanovi budu okrenuti prema unutra
- * Držeći ruke zaključane pravo u laktovima
- * Udišite i polako spustite tegove što je više moguće
- * Tegove vratite polako u početnu poziciju dok izdišete stežući pektoralne