

EXERFIT

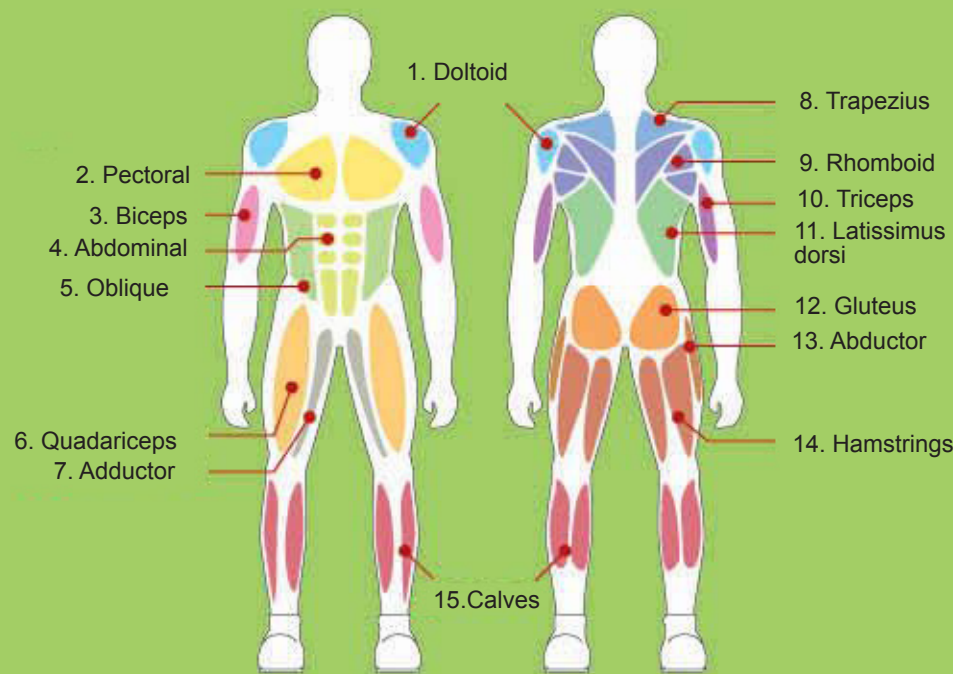


GYMBAR TRENINGSPLAKAT



Effekter av trening med EXERFIT VIBROBAR:

- Forbedrer muskelstyrke og utholdelse
- Forbedrer muskelbalanse og holdning
- Forbedrer forbrenning og blodsirkulasjon
- Forbedrer kroppskontroll og koordinasjon



FORHOLDSREGLER OG VEDLIKEHOLD

VIKTIG: Det er viktig å følge disse forholdsreglene for å unngå skade på deg selv eller på apparatet.

- Før du påbegynner dette treningsprogrammet, bør du snakke med en lege. Din lege kan hjelpe deg med å finne ut dine fysiske grenser, og om disse vil kunne være en helseisiko som vil hindre deg i å benytte dette apparatet.
- Dersom du under treningsøkten opplever svimmelhet, smerte eller annen form for ubehag, avslutt treningsøkten umiddelbart og kontakt lege.
- Ikke bruk dette apparatet på en måte som vil forårsake skade på deg selv eller andre. Forsikre deg om at du har tilstrekkelig med rom rundt deg under treningsøkten. Dette apparatet er ikke et leketøy og bør kun brukes av eller i nærvær av en voksen person.
- Bruk dette apparatet kun til trening.
- Ikke strekk treningsbåndene mer enn fire ganger den opprinnelige lengden under treningsøkten.

- For å unngå slitasje på skumhåndtakene, ikke rull motstandsbandene over håndtakene.
- Gjør så mange repetisjoner som din fysiske kondisjon tillater. Forandre motstanden dersom det er for enkelt eller for vanskelig.
- Før hver treningsøkt bør du undersøke treningsbåndene for skade. Dersom du skulle finne skade på båndene, kaster du disse umiddelbart, og erstatter dem med nye.
- Oppbevar apparatet i posen sin hvor de ikke blir utsatt for luft eller sollys.
- Forsikre deg om at festestroppene på pinnen og under føttene dine sitter godt og sikkert.
- Følg retningslinjene for bruk av dette apparatet.
- **Forsiktig:** Noen treningsbevegelser kan påvirke balansen din. Start forsiktig mens du gjør deg kjent med apparatet.
- **Forsiktig:** Produktet inneholder naturlig latex som kan forårsake allergiske reaksjoner.

Klargjøring av produktet:

Når du pakker opp produktet, vil du finne at treningsbåndene er separert fra treningspinnen. Før du påbegynner treningsøkten, fest tøylokkene til begge ender av treningspinnen. Løkkene kan være litt stramme når du fester dem for første gang. Plasser de to neste løkkene under føttene dine og du vil være klar til å benytte deg av produktet.

Justering av motstand:

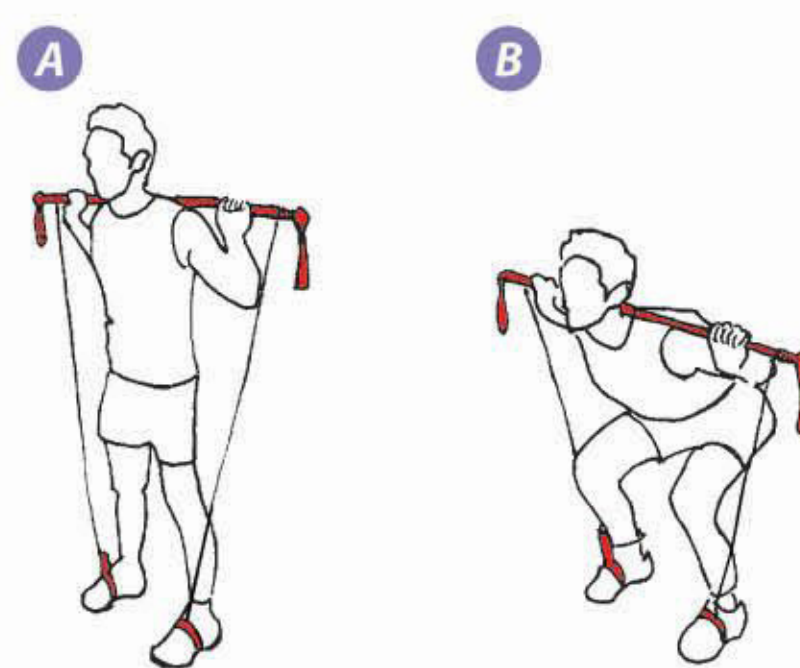
Når du gjør bevegelsene, bør du begynne slik at treningsbåndene er stramme men ikke strukket. Du kan justere ned motstanden ved å løsne båndet rundt treningspinnen. Du kan også føre treningsbåndet opp til

skumgrepet, men ikke før motstandsbandet over dem. Når du øker motstanden vil treningsbåndene trekkes sammen og dette vil føre til økt motstand.

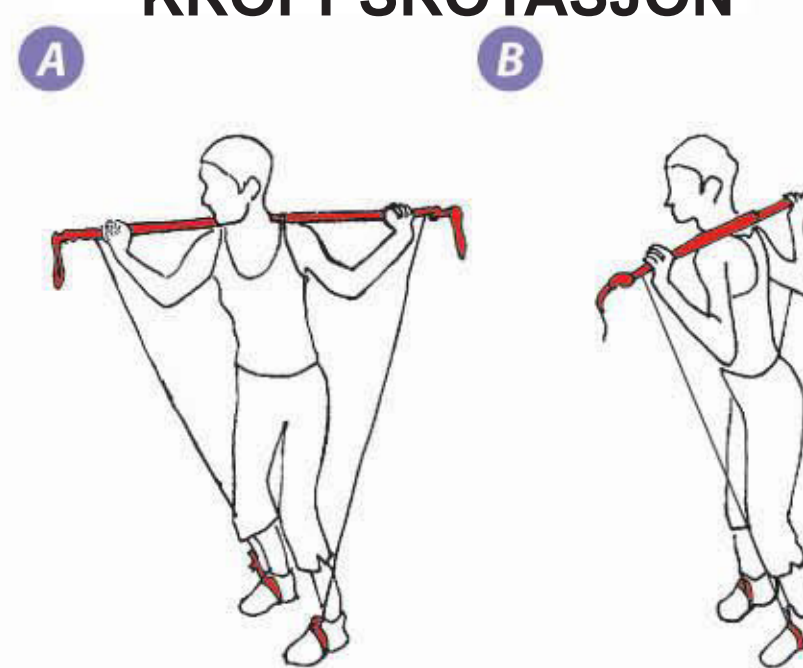
Treningsinstruksjoner:

Produktet har blitt utviklet for en total treningsøkt. Start syklusen (18 forskjellige bevegelser) fra første bevegelse og skift til neste i den riktige rekkefølgen. Gjenta 10-20 repetisjoner av hver bevegelse. Når du har fullført syklusen, legg til litt motstand og påbegynn den andre syklusen fra den første bevegelsen igjen. Dersom du føler at du er i god nok form etter at du har avsluttet den andre syklusen, kan du legge til mer motstand og gjøre en tredje syklus.

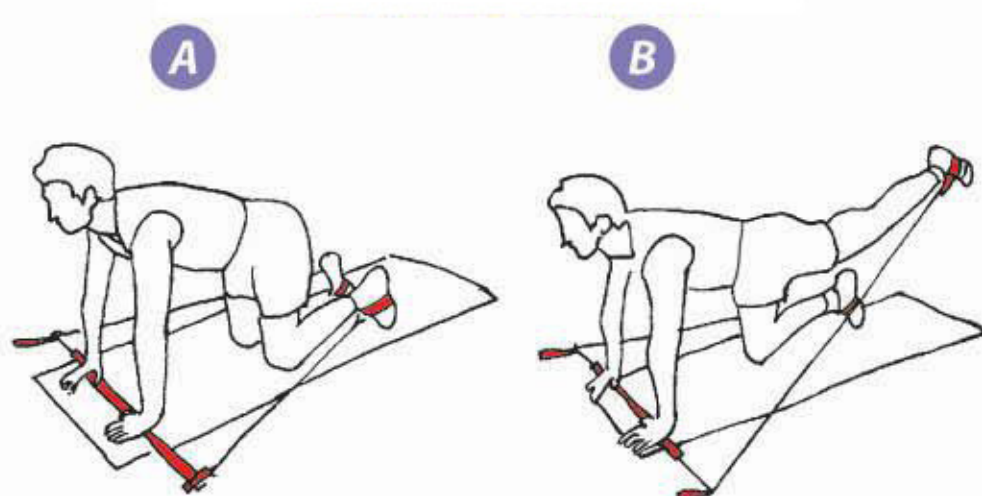
HUK



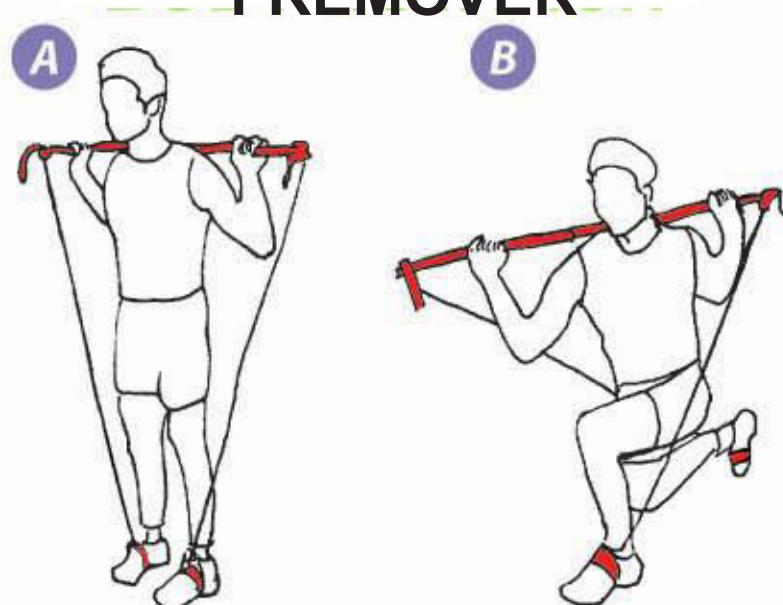
STÅENDE KROPPSROTASJON



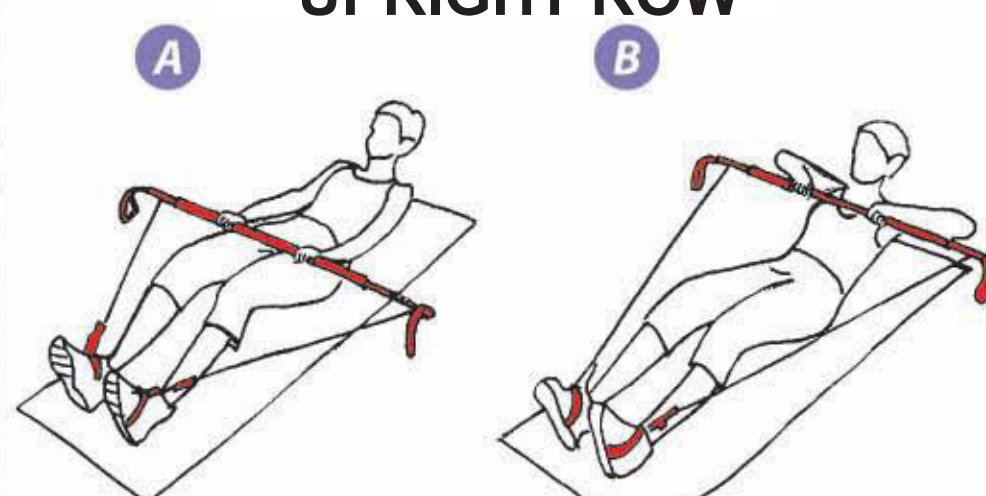
BAKLENGS BENUTSTREKK



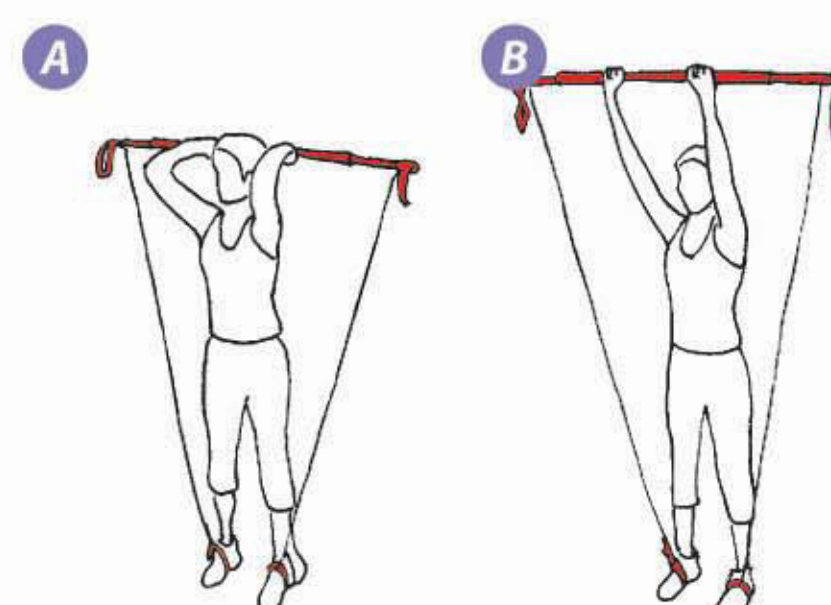
KROPPSROTASJON FREMOVER



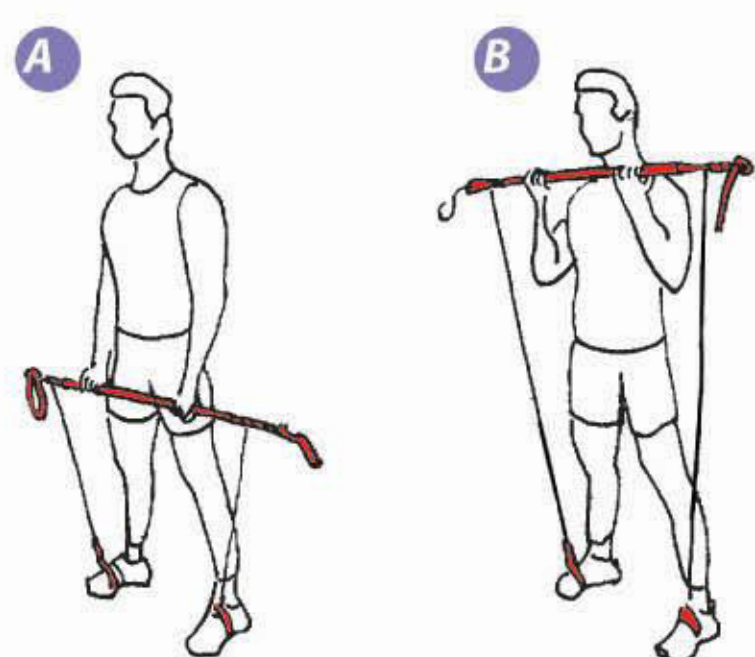
CRUNCH MED UPRIGHT ROW



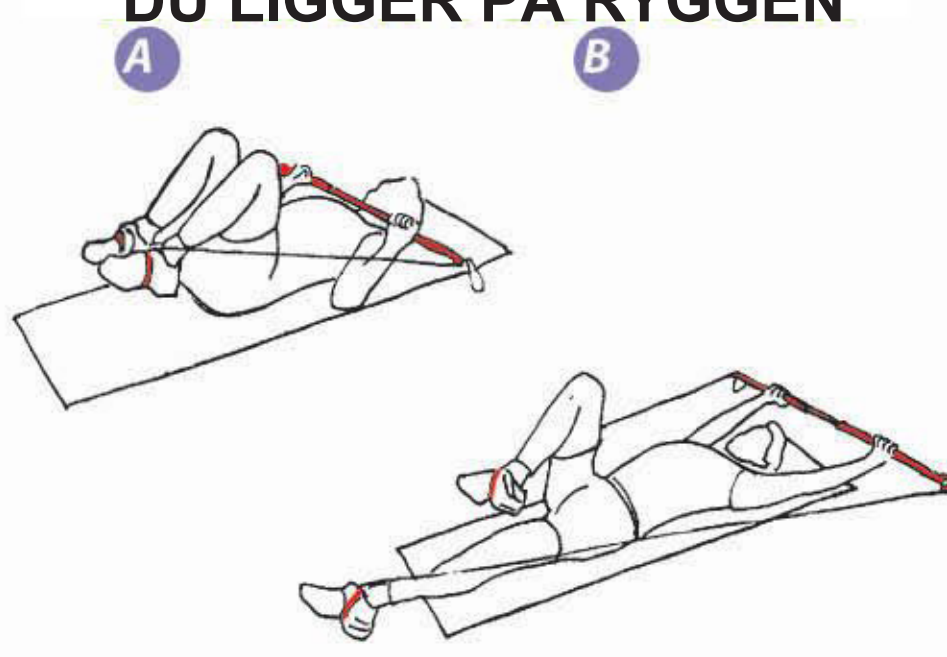
TRICEPS PRESS



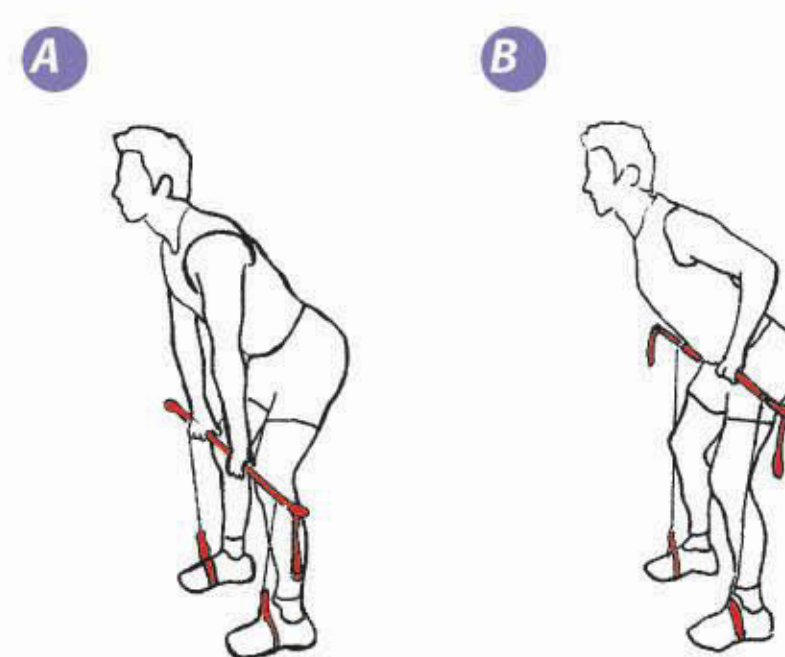
BICEPS CURL



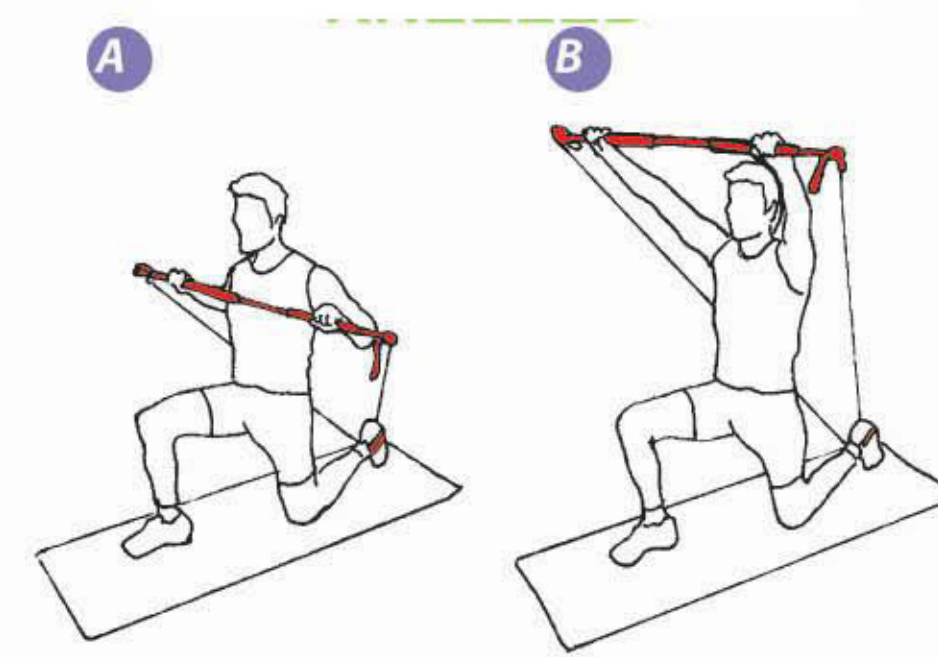
KROPPSUTSTREKK MENS DU LIGGER PÅ RYGGEN



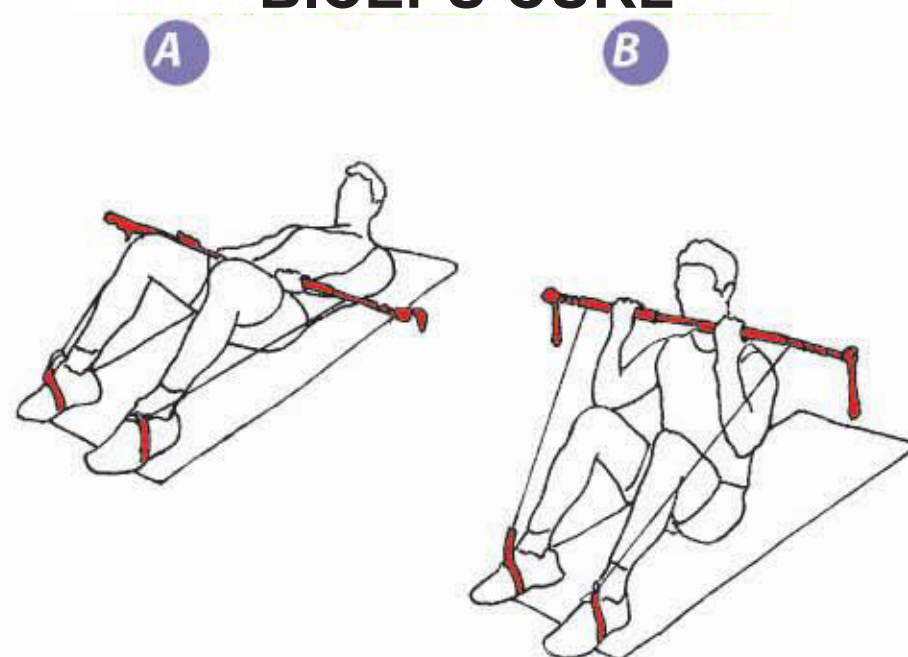
FREMOVERBØYD ROW



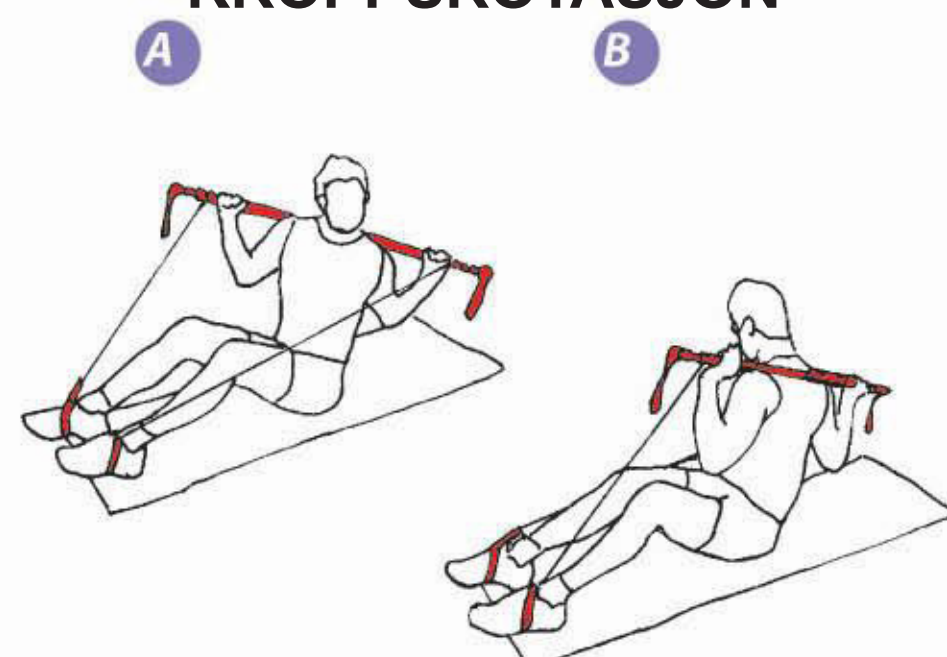
KNELET DIAGONAL PRESS



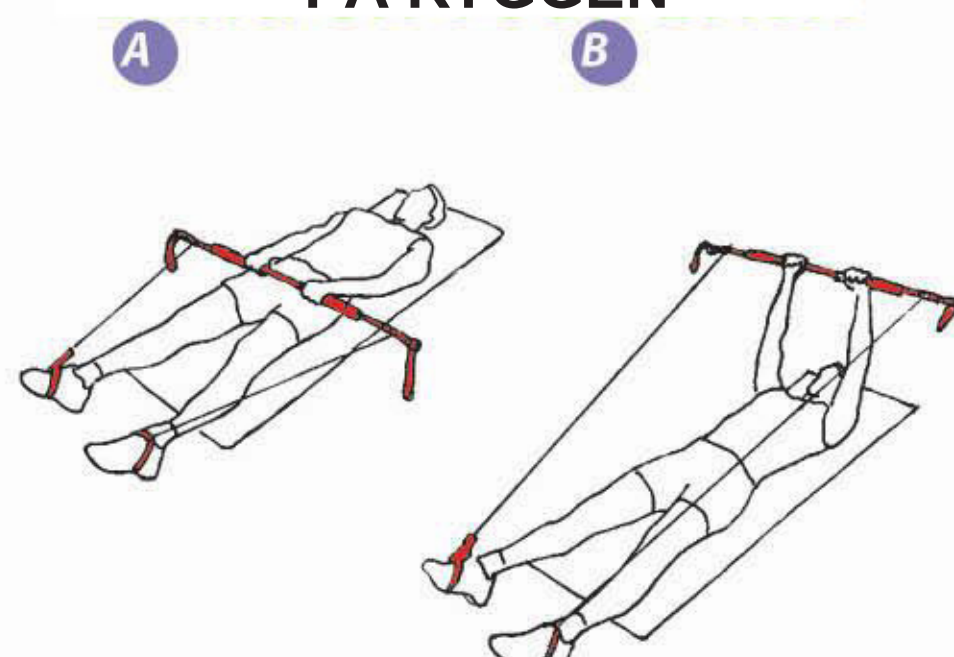
CRUNCH ELLER SIT-UP MED BICEPS CURL



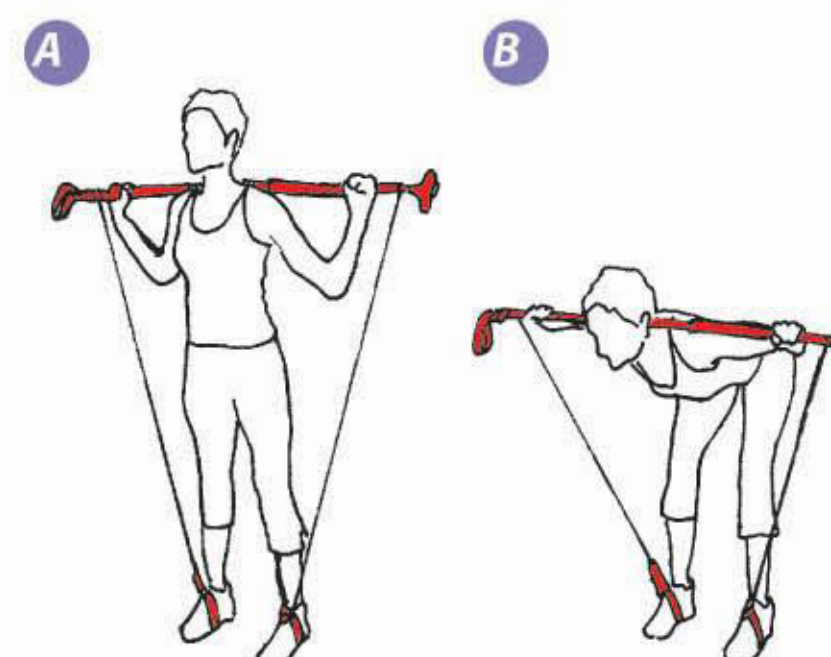
SITTENDE KROPPSROTASJON



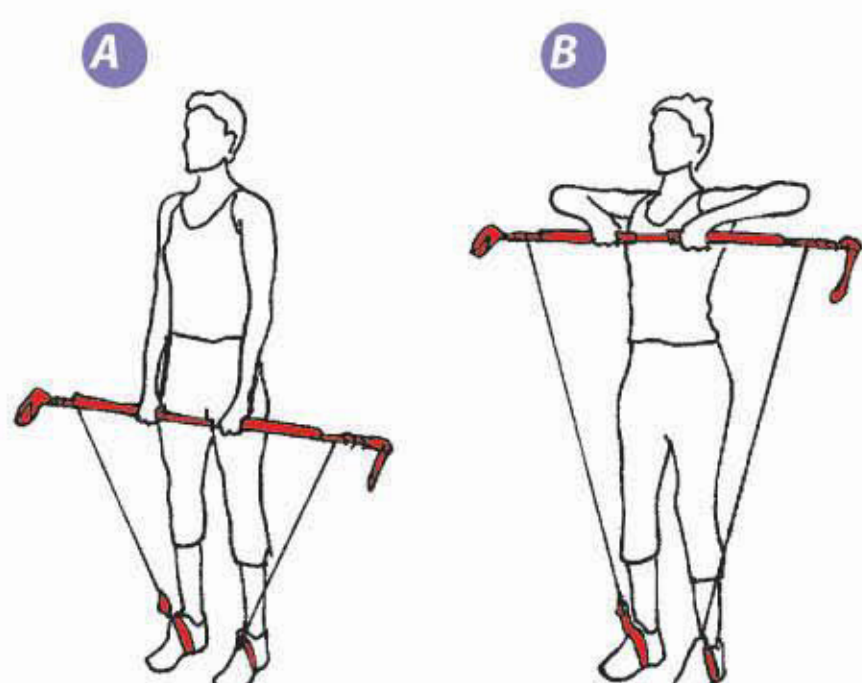
FREMHEV MENS DU LIGGER PÅ RYGGEN



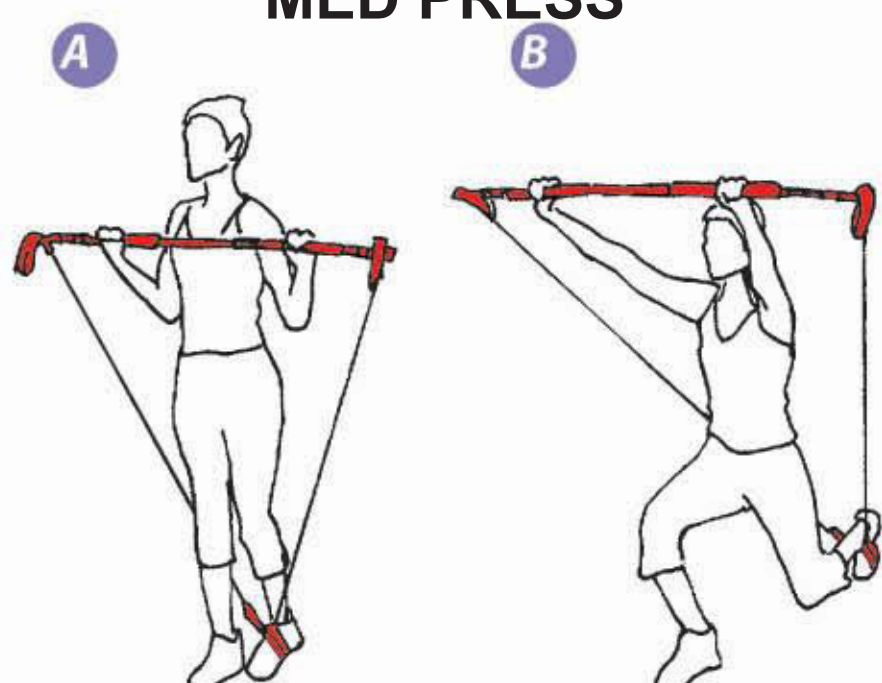
“GOD MORGEN”



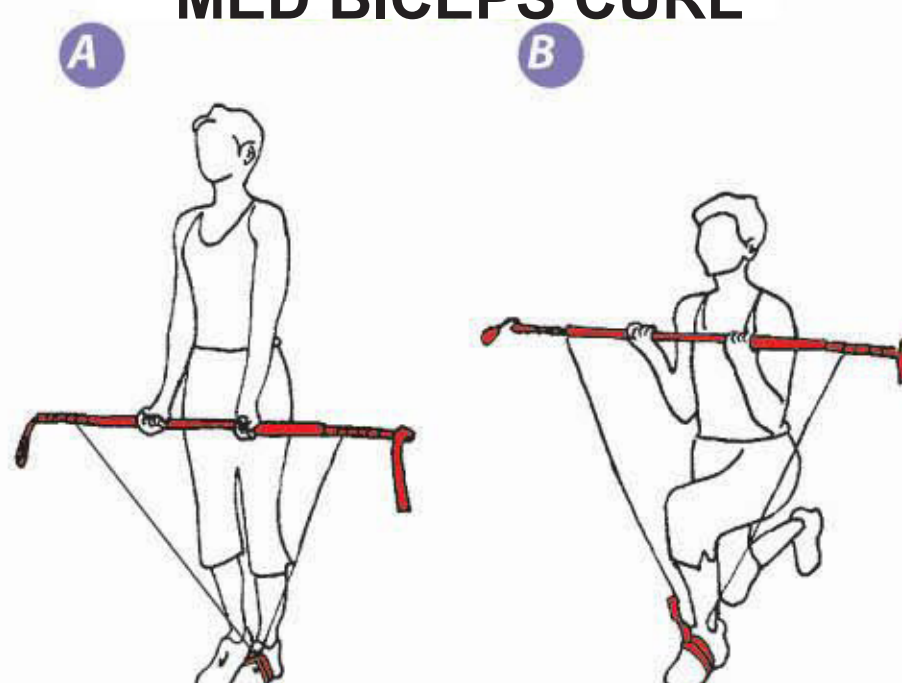
STÅENDE ROW



FREMOVERKAST MED PRESS



BAKOVERKAST MED BICEPS CURL



FREMOVERKAST MED BICEPS PRESS

