



**Personal Training**



Exercise Instructions	Dumbbells		GB
Übungsanleitung	Hanteln		DE
Explication des Exercices	Haltères		FR
Träningsinstruktion	Hantlar		SE
Instrucciones de entrenamiento	Mancuernas		ES
Istruzioni d'uso	Manubri		IT
Trainingshandleiding	Halters		NL
Trenings instrukser	Manualer		NO
Øvelsesvejledning	Håndvægt		DK
Harjoitteluohejet	Käsipainot		FI
Инструкция	Гантели		RU
Instrukcja	Hantle		PL
Návod ke cvičení	Činky		CZ
Gyakorlási utasítás	Súlyzók		HU
Návod na cvičenie	Činky		SK
Інструкція	Гантелі		UA
Navodila za vadbo	Uteži-ročke		SI
Οδηγίες Χρήσεως	Βαράκια		GR
Upute za vježbu	Ručni tegovi		HR
Upuststvo za vježbanje	Tegovi za ruke		BA
Upuststvo za vežbanje	Ručni tegovi		CS
Упътване за упражнения	Гирички		BG
Indicații privind exercițiile	Haltere		RO
Alistima talimati	Halter		TR

## Dear Customer

Congratulations on buying this ENERGETICS **Dumbbells** and we wish you lots of fun and success with your training. However before you begin we would like to offer you some tips which we have developed in conjunction with the Institute of Sports Science at the University of Erlangen in Germany to optimise your performance.

Sincerely, Your ENERGETICS Team

## How do I benefit from physical training?

Physical training is possible **at any age**. Depending on the objective of the individual physical training can be useful, for example, in maintaining a general good **state of health** or to increase general **body power** and **performance**, or to improve **body shaping** (increase of muscle mass, muscle toning, reduction of body fat and weight). In addition, physical training has many psychological benefits to offer, such as promoting a better degree of **self confidence** and **self worth** as well as a better **body image**.

## What should I pay attention to when training?

It is best that you consult your doctor before starting any type of formal training schedule in order to avoid any possible damage to your health.

### Warming Up

A good warming up session loosens up the muscles and raises body temperature slightly and this helps prevent injury due to, for example, pulling a muscle. A typical warm up consists of 3 to 5 minutes running on the spot or skipping. When starting a physical training session it is best to perform the first series of exercises, say the first 20 to 25, with a lower intensity and then work up to optimal body output.

### Strengthening

- Perform the exercises as described in a **controlled** manner.
- Be sure to **synchronise your breathing** correctly: breathing out when taking the strain and breathing in when releasing pressure.
- Improvement of your **general state of fitness** (stamina): perform an exercise ca. 15 to 20 times and then repeat the series of exercises 3 to 5 times.
- Increased **muscular mass**: perform an exercise ca. 8 to 12 times and repeat the series of exercises 3 to 5 times.
- Select the **resistance level** of your training device such that you can carry out exercises the recommended number of times.
- Take a short **break** of 1 to 4 minutes between each series of exercises.
- Recommended is 3 to 5 **training sessions** a week each with a **duration** of ca. 20 to 60 minutes.

### Cooling Down/Stretching

After you have finished your training session you should stretch and relax the exercised areas. The main aim of a cooling down/stretching session is to avoid straining musculature and stiff muscles as well as help the body in returning to a homeostatic state. When stretching hold the stretch for about 10 to 20 seconds and be sure to stretch the muscle in a slow and consistent manner avoiding sudden jerking. A stretch should result in slight feeling tension without explicit pain.

Repeat each stretching exercise three times.



## Sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf der ENERGETICS **Hanteln** und wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training. Bevor Sie mit dem Training beginnen, möchten wir Ihnen ein paar Tipps zum Training geben, die in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportwissenschaft der Universität Erlangen erarbeitet wurden.

Ihr ENERGETICS Team

## Was bringt mir das Training?

Krafttraining ist in **jedem Alter möglich** und sinnvoll. Je nach Zielsetzung kann Krafttraining zur **Gesunderhaltung**, zur Steigerung der körperlichen **Leistung** oder zum **Body Shaping** (Aufbau von Muskelmasse, Straffung des Gewebes, Reduzierung des Körperfettanteils und Körpergewichts) eingesetzt werden. Darüber hinaus hat Krafttraining positive psychische Effekte wie Förderung des **Selbstbewusstseins** und des **Selbstwertgefühls**, sowie ein verbessertes **Körperbewusstsein**.

## Was muss ich beim Training beachten?

Ein Hinweis: Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt vor dem ersten Training, um einer eventuellen Gesundheitsgefährdung vorzubeugen.

DE

### Aufwärmen

Das Aufwärmen dient der Erwärmung des Organismus, insbesondere der Muskulatur und hilft Verletzungen zu vermeiden. Ideal ist leichtes, 3 – 5 minütiges Hüpfen auf der Stelle (z. B. Seilspringen, Hampelmann) oder Laufen.

Beim Krafttraining sollte die erste Serie ca. 20 – 25 mal, bei geringer Intensität durchgeführt werden (Aufwärmserie).

### Kräftigung

- Führen Sie die Übungen wie beschrieben **langsam** und **ruhig** aus.
- **Vermeiden** Sie **Pressatmung**, Sie sollten gleichmäßig bei Belastung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Verbesserung der **allgemeinen Fitness** (Kraftausdauer): Führen Sie eine Übung ca. 15 – 20 mal durch und wiederholen Sie diese Serie je 3 – 5 mal.
- Aufbau von **Muskelmasse**: Führen Sie eine Übung ca. 8 – 12 mal durch und wiederholen Sie diese Serie 3 – 5 mal.
- Wählen Sie den **Widerstand** Ihres Trainingsgerätes so aus, dass Sie die empfohlene Wiederholungszahl, mit entsprechender Intensität durchführen können.
- Legen Sie zwischen jeder Serie eine **Pause** von ca. 1 – 4 Minuten ein.
- Wir empfehlen Ihnen eine **Trainingshäufigkeit** von 3 – 5 mal pro Woche, mit einer **Trainingsdauer** von ca. 20 – 60 Minuten.

### Abwärmen/Dehnen

Nach dem Training sollten Sie die beanspruchte Muskulatur leicht dehnen und entspannen. Ziel des Abwärmens/Dehnens ist, Muskelkater und Muskelverkürzungen vorzubeugen und Regenerationsprozesse im Organismus anzuregen. Halten Sie die Dehnpositionen für etwa 10-20 Sekunden. Vermeiden Sie eine ruckhafte, reißende Ausführung. Es sollte nur ein leichtes Ziehen zu spüren sein, kein Schmerz! Wiederholen Sie die Übungen je dreimal.

## Cher client,

nous vous félicitons pour l'achat d' **Haltères ENERGETICS** et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de succès à l'entraînement. Avant que vous débutiez avec l'entraînement, nous aimerions vous donner quelques „tuyaux”, qui ont été développés en collaboration avec l'institut de recherche sportive de l'université d'Erlangen.

Votre team ENERGETICS

## Quels sont les effets d'entraînement?

L'entraînement de force est possible et utile **à tout âge**. Selon les objectifs, l'entraînement de force peut vous maintenir en **santé** (par exemple: pour éviter des problèmes de dos et d'ostéoporose), pour la réhabilitation après des interventions orthopédiques, pour l'augmentation de la **performance corporelle** ou pour le **body shaping** (augmentation de la masse musculaire, raffermissement des tissus, diminution de la masse de graisse et du poids). En plus, l'entraînement de force a des effets positifs sur le psychisme, développement de la **confiance en sois**, du sentiment de valeurs personnelles ainsi que pour la prise de **conscience corporelle**.

## Points importants pour l'entraînement?

Prière de consulter un médecin avant le premier entraînement pour ne pas mettre votre santé en danger.

### Echauffement

L'échauffement de l'organisme, de la musculature et permet de prévenir et d'éviter des blessures. Sautiller légèrement sur place (par exemple sauter à la corde, faire le pantin) pendant 3 – 5 minutes ou marcher serait idéal.

A l'entraînement de force, faire la première série à peu près 20 – 25 fois avec une intensité faible (series d'échauffement).

### Renforcement

- Exécuter les exercices **lentement** et **calmement** selon la description.
- Eviter la **respiration comprimée**, vous devez respirer régulièrement, expirer lors de la charge et inspirer lors de la détente.
- Amélioration du **fitness** (endurance de force): Faire un exercice environ 15 – 20 répétitions, 3 – 5 séries.
- Augmentation de la **masse musculaire**: Faire un exercice environ 8 – 12 répétitions 3 – 5 séries.
- Choisir la **résistance** de l'appareil de fitness pour pouvoir faire le nombre de répétitions à l'intensité indiquée.
- Faire une pause de 1 – 4 minutes entre chaque séries.
- Nous vous recommandons de vous entraîner 3 – 5 fois par semaine, 20 – 60 minutes.

### Détente/Streching

Après l'entraînement strecher et détendre légèrement la musculature. Le but de la détente et du streching est d'éviter les courbatures et le racourcissement musculaire et de préparer le processus de régénération de l'organisme. Maintenir la position de streching pendant 10 – 20 secondes en restant dans la position jusqu'à ce qu'une légère tension se fasse sentir. Répéter chaque exercice trois fois.

## Bästa kund!

Gratulerar till ett bra produktval - ENERGETICS **Hantlar!** Vi önskar dig all lycka och framgång med din träning. Innan du börjar träna kan du ha nytt av följande råd och tips som utvecklats i samarbete med Institutionen för Idrottsvetenskap vid universitetet i Erlangen.

Med vänlig hälsning

Ditt ENERGETICS Team

## Vad får jag ut av min träning?

Alla kan träna – **oavsett ålder**. Målet kan vara att **bevara** kondition och styrka, **bygga upp** muskelstyrka för att orka mer eller att **forma** kroppen (öka muskelmassa och fasthet, minska kroppens fettdepåer och gå ner i vikt). Dessutom ger träningen många andra positiva effekter, t.ex. bättre **självförtroende** och **självkänsla** och ökad **kroppsmedvetenhet**.

## Vad skall jag tänka på innan jag börjar träna?

Vi rekommenderar en allmän läkarundersökning innan du börjar träna för att förebygga ev. hälso- och skadeproblem.

### Varför skall jag varma upp före träning?

Uppvärmningen höjer kroppstemperaturen, ökar blodgenomströmningen i musklerna och förbereder kroppen för den ökade ansträngningen under träningen. Dessutom förebyggs risken för träningsskador, t.ex. muskelsträckningar. Uppvärmningen kan t.ex. omfatta 3 – 5 minuter lätt jogging/löpning med knäuppdragningar/hopp och/eller rephopning.

Uppvärmningsövning vid styrketräning: 20 – 25 repetitioner med låg belastning.

### När du tränar

- Gör alla övningar **noggrant** och i **lugn och jämn takt**.
- **Tänk på att andas rätt:** andas ut när musklerna belastas, andas in när musklerna avlastas.
- **Förbättra styrka och uthållighet:** Gör 15 – 20 repetitioner x 3 – 5 set.
- **Öka muskelmassa:** 8 – 12 repetitioner x 3 – 5 set.
- **Anpassa vikt/belastning** så att du klarar antalet rekommenderade övningar/repetitioner.
- Ta en **paus** på 1 – 4 minuter mellan varje övning.
- Vi rekommenderar 3 – 5 **träningstillfällen** i veckan om vardera 20 – 60 minuter.

### Efter din träning: Varva ner/Stretcha

Varva ner och stretcha alltid efter avslutad träning för att undvika träningsvärk och stelhet och för att underlätta kroppens återhämtning. Stretcha varje muskelgrupp i 10 – 20 sekunder. Utför rörelsen mjukt och långsamt utan häftiga rörelser. En riktigt utförd strechövning känns som en spänning i muskeln utan smärta. Upprepa varje moment 3 gånger.

## Estimado Cliente,

Felicitaciones por comprar estas Mancuernas ENERGETICS. Le deseamos mucha diversión y éxito con su entrenamiento. Antes de empezar con su entrenamiento deseamos darle un par de consejos para entrenar, los cuales fueron desarrollados junto con el Instituto de Ciencias del Deporte de la Universidad Erlangen en Alemania.

Atentamente, su Equipo ENERGETICS

## ¿Cómo me beneficio del entrenamiento físico?

El entrenamiento físico es posible a **cualquier edad**. Dependiendo del objetivo del entrenamiento físico individual es conveniente, por ejemplo, para mantener un buen **estado general de salud** o incrementar el **desempeño y poder del cuerpo** en general, o para mejorar la forma del cuerpo (incrementando la masa muscular, tonificando los músculos, reduciendo la grasa y peso corporal). Adicionalmente, el entrenamiento físico tiene muchos beneficios psicológicos que ofrecer, como son un mejor grado de **autoestima y autovvaloración** como también una mejor **imagen corporal**.

## ¿Qué debo tener en cuenta durante el entrenamiento?

Aviso: Consulte a su médico antes de realizar su primer entrenamiento para evitar posibles daños en su salud.

### Calentamiento

Una buena sesión de calentamiento afloja los músculos y eleva la temperatura corporal y esto ayuda para prevenir lesiones. Una típica sesión de calentamiento consiste en correr o saltar de 3 a 5 minutos. Cuando empieze una sesión de entrenamiento físico es mejor hacer las primeras series de ejercicios, digamos de 20 a 25 repeticiones con una baja intensidad y luego incrementar la intensidad.

### Fortalecimiento

- Haga los ejercicios según se describe de una manera **controlada**.
- Asegúrese de **sincronizar su respiración** correctamente: Exhale cuando haga presión e inhale cuando libere la presión.
- Para mejorar su estado general de fuerza (estamina): haga el ejercicio de 15 a 20 repeticiones y haga las series de ejercicios de 3 a 5 veces.
- Incremento de masa muscular: Haga el ejercicio de 8 a 12 repeticiones y realice el ejercicio de 3 a 5 series.
- Seleccione el **nivel de resistencia** de su plan de entrenamiento de tal manera que usted pueda realizar los ejercicios el número de veces recomendadas.
- Tome una corta **pausa** de 1 a 4 minutos entre cada serie de ejercicios.
- Es recomendado de 3 a 5 sesiones de entrenamiento por semana, cada una con una **duración** de 20 a 60 minutos.

### Enfriamiento/Estiramiento

Después de concluir la sesión de entrenamiento, usted debe estirar y relajar las áreas ejercitadas. La meta del enfriamiento/estiramiento es evitar calambres y la disminución del músculo así como también ayudar al cuerpo al proceso de regeneración. Durante el estiramiento manténgase estirado por unos 10 a 20 segundos y asegúrese de estirar el músculo de una manera lenta y consistente evitando movimientos bruscos. Un estiramiento debe resultar en una sensación leve de tensión sin dolor explícito. Repita cada ejercicio de estiramiento tres veces.

## Gentile cliente,

ci complimentiamo per l'acquisto di questi ENERGETICS **Manubri** e Le auguriamo tanto divertimento e ottimi risultati nell'allenamento. Prima di iniziare l'allenamento vorremmo darLe alcuni consigli che abbiamo studiato in collaborazione con l'Istituto di Scienze Motorie dell'Università di Erlangen, Germania. Cordialmente, il Suo Team dell'ENERGETICS.

## Cosa comporta l'allenamento fisico?

L'allenamento fisico si può fare ed è utile a **qualsiasi età**. A seconda delle esigenze individuali può essere utilizzato per **mantenersi sani**, per aumentare la **potenza fisica** oppure per migliorare il **Body-Shaping** (aumentare la massa muscolare, tonificare i muscoli, ridurre la percentuale dello strato adiposo e del peso corporeo).

Inoltre l'allenamento fisico porta a dei benefici psichici come la maggior **sicurezza in se stessi, l'autostima** e la migliore **consapevolezza del proprio corpo**.

## A che cosa devo fare attenzione durante l'allenamento?

Annotazione: La preghiamo di consultare il Suo medico di fiducia prima di iniziare un programma d'allenamento per prevenire eventuali danni alla salute.

### Riscaldamento

Il riscaldamento serve per preparare l'organismo, in particolare la muscolatura, ed aiuta ad evitare danni alla salute come p.es. strappi muscolari. L'ideale sarebbe marciare o correre sul posto per un periodo da da 3 a 5 minuti oppure salterellare alzando a ritmo le braccia.

La prima serie d'esercizi nell'allenamento fisico dovrebbe essere eseguita ca. 20 – 25 volte a bassa intensità (serie di riscaldamento).

### Potenziamento

- Eseguite gli esercizi **lentamente ed in modo controllato**, come descritto.
- Prestate attenzione di **sincronizzare la respirazione**: espirare durante la fase di sforzo ed inspirare durante quella di riposo.
- Miglioramento della **tonicità generale** (forza costante): eseguite un esercizio ca. 15 – 20 volte e ripetete questa serie da 3 a 5 volte.
- Aumento della **massa muscolare**: eseguite un esercizio ca. 8 – 12 volte e ripetete serie da 3 a 5 volte.
- Scegliete la **resistenza** dell'attrezzo in modo da poter eseguire il numero di ripetizioni consigliato con la corrispondente intensità.
- Fate una **pausa** da ca. 1 a 4 minuti tra una serie e l'altra.
- E consigliato l'**allenamento da 3 a 5 volte** la settimana con una durata di ca. 20 a 60 minuti.

### Rilassamento/stretching

Dopo l'allenamento dovreste allungare e rilassare la muscolatura allenata. Scopo dello stretching è di prevenire dolori ed accorciamenti muscolari e di dare inizio al processo di rigenerazione del corpo. Mantenete la posizione di tensione per ca. 10 – 20 secondi ed evitate movimenti bruschi ed eccessivi che possano causare strappi muscolari. Dovete sentire solamente una leggera tensione, non dolori. Ripetete questi esercizi di rilassamento tre volte.

## Geachte klant,

gefeliciteerd met de aankoop van deze ENERGETICS **Halters**. Wij wensen u heel veel plezier en succes met uw training. Voor u begint willen wij u echter een aantal tips geven die wij in samenwerking met het Instituut voor Sportwetenschap van de Universiteit van Erlangen in Duitsland hebben ontwikkeld om uw prestaties te verbeteren.

Hoogachtend, uw ENERGETICS Team

## Wat heb ik aan de training?

Fysieke training is mogelijk en zinvol op **iedere leeftijd**. Een individuele training kan verschillende doelen hebben, zoals bijvoorbeeld **gezond blijven**, de **prestaties** van het lichaam vergroten of het lichaam **in vorm** te brengen (door spieren op te bouwen en het lichaamsvet en -gewicht te verminderen). Bovendien heeft fysieke training veel psychologische voordelen, zoals het bevorderen van het **zelfvertrouwen** en het **gevoel van eigenwaarde** en een beter **beeld van je eigen lichaam**.

## Waar moet ik op letten als ik train?

Consulteer eerst uw arts voor u begint met een trainingsschema om eventuele gezondheidsrisico's te vermijden.

NL

### Warming-up

Met een goede warming-up maakt u uw spieren los en brengt u het lichaam enigszins op temperatuur zodat blessures, als het verekken van een spier, worden voorkomen. Een goede warming-up bestaat uit 3 tot 5 minuten dribbelen op één plek of touwtje springen. Wanneer u begint met een trainingssessie kunt u het beste de eerste serie oefeningen, laten we zeggen de eerste 20 tot 25 stuks, minder intensief doen.

### Versterken

- Doe de oefeningen op een **beheerde** manier.
- Zorg ervoor dat u uw **ademhaling** onder controle hebt: adem uit wanneer u zich inspant en adem in wanneer u zich ontspant.
- Het verbeteren van uw **algemene conditie** (uithoudingsvermogen): doe oefeningen ca. 15 tot 20 keer en herhaal deze oefeningen dan 3 tot 5 keer.
- Het vergroten van uw **spiermassa**: doe een oefening ca. 8 tot 12 keer en herhaal dit 3 tot 5 keer.
- Stel het **weerstands niveau** in van het fitnessapparaat zo in dat u de aanbevolen hoeveelheid oefeningen kunt doen.
- Neem tussen de oefeningen door een korte **pauze** van 1 tot 4 minuten.
- Het is aanbevolen om per week 3 tot 5 **trainingssessies** te doen die ca. 20 tot 60 minuten duren.

### Cooling-down/rekken en strekken

Nadat u klaar bent met uw training dient u de gebruikte spieren te strekken en ontspannen. Het belangrijkste doel van een cooling-down is het voorkomen van overbelasting en stijf worden van de spieren. Bovendien kan het lichaam hierdoor tot rust komen. Wanneer u strekt dient u dit ongeveer 10 tot 20 seconden vast te houden. Zorg ervoor dat u uw spieren langzaam en gelijkmatig sterkt. Het strekken van spieren moet gepaard gaan met een licht gevoel van spanning, zonder dat het zeer doet. Herhaal de rek- en strekoefening drie keer.

## Kjære kunde

Gratulerer med kjøpet av ENERGETICS **Manualer**. Vi ønsker deg mye moro og suksess med din trening. Før du begynner ønsker vi å tilby deg noen treningstips som vi har utviklet i samarbeid med Institutt for Sport og forskning ved Universitet i Erlangen i Tyskland.

Deres ENERGETICS Team

## Hvordan kan jeg få utbytte av fysisk trening?

Fysisk trening er mulig **ved alle alderstrinn**. Å ha et individuelt mål ved fysisk trening kan være til hjelp, som for eksempel til å opprettholde en generell **god helsetilstand** eller ved å øke **muskelmannsene** og **utøvelse**, eller ved å forbedre **kroppsform** (øke muskelmassene, muskel toning, reduksjon av kropps-fett og vekt). I tillegg har fysisk trening mange psykologiske effekter å tilby, slik som å tilføre en høyere grad av **selvfølelse og selvtillit** i tillegg til å bedre **kroppens utseende**.

## Hva bør jeg være oppmerksom på ved trening?

Før en starter noen form for fysisk trening, anbefales det å ta en legekonsultasjon. Dette for å unngå mulige helseskader.

### Oppvarming

En god oppvarmingsøkt mykner opp musklene og øker kroppstemperaturen sakte. Dette hjelper til å forebygge skader, som for eksempel å strekke en muskel. En typisk oppvarmingsøkt består av 3 til 5 minutt løping på stedet eller lett stepping. Når en starter en fysisk treningsøkt, er det best å utøve de første 20 til 25 øvelser med en lavere intensitet og jobbe opp mot optimal kroppsutøvelse.

### Styrketrening

- Gjør øvelsene som er beskrevet med **kontrollerte** bevegelser.
- Sørg for å **synkronisere pustingen** deres korrekt: pust ut når du tar i og pust inn når du løsner presset.
- Forbedring av din **generelle helsetilstand** (styrke): gjør en øvelse ca. 15 til 20 ganger og gjenta deretter serien av øvelser fra 3 til 5 ganger.
- **Økt muskelmasse:** gjør en øvelse ca. 8 til 12 ganger og gjenta serien av øvelser fra 3 til 5 ganger.
- Velg et **motstandsnivå** ved ditt treningsapparat slik at du kan fortsette øvelsene til det antall ganger som er anbefalt.
- Ta en kort **pause** på mellom 1 til 4 minutter mellom hver serie av øvelser.
- Vi anbefaler **treningsøkter** fra 3 til 5 ganger per uke med en **varighet** på ca. 20 til 60 minutter.

### Nedkjøling/uttøyning

Etter at du har utført treningsøkten bør du töye og hvile de deler av kroppen som har blitt trent. Målet ved nedkjøling og uttøyning er å unngå strekk og stive muskler. I tillegg til at det hjelper kroppen til god holdning. Når en töyer, hold strekken i 10 til 20 sekunder og vær sikker på å strekke muskelen i en sakte og konsistent holdning og unngå brå bevegelser. En uttøyning bør resultere i en lett følelse av spenning uten spesifikke smarer. Gjenta hver uttøynings øvelse tre ganger.

## Kære kunde

Vi ønsker Dem tillykke med købet af ENERGETICS **Håndvægt** og ønsker Dem masser af sjov og succes med Deres træning. Inden De begynder, vil vi gerne give Dem et par træningstips, som er udviklet i samarbejde Institut for sportsvidenskab ved Erlangen universitet i Tyskland.

Med venlig hilsen, Deres ENERGETICS Team.

## Hvad får jeg ud af træningen?

Styrketræning kan dyrkes **i alle aldre**. Alt efter målsætning kan styrketræning være til gavn, for f. eks. vedligeholdelse af en god **helbredstilstand**, eller for forøgelse af kroppens **ydeevne**, eller for **bodys-haping** (opbygning af muskelmasse, opstramning af muskelvævet, reducering af kroppens fedtprocent og kropsvægten). Yderligere har styrketræningen en positiv psykologisk virkning på **selvbevidstheden** og **selvtilliden**, såvel som på **kropsbevidstheden**.

## Hvad skal jeg være opmærksom på under træningen?

Råd: Bliv undersøgt hos lægen inden første træning, for at undgå eventuelle sundhedsskader.

### Opvarmning

En god opvarmning løsner musklene op og øger kroppens temperatur let, hvilket forebygger skader, som f. eks. en fibersprængning. En typisk opvarmning består af 3 – 5 minutters hop på stedet (f. eks. sjælning, englehop eller løb).

Ved styrketræninig bør de første træningsserier udføres med 20 – 25 gentagelser og ved lavere intensitet (opvarmningsserie).

DK

### Styrkelse

- Udfør øvelserne som beskrevet **langsomm** og **roligt**.
- **Træk vejret korrekt:** Pust jævn ud, når musklen belastes, og træk vejret jævn ind, når musklen igen aflastes.
- Forbedring af den **generelle form** (udholdenhed): Gennemfør en øvelse ca. 15 – 20 gange og gentag serien 3 – 5 gange.
- Opbyggelse af **muskelmasse**: Gennemfør en øvelse 8 – 12 gange og gentag serien 3 – 5 gange.
- Vælg modstandsraften på træningsudstyret, således at øvelsen kan gennemføres med de tilrådte antal gentagelser og med den tilrådte intensitet.
- Læg en **pause** på 1 – 4 minutter ind mellem hver serie.
- Vi anbefaler en **træningsfrekvens** på mellem 3 – 5 gange om ugen, med en **varighed** på 20 – 60 minutter pr. gang.

### Afkøling/strækøvelser

Efter træningen bør De afspænde og strække den pågældende muskulatur ud. Målet med afkølingen/strækøvelserne er, at forebygge forstrakte og stive muskler, samt at hjælpe kroppen til at regenerere. Hold strækpositionen i ca. 10 – 20 sekunder uden at foretage hurtige ryk. Man skal kun mærke et let stræk i musklen, uden at det gør ondt!

Gentag øvelsen tre gange.

## Arvoisa asiakas,

Onnittelemme Sinua ENERGETICS **käsipainojen** hankkimisesta ja toivotamme Sinulle paljon iloa ja menestystä harjoittelun. Ennen harjoittelun aloittamista haluamme antaa Sinulle muutamia neuvoja, jotka on laadittu yhteistyössä Erlangenin yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan kanssa.  
ENERGETICS-Team

## Miten hyödyn harjoittelusta?

Voimaharjoittelu on mahdollista ja järkevä kaikenkäisille. Tavoitteesta riippuen voimaharjoittelulla voi pitää yllä terveyttä, parantaa lihasvoimaa, kestävyyttä ja **ulkonäköä** (lihaskasvu, kudoksen kiinteyttäminen, kehon rasvaprosenttimäärän ja painon vähentäminen). Sen lisäksi voimaharjoittelulla on positiivisia mielenterveydellisiä vaikutuksia, kuten lisääntynyt **itseluottamus** ja **itsensä arvostaminen**, sekä parempi **kehontuntemus**.

## Mitä pitää ottaa huomioon harjoittellessa?

Vihje: Ota yhteys lääkäriisi ennen kuin aloitat harjoittelun mahdollisten terveysriskien ennaltaehkäisemiseksi.

### Verrytely

Verryttelyn tarkoituksena on lämmittää kehoa, varsinkin lihaksia sekä estää loukkaantumisriskiä. Ihanteellista verryttelyä on paikallaan hyppiminen 3 – 5 minuuttia (esim. narulla hyppely, sätkyukko) tai juokseminen.

Kun voimaharjoittelet suorita ensimmäinen sarja noin 20 – 25 kertaa kevyesti (lämmittelysarja).

### Harjoittelu

- Tee harjoitukset **huolella**.
- Vältä **puuskittaista hengitystä**. Hengitä tasaisesti ulos jännittäessä ja sisään rentoutuessa.
- **Yleiskunnon** kohtaminen (kestovoima): suorita jokainen harjoittelu noin 10 – 20 kertaa ja toista tämä sarja 3 – 5 kertaa.
- **Lihasmassan** lisääminen: suorita jokainen harjoittelu 8 – 12 kertaa ja toista tämä sarja 3 – 5 kertaa.
- Valitse harjoittelulaitteen **vastus** niin, että selviät suositelluista toistoista.
- Pidä 1 – 4 minuutin **tauko** sarjojen välissä.
- Suosittelemme harjoittelua 3 – 5 kertaa viikossa noin 20 – 60 minuuttia.

### Venyttely

Venyttele ja rentouta rasitettuja lihaksia hieman harjoittelun jälkeen, jolloin vältty lihaskivulta ja estät lihasten lyhentymistä, sekä edistät kehon palautumiskykyä. Jatka venytelyliikettä noin 10 – 20 sekuntia. Vältä nykiviä, kiskovia liikkiteitä. Pieni venytyksen tunne on suotavaa, muttei särky. Toista liike kolme kertaa.

## Уважаемый покупатель,

Энерджетикс поздравляет Вас с покупкой **профессиональных гантелей** ЭНЕРДЖЕТИКС и желает Вам успехов и хорошего настроения при занятии спортом! Перед началом тренировки обратите, пожалуйста, внимание на несколько рекомендаций, которые мы разработали совместно с факультетом физической культуры и спорта университета г. Эрлангена.

С уважением коллектив Энерджетика

## Что даст Вам занятие спортом?

Заниматься силовыми упражнениями можно и рекомендуется **в любом возрасте**. Силовые упражнения применяются в различных целях. Они способствуют **поддержанию хорошей физической формы**, повышают **общий тонус и производительность** или используются для **корректировки** проблемных зон (наращивание мышечной массы, укрепление мышц, уменьшение жировой массы и веса тела). Кроме того занятие силовыми упражнениями имеет такие положительные психологические эффекты как укрепление **уверенности в себе** и **самооценки**, а также познание **возможностей** своего тела.

## На что необходимо обратить внимание?

Перед первой тренировкой проконсультируйтесь с врачом с целью предупреждения возможных негативных последствий для здоровья.

### Разминка

Предварительная разминка способствует разогреву тела, особенно мускулатуры, и необходима для избежания травм. Для этих целей идеально подходят 3 – 5-минутные прыжки на месте (например, со скакалкой или с одновременным поднятием рук), а также бег.

Первую серию силовых упражнений – 20 – 25 повторений – рекомендуется выполнять неинтенсивно (серия разогрева).

### Силовые упражнения

- Выполняйте упражнения, как описано в инструкции, **медленно и без рывков**.
- **Старайтесь избегать прерывистого дыхания.** Дыхание должно быть равномерным: выдох во время нагрузки, вдох во время разгрузки.
- Для **улучшения общей физической формы** (занятия ориентированы на выносливость): каждое упражнение выполняется 15 – 20 раз, серия упражнений повторяется 3 – 5 раз. То есть выполняется 3 – 5 подходов по 15 – 20 повторов **каждый**.
- Для **наращивания мышечной массы**: каждое упражнение выполняется 8 – 12 раз, серия упражнений повторяется 3 – 5 раз. То есть выполняется 3 – 5 подходов по 8 – 12 повторов **каждый**.
- Выберите такой **уровень нагрузки** Вашего тренажера, чтобы Вы могли выполнить рекомендуемое количество упражнений (повторов) с соответствующей интенсивностью.
- Между сериями упражнений (подходами) выдерживайте **паузу** в 1 – 4 минуты.
- Для достижения оптимальных результатов мы рекомендуем частоту тренировок 3 – 5 раз в неделю при продолжительности каждой тренировки 20 – 60 минут.

### Растяжка

После занятий силовыми упражнениями рекомендуется натруженные мышцы немного растянуть и расслабить. Цель растяжки – избежание болевого синдрома и сокращения мышц, а также улучшение процессов регенерации организма. Удерживайте при растяжке конечную позицию в течение 10 – 20 секунд. Избегайте рывков и резких движений. Вы должны чувствовать, как мышцы тянутся, но не болят!

Каждое упражнение рекомендуется повторить три раза.

## Drogi Kliencie

Gratulujemy zakupu **hantli** ENERGETICS i życzymy dużo zabawy oraz sukcesów podczas treningów. Zanim rozpocznesz chcielibyśmy udzielić Ci kilka wskazówek, które opracowaliśmy wraz z Instytutem Sportu Uniwersytetu Erlangen w Niemczech, aby w pełni wykorzystać możliwości sprzętu podczas treningu.

Z poważaniem, Zespół ENERGETIC

### Jakie są korzyści z treningów?

Ćwiczenia z obciążnikami są możliwe w każdym wieku. W zależności od indywidualnych celów ćwiczenia z obciążnikami mogą służyć do poprawy **ogólnej kondycji**, poprawy **wyników sportowych** lub poprawy **budowy ciała** (przyrost tkanki mięśniowej, redukcja tkanki tłuszczowej i wagi). Dodatkowo, ćwiczenia mają psychologiczne korzyści takie jak: wzrost **samooceny** i **wartości**, jak również **poprawa wyglądu**.

### Na co powinnam/em zwrócić uwagę podczas ćwiczeń?

Należy skonsultować się z lekarzem przed pierwszym treningiem, aby uniknąć kontuzji.

#### Rozgrzewka

Dobra rozgrzewka rozluźniamięśnie i podnosi temperaturę ciała, dzięki czemu można uniknąć kontuzji takich jak naciągnięciemięśni. Typowa rozgrzewka składa się z 3 do 5 minut biegu lub marszu w miejscu. Rozpoczynając pierwszą serię ćwiczeń należy wykonać ją ze średnią intensywnością, po czym powoli ja zwiększać.

#### Rozciąganie

- Wykonuj ćwiczenia zgodnie z instrukcją w **kontrolowany** sposób.
- Upewnij się, aby **zsynchronizować oddech**: wydech podczas wysiłku, wdech podczas rozluźniania.
- Poprawa **ogólnej kondycji fizycznej** (wytrzymałość): wykonuj ćwiczenia od 15 do 20 razy i powtórz serie ćwiczeń od 3 do 5 razy.
- Wzrost **masy mięśniowej**: wykonuj ćwiczenia od 8 do 12 razy i powtórz serie ćwiczeń od 3 do 5 razy
- Wybierz **się oporu** na używanym sprzęcie na takim poziomie abyś mógł wykonać zalecona ilość powtórzeń.
- Wykonaj krótką **przerwę** ok. 1 do 4 minut pomiędzy seriami ćwiczeń.
- Zalecana jest **sesja treningowa** 3 do 5 razy w tygodniu **trwającą** ok. 20 do 60 minut.

#### Rozluźnianiemięśni

Po sesji treningowej powinna/eś rozluźnić używanemięśnie. Celem rozluźnieniamięśni jest uniknięcie zakwasów wmięśniach oraz powrót ciała do normalnego stanu wspoczynku. Mięśnie należynapiąć i przytrzymaćok. 10 do 20 sekund, po czym rozluźnić. Należy unikać rozciąganiamięśni poprzez gwałtowneszarpięcia i robić to w powolny i miarowy sposób. Podczas napięciamięśni powinna/eś odczuwać jedynie delikatne napięcie a nie duży ból!

Powtórz ćwiczenie rozciągające 3 razy.

## Ctěný zákazník,

gratuluji Vám ke koupě **čínek** ENERGETICS a přejeme Vám mnoho úspěchů a zábavy při cvičení. Dříve než se odhodláte trénovat, chtěli by jsme Vám dat pár tipů na trénink, vyvinutých v spolupráci s institutem pro výzkum sportu na univerzitě v Erlangen v Německu, které Vám pomůžu zlepšit celkový výkon.

Váš ENERGETICS Team.

## Co mi přinese trénink?

Silové cvičení je možný v **každém věku**. Posilňování Vám může sloužit v závislosti do Vašeho individuálního cíle buď na upevnění dobrého **zdravotního stavu**, k zvýšení celkový **výkonnosti a sily**, nebo na **body shaping** (zvětšení svalový hmoty, napnutí svalů, redukci tukový hmoty a snížení váhy). Posilňování má taktéž pozitivní vplyv na psychický stav člověka, jako ku příkladu na zvýšení **sebevědomí** a uváděním si **vlastní hodnoty**, rovněž i na lepší **pocit z vlastního těla**.

## Na co musíme při tréninku dávat pozor?

Doporučujeme Vám, aby jste prokonzultovali jakýkoliv druh tréninku s Vaším lékařem, tím předejdete možným poškozením Vašeho zdraví.

### Zahřívací fáze

Správný zahřívací rozvíčka Vám pomůže uvolnit svalstvo a mírně zvýšit teplotu těla, to Vám pomůže předejít zraněním způsobeným ku příkladu natáhnutím svalů. Pro rozvíčení je nelépe skákat, nebo běhat 3 až 5 minut na místě. Dříve než začnete posilovat, doporučujeme Vám první set cviků, k.p. prvních 20 až 25, provést s nižší intenzitou a až poté se propracovat k optimálnímu výkonu Vašeho těla.

### Posilňování

- Všechny cviky robe **pomaly a pokojně**.
- Při cvičení správně **zharmonizujte dýchaní**: výdech při zatažení a nádech při uvolnění.
- Na zlepšení **celkový kondice** (vytrvalost): jedno cvičení opakujte cca. 15 až 20-krát a následně po 3 až 5 sériích.
- Po zvětšení **svalový hmoty**: opakujte cvik cca. 8 až 12-krát po 3 až 5 sériích.
- Vyberte si takou **úroveň zátěže**, aby jste byli schopní realizovat uvedeny počet opakování cviků.
- Mezi jednotlivými sériemi **si oddýchnete** na 1 až 4 minuty.
- Doporučujeme **trénovat** 3 až 5-krát do týdne v trvání 20 až 60 minut.

### Ochlazovací fáze/strečink

Po ukončení tréninku, by jsme měli provést strečinkové cvičení a uvolnit si procvičované části. Cílem ochlazovací fáze a strečinku je předejít zkracování svalů a svalový horečce a taktéž pomoci tělu dostat se do fáze regenerace. Při natahování vydržte v dané poloze 10 až 20 vteřin, cviky dělejte pomalu a plynule, nerobte žádný trhavý, náhlý pohyb.

Při natahování pocíťujete slabý tah, ne bolest!

Každý natahovací cvik opakujte třikrát.

## Tisztelt Vásárló,

gratulálunk Önnek, hogy megvásárolta az ENERGETICS márkaúj kézcsukló **súlyzót**, és a gyakorlatok elvégzésekor egyben kellemes időtöltést is kívánunk. Mielőtt azonban elkezdené a testgyakorlást, szívesen adunk Önnek néhány testépítés módszertani jótanácsot, amelyeket egyetemben a német Erlangen város egyetemi Sporttudomány Kutatóintézettel dolgoztunk ki.

Sok sikert kíván az Ön ENERGETICS-munkacsoportja!

## Mi hasznunk van a estedzésből?

A testgyakorlás **minden korban** végezhető. A célok ugyan egyének szerint eltérők lehetnek, de a testedzs hasznos lehet pl. a jó **egészségi állapot** megóvása, **állóképesség és erőnlét fokozása**, illetve a testalkat formázása (izomtömeg növelése, izmok erősítése, testzsír égetése és súlyfogyasztás) érdekében. Ezenkívül a testedzs egész sor kedvező lélektani hatást is kiválthat, mint például az **önbizalmat és öntiszteletet**, illetve a **jó kinézésű épített testet** is.

## Mire kell gondolni a gyakorlatok végzése előtt?

Az esetleges káros hatások elkerülése végett nagyon ajánlatos, hogy a gyakorlások elkezdését megelőzően forduljon megbeszélésre az orvosához.

### Bemelegítés

A bemelegítő gyakorlatok fellazítják az izmokat, és enyhén megnövelik a test hőmérsékletét is, ami jó hatással van az esetleges, pl. izomhúzódásokkal járó, sérülések elkerülésére. A bemelegítő edzsésre általában elegendő 3 – 5 perces helybenfutás, vagy ugrálás. A gyakorlatokat javasoljuk kezdeni az első, úgy 20 – 25 kisebb intenzitású gyakorlat-sorozattal, majd fokozni ezt az optimális terhelhetőségi szintre.

### Izomfejlesztés

- Gyakoroljon a leírt utasítások szerint, és **ellenőrizze** az egyes gyakorlatok helyes elvégzését.
- Vegye figyelembe a **helyesen szinkronizált lélezést**: az izmok feszítésekor lélegezzen ki, az izmok felengedésekor pedig lélegezzen be.
- Az Ön **testalkati adottságainak** (állóképességének) növelése érdekében végezzen el: minden egyes gyakorlatot 15 – 20x, az egész gyakorlat-sorozatot pedig ismételje meg 3 – 5x.
- Az **izomtömeg** növelése érdekében végezzen el: minden egyes gyakorlatot 8 – 12x, az egész gyakorlat-sorozatot pedig ismételje meg 3 – 5x.
- Állítsa be a sportszer **terhelési szintjét** úgy, hogy legyen képes elvégezni a javasolt gyakorlat-ismétlések számát.
- minden gyakorlat-sorozat között tartson **egy rövid szünetet**, kb. 1 – 4 percnyi pihenést.
- Javasoljuk a hetenkénti 3 – 5x gyakorlást, amelyek **időtartama** kb. 20 – 60 perc legyen.

### A testet megnyugtató lazító/nyújtózkodó gyakorlatok

A gyakorlatok befejezésekor ajánlatos az erőltetett testrések nyújtózkodása és felengedése. A testet megnyugtató lazító/nyújtózkodó gyakorlatok célja az, hogy feloldja az izmok elmerevedését és feszültségét, és egyben elősegítse a test visszakerülését a homeosztatikus állapotába. Az izmok húzózkodó gyakorlatait végezze 10 – 20 másodpercenként, és ügyeljen arra, hogy az izmok egyenletesen legyenek terhelve, kerülje a hirtelen, szaggatott mozgásokat.

A nyújtózkodó gyakorlatoknak enyhe feszültségi érzetet kellene eredményezni minden fájdalomérzet nélkül.

Minden egyes nyújtózkodó gyakorlatot ismételje meg háromszor.

## Milý zákazník,

gratulujeme Vám k zakúpeniu **činiek** ENERGETICS a prajeme Vám veľa úspechov a zábavy pri cvičení. Skôr ako začnete s tréningom, chceli by sme Vám dať pári typov na tréning, vyvinutých v spolupráci s inštitútom pre výskum športu na univerzite v Erlangen v Nemecku, ktoré Vám pomôžu zlepšiť celkový výkon.

Váš ENERGETICS Team.

## Čo mi prinesie tréning?

Silové cvičenie je možné v **každom veku**. Posilňovanie môžete využiť v závislosti od Vášho individuálneho cieľa buď na udržanie dobrého **zdravotného stavu**, k zvýšeniu celkovej **výkonnosti a sily**, alebo na **body shaping** (zväčšenie svalovej hmoty, napnutie svalov, redukciu tukovej hmoty a zníženie váhy). Tak isto má posilňovanie pozitívny vplyv aj na psychický stav človeka, ako napr. na zvýšenie **sebavedomia** a uvedomovanie si **vlastnej hodnoty**, ako aj na lepší **pocit z vlastného tela**.

## Na čo si musím dávať pri tréningu pozor?

Odporúčame Vám prediskutovať akýkoľvek typ tréningu s lekárom, aby ste predišli možným poškodeniam Vášho zdravia.

### Zahrievacia fáza

Správna zahrievacia rozcvička Vám pomôže uvoľniť svalstvo a mierne zvýšiť teplotu tela, čo Vám pomôže predísť zraneniam spôsobeným napríklad natiahnutím svalov. Najlepšie na rozcvičenie je 3 až 5 minút skákať na mieste, alebo behať. Ak začítane s posilňovaním je dobré, ak začnete prvý set cvikov, napr. prvých 20 až 25 s nižšou intenzitou a až neskôr sa prepracujete k optimálnemu výkonu Vášho tela.

### Posilňovanie

- Všetky cviky robte **pomaly a pokojne**.
- Pri cvičení **zosúladte správne dýchanie**: výdych pri zatažení a nádych pri uvoľnení.
- Na zlepšenie **celkovej kondičky** (vytrvalosť): jedno cvičenie opakujte cca. 15 až 20 krát a potom po sériach cvičení 3 až 5 krát.
- Pre zväčšenie **svalovej hmoty**: opakujte cvik približne 8 až 12 krát v sériach 3 až 5 krát.
- Vyberte si takú **úroveň záťaže**, aby ste boli schopní realizovať spomenutý počet opakovania cvikov.
- Medzi jednotlivými sériami si **oddýchnite** na 1 až 4 minúty.
- Odporúčame **trénovať** 3 až 5 krát do týždňa v dĺžke 20 až 60 minút.

### Ochladzovacia fáza/strečing

Potom čo ste skončili s tréningom, mali by ste previesť strečingové cvičenia a uvoľniť si precvičované časti. Cieľom ochladzovacej fázy a strečingu je zabrániť skracovaniu svalov a svalovej horúčke, ako aj pomôcť telu dostať sa do fázy regenerácie. Pri naťahovaní vydržte v danej polohe 10 až 20 sekúnd, prevádzajte cviky pomaly a plynule, nerobte žiadne trhavé, náhle pohyby.

Pri naťahovaní pocitujete slabý tah, nie bolest!

Každý naťahovací cvik opakujte tri krát.

## Шановний покупець!

Ми вітаємо Вас з придбанням **еспандера** фірми ЕНЕРДЖЕТИКС і бажаємо Вам успіхів та гарного настрою під час заняття спортом! Перед початком тренування зверніть, будь ласка, увагу на декілька рекомендацій, які ми розробили спільно з факультетом фізичної культури і спорту університету м. Ерлангена.

З повагою колектив Енерджетікса

## Що дасть Вам заняття спортом?

Займатися силовими вправами можливо і бажано **в кожнім віці**. Заняття силовими вправами застосовують з різною метою. Вони сприяють **підтримання гарної фізичної форми**, покращують **загальний тонус і працездатність**, а також використовуються для **корекції** проблемних зон тіла (нарощування м'язової тканини, загальне зміцнення м'язів, зменшення жирової маси та ваги тіла). Крім того заняття силовими вправами мають такі позитивні психологічні ефекти як підняття **впевненості у собі і самооцінки**, а також пізнання **можливостей** свого тіла.

## На що треба обов'язково звернути увагу?

Вказівка: До початку тренування проконсультуйтесь з лікарем, щоб попередити можливі негативні наслідки для здоров'я.

### Розминка

Попередня розминка сприяє розігріву тіла, особливо м'язів. Вона необхідна для попередження травм. Для цього найкраще підходять стрибки на місці на протязі 3 – 5 хвилин (наприклад, зі скакалкою) або біг. Першу серію силових вправ – 20 – 25 разів – треба виконувати впівсили (серія розігріву).

### Силові вправи

- Виконуйте вправи за інструкцією **повільно і без поривчастих рухів**.
- **Намагайтесь уникати уривчастого, надривного дихання**. Дихання має бути рівномірним: видих під час найбільшого навантаження, вдих під час розвантаження.
- Для поліпшення **загальної фізичної форми** (заняття орієнтовані на витривалість): кожна вправа виконується 15 – 20 разів, серія вправ повторюється 3 – 5 разів.
- Для **нарощування м'язів**: кожна вправа виконується 8 – 12 разів, серія вправ повторюється 3 – 5 разів.
- Виберіть такий **рівень навантаження** Вашого тренажера, щоб Ви могли виконати рекомендовану кількість вправ у кожній серії з відповідною інтенсивністю.
- Між серіями вправ витримуйте **перерву** від 1 до 4 хвилин.
- Для досягнення оптимальних результатів ми рекомендуємо **частоту тренування** 3 – 5 разів на тиждень, **кожне тренування триває 20 – 60 хвилин**.

### Розтягування

Після силових вправ натруджені м'язи треба трохи розтягти й розслабити. Мета розтягування – заборігти бальовому синдрому й скороченню м'язів та попіліпшити процеси регенерації організму. Під час розтягування утримуйте кінцеву позицію на протязі 10 – 20 секунд.

## Spoštovani kupec!

Čestitamo Vam ob nakupu **uteži-ročk** ENERGETICS. Želimo Vam, da bi imeli pri treningu veliko veselja in uspeha. Preden pa začnete, bi vam radi ponudili nekaj nasvetov, do katerih smo prišli v sodelovanju z Inštitutom za Športno znanost pri Univerzi Erlangen v Nemčiji, zato, da bi bili pri izvedbi vaj kar najbolj uspešni.

Lepo Vas pozdravlja,  
Ekipa Energeticsa.

## Kakšne so koristi zaradi fizičnega razgibavanja?

Fizično treiranje je možno v vsaki starosti. Glade na zastavljeni cilj je fizično treiranje lahko koristno, na primer, za ohranjanje splošnega dobrega zdravstvenega stanja. Ali za zviševanje splošne telesne moči in dobrega delovanja, ali pa za lepše oblikovanje telesa (povečanje mišične mase, oblikovanje mišic, zmanjševanje telesnih maščob in teže). Poleg tega daje fizični trening tudi veliko psiholoških koristi, kot na primer višjo stopnjo zaupanja vase in zavedanja lastne vrednosti, pa tudi boljši fizični izgled.

## Na kaj moramo biti pozorni med treniranjem?

Najbolje je, da se pred začetkom kakšnega koli formalnega vadbenega programa posvetujete s svojim zdravnikom, da bi se tako izognili možnosti, da bi to škodovalo vašemu zdravju.

### Ogrevanje

Dobro ogrevanje sprosti mišice in rahlo zviša telesno temperaturo, kar pomaga preprečevati poškodbe zaradi pretegnjenih mišic, na primer: običajno ogrevanje traja 3 – 5 minut – lahko tečemo na mestu ali posakujemo izmenoma na eni in drugi nogi. Kadar začenjamamo z vajo za ogrevanje, je najbolj prepričljivo, da na primer izvajamo prvi niz vas 20 ali 25-krat pri manjši intenzivnosti in šele nato vadimo z največjo zmogljivostjo svojega telesa.

### Vaje za krepitev mišic

- Vaje izvajajte tako, kot je opisano, na nadzorovan način
- Poskrbite, da boste pravilno uskladili svoje dihanje: izdihnili, kadar mišice napnete, in vdihnili, kadar pritisik popustite
- Izboljševanje vašega splošnega fizičnega stanja (vzdržljivost): izvajajte neko vajo približno 15 do 20-krat, in nato ponavljajte nize vaj 3 do 5-krat
- Zviševanje mišične mase: neko vajo izvajajte 8 do 12-krat in nato ponavljajte nize vaj 3 – 5-krat
- Izberite nivo upora na vaši vadbeni napravi tako, da lahko izvajate svoje vaje tolikokrat, kot je priporočeno
- Med nizi vaj si vsakokrat vzemite kratek oddih, ki naj traja 1 – 4 minute
- Priporočljivo je izvajati vaje 3 do 5-krat na teden, trajajo pa naj od 20 do 60 minut.

### Ohlajanje/raztegovanje

Ko končate svoje vaje za trening, je dobro, če se raztegovujete in sprostite tiste predele, ki ste jih trenirali. Glavni smisel ohlajanja/raztegovanja je izogibanje ali preprečevanje trdih in pretegnjenih mišic, obenem pa s tem pomagamo telesu, da se vrne v homeostatični položaj (tj. vzdrževanje ravnovesja biološkega sistema z notranjimi mehanizmi organizma). Ko se raztegovujete, držite raztegnjeni položaj 10 do 20 sekund, in poskrbite, da raztegovujete mišice na počasen in dosleden način brez nenadnih sunkov. Dobro raztegovanje naj ima za posledico rahel občutek zategovanja brez izrazite bolečine.

Vsako vajo za raztegovanje ponovite trikrat.

## Αγαπητέ Πελάτη

Συγχαρητήρια για την αγορά αυτού του προϊόντος ENERGETICS. Σας ευχόμαστε καλή διασκέδαση και άσκηση κατά τη διάρκεια της προπονήσεως σας. Όμως, πριν αρχίσετε, θα θέλαμε να σας προσφέρουμε κάποιες συμβουλές που αποκομήσαμε σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Αθλητικής Επιστήμης του Πανεπιστημίου Έρλανγκεν στη Γερμανία, έτσι ώστε να βελτιώσετε τα αποτελέσματα της ασκήσεως σας.

Με εκτίμηση,

Ομάδα ENERGETICS

### Πως επωφελούμε από την άσκηση;

Η άσκηση είναι δυνατή **σε κάθε ηλικία**. Πάντα με βάση τους στόχους του κάθε άνθρωπου, η άσκηση μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για **διατήρηση μίας καλής φυσικής κατάστασης και υγείας**, για **αύξηση της μυικής δύναμης-απόδοσης**, ή για **καλύτερη γράμμωση του σώματος** (αύξηση της μυικής μάζας, μείωση του σωματικού λίπους-βάρους). Επιπρόσθετα, η σωματική άσκηση προσφέρει και πολλά ψυχολογικά οφέλη, όπως για παράδειγμα την αύξηση της **αυτοπεποιηθησης** καθώς και της καλύτερης γνώμης κάποιου για τον εαυτό του.

### Τι είναι σημαντικό κάτα τη διάρκεια της άσκησης;

Είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε τον Γιατρό σας πριν να αρχίσετε κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής, έτσι ώστε να αποφύγετε τυχόν ζημιά στην υγεία σας.

#### Ζέσταμα

Ένα καλό ζέσταμα, χαλαρώνει τους μύες και αυξάνει ελάχιστα τη θερμοκρασία του σώματος, πράγμα που βοηθά στην αποφυγή τραυματισμών λόγω, για παράδειγμα, μιας κράμπας. Ένα κανονικό ζέσταμα περιλαμβάνει 3 με 5 λεπτά ελαφρύ επιτόπιο τροχάδι. Κάθε φορά που γυμνάζεστε, καλό θα ήτανε οι πρώτες 20 με 25 επαναλήψεις να γίνονται με λιγότερη ένταση.

#### Ενδυνάμωση

- Κάνετε τις ασκήσεις όπως σας περιγράφετε με ένα **ελεγχόμενο** τρόπο.
- Σιγουρευτείτε να **συγχρονίσετε την αναπνοή σας** σωστά: Εκπνοή όταν σηκώνετε τα βάρη και ειπονή όταν τα κατεβάζετε.
- Για **βελτίωση της αερόβιας-φυσικής σας κατάστασης**, κάντε κάθε άσκηση περίπου 15 με 20 φορές και μετά επαναλάβετε το ίδιο σετ ασκήσεων 3 με 5 φορές.
- Για **αύξηση της σωματικής μάζας**: Κάντε κάθε άσκηση 8 με 12 φορές και μετά επαναλάβετε το ίδιο σετ ασκήσεων 3 με 5 φορές.
- **Διαλέξτε την ένταση και το βάρος** έτσι ώστε να μπορείτε να ολοκλήρωσετε τον αριθμό των επαναλήψεων, ανάλογα με το πρόγραμμα που επιλέξατε.
- Κάντε μικρά **διαλείμματα** 1 μέχρι 4 λεπτών μεταξύ κάθε σετ ασκήσεων.
- Συνιστάται να γυμνάζεστε **3 με 5 μέρες την βδομάδα** από 20 μέχρι 60 λεπτά.

#### Τεντώματα-Χαλάρωμα στο τέλος

Μετά το πέρας της γυμναστικής σας καλό θα'τανε να κάνετε κάποιες ασκήσεις τεντώματος και να χαλαρώσετε τις γυμναζώμενες μυικές ομάδες. Ο κύριος στόχος του χαλαρώματος είναι να αποφύγει την πιθανότητα κράμπας και παισίματος και να επαναφέρει το σώμα σε κανονική θερμοκρασία. Όταν κάνετε ασκήσεις τεντώματος, τεντώστε το εν λόγω μέρος του σώματος σιγά και σταθερά για περίπου 10 με 20 δευτερόλεπτα. Το τέντωμα πρέπει να σας κάνει να νικώστε λίγη ένταση αλλά όχι πόνο. Επαναλάβετε κάθε άσκηση τεντώματος 3 φορές.

## Štovani,

čestitamo Vam na kupnji ENERGETICS **ručnih tegova** i želimo Vam puno zadovoljstva i uspjeha u vježbanju. No prije nego li započnete vježbanje, želeli bismo Vam dati nekoliko savjeta o treniranju nastalih u suradnji sa Institutom za sport, Sveučilišta u Erlangenu.

Vaš ENERGETICS tim

## Što dobivam vježbanjem?

Baviti se fizičkim vježbanjem **mozete** i ima svrhe u **svakoj starosnoj dobi**. Od ciljeva koje ste si postavili zavisi da li ćete vježbanje koristiti za **održavanje kondicije**, za poboljšanje **opće fizičke spreme** ili za oblikovanje tijela (povećanje mase mišića, zatezanje tijela, smanjenje udjela masti u tijelu i smanjenje tjelesne težine). Vježbanje, osim toga, ima pozitivne psihičke efekte kao npr. poboljšanje **samopouzdanja i osećaja osobne vrijednosti** kao i bolje **mišljenje o sopstvenom tijelu**.

## Na što treba obratiti pozornost prilikom vježbanja?

Napomena: Prije otpočinjanja vježbanja uputno je obratiti se liječniku za savjet kako biste sprečili bilo kakvu opasnost po Vaše zdravlje.

### Zagrijavanje

Zagrijavanje prije početka vježbanja služi da se organizam zagrije, a posebno muskulatura, a također štiti od povređivanja. Najbolji način za zgrijavanje je lako poskakivanje u mjestu (npr. preskakanje konopca, poskakivanje uz istodobno odručivanje ruku) ili trčanje. Prilikom vježbanja preporučuje se uraditi prvu seriju od 20 – 25 ponavljanja uz malu težinu (**serija za zagrijavanje**).

### Jačanje

- Vježbe treba izvoditi prema uputama **polako i mirno**.
- **Ne dozvolite disanje pod teretom**, prilikom rasterećenja treba ravnomjerno udisati, a prilikom opterećenja izdisati.
- Za poboljšanje **općeg fitnesa** (izdržljivosti): izvodite jednu vježbu uz 15 – 20 ponavljanja u 3 – 5 serija.
- Za povećanje **mišićne mase**: radite jednu vježbu uz 8 – 12 ponavljanja u 3 – 5 serija.
- **Otpor** na spravama treba tako podesiti kako biste mogli vježbe izvesti jednakim intenzitetom uz preporučani broj ponavljanja.
- Napravite **stanku** između svake serije u trajanju od 1 – 4 minute.
- Savjetujemo Vam tjedni **broj treninga** od 3 – 5 u **trajanju** od po 20 – 60 minuta.

### Hlađenje i istezanje

Posle treninga treba istegnuti i odmoriti mišiće koje ste koristili tijekom vježbanja. Cilj hlađenja i istezanja je sprječavanje nastanka grčeva i skupljanja mišića i podstrijek za regeneracione procese u organizmu. Zadržite se u istegnutoj poziciji 10 – 20 sekunda. Trudite se izbegavati nagle i trzajuće pokrete. Treba da osjetite samo lakše zatezanje, ali ne i bol!

Ponovite vježbu istezanja tri puta.

## Poštovani,

čestitamo Vam na kupovini ENERGETICS **tegova za ruke** i želimo Vam puno zadovoljstva i uspjeha u treniranju. Prije početka vježbanja, želeli bismo Vam dati nekoliko savjeta o treniranju nastalih u saradnji sa Institutom za sport, Univerziteta u Erlangenu.

Vaš ENERGETICS tim

## Šta dobijam vježbanjem?

Baviti se fizičkim vježbama **moguće** je i ima koristi u **svakoj starosnoj dobi**. Od ciljeva koje ste sebi postavili zavisi da li ćete vježbanje koristiti za **održavanje kondicije**, za poboljšanje **opće fizičke spreme** ili za oblikovanje tijela (povećanje mišićne mase, zatezanje tijela, smanjenje procenta masti u tijelu i smanjenje tjelesne težine). Vježbanje, osim toga, ima pozitivne psihičke efekte npr. poboljšanje **samopouzdanja** i **osećaja sopstvene vrijednosti** i bolje **mišljenje o sopstvenom tijelu**.

## Na šta treba obratiti pažnju tokom vježbanja?

Napomena: Prije početka treniranja treba se obratiti doktoru za savjet kako biste sprečili bilo kakvu opasnost po Vaše zdravlje.

### Zagrijevanje

Zagrijevanje pre početka treninga služi da se organizam zagreje, a posebno mišići, i ujedno štiti od mogućnosti nastanka povrijeđa. Najbolji način za zgrijevanje je lako poskakivanje u mjestu (npr. preskakanje konopca, poskakivanje i istovremeno odručivanje ruku) ili trčanje. Prilikom vježbanja preporučuje se da uredite prvu seriju sa 20 – 25 ponavljanja uz malu težinu (serija za zagrijevanje).

### Jačanje

- Vježbe treba izvoditi prema uputstvu **polako i mirno**.
- **Ne dozvolite disanje pod naporom**, prilikom rasterećenja treba ravnomjerno udisati, a prilikom opterećenja izdisati.
- Za poboljšanje **općeg fitnessa** (izdržljivosti): izvodite jednu vježbu sa 15 – 20 ponavljanja u 3 – 5 serija.
- Za povećanje **mase mišića**: radite jednu vježbu sa 8 – 12 ponavljanja u 3 – 5 serija.
- **Otpor** na spravama treba tako podesiti da vježbe možete izvesti jednakim intenzitetom uz preporučani broj ponavljanja.
- **Odmorate se** između svake serije 1 – 4 minute.
- Savjetujemo Vam sedmični **broj treninga** od 3 – 5 u koji **traju** 20 – 60 minuta.

### Hlađenje i istezanje

Posle treninga treba se istegnuti i odmoriti mišiće koje ste koristili u toku vježbanja. Cilj hlađenja i istezanja je spriječavanje nastanka grčeva mišića i skupljanja mišića te da podstakne regeneracione procese u organizmu. Zadržite istegnutu poziciju 10 – 20 sekundi. Trudite se izbegavati nagle i trzajuće pokrete. Treba da osjetite samo lakše zatezanje, ali ne i bol!

Ponovite istezanje tri puta.

## Poštovani,

čestitamo Vam što ste kupili ENERGETICS **ručne tegove** i želimo Vam mnogo zadovoljstva i uspeha u treniranju. Ali pre nego što započnete trening, želeli bismo da Vam damo nekoliko saveta o treniranju koji su nastali kao plod saradnje sa Institutom za sport, Univerzitet u Erlangenu.  
Vaš ENERGETICS tim

## Šta mi donosi treniranje?

Treniranje je **moguće** i svršishodno u **svakom starosnom dobu**. U zavisnosti od postavljenih ciljeva, treniranje može da se koristi za **održavanje kondicije**, za poboljšanje **fizičke spreme** ili za oblikovanje tela (povećanje mišićne mase, zatezanje tela, smanjenje masti u telu i smanjenje telesne težine). Pored toga, treniranje ima pozitivne psihičke efekte kao npr. poboljšanje **samopouzdanja** i **osećaja sopstvene vrednosti** kao i poboljšanje **mišljenja o sopstvenom telu**.

## Na šta treba da обратим паžnju prilikom treniranja?

Napomena: Pre prvog treninga najbolje je da se konsultujete sa lekarom kako biste sprečili bilo kakve opasnosti po Vaše zdravlje.

### Zagrevanje

Zagrevanje pre treninga služi da se organizam zgreje, a posebno mišići, te štiti od nastanka povreda. Najbolji način za zgrevanje je lako poskakivanje u mestu (npr. preskakanje konopca, poskakivanje sa istovremenim odručivanjem ruku) ili trčanje. Prilikom treniranja trebalo bi prvu seriju uraditi sa 20 – 25 ponavljanja sa manjim intenzitetom (serija za zagrevanje).

### Jačanje

- Vežbe treba izvoditi prema opisu **polako** i **mirno**.
- **Ne dozvolite da dišete pod pritiskom**, treba da ravnomerno udišete prilikom rasterećenja i izdišete prilikom opterećenja.
- Za poboljšanje **opšteg fitnessa** (izdržljivosti): izvodite jednu vežbu otprilike 15 – 20 puta i ponavljajte je u 3 – 5 serija.
- Za povećanje **mišićne mase**: radite jednu vežbu 8 – 12 puta i ponavljajte je u 3 – 5 serija.
- **Otpor** na spravama treba tako da podesite da možete da jednakim intenzitetom izvedete preporučeni broj ponavljanja vežbe.
- Napravite **pauzu** između svake serije od oko 1 – 4 minuta.
- Preporučujemo Vam da **broj treninga** bude 3 – 5 puta nedeljno u **trajanju** od po 20 – 60 minuta.

### Hlađenje i istezanje

Posle treninga treba da istegnete i odmorite mišiće koje ste koristili prilikom treniranja. Cilj hlađenja i istezanja je da spreči grčeve i skupljanje mišića i da podstakne regeneracione procese u organizmu. Zadržite se u istegnutoj poziciji 10 – 20 sekundi. Trudite se da izbegnete nagle i trzajuće pokrete. Treba da osetite samo lakše zatezanje, ali ne i bol!

Ponovite vežbu tri puta.

## Уважаеми клиенти,

благодарим Ви за покупката на **гиричките** на фирма ENERGETICS и Ви желаем много радост и успехи при тренировките. Преди да почнете да тренирате, бихме искали да Ви дадем няколко съвета за тренировките, изгответи от Института за спортна наука на Университета Erlangen. Вашият тим на ENERGETICS

## Какво може да ми даде тренировката?

Силовата тренировка е подходяща, а също така може да се извърши **на всяка възраст**. Според целите, които си поставите, можете да извършвате силови тренировки с цел **поддържане на здравето**, повишаване на **телесната форма** или за т. нар. **Body Shaping** (оформяне на мускулната маса, рационализиране на тъканите, намаляване на дяла на телесната мазнина и намаляване на теглото). Освен това силовата тренировка има позитивен психичен ефект, като напр. **повишаване на самочувствието, осъзнаване на собствената стойност**, а също така и по-добро **усещане за тялото**.

## Какво трябва да помня при тренировките?

Внимание: Преди първата тренировка се консултирайте с Вашия лекар, за да избегнете евентуална опасност за здравето.

BG

### Разгрявка

Разгрявката служи за разгряване на организма, най-вече на мускулите, и помага да се предотвратят нараняванията. Идеално е леко подскачане на място (напр. скачане на въже или скачане с опъване на ръцете) или тичане в продължението на 3 – 5 минути. При силовата тренировка първата серия трябва да се извърши около 20 – 25 пъти с по-малка интензивност (серия за разгрявка).

### Тренировка

- Извършвайте описаните упражнения **бавно и спокойно**.
- **Избягвайте да задържате дъх**, трябва да издышате равномерно при вдигане на тежестите и да издышате при отпускането им.
- Подобряване на **цялостната кондиция** (физическа издръжливост): Извършвайте едно упражнение около 15 – 20 пъти и повтаряйте всяка серия 3 – 5 пъти.
- **Оформяне на мускулна маса:** Извършвайте едно упражнение около 8 – 12 пъти и повтаряйте всяка серия 3 – 5 пъти.
- **Настройте съпротивлението** на Вашия уред така, че да можете да извършите необходимия брой повторения със съответната интензивност.
- Между отделните серии правете **почивки**, които траят около 1 – 4 минути.
- Препоръчваме **честота на тренировките** 3 – 5 пъти седмично, с **продължителност** около 20 – 60 минути.

**Отпускане/Протягане** След тренировка напрегнатите мускули трябва леко да се протегнат и отпуснат. Целта на отпускането/протягането е да се предотврати нараняването и съкрашаването на мускулите и да се даде импулс на възстановителните процеси в организма. Останете в позиция на протягане около 10 – 20 секунди. Не извършвайте резки движения. Трябва да усещате леко протягане, не болка! Повторете всяко упражнение три пъти.

## Stimate client,

Vă felicităm cu ocazia cumpărării **halterelor** marca ENERGETICS și Vă dorim multă bucurie și succes în timpul antrenamentului. Înainte de a începe antrenamentul, am dori să Vă oferim câteva sfaturi legate de acesta și elaborate de către Institutul de Științe Sportive de pe lângă Universitatea Erlangen (Germania).

Al Dumneavoastră team ENERGETICS

## Ce-mi poate oferi antrenamentul?

Antrenamentul de forță **este posibil** și potrivit **pentru orice vîrstă**. Conform scopurilo, pe care le veți stabili Dumneavoastră, antrenamentul poate fi efectuat pentru **menținerea sănătății**, mărirea **performanței corpului** sau pentru aşa-zisul **Body Shaping** (formarea substanței musculare, rationalizarea țesuturilor, micșorarea aportului grăsimii corporale și a greutății corpului). Pe lângă aceasta, antrenamentul de forță are și o influență pozitivă asupra psihicului, de exemplu mărește **încrederea în sine și conștiința propriiei valori**, de asemenea, oferă un sentiment mai bun **în ceea ce privește propriul corp**.

## Ce nu am voie să uit în timpul antrenamentului?

Avertizare: Înainte de primul antrenament Vă rugăm să cereți sfatul medicului, pentru a elibera eventuala punere în pericol a sănătății Dumneavoastră.

### Încălzirea

Încălzirea are ca scop încălzirea organismului, mai ales a musculaturii și ajută la prevenirea leziunilor. Ideale sunt săriturile usoare pe loc (de ex. săriturile peste coardă, sărituri pe loc) sau alergare timp de 3 – 5 minute. La antrenamentul de forță, prima serie de exerciții ar trebui executată aprox. de 20 – 25 ori cu o intensitate redusă (seria de încălzire).

### Fortificare

- Exercițiile descrise trebuie executate **încet și calm**.
- **Nu rețineți respirația**, ar trebui să expirați în mod uniform în timpul sarcinii și să inspirați în timpul relaxării.
- Ameliorarea **condiției generale** (rezistență fizică): Executați un exercițiu de aprox. de 15 – 20 ori și repetați fiecare serie de 3 – 5 ori.
- Formarea **substanței musculare**: Executați un exercițiu de circa 8 – 12 ori și repetați fiecare serie de 3 – 5 ori.
- **Rezistența** aparatului Dumneavoastră de fortificare trebuie ajustată astfel, încât să fiți în stare să executați numărul corespunzător de serii la intensitatea cerută.
- Între fiecare serie introduceți câte o **pauză** de circa 1 – 4 minute.
- **Frecvența** recomandată **de antrenamente** este de 3 – 5 ori pe săptămână, cu o **durată** de circa 20 – 60 minute.

### Relaxare/Destindere

După antrenament, musculatura solicitată ar trebui să fie destinsă și relaxată. Scopul calmării/destinderii este împiedicarea suprasolicitării și scurtării mușchilor, precum și stimularea proceselor de regenerare a organismului. Rămâneți în poziția de destindere aproximativ 10 – 20 de secunde. Nu faceți mișcări bruscă și sacadate. Ar trebui să simțiți doar o tensiune ușoară, nu durere! Repetați fiecare exercițiu de trei ori.

## Sayin müsterimiz,

ENERGETICS **halterlerini** aldiginiz icin sizi kutluyoruz. Calismalarinizda size nese ve basarilar dileriz. Antrenmana baslamadan once size bir kac bilgi vermek istiyoruz. Bu bilgiler spor bilim enstutusinden Erlangen üniversitesinden ortak calismada hazırlanmıştır.

ENERGETICS Ekibi

## Antrenman bana ne getirir?

Güç calismasi her **yasta mümkün** ve anlamlidir. Amacınız göre, güç calisması **sagliginiz** icin, vücudunuzun **gücünü** artttırmak veya **Body Shaping** (kasların gelismesine, gerilmesine, vücudunuzun yağ oranını ve kilonuzun) azalmasına uygular. Onun yanında güç calisması size positif ve ruhsal etki gösterecek ve **size güven** verecek. Kendinize daha **emin** olabileceksiniz.

## Antrenmanda nelere dikkat etmeliyim?

Not: Herhangi bir sorunu önlemek icin, ilk antrenmandan önce doktorunuza basvurunuz.

### Isinmak

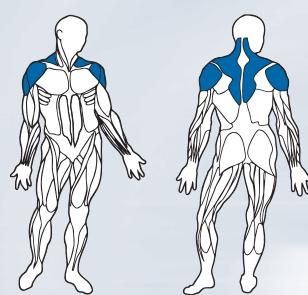
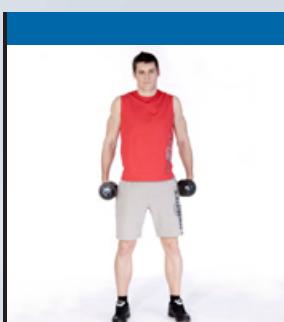
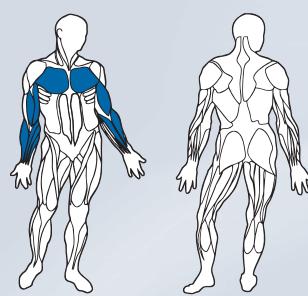
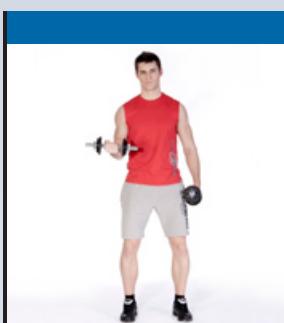
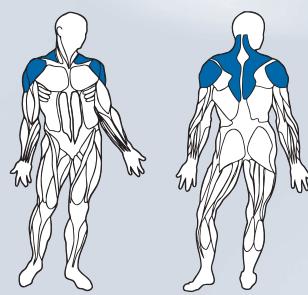
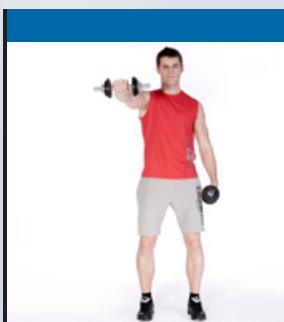
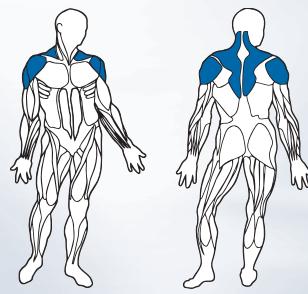
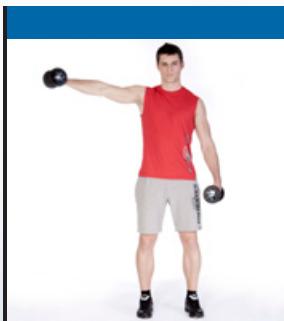
Isinmak, organismin isinmasina yararlidir. En basta kaslar ve yaralanmaktan kacınmak icin. Ideal olarak yerde hafif, 3 – 5 dakikalik hoplamlık (mesela iple siplamak, kukla harekti) veya kosmak uygundur. Güç antrenmanında ilk seri 20 – 25 defa yogun olmamak şartıyla uygulanır (isinma serisi).

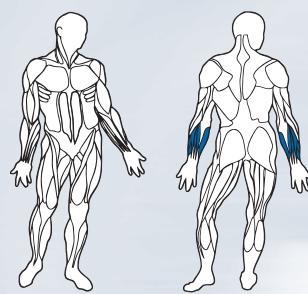
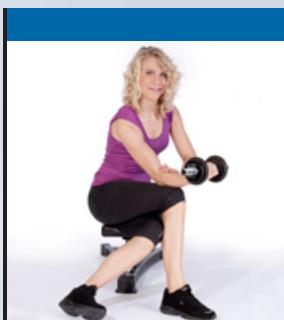
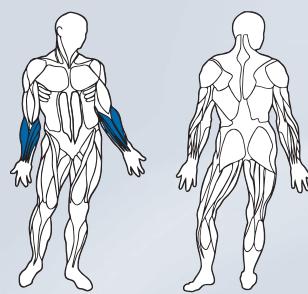
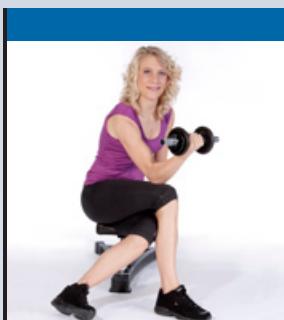
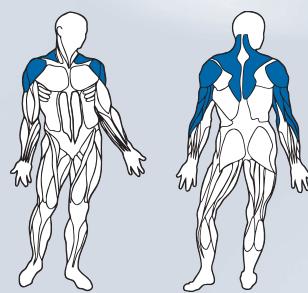
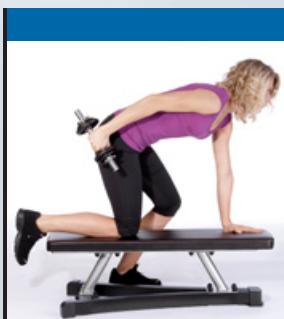
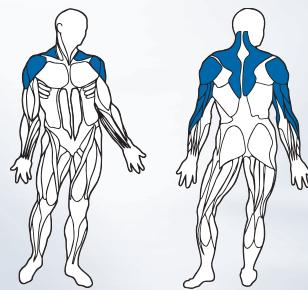
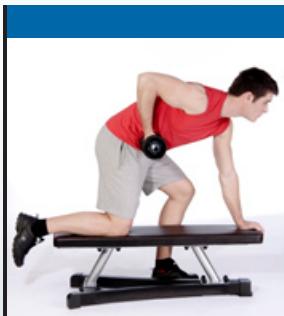
### Güclendirmek

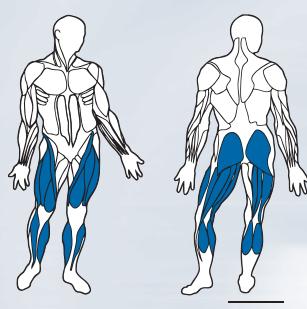
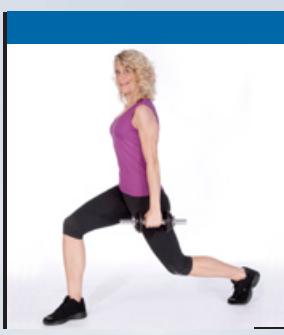
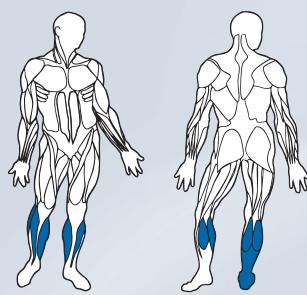
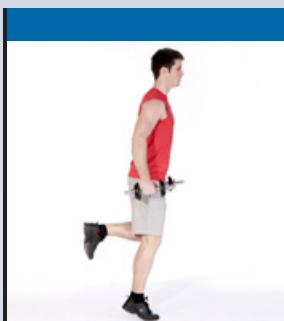
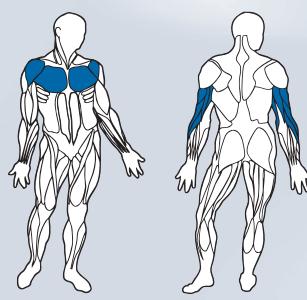
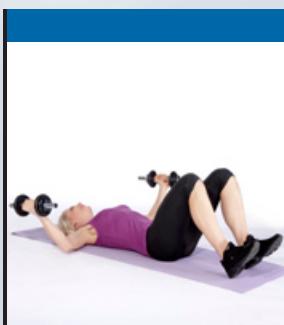
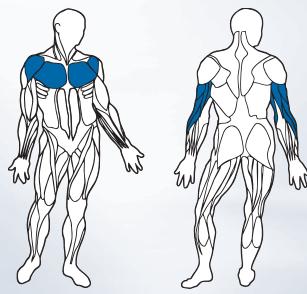
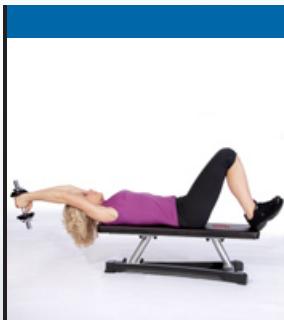
- Alistirmalari yanda belirtigimiz gibi **yavas** ve **sakin** uygulayiniz.
- **Nefesinize** dikkat edin. Düzenli olarak vücudunuzu yüklerken nefes verin ve rahatlarken soluk alın.
- **Genel fitnesi** düzeltmek icin (güç dayanıklılığı): alistirmayı 15 – 20 defa uygulayın ve bu seriyi 3 – 5 defa tekrarlayın.
- **Kasların gelismesi** icin: alistirmayı 8 – 12 defa uygulayın ve bu seriyi 3 – 5 defa tekrarlayın.
- Alistirma cihazinin **direnisini** öyle secin ki, tavsiye edilen tekrarlamları yogun seklinde yapabilesiniz.
- Her seriden sonra 1 – 4 dakikalik **ara** veriniz.
- Size haftada 3 – 5 defa **alistirma**, 20 – 60 dakika **sürecini** tavsiye ediyoruz.

### Sogutmak/Gerinmek

Antrenmandan sonra yorulan kaslarını hafif dinlediriniz ve geriniz. Amacınız kas tutuklugunu ve kas kısalmasını önlemek, organismin kendine gelmesine yardımcı olmak. Gerilme pozisyonunu 10 – 20 saniye uygulayınız. Ani ve sert hareketleri yapmayıniz. Hafif bir cekilme hissedebilirsiniz, fakat ağrı değil! Bu alistirmalari üç defa tekrarlayınız.









Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland

© ENERGETICS 2010  
All rights reserved