

GYMFORM AB GENERATOR - VODIČ ZA VEŽBANJE

Pre početka vežbanja, pročitajte ovo uputstvo u potpunosti i držite ga na sigurnom mestu za buduće reference.

1-Gymform Ab Generator ima pet nivoa intenziviteta: početni (slika 1), srednji (slika 2), napredni (slika 3), intenzivni (slika 4), i ekstremni (slika 5). Koristiti uputstvo za upotrebu kao pokazatelj kako da izaberete svaki nivo.

2-Preporučujemo da počnete sa početnim nivoom i da pređete na viši nivo kada osetite da ste spremni.

3-Da biste započeli trening, postavite kolena na četiri jastučića za kolena i podlaktice na jastučiće na volanu i stisnite volan rukama (na visini na kojoj se osećate najprijatnije).

4-Pomerajte podlogu za kolena gore i dole. Izbegavajte dodirivanje spremnika dok klizi, jer će to pomoći da dodjete do boljih rezultata.

Početni nivo (figura 1)

Ovaj nivo Vam dozvoljava da se naviknete na vežbanje sa Gymform Ab Generator-om i fokusira se na donje trbušnjake. Preporučujemo sledeće vežbe:

- Serija=5
- Ponavljanje po seriji=12
- Pokret: pun, od vrha ka dnu
- 25 sekundi odmora između serija

Srednji nivo (figura 2)

Ovaj nivo se fokusira na srednje trbušnjake.

- Serija=5
- Ponavljanje po seriji=12
- Pokret: nije klasičan trening. Jednom kada su vaša kolena na vrhu, držite ih tako četiri sekunde pre nego što ih spustite dole. Ponovite 12 puta.
- 40 sekundi odmora između serija

Napredni nivo (figura 3)

Ovaj nivo se fokusira na srednje trbušnjake.

- Serija=5
- Ponavljanje po seriji=12
- Pokret: nije klasičan trening. Jednom kada su vaša kolena na vrhu, držite ih tako četiri sekunde pre nego što ih spustite dole. Ponovite 12 puta.
- 40 sekundi odmora između serija

Intenzivni nivo (figura 4)

Ovaj nivo uglavnom vežba trbušnjake: gornje, poprečne, ravne i kose mišiće.

- Pokreti:
Visok nivo ponavljanja: pomerite podlogu za kolena do pola puta do vrha. Specijalno dizajniran da razvije gornje trbušnjake. Nizak nivo ponavljanja: pomerite podlogu za kolena do pola puta do dna. Specijalno dizajniran da razvije donje trbušnjake. Normalan nivo

ponavljanja: pomerite podlogu za kolena celim putem od vrha do dna. Ova vežba se fokusira na gornje trbušnjake, ravne i kose mišiće (zajedno unutrašnji i spoljašni).

- Serija=4 od svakog pokreta
- Ponavljanje po seriji=12
- 25 sekundi odmora između serija

Ekstremni nivo (figura 5)

Ovaj nivo uglavnom vežba trbušnjake: gornje, poprečne, ravne i kose mišiće.

- Pokreti:
Visok nivo ponavljanja: pomerite podlogu za kolena do vrha od pola puta. Specijalno dizajniran da razvije gornje trbušnjake. Nizak nivo ponavljanja: pomerite podlogu za kolena od dna do pola puta. Specijalno dizajniran da razvije donje trbušnjake. Normalan nivo ponavljanja: pomerite podlogu za kolena celim putem od vrha do dna. Ova vežba se fokusira na gornje trbušnjake ravne i kose mišiće (zajedno unutrašnji i spoljašni).
- Serija=4 od svakog pokreta
- Ponavljanje po seriji=12
- 25 sekundi odmora između serija

Ekstra-težak trening za kose trbušnjake: ukoliko želite da razvijete kose trbušnjake još više, uradite vežbe opisane iznad, ali u poziciji pokazanoj u Figuri 6, prebacivanje između leve i desne strane.

