

G234 Brisa



**PRODUCENT:**



**EXERCYCLE S.A**  
**P.O. BOX 195**  
**01080 Vitoria**  
**Spain**

**DYSTRYBUTOR:**



**DEL SPORT SP. Z O. O.**

**ul. Syrokomli 16**  
**03-335 WARSZAWA**  
**tel: +48 (22) 811-01-02,811-07-39**  
**fax: (22) 674-41-42**  
**e-mail: [delsport@delsport.com.pl](mailto:delsport@delsport.com.pl)**  
**[www.delsport.com.pl](http://www.delsport.com.pl)**

Fig. 1

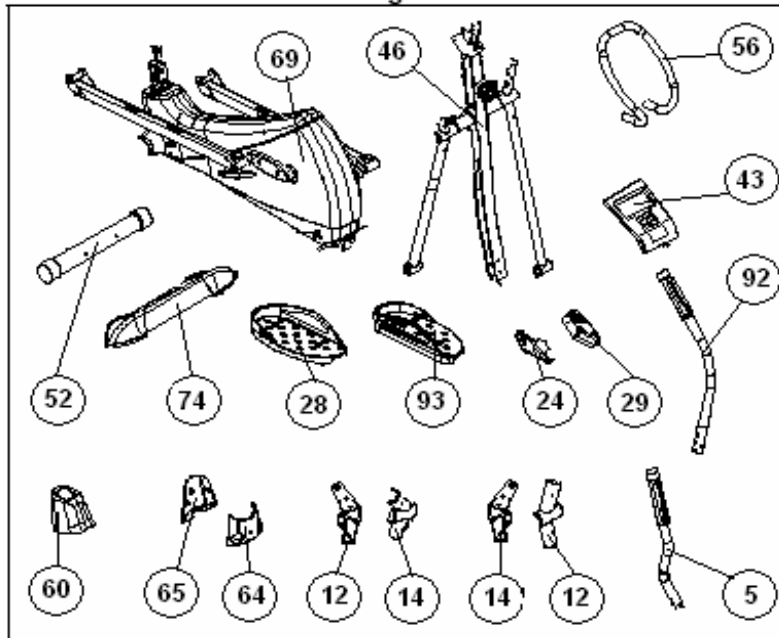


Fig. 2

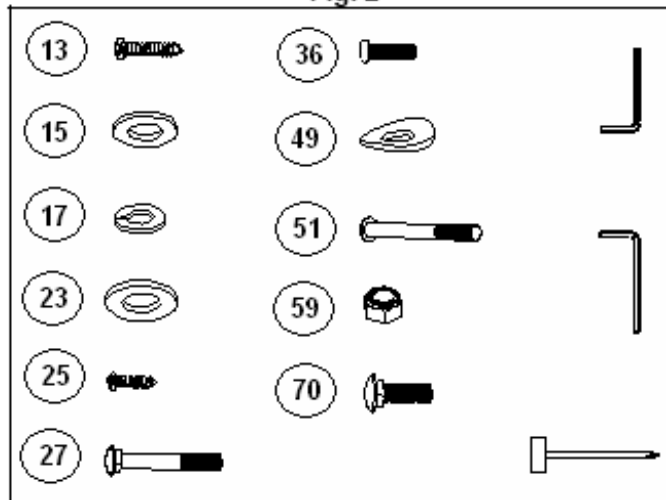


Fig. 3

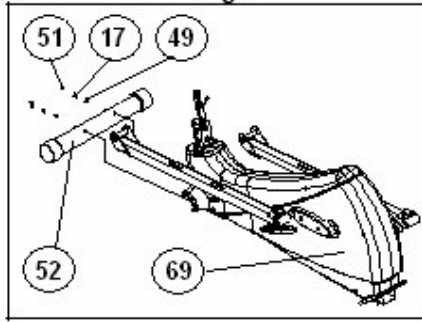


Fig. 4

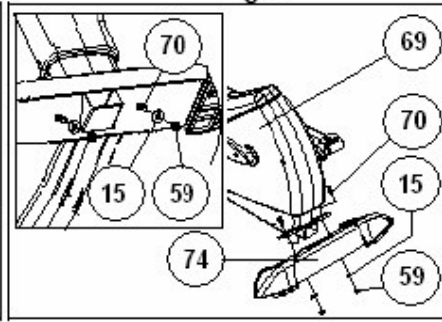


Fig. 5

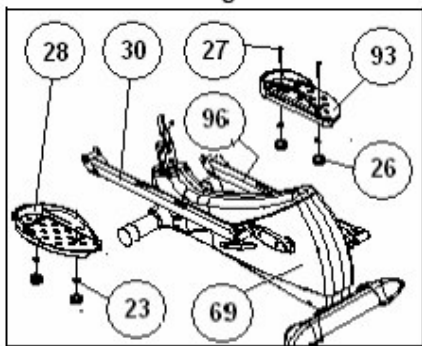


Fig. 6

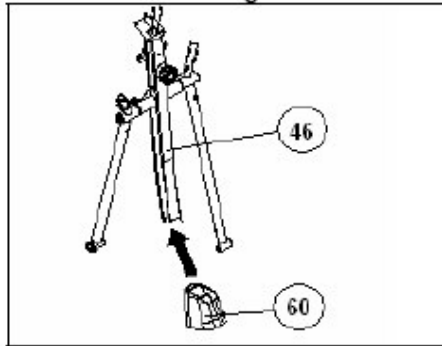


Fig. 7

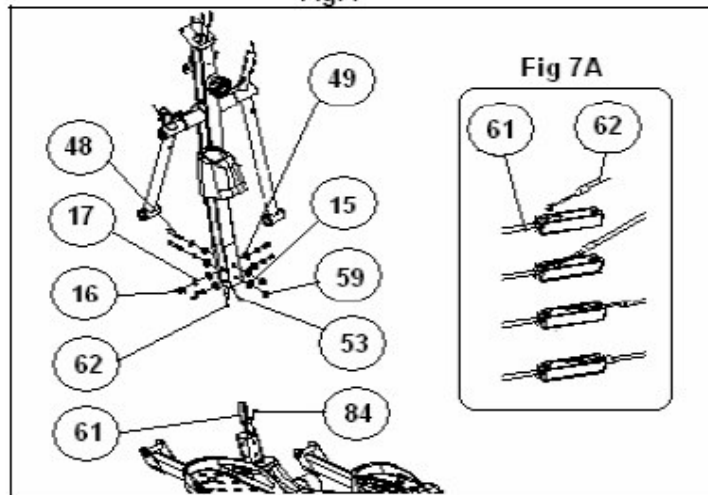


Fig. 8

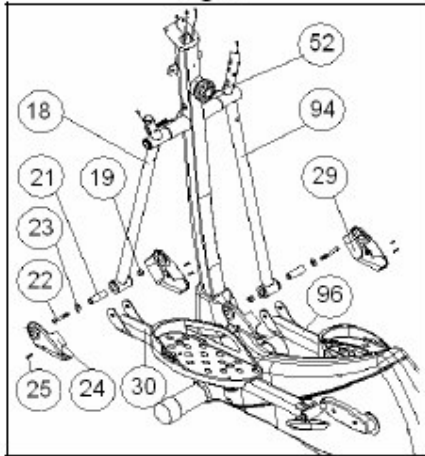


Fig. 9

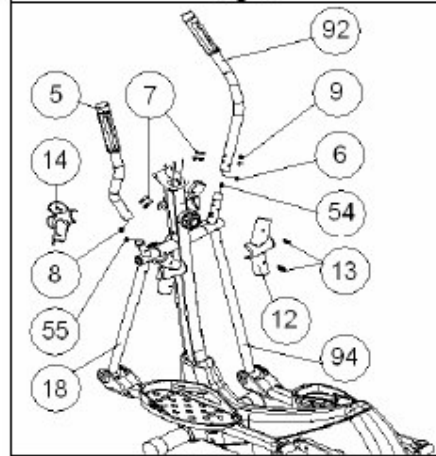


Fig.10

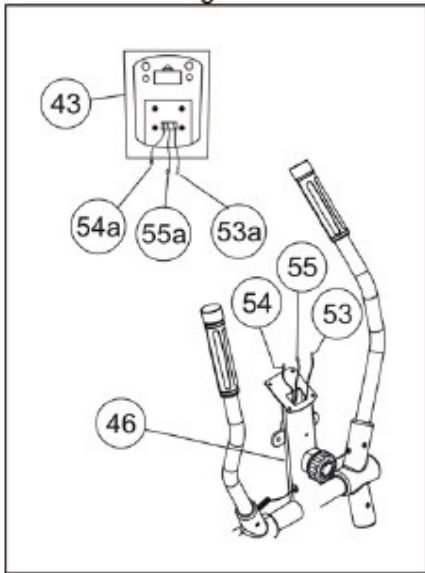
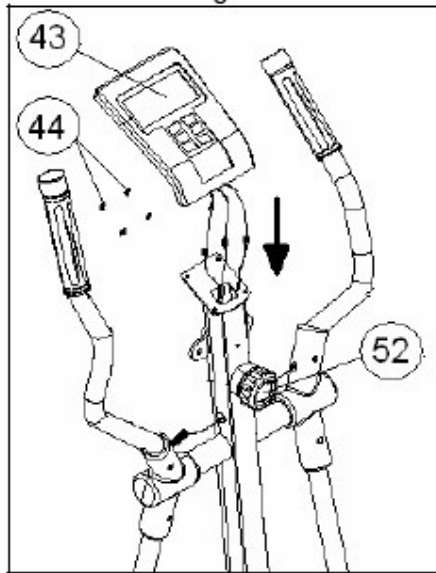
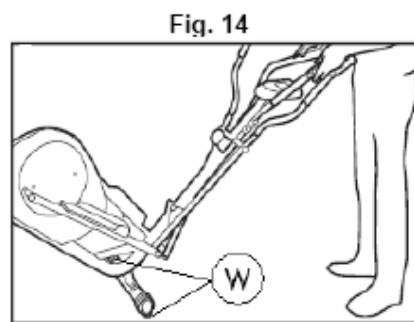
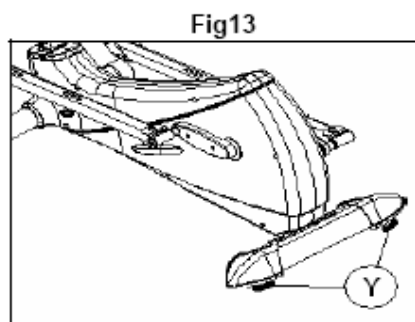
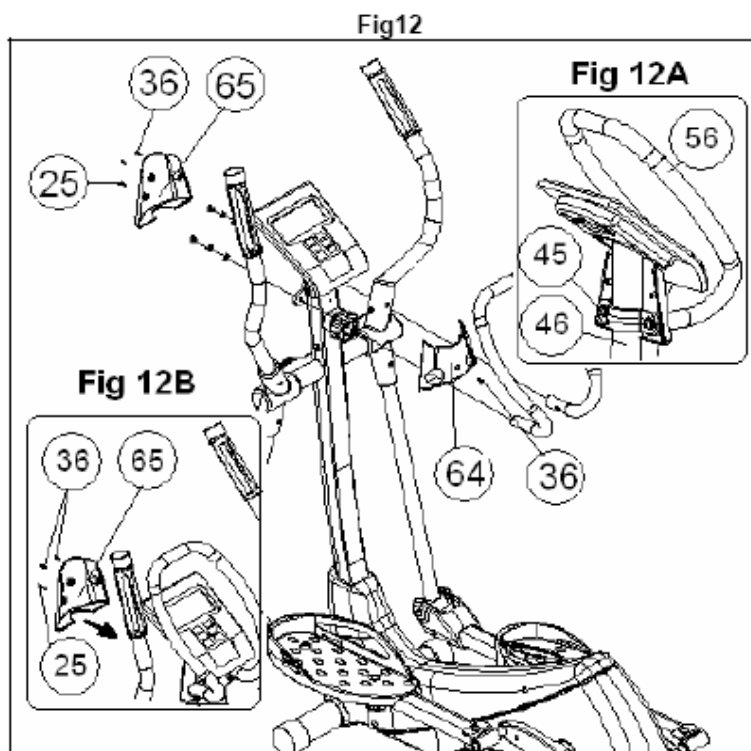


Fig. 11





**Instrukcja bezpieczeństwa:**

1. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Zalecamy przeprowadzenie kompleksowych badań lekarskich.
2. Jeśli w trakcie treningu poczujesz ból, przerwij ćwiczenie. Nie ćwicz ponad swoje możliwości.
3. Ustaw urządzenie na równej powierzchni. Ze względu na bezpieczeństwo wokół urządzenia nie powinny znajdować się żadne przedmioty w odległości przynajmniej 0,5m.
4. Nie pozwól by dzieci bawiły się urządzeniem lub w jego pobliżu. Nie zbliżaj rąk do ruchomych elementów urządzenia.
5. Upewnij się przed rozpoczęciem ćwiczenia czy wszystkie części zostały odpowiednio zainstalowane.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
7. Urządzenie zostało wyprodukowane zgodnie z normą EN957 (klasa H.C) i przystosowane jest do użytku domowego. Maksymalne obciążenie urządzenia to 100kg.
8. System hamowania działa niezależnie od napędu.
9. Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź, czy nie brakuje żadnej części.
10. Korzystaj z urządzenia zawsze zgodnie z instrukcją obsługi i bezpieczeństwa.
11. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.

## Ćwiczenie na maszynie eliptycznej:

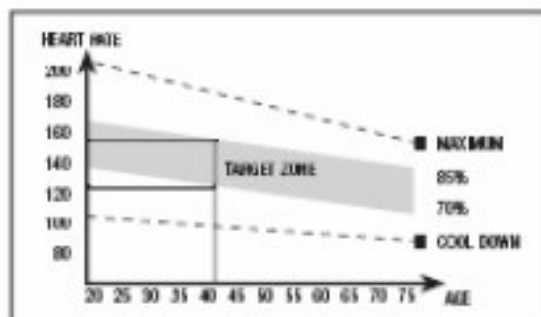
Ćwiczenie na maszynie eliptycznej niesie za sobą wiele korzyści. Nie tylko wpływa na poprawę kondycji fizycznej, kształtuje sylwetkę, ale również przy diecie niskokalorycznej pomaga stracić na wadze.

### 1. Rozgrzewka



Rozgrzewka przygotowuje organizm do ćwiczenia, pobudza krążenie, zmniejsza ryzyko kontuzji. Istotne jest by przed rozpoczęciem sesji treningowej poświęcić kilka minut na rozciąganie (patrz rysunki - na każde z pokazanych ćwiczeń przeznacz około 30 sekund. Nie nadwyrężaj mięśni, jeśli zaboli, przerwij ćwiczenie)

### 2. Ćwiczenie



Najważniejsza faza treningu. Dzięki regularnemu wykonywaniu ćwiczeń na maszynie eliptycznej zwiększamy elastyczność mięśni nóg. Ważne jest by zachować jednakowe tempo podczas treningu, tak by stopniowo zwiększać tętno, aż do osiągnięcia optymalnego poziomu ( patrz grafik, strefa oznaczona na szaro – TARGET ZONE). Ta faza ćwiczenia powinna trwać minimum 12 minut, aczkolwiek dla początkujących zaleca się skrócenie tego czasu.

### 3. Rozluźnienie

Chodzi o rozluźnienie mięśni, poprzez powtórzenie ćwiczeń wykonywanych w czasie rozgrzewki, ale w wolniejszym tempie i przez około 5 minut. Wraz z poprawą kondycji fizycznej rozluźnienie mięśni powinno zajmować co raz więcej czasu i powinno być wykonywane ze zwiększoną intensywnością.

#### Budowa masy mięśniowej:

By wzmocnić mięśnie należy ćwiczyć przy dużym obciążeniu. Należy ustawić urządzenie, tak by stawało duże opór podczas ćwiczenia. Wymusi to większe napięcie mięśni oraz skróci czas wykonywania ćwiczenia. Natomiast jeśli trening ma na celu poprawę ogólnej kondycji fizycznej, zacznij jak zwykle od rozgrzewki i zakończ rozluźnieniem, natomiast pod koniec fazy (2) zasadniczego ćwiczenia zwiększ opór urządzenia oraz pamiętaj o zmniejszeniu prędkości, tak by utrzymać puls na optymalnym poziomie ( patrz grafik powyżej).

#### Ochudzenie:

Przy tego rodzaju ćwiczeniach, które mają na celu utratę wagi istotny jest wysiłek jaki się włoży w trening. Im dłuższy i bardziej intensywny trening, tym więcej spalonych kalorii.

#### Ogólne wskazówki

1. Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą o użytku pół-profesjonalnym. Maksymalne obciążenie urządzenia to 100kg.
2. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów urządzenia.
3. Rodzice oraz inne osoby odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi powinny mieć na względzie ich naturalną ciekawość i to, że może ona doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Dlatego też dzieci powinny zawsze pozostawać pod opieką. To urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.
4. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na maszynie eliptycznej.

5. Jednocześnie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.
6. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju.

## **Montaż**

**1. Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnego elementu:**  
Uwaga! Zalecamy aby montażu urządzenia dokonywały dwie osoby.

- (69) Korpus urządzenia
- (46) Sztycy kierownicy i dolna część uchwytów
- (56) Uchwyt wokół konsoli wyświetlacza
- (43) Wyświetlacz
- (52) Przednia podstawa z kółkami
- (74) Tylne podstawa z regulacją wysokości
- (28) Lewa podpora pod stopy
- (93) Prawa podpora pod stopy
- (24) Lewa osłona podpory pod stopy z ramionami
- (29) Prawa osłona podpory pod stopy z ramionami
- (92) Prawy górny uchwyt
- (60) Osłona dolna sztycy kierownicy
- (65) Osłona tylna sztycy kierownicy
- (64) Osłona przednia sztycy kierownicy
- (12) Osłona przednia przegubu
- (14) Osłona tylna przegubu
- (5) Lewy górny uchwyt

### Śruby/kłucze

- (13) 4 x Śruba M4x35
- (15) 2 x Podkładka płaska M8
- (17) 2 x Podkładka M8
- (23) 4 x Podkładka płaska M10
- (25) 8 x Śruba M4x20
- (27) 4 x Śruba DIN603 M8x50
- (36) 2 x Śruba M5x16
- (49) 2 x Podkładka M8
- (51) 2 x Śruba M8x72
- (59) 2 x Nakrętka M8
- (70) 2 x Śruba DIN 603 M8x20

Klucz ampulowy 5mm

Klucz ampulowy 6mm

Klucz

**2. Montaż podstaw:** Ustaw na podstawie przedniej z kółkami (52) korpus urządzenia (69), tak jak zostało to pokazane na fig.3 (Kółka powinny być skierowane do przodu urządzenia). Następnie dociśnij i przykręć śrubami (51), używając przy tym podkładek (17) oraz podkładek (49) (Klucz ampulowy 5mm).

Ustaw na podstawie tylnej (74) z podstawkami regulującymi korpus urządzenia (69), tak jak zostało to pokazane na fig.4. Następnie dociśnij i przykręć śrubami (70), używając przy tym podkładek (15). Po czym przykryj nakładkami (59).

**3. Montaż podpór pod stopy:** Poluzuj pokrętła (26) podkładowe (23) oraz śruby (27). Ustaw lewą podporę pod stopy (28) oznaczoną literą L na lewym dolnym ramieniu pedału (30), tak jak zostało to pokazane na fig.5. Odniesienie do stron lewa/prawa zawsze odnosi się do pozycji osoby ćwiczącej na urządzeniu. Dokręć poluzowane wcześniej pokrętła (26), podkładowe (23) oraz śruby (27).

Powtórz powyższe czynności z prawej strony urządzenia. Ustaw prawą podporę pod stopy (93) oznaczoną literą R na prawym dolnym ramieniu pedału (96). Dokręć pokrętła (26), śruby (27) z podkładowymi (23).

**4. Montaż dolnej osłony sztycy kierownicy:** Tak jak zostało to pokazane na fig.6 nałóż dolną osłonę (60) na sztycę kierownicy (46).

**5.Montaż sztycy kierownicy:** Po założeniu dolnej osłony sztycy kierownicy wykręć z dolnej części sztycy kierownicy (46) śruby (16) wraz z podkładkami (17) i (49). Zbliź sztycę kierownicy (46) do otworu znajdującego się w korpusie urządzenia (69), tak jak zostało to pokazane na fig.7.

Połącz końcówkę przewodu (62), która wychodzi ze sztycy kierownicy (46) z końcówką (61), tak jak zostało to pokazane na (fig.7A). Połącz końcówkę przewodu (53), która wychodzi ze sztycy kierownicy (46) z końcówką (84), która wychodzi z otworu D korpusu urządzenia (69)(fig.7). Następnie wprowadź sztycę kierownicy (46) w otwór znajdujący się w korpusie urządzenia (69) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę na fig. 7.

Uwaga! Nie przygnieć przewodów. Sprawdź czy kontrola regulacji oporu działa poprawnie. Następnie dokręć śruby (16) z podkładkami (17 i 49) oraz śruby (48) z podkładkami (17,49), a także podkładkę (15) i nakrętkę (59). Opuść osłonę dolną sztycy kierownicy (46) tak by przykryła łączenie (fig.8).

**6. Montaż ramion pedałów:** W lewą podporę pod stopy (30) wsuń tuleję (21) tak jak zostało to pokazane na fig.8 i następnie w ramię pedału (18) (fig.8). Skręć elementy śrubą (22) z podkładką (23) i nakrętką (19).

W prawą podporę pod stopy (96) wsuń tuleję (21)(fig.8). Następnie Skręć elementy śrubą (22) z podkładką (23) i nakrętką (19).

**7. Montaż osłon przegubu łączącego podporę pod stopy z ramieniem:** Nałóż osłony (24 i 29) po lewej stronie na przegub tak jak zostało to pokazane na fig.8. do skręcenia użyj śruby (25). Te same czynności wykonaj po prawej stronie urządzenia korzystając przy tym z osłon (24 i 28).

**8. Montaż górnych uchwytów:** Połącz końcówkę przewodu (8), która wychodzi z lewego górnego ramienia (5) oznaczonego literą L z końcówką przewodu (55), która wychodzi z dolnej części ramienia (fig.9). Nałóż lewą górne ramię na dolną część ramienia (18), tak jak jest to pokazane na fig.9. Przykręć oba elementy do siebie śrubami (7) z podkładkami (9) oraz nakrętką (10). Wykonaj powyższe czynności z prawej strony urządzenia (92).

**9. Montaż wyświetlacza:** Przewód (53), który wychodzi z górnej części sztycy kierownicy (46) (fig.10) i podłącz jego końcówkę z wejścia (53A), które znajduje się w tylnej części wyświetlacza (43). Przewody (54 i 55), które wychodzą z górnej części sztycy kierownicy (46) (fig.10) i podłącz do wejścia (54A i 55A), które znajdują się w tylnej części wyświetlacza (43).

Poluzuj śruby (44), które znajdują się w tylnej części wyświetlacza. Następnie umieść wyświetlacz na szczycie sztycy kierownicy, tak jak zostało to pokazane na fig.11. Uwaga! Nie przygnieć przewodów. Dokręć śruby (44).

**10. Montaż kierownicy/uchwytów wokół kierownicy:** Poluzuj śruby (45) wraz z podkładkami (17) i (15)fig.12. Następnie nałóż osłonę przednią (64) na kierownicę, tak jak zostało to pokazane na fig. 12. Ustaw końce uchwytów wokół kierownicy na płycie znajdującej się na szczycie sztycy kierownicy (46), tak jak zostało to pokazane na fig.12A. Dokręć śruby (45) i przykręć tylną osłonę (65) śrubami (25 i 36), tak jak jest to pokazane na fig.12B.

**Regulacja oporu:** Urządzenie zostało wyposażone w regulację oporu (52), której pokrętło znajduje się na sztycy kierownicy (fig. 11). Aby zmniejszyć opór należy przekręcić pokrętło (52) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (-), aby zwiększyć opór należy pokrętło (52) przekręcić w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara (+).

#### **Poziomowanie:**

Upewnij się czy urządzenie stoi równo na ziemi, jeśli tak nie jest podstawkami regulującymi (Y), wypoziomuj urządzenie, tak by stało stabilnie (patrz fig.13).

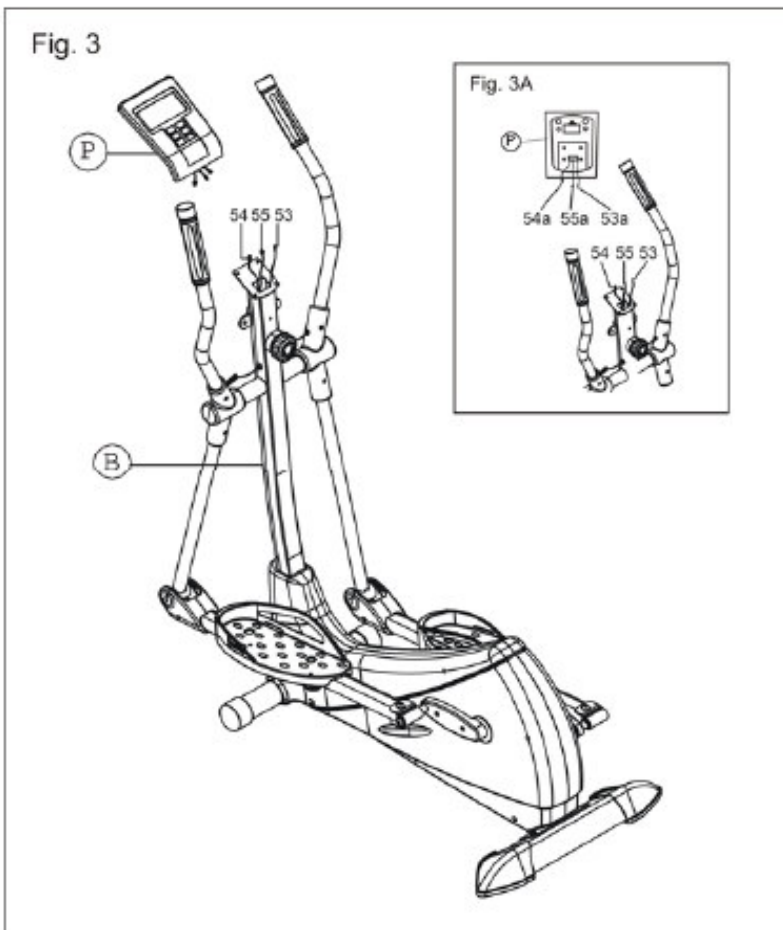
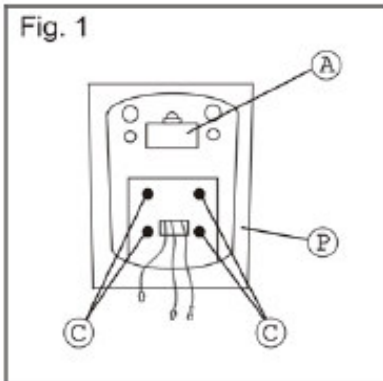
#### **Przemieszczanie:**

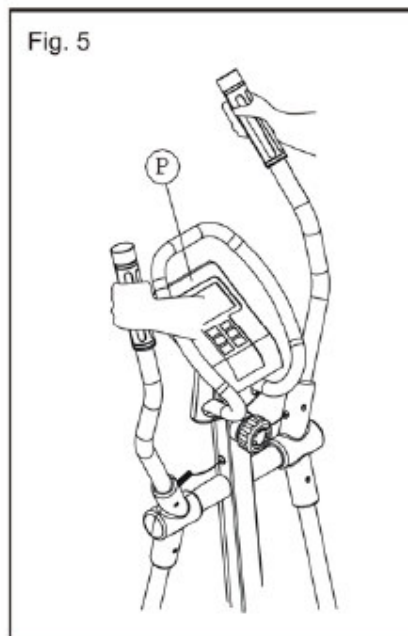
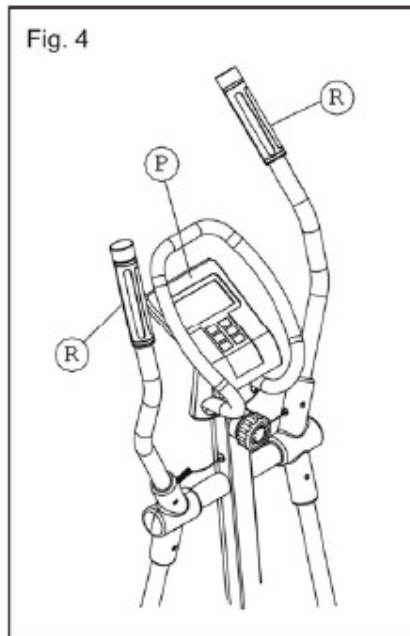
By ułatwić przemieszczanie, urządzenie zostało wyposażone w kółka (W), które znajdują się w przedniej podstawie urządzenia. By przestawić urządzenie należy je lekko pochylić, tak jak zostało to pokazane na fig.14. Urządzenie powinno być przechowywane w miejscu suchym i małych wahaniami temperatury.



## WYŚWIETLACZ







#### **Baterie:**

Wyświetlacz działa na bateriach alkalicznych 1,5V. By włożyć baterie zdejmij pokrywę z tyłu wyświetlacza (fig.1), a następnie włóż baterie R6 w miejsce oznaczone literą A, tak by biegun + znajdował się w tym samym miejscu co znak + na wyświetlaczu, a biegun – znajdował się w tym samym miejscu co znak – na wyświetlaczu. Następnie zamknij pokrywę, tak jak zostało to pokazane na fig.1.

Jeśli wyświetlacz nie włącza się lub dane pojawiają się jedynie częściowo należy wyjąć baterie na ok.15 sekund, po czym ponownie je włożyć na miejsce.

Słabe baterie mogą powodować, że dane na wyświetlaczu będą słabo widoczne. Należy je niezwłocznie wymienić.

Pamiętaj! Zużyte baterie wyrzucaj tylko do kontenerów na nie przeznaczonych (fig.2).

#### **Montaż wyświetlacza:**

Przewód (53), który wychodzi z górnej części sztycy kierownicy (fig.3A) i podłącz jego końcówkę z wejścia (53A), które znajduje się w tylnej części wyświetlacza. Przewody (54 i 55), które wychodzą z górnej części sztycy kierownicy (fig.3A) i podłącz do wejścia (54A i 55A), które znajdują się w tylnej części wyświetlacza. Połuzuj śruby znajdujące się w tylnej części wyświetlacza fig.1. Następnie umieść wyświetlacz na szczycie sztycy kierownicy, tak jak zostało to pokazane na fig.3. Uwaga! Nie przygnieć przewodów. Dokręć śruby.

#### **Funkcje:**

Wyświetlacz wskazuje jednocześnie: prędkość i rpm (ilość obrotów na minutę), przebyty dystans, czas, ilość spalonych kalorii oraz puls.

Wyświetlacz włącza się automatycznie po rozpoczęciu pedałowania lub po naciśnięciu którejkolwiek przycisku.

Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po upływie 4 minut od zatrzymania.

#### **A: Funkcja Scan**

Funkcja ta pozwala na przeglądanie po kolei informacji wyświetlanych w małych okienkach na dużym wyświetlaczu. Aby wyjść z tej funkcji naciśnij przycisk MODE i na dużym wyświetlaczu pozostanie funkcja, która była wyświetlana jako ostatnia w momencie naciśnięcia przycisku MODE.

#### **B: Funkcja czas:**

Funkcja odlicza lub nalicza sekundowo czas (max. 99:00 minut).

1. Po naciśnięciu przycisku MODE należy wybrać funkcję czas (TIME) i zacznie migotać liczba.
2. Przyciskiem SET należy ustawić czas trwania ćwiczenia.
3. Po naciśnięciu przycisku RESET funkcja czas zostanie wyzerowana.

4. Rozpocznij ćwiczenie. Urządzenie oznajmi o upływie zaprogramowanego czasu (5 sekund przed zakończeniem treningu), po którym zacznie się ponowne naliczanie czasu.

### C: Funkcja Dystans

Funkcja odlicza lub nalicza w odstępach co 0.5km dystans (max. 99.5km).

5. Po naciśnięciu przycisku MODE należy wybrać funkcję dystans (DISTANCE) i zacznie migotać liczba.
6. Przyciskiem SET należy ustawić dystans jaki chce się przebyć podczas treningu.
7. Po naciśnięciu przycisku RESET funkcja dystans zostanie wyzerowana.

Rozpocznij ćwiczenie. Urządzenie oznajmi o przebyciu zaprogramowanego dystansu (5 sekund przed zakończeniem treningu), po którym zacznie się ponowne naliczanie dystansu.

### C: Funkcja Kalorie

Funkcja odlicza lub nalicza w odstępach co 10 kalorii (max. 9999kcal).

8. Po naciśnięciu przycisku MODE należy wybrać funkcję kalorie (CALORIES) i zacznie migotać liczba.
9. Przyciskiem SET należy ustawić ilość kalorii jaką chce się spalić podczas treningu.
10. Po naciśnięciu przycisku RESET funkcja kalorie zostanie wyzerowana.

Rozpocznij ćwiczenie. Urządzenie oznajmi o spaleniu zaprogramowanej ilości kalorii (5 sekund przed zakończeniem treningu), po czym zacznie się ponowne naliczanie kalorii.

### D: Funkcja Puls

Funkcja pozwala na kontrolę pulsu podczas ćwiczenia i wartość podana jest jako ilość uderzeń na minutę (Od 40 do 240 uderzeń na minutę). By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłoń na czujnikach pomiaru pulsu, które znajdują się kierownicy. Po upływie kilku sekund na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru.

1. Po naciśnięciu przycisku MODE należy wybrać funkcję Puls (PULSE) i zacznie migotać liczba.
2. Przyciskiem SET należy ustawić tętno, przy jakim chcemy trenować.
3. Rozpocznij trening. Gdy przekroczysz tętno, które zostało wcześniej zaprogramowane to urządzenie zaalarmuje (dźwięk oraz symbol serca na wyświetlaczu).

### Pomiar Pulsu (Hand grip)

By dokonać pomiaru pulsu ułóż dłoń na czujnikach pomiaru pulsu (R), które znajdują się kierownicy (fig.4). Po upływie kilku sekund na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru. Jeśli nie ułożysz obu dłoni na czujnikach pomiaru pulsu (tak jak zostało to pokazane na fig.5) to pomiar nie zostanie wykonany, a na wyświetlaczu pojawi się „P ♥”. Sprawdź również czy prawidłowo podłączyłeś przewody 54 i 55.

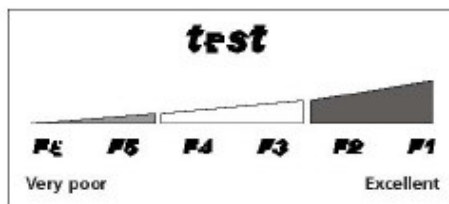
### F: Recovery Test: Fitness Test

Jest to program sprawdzający jak szybko puls powraca do normalnego rytmu po zakończeniu ćwiczenia. Test należy wykonywać zaraz po zakończeniu ćwiczenia, naciskając RECOVERY TEST. Następnie należy położyć obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu. Po upływie ok. 1 minuty pojawi się wynik testu na wyświetlaczu. W trakcie testu będą działać jedynie funkcje czas oraz puls. Po ponownym naciśnięciu przycisku RECOVERY TEST powróci się do pierwotnych ustawień wyświetlacza.

Wynik testu podany jest w skali od F1 do F6, gdzie F.1 jest najlepszym wynikiem, a F6 najgorszym. Funkcja ta pokazuje jak szybko puls powraca do normy po zakończeniu ćwiczenia i jak zwiększa się wydolność organizmu dzięki regularnemu ćwiczeniu. Jest to prosta metoda na sprawdzenie czy i w jakim tempie poprawia się kondycja fizyczna oraz wydolność organizmu.


### Uwaga!

Test nie zostanie również przeprowadzony jeśli dłonie nie będą prawidłowo ułożone na czujnikach pomiaru pulsu (R) lub jeśli przerwie się wykonywanie ćwiczenia.



### G: Program Body Fat:

Wyświetlacz zapamiętuje płeć (SEX) użytkownika mężczyzna/kobieta (MAN/WOMAN), wzrost (HEIGHT od 100 do 200cm), wagę (WEIGHT od 30 do 200kg), wiek (AGE od 10 do 100 lat).

1. Naciśnij którykolwiek przycisk, by włączyć monitor.
2. Naciśnij RESET przez 2 sekundy i wprowadź dane dotyczące płci, wieku, wzrostu oraz wagi.
3. Naciśnij przycisk Body Fat i ułóż obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu (R). na wyświetlaczu pojawią się (  ), które będą określać: BMR (1-9999); BMI (1,0-99,9), FAT% (od 5 do 50%) (Ostatnia wartość pojawi się na dużym wyświetlaczu, pozostałe w małych okienkach).

Uwaga! Jeśli na wyświetlaczu pojawi się „E<sub>1</sub>” to oznacza to, że nie ułożyłeś poprawnie dłoni na czujnikach pomiaru pulsu (R). Dane, które pozostały na wyświetlaczu zostaną usunięte po naciśnięciu przycisku RESET lub po wyłączeniu urządzenia.

W tabelach poniżej podane są średnie wartości oraz przeliczniki dla tego programu.

Tabela wskaźnika BODY FAT (zawartość procentowa tkanki tłuszczowej w organizmie):

Płeć	Niska	Niska~Średnia	Średnia	Wysoka
Kobieta	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%
Mężczyzna	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%

Tabela wskaźnika BMI:

Szczupły	Normalny	Lekka nadwaga	Nadwaga/Otyłość
<18,5	=18,5~24,9	=25~30	>30

Według zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie powstała klasyfikacja rozróżniająca typy budowy ciała:

- Typ 1 Super-sportowiec
- Typ 2 Sportowiec
- Typ 3 Bardzo zgrabny
- Typ 4 Sportowiec
- Typ 5 W formie
- Typ 6 Szczupły
- Typ 7 Z nadwagą
- Typ 8 Gruby
- Typ 9 Otyły

### Ewentualne problemy i możliwe rozwiązania:

1. Gaśnie wyświetlacz, pojawia się jedynie funkcja czas.
  - Upewnij się czy przewód jest prawidłowo podłączony.
2. Nie włącza się wyświetlacz, dane są nieczytelne
  - upewnij się czy baterie są prawidłowo włożone
  - upewnij się czy akumulatory nie są wyladowane
  - zmień baterie
3. Niektóre dane pojawiające się na wyświetlaczu są nieczytelne lub nieprawidłowe.
  - wyjmij, a następnie po upływie kilku sekund włóż ponownie baterie
  - sprawdź czy akumulatory są naładowane, a baterie nie są wyczerpane
  - jeśli powyższe wskazówki nie pomagają, skontaktuj się z najbliższym serwisem BH (należy wymienić wyświetlacz)

Unikaj bezpośredniego nasłonecznienia, gdyż może się w ten sposób uszkodzić wyświetlacz ciekło – krystaliczny. Również woda i wstrząsy mogą mieć wpływ na prawidłowe działanie urządzenia.

## Kondycja fizyczna:

Obecnie prowadzi się przede wszystkim siedzący tryb życia. Nasza dieta staje się coraz bardziej obfita w kalorie i tłuszcze. Lekarze są zgodni, co do tego, że regularne uprawianie sportu wpływa na poprawę naszego samopoczucia, kondycji fizycznej, pozwala na kontrole wagi, a także działa odprężająco.

## Dobre strony uprawiania sportu:

Regularne wykonywanie ćwiczeń na pewnym poziomie przez minimum 15/20 minut to tzw. ćwiczenia aerobowe, czyli takie, w którym przede wszystkim dotlenia się organizm. Są to na ogół ćwiczenia, które wykonuje się bez przerw. Poza zapotrzebowaniem organizmu na cukier i tłuszcz, ciało domaga się również tlenu. Regularne ćwiczenie poprawia zdolność mięśni do przyswajania tlenu, co zwiększa wydolność płuc i serca oraz wpływa korzystnie na krążenie. W skrócie energia generowana podczas wykonywania ćwiczeń spala kilokalorie, potocznie zwane kaloriami

## Ćwiczenie, a kontrola wagi:

Pokarmem dla naszego organizmu jest min. energia (kalorie).

Wzrost wagi ciała jest skutkiem spożywania większej ilości kalorii, niż ta, którą nasz organizm jest w stanie spalić. I na odwrót, tracimy na wadze, gdy spalamy więcej kalorii, niż dostarczyliśmy naszemu organizmowi. Tylko po to, by utrzymać wszystkie funkcje życiowe nasze ciało w stanie spoczynku spala ok. 70 kalorii na godzinę, tylko po to by utrzymać wszystkie funkcje życiowe.

Tabela poniżej pokazuje średnie zapotrzebowanie na energię (spalanie kalorii podczas wykonywania różnych sportów) podczas wykonywania różnych czynności:

Czynność	ilość spalonych kalorii w ciągu 1h
Marsz.....	140
Prace domowe.....	150
Pływanie (400m/h).....	300
Taniec.....	350
Szybki marsz (6km/h).....	370
Tenis.....	420
Jazda na rowerze (30km/h).....	500
Squash.....	690

## Program ćwiczeń:

Program ćwiczeń będzie się różnił w zależności od wieku i kondycji fizycznej. By osiągnąć jak najlepsze rezultaty, zalecalibyśmy konsultacje z lekarzem, który dobierze program ćwiczeń do indywidualnych potrzeb każdego.

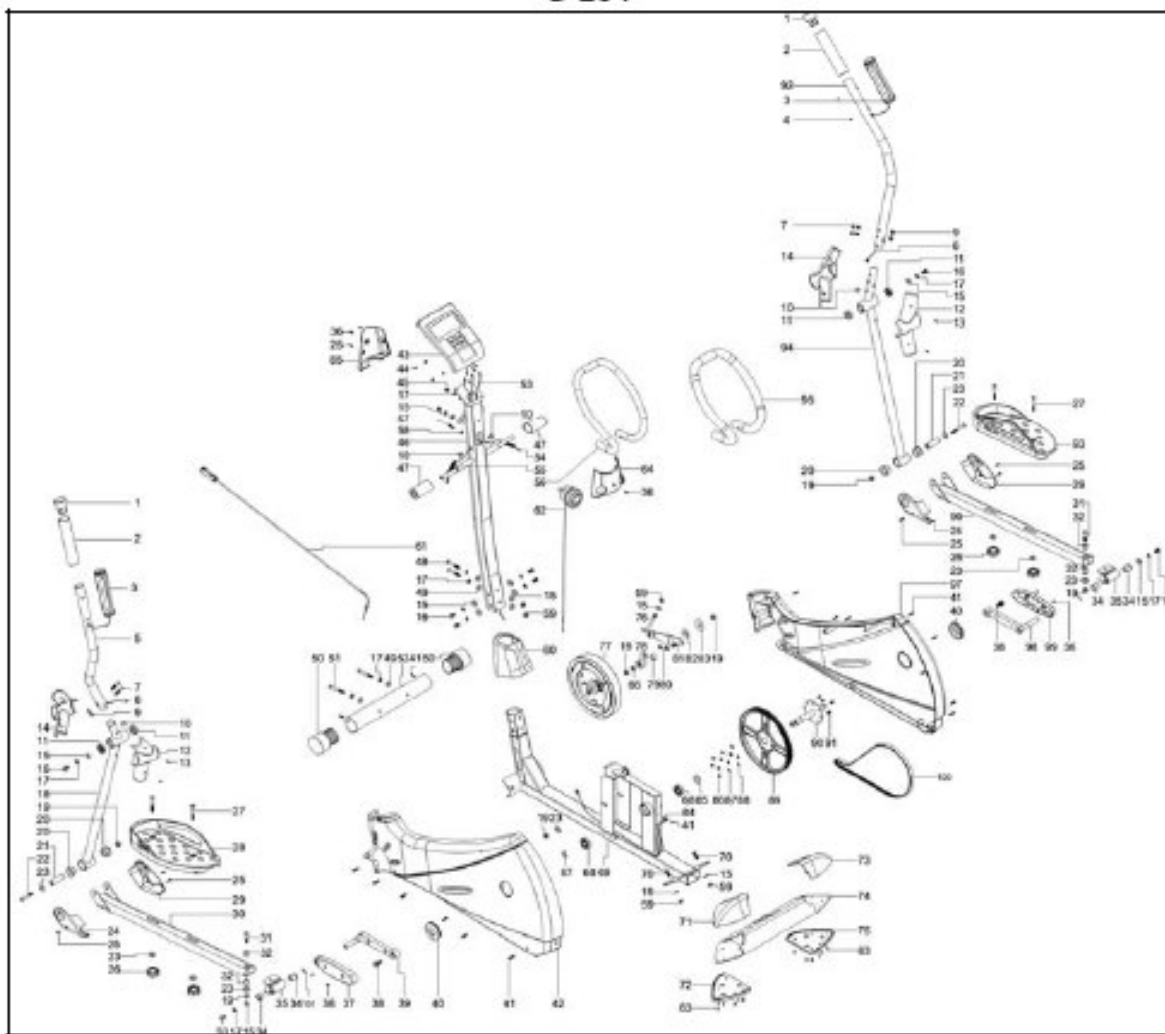
Bez względu na to czy Twoim celem jest poprawienie kondycji fizycznej, kontrola wagi czy rehabilitacja, pamiętaj, że program ćwiczeń musi przebiegać stopniowo, musi być zaplanowany i różnorodny. Zalecamy ćwiczenie od 3 do 5 razy w tygodniu po 20-25 minut.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, pamiętaj o 2-3minutowej rozgrzewce. Rozpocznij od niewielkiej prędkości. Ochroń to swoje mięśnie przed zakwasami i przygotuj Twój organizm na wysiłek fizyczny.

Kolejnym krokiem jest ćwiczenie przez 15-20 minut w rytmie, który pozwoli na uregulowanie pracy serca na poziomie 65 – 75 uderzeń na minutę lub pomiędzy 75 – 85 w przypadku osób o dobrej kondycji fizycznej. Z czasem, gdy poprawi się już nasza forma fizyczna możemy podzielić czas ćwiczenia na: fazę pierwszą, która przebiegać będzie na poziomie 65 – 75 uderzeń na minutę i fazę drugą na poziomie 75 – 85 uderzeń. Oczywiście należy pamiętać, że nie wolno przekraczać poziomu 85 uderzeń na minutę (strefa ćwiczeń aerobowych) i nie dochodzić do maksymalnego rytmu serca.

Tuż przed zakończeniem ćwiczeń istotne jest również rozluźnienie mięśni. Wystarczy przez ostatnie 2 -3 minuty maserować z niewielką prędkością, aż do chwili, gdy puls zejdzie poniżej 65 uderzeń na minutę. Dzięki temu unikniesz bólu mięśni, zwłaszcza po intensywnym ćwiczeniu. Wskazane są również, po zakończeniu programu ćwiczenia rozluźniające na podłodze.

## G-234



*“Zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o ZSEiE zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza.*

*Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego lub elektrycznego, jest obowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu.*

*Powyższe obowiązki ustawowe zostały wprowadzone w celu ograniczenia ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.*

*Masa sprzętu: 46 kg”*