

THANE *Fitness*®  
ABDOER  
TWIST®

Distribueret af:

Tvins AB  
[www.tvins.com](http://www.tvins.com)

Fremstillet i Kina  
Copyright © 2010 Thane International, Inc.

ABDOER-TWIST-DAN 07/02/11

ABDOER  
TWIST®

THANE *Fitness*®

John Abdo, opfinder

En motionsrevolution!



KVIKSTARTGUIDE



## OFTE STILLEDE SPØRGSMÅL

### Spørgsmål: Hvordan taber jeg mig på maven (eller hofterne, balderne, lårene, taljen)?

Svar: Nogle eksperter mener, at man ikke kan træne et enkelt sted på kroppen. Men det skal du ikke tage dig af – du kan tabe dig der, hvor du har det største behov, når du har de rigtige redskaber! AB DOER TWIST™ giver ikke bare fantastiske resultater på maven, den er også fantastisk god til at forme musklerne på ben, balder og lår, så du får en velformet krop. For at opnå de bedst mulige resultater bør du følge AB DOER TWIST™ 4-ugers sunde kostplan, så du taber så meget kropsfedt på den kortest mulige tid. Og husk, at du skal være tålmodig. Det kræver engagement og vilje.

### Spørgsmål: Kan jeg springe nogen måltider over?

Svar: Det korte svar er nej. At sulte sig og skære ned på kalorierne er ikke den rette måde at tabe sig på. Hvis du begrænser kalorieindtaget for meget (under 1200 kalorier om dagen) "strejker" stofskiftet, og det begynder i stedet at oplagre fedt. Du skal indtage 1200-1500 for at opnå størst mulige fremskridt.

### Spørgsmål: Kan jeg anvende AB DOER TWIST™ oftere?

Svar: Selvfølgelig! Det er en god ide at eksperimentere med forskellige øvelser og kombinationer og prøve forskellige variationer. Og hvis du så samtidig spiller din favoritmusik til, kan du få en rigtig "killer workout". Hvis du træner flere gange om dagen, opnår du endnu bedre resultater.

### Spørgsmål: Kan fedt blive omdannet til muskler?

Svar: Selvom det kan virke sådan, så er det ikke den måde, at kroppen fungerer på, da kropsfedt og muskler er to helt forskellige ting. Når du starter med styrketræning, vil du opbygge muskler, samtidig med at du forbrænder fedt. Derfor kan man på sin vis sige, at det ene erstatter det andet, men det ene bliver ikke omdannet til det andet.

### Spørgsmål: Nu har jeg arbejdet med det her program i nogle uger, og jeg har stadig ikke tabt mig. Hvordan kan det være?

Svar: Sidder dit tøj anderledes? Føler du, at ben, hofter og talje er blevet fastere? Så har du sandsynligvis opbygget musklerne og samtidigt forbrændt fedt. Muskler er fastere og mere massive end fedt, og selvom du ikke taber dig, så taber du centimeter på hele kroppen. Du skal se på det på denne her måde: Du kan have 500 g bly (muskler) i hånden, men 500 g vat (fedt) fylder et helt badekar. Hvad fylder mindst? Musklerne. Når du taber centimeter på kroppen bliver du mindre, fastere og slankere, fordi du kommer af med fedtet. Men da du samtidigt erstatter fedtet med mere massive og tungere muskler, kan du ikke se vægttabet på vægten, selvom du er blevet mindre. Så lige nu skal du mere stole på, hvordan tøjet sidder på kroppen, og hvordan du ser ud, end hvad vægten viser. Du bør kun veje dig én gang om ugen, så du ikke mister motivationen. På et eller andet tidspunkt vil du helt sikkert kunne se resultater på vægten.

### Spørgsmål: Jeg har ømme muskler - er det normalt?

Svar: Ja Det er helt normalt at føle sig øm og stiv efter træning, især hvis du tidligere ikke har bevæget dig så meget. Hvis du har ømme muskler, kan du lave nogle strækøvelser eller tage et varmt bad og slappe af. Hvis du er meget øm, kan du skippe træningen i nogle dage. Tag en stille gåtur, og få gang i blodcirkulationen uden at overanstrenge dig, og udstræk de ømme muskler. Hvis du har skarpe eller vedholdende smerter, bør du gå til lægen, så du er sikker på, at det ikke skyldes andre problemer.

### Spørgsmål: Hvordan skal jeg forholde mig til alkohol i denne periode?

Svar: Alkohol er en særskilt kategori, som ikke rigtigt passer ind i de andre kategorier. Du skal bare tænke på, at alkohol indeholder en masse tomme kalorier, som stort set ikke giver næring til kroppen, men derimod bidrager til vægtforøgelse, et langsommere stofskifte og fedtdepoter i leveren. Hvis du virkelig ønsker et optimalt vægttab, bør du højst drikke en eller to genstande om ugen.

## VELKOMMEN



**JOHN ABDO, opfinder**

Tillykke med købet af AB DOER TWIST™!

Tak for din tillid til AB DOER TWIST™ systemet.

Produktets patenterede design har fået stor opmærksomhed fra millionvis af mennesker over hele verden, og nu er du også bruger af AB-Doer™!

Du skal til at arbejde med et helt nyt træningsredskab for at få en mere veltrænet krop og gå ned i vægt - et unikt, alsidigt, sjovt og frem for alt effektivt system! Fik jeg sagt, at man ser hurtige resultater? For det er lige, hvad der sker!!!

Kun ved hjælp af AB DOER TWIST™ kommer du til at kunne udføre AB DOER TWIST™ Accelerated Results (program for at opnå hurtigere resultater). Det er træning, som specielt er rettet mod kroppens midterparti som de lige og skrå mavemuskler og nedre ryg og lænd. For hver uge, der går, vil du kunne mærke, at du bliver slankere omkring taljen, får en mere velformet krop og bliver stærkere, og du vil få en mave som et "vaskebræt"! Med de specialudformede armstænger vil du kunne opnå enestående resultater - ikke kun på hofter, balder og lår, men på hele overkroppen!

Og ikke nok med det. Udover at det er et overlegent redskab, når det gælder at tone musklerne og blive af med det overflødige kropsfedt, så får du også en fantastisk rygmassage med den unikke massageruller, som ikke fås med lignende redskaber til træning af mavemuslerne.

Så TILLYKKE med dit medlemskab af mit verdensomspændende AB-DOer-team. Du har taget den rette beslutning og vil snart kunne se fordelene ved dette træningsredskab. Det er ikke bare en mulighed, at du vil se resultater - det kan slet ikke undgås™!

Lad os komme i gang!

Med venlig hilsen,

John Abdo  
Opfinder & ophavsmand  
AB DOER TWIST™

## VIGTIGE SIKKERHEDSOPLYSNINGER

Læs hele vejledningen, og følg den nøje, inden brug af AB DOER TWIST™. Gem vejledningen på et sikkert sted, så at alle, som skal anvende redskabet, kan læse den inden de går i gang. Vi ønsker dig en sjov og god træning.

**Det kan være en god ide, at du kontakter din læge, inden brug af dette redskab. Din læge kan hjælpe dig med at fastsætte, hvilken pulsfrekvens du skal sigte på, afhængig af din alder og fysiske form. Visse træningsprogrammer og træningstyper passer ikke til alle. Dette er især vigtigt for personer over 35, gravide og personer med forskellige helbreds- og balanceproblemer. Hvis du tager medicin, som påvirker din puls, skal du rådføre dig med din læge.**

1. Produktet er blevet testet i henhold til de krav, der gælder ifølge EN 957-1, klasse H - kun til hjemmebrug. AB DOER TWIST™ kan bære en vægt på 136 kg. Personer, der vejer mere, bør IKKE anvende dette redskab.
2. Kontroller apparatet omhyggeligt inden brug HVER GANG. Anvend aldrig apparatet, hvis det ikke fungerer korrekt, eller hvis det er beskadiget.
3. Anvend apparatet UDELUKKENDE til det formål, det er beregnet til, og som det er beskrevet i denne vejledning. Foretag ingen ændringer af apparatet, og benyt kun det tilbehør, som er anbefalet af producenten.
4. Sørg for, at der er tilstrækkeligt med plads rundt om redskabet. Det er vigtigt, at husdyr, møbler og andre genstande ikke kommer i berøring med apparatet, når det anvendes. Der bør være mindst 2-3 meter fri plads rundt om enheden.
5. APPARATET BØR IKKE ANVENDES AF BØRN. For at undgå skader skal dette og alle andre træningsapparater holdes uden for børns rækkevidde.
6. Handicappede eller bevægelseshæmmede personer bør ikke anvende AB DOER TWIST™ uden opsyn af sundhedspersonale eller en læge.
7. Placer AB DOER TWIST™ på et rent, fladt underlag. Placer en skridfast måtte under apparatet, så det står stabilt og for at beskytte gulvet. Bemærk, at man ikke må skubbe apparatet hen over sarte overflader (laminat, parket, tæpper osv.), så de ikke bliver beskadiget.
8. Hav passende tøj på under træning. Træningstøjet skal være bekvemt og let, så man har fuld bevægelsesfrihed. Hav behagelige sko på, som giver god støtte, og såler, som ikke glider, f.eks. løbesko eller gymnastiksko.
9. Udfør altid opvarmingsøvelser, inden du går i gang med selve træningen.
10. Hvis du føler sig svimmel, har kvalme, brystsmertter eller andre unormale symptomer under træningen, skal du STRAKS afbryde træningen. SØG LÆGEHJÆLP MED DET SAMME.
11. Kontrollerer låsetapper og bolte, og stram dem, hvis de ikke sidder ordentligt fast.
12. Vælg altid det intensitetsniveau, som passer til din fysiske styrke og smidighed. Kend dine grænser, og overskrid dem ikke. Brug altid din sunde fornuft, når du træner.
13. Start langsomt, og væn dig til den unikke bevægelse, inden du starter træningen.
14. Placer aldrig kropsdele mellem eller tæt ved bevægelige dele for at undgå alvorlige skader.
15. Brug ALDRIG tilbehør, der ikke er anbefalet af producenten.
16. Læs brugervejledningen og/eller instruktions-dvd'en inden brug af AB DOER TWIST™, så du ved, hvordan apparatet skal anvendes.
17. Læs alle monteringsvejledninger, så du er sikker på, at du har monteret apparatet korrekt og ved, hvordan det skal vedligeholdes.
18. Undgå at placere fingrene under apparatet, mens det er i brug. Apparatet bør ikke anvendes, hvis der er små børn i nærheden.
19. Hvis du har langt hår, bør du sætte det op, så det ikke sætter sig fast i massagerullen eller redskabets øvrige bevægelige dele.
20. Apparatet må ikke placeres i direkte sollys, da varmen kan beskadige de dele, som ikke er udført i stål.

**GEM DENNE VEJLEDNING**

## PERSONLIG MOTIVATION

### Hold dampen oppe

Selv de mest fokuserede træningsfanatikere synes, det er kedeligt at træne ind i mellem. Her får du nogle forslag til, hvordan du bliver ved med at være motiveret til at leve med din nye livsstil:

**Træn med en ven.** En af de bedste måder at holde fast i programmet er ved at træne sammen med en anden. Vi kan lige så godt se det i øjnene: Der er større sandsynlighed for, at du kommer tidligt op om morgenen for at tage en løbetur i parken, hvis du ved, at der står en og venter på dig. Spørg en ven, et familiemedlem eller kæresten, om de vil træne med dig, og vis dem, hvor skønt det er at være i form!

**Bliv ved med at lære.** Abonner på et sundheds- eller fitnessblad, og læs om nye måder at træne på, om opskrifter og træningssideer, eller læs mere på nettet om emner, som interesserer dig, f.eks. madlavning, cykelsport eller aktiv ferie.

**Bliv medlem af et fitnesscenter.** Der er masser af fitnesscentre, og mange af dem tilbyder en gratis prøvetime. Prøv nogle af dem, og find et, du synes om. Spørg, om de har særlige rabatter, så du får et så godt tilbud som muligt.

**Bliv medlem af en forening.** De fleste steder findes der foreninger, hvor man f.eks. kan løbe, gå, danse eller tage på vandreture. Se i lokalavisen eller på nettet, for at finde ud af, hvilke muligheder der er. Og hvis der ikke er en forening, som passer dig - så start din egen!

**Tal med andre.** Der er ikke noget, der er mere givende, end at kunne dele sin viden og positive træningsresultater med andre. Tal i dit barns klasse, om hvor vigtigt det er at leve sundt, eller start din egen træningsgruppe, så du kan hjælpe andre med at opnå de samme resultater som dig.

### Du går en lys fremtid i møde!

Du har virkelig udrettet noget og kan være stolt af dig selv! Du har nu alle de nødvendige redskaber til at leve et sundt liv. Vi håber, at du vil fortsætte med at udvikle din fysiske og psykiske form, og at du gennem træningen bliver endnu stærkere og lever sundt og godt i fremtiden!

## GØR SELV NOGET, FOR AT DET SKAL LYKKES

- Hvis du absolut skal have dessert (og det skal man bare nogle gange!), så del den med resten af bordet. Eller vælg en dessert uden for mange kalorier, f.eks. sorbet eller frugt.
- Hvis maden ikke er tilberedt, som du bad om, så send den retur til køkkenet - på en høflig måde - og bed dem om at tilberede den sådan, som du bad om. Det er dig, der betaler - både med dit helbred og dit kreditkort!

### Søde sager og desserter

Kan du huske det tidligere afsnit om transfedt og mættet fedt? Desværre indeholder de fleste lækre desserter netop disse ingredienser. Her er nogle tips:

- Vælg det, som er hjemmelavet. Halv- eller helfabrikerede kager, tærter og andre lækkerier indeholder masser af dårlige fedtstoffer og konserveringsmidler.
- Lad det ligge på tallerkenen, hvis det ikke er rigtigt lækkert. Hvorfor spilde kalorier på noget, som kun er middelmådigt?
- Spis langsomt, nyd smagen og hver eneste bid.
- Du behøver ikke at få dårlig samvittighed. Nyd det og den gode oplevelse, du får ud af det.
- Stop i tide. En enkelt kage eller nogle få bidder er nok til at få dækket trangen efter søde sager.
- Hvis du ikke kan stoppe, kan du tage et stykke minttyggegummi efter nogle få bidder. Det kan ødelægge enhver god smag.
- Husk, at lækkerbiskener er lækkerbiskener. Spis dem engang i mellem - ikke hver dag.

## PERSONLIG MOTIVATION

Hurtigere resultater og den 4-ugers sunde kostplan! Hvordan har du det? Vi håber, at du er blevet inspireret af resultatet og er motiveret til fortsat at ville tabe dig og have et godt helbred.

### Bliv ved!

Nu kan det være, at du tænker - hvad skal der ske nu?? Svaret er kort og enkelt - du skal blive ved! Se på dine fremskridt, og sæt nye mål. Hvad var dit mål, da du startede dette program? Nåede du dit mål? Hvis ja, så siger vi tillykke!! Hvis ikke, må du spørge dig selv, om dit mål var realistisk. Hvis det ikke var realistisk, skal du omformulere målet, og sætte et nyt mål. Se på side [32], hvordan du sætter opnåelige og realistiske mål.

### Belønninger

Du fortjener en belønning for hvert mål, du når! Men belønningen må ikke være mad. I stedet skal du give dig selv en belønning, som inspirerer og opmuntrer dig med din nye sunde livsstil. For de kortsigtede mål kan du købe noget god musik eller tage et dejligt varmt bad i en halv times tid. Når du når dine langsigtede mål, skal du virkelig forkæle dig selv! Hvad med en dag på en spa, købe nye sko eller en ny bikini, så du kan vise din "nye" krop frem!

### Faldgruber og tilbagefald

Du kan lige så godt se det i øjnene - det kan ske for os alle sammen. Det kan være, at dit barn bliver syg, du skal arbejde ekstra længe, eller bilen bryder sammen - der kan ske ting, som medfører, at man ikke får trænet som planlagt. Du er ikke den eneste, det kan gå galt for. Selv olympiske medaljevindere møder forhindringer på vejen. Kunsten er hurtigt at komme i gang igen, så man ikke mister modet. Prioriter din træning, og læg det ind i dit daglige skema. Påmind dig selv, og kom i gang så hurtigt som muligt, så du ikke mister alt det, du allerede har opnået.

Det samme gælder for maden: Vi falder alle sammen i en gang i mellem. Det er faktisk ret nemt - især i ferien eller til fødselsdage. Kunsten er at planlægge, så man undgår forudsigelige fristelser. Træn lidt ekstra inden en ferie, eller spis et helt måltid, inden du går til fest. Og husk, at hvis du spiser for meget, så går jorden ikke under af den grund. Ét overdrevent måltid kan ikke ødelægge det hele. Du har selv kontrol over din fremtid! Kom i gang med programmet allerede næste dag, og se fremad.

## AB DOER TWIST™ - FUNKTIONER

### Formende armstænger

- Mindsker belastninger af hænder, håndled, albuer, skuldre, nakke og øvre ryg
- Roterer i en opadgående og nedadgående bevægelse og toner musklerne i skuldre, biceps, triceps, øvre ryg og bryst.
- Giver flere træningsmuligheder

### Let montering

- Efter blot nogle få minutter vil du kunne starte træningen med din nye AB DOER TWIST™!

### Massageruller

- Få massage, mens du træner mavemuskler og forbrænder fedt - det hele på én gang!

### Formede håndtag

- Lette at holde i, giver bekvem og effektiv træning af overkrop og arme

### Drejeligt sæde med indstillelig modstand

- Forøger fedtforbrændingen og toner musklerne i hele maveregionen og er specielt rettet mod ben, haser, hofter, balder og skrå mavemuskler

[se under Drejeligt sæde for at få yderligere informationer]

### Støttestang (Midterstang)

- Giver ekstra modstand, så du opnår bedre muskeltoning og fedtforbrænding

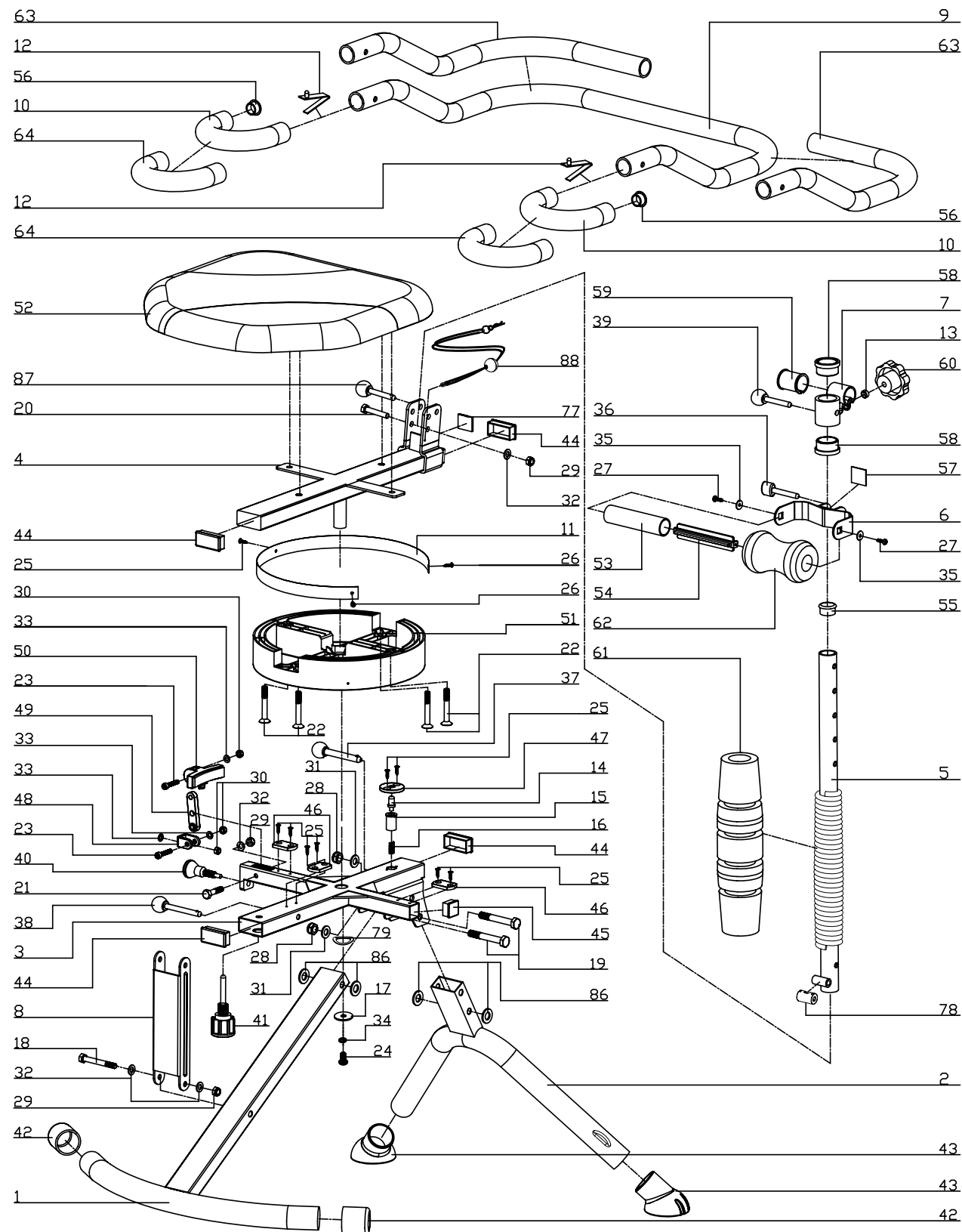


EKSTRA TILBEHØR er vist på side 12

### Dvd-øvelser

- Opfinder og prisvindende fitnesssekspert John Abdo fører dig gennem flere udfordrende og yderst effektive øvelser. Vælg træningsform, og gå i gang. Du vil blive en af de millioner af personer i hele verden, som forbrænder fedt og centimeter takket være Johns sensationelle opfindelse!

## SPRÆNGSKITSE



## GØR SELV NOGET, FOR AT DET SKAL LYKKES

### Sæt et mål!

En af de bedste måder at holde programmet på, er ved at sætte realistiske mål. Så har du noget at stræbe efter, en opnåelig afslutning på et hårdt stykke arbejde.

Hvad er et realistisk mål? Realistiske mål er opnåelige resultater, som kan gennemføres inden for en bestemt periode.

For eksempel: "Jeg vil tabe mig 25 kg på en måned, inden jeg skal til genforeningsfest med min skoleklasse" - det er ikke et realistisk mål. Risikoen er, at du havner langt fra målet og vil føle dig mere mislykket end succesrig. Så se hellere på det her mål: "Jeg vil tabe 1/2 -1 kg kilo om ugen ved at spise sundt og træne regelmæssigt, så jeg ser fantastisk ud om to måneder, hvor jeg skal til genforeningsfest med min skoleklasse." Det lyder bedre og er meget mere positivt. Det er et mål, du kan nå.

Opsæt et langsigtet mål, som er realistisk. Skriv det ned på et stykke papir. Sæt det op på køleskabet, badeværelsesspejlet, i entreen - et eller sted, hvor du ser det flere gange om dagen og dermed bliver påmindet om det. Bagefter kan du sætte kortere mål, som kan hjælpe dig med at nå dit endelige mål. Det kan du gøre en til to gange om ugen, alt efter hvad der passer dig bedst. For eksempel kan dit mål den ene uge være, at du vil lære at udføre forskellige knæbøjninger på AB DOER TWIST™. Dit daglige mål kunne være at mestre forskellige variationer, f.eks.: Mandag skal det være knæbøjninger, tirsdag cirkler osv. osv. Kan du se ideen? Det samme kan man gøre med maden: Dit ugentlige mål kunne være at spise oftere. Dit daglige mål kunne være at indstille uret på din computer eller telefon, så den ringer, når det er tid til at spise.

### Før dagbog

Det kan være en god ide at skrive dagbog, hvor man noterer sine fremskridt ned. Hver gang du skriver i dagbogen, kan du svare på følgende spørgsmål:

- Hvordan trænede jeg? AB DOER TWIST™? Konditionstræning? Øvre krop?
- Hvor længe trænede jeg?
- Hvordan havde jeg det før og efter træningen? Træt? Energisk?
- Hvad har jeg spist i dag?
- Hvordan havde jeg det før og efter, at jeg havde spist? Sulten? Tilfreds? Mæt?
- Hvordan ser jeg på min spising i dag? Har jeg dårlig samvittighed? Har jeg det fint?
- Spiste jeg til tiden, eller sprang jeg nogle måltider over?
- Hvis jeg afveg fra planen, hvad skyldtes det så, og hvordan kan jeg undgå det i fremtiden?
- Hvordan har mit humør været i dag? Var jeg glad, irriteret, ked af det?

Alle disse spørgsmål kan hjælpe dig med se dine fysiske og mentale reaktioner på programmet. Når du læser det igennem, kan du måske se, at der danner sig nogle mønstre. Det kan være, at du altid har lyst til chips eller chokolade, når du bliver følelsesladet, selvom du ikke er sulten, eller måske finder du ud af, at du ofte er træt, inden du begynder at træne, men fuld af energi bagefter. Hvis du genkender et mønster, kan det hjælpe dig med at komme over forhindringer og få dig tilbage på rette spor.

### Risici under middagen

Det kan være et problem at gå på restaurant, for man føler, at man ikke har kontrol over maden. Her er nogle tips til, hvordan du får kontrol over maden, selvom du er ude at spise:

- Vælg en restaurant, som du ved serverer sunde retter.
- Sig til tjeneren, at han ikke skal stille brød og smør på bordet.
- Bed om, at alle saucer, tilbehør og dressinger serveres separat.
- Bestil en appetizer til forret.
- Bed om, at din mad skal steges uden olie eller smør.
- Sig, at du vil have dit kød grillet eller ovnstegt i stedet for smørstegt eller friturestegt.
- Så snart din hovedret kommer på bordet, skal du bede om en doggy-bag og lægge halvdelen i den. Spis det, der er tilbage på tallerkenen og gem resten til næste dags frokost.
- Bestil en salat eller friske dampede grøntsager i stedet for f.eks. kartofler, som indeholder stivelse.
- Hvis du drikker et glas vin eller en drink, så undgå stivelse i maden, så du får færre kalorier.
- Hver gang du drikker et glas med alkohol, skal du drikke et glas vand (2,5 dl).
- Når du vælger en drink, så vælg f.eks. vodka eller danskvand eller en ren Martini i stedet for en Margarita eller gin tonic.

## UGE 4

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Mellemmåltid		• 1 fersken eller middelstort æble • 60 g fedtfattig hytteost (140)					
Morgenmad	• Havregrød med peanutt-smør & rosiner (285)	• Æggesandwich med pitabrød (330)	• Grapefrugt og ost (200)	• Æg og toast • frugt (320)	• Havregrød med rosiner (285)	• Smoothie (300)	• Æg og havregrød (310)
Mellemmåltid	• 2 Wasa knækbrød • 2 stk. lille smøreost, f.eks. Den smilende ko • tomat (170)	• 22 hele tørristede eller rå mandler (160)	• 2 hårdkogte æg (160)	• 60 g bær i skiver • 1,5 dl let yoghurt naturel (130)	• 1 fersken eller middelstort æble + 60 g fedtfattig hytteost (140)	• 60 g fedtfattig hytteost • 1 spsk. sukkerfri syltetøj • 60 g morgenmadsprodukt med klid (140)	• 2 Wasa knækbrød • 2 stk. lille smøreost, f.eks. Den smilende ko • tomat (170)
Frokost	• Burrito • frugt (350)	• Chef salat • 2 knækbrød (300)	• Pita med kalkun • frugt (360)	• Tunsalat • 1/2 bagt yamsrod (320)	• Kylling eller oksekød kebab • ris • salat (350)	• Kylling med pasta Marinara (360)	• Pitasandwich med skinke • frugt (360)
Mellemmåltid	• 14 snackgulerødder • 30 g humus (160)	• 1 middelstor blomme • 1 lille mozzarella med lavt fedtindhold (100)	• 6 stilke bladselleri • 2 spsk. peanutt-smør med lavt fedtindhold (190)	• 30 g rå cashewnødder • 4 stilke bladselleri • 4 gul-erodsstave (210)	• 1 middelstor blomme • 1 lille mozzarella med lavt fedtindhold (100)	• 22 hele tørristede eller rå mandler (160)	• 14 snackgulerødder • 30 g humus (160)
Middag	• Kalkunsalat fiesta (300) Ekstra: 2 dl let yoghurt med 2 jordbær (100)	• Hvid fisk og grøntsager (320) *Ekstra: 1 spsk. peanutt-smør med lavt fedtindhold (85)	• Cajunrejer • frugt (320) *Ekstra: 5 snackgulerødder med 1 spsk. let dressing (60)	• Spaghet-tisquash og kødsauce (280) *Ekstra: 1 spsk. peanutt-smør med lavt fedtindhold (80)	• Kalkunsalat fiesta (300)	• Lynstegt kylling (270) *Ekstra: 1 middelstor frugt (80)	• Spaghet-tisquash og kødsauce • grøntsager (280) *Ekstra: 2 dl let yoghurt med 2 jordbær (100)
Mellemmåltid				• 60 g edamamebønner (grønne sojabønner) (120)			

<b>KVINDER</b> Kalorier i alt	1265 + ekstra: 1365	1350 + ekstra: 1435	1230 + ekstra: 1290	1270 + ekstra: 1350	1295	1230 + ekstra: 1310	1280 + ekstra: 1380
----------------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------	------------------------	------------------------

BEMÆRK: Ovenstående kalorieindtag skal justeres, så det passer til kalorier i alt for mænd.

<b>MÆND</b> Kalorier i alt	2025 + ekstra: 2125	1970 + ekstra: 2055	2025 + ekstra: 2085	1990 + ekstra: 2070	1955	1970 + ekstra: 2050	2040 + ekstra: 2140
-------------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------	------------------------	------------------------

## LISTE OVER DELE

Del nr.	Beskrivelse	Spec.	Antal
1	forreste rør	524*500*82	1
2	bageste rør	488*354*38.1	1
3	nedre hovedramme	476*250*162	1
4	øvre hovedramme	439*355*103	1
5	støttestang [midterstang]	620*46.2*46.2	1
6	beslag til massagerulle	124*86*30	1
7	låsebeslag	95*57*40	1
8	U-beslag	Ø3.0	1
9	armstang	φ25.4*1.5	1
10	håndgreb	φ25.4*1.5	2
11	aluminiumsliste	680*21*Ø0.6	1
12	fjeder	φ8	2
13	låsemuffe	φ12*5	1
14	popkugle	φ12*φ9*24	1
15	muffe til popkugle	φ18*φ9.5*25.5	1
16	komprimeret fjeder	φ7.5*φ0.5*20	1
17	stor skive	φ30*φ8.5*2	1
18	sekskantsskrue	M8*70	1
19	sekskantsskrue	M10*70	2
20	sekskantsskrue	M8*48	1
21	sekskantsskrue	M8*35	1
22	skrue	M8*60	4
23	skrue	M6*30	2
24	skrue	M8*15	1
25	skrue	ST3.5*15	9
26	skrue	ST3.5*15	2
27	skrue	ST4.2*16	2
28	låsemøtrik	M10	2
29	låsemøtrik	M8	3
30	låsemøtrik	M6	3
31	flad skive	φ10	2
32	flad skive	φ8	4
33	flad skive	φ6	3
34	fjederskive	φ8	1
35	større flad skive	φ4.2*1.2	2
36	låsetap	φ8*45	1
37	låsetap med knop #3	φ10*65	1
38	låsetap med knop #2	φ8*65	1
39	låsetap med knop #1	φ8*45	1
40	regulator til sædemodstand	M8	1

## LISTE OVER DELE (fortsat)

Del nr.	Beskrivelse	Spec.	Antal
41	fjederlåsetap	φ9	1
42	endedæksel	til rør φ38.1	2
43	endedæksel til bageste rør	til rør φ38.1	2
44	endedæksel til rektangulært rør	til rør 50*25*1.5	4
45	endedæksel til kvadratisk rør	til rør 25*25*1.5	1
46	dæmper 1	40*25*5	3
47	dæmper 2	φ40*φ9*5	1
48	justeringsbeslag U	31*19*16	1
49	justeringsglideblok	69.5*14*19	1
50	frikionsdel	80*42.4*32	1
51	drejedel	φ280*55	1
52	sæde	425*425*33	1
53	drejerør	φ29*115	1
54	supportrør	125*24*24	1
55	endedæksel	til rør φ28.6*2	1
56	endedæksel	til rør φ25.4*1.5	2
57	gummi	30*27*1.3	1
58	hætte	φ40*2.5	2
59	hætte	til rør φ25.4*1.5	1
60	knap	M8	1
61	skumgummigreb til fjeder	φ74*φ37*300	1
62	skumgummigreb	φ72*φ27*112	1
63	skumgummigreb	φ34*φ23*680	2
64	skumgummigreb til håndtag	φ31*φ23*305	2
77	gummi	28*24*3	1
78	plastomslag	φ18*φ8*29	1
79	skive	φ21	1
86	plastikskive	φ10	4
87	fjederlåsetap med hul til støttestang #4	φ8*45	1
88	fjederklemme til fjederlåsetap til støttestang	φ1.6	1

## UGE 3

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Mellemmåltid				• 1 middelstort æble • 2 spsk. peanutt smør med lavt fedtindhold (245)			
Morgenmad	• Æg og toast • frugt (320)	• Omelet af æggeghvider • frugt • toast (260)	• Æggesandwich med pitabrød (330)	• Yoghurt med frugt og crunch (220)	• Havregryn med rosiner (285 kal)	• Omelet af æggeghvider • frugt • toast (260)	• Æg og havregryn (310)
Mellemmåltid	• 60 g fedtfattig hytteost • 1 spsk. sukkerfri syltetøj • 60 g morgenmadsprodukt med klid (140)	• 1 proteinbar eller lignende (200)	• 14 snackgulerødder • 30 g humus (160)	• 1 fersken eller middelstort æble • 60 g fedtfattig hytteost (140)	• 60 g fedtfattig hytteost • 1 spsk. sukkerfri syltetøj • 60 g morgenmadsprodukt med klid (140)	• 60 g bær i skiver • 1,5 dl let yoghurt naturel (130)	• 22 hele tørristede eller rå mandler (160)
Frokost	• Chef salat • bolle (300)	• Kylling med ris (300)	• Kylling med pasta Marinara (360)	• Kylling Burrito • frugt (350)	• Tunsalat • 1/2 bagt yamsrod (320)	• Burger med oksekød • salat (350)	• Kylling med ris (300)
Mellemmåltid	• 30 g rå cashewnødder • 4 stilke bladselleri • 4 gulerødsstave (210)	• 6 stilke bladselleri • 2 spsk. peanutt smør med lavt fedtindhold (190)	• 60 g bær i skiver • 1,5 dl let yoghurt naturel (130)	• 2 hårdkogte æg (160)	• 2 Wasa knækbrød • 2 stk. lille smøreost, f.eks. Den smilende ko • tomat (170)	• 1 middelstort æble • 2 spsk. peanutt smør med lavt fedtindhold (245)	• 1 fersken eller middelstort æble • 60 g fedtfattig hytteost (140)
Middag	• Steak og grøntsager • frugt (280)	• Spaghettisquash og k ødsauce • grøntsager (280) *Ekstra: 60 g blåbær (40)	• Fisk og grøntsager (290) *Ekstra: 3 skiver mager kalkun med sennep (50)	• Kylling og grøntsager • salat • frugt (220) *Ekstra: 11 rå mandler (80)	• Lynstegt oksekød (270) *Ekstra: 1 middelstort frugt (80)	• Laksesalat (240) *Ekstra: 1 lille mozzarella med lavt fedtindhold (60)	• Steak og grøntsager • frugt (280)
Mellemmåltid	• 1 middelstort blomme • 1 lille mozzarella med lavt fedtindhold (100)						• 30 g rå cashewnødder • 4 stilke bladselleri • 4 gulerødsstave (210)
<b>KVINDER</b> Kalorier i alt	<b>1350</b>	<b>1230</b> + ekstra: 1270	<b>1270</b> + ekstra: 1320	<b>1335</b> + ekstra: 1415	<b>1195</b> + ekstra: 1275	<b>1225</b> + ekstra: 1285	<b>1400</b>

BEMÆRK: Ovenstående kalorieindtag skal justeres, så det passer til kalorier i alt for mænd.

<b>MÆND</b> Kalorier i alt	<b>2110</b>	<b>1930</b> + ekstra: 1970	<b>2030</b> + ekstra: 2080	<b>2075</b> + ekstra: 2155	<b>1985</b> + ekstra: 2065	<b>2010</b> + ekstra: 2070	<b>2000</b>
-------------------------------	-------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------

**UGE 2**

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Mellemtid		• 1 Wasa knækbrød • 1 stk. lille smøreost, f.eks. Den smilende ko • tomat (85)					
Morgenmad	• Smoothie (300)	• morgenmadsprodukt • frugt (285)	• Omelet af æggeghvider • frugt og toast (260)	• Havregryn med rosiner (285)	• Æggesandwich med pitabrød (330)	• Yoghurt med frugt og crunch (220)	• Morgenmadsprodukt og frugt (285)
Mellemtid	• 1 blomme • 1 lille mozzarella (100)	• 60 g bær i skiver • 1,5 dl let yoghurt naturel (130)	• 1 middelstort æble • 2 spsk. peanut smør med lavt fedtindhold (245)	• 60 g fedtfri hytteost • 1 spsk. sukkerfri syltetøj • 60 g morgenmadsprodukt med klid (140)	• 1 fersken eller middelstort æble • 60 g fedtfattig hytteost (140)	• 2 hårdkogte æg (160)	• 6 stilke bladselleri • 2 spsk. peanut smør med lavt fedtindhold (190)
Frokost	• Pita med roastbeef • frugt (360)	• Burrito steak • frugt (350)	• Tunsalat • 1/2 yamsrod (330)	• Kyllingekebab • ris • salat (350)	• Kalkunburger • salat (350)	• Pasta Marinara med rejer (360)	• Pita med skinke • frugt (360)
Mellemtid	• 14 snackgulerødder • 30 g humus (160)	• 6 stilke bladselleri • 2 spsk. peanut smør med lavt fedtindhold (190)	• 60 g edamamebønner (grønne sojabønner) (120)	• 1 proteinbar eller lignende (200)	• 22 hele tørristede eller rå mandler (160)	• 30 g rå cashewnødder • 4 stilke bladselleri • 4 gulerodsstave (210)	• 14 snackgulerødder • 30 g humus (160)
Middag	• Cajunrejer • grøntsager og frugt (320) *Ekstra: 1 skive avocado, 1 skive tomat, 1 knækbrød (70) iskskex (70)	• Laksesalat (240) *Ekstra: 1 middelstor frugt (80)	• Lynstegt kylling: 2 dl light yoghurt med 2 jordbær (100)	• Kalkunsalat fiesta (300)	• Hvid fisk • grøntsager (320) *Ekstra: 1 lille mozzarella med lavt fedtindhold (60)	• Kalkunsalat fiesta (300) *Ekstra: 20 vindruer (40)	• Steak og grøntsager • frugt (280) *Ekstra: 1 skive avocado, 1 skive tomat, 1 knækbrød (70)
Mellemtid			• 1 pk. light popcorn til mikrobølgeovn (100)				

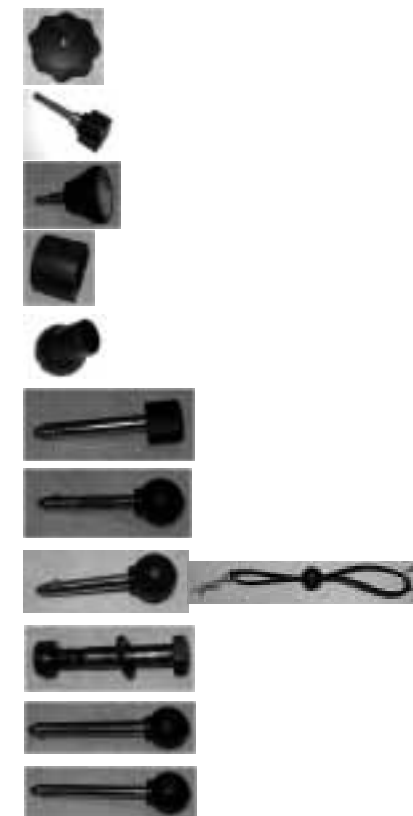
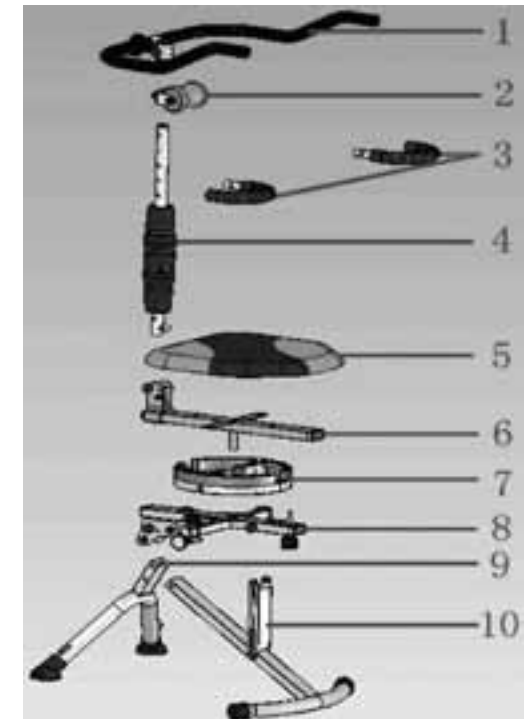
<b>KVINDER</b> Kalorier i alt	1240 + ekstra: 1310	1280 + ekstra: 1360	1225 + ekstra: 1325	1375	1300 + ekstra: 1360	1250 + ekstra: 1265	1275 + ekstra: 1345
----------------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------	------------------------	------------------------	------------------------

BEMÆRK: Ovenstående kalorieindtag skal justeres, så det passer til kalorier i alt for mænd.

<b>MÆND</b> Kalorier i alt	1960 + ekstra: 2030	2010 + ekstra: 2090	2085 + ekstra: 2185	1975	1990 + ekstra: 2050	2020 + ekstra: 2060	1995 + ekstra: 2065
-------------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------	------------------------	------------------------	------------------------

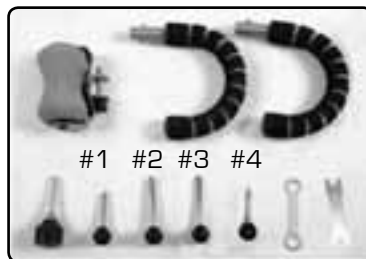
**DELE**

Del nr.	Beskrivelse
	<b>Dele (montering)</b>
1	armstang med håndtag
2	beslag til rullearm
3	håndtag (sæt på 2)
4	midterstang
5	sæde
6	nedre ramme med bolte/skive/møtrik
7	drejedel
8	støtteramme med 2 låsetapper og 2 knapper
9	bageste rør med endedæksler
10	forreste rør med endedæksler
	<b>Hardware</b>
11	knop til armstang
12	fjederlåsetap til drejefunktion
13	låsetap til sædemodstand
14	endedæksel til forreste rør
15	endedæksel til bageste rør
16	låsetap (8 x 45) til ruller
17a	låsetap #1 (8 x 45) til armstang
17b	låsetap med hul #4 til fjederlåsetap og fjederklemme til støttestang
18	skrue/skive/møtrik til midterstang
19	låsetap #3 (10 x 65) til bageste rør
20	låsetap #2 (8 x 65) til nederste ramme



## ELET MONTERING I 6-TRIN

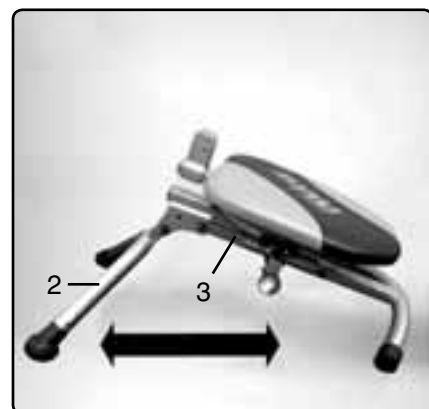
### TRIN 1



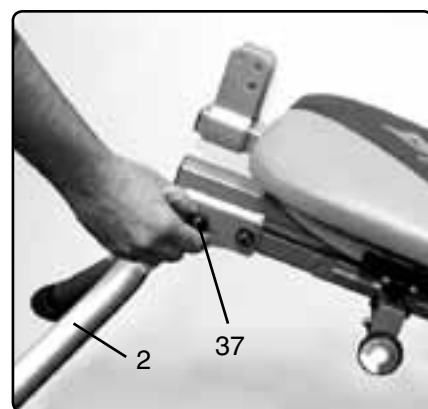
Tag alle delene ud af pakken, og læg delene, så du har overblik over dem. [Kunder, som har købt instruktions-dvd'en, kan se, hvordan den monteres]



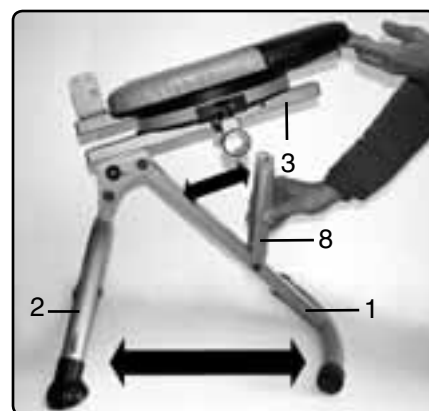
### TRIN 2



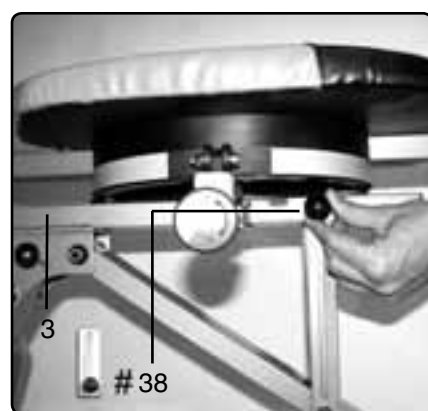
2-1: Öppna den bakre rördelen (nr 2) som den nedre basdelen (nr 3) vilar på.



2-2: Sæt derefter låsetappen #3 (nr. 37) længst oppe på det bageste rør (nr 2).



2-3: Fold U-beslaget (nr. 8) ud på det forreste rør (nr. 1), og hold det midt ud for hullet i den nederste hovedramme (nr. 3).



2-4: Sæt låsetappen #2 (nr. 38) i længst oppe på den nederste hovedramme (nr. 3)

## UGE 1

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Mellemmåltid				• 1 fersken eller middelstort æble • 60 g fedtfattig hytteost (140)			
Morgenmad	• Æg og toast • frugt (320)	• Yoghurt med frugt og crunch (220)	• Omelet af æggehviter • frugt og toast (260)	• Æggesandwich med pitabrød (330)	• Smoothie (300)	• Havregrød med peanutsmør & rosiner (285)	• Æg og havregrød (310)
Mellemmåltid	• 22 mandler (160)	• 1 middelstort æble • 2 spsk. peanutsmør med lavt fedtindhold (245)	• 30 g rå cashewnødder • 4 stilke bladselleri • 4 gul-erodsstave (210)		• 1 middelstor blomme • 1 lille mozzarella med lavt fedtindhold (100)	• 1 fersken eller middelstort æble • 60 g fedtfattig hytteost (140)	• 22 hele tørristede eller rå mandler (160)
Frokost	• Kylling med ris (300)	• Chef salat • bolle (300)	• Pasta Marinara (360)	• Burger • salat (350)	• Burrito • frugt (350)	• Kylling eller oksekød kebab + med ris og salat (350)	• Tunsalat • 1/2 bagt yamsrod (320)
Mellemmåltid	• 60 g bær i skiver • 1,5 dl fedtfattig yoghurt naturel (130)	• 14 snackgul-erødder • 30 g humus (160)	• 1 proteinbar eller lignende (200)	• 60 g fedtfattig hytteost • 1 spsk. sukkerfri syltetøj • 60 g morgenmadsprodukt med klid (140)	• 6 stilke bladselleri • 2 spsk. peanut smør med lavt fedtindhold (190)	• 2 hårdkogte æg (160)	• 14 snackgul-erødder • 30 g humus (160)
Middag	• Fisk og grøntsager (290) *Ekstra: 1 middelstor frugt (80)	• Kylling og grøntsager • frugt (220) *Ekstra: 1 skive avocado, 1 skive tomat, 1 knækbrød (70)	• Cajunrejer • grøntsager og frugt (320) *Ekstra: 1 lille mozzarella med lavt fedtindhold (60)	• Laksesalat (240) *Ekstra: 2 dl yoghurt naturel med 2 jordbær (100)	• Wok (270)	• Kalkunsalat fiesta (290) *Ekstra: 20 vindruer (40)	• Cajunrejer • grøntsager og frugt (320) *Ekstra: 1 skive avocado, 1 skive tomat, 1 knækbrød (70)
Mellemmåltid		• 1 pk. light popcorn til mikrobølgeovn (100)			• 60 g edamamebønner (grønne sojabønner (120)		
<b>KVINDER</b> Kalorier i alt	1200 + ekstra: 1280	1254 + ekstra: 1315	1350 + ekstra: 1410	1200 + ekstra: 1300	1300	1225 + ekstra: 1265	1330 + ekstra: 1390

BEMÆRK: Ovenstående kalorieindtag skal justeres, så det passer til kalorier i alt for mænd.

<b>MÆND</b> Kalorier i alt	2010 + ekstra: 2090	1965 + ekstra: 2035	1980 + ekstra: 2040	2060 + ekstra: 2160	2030	1995 + ekstra: 2035	1970 + ekstra: 2040
-------------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------	------------------------	------------------------

## EKSEMPLER PÅ MÅLTIDER

\***Bemærk:** Den angivne kaloriemængde er ca. 10-20 kalorier pr. måltid.

### MORGENMAD

Æg med ristet brød + frugt:  
• 4 æggebliver  
• 1 æggeblomme  
• 1 skive fedtfattig ost  
• 1 skive ristet fuldkornsbrød med 1 tsk. sukkerfri syltetøj  
• 1 æble (320)

Havregrød med rosiner:  
• 120 g kogt havregrød  
• 2,5 dl skummetmælk  
• 1 miniæske rosiner (270)

Omelet af æggebliver:  
• 5 æggebliver  
• 60 g hakket spinat, champignoner, peber, rød, grøn eller gul eller andre grøntsager efter eget valg  
• 120 g bær i skiver  
• 1 skive ristet fuldkornsbrød (260)

Peanutsmør og havregryn med rosiner:  
• 120 g kogt havregrød  
• 1 spsk. peanutsmør med lavt fedtindhold  
• 2 miniæsker rosiner (285)

Æggesandwich med pitabrød:  
• 4 æggebliver  
• 1 vegetarbof  
• 1 skive fedtfattig cheddar ost  
• 30 g salsa  
• 1 fuldkornspita (330)

Yoghurt med frugt og crunch:  
• 60 g fiberrigt morgenmadsprodukt  
• 60 g blåbær  
• 1 1/4 dl sukkerfri yoghurt naturel (220)

Morgenmadsprodukt + frugt:  
• 1/2 banan  
• 120 g klidflager  
• 2,5 dl minimælk eller skummetmælk (285)

Grapefrugt og ost:  
• 1/2 grapefrugt  
• 120 g fedtfattig hytteost (200)

Æg og havregrød:  
• 5 æggebliver  
• 120 g kogt havregrød  
• 1,5 dl minimælk (310)

Smoothie:  
• 2,5 dl fedtfattig mælk + 1 spsk. proteinpulver + 120 g frosne bær (300)

### FROKOST

Burrito:  
• 1 fuldkornstortilla, 30 g salsa  
• 1 skive fedtfattig ost  
• 80 g kylling eller oksekød  
• 1 lille æble (350)

Frokostsandwich med pitabrød + frugt:  
• 1 fuldkornspita (lille)  
• 125 g skinke med lavt saltindhold, kalkun, eller mager roastbeef  
• 30 g avocado  
• salatblade, tomat, sennep  
• 1 lille fersken (360)

Tunsalat + yamsrod:  
• 1 lille dåse tun (150 g)  
• 1 spsk. fedtfattig mayonnaise  
• 30 g hakket selleri  
• stor grøn salat med salatblade, tomat, agurk, rød peber  
• 1/2 bagt yamsrod (320)

Kylling med ris:  
• 80 g grillet kylling  
• 60 g kogte brune ris  
• 120 g dampede grøntsager  
• 2 spsk. fedtfattig dressing (300)

Kylling eller oksekød kebab + ris & salat:  
• 80 g kylling  
• sherrytomater  
• Hele champignoner på spyd  
• 60 g kogte brune ris  
• 120 g salat  
• 1 spsk. fedtfattig dressing (350)

Burger + salat:  
• 125 g ekstra magert hakket kalkun eller oksekød  
• 1 fuldkornsbolle  
• 1 skive fedtfattig cheddar ost  
• 120 g salatblade  
• 1 spsk. fedtfattig dressing (350)

Pasta Marinara:  
• 60 g kogt fuldkorns pasta  
• 120 g dampet spinat  
• 80 g kylling eller 150 g rejer  
• 1,5 dl marinara sauce eller anden salatdressing (350)

Chef salat + fuldkornsbolle:  
• 60 g fedtfattig kalkunbryst  
• 60 g ekstra mager skinke med lavt saltindhold  
• 30 g avocado  
• 30 g fedtfattig mozzarella  
• 240 g salatblade, tomater, agurk  
• 2 spsk. fedtfattig dressing  
• 1 fuldkornsbolle eller 2 Wasa knækbrød (300)

### MIDDAG

Kylling og grøntsager + frugt:  
• 80 g Kyllingbrystfilét  
• 120 g grønne bønner  
• 120 g salat  
• 1 spsk. fedtfattig dressing  
• 1 mellemstor frugt (æble, appelsin) (220)

Fisk og grøntsager:  
• 175 g stegt eller kogt fisk (laks, helleflynder, torsk)  
• 120 g dampede grøntsager  
• 120 g salat  
• 1 spsk. fedtfattig dressing (290)  
Spaghettisquash med kødsauce + grøntsager:  
• 125 g kogt magert hakket kalkun- eller oksekød  
• 120 g kogt spaghettisquash  
• 1,5 dl marinara sauce eller anden salatdressing  
• 120 g dampede grøntsager (280)

Laksesalat:  
• 175 g grillet laks  
• 240 g salatblade  
• 1 spsk. let dressing (240)  
Kalkunsalat fiesta:  
• 60 g hakket kalkun  
• 30 g bønner  
• 30 g fedtfattig ost  
• 2 tsk. pikantsauce  
• 240 g salatblade (300)

Wok:  
• 80 g stegt kylling eller oksekød i wok med 240 g grøntsager efter eget valg  
• 1 fed hakket hvidløg

• 1 tsk. frisk hakket ingefær  
• 1 tsk. sojasauce med lavt saltindhold  
• 1 spsk. olivenolie (270)

Kylling og grøntsager + frugt:  
• 80 g magert oksekød  
• 120 g dampede grøntsager  
• 120 g salat  
• 2 spsk. fedtfattig dressing  
• 1 mellemstort æble (280)  
Cajun-rejer + grøntsager og frugt:  
• 8-10 middelstore kogte rejer i 1 spsk. olivenolie  
• Cajunkrydderier  
• Citronsaft  
• Hvidløg  
• 240 g dampede grøntsager  
• 120 g blåbær (320)

Hvid fisk + grøntsager:  
• 150 g stegt fisk efter eget valg  
• 120 g dampede grøntsager  
• 1 spsk. olivenolie (320)

### MELLEMMÅLTIDER

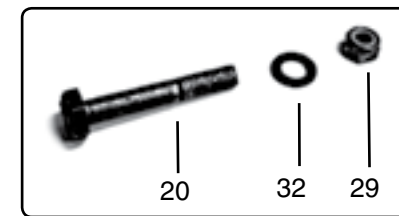
• 1 middelstort æble  
• 2 spsk. peanut smør med lavt fedtindhold (245)  
• 6 stilke bladselleri  
• 2 spsk. peanut smør med lavt fedtindhold (190)  
• 22 hele tørristede eller rå mandler (160)  
• 1 middelstor blomme  
• 1 lille mozzarella med lavt fedtindhold (100)  
• 60 g fedtfattig hytteost  
• 1 spsk. sukkerfri syltetøj  
• 60 g morgenmadsprodukt med klid (140)  
• 2 Wasa knækbrød  
• 2 stk. små smøreoste, f.eks. Den smilende ko  
• tomat (170)  
• 60 g bær i skiver  
• 1,5 dl let yoghurt naturel (130)  
• 1 fersken eller middelstort æble  
• 60 g fedtfattig hytteost (140)  
• 30 g rå cashewnødder  
• 4 stilke bladselleri  
• 4 gulerodsstave (210)  
• 14 snackgulerødder  
• 30 g humus (160)  
• 2 hårdkogte æg (160)  
• 60 g edamamebønner (grønne sojabønner) (120)  
• 1 pk. light popcorn til mikrobølgeovn (100)  
• 1 proteinbar eller lignende (200)

### EKSTRA

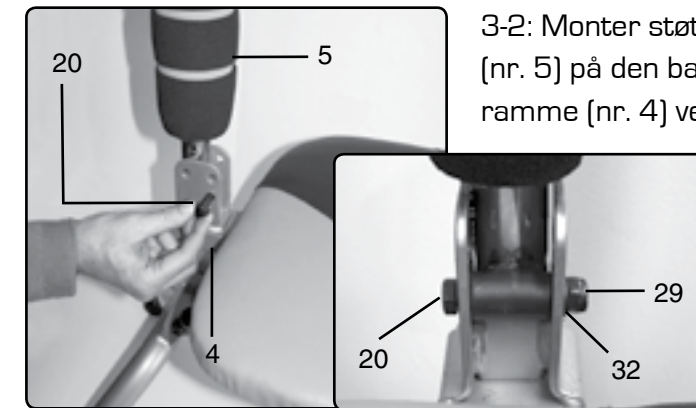
• 1 skive avocado  
• 1 skive tomat  
• 1 fuldkorns Wasa knækbrød (70)  
• 2 dl let yoghurt naturel, med 2 jordbær skåret i skiver (100)  
• 1 spsk. peanutsmør med lavt fedtindhold smør (85)  
• 11 rå mandler (80)  
• 3 skiver mager kalkun med sennep (50)  
• 1 middelstor frugt (banan, æble, appelsin) (80)  
• 20 vindruer (40)  
• 1 lille mozzarella med lavt fedtindhold (60)  
• 60 g blåbær (40)  
• 5 snackgulerødder dyppet i 1 spsk. let dressing

## LET MONTERING I 6-TRIN

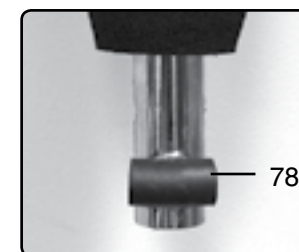
### TRIN 3



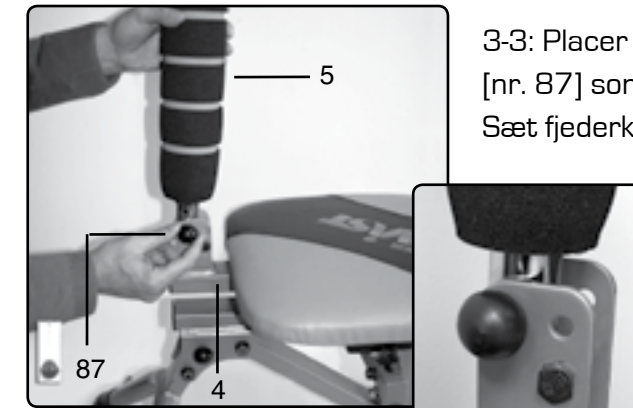
3-1: Skru bolt (nr. 20), skive (nr. 32) & møtrik (nr. 29) af den bageste del af den øvre hovedramme (nr. 4).



3-2: Monter støttestangen (midterstang) (nr. 5) på den bageste del af den øvre ramme (nr. 4) ved at sætte den ind i bolt (nr. 20). Sørg for, at skiven (nr. 32) sidder under møtrikken (nr. 29) og stram bolt (nr. 20).



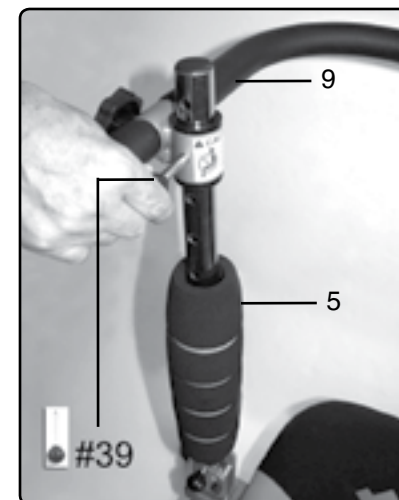
Bemærk: Sørg for, at plastomslaget (nr. 78) sidder rigtigt (som vist på billedet), inden du monterer støttestangen (midterstangen FJEDER) lbrugtagning.



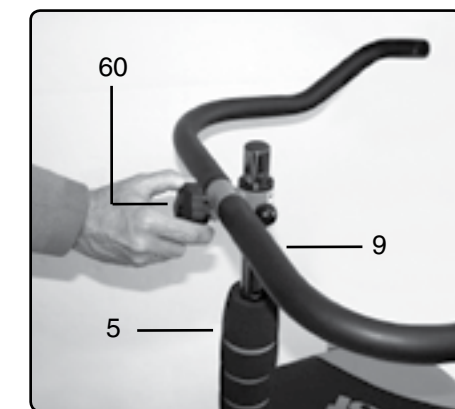
3-3: Placer låsetap med hul #4 [nr. 87] som vist på billedet. Sæt fjederklemme (nr. 88) ind i hullet på låsetappen #4 [nr. 87].



### TRIN 4



4-1: Sæt armstangen (nr. 9) på støttestangen (midterstangen) (nr. 5), og indstil den i den ønskede højde.

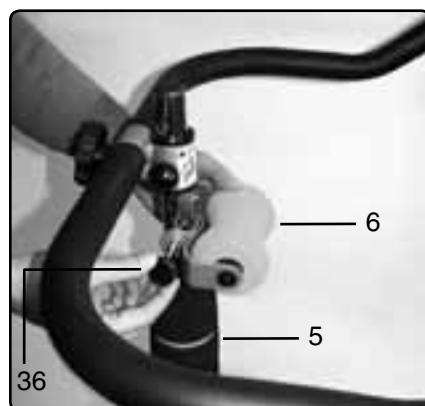


4-2: Sæt armstangen (nr. 9) fast til støttestangen (midterstangen) (nr. 5) med fjederen #1 (nr. 39).

4-3: Du kan stramme armstangen (nr. 9) på støttestangen (nr. 5) ved at indstille knappen (nr. 60). **BEMÆRK:** Knappen må ikke overstrammes. Stram knappen, så armstangen sidder fast, men stadig kan flyttes op og ned under træningen.

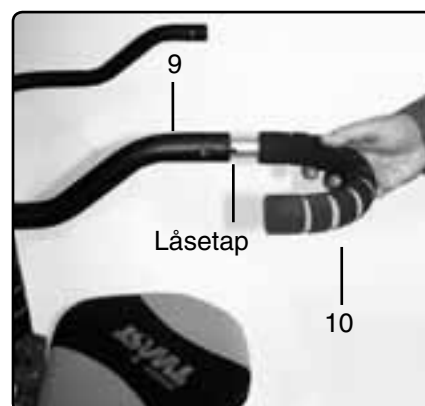
## LET MONTERING I 6-TRIN

### TRIN 5



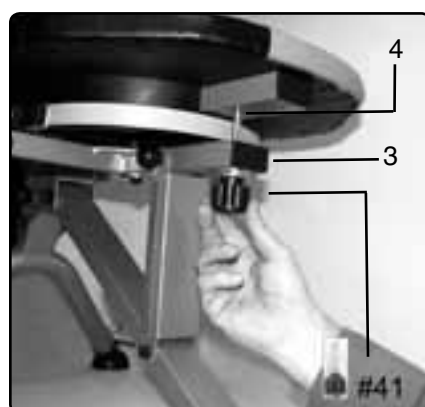
5-1: Monter beslaget til massagerullen (nr. 6) på støttestangen (nr. 8), og indstil det i den ønskede position.

5-2: Sæt beslaget til massagerullen på støttestangen med fjederen (nr. 36).



5-3: Sæt håndtagene (nr. 10) længst fremme på armstangen (nr. 9), og sørg for, at fjederklemmen på håndtagene går igennem hullet i armstangen.

### TRIN 6



6-1: Skru fjederlåsetap (nr. 41) på forsiden af den nederste ramme (nr. 3).

For at låse sædet fast og forhindre, at det roterer, drejer du fjederlåsetappen (nr. 41) en smule i modsat retning, så at den spærrer sædet.

For at låse sædet op trækker du fjederlåsetappen (nr. 41) ned, og drejer den en smule, så at sædet roterer igen.



## 4-UGERS SUND KOSTPLAN

### Kaloriekontrol

Kvinder skal spise 1200-1400 kalorier om dagen, og mænd skal spise mellem 1800-2200 kalorier om dagen. Kvinder skal min. spise 1200 kalorier om dagen og mænd min. 1800 kalorier. Ellers risikerer du, at din krop "gør oprør". Hvis kroppen kommer i underskud for kalorier, opfatter den det, som om den "sultner" og begynder straks at hamstre ved at oplagre alle de kalorier, som kommer ind i kroppen som fedt - også de positive kalorier. Det er lige det modsatte af det, du vil opnå. For at få kroppen til at slippe fedtet som brændsel og øge stofskiftet, bør du spise dine måltider og mellemmåltider med regelmæssige mellemrum i løbet af en hel dag. Det indebærer, at du skal spise ca. hver 3-4 time. Nedenfor kan du se et eksempel på et måltidsskema:

### AB DOER TWIST™ 4-ugers sund kostplan

Vil du kickstarte dit vægttab? Så er denne 4-ugers sunde kostplan din garanti for, at det vil lykkes. Brug den anbefalede indkøbsliste, og følg dette program i den første måned. Efter den første måned kan du supplere med lidt flere kalorier, så du holder vægten. Sådan fungerer det:

- Hver dag vælger du et måltid fra morgenmads-, frokost- og middagslisten.
- Hver dag vælger du 1-3 mellemmåltider fra listen med mellemmåltider.
- Planlæg det sådan, at du får et måltid eller et mellemmåltid hver 3-4 time i løbet af dagen.
- På de dage, hvor du ikke tager et mellemmåltid efter middagen, venter du 30 minutter. Hvis du stadig er sulten, lægger du et "ekstra" måltid ind i programmet. Dem kan du se i prøveskemaet anført med asterisk [\*].
- Læg kalorierne sammen, og sørg for at du får mellem 1200-1400 kalorier om dagen for kvinder og 1800-2200 for mænd.
- Hvis du skal opnå det optimale vægttab skal du spise stivelsesholdige kulhydrater (brød, tortilla, ris, kartofler) inden kl. 15 og holde dig til grøntsager og lidt frugt derefter.
- Drik mindst ca. 4 liter vand (8-12 glas) vand om dagen.
- Hvis der er ingredienser, du ikke kan lide i en ret, kan du udskifte dem med nogle lignende. For eksempel: Du hader selleri. Så spis rå rød peber i stedet for. Eller hvis du ikke kan lide oksekød, kan du erstatte det med svinekød eller rejer.
- Det 4-ugers kickstartprogram er kun et eksempel. Du kan ændre på retter og ingredienser, som du har lyst, bare du får 1200-1400 kalorier om dagen for kvinder og 1800-2200 for mænd.

**Denne kostplan er udviklet til en kvindes gennemsnitlige kropsstørrelse. Til mænd skal kostplanen justeres efter kropsstørrelse.**

### Tilberedningstips:

- Tilbered æggeghvider og stegte madvarer i en teflonpande eller anden slip-let-pande, og anvend stegeolie med lavt fedtindhold.
- Tilbered grøntsager i en dampkoger, eller spis dem rå.
- Med mindre andet er angivet skal du koge ris, havregryn, smoothies osv. med vand - ikke mælk eller juice.
- Tilbered store portioner, og del den tilberedte mad op i poser eller skåle, så du kan spise det på et senere tidspunkt.

Måltider	Time
Morgenmad	kl. 7
Mellemmåltid	kl. 10
Frokost	kl. 13
Mellemmåltid	kl. 16
Middag	kl. 19

### Hurtige facts:

Nogle dage vil du føle dig mere sulten end andre. Det er helt ok. Sultfølelse er tegn på, at dit stofskifte fungerer! Tag et ekstra mellemmåltid, eller læg lidt ekstra på tallerkenen - dog uden at overdrive. Husk: Du skal skabe et kalorieunderskud, men ikke så stort at kroppen ikke fungerer.

### Efter 4 uger

Husk, at denne 4-ugers kostplan kun skal anvendes den første måned for at kickstarte dit vægttab. Efter de fire uger skal du lægge 200-300 kalorier oveni, så du får mellem 1400-1700 kalorier for kvinder og 2000-2500 for mænd. Så vil du få, et langvarigt, effektivt vægttab på 1/2 - 1 kg om ugen, samtidig med at din krop får de brændstoffer, den har behov for til den hårde træning.

## 4-UGERS SUND KOSTPLAN

### Forslag til indkøbsliste

#### Kød, fisk og fjerkræ

- Kyllingebryst uden skind
- 99 % fedtfattig hakket kalkun
- Mager oksefilet
- Magre svinekoteletter
- Tunfisk i vand
- Frisk fisk (laks, snapper, helleflynder, skrubbe, tun)
- Skaldyr (rejer, kammuslinger, krabbe)
- Kalkun, skinke, roastbeef i pålægsskiver (magert med lavt saltindhold)

#### Mejeriprodukter

- Stykker af smøreost, f.eks. Den smilende ko
- Ost med lavt fedtindhold
- Skummetmælk
- Mozzarella med lavt fedtindhold
- Let yoghurt naturel
- Hytteost med lavt fedtindhold
- Æg eller æggeghvider

#### Frugt og grøntsager

- Broccoli
- Asparges
- Tomater
- Agurk
- Salatblade
- Peber (rød, grøn eller gul)
- Avocado
- Løg
- Søde kartofler
- Grønne bønner
- Æbler
- Bær
- Spaghettisquash
- Gulerødder
- Courgetter
- Yamsrod
- Spinat
- Champignoner
- Citron

#### Tørvarer

- Vilde eller brun ris
- Bønner (fra dåse eller tørrede)
- Fuldkornsbrød
- Wasa knækbrød
- Havregryn
- Morgenmadsprodukter med fuldkorn
- All-Bran morgenmadsprodukt
- Fuldkornspasta
- Rå nødder
- Olivenolie
- Peanutsmør med lavt fedtindhold
- Marmelade med lavt sukkerindhold
- Stegeolie med lavt fedtindhold

#### Krydderier, dressing og tilbehør

- Balsamicoeddike
- Fedtfattige eller lette salatdressinger
- Ekstra jomfruolivenolie
- Hvidlødspulver
- Tabascosauce
- Sennep
- Letmayonnaise
- Sojasauce med lavt saltindhold
- Malet peber
- Marinadeblandinger med lavt saltindhold

#### Tallerkenmodellen

Det kan være vanskeligt at regne ud, hvor meget der skal til for at have den rigtige portionsstørrelse, især fordi vi får flere og flere tilbud med måltider i "super-size". Brug tallerkenmodellen for at finde den rette portionsstørrelse med proteiner, kulhydrater og fedt. Forestil dig en tallerken. Fyld 1/4 op med proteiner.

Proteinet skal være ca. samme størrelse som et spil kort eller din håndflade.

Fyld 1/4 op med stivelsesholdige kulhydrater. Det svarer til ca. 120 g kogt havregrød, 1 frugt i mediumstørrelse eller én skive fuldkornsbrød.

Fyld 1/2 op med grøntsager. Det svarer til ca. 120 g broccoli eller 240 g salatblade. Forestil dig, at der ligger en ske på siden af tallerkenen. Fyld den op med madfedt. Det svarer til ca. 2 spsk. peanutmør med lavt fedtindhold eller et stykke avocado i golfstørrelse.

#### Måltidsplanlægning

Spis 3 gange dagligt plus 2 mellemmåltider. Det kan lyde af meget, men tænk på din krop, som om den var et ildsted: Du vil gerne holde ilden (dit stofskifte) i gang hele dagen. For at kunne gøre det skal du blive ved med at lægge mere brænde (mad) på ilden. Ved at sprede måltiderne ud på hele dagen, holder du ilden i fuld gang, øger stofskiftet og forbrænder masser af fedt. Du går aldrig "død" og føler dig sulten. Tilbered maden i god tid, og pak den ned i en lille køletaske, så du kan tage den med på arbejde, ud at gå eller til børnenes fodboldkamp. Så bliver du ikke fristet af fastfood-restauranterne på vejen.

**Denne kostplan er udviklet til en kvindes gennemsnitlige kropsstørrelse. Til mænd skal kostplanen justeres efter kropsstørrelse.**

## SÆDETS DREJEFUNKTION

"Drejesædet" er en af de tekniske nyheder på AB DOER TWIST™. Man kan dreje eller rotere sædet 180° fra højre til venstre, så man kan udføre flere forskellige øvelser. Desuden giver drejefunktionen flere fordele, når du træner for at tone musklerne, forbedre koordinationen og forbrænde fedt.



For at låse sædet op trækker du fjederlåsetappen (nr. 41) ned, og drejer den en smule, så at sædet roterer igen.

For at ændre sædets rotationsmodstand drejer du på modstandsknappen (nr. 40) mod plustegnet eller mørkere farve for at øge modstanden eller i modsat retning for at mindske modstanden.

For at låse sædet fast og forhindre, at det roterer, drejer du låsetappen [nr. 41] en smule i modsat retning, så at sædet bliver spærret.

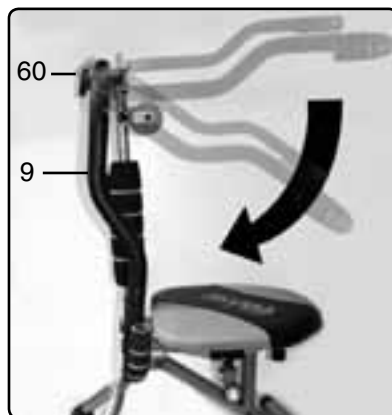
#### Fjerdelåsetappen:

Fjerdelåsetappen (nr. 41) anvendes til at låse sædets drejefunktion og forhindre, at det drejer rundt. Man kan trække lidt ned i låsetappen for at låse sædet op, så det kan dreje igen. På den måde får man flere træningsvariationer.



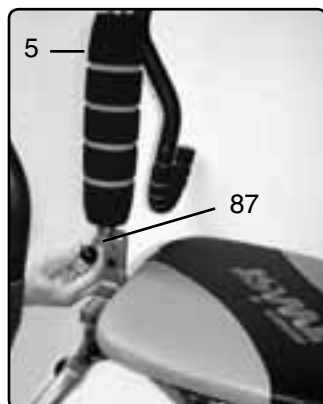
## OPBEVARING

### TRIN 1

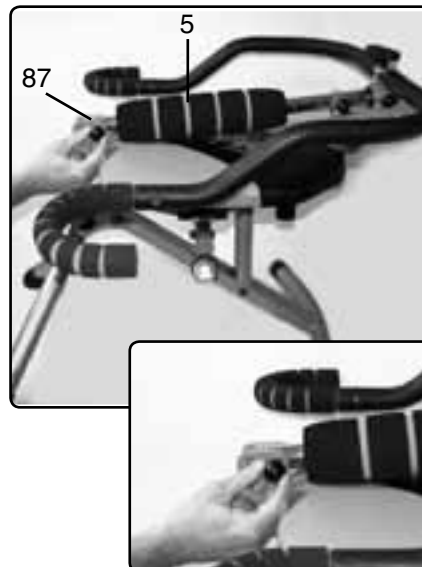


1-1: Løsn modstandsknappen (nr. 60), og sænk armstangen (nr. 9), som vist på billedet.

### TRIN 2



2-1: Tag fjederklemme (nr. 88) af låsetap #4 [nr. 87] og tag derefter låsetap #4 [nr. 87] af for at frigøre støttestangen (Midterstang) (nr. 5)



2-2: Fold støttestangen (nr. 5), og lås den på plads med låsetap #4 [nr. 87], som vist på billedet.

### ⚠ ADVARSEL



Hold hænderne på ydersiden, når du folder dele ud eller ind, så du ikke klemmer fingrene.

BEMÆRK: Man må ikke bære på/flytte rundt med støttestangen, med mindre den er låst fast. Hold fast i begge sædets sider, hvis redskabet skal løftes eller flyttes. Forsøg aldrig at flytte eller løfte redskabet ved at holde i armstængerne eller støttestangen.

## 4-UGERS SUND KOSTPLAN

Det er vigtigt, at man spiser sund mad, hvis man vil have en sund og veltrænet krop. Derfor har vi udviklet en 4-ugers AB DOER TWIST™ kostplan til dig! Følg planen, og du vil helt sikkert se en ændring af din krop og få et højere energiniveau!

### Grundreglerne

For at forstå ernæringslære, skal man først og fremmest vide noget om proteiner, kulhydrater, og fedtstoffer.

### Protein

Protein er det vigtigste i din kostplan. Det giver dig aminosyrer, som opbygger muskler, får hår og negle til at vokse og skaber hormoner og enzymer. Proteiner i hvert måltid giver dig disse vigtige komponenter. Bevægelserne i mavetarmsystemet bliver langsommere, så du føler dig mæt i længere tid. Du får gode proteiner i magert oksekød, magert hakket kalkunkød, kyllingebryst uden skind, æggeghvider, tofu og fedtfattig hytteost.

### Kulhydrater

Nu skal du høre: Det er ikke så dårligt at spise kulhydrater! De er faktisk afgørende for et godt helbred og er den primære energikilde, som kroppen bruger til stofskiftet, fysisk aktivitet og kroppens andre daglige funktioner. Men alle kulhydrater er ikke lige gode: De hurtige kulhydrater nedbrydes hurtigt i kroppen. De skal spises med måde. Dem får man i f.eks. kartoffelmos, chips, cola, kiks, hvidt brød og frugtjuice. Langsomme kulhydrater indeholder masser af fibre og tager lang tid at nedbryde i kroppen, så man føler sig mæt i længere tid, og man føler sig mere behageligt tilpas efter et måltid. De findes i yamsrod, brune ris, havregrød, grøntsager, bønner og hele frugter.

### Fedt

Madfedt og kropsfedt er ikke det samme (selvom det føles, som om Nutellaen har sat sig på lårene bare et par timer, efter at man spist den!!) Madfedt nedbrydes til fedtsyrer, som giver energi og opbygger nervesystemet og det endokrine system. Men alle fedttyper er ikke ens. Mættet fedt og transfedt har vist sig at have forbindelse med hjertesygdomme og nogle kræftformer. Så den mad, man spiser, må ikke indeholde for meget fedt. Det kan være hel- eller halvfabrikerede desserter, kød med højt fedtindhold, friturestegt mad og chips. Vælg i stedet naturligt fedt, som er godt for hjertet og giver dig en sund krop og masser af energi. Det kan være avocado, rå nødder, olivenolie, og fiskeolie.

### Vand

Ved du, at din krop består af over 60 % vand? Vand hjælper med fordøjelsen, nedsætter appetitten, renses cellerne for toksiner og restprodukter og trækker næringsstofferne ud ad maden. Dit vandniveau reduceres, når du sveder, trækker vejret, tisser m.m., og dette tab skal man kompensere for. Da kroppen ikke kan skabe vand, bliver man nødt til at indtage væske som frugt og grøntsager. Drik mindst 8-12 hele glas vand om dagen, og spis masser af frisk frugt og grøntsager, så du bevarer væskniveauet.

### Koffeinfrit!

Kaffe, te og sodavand har vanddrivende effekt på kroppen og kan modvirke dit forsøg på at bevare det rette væskniveau. Gå over til at drikke koffeinfrie drikkevarer, eller begræns dem til én om dagen.

**Pudsige fakta:** Drik mere for at bevare mindre! Drik vand, hvis du føler dig oppustet! Det lyder lidt bagvendt, men hør her: Vand hjælper med til at skylle natrium ud af kroppen, og natrium får dig til at føle dig oppustet og holder på vandet.



**EN SUND KOSTPLAN**  
*En smagsoplevelse!*

## EKSTRA TILBEHØR

### Trippelrulle

Dette er vores mest populære tilbehør til AB DOER TWIST™. Den har samme funktion som massagerullen, men man får 3 gange så meget ud af det. Trippelrullen tager fat i alle muskler i ryggen, så man får en komplet rygmassage.



**Bemærk: Dette tilbehør anbefales ikke til anvendelse under træning med AB DOER TWIST™, da det kan begrænse bevægelsesfriheden. Den skal anvendes til udstrækning og smidighedsøvelser for ryg og ryggrad.**

### Modstandsstænger

[Pakke med 3 stk.]

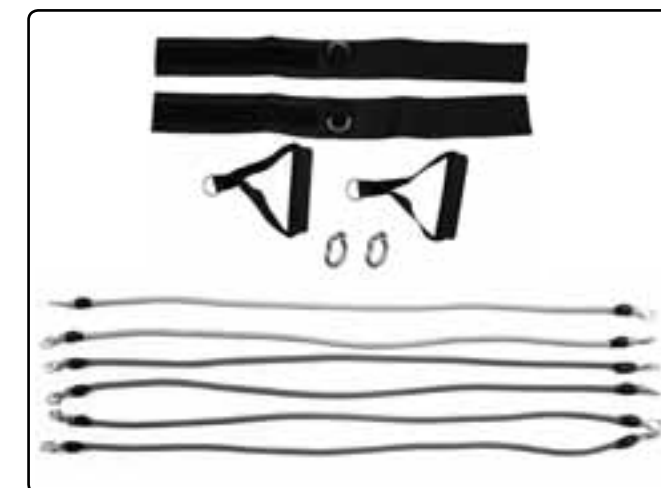
Med modstandsstængerne kan du indstille AB DOER TWIST™, så du får endnu mere ud af din træning. Vælg Let [nr. 1] for lidt større træningsudfordringer, Medium [nr. 2] for en kombination af aerobics og muskelopbygning og Advanced [avanceret] [nr. 3] for optimal kalorieforbrænding og muskelopbygning. De tredobbelte progressive modstandsstænger er nemme at sætte i og tage ud, og de giver dig flere variationsmuligheder og endnu bedre resultater med AB DOER TWIST™!



### Styrketræningssæt

Hvis du vil styrke arme, skuldre, bryst og ryg, og til og med indersiden af lår, hofter og balder kan du ved hjælp af AB DOER TWIST™ styrketræningssæt udføre de samme øvelser hjemme, som du ellers udfører med håndvægte, vægtstænger og motionsredskaber i fitnesscentret.

Du skal bare sætte styrketræningstilbehøret på AB DOER TWIST™ og løfte, presse og ro. Hvis du vil arbejde med den nedre del af kroppen, sætter du ankelbøjlerne rundt om fodleddet og sparker, løfter og former ben, hofter og balder til den bedste form nogen sinde. Du kan variere modstanden, så du hele tiden får nye udfordringer og opnår topresultater fra den ene gang til den anden.



### Ekstrem træning på dvd

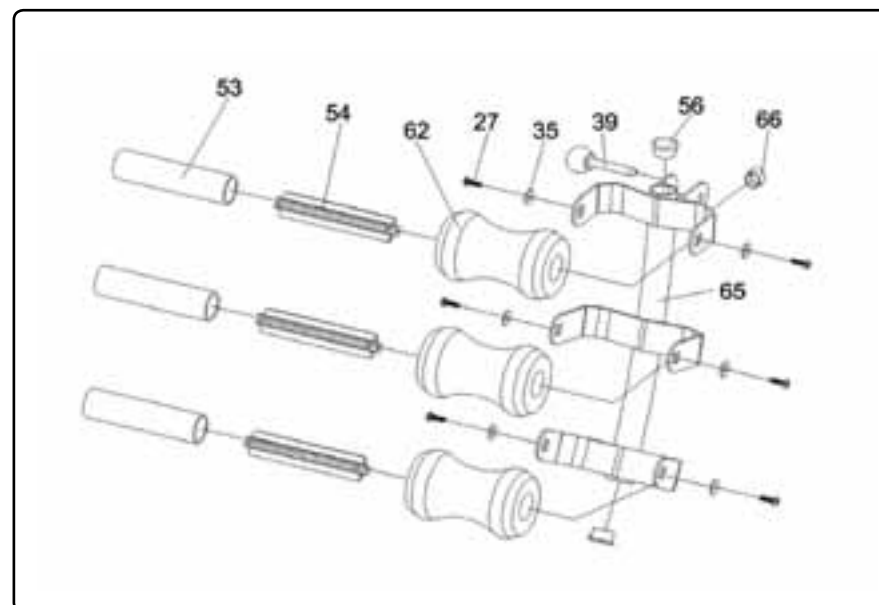
Gør dig klar til den hårdeste træning nogen sinde!

John Abdo og his Doer-team guider dig gennem den mest motiverende og alsidige træning, ABDOBICS™, du kan forestille dig. Du skal bare sætte dig på AB DOER TWIST™ og bevæge kroppen, som du aldrig har gjort tidligere, og forbrænde ekstra fedt fra hele kroppen, samtidig med at du former musklerne på en ekstrem effektiv måde. Du vil aldrig komme til at kede dig, når du træner med AB DOER TWIST™. Der er altid nye udfordringer, og det vil altid være en sjovt. Og det bedste af det hele er, at du vil komme til at opnå fantastiske resultater.

## EKSTRA TILBEHØR

### AB DOER TWIST™ TRIPPELRULLE

#### SPRÆNGSKITSE



#### LISTE OVER DELE

Del nr.	Beskrivelse	Spec.	Antal
27	skrue	ST4.2*16	6
35	større skive	φ4.2*1.2	6
39	låsetap med knop	φ8*45	1
53	drejerør	φ29*115	3
54	supportrør	125*24*24	3
56	endedæksel	til rør φ25.4*1.5	2
62	skumgummigreb	φ72*φ27*112	3
65	ramme	315*140*130	1
66	dæksel til møtrik	M8	1

## STRÆKØVELSER

Efter hver træning skal du udføre disse strækøvelser for at forbedre smidigheden og træningsgraden. Du opnår de bedste resultater, hvis du holder hvert stræk i 30-60 sekunder.

#### Lægge:

Stå i et bredt udfald med bageste knæ strakt og forreste knæ let bøjet. Pres bageste hæl mod gulvet, og hold stillingen. Gentag øvelsen med det andet ben.

#### Knæmuskler:

Stå med fødderne i hoftebredde, og bøj knæene for at føre hælen mod din bag. Tag fat i foden med højre hånd, og hold stillingen. Knæet skal pege lige ned mod gulvet, hoften skal skydes lidt fremad. Gentag øvelsen med det andet ben.

#### Ryg/haser:

Stå med fødderne i en afstand, der er dobbelt så bred som skulderbredde. Tæerne skal pege fremad. Rul langsomt ned mod gulvet. Lad overkroppen hænge frit ned, og fokuser på at slappe af i hoved, skuldre, ryg og ben.

#### Skuldre:

Løft venstre arm lige over kroppen i brysthøjde, og tag fat om underarmen med højre hånd. Hold stillingen. Gentag øvelsen med den anden arm.

#### Triceps:

Løft venstre arm lige over hovedet, og bøj albuen. Stræk ned med venstre hånd langs midten af ryggen. Tag fat i venstre albue med højre hånd, og træk let mod højre side. Gentag øvelsen med den anden arm.

#### Bryst/biceps:

Stræk begge arme bagud, og lås fingrene sammen. Stræk dig bagud og opad, så meget du kan. Hold stillingen, og tag nogle dybe vejrtrækninger.

#### Haser:

Sid på gulvet med højre ben udstrakt foran dig og foden pegende opad. Bøj venstre knæ, og sæt skysålen på indersiden af højre lår. Bøj dig fremover over det højre ben, og hold stillingen. Gentag øvelsen med den anden side.

#### Indersiden af låret/hofte:

Sid med fodsålerne mod hinanden, knæene ud til hver side. Hold i fødderne med begge hænder, og bøj dig nedover skoene.

#### Balder:

Lig på ryggen med bøjede knæ. Kryds højre ankel over det venstre knæ, og hold stillingen. Hvis du er mere smidig, kan du løfte benene og trække dem mod brystet med hænderne.

#### Rygmuskler:

Lig ned på gulvet. Bøj det ene knæ, og træk det op mod brystet. Træk knæet med venstre hånd tværs over kroppen mod venstre side. Stræk samtidigt ud i højre arm, og vend hovedet mod højre. Hold stillingen, og tag nogle dybe vejrtrækninger. Gentag øvelsen med den anden side.

Se også billederne i afsnittet **SMIDIGHEDS- & OPVARMNINGSPROGRAM**.

**4-UGERS TRÆNINGSPROGRAM FOR AT OPNÅ HURTIGERE RESULTATER**

Uge 1-2

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
AB DOER TWIST™ + (valgfri træning for overkroppen*) + 30 minutters promenad	AB DOER TWIST™	AB DOER TWIST™ + 45 minutters gåtur	Fri	AB DOER TWIST™ + (valgfri træning for overkroppen*) + 30 minutters promenad	45 minutters gåtur	AB DOER TWIST™

Uge 3-4

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
AB DOER TWIST™ + 45 minutters gåtur	AB DOER TWIST™ + 30 minutters gåtur	60 minutters gåtur	AB DOER TWIST™ + (valgfri træning for overkroppen*) + 30 minutters promenad	AB DOER TWIST™	45 minutters gåtur	Fri

\*Med brug af STYRKETRÆNINGSSÆT (se EKSTRA TILBEHØR)

**RPE-SKALA**

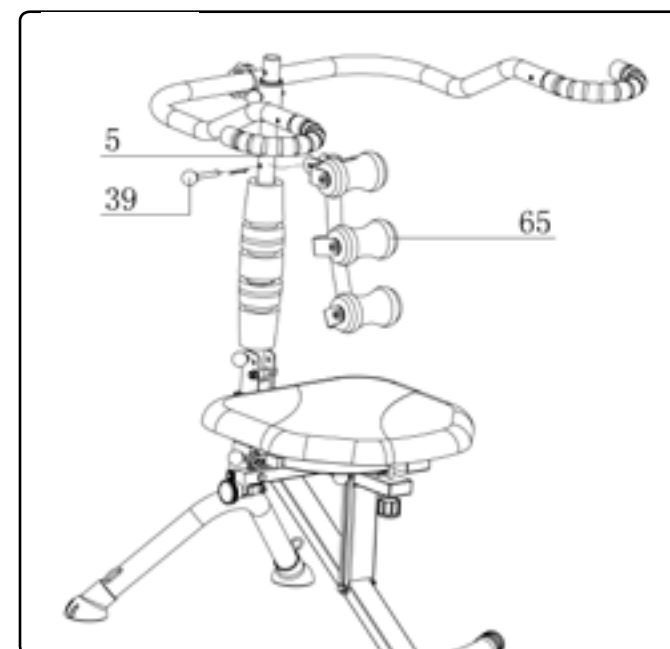
RPE-skalaen (Borgs skala for anstrengelse) er en god måde at se, hvor hårdt du træner. Når du træner, bør du kontrollere, hvilket niveau du befinder dig på. Ved konditionstræning bør du ligge på ca. 5-6. Ved styrketræning ca. 4-5.

Niveau	Indsatsniveau
0	Ingenting
1-2	Meget, meget let - kan tale uden at skulle anstrenge sig
3	Ret let - kan tale næsten uden at skulle anstrenge sig
4	Let - kan tale med lidt besvær
5	Let - kan tale med en del besvær
6	Lidt anstrengende - det er anstrengende at skulle tale
7	Meget anstrengende - det er meget anstrengende at skulle tale
8	Meget, meget anstrengende - skal anstrenge sig rigtigt meget for at tale.
9-10	Her bør man ikke tale!

**EKSTRA TILBEHØR**

**SAMLING AF TRIPPELRULLEN**

**TRIN 1**



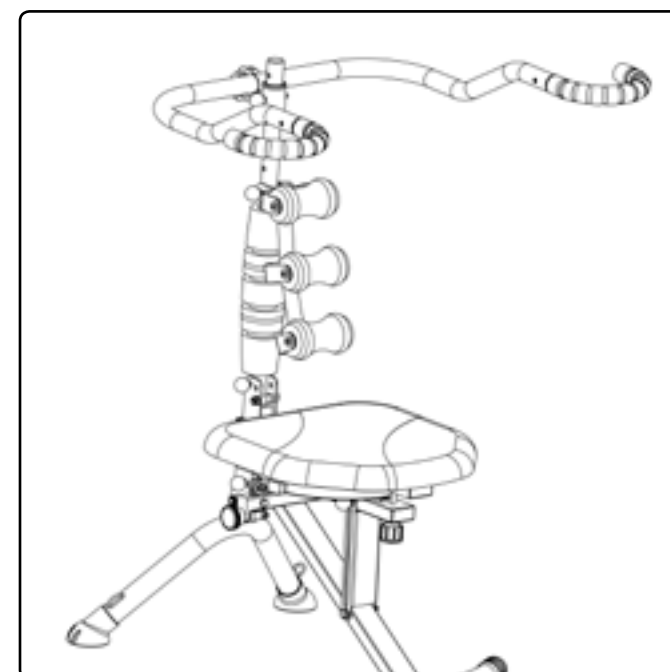
Sæt trippelrullen (nr. 65) på støttestangen (nr. 5) med låsetappen #1 (nr. 39).



**ADVARSEL**

Hold hænderne på ydersiden, når du folder dele ud eller ind, så du ikke klemmer fingrene.

**TRIN 2**



Rullen er klar til brug.

## EKSTRA TILBEHØR

### AB DOER TWIST™ MODSTANDSSTÆNGER



#### LISTE OVER DELE

Del nr.	Beskrivelse	Spec.	Antal
67	modstandsstang let - GUL	φ10	1
68	modstandsstang medium - ORANGE	φ15.5	1
69	modstandsstang avanceret - RØD	φ18.8	1

### MONTERING AF MODSTANDSSTÆNGER

#### TRIN 1

Åbn pakkerne, og tag modstandsstængerne ud.

## 4-UGERS TRÆNINGSPROGRAM FOR AT OPNÅ HURTIGERE RESULTATER

Nu hvor du har lært AB DOER TWIST™ at kende, er det tid til lidt alvorssnak: Du opnår bedst resultater ved at kombinere styrketræning, konditionstræning og den rigtige kost. Alle tre ting skal være opfyldt, hvis du skal have den krop, du drømmer om.

#### Styrketræning

Måske er du ikke klar over det, men faktisk har du allerede gennemført styrketræning, da du trænede på AB DOER TWIST™! Det var ikke så slemt, vel? Styrketræning - eller modstandstræning - former musklerne, samtidig med at knoglerne styrkes, hvilket modvirker knogleskørhed og i nogle tilfælde til og med vender sygdomsforløbet! Regelmæssig styrketræning forøger stofskiftet, sænker blodtrykket, øger blodcirkulationen og muligheden for at tabe sig.

#### Konditionstræning

Konditionstræning indbefatter alt, som øger din puls og holder den oppe i en vis periode. Konditionstræning giver stor fedtforbrænding, styrker hjertet, forbedrer lungekapaciteten og frigiver endorfiner. Gå en tur eller tag en svømmetur - det er også konditionstræning!

#### Smidighed

Det er nok den del af træningen, man lettest glemmer, men det er ikke mindre vigtigt end styrketræning og konditionstræning. God smidighed betyder, at du får bedre bevægelse i led og lemmer, specielt i nedre ryg, skuldre og nakke. Udstræk alle de store muskler, hver gang du har trænet for at forbedre smidigheden og for at modvirke stivhed og ømhed, som man kan få af hård træning. I afsnittet om udstrækning er der en god liste med udstrækningsøvelser.

#### Din træning

Hver uge bør du gennemføre en kombination af styrketræning, konditionstræning og smidighedsøvelser for at opnå de bedste resultater. Her er nogle forslag til, hvad du kan gøre:

- 1) Træn med AB DOER TWIST™ 5-6 dage om ugen for hurtigt at blive slankere omkring dine problemområder. Hvis du er supermotiveret, kan du træne 2 gange om dagen!
- 2) Hvis man vil træne hele kroppen og få hurtigere resultater, bør man også anvende AB DOER TWIST™ styrketræningssæt til yderligere øvelser for ryg, bryst, skuldre, biceps, triceps og mavemuskler. Træn overkroppen 1-3 gange om ugen. Tag 10-12 gentagelser af hver øvelse. Efterhånden som du bliver stærkere, kan du tage to omgange af hver øvelse og øge gentagelserne til 12-15 gange.
- 3) Udfør konditionstræning 30-60 minutter 3-5 gange om ugen for at forbrænde fedt, gå en størrelse ned og vise de muskler, du har trænet så meget!
- 4) Efter hver gang du har trænet, skal du udstrække de store ben-, ryg-, bryst- og armmuskler i 5-10 minutter for at øge smidigheden. På side 22 er der eksempler på gode strækøvelser.
- 5) Lad være med at træne mindst én dag om ugen, så kroppen kan komme sig.

#### Vigtigt spørgsmål: Hvis jeg løfter vægte, vil jeg så komme til at ligne en mand?

Bestemt ikke. Kvinder har simpelthen ikke nok mandlige hormoner, til at de kan udvikle lige så store muskler som mænd. I stedet giver styrketræning dig den spændstighed og form, som du så gerne vil have på ben, arme, mave, ryg og bryst.

#### Kreative ideer til konditionstræning:

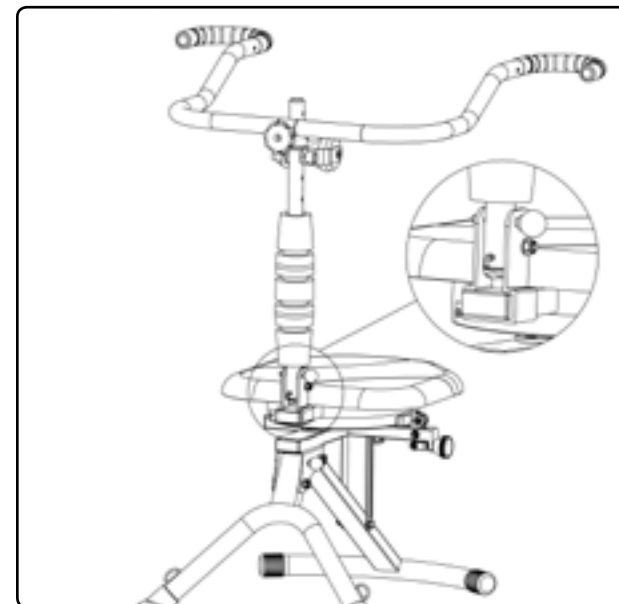
- Gå en tur med hunden
- Spil fodbold med børnene
- Løb langrend
- Power-walk på stranden
- Gå op og ned ad trapperne, der hvor du bor eller på arbejde
- Meld dig til et fitness-hold
- Dans hele natten
- Tag en svømmetur

## TRÆNINGSTIPS

1. For at få større udfordringer når du træner med AB DOER TWIST™, kan du øve dig i at holde et konstant, jævnt tempo i bevægelserne.
2. Øvelserne bliver også vanskeligere, hvis du sætter armstangen over skuldrene; Du kan skiftevis sætte armstangen over og under armene.
3. Udfør øvelserne kontrolleret og fokuseret, så du øger muskelkontrollen og får en hurtigere fedtforbrænding!
4. Du kan øge modstanden ved at anvende en af modstandsstængerne eller ved at dreje på det indstillelige sæde.
5. Hvis du føler dig udmattet, når du er i gang med en øvelse, skal du bare:
  - Gå over til en anden øvelse, eller
  - Udføre øvelsen langsommere, eller
  - Gøre bevægelsen mindre, eller
  - Igen sætte armstangen under armene, eller
  - Mindske sædets modstand eller
  - STOPPE, afslutte træningen – du har gjort et godt stykke arbejde.!

## EKSTRA TILBEHØR

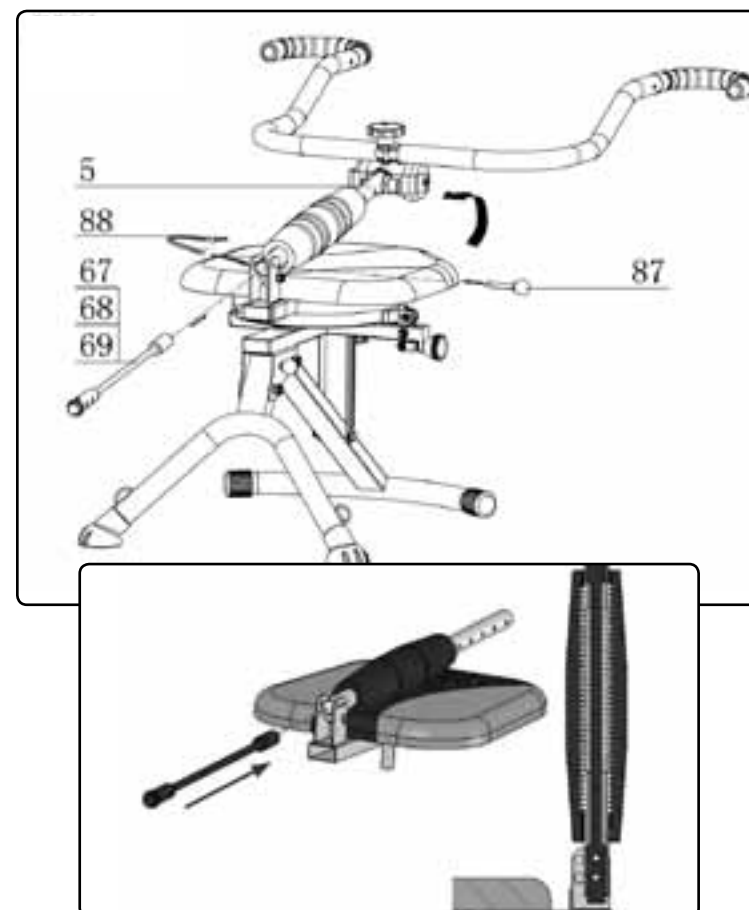
### TRIN 2



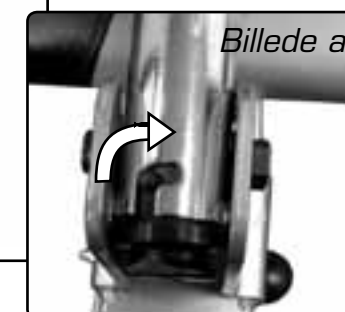
Tag fjederklemme (nr. 88) af låsetap #4 [nr. 87] og tag derefter låsetap #4 [nr. 87] ud af støttestangens bagside (nr. 4), og buk støttestangen (nr. 5), som vist på billedet.



### TRIN 3



Vælg den ønskede modstandsstang, og indsæt den i støttestangen (nr. 5). Når modstandsstangen sidder så langt inde i støttestangen, som muligt, drejer du modstandsstangen med uret, til den er låst fast, som vist på billede a og b.

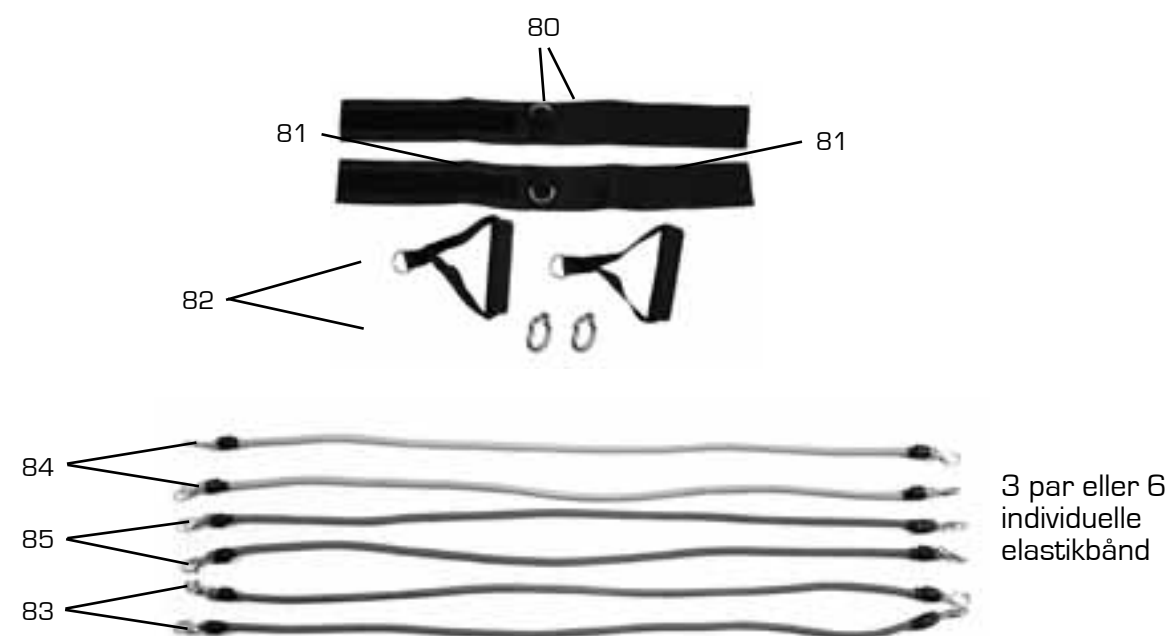


Før støttestangen (nr. 5) i opretstående stilling, og lås den fast med låsetap #4 [nr. 87] og derefter sættes fjederklemmen (nr. 88) ind i hullet på låsetap #4 [nr. 87].

## EKSTRA TILBEHØR

Der er endnu flere muligheder for at opnå bedre resultater:  
Styrketræningstilbehør til overkrop og ben/balder

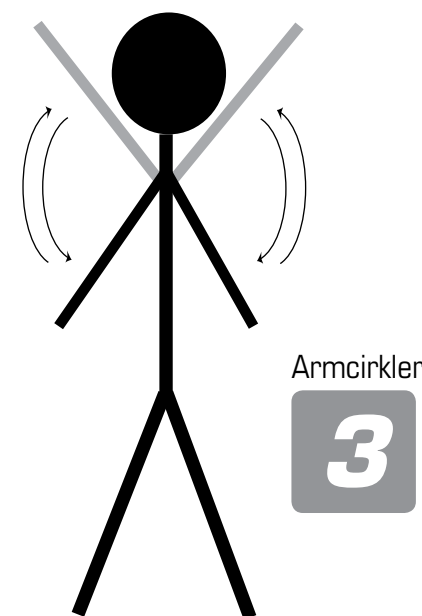
### AB DOER TWIST™ STYRKETRÆNINGSSÆT



### LISTE OVER DELE

Del nr.	Beskrivelse	Antal
80	plastikring	2
81	håndtag	2
82	ankelbøjle	2
83	elastikbånd niveau 1 - GRØN	2
84	elastikbånd niveau 2 - BLÅ	2
85	elastikbånd niveau 3 - RØD	2

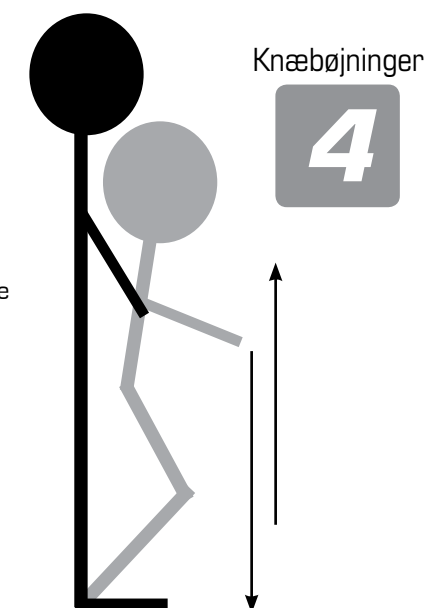
## SMIDIGHEDS- & OPVARMNINGSPROGRAM



**3. ARMCIRKLER:** Med fødderne spredte en smule mere end din skulderbredde, skal du fiksere øjnene på en ting foran dig. Hold overkroppen ret ved at løfte brystet, og lad begge arme hænge løst ned på hver side af kroppen. Løft langsomt armene frem foran dig og hold albuerne så strakte som muligt. Lav store cirkler med begge arme. Udfør 5-10 cirkler med armene i den ene retning og derefter 5-10 cirkler i den anden retning. Udfør altid denne bevægelse langsomt og i en glidende bevægelse. Denne øvelse øger smidigheden i skuldre, bryst, øvre ryg, nakke og arme.



**4. KNÆBØJNINGER:** Med fødderne spredte en smule mere end din skulderbredde, skal du fiksere øjnene på en ting foran dig. Ret brystet op, så du står i opretstående stilling. Bøj langsomt ned i knæene. Du skal kun bøje dig, så langt som du synes er behageligt eller til hælene begynder at løfte sig fra gulvet. Tag evt. armene frem foran kroppen for at holde balancen. Bøj dig langsomt ned, og foretag aldrig et hurtigt ryk tilbage. Udfør så mange knæbøjninger, du kan, uden at det bliver ubehageligt, gerne 5-10. Knæbøjninger forbedrer balancen og kropskontrollen, samtidig med at de styrker musklerne i lår, hofter, haser, lægge og ankler.



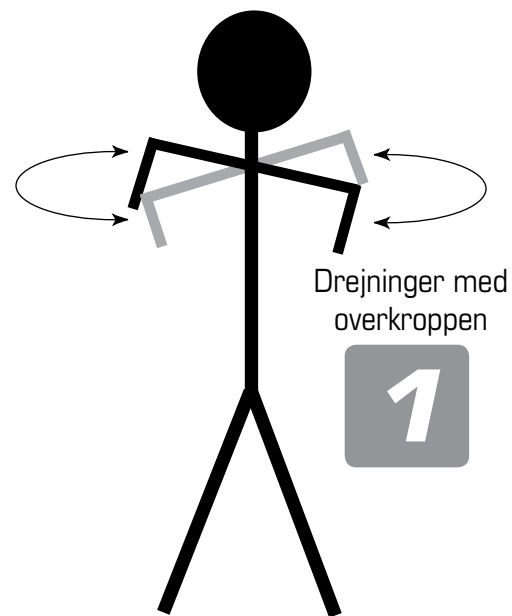
**5. FREMADBØJNING:** Sid på en bænk eller stol, og spred benene i skulderbredde. Løft brystet, så ryg og rygsøjle er ret. Bøj dig forover fra taljen med brystet fremad og nedad, så langt som det føles behageligt. Hold stillingen i 3-5 sekunder, inden du langsomt retter dig op igen. Sørg for at gøre det i en glidende bevægelse. Foretag bevægelsen langsomt, da du kan blive lidt svimmel, når man løfter og sænker hovedet. Udfør øvelsen mellem 3-10 gange. Bevægelsen er god til at træne midt og nedre ryg og rygsøjlen, balderne og haserne.

Se også afsnittet om STRÆKØVELSER.

## SMIDIGHEDS- & OPVARMNINGSPROGRAM

Det er vigtigt med et smidigheds- og opvarmningsprogram, når man dyrker motion. Opvarmningsøvelser omfatter typisk forskellige bevægelser, som skal få kroppen til at bevæge sig mere frit under øvelserne. Når du bliver smidigere, vil du kunne mærke, at du yder mere under træningen, efterhånden som dine muskler og knogler og led forbedres og bliver stærkere.

Inden du går i gang med at træne på AB DOER TWIST™, vil det være en god ide at varme kroppen op. Du bliver smidigere, kan yde mere på en mere sikker måde og kommer hurtigere til kræfter efter træningen. AB DOER TWIST™ smidigheds- og opvarmningsprogram indeholder øvelser til opvarmning og nedkøling. Alle instruktioner er udformede, så du hurtigt og sikkert når dine mål, samtidig med at det er sjovt.



### 1. DREJNINGER MED OVERKROPPEN:

Med fødderne spredte en smule mere end din skulderbredde, skal du fiksere øjnene på en ting foran dig. Hold overkroppen ret ved at hæve brystet. Løft begge arme med bøjede albuer. Samtidig med at du holder dit fokuspunkt med øjnene, drejer du langsomt mellemgulvet, så langt du kan. Uden at bevæge dig i ryk roterer du kroppen i modsat retning, så langt til venstre som du kan. Prøv at gøre det rytmisk, når du bevæger dig fra side til side. Denne simple øvelse løsner stive muskler, sener og ledbånd i hele overkroppen, omkring mave, mavemuskler og rygsøjlen. Udfør øvelsen så længe du kan, mindst 30 sekunder.



### 2. SIDEBØJNINGER:

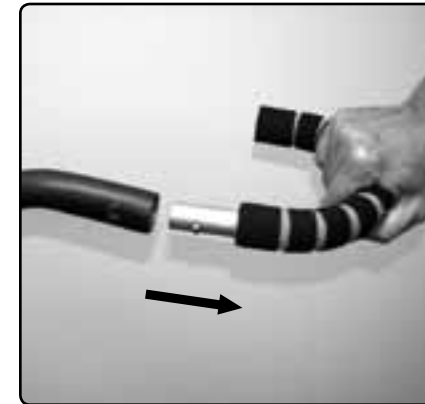
Med fødderne spredte en smule mere end din skulderbredde, skal du fiksere øjnene på en ting foran dig. Hold overkroppen ret ved at løfte brystet. Læn dig så langt mod højre, som du kan, samtidigt med at fødderne står fast på gulvet, så du kan holde balancen. Læn dig så langt, du kan mod siden, i en glidende bevægelse. Læn dig derefter på samme måde i modsat retning, så langt du kan. Prøv at gøre det rytmisk, når du bevæger dig fra side til side. Denne øvelse løsner stive muskler, sener og ledbånd i siderne, den midterste og nedre del af ryggen og rygsøjlen samt hele maveregionen. Udfør øvelsen så længe du kan, mindst 30 sekunder.

Se også afsnittet om STRÆKØVELSER.

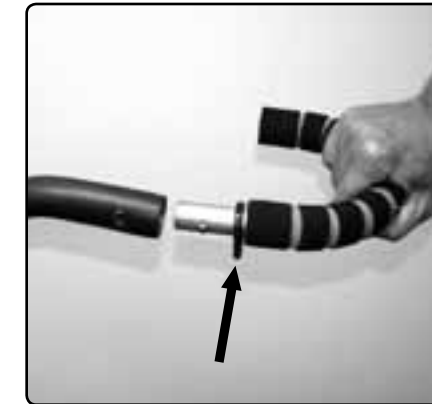
## EKSTRA TILBEHØR

### MONTERING AF STYRKETRÆNINGSSÆT AB DOER TWIST™ med ekstra træningsmuligheder!

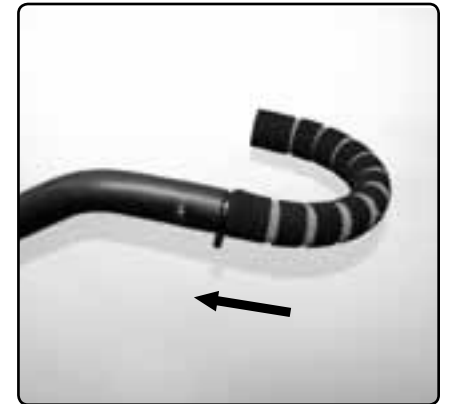
#### TRIN 1



1-1: Tag håndtagene ud af armstangens ender (nr. 9).



1-2: Sæt en plastikring (nr. 80) fast i hvert håndtag (nr. 10).



1-3: Sæt håndtagene tilbage på armstangen med plastikringen på.

#### TRIN 2



2-1: Sæt den ene ende af elastikbåndet i plastikringen på håndtaget.



2-2: Sæt den anden ende af elastikbåndet på krogen, som sidder på det bageste rør (nr. 2).



2-3: Montering er færdig.

## EKSTRA TILBEHØR

### MONTERING AF STYRKETRÆNINGSSÆT

#### MONTERING AF HÅNDTAG



3-1: For at sætte håndtagene (nr. 81) fast, sætter du den ene ende af elastiskbåndet fast på krogen, som sidder på det bageste rør. Derefter sætter du håndtagene i den anden ende af båndet.

#### MONTERING AF ANKELBØJLERNE



3-2: For at sætte ankelbøjlerne (nr. 82) fast, sætter du den ene ende af elastiskbåndet fast på krogen, som sidder på det bageste rør. Derefter sætter du ankelbøjlerne i den anden ende af båndet.

## GRUNDLÆGGENDE BEVÆGELSER



### 4. BOKSNING

*(Gå amok på ABDOER TWIST™)*

Hav stor afstand mellem fødderne, og placer fødderne på gulvet. Læn dig fremad, så brystet nærmer sig dine lår. Sving kroppen fra side til side med korte, hurtige bevægelser, og forsøg samtidig at flytte knæene til modsatte side af kroppen. Pas på, at du ikke slår dig selv ud. Du kan løfte brystet væk fra knæet og stadig svinge kroppen med stor kraft, så du får endnu mere ud af denne meget effektive øvelse.

*Denne øvelse fokuserer på de lige og skrå mavemuskler, men du vil også kunne mærke en effekt i arme, skuldre og bryst!*



### 5. SKØJTER

*(Inline-skøjteløb i din egen stue)*

Aktiver det roterende sæde. Læn dig mod venstre, og stræk højre ben mod højre. Drej kroppen fra venstre mod højre i en skøjtelignende bevægelse. Du kaster først venstre fod og derefter højre fod, samtidig med at kroppen bevæger sig i samme tempo i modsat retning end benene.

*Dette er en sjov og samtidig meget effektiv bevægelse, hvor du forbrænder fedt over hele kroppen, samtidig med at du får veldefinerede lige og skrå mavemuskler, ben, hofter, balder, arme, skuldre og rygmuskler!*

## GRUNDLÆGGENDE BEVÆGELSER



### 2. CIRKLER

*(Cirkelbevægelse med og mod uret)*

Hav stor afstand mellem fødderne, og placer fødderne på gulvet. Sid med ret ryg i SP. Læn dig fremad, så du fører brystet ned mod lårene. Når brystet næsten hviler på lårene, begynder du at rotere overkroppen mod højre i en cirkulær bevægelse, til du har udført en hel cirkel med overkroppen. Start med små langsomme og kontrollerede cirkler. Når du føler dig opvarmet, kan du øge hastigheden og størrelsen på cirklerne. Du kan ændre retning og rotere i modsat retning for at få mere variation i øvelsen.

*Denne øvelse er utrolig effektiv for ALLE muskler i mellemgulvet, og samtidig toner du ben og overkrop!*



### 3. 8-TALLER

*(Det er netop den bevægelse - 8-taller)*

Hav stor afstand mellem fødderne, og placer fødderne på gulvet. Sid med ret ryg i SP. Begynd at bevæge krop og mellemgulv, så at hænderne tegner et 8-tal. Kunsten er IKKE at arbejde med hænder og arme, men at lade de lige og skrå mavemuskler gøre arbejdet. Koncentrér dig om at lave de flotteste 8-taller. Når du har styr på denne bevægelse, skifter du retning og forsøger at tegne 8-taller i den modsatte retning.

*Denne øvelse træner ALLE muskler i mellemgulvet, men er specielt god for de skrå og lige mavemuskler!*

**HURTIGERE RESULTATER**  
*Twist dig i form!*

## FØR DU STARTER

Inden du starter med at træne, skal du læse denne vejledning:

- Tag behageligt tøj og undertøj på, som ikke sidder for løst. Løsthængende tøj kan irritere og kan hindre træningen.
- For kvinder er det vigtigt, at de har en sports-bh på, især hvis man har en stor barm, så brysterne får støtte, og træningen bliver mere behagelig.
- Sæt håret op inden træningen på AB DOER TWIST™, så det ikke kommer i kontakt med trippelrulleren og de andre dele.
- Man skal altid varme op i 5-10 minutter. Gå en lille hurtig tur, gå på stedet, eller gå op og ned af trapper nogle gange. Opvarmningen forbereder kroppen til at yde mere, og man undgår skader.
- Man skal altid køle ned og strække ud i 5-10 minutter efter træningen. Derved kommer din krop tilbage til normaltstanden, du bliver mere smidig og får færre træningssmerter og muskelspændinger.
- Hvis du på noget tidspunkt føler dig utilpas, skal du straks ophøre med træningen. Gå en stille og rolig tur, eller sæt dig oprejst i en stol, til du får det bedre. Når du har det godt igen, skal du drikke vand og hvile dig. Hvis det gentager sig, bør du kontakte din læge.
- Smil og gå i gang!! En positiv indstilling er den vigtigste vej til succes. Så op med humøret, og så er det bare at gå i gang!

## GRUNDLÆGGENDE BEVÆGELSER

### Grundlæggende bevægelser til AB DOER TWIST™, som er udformet af John Abdo

[Se øvelserne på dvd'en for at få mere udførlige instruktioner]

*Klar, parat, start!*

#### Sådan starter du:

Alle bevægelser begynder fra siddende, opretstående position. Det kaldes startpositionen [SP]. Fødderne placeres med stor afstand fra hinanden. Sid med ret ryg med ryggen trykket mod massagerulleren, og træk armstangen ned under armhulerne, så den sidder fast. Dermed holder du rygsøjlen udstrakt og sidder i en opretstående stilling.



#### 1. PENDUL

*(Sidebøjning)*

Hav stor afstand mellem fødderne, og placer fødderne på gulvet. Sid oprejst i startpositionen [SP]. Læn overkroppen mod højre. Tag en kort pause, og sving derefter hele kroppen over til venstre side i en pendullignende bevægelse.

*Denne øvelse træner ALLE muskler i mellemgulvet, især de skrå mavemuskler og nedre ryg!*