

THANE *Fitness*®
ABDOER
TWIST®

Distribuert av:

Tvins AB
www.tvins.com

Produsert i Kina
Copyright © 2009 Thane International, Inc.

ABDOER-TWIST-NOR 07/02/11

ABDOER
TWIST®

THANE *Fitness*®

John Abdo, oppfinner

En treningsrevolusjon!



HURTIGVEILEDNING

VANLIGE SPØRSMÅL

Spørsmål: Hvordan kan jeg få en mindre mage (eller slankere hofter, rumpe, lår, midje)?

Svar: Noen eksperter hevder at det ikke er mulig å slanke bare enkelte steder på kroppen. Men ikke bry deg om det – du kan redusere størrelsen der du trenger det mest med de riktige hjelpemidlene! AB-Doer Twist™ fungerer svært bra for å stramme opp beinmuskler, rumpe og lår slik at du får den fine figuren du gjerne vil ha. Du får best resultat hvis du følger planen for sunt kosthold nøye. Da vil du redusere kroppsfettet på kortest mulig tid.

Og husk: Vær tålmodig! Det krever både engasjement og utholdenhet for å få et godt resultat.

Spørsmål: Kan jeg hoppe over måltider?

Svar: Her får du et kort svar: Nei. Å drive sultetaktikk ved å kutte ned på kalorier er ikke riktig måte å gå ned i vekt på. Hvis du reduserer kaloriinntaket drastisk (til under 1200 kalorier pr. dag) vil forbrenningen sette på bremsene og gå på sparebluss for å lagre fett. Hold deg til 1200–1500 kalorier pr. dag for å få best mulig grunnlag til å lykkes.

Spørsmål: Kan jeg bruke AB DOER TWIST™ oftere enn angitt?

Svar: Ja, selvfølgelig! Eksperimenter med forskjellige øvelser og kombinasjoner og ulike posisjoner, og hør på den musikken du digger – og du får en super treningsøkt! Vil du ha enda bedre resultater, kan du trene mer enn en gang pr. dag.

Spørsmål: Kan fett omdannes til muskler?

Svar: Det kan se ut som om det er dette som skjer, men kroppen din fungerer ikke på den måten fordi fett og muskler er helt forskjellige ting. Når du begynner med styrketrening, får du sannsynligvis mer muskler, samtidig som du forbrenner fett. Det er riktig at det ene erstatter det andre i kroppen, men det er ikke riktig å si at det ene faktisk blir til det andre.

Spørsmål: Jeg har holdt på med dette i noen uker, men går ikke ned i vekt – hva skyldes det?

Svar: Hvordan sitter klærne på kroppen sammenliknet med tidligere? Synes du at du virker strammere i beina, hoftene og midjen? Da opparbeider du deg antakelig muskler og mister fett samtidig. Muskler har tettere fibrer enn fett, og selv om du ikke har gått ned noen kilo på vekten, så vil du gå ned i størrelse overalt på kroppen. Du kan se på det på denne måten: En halv kilo bly (muskel) passer inn i håndflaten din, mens et halv kilo bomull (fett) nesten kan fylle et badekar. Hvilke av de to materialene tar opp minst plass? Muskler. Etter hvert som du blir mindre, vil du altså bli strammere og slankere, noe som betyr at du mister mye fett. Men siden du samtidig erstatter fett med tettere og tyngre muskler, vil du ikke gå ned i vekt selv om du blir mindre. Foreløpig bør du sjekke hvordan klærne dine sitter på deg og hvordan du ser ut, i stedet for å skjele til vekten. Du bør ikke veie deg oftere enn én gang i uken så du ikke mister motet. Til slutt vil vekten følge med i utviklingen, det kan vi love deg!

Spørsmål: Det kjennes ømt – er det normalt?

Svar: Ja. Det er helt normalt å kjenne ømhet og stivhet i kroppen når du har trent hardt, særlig hvis du lenge har levd en stillesittende tilværelse. Bruk litt ekstra tid på å tøy ut i løpet av dagen, eller ta et varmt bad og slapp av hvis du er støl. Dersom du er veldig stiv og støl, bør du ta noen dagers pause for å komme deg. Gå en langsom tur så du får blodomløpet i gang uten for store anstrengelser, og strekk de vonde musklene godt. Hvis du har plutselige eller vedvarende smerter, bør du gå til lege for å forsikre deg om at problemet ikke er av alvorligere art.

Spørsmål: Hvordan passer alkohol inn i kostholdsplanen?

Svar: Alkohol er i en klasse for seg og passer ikke inn i en bestemt næringskategori. Men alt du trenger å vite er at den inneholder mange kalorier som har liten næringsmessig betydning for kroppen din, og at den kan gi deg vektøkning, langsommere forbrenning og fettavleiring i leveren. Hvis du virkelig jobber med å komme ned i vekt, bør du unngå å ta mer enn to alkoholenheter pr. uke.

VELKOMMEN



JOHN ABDO, oppfinner

Gratulerer med kjøpet av AB DOER TWIST™!

Takk for at du har tiltro til AB DOER TWIST™.

Med sitt patenterte design har produktet fått stor oppmerksomhet blant millioner av mennesker over hele verden, og nå er du også en av dem!

Du kommer til å oppleve en helt ny dimensjon i trening og vektreduksjon som er unik, allsidig, morsom og ikke minst effektiv!

Sa jeg at det virker raskt? Det kan jeg underskrive på!

Gjør deg klar for AB DOER TWIST™. Stadig bedre resultater med øvelser som du bare får med dette systemet – en treningsform som virker på alle

sidene av kroppens midtparti, inklusive side- og magemuskler og den midtre og nedre delen av ryggen.

Uke for uke vil du legge merke til at midjen blir mindre, mer velformet og sterkere, og du kan ønske din nye "six-pack" med magemuskler velkommen! Med de spesialkonstruerte armbøylene som bare leveres med AB DOER TWIST™, kan du også oppnå fantastiske resultater på hofter, rumpe, lår, lyske og hele overkroppen!

Og dette er ikke alt. I tillegg til fordelene du får med å stramme opp muskler og bli kvitt fett, får du en ryggbehandling på kjøpet siden AB DOER TWIST™ tilbyr deilig massasje med sin spesielle massasjerulle – noe ingen andre mageapparater gjør.

SÅ GRATULERER med det nye medlemskapet i mitt eget "Worldwide DOER Team"! Du har gjort det riktige valget og vil snart se de utrolige fordelene med systemet. Husk at resultatene ikke bare er mulige, de er uunngåelige™!

La oss komme i gang!

Vennlig hilsen,

John Abdo
Oppfinner og utvikler
AB DOER TWIST™

VIKTIG SIKKERHETSINFORMASJON

Les og følg disse instruksene nøye før du bruker AB DOER TWIST™. Oppbevar håndboken på et sikkert sted, og sørg for at alle som bruker apparatet, også leser håndboken. Vi ønsker deg en sikker og behagelig trening!

Ta kontakt med legen din før du begynner å bruke dette utstyret. Legen bør hjelpe deg med å finne ditt pulsområde, som avhenger av alder og fysiske form. Enkelte treningsprogrammer og typer av treningsutstyr vil ikke nødvendigvis passe for alle. Det gjelder spesielt for dem som er over 35 år, gravide kvinner og personer som har helseproblemer eller vansker med balansen. Dersom du tar medisiner som påvirker hjerterytmen, må du søke råd hos lege.

1. Produktet er testet i henhold til kravene i EN 957-1, klasse H (kun til hjemmebruk). MAKSIMAL VEKT FOR BRUK AV AB DOER TWIST™ ER 136 KG. Personer med kroppsvekt over denne grensen må IKKE benytte apparatet.
2. Undersøk utstyret nøye HVER GANG du skal bruke det. Apparatet må aldri benyttes hvis det ikke fungerer ordentlig, eller hvis det er skadet.
3. Utstyret må BARE brukes til det formål det er beregnet for, og slik det står beskrevet i brukerinstruksene. Utstyret må ikke gjøres om på, og bare tilbehør som produsenten anbefaler, kan brukes.
4. Sørg for at det er tilstrekkelig med plass rundt hele apparatet. Det er viktig at kjæledyr, møbler og andre gjenstander holdes på behørig avstand fra apparatet når det er i bruk. Du bør ha minst 2–3 meter med plass rundt apparatet.
5. DETTE UTSTYRET PASSER IKKE FOR BARN. For å unngå skader må dette og andre typer treningsutstyr oppbevares utilgjengelig for barn.
6. Funksjonshemmede personer må ikke bruke AB DOER TWIST™ uten at kvalifisert helsepersonell er til stede.
7. Sett AB DOER TWIST™ på et jevnt underlag. Plasser en sklisikker matte under apparatet for å holde det stabilt og beskytte gulvbelegget. Apparatet må ikke dras eller skyves over skjøre belegg (laminat, parkett, teppe osv.) så det blir skader.
8. Bruk passende klær under treningsøktene. Klærne bør være komfortable og lette slik at de gir deg bevegelsesfrihet. Bruk behagelige treningssko som gir god støtte og med såler som ikke er glatte, for eksempel løpe- eller joggesko.
9. Varm alltid opp før treningsøktene.
10. Hvis brukeren opplever svimmelhet, kvalme, smerter i brystet eller andre unormale symptomer, må treningen STOPPES umiddelbart. TA STRAKS KONTAKT MED LEGE.
11. Kontroller plugg og skruer og stram dem til ved behov.
12. Velg alltid det intensitetsnivået som passer din fysiske form og smidighetsgrad. Kjenn dine begrensninger og tren i henhold til disse. Bruk alltid sunn fornuft når du trener.
13. Begynn rolig og venn deg til den spesielle bevegelsen i AB DOER TWIST™ før du starter selve treningsøkten.
14. For å unngå alvorlige personskader må du passe på at ingen deler av kroppen befinner seg mellom eller i nærheten av bevegelige deler.
15. Tilbehør som ikke er anbefalt av produsenten, må IKKE brukes.
16. Se brukerhåndboken og/eller instruksjonsDVD-en før du bruker AB DOER TWIST™, så du skjønner hva som er riktig bruk av apparatet.
17. Slå opp i monteringsanvisningene som følger med så du er sikker på at apparatet er montert riktig, og for å bli påminnet om retningslinjene for vedlikehold.
18. Hender eller fingrer må ikke legges under apparatet mens det er i bruk. Må ikke brukes i nærheten av barn.
19. Du bør sette opp håret hvis det er langt for å unngå at det fester seg i massasjerullen eller i apparatets bevegelige deler.
20. Apparatet må ikke plasseres i direkte sollys da varmen kan deformere de delene som ikke er av stål.

TA VARE PÅ DISSE INSTRUKSENE

UTHOLDENHET OG MOTIVASJON

Å holde koken

Selv de som trener mest innbitt, kan gå lei fra tid til annen. Her er noen forslag til hvordan du kan opprettholde motivasjonen:

Be en venn hjelpe deg. En av de beste metodene for å holde fast ved et trenings- og kostholdsopplegg, er å ha en venn du føler deg forpliktet overfor. La oss bare innse det: Det er mer sannsynlig at du kommer deg opp og ut hvis du vet at kameraten din venter på deg. Få en venn, et familiemedlem eller din kjære til å trene sammen med deg, og vis dem hvor fantastisk det er å føle seg sunn og sprek!

Lær stadig nye ting. Abonner på et helse- eller treningsblad for å få nye treningsideer og sunne matoppskrifter, eller les på nettet om aktiviteter og emner vedrørende helse som interesserer deg, for eksempel sunn matlaging, sykkelritt eller aktive ferieformer.

Bli medlem av et treningssenter. Det finnes mange treningssentre i nærområdet, og mange har gratis prøvemedlemskap. Undersøk noen av dem og se om det er steder du kan trives, og om de passer inn i timeplanen og livsstilen din. Spør om senteret har noen kampanjetilbud så du kan få et best mulig tilbud.

Bli med i en gruppe. De fleste steder har forskjellige organisasjoner eller grupper som møtes for spaserturer, sykling, løping eller dans. Ta kontakt med ditt lokale idrettslag eller slå opp i lokalavisen for å se hvem som er aktive i ditt område. Og hvis du ikke finner noen gruppe, så start en selv!

Formidle dine erfaringer. Ingenting er mer givende enn å dele dine kunnskaper og positive trenings erfaringer med andre. Besøk klassen til barna dine og fortell dem hvor viktig det er å leve sunt, eller start din egen treningsgruppe for å hjelpe andre å nå de målene du har nådd og dele det du vet på en positiv måte.

Du går en lys fremtid i møte!

Du har gjort en fantastisk innsats og kan virkelig være stolt av deg selv! Nå har du alle de verktøyene du trenger for å få en sunn og sprek tilværelse. Vi håper virkelig at du fortsetter å jobbe for å komme i enda bedre form både fysisk og mentalt, og at du gjennom treningen finner en styrke i deg selv så du kan holde på med dette i mange år fremover!

OPPNA DET DU ØNSKER

- Hvis du må ha dessert (og noen ganger må du bare!), så velg en som hele bordet kan dele mellom seg. Hvis det er mulig, bør du velge en lavkalorivariant som sorbet eller frukt.
- Hvis maten du får servert ikke er tilberedt som du ba om, så send den ut – på en høflig måte – og be om at den lages slik du ønsker. Du er den som betaler, både med din egen helse og ditt eget kredittkort!

Dessurter

Husker du hva vi sa om sukker, transfett og mettet fett? Dessverre inneholder de fleste dessertene som er verdt prisen disse uheldige ingrediensene. Her er noen tips i den anledning:

- Spis hjemmelagede fristelser. Ferdigkjøpte kjeks, kaker og andre delikatesser inneholder masse usunt fett og tilsetningsstoffer.
- Stopp å spise hvis du ikke synes det er veldig godt. Hvorfor kaste bort kalorier på noe som bare er sånn middels?
- Spis sakte og kjenn på smaken. Gjør mest mulig ut av hver munnfull.
- Slutt å føle deg skyldbetyngt. Spis godsakene, vær fornøyd og sett pris på nytelsen.
- Stopp i tide. En kjeke eller noen biter av et kakestykke er alt du trenger for å tilfredsstille søtbehovet.
- Klarer du ikke å stoppe, så ta en sterk peppermyntetyggegummi i munnen etter noen biter. Denne smaken fjerner nesten alt behov du har for å meske deg med enda mer godsaker.
- Husk at en godbit bare er for nytelsens skyld, og ikke noe kroppen trenger. Spis dem bare innimellom, ikke hver dag.

UTHOLDENHET OG MOTIVASJON

Program for enda bedre resultater og 4-ukersplan for sunt kosthold! Hvordan kjenner du deg? Vi håper du er blitt inspirert av resultatene, og at du er motivert til å fortsette å gå ned i vekt og bli enda sunnere.

Hold det gående!

Kanskje du tenker – hva nå? Og her får du et kort svar – bare fortsett! Evaluer fremskrittene du har gjort enda en gang, og sett deg nye mål. Hva var målet du satte deg da du startet med dette opplegget? Nådde du det? Hvis du gjorde det, så gratulerer! Hvis ikke, så var ikke målet realistisk. Og hvis det ikke var det, bør du omdefinere det og finne et annet mål å strekke deg mot. Slå opp på side 32 for å minne deg om hvordan du kan sette deg et mål som er oppnåelig og realistisk.

Belønning

Du fortjener en belønning for hvert mål du når! Men sørg for at belønningen ikke er knyttet til mat. I stedet kan du gi deg selv små hyggelige opplevelser som kan inspirere og oppmuntre deg i din nye og sunne livsstil. For hvert kortsiktig mål du når, kan du belønne deg selv med ting som å laste ned musikk til ipoden, eller ta en halvtimes boblebad. Når du har nådd ditt langsiktige mål, kan du virkelig ta av! Tilbring en dag på spa, kjøp deg nye sko eller en bikini som virkelig avslører hvor flott du er blitt!

Hvordan komme seg gjennom nedturene

Her gjelds det å være realistisk – ting skjer. Om det er barna som blir syke og du må arbeide overtid, eller bilen som må på verksted – ting skjer som gjør at du ikke får trent. Ikke tro at du er den eneste som opplever nedturene eller hindringer, selv olympiske mestere har sin andel av hindre de må forsere. Knepet er å komme tilbake i rytmen så fort du kan uten å gi opp eller miste motet. Husk at treningen må være høyt oppe på prioritetslisten, så planlegg tid til trening hver dag. Minn deg selv på det du ønsker å oppnå, og kom i gang igjen så fort du kan for å redusere effektene av avbrekket.

Det samme gjelder for mat: Alle vil før eller senere falle av lasset når det gjelder å holde seg til dietten. Det er faktisk ganske enkelt, særlig når det er ferie, eller bursdager og jubileer skal feires med masse mennesker. Nøkkelen her er å planlegge fremover så du er klar over hvilke utskielser som vil komme i matveien. Tren litt ekstra i uken før du drar på ferie, eller spis et ordentlig måltid før du går i selskap så du ikke er utsultet når du ankommer. Og husk: Hvis du overdriver matinntaket, så er ikke det en katastrofe. Et overdrevent måltid er ikke nok til å ødelegge alt du har oppnådd. Kom deg tilbake i sporet allerede neste dag og tenk fremover.

AB DOER TWIST™-FUNKSJONER

Ergonomiske armbøyler

- Fjerner belastningen på hender, håndledd, albuer, skuldre, nakke og øvre del av ryggen
- Roterer opp og ned for å trene musklene i skuldre, biceps, triceps, øvre del av rygg og bryst
- Gir flere treningsmuligheter

Enkel montering

- Bara några minuter etter att du öppnat kartongen kan du börja träna med din nya AB DOER TWIST™!

Massasjerulle

- Få massasje mens du jobber med magemusklene og forbrenner fett – tre fluer i ett smekk!

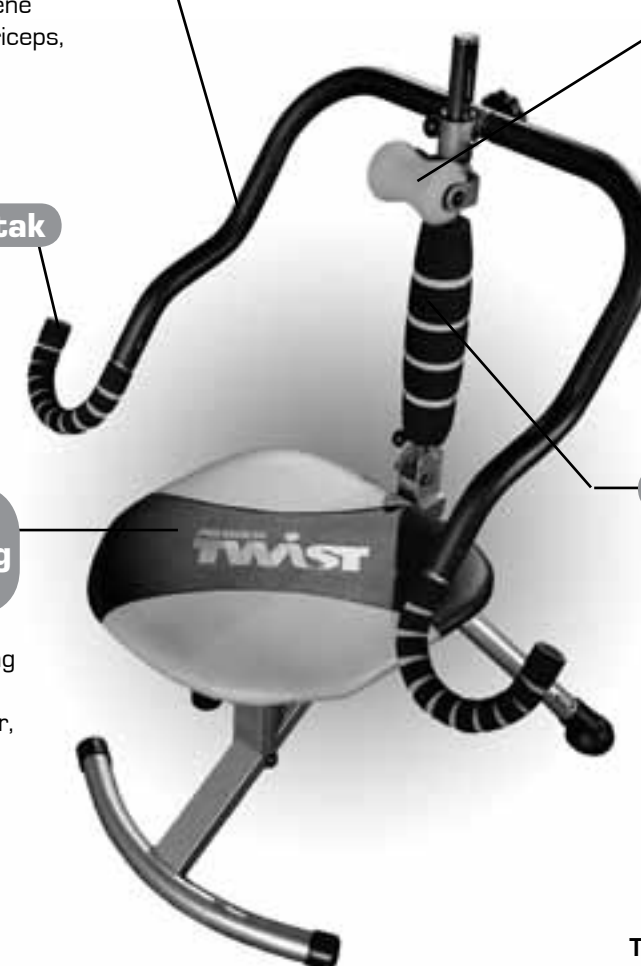
Ergonomiske gripehåndtak

- Lett å holde fast i så bevegelser i overkropp og armer blir behagelige og effektive

Svingfunksjon på sete med motstandsjustering i flere trinn

- Øker fettforbrenningen ved trening av hele mageregionen og virker på alle sider av bein, legger, baksida lår, sete og sidemusler

[se delen Svingfunksjon på sete for mer informasjon]



Midtstolpe

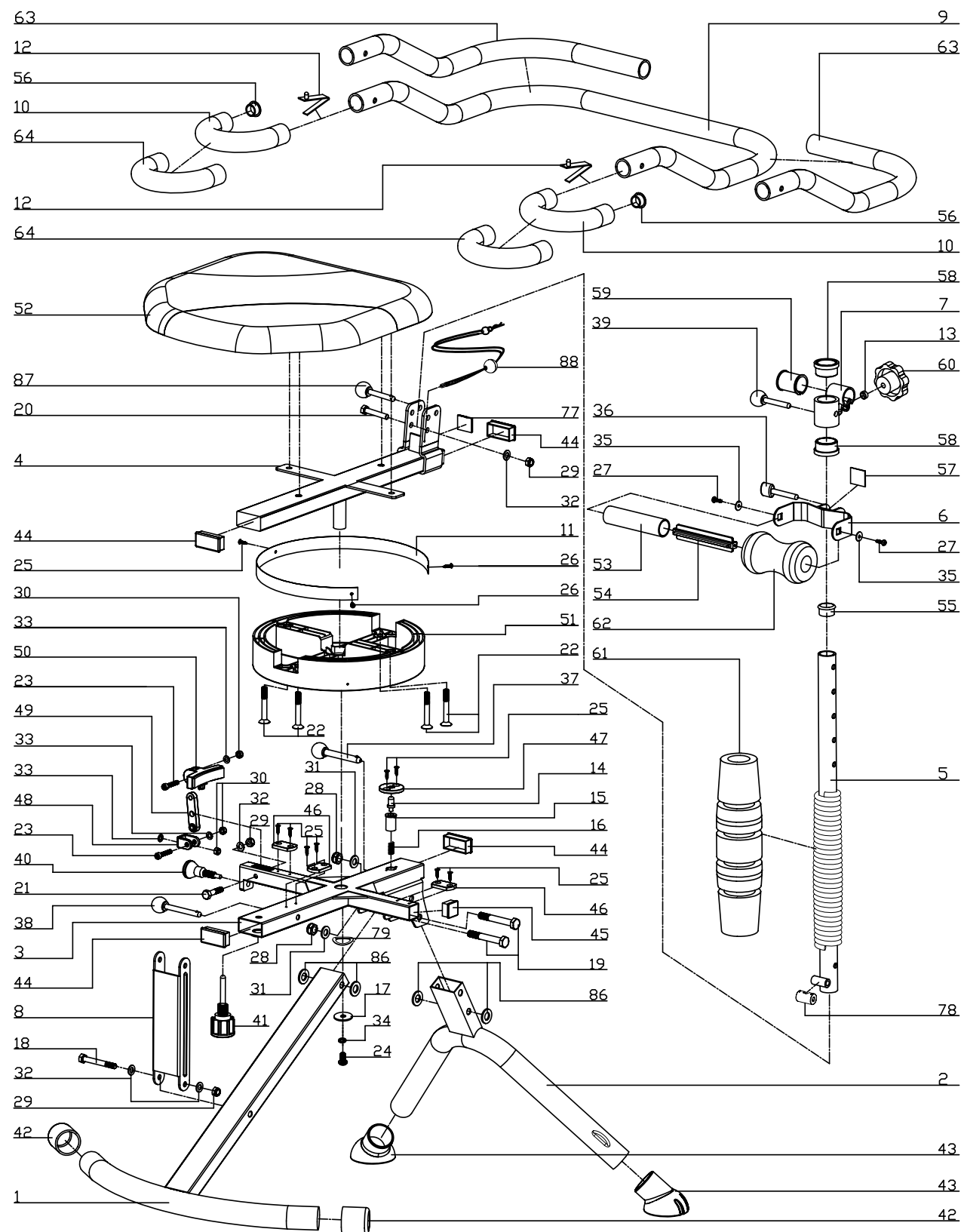
- Gir ekstra motstand som utfordrer musklene så treningseffekten og fettforbrenningen blir enda høyere

Treningsøvelser på DVD

- Oppfinner og prisbelønt treningsekspert John Abdo veileder deg gjennom flere utfordrende og effektive treningsøvelser. Velg de du ønsker, og bli en av flere millioner over hele verden som går ned i vekt og magemål på Johns revolusjonerende oppfinnelse!

TILLEGGSUTSTYR Liste på side 12

DELTEGNING



OPPNÅ DET DU ØNSKER

Sett deg et mål!

Du får et mer forpliktende forhold til trenings- og kostholdsopplegget dersom du setter deg realistiske mål. Det gir deg noe å arbeide mot – et oppnåelig mål for strevet.

Hva er et realistisk mål? Realistiske mål er mål som kan oppnås i et fastsatt og avgrenset tidsrom. For eksempel: "Jeg ønsker å gå ned 22 kg på en måned til klassefesten vi skal ha" er ikke et realistisk mål. Sannsynligheten er stor for at du vil ha langt igjen for å nå målet, noe som vil gi deg en nederlagsfølelse fordi målet var helt urealistisk. Men prøv dette i stedet: "Jeg vil gå ned en halv til en kilo i uken ved å spise sunt og trene regelmessig, og jeg kommer til å ta meg godt ut og være fornøyd med meg selv når vi skal ha klassefesten." Det høres bedre ut, og er en mye mer positiv tilnærming. Dette er et mål du kan oppnå!

Sett deg et langsiktig mål som er realistisk, og skriv det ned på et stort ark. Heng det på kjøleskapet, baderdøra eller i gangen – et hvilket som helst sted som du ser flere ganger om dagen, og som vil minne deg om ditt forsett. Deretter definerer du flere mindre og kortsiktige mål som vil hjelpe deg til å nå hovedmålet. Målene kan defineres en gang i uken eller hver dag, avhengig av hva du synes er best. En uke kan for eksempel målet være at du skal gjøre knebøyvariasjonene på AB DOER TWIST™. De daglige målene kan være å mestre hver enkelt av disse variasjonene, som å lære åttetall på mandag, boksing på tirsdag, og så videre. Ser du poenget? Prinsippet kan også brukes på kostholdet: Ditt ukentlige mål kan være å spise oftere. Ditt daglige mål kan være å sette på en alarm på PC-en eller få telefonen til å ringe når det er tid for å spise.

Loggbok

En lur måte å holde oversikt over fremgangen din på og sjekke at du følger planen, er å føre loggbok. Skriv ned følgende:

- Hvilke treningsøvelser har du gjort? AB DOER TWIST™? Kondisjon? Overkroppen?
- Hvor lenge varte treningsøkten?
- Hvordan kjente du deg før og etter treningen? Trøtt? Full av energi?
- Hva har du spist i dag?
- Hvordan kjente du deg før og etter at du spiste? Sulten? Passe mett? Veldig mett?
- Hva slags følelser hadde du i tilknytning til spisingen i dag? Følte du deg skyldbetyngt? Følte du deg helt tilfreds med deg selv?
- Spiste du til rett tid, eller hoppet du over noen måltider?
- Hvis du avvek fra planen, hva skjedde, og hvordan kan du unngå dette i fremtiden?
- Hvordan har humøret vært i dag? Har du vært fornøyd, irritabel eller nedstemt?

Disse spørsmålene kan kartlegge dine fysiske og mentale reaksjoner til programmet du følger, og når du ser nærmere på dem, kan du kanskje oppdage mønstre som avtegner seg. Du kan for eksempel være fysiske på potetgull eller sjokolade når du er lei deg, selv om du ikke er sulten, eller kanskje du er trøtt før treningen, men full av energi etterpå. Ved å identifisere disse mønstrene kan du komme deg gjennom bøygen og tilbake på riktig spor mot sunnhet og helse.

Middagsutfordringer

Å spise ute kan være problematisk for mange fordi de opplever at de ikke har kontroll på maten. Her har du noen metoder du kan bruke for å ta styringen over restaurantmiddager, samtidig med at du kan glede deg over måltidet:

- Velg en restaurant som du vet serverer sunn mat.
- Be servitøren om ikke å sette brød og smør på bordet.
- Be om at saus, tilbehør og dressinger serveres ved siden av.
- Bestill en forrett som hovedrett.
- Be om at maten tilberedes uten olje eller smør.
- Be om at hovedretten grilles i stedet for å stekes i panne.
- Når hovedretten kommer, legger du halvparten av den i en matboks til å ta med hjem. Spis det som er igjen på tallerkenen, og spar resten til morgendagens lunsj.
- Bestill en sidesalat eller dampkokte grønnsaker som erstatning for andelen med karbohydrater.
- Hvis du tar et glass vin eller en cocktail, avstår du fra karbohydrater i måltidet så du får rom for disse kaloriene.
- Drikk et glass vann for hver alkoholenhet du inntar.
- Når du velger en cocktail, så ta en lettere variant som vodka og selters eller en vanlig martini i stedet for en jordbærmargarita eller en gin og tonic.

UKE 4

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Mellanmål		• 1 fersken eller middels stort eple • 60 g mager cottage cheese (140)					
Frokost	• Havregryn med peanøttsmør og rosiner (285)	• Pitabrød med egg (330)	• Grapefrukt og ost (200)	• Egg og toast • frukt (320)	• Havregryn med rosiner (285)	• Smoothie (300)	• Egg og havregryn (310)
Mellommåltid	• 2 grove WASA knekkebrød • 2 smøreost-trekanter ("Leende ku") • tomat (170)	• 22 hele, tørristede rå mandler (160)	• 2 hardkokte egg (160)	• 60 g bær skåret i skiver • 1,5 dl lettyoghurt naturell (130)	• 1 fersken eller middels stort eple • 60 g mager cottage cheese (140)	• 60 g mager cottage cheese • 1 ss syltetøy uten tilsatt sukker • 60 g all bran grove corn-flakes (140)	• 2 grove WASA knekkebrød • 2 smøreost-trekanter ("Leende ku") • tomat (170)
Lunsj	• Burrito • frukt (350)	• Chef's Salad • 1 WASA knekkebrød (300)	• Pitabrød med kalkun • frukt (360)	• Tunfisksalat • 1/2 bakt yam (330)	• Kylling- eller oksekebab • ris • salat (350)	• Pasta med tomatsaus og kylling (360)	• Pitabrød med skinke • frukt (360)
Mellommåltid	• 14 babygulrøtter • 30 g hummus (160)	• 1 middels stor plomme • 1 skive lettost (100)	• 6 selleristilker • 2 ss peanøttsmør med lavt fettinnhold (190)	• 30 g rå cashewnøtter • 4 selleristilker • 4 gulrotstaver (210)	• 1 middels stor plomme • 1 skive lettost (100)	• 22 hele, tørristede rå mandler (160)	• 14 babygulrøtter • 30 g hummus (160)
Midtdag	• Kalkunsalat (300) *Ekstra: 2 dl lettyoghurt naturell med to jordbær (100)	• Hvit fisk og grønnsaker (320) *Ekstra: 1 ss peanøttsmør med lavt fettinnhold (85)	• Cajun-reker • frukt (320) *Ekstra: 5 babygulrøtter med 1 ss lett ranch-dressing (60)	• Spaghetti-squash med kjøttssaus (280) *Ekstra: 1 ss peanøttsmør med lavt fettinnhold (80)	• Kalkunsalat (300)	• Kylling i wok (270) *Ekstra: 1 middels stor frukt (80)	• Spaghetti-squash med kjøttssaus • grønnsaker (280) *Ekstra: 2 dl lettyoghurt naturell med to jordbær (100)
Mellommåltid				• 60 g edamame-bønner (120)			
KVINNE Totalt ant. kal.	1265 + ekstra: 1365	1350 + ekstra: 1435	1230 + ekstra: 1290	1270 + ekstra: 1350	1295	1230 + ekstra: 1310	1280 + ekstra: 1380

MERK: Tabellen over kaloriinntak må justeres for menn så totalt antall kalorier oppfylles.

MENN Totalt ant. kal.	2025 + ekstra: 2125	1970 + ekstra: 2055	2025 + ekstra: 2085	1990 + ekstra: 2070	1955	1970 + ekstra: 2050	2040 + ekstra: 2140
---------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------	-------------------------------	-------------------------------

DELLISTE

Delnr.	Beskrivelse	Spesifikasjon	Antall
1	fremre fotrør	524*500*82	1
2	bakre fotrør	488*354*38.1	1
3	bunnramme	476*250*162	1
4	toppramme	439*355*103	1
5	midtstolpe	620*46.2*46.2	1
6	feste for massasjerulle	124*86*30	1
7	sperrfeste	95*57*40	1
8	U-feste	Ø3.0	1
9	armbøyle	φ25.4*1.5	1
10	håndtak	φ25.4*1.5	2
11	aluminiumslist	680*21*Ø0.6	1
12	fjær	φ8	2
13	sperrhylse	φ12*5	1
14	popkule	φ12*φ9*24	1
15	hylse for popkule	φ18*φ9.5*25.5	1
16	komprimert fjær	φ7.5*φ0.5*20	1
17	stor skive	φ30*φ8.5*2	1
18	sekskantskrue	M8*70	1
19	sekskantskrue	M10*70	2
20	sekskantskrue	M8*48	1
21	sekskantskrue	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	låsemutter	M10	2
29	låsemutter	M8	3
30	låsemutter	M6	3
31	låseskive	φ10	2
32	låseskive	φ8	4
33	låseskive	φ6	3
34	fjærskive	φ8	1
35	større låseskive	φ4.2*1.2	2
36	plugg	φ8*45	1
37	plugg med knott #3	φ10*65	1
38	plugg med knott #2	φ8*65	1
39	plugg med knott #1	φ8*45	1
40	setemotstandsknott	M8	1

DELLISTE (fortsatt)

Delnr.	Beskrivelse	Spesifikasjon	Antall
41	fjærplugg	φ9	1
42	endekapsel	for rør φ38.1	2
43	endekapsel for bakre fotrør	for rør φ38.1	2
44	endekapsel for rektangulært rør	for rør 50*25*1.5	4
45	endekapsel for kvadratisk rør	for rør 25*25*1.5	1
46	pute 1	40*25*5	3
47	pute 2	φ40*φ9*5	1
48	U-feste for tilpasning	31*19*16	1
49	glidekloss for tilpasning	69.5*14*19	1
50	friksjonsdel	80*42.4*32	1
51	vridningsdel	φ280*55	1
52	sete	425*425*33	1
53	vridningsrør	φ29*115	1
54	støtterør	125*24*24	1
55	endekapsel	for rør φ28.6*2	1
56	endekapsel	for rør φ25.4*1.5	2
57	gummi	30*27*1.3	1
58	hylse	φ40*2.5	2
59	hylse	for rør φ25.4*1.5	1
60	knott	M8	1
61	skumgummigrep for midtstolpe	φ74*φ37*300	1
62	skumgummigrep	φ72*φ27*112	1
63	skumgummigrep	φ34*φ23*680	2
64	skumgummigrep for håndtak	φ31*φ23*305	2
77	gummibit	28*24*3	1
78	plastdeksel	φ18*φ8*29	1
79	skive	φ21	1
86	plastskive	φ10	4
87	plugg med hull for midtstolpe #4	φ8*45	1
88	låseklemme for midtstolpe	φ1.6	1

UKE 3

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Mellommåltid				• 1 middels stort eple • 2 ss peanøttsmør med lavt fettinnhold (245)			
Frokost	• Egg og toast • frukt (320)	• Omelett av eggehviter • frukt • toast (260)	• Pitabrød med egg (330)	• Frukt- og beryoghurt (220)	• Havregryn med rosiner (285 kal)	• Omelett av eggehviter • frukt • toast (260)	• Egg og havregryn (310)
Mellommåltid	• 60 g mager cottage cheese • 1 ss syltetøy uten tilsatt sukker • 60 g all bran grove corn-flakes (140)	• 1 müslibar (200)	• 14 babygulrøtter • 30 g hummus (160)	• 1 fersken eller middels stort eple • 60 g mager cottage cheese (140)	• 60 g mager cottage cheese • 1 ss syltetøy uten tilsatt sukker • 60 g all bran grove corn-flakes (140)	• 60 g bær skåret i skiver • 1,5 dl lettyoghurt naturell (130)	• 22 hele, tørristede rå mandler (160)
Lunsj	• Chef's Salad • rundstykke (300)	• Risbolle med kylling (300)	• Pasta med tomatsaus og kylling (360)	• Burrito med kylling • frukt (350)	• Tunfisksalat • 1/2 bakt yam (330)	• Hamburger • salat (350)	• Risbolle med kylling (300)
Mellommåltid	• 30 g rå cashewnøtter • 4 selleristilker • 4 gulrotstaver (210)	• 6 selleristilker • 2 ss peanøttsmør med lavt fettinnhold (190)	• 60 g bær skåret i skiver • 1,5 dl lettyoghurt naturell (130)	• 2 hardkokte egg (160)	• 2 grove WASA knekkebrød • 2 smøreost-trekanter ("Leende ku") • tomat (170)	• 1 middels stort eple • 2 ss peanøttsmør med lavt fettinnhold (245)	• 1 fersken eller middels stort eple • 60 g mager cottage cheese (140)
Middag	• Biff og grønnsaker • frukt (280)	• Spaghetti-squash med kjøttsaus • grønnsaker (280) *Ekstra: 60 g blåbær (40)	• Fisk og grønnsaker (290) *Ekstra: 3 skiver kalkun med sennep (50)	• Kylling og grønnsaker • salat • frukt (220) *Ekstra: 11 rå mandler (80)	• Wok med oksekjøtt (270) *Ekstra: 1 middels stor frukt (80)	• Laksesalat (240) *Ekstra: 1 skive lettost (60)	• Biff og grønnsaker • frukt (280)
Mellommåltid	• 1 middels stor plomme • 1 skive lettost (100)						• 30 g rå cashewnøtter • 4 selleristilker • 4 gulrotstaver (210)
KVINNE Totalt ant. kal.	1350	1230 + ekstra: 1270	1270 + ekstra: 1320	1335 + ekstra: 1415	1195 + ekstra: 1275	1225 + ekstra: 1285	1400
MERK: Tabellen over kaloriinntak må justeres for menn så totalt antall kalorier oppfylles.							
MENN Totalt ant. kal.	2110	1930 + ekstra: 1970	2030 + ekstra: 2080	2075 + ekstra: 2155	1985 + ekstra: 2065	2010 + ekstra: 2070	2000

UKE 2

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Mellommåltid		• 1 grovt WASA knekkebrød • 1 smøreost-trekanter ("Leende ku") • tomat (85)					
Frokost	• Smoothie (300)	• Frokostblanding • frukt (285)	• Omelett av eggehviter • frukt og toast (260)	• Havregryn med rosiner (285)	• Pitabrød med egg (330)	• Frukt- og beryoghurt (220)	• Frokostblanding og frukt (285)
Mellommåltid	• 1 plomme • 1 skive lettost (100)	• 60 g bær skåret i skiver • 1,5 dl lettyoghurt naturell (130)	• 1 middels stort eple • 2 ss peanøttsmør med lavt fettinnhold (245)	• 60 g mager cottage cheese • 1 ss syltetøy uten tilsatt sukker • 60 g all bran grove cornflakes (140)	• 1 fersken eller middels stort eple • 60 g mager cottage cheese (140)	• 2 hardkokte egg (160)	• 6 selleristilker • 2 ss peanøttsmør med lavt fettinnhold (190)
Lunsj	• Pitabrød med roastbiff • frukt (360)	• Burrito med biff • frukt (350)	• Tunfisksalat • 1/2 bakt yam (330)	• Kyllingkebab • ris • salat (350)	• Kalkunburger • salat (350)	• Pasta m. tomatsaus og reker (360)	• Pitabrød med skinke • frukt (360)
Mellommåltid	• 14 babygulrøtter • 30 g hummus (160)	• 6 selleristilker • 2 ss peanøttsmør med lavt fettinnhold (190)	• 60 g edamame-bønner (120)	• 1 müslibar (200)	• 22 hele, tørristede rå mandler (160)	• 30 g rå cashewnøtter • 4 selleristilker • 4 gulrotstaver (210)	• 14 babygulrøtter • 30 g hummus (160)
Middeg	• Cajun-reker • grønnsaker og frukt (320) *Ekstra: 1 skive avokado, 1 tomatkive, 1 Wasa knekkebrød (70)	• Laksesalat (240) *Ekstra: 1 middels stor frukt (80)	• Kylling i wok (270) *Ekstra: 2 dl lettyoghurt naturell med 2 jordbær (100)	• Kalkunsalat (300)	• Hvit fisk • grønnsaker (320) *Ekstra: 1 skive lettost (60)	• Kalkunsalat (300) *Ekstra: 20 druer (40)	• Biff og grønnsaker • frukt (280) *Ekstra: 1 skive avokado, 1 tomatkive, 1 Wasa knekkebrød (70)
Mellommåltid				• Popcornpose for mikrobølgeovn (100)			

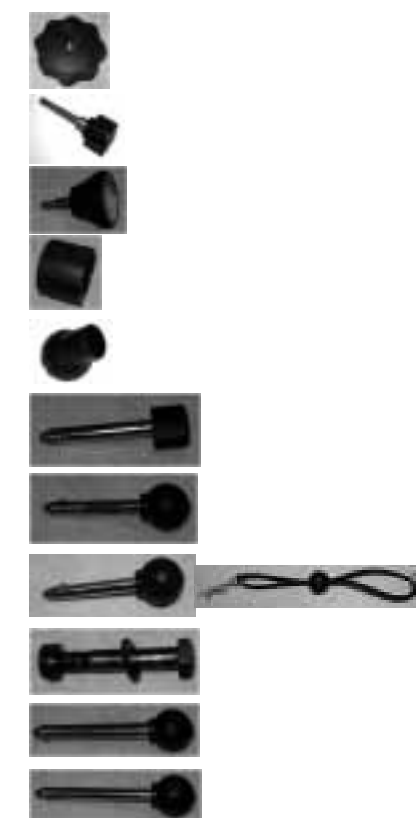
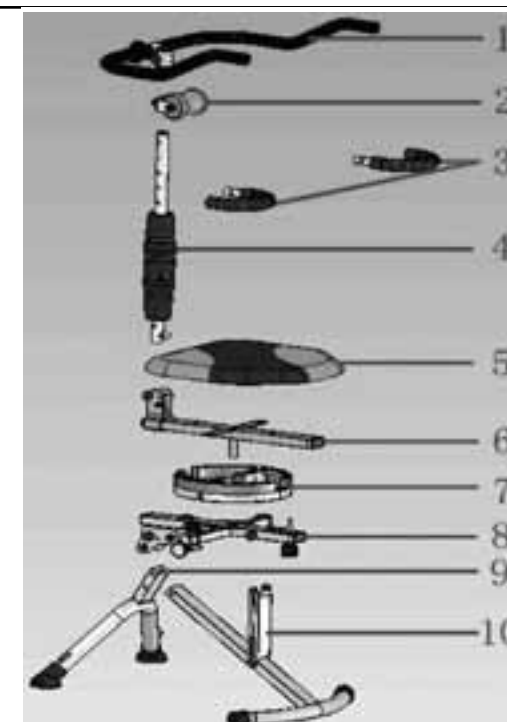
KVINNE	1240	1280	1225	1375	1300	1250	1275
Totalt ant. kal.	+ ekstra: 1310	+ ekstra: 1360	+ ekstra: 1325		+ ekstra: 1360	+ ekstra: 1265	+ ekstra: 1345

MERK: Tabellen over kaloriinntak må justeres for menn så totalt antall kalorier oppfylles.

MENN	1960	2010	2085	1975	1990	2020	1995
Totalt ant. kal.	+ ekstra: 2030	+ ekstra: 2090	+ ekstra: 2185		+ ekstra: 2050	+ ekstra: 2060	+ ekstra: 2065

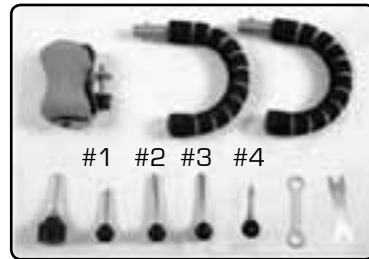
DELE

Nr.	Beskrivelse
	Deler (montering)
1	armbøyle med knott
2	feste for massasjerulle
3	håndtak (2)
4	midtstolpe
5	sete
6	bunnramme med bolt/skive/mutter
7	vridningsdel
8	støtte til hovedramme med 2 plugg og 2 knotter
9	bakre fotrør med endekapsler
10	fremre fotrør med endekapsler
	Monteringselementer
11	knott til armbøyle
12	fjærplugg for svingfunksjon
13	setemotstandsknott
14	endekapsel til fremre fotrør
15	endekapsel til bakre fotrør
16	plugg (8 x 45) for rull
17a	plugg #1 (8 x 45) for armbøyle
17b	plugg med hull #4 for midtstolpe og låseklemme
18	skru/skive/mutter for midtstolpe
19	plugg #3 (10 x 65) for bakre fotrør
20	plugg #2 (8 x 65) for bunnramme



ENKEL MONTERING I 6 TRINN

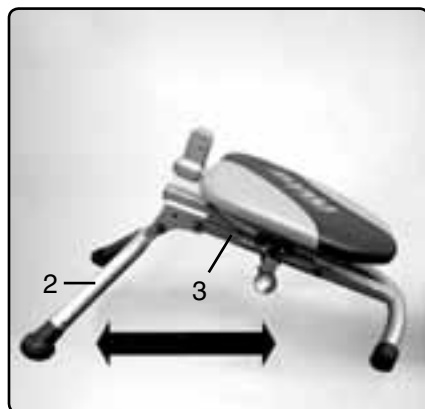
TRINN 1



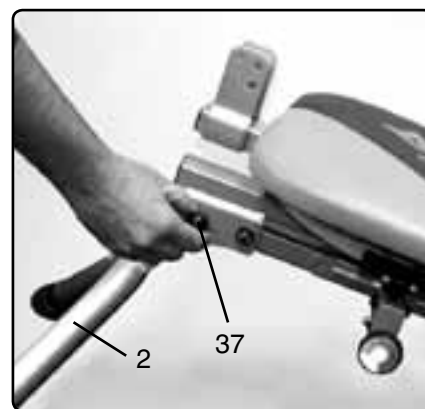
Ta alle delene forsiktig ut av esken og legg dem hver for seg. (Kunder som har kjøpt instruksjonsDVD-en, bes se på den for å få en demonstrasjon av installeringen.)



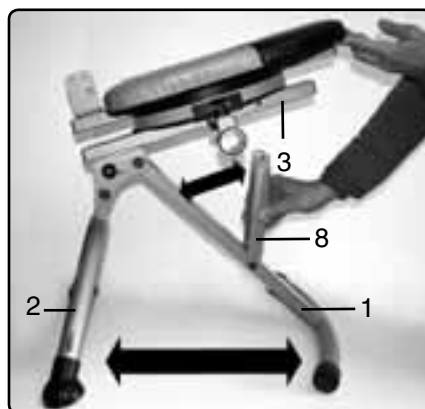
TRINN 2



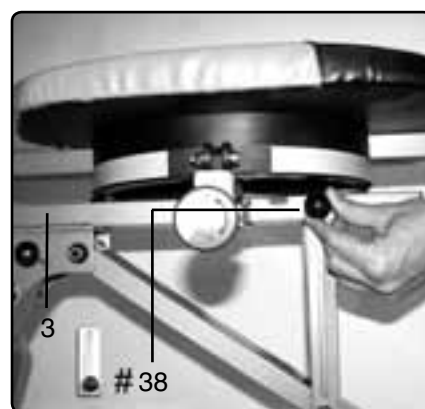
2-1: Åpne bakre fotrør (nr. 2) på bunnrammen (nr. 3).



2-2: Sett inn plugg #3 (nr. 37) øverst på bakre fotrør (nr. 2).



2-3: Dra U-festet (nr. 8) ut fra fremre fotrør (nr. 1), og plasser den på linje med tilhørende hull på bunnrammen (nr. 2).



2-4: Sett inn plugg #2 (nr. 38) øverst på bunnrammen (nr. 2).

UKE 1

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Mellanmål				• 1 fersken eller middels stort eple • 60 g mager cottage cheese (140)			
Frokost	• Egg og toast • frukt (320)	• Frukt- og bær-yoghurt (220)	• Omelett av eggehviter • frukt og toast (260)	• Pitabrød med egg (330)	• Smoothie (300)	• Havregryn med peanøttsmør og rosiner (285)	• Egg og havregryn (310)
Mellommåltid	• 22 mandler (160)	• 1 middels stort eple • 2 ss peanøttsmør med lavt fettinnhold (245)	• 30 g rå cashewnøtter • 4 selleristilker • 4 gulrotstaver (210)		• 1 middels stor plomme • 1 skive lettost (100)	• 1 fersken eller middels stort eple • 60 g mager cottage cheese (140)	• 22 hele, tørrestede rå mandler (160)
Lunsj	• Risbolle med kylling (300)	• Chef's Salad • rundstykke (300)	• Pasta m. tomatsaus (360)	• Burger • salat (350)	• Burrito • frukt (350)	• Kylling- eller oksekebab med ris og salat (350)	• Tunfisksalat • 1/2 bakt yam (330)
Mellommåltid	• 60 g bær skåret i skiver • 1,5 dl lettyoghurt naturell (130)	• 14 babygulrøtter • 30 g hummus (160)	• 1 müslibar (200)	• 60 g mager cottage cheese • 1 ss syltetøy uten tilsatt sukker • 60 g all bran grove cornflakes (140)	• 6 selleristilker • 2 ss peanøttsmør med lavt fettinnhold (190)	• 2 hardkokte egg (160)	• 14 babygulrøtter • 30 g hummus (160)
Midag	• Fisk og grønnsaker (290) *Ekstra: 1 middels stor frukt (80)	• Kylling og grønnsaker • frukt (220) *Ekstra: 1 skive avokado, 1 tomat-skive, 1 Wasa knekkebrød (70)	• Cajun-reker • grønnsaker og frukt (320) *Ekstra: 1 skive lettost (60)	• Laksesalat (240) *Ekstra: 2 dl yoghurt naturell med to jordbær (100)	• Wokede grønnsaker (270)	• Kalkunsalat (290) *Ekstra: 20 druer (40)	• Cajun-reker • grønnsaker og frukt (320) *Ekstra: 1 skive avokado, 1 tomat-skive, 1 Wasa knekkebrød (70)
Mellommåltid		• Popcornpose for mikrobølgeovn (100)			• 60 g edamame-bønner (120)		
KVINNE Totalt ant. kal.	1200 + ekstra: 1280	1254 + ekstra: 1315	1350 + ekstra: 1410	1200 + ekstra: 1300	1300	1225 + ekstra: 1265	1330 + ekstra: 1390

MERK: Tabellen over kaloriinntak må justeres for menn så totalt antall kalorier oppfylles.

MEENN Totalt ant. kal.	2010 + ekstra: 2090	1965 + ekstra: 2035	1980 + ekstra: 2040	2060 + ekstra: 2160	2030	1995 + ekstra: 2035	1970 + ekstra: 2040
----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------	-------------------------------	-------------------------------

FORSLAG TIL MÅLTIDER

***Merk:** Antall kalorier totalt er veiledende og varierer med ca. 10–20 kalorier pr. måltid.

FROKOST

Egg og toast + frukt:
• 4 eggehviter
• 1 eggeplomme
• 1 skive grovbrød, ristet med 1 ts syltetøy uten tilsatt sukker
• 1 eple (320)

Havregrøt med rosiner:
• 120 g havregrøt
• 2,5 dl skummet melk
• 1 minieske med rosiner (270)

Omelett av eggehviter:
• 5 eggehviter
• 60 g hakket spinat, sopp, paprika eller andre grønnsaker etter ønske
• 120 g bær skåret i skiver
• 1 skive grovbrød, ristet (260)

Havregrøt med peanøttsmør og rosiner:
• 120 g havregrøt
• 1 ss peanøttsmør med lavt fettinnhold
• 2 miniesker med rosiner (285)

Pitabrød med egg:
• 4 eggehviter
• Fettfri leverpostei
• 1 skive mager gulost
• 30 g salsa
• 1 pitabrød av sammalt hvete (330)

Frukt- og bær yoghurt:
• 60 g fullkorns frokostblanding
• 60 g blåbær
• 1 1/4 dl sukkerfri yoghurt naturell (220)

Frokostblanding + frukt:
• 1/2 banan
• 120 g all bran grove cornflakes
• 2,5 dl lettmeik eller skummet melk (285)

Grapefrukt og ost:
• 1/2 grapefrukt
• 120 g mager cottage cheese (200)

Egg og havregrøt:
• 5 eggehviter
• 120 g havregrøt
• 1,5 dl lettmeik (310)

Smoothie:
• 2,5 dl lettmeik + 1 toppet ss proteinpulver + 120 g fryste bær (300)

LUNSJ

Burrito-måltid:
• 1 liten tortilla av sammalt hvete, 30 g salsa
• 1 skive mager gulost
• 80 g kylling eller oksekjøtt
• 1 lite eple (350)

Pitasemørbrød + frukt:
• 1 pitabrød av sammalt hvete (lite)
• 125 g ekstra mager skinke m. lavt saltinnhold, kalkun eller mager roastbeef
• 30 g avokado
• grønn salat, tomat, sennep
• 1 liten fersken (360)

Tunnsalat + yam:
• 1 liten boks tunfisk på boks (150 g)
• 1 ss lettmaionese
• 30 g hakket stangselleri
• stor grønn salat med hodesalat, tomat, agurk, rød paprika
• 1/2 bakt yam (320)

Risbolle med kylling:
• 80 g grillet kylling
• 60 g kokt brun ris
• 120 g dampkokte grønnsaker
• 2 ss lettdressing (300)

Kylling- eller oksekebab + ris og salat:
• 80 g kylling
• cherrytomater
• hele sjampinjonger på grillspyd
• 60 g kokt brun ris
• 120 g salat
• 1 ss lettdressing (350)

Burger + salat:
• 125 g magert kalkunkjøtt, hakket eller oksekjøtt
• 1 grovt hamburgerbrød
• 1 skive mager gulost
• 120 g salatgrønnsaker
• 1 ss lettdressing (350)

Pastasaus:
• 60 g kokt pasta av sammalt hvete
• 120 g dampkokt spinat
• 80 g kylling eller 150 g reker
• 1,5 tomatsaus (350)

Chef's Salad + rundstykke:
• 60 g kalkunbryst uten fett
• 60 g ekstra mager skinke m. lavt saltinnhold
• 30 g avokado
• 30 g mager mozzarella
• 240 g grønn salat, tomat, agurk
• 2 ss ranch lettdressing
• 1 grovt rundstykke eller 2 grove WASA knekkebrød (300)

MIDDAG

Kylling og grønnsaker + frukt:
• 80 g kyllingbryst
• 120 g grønne bønner
• 120 g salat
• 1 ss lettdressing
• 1 middels frukt (eple, appelsin) (220)

Fisk og grønnsaker:
• 175 g fisk stekt i ovn eller panne (laks, kveite, torsk)
• 120 g dampkokte grønnsaker
• 120 g salat
• 1 ss lettdressing (290)

Spaghetti-squash og kjøttsaus + grønnsaker:
• 125 g magert, kokt og hakket kalkun- eller oksekjøtt
• 120 g kokt spaghetti-squash
• 1,5 dl tomatsaus
• 120 g dampkokte grønnsaker (280)

Laksesalat:
• 175 g grillet laks
• 240 g salatgrønnsaker
• 1 ss lettdressing (240)

Kalkunsalat:
• 60 g kalkunkjøttdeig
• 30 g bønner
• 30 g lettost
• 2 ss pikantsaus
• 240 g salatgrønnsaker (300)

Wok:
• 80 g kylling- eller oksekjøtt, stekt i wok med 240 g grønnsaker etter ønske

• 1 fedd hvitløk i skiver
• 1 ts frisk ingefær, hakket
• 1 ts soyasaus m. lavt saltinnhold
• 1 ss olivenolje (270)

Oksekjøtt og grønnsaker + frukt:
• 80 g oksefilet
• 120 g dampkokte grønnsaker
• 120 g salat
• 2 ss lettdressing
• 1 middels stort eple (280)

Cajun-reker + grønnsaker og frukt:
• 8–10 middels store reker stekt i 1 ss olivenolje
• Cajun-krydder
• sitronsaft
• hvitløk
• 240 g dampkokte grønnsaker
• 120 g blåbær (320)

Hvit fisk + grønnsaker:
• 150 g pannestekt hvit fisk etter ønske
• 120 g dampkokte grønnsaker
• 1 ss olivenolje (320)

MELLOMMÅLTID

• 1 middels stort eple
• 2 ss peanøttsmør med lavt fettinnhold (245)
• 6 selleristilker
• 2 ss peanøttsmør med lavt fettinnhold (190)
• 22 hele, tørrstede rå mandler (160)

• 1 middels stor plomme
• 2 skiver lettost (100)
• 60 g mager cottage cheese
• 1 ss syltetøy uten tilsatt sukker
• 60 g all bran grove cornflakes (140)

• 2 grove WASA knekkebrød
• 2 smøreost-trekanter ("Leende ku")
• tomat (170)

• 60 g bær skåret i skiver
• 1,5 dl lettyoghurt naturell (130)
• 1 fersken eller middels stort eple
• 60 g mager cottage cheese (140)

• 30 g rå cashewnøtter
• 4 selleristilker
• 4 gulrotstaver (210)

• 14 babygulrøtter
• 30 g hummus (160)
• 2 hardkokte egg (160)
• 60 g edamame-bønner (120)
• Popcornpose for mikrobølgeovn (100)
• 1 müslibar (200)

EKSTRA

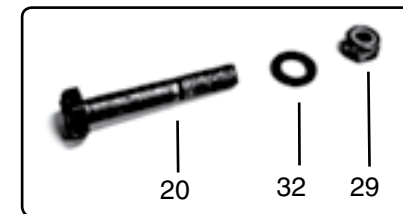
• 1 skive avokado
• 1 tomatskive
• 1 grovt WASA-knekkebrød (70)

• 2 dl lettyoghurt naturell med to jordbær i skiver (100)
• 1 ss peanøttsmør med lavt fettinnhold (85)
• 11 rå mandler (80)
• 3 skiver kalkun med sennep (50)

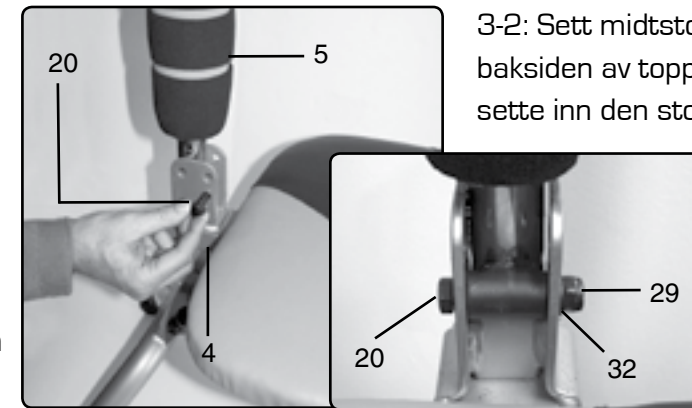
• 1 middels stor frukt (banan, eple, appelsin) (80)
• 20 druer (40)
• 2 skiver lettost (60)
• 60 g blåbær (40)
• 5 babygulrøtter dyppet i 1 ss lett ranch-dressing

ENKEL MONTERING I 6 TRINN

TRINN 3

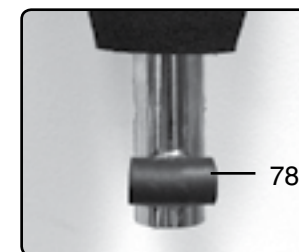


3-1: Ta fra hverandre stor skrue (nr. 20), skive (nr. 32) og mutter (nr. 29) fra baksiden av topprammen (nr. 4).

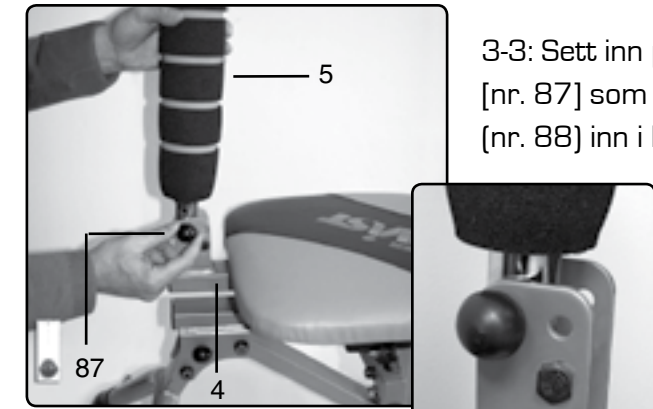


3-2: Sett midtstolpen (nr. 5) inn på baksiden av topprammen (nr. 4) ved å sette inn den store skruen (nr. 20).

Husk å sette på skiven (nr. 32) under mutteren (nr. 29) og stramme til skruen (nr. 20).



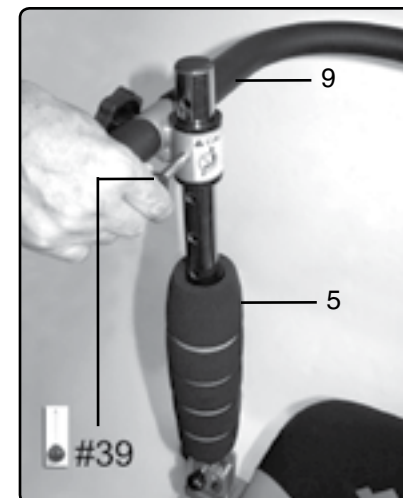
Merk: Sørg for at plastdekslet (nr. 78) er festet ordentlig (som vist) før du setter på midtstolpen.



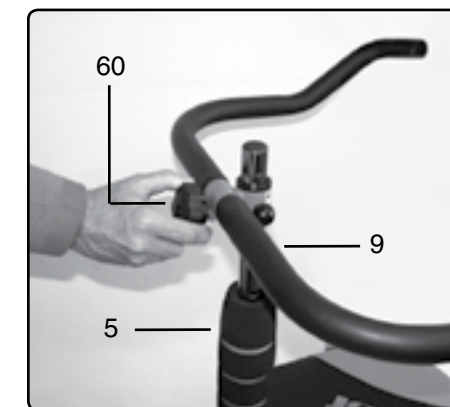
3-3: Sett inn plugg med hull #4 [nr. 87] som anvist. Sett klemme (nr. 88) inn i hullet på plugg #4 [nr. 87].



TRINN 4



4-1: Koble armbøylen (nr. 9) sammen med midtstolpen (nr. 5), og juster den til ønsket høyde.

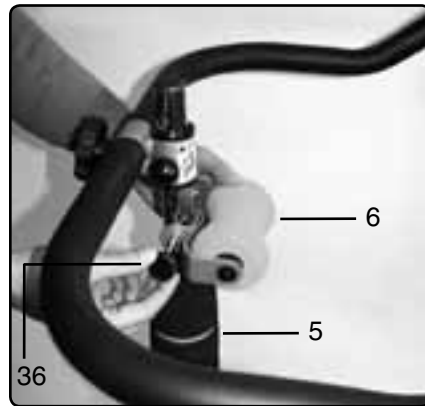


4-2: Fest armbøylen (nr. 9) til midtstolpen (nr. 5) ved å sette inn pluggen #1 (nr. 39).

4-3: Du kan stramme armbøylen (nr. 9) tettere inntil midtstolpen (nr. 5) ved å dreie på knotten (nr. 60). MERK: Ikke skru knotten for hardt til. Skru den fast så den holder armbøylen i ro, samtidig som du fremdeles kan flytte den opp og ned når du trener.

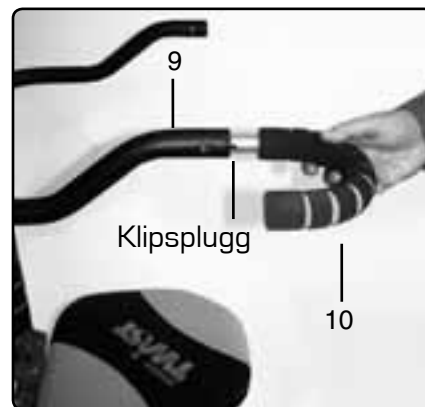
ENKEL MONTERING I 6 TRINN

TRINN 5



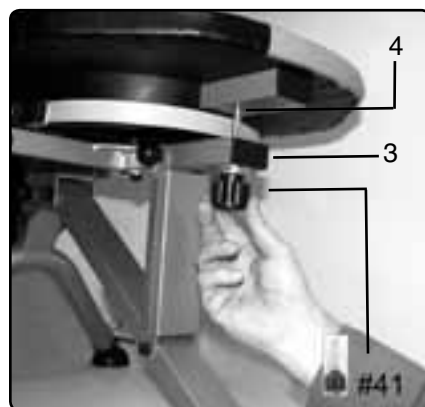
5-1: Koble festet for massasjerullen (nr. 6) til midtstolpen (nr. 5), og juster den til ønsket posisjon.

5-2: Monter festet for massasjerullen på midtstolpen ved hjelp av fjærpluggen (nr. 36).



5-3: Sett inn håndtakene (nr. 10) på forsiden av armbøylen (nr. 9), og forsikre deg om at klipspluggen på håndtakene går gjennom hullene på armbøylen.

TRINN 6



6-1: Skru inn fjærpluggen (nr. 41) på fremsiden av bunnrammen (nr. 3).

For å låse setet og forhindre at det snurrer, dreier du bare fjærpluggen (nr. 41) litt i den ene eller andre retningen, og den vil låse seg fast til setet.

Du låser opp setet ved å dra fjærpluggen (nr. 4) ned og dreie den litt, og setet vil kunne snurres igjen.



4-UKERSPLAN FOR SUNT KOSTHOLD

Kalorikontroll

Spis mellom 1200–1400 kalorier pr. dag hvis du er kvinne, og hvis du er mann, spis mellom 1800–2200 kalorier pr. dag. Ikke gå under 1200 kalorier pr. dag hvis du er kvinne eller 1800 hvis du er mann, ellers risikerer du at kroppen gjør opprør! Kroppen oppfatter en slik kalorigangel som "sult" og vil umiddelbart begynne å hamstre kalorier. Kaloriene du inntar vil bli lagret som fett, også den gode typen! Dette er akkurat det motsatte av hva du prøver å få til. For å oppmuntre kroppen til å frigjøre fett til drivstoff og få opp forbreningen må du spise hvert eneste måltid og mellommåltid til faste tider i løpet av dagen. Vanligvis skal du spise noe hver 3–4 time. Her er et eksempel på hvordan en kostholdsplan kan se ut for en bestemt dag:

AB DOER TWIST™ 4-ukersplan for sunt kosthold

Vil du komme i gang med vektreduksjonen med en gang? Da er denne 4-ukersplanen for sunt kosthold nøkkelen til suksess. Følg kostholdsplanen den første måneden og bruk maten på den foreslåtte handlelisten. Etter en måned kan du tilføre noen flere kalorier for å opprettholde vekten som er riktig for deg. Vi bryter ned listen på denne måten:

- Hver dag velger du et måltid fra frokost-, lunsj- og middagslistene.
- Hver dag velger du 1–3 mellommåltider fra denne listen.
- Planlegg å innta et måltid eller et mellommåltid hver 3–4 time i løpet av dagen.
- På dager da du ikke har et mellommåltid etter middagen, venter du i 30 minutter. Hvis du er sulten fremdeles, legger du inn en Ekstra i planen. Disse er angitt i eksempelplanen med "*Ekstra".
- Legg sammen alle kaloriene og sørg for at totalsummen er mellom 1200–1400 pr. dag for kvinner og 1800–2200 for menn.
- For maksimal vektreduksjon innen fire uker kan du spise stivelsesholdige karbohydrater (brød, tortillas, ris, poteter) før kl. 15 og holde deg til grønnsaker og en enkelt liten frukt innimellom etter det.
- Drikk minst 2 liter (8–12 glass) vann pr. dag.
- Hvis du ikke liker en bestemt ingrediens i et av måltidene, kan du bytte den ut med annen mat i samme kategori. For eksempel: Du kan ikke fordra selleri. Bruk oppskåret rød paprika i stedet. Er ikke oksekjøtt noe for deg? Bruk svinekjøtt eller reker.
- Denne 4-ukersplanen for sunt kosthold er bare et forslag. Du kan endre på ingrediensene som det passer deg så lenge det totale antall kalorier er mellom 1200–1400 pr. dag for kvinner og 1800–2200 for menn.

Kostholdsplanen er laget med utgangspunkt i kvinners kroppsstørrelse. For menn må kostholdsplanen justeres etter kroppstype.

Noen kommentarer om matlaging:

- Stek eggehviter og andre matvarer som skal brunes i en teflonpanne med stekeolje uten fett.
- Dampkok alle grønnsakene eller spis dem rå.
- Kok ris, havregryn, smoothies og andre matretter med vann, ikke melk eller juice, med mindre annet er oppgitt.
- Tilbered maten i større porsjoner og legg den i poser eller beholdere som er enkle å ta frem.

Måltid	Time
Frokost	kl. 07
Mellommåltid	kl. 10
Lunsj	kl. 13
Mellommåltid	kl. 16
Middag	kl. 19

Et tips om matinntaket:

Noen dager kan du være mer sulten enn vanlig, og det er helt ok. Sult er et tegn på at forbreningen virker! Ta deg et nytt mellommåltid eller legg litt mer på tallerkenen uten å overdrive. Husk: Du ønsker å skape et kaloriunderskudd, men ikke så mye at kroppen går på sparebluss.

Etter de fire ukene

Husk: Denne 4-ukersplanen for sunt kosthold skal bare benyttes den første måneden når du legger om kostholdet. Etter fire uker kan du øke med 200–300 kalorier pr. dag slik at det totale antall kalorier kommer opp i 1400–1700 kalorier for kvinner og 2000–2500 for menn. Dette vil stimulere til et varig og effektivt vekttap i uken på 500 g til 1 kg, samtidig som kroppen får nok drivstoff til å trene ordentlig og holde seg i form.

4-UKERSPLAN FOR SUNT KOSTHOLD

Forslag til handleliste

Kjøtt, fisk og fjærkre

- Kyllingbryst uten skinn
- Kalkunkjøttdeig, 99 % fettfri
- Mager oksefilet
- Magre svinekoteletter
- Tunfisk på boks med lavt saltinnhold
- Fersk fisk (laks, torsk, sei, kveite, steinbit, rødslette)
- Skalldyr (reker, kamskjell, krabbe)
- Mager oppskåret kalkun, skinke, roastbeef med lavt saltinnhold

Melkeprodukter

- Smøreost-trekanter ("Leende ku")
- Lettost eller ost uten fett
- Skummet melk
- Lettyoghurt naturell
- Lett cottage cheese eller fettfri
- Egg eller eggehviter

Frukt og grønnsaker

- Brokkoli
- Asparges
- Tomater
- Agurk
- Salat
- Paprika (rød, grønn, gul)
- Avokado
- Løk
- Søtpoteter
- Grønne bønner
- Epler
- Bær
- Spaghetti-squash
- Gulrøtter
- Squash
- Yams
- Spinat
- Sopp
- Sitroner

Tørrvarer

- Villris eller brun ris
- Bønner (på boks eller tørkede)
- Brødprodukter med sammalt hvete
- Grove WASA knekkebrød
- Havregryn
- Fullkorns frokostblanding
- All bran grove cornflakes
- Pasta av sammalt hvete
- Rå nøtter
- Olivenolje
- Peanøttsmør med lavt fettinnhold
- Syltetøy og pålegg uten tilsatt sukker
- Olje med lavt fettinnhold til steking

Krydder, dressinger og tilbehør

- Balsamicoeddik
- Lett el. fettfri salatdressing
- Extra virgin olivenolje
- Hvitløkspulver
- Tabascosaus
- Sennep
- Lettmajones
- Soyasaus med lavt saltinnhold
- Malt pepper
- Krydderblandinger med lavt saltinnhold
- Marinader m. lavt saltinnhold

Inndeling av tallerkenen

Det kan være vanskelig å styre porsjonsstørrelsen, særlig når maten kommer ferdig servert på tallerkenen. For å avgjøre hva som er riktig mengde proteiner, karbohydrater og fett, kan du bruke inndelingsprinsippet. Se for deg en tallerken. Fyll 1/2 av den med proteiner.

Proteinandelen skal være omtrent på størrelse med en kortstokk eller håndflaten din.

Fyll 1/4 av den med stivelsesholdige karbohydrater. Det utgjør ca. 120 g kokt havregryn, 1 middels stor frukt eller en skive grovbrød.

Fyll 1/4 av den med grønnsaker. Det utgjør ca. 120 g brokkoli eller 240 g salatgrønnsaker. Se for deg en stor skje ved siden av tallerkenen. Fyll denne med et fettprodukt. Det kan være ca. 2 ss med peanøttsmør med lavt fettinnhold eller en skje avokado.

Planlegging av måltidene

Fordel ditt daglige matinntak på tre måltider og to mellommåltider. Det kan høres mye ut, men tenk på kroppen din som en ovn: Du trenger å holde ilden (din egen forbrenning) ved like hele dagen. Det gjør du ved å hive vedkubber i ovnen med jevne mellomrom. Ved å spre måltidene utover dagen holdes ovnen glødende slik at forbrenningen din øker og bryter ned masse fett over tid. Du vil aldri bli slapp og føle at du sultet. Forbered maten i god tid og legg den i en liten kjølebag som du kan ta med på jobben, på tur eller på barnas fotballkamper – så unngår du å bli fristet av pølseboder eller kafeer.

Denne kostholdsplanen tar utgangspunkt i kvinners kroppsstørrelse. For menn må kostholdsplanen justeres etter hvilken kroppstype de har.

SVINGFUNKSJONEN I SETET

Setets svingfunksjon ("Swivel Action Seat") er en av de mange teknologiske nyskapingene på AB DOER TWIST™. Setet tillater at du svinger eller roterer 180 ° fra høyre til venstre for å gi variasjon i treningsøvelsene, foruten at det gir en masse andre nye fortrinn som styrker musklene, stimulerer koordinasjon og forbrenner fett.



Du låser opp setet ved bare å dra fjærpluggen (nr. 41) ned og dreie den litt, og setet vil kunne snurres igjen.

For å kjenne på motstands nivået du bruker kan du dreie motstandsknotten (nr. 40) mot plusstegnet eller den mørkere fargen. Drei i motsatt retning mot minustegnet for å redusere motstanden.

Du låser setet og hindrer rotasjon ved bare å dreie fjærpluggen (nr. 41) i den ene eller den andre retningen.

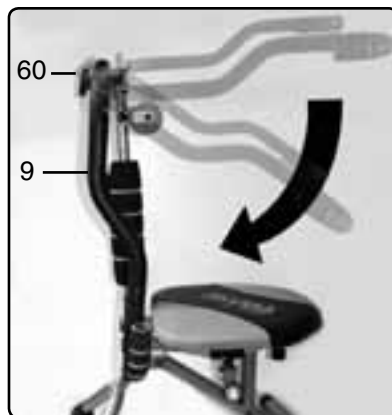
Fjærplugg:

Fjærpluggen (nr. 41) brukes til å låse setets svingfunksjon og forhindre at det snurrer rundt. Du kan dra fjærpluggen litt ned for å låse opp setet så det snurrer igjen. På den måten kan du få mer variasjon ut av treningsøktene.



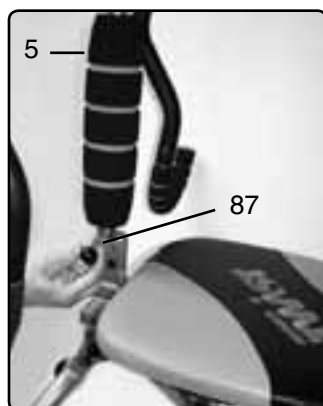
OPPBEVARING

TRINN 1

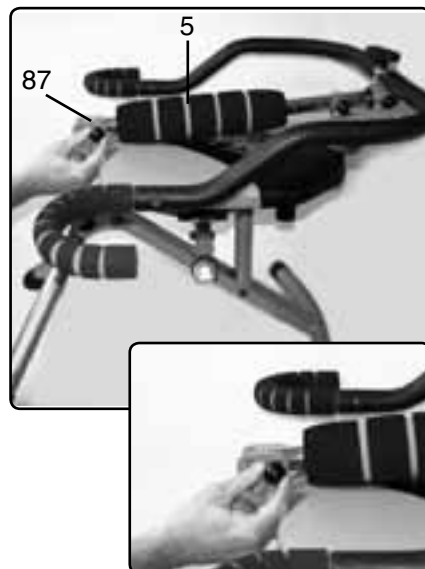


1-1: Løsne på motstandsknotten (nr. 60) og skyv på armbøylen (nr. 9) som anvist.

TRINN 2



2-1: Ta ut klemmen (nr. 88) fra plugg #4 [nr. 87], og fjern så plugg #4 [nr. 87] for å utløse midtstolpen (nr. 5).



2-2: Ta ned midtstolpen (nr. 5) og lås den på plass ved å sette inn plugg #4 [nr. 87] som anvist.

⚠ FORSIKTIG



Hold hendene unna åpne mellomrom når du tar ut eller slår sammen deler, så du ikke klemmer fingrene.

MERK: Apparatet må ikke bæres/flyttes rundt hvis midtstolpen ikke er låst på plass. Løft eller flytt på apparatet ved å ta godt tak på begge sider av setet. Apparatet må aldri løftes eller skyves ved å dra i armbøylene eller i midtstolpen.

4-UKERSPLAN FOR SUNT KOSTHOLD

Et godt kosthold er nødvendig for å oppnå en sprek og sunn kropp. Med dette i bakhodet har vi utviklet en 4-ukersplan for sunt kosthold bare for deg! Hvis du følger den, kan vi garantere at du vil merke forskjellen både i din fysiske fremtoning og i energinivået!

Grunnleggende kunnskap om ernæring

For å forstå ernæring må du først kjenne til proteiner, karbohydrater og fettstoffer.

Protein

Proteinet er det viktigste elementet i kostholdsplanen. Det sørger for aminosyrene som bygger muskler, får hår og negler til å vokse og produserer hormoner og enzymer. Hvis proteiner inngår i alle måltider, får du i deg viktige "byggesteiner" i tillegg til at maten går saktere gjennom tarmen og du føler deg mettere lengre. Gode proteiner er for eksempel mager oksefilet, mager kalkunkjøttdeig, kyllingbryst uten skinn, eggehviter, mager tofu og lett cottage cheese.

Karbohydrater

Vær klar over dette: Karbohydrater er ikke skadelig for deg! De er faktisk helt nødvendige for å ha en god helse og innehar førsteplassen som energikilde for kroppen og forbrenningen, fysisk aktivitet og de daglige kroppsfunksjonene. Men ikke alle karbohydrater er like: Enkle karbohydrater brytes raskt ned i kroppen og må spises med forsiktighet. Det gjelder mat som potetstappe, pommes frites, cola, kjeks, hvitt brød og fruktjuice. Komplekse karbohydrater inneholder masse fiber og tar mye lengre tid å bryte ned i kroppen. Det gjør at du føler deg mett lengre, og at måltidene blir mer tilfredsstillende. Denne typen karbohydrater omfatter mat som yams, brun ris, havregryn, grønne grønnsaker, bønner og hele frukter.

Fett

Fett i kostholdet og kroppsfett er ikke det samme (selv om du kan sverge på at peanøttsmøret vises på hoftene en time etter at du har spist det!) Fettet i maten brytes ned til fettsyrer som gir energi, og som gir næring til nervesystemet og det endokrine system. Men heller ikke alt fett er likt: Mettet fett og transfett er knyttet til hjertesykdommer og enkelte krefttyper, så derfor bør du spise mat som inneholder lite av dette. Det kan dreie seg om ferdigdesserter, fett kjøtt, friturestekt mat og pommes frites. Velg i stedet naturlig fett som er godt for hjertet, som gir en sunn kropp og sørger for mye energi. Det gjelder matvarer som avokado, rå nøtter, olivenolje og fiskeolje.

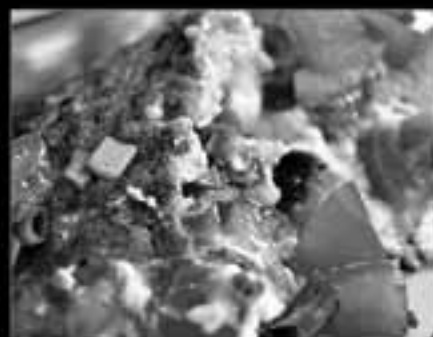
Vann

Vet du at kroppen består av mer enn 60 % vann? Vann hjelper på fordøyelsen, reduserer appetitten, renses cellene for gift- og avfallsstoffer og trekker næringsstoffene ut av maten. Du mister vann gjennom å svette, puste, urinere samt via andre kroppsfunksjoner, og dette er et tap som må erstattes ofte. Vann kan ikke produseres i kroppen og må derfor inntas som drikke eller vannholdig mat, for eksempel frukt og grønnsaker. Drikk minst 8-12 fulle glass med vann pr. dag, gjerne mer, og spis masse frisk frukt og grønnsaker så du har tilstrekkelig med vann i kroppen.

Drikk koffeinfri kaffe!

Kaffe med koffein, te og brus har en vandrivende effekt på kroppen og kan motvirke dine bestrebelser på å få i deg nok væske. Gå over til koffeinfri drikke eller begrensn deg til en kopp eller et glass pr. dag for å få best mulig effekt.

Et merkelig faktum: Drikk mer, og hold på mindre! Hvis du kjenner deg oppblåst, så drikk vann! Det høres bakvendt ut, men tenk over dette: Vann bidrar til å skylle saltet ut av systemet som er det stoffet som først og fremst forårsaker at vannet bindes i kroppen slik at du føler deg oppblåst.



PLAN FOR SUNT KOSTHOLD
En vri på smaken!

TILLEGGSUTSTYR

Trippelrulle

Dette er det mest populære tilbehøret til AB DOER TWIST™. Den gjør det samme som den enkle massasjerullen, men tredobler effekten. Trippelrullen kommer i kontakt med alle musklene i ryggen slik at du får en skikkelig massasjeomgang.



Merk: Dette tilleggsutstyret er ikke ment å brukes med areobisk trening, da det kan begrense rekkevidden til bevegelsene. Trippelrullen skal kun brukes ved uttøyning av rygg og ryggrad og med fleksibilitetsøvelser.

Motstandsstaver

(3 i en pakke)

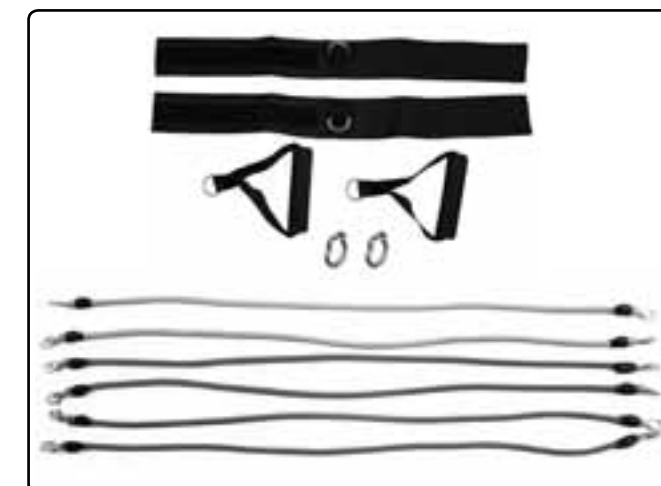
Dette settet med motstandsstaver og tre ulike motstands nivåer gir deg mulighet til å få ekstra kraft i apparatet. Velg Lett (nr. 1 m/fargekode) for en litt større areobisk utfordring, Middels (nr. 2 m/fargekode) for en krysskombinasjon av aerobisk trening og muskeltrening, og Krevende (nr. 3 m/fargekode) for det mest effektive nivået for kaloriforbrenning og muskeltrening. Disse stavene er svært enkle å sette inn og ta ut, og du får enda flere varianter og bedre resultater når du bruker AB DOER TWIST™!



Styrketreningssett

Hvis du ønsker mer definerte muskler i armer, skuldre, bryst og rygg, og også innside lår, hofter og rumpe, vil styrketreningssettet til AB DOER TWIST™ gjøre det mulig å utføre de samme øvelsene som du gjør med manualer og andre vektløftingsapparater på treningsstudioet.

Du bare kobler styrketreningssettet til AB DOER TWIST™ og løfter, presser og ror. For å arbeide med nedre del av kroppen fester du den behagelige ankelbøylen rundt ankelen og sparker, løfter og drar opp bein, hofter og rumpe. De vil komme i toppform! Forskjellige motstands nivåer gir deg større utfordringer og gjør at du ser betraktelige resultater fra treningsøkt til treningsøkt.



DVD med ekstremtrening

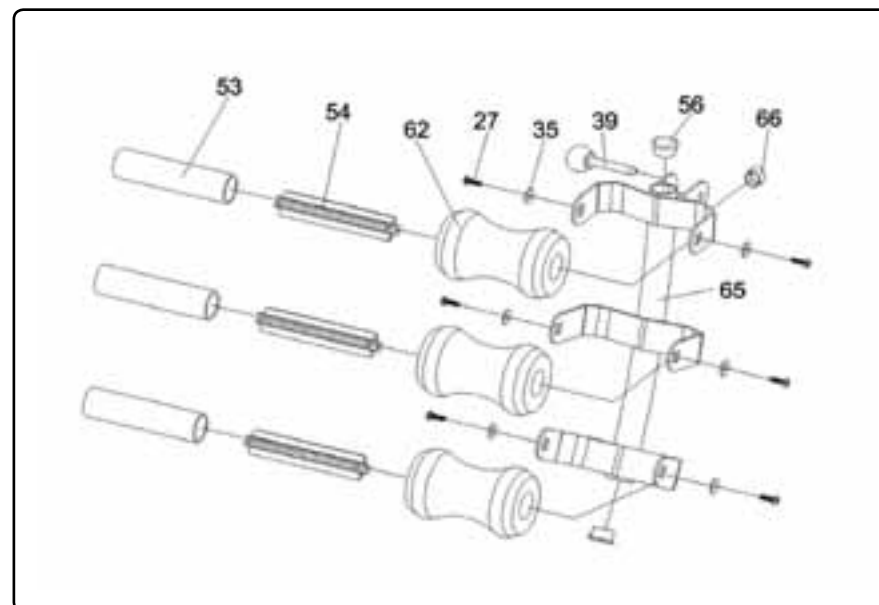
Er du klar for den aller tøffeste treningen?

John Abdo og hans team veileder deg gjennom inspirerende og varierte ABDOBICS™-øker. Bare sitt på AB DOER TWIST™, beveg kroppen på en måte du aldri har gjort før og bli kvitt overflødige kilo over hele kroppen, samtidig som du styrker musklene på en svært effektiv måte. Du vil aldri kjede deg når du bruker AB DOER TWIST™! Du vil alltid bli utfordret. Og alltid ha det morsomt. Det beste av alt – du vil oppnå fantastiske resultater!

TILLEGGSUTSTYR

AB DOER TWIST™ TRIPPELRULLE

DELTEGNING



DELLISTE

Delnr.	Beskrivelse	Spesifikasjon	Antall
27	skrue	ST4.2*16	6
35	større skive	φ4.2*1.2	6
39	plugg med knott	φ8*45	1
53	vridningsrør	φ29*115	3
54	støtterør	125*24*24	3
56	endekapsel	for rør φ25.4*1.5	2
62	skumgummigrep	φ72*φ27*112	3
65	ramme	315*140*130	1
66	mutterbeskyttelse	M8	1

UTTØYNING

Etter hver treningsøkt bør du gjøre disse uttøyningsøvelsene for å styrke smidigheten og komme i enda bedre form. Resultatet blir best hvis du holder hver tøyning i 30–60 sekunder.

Legger:

Gjør et utfall med det ene beinet slik at bakre kne er rett og fremre kne er lett bøyd. Press bakre hæl mot gulvet og hold denne posisjonen. Gjenta på den andre siden.

Fremre lårmuskler:

Stå med føttene i hoftebreddes avstand og bøy høyre kne slik at hælen nesten berører setet. Ta tak i foten med høyre hånd og hold den fast. Kneet skal peke rett mot gulvet mens hoftene skal presses litt fremover. Gjenta på den andre siden.

Rygg/knehaser:

Stå med føttene i dobbel skulderbreddeavstand, tærne fremover, og rull deg sakte ned mot gulvet. La overkroppen henge fritt, og fokuser på å slappe av i hodet, skuldre, rygg og bein.

Skuldre:

Før venstre arm tvers over kroppen i brysthøyde og ta tak i venstre underarm med høyre hånd. Hold fast. Gjenta på den andre siden.

Triceps:

Før venstre arm rett over hodet og bøy albuen, og strekk de venstre fingrene nedover midten av ryggen. Ta tak i venstre albue med høyre hånd og dra den lett mot høyre side. Gjenta på den andre siden.

Bryst/biceps:

Strekk begge armene bakover og lås fingrene i hverandre. Strekk enda lengre bakover og litt oppover. Hold denne posisjonen og husk å puste.

Knehaser:

Sitt på gulvet med høyre bein strukket helt ut og foten i bøy. Bøy venstre kne og sett skosålen på innsiden av høyre lår. Strekk deg forover over høyre bein og hold posisjonen. Gjenta på den andre siden.

Innsiden av lår/hofter:

Sitt med fotsålene sammen og knærne utoverbøyd. Hold føttene med begge hender, dra dem forover over skoene.

Sete:

Ligg på gulvet med bøyde knær. Kryss høyre ankel over venstre kne og hold posisjonen. Hvis du er mer smidig enn som så, kan du løfte begge beina fra gulvet og dra dem inn mot brystet med hendene.

Ryggvridning:

Ligg på gulvet. Bøy et kne og før det mot brystet. Dra samme kne over kroppen til den ene siden mens du strekker ut motsatte arm og hodet i den andre retningen. Hold denne posisjonen og husk å puste. Gjenta på den andre siden.

Se også illustrasjonene i delen **SMIDIGHETS- OG OPPVARMINGSPROGRAM**.

FORSLAG TIL 4 UKERS TRENINGSPPLAN FOR ENDA BEDRE RESULTATER

Uke 1-2

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
AB DOER TWIST™ + (valgfri trening av overkroppen) + 30 minutters spasertur	AB DOER TWIST™	AB DOER TWIST™ + 45 minutters spasertur	Hvile	AB DOER TWIST™ + (valgfri trening av overkroppen) + 30 minutters spasertur	45 minutters spasertur	AB DOER TWIST™

Uke 3-4

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
AB DOER TWIST™ + 45 minutters spasertur	AB DOER TWIST™ + 30 minutters spasertur	60 minutters spasertur	AB DOER TWIST™ + (valgfri trening av overkroppen) + 30 minutters spasertur	AB DOER TWIST™	45 minutters spasertur	Hvile

*STYRKETRENINGSETT påkrevd (se Tilleggsutstyr)

INTENSITETSMÅLER

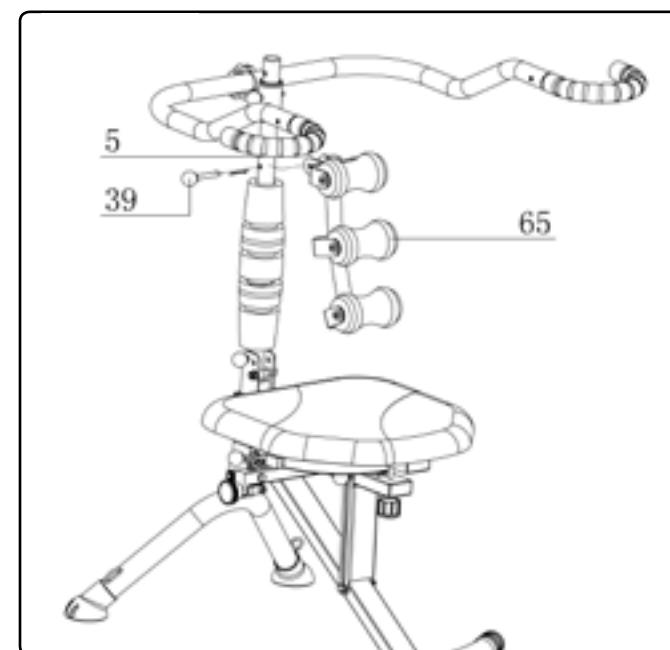
Intensitetsmåleren er en god måte å finne ut hvor hardt du trener på. Under treningen kan du kontrollere deg selv og se hvilket nivå du befinner deg på. Kondisjonstreningen skal være på rundt 5-6, mens styrketreningen skal være på 4-5.

Nivå	Anstrengelsesnivå
0	Merker det nesten ikke
1-2	Veldig lett; kan prate uten anstrengelse
3	Lett; kan prate nesten uten anstrengelse
4	Moderat lett; kan prate uten særlig anstrengelse
5	Moderat; kan prate med litt anstrengelse
6	Middels hardt; prating krever en god del anstrengelse
7	Hardt; prating krever mye anstrengelse
8	Veldig hardt; prating krever maksimal anstrengelse
9-10	Ytelsen er på topp, prating utelukket!

TILLEGGSUTSTYR

MONTERING AV TRIPPELRULLE

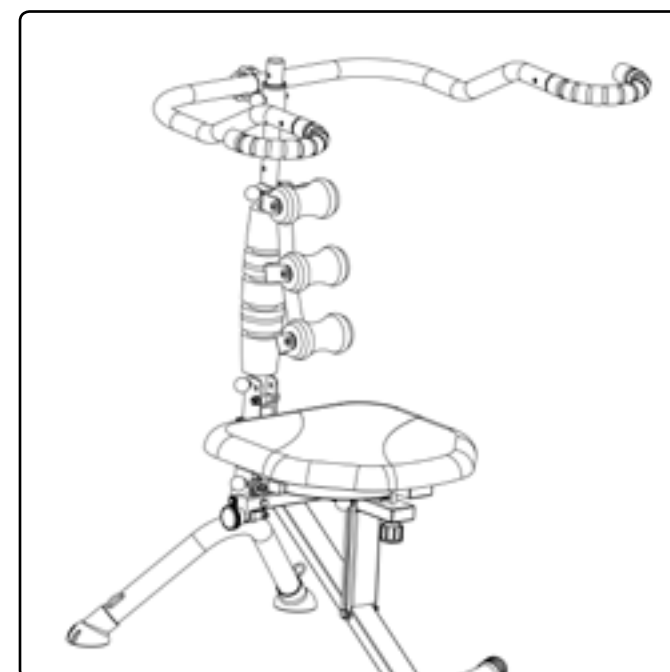
TRINN 1



Sett trippelrullen (nr. 65) på midtstolpen (nr. 5) og fest den med pluggen #1 (nr. 39).



TRINN 2



Monteringen er ferdig.

TILLEGGSUTSTYR

AB DOER TWIST™ MOTSTANDSSTAVER



DELLISTE

Delnr.	Beskrivelse	Spesifikasjon	Antall
67	motstandsstav – lett – GUL	φ10	1
68	motstandsstav – middels – ORANSJE	φ15.5	1
69	motstandsstav – krevende – RØD	φ18.8	1

MONTERING AV MOTSTANDSSTAVER

TRINN 1

Åpne esken og ta ut motstandsstavene.

4 UKERS TRENINGSPLAN FOR ENDA BEDRE RESULTATER

Nå som du har fått taket på AB DOER TWIST™, er det på tide å si det som det er: Du får best resultat hvis du kombinerer styrke- og kondisjonstrening med riktig kosthold. For å få drømmekroppen må alle disse tre komponentene være til stede.

Styrketrening

Tro det eller ei – men du gjennomførte styrketrening allerede da du testet AB DOER TWIST™! Det var vel ikke så galt, eller hva? Styrke- eller motstandstrening former musklene og gjør dem spenstige, øker bentettheten og bidrar til å forhindre – noen ganger også å reversere – osteoporose! Jevnlig vekttrening øker forbrenningen, senker blodtrykket, stimulerer blodsirkulasjonen og bidrar til vektreduksjon.

Kondisjonstrening

Kondisjonstrening er alt som får pulsen til å øke og holde den på et høyt nivå over en viss tid. Kondisjonstrening forbrenner masse kalorier, styrker hjerte og lunger og gjør deg "høy" på grunn av endorfiner som utløses i hjernen. Gå en tur, klyv opp bakkene i nabolaget eller ta en svømmetur – og du får kondisjonstrening som bare det!

Smidighet

Smidighet er antakelig det mest undervurderte aspektet av det å være i form, men er ikke mindre viktig enn styrke- og kondisjonstrening. Å være smidig betyr at lemmer og ledd har god bevegelighet, noe som gjerne betyr mindre smerter, særlig i korsryggen, skuldrer og nakke. Hver gang du har trent bør du tøye ut de viktigste musklene for å styrke smidigheten og fjerne stivhet og stramhet som kommer etter en hard treningsøkt. Du finner en fin liste med uttøyningsøvelser i delen om uttøying.

Treningsøktene

Hver uke bør du gjøre en kombinasjon av styrketrening, kondisjonstrening og smidighetsøvelser for å få et best mulig resultat. Her skisserer vi hvordan det kan gjøres:

- 1) Gjør en treningsøkt på AB DOER TWIST™ 5–6 dager i uken for å slanke og trimme de problematiske punktene dine så raskt som mulig! Hvis du er veldig motivert, kan du til og med gjøre treningen to ganger daglig!
- 2) De som ønsker komplett trening for hele kroppen og enda raskere resultater, kan bruke styrketreningssettet til AB DOER TWIST™ (tilleggsutstyr) for å gjøre en rekke øvelser som virker på rygg, bryst, skuldrer, biceps, triceps og magemuskler. Tren overkroppen 1–3 dager i uken. Gjør et sett med 10–12 repetisjoner av hver øvelse. Etter hvert som du blir sterkere, kan du gjøre to runder av hver øvelse og øke til 12–15 repetisjoner.
- 3) Gjør 30–60 minutter med kondisjonstrening 3–5 dager i uken for å forbrenne fett, gå ned i kjolestørrelse og få frem musklene du har jobbet så hardt for å utvikle med AB DOER TWIST™!
- 4) Etter hver treningsøkt skal du bruke 5–10 minutter på å tøye ut de store musklene i bein, rygg, bryst og armer for å øke smidigheten. Bruk uttøyningsøvelsene på side 22 som veiledning.
- 5) Ta minst en dags pause fra all trening ukentlig så kroppen får anledning til å komme seg.

Viktig spørsmål: Hvis jeg løfter vekter, vil jeg dermed se ut som en mann?

Definitivt ikke. Kvinner har rett og slett ikke nok mannlige kjønnshormoner til å utvikle de store musklene som menn har. I stedet vil kondisjonstreningen gi deg den oppstrammingen og figuren som du ønsker for bein, armer, mage, rygg og bryst.

Kreative kondisjonsforslag:

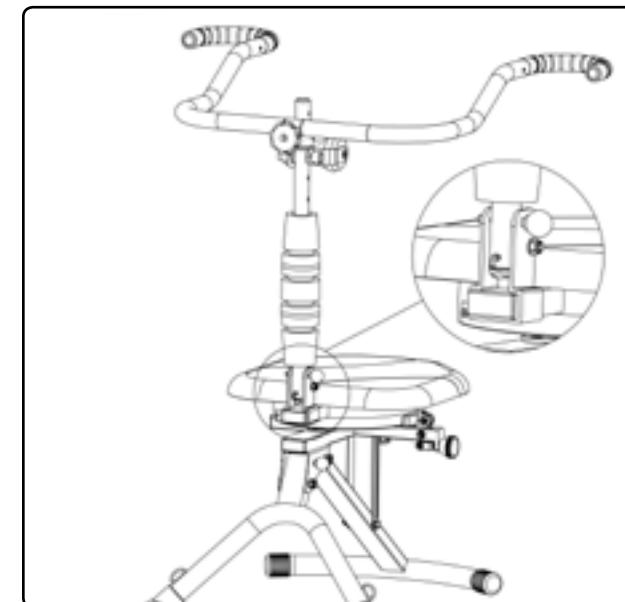
- Gå eller løp en tur med hunden
- Spill fotball med barna
- Gå på langrenn
- Ta en rask tur på stranden
- Gå opp og ned trappene i huset ditt eller på kontoret
- Begynn med saltrening i gruppe
- Gå på dans med venninnene eller kjæresten
- Ta noen svømmetak i din lokale svømmehall eller i et vann i nærheten

TRENINGSTIPS

1. Du kan øke belastningen når du bruker AB DOER TWIST™ ved å øve deg på å ha en konstant bevegelse uten stopp.
2. Du kan også øke belastningen ved å plassere armbøylene over skuldrene, og deretter veksle mellom å ha dem over og under armene.
3. Utfører du bevegelsene på en koordinert måte, vil du takle øvelsene bedre og få større kontroll med musklene, og du vil forbrenne fettene raskere!
4. Øk gjerne motstanden ved å sette inn en av motstandsstavene eller ved å dreie på svingfunksjonen på setet.
5. Hvis du blir trett av å holde en bestemt posisjon, kan du:
 - Bytte til en annen bevegelse, eller
 - Senke hastigheten, eller
 - Redusere rekkevidden til bevegelsen, eller
 - Ta ned armbøylen så den er under armene igjen, eller
 - Minske motstanden på setets svingfunksjon, eller
 - STOPPE og avslutte treningen – og gi deg selv et klapp på skulderen.

TILLEGGSUTSTYR

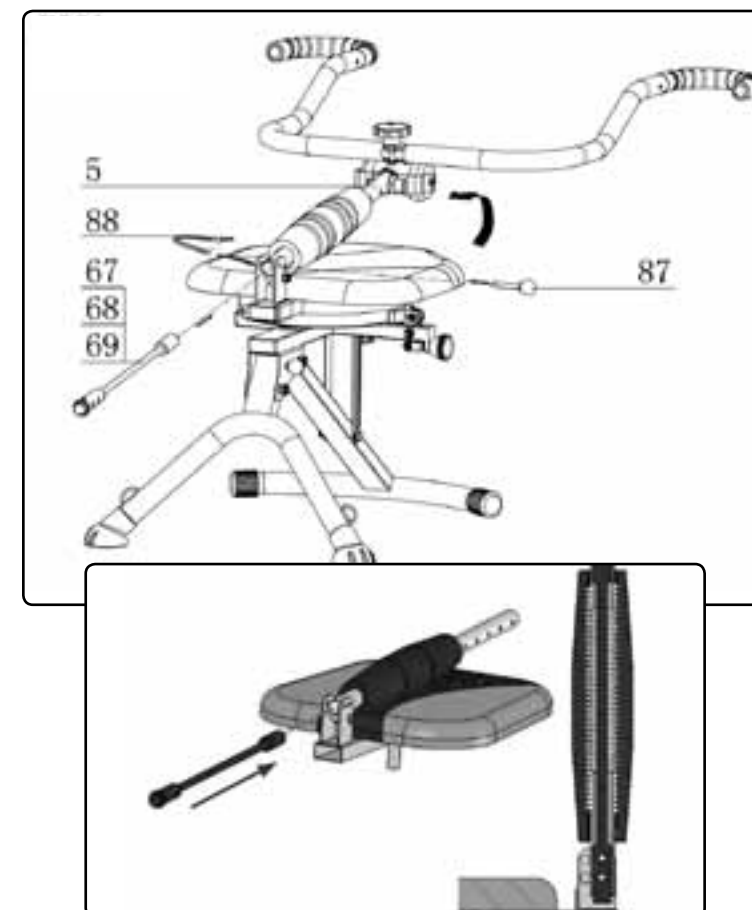
TRINN 2



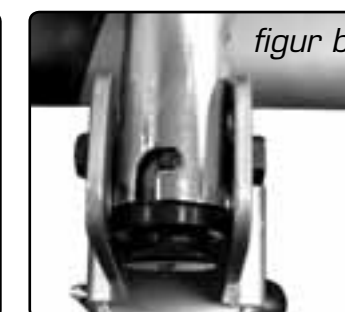
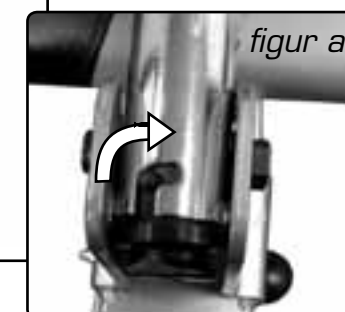
Ta ut klemmen (nr. 88) fra plugg #4 [nr. 87], og fjern så plugg #4 [nr. 87] fra bakre rammefeste (nr. 4) og fold ned midtstolpen (nr. 5) som anvist.



TRINN 3



Velg motstanden du har behov for, og sett inn motstandsstaven (nr. 67, 68 eller 69) inn i midtstolpen (nr. 5). Når motstandsstaven er satt ordentlig inn i midtstolpen (nr. 5), vrir du staven med klokken for å låse den fast som vist i figur a og b.

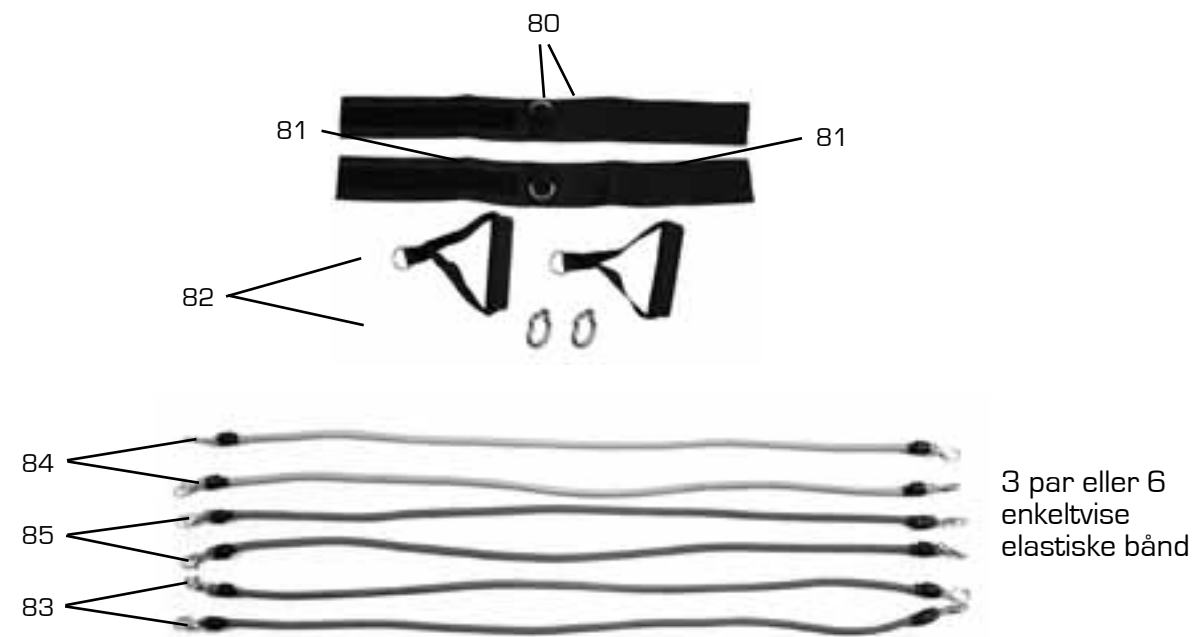


Ta midtstolpen (nr. 5) opp i stående posisjon og lås den på plass ved å sette inn plugg #4 [nr. 87], og sett så klemmen (nr. 88) inn i hullet på plugg #4 [nr. 87].

TILLEGGSUTSTYR

Det finnes enda flere muligheter som gir enda bedre resultater:
Tilleggsutstyr for styrketrening av over- og underkroppena

AB DOER TWIST™ STYRKETRENINGSETT

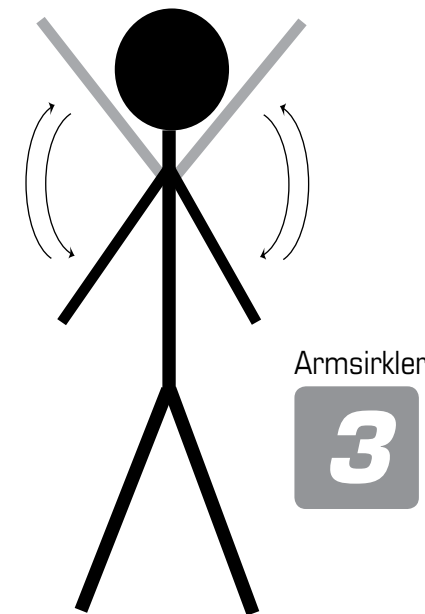


3 par eller 6
enkeltvise
elastiske bånd

DELLISTE

Delnr.	Beskrivelse	Antall
80	plastløkke	2
81	gripehåndtak	2
82	ankelbøyle	2
83	elastisk bånd nivå 1 - GRØNN	2
84	elastisk bånd nivå 2 - BLÅ	2
85	elastisk bånd nivå 3 - RØD	2

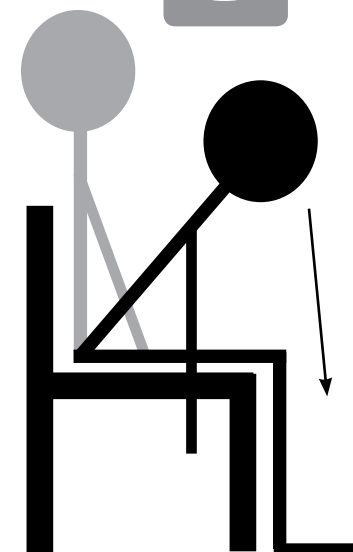
SMIDIGHETS- OG OPPVARMINGSPROGRAM



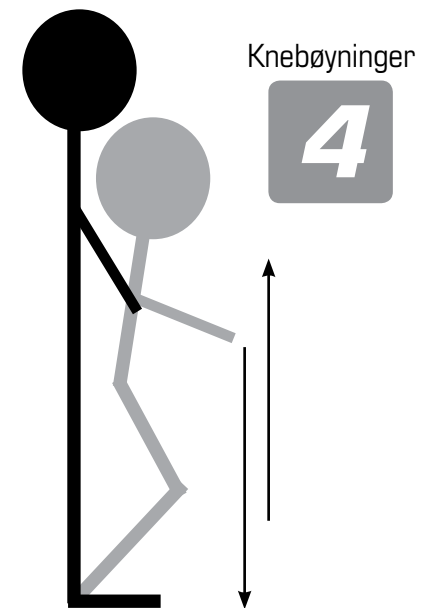
Armsirkler
3

3. ARMSIRKLER: Stå med føttene i litt mer enn skulderbreddes avstand og fest blikket på en gjenstand foran deg. Hold overkroppen oppreist ved å løfte brystkassen, og la begge armene henge fritt. Løft armene langsomt fremfor deg og hold albuen utstrakt hvis mulig. Gjør store sirkler med begge armene. Gjør 5-10 sirkler med armene i den ene retningen, og deretter 5-10 sirkler med armene i den andre retningen. Denne bevegelsen skal alltid utføres langsomt og glidende. Øvelsen vil styrke smidigheten i skuldrene, brystkassen, øvre del av ryggen, nakke og armer.

Fremoverbøyninger
5



4. KNEBØYNINGER: Stå med føttene i litt mer enn skulderbreddes avstand og fest blikket på en gjenstand foran deg. Hold brystkassen oppe så ryggen er rett, og bøy deretter knærne langsomt slik at kroppen nærmer seg gulvet. Bøy deg bare så langt ned som det er behagelig for deg eller til hælene begynner å løftes fra gulvet. Beveg armene foran deg for å støtte balansen hvis du trenger det. Bøy knærne langsomt og ikke sprett opp igjen. Utfør så mange knebøyninger som du synes er behagelig, 5-10 anbefales. Knebøyninger utvikler balanse og kontroll, samtidig som musklene styrkes i lår, hofter, knehaser, legger og ankler.



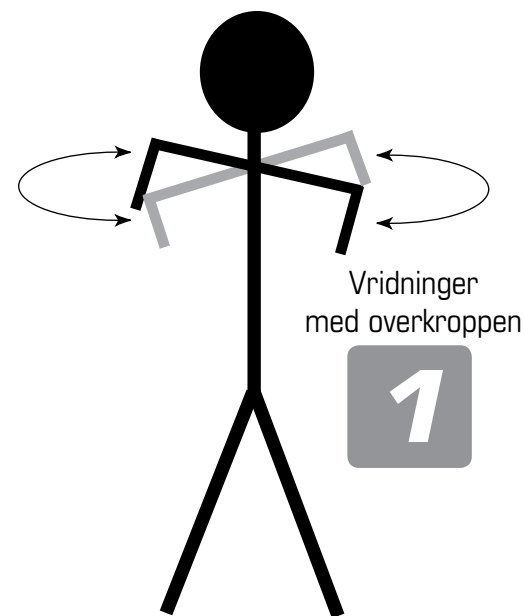
5. FREMOVERBØYNINGER: Sitt på en benk eller stol og plasser føttene godt på gulvet i skulderbreddes avstand. Løft brystkassen slik at ryggrad er rett. Bøy fremover fra hoften slik at brystkassen kommer frem og ned så langt som det er behagelig. Hold denne dype og foroverbøyde posisjonen i 3-5 sekunder før du langsomt kommer tilbake i oppreist stilling. Sørg for at bevegelsen ikke blir hoppende. Denne bevegelsen bør utføres langsomt da den har en tendens til å gjøre deg litt svimmel når du senker og løfter hodet. Gjør fremoverbøyningen 3-10 ganger. Bevegelsen er kjempegod for å trene midtre og nedre del av rygg samt ryggstøyle, rumpe og bakside lår.

Se også delen om UTTØYNING

SMIDIGHETS- OG OPPVARMINGSPROGRAM

Et smidighets- og oppvarmingsprogram er en viktig del av alle treningsøvelser for å komme i form og utvikle kroppen. Vanligvis består oppvarmingsøvelsene av en rekke bevegelser som er ment å forberede kroppen til større utslag i bevegelsene under trening. Når du er mer elastisk, vil prestasjonene dine i sport og under trening bli bedre fordi muskler, skjelett og ledd har bedre forutsetninger til å yte.

Før du bruker AB DOER TWIST™ er det lurt å bruke litt tid til å forberede kroppen med oppvarming. Da blir du mer smidig, og kan yte mer under tryggere forhold, samtidig som du raskere kan hente deg inn igjen når økten er ferdig. Smidighets- og oppvarmingsprogrammet til AB DOER TWIST™ omfatter både oppvarming og avkjøling. Treningsøvelsene er utformet slik at du på en rask, morsom og sikker måte kan oppnå dine mål.



Vridninger med overkroppen

1. VRIDNINGER MED OVERKROPPEN:

Stå med føttene i litt mer enn skulderbreddes avstand og fest blikket på en gjenstand foran deg. Hold overkroppen oppreist ved å løfte brystkassen, og løft så begge armene med bøyd albue. Mens du holder blikket festet svinger eller vrir du midtpartiet så langt du kan til høyre uten rykkende bevegelser. Roter så til venstre så langt du klarer. Prøv å få til en god rytme når du vrir deg fra side til side. Denne enkle bevegelsen vil løsne på stive muskler, ledd og leddbånd i hele overkroppen og i magen, siden, ryggen og ryggraden. Gjør dette så lenge du orker, minst 30 sekunder.



Sidebøyninger

2. SIDEBØYNINGER: Stå med føttene i litt mer enn skulderbreddes avstand og fest blikket på en gjenstand foran deg. Hold overkroppen oppreist, løft brystkassen og len deg til høyre side så langt du klarer mens du har føttene godt plantet i gulvet for balansens skyld. Len deg så langt du kan uten at det føles ubehagelig og uten rykkende bevegelser, og strekk deg deretter til den andre siden på samme måte. Prøv å få til en god rytme når du vrir deg fra side til side. Denne bevegelsen løsner på stive muskler, ledd og leddbånd i siden, midtre del av ryggen og korsryggen, og i hele mageregionen. Gjør dette så lenge du orker, minst 30 sekunder.

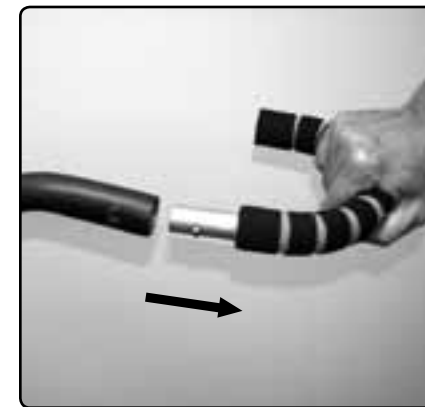
Se også delen om UTTØYNING.

TILLEGGSUTSTYR

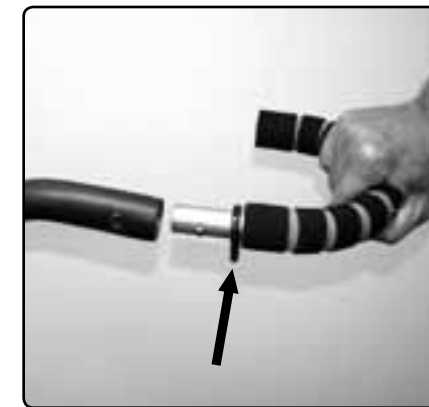
MONTERING AV STYRKETRENINGSETT

Slik kan du få til enda hardere styrketrening med AB DOER TWIST™!

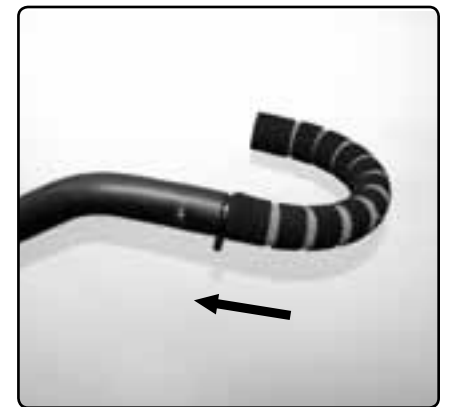
TRINN 1



1-1: Ta ut håndtakene (nr. 10) fra forsiden på armbøylene (nr. 9).



1-2: Sett en plastløkke (nr. 80) på hvert håndtak (nr. 10).



1-3: Sett de to håndtakene (nr. 10) med plastløkkene (nr. 80) tilbake igjen på armbøylene (nr. 9).

TRINN 2



2-1: Fest den ene enden av det elastiske båndet (nr. 83, 84 eller 85) på plastløkken (nr. 80) på begge håndtakene (nr. 10).



2-2: Fest den andre enden av det elastiske båndet (nr. 83, 84 eller 85) på kroken på bakre fotrør (nr. 2).



2-3: Monteringen er ferdig.

TILLEGGSUTSTYR

MONTERING AV STYRKETRENINGSETT

MONTERING AV GRIPEHÅNDTAK



3-1: Fest gripehåndtaket ved å ta den ene enden av et elastisk bånd (nr. 83, 84 eller 85) og sett på kroken på bakre fotrør (nr. 2). Fest deretter gripehåndtakene (nr. 81) til den andre enden av et elastisk bånd (nr. 83, 84 eller 85).

MONTERING AV ANKELBØYLENE



3-2: Monter ankelbøylene (nr. 82) ved å ta den ene enden av et elastisk bånd (nr. 83, 84 eller 85) og sett den på kroken på bakre fotrør (nr. 2). Fest deretter ankelbøylene (nr. 82) til den andre enden av et elastisk bånd (nr. 83, 84 eller 85).

GRUNDLÄGGANDE RÖRELSE



4. BOKSING

(Slå deg løs med AB DOER TWIST™)

Sitt oppreist i SP med bred fotstilling og føttene godt plantet i gulvet. Len deg forover så brystkassen nærmer seg lårene. Vri overkroppen voldsomt fra side til side med små korte rykk og forsøk å bokse til et kne om gangen. Bare vær forsiktig så du ikke slår deg selv over ende! Du kan løfte brystkassen opp fra knærne og likevel beholde denne svingende bevegelsen rundt din egen akse for å utnytte den morsomme og effektive øvelsen enda mer.

Denne øvelsen konsentrerer seg mye om magemusklene og musklene i siden. Samtidig kjenner du at armene, skuldrene og brystkassen også får kjempegod trening!



5. SKØYTING

(Skøyteløp i stuen)

Aktiver svingfunksjonen i setet. Len deg over til venstre side og strekk ut høyre bein til høyre for kroppen. Sving kroppen fra venstre til høyre mens du lar beina gjøre glidende bevegelser som om du gikk på skøyter. Stikk først ut den venstre foten og deretter den høyre samtidig som overkroppen beveger seg i samme tempo.

Denne er en morsom og samtidig effektiv øvelse som forbrenner fett fra alle deler av kroppen og styrker magemusklene, sidemusklene, bein, hofter, rumpe, armer, skuldrer og hele ryggen!

GRUNDLÄGGANDE RÖRELSE



2. SIRKLER

(Sirkelbevegelser, med og mot klokken)

Med bred fotstilling og føttene godt plantet i gulvet setter du deg oppreist i SP. Len deg forover mens du fører brystkassen mot lårene. Når du er kommet i denne posisjonen, begynner du å rotere til høyre i en sirkulær bevegelse til du har fullført sirkelen med overkroppen. Begynn med små, rolige og kontrollerte sirkler, og etter hvert som du blir oppvarmet, øker du størrelsen og hastigheten på sirkelen. Du kan stoppe og rotere i motsatt retning for å skape variasjon.

Denne bevegelsen er utrolig effektiv når det gjelder å trene ALLE musklene i midtpartiet, samtidig som beina og overkroppen får styrketrening samtidig!



3. ÅTTETALL

(Akkurat som det står – åttetall)

Med bred fotstilling og føttene godt plantet i gulvet sitter du oppreist i SP og begynner å bevege overkroppen og midtpartiet slik at hendene former et åttetall. Hemmeligheten er IKKE å dra med armene eller hendene, men la magemusklene gjøre arbeidet. Konsentrer deg om å lage et helt perfekt åttetall. Når du har fått det til, kan du prøve å reversere bevegelsen og tegne et perfekt åttetall i motsatt retning.

Selv om denne bevegelsen virker på ALLE musklene i kroppens midtparti, er den særlig effektiv for musklene i siden og i magen!

STADIG BEDRE RESULTATER
Kom deg i form med kroppsvridninger!

FØR DU BEGYNNER

Før du begynner med treningsprogrammet, ber vi deg om å lese gjennom disse retningslinjene:

- Ha på deg komfortable og støttende klær samt undertøy som ikke er for vide. Vide klær kan klumpe seg sammen og skape irritasjon, og også komme i veien for treningen.
- Kvinner må bruke sports-bh, særlig de som har stor byste. Da får du god støtte, og treningen blir mer behagelig.
- Sett gjerne opp håret før du bruker AB DOER TWIST™ slik at det ikke kommer i kontakt med trippelrullen eller andre deler.
- Varm alltid opp i 5–10 minutter ved å gå rundt kvartalet, jogge på stedet eller gå opp og ned trappene hos deg selv noen ganger. Oppvarmingen forbereder kroppen til fysisk aktivitet og bidrar til å forhindre skader.
- Kjøl deg alltid ned og gjør uttøyninger i 5–10 minutter etter treningen. Det gjør at kroppen kommer tilbake til normaltstanden, samtidig som du blir mer smidig og får mindre verking og stramme muskler.
- Stopp å trene umiddelbart hvis du i løpet av treningen føler deg kvalm, svimmel eller er nær ved å besvime. Gå rolig rundt omkring eller sitt rett opp og ned i en stol til du kjenner deg bedre. Ta deg noe å drikke og hvil når du føler deg bra igjen. Hvis dette er et mønster som gjentar seg, bør du kontakte lege.
- Vær fornøyd og ha det gøy! Ingenting stimulerer fremgang som en positiv innstilling. Så ta på deg ditt gladeste smil og sett i gang!

GRUNNLEGGENDE BEVEGELSER

Noen grunnleggende bevegelser med AB DOER TWIST™ - av John Abdo
(Se gjerne på instruksjonsDVD-en for å få en gjennomgang av treningsøvelsene i detalj)

Klar, ferdig, gå!

Slik går du i gang:

Alle bevegelser begynner fra oppreist stilling, det vi kaller startposisjonen (SP). Ha bred fotstilling, sitt oppreist med ryggen mot massasjerullen, og dra ned og klem fast armbøylen under armhulene for å avlaste ryggraden og holde den oppreiste stillingen.



1. PENDELBEVEGELSE

(Sidebøyning)

Hold føttene godt plantet i gulvet og med god avstand fra hverandre. Sitt oppreist i startposisjonen (SP) og len deg med overkroppen mot høyre side. Ta en kort pause, og len deg så helt over til venstre side i en pendelaktig bevegelse.

Denne bevegelsen virker på ALLE musklene i kroppens midtparti, særlig i siden og i korsryggen!