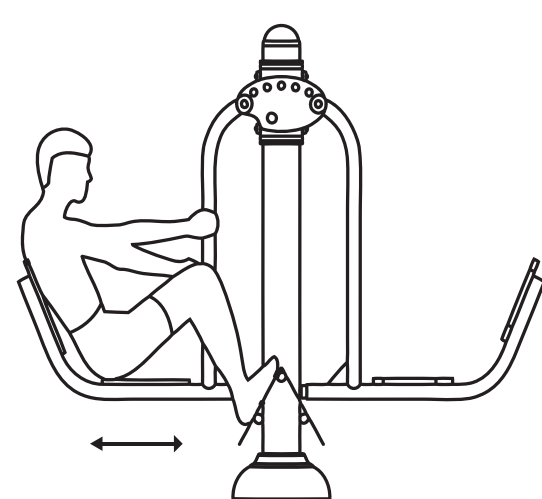


Velkommen til DALEN TRENINGSPARK

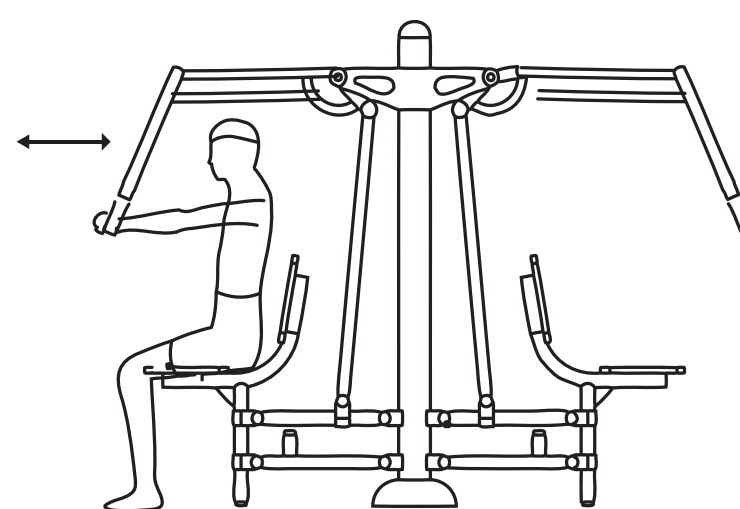
Apparatene du finner her er satt opp for å tilby en variert trening. Dette er ikke lekeapparater og derfor ikke egnet for barn uten tilsyn av voksne. Takk for at du holder området rent og fritt for søppel og at du behandler utstyret pent.

Under finner du beskrivelse av øvelser, men det er viktig at man tilpasser sitt nivå.



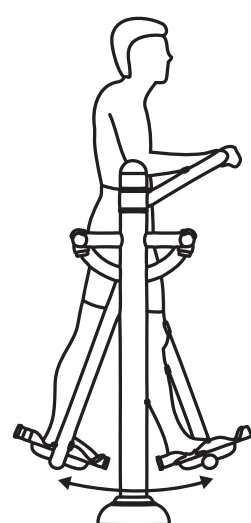
BENPRESS

Instruksjoner:
Sitt på platen og bøy begge ben. Plasser hendene på knærne og strekk bena helt ut. Repeter øvelsen.



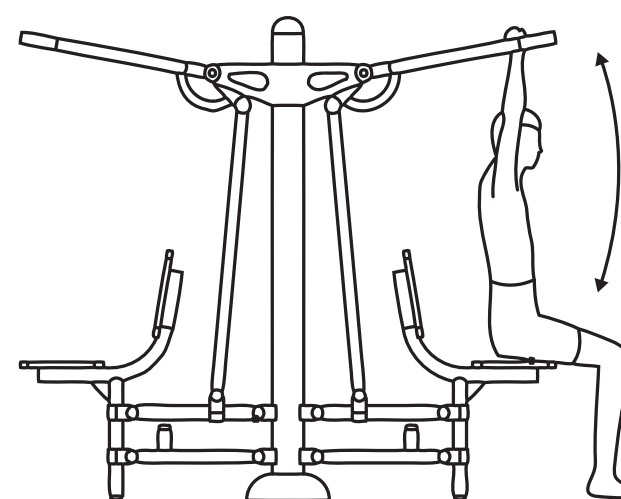
BRYSTPRESS

Instruksjoner:
Sitt med ryggen mot apparatet. Ta tak i håndtakene med begge hender. Skyv sakte frem og returner så til utgangsposisjon med en rolig bevegelse.



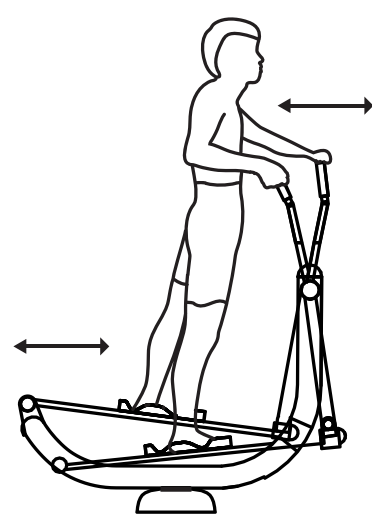
LUFTGANGER

Instruksjoner:
Hold i bøylen med begge hender og plasser bena på pedalene. Finn midtpunktet og beveg bena frem og tilbake. Hold godt på bøylen for å unngå skader.



NEDTREKK

Instruksjoner:
Sitt med ryggen mot apparatet. Hold på håndtakene med begge hender og trekk ned med stor kraft. Slipp opp til utgangsposisjon med en rolig jevn bevegelse.



ELIPSE

Instruksjoner:
Gå på apparatet og hold i begge håndtakene. Beveg bena som om du går en rask tur. Vær forsiktig når du går på apparatet da apparatet har bevegelige deler.

Tilpass serier og repetisjoner ditt nivå.
På apparatene nedtrekk og brystpress kan du variere motstand ved å velge å hjelpe til med bena.

Dalheim – Bygdas viktigste samlingspunkt

