



KONDIS

motionscykel

Hur står det till med Din kondition?

Bilåldern och standardhöjningen har gått illa åt vår allmänkondition. Bara för några årtionden sedan höll vi våra muskler i bättre form till gagn för arbetskapacitet och hälsa.

Hjärta och lungor måste tränas.

Det är Ditt hjärta och Dina lungor som i första hand skadas av utebliven motion. För att råda bot på detta krävs det en systematiskt genomförd träning.

Varför motionerar då inte Medel-Svensson?

Det gjordes nyligen en undersökning som visade att det är ytterst få människor som motionerar regelbundet. Man angav som skäl att det ofta var långa avstånd till träningsmarker, att regn och rusk ofta hindrade och — kanske i de flesta fallen — att man kände obehag för att visa sig i träningsmundering inför grannar och vänner.

Varför inte träna i hemmiljö?

Du kan lätt komma ifrån alla svårigheterna genom att i stället förlägga träningen till Ditt eget hem. REX Kondis hjälper Dig att motionera året runt, i alla väder och på ett effektivt och riktigt sätt.

För vem är REX Kondis lämplig?

Praktiskt taget alla människor kan ha nytta och nöje av REX Kondis — hemmafruar, pensionärer, idrottsmän, barn, rehabiliteringspatienter, jäktade affärsmän. Det är bara att följa omstående träningsprogram.

Här några träningsråd:

Innan Du börjar en metodisk träning bör Du tala med Din läkare och framförallt låta kolla hjärta och blodtryck. Antalet träningsstillfällen kan Du givetvis låta variera, men de bör inte underskrida 2—3 per vecka, om Du vill nå avsedd effekt. Du bör använda speciella kläder, träningsoverall eller liknande och varje träning skall följas av bad eller dusch. Du bör hålla samma träningsprogram minst fjorton dagar, innan Du ökar ansträngningsgraden.

MOTIONSPROGRAM

Uppmontering och justering. Sadel och styre justeras till lagom höjd för en bekväm, ganska upprätt körställning och fastlåses med vingmuttrarna. För att lägesangivelserna på manöverspaken skall stämma måste man från början injustera bromsbandet.

Sätt spaken på 0-läget. Justera bromsbandet med justerskruvarna (på styret och under vevpartiet) så att bromsbandet just börjar göra tjänst. Du hör då ett svagt vinande ljud, när balanshjulet är i rörelse.

Motionsprogrammet här nedan har uppställts av gymnastikdirektör Lennart Hallgren, välkänd idrottstränare och motionspecialist. Principen för programmet är att ett långt, måttligt arbetstempo skall följas av ett kort, tungt.

Vilket program skall Du välja? Lätt, normalt eller tungt? Ja, den frågan får Din kondition själv lämna svar på. Börja gärna med det lätta eller normala för att sedan öka intensiteten succesivt efter några veckors träningsarbete. Vid programpunkten "Vila" kan Du lämpligen fortsätta trampningen men med spaken på 0-läget.

Tidtagning. Här fyller kökets äggklocka en utmärkt funktion.

Hastighet. Det nedan uppställda programmet är baserat på en jämn "hastighet" av 20 km/tim.

Motionsprogram

LÄTT PROGRAM	NORMALT PROGRAM	TUNGT PROGRAM
Vuxna med försummad motion, barn, vissa rehabiliteringspatienter och äldre.	Vuxna med normal motion.	Vuxna med god kondition (Idrottsmän m. fl.).
Alternativ 1: Spakläge 1 i 15 min, därefter spakläge 2 i 3-4 min 3 gånger med vila 30-60 sek mellan varje period. Alternativ 2: Spakläge 1 i 15 min, därefter spakläge 3 i 10-15 sek 3 gånger med vila 30 sek mellan varje period.	Alternativ 1: Spakläge 2 i 15-25 min utan vila, därefter spakläge mellan 2 och 3 i 3 min 3 gånger med vila 30-60 sek mellan varje period. Alternativ 2: Spakläge 2 i 15-25 min utan vila, därefter spakläge 3 i 30-45 sek 3 gånger med vila 30 sek mellan varje period.	Alternativ 1: Spakläge 2 i 30 min utan vila, därefter spakläge mellan 2 och 3 i 4 min 3 gånger med vila 30-60 sek mellan varje period. Alternativ 2: Spakläge 2 i 30 min utan vila, därefter spakläge 3 i 1 min 3 gånger med vila 30 sek mellan varje period.