



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

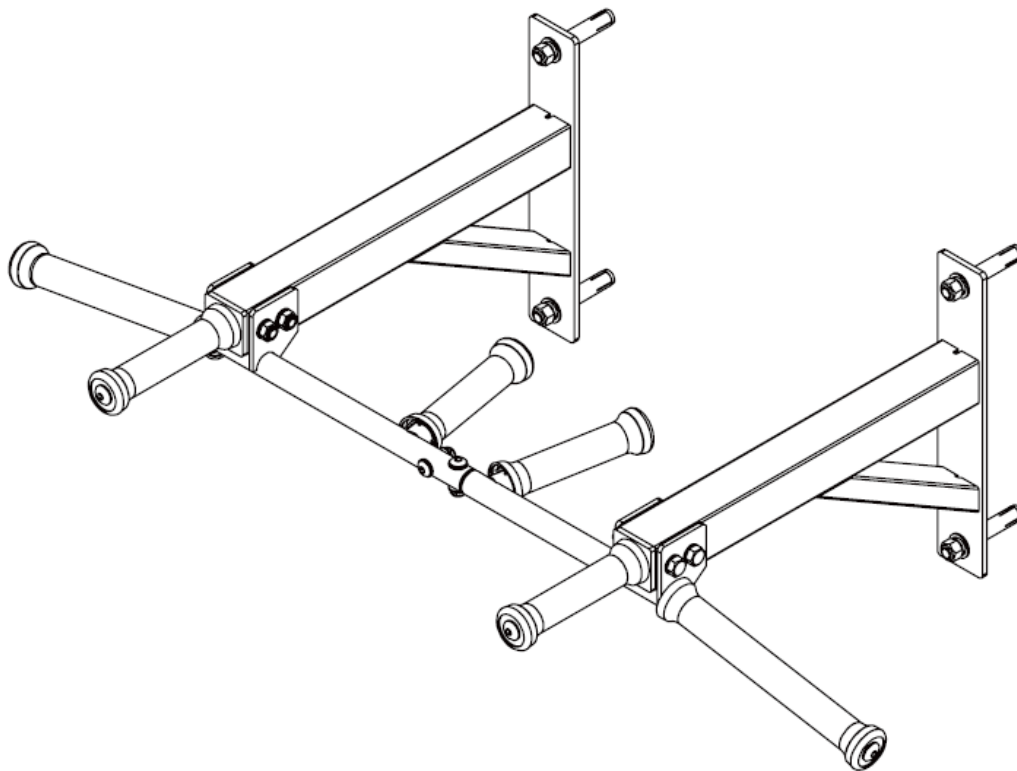
IN 29713 Falra szerelhető húzódkodó inSPORTline Wallibor

A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy termékeit előzetes értesítés nélkül módosítsa és fejlessze. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a terméket. Kérjük, figyelmesen olvassa el a kézikönyvet az összeszerelés megkezdése és a termék használata előtt. Őrizze meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás céljából. Kétség esetén forduljon szakszervizhez.
- Az összeszerelés befejezése előtt ellenőrizze az összes alkatrész teljességét és épségét. Kizárólag eredeti alkatrészeket és tartozékokat használjon. Ne végezzen engedély nélküli módosításokat a terméken.
- Az összeszerelést csak felnőtt végezheti. Használat előtt ellenőrizze, hogy a termék megfelelően van-e összeszerelve és szilárdan rögzítve. A készüléknek megfelelően kell működnie a felhasználó sérülésének elkerülése érdekében. Ha a készülék nem működik megfelelően, sérülés vagy kopás jeleit mutatja, azonnal hagyja abba a használatát. A sérült vagy kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.
- Edzésprogram megkezdése előtt kérjen segítséget orvosától.
- Gyermekektől és háziállatoktól elzárva tartandó.
- Az edzésprogram megkezdése előtt mindig végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
- Ne használja a szabadban.
- Ne módosítsa a készüléket.
- Minden edzés előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és anya meg van-e húzva. Ne használja a terméket, ha sérült.
- Ésszerűen és óvatosan eddzen, ne terhelje túl magát. A mozgások nem lehetnek túl hirtelenek, hogy elkerüljük a felhasználó sérülését.
- Edzés közben ne tartsa vissza a lélegzetét.
- Eddzen helyesen és elegendő mennyiségben. A nagy terhelés egészségügyi problémákhoz vezethet.
- A sérülések elkerülése érdekében tartsa távol ruházatát és testrészeit a mozgó alkatrészekről. Viseljen megfelelő sportruházatot, beleértve a sportcipőt is.
- A nem megfelelő edzés vagy a biztonsági óvintézkedések be nem tartása súlyos sérülést vagy a felszerelés károsodását okozhatja. Kétség vagy bizonytalanság esetén forduljon szakszervizhez vagy kereskedőhöz.
- Soha ne lépje túl a megadott súlyhatárokat.
- Figyeljen a test jelzéseire. Bármilyen rosszullet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához.
- A terméket tömör cementfalra, tömör vörös téglafalra vagy tömör csempefalra kell rögzíteni, amely oldalanként legalább 150 kg-ot (330 fontot) elbír. Ha nem biztos benne, kérjen segítséget szakembertől.
- Kérjük, használja az összes horgonycsavart.
- Kategória: H otthoni használatra
- Súlyhatár: 120 kg

SZERKEZETI RAJZ



ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ

1. A testmozgás jótékony hatással van egészségre, javítja a fizikai állapotot, formálja az izmokat, és kalória-kiegyensúlyozott étrenddel kombinálva fogyáshoz vezet.

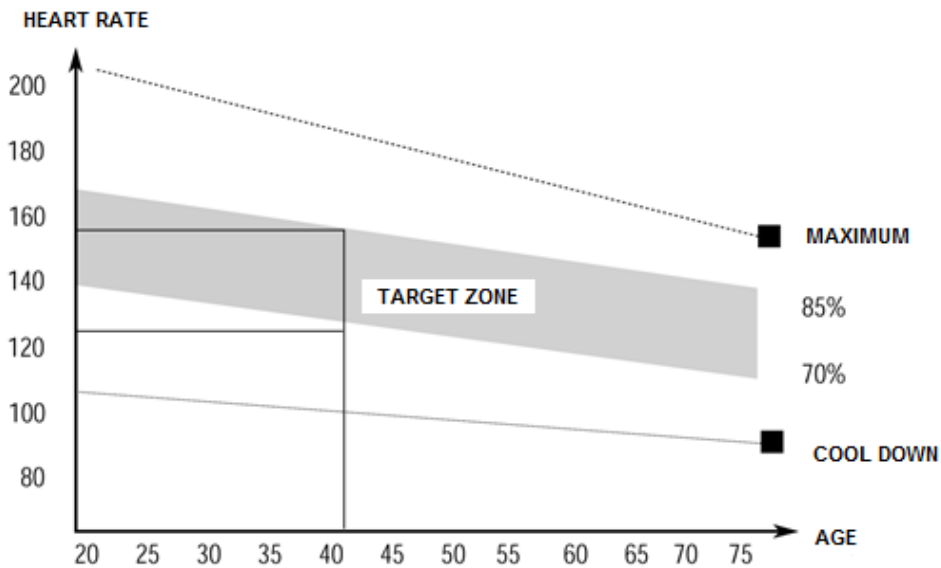
BEMELEGÍTÉS

Ez a fázis az egész test vérkeringésének javítását és az izmok bemelegítését szolgálja, csökkenti a görcsök és izomsérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtási gyakorlatok elvégzését. Nyújtás közben maradjon kb. 30 másodpercig az adott pozícióban, ne végezzen hirtelen mozdulatokat és ne rugózzon a pozíció megtartása közben.



2. GYAKORLAT

Ez a szakasz a fizikailag leginkább megterhelő rész. A rendszeres testmozgás erősíti az izmokat. A tempót Ön határozhatja meg, de nagyon fontos, hogy a gyakorlat során azonos tempo legyen. A pulzusnak a célzónán belül kell lennie (lásd az alábbi ábrát).



Ennek a szakasznak legalább 12 percig kell tartania. A legtöbb ember 15-20 percig edz.

LAZÍTÁS

Ez a fázis a szív- és érrendszer lenyugtatására és az izmok ellazítására szolgál. Körülbelül 5 percet vesz igénybe. Ismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytathatja az edzés során végzett gyakorlatokat, csak lassabb tempóban. Az izmok nyújtása edzés után rendkívül fontos - kerülni kell a hirtelen mozgásokat és rugózásokat.

A fitnessz javításával meghosszabbíthatja és növelheti a testmozgás intenzitását. Rendszeresen edzen, legalább hetente háromszor.

IZOMFORMÁLÁS

Az izmok formálásához fontos a nagy terhelés beállítása. Az izmok jobban megterhelődnek, ami azt eredményezheti, hogy a szokásosnál rövidebb ideig tudja a gyakorlatokat elvégezni. Ha egy időben szeretné kondiját is javítani, akkor módosítania kell az edzését. Eddzen a szokásos módon az edzés bemelegítő és utolsó szakaszában, de növelje a készülék ellenállását a gyakorlat végén. Lehet, hogy lassítania kell a sebességet, hogy a pulzus a célterületen maradjon.

SÚLYVESZTÉS

Az elégetett kalóriák száma a gyakorlat hosszától és intenzitásától függ. A lényeg ugyanaz, mint az erőnléti gyakorlatban, de a cél más.

HÚZÓDZKODÓ GYAKORLATOK

A rúdon végzett húzódkodások és azok különféle változatai a felsőtest fejlesztésének egyik legjobb gyakorlatának számítanak.

A húzódkodó rúd tökéletes otthoni edzőtermet rejt a test edzéséhez. A rúdon végzett gyakorlatok különböző variációival tökéletesen megdolgoztathatod a test különböző részeit anélkül, hogy fitnesszközpontba kellene menned.

Húzódkodó rúdon végzett edzés során a saját testsúlyával dolgozik és kisebb a sérülésveszély. Természetesen, feltételezve, hogy a helyes technikát alkalmazza. Ezek a gyakorlatok növelik az általános testerőt.

A gyakorlatok nagy mennyiségű izmot mozgatnak meg a test felső felében.

A helytelen technika a bicepszet és a vállakat is igénybe veszi, így a hátizmok kihasználatlanok maradnak.

A helytelen technikával végzett gyakorlat során a hátizmok nem fejlődnek az elégtelen terhelés miatt. Ennek eredményeként a gyakorlat hatástalanná válik.

A húzódkodás a legfontosabb technika, és lassú mozdulatokat igényel. Tilos a „lendítés” vagy a hajlás.

Húzódkodó

- Keskeny fogás – főként a hátizmok középső részét érinti
- Klasszikus fogás vállszélességben – a középső és külső izmokat egyenletesen használja
- Széles fogás (ajánlott) – főként a hátizmok külső részét érinti

Alsófogás

Az alsófogásos húzódkodások a bicepsz fejlesztésére szolgálnak. A bicepsz bevonása könnyebbnek tűnhet, ezért a kezdők kedvelik jobban. Ha a hátizmok szélességén szeretnél dolgozni, ezt az "egyszerűbb" opcióval biztosan nem fogja elérni.

Húzódkodó rúd gyakorlatok - hasizom

A hasat a rúdon is lehet erősíteni. Ez egy meglehetősen kihívást jelentő gyakorlat, de hatékonyabb a hasizmok fejlesztésében.

KARBANTARTÁS

1. Edzés után törölje le az izzadságot a korrózió elkerülése érdekében. Tisztítsa meg a készüléket puha ruhával és enyhe mosószerekkel. Ne használjon súrolószereket vagy oldószereket a műanyag alkatrészekben.
2. Fokozott gépzaj esetén minden csavart és csatlakozást ellenőrizni és megfelelően meghúzni kell.
3. A terméket tiszta, szellőző és száraz helyen kell elhelyezni.
4. Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

KÖRNYEZETVÉDELME

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen. Ezáltal megóvja a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvényszegést vagy a szankciókat. Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.

