



## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 1242 Fali húzózkodókeret inSPORTline PU1207



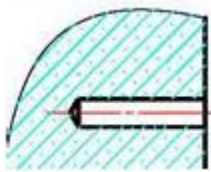
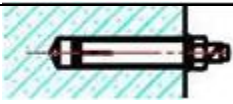


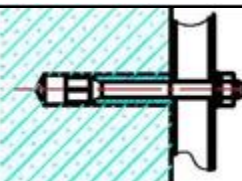
# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ÖSSZESZERELÉSI LÉPÉSEK.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
HÚZÓDZKODÓ GYAKORLATOK.....	4
Húzódzkodás .....	4
Alsó fogás .....	5
Húzódzkodó gyakorlatok – hasizom .....	5
KARBANTARTÁS .....	5
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	5








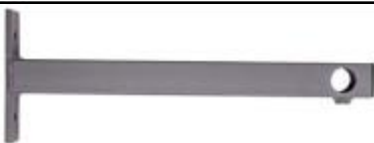

## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Az első használat előtt figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet, és őrizze meg ha a későbbiekben szüksége lenne rá.
- Csak rendeltetésszerűen használja, és ne végezzen nem megfelelő módosításokat.
- Rögzítse megfelelően a terméket, és rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és anyát. Szükség esetén húzza meg újra.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy nem kopott-e vagy sérült-e. Soha ne használjon sérült vagy kopott terméket.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól. Csak felnőtt személy szerelheti össze és használhatja.
- Eddzen ésszerűen, és ne erőltesse meg magát a sérülések elkerülése érdekében.
- Mielőtt bármilyen edzést elkezdené, konzultáljon orvosával. Ügyeljen teste jelzéseire. Ha úgy érzi Hogy szédül, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvosához.
- Ne használja a szabadban.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes fém alkatrészt, a rozsdásodás elkerülése érdekében.
- Ezt a terméket megfelelően rögzíteni kell a falhoz. Ha nem biztos benne, kérjen szakértőt tanácsért.
- Otthoni használatra készült.
- Anyaga:** nemesacél speciális homokfelülettel
- Markolat átmérője:** 27 mm
- Rúd hossz:** 118 cm
- Távolság a tartórudak között:** max. 80 cm (állítható)
- A fal és a rúd távolsága:** 37 cm
- Csavar hossza:** 7 cm
- Fali horgony hossza:** 5 cm
- Súlykorlát:** 120 kg

## ÖSSZESZERELÉSI LÉPÉSEK

	Fúrjon ki egy lyukat (mélysége legalább 60 mm).
	Helyezze be a csavart a fali dugóval a lyukba.
	Húzza ki a belső csavarrészt. A fali csatlakozónak a falban kell maradnia.
	Csavarja rá az anyát a lehorgonyzott csavarra.
	Rögzítse a tartót a csavar segítségével.

## ALKATRÉS Z LISTA

No.	Megnevezés	Kép	db
1	Anya		4
2	Rugós alátét		4
3	Alátét		4
4	Fali csatlakozó		4
5	Csavar M8x70 mm		4
6	Csavar M8x30 mm		2
6	Markolat		2
7	Támasztó rúd		2
8	Rúd		1

# HÚZÓDZKODÓ GYAKORLATOK

A húzódkodó és különféle módosításai az egyik legjobb gyakorlatnak számítanak a felső test erősítésének érdekében. A húzódkodó tökéletes otthoni edzőtermet kínál a tested fejlesztéséhez. A variálható változatos gyakorlatoknak köszönhetően a húzódkodó ideális a test különböző részeinek erősítéséhez anélkül, hogy el kellene mennie a fitnessközpontba.

A húzódkodókon végzett gyakorlatok során a saját súlyával dolgozik, és kisebb a sérülésveszély. Természetesen, feltételezve, hogy a megfelelő technikát alkalmazza edzés közben. Ezek a gyakorlatok növelik a test teljes erejét. A gyakorlatok során a felső test teljes izomzata igénybe van véve.

A helytelen technika a bicepsz és a vállakat érinti, ilyenkor a hátizmokat nem használják.

A helytelen technikával végzett gyakorlat során nem fejlődnek ki a hátizomzat az elégtelen terhelés következtében. Ennek eredményeként a testmozgás hatástalanná válik.

A húzódkodás a legfontosabb technika, és lassú mozgást igényel. Nincs "lengés" vagy hajlítás.

## Húzódkodás

☒ Keskeny fogás – főleg a hátizmok központi részére fókuszál

☒ Klasszikus fogás a vállsúlyosságban – a középső és a külső izmok egyenletesen vannak kihasználva

☒ Széles markolat (ajánlott) - főleg a hátizmok külső része

### Alsó markolat

Az alsó markolattal végzett húzódkodást a bicepsz fejlesztésére tervezték. Ennek köszönhetően a gyakorlat könnyebbnek tűnik, ezért a kezdők jobban kedvelik. Ha a hátizomzatát szeretné fejleszteni, ezt biztosan nem fogja elérni "egyszerűbb" opcióval.

### Húzódkodó gyakorlatok – hasizom

A hasizom erősítése elérhető a húzódkodó segítségével. Ez egy meglehetősen kihívást jelentő gyakorlat, de hatékonyabb a hasizom fejlesztése.

## KARBANTARTÁS

A rendszeres tisztítás jó állapotban tartja a húzódkodót és meghosszabbítja annak élettartamát. Minden edzés után törölje le az izzadt felületeket egy tiszta, puha, nedves ruhával.

## KÖRNYEZETVÉDELEM

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.