NADVRATNI DROG ZA DVIGOVANJE LS3153 SELF-SUPPORT

ES19854

LASTNOSTI:

- Drog je izdelan iz visoko kvalitetnega jekla komplet vsebuje 2 zanki za roke
- Nosilnost: 140kg
- Material: jeklo (1,5mm)
- Preprosta namestitev med vrata (širina 60 - 80 cm)
- Teža: 3,6kg
- Barva: črna

SPLOŠNA NAVODILA

Pred uporabo skrbno preberite navodila za uporabo. Obvezno jih shranite za poznejšo morebitno ponovno branje!

⚠ **Neupoštevanje varnostnih navodil lahko pripelje do resnih poškodb.**

Namen uporabe

Izdelek je športna naprava za montažo na vratni podboj z maks. širino od 70cm-86cm. Izdelek ni primeren za profesionalni ali terapevtski trening.

⚠ Varnostni napotki za montažo na vratni podboj

- Izdelek ni primeren za otroke do 14. leta starosti, saj otroci ne morejo oceniti morebitnih nevarnosti. Hkrati izdelek vsebuje majhne dele, ki bi jih otroci lahko pogoltnili.
- **POZOR**! Pri montaži v vratni podboj vedno uporabljajte priložena varovala!
- Priloženi material za pritrditev varovala je primeren samo za stabilne betonske stene.
- V kolikor je stena nad vratnim podbojem iz drugega materiala, uporabite drug ustrezen material za pritrditev.

- Za montažo v vratni podboj s širino 70cm-86cm.
- Montažo mora izvesti in preveriti odrasla oseba.
- Preverite kakovost vratnega okvirja. Če je vratni okvir iz umetne mase, aluminija ali lesa z debelino stene manj kot 7mm, izdelka ne montirajte, saj okvir v tem primeru verjetno ni dovolj stabilen.
- Ne pritrjujte na vratni okvir, ki se nahaja v bližini stopnic.

⚠ Varnostni napotki za uporabo

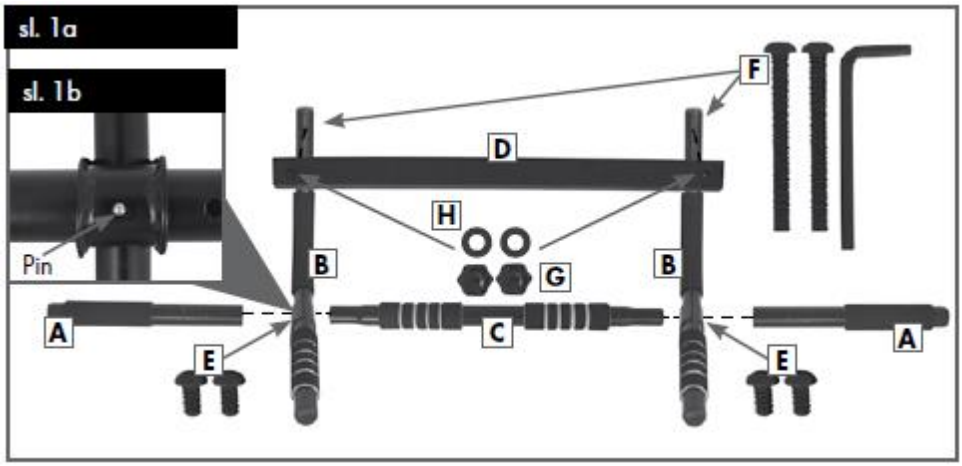
- Uporaba izdelka na lastno odgovornost.
- Izdelek lahko uporabljajo le osebe, ki so seznanjene z varnostnimi napotki.
- Pred vsako uporabo izdelka, ki je montiran v vratni podboj, preverite pravilno postavitev droga.
- Izdelek lahko obremenite z največ 110kg.
- Pred vsako uporabo ponovno preverite čvrstost izdelka z močnim vlečenjem in tresenjem droga.
- Ni primerno za namestitev dinamičnih delov, kot npr. gugalnice.
- Ne izvajajte vaj, kjer ste z glavo obrnjeni proti tlom.
- Ne gugajte!
- Izdelek lahko uporablja le ena oseba hkrati.
- Izdelek je primeren le za osebno uporabo.
- Izdelek se lahko uporablja le pod nadzorom odraslih in se ne sme uporabljati kot igrača.
- Preverite morebitne poškodbe in obrabo izdelka pred vsakim pričetkom treninga. V kolikor opazite poškodbe, izdelka več ne uporabljajte.
- Pri zdravstvenih težavah vprašajte svojega zdravnika, preden začnete uporabljati izdelek. V kolikor med vadbo nastopi slabo počutje ali težave, z vadbo takoj prenehajte in se posvetujte z zdravnikom!
- Nosečnice naj vadbo izvajajo po posvetu s svojim zdravnikom.
- Vaje izvajajte tako, da imate toliko razmaka do predmetov in drugih oseb, da ne morete nikogar poškodovati.
- Navodila za uporabo shranite v bližini naprave za vadbo. Služijo ponovnemu pregledu osnovnih vaj.
- Pred vsako uporabo preverite, če so vsi navojni spoji močno priviti.

- Če drog za dvigovanje telesa uporabljate na tleh, lahko z njim poškodujete občutljivo talno oblogo, kot sta parket ali laminat. Na občutljivih ali drsečih talnih oblogah uporabite preprogo ali blazino kot podlago.

Sestava

Za pritrditev varovala potrebujete vrtalni stroj in križni izvijač. Za sestavo droga za dvigovanje dodatno potrebujete kombinirane klešče ali vijačni ključ velikosti 10.

Pregled delov:

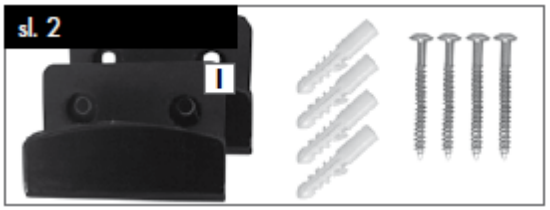


Lahko se razlikuje glede na model.

Povežite droge A z drogom B tako, da zatiče drogov A rahlo potisnete navznoter in se le-ti zaskočijo v vodilu droga B (glejte sl. 1b).

Nato droga A in C privijte skupaj, za to uporabite vijake (E). Nato privijte droga B in D z vijaki (F) in maticami (G).

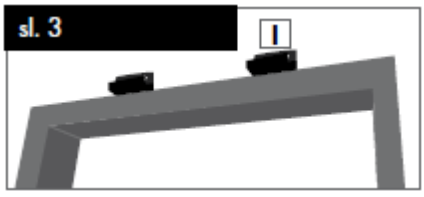
Podložko (H) dajte pred matico (G), nato močno zategnite vijačni spoj.



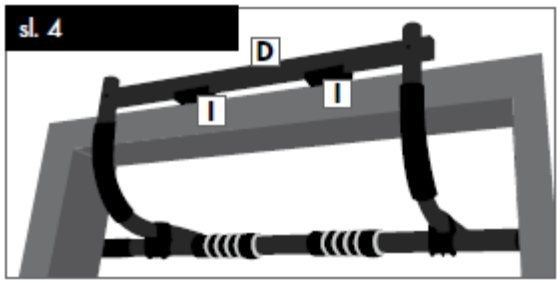
Montaža v vratni podboj

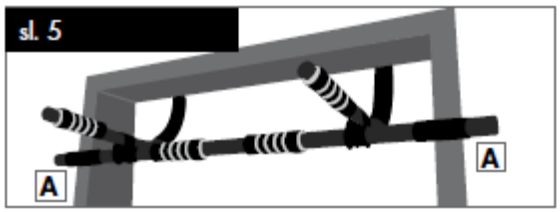
POZOR! Pazite, da uporabite ustrezen material za pritrditev. Priloženi material za pritrditev je namenjen montaži na stabilne betonske stene. Za pritrditev na lahki beton ali lahke gradbene plošče, se v specializirani trgovini pozanimajte za ustrezen material za pritrditev.

Varnostno prečko pritrdite neposredno nad okvir vrat, kjer želite namestiti drog za dvigovanje. (glejte sl. 3)



Po montaži varoval, lahko drog obesite v vratni podboj, kot je prikazano na sliki (glejte sl. 4) Najprej obesite drog D v varovala. Nato potisnite konca droga A proti sprednjemu delu okvirja vrat. (glejte sl. 5)





Pozor! Pazite, da je drog D močno vpet v varovala. Sedaj preverite, ali drog močno drži. Drog večkrat povlecite in stresite.

Splošni napotki za vadbo

- Intenzivnost treninga povečujte postopoma, pazite na zadostne premore med vajami.
- Vse vaje izvajajte enakomerno, ne pa sunkovito in hitro.
- Pazite na enakomerno dihanje. Pri obremenitvi izdihnite in pri razbremenitvi vdihnite.
- Pred vsako vadbo se temeljito ogrejte.

Splošni plan treninga

- Sklop vaj je sestavljen iz 10-20 ponovitev ene vaje.
- Vsak sklop vaj lahko ponovite 2-4 krat.
- Med sklopi vaj naredite premor, ki traja od 3-5 min.

Vaje

Sklece

Multifunkcijski drog za dviganje položite na ravna tla. Objemite zgornje cevne dele in zavzemite prikazani položaj. Počasi potiskajte zgornji del telesa navzgor, dokler nimate rok skoraj popolnoma iztegnjenih. Nato zgornji del telesa ponovno spustite. Med celotno vadbo ohranjajte telo napeto. Glava naj tvori linijo s hrbtenico.

Vadba za roke

Multifunkcijski drog za dviganje položite na ravna tla. Objemite zgornje cevne dele in zavzemite prikazani položaj. Sedaj počasi spustite zgornji del telesa, dokler se ne dotaknete tal. Nato ponovno potiskajte zgornji del telesa navzgor, dokler nimate rok skoraj popolnoma iztegnjenih.

Dviganje na drogu

Pri dviganju na drogu le-tega držite samo na koncih droga B (glejte sl.). Primite drog kot je prikazano na sliki, na koncih B in se z rokama potegnite navzgor za toliko, da vidite preko srednjega droga. Nato se ponovno počasi spustite.

Trebušnjaki

Pozor! Pri napačnem izvajanju trebušnjakov lahko pride do poškodb hrbtenice.

Drog postavite med vratni podboj, kot je prikazano na sliki. Uležite se na hrbet in zataknite noge pod srednji drog. Noge rahlo pokrčite, da bi preprečili lordozo. Roke lahko položite ob strani zatilja brez pritiskanja na glavo. Zgornji del telesa sedaj potisnite navzgor s pomočjo trebušnih mišic. Položaj zadržite nekaj sekund in nato zgornji del telesa ponovno spustite.

Napotki za odstranitev v smeti

Embalažo in proizvod odstranite v skladu z varovanjem okolja! Proizvod lahko v smeti odstranite pri pooblaščenem podjetju za odlaganje ali pri Vaši občinski komunalni službi. Upoštevajte trenutno veljavne predpise.

Vzdrževanje, skladiščenje

Ne pozabite, da redno vzdrževanje in čiščenje vplivata na varnost in ohranitev vašega droga. Proizvod hranite v suhem in čistem ter ogrevanem prostoru. Za čiščenje ne uporabljajte agresivnih čistil, ampak proizvod obrišite s suho krpo.

DISTRIBUTER ZA SLOVENIJO: G-sport d.o.o. Za Grabnom 7, 1351 Brezovica. info@g-sport.si, 070/661-471
PROIZVAJALEC: ES RADANSPORT, s.r.o., Vrbenská 6, 370 31 České Budějovice