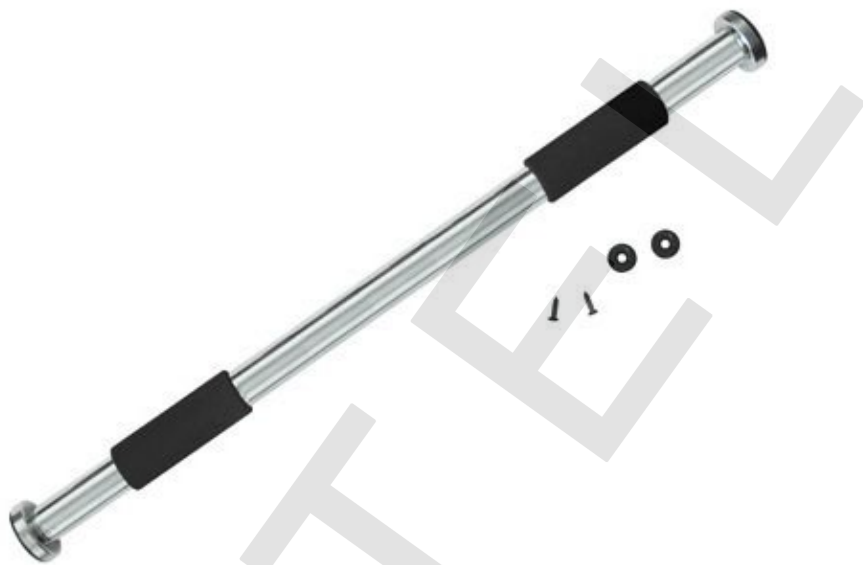


DRAŻEK ROZPOROWY DO PODCIĄGANIA

model: FT1



INSTRUKCJA OBSŁUGI

Dziękujemy za zakup drążka rozporowego do ćwiczeń.
Proszę przeczytać tę instrukcję przed rozpoczęciem użytkowania produktu
i zachować ją na przyszłość.

1. Informacje ogólne

Prezentowany drążek rozporowy to idealne rozwiązanie dla ludzi, którzy chcą poprawić sylwetkę, siłę oraz wady kręgosłupa. Drążek jest wykonany z stali nierdzewnej, pokrytej pianką neoprenową dla lepszej chwytności podczas ponoszenia. Ćwiczenia przy użyciu drążka najbardziej wpływają na rozwój mięśni bicepsa oraz mięśni motylowych.

2. Podstawowe informacje na temat bezpiecznego montażu drążka

INFORMACJA: drążek można rozierać (mocować) na różnych wysokościach. W związku z tym iż do zestawu dodany jest tylko jeden komplet podkładek gumowych oraz wkrętów proponujemy, aby ten komplet zainstalować na najwyższej wysokości futryny.

- Przykręć do futryny drzwi gumowe podkładki dołączone do zestawu na odpowiedniej wysokości. Zawsze staraj się mocować podkładki w najmocniejszej części futryny tzn. możliwie daleko od obu bocznych krawędzi ramy drzwi.
- Podczas przykręcania gumowych podkładek, zwróć uwagę aby z lewej i prawej strony guma były przykręcone na tej samej wysokości.



- Weź drążek i zacznij go rozkręcać, tak aby końcówki drążka zakryły gumowe podkładki.
- Po rozkręceniu drążka i wycuciu odpowiedniego oporu stawianego przez niego między futrynami, zrób jedno próbne podciągnięcie i zobacz czy drążek nie przesunął się w dół. Jeżeli nie ma takich ruchów, drążek powinien być zainstalowany poprawnie.

3. Specyfikacja

- Zakres długości drążka: 62-100 cm
- Maksymalna waga ćwiczącego: 100 kg

4. Uwagi i środki ostrożności

- Zawsze przed pierwszym ćwiczeniem na drążku upewnij się co do solidności zamocowania drążka na futrynie drzwi.
- Jeżeli futryna drzwi jest w zły stanie lub jest zrobiona z cienkich desek – zrezygnuj z instalacji drążka na niej.
- Unikaj nadmiernego balansowania i huśtania ciałem podczas ćwiczeń – w takich przypadkach drążek otrzymuje dużo większe obciążenia niż sama waga ćwiczącego.
- Unikaj szarpania podczas podciągania się na drążku. Prawidłowe ćwiczenie to powolne podnoszenie i opuszczanie ciała z pełnym napięciem mięśni w każdej fazie ruchu.