

Kedves Vásárlónk!

A fekvőtámasz deszkával különböző gyakorlatokat végezhet a fekvőtámasz variációival - kezdőknek és haladóknak is alkalmas. A markolatokat könnyedén át lehet helyezni, így különböző izomcsoportok terhelésére használhatók. A túlóldalon talál néhány gyakorlatot, amelyeket az eszközzel végezhet.

Biztonsága érdekében

Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket. Őrizze meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismét át tudja olvasni. Amennyiben megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

- Ez a sporteszköz az egész törzsizomzat, valamint az elülső combizom, az alkar és a tricepsz erősítésére szolgál.
- Ez a sporteszköz megfelel a H felhasználási osztálynak (DIN 32935-A), azaz otthoni használatra tervezett sportszer. Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.
- A fekvőtámasz deszka minden részét csak az útmutatóban leírt módon szabad összeszerelni és használni. Egyéb kombinációk, illetve más elemekkel vagy sporteszközökkel való kombinálása nem engedélyezett. A gumikötelek kizárólag a fekvőtámasz deszkával történő edzéshez lettek kialakítva. Ne használja őket külön.
- A sporteszközt legfeljebb 90 kg súlyú személy használhatja. Ne terhelje túl az eszközt.

Kérje ki orvos véleményét!

- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.
- Bizonyos egészségügyi állapotok esetén, pl. szívritmus-szabályzó, szívgyengeség, terhesség, keringéssel kapcsolatos panaszok, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve ortopédiai eredetű panaszok esetén az edzéssel kapcsolatban egyeztessen kezelőorvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti az egészségét!
- Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be az edzést.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

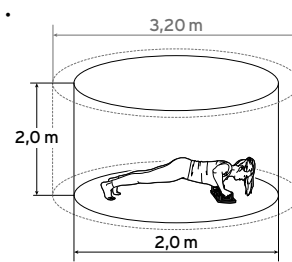
VESZÉLY gyermekek és mozgásukban korlátozott személyek esetében

- A sportszer nem játék, és amennyiben nem használja, olyan helyen tárolja, ahol gyermekek nem férhetnek hozzá. Kisgyermekek az edzés alatt nem lehetnek az eszköz hatósugarában, így elkerülhetők a sérülésveszélyes helyzetek.
- A sportszer kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalok által használatra készült. Ha gyerekeknek engedélyezi az eszköz használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket a gyakorlatok közben. A szülőknek és a felügyelettel megbízott más személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékosztöne és kísérletező kedve miatt olyan helyzetek is előállhatnak, amelyekre a sportszer nem feltétlenül alkalmas. Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy az eszköz nem játék.
- Ne engedje, hogy a gyermekek felügyelet nélkül használják a terméket. A csomagolóanyagot is tartsa távol a gyermekeket. Többek között fulladásveszély áll fenn!

VESZÉLY - sérülésveszély

- A térdízületek kímélése érdekében helyezzen mindig egy fitnessmatracot vagy hasonlót a térdje alá.
- Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Amennyiben fájdalmat érez vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot mindazonáltal kerülje.
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mivel ezekkel megsértheti magát, illetve megrongálódhat az eszköz.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.
- A padló legyen sima, egyenes, stabil és kellőképpen kemény. Magasabb szálú szőnyegpadlók nem alkalmasak. Vegye figyelembe, hogy az eszköz használata során erős nyomás nehezedik a talajra. Ez nyomokat hagyhat az érzékeny padlókon.
- A sportszert nem használhatja egyszerre több személy.

Nyújtógyakorlatok



Ügyeljen arra, hogy edzés közben legyen elég mozgáster. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe.

- A sporteszköz szerkezetét módosítani tilos. Ne használja a sportszert az itt leírtaktól eltérő célokra.
- A sporteszköz biztonságos használata érdekében ellenőrizze minden edzés előtt, hogy nincs-e rajta sérülés vagy kopás. Ha látható sérüléseket észlel, pl. a szalag megviseltnék, lyukacsosnak vagy szakadozottak tűnik, ne használja tovább. Az eszköz szükséges javítását bízza szakszervizre vagy hasonlóan képzett szakemberre. A szakszerűtlenül végzett javítások jelentős veszélyforrássá válhatnak a terméket használó személyre nézve.
- Minden edzés előtt ellenőrizze, hogy megfelelően van-e összeszerelve az eszköz. Sérülésveszély! Ügyeljen arra, hogy a kötelek mindig megfelelően be legyenek akasztva, nehogy leváljanak a deszkáról. Ellenőrizze minden használat előtt, hogy szorosan illeszkednek-e a kötelek. Vigyázat! A gumiköteleket külön használni, ablakokhoz, ajtókhöz és hasonlókhöz rögzíteni tilos.
- Vigyázat! A gumiköteleket nem szabad túlfeszíteni: a nyújtott kötelek max. hossza = 180 cm max. húzóerő = 26,6 N

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- Csak olyan gyakorlatokat végezzen, amelyek megfelelnek az eszköznek (lásd a gyakorlatokat a túlóldalon). Úgy végezze el a gyakorlatokat, ahogyan azok le vannak írva. Ügyeljen a helyes testtartásra. A helytelen vagy túlzott mértékű edzés egészségkárosodást okozhat.
- Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Legalább 30 perccel várjon, mielőtt elkezdene az edzést. Ne eddzen, ha nem éri jól magát, beteg vagy fáradt, illetve egyéb tényezők szólnak egy koncentrált edzés ellen. Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Az optimális edzési eredmények elérése és a sérülések elkerülése érdekében mindenképpen iktasson be az edzéstervbe bemelegítést az edzés megkezdése előtt, majd levezető gyakorlatokat az edzést követően.

- Fizikai állapotától függően kezdetben csak néhányszor ismételje a gyakorlatokat. A gyakorlatok között iktasson be mindig legalább egy egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát 10 és 20 közé. Soha ne gyakoroljon kimerülésig.
- Egyenletes tempóban végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat. A legegyszerűbb, ha a gyakorlatokat számszerűsített ütemben végzi, például 2 ütem előre, 4 ütem tartás és 2 ütem vissza. Próbálkozzon többféle- képpen, amíg meg nem találja saját, egyenletes ritmusát.
- A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen tovább. Ne tartsa vissza a lélegzetét! A gyakorlat megkezdésekor lélegezzen be. A gyakorlat legmegterhelőbb pontján fújja ki a levegőt.
- A gyakorlatokat odafigyelve hajtsa végre. Ne hagyja, hogy a gyakorlatok során elterelődjön a figyelme.
- A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítson! Feszítse meg a fenekét és a hasát.
- Ne terhelje túl magát. Csak annyi ideig végezzen egy gyakorlatot, ameddig az erőnlétének megfelel. Amennyiben fájdalmat érez, vagy egyéb panaszok lépnének fel egy gyakorlat során, azonnal hagyja abba az edzést.

Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott. Egymás után mozgassa át minden testrészét.

Edzés után: Nyújtás

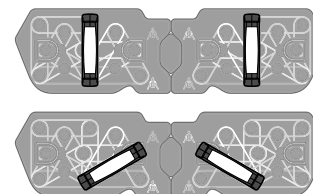
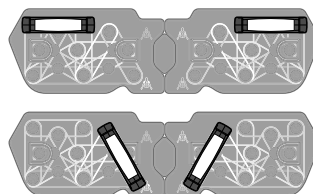
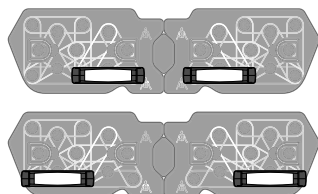
Néhány nyújtógyakorlatot talál felül, ezen az oldalon. Tartson ki minden pozíciót kb. 20-25 másodpercig.

Tisztítás

- Szükség esetén törölje le a sportszert egy vízzel enyhén benedvesített ruhával. A tisztításhoz ne használjon tisztítószereket.
- Ne tárolja a sportszert közvetlen napfénynek kitéve. Ne tegye ki -10 °C alatti vagy +50 °C feletti hőmérsékletnek.
- Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző bútor- és padlóápoló szerek a termék anyagát felpuhítják és károsítják. Szükség esetén helyezzen a termék alá csúszásmentes alátétet, és tárolja a terméket pl. egy megfelelő dobozban, így elkerülhető, hogy kellemetlen nyomok maradjanak a padlón.



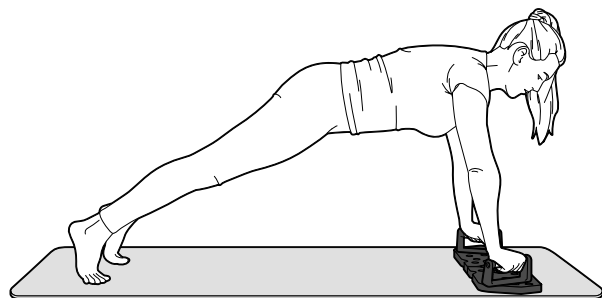
**Példák: markolatpozíciók
+ igénybe vett izomcsoportok**



A markolatokat különböző pozícióban rögzítheti a deszkán, így különböző izomcsoportokat edzhet velük a fekvőtámasz közben.

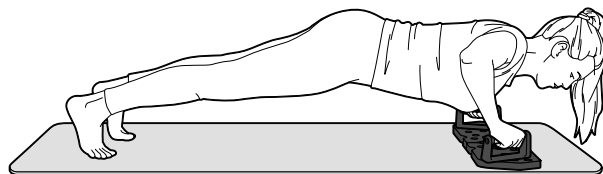
Gyakorlatváltozatok

Fekvőtámasz



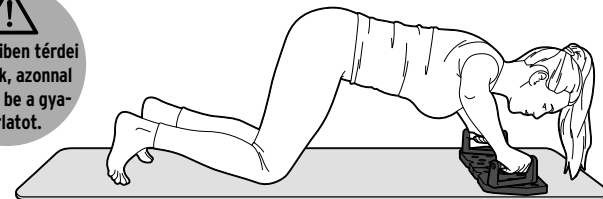
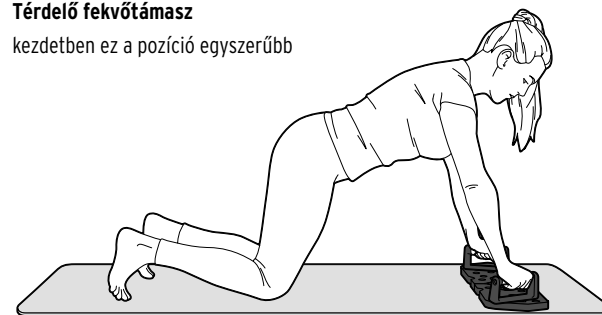
Pozíció: Fekvőtámasz pozíció (vagy térdelő fekvőtámasz), lábujjakra támaszkodva. Háta és nyaka képezzen egy egyenes vonalat, nézzen lefelé - ne hajtja hátra a fejét. Has- és farizmok megfeszítve. Kezeivel támaszkodjon a markolatokra, kézfeje nézzen előre, karok egyenesek, de ne nyújtsa ki őket teljesen.

Gyakorlat: Engedje le a felsőtestét, számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



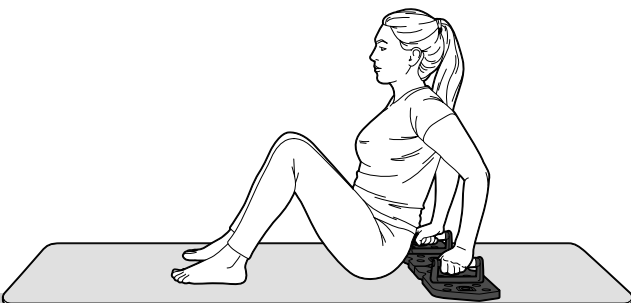
Térdelő fekvőtámasz

kezdetben ez a pozíció egyszerűbb

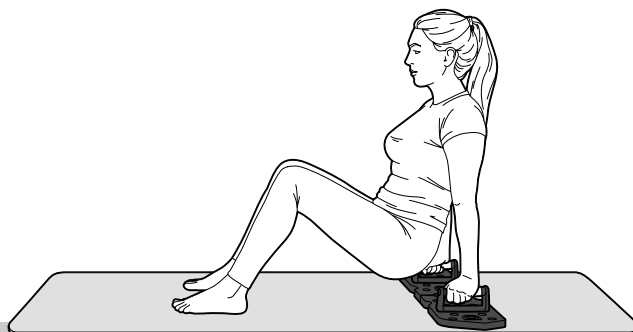


Tricepsztámasz

Pozíció: Ülő helyzetben, a lábak kissé behajlítva. Tartsa egyenesen a hátát, és nézzen előre. A test megfeszítve. Kezeivel támaszkodjon a markolatokra, a karok kiegyenesítve, a vállak felhúzva.



Gyakorlat: Vállból kiindulva nyomja ki magát, számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



Tricepsz gyakorlat a gumikötelekkel

A gumiköteleket a legkülső fogantyúknál rögzítse.

Pozíció: Álljon egyenesen, a lábak csípőszéles terpeszben a deszkán. A hát és a nyak egyenes. Has- és farizmok megfeszítve. Húzza fel a szalagokat a feje fölé, amíg a karjai kiegyenesednek, de még nincsenek teljesen egyenesen megfeszítve.

Gyakorlat: Eressze le kezeit a feje mögé. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

