

PODWIESZANY PAS TRENINGOWY HOME TRAINER



Instrukcja obsługi

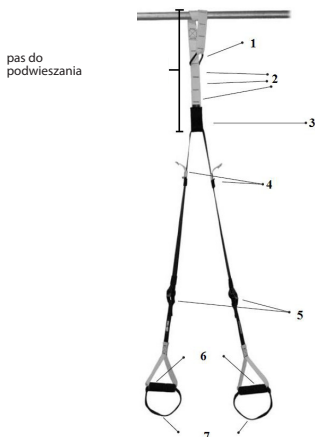
Szanowny kliencie, dziękujemy za okazanie zaufania i wybór tego produktu. Niniejsza instrukcja obsługi jest integralną częścią produktu. Zawarte są w niej istotne zalecenia dotyczące eksploatacji i obsługi produktu. Przekazując produkt innemu użytkownikowi, należy przekazać mu także instrukcję obsługi. Instrukcję należy zachować, aby móc z niej skorzystać w przyszłości!

WAŻNE INFORMACJE

Przed rozpoczęciem programu treningowego zalecamy konsultację z lekarzem. Podwieszanego pasa treningowego używaj wyłącznie w miejscach z podłogą antypoślizgową i w sposób opisany w instrukcji obsługi. Użytkownik jest odpowiedzialny za wszelkie szkody na zdrowiu lub mieniu spowodowane użytkowaniem tego produktu.

WYKAZ ELEMENTÓW

1. karabińczyk
2. miejsca podpięcia karabińczyka
3. główne ucho pasa do podwieszania
4. paski regulacyjne
5. klamry zaciskowe
6. uchwyty
7. strzemiona



MONTAŻ

Pas treningowy może być używany zarówno w domu, jak i na zewnątrz pod warunkiem dostępności podłoża antypoślizgowego. Dla zapewnienia optymalnych warunków treningu należy zapewnić wolną przestrzeń o wymiarach co najmniej 2,5 m x 2 m.

Odpowiednie miejsca (punkty) pod montaż pasa do zawieszania:

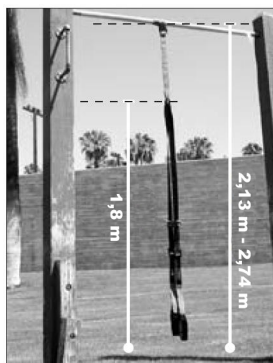
Mocna belka, Konstrukcja wzmocnienia klatki, uchwyt worka treningowego, balustrada, gruba gałąź lub poprzeczka płotu.

PORADA: Do zakotwienia w ramie drzwi lub ścianie można użyć kotwy do drzwi lub innych kompatybilnych akcesoriów.



INSTRUKCJE DOTYCZĄCE MOCOWANIA PASA DO ZAWIESZANIA:

1. Punkt powinien znajdować się na wysokości 2,13 m – 2,74 m i powinien być w stanie utrzymać ciężar ćwiczącego.
2. Długość pasa do podwieszania należy tak ustawić, aby jego główne ucho znajdowało się w odległości 1,8 m od podłoża.
3. Przy maksymalnym napięciu pasów strzemiona powinny znajdować się na wysokości 0,05 m – 0,08 m nad ziemią. W przypadku ćwiczeń wykonywanych leżąc (twarzą do podłoża lub na plecach), długość pasów należy ustawić tak, żeby strzemiona znajdowały się na wysokości 0,2 m – 0,3 m nad ziemią.



Aby główne ucho pasa do zawieszania znajdowało się w odległości 1,83 m od podłoża, należy nastawić długość pasa biorąc pod uwagę wysokość punktu zawieszenia.

PORADA: W przypadku zakotwienia na drążkach o gładkiej powierzchni zaleca się kilkukrotne owinięcie pasa wokół drążka, aby nie dochodziło do jego skręcania się, a następnie zatrzaskujemy karabińczyk na odpowiednim poziomie.

REGULACJA DŁUGOŚCI PASA DO PODWIESZANIA:

WYŻEJ UMIEJSCOWIONE PUNKTY MOCOWANIA (WYDŁUŻANIE PASA DO PODWIESZANIA):

1. Owiń pas wokół punktu kotwienia.
2. Zatrzasknij karabińczyk wokół pasa do zawieszania.



Mamy do wyboru dwie możliwości:

1. Przełóż pas przez punkt kotwienia i zatrzasknij karabińczyk na jednym z poziomów mocowania.
2. Owiń kilkukrotnie pas wokół punktu kotwienia a następnie zatrzasknij karabińczyk na jednym z poziomów do mocowania.



OSTRZEŻENIE: Nie wolno zapinać karabińczyka na głównym uchu pasa do zawieszania.

PRAWDŁOWE MOCOWANIE Z WYKORZYSTANIEM KOTWY DO DRZWI:

Kotwę do drzwi można stosować tylko w przypadku wysokiej jakości i trwałych drzwi, które są wystarczająco mocne, aby utrzymać Twój ciężar.

Ostrzeżenie: Pasów treningowych nie wolno mocować do drzwi przesuwanych / szklanych / skrzynkowych / dwuskrzydłowych. Upewnij się, że drzwi można otworzyć wyłącznie po pełnym naciśnięciu klamki.

MOCOWANIE DO DRZWI:

W przypadku korzystania z drzwi o standardowej wysokości przeciągnij pas do zawieszania przed zaciągnięciem kotwy. Gdy drzwi są wyższe niż 2,13 m użyj jednocześnie kotwy do drzwi i pasa do zawieszania, aby można było ustawić odpowiednią długość.

NAWLEKANIE PASA DO ZAWIESZANIA:

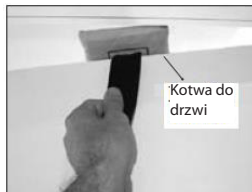
1. Ustaw główne ucho pasa do zawieszania w stronę uchwytu.
2. Przepchnij uchwyt z strzemiem przez ucho główne.
3. Aby zamocować kotwę do drzwi postępuj w odwrotnej kolejności.



ZAKŁADANIE KOTWY DO ZAWIESZANIA W PRZYPADKU, GDY DRZWI OTWIERAMY OD SIEBIE:

Jest to najbezpieczniejszy sposób mocowania, ponieważ pod Twoim ciężarem drzwi będą się domykać.

1. Przerzuć kotwę do drzwi przez ich górną krawędź i ustaw ją na środku drzwi.
2. Upewnij się, że drzwi SA dobrze domknięte i wykonaj test pod obciążeniem



ZAKŁADANIE KOTWY DO ZAWIESZANIA W PRZYPADKU, GDY DRZWI OTWIERAMY DO SIEBIE:

1. Przerzuć kotwę do drzwi przez ich górną krawędź i umieść ją w pobliżu zawiasu. W ten sposób unikniesz przypadkowego otwarcia drzwi.
2. Upewnij się, że drzwi SA dobrze domknięte i wykonaj test pod obciążeniem



PORADA: Zawieś na klamce ostrzeżenie o tym, że właśnie prowadzisz trening (ZAKAZ OTWIERANIA DRZWI). W ten sposób unikniesz nieoczekiwanego otwarcia drzwi i ewentualnej kontuzji.

REGULACJA DŁUGOŚCI PASÓW GŁÓWNYCH:

Zmieniając długość pasów, możesz dostosować zakres ruchów i trudność ćwiczeń do swoich potrzeb.

PORADA: Wiele ćwiczeń wykonywanych w pozycji stojącej (wyciskanie, skręty itp.) można wykonywać w maksymalnym zakresie ruchu dopiero po znacznym wydłużeniu pasów głównych.

Ostrzeżenie: Każdorazowo przed rozpoczęciem regulacji długości upewnij się, że pasy nie są poskręcane, aby nie dochodziło do przewlekania skręconego pasa przez klamkę.

SKRACANIE DŁUGOŚCI PASÓW:

1. Jedną ręką złap za pas i palcem zwolnij klamkę, drugą ręką przytrzymuj żółtą pętlę regulacyjną.
2. Mocno trzymaj klamkę i jednocześnie ciągnij pętlę do siebie – zasada działania jest podobna jak przy napinaniu cięciwy łuku. W podobny sposób ustaw długość drugiego pasa.



WYDŁUŻENIE PASÓW:

1. Poluzuj obie klamry zaciskowe i pociągnij je w dół, w kierunku od punktu mocowania.

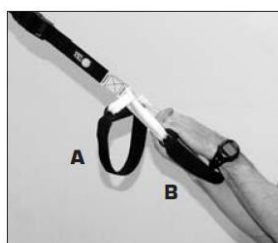
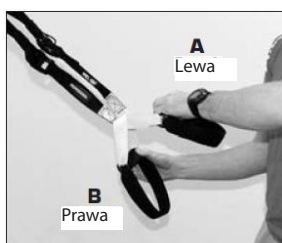
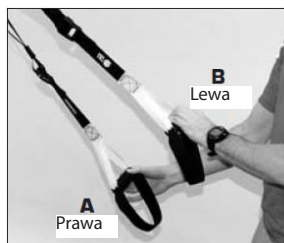


ŁĄCZENIE UCHWYTÓW W JEDEN:

Ćwiczenia z wykorzystaniem tylko jednego uchwytu umożliwiają bardziej wszechstronne wzmocnienie mięśni brzucha i wykonywanie jednostronnie ukierunkowanych i skuteczniejszych ćwiczeń rotacyjnych.

SPOSÓB POSTĘPOWANIA:

1. Złap za uchwyty i umieść je nad sobą. Na poniższym obrazku uchwyt (A) jest w prawej a uchwyt (B) w lewej ręce.
2. Przeciągnij uchwyt (A) przez pas (górne ucho) uchwytu (B) i wymień ręce tak, żeby trzymać uchwyt (A) w lewej ręce.
3. Powtórz poprzedni krok – prawą ręką przeciągnij uchwyt (B) przez uchwyt (A) a następnie złap za uchwyt (B) i lewą ręką podciągnij go. Przed rozpoczęciem ćwiczenia zawsze wykonaj test obciążeniowy na uchwycie (B).



TRENING Z WYKORZYSTANIEM STRZEMION

ĆWICZENIA WYKONYWANE TWARZĄ W GÓRĘ:

Pozycja wyjściowa:

1. Strzemiona powinny znajdować się na wysokości 0,2 m – 0,3 m nad ziemią. Siadamy przed przyrządem tak, żeby kolana znajdowały się w odległości ok. 0,3 m od uchwytów. Włóż strzemiona palcami środkowymi palcami i wskazującymi.
2. Połóż się na plecach i włóż jednocześnie w strzemiona obie pięty. Upewnij się, że pięty dobrze trzymają się w strzemionach. (Ewentualnie możesz przełożyć czubki stóp przez strzemiona i oprzeć na nich tylną część nóg).
3. Wyprostuj nogi i skup się na pozycji wyjściowej do ćwiczeń.



ĆWICZENIE WYKONYWANE TWARZĄ W DÓŁ:

Pozycja wyjściowa:

1. Strzemiona powinny znajdować się na wysokości 0,3 m – 0,4 m nad ziemią. Siadamy przed przyrządem tak, żeby kolana znajdowały się w odległości ok. 0,3 m od uchwytów. Włóż prawą stopę w lewe strzemie.
2. Przenieś środek ciężkości na prawą stronę. Przełóż lewą nogę przez prawą i włóż stopę w prawe strzemie.
3. Odwróć ciało wokół własnej osi – czubki stóp skieruj w dół. Oprzyj się na przedramionach lub dłoniach. Gdy nie będziesz mógł utrzymać się w zwisie, podeprzyj się kolanami.



REGULACJA OBCIĄŻENIA:

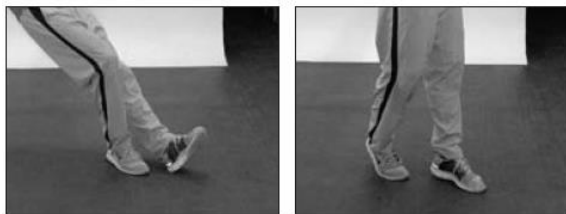
Podwieszany pas treningowy umożliwia natychmiastową zmianę obciążenia w trakcie wykonywania ćwiczeń, w zakresie od 0% do 100% Twojej masy.

ĆWICZENIA NA STOLACÓ:

Pochylenie ciała: Dla zwiększenia trudności można przesunąć stopy bliżej punktu zawieszenia.



Położenie stóp: Intensywność ćwiczeń, w trakcie których stoisz przodem do punktu zawieszenia (np. podciąganie w skłonie lub rozpinanie ramion), można zmniejszyć poprzez tak zwany wykrok. Podczas podciągania przenies ciężar z tylnej nogi na przednią nogę, dbając o to, żeby pasy były odpowiednio napięte nawet w końcowej fazie ruchu.

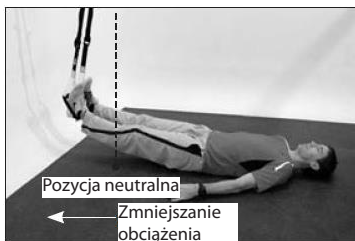
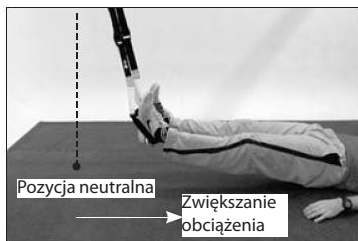


ĆWICZENIA NA PODŁODZE:

Ważnym czynnikiem jest nachylenie pasów treningowych w stosunku do podłogi. Trudność zwiększa się poprzez przesunięcie pozycji wyjściowej jak najdalej od punktu zawieszenia.

Dla zmniejszenia trudności należy przesunąć się bliżej punktu zawieszenia.

Pozycja wyjściowa:



REGULACJA STABILNOŚCI:

Kiedy odległość między stopami zmniejsza się (np. złączonych stopach lub stojąc na jednej nodze), ćwiczenie staje się bardziej wymagające technicznie i wymaga większego zaangażowania mięśni brzucha.



Stabilność  Trudność

PORADA: Zamieniaj pozycje w trakcie treningu, aby ćwiczyć równowagę.

Ćwiczenia wykonywane twarzą w dół opierając się na przedramionach zamiast dłońmi SA stabilniejsze i wymagają zaangażowania mniejszej siły w górnych partiach ciała, szczególnie mięśni brzucha.



Stabilność  Trudność

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE WYKONYWANIA ĆWICZEŃ

PRAWDŁOWE UŁOŻENIE CIAŁA

Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń utrzymuj napięte mięśnie brzucha, nie zginaj pleców i utrzymuj ramiona, miednicę i głowę na tym samym poziomie.



PRAWIDŁOWO



NIE PRAWIDŁOWO

PASY POWINNY BYĆ ZAWSZE NAPIĘTE

Pasy w trakcie wykonywania ćwiczeń nigdy nie powinny wolno zwiisać. W trakcie całego treningu wspieraj się na nich równomiernie.



PRAWIDŁOWO



NIE PRAWIDŁOWO

RÓWNOMIERNE NAPIĘCIE PASÓW

Nie jest to mechanizm blokowy, dlatego ruch rąk i ramion musi być zawsze równomierny i zrównoważony. Oba pasy należy napinać z tą samą siłą, w innym wypadku pas do podwieszania będzie szybciej się zużywał.



PRAWIDŁOWO



NIE PRAWIDŁOWO

RĘCE NIE MOGĄ OCIERAĆ SIĘ O PASY

Pod żadnym pozorem nie próbuj w trakcie wykonywania ćwiczeń poprawiać stabilność opierając się np. ramionami o pasy treningowe. Jeżeli wejdiesz w kontakt z pasami, unieś wyżej kończyny górne.



PRAWIDŁOWO



NIE PRAWIDŁOWO

ZAPISYWANIE DANYCH TRENINGU

Zalecamy zapisywanie informacji dotyczących wykonywanych ćwiczeń. Przyda się do tego doskonale poniższa tabela. Wykorzystując zapisane informacje będziesz w stanie monitorować rozwój siły i kondycji, a następnie skuteczniej planować swój program treningowy.

ĆWICZENIE	ILOŚĆ SERII	ILOŚĆ POWTÓRZENIA / CZAS	DŁUGOŚĆ ODOCZYNKU	NOTATKI

OCHRONA ŚRODOWISKA NATURALNEGO

Po upływie okresu żywotności produktu lub w momencie, kiedy naprawa jest nieekonomiczna, nie wolno wyrzucać go do odpadów domowych. Aby dokonać właściwej utylizacji produktu, należy oddać go w wyznaczonym miejscu zbiórki, gdzie zostanie przyjęty nieodpłatnie. Dokonując prawidłowej utylizacji pomagasz zachować cenne zasoby przyrodnicze i wspomasz prewencję przeciw potencjalnemu negatywnemu wpływowi na środowisko naturalne i ludzkie zdrowie, na co mogłaby mieć wpływ nieprawidłowa utylizacja odpadów. Dalszych szczegółów wymagaj od lokalnego urzędu lub w najbliższym miejscu zbiórki odpadów. W przypadku nieprawidłowej likwidacji tego rodzaju odpadów może zostać nałożona kara zgodnie z przepisami krajowymi.

SERWIS

Jeżeli po zakupieniu produktu stwierdzisz, że jest on uszkodzony, skontaktuj się ze sprzedawcą. Używając produktu należy przestrzegać zasad zawartych w załączonej instrukcji obsługi. Reklamacja nie będzie uznana, jeżeli dokonano zmian w konstrukcji lub nie stosowano się do wskázówek zawartych w instrukcji obsługi.

GWARANCJA NIE OBEJMUJE:

- naturalnego zużycia elementów ruchomych produktu w trakcie jego normalnego użytkowania,
- czynności serwisowych związanych ze standardową konserwacją produktu (np. czyszczenie, wymiana elementów zużywających się podczas normalnego użytkowania itd.),
- usterek spowodowanych wpływem warunków zewnętrznych (np. warunki atmosferyczne, zapylenie, nieodpowiednie użytkowanie itp.),
- uszkodzeń mechanicznych powstałych w związku z upadkiem produktu, uderzenia nim itp.,
- szkód powstałych w wyniku nieodpowiedniego obchodzenia się z produktem, używania nieodpowiednich akcesoriów bądź narzędzi itp.

Producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania ewentualnych zmian w instrukcji obsługi i nie odpowiada za błędy powstałe w druku. Ilustracje i opisy mogą odbiegać od rzeczywistości w zależności od modelu produktu. Za uszkodzenia mechaniczne reklamowanego wyrobu powstałe w wyniku nieprawidłowo zabezpieczenia transportowanego przedmiotu odpowiada jego właściciel.