

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od drążka do podciągania przez cały czas. Nie pozostawiaj dzieci bez nadzoru w tym samym pomieszczeniu, w którym znajduje się drążek.
- Drążek do podciągania nie jest zabawką. Rodzice i opiekunowie powinni być świadomi, że dzieci mogą mieć naturalną skłonność do zabawy, co może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji i nieprawidłowego użytkowania sprzętu.
- Używaj drążka wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, zgodnie z instrukcją obsługi.
- Nie wykonuj ćwiczeń w pozycji głową w dół oraz nie używaj drążka w połączeniu z butami inwersyjnymi.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy wszystkie elementy są prawidłowo zamocowane i zabezpieczone. Nieprzeprowadzenie inspekcji może wpłynąć na bezpieczeństwo użytkowania.

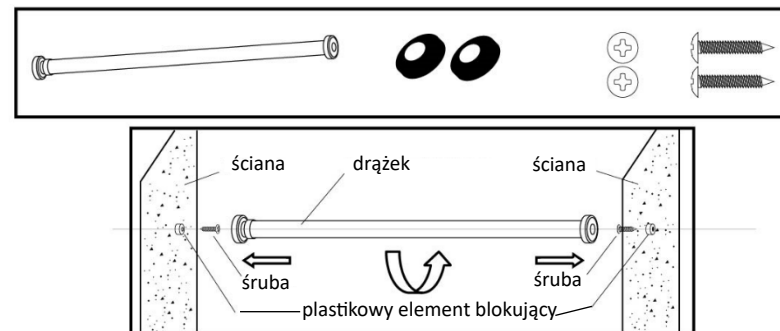
Specyfikacja

- Pasuje do futryn o szerokości od 62 do 92 cm.
- Maksymalna waga użytkownika: 100 kg.

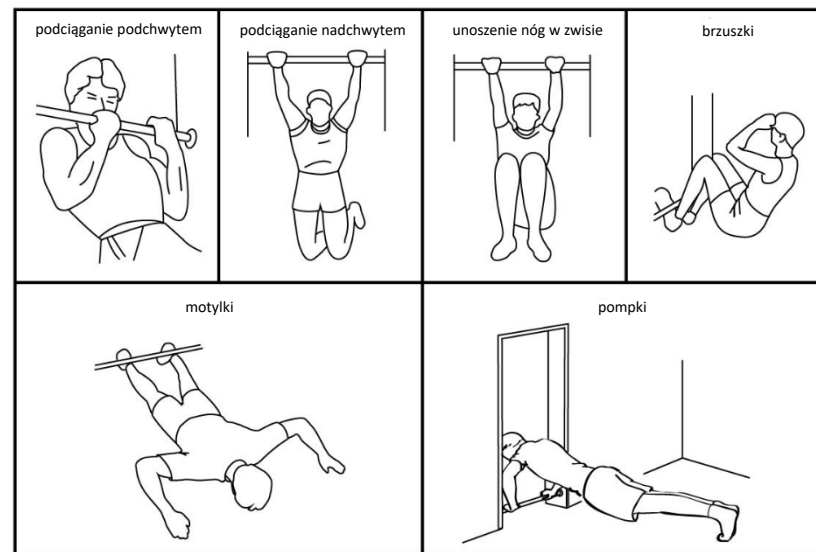
Zasady ćwiczeń

- **Rozgrzewka** : Przed rozpoczęciem treningu siłowego należy wykonać rozgrzewkę, obejmującą lekkie ćwiczenia oraz rozciąganie przez 5–10 minut. Rozgrzewka pomaga przygotować ciało do intensywniejszego wysiłku, zwiększając krążenie, podnosząc temperaturę ciała oraz dostarczając więcej tlenu do mięśni.
- **Trening** : Każdy trening powinien składać się z 6–10 różnych ćwiczeń obejmujących główne grupy mięśniowe, ze szczególnym naciskiem na obszary, które chcesz rozwijać. Aby osiągnąć maksymalne korzyści, trening siłowy powinien być wykonywany 2–3 razy w tygodniu. Ważne jest, aby unikać przedłużającego się bólu mięśni, ponieważ może to wskazywać na kontuzję.
- **Schładzanie**: Po zakończeniu treningu należy wykonać powolne ćwiczenia rozciągające przez 5–10 minut. Każde rozciąganie powinno być wykonywane stopniowo, bez przekraczania swoich możliwości. Faza schładzania pozwala mięśniom stopniowo odpocząć po wysiłku. Dla kompleksowego programu treningowego zaleca się również 2–3 dni ćwiczeń aerobowych w tygodniu, uzupełniających trening siłowy.
- **Nawodnienie**: Aby organizm funkcjonował prawidłowo, należy zadbać o odpowiednie nawodnienie. Podczas ćwiczeń wzrasta zapotrzebowanie na płyny, ponieważ organizm traci wodę przez pocenie się. Utracone płyny muszą zostać uzupełnione, aby mięśnie mogły się prawidłowo regenerować.
- **Dzień odpoczynku**: Przynajmniej raz w tygodniu należy zaplanować dzień odpoczynku, aby dać organizmowi czas na regenerację. Brak odpoczynku i nadmierny wysiłek mogą prowadzić do przetrenowania, co w dłuższej perspektywie nie przyniesie korzyści.

Sposób montażu



Sposób użycia



Důležité bezpečnostní informace

- Děti a domácí zvířata se vždy držte dál od hrazdy. Nenechávejte děti bez dozoru ve stejné místnosti jako hrazdu.
- Posilovací tyč není hračka. Rodiče a pečovatelé by si měli uvědomit, že děti mohou mít přirozenou tendenci si s ní hrát, což může vést k nebezpečným situacím a zneužití zařízení.
- Tyč používejte pouze k určenému účelu v souladu s návodem k použití.
- Neprovádějte cviky v poloze hlavou dolů a nepoužívejte tyč v kombinaci s inverzními botami.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda jsou všechny součásti správně připevněny a zajištěny. Neprovedení kontroly může mít vliv na bezpečnost používání.

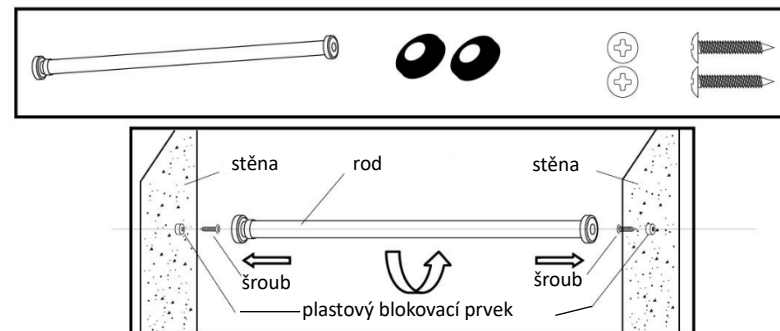
Specifikace

- Hodí se do dveřních zárubní o šířce 62 až 92 cm.
- Maximální hmotnost uživatele: 100 kg.

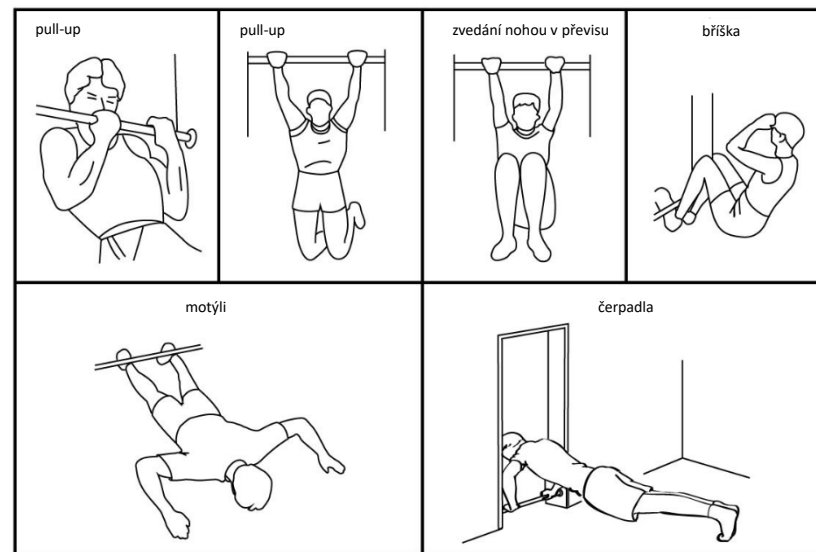
Zásady cvičení

- **Zahřátí :** Před zahájením silového tréninku proveďte zahřátí, včetně lehkých cviků a protahování po dobu 5-10 minut. Zahřátí pomáhá připravit tělo na intenzivnější trénink tím, že zvyšuje krevní oběh, zvyšuje tělesnou teplotu a dodává do svalů více kyslíku.
- **Trénink :** Každý trénink by se měl skládat z 6-10 různých cviků pokrývajících hlavní svalové skupiny se zvláštním důrazem na oblasti, které chcete rozvíjet. Pro dosažení maximálního přínosu by měl být silový trénink prováděn 2-3krát týdně. Je důležité vyhnout se dlouhodobé svalové bolestivosti, protože ta může znamenat zranění.
- **Ochlazení:** Po tréninku provádějte 5-10 minut pomalé protahovací cviky. Jakékoli protahování by mělo probíhat postupně, aniž byste překročili své možnosti. Ochlazovací fáze umožňuje svalům postupný odpočinek po tréninku. Pro komplexní tréninkový program se doporučují také 2-3 dny aerobního cvičení týdně, které doplní silový trénink.
- **Hydratace:** Pro správné fungování organismu je důležité zajistit dostatečnou hydrataci. Během cvičení se potřeba tekutin zvyšuje, protože tělo ztrácí vodu pocením. Ztracené tekutiny je třeba doplnit, aby se svaly mohly řádně regenerovat.
- **Den odpočinku:** Alespoň jednou týdně by měl být naplánován den odpočinku, aby se vaše tělo mohlo zotavit. Nedostatek odpočinku a nadměrná zátěž mohou vést k přetřénování, což z dlouhodobého hlediska není prospěšné.

Montáž



Návod k použití



Dôležité bezpečnostné informácie

- Deti a domáce zvieratá držte vždy mimo dosahu zdvíhacej tyče. Nenechávajte deti bez dozoru v tej istej miestnosti ako tyč.
- Posilňovacia tyč nie je hračka. Rodičia a opatrovatelia by si mali uvedomiť, že deti môžu mať prirodzenú tendenciu hrať sa s ňou, čo môže viesť k nebezpečným situáciám a nesprávnemu používaniu zariadenia.
- Tyč používajte len na určený účel v súlade s návodom na obsluhu.
- Nevykonávajte cvičenia v polohe hlavou nadol a nepoužívajte tyč v kombinácii s inverznými topánkami.
- Pred každým použitím skontrolujte, či sú všetky komponenty správne pripojené a zaistené. Nevykonanie kontroly môže mať vplyv na bezpečnosť používania.

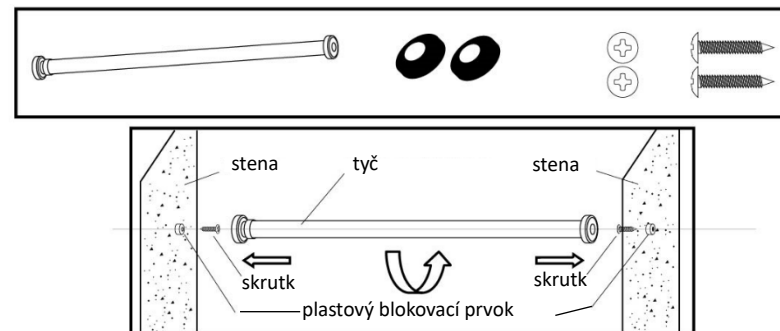
Špecifikácia

- Hodí sa na rámy dverí so šírkou od 62 do 92 cm.
- Maximálna hmotnosť používateľa: 100 kg.

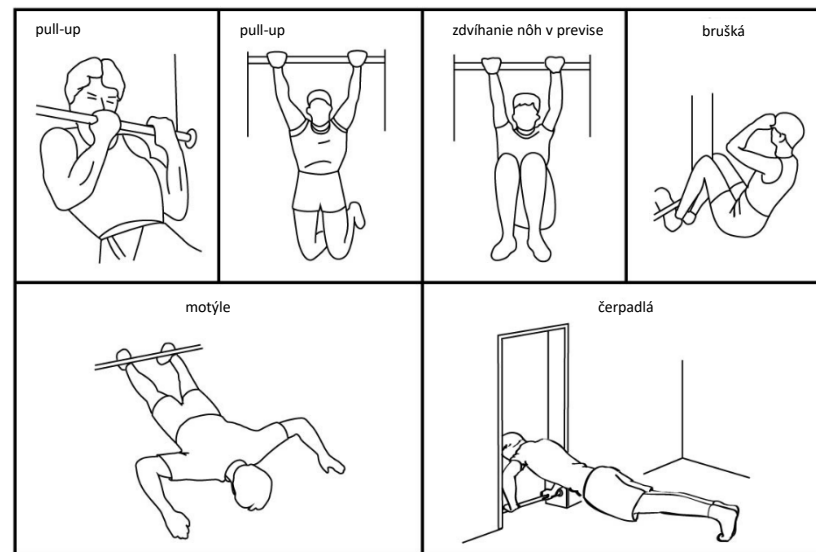
Zásady cvičenia

- **Rozcvička** : Pred začatím silového tréningu vykonajte rozcvičku vrátane ľahkých cvikov a strečingu v trvaní 5-10 minút. Zahriatie pomáha pripraviť telo na intenzívnejší tréning tým, že zvyšuje krvný obeh, zvyšuje telesnú teplotu a dodáva do svalov viac kyslíka.
- **Tréning** : Každý tréning by mal pozostávať zo 6 až 10 rôznych cvikov, ktoré pokrývajú hlavné svalové skupiny, s osobitným dôrazom na oblasti, ktoré chcete rozvíjať. Na dosiahnutie maximálneho prínosu by sa silový tréning mal vykonávať 2-3 krát týždenne. Je dôležité vyhnúť sa dlhotrvajúcej bolesti svalov, pretože to môže znamenať zranenie.
- **Ochladenie**: Po tréningu vykonávajte pomalé strečingové cvičenia po dobu 5-10 minút. Každý strečing by sa mal vykonávať postupne, bez prekročenia vašich možností. Ochladzovacia fáza umožňuje svalom postupne si oddýchnuť po tréningu. Pre komplexný tréningový program sa odporúčajú aj 2-3 dni aeróbného cvičenia týždenne, ktoré dopĺňa silový tréning.
- **Hydratácia**: Aby telo správne fungovalo, je dôležité zabezpečiť dostatočnú hydratáciu. Počas cvičenia sa potreba tekutín zvyšuje, pretože telo stráca vodu potením. Stratené tekutiny sa musia doplniť, aby sa svaly mohli správne regenerovať.
- **Deň odpočinku**: Deň odpočinku by mal byť naplánovaný aspoň raz týždenne, aby sa vaše telo mohlo zotaviť. Nedostatok odpočinku a nadmerná námaha môžu viesť k pretrénovaniu, čo z dlhodobého hľadiska nebude prospešné.

Montáž



Návod na použitie



Fontos biztonsági információk

- A gyermekeket és a háziállatokat mindig tartsa távol a felhúzó rúdtól. Ne hagyja a gyermekeket felügyelet nélkül a rúddal egy helyiségben.
- A húzódkodó rúd nem játék. A szülőknek és a gondozóknak tisztában kell lenniük azzal, hogy a gyermekek természetes hajlama lehet, hogy játszanak vele, ami veszélyes helyzetekhez és a berendezéssel való visszaéléshez vezethet.
- A rudat csak rendeltetésszerűen, a használati utasításnak megfelelően használja.
- Ne végezze a gyakorlatokat fejfelé fordított helyzetben, és ne használja a rudat inverziós cipővel együtt.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy minden alkatrész megfelelően fel van-e szerelve és rögzítve. Az ellenőrzés elmulasztása befolyásolhatja a használat biztonságát.

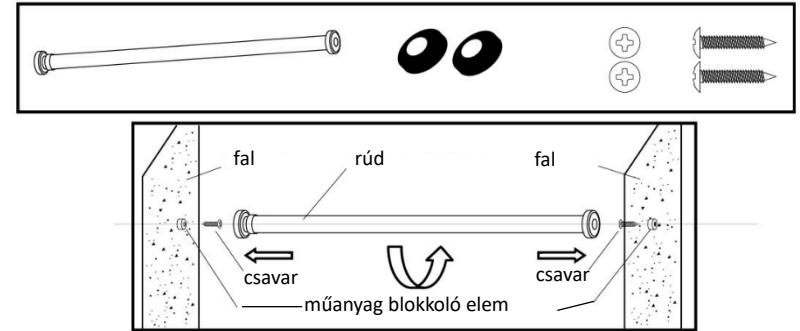
Specifikáció

- 62 és 92 cm széles ajtókeretekhez illeszkedik.
- Maximális felhasználói súly: 100 kg.

Gyakorlati elvek

- Bemelegítés** : Az erőnléti edzés megkezdése előtt végezzen bemelegítést, amely könnyű gyakorlatokat és 5-10 perces nyújtást tartalmaz. A bemelegítés segít felkészíteni a testet az intenzívebb edzésre azáltal, hogy fokozza a vérkeringést, növeli a testhőmérsékletet és több oxigénhez juttatja az izmokat.
- Edzés** : Minden edzésnek 6-10 különböző gyakorlatból kell állnia, amelyek lefedik a fő izomcsoportokat, különös hangsúlyt fektetve a fejleszteni kívánt területekre. A maximális előnyök elérése érdekében az erőnléti edzéseket hetente 2-3 alkalommal kell végezni. Fontos, hogy kerüljük a hosszan tartó izomfájdalmat, mivel ez sérülésre utalhat.
- Hűtsd le magad**: edzés után 5-10 percig végezz lassú nyújtó gyakorlatokat. Bármilyen nyújtást fokozatosan kell végezni, anélkül, hogy túllépné a kapacitását. A lehűlési fázis lehetővé teszi, hogy az izmok fokozatosan pihenjenek az edzés után. Egy átfogó edzésprogramhoz heti 2-3 nap aerob edzés is ajánlott az erőnléti edzés kiegészítéseként.
- Hidratálás**: A szervezet megfelelő működéséhez fontos a megfelelő hidratálás biztosítása. Edzés közben megnő a folyadékszükséglet, mivel a szervezet az izzadással vizet veszít. Az elvesztett folyadékot pótolni kell, hogy az izmok megfelelően regenerálódhassanak.
- Pihenőnap**: A pihenőnapot hetente legalább egyszer be kell iktatni, hogy a szervezetnek legyen ideje regenerálódni. A pihenés hiánya és a túlterhelés túledzéshez vezethet, ami hosszú távon nem lesz előnyös.

Szerelés



Használati utasítás

