



UŽIVATELSKÝ MANUÁL
10020 Hrazda do dveří Sportago DB 110



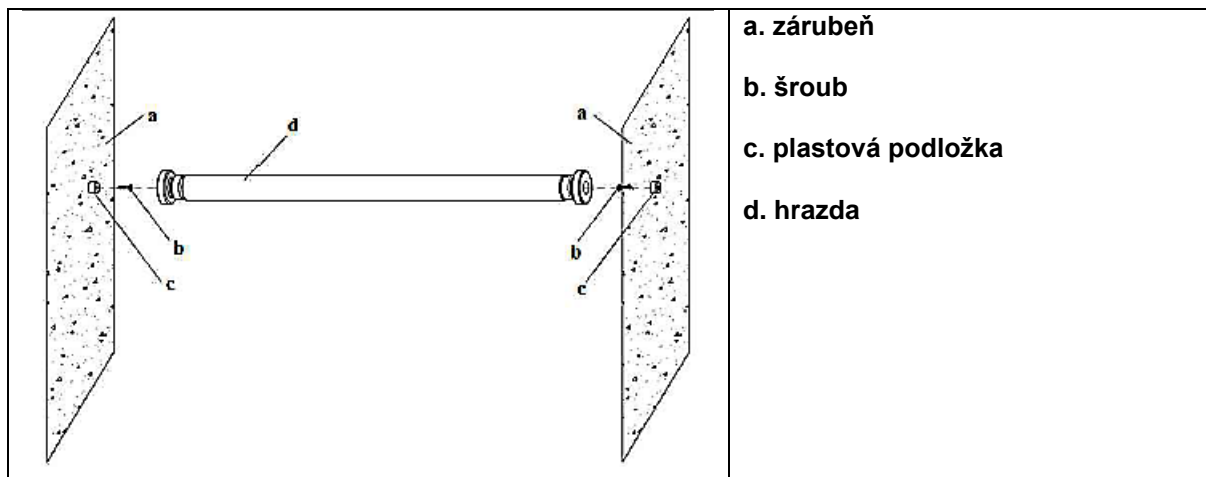
Obsah

INFORMACE O HRAZDĚ	3
MONTÁŽNÍ POKYNY	3

INFORMACE O HRAZDĚ

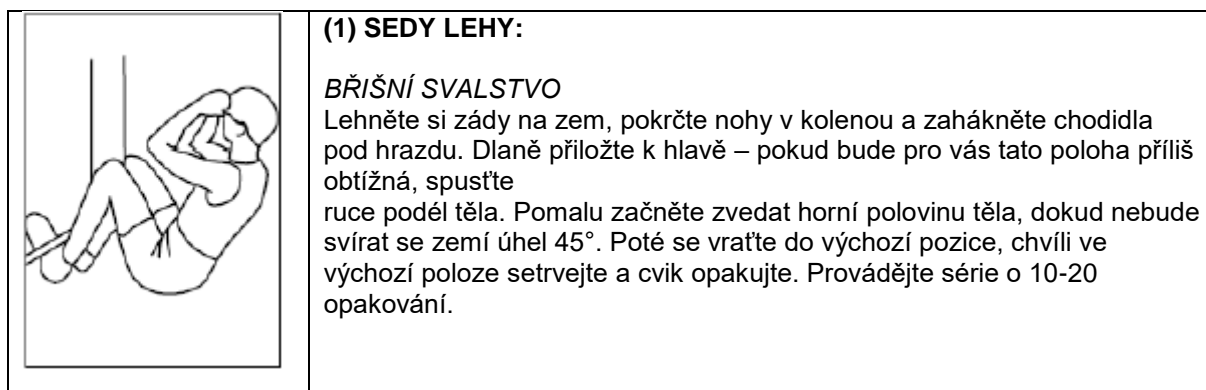
1. Vhodná pro přitahy, sedy lehy a protahovací cviky.
2. Délkově nastavitelná v rozsahu 63-93cm.
3. Snadno demontovatelná.
4. Maximální nosnost: 95kg
5. Nepoužívejte spolu s inverzními botami.




MONTÁŽNÍ POKYNY



1. Hrazdu lze upevnit mezi dveřní zárubně o šířce 63cm-93cm. Před zahájením montáže zvažte výšku uživatele a cviky, které bude na hrazdě provádět. Poté přišroubujte dvě plastové podložky k zárubním tak, aby byly naproti sobě ve stejné vertikální i horizontální poloze.
2. Pro nastavení délky je hrazda vybavena na obou stranách šroubovacím mechanismem. Umístěte hrazdu tak, aby byly plastové podložky ve středu gumových nákrůžků na konci hrazdy. Nakonec hrazdu roztáhněte tak, aby oběma konci doléhala na zárubně.

CVIKY



	<p>(2) ZVEDÁNÍ NOHOU V ZÁVĚSU:</p> <p><i>BŘIŠNÍ SVALSTVO</i> (Úchop nadhmatem / dlaně směřují dopředu) Zavěste se na hrazdu tak, aby byly dlaně na šíři ramen, zvedněte kolena co nejvíce před sebe a poté se vraťte do výchozí pozice (cvik provádějte tahem, nikoliv švihem). Chvilí ve výchozí poloze setrvejte a cvik opakujte v sériích o minimálně 5 opakováních.</p>
	<p>(3) PŘÍTAHY S ŠIROKÝM ÚCHOPEM:</p> <p><i>HORNÍ ZÁDOVÉ SVALY, BICEPSY, RAMENNÍ SVALY</i> (Úchop nadhmatem / dlaně směřují dopředu) Zavěste se na hrazdu, pokrčte nohy v kolenou a snažte se přitáhnout tak, abyste se dotkli hrudníkem hrazdy. Chvilí v této poloze setrvejte a poté se pomalu spusťte do výchozí pozice. Pohyb by měl být plynulý, pomalý a kontrolovaný. Provádějte cvik poctivě, v plném rozsahu pohybu. Počet opakování zvyšujte postupně, v závislosti na zlepšující se kondici.</p>
	<p>(4) PŘÍTAHY S ÚZKÝM ÚCHOPEM:</p> <p><i>PRSNÍ SVALY, BICEPSY, RAMENNÍ SVALY</i> (Úchop podhmatem / dlaně směřují dozadu) Zavěste se na hrazdu, pokrčte nohy v kolenou a přitáhněte se – hlavu mírně zakloňte a snažte se dotknout bradou hrazdy. Poté se vraťte do výchozí pozice. Pohyb by měl být plynulý, pomalý a kontrolovaný. Provádějte cvik poctivě, v plném rozsahu pohybu. Počet opakování zvyšujte postupně, v závislosti na zlepšující se kondici.</p>