

Használati útmutató

Hasizom erősítő (Crivit) IAN 355226

A termék használata előtt kérem alaposan olvassa át a használati útmutatót! A terméket csak a leírásnak megfelelően és a megadott használati célokra használja! A nem rendeltetés szerű használatból eredő károkért felelősséget nem vállalunk. Amennyiben a terméket átadja másnak az útmutatót mindenképp mellékelje.

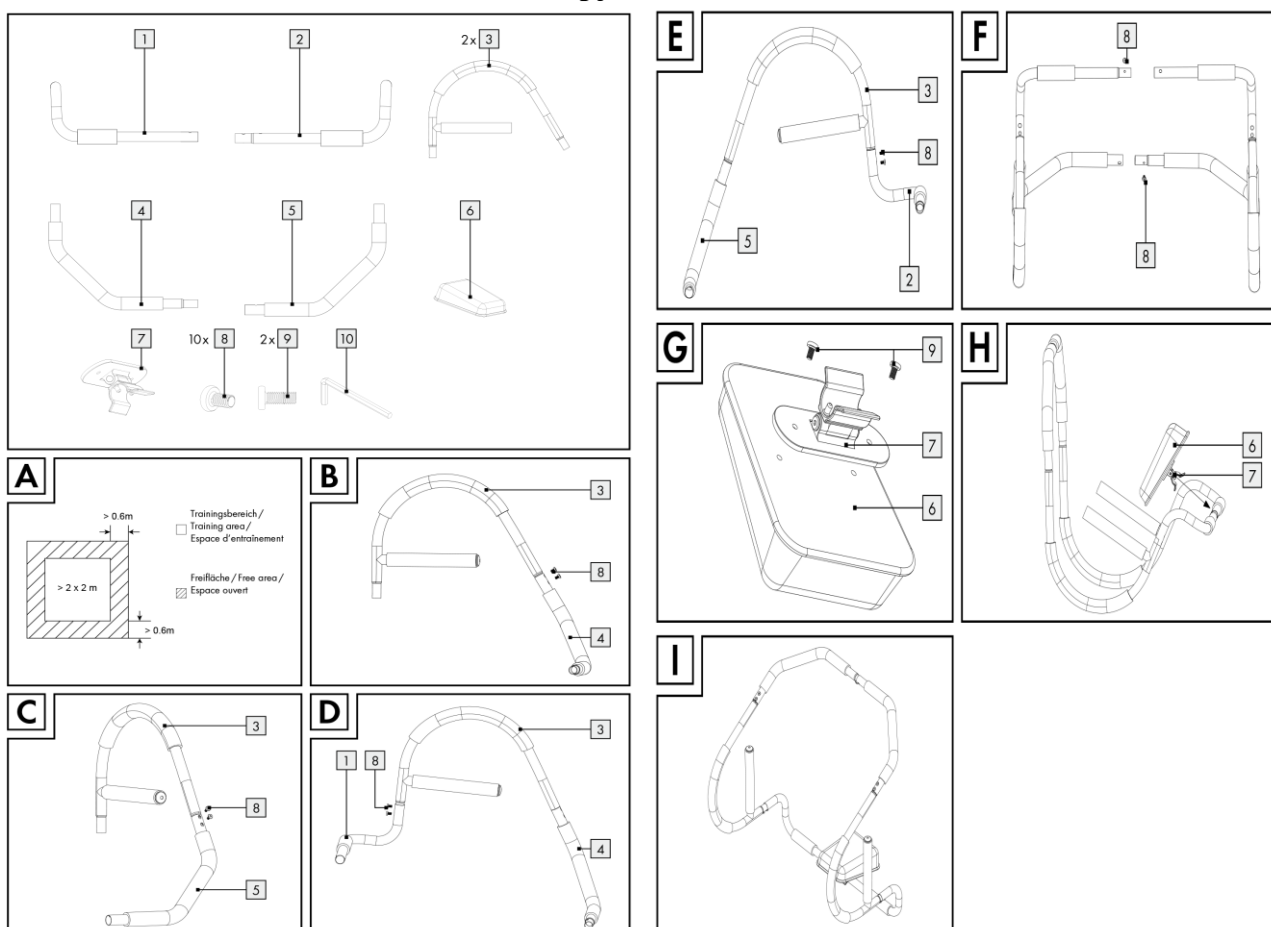
Rendeltetés szerű használata:

A hasizomtorna célja, az, hogy minél feszesebb legyen hastájáki izom. Sportolóknak kimondottan ajánljuk. Csak felnőttek használhatják és 14 éven felüliek. Személyes használatra készült! Ipari felhasználásra nem alkalmas. Bármilyen jellegű felhasználás nem rendeltetés szerű használatnak minősül.

Kicsomagolás:

A termék kicsomagolásánál ellenőrizze az alkatrészek állapotát. Távolítson el minden csomagoló anyagot és védőfóliát. A csomagoló anyagokat gyermekektől tartsa távol, a fulladás elkerülése érdekében. Ne hagyja gyermekeit felügyelet nélkül a termék kicsomagolása közben! Ellenőrizze a termék alkatrészeit. Vegye szemügyre a termék állapotát! Használat előtt ismerkedjen meg a termék tartozékaival, működési elvével! Legyen körültekintő az éles vágó részek kicsomagolásánál!

Részeinek Áttekintése a mellékelt ábra alapján:



Részei:

1. Fejtámasz cső (balra)
2. Fejtámasz cső (jobbra)
3. Markolatcső
4. Gördülő cső (balra)
5. Gördülő cső (jobbra)
6. Párnázott fejtámasz
7. Konzol a fejtámaszhoz
8. Csavar az összekötő hüvelyhez
9. Csavar a fejtámasz felszereléséhez
10. Hatszögletű kulcs

Általános figyelmeztetések:

Jelen utasításban leírtak figyelmen kívül hagyásából eredő károkért felelősséget nem vállalunk! A jóállás érvényét veszti! A szakszerűtlen használatból eredő károkért felelősséget nem vállalunk! Gyermekek elől elzárva tartandó! Gyermekek és fogyatékkal élő személyek nem használhatják a terméket! Mindig kapcsolja ki a készüléket, ha nem használja, amikor szállítja vagy felügyelet nélkül hagyja! Csak eredeti pótalkatrészeket és tartozékokat használjon. A külső gyártású alkatrészek használata a garanciális igény azonnali elvesztésével jár. Csak szakemberrel javíttassa! Tartsa be a készülék tisztítási és karbantartási utasításait. Tárolja a készüléket száraz helyen, gyermekektől, háziállatoktól elkülönítve!

Elemekre vonatkozó biztonsági szabályok:

Szélsőséges időjárási viszonyoknak soha ne tegye ki az elemeket, mert felrobbanhatnak pl.: nap, fagy. Soha ne dobja tűzbe! Ne feszegesse! Az elemeket ne hagyja a készülékben, ha nem használja, mert a benne levő akkumulátor folyadék kifolyhat és károsíthatja a készüléket! A kifolyt folyadék nem érintkezhet bőrrel, vagy egyéb testrészsel! A kifolyt elem kivételéhez használjon kesztyűt! Amennyiben mégis érintkezett vele azonnal mossa le bő vízzel és forduljon orvoshoz! Soha ne hagyja az elemeket gyermeke vagy háziállata által elérhető helyen, mert fennáll a lenyelés veszélye! A lenyelt elem, mivel a szervezeten belül kifolyhat az akkumulátor folyadék akár halálhoz is vezethet! Fokozottan figyeljen gyermekére! Soha ne hagyjon előtte elemet! Az elemeket tárolja elzártan, fénytől, portól és nedvességtől védve! Soha ne próbáljon újra tölteni nem tölthető elemet, mert felrobbanhat! Az elhasznált elemeket külön erre a célra kihelyezett elemgyűjtő konténerekbe dobja! Soha ne dobja a háztartási hulladékba!

Telepítés:

1. Rögzítse a markolatcsövet a gördülőcsőhöz két csavar segítségével (B ábra).
2. Ezután rögzítse a markolatcsövet a gördülő csőhöz két csavar segítségével (C ábra).
3. Használjon két csavart a fejtámasz felszereléséhez cső kombinációján létrejött lépésben (lásd D. ábra).
4. Használjon két csavart a fejtámasz felszereléséhez cső a kombinációján létrejött lépésben (E ábra).
5. Csatlakoztassa a gördülő csöveket és a fejtámasz csöveket és rögzítse ezt a konstrukció két csavar segítségével (F ábra).
6. Igazítsa egy vonalba a lyukakat, és rögzítse a konzolt a párnázott fejtámaszt a két csavar segítségével (G. ábra).
7. Helyezze el a tartó két ívelt pontját a fejtámasz két nyílásában csöveket és helyezze el a párnázott fejet a fejtámasz csöveken (H ábra).
8. Most húzza meg az összes csavart a hatlapfej segítségével.
9. Az összeszerelés ezzel befejeződött (I. ábra).

Gyakorlati utasítások

Ha szükséges, vezessen naplót a gyakorlatokról végezzen edzésprogramját nyomon követése érdekében. Az edzések után szánjon 5-10 percet a pihenésre és igyon sok vizet, hogy helyreállítsa az elvesztett folyadékot. Dörzsölje be az izmokat valamilyen masszázskrémrel vagy olajjal gyakoroltál. Ez elősegíti a keringést, megelőzi az izomfájdalmat és rugalmasan tartja az izmokat. Viseljen tréningruhát, hogy megakadályozza a test túl gyors kihűlését

Egy gyakorlatnak a következőkből kell állnia rutin:

Bemelegítés => Edzés => Lazítás

Bemelegítés:

- Sérülések történhetnek, ha ezt a folyamatot nem viszed végig be kell melegíteni elsősorban.
- Minden edzés megkezdése előtt töltsön el legalább 5-10 percig végezzen néhány gyakorlatot az izmok fellazítására.

MEGJEGYZÉS: Séta vagy menetelés a helyszínen néhány perc jó módja a bemelegítésnek. Mozogj lassan, és ne feledje, hogy ez csak egy bemelegítő gyakorlat. Óvatosan lendítheti is a karját, vagy előadhat néhány oldallépést a bemelegítés részeként. Körülbelül utána 5 perc, folytassa a nyújtó gyakorlatokkal.

Ajánlott nyújtó gyakorlatok:

1. Feküdj a hátadra, és húzd be a térdeidet mellkasod. Öleld át őket enyhén összekulcsolva kezeket. Lélegezz kényelmesen és érezd a nyújtást a hát alsó részén és a fenékben.
2. Feküdj le teljesen kinyújtott testtel és arccal a padló felé. Helyezze el a saját kezét a fej mindkét oldalán és a támasztékon húzza fel magát az alsó karhoz. Fokozatosan emelje fel mellkasát emelje le a padlóról, miközben a csípője nyomja szilárdan a padlóba. Lélegezz kényelmesen és érezd a nyúlást a törzsöd elején.

Kiképzés:

- Mindig olyan szinten edz, ahol képes vagy lélegezni kényelmesen és egyenletesen.
- Kövesse az erőfeszítést a pulzusszáma alapján.
- Ha szükséges, forduljon orvosához.

Edzés gyakorisága:

- A kezdőknek 1-2 edzést kell végezniük heti.
- A haladó felhasználók heti 3-6 alkalomra növelhetik edzési gyakoriságukat.

Edzés intenzitása:

MEGJEGYZÉS: Az edzés helytelenül és túlzottan káros lehet az egészségére. Soha nem szabad fájdalmat éreznie edzés közben. Azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz ha fájdalmat érez.

Pihentető:

- Ügyeljen arra, hogy mindig szánjon időt a kikapcsolódásra egy edzés megerőltetése után.
- Ügyeljen arra, hogy teste ne hűljön le pihenés közben.
- Ha szükséges, végezze el a gyakorlatokat egy takarón, amelyet aztán melegen tarthat pihenés közben.

Feladatok:

- Edzés közben mindig használjon lassú, kontrollált mozgást, amelyek a hasizmot irányítják.
- A karjait csak a stabilizálásra használják.
- Kerülje a hirtelen, rángatózós ismétléseket és mozdulatokat, amelyek a karokból származnak.

- Az ilyen típusú mozgások káros hatással lehetnek a hátra izmokra (és porckorongok).

Kezdő pozíció:

- Feküdj hanyatt, fejed a párnázott felületen.
- A térdének hajlítottnak kell lennie, és a lábak a padlón helyezkednek el ez most a kezdő pozíció.
- Ha kezdő vagy, tedd fel a saját kezedet a felső U alakú póznák felett a párnázott fejtámasznak.

Klasszikus crunch (1. ábra):

- Vegye fel a kiindulási helyzetet, és hozza magával a felső testét felfelé, miközben a hátát a padlón tartja és a fejed a fejtámaszon van.
- Ajánljuk rövid ideig tartsa a roppanós pozíciót, majd lassan összegömbölyödve megismételve a sorozatot.
- 12-15 ismétlést javasoljuk.

Hátrafelé klasszikus crunch (2. ábra):

- Ha ugyanabban a helyzetben tartja a testét, a lábak és a farizmok elveszítik a kapcsolatot a padlóval.
- A hátad mindig a padlón marad.
- Lélegzik kifelé, miközben a térdét lassan a saját felé húzza a mellkasra, és lélegezzen be, miközben lassan térjen vissza a kezdő pozícióba.
- Végezze el ezt a gyakorlatot lassú és ellenőrzött módon.
- Amikor felé húzod a térded a mellkasát, győződjön meg arról, hogy a hasizmokat használja, nem a lábát.
- Javasoljuk a 12 ismétlést.

Teljes roppanás (3. ábra):

- Ez a gyakorlat a klasszikus crunch kombinációja és egy hátrafelé klasszikus crunch.
- Rajzolja meg a térdét a mellkasa felé egy egyszerű ropogtatással, miközben megtartja a hátát a padlón, a fejedet pedig a padlón fejtámaszra tegye.
- Térjünk vissza a kiinduló helyzetbe és ismétlés.
- 12 ismétlést javasolunk.

Ferde roppanás (4. ábra):

- Miközben a térdét összetartja és hajlítja, fordítsa őket jobbra.
- A lábaidnak olyan közel kell lenniük, hogy padlóra kerülhet anélkül, hogy kényelmetlenül érezné magát.
- Ebből a pozícióból hajtson végre egy egyszerű összeroppantást a fejed a fejtámaszon legyen.
- A hátad enyhén emeld fel a padlóról.
- 12 ismétlést javasolunk.
- Ezután fordítsa a lábait a másik oldalra ugyanabban úgy, hogy mindkét oldalt edzi.
- Annak érdekében, hogy az izmok egyenletesen fejlődjenek, az ismétlések számának megfelelőnek kell lennie mindkét oldalon ugyan annyinak kell lennie.

Gyakorlatok haladó felhasználóknak:

- A kezed most az oldalán lévő oszlopokon van, a fejed és a könyököd a kartámaszon van.

1. Fejlett klasszikus crunch (5. ábra):

- Kövesse ugyanazokat az utasításokat, mint a klasszikus crunch esetében, de mozgassa a kezét a fej fölötti helyzetbe.
- 12 ismétlést javasolunk.

2. Fejlett visszafelé klasszikus crunch (6. ábra):

- Kövesse ugyanazokat az utasításokat, mint a visszafelé klasszikus crunchnál, de mozgassa a kezét a fej fölötti pozícióba a rudaknál.
- Javasoljuk a 12 ismétlést.

3. Speciális teljes összeroppanás (7. ábra):

- Kövesse ugyanazokat az utasításokat, mint a teljes ropogtatásnál, de mozgassa a kezét a fej fölötti helyzetbe.

4. Fejlett ferde crunch (8. ábra):

- Kövesse ugyanazokat az utasításokat, mint a ferde ropogtatásnál, de mozgassa a kezét a fej fölött.

5. Haladó kerékpáros rúgások (9. ábra):

- Kezdje előrehaladott helyzetben, aminek következtében a hátad a padlón van, és a te a fejed a fejtámaszon marad.
- Ez a gyakorlat nem való kezdőknek.
- Kezdje egyenesen előre kinyújtott lábbal.
- Ropogtatáskor a jobb térd ellazult, állapotban van hajlított helyzetben (ez közben lélegezzen ki).
- Amíg gurulsz lefelé, húzza meg a bal térdét nyugodt helyzetben a mellkasa felé.
- Mozdassa a lábát, mintha az lenne kerékpár pedálozása.
- Ez a gyakorlat nagy kihívást jelent a gyomor számára.
- Ezért kezdheti a 10-zel ismétléseket, majd folytassa a 12-vel az első héten és 15-tel a harmadik hét után.

6. Speciális lábemelések (10. ábra):

- Kezdje úgy, hogy a fejét a fejtámaszra támasztja háttal a padlón, és a kezét a haladó helyzet pozícióban tartsa.
- Lassan emelje fel a lábát, tartsa a térdét ellazulva emelje fel őket enyhén hajlított helyzetben a mellkasa és a vállá felé, miközben a háta mindig szilárdan a padlóhoz nyomva marad.
- Tegye a lábát vissza a padlóra.
- Ez a gyakorlat során a lábak felemelésére kell koncentrálnia.
- Javasoljuk, hogy kezdjen 10 gyakorlattal az első hét után 12-vel és a harmadik hét után 15-tel folytatva.
- A fekvőtámasz-mártó gyakorlatnál csak a fej támasztékot el kell távolítani.

Push-up (11. ábra):

- Ez a gyakorlat alkalmas a mellkasra, a vállakra.
- Győződjön meg róla, hogy stabil és nem tud elcsúszni.
- Fogja meg a habszivacs markolatokat, tartsa össze a lábát, és nyújtsa ki a lábát maga mögött.
- Tartsa egyenesen a testét, és hajlítással engedje le a könyökét.
- Normál fekvőtámasz elvégzéséhez menj le, amíg a mellkasa egy szinten még nem érinti a kezeit.
- Térjen vissza a kiindulási helyzetbe, és ismétlje meg a folyamatot.

Merülési gyakorlat (12. ábra):

- Ez a gyakorlat a karokra és a vállakra vonatkozik.
- Győződjön meg arról, hogy az stabil és hogy nem csúszik.
- Tartsa a habszivacs markolatokat, tartsa össze a lábát és előre nyújtsa ki a lábát
- Súlyod nagy részét hordozza karjaid.
- Lassan engedje le testét a padló felé a könyökök hajlításával, és tartsa fenn karját, miközben lefelé mozog.
- Tartsa a könyökét közel a testéhez, és ne rögzítse őket.
- Mozogjon lefelé, amíg a tricepszed párhuzamos nem lesz a padlóval.
- Itt álljon meg, majd nyomja vissza magát a kiindulási helyzetbe.
- Ismétlje meg a gyakorlatot többször.

Tisztítás:

- Ennek a terméknek nincsenek belső karbantartást igénylő részei.
- A termékbe jutó nedvesség károsodást okozhat.
- Ügyeljen arra, hogy a tisztítás során ne kerüljön nedvesség a termékbe megakadályozza a termék javíthatatlan károsodását.
- Ne használjon súroló hatású, oldószer alapú vagy agresszív tisztítószereket.
- Ezek károsíthatják a termék felületét.
- A terméket csak enyhén nedves és enyhén mosogatószeres ronggyal tisztítsa, majd törölje szárazra.

Jó tanácsok:

- 1. Az akkumulátor feltöltése után azonnal távolítsa el a hálózati csatlakozót.!
- 2. A készülék akkumulátorról való üzemeltetése esetén távolítsa el a hálózati csatlakozót (főleg laptop / notebook esetében, ezzel megnövelve az akkumulátor élettartamát)!
- 3. Hálózatról való üzemeltetése esetén vegye ki az akkumulátort!
- 4. Li-Ion/Ni-Cd/Ni-MH akkuk: Mindennapos használat esetén is havonta egyszer merítse le akkumulátorát, majd töltsse fel 100%-ra