

IN 27006 Multifunkcionális fekvőtámasz keret kijelzővel inSPORTline Pushap Evo

A kézikönyvben található képek illusztrációk és csak referenciaként szolgálnak.

A SevenSport s.r.o. fenntartja magának a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre termékén. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Kérjük, használat előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi használatra.
- Tartsa távol gyermekektől és állatoktól.
- Ha éles szélek jelennek meg a terméken, azonnal hagyja abba a használatát.
- Ne használjon sérült vagy elhasználódott terméket.
- A terméket csak arra a célra használja, amelyre gyártották.
- 2x AAA elem (tartozék)
- Terhelhetőség: 150 kg

HASZNÁLAT

<p>Edezzon bizonyos izmokat szín szerint. Helyezze be a fogantyúkat a színeknek megfelelően, és erősítheti a vállát, a mellkasát, a tricepszét és a hátát.</p>	
<p>T – időbeállítás, számlálás vagy visszaszámlálás C – fekvőtámaszok száma</p>	
<p>Egyszerűen használható Csak helyezze be a fogantyúkat a táblába, és eddzen! Ha egy másik testrészét szeretné megerősíteni, egyszerűen változtassa meg a fogantyúk helyzetét. Masszív fogantyúk A fogantyúk csúszásmentes PP/ABS műanyagból készültek</p>	

A megerősített lemez terhelhetősége 150 kg

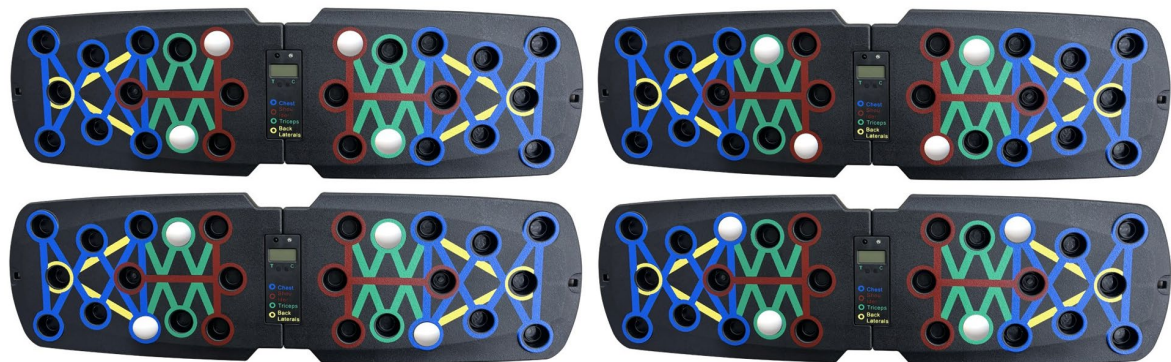
Piros vonalak - vállak

Hatékony gyakorlatok a vállak erősítésére, több szöget és pozíciót biztosít a vállak hatékony erősítéséhez.



Zöld vonalak - tricepsz

Hatékony gyakorlatok a tricepsz formálására.



Sárga vonalak – a gerincizmok erősítése

Számos gyakorlati pozíció a gerincizmok hatékony erősítéséhez.



Kék vonalak - mellkas



Power press robbanás

Egy gyakorlat, ahol az egyik fogantyú vízszintes, a másik függőleges.



EDZÉSI TERV

- Bármilyen edzésterv megkezdése előtt konzultáljon orvosával vagy személyi edzőjével. Ne becsülje túl képességeit és egészségét. Az alábbi menutrend csak tájékoztató jellegű.
- Kombinálja a fekvőtámaszokat aerob gyakorlatokkal az átfogó testerősítéshez.
- A fekvőtámaszok erősítik a mellkast, a vállakat, a hátat, a bicepsz és a tricepsz.
- Erősítse meg a teljes test izomzatát.
- Növelje az erőt, az állóképességet, a sebességet és a mozgékonyt.
- Erősítse meg a ferde izmokat, égessen el kalóriát és csökkentse súlyát.
- A gyakorlatok sorát mindig 30-60 másodperces pihenéssel állítsa össze.

KÖRNYEZETVÉDELLEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen. Ezáltal megóvja a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvényszegést vagy a szankciókat. Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.