

Fitbody 11 db-os Fitness Gumikötél Készlet – Teljes Testes Edzéshez (Színes)



1. A csomag tartalma

5 db különböző ellenállású gumikötél:

Sárga: 10 lb (4,5 kg)

Kék: 20 lb (9 kg)

Zöld: 30 lb (13,5 kg)

Fekete: 40 lb (18 kg)

Piros: 50 lb (22,5 kg)

2 db habzivacs borítású fogantyú

2 db bokapánt

1 db ajtórögzítő

1 db hordtáska

2. Első használat előtt

Ellenőrizd, hogy minden elem sérülésmentes.

Próbáld ki külön-külön az ellenállásokat, hogy megtaláld a neked megfelelőt.

Kombinálhatod is őket a karabinerek segítségével a nagyobb ellenállás érdekében (max. 150 lb / ~68 kg).

3. Fogantyúk és kötélcsatlakoztatás

Válassz ki 1 vagy több kötelet.

Csatlakoztasd a végükön lévő karabinert a fogantyú fémgyűrűjéhez.

Ügyelj arra, hogy a karabiner teljesen zárva legyen.

Hasonló módon rögzítheted a köteleket a **bokapántokhoz** vagy az **ajtórögzítőhöz**.

4. Edzés módok

A. Karok és vállak

Bicepsz hajlítás: Állj rá a kötélen közepére, és hajlítsd a könyököd.

Oldalemelés: Rögzítsd a kötelet bokánál, és emeld oldalra a karod.

B. Mellkas

Ajtórögzítő használatával: A kötelet az ajtó felső részéhez rögzítve toló mozgásokat végezhetsz, mint a mellnyomás.

C. Hát

Ajtórögzítő alsó pozícióba helyezve: Evező mozgásokat végezhetsz ülve vagy állva.

D. Láb és fenék

Bokapánt használatával: Oldalemelés, hátrarúgás, térdhúzás gyakorlatok.

E. Hasizom

Térdhúzás, plankban oldalhúzás, ülésben csavart törzsmozgás gumiszalaggal.

5. Biztonsági figyelmeztetések

Használat előtt minden alkalommal ellenőrizd a gumiköteleket repedés vagy kopás jeleire.

Ne használd túl feszesre húzott állapotban, ha elhasználódott.

Ne célozz vagy irányíts másokra edzés közben.

Ne hagyd kisgyermek közelében felügyelet nélkül.

Csúszásmentes cipő és sík talaj javasolt.

6. Tisztítás és tárolás

Nedves ruhával tisztítsd meg, ne használj vegyszert.

Ne tedd ki hőhatásnak vagy közvetlen napsütésnek.

Tárold a mellékelt táskában száraz, hűvös helyen