Adjustable Bench Press Resistance Band Set
Einstellbares Bench-Press-Widerstandsband-Set
Zestaw Taśm Oporowych do Wyciskania na Ławce
Nastavitelná sada bench press expandérů
Nastaviteľná sada bench press expandérov
Állítható méretű gumiszalag szett fekvenyomáshoz
Set de benzi elastice reglabile pentru bancă
Set Podesivih Bench Press Elastičnih Traka s Otporom
Регулируем комплект експандери за бенч преси
Регульований набір еспандерів
Komplet nastavljivih trakov za bench press
Σετ με Ρυθμιζόμενα Λάστιχα Αντίστασης Για Πιέσεις σε Πάγκο
Сет подесивих еластичних трака за Bench Press
Adjustable Bench Press Resistance Band Set

GymBeam

GymBeam

Safety Instructions

Please read this manual carefully before using the Adjustable Bench Press Resistance Band Set for the first time.

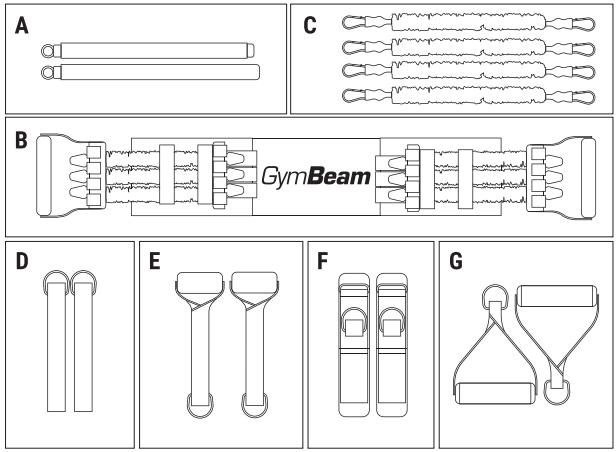
1. Before each use, check the product for signs of wear.
2. Before each workout, warm up and do some stretching exercises.
3. Use the device only in the manner described in this manual.
4. Protect this exercise set from contact with sharp, rough or abrasive objects.
5. Wear sturdy sports shoes for exercise.
6. When mounting the Resistance Band on a door, always make sure that they are secured with an anchor between the door and the door frame. Additionally, before each exercise, make sure that you hold the Resistance Band firmly by the handles.
7. When exercising, always focus on the correct exercise technique.
8. Exercise at a slow and controlled pace.
9. When exercising, activate the core of your body and breathe smoothly. Avoid holding your breath.
10. If you experience any discomfort or health issues, stop exercising immediately.

WARNING

Consult a physician before beginning any exercise program. This is especially important for people over the age of 35 and people with health issues. Always read all instructions carefully before using any exercise equipment. The Seller is not liable for any injuries or damage to property caused by the use of the product.

Technical details

A. Training Bar
B. Bench Press Resistance Band
(also referred to as 'Bench Press Band' in this manual)
C. Long Resistance Bands
D. Foot Straps
E. Door Anchor
F. Ankle Cuff
G. Handles



Technical details

Properties	Length Before Stretching	Resistance
Short Resistance Band (6 pcs)	26 cm	11.5 kg
Long Resistance Band (4 pcs)	54 cm	12 kg
Bench Press Resistance Band (1pc)	85 cm	Up to 69 kg

Material

Steel, latex, nylon.

Maintenance and Storage Instructions

1. Use a clean, damp cloth for cleaning.
2. Do not use soap or chemicals to clean and maintain the Resistance Band Set.
3. Do not use or store this training aid near sharp or abrasive objects.
4. Do not leave the Resistance Band Set in direct sunlight or in extremely high temperatures.

How to use your Bench Press Resistance Band Set

Removing Resistance Bands from the Bench Press Band

A. Pull on the black clip placed at the end of the Bench Press Band.
B. Slide the black clip off from the anchor on the Bench Press Band.
C. Remove the Resistance Band from the Bench Press Band.

Warning

A. Make sure that the Resistance Bands anchored in the Bench Press Band are secured with a strap as shown in the figure.
B. Insert the Resistance Bands into the grooves on both sides at the same level.
C. Keep the soft padded part on your back when exercising.

Exercising with Bench Press Resistance Band Set

1. Bench Press

Instructions to the grip distance

Changing the grip width affects the muscles involved in the exercise, meaning you can choose whether you want to focus entirely on the pectoral muscles, or add triceps and shoulder activation.

1. Narrow grip
Increases the involvement of the triceps.
2. Medium width grip
The most commonly used type of grip, which targets mainly the pectoral muscles.
3. Wide grip
Increases the involvement of shoulders.

How to perform a Bench Press?

1. Place the Bench Press Resistance Band on the soft mat.
2. Lie down face up, placing your back on the soft, middle section of the band.
3. Pass the bar through the handles and adjust the width of the grip.
4. Straighten your arms while exhaling and contracting your pectoral muscles. Consequently return to the starting position with an inhale. Continue with another repetition.

2. Exercises using the Bench Press Resistance Band without the Bar

A. Push-Ups
Place the Resistance Band on your back and grasp the handles with both hands. Press into your palms and straighten your arms to lift yourself. Bend your arms with an inhale, lowering your body to the floor. Exhale and return to the starting position. Repeat.
B. Chest Fly
Stand up and pass the Resistance Band under your arms and over your back. Grasp it by the handles and raise your arms into a horizontal position. Perform the exercise by bringing your arms together straight in front of you with an exhale. Return to the starting position with an inhale and repeat.
C. Bicep Curls
Hook the handle of one end of the Resistance Band at your foot and stand with the feet at the width of your shoulders. Grasp the other end with one outstretched arm. Bend your elbow and pull the band handle to your shoulder with an exhale. Return to the starting position with an inhale and repeat.
D. Straight Arm Pulldown
Place the middle section of the Bench Press Band on a structure that is at least at the level of your head or higher. It is crucial that the band holds firmly on this structure and does not slide off during the exercise. Stand up facing the structure and grasp the band by the handles with both hands. Bring your outstretched arms in front of you and then pull the handles down towards your feet with an exhale. Hold in this position for 2 seconds and then return to the starting position. Repeat.

3. Exercises using the Bench Press Resistance Band with the Bar

A. Bench Press
Perform as described in section 1.
B. Standing Rows
Pass the bar through the handles. Place the Resistance Band on the ground and stand on top of it right in the middle. Grasp the bar by both ends, lean forward with your back straight and bend your legs slightly. With an exhale, bend your elbows pulling the bar towards your abdomen. Return to the starting position with an inhale and repeat.
C. Seated Chest Press
Sit down and place the soft part of the Resistance Band on your back. Thread the ends of the Resistance Band under your hands and pass the bar through the handles. Grasp the bar at both ends with your hands at a width greater than your shoulders. Exhaling, straighten your arms out in front of you. With an inhale, return to the starting position and repeat.
D. Seated Row
Thread and hook the middle part of the Resistance Band around a lower section of a crossbar or other solid structure. Sit on a mat facing the crossbar, with your legs outstretched in front of you. Pass the training bar through the handles and grasp it at both ends. Exhaling, bend your arms at the elbows and pull the bar towards your body. Return to the starting position with an inhale and repeat.

Warranty Conditions

The Seller provides the Buyer with a Guarantee for the Quality of the Goods for a period of 24 months. As a Guarantee of Quality, the Seller undertakes that the delivered goods will be suitable for use for the usual or agreed upon purpose for the determined period of time, and that they will retain their normal or agreed upon properties.

The warranty conditions do not apply to defects that occur in the following cases:

- Damage caused by accident, abuse, improper handling or transport.
- The product has been subjected to unauthorized repair or tampering.
- The product was improperly placed (e.g. in outdoor areas).
- The product has been damaged mechanically, by an unavoidable event or by a natural disaster.
- The product was not used according to the instructions.
- The damage exceeded the price of the product.
- The parts have worn out during normal use.
- The condition of the product has deteriorated due to improper storage, handling or care by the user.

Made in China. Made for: GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Germany.
Distributor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

GymBeam

Sicherheitshinweise

Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Set zum ersten Mal benutzen.

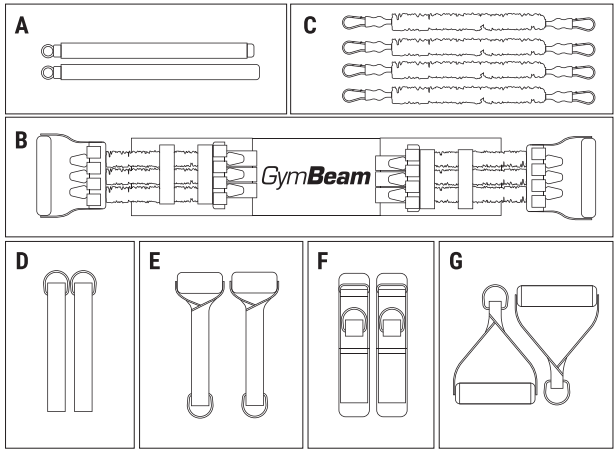
1. Überprüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Anzeichen von Verschleiß.
2. Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und machen Sie einige Dehnungsübungen.
3. Verwenden Sie das Gerät nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben ist.
4. Protect this exercise set from contact with sharp, rough or abrasive objects.
5. Tragen Sie beim Training feste Sportschuhe.
6. Wenn Sie das Widerstandsband an einer Tür anbringen, achten Sie immer darauf, dass es mit einem Anker zwischen Tür und Türrahmen gesichert ist. Stellen Sie außerdem vor jeder Übung sicher, dass Sie das Widerstandsband fest an den Griffen halten..
7. Achten Sie beim Training immer auf die richtige Technik.
8. Trainieren Sie in einem langsamen und kontrollierten Tempo.
9. Aktivieren Sie beim Training Ihre Körpermitte und atmen Sie . Vermeiden Sie es, den Atem anzuhalten.
10. Wenn Sie sich unwohl fühlen oder gesundheitliche Probleme haben, sollten Sie sofort mit dem Training aufhören.

HINWEIS

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig für Menschen über 35 Jahre und Menschen mit gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie immer alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie ein Trainingsgerät benutzen. Der Verkäufer haftet nicht für Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Verwendung des Produkts verursacht werden.

Technische Details

A. Hantelstange
B. Bench Press Widerstandsband
C. Lange Widerstandsbänder
D. Fußschlaufen
E. Türanker
F. Fußgelenkmanschette
G. Griffe



Technical details

Eigenschaften	Länge vor dem Dehnen	Widerstand
Kurzes Widerstandsband (6 St.)	26 cm	11.5 kg
Langes Widerstandsband (4 St.)	54 cm	12 kg
Bench Press Widerstandsband (1 St.)	85 cm	Bis zu 69 kg

Material

Stahl, Latex, Nylon.

Hinweise zur Wartung und Lagerung

1. Verwenden Sie zur Reinigung ein sauberes, feuchtes Tuch.
2. Verwenden Sie keine Seife oder Chemikalien zur Reinigung und Pflege des Widerstandsbandsets.
3. Verwenden oder lagern Sie dieses Trainingsgerät nicht in der Nähe von scharfen oder scheuernden Gegenständen.
4. Lassen Sie das Resistance Band Set nicht in direktem Sonnenlicht oder bei extrem hohen Temperaturen liegen.

Wie sollten Sie Ihr Bench-Press-Widerstandsband-Set verwenden

Entfernen der Widerstandsbänder vom Benchpressband

A. Ziehen Sie an dem schwarzen Clip am Ende des Benchpressbandes.
B. Ziehen Sie den schwarzen Clip von der Verankerung am Benchpressband ab.
C. Entfernen Sie das Widerstandsband vom Benchpressband.

Hinweis

A. Vergewissern Sie sich, dass die im Benchpressband verankerten Widerstandsbänder wie in der Abbildung gezeigt mit einem Gurt gesichert sind.
B. Führen Sie die Widerstandsbänder auf beiden Seiten auf gleicher Höhe in die Rillen ein.
C. Halten Sie den weich gepolsterten Teil beim Training auf dem Rücken.

Trainieren mit dem Bench-Press-Widerstandsband-Set

1.Bench Press

Anleitung zum Griffabstand

Die Veränderung der Griffweite wirkt sich auf die Muskeln aus, die an der Übung beteiligt sind, d. h. Sie können wählen, ob Sie sich ganz auf die Brustmuskeln konzentrieren oder zusätzlich Trizeps und Schulter aktivieren möchten.

1. Schmaler Griff
Verstärkt den Einsatz des Trizeps.
2. Mittelbreiter Griff
Die am häufigsten verwendete Griffart, die hauptsächlich die Brustmuskeln anspricht.
3. Breiter Griff
Verstärkt die Einbeziehung der Schultern.

Wie führt man ein Bench Press durch?

1. Legen Sie das Bench-Press-Widerstandsband auf die weiche Matte.
2. Legen Sie sich mit dem Gesicht nach oben hin und legen Sie Ihren Rücken auf den weichen Mittelteil des Bandes.
3. Führen Sie die Hantelstange durch die Griffe und stellen Sie die Breite des Griffs ein.
4. Strecken Sie die Arme aus, während Sie ausatmen und Ihre Brustmuskeln anspannen. Kehren Sie anschließend mit einem Einatmen in die Ausgangsposition zurück. Fahren Sie mit einer weiteren Wiederholung fort.

2. Übungen mit dem Widerstandsband ohne Hantelstange

A. Liegestütze
Legen Sie das Widerstandsband auf Ihren Rücken und greifen Sie die Griffe mit beiden Händen. Drücken Sie in die Handflächen und strecken Sie die Arme, um sich anzuheben. Beugen Sie die Arme mit einer Einatmung und senken Sie Ihren Körper zum Boden ab. Atmen Sie aus und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung.
B. Chest Fly
Stehen Sie auf und führen Sie das Widerstandsband unter Ihren Armen und über Ihren Rücken. Fassen Sie es an den Griffen und heben Sie die Arme in eine horizontale Position. Führen Sie die Übung aus, indem Sie die Arme mit einer Ausatmung gerade vor sich zusammenführen. Kehren Sie mit einer Einatmung in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung.
C. Bizeps Curls
Haken Sie den Griff des einen Endes des Widerstandsbandes an Ihrem Fuß ein und stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit hin. Greifen Sie das andere Ende mit einem ausgestreckten Arm. Beugen Sie den Ellbogen und ziehen Sie den Griff des Bandes mit einer Ausatmung zu Ihrer Schulter. Kehren Sie mit einer Einatmung in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung.
D. Straight Arm Pulldown
Legen Sie den mittleren Teil des Benchpressbands auf eine Struktur, die sich mindestens auf Kopfhöhe oder höher befindet. Es ist wichtig, dass das Band fest auf dieser Struktur sitzt und während der Übung nicht abrutscht. Stellen Sie sich mit Blick auf die Struktur auf und fassen Sie das Band mit beiden Händen an den Griffen. Führen Sie die ausgestreckten Arme vor sich und ziehen Sie die Griffe mit einer Ausatmung nach unten zu den Füßen. Halten Sie diese Position für 2 Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung. Übersetzt mit www.DeepL.com/Translator (kostenlose Version)

3. Übungen mit dem Widerstandsband mit der Hantelstange

A. Bench Press
Gehen Sie vor wie in Abschnitt 1 beschrieben.
B. Aufrechtes Rudern
Führen Sie die Stange durch die Griffe. Legen Sie das Widerstandsband auf den Boden und stellen Sie sich genau in der Mitte darauf. Greifen Sie die Stange an beiden Enden, lehnen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne und beugen Sie die Beine leicht. Mit dem Ausatmen beugen Sie die Ellbogen und ziehen die Stange zum Bauch. Kehren Sie mit einer Einatmung in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung. Übersetzt mit www.DeepL.com/Translator (kostenlose Version)
C. Brustpresse sitzend
Setzen Sie sich hin und legen Sie den weichen Teil des Widerstandsbands auf Ihren Rücken. Fädeln Sie die Enden des Widerstandsbandes unter Ihre Hände und führen Sie die Stange durch die Griffe. Fassen Sie die Stange an beiden Enden mit den Händen, die breiter sind als Ihre Schultern. Ausatmend strecken Sie die Arme vor sich aus. Mit der Einatmung kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen die Übung. Übersetzt mit www.DeepL.com/Translator (kostenlose Version)
D. Rudern sitzend
Fädeln Sie den mittleren Teil des Widerstandsbandes um einen unteren Teil einer Querstange oder einer anderen festen Struktur und haken Sie ihn ein. Setzen Sie sich auf eine Matte mit Blick auf die Querstange und strecken Sie die Beine vor sich aus. Führen Sie die Trainingsstange durch die Griffe und fassen Sie sie an beiden Enden. Ausatmend beugen Sie die Arme in den Ellbogen und ziehen die Stange zum Körper. Kehren Sie mit einer Einatmung in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung.

Garantiebedingungen

Der Verkäufer gewährt dem Käufer eine Garantie für die Qualität der Waren für einen Zeitraum von 24 Monaten. Mit der Beschaffenheitsgarantie verpflichtet sich der Verkäufer, dass die gelieferte Ware für den festgelegten Zeitraum für den üblichen bzw. vereinbarten Verwendungszweck geeignet ist und ihre üblichen bzw. vereinbarten Eigenschaften beibehält.

Die Garantiebedingungen gelten nicht für Mängel, die in den folgenden Fällen auftreten:

- Schäden, die durch Unfall, Missbrauch, unsachgemäße Handhabung oder Transport verursacht sind.
- Das Produkt wurde unautorisiert repariert oder manipuliert.
- Das Produkt wurde unsachgemäß platziert (z. B. im Außenbereich).
- Das Produkt wurde mechanisch, durch ein unabwendbares Ereignis oder durch eine Naturkatastrophe beschädigt.
- Das Produkt wurde nicht gemäß den Anweisungen verwendet.
- Der Schaden überstieg den Preis des Produkts.
- Die Teile haben sich bei normalem Gebrauch abgenutzt.
- Der Zustand des Produkts hat sich durch unsachgemäße Lagerung, Handhabung oder Pflege durch den Benutzer verschlechtert.

Hergestellt in China. Hergestellt für: GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Deutschland.
Vertreiber: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slowakei.

Instrukcja obsługi - Zestaw Taśm Oporowych do Wyciskania na Ławce PL

Instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

Przed pierwszym użyciem zestawu taśm oporowych do wyciskania na ławce należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję.

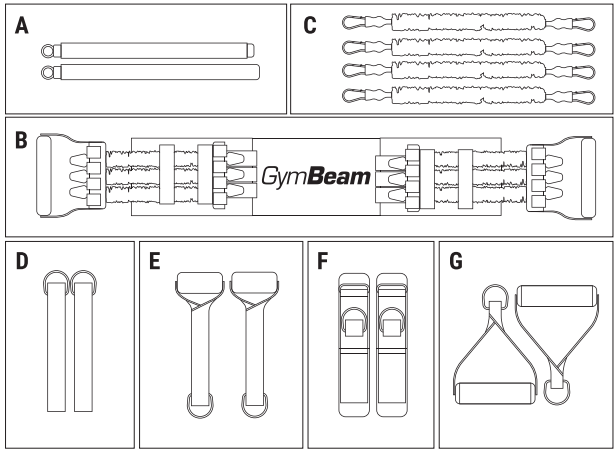
1. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy produkt nie nosi śladów zużycia.
2. Każdy trening należy poprzedzić rozgrzewką i kilkoma ćwiczeniami rozciągającymi.
3. Z akcesorium należy korzystać wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji.
4. Należy chronić zestaw do ćwiczeń przed kontaktem z przedmiotami ostrymi, szorstkimi lub powodującymi obtarcia.
5. Obuwie do ćwiczeń powinno być wytrzymałe.
6. Podczas montowania Taśmy oporowej do drzwi, należy zawsze upewnić się, że jest ona zamocowana za pomocą kotwy pomiędzy drzwiami a futryną drzwi. Dodatkowo, przed każdym ćwiczeniem, należy upewnić się, czy oba uchwyty Taśmy oporowej mocno trzymają się w dłoniach.
7. Podczas ćwiczeń należy zawsze skupiać się na prawidłowej technice wykonywania ćwiczeń.
8. Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać w wolnym i kontrolowanym tempie.
9. Podczas ćwiczeń należy pamiętać o aktywacji mięśni „core" i płynnym oddechu. Należy unikać wstrzymywania oddechu.
10. W przypadku wystąpienia dyskomfortu lub jakichkolwiek problemów zdrowotnych należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

UWAGI

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35 roku życia i osób z problemami zdrowotnymi. Przed rozpoczęciem korzystania z jakichkolwiek akcesoriów do ćwiczeń należy dokładnie przeczytać wszystkie instrukcje. Sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne urazy lub szkody materialne powstałe w wyniku użytkowania tego produktu.

Dane techniczne

A. Drążek treningowy
B. Taśma oporowa do wyciskania na ławce (określana również jako "Taśma do wyciskania na ławce" w niniejszej instrukcji)
C. Długie taśmy oporowe
D. Paski na stopy
E. Kotwy do drzwi
F. Mankiety na kostki
G. Uchwyty



Parametry techniczne

Właściwości	Długość bez rozciągania	Opór
Krótka taśma oporowa (6 szt.)	26 cm	11,5 kg
Długa taśma oporowa (4 szt.)	54 cm	12 kg
Taśma oporowa do wyciskania na ławce (1 szt.)	85 cm	Do 69 kg

Materiał

Stal, lateks, nylon.

Instrukcje dotyczące pielęgnacji i przechowywania

1. Podczas czyszczenia należy zawsze używać czystej, wilgotnej ściereczki.
2. Do czyszczenia i pielęgnacji zestawu taśm oporowych nie należy używać mydła ani środków chemicznych.
3. Nie należy używać i przechowywać dedykowanego akcesorium w pobliżu przedmiotów ostrych lub powodujących obtarcia.
4. Nie należy pozostawiać zestawu taśm oporowych w bezpośrednim świetle słonecznym lub w bardzo wysokich temperaturach.

Jak używać Zestawu taśm oporowych do wyciskania na ławce?

Wymiana taśm oporowych

A. Chwyć czarny zacisk znajdujący się na końcu Taśmy do wyciskania na ławce.
B. Zsuń czarny zacisk z kotwy.
C. Wyjmij Taśmy oporowe.

Uwagi

A. Upewnij się, że zakotwiczone taśmy oporowe są dodatkowo zabezpieczone opaską, jak pokazano na rysunku.
B. Włóż Taśmy oporowe do rowków po obu stronach na tej samej wysokości.
C. Podczas ćwiczeń miękka, wyścielana część powinna znajdować się pod plecami.

GymBeam

Ćwiczenie z Zestawem taśm oporowych do wyciskania na ławce

1. Wyciskanie na ławce

Instrukcje dotyczące szerokości chwytu

Zmiana szerokości chwytu wiąże się ze zmianą pracy mięśni, co oznacza, że możesz wybrać, czy chcesz skupić się wyłącznie na mięśniach piersiowych, czy też zaangażować tricepsy i barki podczas ćwiczeń.

1. Wąski chwyt
Maksymalizuje napięcie mięśni tricepsów.
2. Średni chwyt
Najczęściej używany rodzaj chwytu, który angażuje głównie mięśnie piersiowe.
3. Szeroki chwyt
Zwiększa zaangażowanie barków

Jak wykonywać wyciskanie na ławce?

1. Połóż Taśmę oporową do wyciskania na miękkiej macie.
2. Połóż się na plecach i umieść pod nimi taśmę (miękka, wewnętrzna część powinna znajdować się pod plecami).
3. Załóż uchwyty na drążek i dopasuj szerokość chwytu.
4. Wyprostuj ramiona, robiąc przy tym wydech i napinając mięśnie piersiowe. Następnie zrób wdech, wracając do pozycji wyjściowej. Kontynuuj ćwiczenie, wykonując kolejne powtórzenia.

2. Ćwiczenia z Zestawem taśm oporowych do wyciskania na ławce bez pomocy Drążka

A. Pompki
Owiń Taśmę oporową wokół pleców i złap uchwyty obiema rękami. Użyj siły ramion, aby poprzez ich wyprostowanie podnieść tułów. Weź wdech i zegnij ramiona tak, aby klatka piersiowa znalazła się przy podłodze. Wraz z wydechem powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie.
B. Rozpiętki
Przyjmij pozycję stojącą do wykonania tego ćwiczenia. Taśma oporowa powinna znajdować się pod plecami na wysokości barków. Złap za uchwyty i wykonaj ruch, rozkładając ramiona w bok. Następnie wyprostuj je do przodu na wydechu. Wraz z wdechem powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie.
C. Uginanie przedramion (bicep curls)
Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder, umieszczając jeden uchwyt Taśmy oporowej pod stopą. Drugi koniec chwyć wyprostowaną ręką. Zegnij rękę w łokciu i podczas wydechu przyciągnij ją w kierunki klatki piersiowej. Wraz z wdechem powróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie.
D. Ściąganie taśmy na prostych ramionach (straight arm pulldown)
Przymocuj środkową część Taśmy do wyciskania na ławce do konstrukcji znajdującej się co najmniej na wysokości głowy lub wyżej. Ważne jest, aby taśma była przymocowana do stabilnej konstrukcji i nie zsuwała się podczas ćwiczenia. Stań przodem do niej i chwyć uchwyty taśmy obiema rękami. Wyciągnij przed siebie wyprostowane ręce, a następnie pociągnij uchwyty w dół w kierunku stóp na wydechu. Pozostań w tej pozycji przez 2 sekundy, a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie.

3. Ćwiczenia z Zestawem taśm oporowych do wyciskania na ławce i Drążkiem

A. Wyciskanie na ławce
Wykonaj ćwiczenie zgodnie z opisem w punkcie 1.
B. Wiosłowanie w pozycji stojącej
Załóż uchwyty na drążek. Umieść Taśmę oporową na podłodze i stań na jej środku. Złap drążek za oba końce, pochyl się do przodu z wyprostowanymi plecami i lekko ugnij nogi w kolanach. Podczas wydechu ugnij łokcie, przyciągając drążek do siebie. Wraz z wdechem powróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie.
C. Wyciskanie na siedząco
Połóż się na plecach, umieszczając pod nimi miękką, wewnętrzną część taśmy. Załóż uchwyty na drążek, a następnie złap go za oba końce dłońmi na szerokość większą niż szerokość barków. Zrób wydech i wyprostuj ręce przed siebie. Wraz z wdechem powróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie.
D. Wiosłowanie w pozycji siedzącej
Przymocuj środkową część Taśmy oporowej do dolnej części drążka poprzecznego lub innej stabilnej konstrukcji. Usiądź na macie naprzeciwko drążka poprzecznego z nogami wyciągniętymi przed siebie. Załóż uchwyty na drążek treningowy i złap go za oba końce. Podczas wydechu zegnij ręce w łokciach i przyciągnij drążek do ciała. Wraz z wdechem powróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie.

Warunki gwarancji

Sprzedawca udziela Kupującemu 24-miesięcznej gwarancji na jakość towaru. W ramach gwarancji jakości, Sprzedawca zobowiązany jest dostarczyć zamówiony towar w stanie nadającym się do normalnego lub umówionego użytku przez określony czas i odpowiadającym właściwościom zamówionego towaru.

Warunki gwarancji nie obejmują wad towaru powstałych w następujących okolicznościach:

- Uszkodzenia spowodowane wskutek upadku, przekroczenia dopuszczalnego oporu taśmy, niewłaściwej obsługi lub transportu.
- Produkt został poddany nieautoryzowanej naprawie lub nosi ślady ingerencji osób trzecich.
- Produkt został zamontowany w miejscu niezgodnym z jego przeznaczeniem (np. na zewnątrz).
- Produkt został uszkodzony mechanicznie, w wyniku nieuniknionego zdarzenia lub klęski żywiołowej.
- Produkt nie był używany zgodnie z instrukcją.
- Koszt naprawy uszkodzeń przekracza wartość produktu.
- Jego części uległy zużyciu w wyniku normalnego użytkowania.
- Stan produktu uległ pogorszeniu z powodu błędów użytkownika w przechowywaniu, obsłudze lub pielęgnacji.

Wyprodukowano w Chinach dla GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Niemcy.
Dystrybutor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Kosice, Słowacja.

Bezpečnostní pokyny

Před prvním použitím nastavitelné sady bench press expandérů si pozorně přečtěte tento návod.

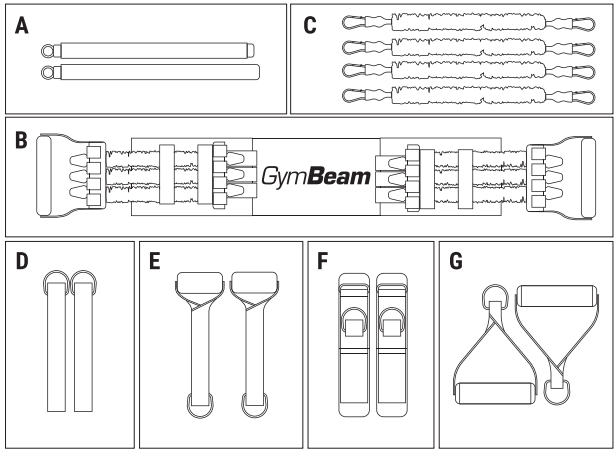
1. Před každým použitím tuto tréninkovou pomůcku zkontrolujte, zda na ní nenajdete znaky opotřebení.
2. Před každým cvičením se zahřejte a proveďte několik protahovacích cviků.
3. Cvičte pouze způsobem, který je popsán v tomto manuálu.
4. Chraňte tuto cvičební sadu před kontaktem s ostrými, hrubými nebo abrazivními (brusnými) předměty.
5. Na cvičení používejte pevnou sportovní obuv.
6. Při upevnění za dveře se ujistěte, že jsou expandéry bezpečně zajištěny pomocí kotvy mezi dveřmi a zárubní. Před každým cvikem se také přesvědčte, že držíte expandér pevně rukama za rukojeti.
7. Při cvičení se vždy soustřeďte na správnou techniku cviku.
8. Cvičte v pomalém a kontrolovaném tempu.
9. Při cvičení aktivujte střed těla a plynule dýchejte. Vyvarujte se zadržování dechu.
10. V případě, že ucítíte nějaký diskomfort nebo zdravotní potíže, ihned přestaňte cvičit.

VAROVÁNÍ

Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. To je obzvlášť důležité u osob starších 35 let a u lidí se zdravotními potížemi. Před používáním jakéhokoliv příslušenství na cvičení si vždy pečlivě přečtěte všechny pokyny. Prodejce nenese žádnou odpovědnost za případná zranění či škody na majetku zapříčiněné používáním produktu.

Technický popis

A. tréninková tyč
B. bench press expandér
C. dlouhé expandéry
D. popruhy na nohy
E. dveřní kotva
F. manžeta na kotníky
G. rukojeti



Technický popis

Vlastnosti	Délka před natažením	Odpor
Krátký expandér (6 ks)	26 cm	11,5 kg
Dlouhý expandér (4 ks)	54 cm	12 kg
Bench press expandér (1ks)	85 cm	až 69 kg

Materiál

Ocel, latex, nylon.

Péče a instrukce pro skladování

1. Na čištění používejte čistý navlhčený hadřík.
2. Na údržbu setu expandérů nepoužívejte mýdlo ani chemické prostředky.
3. Tuto tréninkovou pomůcku nepoužívejte ani neskladujte v blízkosti ostrých nebo abrazivních (brusných) předmětů.
4. Nenechávejte set expandérů na přímém slunci nebo v extrémně vysokých teplotách.

Návod na použití Bench press expandéru

Vyjmutí odporové gumy z expandéru

A. Zatáhněte za černou sponu, která je na konci odporové gumy.
B. Vysuňte černou sponu z ukotvení na expandéru.
C. Odporovou gumu zcela vyjměte z expandéru.

Varování

A. Dejte pozor, aby odporové gumy, které jsou ukotveny na expandéru, byly zajištěny popruhem, jak je ukázáno na obrázku.
B. Odporové gumy zasuňte do drážek na obou stranách na stejné úrovni.
C. Měkkou část podložky na expandéru mějte při cvičení položenou na zádech.

Cvičení s nastavitelnou sadou bench press expandérů

1. Bench press

Instrukce k nastavení šíře úchopu

Změna šířky úchopu má vliv na zapojení svalů při cvičení. Díky tomu si můžete vybrat, zda se chcete co nejvíce zaměřit na prsní svaly, nebo k nim přidat také posilování tricepsů a ramen.

1. Úzký úchop
Větší zapojení tricepsů.
2. Středně široký úchop
Nejpoužívanější typ úchopu, který je zaměřen primárně na procvičení prsních svalů.
3. Široký úchop
Větší zapojení svalů ramen.

Jak cvičit bench press?

1. Položte bench press expandér na cvičební podložku
2. Lehněte si zády na střední, měkkou část podložky.
3. Protáhněte tyč rukojeťmi a nastavte si šíři úchopu.
4. Poté s výdechem za pomocí kontrakce prsních svalů narovnejte paže a s nádechem se vraťte do výchozí pozice. Následně můžete hned navázat dalším opakováním.

2. Cviky s bench press expanderem bez tyče

A. Kliky
Položte si expandér na záda a oběma rukama chyťte držadla. Poté přejděte do vzporu na natažených pažích. S nádechem pokrčte paže a udělejte klik. S výdechem se vraťte do výchozí polohy a cvik zopakujte.
B. Rozpažování
Postavte se a provlečte expandér pod pažemi přes záda. Chyťte jej za držadla a mírně upažte. Poté s výdechem předpažte. S nádechem se vraťte do výchozí polohy a navažte dalším opakováním.
C. Bicepsové zdvihy
Držadlo jednoho konce expandéru si zahákněte za chodidlo a postavte se na šíři vašich ramen. Druhý konec uchopte jednou nataženou rukou. Tu pokrčte v lokti a s výdechem přitáhněte rukojeť expandéru k rameni. S nádechem se vraťte do výchozí polohy a cvik zopakujte.
D. Stahování odporové gumy na zádové svaly
Položte bench press expandér jeho střední částí na konstrukci, která je alespoň ve výši vaší hlavy nebo výš. Také je důležité, aby expandér na této konstrukci dobře držel a nesjížděl z ní během cvičení. Postavte se čelem ke konstrukci a oběma rukama uchopte expandér za držáky. Předpažte s nataženýma rukama a s výdechem stáhněte držáky směrem k nohám. Vydržte v této pozici 2 sekundy a poté se vraťte do výchozí polohy.

3. Cviky s bench press expandérem s připevněnou tyčí

A. Bench press
Cvičte stejným způsobem, který je popsán výše v bodě 1.
B. Přítahy vestoje
Protáhněte tyč rukojeťmi. Položte expandér na zem a postavte se na jeho střední část. Poté uchopte tyč za oba konce, předkloňte se s rovnými zády a lehce pokrčte nohy. S výdechem pokrčte lokty a přitáhněte tyč směrem k břichu. S nádechem se vraťte do výchozí polohy a cvik zopakujte.
C. Tlaky na hrudník vsedě
Posaďte se a položte si měkkou část expandéru na záda. Konce expandéru provlečte pod rukama a protáhněte tyč rukojeťmi. Tu pak uchopte za oba konce s rukama ve vzdálenosti větší, než jsou vaše ramena. S výdechem narovnejte ruce a předpažte. Poté se vraťte zpět do výchozí polohy a navažte dalším opakováním.
D. Přítahy vsedě
Zachyťte střední část expandéru za spodní díl hrazdy či jiné pevné konstrukce. Sedněte si na podložku čelem k hrazdě s nataženýma nohama. Tréninkovou tyč protáhněte rukojeťmi a chyťte ji za oba konce. Poté s výdechem pokrčte paže v loktech a přitáhněte tyč k tělu. S nádechem se vraťte do výchozí polohy a cvik zopakujte.

Záruční podmínky

Prodávající poskytuje kupujícímu záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců. Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že bude dodané zboží po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, případně smluvenému účelu, a že si zachová běžné, případně smluvené vlastnosti.

Záruční podmínky se nevztahují na závady, které vzniknou v následujících případech:

- Poškození způsobené nehodou, zneužitím, nesprávnou manipulací nebo transportem.
- Produkt byl podroben neoprávněné opravě nebo neautorizovanému manipulačnímu zásahu.
- Produkt byl nevhodně umístěn (např. venkovní prostory).
- Produkt byl poškozen mechanicky, neodvratnou událostí nebo živelnou pohromou.
- Produkt nebyl používán podle instrukcí.
- Škoda překročila cenu produktu.
- Došlo k opotřebení dílů při běžném používání.
- Došlo ke zhoršení stavu produktu v důsledku špatného skladování, zacházení či péče ze strany uživatele.

Vyrobeno v Číně. Vyrobeno pro: GymBeam, Gartenfelder Str. 1, 13599 Berlin-Gartenfeld, Germany.
Distributor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

Bezpečnostné pokyny

Pred prvým použitím nastaviteľnej sady bench press expandérov si pozorne prečítajte tento návod.

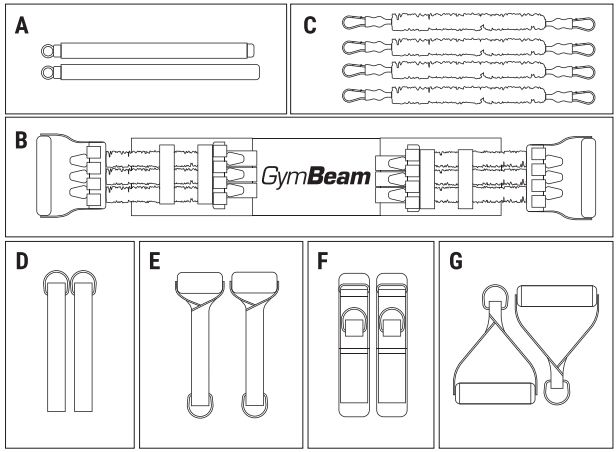
1. Pred každým použitím túto tréningovú pomôcku skontrolujte, či na nej nenájdete znaky opotrebovania.
2. Pred každým cvičením sa zahrejte a urobte niekoľko naťahovacích cvikov.
3. Cvičte iba spôsobom, ktorý je popísaný v tomto manuále.
4. Chraňte túto cvičebnú sadu pred kontaktom s ostrými, hrubými alebo abrazívnymi (obrúsenými) predmetmi.
5. Na cvičenie používajte pevnú športovú obuv.
6. Pri upevnení za dvere sa uistite, že sú expandéry bezpečne zaistené pomocou kotvy medzi dverami a zárubňou. Pred každým cvikom sa tiež presvedčte, že držíte expandér pevne rukami za rukoväte.
7. Pri cvičení sa vždy sústreďte na správnu techniku cviku.
8. Cvičte v pomalom a kontrolovanom tempe.
9. Pri cvičení aktivujte stred tela a plynule dýchajte. Vyvarujte sa zadržiavaniu dychu.
10. V prípade, že ucítite akýkoľvek diskomfort alebo zdravotné problémy, ihneď prestaňte cvičiť.

VAROVANIE

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Je to zvlášť dôležité pri osobách starších ako 35 rokov a u ľudí so zdravotnými problémami. Pred používaním akéhokoľvek príslušenstva na cvičenie si vždy starostlivo prečítajte všetky pokyny. Predajca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia či škody na majetku zapríčinené používaním produktu.

Technický popis

A. tréningová tyč
B. bench press expandér
C. dlhé expandéry
D. popruhy na nohy
E. dverová kotva
F. manžeta na členky
G. rukoväte



Technický popis

Vlastnosti	Dĺžka pred natiahnutím	Odpor
Krátky expandér (6 ks)	26 cm	11,5 kg
Dlhý expandér (4 ks)	54 cm	12 kg
Bench press expandér (1ks)	85 cm	až 69 kg

Materiál

Oceľ, latex, nylon.

Starostlivosť a inštrukcie pre skladovanie

1. Na čistenie používajte čistú navlhčenú handričku.
2. Na údržbu setu expandérov nepoužívajte mydlo ani chemické prostriedky.
3. Túto tréningovú pomôcku nepoužívajte ani neskladujte v blízkosti ostrých alebo abrazívnych (obrúsených) predmetov.
4. Nenechávajte set expandérov na priamom slnku alebo v extrémne vysokých teplotách.

Návod na použitie Bench press expandéru

Vybratie odporovej gumy z expandéru

A. Zatiahnite za čiernu sponu, ktorá je na konci odporovej gumy.
B. Vysuňte čiernu sponu z ukotvenia na expandéri.
C. Celú odporovú gumu vyberte z expandéru.

Varovanie

A. Dajte si pozor, aby odporové gumy, ktoré sú ukotvené na expandéri, boli zaistené popruhom, ako ukazuje obrázok.
B. Odporové gumy zasuňte do drážok na oboch stranách, na rovnakej úrovni.
C. Mäkkú časť podložky na expandéri majte pri cvičení umiestnenú na chrbte.

Cvičenie s nastaviteľnou sadou bench press expandérov

1. Bench press

Inštrukcie k nastaveniu šírky úchopu

Zmena šírky úchopu má vplyv na zapojenie svalov počas cvičenia. Vďaka tomu si môžete vybrať, či sa chcete čo najviac zamerať na prsné svaly alebo k nim pridať tiež posilňovanie tricepsov a ramien.

1. Úzky úchop
Väčšie zapojenie tricepsov..
2. Stredne široký úchop
Najpoužívanejší typ úchopu, ktorý je zameraný primárne na precvičenie prsných svalov.
3. Široký úchop
Väčšie zapojenie svalov ramien.

Ako cvičiť bench press?

1. Položte bench press expandér na cvičebnú podložku
2. Ľahnite si chrbtom na strednú, mäkkú časť podložky.
3. Pretiahnite tyč jednou aj druhou rukoväťou a nastavte si šírku úchopu.
4. Potom s výdychom za pomoci kontrakcie prsných svalov narovnajte paže a s nádychom sa vráťte do východiskovej pozície. Následne môžete hneď nadviazať ďalším opakovaním.

2. Cviky s bench press expandérom bez tyče

A. Kliky
Položte si expandér na chrbát a oboma rukami chyťte držadlá. Potom prejdite do vzpriamenej pozície na natiahnutých rukách a urobte klik. S výdychom sa vráťte do východiskovej polohy a cvik zopakujte.
B. Rozpažovanie
Postavte sa a prevlečte expandér pod rukami cez chrbát. Chyťte ho za držadlá a mierne upažte. Potom s výdychom predpažte. S nádychom sa vráťte do východiskovej polohy a nadviažte ďalším opakovaním.
C. Bicepsové zdvihy
Držadlo jedného konca expandéru si zaháknite za chodidlo a postavte sa na šírku vašich ramien. Druhý koniec uchopte jednou natiahnutou rukou. Tú pokrčte v lakti a s výdychom pritiahnite rukoväť expandéru k ramenu. S nádychom sa vráťte do východiskovej polohy a cvik zopakujte.
D. Sťahovanie odporovej gumy na chrbtové svaly
Položte bench press expandér jeho strednou časťou na konštrukciu, ktorá je aspoň vo výške vašej hlavy alebo vyššie. Okrem toho je dôležité, aby expandér na tejto konštrukcii dobre držal a neschádzal z nej počas cvičenia. Postavte sa čelom ku konštrukcii a oboma rukami uchopte expandér za držadlá. Predpažte s natiahnutými rukami a s výdychom stiahnite držadlá smerom k nohám. Vydržte v tejto pozícii 2 sekundy a potom sa vráťte do východiskovej polohy.

3. Cviky s bench press expandérom s pripevnenou tyčou

A. Bench press
Cvičte rovnakým spôsobom, ktorý je opísaný vyššie v bode 1.
B. Príťahy v stoji
Pretiahnite tyč cez rukoväte. Položte expandér na zem a postavte sa na jeho strednú časť. Potom uchopte tyč za oba konce, predkloňte sa s rovným chrbtom a ľahko pokrčte nohy. S výdychom pokrčte lakte a pritiahnite tyč smerom k bruchu. S nádychom sa vráťte do východiskovej polohy a cvik zopakujte.
C. Tlaky na hrudník v sede
Posaďte sa a položte si mäkkú časť expandéru na chrbát. Konce expandéru prevlečte pod rukami a pretiahnite tyč cez rukoväte. Tú potom uchopte za oba konce s rukami vo vzdialenosti väčšej, než sú vaše ramená. S výdychom narovnajte ruky a predpažte. Potom sa vráťte späť do východiskovej polohy a nadviažte ďalším opakovaním.
D. Príťahy v sede
Zachyťte strednú časť expandéru za spodný diel hrazdy či inej pevnej konštrukcie. Sadnite si na podložku čelom k hrazde s natiahnutými nohami. Tréningovú tyč pretiahnite cez rukoväte a chyťte ju za oba konce. Potom s výdychom pokrčte paže v lakťoch a pritiahnite tyč k telu. S nádychom sa vráťte do východiskovej polohy a cvik zopakujte.

Záručné podmienky

Predávajúci poskytne kupujúcemu záruku za akosť tovaru v dĺžke 24 mesiacov. Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý na použitie k obvyklému, prípadne dohodnutému účelu, a že si zachová bežné, prípadne dohodnuté vlastnosti.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady, ktoré vzniknú v nasledovných prípadoch:

- Poškodenie spôsobené nehodou, zneužitím, nesprávnou manipuláciou alebo transportom.
- Produkt bol podrobený neoprávnenej oprave alebo neautorizovanému manipulačnému zásahu.
- Produkt bol nevhodne umiestnený (napr. vonkajšie priestory).
- Produkt bol poškodený mechanicky, neodvratnou udalosťou alebo živelnou pohromou.
- Produkt nebol používaný podľa inštrukcií.
- Škoda prekročila cenu produktu.
- Došlo k opotrebovaniu dielov počas bežného používania.
- Došlo k zhoršeniu stavu produktu v dôsledku zlého skladovania, zachádzania či starostlivosti zo strany používateľa.

Vyrobené v Číne. Vyrobené pre: GymBeam, Gartenfelder Str. 1, 13599 Berlin-Gartenfeld, Germany.
Distribútor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

Használati útmutató - Állítható méretű gumiszalag szett fekvenyomáshoz HU

Biztonsági előírások

Kérjük, figyelmesen olvasd el a használati útmutatót a fekvenyomáshoz használható, állítható méretű gumiszalag szett használatának megkezdése előtt.

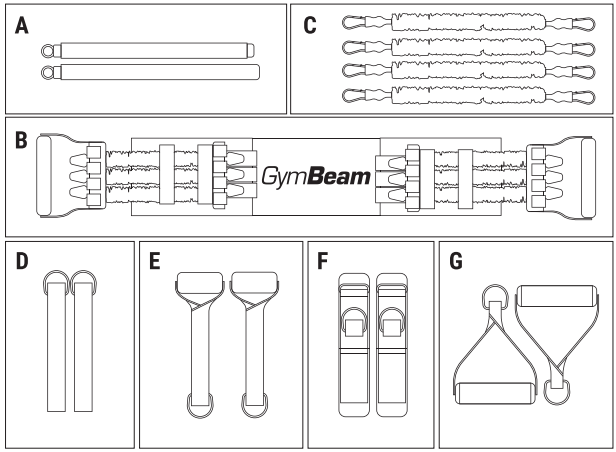
1. Minden használat előtt ellenőrizd a terméken az elhasználódás jeleit.
2. Minden edzés előtt melegíts be, és végezz nyújtógyakorlatokat.
3. Az eszközt kizárólag az útmutatóban leírtak szerint használd.
4. Védd az edzőeszközt az éles, durva vagy kidörzsölődést okozó tárgyakkal való érintkezéstől.
5. Edzés közben viselj erős sportcipőt.
6. Ha a gumiszalagot ajtóra rögzíted, mindig bizonyosodj meg róla, hogy stabilan tart a horgony az ajtó és az ajtókeret között. Edzések előtt emellett arról is bizonyosodj meg, hogy a gumiszalagot stabilan, a fogantyújánál tartva fogod.
7. Edzés közben mindig figyelj az adott gyakorlat megfelelő technikával való elvégzésére.
8. Lassan és szabályos sebességgel végezd a gyakorlatokat.
9. Edzés közben a teljes törzseddel dolgozz, és lélegezz egyenletesen. Ne tartsd vissza a lélegzetedet.
10. Ha fájdalmat vagy egészségügyi problémákat érzékelsz, azonnal hagyd abba az edzést.

FIGYELMEZTETÉS

Bármilyen edzésterv megkezdése előtt háziorvossal való egyeztetés javasolt. Ez különösen a 35 évnél idősebbeknek és az egészségügyi problémákkal küzdőknek ajánlott. Bármilyen edzéseszköz használata előtt figyelmesen olvasd el az utasításokat. Az Eladó nem tehető felelőssé az eszköz használatából eredő sérülésekért vagy személyes tulajdonban keletkezett károkért.

Technikai adatok

A. Rúd
B. Gumiszalag fekvenyomáshoz
(az útmutatóban "Gumiszalagként" is említve)
C. Hosszú gumiszalag
D. Lábheveder
E. Ajtóhorgony
F. Bokapánt
G. Fogantyúk



Technikai adatok

Tulajdonságok	Hosszúság kinyújtatlan állapotban	Ellenállás
Rövid gumiszalag (6 db)	26 cm	11,5 kg
Hosszú gumiszalag (4 db)	54 cm	12 kg
Fekvenyomáshoz használható gumiszalag (1 db)	85 cm	Maximum 69 kg

Anyag

Acél, latex, nylon

Ápolási és tárolási előírások

1. Az eszköz tisztítását tiszta, nedves ruhával végezd.
2. Ne használj szappant vagy vegyszert a Gumiszalag szett tisztítására és karbantartására.
3. Ne használd vagy tárold az eszközt éles vagy kidörzsölődést okozó tárgyak mellett.
4. Ne tedd ki tartósan a Gumiszalag szettet közvetlen napfénynek vagy extrém magas hőmérsékletnek.

A Fekvenyomáshoz használható gumiszalag szett alkalmazása

A gumiszalag eltávolítása a fekvenyomó szalagról

A. Húzd fel a fekvenyomó szalag végén elhelyezett fekete kapcsot.
B. Csúsztasd ki a fekete kapcsot a fekvenyomó szalag csatlakozójából.
C. Távolítsd el a gumiszalagot a fekvenyomó szalagról.

Figyelmeztetés

A. Bizonyosodj meg róla, hogy a fekvenyomó szalagra erősített gumiszalag a pánt segítségével, az ábrán mutatottak szerint, biztonságosan csatlakoztatva van.
B. A gumiszalagot mindkét oldalán azonos mértékig illeszd be a csatlakozóba.
C. A puha, párnázott részt tartsd a hátadon edzés közben.

Edzés a fekvenyomáshoz használható gumiszalag szettel

1. Fekvenyomás

Útmutató a fogásszélességhez

A fogás szélességének változtatása befolyásolja, hogy mely izmok dolgoznak a gyakorlat közben, így eldöntheted, hogy kizárólag a mellizomra akarsz koncentrálni, vagy a tricepszet és a vállat is meg akarod dolgoztatni.

1. Szűk fogás
A tricepsz fokozottabb igénybevételére.
2. Közepes fogás
A leggyakrabban alkalmazott fogás, ami főleg a mellizmot dolgoztatja meg.
3. Széles fogás
A váll fokozottabb igénybevételére.

Hogyan végezd a fekvenyomást?

1. Helyezd a fekvenyomáshoz használható gumiszalagot egy puha matracra.
2. Feküdj arccal felfelé, a hátad a szalag puha, középső részén legyen.
3. Helyezd a rudat a fogantyúkba, és határozd meg a fogás szélességét.
4. Nyújtsd ki a karod, miközben kifújod a levegőt és megfeszíted a mellizmodat. Fokozatosan térj vissza a kiinduló testhelyzetbe, miközben beszívod a levegőt. Ismételd meg a mozdulatsort.

2. Gyakorlatok a fekvenyomáshoz használható gumiszalaggal, a rúd nélkül

A. Fekvőtámasz
Helyezd a gumiszalagot a hátadra, és mindkét kezeddel fogd meg a fogantyúkat. Nyomd lefelé a tenyeredet és nyújtsd ki a karodat, hogy felemeld magad. Hajlítsd be a karodat belégzés közben, és engedd le a testedet a padlóra. Fújd ki a levegőt, és térj vissza a kiinduló helyzetbe. Ismételd meg a mozdulatsort.
B. Tárogatás
Álló helyzetben vedd át a gumiszalagot a hátadon, a karjaid alatt. Fogd meg a fogantyúkat, és emeld a karodat vízszintes helyzetbe. A gyakorlat során a karokat húzd egymás mellé magad előtt, kilégzés közben. Térj vissza a kiinduló helyzetbe, miközben beszívod a levegőt. Ismételd meg a mozdulatsort.
C. Bicepszhajlítás
A gumiszalag egyik végét rögzítsd a lábadhoz, és állj vállszélességű terpeszbe. Fogd meg a szalag másik végét az egyik kinyújtott kezeddel. Hajlítsd be a könyöködet, és húzd a szalagot a válladhoz, kilégzés közben. Belégzés közben térj vissza a kiinduló állapotba, és ismételd meg a mozdulatsort.
D. Lehúzás nyújtott karral
A gumiszalag középső részét rögzítsd legalább fejmagasságban vagy magasabban. Fontos, hogy a szalag stabilan tartson, hogy ne tudjon elcsúszni a gyakorlat közben. Állj a szalaggal szemben, és fogd meg a fogantyút mindkét kezeddel. A kinyújtott karokat tartsd magad előtt, és kilégzés közben húzd a lábad felé a fogantyúkat. Tartsd ezt a pozíciót 2 másodpercig, majd térj vissza a kiinduló testhelyzetbe. Ismételd meg a mozdulatsort.

3. Gyakorlatok a fekvenyomáshoz használható gumiszalaggal és a rúddal

A. Fekvenyomás
Hajtsd végre az 1-es pontban leírtakat.
B. Evezés állva
Dugd át a rudat a fogantyúkon. Helyezd a gumiszalagot a földre, és állj a közepére. Fogd meg a rúd két végét, egyenes háttal dőlj előre és enyhén hajlítsd be a lábad. Kilégzés közben hajlítsd be a könyöködet és húzd magad a hasad felé a rudat. Belégzés közben térj vissza a kiinduló testhelyzetbe, és ismételd meg a mozdulatsort.
C. Melltoló ülve
Ülj le, és a gumiszalag puha részét igazítsd a hátadra. A gumiszalag végeit a karjaid alatt vezesd át, és dugd át a rudat a fogantyúkon. Fogd meg a rúd mindkét végét, a vállszélességnél kicsit szélesebb tartásban. Kilégzés közben nyújtsd ki a karodat magad előtt. Belégzés közben térj vissza a kiinduló testhelyzetbe, és ismételd meg a mozdulatsort.
D. Evezés ülve
A gumiszalag középső részét rögzítsd egy rúd vagy más stabil szerkezet alsó része köré. Ülj egy matracra a rúddal szemben, magad előtt kinyújtott lábakkal. Dugd át a gumiszalaghoz kapott rudat a fogantyúkon, és fog meg a két végét. Kilégzés közben hajlítsd be a könyököd, és húzd magad felé a rudat. Belégzés közben térj vissza a kiinduló testhelyzetbe, és ismételd meg a mozdulatsort.

Garancia feltételek

Az Eladó a Vevő számára a termék minőségét 24 hónapig garantálja. A Minőségi Garancia értelmében az Eladó vállalja, hogy a termék a meghatározott időtartam során alkalmas marad az általános vagy megállapodott céljára, és megőrzi normál vagy megállapodott tulajdonságait.

A garancia feltételei nem vonatkoznak az alábbi okokból eredő hibákért:

- Baleset, durva/helytelen használat/szállítás miatt bekövetkező kár.
- A termék jogosulatlan javítása vagy tulajdonságainak módosítása miatt bekövetkező kár.
- A termék helytelen (például szabad ég alatt) tárolása miatt bekövetkező kár.
- A termék gépi úton, elkerülhetetlen esemény vagy természeti csapás miatt bekövetkező sérülése.
- A termék nem a használati útmutató szerint való alkalmazásából eredő kár.
- Ha a kár értéke meghaladja a termék eredeti értékét.
- Ha az egyes alkotórészek normál használat során használódtak el.
- A termék állapota a felhasználó hibájából helytelen tárolás, használat vagy ápolás miatt romlott le.

Gyártás helye: Kína. Gyártva a GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Németország részére.
Forgalmazó: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Kassa, Szlovákia.

GymBeam

Instrucțiuni de folosire

Vă rugăm să citiți cu atenție acest manual înainte de a utiliza pentru prima dată setul de benzi elastice reglabile pentru bancă.

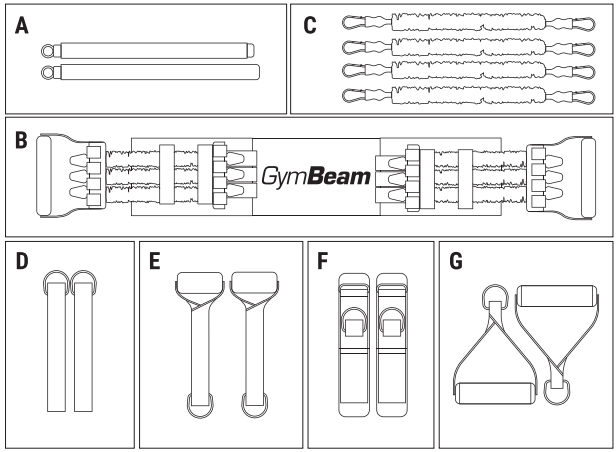
1. Înainte de fiecare utilizare, verificați produsul de semne de uzură.
2. Înainte de fiecare antrenament, încălziți-vă și efectuați câteva exerciții de stretching.
3. Utilizați acest accesoriu numai în modul descris în acest manual.
4. Protejați acest set împotriva contactului cu obiecte ascuțite, aspre sau abrazive.
5. Purtați pantofi sport rezistenți pentru exerciții fizice.
6. Atunci când montați banda elastică pe o ușă, asigurați-vă întotdeauna că acestea sunt fixate cu o ancoră între ușă și tocul ușii. În plus, înainte de fiecare exercițiu, asigurați-vă că țineți strâns banda elastică de mânere.
7. Atunci când efectuați exerciții, concentrați-vă întotdeauna pe tehnica corectă de lucru.
8. Efectuați exercițiile într-un ritm lent și controlat.
9. Atunci când efectuați exerciții, încordați-vă trunchiul și respirați ușor. Nu vă țineți respirația.
10. Dacă aveți orice disconfort sau probleme de sănătate, opriți imediat antrenamentul.

ATENȚIE

Consultați medicul înainte de a începe orice program de antrenament. Acest lucru este important în special pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani și pentru cele cu probleme de sănătate. Citiți întotdeauna cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza orice echipament de antrenament. Comerciantul nu este responsabil de vătămările sau daunele aduse proprietății cauzate de utilizarea necorespunzătoare a produsului.

Detalii tehnice

A. Bară de antrenament
B. Bandă elastică pentru bancă (denumită și "Bandă pentru bancă" în acest manual)
C. Benzi cu rezistență mare
D. Curele pentru picioare
E. Ancoră pentru ușă
F. Siguranță pentru gleznă
G. Mânere



Detalii tehnice

Proprietăți	Lungime înainte de întindere	Rezistență
Benzi cu rezistență mică (6 bucăți)	26 cm	11.5 kg
Benzi cu rezistență mare (4 bucăți)	54 cm	12 kg
Bandă elastică pentru bancă (1 bucată)	85 cm	Până la 69 kg

Material

Oțel, latex, nylon.

Instrucțiuni de întreținere și depozitare

1. Utilizați o cârpă curată și umedă pentru curățare.
2. Nu utilizați săpun sau substanțe chimice pentru a curăța și întreține setul de benzi elastice.
3. Nu folosiți și nu depozitați acest produs lângă obiecte ascuțite sau abrazive.
4. Nu lăsați setul de benzi elastice în lumina directă a soarelui sau la temperaturi extrem de ridicate.

Cum să utilizați setul de benzi elastice pentru bancă

Îndepărtarea benzilor elastice de pe bancă

A. Trageți de clema neagră plasată la capătul băncii.
B. Glisați clema neagră de pe ancora băncii.
C. Scoateți banda elastică din locul de depozitare.

Atenție

A. Asigurați-vă că benzile elastice ancorate în bancă sunt fixate cu o curea, așa cum se arată în imagine.
B. Introduceți benzile elastice în canelurile de pe ambele părți la același nivel.
C. Mențineți partea moale și căptușită pe spate atunci când efectuați exerciții.

Antrenamentul cu setul de benzi elastice pentru banca fitness

1.Banca fitness

Instrucțiuni pentru reglarea distanței

Modificarea lățimii de prindere are un impact asupra mușchilor implicați în antrenament, ceea ce înseamnă că puteți alege dacă doriți să vă concentrați în întregime pe mușchii pectorali sau să lucrați și tricepsul sau umerii.

1. Prinderea îngustă

Crește implicarea tricepsului.

2. Prinderea medie

Cel mai folosit tip de prindere, care vizează în principal mușchii pectorali.

3. Prinderea largă

Crește implicarea umerilor.

Cum să vă antrenați la banca fitness?

1. Așezați banda băncii fitness pe o saltea.
2. Întindeți-vă cu fața în sus, așezându-vă spatele pe secțiunea moale, din mijloc, a benzii.
3. Treceți bara prin mânere și reglați lățimea acestora.
4. Întindeți-vă brațele în timp ce expirați și încordați mușchii pectorali. Apoi, reveniți la poziția inițială trăgând aer în piept. Continuați cu o altă repetare.

2. Exerciții cu banda pentru banca fitness fără bară

A. Flotări

Puneți-vă banda elastică pe spate și prindeți mânerele cu ambele mâini. Țineți strâns în palme și întindeți-vă brațele pentru a vă ridica. Îndoiți brațele trăgând aer în piept, revenind la podea. Expirați și reveniți la poziția inițială. Repetați.

B. Fluturări la piept

Ridicați-vă și treceți banda elastică sub brațe și peste spate. Apucați de mânere și ridicați-vă brațele într-o poziție orizontală. Efectuați exercițiul aducându-vă brațele în față și expirând. Reveniți la poziția inițială trăgând aer în piept și repetați.

C. Bicep Curls

Agățați mânerul unui capăt al benzii elastice de picior și întindeți picioarele la lățimea umerilor. Prindeți celălalt capăt și întindeți brațul. Îndoiți cotul și trageți mânerul benzii spre umăr expirând. Reveniți la poziția inițială trăgând aer în piept și repetați.

D. Straight Arm Pulldown

Așezați secțiunea din mijloc a benzii băncii fitness pe o structură care să se afle cel puțin la nivelul capului sau mai sus. Este foarte important ca banda să stea bine pe această structură și să nu alunece în timpul exercițiului. Stați în picioare cu fața la bandă și prindeți-o de mânere cu ambele mâini. Aduceți brațele întinse în fața voastră și apoi trageți mânerele în jos spre picioare expirând. Rămâneți în această poziție timp de 2 secunde și apoi reveniți la poziția inițială. Repetați.

3. Exerciții cu banda pentru banca fitness cu bară

A. Bench Press

Efectuați așa cum este descris la secțiunea 1.

B. Standing Rows

Treceți bara prin mânere. Așezați banda elastică la podea și așezați-vă deasupra ei chiar pe mijloc. Prindeți bara de ambele capete, aplecați-vă înainte cu spatele drept și îndoiți ușor picioarele. Expirând, îndoiți coatele trăgând bara spre abdomen. Reveniți la poziția inițială trăgând aer în piept și repetați.

C. Seated Chest Press

Așezați-vă pe un scaun și puneți partea moale a benzii elastice pe spate. Treceți capetele benzii pe sub mâini și treceți bara prin mânere. Prindeți bara de la ambele capete cu mâinile la o lățime mai mare decât umerii. Expirați și întindeți brațele în fața voastră. Trageți aer în piept, reveniți la poziția inițială și repetați.

D. Seated Row

Prindeți și agățați partea de mijloc a benzii elastice în jurul unei secțiuni inferioare a unei bare transversale sau a unei alte structuri solide. Așezați-vă pe un covoraș cu fața la bară, cu picioarele întinse în fața voastră. Treceți bara de antrenament prin mânere și prindeți-o de ambele capete. Expirați, îndoiți brațele de la coate și trageți bara spre corp. Reveniți la poziția inițială trăgând aer în piept și repetați.

Condiții de garanție

Comerciantul oferă Cumpărătorului o Garanție pentru Calitatea Bunurilor pe o perioadă de 24 de luni. Ca Garanție a Calității, Comerciantul se angajează că bunurile livrate vor fi adecvate pentru utilizare în scopul obișnuit sau convenit pentru perioada de timp determinată și că acestea își vor păstra proprietățile normale sau convenite.

Condițiile de garanție nu se aplică defectelor care apar în următoarele cazuri:

- Daune cauzate de accident, abuz, manipulare sau transport necorespunzător.
- Produsul a fost supus unor reparații sau manipulări neautorizate.
- Produsul a fost amplasat necorespunzător (spre exemplu, în zone exterioare).
- Produsul a fost deteriorat din punct de vedere mecanic, de un eveniment inevitabil sau de un dezastru natural.
- Produsul nu a fost folosit conform instrucțiunilor.
- Prejudiciul a depășit prețul produsului.
- Piesele s-au uzat în timpul utilizării normale.
- Starea produsului s-a deteriorat din cauza depozitării, manipulării sau îngrijirii necorespunzătoare de către utilizator.

Produs în China. Realizat pentru: GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Germania.
Distribuitor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovacia.

Sigurnosne upute

Molimo pažljivo pročitajte ovaj priručnik prije prve upotrebe Seta Podesivih Bench Press Elastičnih Traka s Otporom

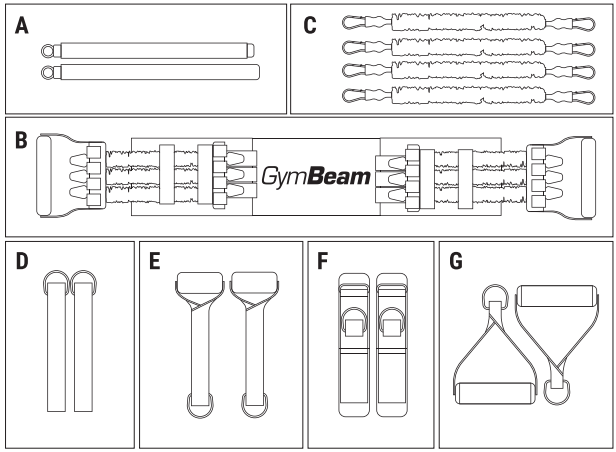
1. Prije svake upotrebe provjerite ima li na proizvodu znakova istrošenosti.
1. Prije svakog treninga zagrijte se i napravite neke vježbe istezanja.
1. Koristite proizvod samo na način opisan u ovom priručniku.
1. Zaštitite ovaj set za vježbanje od dodira s oštrim, grubim ili abrazivnim predmetima.
1. Za vježbanje nosite sportske tenisice.
1. Kada montirate elastične trake s otporom na vrata, uvijek provjerite jesu li osigurane sidrom između vrata i njihovog okvira. Osim toga, prije svake vježbe pazite da čvrsto držite elastičnu traku s otporom za ručke.
1. Prilikom vježbanja uvijek se usredotočite na ispravnu tehniku vježbanja.
1. Vježbajte sporim i kontroliranim tempom.
1. Kada vježbate, aktivirajte core i dišite kontrolirano. Izbjegavajte zadržavanje daha.
1. Ako osjetite bilo kakvu nelagodu ili zdravstvene probleme, odmah prestanite s vježbanjem.

UPOZORENJE

Prije početka bilo kojeg programa vježbanja posavjetujte se s liječnikom. To je posebno važno za osobe starije od 35 godina i osobe sa zdravstvenim problemima. Uvijek pažljivo pročitajte sve upute prije korištenja bilo koje opreme za vježbanje. Prodavatelj nije odgovoran za bilo kakve ozljede ili materijalnu štetu uzrokovanu korištenjem proizvoda.

Tehnički detalji

1. Šipka za treniranje
1. Elastična traka s otporom za bench press (u ovom priručniku također se naziva " elastična traka za potisak s klupe")
1. Dugačke elastične trake s otporom
1. Pojasevi za noge
1. Sidro za vrata
1. Pojasevi za gležanj
1. Ručke



Tehnički detalji

Oprema	Dužina prije rastezanja	Otpor
Kratka elastična traka s otporom (6 kom)	26 cm	11.5 kg
Dugačka elastična traka s otporom (4 kom)	54 cm	12 kg
Elastična traka s otporom za potisak s klupe (1kom)	85 cm	Do 69 kg

Materijal

Čelik, lateks, najlon.

Upute za održavanje i skladištenje

1. Za čišćenje koristite čistu, vlažnu krpu.
1. Nemojte koristiti sapun ili kemikalije za čišćenje i održavanje seta elastičnih traka s otporom.
1. Nemojte koristiti niti čuvati ovo pomagalo za vježbanje u blizini oštrih ili abrazivnih predmeta.
1. Ne ostavljajte set elastičnih traka s otporom na izravnoj sunčevoj svjetlosti ili na ekstremno visokim temperaturama.

Kako koristiti Set Podesivih Bench Press Traka s Otporom

Vađenje elastičnih bench press traka s otporom iz seta

1. Povucite crnu kopču koja se nalazi na kraju elastične trake za potisak s klupe.
1. Skinite crnu kopču sa sidra elastične trake za potisak s klupe.
1. Izvadite elastičnu bench press traku s otporom iz seta.

Upozorenje

1. Provjerite jesu li elastične trake s otporom koje su pričvršćene sidrom učvršćene remenom, kao što je prikazano na slici.
1. Umetnite elastične trake s otporom u utore s obje strane na istoj razini.
1. Za vrijeme vježbanja držite mekani podstavljeni dio na leđima.

Vježbanje s Bench Press Setom Elastičnih Traka

1. Bench Press

Upute za razmak u hvatu

Promjena širine razmaka u hvatu utječe na mišiće uključene u vježbu, što znači da možete odabrati želite li se u potpunosti usredotočiti na prsne mišiće ili dodati aktivaciju tricepsa i ramena.

1. Uski hvat

Povećava uključenost tricepsa.

2. Srednji hvat

Najčešće korištena vrsta hvata koja cilja uglavnom na prsne mišiće.

3. Široki hvat

Povećava uključenost ramena.

Kako izvesti Bench Press?

1. Postavite Bench Press Elatičnu Traku na mekanu prostirku.
2. Lezite licem prema gore, stavite leđa na mekani, srednji dio trake.
3. Provucite traku kroz ručke i podesite širinu zahvata.
4. Ispravite ruke dok izdišete i skupljate prsne mišiće. Posljedično se vratite u početni položaj uz udah. Nastavite s još jednim ponavljanjem.

2. Vježbe u kojima se koristi Bench Press Elastična Traka bez šipke

A. Sklekovi

Postavite Elastičnu Traku na leđa i uhvatite ručke s obje ruke. Pritisnite ih u dlanove i ispravite ruke kako biste se podigli. Savijte ruke uz udah, spuštajući tijelo na pod. Izdahnite i vratite se u početni položaj. Ponovite.

B. Chest Fly (Letenje)

Ustanite i provucite Elastičnu Traku ispod ruku i preko leđa. Uhvatite je za ručke i podignite ruke u vodoravni položaj. Vježbu izvodite tako da uz izdah spojite ruke ravno ispred sebe. Vratite se u početni položaj uz udah i ponovite.

C. Biceps pregibi

Zakačite ručku jednog kraja Elastične Trake za svoje stopalo i stanite sa stopalima razmaknutima u širini ramena. Uhvatite drugi kraj jednom ispruženom rukom. Savijte lakat i uz izdah povucite ručku elastične trake na rame. Vratite se u početni položaj uz udah i ponovite.

D. Straight Arm Pulldown

Postavite srednji dio Bench Press Elastične Trake na strukturu koja je barem na razini vaše glave ili više. Ključno je da elastična traka čvrsto drži ovu strukturu i da ne sklizne tijekom vježbe. Ustanite okrenuti prema strukturi i objema rukama uhvatite traku za ručke. Ispružene ruke izvucite ispred sebe, a zatim uz izdah povucite ručke prema dolje, prema stopalima. Zadržite se u ovom položaju 2 sekunde, a zatim se vratite u početni položaj. Ponovite.

3. Vježbe u kojima se koristi Bench Press Elastična Traka sa šipkom

A. Bench Press

Izvedite kako je opisano u prvom odjeljku.

B. Veslanje u stojećem položaju

Provucite šipku kroz ručke. Postavite Elastičnu Traku na tlo i stanite na nju točno u sredini. Uhvatite šipku za oba kraja, nagnite se naprijed s ravnim leđima i lagano savijte noge. Uz izdah, savijte laktove povlačeći šipku prema trbuhu. Vratite se u početni položaj uz udah i ponovite.

C. Seated Chest Press (Sjedeći potisak prsa)

Sjednite i stavite mekani dio Elastične Trake na leđa. Provucite krajeve Elastične Trake ispod ruku i provucite šipku kroz ručke. Uhvatite šipku na oba kraja rukama u širini većoj od širine ramena. Izdišući, ispružite ruke ispred sebe. Uz udah vratite se u početni položaj i ponovite.

D. Veslanje u sjedećem položaju

Provucite i zakačite srednji dio Elastične Trake oko donjeg dijela prečke ili neke druge čvrste strukture. Sjednite na strunjaču okrenuti prema prečki, ispruženih nogu ispred sebe. Provucite šipku za vježbanje kroz ručke i uhvatite je na oba kraja. Izdišući, savijte ruke u laktovima i povucite šipku prema tijelu. Vratite se u početni položaj uz udah i ponovite.

Uvjeti garancije

Prodavatelj kupcu daje Jamstvo za kvalitetu robe u trajanju od 24 mjeseca. Kao jamstvo kvalitete, Prodavatelj se obvezuje da će isporučena roba biti prikladna za uobičajenu ili dogovorenu namjenu u određenom vremenskom razdoblju te da će zadržati svoja uobičajena ili ugovorena svojstva.

Uvjeti garancije ne odnose se na kvarove koji se javljaju u sljedećim slučajevima:

- Šteta uzrokovana nezgodom, zloupotrebom, nepravilnim rukovanjem ili transportom.
- Proizvod je podvrgnut neovlaštenom popravku ili neovlaštenom mijenjanju.
- Proizvod je bio nepropisno postavljen (npr. na otvorenom).
- Proizvod je oštećen mehanički, neizbježnim događajem ili prirodnom katastrofom.
- Proizvod nije korišten prema uputama.
- Šteta je premašila cijenu proizvoda.
- Dijelovi su se istrošili tijekom normalne uporabe.
- Stanje proizvoda se pogoršalo zbog nepravilnog skladištenja, rukovanja ili održavanja od strane korisnika.

Proizvedeno u Kini. Proizvedeno za: GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Germany.
Distributer: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovačka.

Инструкции за безопасност

Моля, прочетете внимателно това ръководство, преди да използвате за първи път регулируемия комплект експандери за бенч преси.

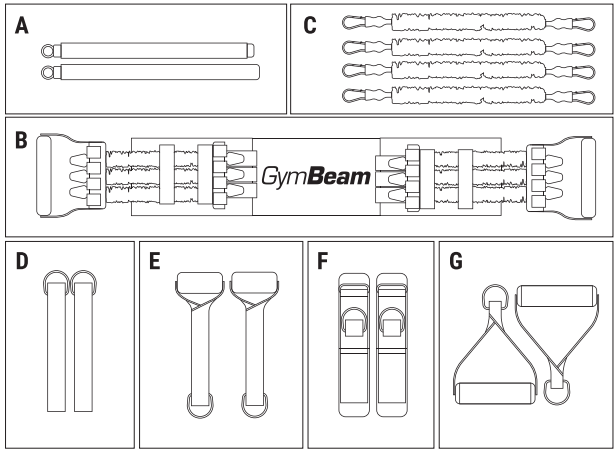
1. Преди всяка употреба проверявайте продукта за следи от износване.
2. Преди всяка тренировка се разгрейте и направете няколко упражнения за разтягане.
3. Използвайте устройството само по начина, описан в това ръководство.
4. Пазете този комплект за упражнения от контакт с остри, груби или абразивни предмети.
5. Носете здрави спортни обувки за тренировки.
6. Когато монтирате ластика за упражнения на врата, винаги се проверявайте дали е закрепен с клин между вратата и рамката на вратата. Освен това преди всяко упражнение се уверете, че държите ластика за упражнения здраво за дръжките.
7. Когато тренирате, винаги се фокусирайте върху правилната техника на изпълнение на упражненията.
8. Правете упражненията с бавно и контролирано темпо.
9. Докато тренирате, активирайте средната част на тялото си и дишайте плавно. Избягвайте да задържате дъха си.
10. Ако изпитате някакъв дискомфорт или здравословни проблеми, спрете незабавно тренировката.

ВНИМАНИЕ

Преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма се консултирайте с лекар. Това е особено важно за хора на възраст над 35 години и такива, които имат здравословни проблеми. Винаги четете внимателно всички указания, преди да използвате каквото и да е тренировъчно оборудване. Продавачът не носи отговорност за наранявания или имуществени щети, причинени от използването на продукта.

Технически данни

A. Лост
B. Ластик за упражнения за бенч преси (наричан още 'Ластик за бенч преси' в това ръководство)
C. Дълги ластици за упражнения
D. Ремъци за крака
E. Клин за закрепване на врата
F. Маншети за глезени
G. Дръжки



Технически данни

Продукт	Дължина преди разтягане	Съпротивление
Къс ластик за упражнения (6 бр.)	26 см	11,5 кг
Дълъг ластик за упражнения (4 бр.)	54 см	12 кг
Ластик за упражнения за бенч преси (1 бр.)	85 см	До 69 кг

Материал

Стомана, латекс, найлон.

Инструкции за поддръжка и съхранение

1. За почистване използвайте чиста влажна кърпа.
2. Не използвайте сапун или химикали за почистване и поддръжка на комплекта ластици за упражнения.
3. Не използвайте и не съхранявайте това устройство за тренировки в близост до остри или абразивни предмети.
4. Не оставяйте комплекта ластици за упражнения на пряка слънчева светлина или на изключително високи температури.

Как да използвате своя комплект ластици за упражнения за бенч преси

Изваждане на ластиците за упражнения от ластика за бенч преси

A. Издърпайте черната скоба, намираща се в края на ластика за бенч преси.
B. Плъзнете навън черната скоба от клина на ластика за бенч преси.
C. Извадете ластика за упражнения от ластика за бенч преси.

Внимание

A. Уверете се, че ластиците за упражнения, които са част от ластика за бенч преси, са закрепени с ремък, както е показано на фигурата.
B. Поставете ластиците за упражнения във вдлъбнатините от двете страни на едно и също ниво.
C. Поставяйте меката подплатена част на гърба си, когато тренирате.

Упражнения с комплекта ластици за бенч преси

1. Бенч преси

Инструкции за разстоянието на захвата

Промяната на ширината на захвата се отразява на мускулите, участващи в упражнението, което означава, че можете да изберете дали искате да се съсредоточите изцяло върху гръдните мускули, или да добавите активиране на трицепсите и раменете.

1. Тесен захват

Увеличава участието на трицепсите.

2. Средно широк захват

Най-често използваният тип захват, който е насочен предимно към гръдните мускули.

3. Широк захват

Увеличава участието на раменете.

Как се изпълняват бенч преси?

1. Поставете ластика за упражнения за бенч преси върху мека постелка.
2. Легнете с лице нагоре, като поставите гърба си върху меката средна част на ластика.
3. Прекарайте лоста през дръжките и регулирайте ширината на захвата.
4. Изправете ръце, докато издишвате и активирайте гръдните си мускули. След това, докато вдишвате, се върнете в изходна позиция. Продължете с още повторения.

2. Упражнения с комплекта ластици за бенч преси без лост

A. Лицеви опори

Поставете ластика за упражнения на гърба си и хванете дръжките му с две ръце. Натиснете дланите си към пода и изпънете ръце, за да се повдигнете. Докато вдишвате, свийте ръцете си, спускайки тялото си надолу. Издишайте и се върнете в изходна позиция. Повторете.

B. Флайс

Изправете се и прекарайте ластика за упражнения под мишниците и над гърба си. Хванете го за дръжките и повдигнете ръце в хоризонтално положение. Изпълнете упражнението, като съберете ръцете си право пред себе си, докато издишвате. Върнете се в изходна позиция, докато вдишвате и повторете.

C. Бицепсово сгъване

Закачете дръжката от единия край на ластика за упражнения на крака си и застанете прави с крака на ширината на раменете. Хванете другия край с протегната ръка. Свийте лакътя и издърпайте дръжката на ластика към рамото си, докато издишвате. Върнете се в изходна позиция, докато вдишвате и повторете.

D. Придърпване с изпънати ръце

Поставете средната част на ластика за бенч преси върху конструкция, която е поне на нивото на главата ви или по-високо. От решаващо значение е по време на упражнението ластикът да се държи здраво върху тази конструкция и да не се плъзга. Застанете прави с лице към конструкцията и хванете ластика с две ръце за дръжките. Изпънете напред протегнатите си ръце си и след това издърпайте дръжките надолу към краката си, докато издишвате. Задръжте в това положение 2 секунди и след това се върнете в изходна позиция. Повторете.

3. Упражнения с комплекта ластици за бенч преси с лост

A. Бенч преси

Изпълнете, както е описано в раздел 1.

B. Гребане от изправено положение

Прокарайте лоста през дръжките. Поставете ластика за упражнения на земята и застанете върху него точно в средата му. Хванете лоста в двата края, наведете се напред с изправен гръб и леко сгънете краката си. Докато издишвате, сгънете лактите, придърпвайки лоста към корема си. Върнете се в изходна позиция, докато вдишвате и повторете.

C. Гръдно избутване от седнало положение

Седнете и поставете меката част на ластика за упражнения на гърба си. Прокарайте краищата му под ръцете си и пъхнете лоста през дръжките. Хванете лоста с ръце в двата му края на ширина, по-голяма от тази раменете. Докато издишвате, изпънете ръцете си напред. Върнете се в изходна позиция, докато вдишвате и повторете.

D. Гребане от седнало положение

Прокарайте и закачете средната част на ластика за упражнения около долната част на напречна греда или друга солидна конструкция. Седнете на постелка с лице към напречната греда и с изпънати напред крака. Прокарайте ластика за упражнения през дръжките и го хванете от двата му края. Докато издишвате, свийте ръце в лактите и издърпайте лоста към тялото си. Върнете се в изходна позиция, докато вдишвате и повторете.

Гаранционни условия

Продавачът предоставя на Купувача гаранция за качество на стоките за период от 24 месеца. Като гаранция за качество, Продавачът се задължава доставените стоки да бъдат бъдат подходящи за употреба за обичайната или за договорена цел за определения период от време и да запазят нормалните си или договорени свойства.

Гаранционните условия не важат за дефекти, възникнали в следните случаи:

- Щети, причинени от злополука, злоупотреба, неправилно боравене със стоките или неправилно транспортиране.
- Продуктът е бил подложен на неоторизиран ремонт или промяна.
- Продуктът е бил поставен на неправилно място (напр. на открито).
- Продуктът е бил повреден механично, напр. от неизбежно събитие или от природно бедствие.
- Продуктът не е бил използван съгласно инструкциите.
- Щетите надвишават цената на продукта.
- Частите са се износили от нормална употреба.
- Състоянието на продукта се е влошило поради неправилно съхранение, боравене или грижи от страна на потребителя.

Произведено в Китай. Произведено за: GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Германия.
Дистрибутор: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Словакия.

Інструкції з техніки безпеки

Будь ласка, уважно прочитайте цю інструкцію, перш ніж вперше використати регульований набір еспандерів для жиму лежачи.

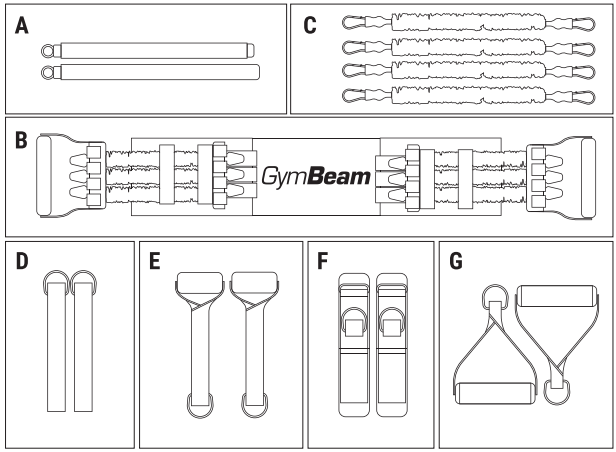
1. Перед кожним використанням перевіряйте виріб на ознаки зношування.
2. Перед кожним тренуванням розминайтеся та виконуйте вправи на розтяжку.
3. Використовуйте пристрій лише так, як зазначено в цьому посібнику.
4. Бережіть тренажер від контакту із гострими, грубими або абразивними предметами.
5. Для занять вибирайте міцне спортивне взуття.
6. Під час встановлення еспандера на двері завжди слідкуйте за тим, щоб він був закріплений анкером між дверима та дверною рамою. Крім того, перед кожною вправою переконайтеся, що міцно тримаєте еспандер за ручки.
7. Під час виконання вправ завжди концентруйтеся на правильній техніці виконання вправ.
8. Виконуйте вправи в повільному та контрольованому темпі.
9. При виконанні вправ активізуйте м'язи кори та дихайте рівно. Уникайте затримки дихання.
10. Якщо ви відчуваєте дискомфорт або проблеми зі здоров'ям, негайно припиніть заняття.

Попередження

Перед початком будь-якої програми вправ проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей старше 35 років та людей із проблемами зі здоров'ям. Завжди уважно читайте всі інструкції перед використанням будь-якого тренажеру. Продавець не несе відповідальності за будь-які травми чи шкоду майну, спричинену використанням цього виробу.

Технічні дані:

A. Перекладина тренувальна
B. Набір еспандерів для жиму лежачи (також називається 'Еспандери для жиму лежачи' у цій інструкції)
C. Довгі еспандери
D. Ремені для ніг
E. Дверний анкер
F. Манжети для щиколотки
G. Рукоятки



Технічні дані:

Властивості	Довжина до розтягування	Опір
Короткий еспандер (6 шт)	26 см	11.5 кг
Довгий еспандер (4 шт)	54 см	12 кг
Еспандер для жиму лежачи(1шт)	85 см	До 69 кг

Матеріал

Сталь, латекс, нейлон.

Інструкції з технічного обслуговування та зберігання

1. Для миття використовуйте чисту вологу тканину.
2. Не використовуйте мило або хімічні речовини для чищення та обслуговування.
3. Не використовуйте та не зберігайте цей набір поблизу гострих або абразивних предметів.
4. Не зберігайте Resistance Band Set під прямим сонячним промінням або при дуже високих температурах.

Як використовувати набір еспандерів

Зняття стрічок з еспандерів для жиму лежачи

A. Потягніть за чорний тримач, розташований на кінці еспандеру для жима лежачи.
B. Зніміть чорний затискач з анкера на еспандері для жиму лежачи.
C. Зніміть еластичну стрічку з еспандера для жиму лежачи.

Попередження

A. Переконайтеся, що стрічки закріплені на еспандері для жиму лежачи, зафіксовані ремінцем, як показано на малюнку.
B. Вставте еластичні стрічки в отвори з обох боків на одному рівні.
C. При виконанні вправ тримайте частину з м'якою підкладкою на спині.

Як використовувати набір Bench Press Resistance Band Set

1. Жим лежачи

Інструкції для відстані хвата

Зміна ширини хвата впливає на роботу м'язів, задіяних у вправі, тобто ви можете вибрати, які м'язи ви хочете тренувати: грудні м'язи або трицепси і плечі.

1. Вузький хват

Збільшує рівень навантаження на трицепси.

2. Хват середньої ширини

Найчастіше використовуваний тип хвата, спрямований переважно на грудні м'язи.

3. Широкий хват

Збільшує навантаження на плечі.

Як виконувати жим лежачи?

1. Покладіть еспандер для жиму лежачи на м'який килимок.
2. Ляжте обличчям догори, поклавши спину на м'яку середню частину еспандера.
3. Пропустіть штангу через ручки та відрегулюйте ширину хвата.
4. Випряміть руки, видихаючи та скорочуючи грудні м'язи. На вдиху поверніться у вихідне положення. Виконайте ще одне повторення.

2. Вправи з використанням еспандера для жиму лежачи без штанги

A. Віджимання

Покладіть еластичну стрічку на спину і візьміться за ручки обома руками. Натисніть на долоні та випряміть руки, щоб підняти себе. На вдиху зігніть руки, опускаючи тіло на підлогу. Видихніть та поверніться у вихідне положення. Повторіть.

B. Вправа метелик

Встаньте та протягніть еластичну стрічку під пахвами та за спиною. Виконайте вправу, зводячи руки разом перед собою на видиху. На вдиху поверніться у вихідне положення та повторіть.

C. Згинання рук на біцепс

Зачепіть рукоятку одного кінця еластичної стрічки за ногу і встаньте так, щоб ноги були на ширині плечей. Візьміться за інший кінець однією витягнутою рукою. На видиху зігніть лікоть і потягніть рукоятку стрічки до плеча. З вдихом поверніться у вихідне положення та повторіть.

D. Тяга верхнього блоку прямими руками

Помістіть середню частину еспандера для жиму лежачи на конструкцію, яка знаходиться як мінімум на рівні вашої голови або вище. Дуже важливо, щоб еспандер міцно тримався на цій конструкції і не сповзав під час виконання вправи. Встаньте обличчям до конструкції та візьміть еспандер за ручки обома руками. Підніміть витягнуті руки перед собою і на видиху потягніть ручки до ніг. Затримайтеся в цьому положенні на 2 секунди, а потім поверніться у вихідне положення. Повторіть.

3. Вправи з використанням еспандера для жиму лежачи зі штангою

A. Жим лежачи

Виконайте дії, описані в розділі 1.

B. Вправа з перекладиною

Пропустіть перекладину через ручки. Покладіть еластичну стрічку на землю та встаньте на неї прямо посередині. Візьміться за перекладину за обидва кінці, нахиліться вперед із прямою спиною і злегка зігніть ноги. На видиху зігніть лікті, потягнувши перекладину до живота. З вдихом поверніться у вихідне положення та повторіть.

C. Жим від грудей сидячи

Сядьте та покладіть м'яку частину стрічки на спину. Просуньте кінці стрічки під руки і пропустіть перекладину через ручки. Візьміться за перекладину з обох кінців, поставивши руки ширше, ніж плечі. Видихаючи, випряміть руки перед собою. На вдиху поверніться у вихідне положення та повторіть.

D. Тяга нижнього блоку

Натягніть та зачепіть середню частину стрічки за нижню частину перекладини або іншої міцної конструкції. Сядьте на килимок обличчям до перекладини, витягнувши ноги перед собою. Протягніть тренувальну перекладину через ручки і візьміться за неї з обох кінців. Видихаючи, зігніть руки в ліктях і потягніть перекладину до тіла. На вдиху поверніться у вихідне положення та повторіть.

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ

Продавець надає Покупцеві гарантію якості Товару строком на 24 місяці. В якості гарантії Продавець зобов'язується, що поставлені товари будуть придатні для використання у звичайних або узгоджених цілях протягом певного часу, і що вони збережуть свої звичайні або узгоджені властивості.

Умови гарантії не поширюються на дефекти, що виникли у таких випадках:

- Пошкодження, спричинені нещасним випадком, неправильним поводженням або транспортуванням.
- Виріб зазнавав несанкціонованого ремонту або втручання.
- Виріб був неправильно розміщений (наприклад, на відкритому повітрі).
- Виріб був пошкоджений механічно, внаслідок неминучої події чи стихійного лиха.
- Виріб використовувався не відповідно до інструкцій.
- Збитки перевищили вартість виробу.
- Деталі зносилися у процесі нормального використання.
- Стан виробу погіршився через неналежне зберігання, поводження або неналежний догляд з боку користувача.

Зроблено в Китаї. Зроблено для: GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Берлін-Гартенфельд, Німеччина.
Дистриб'ютор: GymBeam s.r.o., Растіславова 93, 040 01 Кошице, Словаччина.

Varnostna navodila

Pred prvo uporabo kompleta nastavljivih trakov za bench pressnatančno preberite ta priročnik.

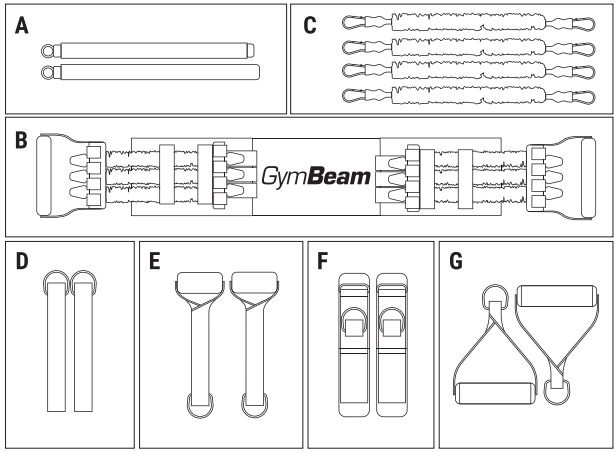
1. Pred vsako uporabo preverite, ali izdelek kaže znake obrabe.
2. Pred vsako vadbo se ogrejte in naredite nekaj razteznih vaj.
3. Napravo uporabljajte samo na način, opisan v tem priročniku.
4. Ta vadbeni set zaščitite pred stikom z ostrimi, grobimi ali abrazivnimi predmeti.
5. Za vadbo obujte trpežne športne čevlje.
6. Pri namestitvi traku na vrata se vedno prepričajte, da so pritrjena s sidriščem med vrati in vratnim okvirjem.
   Poleg tega se pred vsako vadbo prepričajte, da trak trdno držite za ročaje.
7. Pri vadbi se vedno osredotočite na pravilno tehniko vadbe.
8. Vadite počasi in nadzorovano.
9. Med vadbo aktivirajte jedro telesa in gladko dihajte. Izogibajte se zadrževanju diha.
10. Če občutite kakršno koli nelagodje ali zdravstvene težave, takoj prenehajte z vadbo.

OPOZORILO

Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za starejše od 35 let in ljudi z zdravstvenimi težavami. Pred uporabo kakršne koli vadbene opreme vedno natančno preberite vsa navodila. Prodajalec ni odgovoren za morebitne poškodbe ali materialno škodo, ki bi nastala zaradi uporabe izdelka.

Tehnične podrobnosti

A. Drog za vadbo
B. Vadbeni trak za bench press
(v tem priročniku imenovan tudi "bench press trak".)
C. Dolgi vadbeni trakovi
D. Trakovi za noge
E. Sidrišče za vrata
F. Manšeta za gleženj
G. Ročaji



Tehnični podatki

Lastnosti	Dolžina pred raztezanjem	Upor
Kratki vadbeni trak (6 kosov)	26 cm	11.5 kg
Dolgi vadbeni trak (4 kosi)	54 cm	12 kg
Trak za bench press (1 kos)	85 cm	Do 69 kg

Material

Jeklo, lateks, najlon.

Navodila za vzdrževanje in shranjevanje

1. Za čiščenje uporabljajte čisto in vlažno krpo.
2. Za čiščenje in vzdrževanje kompleta vadbenih trakov ne uporabljajte mila ali kemikalij.
3. Tega vadbenega pripomočka ne uporabljajte in ne shranjujte v bližini ostrih ali abrazivnih predmetov.
4. Do not leave the Resistance Band Set in direct sunlight or in extremely high temperatures.

Kako uporabljati vaš komplet nastavljivih trakov za bench press

Odstranjevanje trakov od traku za bench press

A. Potegnite za črno sponko na koncu bench press traku.
B. Odmaknite črno sponko s sidrišča na bench press traku.
C. Odstranite vadbeni trak z bench press traku.

Opozorilo

A. Prepričajte se, da so vadbeni trakovi, zasidrani v bench press trak, pritrjeni s trakcem, kot je prikazano na sliki.
B. Vstavite vadbene trakove v utore na obeh straneh v isti višini.
C. Med vadbo imejte mehki oblazinjeni del na hrbtu.

Izvajanje vaj s kompletom nastavljivih trakov za bench press

1. Bench Press

Navodila za razdaljo prijema

Spreminjanje širine prijema vpliva na mišice, ki so vključene v vajo, kar pomeni, da lahko izberete, ali se želite v celoti osredotočiti na prsne mišice ali dodati aktivacijo tricepsov in ramen.

1. Ozki prijem
Poveča vključenost tricepsov.
2. Prijem srednje širine
Najpogosteje uporabljena vrsta prijema, ki je namenjena predvsem prsnim mišicam.
3. Širok prijem
Povečuje vključenost ramen.

Kako izvajati bench press?

1. Na mehko podlogo položite bench press trak.
2. Ulezite se z obrazom navzgor in se s hrbtom naslonite na mehki srednji del traku.
3. Podajte drog skozi ročaje in prilagodite širino prijema.
4. z izdihom in krčenjem prsnih mišic poravnajte roke. Nato se z vdihom vrnite v začetni položaj. Nadaljujte z drugo ponovitvijo.

2. Izvajanje vaj z bench press trakom brez droga

A. Sklece
Na hrbet si namestite trak in z obema rokama primite ročaje. Pritisnite v dlani in iztegnite roke, da se dvignete. Z vdihom upognite roke in spustite telo na tla. Z izdihom se vrnite v začetni položaj. Ponovite.
B. Metulj
Postavite se pokonci in pod roko in čez hrbet podajte trak. Primite ga za ročaje in dvignite roke v vodoraven položaj. Vajo izvedite tako, da z izdihom roke združite naravnost pred seboj. Z vdihom se vrnite v začetni položaj in ponovite.
C. Upogib bicepsa
Ročaj enega konca traku zataknite za stopalo in stojte s stopali v širini ramen. Z eno iztegnjeno roko primite drugi konec. Pokrčite komolec in z izdihom potegnite ročaj traku k rami. Z vdihom se vrnite v začetni položaj in ponovite.
D. Poteg navzdol z iztegnjeno roko
Srednji del traku za pritisk na klopi položite na konstrukcijo, ki je vsaj v višini vaše glave ali višje. Pomembno je, da se trak trdno drži na tej konstrukciji in da med izvajanjem vaje ne zdrsne z nje. Postavite se proti konstrukciji in z obema rokama primite trak za ročaje. Iztegnjeni roki dvignite predse in z izdihom potegnite ročaja navzdol proti stopalom. V tem položaju vztrajajte 2 sekundi, nato pa se vrnite v začetni položaj. Ponovite.

3. Izvajanje vaj z bench press trakom z drogom

A. Bench Press
Izvedite, kot je opisano v oddelku 1.
B. Stoječe veslanje
Preko ročajev potegnite drog. Trak položite na tla in se na njega postavite na sredino. Primite drog za oba konca, nagnite se naprej z ravnim hrbtom in rahlo pokrčite noge. Z izdihom upognite komolce in potegnite drog proti trebuhu. Z vdihom se vrnite v začetni položaj in ponovite.
C. Sedeči potisk s prsi
Usedite se in si na hrbet namestite mehki del traku. Konca traku napeljite pod roke in drog speljite skozi ročaje. Z rokami, ki so širše od ramen, primite drog na obeh koncih. Z izdihom iztegnite roke pred seboj. Z vdihom se vrnite v začetni položaj in ponovite.
D. Sedeče veslanje
Srednji del vadbenega traku napeljite in zataknite okoli spodnjega dela droga ali druge trdne konstrukcije. Sedite na podlogo, obrnjeni proti drogu, z iztegnjenimi nogami pred seboj. Vadbeno palico prestavite skozi ročaje in jo primite na obeh koncih. Z izdihom upognite roke v komolcih in potegnite drog proti telesu. Z vdihom se vrnite v začetni položaj in ponovite.

Garancijski pogoji

Prodajalec kupcu zagotavlja garancijo za kakovost blaga za obdobje 24 mesecev. Prodajalec se kot jamstvo za kakovost zavezuje, da bo dobavljeno blago v določenem obdobju primerno za uporabo za običajen ali dogovorjen namen in da bo ohranilo svoje običajne ali dogovorjene lastnosti.

Garancijski pogoji ne veljajo za napake, ki se pojavijo v naslednjih primerih:

- Poškodbe, ki nastanejo zaradi nesreče, zlorabe, nepravilnega ravnanja ali prevoza.
- Izdelek je bil nepooblaščeno popravljen ali je bil predmet nedovoljenega posega.
- Izdelek je bil neustrezno nameščen (npr. na zunanjih površinah).
- Izdelek je bil mehansko poškodovan, zaradi neizogibnega dogodka ali naravne nesreče.
- Izdelek ni bil uporabljen v skladu z navodili.
- Škoda je presegla ceno izdelka.
- Deli so se med običajno uporabo obrabili.
- Stanje izdelka se je poslabšalo zaradi nepravilnega skladiščenja, ravnanja ali nege s strani uporabnika.

Proizvedeno u Kini. Narejeno za: GymBeam, Gartenfelder Str. 1, 13599 Berlin-Gartenfeld, Germany.
Distributor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

Οδηγίες Ασφάλειας

Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά το παρόν εγχειρίδιο πριν χρησιμοποιήσετε για πρώτη φορά το Σετ με Ρυθμιζόμενα Λάστιχα Αντίστασης Για Πιέσεις σε Πάγκο

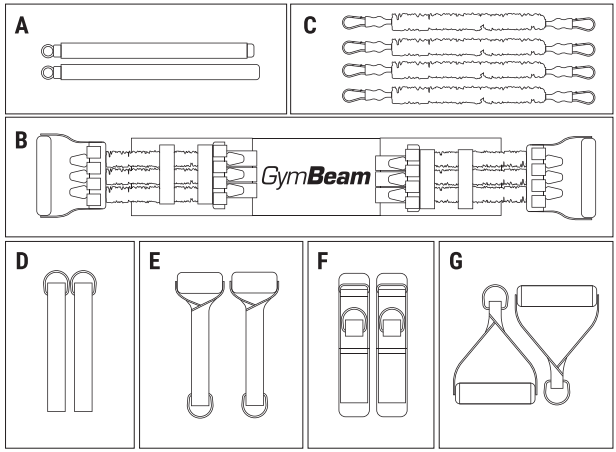
1. Πριν από κάθε χρήση, ελέγξτε το προϊόν για σημάδια φθοράς.
2. Πριν από κάθε προπόνηση, ζεσταθείτε και κάντε μερικές διατάσεις.
3. Η συσκευή πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο με τον τρόπο που περιγράφεται στο παρόν εγχειρίδιο χρήσης.
4. Προστατέψτε αυτό το σετ άσκησης από την επαφή με αιχμηρά, τραχιά ή λειαντικά αντικείμενα.
5. Φορέστε ανθεκτικά αθλητικά παπούτσια για άσκηση.
6. Όταν τοποθετείτε το Λάστιχο Αντίστασης σε μια πόρτα, να βεβαιώνεστε πάντα ότι είναι ασφαλισμένη με ένα μέσο στερέωσης μεταξύ της πόρτας και του πλαισίου της πόρτας. Επιπλέον, πριν από κάθε άσκηση, βεβαιωθείτε ότι κρατάτε σταθερά το λάστιχο αντίστασης από τις λαβές.
7. Κατά την άσκηση, πάντα να επικεντρώνεστε στη σωστή τεχνική άσκησης.
8. Άσκηση με αργό και ελεγχόμενο ρυθμό.
9. Κατά την άσκηση, ενεργοποιήστε τον κορμό του σώματός σας και αναπνέετε απαλά. Αποφύγετε να κρατάτε την αναπνοή σας.
10. Εάν νιώσετε οποιαδήποτε δυσφορία ή αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας, σταματήστε αμέσως την άσκηση.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε προπονητικό πρόγραμμα. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα άτομα ηλικίας άνω των 35 ετών και τα άτομα με προβλήματα υγείας. Να διαβάζετε πάντα όλες τις οδηγίες προσεκτικά πριν χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε εξοπλισμό άσκησης. Ο Πωλητής δεν ευθύνεται για τυχόν τραυματισμούς ή υλικές ζημιές που προκλήθηκαν από τη χρήση του προϊόντος.

Τεχνικές λεπτομέρειες

A. Μπάρα Προπόνησης
B. Σετ με Λάστιχα Αντίστασης Για Πιέσεις σε Πάγκο (αναφέρονται και ως «Λάστιχο για πιέσεις Στήθους» στο παρόν εγχειρίδιο)
C. Μακριά Λάστιχα Αντίστασης
D. Ιμάντες Ποδιών
E. Μέσο Στερέωσης στην Πόρτα
F. Ιμάντες Αστραγάλου
G. Λαβές



Τεχνικές λεπτομέρειες

Ιδιότητες	Μήκος Πριν το Τέντωμα	Αντίσταση
Μικρό Λάστιχο Αντίστασης (6 τεμάχια)	26 cm	11.5 kg
Μακρύ Λάστιχο Αντίστασης (4 τεμ.)	54 cm	12 kg
Λάστιχο Αντίστασης για Πιέσεις σε Πάγκο (1τμχ)	85 cm	Έως 69 kg

Υλικό

Ατσάλι, λάτεξ, νάιλον.

Οδηγίες Συντήρησης και Φύλαξης

1. Χρησιμοποιήστε ένα καθαρό, υγρό πανί για τον καθαρισμό.
2. Μη χρησιμοποιείτε σαπούνι ή χημικές ουσίες για να καθαρίσετε και να διατηρήσετε το σετ από Λάστιχα Αντίστασης
3. Μην χρησιμοποιείτε ή αποθηκεύετε αυτό το προπονητικό βοήθημα κοντά σε αιχμηρά ή λειαντικά αντικείμενα.
4. Μην αφήνετε τα λάστιχα αντίστασης εκτεθειμένα σε άμεσο ηλιακό φως ή σε εξαιρετικά υψηλές θερμοκρασίες.

Οδηγίες Χρήσης

Αφαιρώντας τα Λάστιχα Αντίστασης από τον Πάγκο για Πιέσεις

A. Τραβήξτε το μαύρο κλιπ που είναι τοποθετημένο στο άκρο του Λάστιχου για Πιέσεις σε Πάγκο
B. Σύρετε το μαύρο κλιπ μακριά από το μέσο στερέωσης στο Λάστιχο για Πιέσεις σε Πάγκο.
C. Αφαιρέστε το Λάστιχο Αντίστασης από τον Πάγκο για Πιέσεις.

Προειδοποίηση

A. Βεβαιωθείτε ότι τα λάστιχα αντίστασης που είναι στερεωμένα στο λάστιχο για πιέσεις στον πάγκο είναι ασφαλισμένα με έναν ιμάντα, όπως φαίνεται στην εικόνα.
B. Τοποθετήστε τα Λάστιχα Αντίστασης στις αυλακώσεις, και στις δύο πλευρές στο ίδιο επίπεδο.
C. Κατά την άσκηση κρατήστε το μαλακό επενδυμένο μέρος στην πλάτη σας.

Εκγύμναση με το Σετ από Λάστιχα Αντίστασης για Πιέσεις σε Πάγκο

1. Πιέσεις σε Πάγκο

Οδηγίες για την απόσταση λαβής

Η αλλαγή του ανοίγματος της λαβής επηρεάζει τους μυς που εμπλέκονται στην άσκηση. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να επιλέξετε αν θέλετε να εστιάσετε εξ ολοκλήρου στους θωρακικούς μυς ή να προσθέσετε τους τρικέφαλους και να ενεργοποιήσετε τους ώμους.

1. Κλειστή λαβή
Αυξάνει την εμπλοκή των τρικεφάλων.
2. Λαβή μεσαίου ανοίγματος
Ο πιο κοινά χρησιμοποιούμενος τύπος λαβής, ο οποίος στοχεύει κυρίως στους θωρακικούς μυς.
3. Ανοιχτή λαβή
Αυξάνει τη συμμετοχή των ώμων.

Πώς να εκτελέσετε μια Πίεση Στήθους σε Πάγκο;

1. Τοποθετήστε το Λάστιχο Αντίστασης για Πιέσεις σε Πάγκο στο μαλακό στρώμα.
2. Ξάπλωσε μπρούμυτα τοποθετώντας την πλάτη σας στο μαλακό, μεσαίο τμήμα του λάστιχου.
3. Περάστε τη μπάρα μέσα από τις λαβές και ρυθμίστε το άνοιγμα της λαβής.
4. Ισιώστε τα χέρια σας κατά την εκπνοή και τη σύσπαση των θωρακικών μυών. Ακολούθως, επιστρέψτε στην αρχική θέση με εισπνοή. Συνεχίστε με άλλη μία επανάληψη.

2. Ασκήσεις με χρήση του Λάστιχου Αντίστασης για Πιέσεις σε Πάγκο χωρίς τη Μπάρα

A. Κάμψεις
Τοποθετήστε το λάστιχο αντίστασης στην πλάτη σας και πιάστε τις λαβές και με τα δύο χέρια. Πιέστε τις παλάμες σας και ισιώστε τα χέρια σας για να ανασηκωθείτε. Λυγίστε τα χέρια σας με μια εισπνοή χαμηλώνοντας το σώμα σας στο πάτωμα. Εκπνεύστε και επιστρέψτε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε.

B. Chest Fly
Σηκωθείτε και περάστε το Λάστιχο Αντίσταση κάτω από τα χέρια σας και πάνω από την πλάτη σας. Πιάστε το από τις λαβές και σηκώστε τα χέρια σας σε οριζόντια θέση. Εκτελέστε την άσκηση φέρνοντας τα χέρια σας μαζί, ακριβώς μπροστά σας, με μια εκπνοή. Επιστρέψτε στην αρχική θέση με εισπνοή και επαναλάβετε.

C. Bicep Curls
Στερεώστε τη λαβή του ενός άκρου του Λάστιχου Αντίστασης στο πόδι σας και σταθείτε με τα πόδια ανοιχτά, στο πλάτος των ώμων σας. Πιάστε την άλλη άκρη με το ένα τεντωμένο χέρι. Λυγίστε τον αγκώνα σας και τραβήξτε τη λαβή του λάστιχου στον ώμο σας, με μια εκπνοή. Επιστρέψτε στην αρχική θέση με εισπνοή και επαναλάβετε.

D. Straight Arm Pulldown
Τοποθετήστε το μεσαίο τμήμα του Λάστιχου για Πιέσεις σε Πάγκο σε ένα σταθερό σημείο που βρίσκεται τουλάχιστον στο επίπεδο του ύψους σας ή ψηλότερα. Είναι σημαντικό το λάστιχο να είναι σταθεροποιημένο σε αυτό το σημείο και να μην γλιστράει κατά τη διάρκεια της άσκησης. Σταθείτε όρθιοι με το πρόσωπο στραμμένο προς το σημείο αυτό και πιάστε το λάστιχο από τις λαβές και με τα δύο χέρια. Φέρτε τα χέρια σας τεντώμενα μπροστά σας και στη συνέχεια κατεβάστε τις λαβές προς τα πόδια σας με μια εκπνοή. Μείνετε σε αυτή τη θέση για 2 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια επιστρέψτε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε.

3. Ασκήσεις με χρήση του Λάστιχου Αντίστασης για Πιέσεις σε Πάγκο με τη Μπάρα

A. Πιέσεις σε Πάγκο
Εκτελέστε όπως περιγράφεται στην παράγραφο
B. Standing Rows
Περάστε τη μπάρα μέσα από τις λαβές. Τοποθετήστε το Λάστιχο Αντίστασης στο έδαφος και σταθείτε πάνω του, ακριβώς στη μέση. Πιάστε τη μπάρα και από τις δύο άκρες, γείρετε προς τα εμπρός με την πλάτη ίσια και λυγίστε ελαφρώς τα πόδια σας. Με μια εκπνοή, λυγίστε τους αγκώνες σας τραβώντας τη μπάρα προς την κοιλιά σας. Επιστρέψτε στην αρχική θέση με εισπνοή και επαναλάβετε.
C. Πιέσεις Στήθους σε Καθιστή Θέση
Καθίστε και τοποθετήστε το μαλακό μέρος του λάστιχου αντίστασης στην πλάτη σας. Περάστε τα άκρα του κάτω από τα χέρια σας και περάστε τη μπάρα μέσα από τις λαβές. Πιάστε τη μπάρα και στα δύο άκρα με τα χέρια σας, με άνοιγμα μεγαλύτερο από τους ώμους σας. Εκπνέοντας, ίσιωσε τα χέρια σας μπροστά σας. Με μια εισπνοή, επιστρέψτε στην αρχική θέση και επαναλάβετε.
D. Κωπηλατική σε Καθιστή Θέση
Περάστε και στερεώστε το μεσαίο τμήμα του Λάστιχου Αντίστασης γύρω από ένα χαμηλότερο τμήμα της στραβόμπαρας ή άλλης σταθερής κατασκευής. Καθίστε σε ένα στρωματάκι κοιτάζοντας τη στραβόμπαρα, με τα πόδια σας τεντωμένα μπροστά σας. Περάστε τη μπάρα προπόνησης μέσα από τις λαβές και πιάστε την και στα δύο άκρα. Εκπνέοντας, λυγίστε τα χέρια σας στο σημείο των αγκώνων και τραβήξτε τη μπάρα προς το σώμα σας. Επιστρέψτε στην αρχική θέση με εισπνοή και επαναλάβετε.

Όροι Εγγύησης

Ο Πωλητής παρέχει στον Αγοραστή μια Εγγύηση για την Ποιότητα των Αγαθών η οποία έχει ισχύ 24 μηνών. Ως Εγγύηση Ποιότητας, ο Πωλητής δεσμεύεται ότι τα παραδοθέντα αγαθά θα είναι κατάλληλα για χρήση για τον συνήθη ή συμφωνημένο σκοπό για το καθορισμένο χρονικό διάστημα και ότι θα διατηρήσουν τις συνήθεις ή συμφωνημένες ιδιότητές τους.

Οι όροι της εγγύησης δεν ισχύουν για ελαττώματα που προκύπτουν στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- Ζημιές που προκλήθηκαν από ατύχημα, κατάχρηση, ακατάλληλο χειρισμό ή μεταφορά.
- Το προϊόν έχει υποβληθεί σε μη εξουσιοδοτημένη επισκευή ή αλλοίωση.
- Το προϊόν δεν τοποθετήθηκε σωστά (π.χ. σε εξωτερικούς χώρους).
- Το προϊόν έχει υποστεί μηχανική βλάβη, από αναπόφευκτο γεγονός ή από φυσική καταστροφή.
- Το προϊόν δεν χρησιμοποιήθηκε σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Η ζημιά ξεπέρασε την τιμή του προϊόντος.
- Τα μέρη έχουν φθαρεί κατά τη διάρκεια της κανονικής χρήσης.
- Η κατάσταση του προϊόντος έχει επιδεινωθεί λόγω ακατάλληλης αποθήκευσης, χειρισμού ή φροντίδας από τον χρήστη.

Κατασκευάζεται στην Κίνα. Κατασκευάζεται για: GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Germany. **Διανομέας:** GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Σλοβακία.

GymBeam

Безбедносна упутства

Пажљиво прочитајте ово упутство пре него што први пут употребите сет подесивих еластичних трака за Bench Press

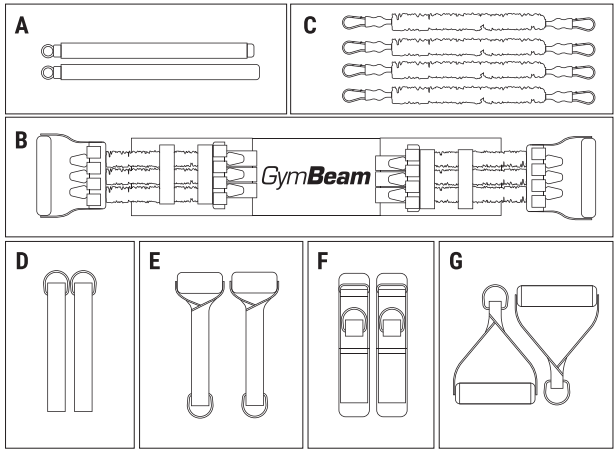
1. Пре сваке употребе проверите да ли је производ оштећен или има знакове хабања
2. Пре сваког тренинга, урадите загревање и неке вежбе истезања.
3. Користите производ само на начин описан у овом приручнику.
4. Заштитите овај сет за вежбање од контакта са оштрим, грубим или абразивним предметима.
5. За вежбање носите стабилне спортске патике.
6. Када монтирате траку на врата, увек се уверите да је причвршћена помоћу анкера између врата и оквира врата. Поред тога, пре сваке вежбе, уверите се да чврсто држите траку за ручке.
7. Када вежбате, увек се фокусирајте на исправну технику вежбања.
8. Вежбајте спорим и контролисаним темпом.
9. Када вежбате, активирајте средњи део тела и дишите контролисано. Избегавајте задржавање даха.
10. Ако осетите било какву нелагодност или здравствене проблеме, одмах прекините са вежбањем.

УПОЗОРЕЊЕ

Консултујте се са лекаром пре него што започнете било који програм вежбања. Ово је посебно важно за особе старије од 35 година и особе са здравственим проблемима. Увек пажљиво прочитајте сва упутства пре употребе било које опреме за вежбање. Продавац није одговоран за било какве повреде или штету на имовини проузроковане употребом производа.

Технички детаљи

A. Шипка за вежбање
B. Трака са отпором за Bench Press (у овом приручнику се такође назива и „трака за потисак на клупи")
C. Дуге траке са отпором
D. Каишеви за стопала
E. Анкер за врата
F. Траке за глежањ
G. Ручке



Технички детаљи

Део опреме	Дужина пре истезања	Отпор
Кратка трака са отпором (6 ком.)	26 цм	11.5 кг
Дуга трака са отпором (4 ком.)	54 цм	12 кг
Трака за потисак на клупи (1 ком)	85 цм	до 69 кг

Материјал

Челик, латекс, најлон.

Упутства за одржавање и складиштење

1. За чишћење користите чисту, влажну крпу.
2. Немојте користити сапун или хемикалије за чишћење и одржавање сета еластичних трака за Bench Press
3. Немојте користити нити чувати ово помагало за вежбање у близини оштрих или абразивних предмета.
4. Не остављајте сет трака на директној сунчевој светлости или на екстремно високим температурама.

Како да користите свој сет подесивих еластичних трака за Bench Press

Уклањање еластичних трака са траке за потисак на клупи

A. Повуците црну копчу која се налази на крају траке за потисак на клупи.
B. Скините црну копчу са анкера на траци за потисак на клупи.
C. Уклоните еластичну траку са траке за потисак на клупи.

Упозорење

A. Уверите се да су еластичне траке које су учвршћене анкером у сету, причвршћене каишем као што је приказано на слици.
B. Уметните еластичне траке у жлебове са обе стране на истом нивоу.
C. Држите мекани подстављени део на леђима када вежбате.

Вежбање са сетом подесивих еластичних трака за Bench Press

1. Bench Press

Упутства за ширину хвата

Промена ширине хвата утиче на мишиће укључене у вежбу, што значи да можете изабрати да ли желите да се у потпуности фокусирате на мишиће груди или да додате трицепсе и активацију рамена.

1. Уски хват
Повећава укљученост трицепса.
2. Средњи хват
Најчешће коришћени тип хвата, који циља углавном на мишиће груди.
3. Широк хват
Повећава укљученост рамена.

Како извести Bench Press?

1. Поставите траку за потисак на клупи на мекану простирку.
2. Лезите лицем према горе, ставите леђа на мекани, средњи део траке.
3. Провуците шипку кроз ручке и подесите ширину захвата.
4. Исправите руке док издишете и скупљате прсне мишиће. Сходно томе, вратите се у почетну позицију уз удах. Наставите са још једним понављањем.

2. Вежбе које користе еластичну траку за потисак на клупи без шипке

A. Склекови
Поставите еластичну траку на леђа и ухватите ручке са обе руке. Притисните у дланове и исправите руке да бисте се подигли. Савијте руке уз удах, спуштајући тело на под. Издахните и вратите се у почетну позицију. Поновите.
B. Летење
Устаните и ставите еластичну траку испод руку и преко леђа. Ухватите ручке и подигните руке у хоризонтални положај. Изведите вежбу тако што ћете са издахом спојити руке право испред себе. Вратите се у почетну позицију уз удах и поновите.
C. Bicep Curls (Бицепс преги6)
Закачите ручку једног краја еластичних трака за своје стопало и станите са стопалима у ширини рамена. Ухватите други крај једном испруженом руком. Савијте у лакту и повуците ручку траке на раме уз издах. Вратите у почетну позицију уз удах и поновите.
D. Straight Arm Pulldown (Повлачење за леђа)
Поставите средњи део траке за потисак на клупи на структуру која је најмање у нивоу ваше главе или више. Кључно је да трака чврсто држи ову структуру и да не склизне током вежбе. Устаните окренути према структури и ухватите траку за ручке са обе руке. Испружене руке извуците испред себе, а затим уз издисај повуците ручке надоле према стопалима. Држите се у овом положају 2 секунде, а затим се вратите у почетну позицију. Поновите.

3. Вежбе користећи траку за потисак на клупи са шипком

A. Bench Press (Потисак на клупи)
Урадите као што је описано у одељку 1.
B. Веслање у претклону
Провуците шипку кроз ручке. Поставите еластичну траку на земљу и станите на њу тачно у средини. Ухватите шипку за оба краја, нагните се напред са исправљеним леђима и лагано савијте ноге. Уз издах, савијте руке у лактовима повлачећи шипку према стомаку. Вратите се у почетну позицију уз удах и поновите.
C. Seated Chest Press (Летење у седећем положају)
Седите и ставите меки део еластичне траке на леђа. Провуците крајеве траке испод руку и провуците шипку кроз ручке. Ухватите шипку на оба краја рукама у ширини већој од рамена. Издишући, исправите руке испред себе. Уз удах, вратите се у почетну позицију и поновите.
D. Веслање у седећем положају
Провуците и закачите средњи део еластичне траке око доњег дела шипке или друге чврсте структуре. Седите на струњачу окренути према шипки, са испруженим ногама испред себе. Провуците шипку за тренинг кроз ручке и ухватите је на оба краја. Издишући, савијте руке у лактовима и повуците шипку према телу. Вратите се у почетну позицију уз удах и поновите.

Гаранцијски услови

Продавац даје Купцу гаранцију на квалитет робе на период од 24 месеца. Као гаранција квалитета, Продавац се обавезује да ће испоручена роба бити погодна за уобичајену или уговорену намену у одређеном временском периоду и да ће задржати своја уобичајена или уговорена својства.

The warranty conditions do not apply to defects that occur in the following cases:

- Оштећења узрокована незгодом, злоупотребом, неправилним руковањем или транспортом.
- Производ је подвргнут неовлашћеној поправци или манипулисању.
- Производ је непрописно постављен (нпр. на отвореном простору).
- Производ је оштећен механички, услед неизбежног догађаја или природне катастрофе.
- Производ није коришћен у складу са упутствима.
- Штета је премашила цену производа.
- Делови су се истрошили током нормалне употребе.
- Стање производа се погоршало услед неправилног складиштења, руковања или неге од стране корисника.

Произведено у Кини. Направљено за: GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Немачка.
Дистрибутер: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Словачка.

Sigurnosne upute

Molimo pažljivo pročitajte ovaj priručnik prije prve upotrebe Adjustable Bench Press Resistance Band Set.

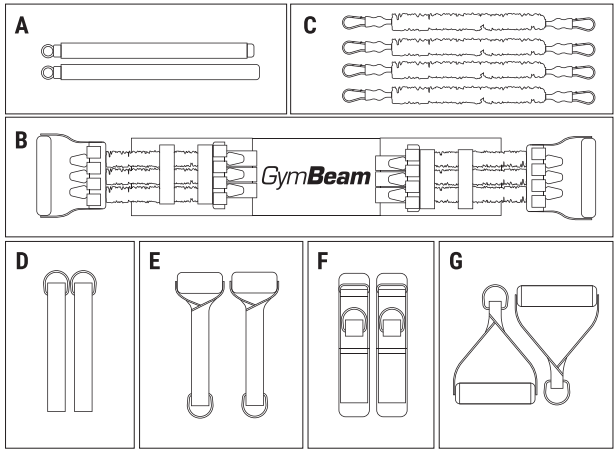
1. Prije svake upotrebe provjerite ima li na proizvodu znakova trošenja.
2. Prije svakog treninga zagrijte se i napravite neke vježbe istezanja.
3. Koristite proizvod samo na način opisan u ovom priručniku.
4. Zaštitite ovaj set za vježbanje od dodira s oštrim, grubim ili abrazivnim predmetima.
5. Za vježbanje nosite sportske tenisice.
6. Kada montirate elastične trake s otporom na vrata, uvijek provjerite jesu li osigurane sidrom između vrata i njihovog okvira. Osim toga, prije svake vježbe pazite da čvrsto držite elastičnu traku s otporom za ručke.
7. Prilikom vježbanja uvijek se usredotočite na ispravnu tehniku vježbanja.
8. Vježbajte sporim i kontroliranim tempom.
9. Kada vježbate, aktivirajte core i dišite kontrolirano. Izbjegavajte zadržavanje daha.
10. Ako osjetite bilo kakvu nelagodu ili zdravstvene probleme, odmah prestanite s vježbanjem.

UPOZORENJE

Prije početka bilo kojeg programa vježbanja posavjetujte se s liječnikom. To je posebno važno za osobe starije od 35 godina i osobe sa zdravstvenim problemima. Uvijek pažljivo pročitajte sve upute prije korištenja bilo koje opreme za vježbanje. Prodavatelj nije odgovoran za bilo kakve ozljede ili materijalnu štetu uzrokovanu korištenjem proizvoda.

Tehnički detalji

A. Šipka za treniranje
B. Elastična traka s otporom za bench press (u ovom priručniku također se naziva "elastična traka za potisak s klupe")
C. Dugačke elastične trake s otporom
D. Pojasevi za noge
E. Sidro za vrata
F. Pojasevi za gležanj
G. Ručke



Tehnički detalji

Oprema	Dužina prije rastezanja	Otpor
Kratka elastična traka s otporom (6 kom)	26 cm	11.5 kg
Dugačka elastična traka s otporom (4 kom)	54 cm	12 kg
Elastična traka s otporom za potisak s klupe (1kom)	85 cm	Do 69 kg

Materijal

Čelik, lateks, najlon.

Upute za održavanje i skladištenje

1. Za čišćenje koristite čistu, vlažnu krpu.
2. Nemojte koristiti sapun ili kemikalije za čišćenje i održavanje Resistance Band Seta.
3. Nemojte koristiti niti čuvati ovo pomagalo za vježbanje u blizini oštrih ili abrazivnih predmeta.
4. Ne ostavljajte Resistance Band Set na izravnoj sunčevoj svjetlosti ili na ekstremno visokim temperaturama.

Kako koristiti Bench Press Resistance Band Set

Vađenje elastičnih traka s otporom iz seta Bench Press Band

A. Povucite crnu kopču koja se nalazi na kraju elastične trake za potisak s klupe.
B. Skinite crnu kopču sa sidra elastične trake za potisak s klupe.
C. Izvadite elastičnu traku s otporom iz seta Bench Press Band.

Upozorenje

A. Provjerite jesu li elastične trake s otporom koje su pričvršćene sidrom u setu Bench Press Band učvršćene remenom, kao što je prikazano na slici.
B. Umetnite elastične trake s otporom u utore s obje strane na istoj razini.
C. Za vrijeme vježbanja držite mekani podstavljeni dio na leđima.

Vježbanje s Bench Press Resistance Band Set

1. Bench Press

Upute za razmak u hvatu
Promjena širine razmaka u hvatu utječe na mišiće uključene u vježbu, što znači da možete odabrati želite li se u potpunosti usredotočiti na prsne mišiće ili dodati aktivaciju tricepsa i ramena.

1. Uski hvat
Povećava uključenost tricepsa.
2. Srednji hvat
Najčešće korištena vrsta hvata koja cilja uglavnom na prsne mišiće.
3. Široki hvat
Povećava uključenost ramena.

Kako izvesti Bench Press?

1. Postavite Bench Press Resistance Band na mekanu prostirku.
2. Lezite licem prema gore, stavite leđa na mekani, srednji dio trake.
3. Provucite traku kroz ručke i podesite širinu zahvata.
4. Ispravite ruke dok izdišete i skupljate prsne mišiće. Posljedično se vratite u početni položaj uz udah. Nastavite s još jednim ponavljanjem.

2. Vježbe u kojima se koristi Bench Press Resistance Band bez šipke

A. Sklekovi
Postavite Resistance Band na leđa i uhvatite ručke s obje ruke. Pritisnite ih u dlanove i ispravite ruke kako biste se podigli. Savijte ruke uz udah, spuštajući tijelo na pod. Izdahnite i vratite se u početni položaj. Ponovite.
B. Chest Fly (Letenje)
Ustanite i provucite Resistance Band ispod ruku i preko leđa. Uhvatite ga za ručke i podignite ruke u vodoravni položaj. Vježbu izvodite tako da uz izdah spojite ruke ravno ispred sebe. Vratite se u početni položaj uz udah i ponovite.
C. Biceps pregibi
Zakačite ručku jednog kraja Resistance Banda za svoje stopalo i stanite sa stopalima razmaknutima u širini ramena. Uhvatite drugi kraj jednom ispruženom rukom. Savijte lakat i uz izdah povucite ručku elastične trake na rame. Vratite se u početni položaj uz udah i ponovite.
D. Straight Arm Pulldown
Postavite srednji dio Bench Press Banda na strukturu koja je barem na razini vaše glave ili više. Ključno je da elastična traka čvrsto drži ovu strukturu i da ne sklizne tijekom vježbe. Ustanite okrenuti prema strukturi i objema rukama uhvatite traku za ručke. Ispružene ruke izvucite ispred sebe, a zatim uz izdah povucite ručke prema dolje, prema stopalima. Zadržite se u ovom položaju 2 sekunde, a zatim se vratite u početni položaj. Ponovite.

3. Vježbe u kojima se koristi Bench Press Resistance Band sa šipkom

A. Bench Press
Izvedite kako je opisano u prvom odjeljku.
B. Veslanje u stojećem položaju
Provucite šipku kroz ručke. Postavite Resistance Band na tlo i stanite na nju točno u sredini. Uhvatite šipku za oba kraja, nagnite se naprijed s ravnim leđima i lagano savijte noge. Uz izdah, savijte laktove povlačeći šipku prema trbuhu. Vratite se u početni položaj uz udah i ponovite.
C. Seated Chest Press (Sjedeći potisak prsa)
Sjednite i stavite mekani dio Resistance Banda na leđa. Provucite krajeve Resistance Banda ispod ruku i provucite šipku kroz ručke. Uhvatite šipku na oba kraja rukama u širini većoj od širine ramena. Izdišući, ispružite ruke ispred sebe. Uz udah vratite se u početni položaj i ponovite.
D. Veslanje u sjedećem položaju
Provucite i zakačite srednji dio Resistance Banda oko donjeg dijela prečke ili neke druge čvrste strukture. Sjednite na strunjaču okrenuti prema prečki, ispruženih nogu ispred sebe. Provucite šipku za vježbanje kroz ručke i uhvatite je na oba kraja. Izdišući, savijte ruke u laktovima i povucite šipku prema tijelu. Vratite se u početni položaj uz udah i ponovite.

Uvjeti garancije

Prodavatelj kupcu daje Jamstvo za kvalitetu robe u trajanju od 24 mjeseca. Kao jamstvo kvalitete, Prodavatelj se obvezuje da će isporučena roba biti prikladna za uobičajenu ili dogovorenu namjenu u određenom vremenskom razdoblju te da će zadržati svoja uobičajena ili ugovorena svojstva.

Uvjeti garancije ne odnose se na kvarove koji se javljaju u sljedećim slučajevima:

- Šteta uzrokovana nezgodom, zloupotrebom, nepravilnim rukovanjem ili transportom.
- Proizvod je podvrgnut neovlaštenom popravku ili neovlaštenom mijenjanju.
- Proizvod je bio nepropisno postavljen (npr. na otvorenom).
- Proizvod je oštećen mehanički, neizbježnim događajem ili prirodnom katastrofom.
- Proizvod nije korišten prema uputama.
- Šteta je premašila cijenu proizvoda.
- Dijelovi su se istrošili tijekom normalne uporabe.
- Stanje proizvoda se pogoršalo zbog nepravilnog skladištenja, rukovanja ili održavanja od strane korisnika.

Proizvedeno u Kini. Proizvedeno za: GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Germany.
Distributer: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovačka.

GymBeam.com | GymBeam.de | GymBeam.cz
GymBeam.sk | GymBeam.pl | GymBeam.hu
GymBeam.si | GymBeam.ro | GymBeam.hr
GymBeam.bg | GymBeam.rs | GymBeam.ba
GymBeam.ua | GymBeam.gr