

Rippey



RP03-20
RP03-40

INSTRUKCJA OBSŁUGI

ZESTAW HANTLI 20KG / 40KG

1

INFORMACJE OGÓLNE

Dziękujemy Państwu za zakup naszego produktu. Przed rozpoczęciem użytkowania, prosimy o uważne zapoznanie się z poniższą instrukcją. Zamieszczone w instrukcji schematy i rysunki są uproszczone i zawierają jedynie szczegóły niezbędne do prawidłowego użytkowania produktu.

UWAGA: Niestosowanie się do zaleceń zamieszczonych w niniejszej instrukcji może być podstawą do odrzucenia reklamacji.



WAŻNE:
PRZECZYTAĆ UWAŻNIE I ZACHOWAĆ DO
PÓŹNIEJSZEGO UŻYTKU



WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

Przed podjęciem treningów należy przeprowadzić badania lekarskie w celu wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań do ćwiczeń. Wynik badania lekarskiego powinien być podstawą dla kształtowania Państwa indywidualnego programu treningowego. Nieprawidłowy lub nadmierny trening może być niekorzystny dla zdrowia.

Przed rozpoczęciem korzystania z jakiegokolwiek sprzętu fitness, dokładnie przeczytaj wszystkie instrukcje.

1. Przed rozpoczęciem korzystania z hantli lub sztangi, zaleca się dokładne przeczytanie wszystkich informacji dotyczących bezpieczeństwa i ich przestrzeganie. Warto zachować podręcznik użytkownika do ewentualnego późniejszego wykorzystania.
2. Pamiętaj, że hantle i sztanga nie są przeznaczone dla dzieci. Aby uniknąć potencjalnych obrażeń, trzymaj je z dala od małych dzieci.
3. Nieużywany sprzęt należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby uniknąć przypadkowego upuszczenia lub uszkodzenia.
4. Zawsze konsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek nowego programu ćwiczeń, szczególnie jeśli masz jakiegokolwiek istniejące problemy zdrowotne.
5. Nie używaj hantli lub sztangi, jeśli odczuwasz ból w klatce piersiowej podczas aktywności fizycznej, tracisz równowagę z powodu zawrotów głowy lub masz obecne problemy z układem kostnym, stawami, ścięgnami, więzadłami lub mięśniami.
6. Przed rozpoczęciem treningu zawsze rozgrzewaj się, aby przygotować organizm na aktywność fizyczną i zwiększyć elastyczność mięśni. To pomoże uniknąć kontuzji.
7. Pamiętaj, że rozgrzewka powinna obejmować lekkie zestawy ćwiczeń, z wagą wynoszącą od 40% do 50% maksymalnej, którą jesteś w stanie podnieść.
8. Prawidłowe wykonywanie technik ćwiczeń jest kluczowe dla bezpieczeństwa i osiągnięcia postępów. Upewnij się, że wykonujesz ćwiczenia kontrolowanie, zarówno podczas unoszenia jak i opuszczania ciężaru.
9. Jeśli wykonujesz wyciskanie na leżąco, pamiętaj, że sztanga powinna poruszać się po lekkim łuku, aby uniknąć nadmiernego nacisku na ramiona.
10. Zawsze podnoś ciężary, unosząc je nogami, a nie plecami, aby uniknąć kontuzji kręgosłupa.
11. Jeśli jesteś początkującym w treningu z ciężarami, warto skonsultować się z doświadczonym trenerem, który pomoże Ci nauczyć się prawidłowych technik i ruchów.
12. W trakcie ćwiczeń pamiętaj o regularnym oddychaniu. Wydechaj podczas wysiłku i wdychaj, gdy opuszczasz ciężar, aby uniknąć wzrostu ciśnienia krwi i zawrotów głowy.
13. Jeśli odczuwasz ból lub dyskomfort podczas treningu, natychmiast zmniejsz obciążenie lub liczbę powtórzeń. Jeśli ból nie ustępuje po odpoczynku, skonsultuj się z lekarzem.



Wskazówka dotycząca usuwania odpadów

Nasze produkty podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu używalności proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

2

INSTRUKCJA OBSŁUGI

ELEMENTY URZĄDZENIA

Zestaw 20 kg:

Długość drążka do hantli: 40 cm;

Konfiguracja hantli: 1,25 kg*4+1,5 kg*4+2 kg*4

Zestaw 40 kg:

Długość drążka do hantli: 51 cm;

Konfiguracja hantli: 1,25 kg*4+2,5 kg*4+3 kg*8

INSTRUKCJA OBSŁUGI

1. Wyjmij wszystkie elementy z opakowania i upewnij się, że masz kompletny zestaw.
2. Umieść jedno zakończenie sztangi na płaskiej, stabilnej powierzchni.
3. Wybierz odpowiednie talerze (ciężary) do umieszczenia na sztandze. Upewnij się, że talerze są równomiernie rozłożone po obu stronach sztangi.
4. Następnie nałóż zamknięcia (śruby, klipy) na obie końcówki sztangi, aby utrzymać talerze na miejscu.
5. Sprawdź, czy zamknięcia są dobrze przytwierdzone i trzymają talerze na miejscu.
6. Jeśli masz hantle dołączone do zestawu, upewnij się, że zamontowałeś odpowiednią ilość talerzy na hantlach zgodnie z Twoimi preferencjami wagowymi.
7. Po zakończeniu montażu, sprawdź, czy wszystkie elementy są stabilnie zamocowane i czy nic nie jest luźne.
8. Teraz masz gotowe hantle regulowane ze sztangą do użytku podczas treningu. Pamiętaj o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń i korzystaj z odpowiednich technik treningowych.
9. Po użyciu, zdejmij zamknięcia i talerze oraz zachowuj sprzęt w odpowiednim miejscu, aby uniknąć przypadkowego upuszczenia lub uszkodzenia.
10. Przeczytaj dokładnie instrukcję użytkowania, która została dostarczona w opakowaniu, aby upewnić się, że korzystasz z hantli i sztangi zgodnie z zaleceniami producenta.

PROPOZYCJA TRENINGU

1. Biceps – Hantle Hammer Curls:

Z hantlami w każdej ręce, stań z rękami zwisającymi po bokach, z dłońmi skierowanymi do siebie. Trzymaj łokcie zablokowane po bokach. Twoja górna część ciała i łokcie powinny pozostać w tym samym miejscu podczas całego podnoszenia. Trzymaj dłonie skierowane do siebie, curl ciężar w prawej dłoni w półokręgu w kierunku prawego ramienia. Mocno ściśnij biceps u góry wyciągu, a następnie powoli opuść. Nie obracaj nadgarstków podczas tego podnoszenia! Możesz także wykonywać jedną ręką na raz i/lub naprzemiennie. kogan FSADDBBS40A Regulowane hantle i sztanga - młotek do hantli

2. Triceps – triceps leżący:

Usiądź na płaskiej ławce trzymając drążek z uchwytem od góry. Połóż się tak, aby czubek głowy był równy z końcem ławki treningowej. Leżąc, wyciągnij ręce nad głowę tak, aby drążek znajdował się bezpośrednio nad oczami. Trzymaj łokcie napięte, a ramiona nieruchome przez cały czas ćwiczenia. Największym kluczem do tego ćwiczenia jest utrzymywanie ramion w stałej pozycji. Powoli opuść sztangę, aż prawie dotknie twojego czoła. Wciśnij drążek z powrotem w górę powolnym, zamaszystym ruchem przypominającym łuk. Na mecie całkowicie zablokuj łokcie.

3. Ramiona – Boczne podnoszenie hantli:

Stań prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość barków i rękoma po bokach. Trzymaj hantle w każdej ręce z dłońmi zwróconymi w stronę ciała. Trzymaj ręce prosto i podnoś ciężarki na boki, aż znajdą się nieco powyżej poziomu ramion. Następnie powoli opuść je z powrotem na bok. Trzymaj dłonie skierowane w dół podczas podnoszenia hantli, tak aby ramiona, a nie bicepsy, wykonywały pracę. Upewnij się, że podnosisz hantle, zamiast je wymachiwać. Nie pochylaj się do przodu podczas robienia tego, ponieważ ryzykujesz zranienie pleców.

4. Nogi – przysiad ze sztangą:

Oprzyj sztangę na górnej części pleców, a nie na szyi. Mocno chwyć drążek rękami prawie dwukrotnie rozstawionymi na szerokość barków. Ustaw stopy na szerokość barków, a palce u nóg lekko na zewnątrz. Trzymaj plecy tak prosto, jak to możliwe, a podbródek do góry, ugnij kolana i powoli opuść biodra prosto w dół, aż uda będą równoległe do podłogi. Gdy osiągniesz dolną pozycję, dociśnij ciężarek z powrotem do pozycji wyjściowej. Nie pochylaj się ani nie wyginaj pleców do przodu. Pas może być użyty, aby zmniejszyć ryzyko kontuzji dolnej części pleców.

5. Plecy – zgięte w rzędzie:

Zacznij od położenia prawej stopy płasko na podłodze, lewego kolana na płaskiej ławce, a lewego ramienia na ławce. Plecy powinny być płaskie i prawie równoległe do podłogi. Sięgnij w dół i podnieś hantle prawą ręką. Patrz przed siebie, aby mieć proste plecy. Napnij mięśnie brzucha, aby twoje ciało nie obracało się na bok podczas podnoszenia hantli. Skoncentruj się na cofnięciu łokcia tak daleko, jak to możliwe. Hantle powinny być ustawione równoległe do tułowia. Po podniesieniu hantli tak wysoko, jak to możliwe, powoli opuść ją z powrotem do pozycji wyjściowej. Przełącz ramiona po jednym zestawie.

1. Klatka piersiowa – wyciskanie hantli na ławce

Usiądź na krawędzi płaskiej ławki z hantlami na kolanach. Jednym płynnym ruchem przewróć się na plecy i podnieś hantle do pozycji nieco na zewnątrz i nad ramionami. Twoje dłonie powinny być skierowane do przodu. Zegnij łokcie pod kątem 90° z ramionami równoległe do podłoża. Naciskaj ciężarki na klatkę piersiową ruchem trójkątnym, aż spotkają się powyżej linii środkowej ciała. Podczas podnoszenia skoncentruj się na utrzymaniu ciężaru w równowadze i pod kontrolą. Podążaj tą samą ścieżką w dół.

IMPORTER / DYSTRYBUTOR

Hydro San, Świdry 104C, 21-400 Łuków

NIP: 9462701115 REGON: 387296035

E-mail: biuro@hydrosan.eu

E-mail: reklamacje@hydrosan.eu

Tel: +48 666 696 306

hydrosan.eu

