

## KOBSLUZE UTASÍTÁSOK – AJTÓRÉSZ

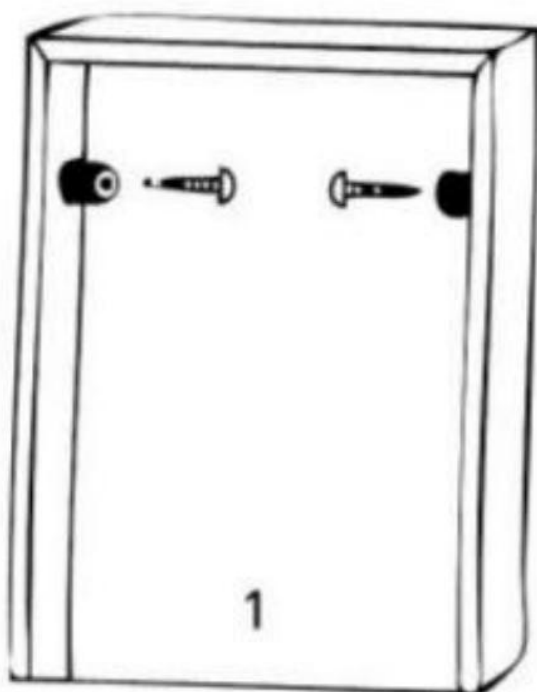


Köszönjük, hogy tőlünk vásárolta meg ezt az ajtóhoz való húzódkodót, és reméljük, hogy sok kellemes pillanatot szerez majd Önnek. A húzódkodórúd használata előtt kérjük, figyelmesen olvassa el a következő használati utasítást, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából. Ha a húzódkodórúdat másnak adja vagy kölcsönadja, mindig adja át neki ezt az utasítást is. A termék nem kereskedelmi célra készült.

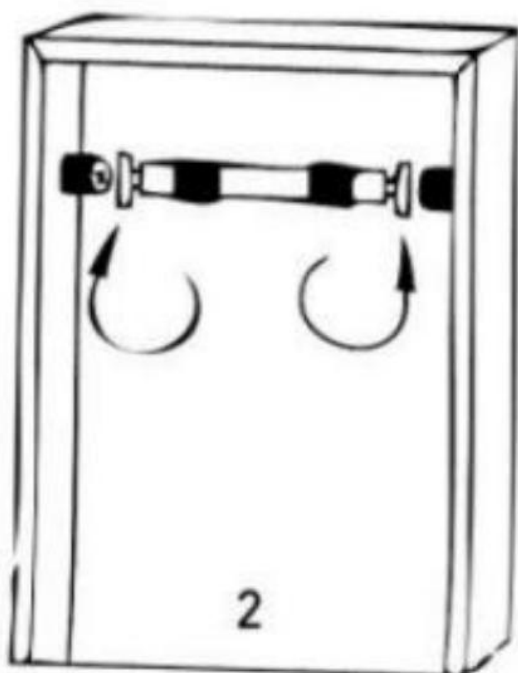
### ÁLTALÁNOS FIGYELMEZTETÉS:

- A termékeket mindig csak arra a célra használja, amelyre az eladó azokat szánta
- A termék használata előtt mindig olvassa el az alábbi utasításokat
- Óvatosan csomagolja ki a terméket a csomagolásból, hogy ne sérüljön meg, soha ne használjon éles eszközöket
- Kicsomagolás után ellenőrizze, hogy a termék minden alkatrészt tartalmaz-e, és hogy egyik alkatrész sem látható-e sérülés nyomaként.  
kár
- hibás áru esetén azonnal vegye fel a kapcsolatot az eladóval; hibás termék használata esetén további károk keletkezhetnek a termékben, a tulajdonban vagy a személyek egészségében – ezekre a károkra nem vonatkozik a garancia, és az eladó nem vállal felelősséget értük.
- Soha ne terhelje a terméket nagyobb súllyal, mint amit az eladó megadott.
- A termék nem játék, ezért gyermekek felügyelet nélkül ne férhessenek hozzá
- Tizenéveseknek szóló vízszintes rúd vásárlásakor fontos, hogy alaposan megismerkedjen annak használatával és felnőtt felügyelet
- A termék kialakítása miatt tilos a súlyzón olyan gyakorlatokat végezni, amelyek forgó vagy körkörös mozgással járnak, és amelyek befolyásolhatják a súlyzót (pl. csúszás stb.). A forgó mozgás bizonyos körülmények között befolyásolhatja a súlyzó belső menetét, és a súlyzó meglazulását okozhatja, ami súlyos sérüléseket okozhat.
- a trapézrúd nincs alkalmas például gyerekhinta rögzítésére és használatára. Szakszerűtlen, alkalmatlan.  
A trapéz nem rendeltetésszerű használata saját felelősségre történik!

## A RÚD FELHELYEZÉSE:

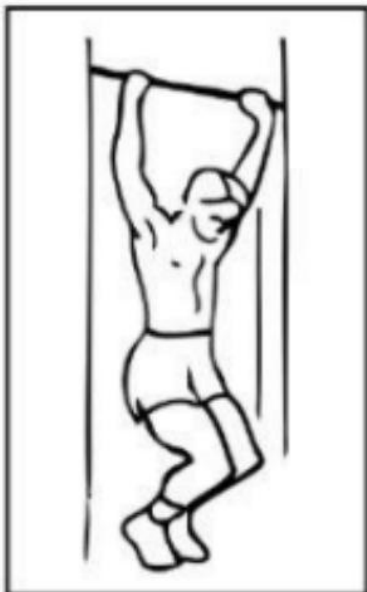


Rögzítse a gumi görgőket az ajtókerethez csavarokkal.



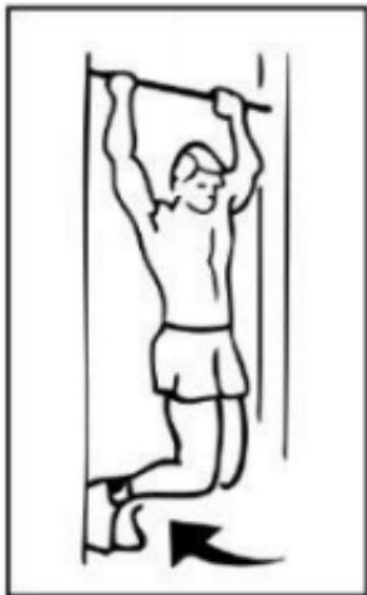
Forgassa el a rudat az óramutató járásával megegyezően, amíg a rúd mindkét vége rögzítve nem lesz az ajtókeretben.

## AJÁNLOTT GYAKORLATOK:



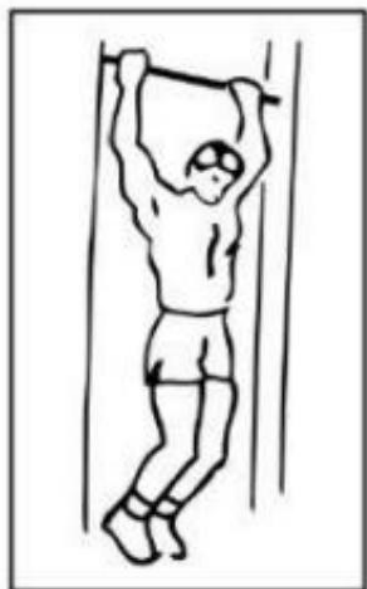
- Felsőtest nyújtása

Fogd meg erősen a rudat, és lassan hajlítsd be a térded. Döntsd előre a fejed. Emeld fel a lábaidat a talajról, és tartsd meg ezt a pozíciót egy pillanatig.



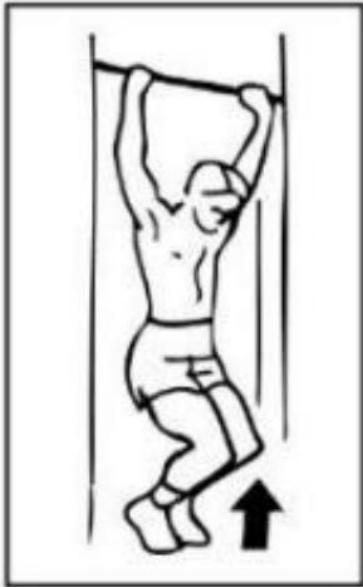
- Csigolyák nyújtása

Fogd meg erősen a rudat, és lassan hajlítsd be a térded. Nyomd össze a sarkaidat, és helyezd át a teljes testsúlyodat a lábujjaid hegyére. Döntsd hátra a fejed amennyire csak lehetséges, és íveld be a hátad amennyire csak lehetséges.



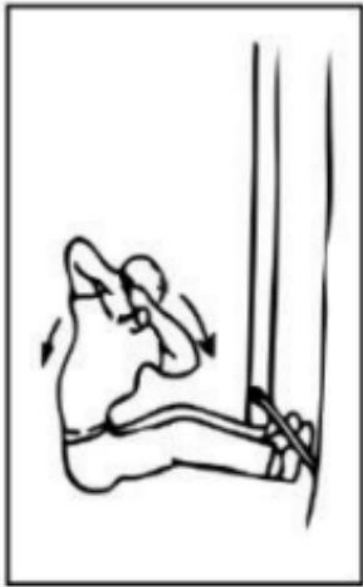
- Térd- és csípőnyújtás

Fogd meg erősen a rudat, egyik kezeddel a fejed felé, a másikkal távol a fejedtől. Hajlítsd be a térded, és nyújtsd ki a karjaidat. Lassan emeld fel a térded, miközben a lábfejedet végig zárva tartod.



- Teljes test nyújtás

Fogd meg erősen a rudat. Tenyereid nézzenek feléd, könyökeid előre hajlítva. Nyomd össze a sarkaidat, és tartsd a lábaidat laposan a talajon. Lassan fordasd a csípődöt jobbra, majd balra. oldal.



- Hasizom nyújtás

Helyezd a lábaidat a rúdra, nyomd össze őket. Tedd a kezeidet a fejed mögé, és lassan emeld fel és le magad.