

ÚDRŽBA

Po použití je lepší hrazdu otřít suchým hadříkem pro zachování hygieny. Nevystavujte přímým slunečním paprskům. Nepoužívejte ve vlhkém prostředí. Pokud hrazdu nebudete nějaký čas používat, sejměte ji ze závěsných háků a schovejte.

INFORMACE O DOVOZCI

Dovozce do ČR:

RADANSPORT s.r.o.

Vrbenská 6

370 31 České Budějovice

Vyrobena v Číně

mobil: +420 603 452 982

tel.: +420 387 411 543

e-mail: obchod@e-sportshop.cz

NÁVOD K OBSLUZE

LIVEUP®
SPORTS

HRAZDA ZÁVĚŠNÁ LS3153



VLASTNOSTI PRODUKTU

1. Výhodná a moderní.

Hrazda do dveří je velmi populární v cizině, snadno se používá a výsledky jsou pozoruhodné, výhodou je malá velikost a multifunkční využití.

2. Univerzálnost.

Tento produkt je oblíbený díky své rozmanitosti, můžete na něm provádět širokou škálu variant cviků. (Sit-ups, pull-ups, push-ups). Vhodné jak pro muže, tak pro ženy.

3. Bezpečnost a sklouznutí.

Stabilita a bezpečnost je zajištěna díky pevným šroubům, ke kterým je hrazda dokonale připevněna a nemůže se utrhnout. K bezpečnosti také přispívá protiskluzová pěna, kterou je hrazda pokryta. Ta absorbuje pot a zabraňuje sklouznutí rukou při provádění jednotlivých cviků.

4. Nastavitelnost.

Hrazdu můžete nastavit do jakkoli širokých dveří, je jedno, jestli dveře mají rám, vystouplý nebo vůbec ne. Hrazda díky pěně přisedne šikově na každý povrch a dveře nepoškodí.

Tento produkt byl vytvořen tak, aby se dal zavěsit do dveří a mohli jste tak posilovat v pohodlí svého domova. Na hrazdě pak můžete procvičovat svaly a tvarovat tělo k obrazu svému. Hrazda však není určena jen pro muže, ale i pro ženy, které díky vhodným cvikům mohou shodit přebytečnou kila.

FUNKCE PRODUKTU

1. Tvarování svalů.

Díky posilování na hrazdě ve dveřích posílíte zádové svaly, bicepsy, vytvarujete hrudník i břicho.

2. Ztenčování pasu.

Díky cvičení na hrazdě procvičíte celkovou hbitost těla, posílíte břišní svalstvo, stejně jako zádové a zároveň spálíte přebytečné tuky. Především získáte sílu a vyrýsujete si své tělo k dokonalosti.

3. Rehabilitace.

Hrazda také může pomoci při relaxaci a rehabilitaci. Tento bod ocení především lidé, kteří mají sedavé zaměstnání. Protáhnutím na hrazdě můžete předejít velkým problémům spojených právě s „kancelářskou“ prací.

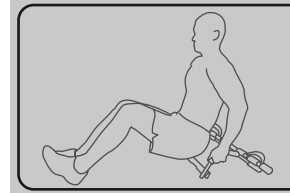
4. Pro děti.

Hrazda je také vhodná pro děti. Pokud s nimi bude vždy nějaká dospělá osoba, mohou si i děti na hrazdě zacvičit a vybudovat si tak hrzd od mala pozitivní vztah ke cvičení.

UPOZORNĚNÍ

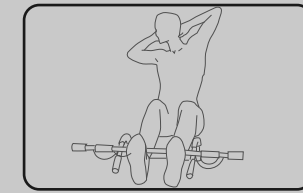
1. Prosím, pořádně se rozcvičte než začnete posilovat na hrazdě.
2. Nepoužívejte hrazdu ve vodě, nebo na místech, kde by se mohla namočit.
3. Před každým cvičením hrazdu zkontrolujte a ujistěte se, že vše je jak má být.
4. Pokud se necítíte dobře, prosím, přestaňte cvičit.
5. Hrazda není hračka, není vhodná pro děti bez dozoru dospělé osoby.

UKÁZKY CVIČENÍ



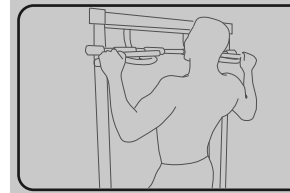
Poklesy na triceps

1. Obě ruce umístěte za sebe a držte se madla podle obrázku tam, kde je protiskluzová pěna
2. Nohy k sobě
3. Pomalu ohýbejte ruce a snižujte tak pozici svého těla a procvičujte tricepsy
4. Opakujte v sériích



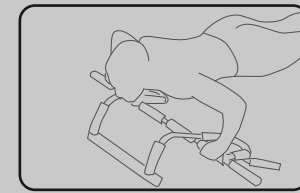
Sedy-lehy

1. Chodidla umístěte tak, aby jste měli pravý úhel k zemi a zapřete se za hrazdu.
2. Ruce si sepněte za hlavou
3. Pomalu se zvedejte celým tělem a snažte se pravidelně dýchat.
4. Opakujte v sériích



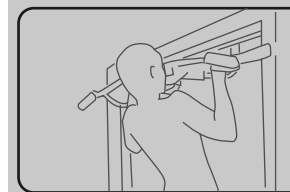
Shyby

1. Obě ruce jsou na úplných krajích hrazdy
2. Přitahujte se rukama tělem k hrazdě, až dosáhnete brady
3. Vždy vyčkejte aspoň sekundu nahoře, než budovaše záda úplně rovná
4. Opakujte v sériích



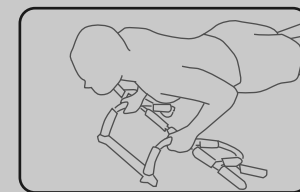
Kliky na šíři ramen

1. Dejte nohy k sobě
2. Ruce umístěte na hrazdu tak, aby jste byli schopni udržet balanc (podle obrázku)
3. Pomalu začněte klikovat a snažte se pravidelně dýchat
4. Opakujte v sériích



Shyby podhmatem

1. Obě ruce jsou ve stejném místě s pěnovým gripem na opačné straně hrazdy
2. Pomalu se začněte přitahovat tělem směrem k hrazdě
3. Vždy vyčkejte aspoň sekundu nahoře, než budou vaše záda úplně rovná
4. Opakujte v sériích



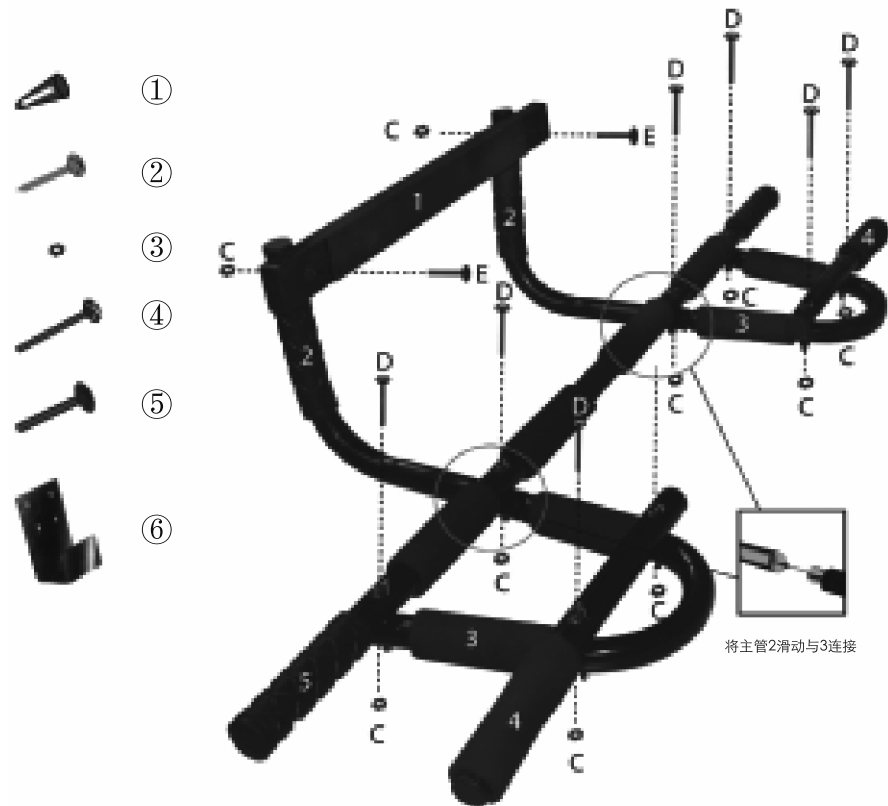
Kliky na šíři prsou

1. Dejte nohy k sobě
2. Ruce umístěte na hrazdu tak, aby jste byli schopni udržet balanc (podle obrázku)
3. Pomalu začněte klikovat a snažte se pravidelně dýchat
4. Opakujte v sériích

OBSAH BALENÍ

MONTÁŽ

KOMPONENTA	POČET KS
1. Hmoždinka	8
2. Šroub do zdi	8
3. Matička	10
4. Šroub	8
5. Šroub	2
6. Závěsný hák	2



1. Hrazda se zavěsí na závěsné háky, které upevníme pomocí šroubů a hmoždinek na zdi na rovnou plochu nad rámem dveří.

2. Závěsné háky a šrouby zarovnáme podle rámu dveří. Závěsné háky umístíme vodorovně do středu zárubně. Než háky přivrtáte, zkuste, jestli jdou zavírat dveře.

