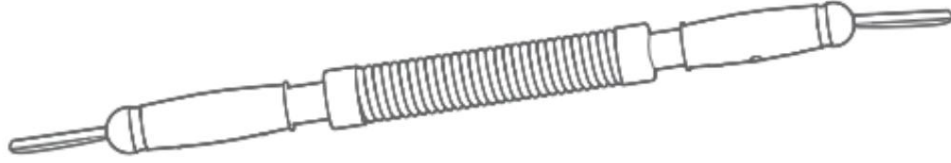


Erősítő hajlítórúd



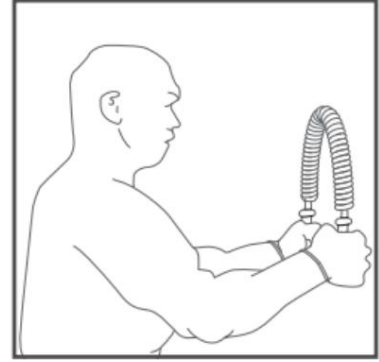
Gratulálunk, hogy cégünkötől vásárolta meg ezt az erőhajlító rudat! Annak érdekében, hogy hosszú távon örömet lelje benne és megfeleljen az elvárásainak, kérjük, használat előtt figyelmesen olvassa el az alábbi utasításokat, és őrizze meg azokat későbbi felhasználás céljából. Ha kölcsönadja vagy odaadja a rudat valakinek, mindig adja át neki ezt az utasítást is.

A termék nem kereskedelmi célú felhasználásra készült.

- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy minden csatlakozás biztonságos és mentes-e nyugodt.
- A csuklópántok használatakor a csuklópántokat mindig rögzíteni kell a csukló.
- A testmozgási területnek elegendő helyet kell biztosítani a megelőzés érdekében esetleges sérülés.
- Ne használja a súlyzót, ha sérült vagy kopás és elhasználódás.
- Ha gyermekek fogják használni a rudat, folyamatos felügyelet alatt kell tartani őket. • Válasszon a fizikai erőnlétének megfelelő bicepszrudat az izomtúlterhelés elkerülése érdekében.
- A jobb eredmény elérése érdekében állandó sebességgel eddzen. • Négy fő gyakorlatvariáció létezik, de más gyakorlatvariációkat is használhat. • Minden gyakorlat előtt és után feltétlenül nyújtson. • Minden gyakorlattal legyen óvatos.

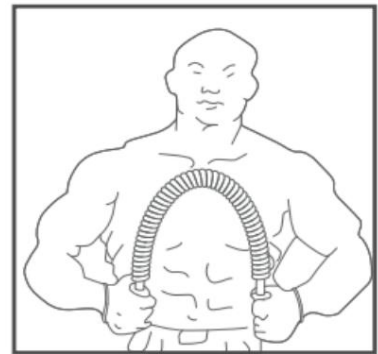
1. Nyújtsd ki a karjaidat vízszintesen előre és erősen fogja meg a curling súlyzó végeit. Hajlítsd a súlyzót fel vagy le állandó sebességgel a képességeidnek megfelelően. Ezután lassan engedd el.

Végezze el ezt a folyamatot olyan gyakran, ahányszor csak szeretné.



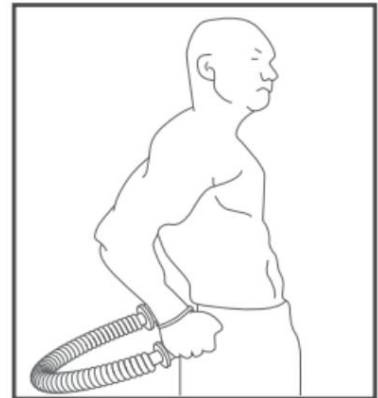
2. Állj terpeszben, a könyököd behajlítva. Fogd meg erősen a végeit, és döntsd 45°-ban előre. Ezután hajlítsd a súlyzót állandó sebességgel felfelé vagy lefelé a személyes képességeidnek megfelelően, szükség szerint. Ezután lassan engedd el a súlyzót.

Ismételje meg ezt a folyamatot annyiszor, ahányszor csak szeretné.



3. Fogd meg erősen a bicepszrudak végeit, és. Helyezd őket a derekad mögé. Nyomd a súlyzót állandó sebességgel, a saját képességeidnek megfelelően. Ezután lassan engedd el a súlyzót.

Ismételje meg ezt a folyamatot annyiszor, ahányszor csak szeretné.



4. Tartsd behajlítva a térdeidet, és kapaszkodj a súlyzó végeibe. Hajlítsd a súlyzót előre állandó sebességgel, a képességeidnek megfelelően. Ezután fokozatosan engedje el a rugót.

Ismételje meg ezt a folyamatot annyiszor, ahányszor csak szeretné.

