

Bedienungsanleitung

Használati útmutató

Navodila za uporabo

Power Tower

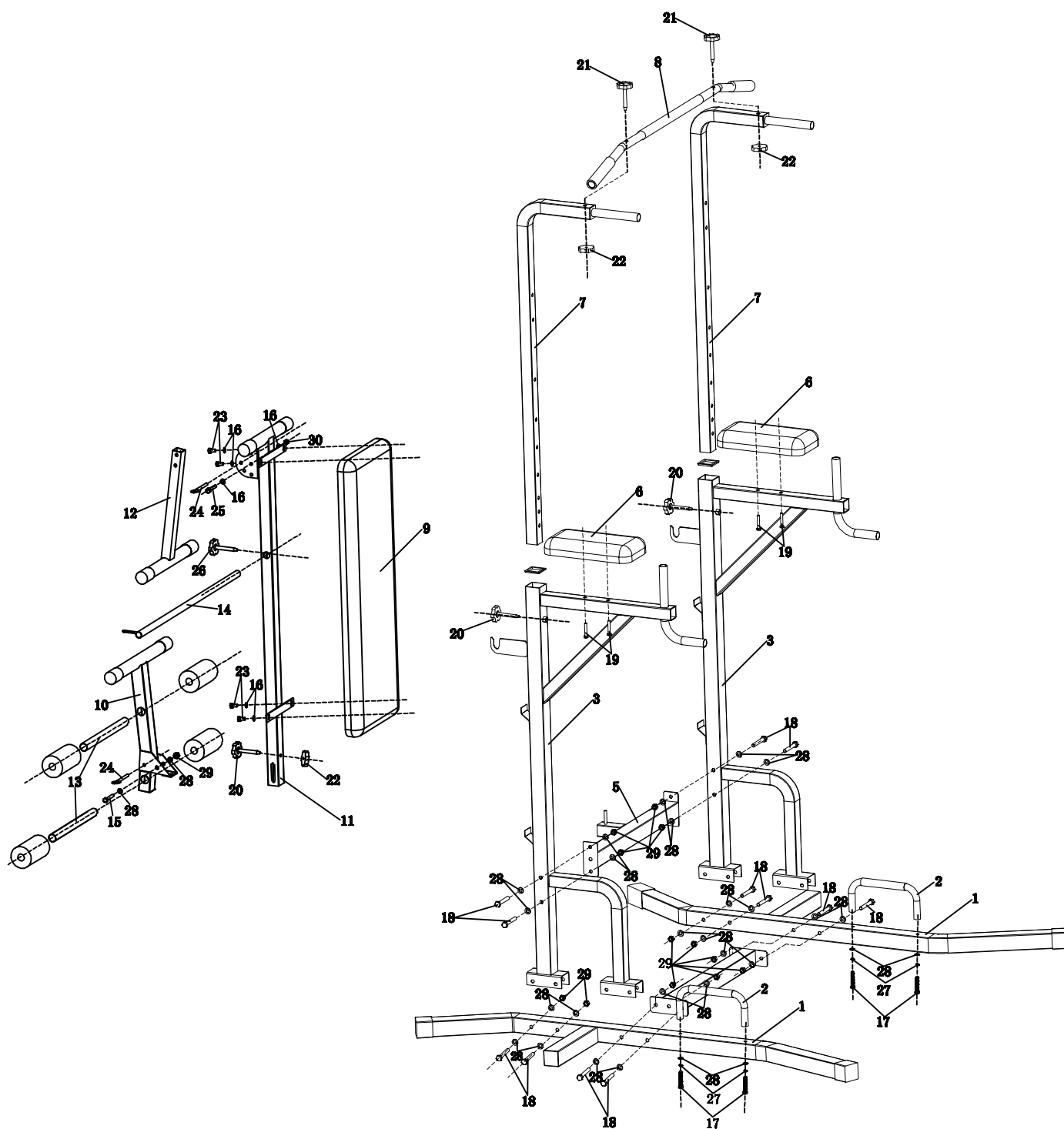


Deutsch 3
Magyar 24
Slovenščina 46

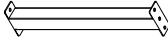
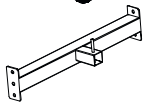
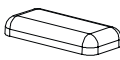
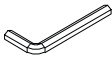


Inhaltsverzeichnis

Übersicht	3
Teileübersicht	4
Teileliste	5
Allgemeines	6
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren	6
Zeichenerklärung	6
Sicherheit	7
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	7
Power Tower und Lieferumfang prüfen	8
Power Tower zusammenbauen	9
Höhe der Klimmzugstange einstellen	15
Trainingsanweisung	15
Aufwärmübungen	16
Cool Down und Nachdehnen	16
Dehnübungen	16
Übungen mit dem Power Tower	18
Reinigung	22
Wartung	23
Aufbewahrung	23
Technische Daten	23
Entsorgung	23



Teileübersicht

1  2 Stück	2  2 Stück	3  2 Stück	4  1 Stück
5  1 Stück	6  2 Stück	7  2 Stück	8  1 Stück
9  1 Stück	10  1 Stück	11  1 Stück	12  1 Stück
13  1 Stück	14  1 Stück	15  M10*60 1 Stück	16  F8 6 Stück
17  M8*65 4 Stück	18  M10*70 12 Stück	19  M8*50 4 Stück	20  M10*60 3 Stück
21  M10*75 2 Stück	22  M10 3 Stück	23  M8*15 4 Stück	24  Ø8*60 2 Stück
25  M8*55 1 Stück	26  M10*20 1 Stück	27  F8 4 Stück	28  F10 24 Stück
29  M10 12 Stück	30  M8 1 Stück	31  M8 1 Stück	32  14*7 2 Stück

Teileliste

Nummer	Bezeichnung	Anzahl
1	Standfuß	2
2	Liegestützgriff	2
3	Haupttrahmen unten	2
4	Querstrebe unten	1
5	Querstrebe oben (mit Bolzen)	1
6	Armauflage	2
7	Haupttrahmen oben	2
8	Klimmzugstange	1
9	Auflage Trainingsbank	1
10	Standfuß	1
11	Haupttrahmen Trainingsbank	1
12	Standfuß Trainingsbank	1
13	Schaumstoffhalterung	2
14	Fixierung Trainingsbank	1
15	Schraube M10 x 60	1
16	Unterlegscheibe F8	6
17	Schraube M8 x 65	4
18	Schraube M10 x 70	12
19	Schraube M8 x 50	4
20	Verstellschraube M10 x 60	3
21	Verstellschraube M10 x 75	2
22	Mutter M10	3
23	Schraube M8 x 15	4
24	Sicherheitsstift	2
25	Schraube M8 x 55	1
26	Verstellschraube M10 x 20	1
27	Federring F8t	4
28	Unterlegscheibe F10	24
29	Mutter M10	12
30	Mutter M8	1
31	Inbusschlüssel	1
32	Schraubenschlüssel	2

Allgemeines

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Power Tower.
Sie enthält wichtige Informationen zur Montage und Handhabung.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie die Hantelbank einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schaden am Power Tower führen.

Die Bedienungsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie den Power Tower an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Bedienungsanleitung, auf dem Power Tower oder auf der Verpackung verwendet.



WARNUNG!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

VORSICHT!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Achtung: Vor Benutzung Bedienungsanleitung lesen!



Das Siegel Geprüfte Sicherheit (GS-Zeichen) bescheinigt, dass ein Produkt den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG) entspricht. Das GS-Zeichen zeigt an, dass bei bestimmungsgemäßer Verwendung und bei vorhersehbarer Fehlanwendung des gekennzeichneten Produkts die Sicherheit und Gesundheit des Nutzers nicht gefährdet sind. Es handelt sich hierbei um ein freiwilliges Sicherheitszeichen, das der TÜV SÜD ausgestellt hat.

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der Power Tower ist ausschließlich zum Training im Heimbereich (Klasse H gemäß EN ISO 20957-1:2013) in Innenräumen konzipiert.

Sie ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich und nicht für eine therapeutische Nutzung geeignet.

Die maximale Gewichtsbelastung beträgt 150 kg. Der Power Tower ist kein Kinderspielzeug.

Verwenden Sie den Power Tower nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschaden oder sogar zu Personenschaden führen.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.



WARNUNG!

Erstickungsgefahr!

Wenn Kinder oder Babys mit der Verpackungsfolie oder Kleinteilen spielen, können Sie sich darin verfangen bzw. diese verschlucken und daran ersticken.

- Halten Sie die Verpackung sowie Kleinteile, wie z.B. Schrauben, von Kindern und Babys fern.

Verletzungsgefahr!

Wenn Verstellvorrichtungen am Power Tower hervorstehen, können diese Ihre Bewegungen während des Trainings einschränken und Sie können sich daran verletzen.

- Sorgen Sie dafür, dass Verstellvorrichtungen nicht hervorstehen.
- Trainieren Sie nicht, solange Verstellvorrichtungen hervorstehen.

Gefahren für Kinder!

Wenn Kinder unbeaufsichtigt mit dem Power Tower spielen oder trainieren, besteht Verletzungsgefahr.

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Power Tower spielen oder trainieren.
- Weisen Sie Kinder vor dem Training auf die korrekte Benutzung des Power Towers hin, sollten Sie Kinder mit dem Power Tower trainieren lassen.
- Sollten Sie Kinder mit dem Power Tower trainieren lassen, berücksichtigen Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament.
- Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Kinder dürfen nicht mit dem Power Tower spielen. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.

VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßes Aufstellen oder unsachgemäße Nutzung des Power Towers kann zu Verletzungen führen.

- Klappen Sie die Trainingsbank langsam und vorsichtig zusammen und auseinander.
- Stellen Sie den Power Tower auf einen festen und ebenen Untergrund.
- Gleichen Sie eventuelle Bodenunebenheiten aus, der Power Tower muss stabil stehen.

- Achten Sie darauf, dass der Power Tower in jede Richtung genügend Freiraum hat (mindestens 3,1 Meter).
- Kontrollieren Sie den Power Tower regelmäßig auf Schaden und Verschleiß, um Sicherheitsrisiken zu vermeiden. Lassen Sie defekte Teile, z.B. Verbindungsteile, durch einen Fachmann austauschen. Der Power Tower darf bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.
- Prüfen Sie Schrauben und Muttern regelmäßig auf Beschädigungen und Verformungen.
- Trainieren Sie nur alleine auf dem Power Tower. Der Power Tower ist für die Benutzung von jeweils einer Person vorgesehen.
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 150 kg.

Verletzungsgefahr!

Wenn die Hanteln unsachgemäß in den Hantelablagen abgelegt sind, können diese herunterfallen. Sie können sich daran verletzen.

- Stellen Sie sicher, dass die Hanteln sicher abgelegt sind und nicht herausfallen können.
- Stellen Sie vor jeder Benutzung sicher, dass alle Verbindungen fest sind.
- Nehmen Sie keine Einstellungen vor, die in dieser Anleitung nicht beschrieben sind.
- Gehen Sie beim Einstellen des Power Towers vorsichtig vor.

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Power Tower kann zur Beschädigung des Artikels führen.

- Stellen Sie den Power Tower auf einem gut zugänglichen, ebenen, trockenen, und ausreichend stabilen Untergrund auf. Stellen Sie den Power Tower nicht an einen Rand oder eine Kante.
- Warten Sie den Power Tower regelmäßig.
- Setzen Sie den Power Tower niemals hoher Temperatur (Heizung etc.) oder Witterungseinflüssen (Regen etc.) aus.
- Tauchen Sie den Power Tower zum Reinigen niemals in Wasser und verwenden Sie zur Reinigung keinen Dampfreiniger. Der Power Tower kann sonst beschädigt werden.
- Verwenden Sie den Power Tower nicht mehr, wenn die Kunststoff- und Metallbauteile des Power Towers Risse oder Sprünge haben oder sich verformt haben. Ersetzen Sie beschädigte Bauteile nur durch passende Originalersatzteile.
- Nehmen Sie keine Veränderungen an Originalteilen, Materialien oder der Konstruktion des Power Towers vor.
- Bewahren Sie die Bedienungs- und Trainingsanleitung zur Bestellung von Ersatzteilen auf.
- Verwenden Sie den Power Tower nicht, wenn Sie stark verschmutzt ist.

Power Tower und Lieferumfang prüfen

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann der Power Tower schnell beschädigt werden.

- Gehen Sie daher beim Öffnen sehr vorsichtig vor.
1. Nehmen Sie den Power Tower und alle Einzelteile aus der Verpackung.
 2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe Teileliste).
 3. Prüfen Sie, ob der Power Tower oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie den Power Tower nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.
 4. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn Sie den Artikel aufgebaut haben.

Power Tower zusammenbauen

VORSICHT!

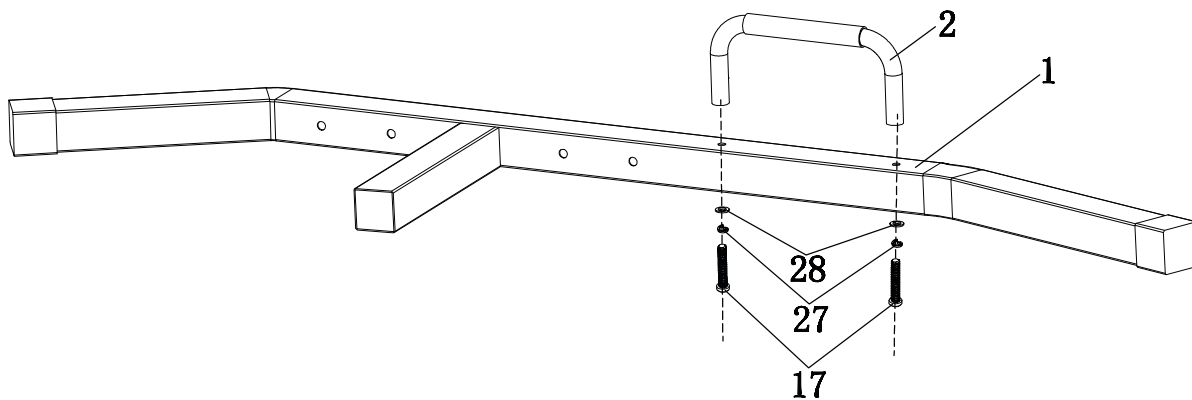
Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Power Tower kann zu Verletzungen oder Sachschäden führen.

- Lassen Sie sich beim Aufbau von einer zweiten Person helfen.
- Schützen Sie den Boden, auf dem Sie den Artikel aufbauen, vor Beschädigungen und Verschmutzungen, indem Sie eine Matte unterlegen.
- Gehen Sie beim Aufbau vorsichtig und umsichtig vor.
- Ziehen Sie Schrauben und Muttern erst richtig fest, wenn Sie den kompletten Artikel montiert haben. Vorher reicht es, die Schrauben und Muttern handfest zu ziehen.
- Zum Aufbau der Hantelbank benötigen Sie ausschließlich das mitgelieferte Werkzeug.

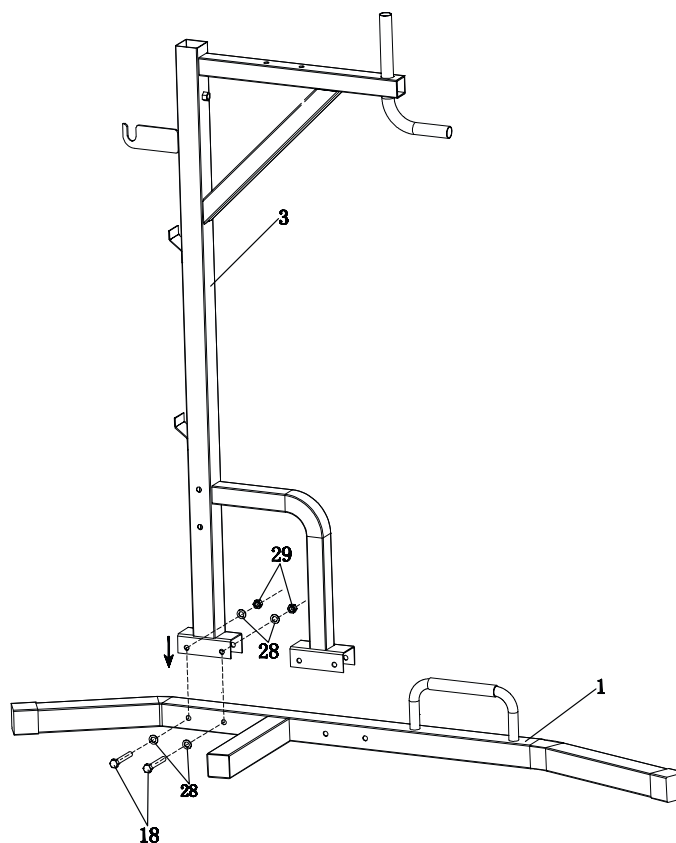
Schritt 1

Montieren Sie die beiden Liegestützgriffe (2) mit jeweils zwei Schrauben (17) und zwei Federringen (27) an den beiden Standfüßen (1).

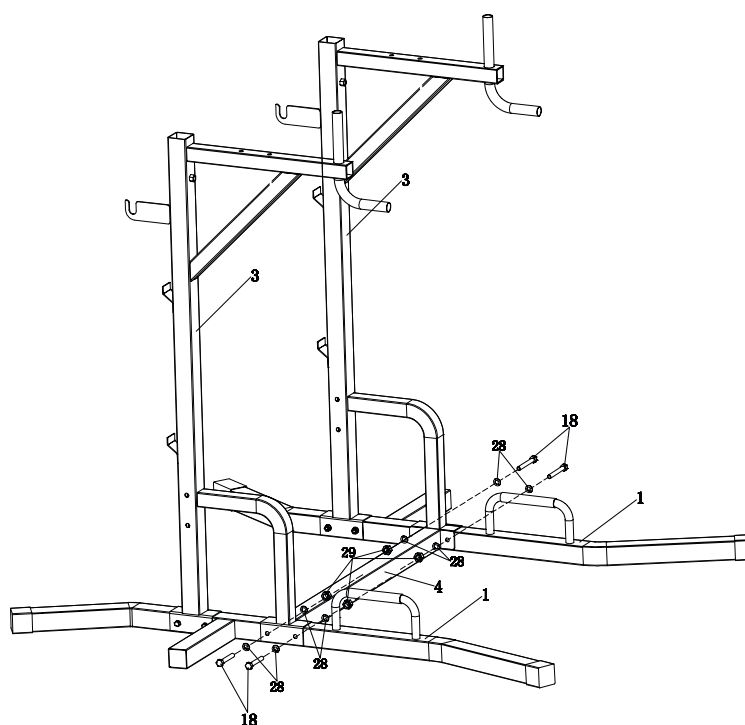


Schritt 2

Montieren Sie die beiden unteren Hauptrahmen (3) mit jeweils zwei Schrauben (18), vier Unterlegscheiben (28) und zwei Muttern (29) an den beiden Standfüßen (1), wie auf der Zeichnung gezeigt.

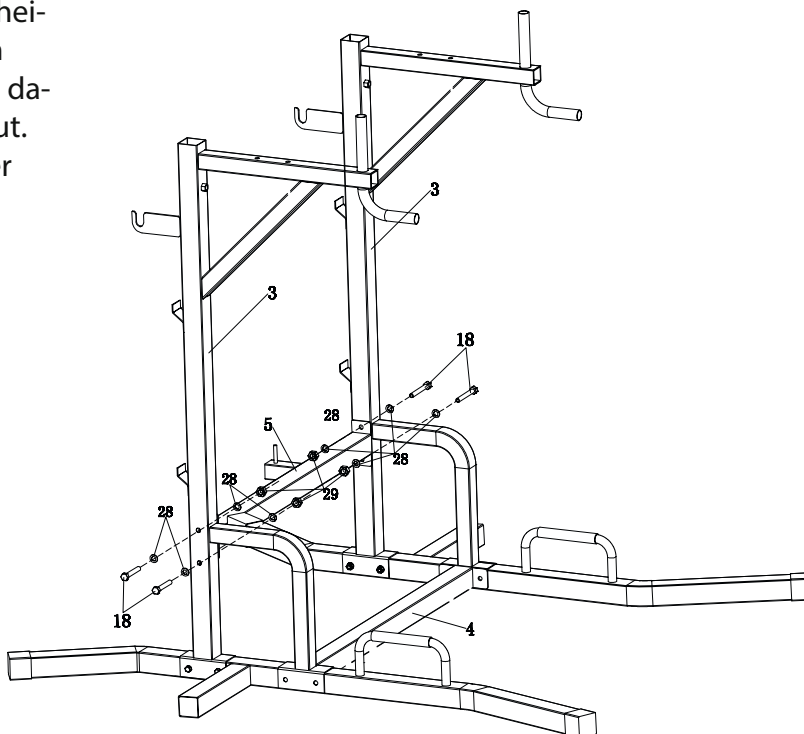
**Schritt 3**

Montieren Sie die untere Querstrebe (4) mit vier Schrauben (18), 8 Unterlegscheiben (28) und vier Muttern (29) an den beiden Standfüßen (1) und unteren Hauptrahmen (3), wie auf der Zeichnung gezeigt.



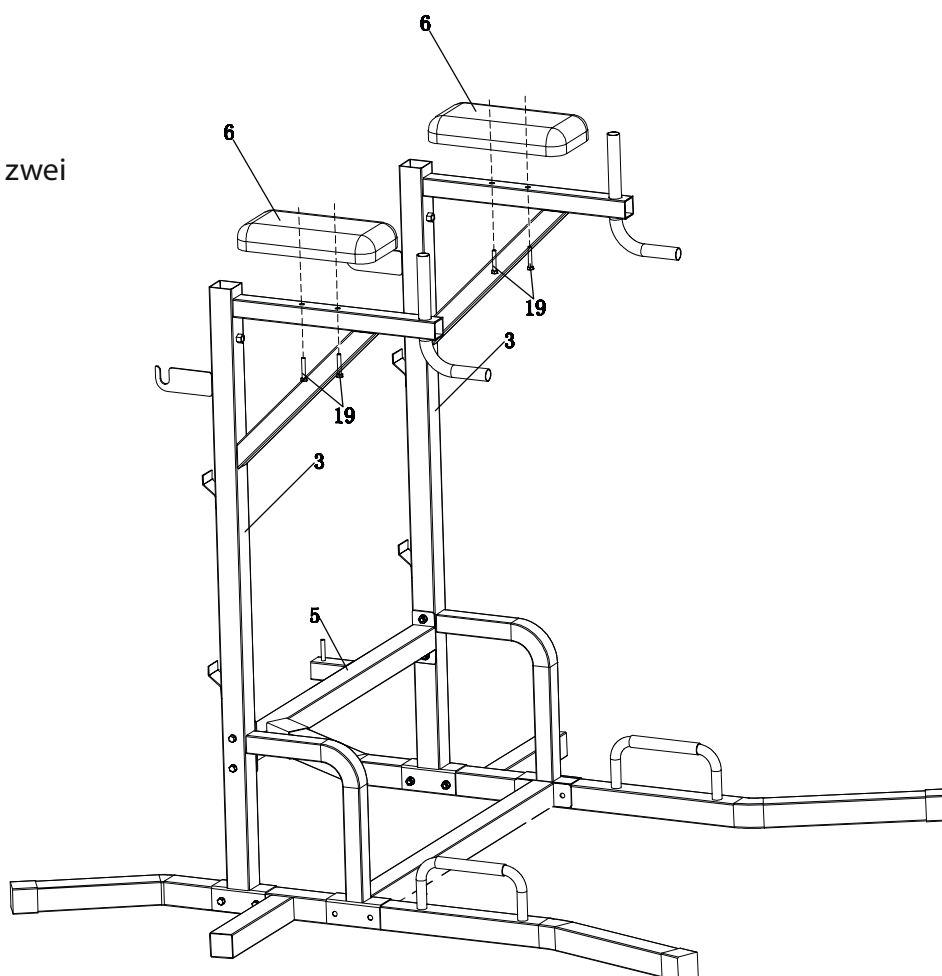
Schritt 4

Montieren Sie die obere Querstrebe (5) mit vier Schrauben (18), 8 Unterlegscheiben (28) und vier Muttern (29) an den unteren Hauptrahmen (3). Achten Sie darauf, dass der Bolzen nach oben schaut. Dieser wird später zum einhängen der Trainingsbank benötigt.



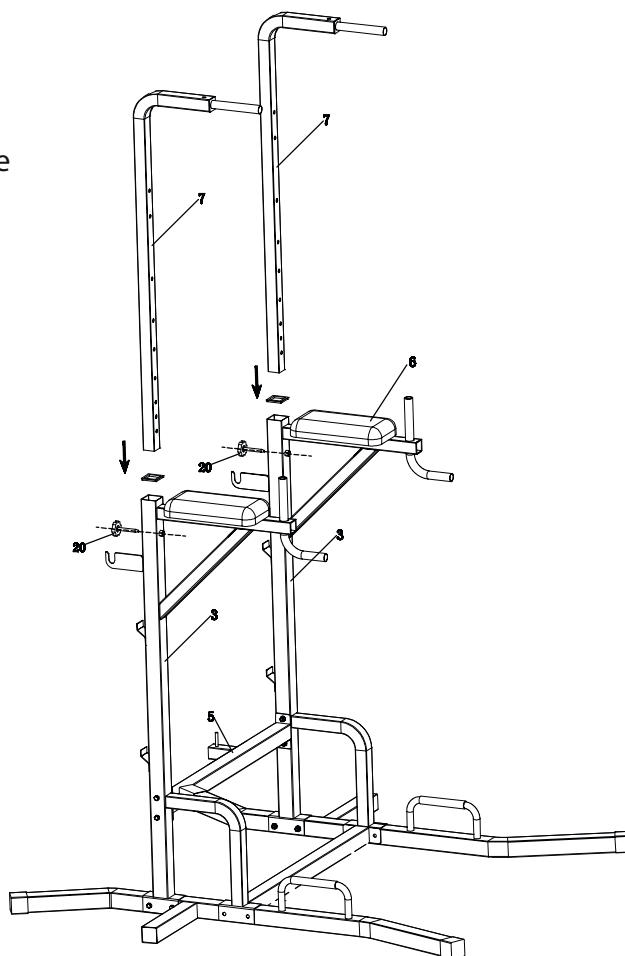
Schritt 5

Fixieren Sie die beiden Armauflagen (6) mit jeweils zwei Schrauben (19) am unteren Hauptrahmen (3).

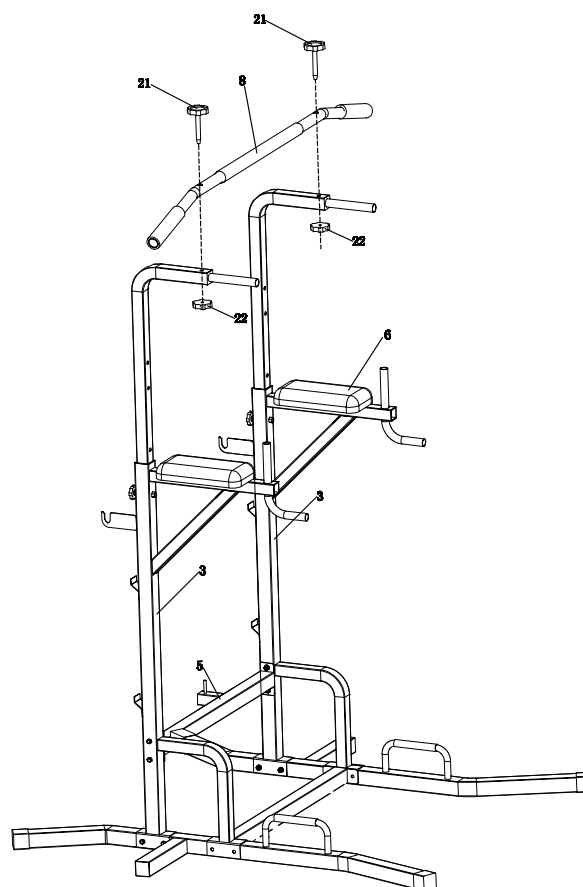


Schritt 6

Schieben Sie die beiden oberen Hauptrahmen (7) in die unteren Hauptrahmen (3) und fixieren Sie diese mit jeweils einer Verstell-schraube (20).

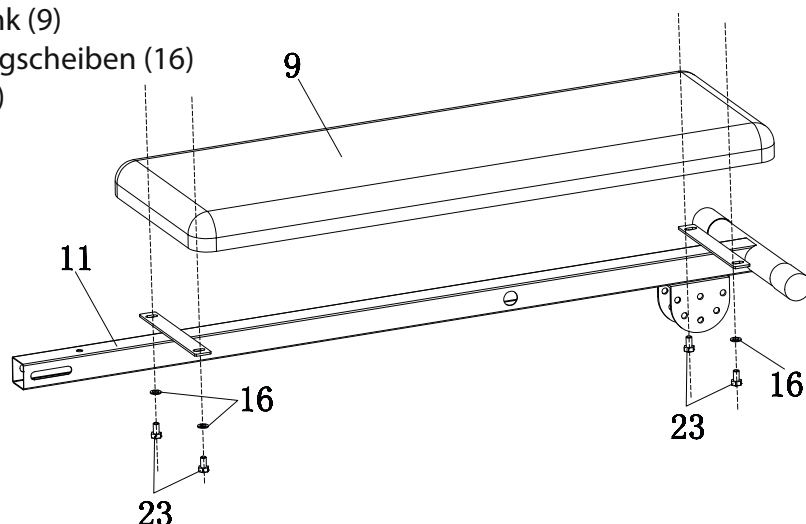
**Schritt 7**

Fixieren Sie die Klimmzugstange (8) mit zwei Verstell-schrauben (21) und zwei Muttern (22) am oberen Hauptrahmen.

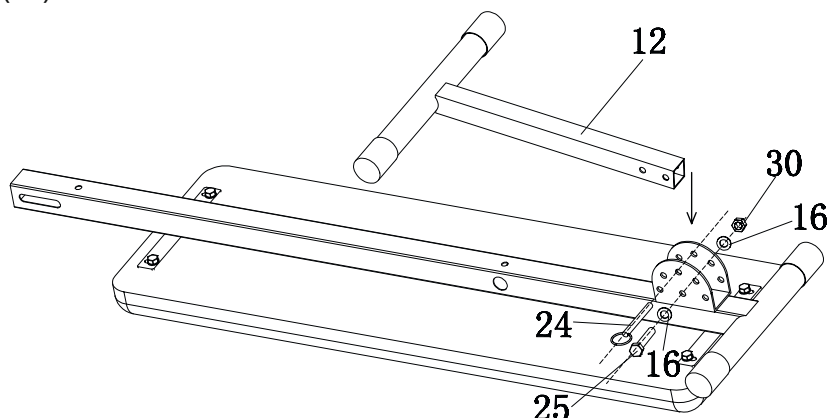


Schritt 8

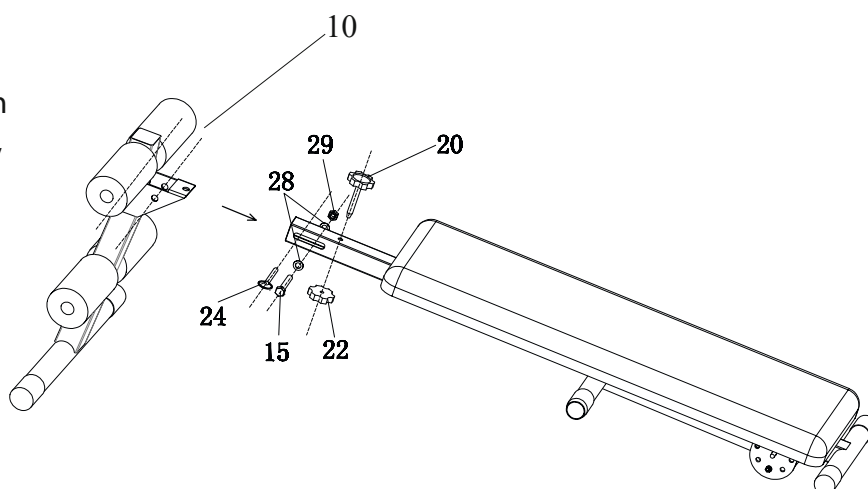
Fixieren Sie die Auflage der Trainingsbank (9) mit vier Schrauben (23) und vier Unterlegscheiben (16) am Hauptrahmen der Trainingsbank (11).

**Schritt 9**

Fixieren Sie den Standfuß für die Trainingsbank (12) mit einem Sicherheitsstift (24), einer Schraube (25), zwei Unterlegscheiben (16), sowie einer Mutter (30) am Hauptrahmen der Trainingsbank (11).

**Schritt 10**

Fixieren Sie den Standfuß (10) mit einem Sicherheitsstift (24), einer Schraube (15), zwei Unterlegscheiben (28) und einer Mutter (31) an der Trainingsbank. Befestigen Sie nun noch die Verstell-schraube (20) und die Mutter (29) an der Trainingsbank.



Schritt 11

Sie können die Trainingsbank an der Rückseite des Power Towers einhängen und dadurch erhalten Sie eine Rückenlehne für das Training.

Klappen Sie die Trainingsbank zusammen, indem Sie zwei Sicherheitsstifte (24) bei den Standfüßen lösen.

Nun können Sie die Trainingsbank wie gezeigt von oben her auf den Bolzen der Querstrebe setzen.

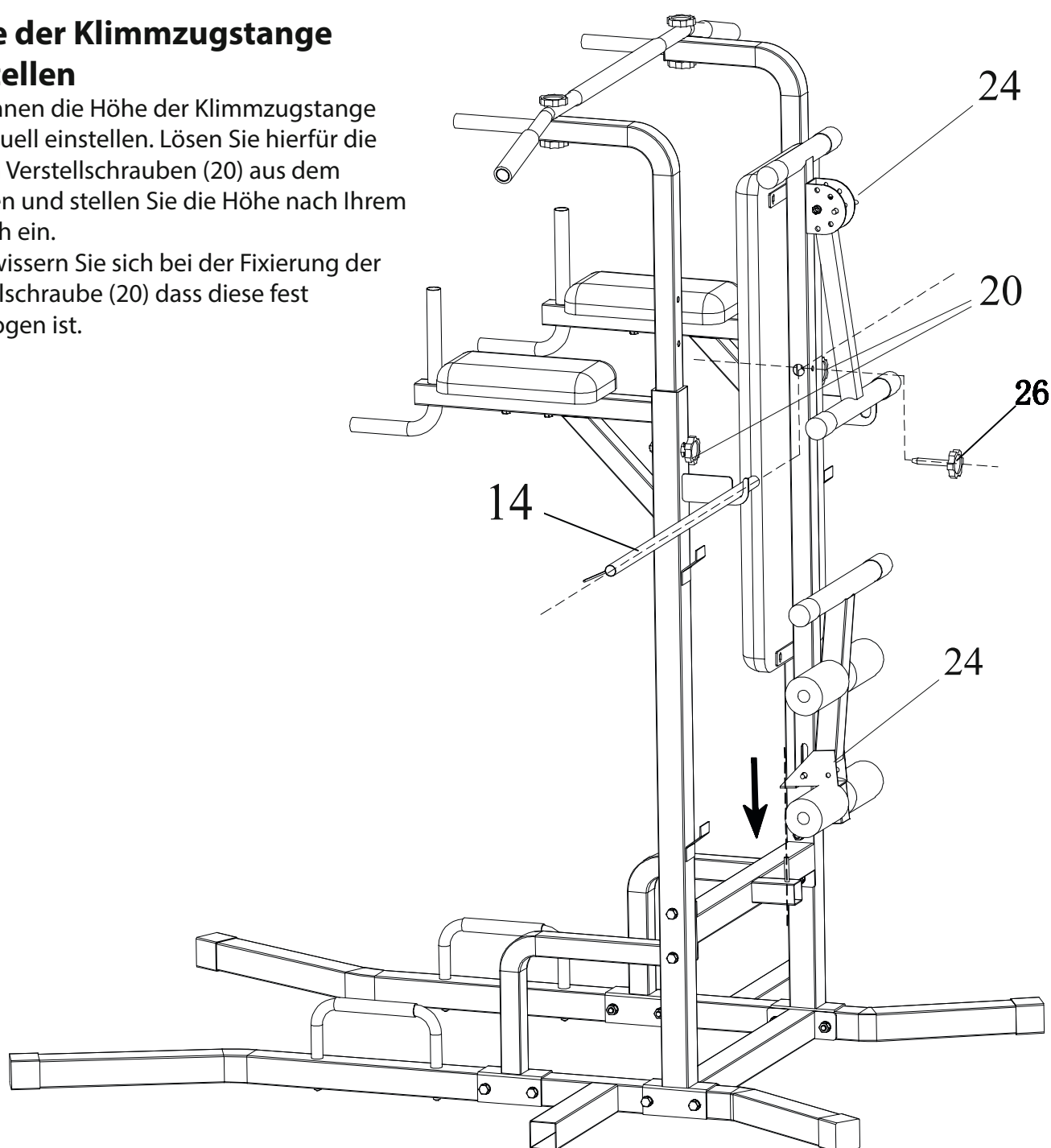
Zusätzlich schieben Sie die Fixierung der Trainingsbank (14) durch das Loch in der Trainingsbank und lassen Sie die Fixierung am Power Tower einrasten.

Zur zusätzlichen Stabilisierung fixieren Sie die Bank noch mit der Verstellerschraube (26) damit ist die Bank vor unabsichtlichen herausfallen gesichert.

Höhe der Klimmzugstange einstellen

Sie können die Höhe der Klimmzugstange individuell einstellen. Lösen Sie hierfür die beiden Verstellerschrauben (20) aus dem Rahmen und stellen Sie die Höhe nach Ihrem Wunsch ein.

Vergewissern Sie sich bei der Fixierung der Verstellerschraube (20) dass diese fest angezogen ist.



Trainingsanweisung

VORSICHT!

Gesundheitsgefahr!

Unkorrektes oder übermäßiges und nicht an die körperlichen Voraussetzungen angepasstes Training kann zu Gesundheitsgefahren führen.

- Suchen Sie vor Beginn ihres Trainingsprogramms einen Arzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. diesen vorzubeugen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgeblich in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.
- Beachten Sie während des Trainings Ihre Körpersignale. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.

Verletzungsgefahr

Unsachgemäßes Training und unsachgemäßer Umgang mit der Hantelbank können zu Verletzungen führen.

- Benutzen Sie die Hantelbank nicht, wenn Sie über 150 kg schwer sind.
- Lassen Sie vor Beginn des Trainings einen allgemeinen Fitnesscheck von Ihrem Arzt durchführen und eventuelle Herz-, Kreislauf oder orthopädische Probleme abklären.
- Beachten Sie, dass falsches und übermäßiges Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich unwohl, müde oder erschöpft fühlen. Unterbrechen Sie die Übung sofort, wenn Sie schwach werden oder Ihnen schwindelig wird, Sie Brechreiz bekommen, Brustschmerzen spüren oder wenn Herzrasen und andere Symptome auftreten. Kontaktieren Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt.
- Trainieren Sie im Falle einer Schwangerschaft besonders vorsichtig.
- Tragen Sie geeignete Schuhe und Kleidung, die luftdurchlässig und bequem ist.
- Machen Sie vor der Verwendung des Power Towers immer Aufwärmübungen. Beginnen Sie anschließend langsam mit dem Trainieren und erhöhen Sie die Belastung, bis Sie Ihr gewünschtes Leistungsniveau erreichen.
- Halten Sie kleine Kinder vom Power Tower fern, insbesondere während des Trainings.

Ein moderates Ausdauertraining (beispielsweise zwei Mal pro Woche für jeweils 30 Minuten) kann gesundheitsfördernd sein und die Mobilität verbessern. Krafttraining stärkt die Muskulatur. Die Beweglichkeit der Gelenke wird erhöht - die Gefahr von Verletzungen reduziert.

Jedes Training sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

- Aufwärmen („Warm Up“)
- Ausdauer-/Cardiotraining und/oder Krafttraining
- Cool Down & Nachdehnen

Wir empfehlen folgende Trainingsstruktur:

- Trainieren Sie idealerweise etwa 3–4 Mal in der Woche.
- Achten Sie darauf, dass zwischen den einzelnen Trainingseinheiten jeweils ein Ruhetag liegt, damit sich Ihr Körper und die Muskulatur ausreichend erholen können.
- Beenden Sie jedes Training mit einem Cool- Down und Nachdehnen.
- Beginnen Sie Ihr Training mit etwa 7–8 Wiederholungen pro Übungssatz. Steigern Sie die Zahl der Wiederholungen dann langsam nach Ihren individuellen Präferenzen bis auf 11–12 Wiederholungen pro Übungssatz.
- Reduzieren Sie den Umfang Ihres Trainings wenn Sie merken, dass die Muskulatur ermüdet.

Aufwärmübungen

Das Ziel des Aufwärmens besteht darin, den Körper auf hartes Training vorzubereiten, das Herz-Kreislauf-System anzuregen und Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen zu schützen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu reduzieren. Jedes Training sollte mit Aufwärmübungen beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen.

- Beginnen Sie jedes Training mit einer Aufwärmphase von mindestens 10 Minuten.
- Sie können Ihre Muskeln während des Aufwärmens leicht vordehnen. Wählen Sie dazu jeweils eine aus den Übungen im Kapitel „Dehnübungen“ für jede Muskelgruppe aus.

Cool Down und Nachdehnen

Ein Cool Down leitet die Entspannungsphase des Trainings ein. Das Ziel des Cool Down besteht darin, die Pulsfrequenz möglichst weit zu senken, um so unter anderem Muskelkater vorzubeugen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in seine Ausgangslage zurück und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

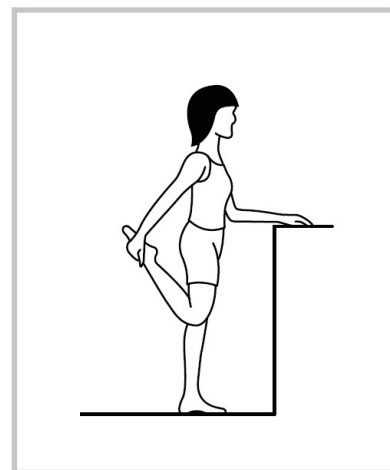
- Beenden Sie jedes Training mit einer Cool-Down Phase von mindestens 10 Minuten.
- Senken Sie ihre Pulsfrequenz während der Cool-Down-Phase soweit wie möglich.
- Dehnen Sie insbesondere diejenigen Muskelgruppen, die Sie im Training besonders beansprucht haben.
- Dehnen Sie die Muskeln jeweils für ca. 20 Sek.
- Führen Sie die Dehnübungen so aus, dass die Dehnung zu spüren ist, aber nicht schmerzt.

Dehnübungen

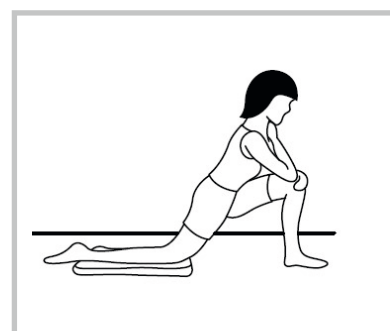
Oberschenkelvorderseite dehnen

Mit diesen Übungen dehnen Sie die Hüftbeuger und die Kniestrecker

1. Stellen Sie sich an eine Wand.
2. Stellen Sie beide Knie nebeneinander und richten Sie das Becken und die Wirbelsäule auf.
3. Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand ab und ziehen Sie den linken Fuß mit der linken Hand zum Gesäß. Beugen Sie das Knie nicht maximal.
4. Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden.
5. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

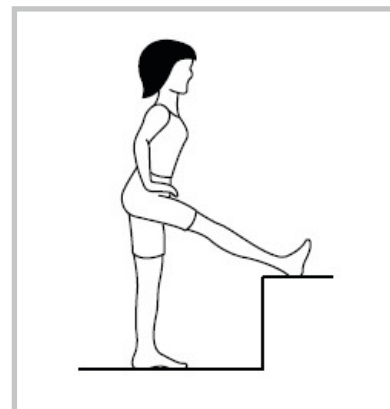


1. Knien Sie sich auf eine weiche Unterlage.
2. Stellen Sie das linke Knie im 90° Winkel an.
3. Halten Sie den Rücken gerade und schieben Sie das Becken auf der zu dehnenden Seite nach vorne.
4. Halten Sie diese Position für ca. 20 Sekunden.
5. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

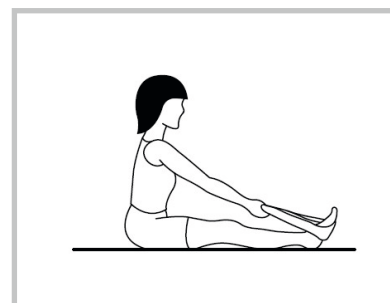


Oberschenkelrückseite dehnen

1. Stellen Sie sich gerade hin.
2. Legen Sie einen Fuß auf eine Ablage in Kniehöhe oder tiefer.
3. Kippen Sie Ihr Becken und bringen Sie den geraden Oberkörper leicht nach vorne. Das Standbein soll ganz leicht gebeugt sein und der Standfuß ist unter dem Gesäß.
4. Ziehen Sie die Fußspitze des zu dehnenden Beines zum Körper.
5. Halten Sie diese Position für ca. 20 Sekunden.
6. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

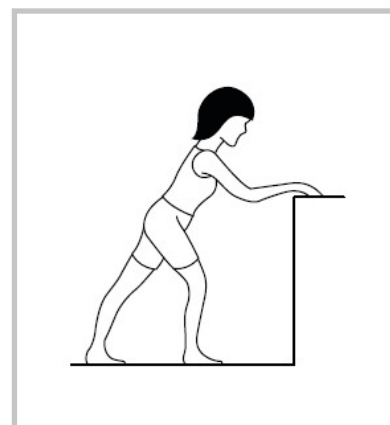


1. Setzen Sie sich im Langsitz mit gestreckten Beinen auf den Boden.
2. Legen Sie ein Handtuch um beide Füße und nehmen Sie es in beide Hände.
3. Ziehen Sie den geraden Oberkörper vorsichtig nach vorne und spüren Sie die Dehnung in der Beinrückseite.
4. Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden.

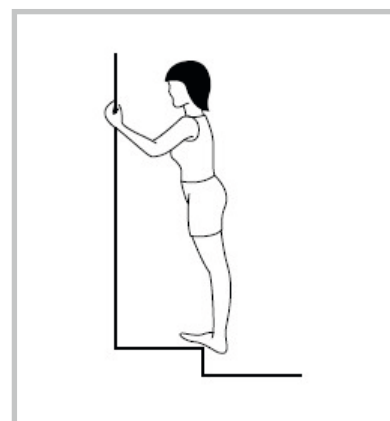


Wade dehnen

1. Stützen Sie sich mit den Händen an einer Wand ab.
2. Stehen Sie zuerst parallel.
3. Beugen Sie den geraden Rücken nach vorne.
4. Machen Sie mit dem zu dehnenden Bein einen Schritt nach hinten und setzen Sie zuerst die Zehen und dann die Ferse auf. Wenn die Dehnung angenehm ist, ist die Schrittgröße richtig.
5. Wenn Sie die Dehnung verstärken möchten, erhöhen Sie die Schrittgröße. Fangen Sie mit einem kleinen Schritt an.
6. Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden.
7. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



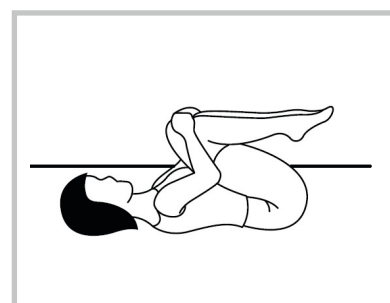
1. Stellen Sie sich so mit beiden Füßen auf die Kante einer Treppenstufe, dass Sie sich mit den Händen an einer Wand festhalten können.
2. Senken Sie langsam ihre Fersen ab, bis Sie eine angenehme Dehnung spüren.
3. Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden.



Rücken dehnen

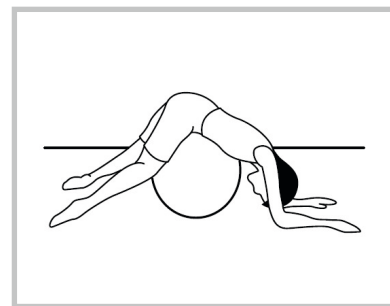
Dehnen Sie den Lendenwirbelbereich nur, wenn er nicht abgeschwächt ist oder entsprechend gekräftigt wird.

1. Legen Sie sich auf den Rücken.
 2. Ziehen Sie beide Knie leicht an den Körper.
 3. Halten Sie diese Position solange wie es angenehm ist.
- Dies ist eine sanfte Übung, die den ganzen Rückenstrecker leicht dehnt, ohne die Wirbelsäule zu belasten.



1. Legen Sie sich wie abgebildet mit der Hüfte auf einen Gymnastikball.
2. Setzen Sie die Füße und Unterarme auf dem Boden ab.
3. Bewegen Sie sich leicht auf dem Ball hin und her.

Bei dieser Übung werden die Bandscheiben entlastet, da der Ball das Körpergewicht trägt.

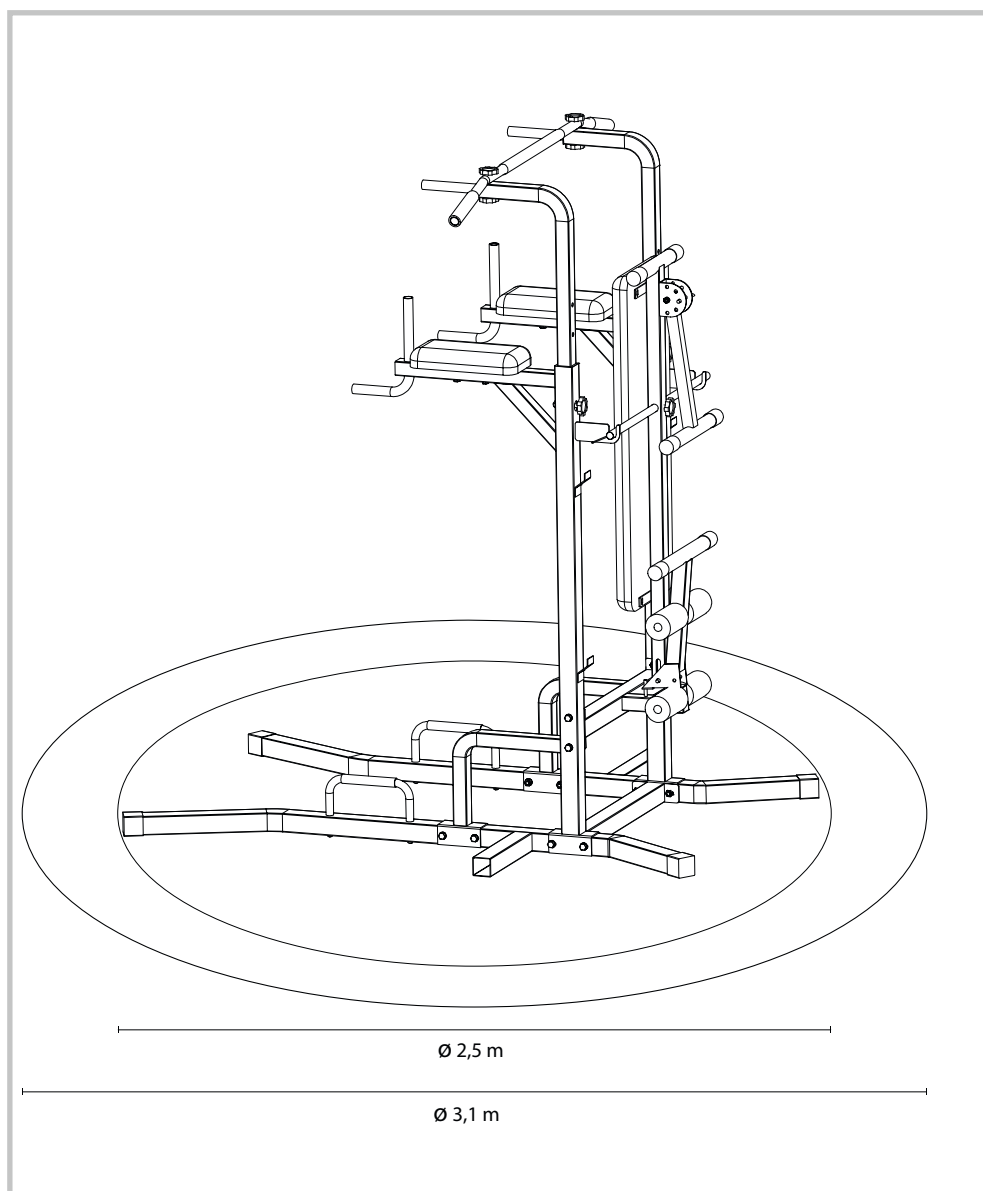


Übungen mit dem Power Tower

Trainingsbereich

Der Power Tower hat einen Trainingsbereich mit einem Durchmesser von $\varnothing 2,5$ m (gekennzeichnet durch den inneren Kreis).

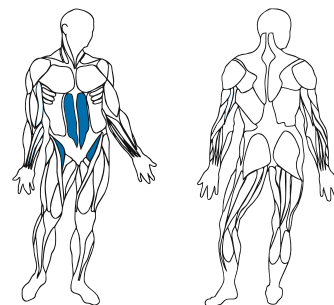
Um den Power Tower herum ist ein Bereich mit einem Durchmesser von mindestens $\varnothing 3,1$ m freizuhalten (gekennzeichnet durch den äußeren Kreis).



Ausgangsposition 1



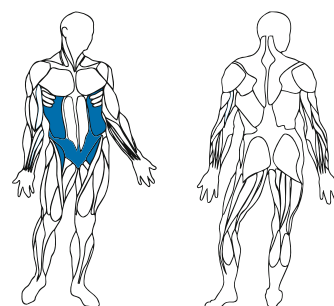
Übung 1

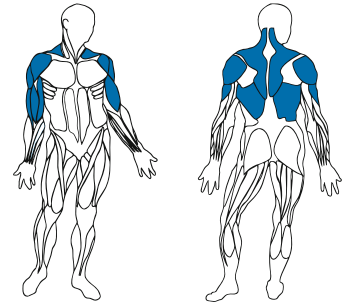
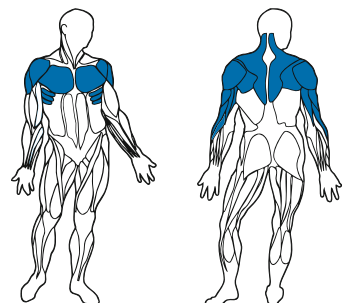


Übung 2



Übung 3

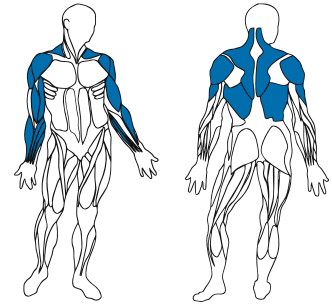


Ausgangsposition 2**Übung****Ausgangsposition 3****Übung**

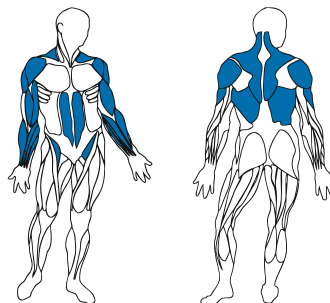
Ausgangsposition 4



Übung 1



Übung 2



Ausgangsposition 5**Übung**

Als weitere Übungsmöglichkeiten bietet Ihnen der Power Tower eine Trainingsbank.

1. Diese kann auf der Rückseite des Power Towers platziert werden und als Langhantelbank genutzt werden. Es befinden sich jeweils zwei Hantelablagen am Hauptrahmen des Power Towers. Achten Sie beim Langhantel darauf, dass Sie die Übungen langsam und konzentriert durchführen. Die Maximale Belastung der Hantelablagen liegt bei 125 kg.
2. Sie können die Trainingsbank auch als normale Situp-Bank verwenden. Achten Sie hierbei auch immer auf die richtige Ausführung der Übungen und auf eine gesunde und gerade Rückenhaltung.

Reinigung**HINWEIS****Beschädigungsgefahr!**

Unsachgemäßer Umgang mit dem Power Tower kann zu Beschädigungen des Power Towers führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenständen wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Dies können die Oberflächen beschädigen.
- Wischen Sie den Power Tower und alle Handgriffe nach jedem Training mit einem Tuch ab, um Verunreinigungen durch trockenen Schweiß zu verhindern.
- Wischen Sie Schmutz und Staub mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch ab.
- Wischen Sie alle Teile danach vollständig trocken.

Wartung

- Überprüfen Sie die Hantelbank regelmäßig auf eventuell entstandene Schaden oder Abnutzungserscheinungen.
- Kontrollieren Sie den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus. Benutzen Sie den Power Tower dann bis zur Instandsetzung nicht.
- Beachten Sie, dass Schweiß eine korrosive Wirkung hat und nicht mit dem Gerät in Berührung kommen darf. Wischen Sie Schweißtropfen nach den Übungen vom Power Tower ab.

Aufbewahrung

Alle Teile müssen vor dem Aufbewahren vollkommen trocken sein.

- Bewahren Sie den Power Tower stets an einem trockenen Ort auf.
- Schützen Sie den Power Tower vor Temperaturschwankungen.
- Lagern Sie den Power Tower für Kinder unzugänglich, sicher verschlossen.

Technische Daten

Modell: 6500691

Typnr.: 6501695

Norm: EN ISO 20957-1:2013

Max. Benutzergewicht: 150 kg

Max. Gewicht für Langhantelablage: 125 kg

Gerätgewicht: 39 kg

Abmessungen: 210 cm x 114 cm x 108,5 cm

Entsorgung

Verpackung entsorgen

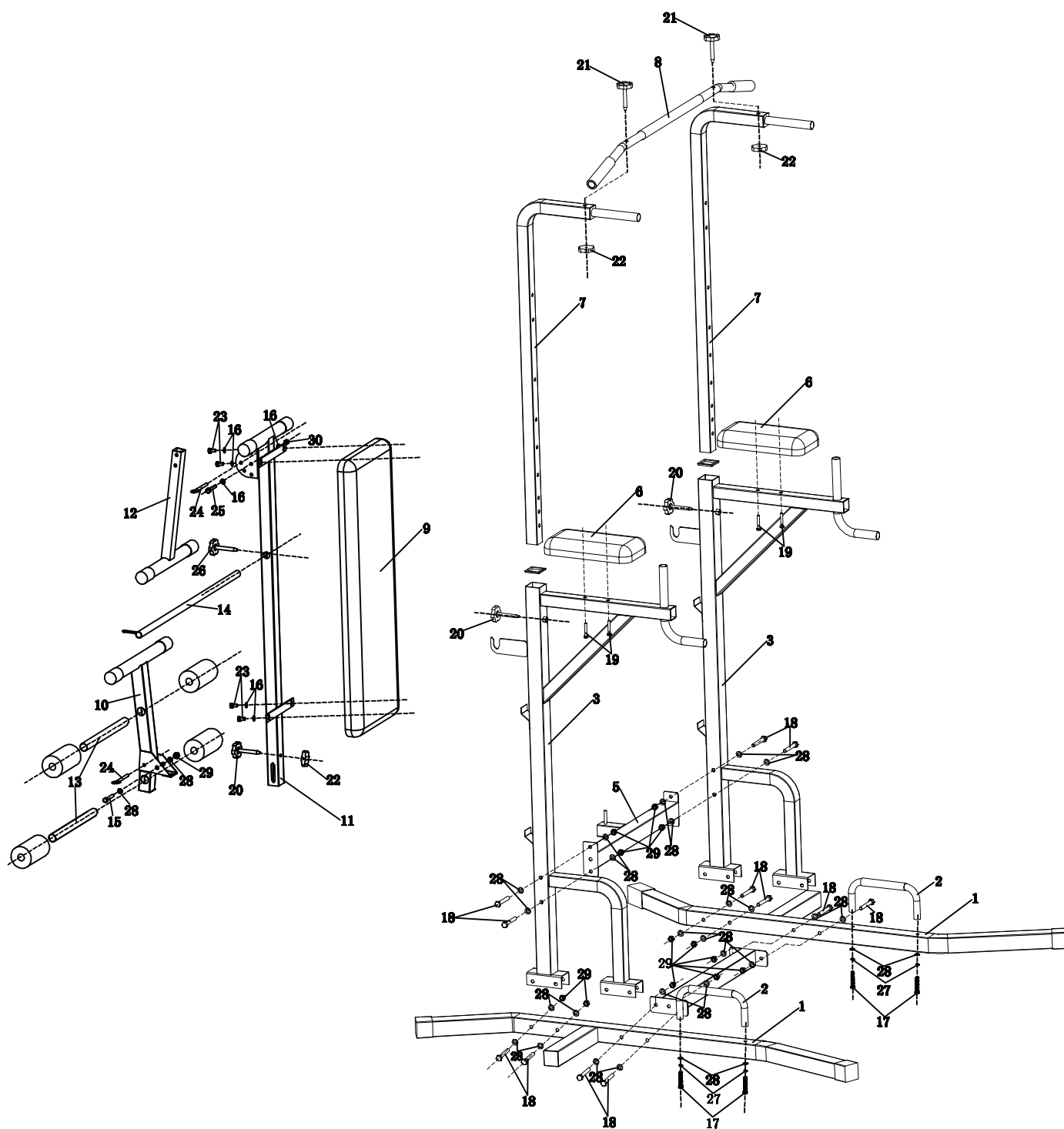
Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

Power Tower entsorgen

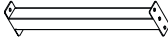
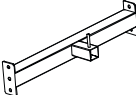
Entsorgen Sie den Power Tower entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmungen.

Tartalomjegyzék

Áttekintés	3
Alkatrészek áttekintése	25
Alkatrészek listája	26
Általános tudnivalók	27
Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót	27
A szimbólumok magyarázata	27
Biztonság	28
Rendeltetésszerű használat	28
A húzódkodó állvány és tartozékainak ellenőrzése	29
Húzódkodó állvány összeszerelése	30
A húzódkodó rúd magasságának beállítása	36
Útmutató az edzéshez	36
Bemelegítő gyakorlatok	37
Levezetés és nyújtás	37
Nyújtó gyakorlatok	37
Gyakorlatok a húzódkodó állványon	39
Tisztítás	43
Karbantartás	44
Tárolás	44
Műszaki adatok	44
Hulladékkezelés	44



Alkatrészek áttekintése

1  2 pcs	2  2 pcs	3  2 pcs	4  1 pcs
5  1 pcs	6  2 pcs	7  2 pcs	8  1 pcs
9  1 pcs	10  1 pcs	11  1 pcs	12  1 pcs
13  1 pcs	14  1 pcs	15  M10*60 1 pcs	16  F8 6 pcs
17  M8*65 4 pcs	18  M10*70 12 pcs	19  M8*50 4 pcs	20  M10*60 3 pcs
21  M10*75 2 pcs	22  M10 3 pcs	23  M8*15 4 pcs	24  Ø8*60 2 pcs
25  M8*55 1 Stück	26  M10*20 1 Stück	27  F8 4 Stück	28  F10 24 Stück
29  M10 12 pcs	30  M8 1 pcs	31  M8 1 pcs	32  14*7 2 pcs

Alkatrészek listája

Sorszám	Megnevezés	Mennyiség
1	Talpazat	2
2	Tolódzkodó fogantyú	2
3	Alsó főkeret	2
4	Alsó keresztrúd	1
5	Felső keresztrúd (csapszeggel)	1
6	Kartámasz	2
7	Felső főkeret	2
8	Húzódzkodó rúd	1
9	Edzőpad támasz	1
10	Talpazat	1
11	Edzőpad főkeret	1
12	Edzőpad talpazat	1
13	Szivacsos tartó	2
14	Edzőpad rögzítő	1
15	Csavar M10 x 60	1
16	Alátét F8	6
17	Csavar M8 x 65	4
18	Csavar M10 x 70	12
19	Csavar M8 x 50	
20	Magasságbeállító csavar M10 x 60	3
21	Magasságbeállító csavar M10 x 75	2
22	Anyá M10	3
23	Csavar M8 x 15	4
24	Biztosítószeg	2
25	Csavar M8 x 55	1
26	Magasságbeállító csavar M10 x 20	1
27	Rugós alátét F8t	4
28	Csavaralátét F10	24
29	M10 anya	12
30	M8 anya	1
31	Imbuszkulcs	1
32	Csavarkulcs	2

Általános tudnivalók

Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót



Ez az használati útmutató ehhez a húzódzkodó állványhoz tartozik. Az útmutató fontos információkat tartalmaz az összeszerelésről és a kezelésről.

A készülék használata előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, különösen a biztonsági utasításokat. Ezen utasítások figyelmen kívül hagyása súlyos sérüléseket vagy a húzódzkodó állvány megsérülését eredményezheti.

A használati útmutató az Európai Unióban alkalmazandó szabványokon és előírásokon alapul. Külföldön tartsa be az adott országban alkalmazandó irányelveket és jogszabályokat is. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi használatához. Ha harmadik félnek továbbadja a húzódzkodó állványt, feltétlenül mellékelje ezt a használati útmutatót is.

Jelmagyarázat

Ebben a használati útmutatóban, a húzódzkodó állványon vagy a csomagoláson a következő szimbólumok és figyelmeztetések találhatók.



Ez a figyelmeztetés/szimbólum közepes kockázatú veszélyt jelöl, amely, ha nem kerüljük el, halálhoz vagy súlyos sérüléshez vezethet.



Ez a jel figyelmeztetés/szimbólum alacsony kockázatú veszélyt jelöl, amely, ha nem kerüljük el, enyhe vagy közepes sérülést okozhat.



Ez a figyelmeztetés az esetleges anyagi károokra hívja fel a figyelmet.



Figyelem: Használat előtt olvassa el a használati útmutatót!



A tanúsítvánnyal rendelkező biztonságot jelző pecsét (GS jel) tanúsítja, hogy egy termék megfelel a termékek biztonságáról szóló német törvény (ProdSG) követelményeinek. A GS jelölés azt jelzi, hogy a jelöléssel ellátott termék rendeltetésszerű használat és előre látható rendellenes használat esetén nem veszélyezteti a felhasználó biztonságát és egészségét. Ez a TÜV SÜD által kiadott önkéntes biztonsági jelzés.

Biztonság

Rendeltetésszerű használat

A húzódkodó állványt kizárólag otthoni, beltéri edzésre tervezték (H osztály az EN ISO 20957-1: 2013 alapján). Kizárólag magáncélú felhasználásra tervezték, nem alkalmas kereskedelmi és terápiás célokra. A maximális súlyterhelés 150 kg. A húzódkodó állvány nem gyermekjáték.

Csak az ebben használati útmutatóban leírtak szerint használja az húzódkodó állványt. Minden más felhasználás nem rendeltetésszerű használatnak minősül, amely anyagi károkat, vagy akár személyi sérülést is okozhat. A gyártó vagy kereskedő nem vállal felelősséget a nem rendeltetésszerű vagy helytelen használatból eredő károkért.



Fulladásveszély!

Ha gyermekek vagy csecsemők a csomagolófóliával vagy a termék apró alkatrészeivel játszanak, akkor előfordulhat, hogy abba belegabalyodnak, ill. lenyelik és megfulladnak.

- A csomagolást és a kisméretű alkatrészeket, például a csavarokat, tartsa távol a gyermekektől és a csecsemőktől.

Sérülésveszély!

Ha az állítható részek kiállnak a húzódkodó állványból, ezek korlátozhatják mozgását edzés közben, és Önnek sérüléseket okozhatnak.

- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek ne álljanak ki.
- Ne kezdje meg az edzést addig, amíg az állítható részek kiállnak.

Veszélyek a gyermekek számára!

Ha a gyermekek felügyelet nélkül játszanak vagy edzenek a húzódkodó állvánnyal, fennáll a sérülés veszélye.

- Soha ne engedje, hogy a gyermekek felügyelet nélkül játsszanak vagy edzenek az húzódkodó állvánnyal.
- Az edzés megkezdése előtt tájékoztassa a gyermekeket a húzódkodó állvány helyes használatáról, abban az esetben, ha azzal gyermekek edzenének.
- Ha azt szeretné, hogy a húzódkodó állvánnyal gyermekek edzenek, vegye figyelembe szellemi és testi fejlettségüket illetve elsősorban viselkedésüket.
- Az edzőberendezések semmilyen módon nem alkalmasak játéokra.
- A gyermekek nem játszhatnak a húzódkodó állvánnyal. Gyermekek nem végezhetnek tisztítást és karbantartást felügyelet nélkül.
- A szülőknek és más felügyelőknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a természetes játékosztön és a gyermekek kísérletező hajlama olyan helyzetekhez és magatartáshoz vezethet, amelyre az edzőeszközt nem tervezték.

VIGYÁZAT!

Sérülésveszély!

A húzódkodó állvány nem megfelelő felszerelése vagy nem megfelelő használata sérüléseket okozhat.

- Cukja össze majd nyissa szét az edzőpadot lassan és óvatosan.
- Helyezze a húzódkodó állványt szilárd és egyenletes felületre.
- A padló esetleges egyenetlenségeit egyenesítse ki, az erőtoronynak stabilan kell állnia.
- Ügyeljen arra, hogy a húzódkodó állványnak minden irányban elegendő helyet hagyjon (legalább 3,1 métert).

- A biztonsági kockázatok elkerülése érdekében rendszeresen ellenőrizze, hogy a húzódkodó állványon nincs-e sérülés és kopás. Cseréltesse ki a hibás alkatrészeket, például a csatlakozó alkatrészeket egy szakemberrel. A húzódkodó állványt nem szabad használni, amíg azt meg nem javítják.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy a csavarok és anyák nem sérültek-e meg vagy nincsenek-e eldeformálódva.
- Mindig egyedül eddzen a húzódkodó állványon. A húzódkodó állványt egyszerre csak egy személy használhatja.
- A maximális felhasználói súly 150 kg.

Sérülésveszély!

Ha a súlyzókat nem megfelelő módon helyezik el a súlyzótartókba, akkor leeshetnek. Sérüléseket okozhatnak Önnek.

- Ellenőrizze, hogy a súlyzók megfelelően vannak-e felszerelve és nem eshetnek le.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy az összes csatlakozás biztonságos-e.
- Ne végezzen olyan módosításokat, amelyeket ez az útmutató nem ír le.
- Legyen óvatos a húzódkodó állvány beállításakor.

ÉRTESÍTÉS!

Sérülésveszély!

A húzódkodó állvány nem megfelelő használata a termék sérüléséhez vezethet.

- Helyezze a húzódkodó állványt könnyen hozzáférhető, egyenes, száraz és kellően stabil felületre. Ne helyezze a húzódkodó állványt a felület szélére vagy élére.
- Tartsa karban rendszeresen a húzódkodó állványt.
- Soha ne tegye ki a húzódkodó állványt magas hőmérsékletnek (pl. fűtőtest) vagy időjárási viszonyoknak (pl. eső).
- Soha ne merítse a húzódkodó állványt vízbe tisztításakor, és ne használjon gőztisztítót a tisztításhoz. Ellenkező esetben a húzódkodó állvány megsérülhet.
- Ne használja tovább a húzódkodó állványt, ha annak műanyag és fém alkatrészei kilyukadtak, megrepedtek vagy eldeformálódtak. A sérült alkatrészeket csak eredeti alkatrészekkel szabad kicserélni.
- Ne végezzen módosítást a húzódkodó állvány eredeti alkatrészein, anyagain vagy szerkezetén.
- Őrizze meg a használati és edzési útmutatót a pótalkatrészek megrendelése esetére.
- Ne használja a húzódkodó állványt, ha az erősen szennyezett.

A húzódkodó állvány és a tartozékok ellenőrzése

ÉRTESÍTÉS!

Sérülésveszély!

Ha a csomagolást éles késsel vagy más hegyes eszközzel óvatlanul bontja ki, a húzódkodó állvány könnyen megsérülhet.

- Ezért legyen nagyon óvatos, amikor kibontja.
 1. Vegye ki a húzódkodó állványt és az összes alkatrészt a csomagolásból.
 2. Ellenőrizze, hogy a csomag teljes-e (lásd az alkatrészek listáját).
 3. Ellenőrizze, hogy a húzódkodó állvány vagy az egyes alkatrészek nem sérültek-e. Sérülés esetén ne használja a húzódkodó állványt. Vegye fel a kapcsolatot a gyártóval a jótállási jegyen található szerviz címén keresztül.
 4. Ne dobja ki a csomagolóanyagot, amíg a terméket össze nem állította.

Húzódkodó állvány összeszerelése

VIGYÁZAT!

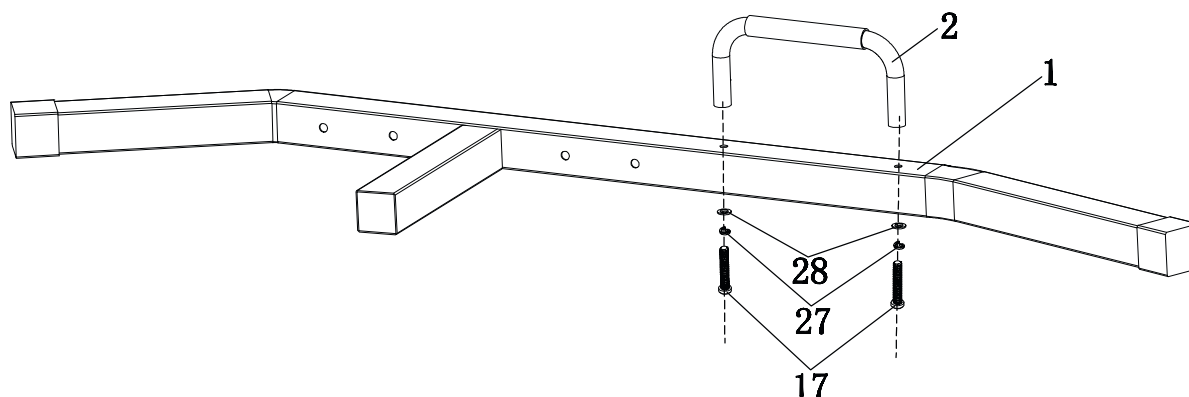
Sérülésveszély!

A húzódkodó állvány nem megfelelő kezelése sérüléseket vagy anyagi károkat okozhat.

- Az összeszereléshez kérje valaki segítségét.
- A padlót, amelyen a terméket összeszereli, egy szőnyeg segítségével megóvhatja a sérülésektől és a szennyeződésektől.
- Körültekintően és óvatosan járjon el az összeszerelés során.
- Csak akkor húzza meg a csavarokat és anyákat szorosan, amikor a terméket már teljesen összeállította. Ezt megelőzően elegendő a csavarokat és anyákat kézzel meghúzni.
- Az eszköz összeszereléséhez csak a mellékelt eszközre van szüksége.

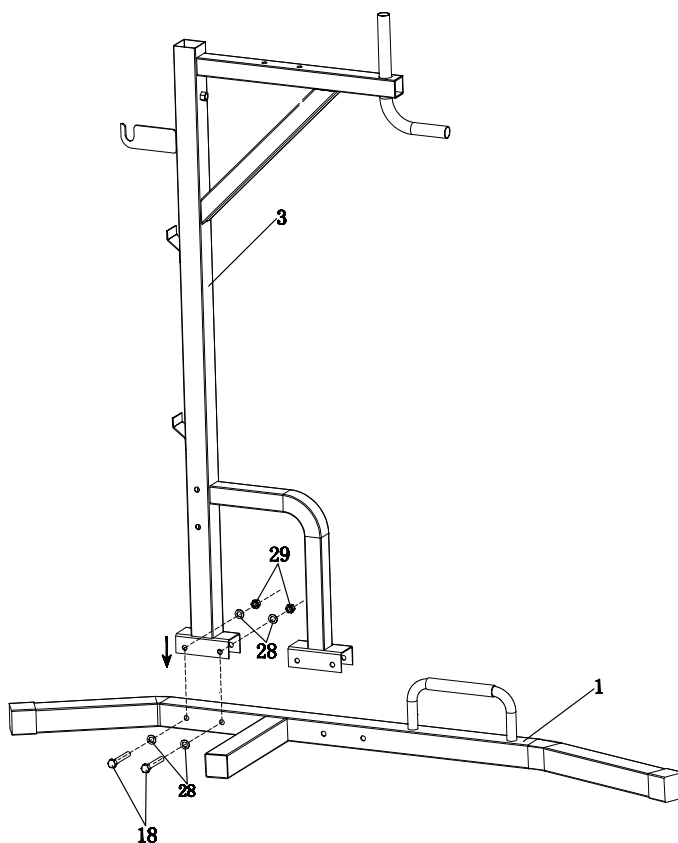
Lépés 1

Szerelje fel a két tolódkodó fogantyút (2) két-két csavarral (17) és két rugós alátéttel (27) mindkét talpazatra (1).

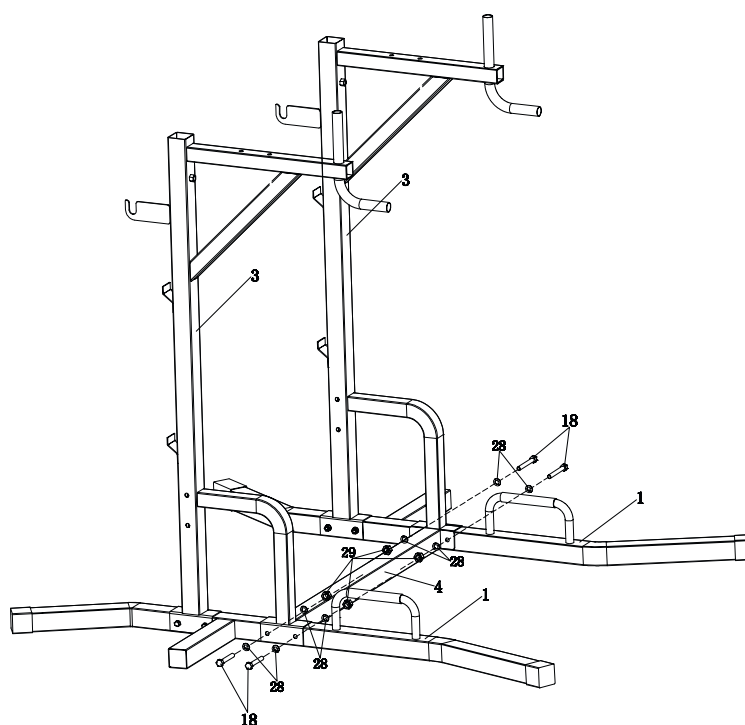


Lépés 2

Szerelje fel a két alsó főkeretet (3) két-két csavarral (18), négy alátéttel (28) és két anyával (29) mindkét talpazatra (1) az ábrának megfelelően.

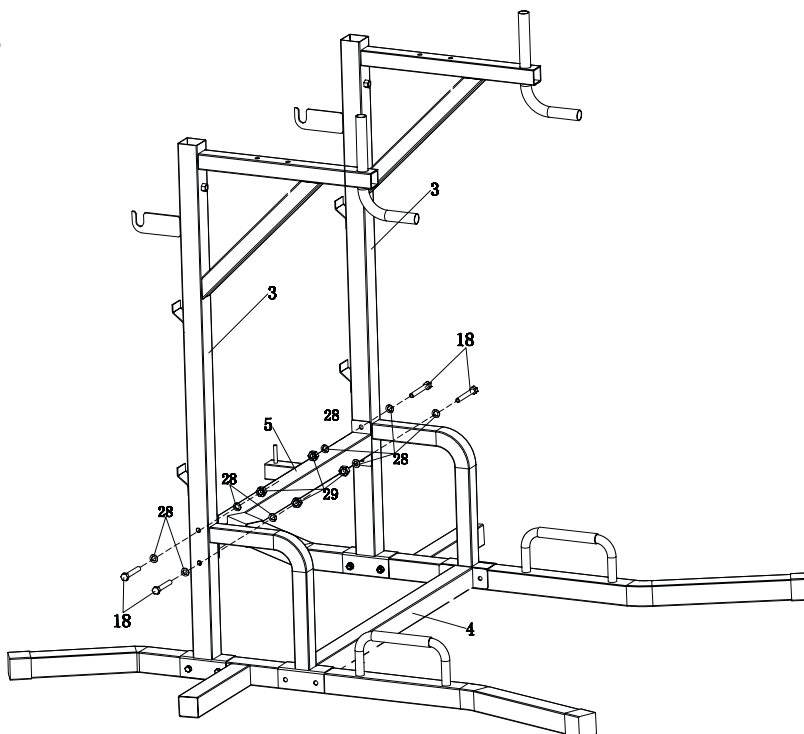
**Lépés 3**

Szerelje fel az alsó kereszttrudat (4) négy csavarral (18), 8 alátéttel (28) és négy anyával (29) mindkét talpazatra (1) és az alsó főkeretre (3), ahogy az ábrán látható.

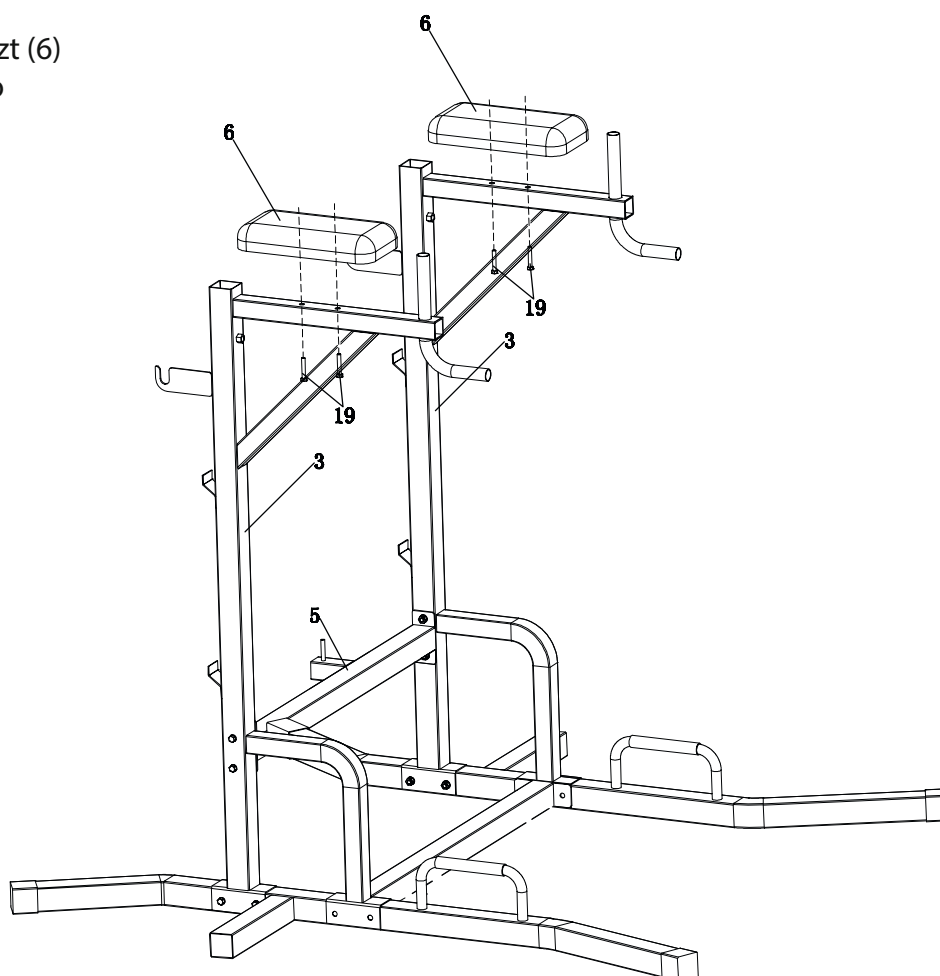


lépés 4

Szerelje fel a felső keresztrudat (5) az alsó főkeretre (3) négy csavarral (18), 8 alátéttel (28) és négy anyával (29). Ügyeljen arra, hogy a csapszeg felfelé nézzen. Erre később szükség lesz az edzőpad felhelyezéséhez.

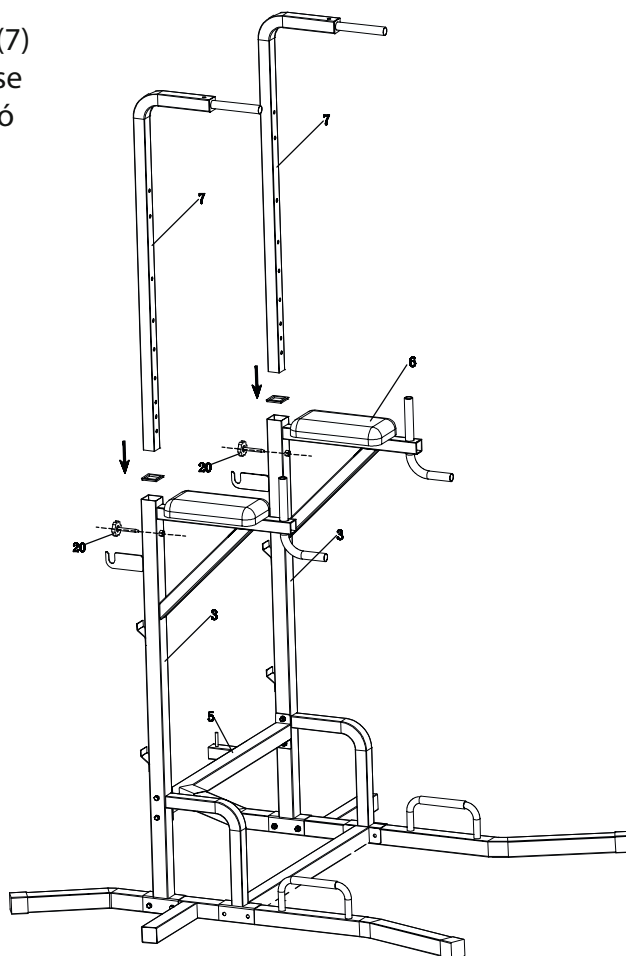
**Lépés 5**

Rögzítse mindkét kartámaszt (6) két-két csavarral (19) az alsó főkerethez (3).

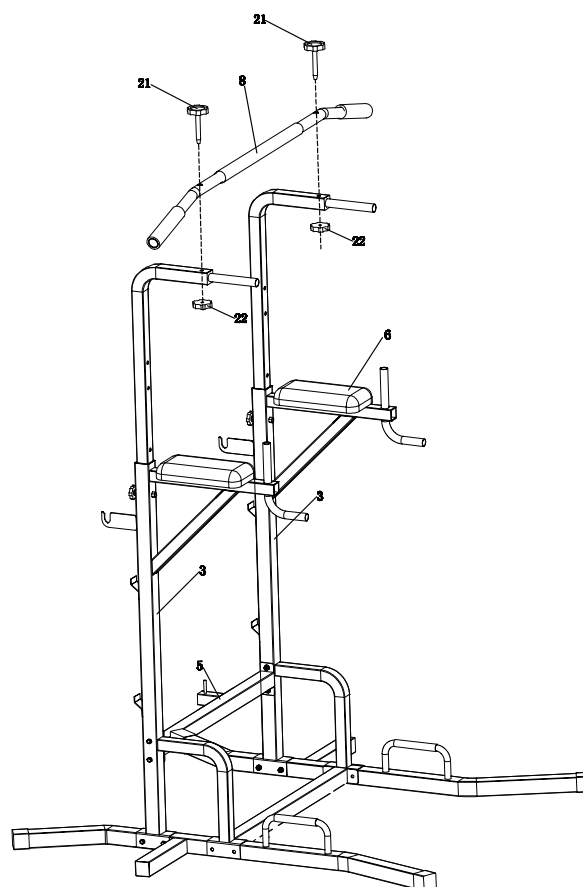


Lépés 6

Tolja be mindkét felső főkeretet (7) az alsó főkeretekbe (3), és rögzítse azokat egy-egy magasságbeállító csavarral (20).

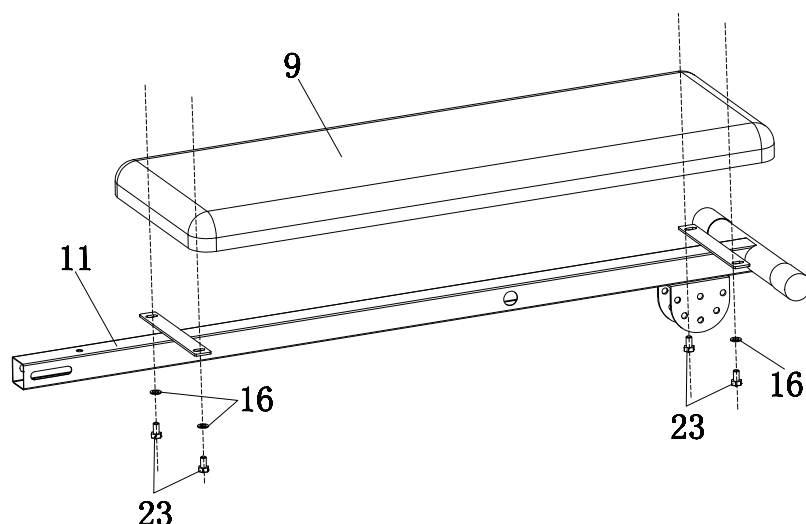
**Lépés 7**

Rögzítse a húzódkodó rudat (8) a felső főkerethez két magasságbeállító csavarral (21) és két anyával (22).

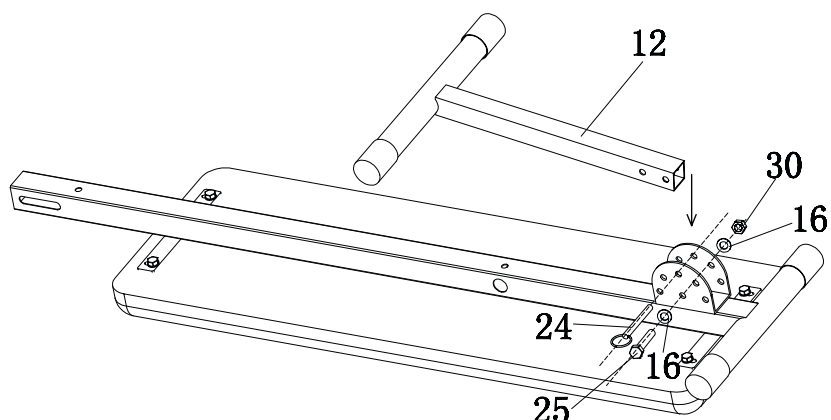


Lépés 8

Rögzítse az edzőpad (9) tartóját négy csavarral (23) és négy alátéttel (16) az edzőpad főkeretéhez (11).

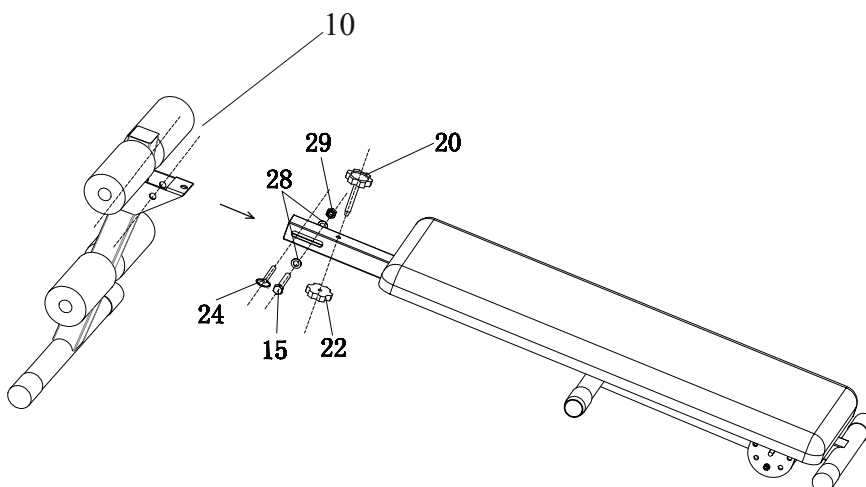
**Lépés 9**

Rögzítse az edzőpad talpazatát (12) az edzőpad főkeretéhez (11) egy biztosítószeeggel (24), egy csavarral (25), két alátéttel (16) és egy anyával (30).

**Lépés 10**

Rögzítse a talpazatot (10) egy biztosítószeeggel (24), egy csavarral (15), két alátéttel (28) és egy anyával (31) az edzőpadhoz.

Most rögzítse a magasságbeállító csavart (20) és az anyát (29) az edzőpadhoz.



Lépés 11

Az edzőpadot felfüggesztheti a húzódkodó állvány hátoldalára, így háttámlaként szolgál az edzéshez. Csatolja össze az edzőpadot úgy, hogy meglazíthassa a talpazaton lévő két biztosítószeget (24).

Most felhelyezheti az edzőpadot a keresztrúd csapszegére felülről, az ábra szerint.

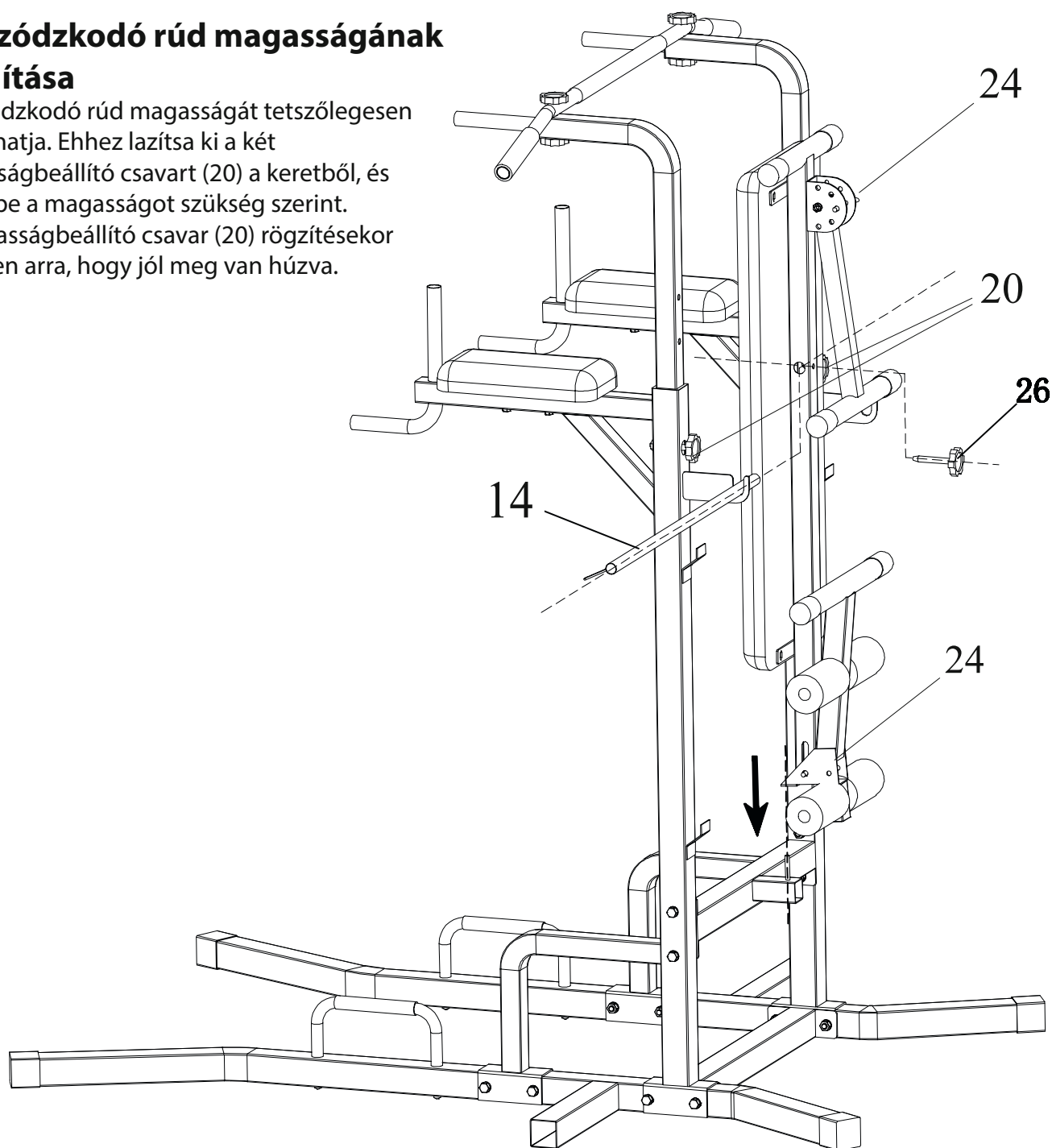
Ezenkívül tolja az edzőpad (14) rögzítését az edzőpadon lévő lyukon keresztül, és pattintsa rá a rögzítést a húzódkodó állványra.

A további stabilizálás érdekében rögzítse a padot a magasságbeállító csavarral (26), így biztosítja a padot az akaratlan leesés ellen.

A húzódkodó rúd magasságának beállítása

A húzódkodó rúd magasságát tetszőlegesen beállíthatja. Ehhez lazítsa ki a két magasságbeállító csavart (20) a keretből, és állítsa be a magasságot szükség szerint.

A magasságbeállító csavar (20) rögzítésekor ügyeljen arra, hogy jól meg van húzva.



Útmutató az edzéshez

VIGYÁZAT!

Egészségügyi veszély!

A helytelen vagy túlzott és nem a fizikai állapotnak megfelelő edzés egészségügyi kockázatokhoz vezethet.

- Az edzésprogram megkezdése előtt keresse fel orvosát annak érdekében, hogy megállapítsa, ill. megelőzze az esetleges egészségügyi kockázatokot. Az Ön pulzusszáma, vérnyomása vagy koleszterinszintje szempontjából orvosának javaslatát kell figyelembe venni.
- Edzés közben figyeljen az Ön testének jelzéseire. Ha edzés közben bármikor fájdalmat, mellkasában szorítást, szabálytalan szívverést, erős légszomjat, szédülést vagy álmoságot észlel, azonnal hagyja abba az edzést, és keresse fel orvosát.

Sérülésveszély

A súlyzópadon végzett helytelen edzés és annak nem megfelelő kezelése sérüléseket okozhat.

- Ne használja a súlyzópadot, ha 150 kg-nál nagyobb a súlya.
- Az edzés megkezdése előtt végeztesen általános edzettségi állapotfelmérést orvosával, és tisztázza a szív- és érrendszeri vagy ortopédiai problémákat.
- Vegye figyelembe, hogy a nem megfelelő és túlzott testmozgás veszélyeztetheti az egészségét.
- Ne eddzen, ha kényelmetlenül érzi magát, fáradt vagy kimerült. Hagyja abba az edzést azonnal, ha gyengének érzi magát vagy szédül, hányingere van, mellkasi fájdalmat érez vagy szívdobogása van, vagy más tünetet észlel. Ebben az esetben feltétlenül keresse fel orvosát.
- Terhesség esetén az edzést különösen óvatosan végezze.
- Viseljen megfelelő légáteresztő és kényelmes cipőt és ruhát.
- A húzódzkodó állvány használata előtt mindig végezzen bemelegítő gyakorlatokat. Ezután kezdjen el lassan edzeni, és növelje a terhelést, amíg el nem éri a kívánt teljesítményszintet.
- Tartssa a kisgyermekeket távol az húzódzkodó állványtól, különösen edzés közben.

A mérsékelt állóképességi edzés (például hetente kétszer 30 perc) hozzájárulhat egészségéhez és javíthatja mozgékonyágát. Az erősítő edzés erősíti az izmokat. Megnö az ízületek mozgékonyága - csökken a sérülés veszélye.

Minden edzésnek a következő három szakaszból kell állnia:

- Bemelegítés ("Warm up")
- Állóképességi/kardio és/vagy erőedzés
- Levezetés és nyújtás

Az edzés alábbi felépítését javasoljuk:

- Ideális esetben eddzen hetente körülbelül 3-4 alkalommal.
- Ügyeljen arra, hogy minden egyes edzés között legyen szabadnap, hogy a test és az izmok megfelelően felépülhessenek.
- Fejezzen be minden edzést levezetéssel és nyújtással.
- Kezdje el az edzést körülbelül 7-8 ismétléssel gyakorlatsoronként. Ezután lassan növelje az ismétlések számát az egyéni preferenciák szerint, 11-12 ismétlésig gyakorlatsoronként.
- Csökkentse az edzés időtartamát, ha izmait fáradtnak érzi.

Bemelegítő gyakorlatok

A bemelegítés célja, hogy felkészítse a testet a kemény edzésre, serkentse a keringési rendszert, és megóvja a szalagokat, az inakat és az ízületeket a sérülésektől. Ezenkívül csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát. Minden edzésnek bemelegítő gyakorlatokkal kell kezdődnie. Annál fontosabb a bemelegítés, minél erőteljesebb az azt követő edzés.

- Minden edzést indítson legalább 10 perces bemelegítési szakasszal.
- A bemelegítés során izmait könnyen kinyújthatja. Ehhez válassza ki az izomcsoportok egyikét a „Nyújtó gyakorlatok” fejezetben leírt gyakorlatok közül.

Levezetés és nyújtás

A levezetéssel az edzés pihentető szakaszába lép. A levezetés célja, hogy a pulzusszámot a lehető legnagyobb mértékben csökkentse, többek között az izomláz megelőzése érdekében. Edzés után feltétlenül le kell nyújtania az izmait. A nyújtás az izmot visszahelyezi eredeti helyzetébe, és így megakadályozza az izom rövidülését. Minél megerőltetőbb az edzés, annál fontosabb a nyújtás.

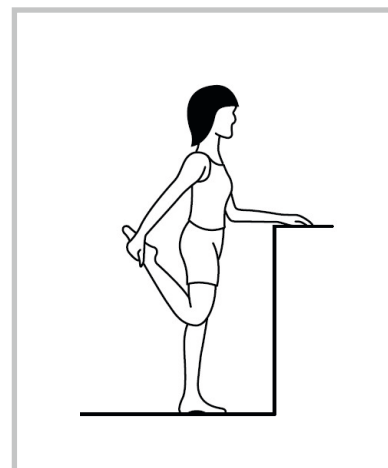
- Minden edzést zárjon legalább 10 perces levezető szakasszal.
- A levezető szakasz alatt a lehető legnagyobb mértékben csökkentse pulzusszámát.
- Elsősorban azokat az izomcsoportokat nyújtsa le, amelyeket az edzés során különösen igénybe vett.
- Nyújtsa meg az izmokat kb. 20 másodpercig.
- Úgy végezze a nyújtó gyakorlatokat, hogy érezze a nyújtást, de ne érezzen fájdalmat.

Nyújtó gyakorlatok

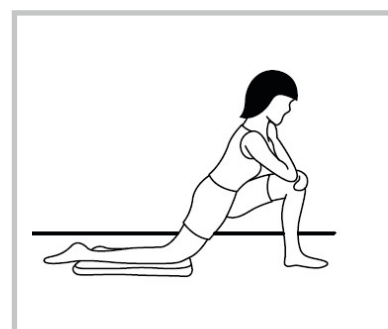
Combtesztő izmok nyújtása

Ezek a gyakorlatok megnyújtják a csípőhajlítót és a térdhajlítót.

1. Álljon a falhoz.
2. Helyezze mindkét térdét egymás mellé, és egyenesítse ki a medencét és a gerincét.
3. Támaszkodjon a jobb kezével a falnak és húzza bal kezével a bal lábát a fenekéhez. Ne hajlítsa be a térdét teljesen.
4. Tartsa ezt a pozíciót körülbelül 20 másodpercig.
5. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.

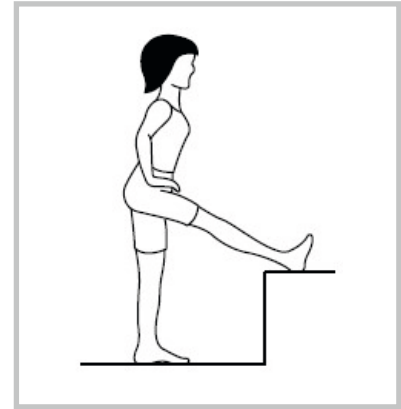


1. Térdeljen egy puha felületre.
2. Helyezze a bal térdét 90°-os szögbe.
3. Tartsa a hátát egyenesen, és nyomja a medencéjét a nyújtandó oldalra előre.
4. Tartsa ezt a pozíciót körülbelül 20 másodpercig.
5. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.

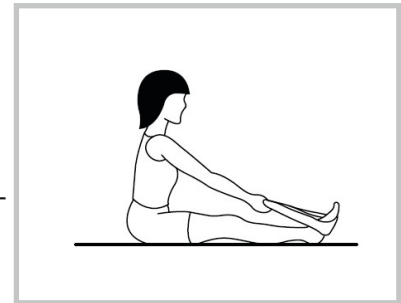


Combhajlító izmok nyújtása

1. Álljon egyenesen.
2. Helyezze az egyik lábát egy polcra térdmagasságban vagy ennél alacsonyabban.
3. Döntse meg a medencéjét, és engedje kissé előre egyenes pozícióban lévő felső testét. Az egyenesen álló lábat kissé meg kell hajlítani, és a lábfej a fenék alatt helyezkedik el.
4. Közelítsen a nyújtani kívánt lábának lábfejevel a testéhez.
5. Tartsa ezt a pozíciót körülbelül 20 másodpercig.
6. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.



1. Üljön le kinyújtott lábakkal a padlóra.
2. Helyezzen egy törülközőt mindkét lábfeje köré, és fogja meg mindkét kezével.
3. Óvatosan húzza előre az egyenesen tartott felsőtestét, és érezze a nyújtást a láb hátoldalán.
4. Tartsa ezt a pozíciót körülbelül 20 másodpercig.

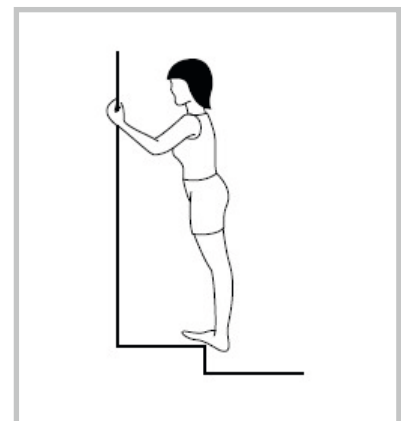


Vádli nyújtása

1. Támaszkodjon mindkét kezével a falnak.
2. Először álljon párhuzamosan.
3. Hajoljon előre egyenes háttal.
4. Lépjen hátra egy lépéssel a nyújtandó lábával, és emelje fel először a lábujját, majd a sarkát. Ha a nyújtás kényelmes, akkor a lépés hossza megfelelő.
5. Ha növelni szeretné a nyújtás erősségét, növelje a lépés hosszát. Kezdje kis lépéssel.
6. Tartsa ezt a pozíciót körülbelül 20 másodpercig.
7. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.



1. Álljon mindkét lábával egy lépcső szélére úgy, hogy kezét a falnak támasztva stabilan álljon.
2. Lassan engedje le sarkát, amíg a nyújtást kellemesnek érzi.
3. Tartsa ezt a pozíciót körülbelül 20 másodpercig.

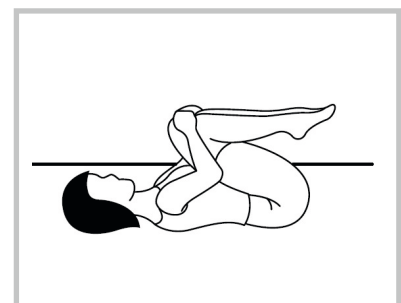


Hátizmok nyújtása

A keresztcsigolyát csak akkor nyújtsa ki, ha az nincs legyengülve vagy megfelelően megerősítette.

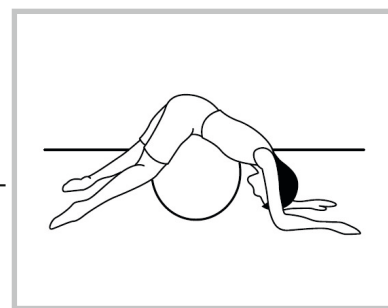
1. Feküdjön a hátára.
2. Kissé húzza mindkét térdét a testéhez.
3. Tartsa ezt a pozíciót, amíg kényelmes.

Ez egy enyhe gyakorlat, amely óvatosan megnyújtja a törzsmerevítő izmokat anélkül, hogy megfeszítené a gerincét.



1. Fektesse csípőjét egy gimnasztikai labdára az ábra szerint.
2. Helyezze a lábát és az alkarját a padlóra.
3. Könnyedén mozogjon előre-hátra a labdán.

Ez a gyakorlat tehermentesíti a porckorongokat, mert a labda átveszi a testtömegét.

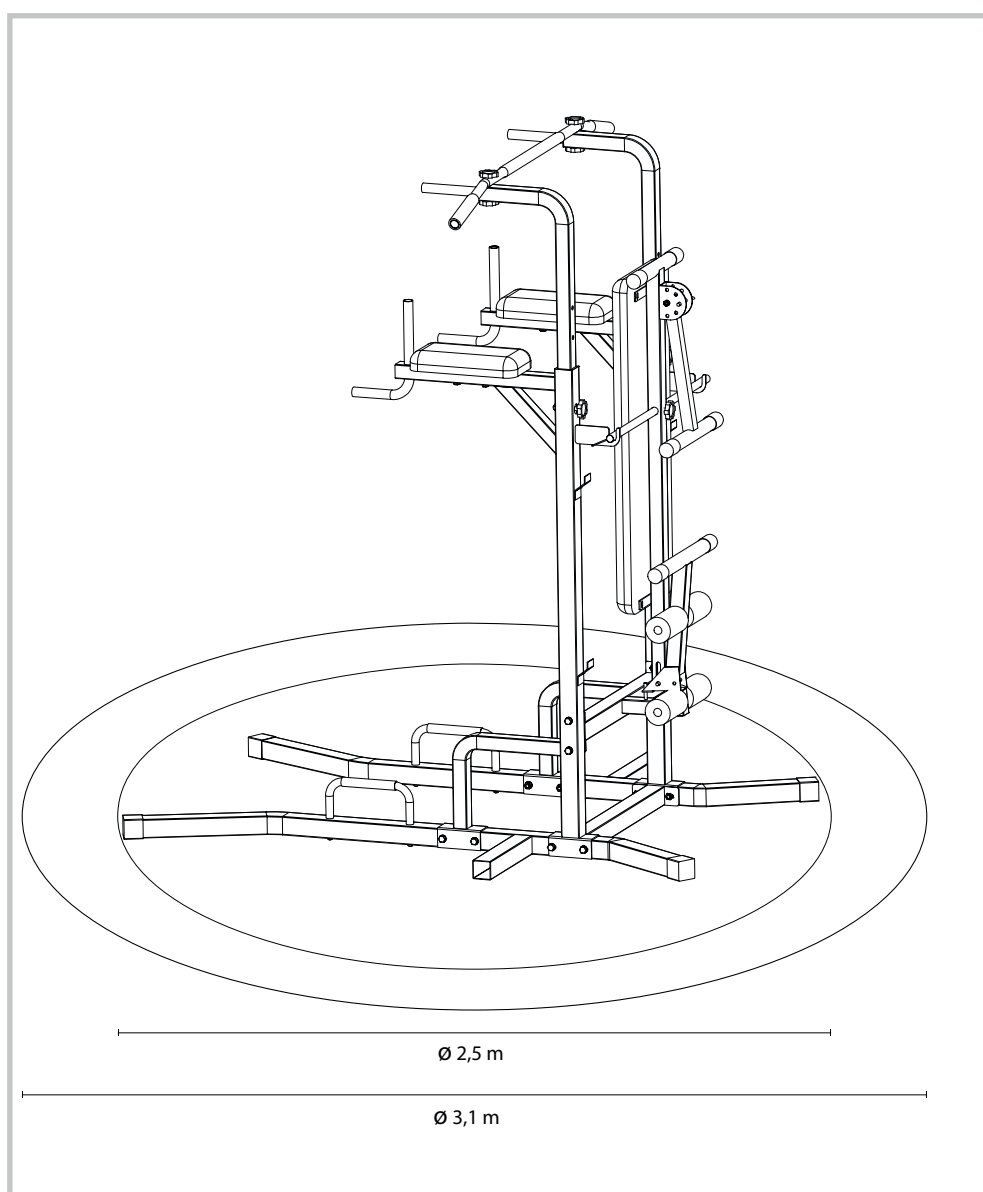


Gyakorlatok a húzódkodó állványon

Edzési terület

A húzódkodó állvány 2,5 m $\varnothing$ átmérőjű edzőterülettel rendelkezik (a belső kör jelöli).

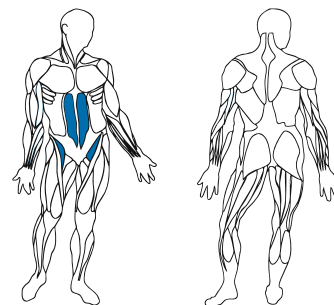
A húzódkodó állvány körül legalább 3,1 m $\varnothing$ átmérőjű területet kell szabaddá tenni (a külső kör jelöli).



1. kiindulási helyzet



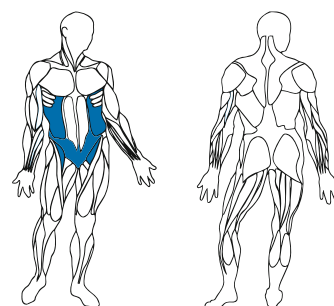
1. gyakorlat

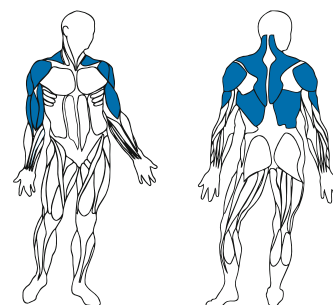
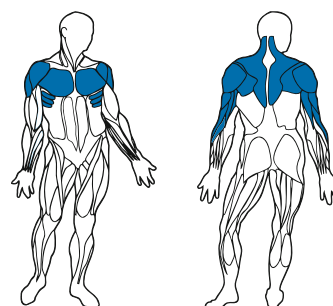


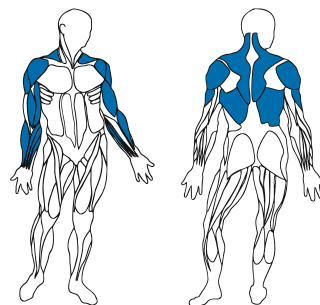
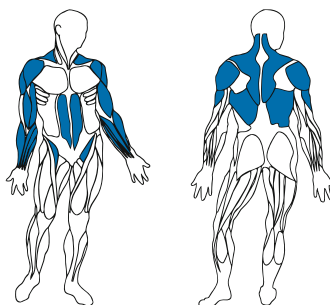
2. gyakorlat



3. gyakorlat



2.kiindulási helyzet**gyakorlat****3.kiindulási helyzet****gyakorlat**

4.kiindulási helyzet**1.gyakorlat****2.gyakorlat**

5.kiindulási helyzet**gyakorlat**

A húzódkodó állvány további edzési lehetőségekként edzőpaddal is rendelkezik.

1. Ez a húzódkodó állvány hátuljára helyezhető és használható súlyzópadként is. A húzódkodó állvány főkeretén két súlyzótartó található. A kétkezes súlyzóval ügyeljen arra, hogy lassan és koncentráltan végezze a gyakorlatokat. A súlyzótartó maximális terhelése 125 kg.
2. Az edzőpadot normál ülőpadként is használhatja. Mindig ügyeljen a gyakorlatok helyes végrehajtására, valamint az egészséges és egyenes testtartásra.

Tisztítás**ÉRTESÍTÉS!****Sérülésveszély!**

A húzódkodó állvány nem megfelelő kezelése kárt tehet a húzódkodó állványban.

- Ne használjon agresszív tisztítószerket, fém- vagy nyílonsörtéssel készült keféket, valamint éles vagy fémes tisztítószerket, például késeket, kemény spatulákat és hasonlókat. Ezek károsíthatják a felületeket.
- Minden edzés után törölje le a húzódkodó állványt és az összes fogantyút egy ronggyal, hogy elkerülje a száraz verejték okozta szennyeződést.
- Törölje le a szennyeződéseket és a port puha, enyhén nedves ronggyal.
- Ezután törölje teljesen szárazra az eszköz minden részét.

Karbantartás

- Rendszeresen ellenőrizze a súlyzópadot, hogy nincs-e rajta sérülés vagy kopás.
- Ellenőrizze, hogy az összes csavar és csatlakozás szoros-e.
- Cserélje ki a hibás alkatrészeket azonnal ügyfélszolgálatunkon keresztül. Csak azután használja a húzódkodó állványt, ha megjavították.
- Felhívjuk figyelmét, hogy a verejtéknek korrodáló hatása van, és nem szabad érintkeznie az eszközzel. A gyakorlatok után törölje le az izzadságcseppeket a húzódkodó állványról.

Tárolás

Tárolás előtt minden alkatrésznek teljesen száraznak kell lennie.

- A húzódkodó állványt mindig száraz helyen tárolja.
- Védje a húzódkodó állványt a hőmérsékleti ingadozásoktól.
- Tárolja a húzódkodó állványt gyermekek számára nem hozzáférhető és elzárt helyen.

Műszaki adatok

Modell: 6500691

Típuszám: 6501695

Szabvány: EN ISO 20957-1: 2013

Max. felhasználói súly: 150 kg

Max. súly a súlyzótartóhoz: 125 kg

Az eszköz súlya: 39 kg

Méretek: 210 cm x 114 cm x 108,5 cm

Ártalmatlanítás

Csomagolás ártalmatlanítása

A csomagolásból származó hulladékokat szelektíven gyűjtse. Helyezze a papírt és kartont a papírhulladékok közé, a fóliákat az értékes anyagok gyűjtőjébe.

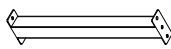
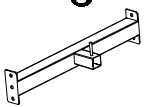
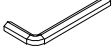
Húzódkodó állvány ártalmatlanítása

A húzódkodó állványt az Ön országában alkalmazandó jogszabályoknak és rendelkezéseknek megfelelően ártalmatlanítsa.

Kazalo

Pregled	3
Pregled delov	47
Seznam delov	48
Splošno	49
Preberite navodila za uporabo in jih shranite	49
Razlaga znakov	49
Varnost	50
Predvidena uporaba	50
Preverjanje naprave Power Tower in obsega dobave	51
Sestavljanje naprave Power Tower	52
Nastavitev višine droga za dvigovanje	58
Navodila za vadbo	58
Vaje za ogrevanje	59
Ohlajanje in raztezanje	59
Raztezne vaje	59
Vaje z napravo Power Tower	61
Čiščenje	65
Vzdrževanje	66
Shranjevanje	66
Tehnični podatki	66
Odlaganje med odpadke	66

Pregled delov

1  2 kos	2  2 kos	3  2 kos	4  1 kos
5  1 kos	6  2 kos	7  2 kos	8  1 kos
9  1 kos	10  1 kos	11  1 kos	12  1 kos
13  1 kos	14  1 kos	15  M10*60 1 kos	16  F8 6 kos
17  M8*65 4 kos	18  M10*70 12 kos	19  M8*50 4 kos	20  M10*60 3 kos
21  M10*75 2 kos	22  M10 3 kos	23  M8*15 4 kos	24  ø8*60 2 kos
25  M8*55 1 kos	26  M10*20 1 kos	27  F8 4 kos	28  F10 24 kos
29  M10 12 kos	30  M8 1 kos	31  M8 1 kos	32  14*7 2 kos

Seznam delov

Št.	Oznaka	Št. kosov
1	Vznožje	2
2	Oporno držalo za ležalo	2
3	Glavni okvir spodaj	2
4	Prečni nosilec spodaj	1
5	Prečni nosilec zgoraj (s sornikom)	1
6	Naslon za roke	2
7	Glavni okvir zgoraj	2
8	Drog za dvigovanje	1
9	Podlaga za vadbeno klop	1
10	Vznožje	1
11	Glavni okvir vadbene klopi	1
12	Vznožje vadbene klopi	1
13	Držalo za penaste valje	2
14	Fiksna vadbena klop	1
15	Vijak M10 x 60	1
16	Element za pritrditev vadbene klopi	6
17	Vijak M8 x 65	4
18	Vijak M10 x 75	12
19	Vijak M8 x 50	4
20	Nastavitveni vijak M10 x 60	3
21	Nastavitveni vijak M10 x 75	2
22	Matica M10	3
23	Vijak M8 x 15	4
24	Varovalni zatič	2
25	Vijak M8 x 55	1
26	Nastavitveni vijak M10 x 20	1
27	Vzmetni obroč F8	4
28	Podložka F10	24
29	Matica M10	12
30	Matica M8	1
31	Imbus ključ	1
32	Ključa	2

Splošno

Preberite navodila za uporabo in jih shranite



Ta navodila za uporabo spadajo k tej vadbeni napravi Power Tower. Vključujejo pomembne informacije o montaži naprave in ravnanju z njo.

Pred začetkom uporabe klopji za dvigovanje uteži natančno in v celoti preberite navodila za uporabo, zlasti varnostne napotke. Neupoštevanje navodil za uporabo lahko povzroči hude telesne poškodbe ali poškodbe vadbene naprave Power Tower.

Podlaga za navodila za uporabo so standardi in predpisi, ki veljajo v Evropski uniji. V tujini upoštevajte tudi smernice in zakone, specifične za posamezne države. Navodila za uporabo shranite za nadaljnjo uporabo. Če vadbeno napravo Power Tower predate tretji osebi, ji obvezno izročite tudi ta navodila za uporabo.

Razlaga znakov

V teh navodilih za uporabo, na vadbeni napravi Power Tower ali na embalaži so naslednji simboli in opozorilne besede.



OPOZORILO!

Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost s srednjo stopnjo tveganja, zaradi katere lahko nastopi smrt ali nastanejo hude telesne poškodbe, če se nevarnosti ne izognete.

POZOR!

Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost z nizko stopnjo tveganja, zaradi katere lahko nastanejo manjše ali zmernejše telesne poškodbe, če se nevarnosti ne izognete.

OBVESTILO!

Ta opozorilna beseda opozarja na možnost materialne škode.



Pozor: Pred uporabo preberite navodila za uporabo.



Znak GS (»Geprüfte Sicherheit« oz. preverjena varnost) potrjuje, da izdelek ustreza zahtevam nemškega Zakona o varnosti naprav in izdelkov (ProdSG). Znak GS potrjuje, da pri priporočeni uporabi in predvideni napačni uporabi označenega izdelka nista ogroženi varnost in zdravje uporabnikov. To je prostovoljni varnostni znak, ki ga podeljuje nemško tehnično združenje TÜV SÜD.

Varnost

Predvidena uporaba

Vadbena naprava Power Tower je bila zasnovana izključno za vadbo v domačem okolju (razred H v skladu s standardom EN ISO 20957-1:2013) v notranjih prostorih.

Namenjena je izključno za zasebno rabo in ne za komercialno ali terapevtsko rabo.

Največja nosilnost je 150 kg.

Naprava Power Tower ni otroško igralo. Vadbena napravo Power Tower uporabljajte izključno tako, kot je opisano v teh navodilih za uporabo. Vsakršna druga uporaba velja kot nenamenska in lahko povzroči materialno škodo ali celo telesne poškodbe.

Izdelovalec ali prodajalec ne prevzema nobene odgovornosti za škodo, nastalo zaradi nenamenske ali napačne uporabe.



OPOZORILO!

Nevarnost zadušitve!

- Če se otroci ali dojenčki igrajo z embalažno folijo ali majhnimi deli, se lahko vanjo ujamejo oz. dele pogoltnejo in se tako zadušijo.
- Embalažo in majhne dele, kot so vijaki, hranite na varnem pred otroci in dojenčki.

Nevarnost poškodb!

Če so na vadbeni napravi Power Tower naprave za nastavitev, lahko te omejijo gibanje med vadbo in povzročijo poškodbe.

- Odstranite naprave za nastavitev.
- Ne vadite, če so na napravi naprave za nastavitev.

Nevarnost za otroke!

V primeru nenadzorovane igre ali vadbe otrok na napravi Power Tower lahko pride do poškodb.

- Nikoli ne dovolite, da se otroci nenadzorovano igrajo ali vadijo na napravi Power Tower.
- Otrokom pred vadbo razložite, kako se naprava Power Tower pravilno uporablja, če želijo vaditi na njej.
- Če boste otrokom dovolili vaditi na napravi Power Tower, upoštevajte njihov duševni in telesni razvoj ter zlasti temperament.
- Vadbene naprave nikakor niso igrače.
- Otroci se ne smejo igrati z napravo Power Tower. Otroci ne smejo brez nadzora izvajati čiščenja ali vzdrževanja.
- Starši in osebe, ki nadzirajo otroke, se morajo zavedati svoje odgovornosti in upoštevati, da lahko zaradi naravnega veselja otrok do igre in raziskovanja pride do okoliščin in ravnanj, za katere vadbene naprave niso predvidene.

POZOR!

Nevarnost poškodb!

Nepravilna postavitve ali uporaba naprave Power Tower lahko povzroči poškodbe.

- Vadbena klop počasi in previdno razklopite in sklopite.
- Napravo Power Tower postavite na trdo in ravno podlago.
- Izravnajte morebitne neravnine na tleh, saj mora biti naprava Power Tower stabilna.

- Pri tem pazite, da je v vseh smereh okrog naprave Power Tower dovolj prostora (vsaj 3,1 metra).
- Nenehno preverjajte napravo Power Tower glede poškodb in obrabe, da preprečite varnostna tveganja. Strokovnjak naj vam zamenja okvarjene dele, npr. povezovalne dele. Naprava Power Tower se do popravila ne sme uporabljati.
- Redno preverjajte vijake in matice glede poškodb in deformacij.
- Vedno sami vadite na napravi Power Tower. Napravo Power Tower lahko naenkrat uporablja samo ena oseba.
- Največja dovoljena nosilnost je 150 kg.

Nevarnost poškodb!

Če so uteži nepravilno odložene na odlagalna mesta za uteži, lahko padejo dol in povzročijo poškodbe.

- Prepričajte se, da so uteži varno odložene in ne morejo pasti.
- Pred vsako uporabo se prepričajte, da so vse povezane dobro pritrjene.
- Ne izvajajte nastavitev, ki niso opisane v teh navodilih.
- Pri nastavljanju naprave Power Tower ravnajte previdno.

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Zaradi nepravilnega ravnanja lahko poškodujete napravo Power Tower.

- Napravo Power Tower postavite na dobro dostopno, ravno, suho in zadosti stabilno podlago. Naprave Power Tower ne postavljajte na robove.
- Napravo Power Tower redno vzdržujte.
- Naprave Power Tower nikoli ne izpostavljajte visokim temperaturam (ogrevanju itd.) ali vremenskim vplivom (dež ipd.).
- Pri čiščenju naprave Power Tower nikoli ne potopite v vodo in ne uporabljajte parnih čistilcev. Sicer se naprava Power Tower lahko poškoduje.
- Naprave Power Tower ne uporabljajte več, če so na plastičnih in kovinskih delih naprave razpoke oz. so deli deformirani. Poškodovane dele zamenjajte samo z ustreznimi originalnimi nadomestnimi deli.
- Originalnih delov, materialov ali konstrukcije naprave Power Tower ni dovoljeno spreminjati.
- Shranite navodila za uporabo in vadbo za naročilo nadomestnih delov.
- Naprave ne uporabljajte, če je ta močno umazana.

Preverjanje naprave Power Tower in obsega dobave

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Če embalažo neprevidno odprete z ostrim nožem ali drugimi koničastimi predmeti, lahko hitro poškodujete napravo Power Tower.

- Zato bodite pri odpiranju zelo previdni.
1. Napravo Power Tower in vse posamezne dele vzemite iz embalaže.
 2. Preverite, ali so dobavljeni vsi deli (glejte seznam delov).
 3. Preverite, ali so naprava Power Tower ali posamezni deli morda poškodovani. Če so, naprave ne uporabljajte. Obrnite se na proizvajalca. Naslov za servis je naveden na garancijskem listu.
 4. Embalažo odstranite šele, ko napravo sestavite.

Sestavljanje naprave Power Tower

POZOR!

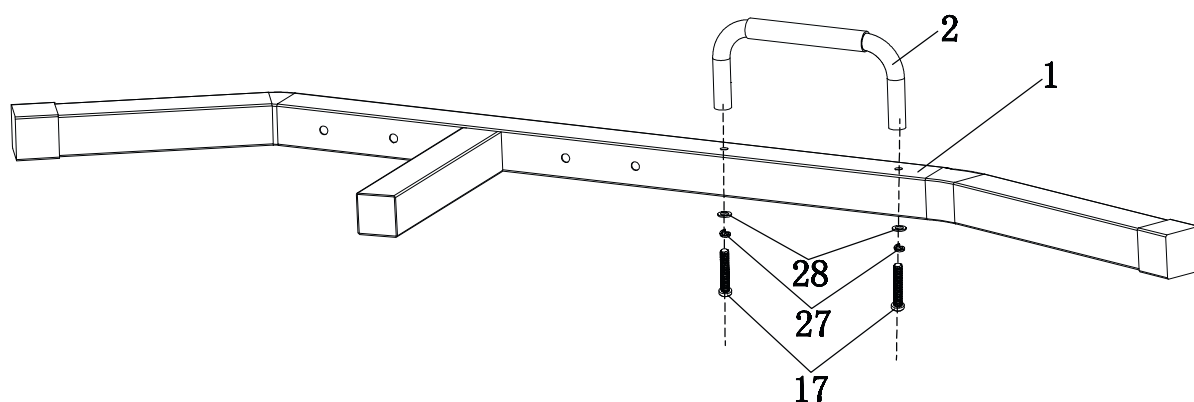
Nevarnost poškodb!

Zaradi nepravilnega ravnanja z napravo Power Tower lahko pride do poškodb ali materialne škode.

- Pri sestavljanju naj vam pomaga še ena oseba.
- Tla, na katerih boste sestavili napravo, zaščitite pred poškodbami in umazanijo s prevleko.
- Pri sestavljanju bodite previdni in razsodni.
- Vijake in matice zategnite šele, ko montirate celoten izdelek. Pred tem je dovolj, da vijake in matice zategnete ročno.
- Za sestavljanje klopi za dvigovanje uteži potrebujete izključno priloženo orodje.

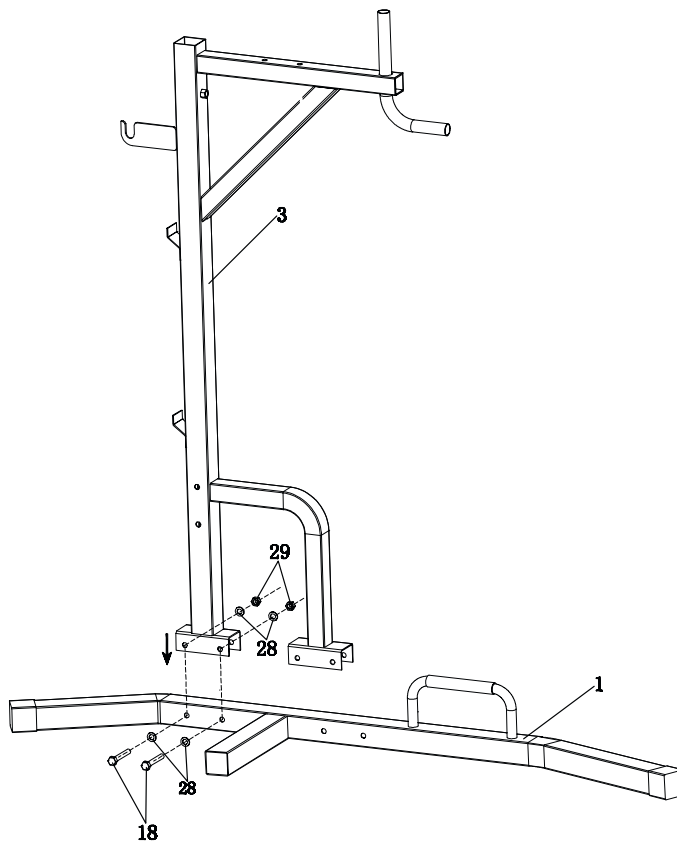
1. korak

Namestite obe oporni držali za ležalo (2) s po dvema vijakoma (17) in dvema vzmetnima obročema (27) na obe vznožji (1).

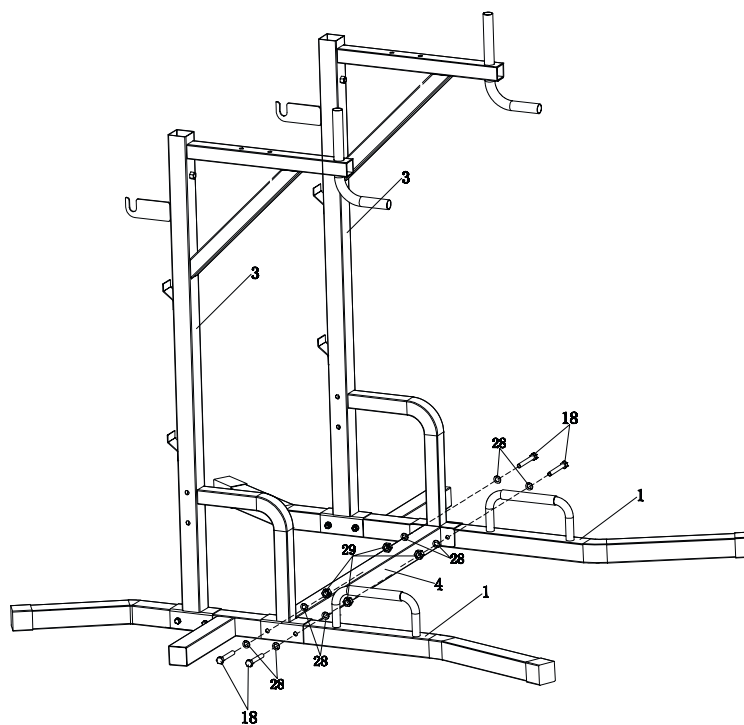


2. korak

Namestite oba spodnja glavna okvirja (3) s po dvema vijakoma (18), štirimi podložkami (28) in dvema maticama (29) na obe vznožji (1), kot je prikazano na sliki.

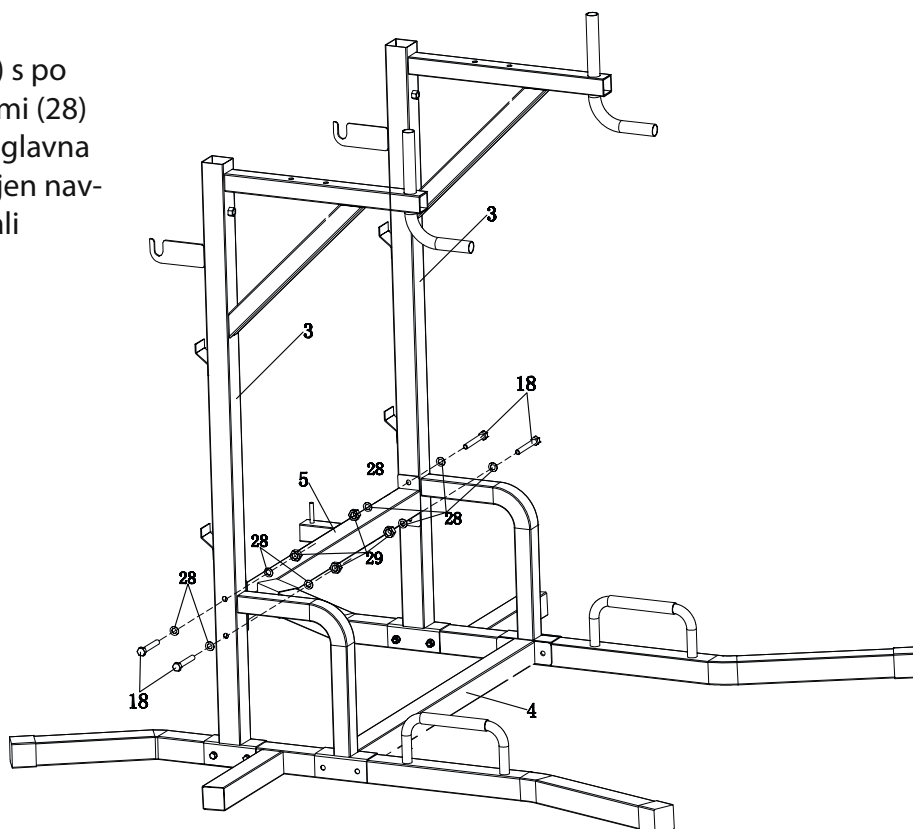
**3. korak**

Namestite spodnji prečni nosilec (4) s po štirimi vijaki (18), osmimi podložkami (28) in štirimi maticami (29) na obe vznožji (1) in spodnja glavna okvirja (3), kot je prikazano na sliki.

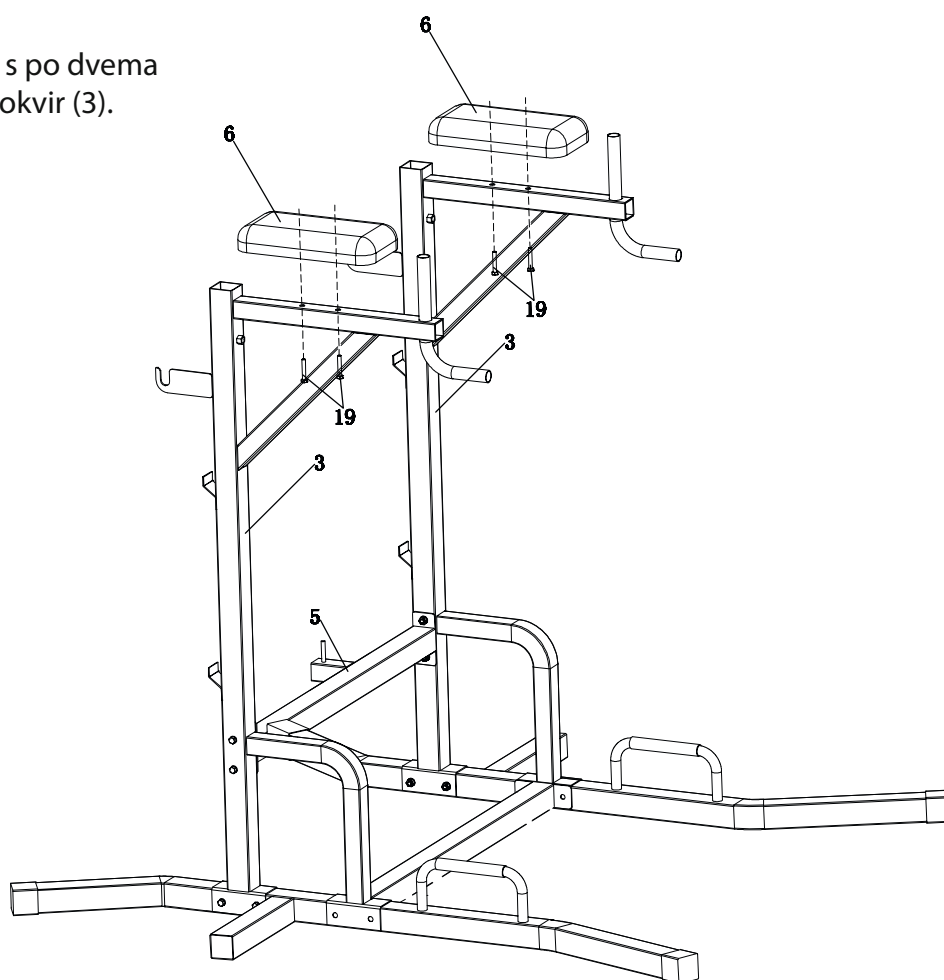


4. korak

Namestite zgornji prečni nosilec (5) s po štirimi vijaki (18), osmimi podložkami (28) in štirimi maticami (29) na spodnja glavna okvirja (3). Pazite, da je sornik obrnjen navzgor. Tega boste kasneje potrebovali za vpetje vadbene klopi.

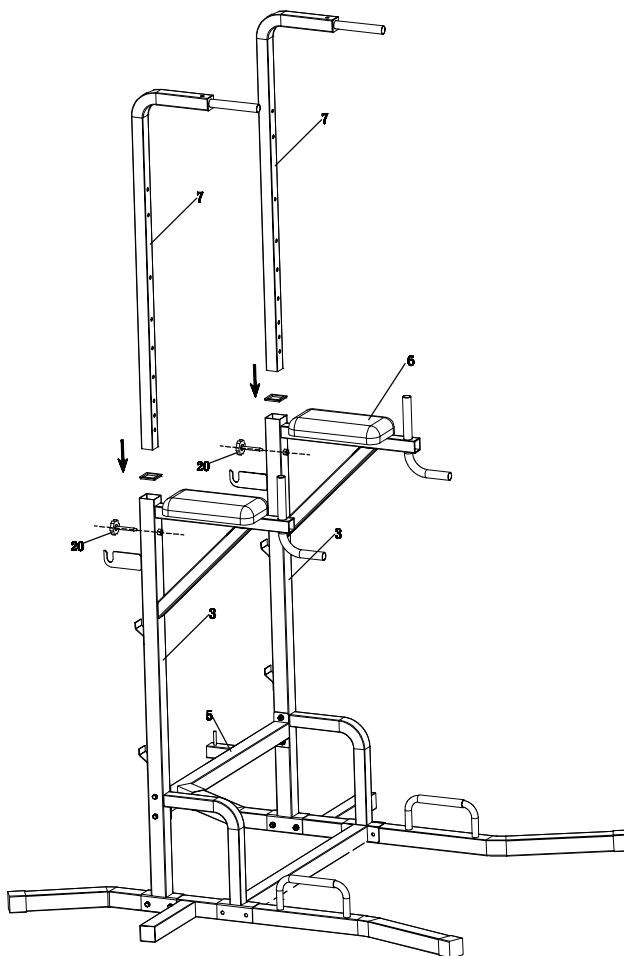
**5. korak**

Pritrdite oba naslona za roke (6) s po dvema vijakoma (19) na spodnji glavni okvir (3).

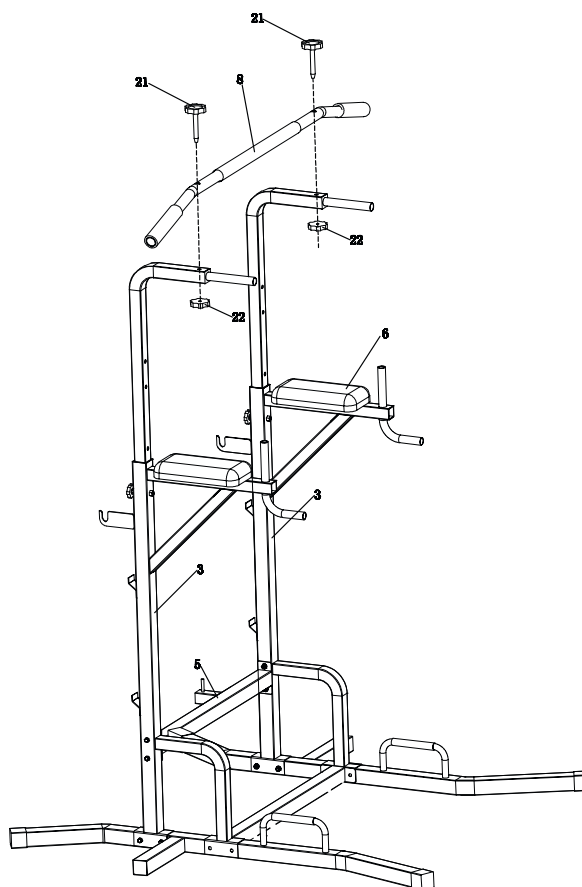


6. korak

Potisnite oba zgornja glavna okvirja (7) v spodnja glavna okvirja (3) in ju pritrdite s po enim nastavitvenim vijakom (20).

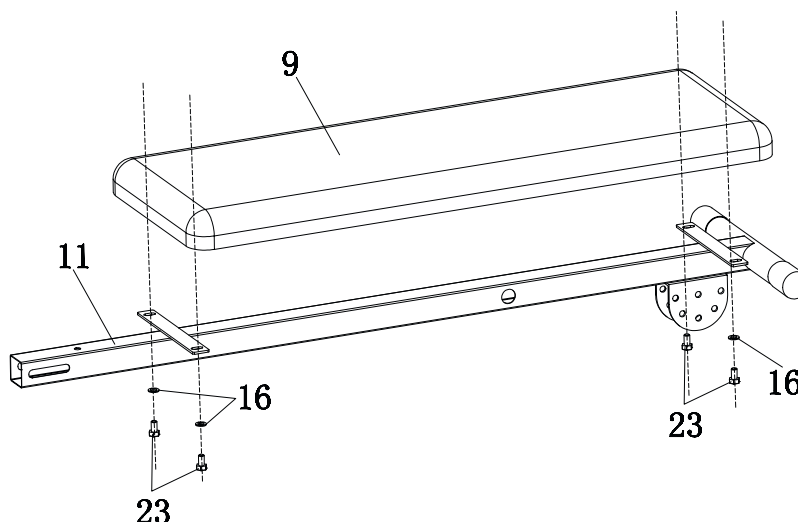
**7. korak**

Pritrdite drog za dvigovanje (8) z dvema nastavitvenima vijakoma (21) in dvema maticama (22) na zgornji glavni okvir.

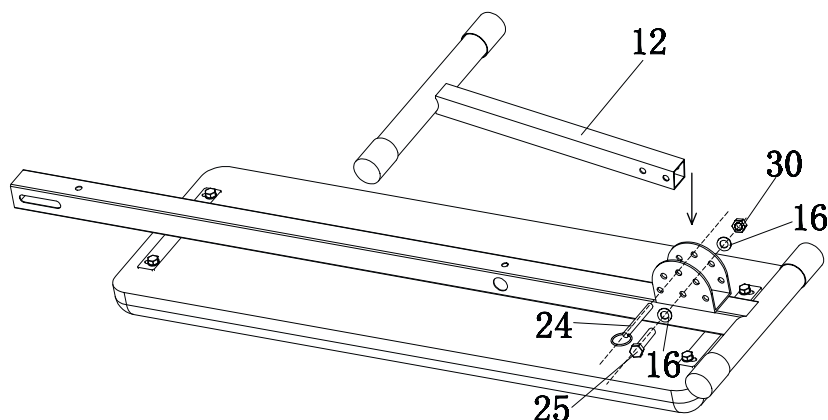


8. korak

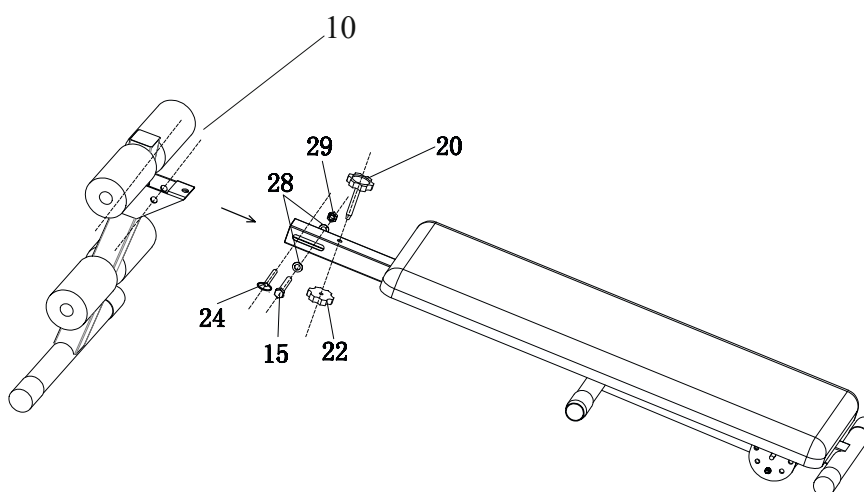
Pritrdite ležalo vadbene klopi (9) s štirimi vijaki (23) in štirimi podložkami (30) na glavni okvir vadbene klopi (11).

**9. korak**

Pritrditev stojalo za vadbeno klop (12) z varnostnim zatičem (24), vijakom (25), podložkami (16) in matico (30) v glavni okvir vadbene klopi (11).

**10. korak**

Podnožje (10) pritrdite z varnostnim zatičem (24), vijakom (15), dvema podložkama (28) in matico (29) na klopi. Zdaj pritrdite nastavitveni vijak (20) in matico (29) vadbene klop.



11. korak

Vadbeno klop lahko vpnete na zadnji strani naprave Power Tower in tako dobite naslonjalo za vadbo. Vadbeno klop sklopite tako, da odvijete dva varnostna zatiča (24) na vznožjih.

Zdaj lahko vadbeno klop od zgoraj namestite na sornik prečnega nosilca, kot je prikazano.

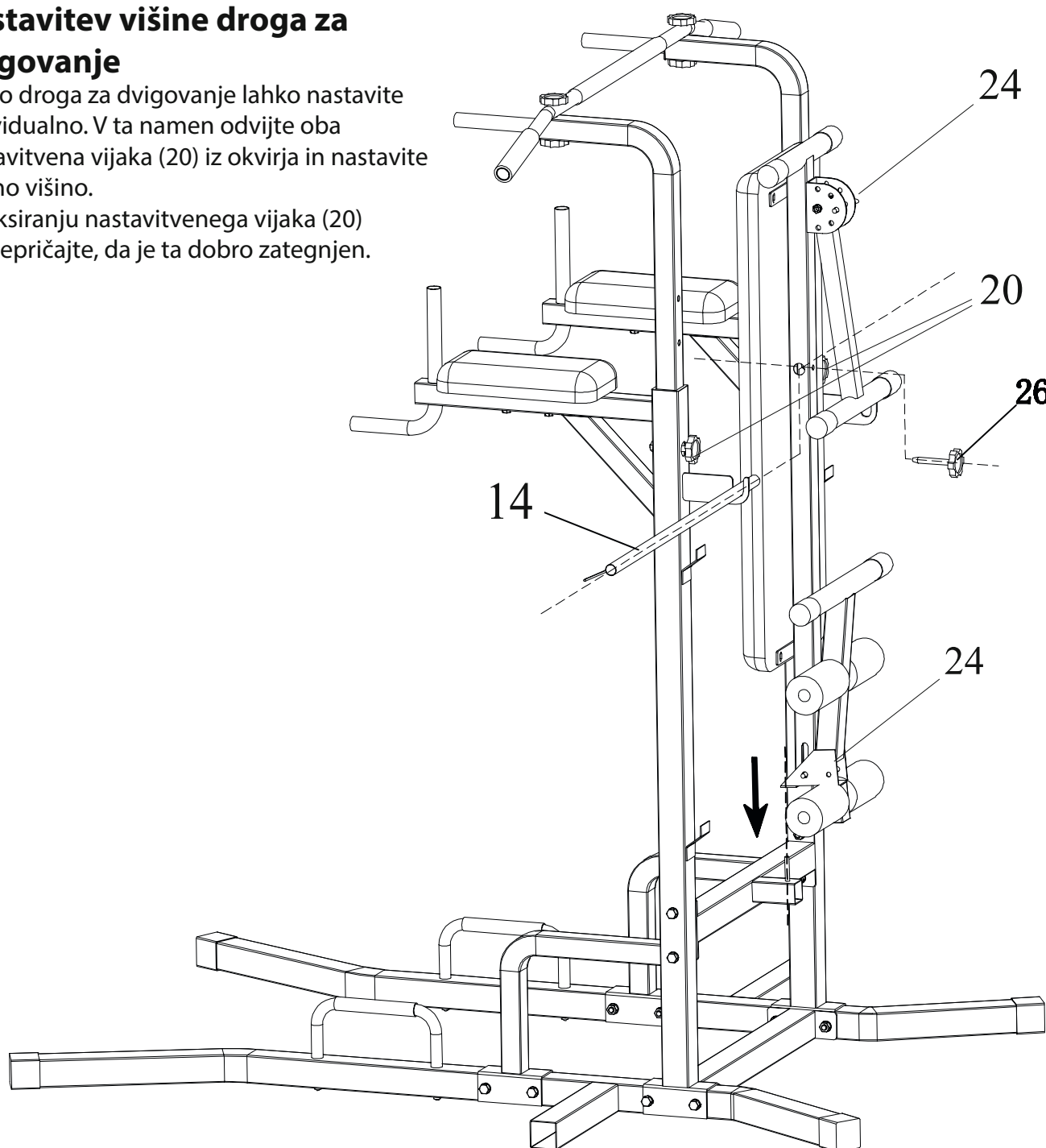
Nato potisnite element za pritrditev vadbene klopi (14) skozi luknjo v vadbeni klopi, da se zaskoči na napravi Power Tower.

Za večjo stabilnost pritrdite klop še z nastavitvenim vijakom (26), da jo zaščitite pred nenamernim padcem.

Nastavitev višine droga za dvigovanje

Višino droga za dvigovanje lahko nastavite individualno. V ta namen odvijte oba nastavitvena vijaka (20) iz okvirja in nastavite želeno višino.

Pri fiksiranju nastavitvenega vijaka (20) se prepričajte, da je ta dobro zategnjen.



Navodila za vadbo

POZOR!

Nevarnost za zdravje!

Nepravilna in prekomerna vadba, ki ni prilagojena fizični strukturi in kondiciji, lahko predstavlja tveganje za zdravje.

- Pred začetkom vadbenega programa obiščite zdravnika, da ugotovite morebitna zdravstvena tveganja oz. jih preprečite. Upoštevati morate nasvet zdravnika glede frekvence srčnega utripa, krvnega tlaka ali nivoja holesterola.
- Med vadbo bodite pozorni na telesne signale. Če se med vadbo pojavijo bolečine, tiščanje v prsnem košu, nereden srčni utrip, težave z dihanjem, vrtoglavica ali omedlevica, takoj prenehajte z vadbo in obiščite zdravnika.

Nevarnost poškodb

Nepravilna vadba in nepravilno rokovanje s klopjo za dvigovanje uteži lahko privede do poškodb.

- Klopji za dvigovanje uteži ne uporabljajte, če ste težji od 150 kg.
- Pred začetkom vadbe opravite splošen pregled pri zdravniku, da razjasnite morebitne kardiovaskularne ali ortopedske težave.
- Ne pozabite, da lahko napačna in prekomerna vadba škoduje vašemu zdravju.
- Ne vadite, če se počutite slabo, ste utrujeni ali izčrpani. Če začutite šibkost, vrtoglavico, slabost, bolečine v prsih, povišan srčni utrip ali druge simptome, takoj prekinite vadbo. V tem primeru se nemudoma obrnite na zdravnika.
- Če ste noseči, vadite izjemno previdno.
- Nosite ustrezne čevlje in oblačila, ki so zračna in udobna.
- Pred uporabo naprave Power Tower se vedno ogrejte. Nato počasi začnite vaditi in povečujte obremenitev do zelenega nivoja.
- Majhni otroci naj se ne zadržujejo v bližini naprave Power Tower, zlasti med vadbo.

Zmeren čas vadbe (na primer dvakrat tedensko po 30 minut) dobrodejno vpliva na zdravje in izboljša mobilnost. Vadba za moč ojača mišični sistem. Gibljivost sklepov se zviša, s čimer se zmanjša nevarnost poškodb.

Vsaka vadba mora vključevati naslednje tri dele:

- Ogrevanje,
- Vzdržljivostni/kardio trening in/ali vaje za moč
- Sproščanje in raztezanje.

Priporočamo naslednji vadbeni urnik:

- Vadite od 3- do 4-krat tedensko.
- Pazite, da je med posameznimi vadbami vedno dan počitka, da se lahko telo in mišice spočijejo.
- Vsako vadbo zaključite s sprostitvijo in raztezanjem.
- Vadbo začnite s približno 7–8 ponovitvami na sklop vaj. Število ponovitev nato postopoma povečujte glede na lastne želje do 11–12 ponovitev na sklop vaj.
- Zmanjšajte obseg vadbe, če opazite, da so mišice utrujene.

Vaje za ogrevanje

Cilj ogrevanja je telo pripraviti na težko vadbo, spodbuditi žilni sistem in zaščititi vezi, tetive in sklepe pred poškodbami. Zmanjša se tudi tveganje za krče in mišične poškodbe. Vsaka vadba se mora začeti z vajami za ogrevanje. Ogrevanje je toliko bolj pomembno, če temu sledi napornejši sklop vaj.

- Vsako vadbo začnite s fazo ogrevanja, ki traja najmanj 10 minut.
- Mišice lahko med ogrevanjem rahlo raztegnete. Za posamezno skupino mišic si izberite ustrezne vaje v poglavju »Raztezne vaje«.

Ohlajanje in raztezanje

Z ohlajanjem se začne faza sproščanja pri vadbi. Namen tega je čim bolj znižati frekvenco srčnega utripa, da med drugim preprečite bolečino v mišicah. Po vadbi morate mišice obvezno raztegniti. Z raztezanjem se mišica znova vrne v izhodiščni položaj, s čimer se prepreči krčenje mišic. Čim bolj naporna je bila vadba, toliko bolj pomembno je raztezanje.

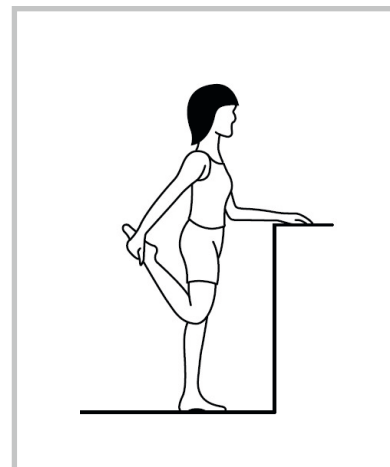
- Vsako vadbo končajte s fazo ohlajanja, ki traja najmanj 10 minut.
- Med fazo ohlajanja čim bolj znižajte frekvenco srčnega utripa.
- Raztegnite zlasti tiste mišične skupine, ki ste jih med vadbo posebej obremenili.
- Vsako mišico raztegujte približno 20 sekund.
- Raztezne vaje izvajajte tako, da čutite raztezanje, vendar vam to ne povzroča bolečin.

Raztezne vaje

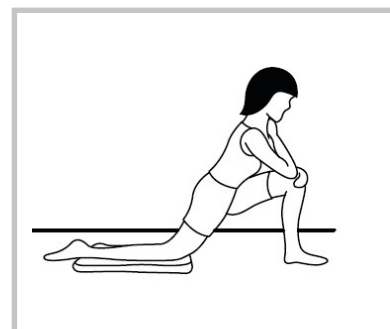
Raztezanje sprednje strani stegen

S temi vajami raztegnete kolčne in kolenske mišice.

1. Postavite se ob zid.
2. Koleni naj bosta eno ob drugem, medenica in hrbtenica morata biti vzravnani.
3. Podprite se z desno roko ob steno in levo nogo z levo roko povlecite k zadnjici. Ne upognite kolena do konca.
4. Ta položaj zadržite približno 20 sekund.
5. Ponovite z drugo nogo.

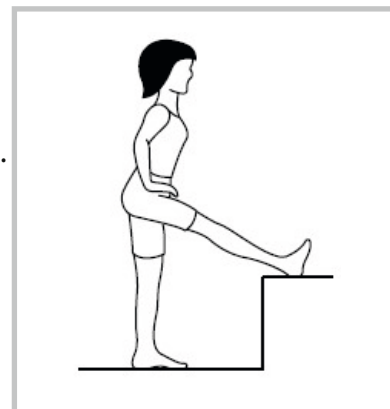


1. Pokleknite na mehko podlago.
2. Levo koleno pokrčite pravokotno.
3. Vzravajte hrbtenico in medenico potisnite v smeri raztezanja naprej.
4. Ta položaj zadržite približno 20 sekund.
5. Ponovite z drugo nogo.

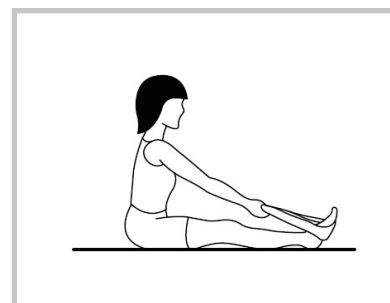


Raztezanje zadnje strani stegen

1. Vzravnavajte se.
2. Eno nogo položite na podlago v višini kolena ali nižje.
3. Nagnite medenico in vzravnavani zgornji del telesa rahlo potisnite naprej. Noga, na kateri stojite, naj bo rahlo upognjena in poravnana z boki.
4. Prste na nogi, ki jo želite raztegniti, povlecite k telesu.
5. Ta položaj zadržite približno 20 sekund.
6. Ponovite z drugo nogo.

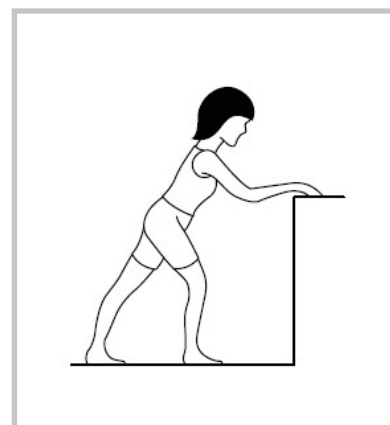


1. Z iztegnjenimi nogami in vzravnavano hrbtenico se usedite na tla.
2. Položite brisačo okrog obeh nog in oba konca brisače vzemite v roki.
3. Vzravnavani zgornji del telesa previdno potisnite naprej in začutite, kako se zadnja stran noge razteza.
4. Ta položaj zadržite približno 20 sekund.

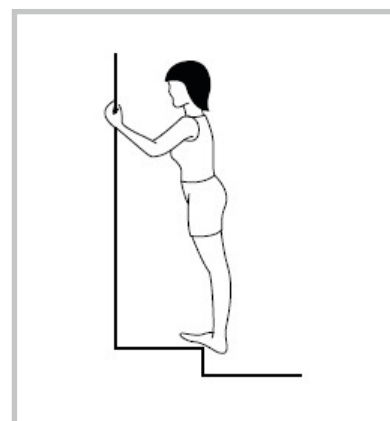


Raztezanje mečne mišice

1. Z rokama se oprite na steno.
2. Najprej stojte vzporedno.
3. Vzravnan hrbet upognite naprej.
4. Z nogo, ki jo raztezate, naredite korak nazaj in najprej stopite na prste, nato na peto. Če raztezanje prija, je velikost razkoraka prava.
5. Če želite okrepiti raztezanje, povečajte velikost razkoraka. Začnite z manjšim razkorakom.
6. Ta položaj zadržite približno 20 sekund.
7. Ponovite z drugo nogo.



1. Z obema nogama se postavite na rob stopnice, tako da se lahko z rokama držite za zid.
2. Počasi spustite peto, dokler ne začutite prijetnega občutka raztezanja.
3. Ta položaj zadržite približno 20 sekund.

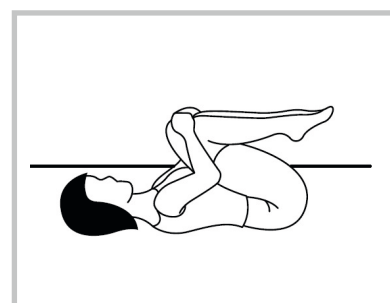


Raztezanje hrbtenice

Ledveni del hrbtenice raztegnite samo, če ni oslavljen oz. je ustrezno ojačan

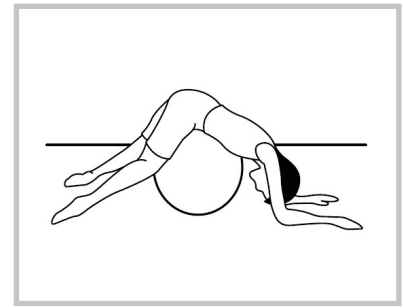
1. Uležite se na hrbet.
2. Obe kolena rahlo potisnite ob telo.
3. Ta položaj zadržite, dokler je prijetno.

To je lažja vaja, ki rahlo raztegne celotno hrbtenico, ne da bi obremenila ledveni predel.



1. Z boki se uležite na gimnastično žogo, kot je prikazano na sliki.
2. Noge in spodnji del roke položite na tla.
3. Na žogi se narahlo pozibavajte sem in tja.

S to vajo razbremenite medvretenčne diske, saj žoga nosi težo telesa.

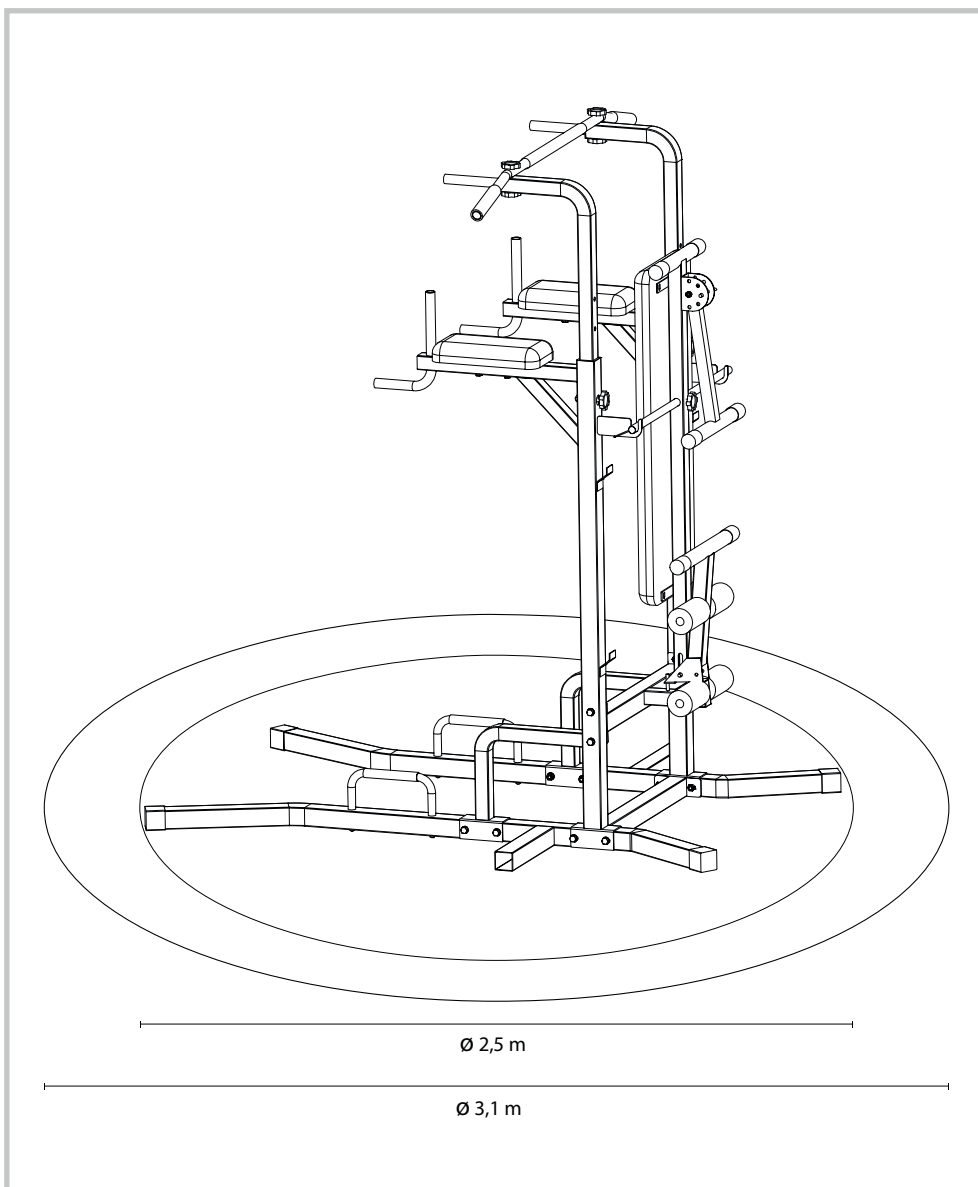


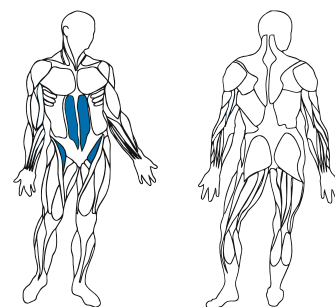
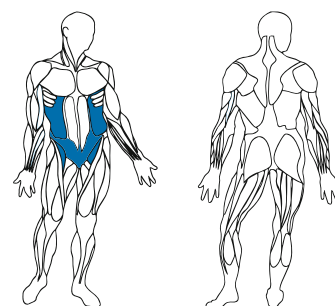
Vaje z napravo Power Tower

Vadbeno območje

Za napravo Power Tower potrebujete vadbeno območje premera 2,5 m (notranji krog).

Okrog naprave Power Tower napravite prostor premera najmanj 3,1 m (zunanji krog).

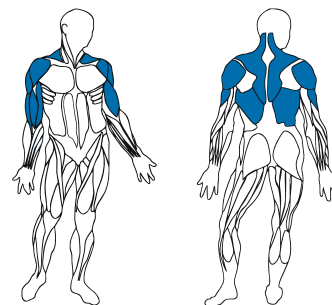


Začetni položaj 1**Vaja 1****Vaja 2****Vaja 3**

Začetni položaj 2



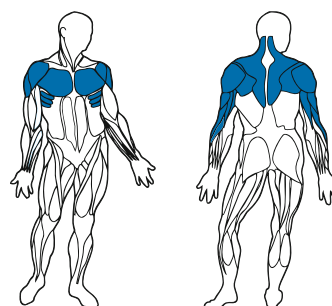
Vaja

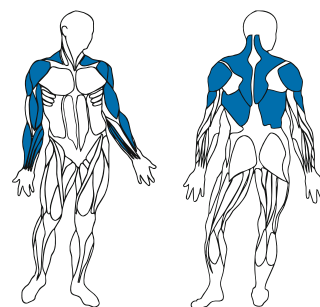
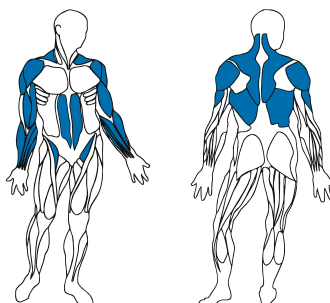


Začetni položaj 3



Vaja



Začetni položaj 4**Vaja 1****Vaja 2**

Začetni položaj 5**Vaja**

Naprava Power Tower vam z vadbeno klopjo omogoča nadaljnje možnosti vadbe.

1. To je mogoče namestiti na zadnji strani naprave Power Tower in uporabiti kot klop za dvigovanje dolge palice za uteži. Na glavnem okvirju naprave Power Tower sta dve odlagalni mesti za uteži. Pri dolgi palici za uteži pazite, da vaje izvajate počasi in osredotočeno. Maksimalna obremenitev odlagalnih mest za uteži je 125 kg.
2. Vadbeno klop lahko uporabljate tudi kot običajno klop za krepitev trebušnih mišic. Pri tem bodite vedno pozorni tudi na pravilno izvajanje vaj ter na zdravo in vzravnano držo.

Čiščenje**OBVESTILO!****Nevarnost poškodb!**

Zaradi nepravilnega ravnanja lahko poškodujete napravo Power Tower.

- Pri čiščenju ne uporabljajte agresivnih čistil, krtač s kovinskimi ali najlonskimi ščetinami ter ostrih ali kovinskih pripomočkov za čiščenje, kot so noži, trde lopatice in podobno. Omenjene snovi in predmeti lahko poškodujejo površine.
- Napravo Power Tower in vse ročaje obrišite s krpo po vsaki vadbi, da preprečite umazanijo, ki jo povzroči posušen znoj.
- Umazanijo in prah obrišite z mehko, rahlo navlaženo krpo.
- Nato vse dele posušite do konca.

Vzdrževanje

- Redno preverjajte klop za dvigovanje uteži glede nastale škode ali morebitne obrabe.
- Preverite pritrditve vijakov in povezave.
- Poškodovane dele nemudoma zamenjajte prek naše servisne službe.
Nato naprave Power Tower ne uporabljajte do popravila.
- Upoštevajte, da ima znoj koroziven učinek in ne sme priti v stik z napravo. Po vadbi obrišite kapljice znoja z naprave Power Tower.

Shranjevanje

Vsi deli morajo biti pred shranjevanjem popolnoma suhi.

- Napravo Power Tower vedno hranite na suhem mestu.
- Napravo Power Tower zaščitite pred temperaturnimi nihanjem.
- Napravo Power Tower shranite nedostopno otrokom in varno zaklenjeno.

Tehnični podatki

Model: 6500691

Standard: EN ISO 20957-1:2013

Maks. nosilnost: 150 kg

Maks. teža za odlagalno mesto dolge palice za uteži: 125 kg

Teža naprave: 39 kg

Mere: 210 cm x 114 cm x 108,5 cm

Odlaganje med odpadke

Odlaganje embalaže med odpadke

Embalažo zavrzite med odpadke ločeno glede na vrsto materiala.

Lepenke in karton zavrzite med odpadni papir, folije pa med odpadke za recikliranje.

Odstranjevanje naprave Power Tower

Napravo Power Tower odstranite skladno s predpisi in z zakoni, ki veljajo v vaši državi.

(AT) Vertrieben durch / (HU) Gyártó / (SI) Distributer:

Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG
Werner-von-Siemens-Platz 1
5020 Salzburg
Austria

PK-Nr: 8875484479489

**KUNDENDIENST • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT
POPRODAJNA PODPORA**

706989



(AT) +43 720 880706

(HU) +36 1 8088086

(SI) +41 43 5082253



(AT) service-Woolf-AT@sertronics.de

(HU) service-Woolf-HU@sertronics.de

(SI) service-Woolf-SI@sertronics.de

Model: 6500691

10/2020

3

**JAHRE GARANTIE
YEAR WARRANTY**

Typnr: 6501695