



Telovadna oprema Letvenik z blazino

Elan Inventa, d.o.o.

Begunje 1

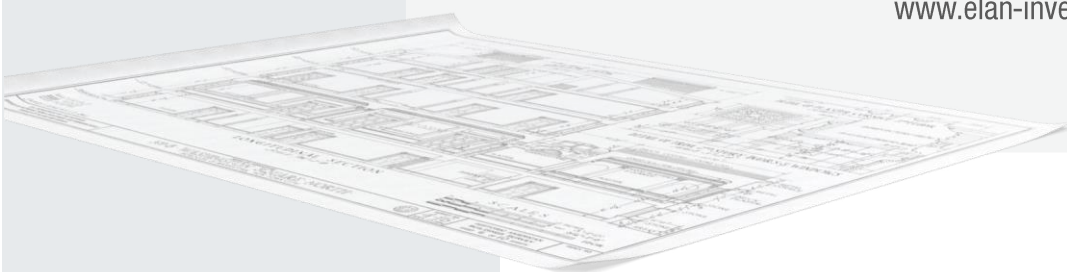
4275 Begunje na Gorenjskem

Slovenija

00386 4 53 51 333 

infoinvent@elan.si 

www.elan-inventa.com 



Telovadna oprema

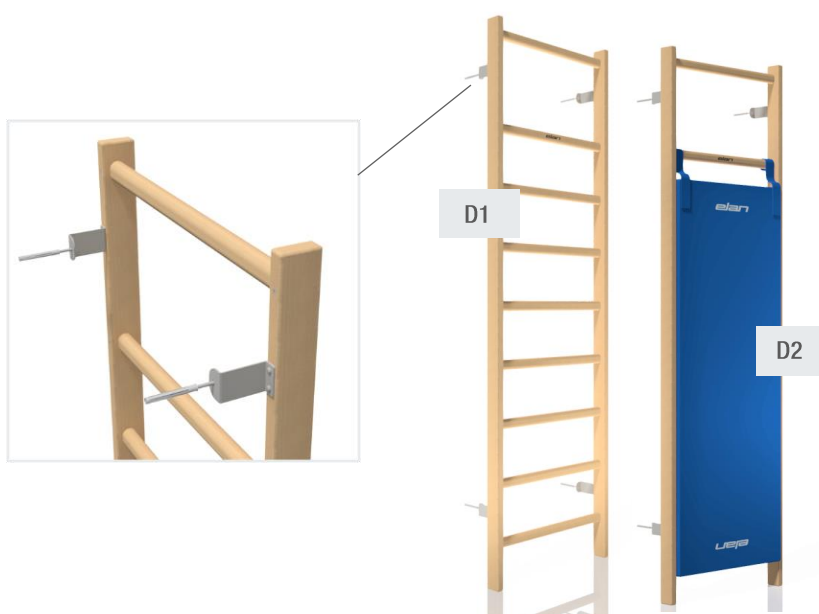
Letvenik z blazino

Opis izdelka

Letvenik dimenzij 230 x 68 x 7 cm s kompletom okove za standardno pritrditev v steno. Stranica letvenika debeline 4 cm je izdelana iz kvalitetnega lepljenega smrekovega lesa, 9 prečk ovalne oblike, dimenzij 42 x 32 mm, pa je iz trdega lesa (gaber, jesen). Letvenik se lahko uporablja kot oprema v vadbenih prostorih, fitness centrih in domačih prostorih.

K letveniku je priložena tudi blazina dimenzij 164 x 62 x 4 cm v modri barvi. Blazina je polnjena s PE peno gostote 30 kg/m³, ima ježke za vpetje in protidrsno spodnjo stranjo. Blazino se lahko uporablja, ko je vpeta na letvenik in tudi ob neuporabi ščiti pred naletom. Blazino se lahko odpne in se jo uporablja ločeno kot podlaga za izvajanje različnih razteznih vaj.

- D1 Letvenik Colibri
- D2 Blazina letvenika



Višina: 230 cm

Širina: 68 cm

Globina: 7 cm

Teža: 12 kg

Pridržujemo si pravico do tehničnih sprememb brez obvestila / 01/2020

Navodila za montažo letvenika

Orodje, ki ga potrebujete za montažo:

- Vrtalni stroj
- Izvijaj s križno glavo (montaža konzole na letvenik)
- Viličasti ključ velikosti 10 (montaža vijaka v steno)

Korak 1: Letvenik (1) s spodnjo stranjo položite na čisto podlago. Na določeno mesto (glej skico A) s predvrtanimi luknjami z lesnimi vijaki (3) pritrdite okove (2). Okove so lahko obrnjene na notri ali navzven.

Korak 2: Letvenik postavite na predvideno mesto in preverite, če stoji vertikalno. Če zaradi neravnega poda letvenik ne stoji vertikalno, s podlaganjem ene stranice letvenika dosežete vertikalnost izdelka. Skozi izvrtine v okovi (2) označite na zidu pozicije za vrtanje lukenj (glej skica B).

Korak 3: Letvenik odstranite in na označenih mestih izvrtajte luknje za priložene zidne vložke (6).

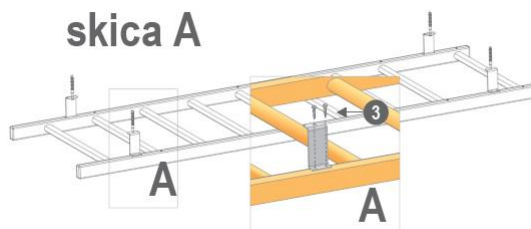
Korak 4: Očistite mesto montaže in postavite letvenik na pozicijo. Na vijake (4) namestite podložke (5) in skozi izvrtine v okovi prvo vstavite vse vijake (4) in jih samo delno privijate s ključem 10 v vložene plastične zidne vložke. Po preverjanju postopoma in izmenično pritrdite vijake (4) do konca.

Opomba: K letveniku je priložen spodaj navedeni montažni material. Če priložen montažni material (4, 5, 6) ne ustreza, ga morate priskrbeti sami glede na izbrano mesto montaže.

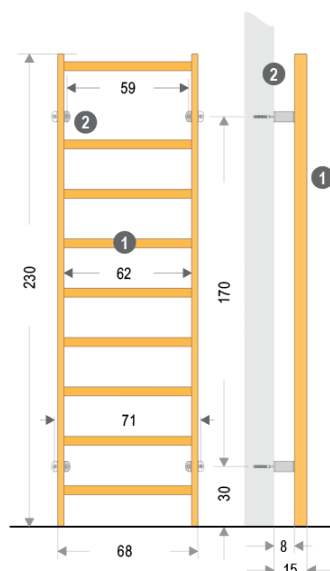
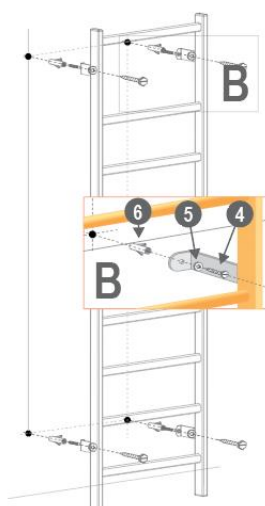
Letvenik Colibri z okovo (pozicija 1-6):

- 1 letvenik (1x)
- 2 okova (4x)
- 3 lesni vijak 4,5 x 40 (8x)
- 4 stojalni vijak 6 x 80 (4x)
- 5 podložka fi 6 (4x)
- 6 zidni vložek (4x)

skica A



skica B



Pridržujemo si pravico do tehničnih sprememb brez obvestila / 01/2020

Vaje za krepitev mišic

Ob letveniku lahko krepimo in raztegujemo skoraj vse mišične skupine. Ena od njegovih prednosti je v tem, da obremenitve izvajamo z lastno težo, tako da ob pravilnem izvajanju ni bojazni, da bi prišlo do poškodb. Vaje na letveniku so še posebej priporočljive za tiste, ki imajo težavo s hrbtenico. Ponujamo vam nekaj primerov vaj, z nekaj domišljije pa lahko izvajamo različne vaje, glede na telesno pripravljenost in moč mišic pa si lahko prilagajamo tudi zahtevnost.

1. TREBUŠNJAKI

Ležimo na tleh, kolena so pokrčena, stopala zataknejo za spodnjo letev. Roki sta pokrčeni, komolci čimbolj narazen, dlani in prsti za ušesi, glava je podaljšek ravne hrbtenice, gledamo proti stropu. Lopatice dvigamo od tal in spuščamo, pri tem pazimo, da ostane križ ves čas na tleh. Za začetek naredim 16 trebušnjakov (vsakič najmanj po enega več), potem zataknejo stopala pod višjo letev in še enkrat ponovimo - s tem krepimo še druge trebušne mišice. Zadnjih 16 naredimo pod tisto letvijo, ko so noge še skoraj navpično in so kolena le še rahlo pokrčena.

2. ZA SPODNJE TREBUŠNE MIŠICE

Povzpnejo se na najvišjo letev, s hrbtom smo obrnjeni proti letveniku. Visimo, noge in roke so stegnjene. Stegnjene noge počasi dvigamo do položaja, ko je med trupom in stegni pravi kot, in počasi spuščamo. Pazimo, da ne zamahujemo.

3. SKLECI

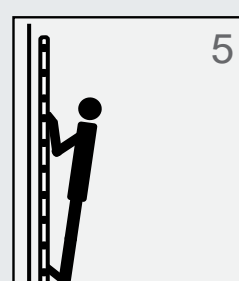
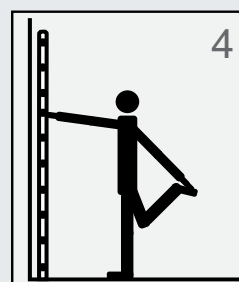
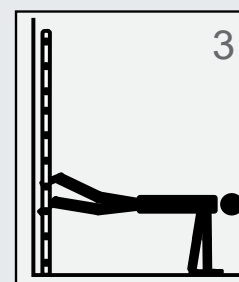
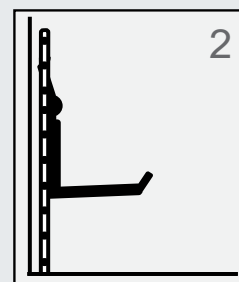
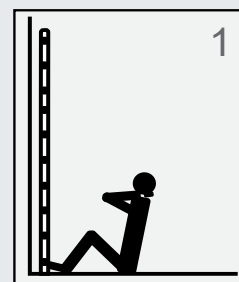
Obrnjeni smo proti tloraj, naslonjeni na dlani, ki so v višini ramen, komolci so rahlo pokrčeni, noge stegnjene, stopala zataknejo za letev (začetniki za nižjo, bolj trenirani za višjo prečko). Trebušne, nožne in mišice zadnje plasti so napete, glava je podaljšek ravne hrbtenice, gledamo v tla. Počasi spuščamo trup (kolikor nizko lahko) in se dvigamo nazaj v začetni položaj. Višje ko zataknejo stopala, bolj zahtevna je vaja.

4. RAZTEGOVANJE SPREDNJE STEGENSKE MIŠICE

Stojimo pred letvenikom, pokrčimo eno nogo, jo primemo za gleženj in peto približamo zadnji plati. Kolena naj bodo čimbolj skupaj, bok pa čimbolj naprej. Za boljše ravnotežje, se z nasprotno roko primemo za letev. Zadržimo nekaj trenutkov, nato počasi spustimo in vajo ponovimo še z drugo nogo.

5. RAZTEGOVANJE MEČ IN AHILOVE TETIVE

Z obema rokama se primemo za letev, ki je v višini ramen, prste stopal pa naslonimo na najnižjo letev. Zadržimo nekaj trenutkov, se potegnemo proti letveniku in popustimo. Raztezanje tetiv stopnjujemo s pritegovanjem zgornjega dela telesa k letveniku.



Navodila za uporabo in vzdrževanje

Prosimo, da pred prvo uporabo izdelka pazljivo preberete navodila. V primeru nerazumevanja spodaj opisanih navodil za montažo, varno uporabo in vzdrževanje se nemudoma posvetujte s predstavniki podjetja ELAN INVENTA in zahtevajte dodatna navodila.

Slovar:

Izdelek	LETVENIK Z BLAZINO
Navodila	navodila za montažo, varno uporabo in vzdrževanje
Upravljalavec	pooblaščen oseba za upravljanje

Namenska uporaba in izdelava:

Letveniki ELAN so zasnovani, načrtovani in izdelani v skladu z veljavnimi slovenskimi ter evropskimi predpisi in standardi. Letvenik z blazino je namenjen za vgraditev doma, v fitnesih in manjših dvoranah ter se uporablja za ogrevanje pred vadbo, gimnastične in raztezne vaje. Izdelek ni primeren za vgradnjo na prostem.

Montaža izdelka:

Glede na zahtevnost montaže izdelka lahko montažo izvede uporabnik sam. V pomoč mu je priložena lista navodil za montažo. Uporabniku se strogo prepove vsako poseganje v konstrukcijo izdelka z namenom morebitnih popravil izdelka. Pri montaži je potrebno upoštevati statično trdnost nosilnega zidu, navodilo projektanta ter navodila proizvajalca.

Varna uporaba:

Površina, kjer se izdelek uporablja, mora biti suha, nedrsna ter brez ovir. Izdelek mora biti s strani upravljavca vizualno pregledan pred vsako uporabo. Preverja se nepoškodovanost lesene nosilne konstrukcije, vpetje in prečke izdelka. Priporoča se uporaba telovadne blazine minimalne debeline 4 cm, gostote vložka min 30 kg/m³.

POZOR:

Letvenik lahko istočasno uporablja le ena oseba. Dovoljena teža uporabnika je maksimalno 120 kg. V primeru, da se izdelek fizično poškoduje, pokvari ali obstaja zgolj sum okvare ali zloma je izdelek potrebno nemudoma:

- umakniti iz uporabe oz. preprečiti uporabo in
- namestiti na vidno mesto napis V OKVARI - PREPOVEDANA UPORABA in
- o tem obvestiti pooblaščenega serviserja.

Uporaba izdelka je dovoljena le ob prisotnosti vaditelja, športnega trenerja, učitelja športne vzgoje, pedagoga ali pooblaščenih oseb, ki je starejši-a od 18 let. Pri uporabi izdelka je potrebno zagotoviti nadzor z nalogo preprečitve prerivanja, zdrsov in padcev ter nenamenske uporabe izdelka.

Vzdrževanje:

Izdelek lahko servisira in popravlja le pooblaščen serviser. V izdelek se vgrajuje le originalne rezervne dele. Dovoljeno je čiščenje izdelka s suho krpo.

Časovni roki pregledov:

- a. vizualni pregled opravlja s zakonom pooblaščen oseba - upravljalac
 - konstrukcija: pred vsako uporabo
 - pritrdilni material: pred vsako uporabo
- b. fizični pregled opravlja pooblaščen serviser
 - konstrukcija: periodično vsakih 12 mesecev
 - pritrdilni material: periodično vsakih 12 mesecev

O pregledu mora pooblaščen serviser in zakonsko pooblaščen oseba izdati zapisnik. Zapisnik mora upravljalavec hraniti še pet let po opravljeni storitvi. Odgovorna oseba mora zagotoviti periodične preglede, iz naslova varne uporabe in vzdrževanja izdelka, kot jih določajo ta navodila.

Pooblaščen serviser: ELAN INVENTA, d.o.o., Begunje 1, SI-4275 BEGUNJE

Dodatne informacije in morebitne spremembe o pooblaščenih serviserjih dobite na spletni strani podjetja. V primeru neupoštevanja določil, zapisanih v teh navodilih za uporabo, vzdrževanje in servisiranje, proizvajalec ne prevzema odgovornosti za morebitne poškodbe izdelkov in ljudi.

Pridržujemo si pravico do tehničnih sprememb brez obvestila / 01/2020

Letvenik z blazino
TEHNIČNI KATALOG

elbar