

DINOX

RISTIKKÄISTALJA DINOX PRO CROSSOVER

LAITTEEN OSAT

Taljapyörät vaijerilla

Korkeussäädettävät säätökahvat numeroidulla säätökiskoilla

Otekahvat tukemaan liikettä mm. pakarapotkuissa

Tukeva runko kumitatuilla jaloilla

Moniteleuanvetotanko. Otepaksaus 32 mm

Ylä- ja alatalja Mahdollistaa monipuoliset liikkeet eri kulmista

Laitteen kokonaispaino 315 kg

2 x 75 kg painopakka



KÄYTTÖOHJE

1 SÄÄDÄ TALJAPYÖRIEN KORKEUS



Vedä säätötappi ulos ja ja nosta tai laske taljapyörää haluamaasi korkeuteen kahvasta. Vapauta säätötappi ja varmista, että se lukittuu.

2 VALITSE SOPIVA VASTUS



Aseta painopakkan säätötappi haluamasi painon kohdalle. Molemmat painopaket säädettävä erikseen.

3 KIINNITÄ KAHVA



Valitse haluamasi kahva ja kiinnitä se ripustus-hakaseen. Varmista, että lukko on kunnolla kiinni.

4 SUORITA LIIKE HALLITUSTI



Tee liike hallitusti. Käytä sopivaa kuormaa ja vältä äkkikytkäisyjä.

5 PALAUTA PAINOT PEHMEÄSTI



Palauta kahvat hallitusti lähtöasentoon. Älä päästä painopakkoja iskeytymään alas.

YLEISIMMÄT LIIKKEET

RISTIKKÄSITALJAVETO (RINTA)



Talja ylhäältä. Vie kädet kaarella yhteen vartalon eteen.

HAUIKKAÄNTÖ TALJASSA (HAUIKSET)



Talja alhaalta. Pidä kyynärpäät paikallaan ja koukista käsivarsia.

OJENTAJAPUNNERRUKSET (OJENTAJAT)



Talja ylhäältä. Pidä kyynärpäät lähellä vartaloa ja ojenna alas.

PAKARAPOTKU (PAKARAT)



Talja alhaalta. Potkaise jalkaa hallitusti taakse ja purista pakaraa liikkeen lopussa.

LEUANVETO (SELKÄ)



Tartu tankoon haluamallasi otteella ja vedä itsesi ylös, kunnes leuka ylittää tangon.

TURVALLISUUSOHJEET

- Tarkista ennen käyttöä, että säätökahvat ovat lukittuneet kunnolla.
- Varmista, että valittu kahva on kiinnitetty oikein.
- Käytä painoa, jonka hallitset koko liikeradan ajan.
- Älä päästä painopakkaa ickseytymään alas.
- Pidä harjoittelualue vapaana muista käyttäjistä.
- Palauta kahvat käytön jälkeen nille tarkoitetuille säilytyspaikoille.

KÄYTTÖVINKIT

- Pidä keskivartalo tiukkana kaikissa liikkeissä.
- Säädä taljapyörien korkeus liikkeen mukaan.
- Suorita liikkeet rauhallisesti ja koko liikerataa hyödyntäen
- Hengitä ulos työntävässä tai vetävässä vaiheessa liikettä ja sisään palautusvaiheessa.
- Aloita kevyemmällä painolla ja lisää kuormaa vähitellen.

KYSY TARVITTAESSA APUA HENKILÖKUNNALT - HARJOITTELE TURVALLISESTI