

DINOX

VOIMATELINE DINOX HALF POWER RACK

LAITTEEN OSAT

Monioteleuankotanko

Tankopidekkeet

Turvaraudat

Tukeva teräsrunko

Vastuskuminauhojen kiinnitystapit

Suora leuankotanko

Levypainopidikkeet

Laitteen max kuormitus
450 kg



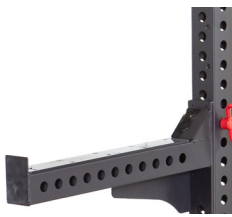
KÄYTTÖOHJE

1 SÄÄDÄ TANKOPIDIKKEIDEN KORKEUS



Aseta tankopidikkeet harjoitukseen sopivalle korkeudelle ja varmista, että ne lukittuvat kunnolla paikoilleen.

2 SÄÄDÄ TURVARAUDAT



Sijoita turvaraudat sopivalle korkeudelle harjoitusta varten. Turvaraudat suojaavat käyttäjää epäonnistuneen noston aikana.

3 ASETA TANKO TELINEESEEN



Aseta tanko tankopidikkeisiin ja lisää haluamasi levypainot. Lukitse painot tarvittaessa painolukoilla.

4 SUORITA LIIKE HALLITUSTI



Nosta tanko pois tankopidikkeistä ja suorita liike hallitusti koko liikeradan ajan.

5 PALAUTA TANKO TURVALLISESTI



Palauta tanko tankopidikkeisiin hallitusti harjoituksen jälkeen ja poista levypainot tarvittaessa.

YLEISIMMÄT LIIKKEET

KYYKKY (REIDET, PAKARAT)



Aseta tanko hartioille ja kyykisty hallitusti alas. Työnnä takaisin ylös koko jalkaterän kautta.

PENKKIPUNNERRUS (RINTA, OJENTAJAT)



Aseta penkki telineen sisälle. Laske tanko hallitusti rintaan ja työnnä takaisin ylös.

PYSTYPUNNERRUS (HARTIAT)



Punnerra tanko hartioilta suorille käsille pään yläpuolelle ja laske hallitusti takaisin.

JALKOJEN NOSTO RIIPUNNASSA (VATSA)



Pidä keskivartalo tiukkana ja nosta jalat hallitusti ylös. Laske takaisin alas kontrolloidusti.

LEUANKVETO MONIOTETANKO (SELKÄ)



Vedä itsesi ylös, kunnes leuka ylittää tangon tason. Laskeudu takaisin alas hallitusti.

TURVALLISUUSOHJEET

- Tarkista ennen käyttöä, että J-koukut ja turvaraudat ovat kunnolla lukittuneet.
- Käytä painoa, jonka hallitset turvallisesti koko liikeradan ajan.
- Varmista, että levypainot ovat tasaisesti tangon molemmilla puolilla.
- Käytä tarvittaessa levypainolukkoja.
- Älä ylitä laitteen enimmäiskuormitusta.
- Pidä harjoitteluala vapaana ylimääräisistä välineistä.
- Harjoittele tarvittaessa valmistajan kanssa raskaissa nostoissa.

KÄYTTÖVINKIT

- Säädä tankopidikkeet ja turvaraudat aina harjoituksen mukaan.
- Hyödynnä turvarautoja erityisesti kyykyissä ja penkkipunnerruksissa.
- Käytä täyttä ja hallittua liikerataa.
- Pidä keskivartalo tiukkana kaikissa nostoliikkeissä.
- Lisää kuormaa asteittain tekniikan säilyessä hyvänä.
- Leuankvetotangot tarjoavat useita eri otevariaatioita harjoittelun monipuolistamiseksi.

KYSY TARVITTAESSA APUA HENKILÖKUNNALT - HARJOITTELE TURVALLISESTI