

DINOX LEUANVETOAVUSTIN / HÄVHJÄLP FÖR CHINS & PULL-UPS

SUOMI

1. TUOTTEEN KUVAUS JA KÄYTTÖTARKOITUS

Dinox Leuanvetoavustin on suunniteltu helpottamaan leuanvedon harjoittelua. Se auttaa keventämään kehonpainoa ja mahdollistaa puhtaan liikeradan, kun oma voima ei vielä riitä täyteen leuanvetoon.

Avustin koostuu yläsilmukasta, säädettävästä hihnasta, jalka-/polvituesta sekä neljästä irrotettavasta vastuskuminauhasta. Avustuksen määrää säädetään kuminauhojen lukumäärää muuttamalla.

2. TEKNISET TIEDOT

Pituus	n. 140 cm, säädettävissä
Kuminauhat	4 erillistä vastuskuminauhaa
Tuotteen paino	n. 820 g
Takuu	12 kuukautta

3. ASENNUS JA AVUSTUKSEN SÄÄTÖ

- 1 Kiinnitys: Ripusta avustimen yläsilmukka tai kiinnitysremmi tukevasti leuanvetotankoon. Varmista, että kiinnitys on lukittunut eikä pääse liistamaan.
- 2 Avustuksen säätö: Käytä alussa kaikkia neljää kuminauhaa saadaksesi eniten avustusta. Voiman lisääntyessä voit irrottaa 1-3 nauhaa tarpeen mukaan.
- 3 Korkeussäätö: Säädä hihnan pituus niin, että jalka tai polvi yltää tukeen helposti ja hallitusti.

4. HARJOITTELUOHJE

- 1 Ote: Tartu leuanvetotankoon tukevalla myötä- tai vastaoitteella.
- 2 Asetu tukeen: Aseta toinen jalkaterä tai polvi avustimen tukeen. Voit asettaa toisen jalan ristikkäin päälle vakauttamaan asentoa.
- 3 Lähtöasento: Pidä vartalo tiukkana ja olkapää alhaalla. Aktivoi lavat ennen vetoa.
- 4 Veto: Vedä itsesi hallitusti ylös, kunnes leuka ylittää tangon.
- 5 Palautus: Laskeudu hitaasti ja hallitusti lähtöasentoon. Vältä äkillistä alashyppäämistä, jotta kuminauhat eivät pääse ponnahtamaan.

TURVALLISUUSOHJEET

- Tarkista nauhojen, hihnojen, saumojen ja kiinnityskohtien kunto aina ennen käyttöä.
- Älä käytä tuotetta, jos kuminauhoissa näkyy murtumia, kulumia tai muita vaurioita.
- Varmista ennen harjoittelua, että avustin on kiinnitetty tukevasti tankoon ja että jalka tai polvi pysyy tuessa koko liikkeen ajan.
- Nouse tukeen ja poistu siitä hallitusti. Jännitetty kuminauha voi ponnahtaa nopeasti, jos tuki pääsee irti.
- Käytä tarvittaessa vakaata koroketta ja harjoittele ensimmäisillä kerroilla toisen henkilön valvonnassa.

5. HUOLTO JA SÄILYTYS

- Pyyhi hihnat ja kuminauhat tarvittaessa kostealla liinalla. Älä käytä voimakkaita kemikaaleja.
- Säilytä kuivassa sisätilassa suojassa suoralta auringonvalolta ja kuumuudelta. UV-säteily haurastuttaa kuminauhvoja.
- Tarkista saumat, soljet ja kuminauhojen kiinnityskohdat säännöllisesti.

SVENSKA

1. PRODUKTBSKRIVNING OCH AVSEDD ANVÄNDNING

Dinox Pull-Up Assist är utformad för att underlätta träning av chins och pull-ups. Den avlastar en del av kroppsvikten och gör det möjligt att utföra rörelsen med god teknik när den egna styrkan ännu inte räcker till en fullständig repetition.

Assistansen består av en övre upphängningsögla, en justerbar rem, ett fot-/knästöd samt fyra avtagbara motståndsband. Assistansnivån justeras genom att ändra antalet gummiband.

2. TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Längd	ca 140 cm, justerbar
Gummiband	4 separata motståndsband
Produktens vikt	ca 820 g
Garanti	12 månader

3. MONTERING OCH JUSTERING AV ASSISTANS

- 1 Montering: Fäst den övre ögla eller remmen säkert runt chinsstången. Kontrollera att fästet är låst och inte kan glida.
- 2 Justering av assistans: Använd alla fyra gummiband i början för maximal assistans. När du blir starkare kan du ta bort 1-3 band efter behov.
- 3 Längdjustering: Justera remmens längd så att du enkelt och kontrollerat når fot- eller knästödet.

4. TRÄNINGSTRUKTIONER

- 1 Grepp: Ta ett stadigt över- eller underhandsgrepp om chinsstången.
- 2 Placera dig i stödet: Placera ena foten eller knät i stödet. Du kan korsa den andra foten över för bättre stabilitet.
- 3 Startposition: Håll kroppen spänd och axlarna sänkta. Aktivera skulderbladen före draget.
- 4 Drag: Dra dig kontrollerat upp tills hakan är ovanför stången.
- 5 Återgång: Sänk dig långsamt och kontrollerat till startpositionen. Undvik att hoppa ner plötsligt så att gummibanden inte slår tillbaka.

SÄKERHETSANVISNINGAR

- Kontrollera alltid gummiband, remmar, sömmar och fästpunkter före användning.
- Använd inte produkten om gummibanden har sprickor, slitage eller andra skador.
- Kontrollera före träningen att assistansen är säkert fäst i stången och att foten eller knät stannar i stödet under hela rörelsen.
- Kliv i och ur stödet kontrollerat. Ett spänt gummiband kan slå tillbaka snabbt om stödet lossnar.
- Använd vid behov en stabil plattform och träna under uppsikt av en annan person de första gångerna.

5. UNDERHÅLL OCH FÖRVARING

- Torka av remmar och gummiband med en fuktig trasa vid behov. Använd inte starka kemikalier.
- Förvara torrt inomhus, skyddat från direkt solljus och hög värme. UV-strålning gör gummibanden spröda.
- Kontrollera regelbundet sömmar, spännen och gummibandens fästpunkter.