

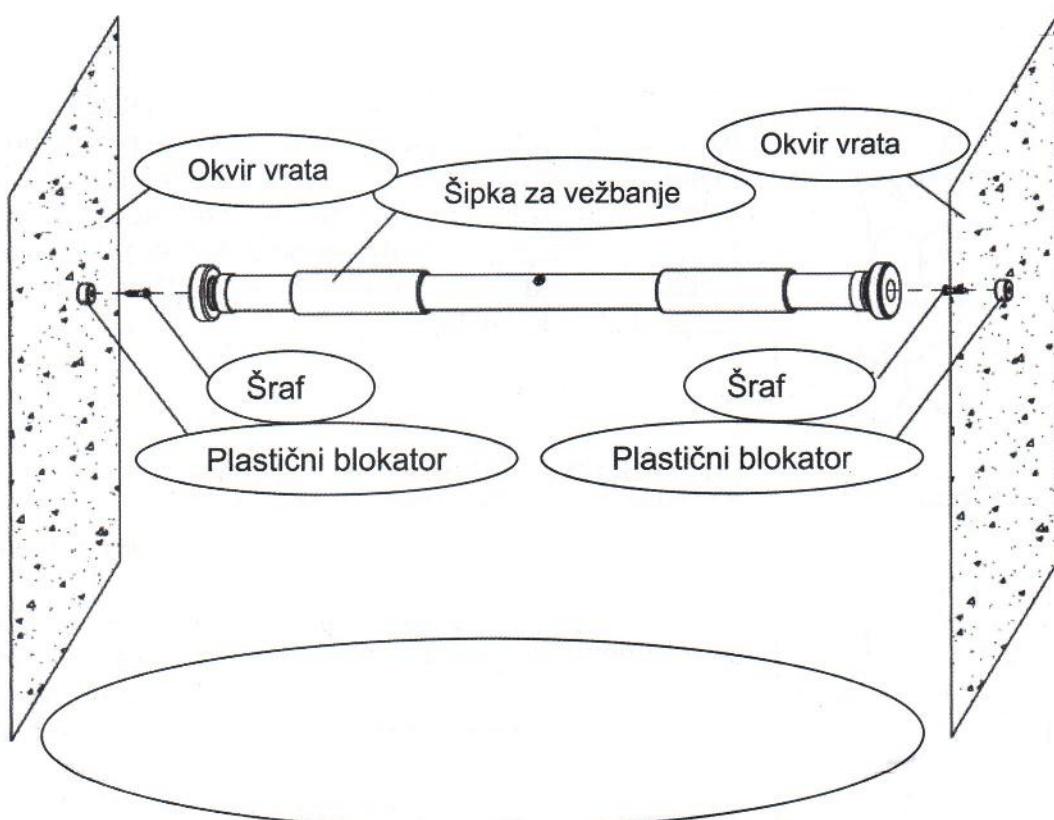
PU2130A

ŠIPKA ZA VEŽBANJE

OBRATITE PAŽNJU NA SLEDEĆE

1. Za trbušnjake, čučnjeve i vežbe istezanja.
2. Uklapa se u okvir vrata od 63 cm do 93 cm širine.
3. Lako se skida.
4. Maksimalna telesna masa 95 kg.
5. Ne koristiti sa gravitacijskim čizmama.

UPUTSTVO ZA MONTIRANJE



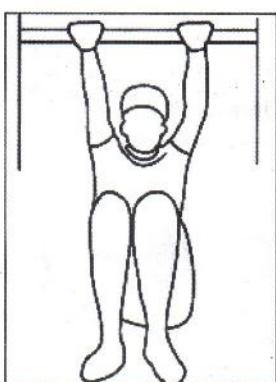
1. Vaše vežbe se moraju uskladiti sa Vašom građom i šipkom , a širina okvira vrata mora biti od 63 cm do 93 cm. Pričvrstite plastični blokator za ram pomoću šrafova. Dva plastična lokatora moraju biti u istoj ravni.
2. Odvrćite šipku i njena dužina će se povećavati. Uskladite plastične blokatore i gumene krajeve šipke, odvrćite šipku sve dok krajevi ne dodirnu zidove.

UPUTSTVO ZA KORIŠĆENJE



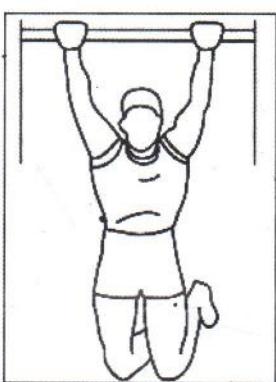
(1) TRBUŠNJACI: TRBUŠNI MIŠIĆI

Lezite na leđa sa savijenim kolenima i stopala stavite ispod šipke. Stavite ruke iza glave ili, ako Vam je to previše teško, na bokove i uradite 45 trbušnjaka, zatim se polako spustite, napravite pauzu, pa ponovite. Uradite 10-20 serija.



(2) PODIZANJE NOGU: ABDOMINALNI MIŠIĆI

(Uhvatite šipku iznad glave i podižite noge prema sebi) Visite na šipci, ruke su u liniji sa ramenima, savijte kolena i podižite ih što više možete, spustite ih u početni polođaj, (pazite da se ne zaljuljate). Napravite kratku pauzu a zatim uradite 5 serija. Povećajte broj serija ukoliko to želite.



(3) ZGIBOVI SA RAŠIRENIM RUKAMA:

ZADNJI BICEPSI I MIŠIĆI RAMENA

(Uhvatite šipku iznad glave sa dlanovima okrenutim od Vas)

Visite na šipci, noge su savijene u kolenima, podižite se uvis pokušavajući da grudima dodirnete šipku, kada se podignite zastanite, a zatim se spustite do početnog položaja. Vaši pokreti treba da budu kontrolisani a ne nagli niti brzi. Nemojte varati – proverite da li ste napravili sve pokrete. Postepeno povećajte broj ponavljanja.



(4) ZGIBOVI SA SAKUPLJENIM RUKAMA:

PREDNJI BICEPSI I MIŠIĆI RAMENA

(Uhvatite šipku sa dlanovima prema Vama)

Visite na šipci, sa savijenim nogama u kolenima, podižite se sa glavom savijenom unazad, pokušajte da dodrnete ruke, spustite se do početnog položaja, Vaši pokreti treba da budu kontrolisani a ne nagli niti brzi. Nemojte varati – proverite da li ste napravili sve pokrete. Postepeno povećavajte broj ponavljanja.