



HUNG UP

CZ- Návod k použití/ SK- Návod na použitie/ PL- Instrukcja obsługi

DA10861

Závěsný posilovací systém DA10861 je víceúčelový posilovač, který funguje na principu posilování vlastní hmotnosti. Systém se skládá z popruhů, které lze snadno uchytit do dveří, na strom či jiný opěrný bod. Konce popruhů jsou opatřeny kvalitními gumovými úchopy pro ruce a nohy, které vynikají skvělou přilnavostí.

Jednoduchý, ale velmi efektivní systém posilování založený na principu zpevňování těla pomocí vlastní váhy. Hlavními přednostmi závěsného systému jsou vysoká účinnost, minimální rozměry a nízké pořizovací náklady.

UPOZORNĚNÍ:

- Závěsný posilovací systém používejte pouze na místech s protiskluzovou podlahou a způsobem, který je popsán v návodu k použití. Uživatel je zodpovědný za jakékoli škody na zdraví či majetku způsobené používáním tohoto výrobku.
- Výrobek obsahuje funkční části. Při nesprávné manipulaci může dojít ke zranění. Chraňte před dětmi.
- Tento výrobek není hračka. Obalový materiál uložte mimo dosah dětí! Skladujte mimo dosah dětí”.
- Před samotným začátkem používání náčiní se poradte se svým lékařem o vašem zdravotním stavu.
- Naslouchejte svému tělu. Pokud v průběhu ucítíte jakoukoliv bolest, se cvičením okamžitě přestaňte a konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem.
- Nepřetěžujte svůj organismus, především na počátku cvičení. Začněte pozvolna a pomalu přidávejte na intenzitě cvičení podle.
- Před cvičením se rozehřejte (5-10 minut), dbejte také na protažení po dokončení cvičení.
- Během cvičení pravidelně dýchejte, nezadržujte dech.
- Pro cvičení zvolte vhodný oděv.
- Toto náčiní je určeno pro použití pouze dospělými. Chraňte před dětmi a zvířaty.

POZNÁMKA:

- Během **prvních 2 týdnů cvičte denně po dobu 5-minut**, poté zkuste čas **zvýšit na 10 minut**.
- Cvičení by mělo trvat **maximálně 20 minut**, poté je nutná přestávka.
- Poradte se s lékařem, pokud máte problémy s páteří, krkem nebo zády.
- Není vhodné pro děti a těhotné ženy.

TECHNICKÝ POPIS:

- konce popruhů opatřeny protiskluzovými gumovými úchopy pro ruce
- snadná a rychlá instalace
- široké možnosti délkového nastavení
- minimální rozměry
- snadná manipulace
- **maximální délka při napnutí:** 247 cm
- **minimální délka při napnutí:** 145 cm
- **průměr madel:** 3,5 cm
- **délka madel:** 13 cm
- **nosnost:** 150 kg
- univerzální systém uchycení umožňuje využití doma, v přírodě, na dovolené

UKOTVENÍ A NASTAVENÍ DÉLKY:

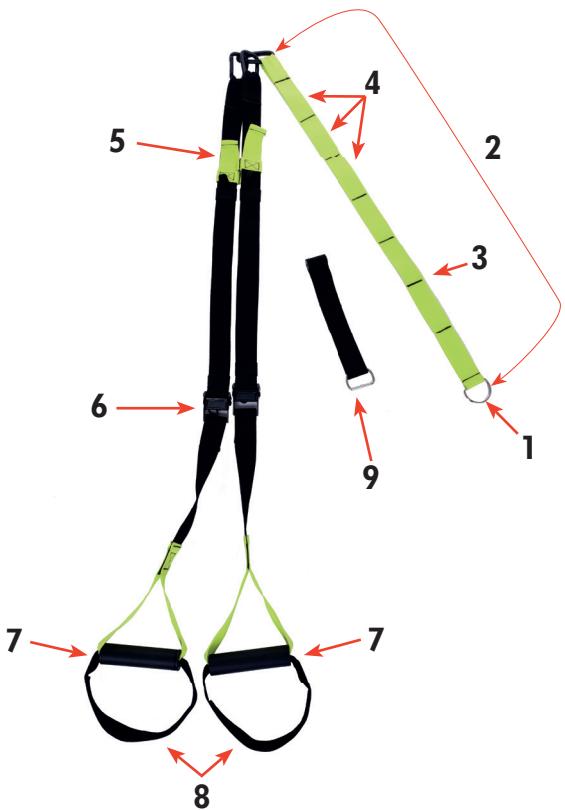
- Pro cvičení s naším HANG UP systémem budete potřebovat volnou rovnou plochu o velikosti přibližně 2,5 x 2 m.
- Bezpečně připevněte Hang Up ke kotvícím bodům, které jsou dostatečně silné, aby unesly váhu vašeho těla.
- Pro ukotvení použijte pevné zábradlí, stabilní nosné prvky, kmeny, atd....
- Hang Up můžete také ukotvit pomocí přídavného pruhu s válečkem do zavřených dveří.
- Balení obsahuje závesnou kotvu, která bezpečně zafixuje Hang Up tak, aby udržel váhu vašeho těla. Závesné body by měly být 2,1-2,75 m vysoké.
- Hang Up zavěste tak, aby hlavní smyčka byla asi 1,85 m vysoko.

• U vyšších závesných bodů:

Omotejte hlavní popruh závesné kotvy okolo závesného bodu a zapněte karabinu přes hlavní popruh.

• U nižších závesných bodů:

Omotejte hlavní popruh závesné kotvy několikrát okolo závesného bodu a potom zapněte karabinu do jedné z ze středových smyček na hlavním popruhu.



- 1)** Karabina
- 2)** Závěsná kotva
- 3)** Hlavní popruh
- 4)** Střední upínací smyčky
- 5)** Poutko pro nastavení popruhu
- 6)** Přezka pro nastavení délky popruhu
- 7)** Úchyt na ruku
- 8)** Nožní závěs
- 9)** Přídavný popruh s válečkem

PRODLOUŽENÍ ZÁVĚSU:

Chyťte oba popruhy. Současně stlačte obě přezky a tahejte směrem dolů od závěsného bodu.

ZKRÁCENÍ ZÁVĚSU:

Chyťte jeden popruh. Palcem ruky povolte zámek přezky a druhou rukou chyťte žluté poutko. Pomalu tahejte poutkem nahoru. Stejným způsobem zkrátěte i druhý popruh.

Posilovací popruhy musí být na obou stranách stejně dlouhé.

Pokud cvičíte v leže (čelem k zemi nebo na zádech), nastavte Hang Up tak, aby nožní závěsy viseli ve vzdálenosti 20-30 cm nad zemí, resp. aby jste úchyty na ruce měli přibližně v polovině lýtka.

Před cvičením vždy zkontrolujte, zda nejsou závěsy zamotané a zda je Hang Up pevně připevněn a nehrozí jeho uvolnění.

TIP!

Čím blíž stojíte u závěsného bodu, tím je odpor vaší váhy větší. Pokud je pro vás cvičení náročné, odstupte směrem od závěsného bodu.

U cviční na zemi je to naopak, čím blíže závěsného bodu je vaše tělo (pod závěsným bodem), tím je zátěž lehčí.

Po celou dobu provádění cviků držte popruhy napnuté.

Snažte se cvičit tak, aby byly popruhy během celé doby cvičení napnuté, na obou stranách stejně dlouhé a nepřesouvaly se ze strany na stranu skrz hlavní smyčku. Před začátkem cvičení se rozehřejte krátkou rozcvíčkou.

Příklady na cvičení v zadní části manuálu.



- Gratulujeme Vám k správnemu výberu HANG UP DA10861 od spoločnosti Vaše DEDRA, s.r.o.

Závesný posilňovací systém DA10861 je viacúčelový posilňovač, ktorý funguje na princípe posilňovania vlastnou hmotnosťou. Systém sa skladá z popruhov, ktoré je možné jednoducho uchytiť do dverí, na strom atď. Konce popruhov sú opatrené kvalitnými gumovými úchopmi pre ruky a nohy, ktoré vynikajú skvelou priľnavosťou.

Jednoduchý a veľmi efektívny systém posilňovania založený na princípe spevňovania tela pomocou vlastnej váhy. Hlavnými prednosťami závesného systému sú vysoká účinnosť, minimálne rozmery a nízke zaobstarávacie náklady.

UPOZORNENIE:

- Závesný posilňovací systém používajte len na miestach s protišmykovou podlahou a spôsobom, ktorý je popísaný v návode na použitie. Užívateľ je zodpovedný za akékoľvek škody na zdraví či majetku spôsobené používaním tohto výrobku.
- Výrobok obsahuje funkčné časti. Pri nesprávnej manipulácii môže dôjsť k zraneniu. Chráňte pred deťmi.
- Tento výrobok nie je hračka. Obalový materiál uložte mimo dosah detí! Skladujte mimo dosah detí".
- Pred samotným začiatkom používania náčinia sa poradte so svojim lekárom o vašom zdravotnom stave.
- Naslúchajte svojmu telu. Ak v priebehu ucítite akúkoľvek bolest, s cvičením okamžite prestaňte a konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom.
- Nepreťažujte svoj organizmus, predovšetkým na začiatku cvičení. Začnite pozvoľna a pomaly pridávajte na intenzite cvičenia.
- Pred cvičením sa rozohrejte (5-10 minút), dbajte tiež na pretiahnutie po dokončení cvičení.
- Počas cvičení pravidelne dýchajte, nezadržujte dych.
- Pre cvičenie zvolte vhodný odev.
- Toto náčinie je určené pre použitie len dospelými. Chráňte pred deťmi a zvieratami.

POZNÁMKA:

- Počas prvých **2 týždňov cvičte denne po dobu 5 minút**, potom skúste čas **zvýšiť na 10 minút**.
- Cvičenie by malo trvať **maximálne 20 minút**, potom je nutná prestávka.
- Poradte sa s lekárom, ak máte problémy s chrboticou, krkom alebo chrbotom.
- Nie je vhodné pre deti a tehotné ženy.

TECHNICKÝ POPIS:

- konce popruhov opatrené protišmykovými gumovými úchopmi pre ruky
- jednoduchá a rýchla inštalácia
- široké možnosti dĺžkového nastavenia
- minimálne rozmery
- jednoduchá manipulácia
- **maximálna dĺžka pri napnutí:** 247 cm
- **minimálna dĺžka pri napnutí:** 145 cm
- **priemer rukoväti:** 3,5 cm
- **dĺžka rukoväti:** 13 cm
- **nosnosť:** 150 kg
- univerzálny systém uchytenia umožňuje využitie doma, v prírode, na dovolenke

UKOTVENIE A NASTAVENIE DĽŽKY:

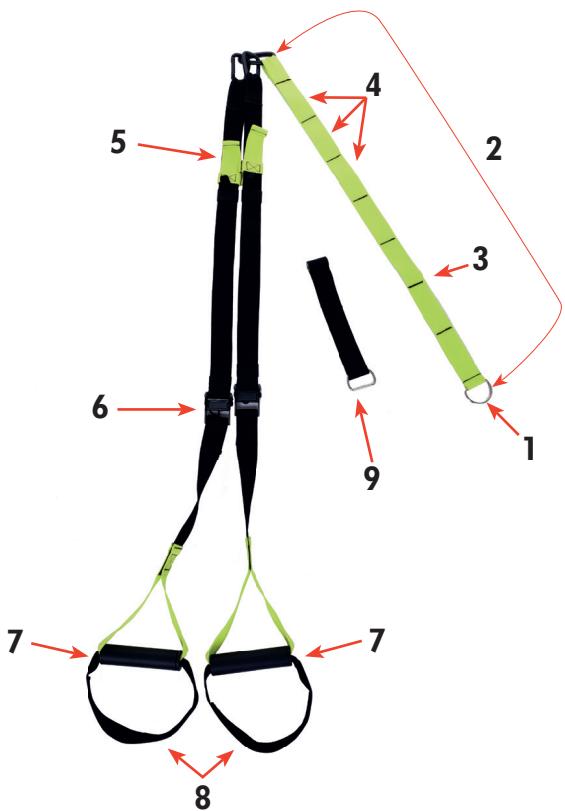
- Pre cvičenie s našim HANG UP systémom budete potrebovať voľnú rovnú plochu o veľkosti približne 2,5 x 2 m.
- Bezpečne pripojte Hang Up ku kotviacim bodom, ktoré sú dostatočne silné, aby uniesli váhu vášho tela. Pre ukotvenie použite pevné zábradlie, stabilné nosné prvky, kmene, atď...
- Hang Up môžete ukotviť pomocou prídavného pruhu s valčekom do zatvorených dverí.
- Balenie obsahuje závesnú kotvu, ktorá bezpečne zafixuje Hang Up tak, aby udržal váhu vášho tela. Závesné body by mali byť 2,1-2,75 m vysoké.
- Hang Up zaveste tak, aby hlavná slučka bola asi 1,85 m vysoko.

Pri vyšších závesných bodoch:

Omotať hlavný popruh závesnej kotvy okolo závesného bodu a zapnúť karabínu cez hlavný popruh.

Pri nižších závesných bodoch:

Omotať hlavný popruh závesnej kotvy niekoľkokrát okolo závesného bodu a potom zapnúť karabínu do jednej zo stredových slučiek na hlavnom popruhu.



- 1)** Karabína
- 2)** Závesná kotva
- 3)** Hlavný popruh
- 4)** Stredné upínacie slučka
- 5)** Pútko pre nastavenie popruhu
- 6)** Pracka pre nastavenie dĺžky popruhu
- 7)** Úchyt na ruku
- 8)** Nožný záves
- 9)** Prídavný popruh s valčekom

PREDLŽENIE ZÁVESU:

Chyťte obe popruhy. Súčasne stlačte obe pracky a ťahajte smerom dole od závesného bodu.

SKRÁTENIE ZÁVESU:

Chyťte jeden popruh. Palcom ruky povoľte zámok pracky a druhou rukou chyťte žlté pútko. Pomaly ťahajte pútkom nahor. Rovnakým spôsobom skráťte aj druhý popruh.

Posilňovacie popruhy musia byť na oboch stranach rovnako dlhé.

Ak cvičíte poležiačky (čelom k zemi alebo na chrbte), nastavte Hang Up tak, aby nožné závesy viseli vo vzdialosti 20-30 cm nad zemou, resp. aby ste úchyty na ruky mali približne v polovici lýtok.

Pred cvičením vždy skontrolujte, či nie sú závesy zamotané a či je Hang Up pevne pripojený a nehrozí jeho uvoľnenie.

TIP!

Čím bližšie stojíte pri závesnom bode, tým je odpor vašej váhy väčší. Ak je pre vás cvičenie náročné, odstúpte smerom od závesného bodu.

Pri cvičení na zemi je to naopak, čím bližšie závesného bodu je vaše telo (pod závesným bodom), tým je záťaž ľahšia.

Po celý čas vykonávania cvikov držte popruhy napnuté. Snažte sa cvičiť tak, aby byli popruhy počas celej doby cvičenia napnuté, na oboch stranach rovnako dlhé a nepresúvali sa zo strany na stranu skrz hlavnú slučku.

Pred začiatkom cvičenia sa zahrejte krátkou rozcvičkou.

Príklady na cvičenie v zadnej časti manuálu.

PL - Gratulujemy ci dobrego wyboru, taśma crossfit, HANG UP DA10861 od społeczności Vaše DEDRA, s.r.o.

Taśma crossfit DA10861 to doskonałe urządzenie do ćwiczeń na ciężarze własnego ciała w zauważalny sposób wzmacnia mięśnie. Przyrząd składa się z pasków ze wzmocnionym końcami, można go przymocować do drzwi, drzewa lub innego miejsca.

Pasy są wykonane z wysokiej, jakości materiałów, gumowe uchwyty na ręce i nogi charakteryzują się doskonałą trakcją. Proste ćwiczenia oparte na masie własnej ciała, przynoszą zaskakujące efekty. Najważniejsze zalety urządzenia to duży zakres ćwiczeń, minimalne wymiary i niski koszt.

OSTRZEŻENIE:

- Taśmy crossfit należy używać wyłącznie w miejscu z antypoślizgową podłogą i wyłącznie w sposób pokazany w instrukcji. Użytkownik odpowiada za szkody powstałe w wyniku nieprawidłowego korzystania z urządzenia.
- Produkt zawiera części funkcjonalne. Niewłaściwe obchodzenie się z nimi może prowadzić do powstania szkody. Trzymaj z dala od dzieci.
- Produkt nie jest zabawką. Opakowanie przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci! Produkt przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci!!
- Zanim rozpocznesz ćwiczenia z urządzeniem, porozmawiaj z lekarzem o swoim stanie zdrowia i ewentualnych przeciwwskazaniach.
- Słuchaj swojego ciała. Jeśli czujesz ból podczas ćwiczeń, natychmiast przerwij ćwiczenie i skontaktuj się z lekarzem.
- Nie przeciążaj swojego ciała, zwłaszcza na początku ćwiczeń. Zaczynaj powoli i stopniowo zwiększaj intensywność treningu.
- Rozgrzej się przed treningiem (5-10 min), rozciągnij się również po treningu.
- Podczas ćwiczeń pamiętaj o regularnym oddechu.
- Dobierz strój odpowiedni do ćwiczeń.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku wyłącznie przez osoby dorosłe. Trzymaj z dala od zwierząt i dzieci.

UWAGA:

- W ciągu dwóch pierwszych tygodni ćwicz codziennie przez 5 min, następnie spróbuj wydłużyć czas do 10 min.
- Ćwiczenie powinno trwać maksymalnie 20 min, po tym czasie zrób przerwę.
- Skonsultuj się z lekarzem jeśli masz problemy z kręgosłupem, szyją lub plecami.
- Produkt nie nadaje się dla dzieci i kobiet w ciąży

OPIS TECHNICZNY:

- Końce pasów są wyposażone w antypoślizgowe uchwyty na ręce.
- Łatwy i szybki montaż
- Szeroki zakres regulacji
- Minimalny rozmiar
- Łatwa obsługa
- **Maksymalna długość przy naprężaniu:** 247 cm
- **Minimalna długość przy naprężaniu:** 145 cm
- **Średnica uchwytów:** 3,5 cm
- **Długość rączki:** 13 cm
- **Maksymalne obciążenie:** 150 kg
- Uniwersalne mocowanie, sprawdzi się w domu i w podróży.

MOCOWANIE I DOPASOWANIE DŁUGOŚCI:

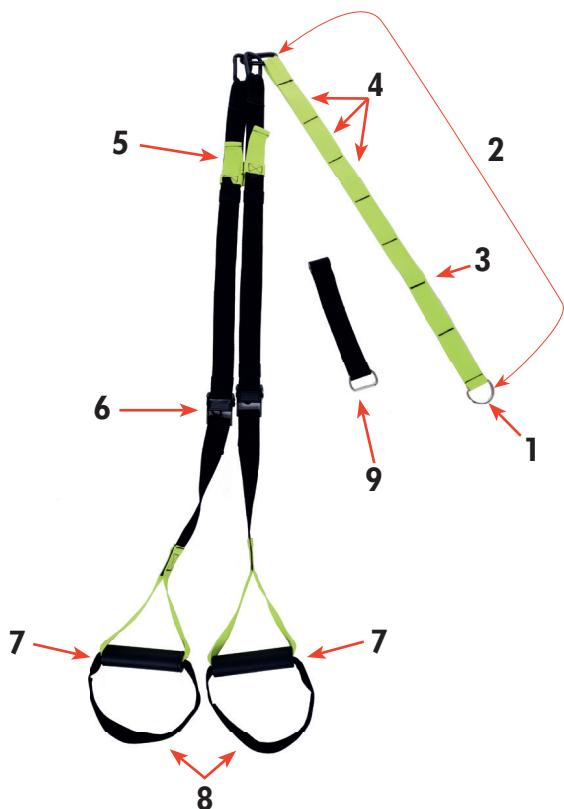
- Aby swobodnie ćwiczyć przy pomocy taśmy crossfit potrzebna jest powierzchnia około 2,5 x 2 m.
- Taśmę crossfit należy przymocować do punktów, które są na tyle mocne by utrzymać ciężar ciała. Do mocowania użyj stabilnych elementów nośnych np. framuga drzwi.
- Urządzenie można zamocować również do zamkniętych drzwi za pomocą dodatkowego pasa z wałkiem.
- Zestaw zawiera haki, które utrzymają wagę ciała. Punkt do zawieszenia urządzenia powinien być na wysokości 2,1 do 2,75 m. Główna pętla powinna znajdować się na wysokości około 1,85 m wysokości.

Gdy ćwiczysz górne partie ciała:

Owiń pasek główny wkuł punktu przegubowego i obróć karabińczyk przez główny pasek.

Gdy ćwiczysz dolne partie ciała:

Owiń pasek wokół głównego haka, następnie skręć do środka w jeden karabińczyk przez główny pasek.



- 1) Karabińczyk
- 2) Haki mocujące
- 3) Główny pasek
- 4) Pętle zaciskowe
- 5) Pasek regulujący
- 6) Klamry do regulacji długości paska.
- 7) Uchwyt
- 8) Miejsce na stopy
- 9) Dodatkowy pasek z bolcem do zaczepienia o drzwi

PRZEDŁUŻENIE ZAWIESZENIA:

Załap oba paski. Naciśnij dwa zapięcia i pociągnij w dół zawiasu.

SKRÓCENIE ZAWIESZENIA:

Złap jeden pasek. Kciukiem poluzuj klamrę blokującą, drugą ręką chwyć żółty pasek. Powoli pociągnij pasek do góry. W ten sam sposób skrócisz pozostałe elementy.

Pasy mocujące powinny mieć tę samą długość po obu stronach.

Jeśli wykonujesz ćwiczenie w pozycji leżącej (do dołu lub na plecach). Urządzenie zawieś tak by stopy wisiały w odległości około 20 do 30 cm powyżej ziemi. Umieść uchwyty w połowie łydki.

Zanim rozpocznesz trening upewnij się, że pasy nie są skręcone lub splegtane. Czy urządzenie jest pewnie zamocowane i nie spadnie podczas ćwiczeń.

WSKAZÓWKA!

Im bliżej mocowania tym opór jest większy. Jeśli ćwiczenie jest za trudne należy oddalić uchwyt od mocowania. Im bliżej ziemi ćwiczysz tym ćwiczenia są łatwiejsze i obciążenie jest mniejsze.

Podczas wykonywania ćwiczeń pasy powinny być napięte.

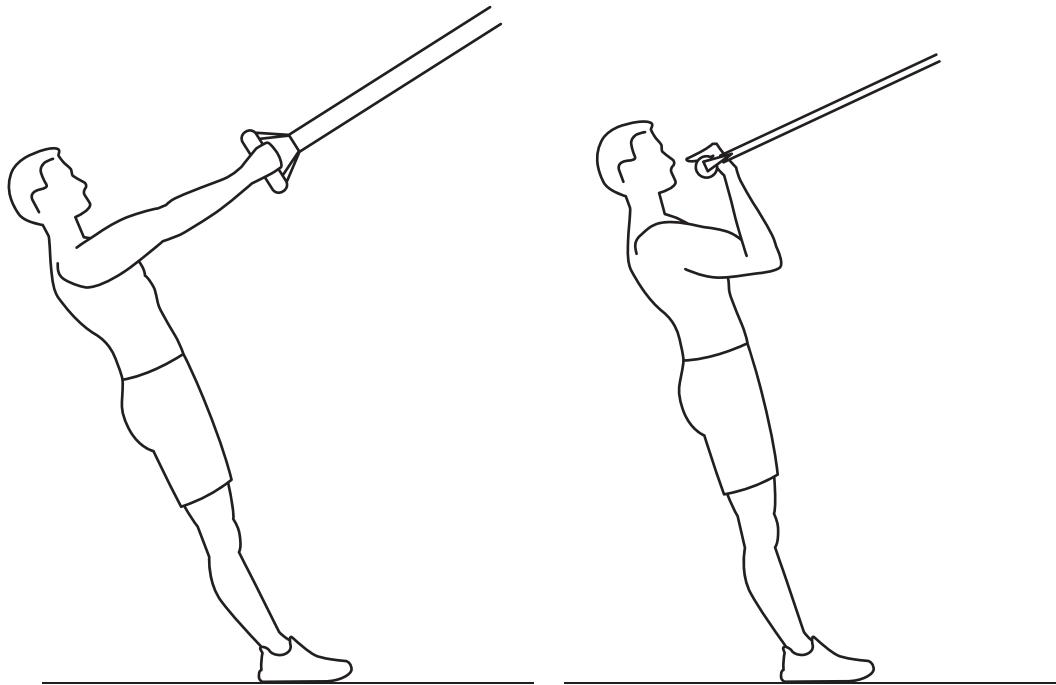
Wykonuj ćwiczenie w taki sposób by pasy były napięte po obu stronach, by miały taką samą długość.

Ćwiczenia wykonuj wokół głównej pętli. Zanim przystąpisz do wykonywania ćwiczeń rozgrzej się.

Příklady cvičení / Príklady cvičenia Przykładowe ćwiczenia

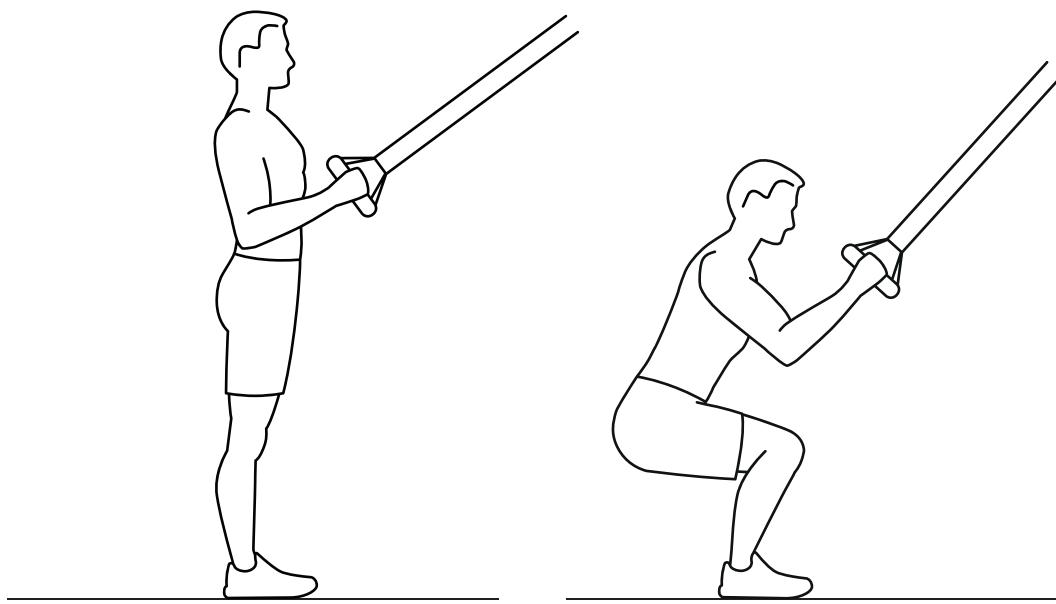
Krátká délka popruhů / Krátká dĺžka popruhov / Krótka długość pasów

Veslování (posilování zad) / **Veslovanie** (posilňovanie chrbta) / **Wioślowanie** (wzmocnienie pleców)



Střední délka popruhů / Stredná dĺžka popruhov / Średnia długość pasów

Dřepy (dřepy s výskokem) / **Drepy** (drepy s výskokom) / **Przysiady** (przysiady z wyskoczkiem)



Dlouhá délka popruhů / Dlhá dĺžka popruhov / Najväčša dĺžosť pasów

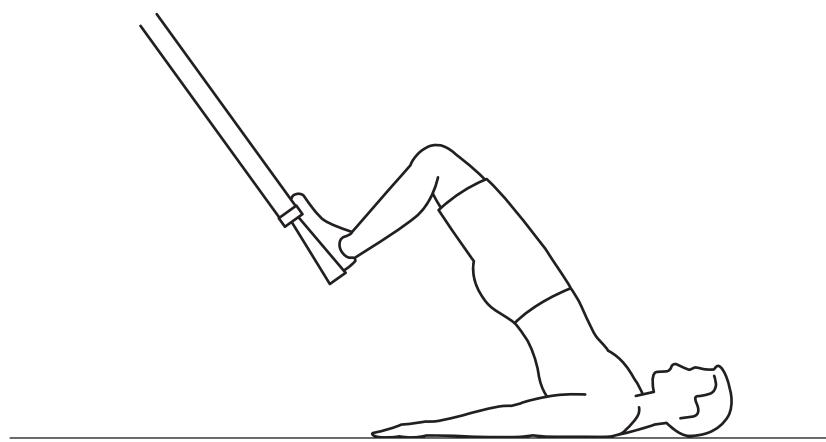
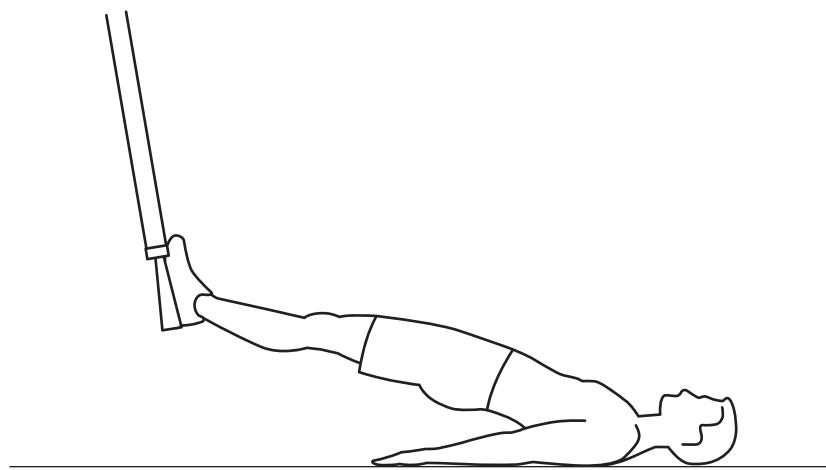
Nohy v závěsech (ve třmenech), zvedání pánve s přítahem kolen

Zvedání pánve s posilováním hýzdí (zvedněte pánev nad zem, nechte nohy natažené a mírně je roztahuje a zase přiblížujte k sobě)

Nohy v závesoch (v strmeňoch), zdvíhanie panvy s príťahom kolien

Zdvíhanie panvy s posilňovaním zadku (zdvihnite panvu nad zem, nechajte nohy natiahnuté a mierne ich rozťahujte a zase približujte k sebe)

Unoszenie miednicy ze wzmacnieniem pośladków (unieś miednicę z wyprostowanymi nogami, następnie łagodnie rozszerzaj nogi i ponownie je złączaj)



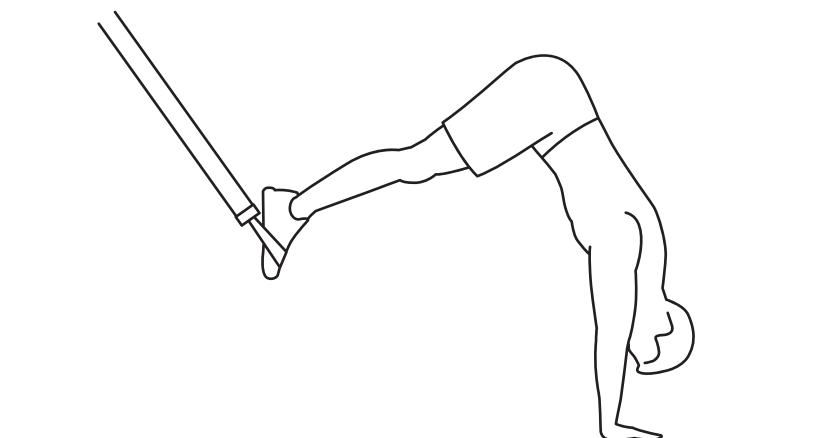
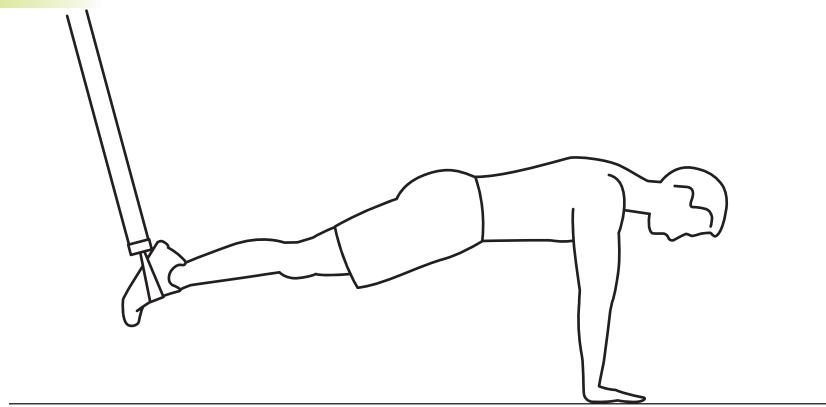
Dlouhá délka popruhů / Dlhá dĺžka popruhov / Najväčša dĺžosť pasów

Posilování břišních svalů (jiná varianta: Zdvihněte se na předloktí, přitahujte kolena směrem k bradě a zase je natahujte zpět, hýzdě se přitom mírně zvedají)

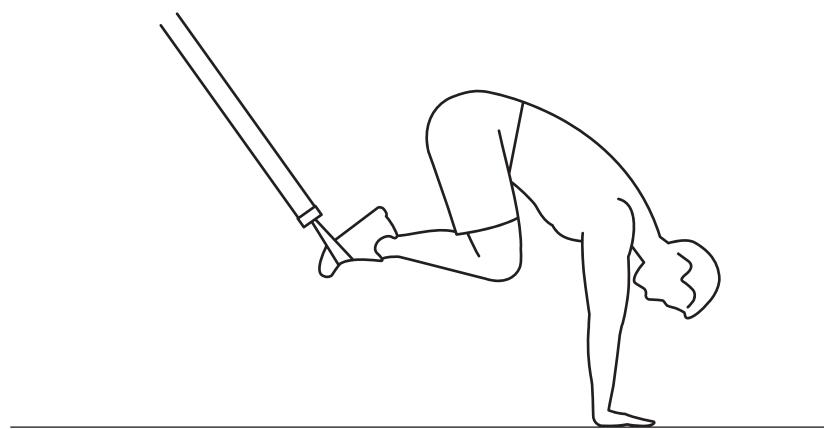
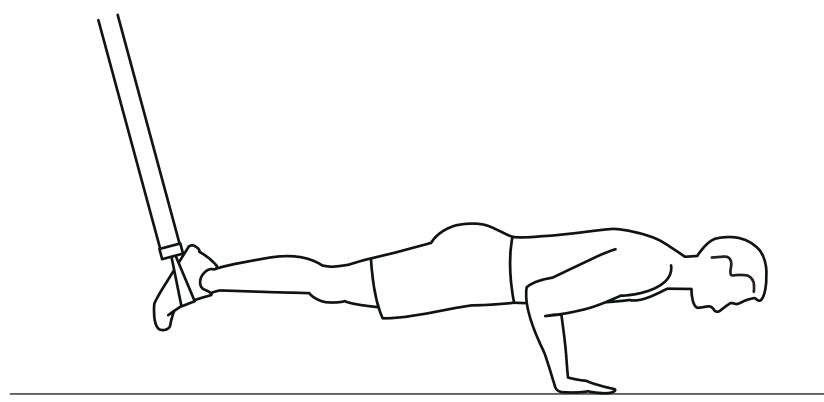
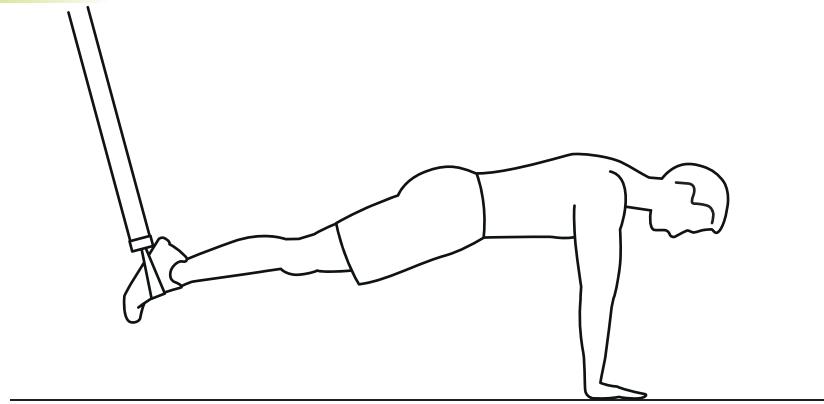
Posilňovanie brušných svalov (iná varianta: Zdvihnite sa na predlaktie, príťahuje kolená smerom k brade a zase ich naťahuje späť, zadok sa pritom mierne zdvíha.)

Wzmocnienie mięśni brzucha (inny wariant: Utrzymuj się na ramionach i przyciągaj kolana do brody, następnie ponownie wyprostuj plecy, pośladki powinny być delikatnie uniesione)

**varianta
wariant** 1



**varianta
wariant** **2**





Vaše DEDRA, s.r.o.,
Podhradní 69, 552 03 Česká Skalice, CZ, EU
CZ: +420 491 451 210
SK: +421 233 056 591
PL: +48 717 166 648
www.dedra.cz
www.dedra.cz/sk
www.mojadedra.pl

