

DRAŻEK ROZPOROWY DO PODCIĄGANIA



1.Podstawowe informacje na temat bezpiecznego montażu drążka

UWAGA: Drążek można zamocować na dwa sposoby:

- - bez dodatkowych mocowań jako drążek rozporowy (maksymalne obciążenie do 150 kg)
- - z dodatkowymi mocowaniami do futryny (maksymalne obciążenie do 350 kg)
- Zaleca się montaż z użyciem dodatkowych mocowań.
- Zakres regulacji drążka (szerokość futryny): od 62 do 100 cm
- Drążek można rozpierać (mocować) na różnych wysokościach. W związku z tym iż do zestawu dodany jest tylko jeden komplet podkładek gumowych oraz wkrętów proponujemy, aby ten komplet zainstalować na najwyższej wysokości futryny.



- Przykręć do futryny drzwi gumowe podkładki dołączone do zestawu na odpowiedniej wysokości. Zawsze staraj się mocować podkładki w najmocniejszej części futryny tzn. możliwie daleko od obu bocznych krawędzi ramy drzwi.
- Podczas przykręcania gumowych podkładek zwróć uwagę aby z lewej i prawej strony gumy były przykręcone na tej samej wysokości.
- Weź drążek i zacznij go rozkręcać, tak aby końcówki drążka zakryły gumowe podkładki.
- Po rozkręceniu drążka i wyczuciu odpowiedniego oporu



- stawianego przez niego między futrynami, zrób jedno próbne podciągnięcie i zobacz czy drążek nie przesunął się w dół. Jeżeli nie ma takich ruchów, drążek powinien być zainstalowany poprawnie.

2.Uwagi i środki ostrożności

- Zawsze przed pierwszym ćwiczeniem na drążku upewnij się co do solidności zamocowania drążka na futrynie drzwi.

- Jeżeli futryna drzwi jest w złym stanie lub jest zrobiona z cienkich desek – zrezygnuj z instalacji drążka na niej.
- Unikaj nadmiernego balansowania i huśtania ciałem podczas ćwiczeń – w takich przypadkach drążek otrzymuje dużo większe obciążenie niż sama waga ćwiczącego.
- Unikaj szarpania podczas podciągania się na drążku. Prawidłowe ćwiczenie to powolne podnoszenie i opuszczanie ciała z pełnym napięciem mięśni w każdej fazie ruchu.