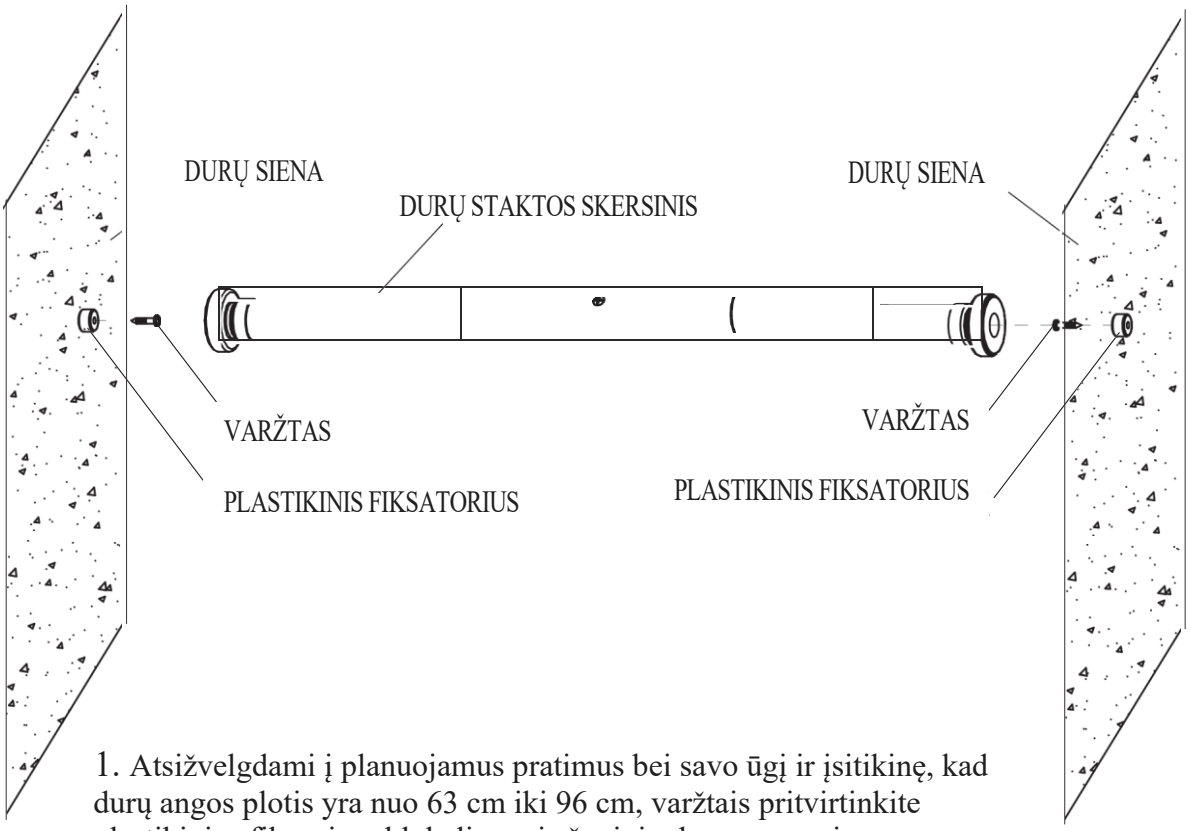
DURŲ STAKTOS SKERSINIS SPORTUI

ATKREIPKITE DĖMESĮ Į TOLIAU PATEIKTUS PUNKTUS

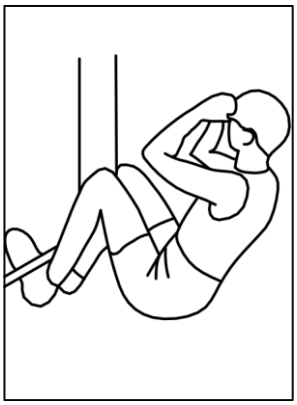
1. Skirta prisitraukimams, atsilenkimams ir tempimo pratimams
2. Tinka durų angoms, kurių plotis nuo 63 cm iki 96 cm.
3. Lengvai nuimamas, kai nenaudojamas.
4. Didžiausias galimas naudotojo kūno svoris – 120 kg.
5. Nenaudoti su gravitaciniais batais (inversiniais batais).

SURINKIMO INSTRUKCIJOS



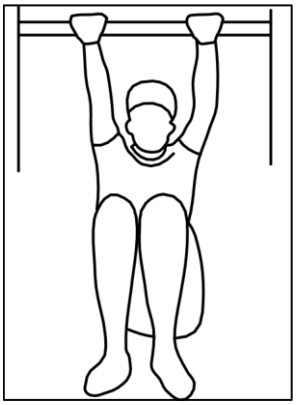
1. Atsižvelgdami į planuojamus pratimus bei savo ūgį ir įsitikinę, kad durų angos plotis yra nuo 63 cm iki 96 cm, varžtais pritvirtinkite plastikinius fiksavimo blokelius prie šoninių durų angos sienų. Įsitikinkite, kad abu fiksavimo blokeliai yra tame pačiame aukštyje ir vienoje ašyje.
2. Sukite abu durų staktos skersinio galus, kad pailgintumėte jo ilgį. Sulygiuokite plastikinio fiksavimo bloko ašis su skersinio gumine dalimi ir užfiksuokite skersinį taip, kad kiekviena jo pusė tvirtai remtųsi į sienas.

NAUDOJIMO INSTRUKCIJOS



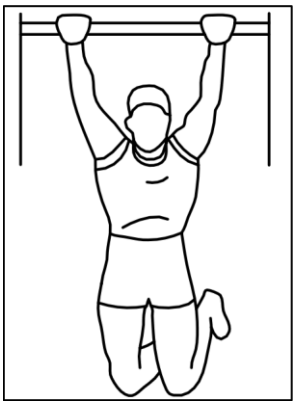
(1) ATSILENKIMAI:
PILVO RAUMENYS

Atsigulkite ant nugaros, sulenkite kelius ir užkabinkite pėdas už skersinio. Rankas laikykite prie galvos šonų arba, jei per sunku, prie klubų. Lėtai kelkitės iki 45 laipsnių kampo, tada lėtai nusileiskite, trumpam sustokite ir pakartokite. Palaipsniui didinkite krūvį, kol pasieksite 10–20 pakartojimų seriją.



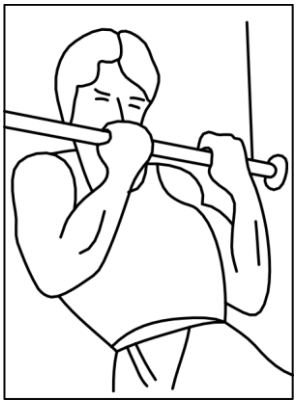
(2) KOJŲ KĖLIMAS KABANT:
PILVO RAUMENYS

(suimkite skersinį iš viršaus taip, kad krumpliai būtų atsukti į jus)
Kabėkite ant skersinio, rankas laikydami pečių plotyje. Sulenkite kelius ir kelkite juos kuo aukščiau, tada nuleiskite atgal į pradinę padėtį (būkite atsargūs, kad nesisiūbuotumėte). Trumpam sustokite ir pakartokite. Pradėkite nuo 5 pakartojimų serijos, vėliau krūvį didinkite savo nuožiūra..



(3) PRISITRAUKIMAI PLAČIU SUĖMIMU:
VIRŠUTINĖS NUGAROS DALIES DVIGALVIAI IR PEČIŲ RAUMENYS

(suimkite skersinį iš viršaus taip, kad krumpliai būtų atsukti į jus)
Kabėkite ant skersinio sulenktais keliais. Traukite save į viršų, stengdamiesi krūtine paliesti skersinį. Aukščiausiame taške trumpam užfiksuokite kūną, tada nusileiskite į pradinę padėtį. Judesiai turi būti kontroliuojami, o ne trūkčiojantys ar itin greiti. Nesukčiaukite – įsitikinkite, kad atliekate pilnos amplitudės judesį. Tobulėdami palaipsniui didinkite pakartojimų skaičių.



(4) PRISITRAUKIMAI SIAURU SUĖMIMU:
KRŪTINĖS, BICEPSŲ IR PEČIŲ RAUMENIMS

(suimkite skersinį iš apačios taip, kad krumpliai būtų nusukti nuo jūsų)
Kabėkite ant skersinio sulenktais keliais. Traukite save į viršų šiek tiek atlošę galvą, stengdamiesi krūtine pasiekti delnus. Nusileiskite į pradinę padėtį. Judesiai turi būti kontroliuojami, o ne trūkčiojantys ar itin greiti. Nesukčiaukite – įsitikinkite, kad atliekate pilnos amplitudės judesį. Tobulėdami palaipsniui didinkite pakartojimų skaičių.