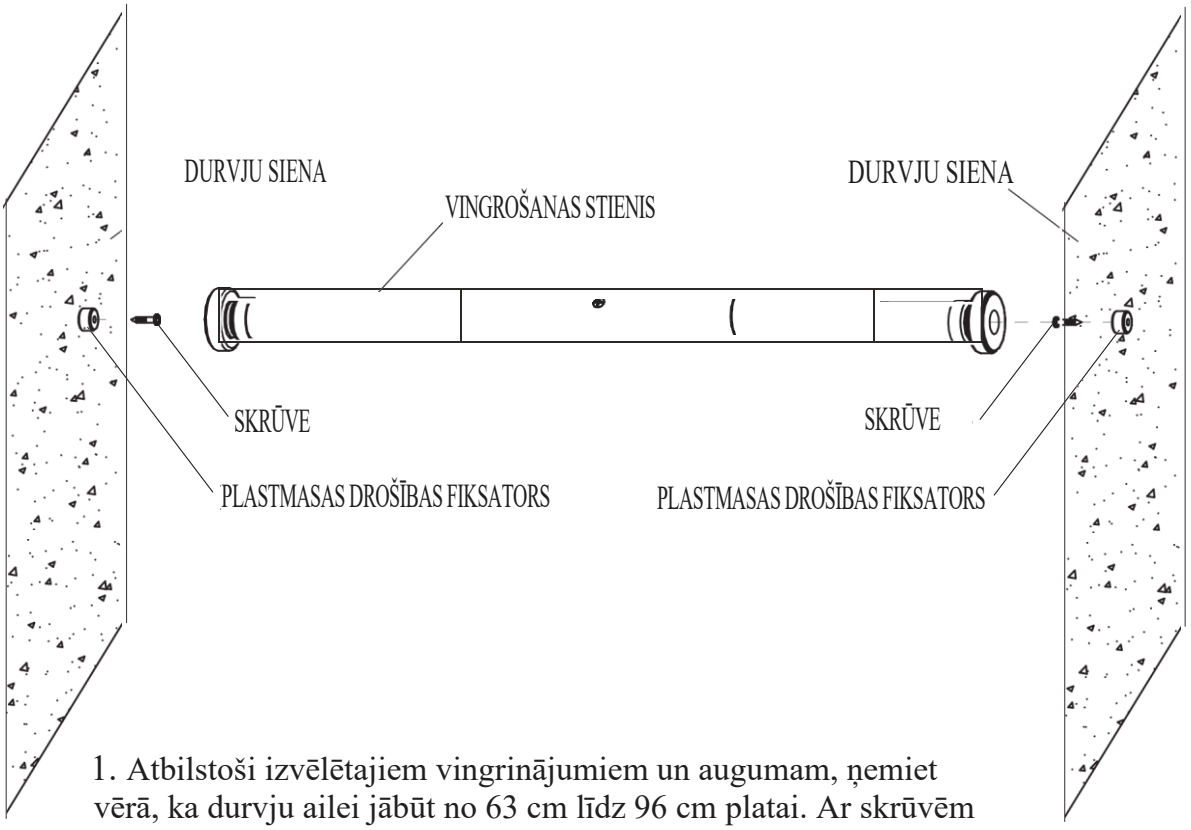
# *DURVJU AILES VINGROŠANAS STIENIS*

## ŅEMIET VĒRĀ:

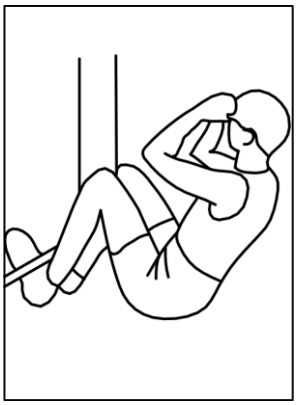
1. Paredzēts pievilkšanās, vēdera preses un stiepšanās vingrinājumiem.
2. Piemērots durvju ailēm ar platumu no 63 cm līdz 96 cm.
3. Viegli noņemams, ja netiek izmantots.
4. Maksimālais ķermeņa svars 120 kg
5. Nav paredzēts lietošanai kopā ar inversijas zābakiem.

## MONTĀŽAS NORĀDES



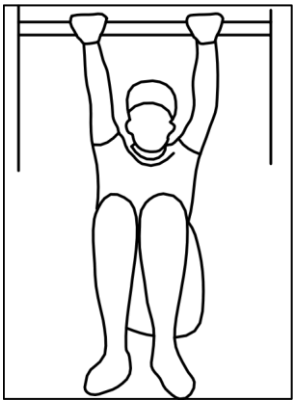

1. Atbilstoši izvēlētajiem vingrinājumiem un augumam, ņemiet vērā, ka durvju ailei jābūt no 63 cm līdz 96 cm platai. Ar skrūvēm piestipriniet katru plastmasas drošības fiksatoru pie durvju sānu sienas. Pārliecinieties, ka abi plastmasas fiksatori atrodas vienā līmenī un ir vienā asī.
2. Pieskrūvējiet stieņa abas puses, tādējādi durvju stieņa garums palielināsies. Salāgojiet plastmasas fiksatora un stieņa gumijas gredzena asis, fiksējiet stieni līdz katra stieņa sānu plakne pieskaras sienai.

# LIETOŠANAS NORĀDES



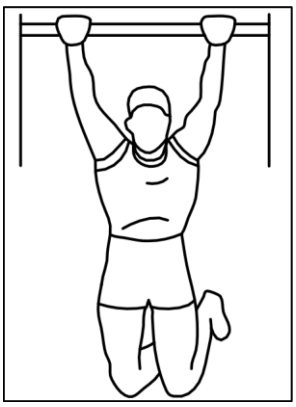
(1) PIECELŠANĀS SĒDUS:
VĒDERA MUSKULATŪRA

Apsēdieties uz muguras ar saliektiem ceļgaliem un kājām, kas novietotas zem stieņa. Nolieciet rokas pie galvas priekšpuses vai, ja tas ir pārāk grūti, gar sāniem. Lēnām paceliet ķermeni līdz 45 grādiem, tad lēnām nolaidieties atpakaļ - pagaidiet īsu brīdi, tad atkārtojiet. Lēnām mēģiniet izpildīt 10-20 reizes vienā piegājienā.



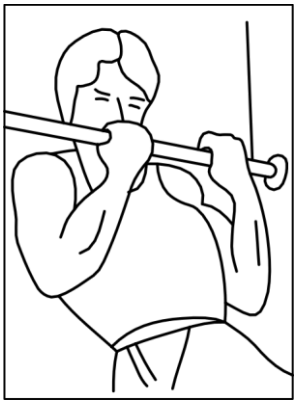
(2) KĀJU PACELŠANA KARĀJOTIES:
VĒDERA MUSKULATŪRA

(Augšējais satvēriens, pirkstu locītavas vērstas pret sevi)
Karājieties uz stieņa ar rokām plecu platumā, salieciet ceļus un paceliet tos cik vien augstu iespējams, nolaidiet atpakaļ sākuma pozīcijā (uzmanieties, lai nešūpotos). Pagaidiet īsu brīdi, tad atkārtojiet, sākot ar 5 reizēm vienā piegājienā, pēc vajadzības palielinot slodzi.



(3) PLATĀ PIEVILKŠANĀS KARĀJOTIES:
AUGŠĒJĀS MUGURAS UN PLECU MUSKULATŪRA, BICEPSI

(Augšējais satvēriens, pirkstu locītavas vērstas pret sevi)
Karājieties uz stieņa ar saliektām kājām, celieties augšā, cenšoties ar krūtīm pieskarties stienim; kustības augšējā punktā īsu brīdi noturieties, pēc tam nolaidieties sākuma pozīcijā; kustībai jābūt kontrolētai, nevis straujai vai pārāk asai. Pārliecinieties, ka izpildāt kustību pilnā amplitūdā. Pakāpeniski palieliniet izpildīto reižu skaitu, ja jūtat progresu.



(4) ŠAURĀ PIEVILKŠANĀS KARĀJOTIES:
KRŪŠU, BICEPSU UN PLECU MUSKULATŪRA

(Apakšējais satvēriens, pirkstu locītavas vērstas prom no sevis)
Karājieties uz stieņa ar saliektām kājām, celieties augšā, galvu nedaudz atliecot atpakaļ, mēģiniet pieskarties savām rokām, nolaidieties sākuma pozīcijā; kustībai jābūt kontrolētai, nevis straujai vai pārāk asai. Pārliecinieties, ka izpildāt kustību pilnā amplitūdā. Pakāpeniski palieliniet izpildīto reižu skaitu, ja jūtat progresu.