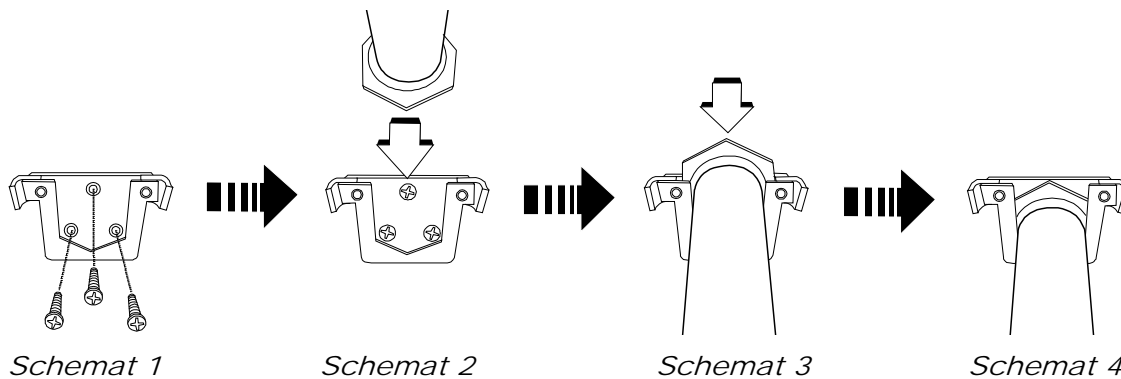


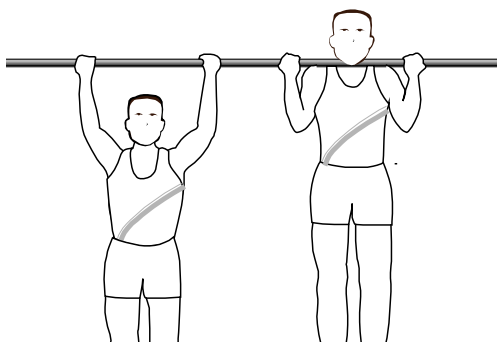
GYM BAR



Instrukcja montażu

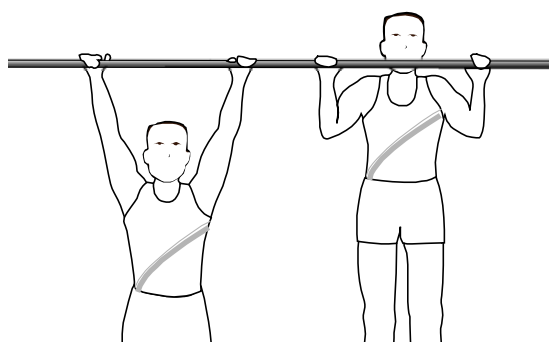
1. Zamocuj elementy zestawu montażowego do futryny drzwi zabezpieczając śrubami (schemat 1).
2. Wsuń koniec drążka do uchwytu (schematy 2 i 3).
3. Upewnij się, że końce drążka są rozparte na uchwytach montażowych w taki sposób, że zapewnione są stabilność i bezpieczne użytkowanie (wykres 4).

Biceps



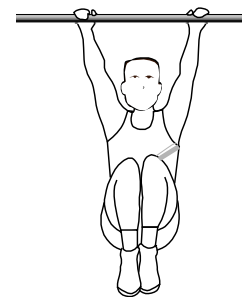
Chwyć drążek tak, aby wewnętrzna część dłoni była zwrócona ku ćwiczącemu, ściśnięte dłonie należy utrzymywać w odległości większej niż szerokość barków. Trzymaj nogi razem, podciągaj się do góry tak, aby podbródek był uniesiony ponad drążek. Utrzymaj przez chwilę tę pozycję, po czym powoli i płynnie powróć do pozycji wyjściowej. Powtarzaj ćwiczenie.

Mięśnie grzbietu



Chwyć drążek tak, aby dłonie zewnętrzną stroną były zwrócone ku Tobie. Ręce trzymaj w odległości większej niż szerokość barków. Trzymając nogi razem, podciągaj się do góry tak, aby podbródek był uniesiony ponad drążek. Utrzymaj przez chwilę tę pozycję, po czym powoli i płynnie powróć do pozycji wyjściowej.

Mięśnie brzucha



Unoszenie kolan w zwisie

Chwyć drążek tak, aby wewnętrzna część dłoni była zwrócona na zewnątrz, ręce utrzymuj oddalone od siebie w odległości większej niż szerokość barku, a ramiona proste. Trzymaj nogi wraz ze stopami razem, unosz kolana do klatki piersiowej. Trzymaj przez chwilę, po czym wróć do pozycji początkowej opuszczając stopy tak, aby nie dotykać podłoża. Powtarzaj ćwiczenie.

Brzuszki

Umieść drążek w nisko w futrynie drzwi i połóż się na plecach tak, aby zahaczyć stopami o drążek. Mając dłonie za głową, podnoś się w pozycji siedzącej tak wysoko jak to tylko możliwe, aby łokciami dotknąć przeciwległych kolan. Powoli i płynnie powróć do pozycji wyjściowej. Powtarzaj ćwiczenie.