



**salta**  
FITNESS

**Multifunkciós  
súlyzókészlet  
(30 kg)**

**Kezelési útmutató**



# Figyelem!

Az első használat előtt mindenképp olvasd el gondosan ezt a használati útmutatót. Fordíts megkülönböztető figyelmet a biztonsági tudnivalókra. A multifunkciós súlyzókészletet csak a kezelési útmutatóban leírtaknak megfelelően használd. A biztonsági tudnivalók be nem tartása súlyos sérüléseket okozhat. Mindenképp őrizd meg ezt az útmutatót!

## Rendeltetészerű használat

A Salta multifunkciós súlyzókészletet kizárólag hobbi szintű használatra tervezték, így az üzletszerű, terápiás vagy gyógyászati célú felhasználásra alkalmatlan. A multifunkciós súlyzókészlet nem játék, amit kizárólag a kezelési útmutatóban leírtak szerint használj.

Bármely más használat rendeltetésellenes használatnak minősül, amely anyagi kárt és/vagy személyi sérülést is okozhat. A gyártó és a forgalmazó nem vállal felelősséget a rendeltetésellenes vagy helytelen használatból eredő károkért.

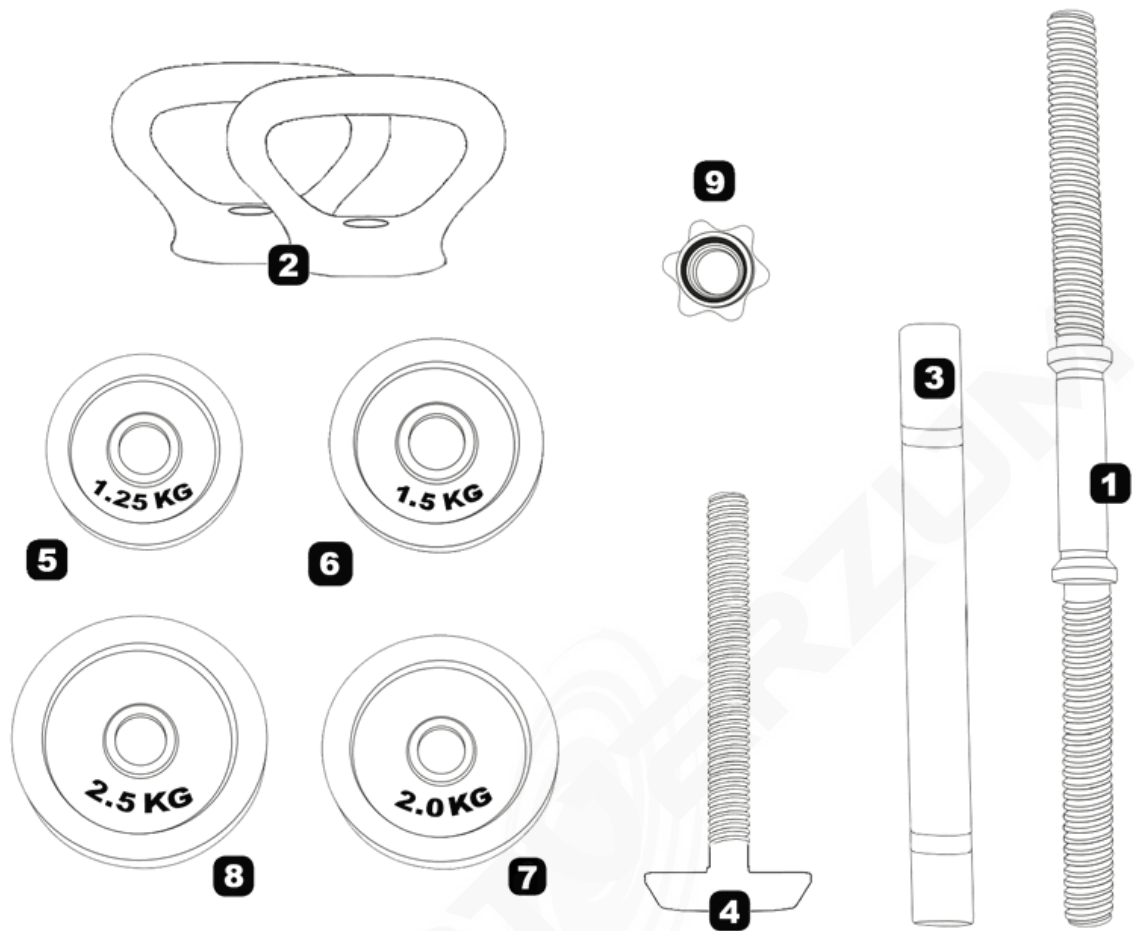
## Biztonsági tudnivalók

A multifunkciós súlyzókészlet nem játék, ezért ne hagyd a gyermeket felügyelet nélkül a súlyzó közelében.

- A multifunkciós súlyzókészlet nem játék, ezért ne hagyd a gyermeket felügyelet nélkül a súlyzó közelében.
- Sérüléshez vezethet, ha a súlyzókészlet nem szakszerűen használsz.
- Minden edzés előtt ellenőrizd a súlyzótarcsák és a zárócsavarok megfelelő illeszkedését.

- Amennyiben bármilyen sérülést látnál a súlyzókészleten, ne használd azt.
- Ne módosíts semmit se a súlyzókészleten.
- A súlyok emelése közben mindig figyelj az egyenes testtartásra és a megfelelő izomtónusra. Ne homoríts.
- Az edzés elkezdése előtt konzultálj kezelőorvosoddal. Ha rendszeres és intenzív edzést tervezel, kérd ki orvosod véleményét, különösen, ha egészségügyi problémád van.
- Ha gyengeséget vagy fájdalmat érzel, azonnal hagyd abba az edzést. Ügyelj arra, hogy ne terheld le erőn felül magad, mert az akár szédülést is okozhat. Pont ezért fokozatosan érdemes a terhelést növelni.
- Az edzés során a túlterheltség súlyos sérülésekhez vezethet ezért, ha rosszul éreznéd magad edzés közben, azonnal hagyd abba az edzést!
- Minden edzés előtt létfontosságú az izomzat bemelegítése!
- Edzés közben mindig megfelelő sportruházatot és csúszásmentes cipőt viselj.
- Figyelj oda a gyakorlatok helyes végrehajtására! Ha nem vagy biztos a dolгодban inkább kérd ki egy szakértő fitnesszedző tanácsát.
- Mindig ügyelj a stabil álló helyzetre és a jó egyensúlyra. Ne nyújtsd ki teljesen a karod és lábad.
- Tarts 1,5 méteres minimális távolságot a helyiségben lévő tárgyaktól, valamint a falaktól.

# Doboz tartalma



- ❶ 2 x egykezes súlyzórúd
- ❷ 2 x kettlebel markolat
- ❸ 1 x szivacs borítású összekötő rúd
- ❹ 1 x kettlebel tartó rúd
- ❺ 4 x 1,25 kg műanyag-borítású súlytárca
- ❻ 4 x 1,5 kg műanyag-borítású súlytárca
- ❼ 4 x 2 kg műanyag-borítású súlytárca
- ❽ 4 x 2,5 kg műanyag-borítású súlytárca
- ❾ 5 x menetes zárócsavar

# A súlytárcsák használata

- Kizárólag csak a csomagban található súlytárcsákat használd a súlyzókészlethez! Nagyobb súlyoknál fennállhat a súlyzórúd törésének veszélye, amely balesetveszélyes.
- A súlyzórúdra mindig csak annyi súlytárcsát helyezz rá, amennyi mellett a zárócsavart teljesen, azaz a teljes menettel a rúdra tudod csavarni!
- Különösen figyelj arra, hogy a súlytárcsákat mindig a méretük és súlyuk alapján rendezd össze. Először a legnagyobb és egyben legnehezebb, végül a legkisebb, legkönnyebb súlytárcsát helyezd fel a súlyzórúdra.
- Figyelj arra is, hogy a rúd két végén azonos legyen a teljes súly.
- Súlytárcsák cseréje vagy levétele után a saját biztonságod megőrzése érdekében mindig szorosan csavard rá a zárócsavarokat a rúdmenetre.

## Figyelem!

Mielőtt betekernéd az 56 centiméteres egykezes súlyzó rudakat az összekötő rúdba, előtte helyezz rá mindkét egykezes rúdra egy-egy súlytárcsát. Ez **azért fontos**, mert tárcsák nélkül a betekert egykezes rudak kinyomhatják a menetes hüvelyeket az összekötő rúdból. **Kérjük kizárólag mindig ilyen összeszerelési módban** használd a kétkezes súlyzót!

# Az edzés folyamata

Mielőtt elkezdenéd az edzést ne felejts el bemelegíteni! Törekedj arra, hogy minden gyakorlatot kb. 5-10 alkalommal végezz el.

A széria befejezése után iktass be egy kb. 60 másodperces szünetet. A szünet alatt lazítsd el minden izmod és igyál valamennyit.

Ezután kezdj el egy újabb sorozatot: ugyanazt vagy egy másik gyakorlatot elvégezve. Az elején érdemes az edzést 2-3 sorozatban, a legkisebb súlyokkal végrehajtani.

Majd idővel, ha már túl könnyűnek találod az edzést, akkor fokozatosan növelheted a gyakorlatok és a sorozatok számát, valamint a felhasznált súlyok nagyságát.

# Gyakorlatok

## Karhajlítás (curls)

### Kiinduló helyzet:

Először is állj egyenesen, oldalt leengedett karral. Tartsd a súlyzót tenyereddel a tested felé. A könyököd a teljes gyakorlat közben lazán nyugodjon a csípődnél. A másik kezéd hagyd lent vagy támaszd azt a csípődre.

### A gyakorlat:

Hajlítsd be a karod, és a kezéd pedig emeld lassan felfelé. Közben fordítsd el a csuklód, hogy tenyered a felső pozícióban hátrafelé nézzen. Ezután nyújtsd ki a karod ismét a kiindulási helyzetbe.



### Változatok:

„Hammer” verzió: A mozgást a csuklód elfordítása nélkül hajtsd végre. A kezédnek a másik vállad irányába kell, hogy elmozduljon.

Egyenes verzió: Tenyered a kiindulási helyzetben mutasson előre, közben arra ügyelj, hogy a mozgás alatt ne fordítsd el a csuklód.

Változató verzió: Vegyél a másik kezébe is súlyzót, és a mozgást (vagy változatait) változtatva végezd mindkét súlyzóval. Ha szeretnéd ezt a gyakorlatot ülve is elvégezheted.

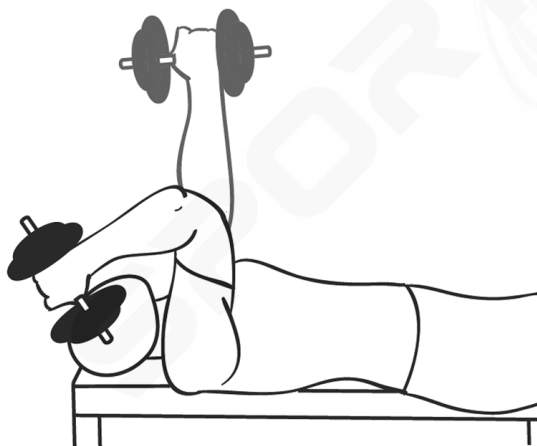
## Tricepsz gyakorlat

### Kiinduló helyzet:

Először is fekjüdj hanyatt. Ha padon fekszed, fejed érjen a pad végéig. Emeld a súlyzót függőlegesen felfelé.

### A gyakorlat:

Hajlítsd a karod könyökből óvatosan lefelé. A súlyzót mozgasd a fejed felé, a füled mellett. A talajt ne érintsd. A könyököd pedig nézzen felfelé. Ezután nyújtsd ki a karod, és mozgasd a súlyzót ismét felfelé.



A gyakorlatot, ha szeretnéd és bírod, akkor egyidejűleg akár két súlyzóval is végrehajthatod.



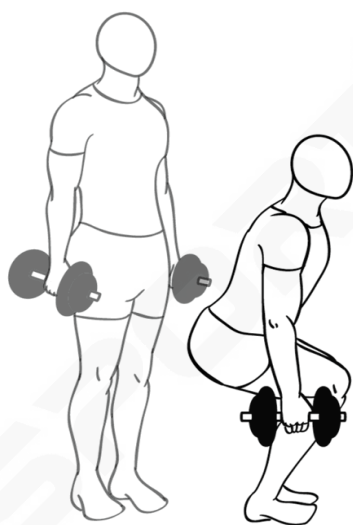
## Térdhajlítás

### Kiinduló helyzet:

Kezdeként állj egyenesen, a két lábfejed nagyjából csípőszélességre legyen egymástól. Tarts mindkét kezében egy-egy súlyzót, tenyereddel a tested felé. A könyököd pedig legyen enyhén behajlítva.

### A gyakorlat:

Hajlítsd be mindkét térded, míg a combod körülbelül vízszintes helyzetbe nem kerül. Közben pedig nyújtsd ki a karod. Hátad maradjon egyenes, és csak kissé mozdulj el rézsútosan. Nyomd vissza magad térdből a kiindulási helyzetbe.



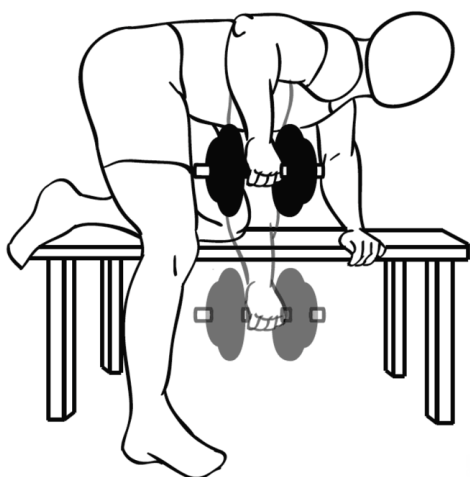
## Evezés

### Kiinduló helyzet:

Először is egy térdel térdelj rá a padra. A felsőtested mozdítsa előre, és a szabad keziddel támaszkodj a padra. A súlyzós karod pedig hagyd lent. Arra figyelj, hogy a tenyered a pad felé nézzen.

### **A gyakorlat:**

Felfelé és kifelé elmozdítva hajlítsd be a könyököd, és húzd fel lassan a súlyzót. Told a súlyzót ismét lefelé. Arra figyelj, hogy a hátad az egész gyakorlat alatt maradjon egyenes, változatlan helyzetben.



# Gyakorlatok kétkezes súlyzóval

## Karhajlítás (curls)

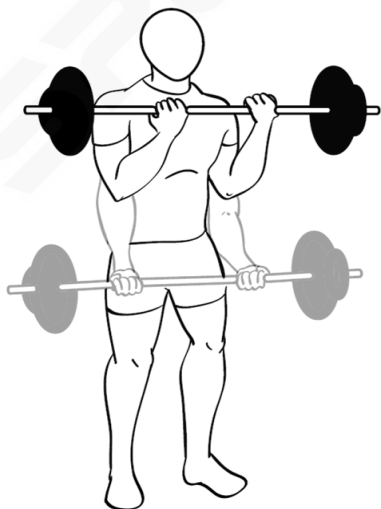
### Kiinduló helyzet:

Először is állj egyenesen, a két lábad nagyjából csípőszélességre tedd egymástól. Tartsd a súlyzót alsó fogással a tested előtt.

Könyököd ne legyen teljesen kinyújtva, ami a teljes gyakorlat közben lazán nyugodjon a csípődnél. A gyakorlat során figyelj az egyenes testtartásra, és enyhén feszítsd meg a hasizmod.

### A gyakorlat:

Hajlítsd be a könyököd, és húzd fel a súlyzót egy ívben, egészen vállmagasságig. Majd nyújtsd ki a könyököd, és lassan engedd le a súlyzót a kiindulási helyzetbe.



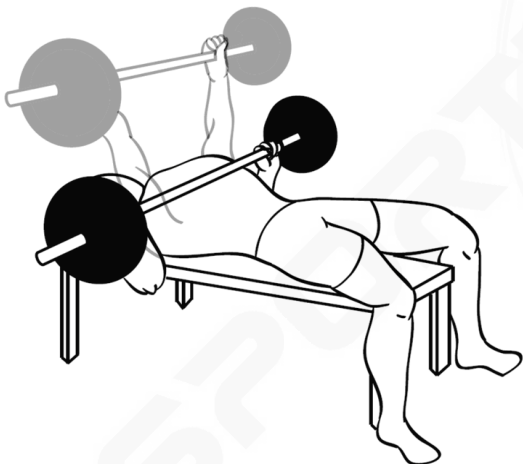
## Fekve nyomás mellből

### Kiinduló helyzet:

Először is feküdj hanyatt a fekve nyomó padra. A lábaidat kissé fel is húzhatod, ha úgy kényelmesebb. Tartsd a súlyzót felső fogással a tested felett.

### A gyakorlat:

Hajlítsd be a karod úgy, hogy közben a könyököd oldalra vagy enyhén a csípőd irányába húzod. Alkarod maradjon függőleges pozícióban. A súlyzó a gyakorlat során a mellkasodra süllyed, de arra vigyázz, hogy ne tedd rá. Majd ebből a pozícióból nyomd vissza a súlyzót a kiindulási helyzetbe.



## Vállmelés

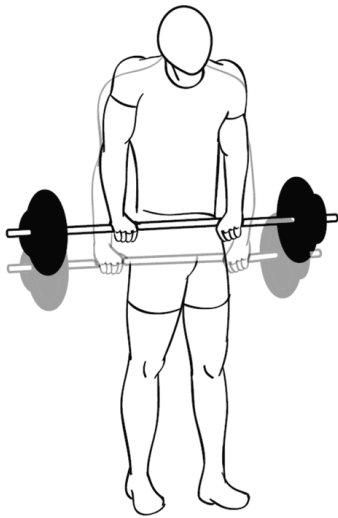
### Kiinduló helyzet:

Először is állj egyenesen, a két lábad nagyjából vállszélességre tedd egymástól. Tartsd a súlyzót lógó karral, felső fogással a tested előtt.

Karod ne legyen teljesen kinyújtva, és a teljes gyakorlat közben maradj ugyanabban a pozícióban.

### **A gyakorlat:**

Húzd fel mindkét vállad, amennyire csak tudod. Tartsd meg a vállad egy pillanatra a felső pozícióban, majd lassan engedd lefelé.



### **Kitörés**

*Ezt a gyakorlatot csak tapasztalt felhasználóknak ajánljuk a sérülés elkerülése érdekében!*

### **Kiinduló helyzet:**

Először is állj egyenesen, majd egyik lábaddal lépj egyet előre, arra figyelj, hogy a térdedet ne nyújtsd ki teljesen.

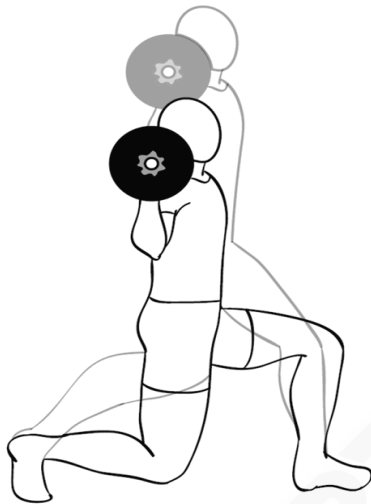
Tartsd a súlyzót felső fogással a fejed mögött, a tarkódon. Figyelj arra, hogy felkarod valamivel vállmagasság alatt helyezkedjen el.

## A gyakorlat:

Hajlítsd be a térded úgy, hogy felsőtested függőleges pozícióban lefelé süllyedjen. Elöl lévő alsó lábszárad tartsd függőlegesen.

Akkor szabályos a gyakorlat, ha a térded nem nyúlik túl a lábfejedet és az elöl elhelyezkedő combod pedig körülbelül vízszintes helyzetben van.

A hátsó térdednek szinte érintenie kell a talajt. Ezután told vissza lassan a felsőtested újra a kiindulási helyzetbe.



## Tisztítás és tárolás

A súlyzókészlet tisztításakor soha ne használj agresszív, súroló hatású vagy oldószertartalmú tisztítószeret, fémszálas szivacsot vagy kemény szőrű keféket.

A súlyzókészletet mindig enyhén megnedvesített ruhával, tisztítószer hozzáadása nélkül tisztítsd. Ezután hagyd a súlyzókat megszáradni.

Ami a súlyzókészletet tárolását illeti: mindig száraz, gyermekek elől elzárt helyen tárold. A súlyzókészletet tartsd távol közvetlen napsugárzástól, egyéb hőforrástól és fagytól.

## **Forgalmazó:**



**Dalnoki Sport Kft.**

1142 Budapest, Komáromi út 12.

Tel: +36 20 396-2914

[www.sportverzum.hu](http://www.sportverzum.hu)