

HOI BY
KETTLER

EQ1050-500

Bem-vindo à Kettler

Em breve, irá sentir a alegria de movimentos com um utensílio desportivo cuidadosamente concebido para condizer com o coração da sua casa.

Quer tenha estabelecido determinados objetivos, quer pretenda simplesmente divertir-se, estamos aqui para o fazer mexer.

PT Atenção

Este produto foi testado em conformidade com as normas europeias.

A carga máxima é de 200 kg.

Os pais deverão estar cientes da sua responsabilidade com relação à tendência natural das crianças de usarem este produto como uma brincadeira. Tal pode fazer que o produto seja usado para outros fins que não os originalmente previstos. Este produto não pode ser utilizado por crianças com menos de 14 anos. Se as crianças tiverem autorização para utilizar o produto, dever-se-ão levar em conta as faculdades físicas e mentais das crianças, bem como o seu temperamento. Certifique-se de que as crianças sabem utilizar corretamente o produto e executar os vários exercícios de forma controlada. Saliente, em particular, que o produto não é um brinquedo.

Certifique-se sempre de que o produto é posicionado numa base plana, que não escorregue. Trata-se de uma medida de precaução que visa a sua própria segurança durante o treino. Por motivos de segurança, deverá haver um espaço livre de, pelo menos, 1,0 metro em redor do produto.

Mantenha sempre crianças e animais de estimação longe do aparelho. NÃO deixe crianças não supervisionadas na mesma divisão do aparelho. O aparelho deveria ser utilizado sempre pela mesma pessoa.

Se o utilizador sentir tonturas, náuseas, dores no peito ou outros sintomas não habituais, deverá **INTERROMPER** o treino de imediato. **CONSULTAR UM MÉDICO DE IMEDIATO.**

Execute os exercícios numa base plana e desimpedida. NÃO utilize o aparelho nas proximidades de água ou no exterior. Não coloque as mãos nas partes móveis. Durante o treino, use sempre vestuário adequado para desporto. NÃO utilize o aparelho vestido com um roupão ou com roupa que se possa prender. Durante a utilização do aparelho, é recomendado o uso de calçado desportivo. Utilize o aparelho apenas de acordo com a utilização prevista, tal como descrito neste manual de utilização. Antes de iniciar os exercícios, certifique-se de que todos os elementos de união estão bem apertados e que o aparelho não apresenta qualquer tipo de danos.

Pessoas com deficiência deverão usar o aparelho apenas na presença de um técnico habilitado ou um médico. Faça exercícios de alongamento como forma de aquecer antes de utilizar o aparelho. Nunca opere o aparelho se o mesmo não estiver a funcionar corretamente.

Aviso:

Consulte o seu médico antes de iniciar o programa de treino. Isto é especialmente importante para pessoas com problemas de saúde preexistentes. O vendedor não se responsabiliza por lesões físicas ou danos materiais resultantes da utilização do produto.

 NÃO SE ADEQUA PARA UMA UTILIZAÇÃO TERAPÊUTICA!

Instruções de manutenção

O elevador padrão de qualidade deste produto só é mantido se verificar regularmente o aperto correto de todas as uniões roscadas e peças móveis. As peças danificadas têm de ser imediatamente substituídas. Durante a reparação, o produto não pode ser utilizado por ninguém.

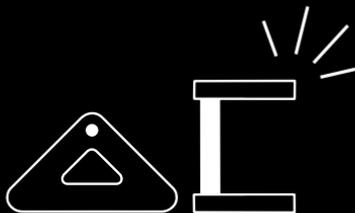
Indicações de conservação

Os punhos possuem um revestimento de cera natural e podem ser tratados, em qualquer altura, com óleo de linhaça ou óleos semelhantes. Detergentes agressivos podem danificar a superfície e não devem ser utilizados para a limpeza. A madeira é naturalmente antibacteriana.

Indicação geral

A utilização deste aparelho é da única e exclusiva responsabilidade do utilizador. O fabricante e o distribuidor não se responsabilizam nem podem ser responsabilizados por ferimentos que possam resultar da utilização incorreta deste aparelho. Execute apenas os exercícios que são apresentados no manual.

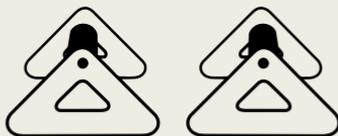
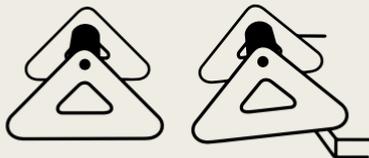
Incluído



1 Par de pegas para flexões

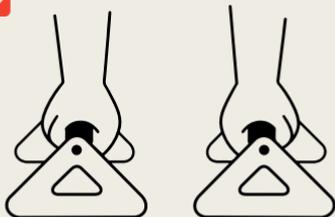
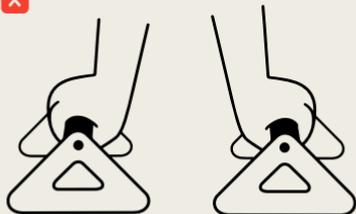
Altura: 9,7 cm
Largura: 17 cm
Diâmetro da pega: 3,2 cm
Peso (o par): 0,55 kg

Treinar corretamente com pegas para flexões



Utilize as pegas apenas sobre uma superfície plana.

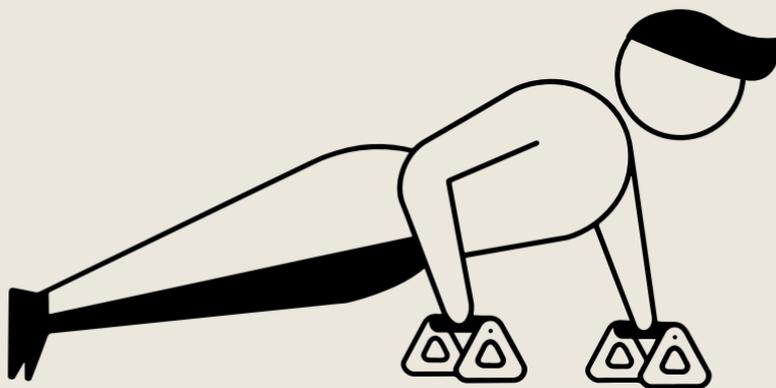
Ao utilizar o aparelho em superfícies irregulares, é exercida uma carga diferente em cada perna.



Mantenha os punhos direitos ao treinar com as pegas.

Assim, não estará a sobrecarregar as articulações nem os tendões.

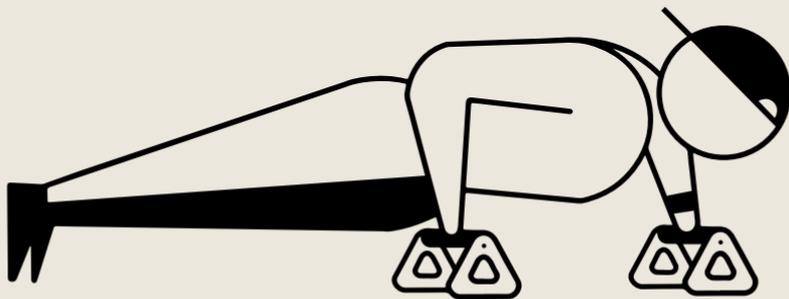
Variações de exercícios



FLEXÃO NORMAL

Para executar a flexão clássica, coloque as mãos aproximadamente à largura dos ombros. Os braços devem fazer um ângulo máximo de 45 graus relativamente ao corpo. Durante todo o exercício, mantenha o corpo tensionado e em linha reta. Agora, desça o tronco de forma controlada, idealmente, até a ponta do nariz quase tocar no chão.

Variações de exercícios



PEGA MAIS LARGA

Quanto mais distantes as pegas estiverem uma da outra, menor será a solicitação dos braços e o foco será dado aos músculos peitorais. A execução é, assim, consideravelmente mais difícil. No movimento descendente, certifique-se de que vira conscientemente os cotovelos para fora.

Dica: se as flexões de braços com pega larga forem demasiado difíceis para si, pode ir aproximando os braços no final de cada série, em vez de perder o controlo sobre o movimento ou desistir do treino.

Variações de exercícios

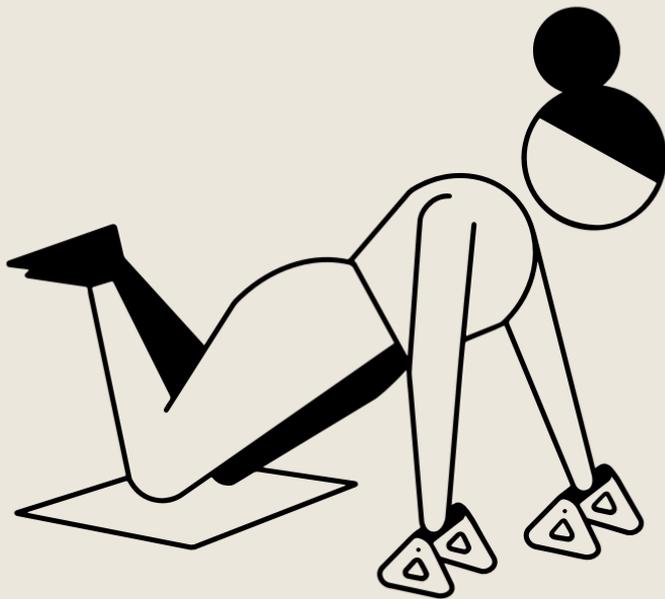


PEGA MAIS ESTREITA

As flexões de braços com pega mais estreita solicitam mais os braços do que as variantes com os braços afastados. Para trabalhar mais os tríceps, mantenha os cotovelos o mais junto ao corpo que conseguir. Nesta posição, é importante manter uma tensão contínua em todo o corpo e executar o movimento de forma controlada.

Dica: sincronize a respiração com os movimentos – inspire na descida e expire na subida.

Variações de exercícios



SEJA CRIATIVO

Existem inúmeras variações de flexões para trabalhar grupos musculares diferentes. Assim, por exemplo, pode rodar os joelhos a 90 graus ou segurar as pegas com as palmas das mãos viradas para cima (os dedos apontam na direção do corpo). As flexões de braços mais adequadas para principiantes são as flexões executadas com os joelhos apoiados no chão.

Fabricado na Áustria.

HOI BY
KETTLER

Trisport AG, Bösch 67, 6331 Hünenberg, Switzerland
www.kettlersport.com



EQ1050-500/08.2021