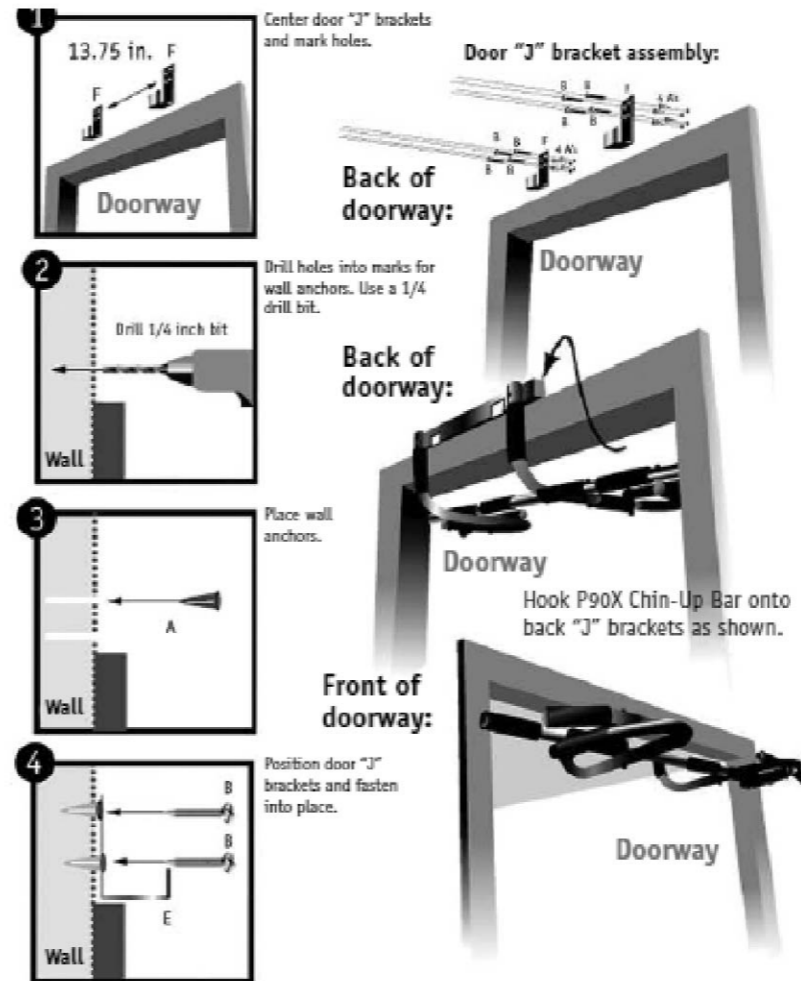
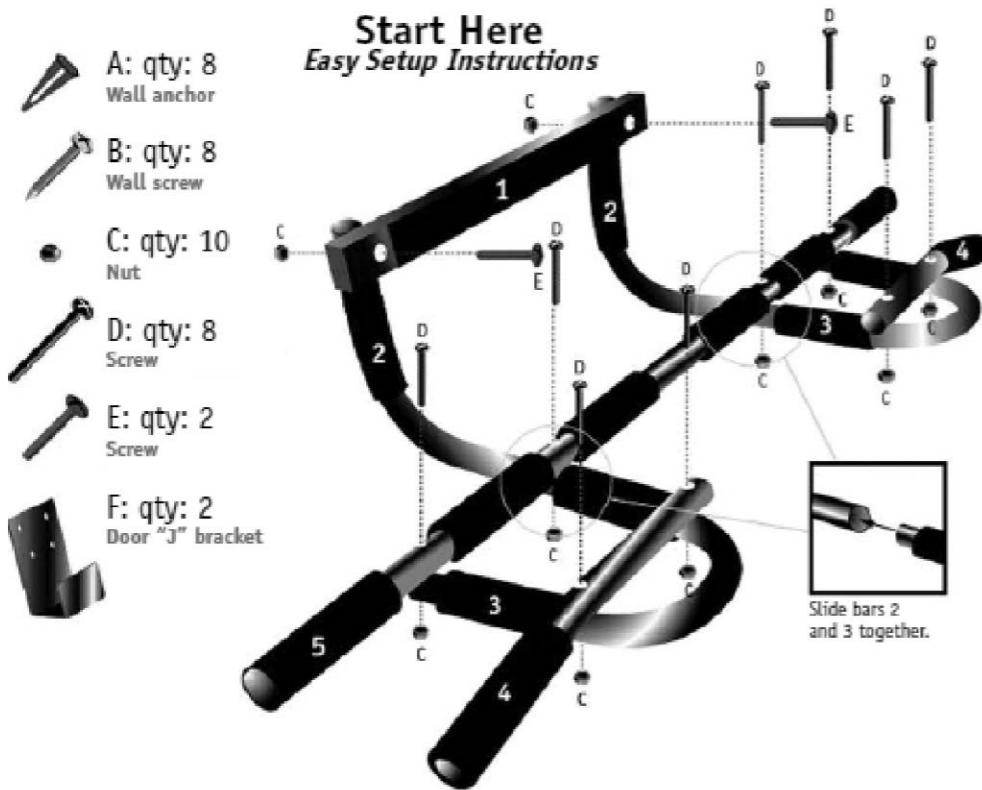


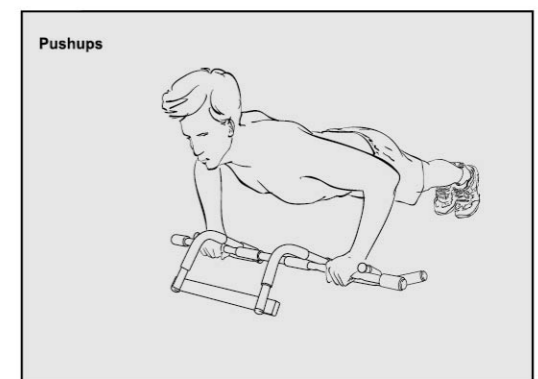
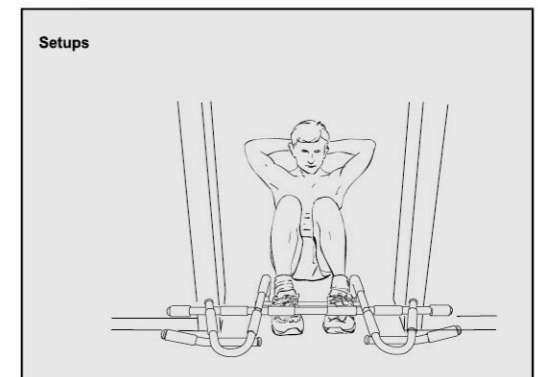
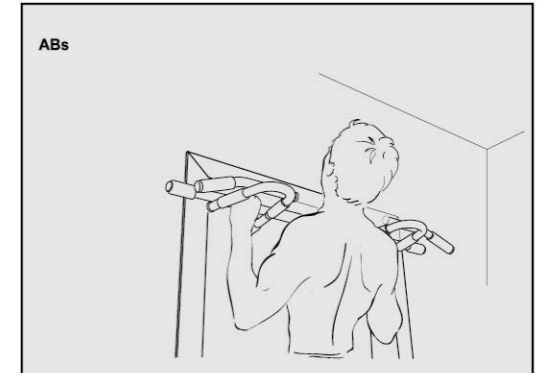
POWER UTILITY DOOR GYM

TUNTURI®
FITNESS & FUN

Assembly



Exercises



POWER UTILITY DOOR GYM

TUNTURI[®]
FITNESS & FUN

Power Utility Deurtrainer

NL

Veiligheidsmaatregelen

- Houd kinderen en huisdieren te allen tijde uit de buurt van de deurtrainer. Laat kinderen niet zonder toezicht in dezelfde kamer met de deurtrainer. De deurtrainer is geen speelgoed en dus ouders en voogden moeten zich bewust zijn van de natuurlijke neiging van kinderen om te spelen, wat leidt tot situaties en gedragingen waarvoor de deurtrainer is niet de bedoeling.
- Gebruik de deurtrainer alleen voor het is bedoeld gebruik zoals beschreven in deze handleiding. Hang niet ondersteboven van de deurtrainer. Niet voor gebruik met inversie laarzen.
- Inspecteer en zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastzitten voordat u de rekstok gebruikt. Het niet inspecteren van de deurtrainer kan invloed hebben op de veiligheid niveau.
- **BELANGRIJK:** Zorg ervoor dat het kozijn veilig en sterk genoeg is voor de montage van de deurtrainer.
- Zorg ervoor dat de deurtrainer veilig in de deuropening is voor gebruik.
- **WAARSCHUWING:** voordat u een trainingsprogramma begint, raadpleeg uw arts. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de leeftijd van 35.
- **Past deuropeningen van 60 cm tot 90 cm.**
- **Max gebruikers gewicht 100kg**

Oefening Richtlijnen

Opwarmen

Om krachttraining te beginnen, is het belangrijk om gedurende 5 tot 10 minuten te rekken en lichte oefeningen uit te voeren. Dit helpt bij de voorbereiding van het lichaam voor meer inspannende oefening door het verhogen van de circulatie, verhogen van je lichaamstemperatuur en het leveren van meer zuurstof naar je spieren.

Training

Iedere oefening moet bestaan uit 6 tot 10 verschillende oefeningen die elke belangrijke spiergroep trainen met de nadruk op het delen van je lichaam je wilt ontwikkelen. Krachttraining moet twee tot drie keer per week worden gedaan om het maximale voordeel te bereiken.

Het is belangrijk om in gedachten te houden dat de spierpijn die voor een lange periode duurt niet wenselijk is en kan betekenen dat er een blessure is opgetreden.

Afkoelen

Aan het eind van elke training, voer langzaam gedurende 5 tot 10 minuten rek oefeningen uit. Ga gemakkelijk in elke stretch alleen zo ver als je kunt. Dit laat je spieren ontspannen na de training.

Om een totaal oefeningsprogramma te bieden is het aanbevolen dat 2 tot 3 dagen van aerobic oefening wordt uitgevoerd in aanvulling op de krachttraining.

Drinkwater

Om het lichaam goed te laten functioneren, moet het goed worden gehydrateerd. Als u traint, moet u de vochtinname verhogen. De reden hiervoor is dat het water uw lichaam verlaat via het zweten mechanisme zodat uw lichaam afkoelt tijdens het sporten. Het water dat u verliest door oefening moet worden vervangen, zodat de spieren goed kunnen herstellen.

Rustdag

Hoewel u misschien niet het voornemen hebt het te doen, is het nemen van een rustdag minstens een keer per week belangrijk, want het geeft uw lichaam de kans om zichzelf te genezen. Continue belasting van uw spieren zal resulteren in overtraining, dat u niet ten goede zal komen op de lange termijn.

Power Utility Tür Trainer

DE

Sicherheitsvorkehrungen

- Halten Sie Kinder und Haustiere stets von der Tür Trainer entfernt. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in einem Raum mit der Tür Trainer. Bei der Tür Trainer handelt es sich um kein Spielzeug! Eltern und Aufsichtspersonen sollten sich immer des natürlichen Spieltriebs von Kindern bewusst sein, durch den es zu Situationen und Verhaltensweisen kommen kann, für die die Tür Trainer nicht gedacht ist.
- Verwenden Sie die Tür Trainer nur dazu, wofür sie gedacht ist, wie in dieser Anleitung beschrieben. Lassen Sie sich nicht kopfüber von der Tür Trainer hängen. Nicht für die Verwendung mit Inversion Boots gedacht.
- Bevor Sie die Tür Trainer benutzen, überprüfen Sie alle Teile und vergewissern Sie sich, dass sie in Ordnung und gut befestigt sind. Wenn die Tür Trainer nicht regelmäßig kontrolliert wird, kann die Sicherheit gefährdet sein!
- **WICHTIG:** Sicherstellen, dass der Türrahmen ist sicher und stark genug, vor der Montage der Tür-Gym.
- Sicherstellen, dass die Tür Gym ist sicher in der Tür Weise vor dem Gebrauch.
- **ACHTUNG:** Vor Beginn des Trainingsprogramms, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen im Alter von 35 Jahren.
- Passend für Türen von 60 cm bis 90 cm.
- **Max Benutzergewicht 100kg**

Trainingsrichtlinien

Aufwärmphase

Zu Beginn des Krafttrainings ist es wichtig, den Körper zu dehnen und 5 bis 10 Minuten lang leichte Aufwärmübungen durchzuführen. Dabei wird der Körper durch erhöhte Sauerstoffzirkulation, Erhöhung der Körpertemperatur und verstärkte Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln auf anstrengendere Übungen vorbereitet.

Workout

Jedes Workout sollte aus 6 bis 10 verschiedenen Übungen für alle wichtigen Muskelgruppen bestehen, mit Schwerpunkt auf den Körperteilen, die Sie gezielt trainieren wollen. Krafttraining sollte zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt werden, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen. Es muss stets beachtet werden, dass Muskelkater nicht über längere Zeiträume anhalten sollte und dass dies das Vorhandensein einer Verletzung anzeigen kann.

Abkühlphase

Zum Abschluss jedes Workouts führen Sie 5 bis 10 Minuten lang langsame Dehnungsübungen aus. Beginnen Sie jede Dehnung langsam und dehnen Sie nur so weit, wie Sie können. In dieser Phase können Ihre Muskeln nach dem Training zur Ruhe kommen.

Zur Ergänzung des Trainingsprogramms sollten zusätzlich zum Krafttraining außerdem 2 bis 3 Tage mit aerobem Training durchgeführt werden.

Wasser trinken

Um richtig zu funktionieren, benötigt der Körper ausreichend Flüssigkeit. Beim Training sollten Sie Ihre Flüssigkeitsaufnahme steigern. Der Grund dafür ist, dass das aufgenommene Wasser durch das Schwitzen, das Ihren Körper während des Trainings kühlt, wieder abgegeben wird. Durch Training verlorene Flüssigkeit muss ersetzt werden, damit die Muskeln sich richtig erholen können.

Ruhetag

Auch wenn Ihnen nicht danach ist – es ist wichtig, mindestens einmal pro Woche einen Ruhetag einzulegen, damit Ihr Körper sich selbst heilen kann. Eine andauernde Beanspruchung Ihrer Muskeln führt zu Übertrainieren, das auf lange Sicht nicht von Vorteil ist.

Barre de gymnastique de porte polyvalente Dragon

FR

Consignes de sécurité

- Maintenez toujours la barre de traction hors de portée des enfants et des animaux. Ne laissez pas les enfants sans surveillance à proximité de la barre de traction. Cet appareil n'est pas un jouet. Les parents et tuteurs doivent être conscients que les enfants peuvent naturellement être tentés de jouer avec la barre de traction, ce qui peut mener à des situations et des comportements pour lesquels l'appareil n'est pas conçu.
- Utilisez la barre de traction uniquement pour l'usage auquel elle est destinée, tel que décrit dans ce manuel. N'utilisez pas la barre de traction pour vous suspendre par les pieds.
- N'utilisez pas la barre de traction avec des bracelets de suspension anti-gravité.
- Inspectez la barre de traction et assurez-vous que toutes les parties sont bien fixées avant de l'utiliser. Si vous n'examinez pas la barre de traction régulièrement, son niveau de sécurité peut en être affecté.
- **IMPORTANT:** S'assurer que le cadre de la porte est sécurisé et suffisamment solide avant le montage du Gym Door.
- Assurez vous que la barre de traction est bien sécuriser avant tout utilisation.
- **ATTENTION:** avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans
- Convient aux portes de 60cm à 90cm
- Maximum capacité: 100 kg

Instructions exercices

Échauffement

Pour commencer à renforcer les muscles, il est important de s'étirer et d'effectuer un exercice léger pendant 5 à 10 minutes. Cela permet de préparer le corps à un exercice plus ardu en augmentant la circulation et votre température corporelle et en oxygénant plus vos muscles.

Entraînement

Chaque entraînement doit inclure 6 à 10 exercices différents se concentrant sur chacun des groupes de muscles principaux en mettant l'accent sur les zones de votre corps que vous souhaitez développer. Les exercices de renforcement musculaire doivent se faire deux à trois fois par semaine pour retirer un bénéfice maximal.

Il est important de ne pas oublier que les douleurs musculaires qui durent longtemps ne sont pas souhaitables et que cela peut signifier qu'une blessure s'est produite.

Récupération

la fin de chaque séance d'entraînement, effectuez des exercices d'étirement lents pendant 5 à 10 minutes. Détendez-vous à chaque étirement en allant aussi loin que possible. Cette étape permet à vos muscles de décompresser après l'entraînement.

Pour fournir un programme d'entraînement total, il est également conseillé d'effectuer 2 à 3 jours d'exercices aérobiques en plus des exercices de renforcement musculaire.

Boire de l'eau

Pour que le corps fonctionne correctement, il faut bien l'hydrater. Si vous vous exercez, vous devez augmenter votre consommation de fluides. La raison en est que l'eau que vous absorbez sera évacuée de votre système à travers le mécanisme de suée qui refroidit votre corps en cours d'exercice. L'eau que vous perdez lors de l'exercice doit être remplacée pour que les muscles puissent récupérer de manière appropriée.

Jour de repos

Bien que vous ne vous n'avez pas nécessairement envie de le faire, il est important de prendre une journée de repos au moins une fois par semaine, car cela donne à votre corps l'opportunité de récupérer. Un travail musculaire continu débouchera sur un excès d'entraînement, ce qui finira par vous désavantager dans le long terme.

Power Utility Door Gym

EN

Safety Precautions

- Keep children and pets away from the Door Gym at all times. Do not leave children unattended in the same room with the Door Gym. The Door Gym is not a toy and therefore parents and guardians should be aware of the natural tendency for children to play, leading to situations and behaviour for which the Door Gym is not intended.
- Use the Door Gym only for its intended use as described in this manual. Do not hang upside-down from the Door Gym. Not for use with inversion boots.
- Inspect and ensure all parts are secure before using the Chinning Bar. Failure to examine the Door Gym regularly may affect the safety level.
- **IMPORTANT:** Ensure the door frame is secure and strong enough before mounting the Door Gym.
- Ensure the Door Gym is secure in the door way before use.
- **WARNING:** before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for individuals over the age of 35.
- Fits doorways from 60 cm to 90cm.
- Max user weight 100kg

Exercise Guidelines

Warming Up

To begin strength training, it is important to stretch and perform light exercise for 5 to 10 minutes. This helps prepare the body for more strenuous exercise by increasing circulation, raising your body temperature and delivering more oxygen to your muscles.

Workout

Each workout should include of 6 to 10 different exercises consisting of each major muscle group emphasizing the areas of your body you want to develop. Strength training should be done two to three times per week to achieve the maximum benefit.

It is important to keep in mind that muscle soreness that lasts for a long period is not desirable and may mean that an injury has occurred.

Cool Down

At the end of each workout, perform slow stretching exercises for 5 to 10 minutes. Ease into each stretch only going as far as you can. This stage allows your muscles wind down after training.

To provide a total workout program it is also recommended that 2 to 3 days of aerobic exercise is performed in addition to the strength training.

Drinking Water

For the body to function properly, it must be properly hydrated. If you are exercising, you should increase your fluid intake. The reason for this is that the water you take in will leave your system through the sweating mechanism that cools your body during exercise. The water you lose through exercise must be replaced so that the muscles can recover properly.

Rest Day

Although you may not feel like doing it, taking a rest day at least once a week is important because it gives your body a chance to heal itself. Continuously working your muscles will result in over training, which will not benefit you in the long run.