

SÄÄDETTÄVÄ TERÄKSINEN LEUANVETOTANKO – MAX 180 kg

Tehoa ja turvallisuutta kotitreeniin. Tämä jäykkä leuanvetotanko tarjoaa vakaan alustan ylävartalon ja keskivartalon vahvistamiseen – asennus onnistuu käden käänteessä ilman työkaluja tai reikiä karmeissa.

Kiitos, että ostit tuotteen polkumyynti.com-verkkokaupasta!

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöönottoa. Ohjeiden noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa vaaratilanteita tai vaurioittaa laitetta. Älä käytä tuotetta, jos huomaat siinä vaurioita tai jos jokin osa puuttuu.

TEKNISET TIEDOT

- **Materiaali:** Vahvistettu teräsputki, TPE ja pehmeä NBR-vahtomuovi.
- **Säätöväli:** Sopii 70–100 cm leveisiin oviaukkoihin.
- **Kantavuus:** Jopa 180 kg (oikein asennettuna).
- **Putken halkaisija:** 30 mm (tukeva ote).
- **Paino:** 1,79 kg.
- **Väri:** Tyylikäs musta.

TUOTTEEN EDUT JA OMINAISUUDET

- **Massiivinen kantavuus:** Toisin kuin perinteiset kevytmallit, tämä teräsrakenne kestää jopa 180 kg kuorman. Suunniteltu tarjoamaan ammattitason vakaus kotioloissa, olitpa sitten harrastaja tai kokenut urheilija.
- **Karmia suojaava rakenne:** Tanko on varustettu luistamattomilla kumi- ja TPE-päillä, jotka jakavat paineen tasaisesti. Ne tarjoavat maksimaalisen pidon vahingoittamatta tai naarmuttamatta oviaukon pintoja.
- **Kehittynyt lukitusjärjestelmä:** Tanko on varustettu turvalukoilla, jotka estävät tangon tahattoman pyörimisen tai löystymisen harjoituksen aikana. Tämä takaa, että tanko pysyy paikallaan suorituksissa.
- **Miellyttävä ote:** Koko tangon pituudelta sijoitetut pehmeät vahtomuoviotteet estävät hiertymien syntymistä ja varmistavat pitävän otteen myös hikisillä käsillä.
- **Asennus ilman työkaluja:** Säädettävä laajentumismekanismi mahdollistaa tangon kiinnittämisen alle minuutissa. Et tarvitse ruuveja tai poraa, joten tanko on helppo siirtää tai ottaa mukaan matkalle.

KÄYTTÖKOhteet – MONIPUOLINEN TREENI

1. **Leuanvedot:** Kehitä selän, hartioiden ja käsivarsien voimaa eri otteilla.
2. **Vatsalihastreeni:** Tee jalkojen nostoja tai "tuulilasinyyhkijöitä" riippuen tangosta.
3. **Venyttely:** Tanko on erinomainen apuväline selän dekompressioon ja hartiasseudun venyttämiseen.
4. **Maatason harjoitukset:** Aseta tanko oviaukon alaosaan tukemaan istumaannousuja tai punnerruksia.

MIKSI VALITA TÄMÄ TANKO?

TRIZAND-leuanvetotanko on tehty kestämään. Sen 30 mm putkihalkaisija on ergonomisesti optimoitu tarjoamaan varman otteen ilman ranteiden yllirasitusta. Lukitusmekanismi ja laadukkaat TPE-päät tekevät siitä yhden markkinoiden turallisimmista puristuskiinnitteisistä tangoista. Se on loistava investointi terveyteen, joka motivoi treenaamaan aina, kun kuljet ovesta.

Vinkki:

Kiinnitä tanko oviaukon yläosaan leuanvetoja varten, mutta kokeile siirtää se välillä aivan lattianrajaan. Se on täydellinen jalkatuki vatsalihaskäyttöön tai syviin punnerruksiin!

LEUANVETOTANKO – ASENNUS- JA TURVALLISUUSOPAS

ASENNUSOHJEET ASKELEITTAIN

1. **Valmistelu:** Puhdista ovenkarmit pölystä ja rasvasta varmistaaksesi parhaan mahdollisen pidon.
2. **Säätö:** Pyöritä tangon päitä auki, kunnes ne koskettavat karmeja molemmin puolin. Varmista, että tanko on täysin suorassa.
3. **Kiristys:** Tartu tangon keskiosaan ja pyöritä sitä voimakkaasti laajentaaksesi tankoa karmia vasten, kunnes se on tiukasti kiinni.
4. **Lukitus:** Lukitse turvamekanismit (varmistimet) molemmista päistä estääksesi tangon pyörimisen.
5. **Testaus:** Ennen varsinaista harjoittelua, vedä tangosta voimakkaasti alaspäin varmistaaksesi, että se on tukevasti paikallaan.

HUOLTO JA YLLÄPITO

- **Tarkistus:** Kokeile tangon kireys aina ennen harjoituksen aloittamista. Sääolosuhteet (kuten ilmankosteus) voivat vaikuttaa puun ja kumin väliseen pitoon.
- **Puhdistus:** Pyyhi vaahtomuovikahvat nihkeällä liinalla säännöllisesti poistaaksesi hien ja lian.
- **Varastointi:** Jos poistat tangon, säilytä se kuivassa paikassa välttääksesi teräsrakenteen hapettumista.

TURVALLISUUSOHJEET

- **Karmien kunto:** Varmista, että ovikarmit ovat vankkaa tekoa (puuta tai metallia). Älä asenna tankoa onttoihin, hauraisiin tai ohuisiin kipsilevyrakenteisiin.
- **Äkkinäiset liikkeet:** Vältä voimakkaita nykäisyjä tai heilumista tangossa. Liike tulisi olla hallittua, jotta tankoon kohdistuva dynaaminen kuorma pysyy rajoissa.
- **Kuormitusraja:** Älä ylitä 180 kg maksimipainoa. Huomioi, että painoliivien käyttö nostaa kokonaiskuormaa.
- **Lapset:** Tuote ei ole lelu. Lasten tulee käyttää tankoa vain aikuisen valvonnassa ja sopivalla korkeudella.

KIERRÄTYSTIEDOT

- Runko: Teräskeräys (metalli).
- Pehmusteet ja päät: Sekajäte.
- Pakkaus: Kartonkikeräys.

Vinkki:

Tarkista tangon kireys "kiristyssuuntaan" joka kerta, kun tartut siihen. Kun vedät itseäsi ylös, otepinnan tulisi luonnostaan pyrkiä kiristämään tankoa entisestään, ei löysäämään sitä!