

VATSALIHASRULLA

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

- **Tuotemerkki:** TRIZAND
- **Tuotetyyppi:** Vatsalihasrulla (ABS Roller) ja polvipehmuste
- **Väri:** Musta
- **Rullan kovuus:** Keskikova
- **Rungon materiaali:** PP-muovi, ruostumaton teräs, EVA-vaaho
- **Pehmusteen materiaali:** EVA-vaaho
- **Rullan halkaisija:** 17,5 cm
- **Rullan leveys:** 5 cm
- **Teräsputken seinämän paksuus:** 0,7 mm
- **Kädensijan mitat:** 11,5 x 3 cm (liukumaton vaahtomuovipinta)
- **Polvimaton mitat:** 34 x 17,5 x 0,7 cm
- **Kokonaispituus:** 28 cm
- **Tuotteen paino:** 520 g
- **Pakkaus sisältää:** Vatsalihasrulla, polvipehmuste, käyttöohje, värikäs tuotelaatikko

TUOTTEEN EDUT JA OMINAISUUDET

Tämä korkealaatuinen Trizand-vatsalihasrulla tarjoaa tehokkaan ja erittäin intensiivisen tavan vahvistaa vatsalihaksia sekä koko vartalon syviä lihaksia (core) viemättä suurta tilaa kodistasi. Laitteen ytimenä on vahva ruostumattomasta teräksestä valmistettu putki, jonka 0,7 mm:n seinämäpaksuus takaa täydellisen vakauden ja kestävyuden harjoittelun aikana.

Kaksiosaisen rullan pinta on varustettu pitokuvioinnilla, mikä parantaa pitoa lattiaa vasten ja lisää liikkeen hallittavuutta. Ergonomiset, liukumattomat EVA-vaahtomuovikahvat takaavat mukavan otteen ja suojaavat kämmeniä hankaumilta. Mukana toimitettava paksu polvimatto ehkäisee nivelten kuormitusta ja tekee harjoittelusta miellyttävää kovemminkin alustoilla.

KÄYTTÖKOHEET

Kompakti ja kevyt 28 cm pitkä treeniväline on helppo säilyttää ja ottaa mukaan, mikä mahdollistaa harjoittelun missä vain:

- Kotitreenit olohuoneessa
- Kuntosali-, kehonpaino- ja core-harjoittelu
- Ulkotreenit ja matkaharjoittelu reissun päällä
- Toiminnallinen harjoittelu ja lihaskunnon ylläpito

Väline sopii erinomaisesti sekä aloittelijoille että kokeneille urheilijoille, jotka haluavat kehittää keskivartalon voimaa, tasapainoa ja ryhtiä.

MIKSI VALITA TÄMÄ TUOTE?

Vatsalihasrulla on mekaanisesti äärimmäisen tehokas väline, joka aktivoi samanaikaisesti suoria ja vinoja vatsalihaksia, selkälihaksia, olkapäitä sekä rintalihaksia. Trizand-mallin vahvistettu teräsydin estää kahvojen taipumisen suurenkin painon alla, mikä minimoi ranteiden virheasennot.

Kuvioitu kulutuspinna estää rullan äkillisen lipsahtamisen sivusuunnassa, mikä tekee liikkeestä turvallisempaa. Kompakti rakenne on purettavissa osiin muutamassa sekunnissa ilman työkaluja, joten laite kulkee vaivattomasti mukana treenikassissa. Erillinen EVA-polvimatto eristää polvet tehokkaasti kylmästä ja kovasta lattiasta suojaten nivelsiteitä.

Vinkki: Aloita harjoittelu tekemällä liike aluksi seinää vasten. Asetu polvillesi ja rullaa kohti seinää niin, että seinä toimii topparina. Tämä estää sinua menemästä liian pitkälle ennen kuin lihasvoimasi riittää hallittuun paluuliikkeeseen.

VATSALIHASRULLA

KÄYTTÖOHJE JA HARJOITTELU

1. Aseta mukana tuleva polvipohjuste tasaiselle ja puhtaalle lattialle.
2. Asetu polvillesi maton päälle ja ota tukeva ote rullan molemmista vaahtomuovikahvoista.
3. Pidä niska suorana, katse lattiassa ja jännitä vatsalihakset tiukaksi paketiksi.
4. Rullaa laitetta hitaasti ja hallitusti eteenpäin pitäen käsivarret suorina.
5. Työnnä rullaa eteenpäin vain niin pitkälle, kuin pystyt kannattelemaan vartaloasi ilman, että selkäsi pääsee notkolle.
6. Vedä rulla takaisin lähtöasentoon vatsalihaksilla työtä tehden, älä lonkankoukistajilla.

HUOLTO JA PUHDISTUS

Laitteen huolto pitää sen hygieenisenä ja turvallisena. Pyyhi vaahtomuoviset kahvat, metallitanko, muovirulla sekä polvimatto jokaisen treenin jälkeen nihkeällä liinalla poistaaksesi hien ja lian. Älä käytä voimakkaita kemikaaleja äläkä upota laitetta veteen, jotta teräsputki ei ruostu sisältäpäin. Varmista ennen treeniä, että kädensijat ovat täysin kuivat ja puhtaat parhaan pidon takaamiseksi. Säilytä laitetta viileässä ja kuivassa paikassa.



TURVALLISUUSOHJEET

- **Ennen harjoittelua:** Suorita aina lyhyt alkulämmittely (esim. käsien pyörittelyt, kevyet taivutukset, vartalon kierrot) loukkaantumisten ehkäisemiseksi.
- Käytä tuotetta ainoastaan sen suunniteltuun käyttötarkoitukseen: lihaskuntoharjoitteluun.
- Älä käytä laitetta, jos sinulla on selkä-, polvi-, ranne- tai muita niveloireita, jotka estävät raskaan fyysisen ponnistuksen. Tarvittaessa konsultoi lääkäriä tai fysioterapeuttia.
- Harjoittele aina vakaalla, kuivalla ja liukumattomalla alustalla.
- Älä yritä ylittää omia voimatasoistasi. Älä rullaa laitetta pidemmälle kuin pystyt turvallisesti palaamaan takaisin.
- Tarkista laitteen kunto ennen jokaista käyttöä. Älä käytä vaurioitunutta laitetta (kuten jumittava rulla, löystyneet kahvat, vääntymät).
- Älä ylitä laitteen sallittua maksimikäyttäjääpainoa.

KIERRÄTYSTIEDOT

Trizand-treeniväline on valmistettu pitkäikäisistä ja kierrätettävistä materiaaleista. Elinkaarensa päässä metallinen sisäputki voidaan irrottaa ja toimittaa metallinkierrätykseen. Muovinen PP-rulla sekä EVA-vaahtomuoviset kahvat ja polvimatto lajitellaan paikallisten ohjeiden mukaan joko muovinkeräykseen tai sekajätteeseen. Alkuperäinen värikäs tuotepakkaus kierrätetään kartonkina.

Vinkki: Keskity rullauksen aikana hengitykseen: hengitä sisään, kun rulaat eteenpäin ja vartalo pitenee, ja puhalla ilma voimakkaasti ulos suun kautta, kun teet raskaimman vaiheen eli vedät rullan takaisin polviesi luo.