

MONITOIMINEN PUNNERRUSLAUTA 14-IN-1

Kehitä voimaa ja muotoa. Tämä moderni punnerrusjärjestelmä mahdollistaa rintalihasten, hartioiden, selän ja käsivarsien treenaamisen millintarkasti värikoodattujen asennonohjausten avulla – ergonomiset kahvat säästävät ranteitasi ja takaavat parhaan tuloksen.

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

- **Tyyppi:** Taitettava punnerrusjärjestelmä.
- **Kombinaatiot:** 14 erilaista kahva-asetusta.
- **Materiaali:** Erittäin kestävä ja luja erikoismuovi.
- **Mitat (avattuna):** 63,5 x 18 x 1,8 cm.
- **Kahvojen koko:** 17 x 7,5 cm.
- **Varusteet:** Liukuestetassut pohjassa.

TUOTTEEN EDUT JA OMINAISUUDET

- **Selkeä värikoodaus:** Unohda arvailu. Lautaan merkityt värit kertovat suoraan, mitä lihasta treenaat:
 - **Punainen/Vaaleanpunainen:** Rintalihakset.
 - **Keltainen:** Ojentajat.
 - **Sininen:** Olkapäät ja hartiat.
 - **Vihreä:** Selkälihakset.
- **Nivelistävällinen harjoittelu:** Ergonomiset irrotettavat kahvat pitävät ranteesi suorassa linjassa. Tämä vähentää merkittävästi ranteisiin ja kynnärpäihin kohdistuvaa painetta verrattuna perinteisiin kämmenet lattiassa tehtäviin punnerruksiin.
- **Maksimaalinen tehokkuus:** 14 eri kulmaa varmistavat, että lihas aktivoituu syvältä ja monipuolisesti. Pystyt kohdistamaan treenin juuri niihin kohtiin, joita haluat korostaa.
- **Tukeva ja turvallinen:** Pohjan liukuesteet varmistavat, että lauta pysyy vakaasti paikallaan kaikilla lattiapinnoilla kovanakin treenipäivänä.
- **Kokoontaitettava ja kevyt:** Lautaa taittuu keskeltä kahtia, mikä tekee siitä loistavan matkakumppanin. Se mahtuu helposti sängyn alle tai treenikassiin.

KENELLE TÄMÄ LAUTA SOPII?

1. **Aloittelijat:** Värikoodit auttavat pitämään tekniikan puhtaana ja estävät vääristä asennosta johtuvia vammoja.
2. **Edistyneet treenaajat:** Erilaiset kulmat tarjoavat uusia haasteita lihaksille, joihin tavallinen punnerrus ei pure.
3. **Kotiurheilijat:** Täydellinen väline tehokkaaseen treeniin ilman kalliita kuntosalijäsenyyksiä tai tilaa vieviä painoja.
4. **Matkustavat liikkujat:** Pidä kunnostasi huolta myös hotellihuoneessa tai mökillä.

MIKSI VALITA 14-IN-1 -JÄRJESTELMÄ?

Tämä punnerruslaute on luotettava valinta ylävartalon muokkaamiseen. Valmistettu kestävästä materiaalista, joka sietää kovaakin painoa vääntymättä. Kahvojen sijoittelu on suunniteltu noudattamaan kehon luonnollisia liikeratoja, mikä tekee treenistä nautinnollisempaa ja tuloksista näkyvämpiä. Se on pieni investointi, joka tuo kuntosalitasoisen monipuolisuuden olohuoneeseesi.

Vinkki:

Aloita harjoittelu leveimmillä otteilla ja siirry kapeampiin asentoihin voimien kasvaessa. Muista pitää keskivartalo tiukkana jokaisessa toistossa!

HARJOITTELUOPAS JA HUOLTO

KÄYTTÖÖNOTTO ASKELEITTAIN

1. **Lauta auki:** Avaa punnerruslauta ja aseta se tasaiselle, ei-liukkaalle alustalle.
2. **Tavoite:** Päätä, mitä lihasryhmää haluat treenata (katso värit).
3. **Kahvojen kiinnitys:** Työnnä kahvat tukevasti valitsemasi värin mukaisiin reikiin. Varmista, että ne ovat pohjassa asti.
4. **Ote:** Tartu kahvoista tukevasti ja asetu punnerrusasentoon.
5. **Suoritus:** Tee liikkeet rauhallisesti ja hallitusti. Vaihda kahvojen paikkaa sarjojen välissä monipuolistaaksesi treeniä.

HUOLTO JA SÄILYTYS

- **Puhdistus:** Pyyhi lauta ja kahvojen pehmusteet nihkeällä liinalla jokaisen treenin jälkeen poistaaksesi hien.
- **Tarkistus:** Varmista säännöllisesti, että kahvojen kiinnityskohdat ovat puhtaat ja ehyet.

TÄRKEÄT TURVALLISUUSOHJEET

- **Lämmittele:** Tee aina 5–10 minuutin alkulämmittely ennen punnerrustreeniä välttääksesi lihasrevähdykset.
- **Painoraja:** Lauta on tarkoitettu kehonpainoharjoitteluun. Älä käytä lisäpainoja (kuten painoliivejä), jos ne ylittävät oman kuntotasosi tai laitteen rakenteellisen keston.
- **Asento:** Älä anna selän notkistua punnerruksen aikana. Jos asento pettää, keskeytä sarja.
- **Lapset:** Tuote ei ole lelu. Säilytä lapsilta suojassa, jotta he eivät purista sormiaan taitoskohtaan tai pudota kahvoja päälleen.

KIERRÄTYSTIEDOT

- Lauta ja kahvat (muovi): Muovinkeräys tai sekajäte.
- Liukuestetassut (kumi): Sekajäte.
- Pakkausmateriaalit: Kierrätetään kartonkina.

Vinkki:

Punnerruslauta on erinomainen myös lankutusharjoituksiin! Käytä kahvoja tukena ja kokeile pitää kroppa suorana mahdollisimman pitkään – se kehittää syviä vatsalihaksia huikeasti.