

סט רצועות כח לעיצוב הגוף 55685

דגם HOME

ידיית ספוג

אחריות ל-3 חודשים



הרכבת הסט

- על מנת לתלות את הסט כיאות, יש לעגן אותו לנקודה מאובטחת אשר תתמוך במשקל הגוף. יש לנסות להשתמש בקורות יציבות, מעמדי משקולות, או לתיקים כבדים, מסילות, ענפי עץ וגדרות.
- יש לוודא כי הסט תלוי דרך הלולאה בתחתית עוגן המתלה (שימוש לא הולם עלול לגרום לעוגן הסט להתבלות מוקדמת).
 - יש לבחור נקודת עגינה בגובה 2.1 מטרים החזקה מספיק לתמיכה.
 - יש לעטוף את עוגן התלייה סביב נקודת העגינה ולהדק לפי אחד המרווחים בין הרצועה הצהובה לשחור. יש תמיד לערוך בדיקת משקל לסט על מנת להבטיח עיגון יציב טרם השימוש.
 - אין לחבר את הקרבינה לעיגון מתכת כלשהו בצורה ישירה אלא רק דרך רצועת הארכה



כוונון הסט לאימון בעמידה ועל מזרן

לקיצור הסט:

- יש להחזיק רצועה אחת של הסט, ללחוץ על האבזם השחור ביד אחת ולהחזיק את לשונית הכונון הצהובה ביד השנייה.
- יש למשוך במקביל את האבזם אחורה ולדחוף את לשונית הכונון לאורך הרצועה- בדומה לשימוש בחץ וקשת.
- יש לקצר את הקצועה השנייה לאורך שווה. יש להפעיל משקל על הידיות למיקרו כונון והשוואת האורך.



הארכת הסט: יש ללחוץ במקביל על הכפתורים השחורים בשני האבזמים ולמשוך למטה, רחוק מנקודת העגינה.



לאימון עם רגליים תלויות, יש להניח את העקבים בלולאות לתרגילים עם פנים כלפי מעלה, או את הבהונות בלולאות לתרגילים כלפי מטה. יש להפעיל לחץ כלפי מטה על כפות הרגליים על מנת לשמור אותן במקום ולמקסם את יעילות התרגיל.

הנחיות לתרגילים

- יש לוודא כי רצועות הסט מתוחות תמיד על ידי הפעלת לחץ קבוע על הידיות (או לולאות הרגליים) ושליטה בתנועה.
- יש לשמור על הבטן והגב התחתון בעמדה ניטרלית אלא אם צוין אחרת בהוראות.
- להגברת ההתנגדות, יש לשנות את עמדת ההתחלה. לתרגילים בעמידה, יש להעלות את זווית עמדת ההתחלה. לתרגילי רצפה, יש להרחיק את עמדת ההתחלה מהעוגן.

לתוצאות מיטביות, יש לבצע את התרגילים לפי הסדר בו הם מופיעים. מומלץ לעשות 2-4 סשנים בשבוע.

| מטרת אימון | חזרות עד עייפות* | סטים |
|------------------|------------------|------|
| הגברת כוח | 6-8 | 2-4 |
| העלאת גודל השריר | 8-12 | 2-3 |
| שיפור ההגדרה | 12-15 | 1-2 |

* יש להפחית את ההתנגדות אם לא מגיעים למספר החזרות המינימלי. ברגע שעוברים את טווח החזרות המצוין ב-1, יש להעלות את ההתנגדות.

