MyHangBoard – návod na použitie

Vážené športovkyne a športovci.

Teší nás, že ste sa rozhodli pre tréningovú pomôcku MyHangBoard. Tento kvalitný produkt je navrhnutý a testovaný pre tréning lezenia alebo pre rozohriatie pred lezením. Pred použitím pomôcky si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte pomôcku iba tak, ako je to popísané v tomto návode na použitie. Návod uschovajte pre prípad ďalšej potreby.

Prajeme vám veľa zábavy a úspechov pri vašom tréningu.

Váš MyHangBoard tím

Vybalenie a montáž

MyHangBoard je dodávaný v stave pripravenom na priame použitie. Tréningovú pomôcku je potrebné zavesiť na vhodné miesto. Bod do ktorého je zavesená tréningová pomôcka musí byť pevný a taktiež hangboard musí byť zavesený pevne tak, aby z nosného bodu nemohol v nijakom prípade skĺznuť ani pri zaťažení.

Upevnenie pomôcky je možné priamym zavesením, alebo rozpojením karabínky a prevlečením lanka cez nosný bod. Stále je potrebné karabínku opätovne uzatvoriť a pred použitím ju skontrolovať.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe pomôcky. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako 100 kg.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb alebo detí, ktoré sú pod dozorom dospelých.
3. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie pomôcky.
4. Výška zavesenia pomôcky musí byť taká, aby cvičiaca osoba dosiahla nohami na zem.
5. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte váš tréning s Vašim lekárom.
6. Nesprávny tréning a precenenie vašich schopností môže poškodiť vaše zdravie.
7. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa vám bude zle dýchať, okamžite ukončite tréning a vyhľadajte lekára.
8. Poškodené diely môžu ohroziť vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť pomôcky. Opotrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo pomôcku prestaňte používať.

Údržba

Pri čistení nepoužívajte žiadne čistiace prostriedky. Čistenie vykonávajte iba jemnou suchou kefkou. Lanko a karabínku chráňte pred pôsobením chemikálií.

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku. Záruka sa nevzťahuje na opotrebované časti a škody spôsobené nesprávnou manipuláciou s pomôckou. Pomôcku je potrebné chrániť pred dažďom a nadmernou vlhkosťou. Akýkoľvek zásah do konštrukcie pomôcky môže byť dôvodom neprijatia reklamácie a výrobca nenesie zodpovednosť za tento zásah. A ani jeho prípadné následky. Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

Rozlomity Sport s.r.o.
Študentská 1
04001 Košice

www.myhangboard.sk
FB/myhangboard
#myhangboard

MyHangBoard – ako trénovať

Hangboard alebo aj posilňovacia doska(lišta) slúži na rozvoj sily prstov a izometrickej sily flexorov predlaktia pomocou statických visov a zhybov. Trénovať môžete maximálnu silu, ale aj vytrvalosť. Visy na lištách sú vhodným tréningovým prostriedkom pre lezcov všetkých výkonnostných úrovní. Pomocou visov vieme v relatívne krátkom čase zvýšiť základnú silu prstov alebo dotrénovať, zamerať sa na odstránenie slabín napr. malú silu v dierkach.

Typy úchopov: Rozlišujeme 3 základné typy úchopov. Pri cvičení na lište sa dajú používať všetky 3.

Otvorený úchop

Otvorený úchop je najšetrnejší ku šľachám prstov - vo všetkých kĺboch prstov je tupý uhol. Otvorený úchop jedným až tromi prstami imituje napr. držanie dierok. V tomto prípade už tak zdravý nie je, pozor na preťaženie šliach.

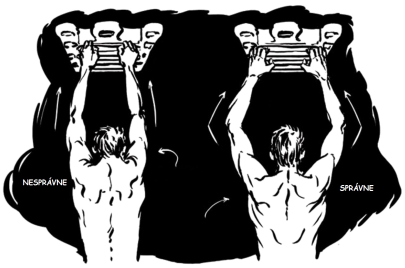
Polouzavretý úchop

Pokročilejším lezcom sa doporučuje používať aj úchop polouzavretý (medzi 1. a 2. článkom prstov je pravý uhol), kde sa zapájajú viac flektorov predlatia.

Uzavretý(zamknutý) úchop

Ako správne visieť:

Veľmi dôležité je nebyť vyvesený v ramenách smerom k ušiam, ale fixovať ich smerom dopredu. S tým súvisí aj poloha hlavy, ktorá by nemala smerovať dole, ale prirodzene rovno pohľadom pred seba s tým, že ramená sú pred ušami. Ďalej sa snažíme neprepínať paže v lakťoch, ale držať ich mierne fixnuté.



Pred tréningom je dôležité si prsty a predlaktia aktivovať sériou kratších visov na najväčšej lište s odpočinkom okolo 10s.

Tréning maximálnej sily Mal by prebiehať na 1,5 – 3 cm lište, pod 1,5 cm už nepracuje sval v maximálnej intenzite. Na chyte menšom ako 1 cm netrénujeme maximálnu silu, ale skôr schopnosť kože udržať sa. Ak chceme trénovať silu, musíme trénovať na úrovni minimálne 70% maximálnej úrovne. Pri tomto tréningu nezvyšujeme intenzitu tým, že budeme skracovať dĺžku odpočinku.

Dĺžka zaťaženia je doporučená medzi 4 – 10 s, doba odpočinku 2 – 3 min., počet sérií 3 – 8.

Tréning zameraný na vytrvalosť Ak sa chceme zamerať na vytrvalosť doba visov by sa mala zvyšovať intenzita a zároveň značne znížiť čas odpočinku.

Časté chyby alebo na čo si dať pozor

- pokiaľ ste začiatočník, vyvarujte sa zhybom na lištách, ktoré preťažujú šľachy(hlavne lakte). Neplatí, ak už máte nejaký lezecký základ a viete správne zhybovať na hrazde
- na začiatku používajte prevažne otvorený úchop a časom pridávať polouzavretý
- dbať na správnu pozíciu ramien a paží a hlavy
- používať magnézium, zabraňuje poteniu prstov a zlepšuje trenie
- upratať(vystlať) si priestor pod nohami v prípade pošmyknutia, aby ste si nerozbili kolená
- necvičiť cez bolesť, radšej si oddýchnuť, neriskovať zranenie

Pár užitočných tipov

- začiatočníci, lišty pod 2 cm používajte výnimočne. Skôr pridajte záťaž alebo vis jednoručne
- pre posilňovanie prstov je veľmi dôležité rozvičenie a zahriatie predlaktia
- zaťaženie, čo sa týka intenzity a objemu, ten zvyšujte pomaly
- po tréningu nezabudnúť na strečing hlavne predlaktia

Rozlomity Sport s.r.o.
Študentská 1
04001 Košice

www.myhangboard.sk
FB/myhangboard
#myhangboard