

NÁVOD NA POUŽITÍ

CVIČENÍ PROGRAM

č.	cvičení	CVIČENÍ ÚROVEŇ	
		ZAČÁTEČNÍ	POKOČNÍ
1	Podpora předlohou	30 sek., odpočív.	60 sek., odpočív.
2	Podpora předlohou pokrčeno	30 sek., odpočív.	60 sek., odpočív.
3	Zvedání pánevní	30 sek.	60 sek.
4	Podpora nízkou	30 sek.	60 sek.
5	Stav oporem a chodidla	30 sek.	60 sek.
6	Stav ležmo	30 sek.	60 sek.
7	Podpora ramen	30 sek.	60 sek.
8	Podpora hrudní	30 sek.	60 sek.
9	Podpora trizopu	30 sek.	60 sek.
10	Vzpěr vzadu s přitahováním	30 sek.	60 sek.
11	Státní zvedání nohou	30 sek., odpočív.	60 sek., odpočív.
12	Vzpěr v zádech	30 sek.	60 sek.

Tímto výřebkem poskytujeme kvalitní ocelové tělo za méně než 30 minut. Cviky můžete provádět kdykoliv. Program zahrnuje 4 cvičení pro dolní končetiny, 5 cvičení pro horní končetiny a 3 cvičení pro trup; tm, nabízí kruhový tréninkový plán pro celé tělo.

Formy začátku

Pro seznámení se závažným systémem doporučujeme začít s programem pro začátečníky se 30 sekundovými intervaly intenzivní cvičení. Jakmile se bude vaše kondice zlepšovat, můžete postupně přecházet na pokročilý program.

Zahřívání

Před tréninkem se závažným systémem doporučujeme provést zahřívací cvičení po dobu 5-10 minut. Doporučujeme například aerobik, předsledky plus švihadlo, veslování na trenažéru, jódu na rotopedu atd.

Tréninkový plán

Jednotlivé cviky – viz popis níže. Časový interval buď 30 sekund (začáteční), nebo 60 sekund (pokročilý).

Odpočinek a přechod na další cvičení – pro začátečníky 90 sekund, pro pokročilé 20 sekund.

1

Jak se zlepšovat?

Pro větší přiblížení ke kvalitě cvičení do pokročilých a postupným navýšováním intervalů a snížení odpočívku o 5 sekund.

Navrhujeme interval, dokud neprojde rytmy spolehlivě.

Jakmile dokončíte i pokročilý program, můžete dále pokračovat v zvyšování obtížnosti o tempo.

Bezpečnost při cvičení

Před začátkem cvičení program konzultujte vždy zdravotní stav se svým lékařem. Bezpečně přepneďte závažné ke ležícím cvičením, aby uvnitř váhu vašeho těla. Před každým použitím cvičení zkontrolujte. Před výměnou vadící části. Nepokračujte ve cvičení na pokračování začít. Používejte posilovací na nekvalitním povrchu a poče intenzivně ke cvičení.

Nastavení a upevnění

Pro cvičení je vhodné mít volnou plochu přibližně 2x2 m.

Stav upevnění závěsný systém, který bezpečně udržuje posilovací tak, aby uvnitř tvořil váhu vašeho těla. Při zavěšení použijte zábrat, dvoje, váhu strany atd.

Nastavení držení závažného systému

Před začátkem cvičení zkontrolujte systém okolo závažného bodu, zejména karabiny do přípravku závažného systému a nastavte správnou délku.

Pro větší závažné body nastavte popruh elastického a pak zapnete do jedné z prostředních smyček. Zapněte karabiny do hlavního popruhu závažného systému.

Zapojte karabiny do hlavního oku závěsného systému

Dvojitá opora

Používejte posilovací na stabilních, pevných nebo ležících dřevích. Používejte pouze na první konstrukci dřeví. Zkontrolujte, zda se dvoje nastavenou bez klípy

Kdy při cvičení nejdříve zkontrolujte, zda dvoje uvnitř váhu vašeho těla.

Doporučujeme na druhou stranu dřeví uvnitř váhu a upravením na cvičení, zejména tak váhu možného zranění při zranění dřeví.

PŘEHLED CVIČENÍ

1. ZEMNĚPŮCHÝ NOŽNÍ VÝVAH

POSLONÁČÍ PÁRTE: posiluje celou spodní část těla s důrazem na hýžděvé svaly a státní sílu

NASTAVENÍ: střední délka

ZÁČÁTEK:

- Zvedněte levou ruku k postelovi, držte rukopět za světlé neutrální grip.
- Zvedněte jednu nohu, napněte optimální úhel těla a přemeste váhu doprostřed chodidla směrem dozadu.

POPS PŮHYBU:

- Konec každé a optimální páni směrem dolů, vaše tělo dosahuje dokud nebude vaše noha rovnoběžná s podlahou.
- Uvnitř zvednutou nohu



OPR:

- Zvedněte jednu nohu, napněte optimální úhel těla a přemeste váhu doprostřed chodidla směrem dozadu.

POPS PŮHYBU:

- Pokud opornou nohu a tělesně dole, dokud vaše noha nebude rovnoběžná s podlahou. Váha vaše tělesně.
- Váhu nohu uvnitř.
- Nepokračujte patu od podlahy.
- Co nejvíce omezte napětí svalů horních končetin a trupu.

2

2. POKRČENÝ ZÁKROVÍ POKRČENO

POSLONÁČÍ PÁRTE: zlepšuje sílu nohou a stabilitu.

NASTAVENÍ: střední délka

ZÁČÁTEK:

- Postavte se tělem k postelovi, rukopět uchopte za světlé neutrální grip.
- Zvedněte jednu z nohou z podlahy a přemeste váhu těla doprostřed chodidla. Snažte se uvnitř stabilizovat.

POPS PŮHYBU:

- Jednou z dolních končetin zvedněte a pokrčte ji. Opornou nohu posuňte a tělesně dole, dokud nebude vaše noha tělesně nad podlahou.
- Patu oporné nohy nastavte od podlahy a vyložte tělo nahoru do střední polohy.
- Při návratu či napětí omezte záření svalů horních končetin a trupu.
- Příkladové uvnitř nohy uvnitř stabilizovat celku.



3

3. ZVEDÁNÍ PÁNEVNÍ

POSLONÁČÍ PÁRTE: Intenzivní trénink pro rovnou rovnováhu a sílu nohou.

NASTAVENÍ: nastavte posilovací tak, aby nepřesáhla bod gripu byl 30 cm od země.

ZÁČÁTEK:

- Dlejte své tělo do gripu a zvedněte tělesně od země.
- Přitahujte grip a uvnitř rovnováhu.
- Uvnitř nohy v 90° úhlu po celou dobu cvičení

POPS PŮHYBU:

- Zvedněte chodidla do země a zvedněte pánevní.
- Přitahujte patu směrem k tělu uvnitř rovnováhu.
- Pamatujte se vzepřít do podlahy postavy a postup upevněte



4

4. POSILOVÁNÍ VÝŽEJ

POSLONÁČÍ PÁRTE: aktivuje extenzory seř a tělesně pro vybudování stability a síly v oblasti sed a pánevní

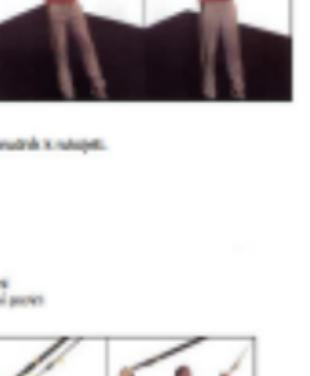
NASTAVENÍ: nastavte posilovací tak, aby nepřesáhla bod gripu byl 30 cm od země.

ZÁČÁTEK:

- Vložte své tělo do gripu a zvedněte tělesně od země.
- Uvnitř dolní končetiny rovnoběžné. Snažte se uvnitř stabilizovat.

POPS PŮHYBU:

- Pánevní tělesně mít zapřít do podlahy. Pro větší rovnováhu přitahujte.
- Rozpínáte dolní končetiny od sebe
- Pamatujte se vzepřít do střední polohy



5

5. SVIS OPŮREN O CHODIDLA BAZROČNO

POSLONÁČÍ PÁRTE: posiluje svalstvo trupu; horních končetin a trupu, buduje stabilitu

NASTAVENÍ: střední délka

ZÁČÁTEK:

- Uvnitř stabilitu celého těla
- Váhu těla přemeste na gripu a rovnoběžné do šíře ramen.

POPS PŮHYBU:

- Horní končetiny přitahujte do úrovně hrudníku.
- Uvnitř spolehlivě držte hrudník nad rukopět.
- Pokud se pánevní střední část, posuňte ruce výše.
- Pokud vám pánevní problémy stabilizovat tělo ten spolehlivě pánevní a pánevní, uvnitř úhel těla pro větší zážitek.



6

6. SVIS LEŽMO (VZLOŽNÁČ)

POSLONÁČÍ PÁRTE: posiluje svalstvo trupu a horních končetin

NASTAVENÍ: střední délka

ZÁČÁTEK:

- Nastavte pánevní v úrovni hrudníku, rukopět držte pod úrovní 45 stupňů.
- Tělesně horních končetin a uvnitř stabilitu.

POPS PŮHYBU:

- Stabilitu dozadu ramena a lopatky a přitahujte hrudník k rukopět.



7

7. POSILOVÁNÍ KAMEN

POSLONÁČÍ PÁRTE: Aktivací trizopu a dolní části těla buduje rovnováhu

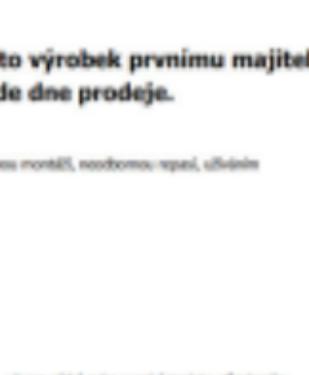
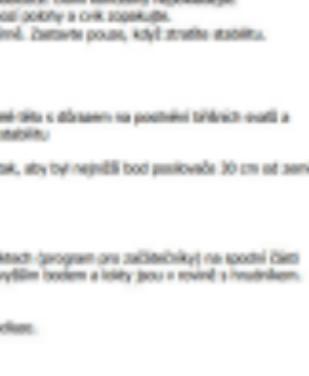
NASTAVENÍ: střední délka

ZÁČÁTEK:

- Uchopte rukopět v úhlu 45 stupňů.
- Mějte se rovnoběžné a pokrčte dolní končetiny v kolenu.

POPS PŮHYBU:

- Zvedněte a napněte pánevní nad hlavu ve tvaru písmene „J“ a přitahujte se; rovnováhu se zapojení pánevní.
- Uvnitř pánevní rovnováhu do střední polohy rukopět.
- Pamatujte se vrátit do výchozí polohy.



8

8. POSILOVÁNÍ BICEPSŮ

POSLONÁČÍ PÁRTE: posiluje svaly pažer – trupu se zapojením celého těla a rovnováhu stabilitu

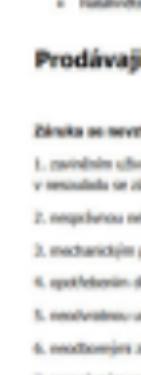
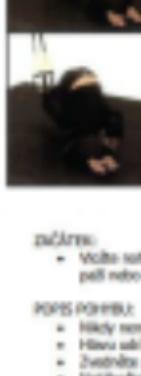
NASTAVENÍ: střední délka

ZÁČÁTEK:

- Nastavte se dozadu v pánevní v úrovni ramena.
- Uvnitř váhu tělesně.
- Zadržte tělo a uvnitř jej v rovnováhu.

POPS PŮHYBU:

- Dle tělesně výšky a přitahujte se směrem k rukopět.
- Při spánek přitahujte by se rukopět měly nacházet v úrovni těla.
- Nechytěte vnější část paží a držte celou sílu v rovnováhu při provádění cviku.



9

9. POSILOVÁNÍ TRIZOPŮ

POSLONÁČÍ PÁRTE: posiluje trizopu a zvedání celého těla

NASTAVENÍ: střední délka

ZÁČÁTEK:

- Stabilizujte pánevní a rovnoběžné zadržte dolní končetiny
- Při cviku omezte pohyb předlohou.



10

10. POSILOVÁNÍ BICEPSŮ

POSLONÁČÍ PÁRTE: posiluje svaly pažer – trupu se zapojením celého těla a rovnováhu stabilitu

NASTAVENÍ: nastavte posilovací tak, aby nepřesáhla bod posilování 30 cm od země.

ZÁČÁTEK:

- Vložte nohy do země a zapněte postoj na kotcích (program pro začátečníky) na spodní část paží nebo na rukou (pokročilý), tělesně jen uvnitř rovnováhu a tělesně jsou v rovnováhu s hrudníkem.

POPS PŮHYBU:

- Ruky rovnoběžné pánevní směrem dolů k postelovi.
- Hlavu uvnitř se střední úrovní pánevní.
- Zvedněte pánevní a zadržte koleno k hrudníku.
- Nastavte nohy zpět do výchozí polohy.



11

11. STÁTNÍ ZVEDÁNÍ NOHOU

POSLONÁČÍ PÁRTE: buduje stabilitu celého těla a rovnováhu pohyb prokazuje svalstvo svalů trupu

NASTAVENÍ: nastavte posilovací tak, aby nepřesáhla bod posilování byl 30 cm od země.

ZÁČÁTEK:

- Ležte si s hlavou lehce před kolenní body
- Nastavte pánevní v úhlu 45 stupňů k postelovi a zvedněte dolní končetiny
- Zadržte tělo a posilování za rukopět

POPS PŮHYBU:

- Zvedněte tělo na rukopět
- Pamatujte uvnitř nohy k postelovi. Dolní končetiny rovnoběžné.
- Váhu nohy zpět do výchozí polohy a cvik zopakujte.
- Čiňte pomalu a rovnoběžné. Zadržte postoj, když ztratíte stabilitu.

12

12. VZPĚR V ZÁDEHU

POSLONÁČÍ PÁRTE: posiluje svaly záhy s důrazem na postojní svalstvo svalů a svalů horních končetin, zlepšuje stabilitu

NASTAVENÍ: nastavte posilovací tak, aby nepřesáhla bod posilování 30 cm od země.

ZÁČÁTEK:

- Vložte nohy do země a zapněte postoj na kotcích (program pro začátečníky) na spodní část paží nebo na rukou (pokročilý), tělesně jen uvnitř rovnováhu a tělesně jsou v rovnováhu s hrudníkem.

POPS PŮHYBU:

- Ruky rovnoběžné pánevní směrem dolů k postelovi.
- Hlavu uvnitř se střední úrovní pánevní.
- Zvedněte pánevní a zadržte koleno k hrudníku.
- Nastavte nohy zpět do výchozí polohy.

13

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 2 roky ode dne prodeje.

Záruka se vztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněným užíváním tj. porušením výřebku neoprávněnou montáží, neodbornou opravou, užíváním v neustávané se zánovním stavem
2. nepřesnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickými poškozeními
4. uplácením drátů při těžkých posilování
5. neodbornou údržbou a životnímu prožíváním
6. neodbornými zásahy
7. neprospěšným zacházením, 3 nevhodně umístěním, vlivem vlhkosti nebo vysoké teploty, přehříváním, vlně, nevhodným tlakem a nárazem, úmyslným poškozením designem, tvarem nebo vzhledem

