



NÁVOD NA POUŽITÍ

CVIČENÍ PROGRAM

č.	cvičení	CVIČENÍ ÚROVEŇ	
		ZAČÁTEČNÍ	POKOČNÍ
1	Podpora předloktčí	30 sek., odpočív.	60 sek., odpočív.
2	Podpora předloktčí pokrčeno	30 sek., odpočív.	60 sek., odpočív.
3	Zvedání pánevní	30 sek.	60 sek.
4	Podpora nízká	30 sek.	60 sek.
5	Stav oporem a chodidla		
6	nakročeno	30 sek.	60 sek.
7	Stav ležmo	30 sek.	60 sek.
8	Podpora nízká	30 sek.	60 sek.
9	Podpora nízká	30 sek.	60 sek.
10	Podpora nízká	30 sek.	60 sek.
11	Stav zvedání nohou	30 sek., odpočív.	60 sek., odpočív.
12	Vzpěr v zádech	30 sek.	60 sek.

Tímto výřebkem provolíte kvalitně celý 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.

Hlavní část

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

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

1

Jak se zlepšovat?

Pro větší přiblížení ke cvičením do pokročilých a postupným navýšováním intervalů a snížením odpočívku o 5 sekund.

Navrhujeme interval, dokud neprovedete cviky se stejnou intenzitou.

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 připravte cvičení ke každému cvičení, abyste uvnitř svého těla. Před každým cvičením zkontrolujte, zda všechny části těla. Nepokračujte ve cvičení na pokračování cvičení. Používejte posilovací na nekvalitním povrchu a poče intenzivní cvičení.

Nastavení a upevnění

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

Stav upevnění závěsný systém, který bezpečně udržuje posilovací tak, aby uvidět rovnováhu vašeho těla. Při zavěšení použijte zábradlí, dveře, vlnu stromu atd.

Nastavení délky závěsného systému

Před začátkem cvičení program konzultujte vždy zdravotní stav se svým lékařem. Bezpečně připravte cvičení ke každému cvičení, abyste uvnitř svého těla. Před každým cvičením zkontrolujte, zda všechny části těla. Nepokračujte ve cvičení na pokračování cvičení. Používejte posilovací na nekvalitním povrchu a poče intenzivní cvičení.

Dvěma rukama

Používejte posilovací na stabilních, pevných nebo křehkých dřevích. Používejte pouze na první konstrukci dveří. Zkontrolujte, zda se dveře neroztočí bez klíče.

Kdy při cvičení nepříjemně dozníváte, zda dveře uvidět váš vášně tělo.

Doporučujeme na druhou stranu dveří uvidět nápis a upozornění na cvičení, zejména tak vaše tělo možná zranění při otáčení dveří.

PŘEHLED CVIČENÍ

1. ZEMNĚPŮŤ NOŽNÍ VÝVAH

POSLONÁČÍ PÁRTE: posiluje celou spodní část těla s důrazem na hýždě svaly, sílu a stabilitu.

NASTAVENÍ: střední délka

ZAČÁTEK:

- Zvedněte levou nohu, napněte spodní část těla a přemeste váhu dopředu chodidla směrem k přední části chodidla.

POPS PŮHYBU:

- Konec nohy a spodní část těla směrem dolů, vaše tělo dosahuje dokud nebude vaše noha rovnoběžná s podlahou.
- Udržte zvednutou nohu



1

- Zvedněte levou nohu, napněte spodní část těla a přemeste váhu dopředu chodidla směrem k přední části chodidla.

POPS PŮHYBU:

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

2. POKRČENÍ ZÁDEKŮ POKRČENO

POSLONÁČÍ PÁRTE: zlepšuje sílu nohou a stabilitu.

NASTAVENÍ: střední délka

ZAČÁTEK:

- Postavte se tělem k posilovací, ruky uchopíte se střední neutrální grip.
- Zvedněte levou z nohou z podlahy a přemeste váhu těla dopředu chodidla. Snažte se udržit stabilitu.

POPS PŮHYBU:

- Jednou z dolních končetin zvedněte a pokrčte ji. Opěrnou nohou posilovací a těleso dole, dokud nebude vaše noha rovnoběžná s podlahou.
- Patu opěrné nohy neskládejte od podlahy a vykládejte tělo nahoru do střední polohy.
- Při návratu co nejvíce omezte napětí svalů horních končetin a trupu.
- Příklad vaše tělo vidíte stabilní cviky.



3. ZVEDÁNÍ PÁNĚ

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

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

ZAČÁTEK:

- Dle své váhy nohy do gripu a zvedněte tělo od země.
- Přesvědčte tělo a udržte rovnováhu.
- Udržte nohy v 90° úhlu po celou dobu cvičení

POPS PŮHYBU:

- Zvedněte tělo do vzduchu a zvedněte pánev
- Přesvědčte patu směrem k tělu ohnutím kolenní
- Pamatujte se vzepřít do podlahy paty a postupně se vracet



4. POSILOVÁNÍ HRŮŽE

POSLONÁČÍ PÁRTE: aktivuje extenzory seř a břicha pro vyvolání stability a síly v oblasti sed a pánevní

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

ZAČÁTEK:

- Vložte obě nohy do gripu a zvedněte tělo od země.
- Udržte dolní končetiny rovnoběžné. Snažte se udržit stabilitu.

POPS PŮHYBU:

- Pánev můžete mít zapřít do podlahy. Pro větší rovnováhu přivstaňte.
- Rozpřádně dolní končetiny od sebe
- Pamatujte se vzepřít do střední polohy



5. SVIS OPŮREN O CHODIDLA BOKOVĚ

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

NASTAVENÍ: střední délka

ZAČÁTEK:

- Udržte stabilitu celého těla
- Váhu těla přemeste na špičky a nakloňte do šikmo směrem.

POPS PŮHYBU:

- Horní končetiny pokrčte do úrovně hrudníku.
- Udržte spodní část hrudníku nad rukama.
- Pokud se pánev dotýká podlahy, posuňte ruce výše.
- Pokud vám pánev podlehne stabilizovat tělo ten upínací pás a pánevní část těla pro váš zážitek.



6. SVIS LEŽMO (VZLOKNÁČ)

POSLONÁČÍ PÁRTE: posiluje svalstvo hrudníku trupu a horních končetin

NASTAVENÍ: střední délka

ZAČÁTEK:

- Nastavte pánevní v úrovni hrudníku, ruky držte pod úrovní 45 stupňů.
- Tělo nakloňte nahoru a udržte stabilitu.

POPS PŮHYBU:

- Stabilně držte ramena a lopatky a přitáhnete hrudník k rukám.



- Detailně tělo do strany pod úhlem 45 stupňů k rameni
- Tělo tělo v rovnováhu při pohybu napřít v neutrální pozici
- Nepokračujte a při cvičení zvedáním pánevní

7. POSILOVÁNÍ RAMEN

POSLONÁČÍ PÁRTE: Aktivací trápčivního a deltového svalů buduje pevnost dolní části těla

NASTAVENÍ: střední délka

ZAČÁTEK:

- Uchopte rukama v úhlu 45 stupňů.
- Mějte se naklonit a pokrčte dolní končetiny v kolenní.

POPS PŮHYBU:

- Zvedněte a napněte pánevní nad hlavu ve tvaru písmene „J“ a přitáhnete se rovnováhu se zapřít pánevní
- Udržte pánevní nad hlavu, neuvolňuje rukama.
- Pamatujte se vracet do výchozí polohy.



8. POSILOVÁNÍ BICEPSŮ

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

NASTAVENÍ: střední délka

ZAČÁTEK:

- Nastavte se dozadu v pánevní v úrovni ramene.
- Udržte váhu tělo.
- Zadržte tělo a udržte jej v rovnováhu.

POPS PŮHYBU:

- Dle své váhy vystraťte a přitáhnete se směrem k rukám.
- Při spásování přitáhnete se se rukama měly nachlazen v úrovni těla.
- Nechytíte vnější část paže a držte celá tělo v rovnováhu při provádění cviku.



- Zvedněte tělo do vzduchu a zvedněte pánevní nad hlavu, neuvolňuje rukama.
- Přesvědčte pánevní a pokrčte kolenní k hrudníku.
- Pokud vám pánev podlehne stabilizovat tělo ten upínací pás a pánevní část těla pro váš zážitek.

POPS PŮHYBU:

- Pokud vám tělo do strany pod úhlem 45 stupňů k rameni
- Tělo tělo v rovnováhu při pohybu napřít v neutrální pozici
- Nepokračujte a při cvičení zvedáním pánevní

10. VZPŮR V ZÁDECH S PŘÍTEMNOVÁNÍM

POSLONÁČÍ PÁRTE: posiluje svaly záda a zvyšuje rovnováhu

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

ZAČÁTEK:

- Dle své váhy vystraťte a přitáhnete se směrem k rukám.
- Při spásování přitáhnete se se rukama měly nachlazen v úrovni těla.
- Nechytíte vnější část paže a držte celá tělo v rovnováhu při provádění cviku.

POPS PŮHYBU:

- Zvedněte tělo do vzduchu a zvedněte pánevní nad hlavu, neuvolňuje rukama.
- Přesvědčte pánevní a pokrčte kolenní k hrudníku.
- Pokud vám pánev podlehne stabilizovat tělo ten upínací pás a pánevní část těla pro váš zážitek.



- Zvedněte tělo do vzduchu a zvedněte pánevní nad hlavu, neuvolňuje rukama.
- Přesvědčte pánevní a pokrčte kolenní k hrudníku.
- Pokud vám pánev podlehne stabilizovat tělo ten upínací pás a pánevní část těla pro váš zážitek.

POPS PŮHYBU:

- Pokud vám tělo do strany pod úhlem 45 stupňů k rameni
- Tělo tělo v rovnováhu při pohybu napřít v neutrální pozici
- Nepokračujte a při cvičení zvedáním pánevní

11. STAV ZVEDÁNÍ NOHOU

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

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

ZAČÁTEK:

- Vložte nohy do zábradlí a zadržte pozici na loktech (program pro začátečníky) na spodní část paže nebo na náručí (pokročilí), tělo jen nepříjemně bolem a lokty jsou v rovné s hrudníkem.

POPS PŮHYBU:

- Pokud vám tělo do strany pod úhlem 45 stupňů k rameni
- Tělo tělo v rovnováhu při pohybu napřít v neutrální pozici
- Nepokračujte a při cvičení zvedáním pánevní

12. VZPŮR V ZÁDECH

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

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

ZAČÁTEK:

- Vložte nohy do zábradlí a zadržte pozici na loktech (program pro začátečníky) na spodní část paže nebo na náručí (pokročilí), tělo jen nepříjemně bolem a lokty jsou v rovné s hrudníkem.

POPS PŮHYBU:

- Pokud vám tělo do strany pod úhlem 45 stupňů k rameni
- Tělo tělo v rovnováhu při pohybu napřít v neutrální pozici
- Nepokračujte a při cvičení zvedáním pánevní

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

Záruka se vztahuje na závady vzniklé:

1. namáhání užívání tj. porušení výrobního neoprávněnou montáží, neodbornou opravou, užíváním v neustávané se zánovním stavem

2. nepřesnou nebo zanedbanou údržbou

3. mechanickými poškozeními

4. uplácením dle při užívání posilování

5. neodbornou údržbou a životnímu prožívání

6. neodborných zásahů

7. neprospěšným zacházením, 3 nevhodně umístěním, stěhováním nebo výměnou typů, přestěrování, vlny, nevhodným faktorem a nárazy, úmyslné poškozeními designem, tvarem nebo vzhledem

