

ZÁVĚSNÝ POSILOVACÍ SYSTÉM HOME TRAINER



Návod k použití

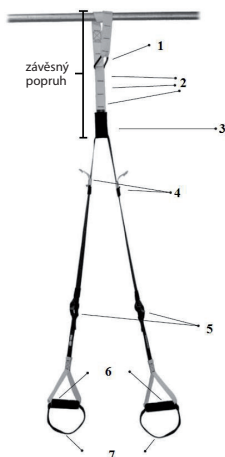
Vážení zákazníci,
děkujeme Vám za důvěru, kterou jste nám projevili nákupem tohoto výrobku. Tento návod k obsluze je součástí výrobku. Obsahuje důležité pokyny k uvedení výrobku do provozu a k jeho obsluze. Jestliže výrobek předáte jiným osobám, dbejte na to, abyste jim odevzdali i tento návod. Ponechte si tento návod, abyste si jej mohli znovu kdykoliv přečíst!

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Před zahájením cvičebního programu se poraďte s lékařem. Závěsný posilovací systém používejte pouze na místech s protiskluzovou podlahou a způsobem, který je popsán v návodu. Uživatel je zodpovědný za jakékoliv škody na zdraví či majetku způsobené používáním tohoto výrobku.

POPIS PRODUKTU

1. karabína
2. závěsná oka pro karabinu
3. hlavní oko závěsného popruhu
4. nastavovací poutka
5. upínací přezka
6. madla
7. třmeny



INSTALACE

Posilovací systém lze používat doma i venku, na místech s protiskluzovým povrchem. Pro jeho optimální využití budete potřebovat volný prostor o rozměrech přibližně 2,5 m x 2 m. Všechny modely výrobku jsou dodávány se závěsným popruhem, který umožňuje bezpečné „ukotvení“ posilovacího systému ke konstrukcím, které unesou vaši tělesnou hmotnost.

Vhodné závěsné body pro použití závěsného popruhu:

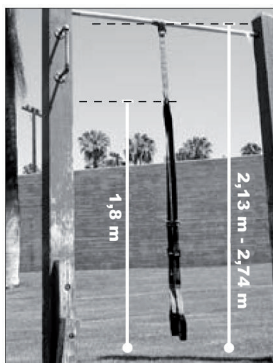
Pevný trám, konstrukce posilovací klece, držák boxovacího pytle, zábradlí, větev stromu nebo příčka plotu.

TIP: K ukotvení na dveře nebo zeď můžete použít dveřní kotvu nebo jiné kompatibilní příslušenství.



POKYNY K UKOTVENÍ POMOCÍ ZÁVĚSNÉHO POPRUHU:

1. Kotevní bod by se měl nacházet ve výšce 2,13 m – 2,74 m a měl by být dostatečně pevný na to, aby unesl vaši tělesnou hmotnost.
2. Nastavte délku závěsného popruhu tak, aby hlavní oko viselo přibližně 1,8 m nad zemí.
3. Při maximálním natažení popruhů budou třmeny nad zemí ve výšce 0,05 m – 0,08 m. Pokud budete cvičit vleže (ať už čelem k zemi nebo na zádech), nastavte popruhy tak, aby byly třmeny přibližně 0,2 m – 0,3 m nad zemí.



Aby bylo hlavní závěsné oko nad zemí ve výšce 1,83m, je třeba nastavit délku závěsného popruhu v závislosti na výšce závěsného bodu.

TIP: V případě ukotvení k tyčím s hladkým povrchem závěsný popruh kolem tyče omotejte vícekrát, aby nedocházelo k jeho protáčení a následně zacvakněte karabinu v odpovídající výšce.

NASTAVENÍ DÉLKY ZÁVĚSNÉHO POPRUHU:

Výše položené kotevní body (prodloužení závěsného popruhu):

1. Omotejte závěsný popruh kolem kotevního bodu.
2. Zacvakněte karabinu přes závěsný popruh.



NÍŽE POLOŽENÉ KOTEVNÍ BODY (ZKRÁCENÍ ZÁVĚSNÉHO POPRUHU):

Máte na výběr ze dvou možností:

1. Umístíte popruh na závěsný bod a poté upevníte karabinu k jednomu z popruhů.
2. Omotejte popruh kolem závěsného bodu vícekrát a poté zacvakněte karabinu do jednoho ze závěsných ok.



UPOZORNĚNÍ: Nikdy neupevňujte karabinu k hlavnímu oku od závěsného popruhu.

SPRÁVNÉ UKOTVENÍ POMOCÍ DVEŘNÍ KOTVY

Dveřní kotvu lze používat pouze na kvalitních a odolných dveřích, které jsou dostatečně pevné, aby unesly vaši hmotnost.

Varování: Posilovací systém neupevňujte k posuvným / skleněným / skříňovým / dvoukřídlým dveřím. Zkontrolujte, že dveře nelze otevřít jinak, než úplným stlačením kliky.

UPEVNĚNÍ KE DVEŘEM:

V případě použití dveří o standardní výšce před upnutím dveřní kotvy nejdříve vyvlečte závěsný popruh. U dveří vyšších než 2,13 m použijte současně dveřní kotvu i závěsný popruh, aby bylo možno nastavit odpovídající délku.

VYVLEČENÍ ZÁVĚSNÉHO POPRUHU:

1. Protáhněte hlavní oko popruhu dolů k madlu.
2. Provléčte madlo s třmeny hlavním okem.
3. Pro upevnění dveřní kotvy postupujte opačným způsobem.



UPEVNĚNÍ ZÁVĚSNÉ KOTVY, POKUD DVEŘE OTEVÍRÁTE SMĚREM OD SEBE:

Jedná se o nejbezpečnější způsob ukotvení, protože vaše tělesná hmotnost bude dveře dovírat.

1. Přehodte dveřní kotvu přes horní okraj dveří a umístěte ji do prostoru nad dveřním závěsem.
2. Ujistěte se, že jsou dveře řádně dověny a proveďte zátěžový test.



UPEVNĚNÍ ZÁVĚSNÉ KOTVY, POKUD DVEŘE OTEVÍRÁTE SMĚREM K SOBĚ:

1. Přehodte dveřní kotvu přes horní okraj dveří a umístěte ji do prostoru nad dveřním závěsem. Tím zabráníte neočekávanému otevření dveří.
2. Ujistěte se, že jsou dveře řádně dověny a proveďte zátěžový test.



TIP: Umístěte na dveřní kliku upozornění o tom, že přístroj právě používáte (ZÁKAZ OTEVÍRÁNÍ DVĚŘÍ). Předjete tím nečekanému otevření dveří a vzniku úrazu.

NASTAVENÍ DÉLKY HLAVNÍCH POPRUHŮ:

Změnou délky popruhů lze přizpůsobit rozsah pohybu a obtížnost cviků svým potřebám.

TIP: Mnoho cviků prováděných ve stoje (tlaky, vytáčení atd.) lze vykonávat v maximálním rozsahu pohybu až po značném prodloužení hlavních popruhů.

Varování: Před každým nastavením délky zkontrolujte, že nejsou popruhy překrouceny, aby nedošlo k provlečení přetočeného popruhu přezkou.

ZKRÁCENÍ DÉLKY POPRUHŮ:

1. Jednou rukou uchopte popruh a palcem odjistěte přezku, druhou rukou přidržujte žluté nastavovací poutko.
2. Držte pevně přezku a současně tlačte nastavovací poutko od sebe – princip je stejný jako při napínání tětiny luku. Stejným způsobem nastavte délku druhého popruhu.



PRODLOUŽENÍ POPRUHŮ:

1. Odjistěte obě upínací přezky a tahejte je dolů, směrem od kotevního bodu.

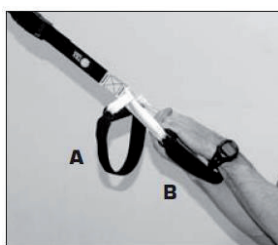
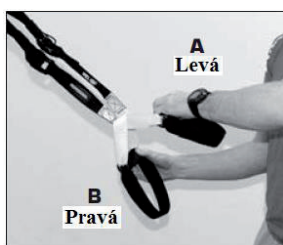
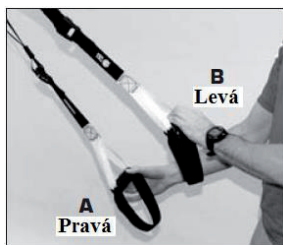


SPOJENÍ MADEL DO JEDNOHO :

Cvičení pouze s jedním madlem umožňuje všestrannější posílení břišního svalstva a provádění jednostranně zaměřených a účinných rotačních cviků.

POSTUP:

1. Uchopte madla a umístěte je nad sebe. Na obrázku níže je madlo (A) v pravé a madlo (B) v levé ruce.
2. Provlečte madlo (A) popruhem (horním okem) madla (B) a vyměřte si ruce tak, abyste drželi madlo (A) v levé ruce.
3. Opakujte předchozí krok – pravou rukou provlečte madlo (B) madlem (A) a poté uchopte madlo (B) i levou rukou a zatahejte za něj. Před cvičením vždy proveďte na madle (B) zátěžový test.



POUŽÍVÁNÍ TŘMENŮ

CVIKY PROVÁDĚNÉ ČELEM VZHŮRU:

Výchozí poloha:

1. Třmeny by měly být zavěšeny 0,2-0,3 m nad zemí. Po usednutí před posilovací systém by měla být vaše kolena přibližně 0,3 m od závěsů. Uchopte třmeny pomocí prostředníku a ukazováků.
2. Položte se zády na podlahu a umístěte do třmenů současně obě paty. Ujistěte se, že paty drží pevně ve třmenech. (Případně můžete provléct špičky chodidel skrz třmeny a zapřít se o zadní část nohou.)
3. Propněte nohy a soustředte se na výchozí polohu cviku.



CVIKY PROVÁDĚNÉ ČELEM K ZEMI:

Výchozí poloha:

1. Třmeny by měly být zavěšeny 0,3-0,4 m nad zemí. Po usednutí před posilovací systém by měla být vaše kolena přibližně 0,3 m od závěsů. Umístěte pravou nohu do levého třmenu.
2. Přeneste váhu na pravou stranu. Dejte levou nohu přes pravou a umístěte ji do pravého třmenu.
3. Přetočte tělo tak, jako byste chtěli provádět kliky – otočte špičky chodidel směrem dolů. Zapřete se o předloktí či dlaně. Jakmile již nebudete schopni setrvat ve visu, spusťte kolena na zem.



REGULACE OBTÍŽNOSTI:

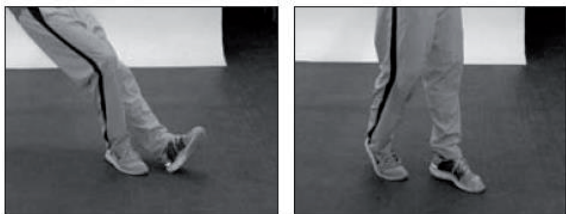
Závěsný posilovací systém umožňuje při každém cviku okamžitě změnit zátěž z 0% na 100% vaší tělesné hmotnosti.

CVIKY VESTOJE:

Sklon těla: Pro zvýšení obtížnosti přisuněte chodidla blíže ke kotevnímu bodu.



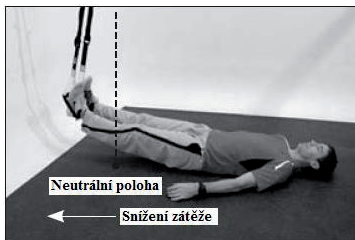
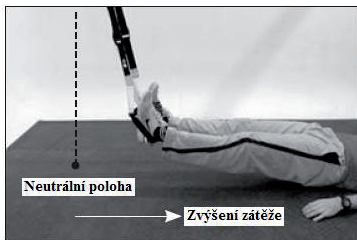
Poloha chodidel: Intenzitu cviků, u kterých stojíte čelem ke kotevnímu bodu (např. přitahy v záklonu či rozpažování), lze snížit tzv. předkročením. Při přitahu přenášejte váhu ze zadní nohy na přední, ale hlídejte si, aby i v závěrečné fázi pohybu byly popruhy řádně napnuty.



CVIKY NA ZEMI

Důležitým faktorem je sklon posilovacího systému vzhledem k podlaze. Obtížnost zvýšíte tím, že se ve výchozí pozici posunete dále od kotevního bodu. Pro snížení obtížnosti se přisuňte blíže ke kotevnímu bodu.

Výchozí pozice:



REGULACE STABILITY

Při snížení rozestupu chodidel (tj. při snožení či stoji na jedné noze) se stává cvik technicky náročnějším a vyžaduje větší zapojení břišních svalů.



Stabilita  Náročnost

TIP: Pro nácvik rovnováhy jednotlivé postoje střídejte.

Cviky prováděné čelem k zemi na předloktcích namísto dlaní jsou stabilnější a vyžadují menší sílu horní poloviny těla, zejména břišních svalů.



Stabilita  Náročnost

POKyny KE CvičENÍ

SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

Během všech cviků mějte zpevněné břišní svalstvo, neprohýbejte se v zádech a udržte ramena, pánev a hlavu v jedné rovině.



SPRÁVNĚ



ŠPATNĚ

UDRŽUJTE POPRUHY NAPNUTÉ

Popruhy by během cvičení neměly nikdy být ve volném závěsu. Během celého cviku se o ně rovnoměrně zapírejte.



SPRÁVNĚ



ŠPATNĚ

ROVNOMĚRNÉ NAPNUTÍ POPRUHŮ

Nejedná se o kladkový mechanismus, proto musí být pohyb rukou a ramen vždy rovnoměrný a vyvážený. Na oba popruhy musí být vyvíjena stejná síla, jinak hrozí opotřebení závěsného řemínku.



SPRÁVNĚ



ŠPATNĚ

RUCE SE NESMÍ TŘÍT O POPRUHY

Nikdy se nesnažte zvýšit stabilitu během cviku tím, že se dostanete do kontaktu s posilovacími popruhy. Pokud se dostanete do kontaktu s popruhy, zvednete horní končetiny výše.



SPRÁVNĚ



ŠPATNĚ

ZÁZNAM O CVIČENÍ

Doporučujeme, abyste si vedli záznamy o každém tréninku. K tomu vám skvěle poslouží níže uvedená tabulka. Pomocí záznamů budete moci sledovat rozvoj síly a schopností a následně účinněji upravovat váš tréninkový program.

| CVIK | POČET SÉRIÍ | POČET OPAKOVÁNÍ / ČAS | DÉLKA ODPOČINKU | POZNÁMKY |
|------|-------------|-----------------------|-----------------|----------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Po uplynutí doby životnosti produktu nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, produkt nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma.

Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty.

SERVIS

V případě, že po zakoupení výrobku zjistíte jakoukoli závadu, kontaktujte servisní oddělení. Při použití výrobku se řiďte pokyny uvedenými v příloženém návodu k použití. Na reklamaci nebude brán zřetel, pokud jste výrobek pozměnili či jste se neřídili pokyny uvedenými v návodu k použití.

ZÁRUKA SE NEVZTAHUJE

- na přirozené opotřebení funkčních částí výrobku v důsledku jeho používání
- na servisní zásahy související se standardní údržbou výrobku (např. čištění, výměna dílů podléhajících běžnému opotřebení...)
- na závady způsobené vnějšími vlivy (např. klimatickými podmínkami, prašností, nevhodným použitím apod.)
- na mechanická poškození v důsledku pádu výrobku, nárazu, úderu do něj apod.
- na škody vzniklé neodborným zacházením, přetížením, použitím nesprávných dílů, nevhodného příslušenství či nevhodných nástrojů apod.

Dodavatel si vyhrazuje právo na případné změny v návodu k použití a neručí za možné tiskové chyby. Vyobrazení a popis se mohou lišit od skutečnosti v závislosti na modelu.

U reklamovaných výrobků, které nebyly řádně zabezpečeny proti mechanickému poškození při přepravě, nese riziko případné škody výhradně majitel.