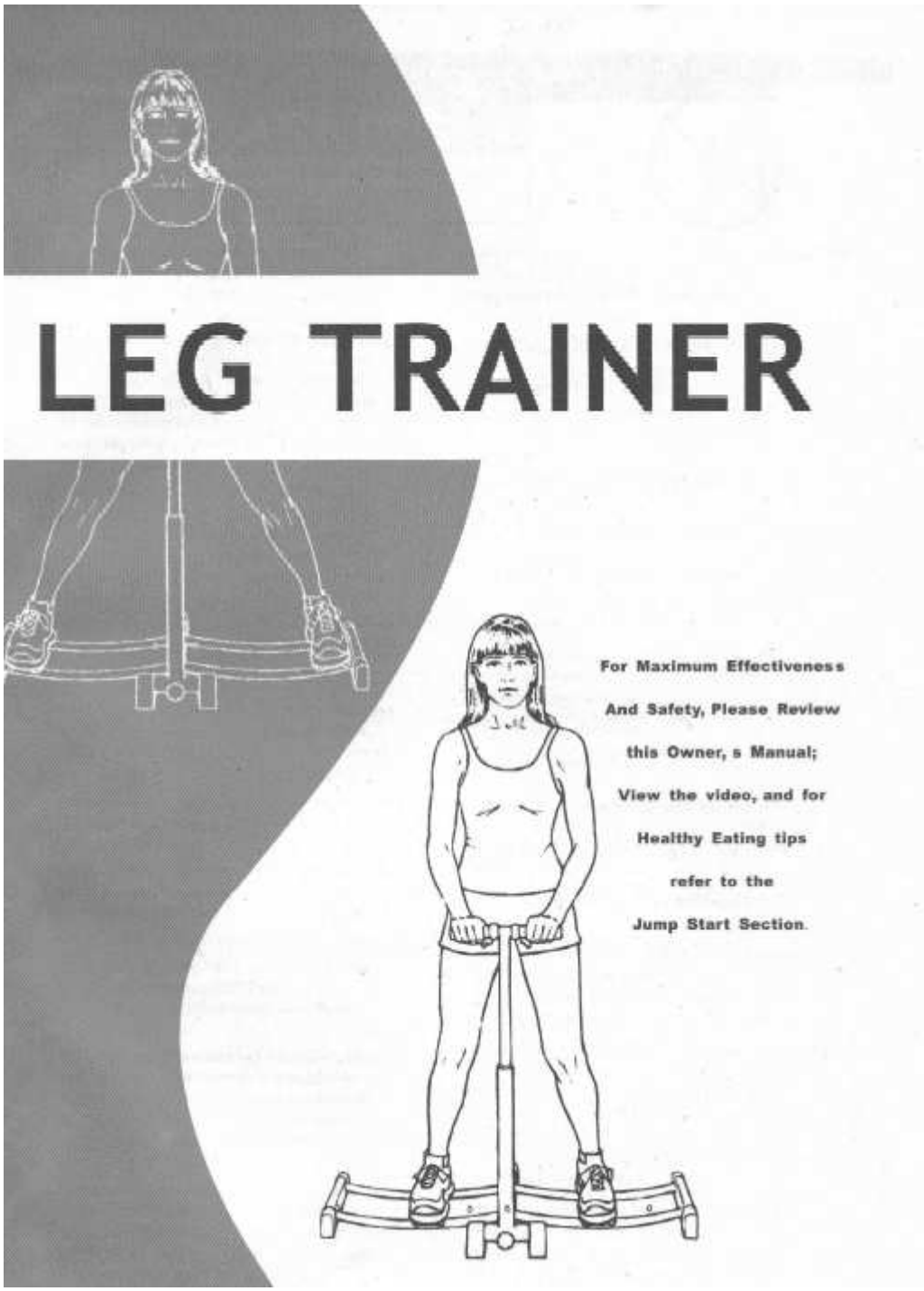


Posilovač nohou

Výr. Číslo. 1238

Důležité bezpečnostní informace
▲ Upozornění
Pokud nebudete dodržovat varování v tomto návodu, můžete se vy, nebo třetí osoba vážně, zda
smrtelně zranit

· Před zahájením tohoto nebo jakéhokoli jiného cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Váš lékař by měl pomáhat při určování cílové sazby vhodné pro váš věk a fyzickou kondici . Některé cvičební programy nebo typy zařízení nemusí být vhodné pro všechny lidi . To je zvláště důležité pro osoby nad 35 let, těhotné ženy, nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy nebo bilančním postižením. Pokud užíváte léky, které mohou ovlivnit srdeční tep, lékařská rada je naprosto nezbytná.

· Začněte pomalu, po kroku a rozumně. Dokonce i když jste zkušený cvičitel, jako začátečník cvičení byste se měli seznámit se všemi cviky před přechodem na další pokročilejší cvičení.
· Nepoužívejte přílišnou námahu s tímto nebo jiným cvičebním programem. Naslouchejte svému tělu a reagujte na případné reakce , které se musíte naučit rozlišovat . , , Dobré bolesti " , jako například únava a ,,špatné bolesti", které například bolí. Pokud budete mít nějaké bolesti nebo pocítíte tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, malátnost, nevolnost, nebo dušnost, přestaňte provádět okamžitě cvičení a vyhledejte lékaře.

· Před každým použitím vizuálně zkontrolujte, zda je zařízení v pořádku. Nikdy neprovozujte zařízení, pokud nefunguje správně.

· Dávejte pozor při nastupování a vystupování ze zařízení.

· Používejte toto zařízení pouze pro jeho zamýšlené použití, jak je popsáno v tomto návodu. Neupravujte zařízení a řiďte se přílohou doporučenou výrobcem.

· Dbejte na to, abyste měli dostatek prostoru v okolí vašeho zařízení. Je důležité, aby děti, domácí zvířata, nábytek a další předměty se nacházely v blízkosti. Měli byste mít minimálně 3 stopy cvičebního prostoru v okolí.

· Noste vhodný oděv během cvičení. Měl by být pohodlný a lehký, a měl by umožňovat volnost pohybu. Noste pohodlné sportovní boty vyrobené ze pevného materiálu s protiskluzovou podrážkou, jako například běžecké, či aerobické boty.

· Toto zařízení není pro děti. Aby se zabránilo zranění, udržujte toto a všechny fitness zařízení mimo dosah dětí. Postupujte podle těchto jednoduchých pravidel:

1. Udržujte děti mimo místností, kde máte vaše cvičební vybavení

2. Uložte cvičební vybavení v pokoji, kterou můžete zamknout

3. Zjistěte, kde se vaše děti nacházejí pokud máte práci venku

4. Pokud máte doma malé děti, nenoste sluchátka pokud se nenacházíte v místnosti.

5. Promluvte si se svými dětmi o nebezpečích výkonu tohoto zařízení.

· Dýchejte přirozeně, nikdy nezadržujte dech při cvičení. Vyvarujte se tréninku, při kterém byste byli schopni vést konverzaci při cvičení.

· Ochlazujte se během. Cvičení s 5 až 10 minutovým mírným cvičením, jako je chůze, pak následuje strečink.

· Handikepované nebo zdravotně postižené osoby, musí mít lékařský souhlas před použitím tohoto zařízení a musí být pod pečlivým dohledem při použití jakéhokoli výkonného zařízení

· V době cvičení může pouze jedna osoba používat toto zařízení.

· Nedávejte ruce, nohy, nebo jakékoli cizí předměty do nebo poblíž zařízení, když ho používají jiní. Buďte opatrní, abyste si nepřivřeli prsty nebo ruce do pohyblivých částí při skládání.

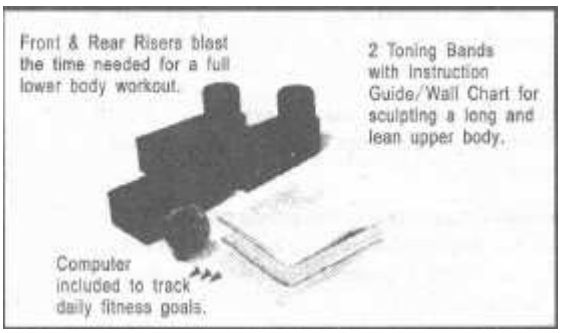
· Chcete-li zabránit tomu aby se váš posilovač převrátil a způsobil zranění, nastavte a používejte toto zařízení na pevném rovném povrchu a postupujte podle cvičebních pokynů. Nedodržení těchto pokynů může mít za následek vážné zranění nebo smrt.

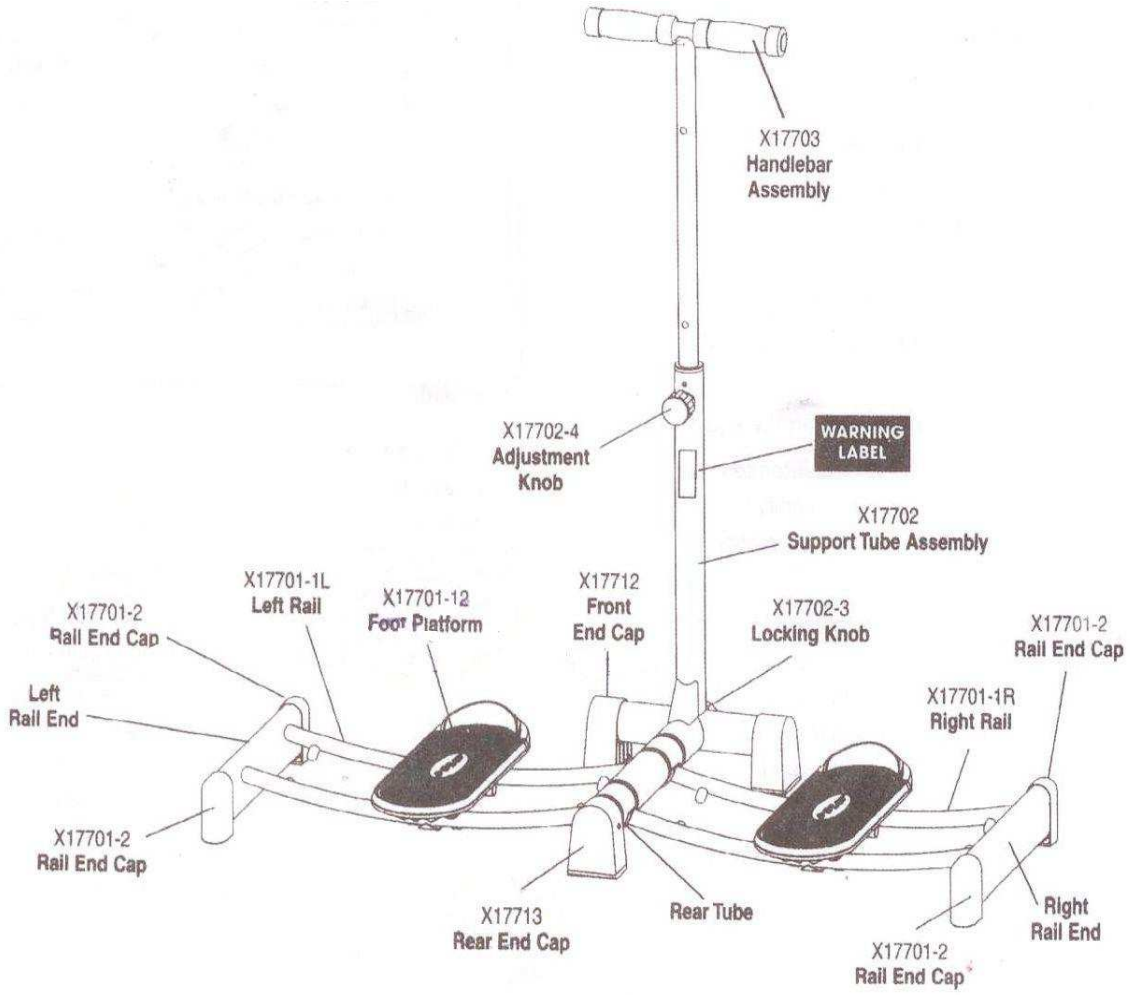
· Při nastupování a vystupování se vždy držte řidítek. Nedodržení tohoto pokynu může způsobit uklouznutí a pád, vážné zranění nebo smrt.

Výstražný štítek: Důležité: Viz níže umístěné následující výstražné označení na vašem zariadení.Varovný štítek
▲ Upozorneí: Neschopnost číst a dodržovat bezpečnostní pokyny uvedené v návodu k obsluze může mít za následek možné vážné zranění nebo smrt. Uchovávejte mimo dosah dětí. Maximální hmotnost uživatele 113,40 kg. Nahraďte tento štítek v případě poškození, nečitelnosti nebo pokud byl odstraněn. třída HC

Dáta a díly

Přibližné montovací údaje:
Rozměry jsou uvedeny na stroji
Hmotnost produktu: cca 9,98 kg
Maximální hmotnost uživatele: 113,40 kg
Dĺžka: 45,72 cm
Šířka: 107,00 cm
Výška: 97,47 cm





Zoznam dielov:

Handlebar Assembly (X17703) Adjustment KnobX (17702-4) Warning Label Support Tube Assembly (X17702) Locking Knob (X17702-3) Front end Cap (X17712) Foot Platform (X17701-12) Left Rail (X17701-1L) Rail End cap (X17701-2) Left Rail End Rail End Cap (X17701-2) Rear End Cap (XX17713) Rear Tube Rail End cap (X17701-2) Right Rail End Rail End cap (X17701-2) Right Rail (X17701-1R)	Řídítka (X17703) Řídící šroub (X17702-4) Varovný štítek Podporní montovací trubka (X17702) Zajišťovací šroub (X17702-3) Přední koncový uzávěr (X17712) Nožní plošina (X17701-12) Levá kolejnička (X17701-1L) Kolejničková koncovka (X17701-2) Levá kolejničková koncovka Kolajničkový uzávěr (X17701-2) Zadní konec uzávěru (XX17713) Zadní trubka kolejničková koncovka (X17701-2) Pravá kolejničková koncovka koncovka kolejničky (X17701-2) Pravá kolejnička (X17701-1K)

Úvod

Gratulujeme Vám za zakoupení našeho posilovače nohou! Právě jste udělali důležitý krok směrem k vašim cvičebním cílům. Ať už jste se rozhodli pro tónování svalů vašich boků a stehen, nebo všech svalů a dolní části těla, tento posilovač vám pomůže získat výsledky, které chcete.

Cvičení na pohodlném, efektivním zařízení, vám umožní postupovat na úrovni. Je to vhodný a důležitý prvek s programem pravidelného cvičení. Pomocí posilovače nohou, budete procvičovat všechny svaly spodní části těla v hladkých přírodních pohybech. Budete si moci zvolit posilovací cvičení, které jsou ideální pro vaši úroveň. Začněte svůj trénink hned. Zlepšete vaše zdraví jednoduchým způsobem!

Na začátku je třeba cvičit jen pár minut denně. Aerobní cvičení, posilování břicha a horní části těla se doporučují a mají vyšší efekt na váš cvičební program. Při pravidelném používání posilovače nohou a procvičování aerobních cviků, můžete brzy dosáhnout výrazné změny na sobě, jako například:

· Více vytrvalosti a výdrž
· Méně tělesného tuku a nadváha (pokud nechcete zvýšit svůj příjem kalorií)
· Vylepšená dolní část těla, svalový tonus
· Zvýšená energie pro každodenní úkoly
· Méně stresu a více pozitivního výhledu

· V minimálním časovém rozsahu se vám vrátí vaše impozantní investice!

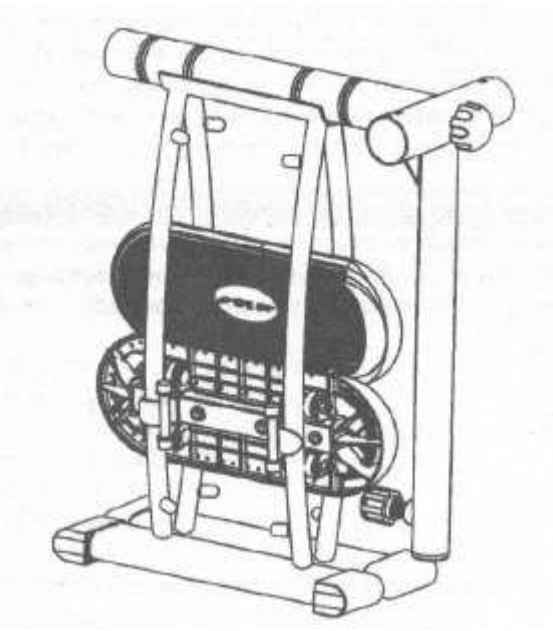
· Pokud se v průběhu používání systému vyskytnou jakékoliv dotazy týkající se programu, obraťte se prosím na svého místního distributora. Jako vždy, máte naše osobní ujištění, že nám záleží na vaší úplné spokojenosti. Nakonec, váš úspěch je i naším úspěchem!

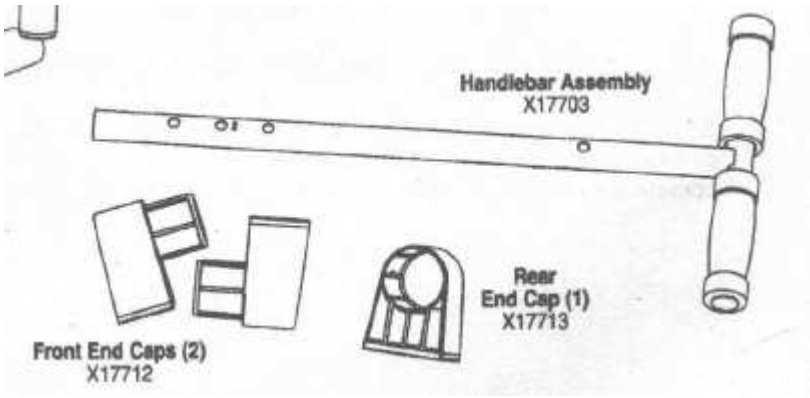
Montážní návod

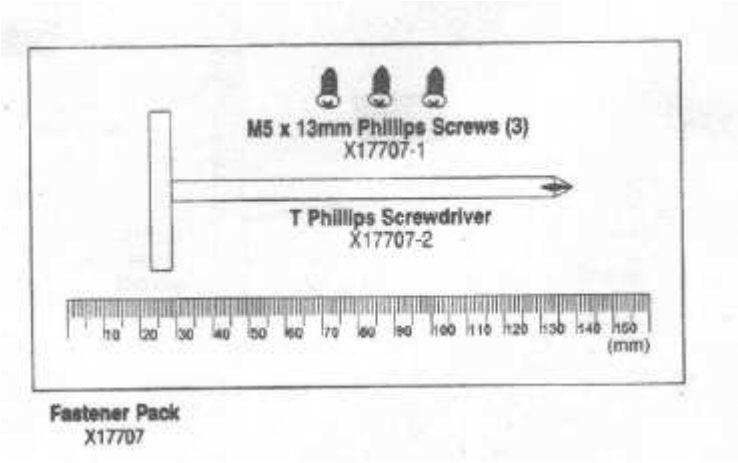
Náš výrobek obsahuje složky, které jsou předem namazané v továrně, proto doporučujeme abyste si chránili podlahy, nebo cokoli jiného, protože díly mohou ušpinit vaše okolí.

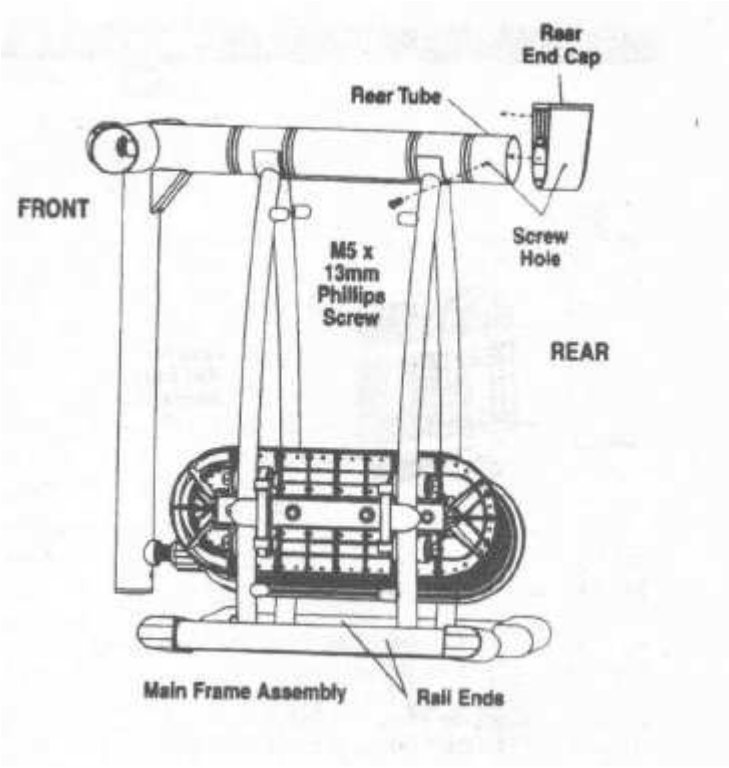
Nákres a Díly

Viz znázorněn nákres a seznamte se s díly vašeho posilovače nohou.







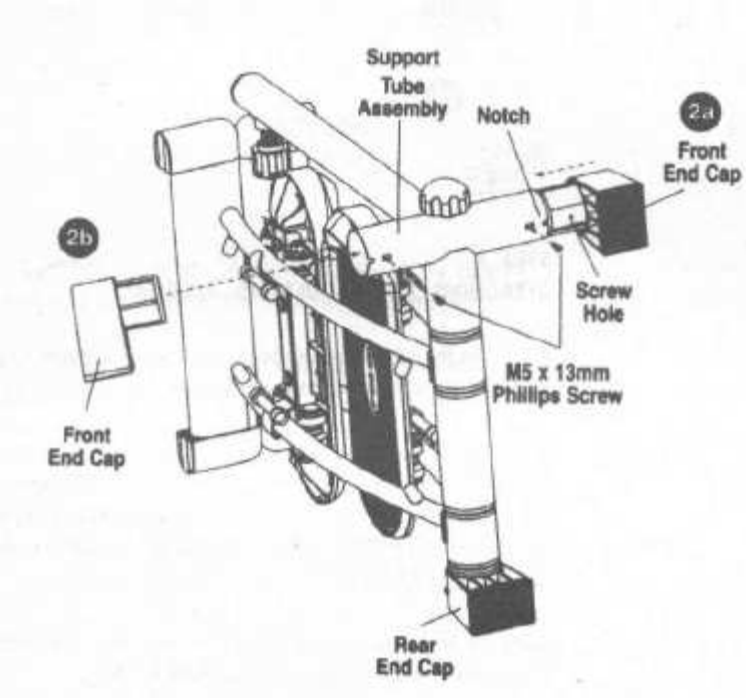


Krok 1

Umístěte hlavní rám jak je znázorněno na nákresu.

Posuňte zadní koncovou krytku na zadní trubce a vyrovnejte otvor pro šroub na zadní straně koncovky a na boční části zadní trubky.

Vložte šroub a utáhněte křížovým šroubovákem Philips

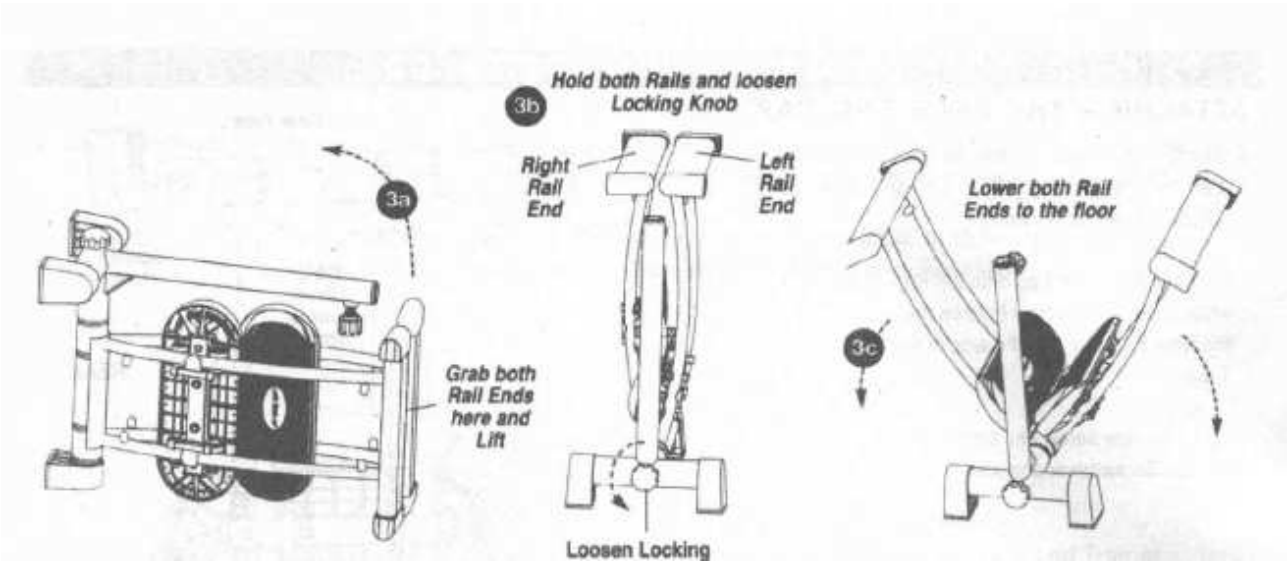


Krok 2

Položte hlavní rám na podlahu, otočte jej tak, jak je znázorněno na obrázku, překontrolujte zda je zadní koncovka připevněna jak je znázorněno.

Připevněte přední koncovku do sestavy podpůrné trubice přes otvor pro šroub. Utáhněte se šroubovákem Philips.

Zopakujte totéž i na druhé straně.

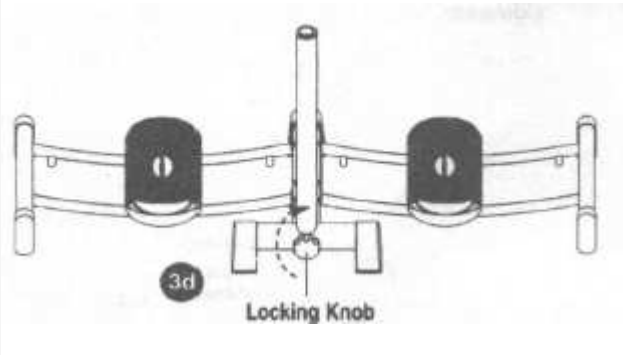


Krok 3

Chyťte kolejničky na levé a pravé straně, zvedněte hlavní rám do vzpřímené polohy.
Zatímco držíte kolejničky uvolněte zajišťovací šroub otočením v protisměru hodinových ručiček.

Opatrně spusťte kolejničky k zemi.

Utáhněte zajišťovací šroub ve směru hodinových ručiček.

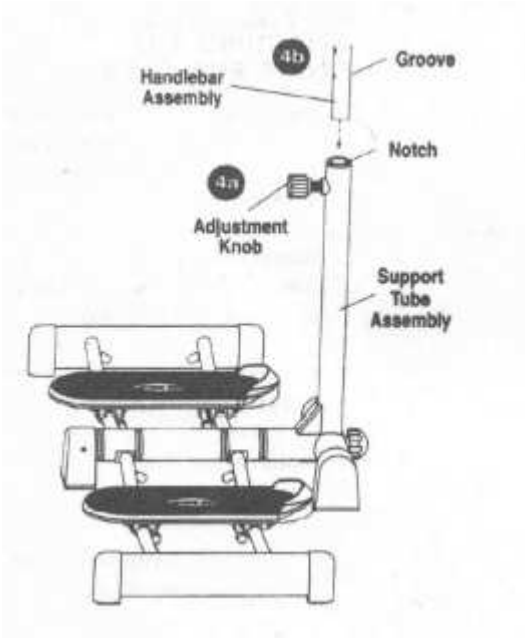


Krok 4

Uvolněte seřizovací šroub umístěný na podpěře, otáčením v protisměru hodinových ručiček.

Vytáhněte nastavovací knoflík a vložte řídítka. Ujistěte se, že otvory řídítek jsou na stejné straně jako regulovací knoflík. (Drážky řídítek budou sladěny s drážkou podpěry).

Dejte regulovací knoflík do jednoho z otvorů řídítek. Utáhněte nastavovací knoflík.

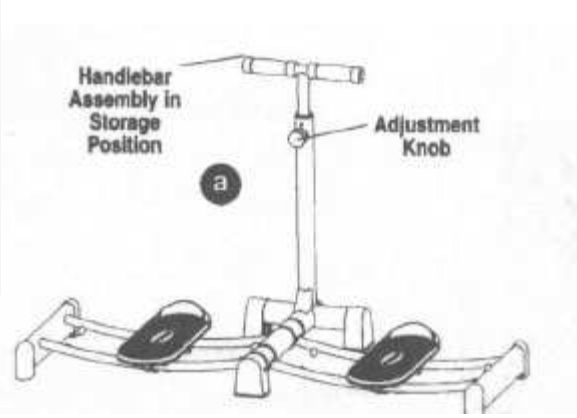


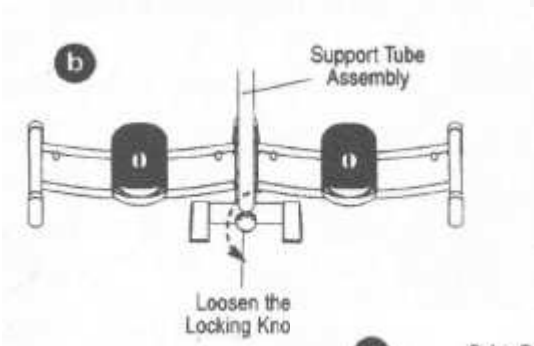
Péče a skladování

Péče

Váš posilovač nohou byl pečlivě navržen tak, aby vyžadoval minimální údržbu. Abyste to zajistili, doporučujeme vám, abyste provedli následující kroky.Udržujte svůj přístroj v čistotě. Otřete pot, prach nebo jiné zbytky z kolejí, stupaček pro nohy a řídítek s měkkým, čistým hadříkem po každém použití.

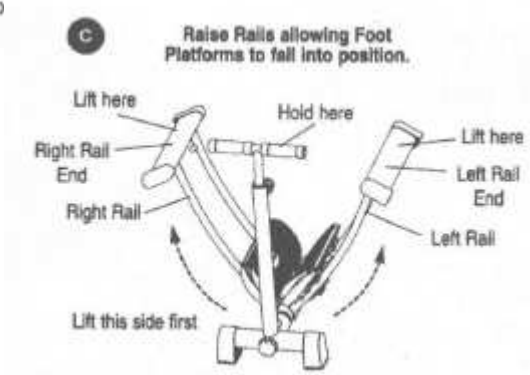
Sklopení posilovače nohou pro skladování.
Umístěte řídítka do skladovací polohy tak, že uvolníte stavěcí šroub otáčením v protisměru hodinových ručiček. Pak ji vytáhněte a zarovnejte horní otvor řídítek s nastavovacím knoflíkem, uvolněte a utáhněte ve směru hodinových ručiček.



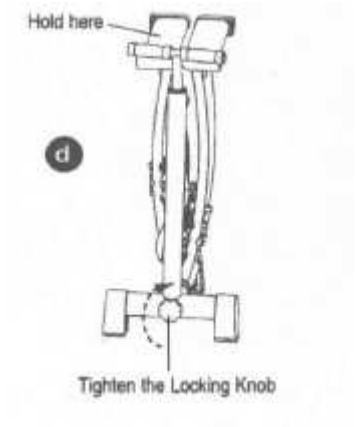


Zatímco posilovač stojí, uvolněte poistnou šroub na spodní podpěře otáčením 2 plných otáček v protisměru hodinových ručičiek.

Opatrně zvedněte pravý konec kolejjničky do horní pozice zatím, co držíte řidítká.



Držte konec kolejničky na místě, zatím, co zvedáte levý konec kolejničky do vzpřímené polohy.



POZNÁMKA: Nechte nohy platformy klouzat směrem ke středu. Držte oba konce kolejničky a utáhněte zajišťovací šroub ve směru hodinových ručiček. Skladujte posilovač nohou na suchém místě, mimo dosah malých dětí a vysoce frekventovaných oblastí.

Začíname

Nastavení výšky řídítek

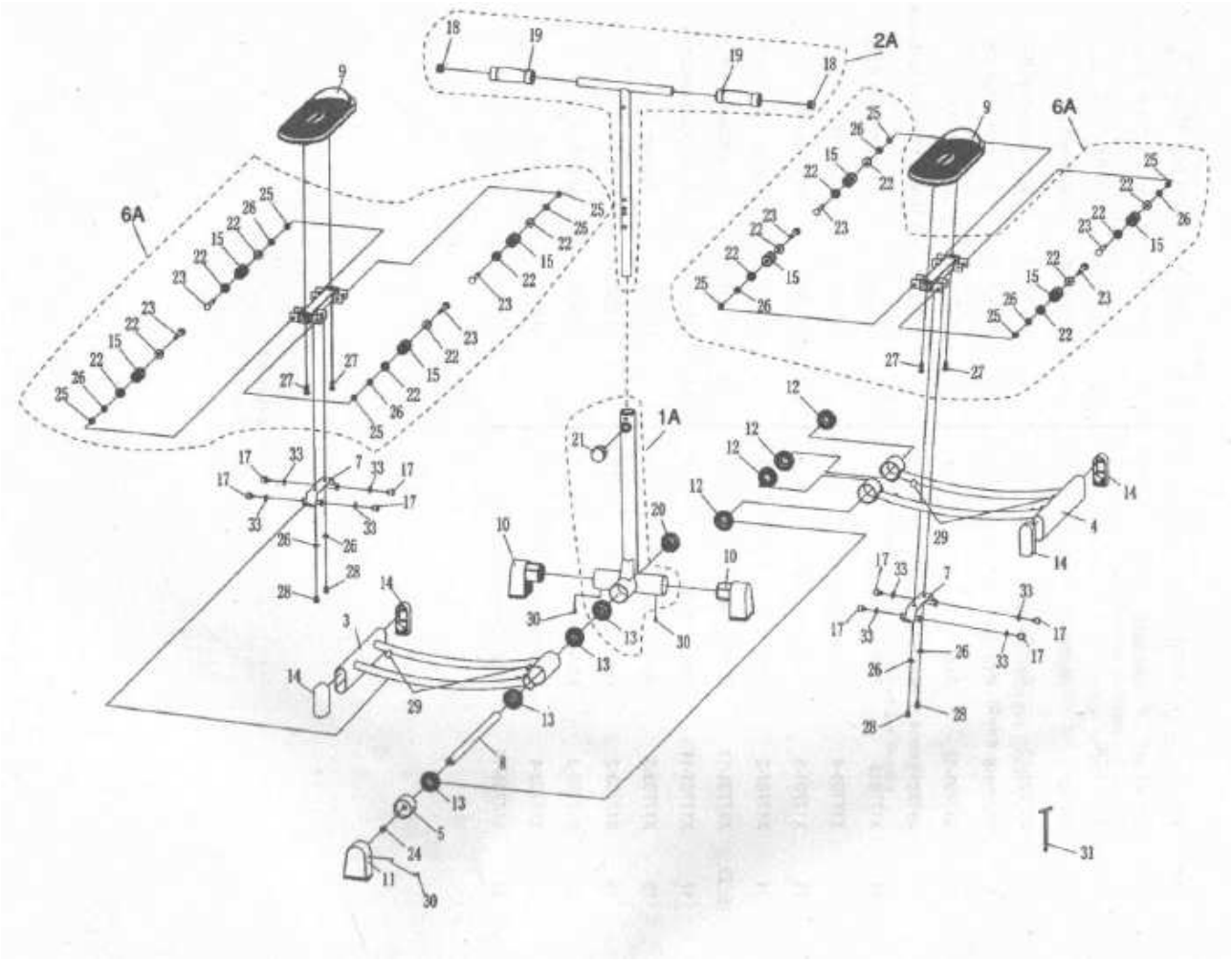
Řídítka mohou být upraveny směrem nahoru nebo dolů přizpůsobené vaší tělesné výšce. Chcete-li nastavit řídítka, uvolněte stavěcí šroub na podpěře, vytáhněte řídítka a snadno pohybujte nahoru a dolů. Posouvejte řídítka nahoru nebo dolů, dokud je horní část řidítek ve výši pasu, když stojíte v přední části jednotky.

Když jsou řidítka v požadované výšce, dotáhněte seřizovací šroub ve směru hodinových ručiček. Ujistěte se, že řídítka jsou bezpečně utaženy před zahájením cvičení.

UPOZORNĚNÍ: Nepokoušejte se nastavit výšku řídítek, když stojíte na úpatí platforem posilovacího systému. Veškeré úpravy musí být provedeny, když stojíte na podlaze.

Číslo	**Popis**	**Množstvo**
3	Levá lišta	1
5	Pravá lišta	1
7	Zadní trubka	2
8	Konzola v tvaru U	1
9	Náprava	2
10	Nožní koncovka	2
11	Přední koncovka	1
12	Konklávní pouzdro	4
13	Vyčnívající pouzdro	4
14	Koncovka zábradlí	4
15/22	Ložiská kol	8
17	Platformová zástava	8

18	Okrouhlá koncovka	2
19	Rukojeť	2
20	Zajišťovací knoflík	1
21	Nastavovací knoflík	1
23	Bránová šroub M8x55mm	8
24	M10x20mm Allen skrutka	1
25	M8 nylonová matice	8
26	M8 podložka	12
27	M8x20mm allen skrutka	4
28	M8x10mm allen skrutka	4
29	Zátka	8
30	M5x13mm Philips šroub	3
31	T Philips šroubovák	1
32	Počítač	1
33	M10 podložka	8
1A	Sestava nosní trubky	1
2A	Montáž na řidítká	1
6A	Sestava posuvního rámu	2



Cvičební pokyny
▲ Důležité
Prosím přečtěte si tuto kapitolu, než začnete cvičit.

▲ Důležité

Pokud máte více než 35 let a nebyli jste aktivní po dobu několika let, měli byste se poradit se svým lékařem, který může nebo nemusí doporučit klasifikován zátěžový test. Váš lékař může také pomoci při určování cílové tepové frekvence, vhodné pro váš věk a fyzickou kondici. Musíte se také poradit s vaším lékařem, pokud máte následující problémy:
· Vysoký krevní tlak
· Vysoká hladina cholesterolu
· Astma
· Problémy se srdcem
· Rodinná anamnéza předčasné cévní mozkové příhody nebo syndrom náhlého úmrtí
· Časté závratě
· Extrémní dušnost po mírné námaze
· Artritida nebo jiné problémy s kostmi
· Problémy svalů nebo šlach
· Další známé nebo podezřelé choroby
· Pokud budete mít nějaké bolesti nebo tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep nebo ztrátu dechu, přestaňte okamžitě provádět cvičení. Poraďte se se svým lékařem dříve, než budete pokračovat
· Těhotenství
· Při ztrátě dechu přestaňte okamžitě provádět cvičení. Poraďte se se svým lékařem dříve, než budete pokračovat
· Nemoc ledvin
· Užívání léků, které mají účinek na srdeční frekvenci

Cvičební fáze
Bez ohledu na to, zda pracujete se svým trenérem nebo děláte kardio cvičení, měl by se váš trénink skládat z následujících tří fází.

Rozcvička
Aby nedošlo ke zranění a maximalizování výkonnosti, doporučujeme, aby každá doba tréninku začínala zahřívacími cvičeními. Váše zahřívací cvičení by měly mírně připravit svaly pro nadcházející námahu. Začněte tím, že děláte 5 - 10 minut mírně cvičení (např. chůze), které postupně zvyšuje tepovou frekvenci a uvolňuje vaše svaly. Vaše zahřívací cvičení by mělo být například aerobic v přírodě a vyžaduje jen jednoduchý, nevynucený rozsah pohybu. Pak by měl následovat o 5 až 10 minut strečink. Viz úseky, které se nacházejí na stranách 14 a 15 této příručky. Udržujte své pohyby jemné, rytmické a kontrolované.

Svalové tónování nebo kardio cvičení

Vaše zahřívací cvičení by měly být následující: buď tónovací cvičení svalů nebo kardio trénink, v závislosti na vašem cvičebním plánu, bez ohledu na to, jaký druh cvičení děláte. Vybudujte si vaši aktuální úroveň fyzické kondice, která je pohodlná pro vás. Za první týden cvičení můžete pociťovat bolesti svalů. To je zcela normální a bolesti by měly zmizet během několika dní. Pokud budete mít velký problém, může to být důsledek toho, že jste zvolili příliš pokročilý cvičební plán pro vás, nebo zvyšujete svůj cvičební program velmi rychle.

Ochlazovací cvičení
Po každém tréninku se doporučují ochlazující cvičení. Ochlazení by se mělo skládat z 5 až 10 minut jednoduchého cvičení a následovně strečink. Viz úseky, které se nacházejí na stranách 14 a 15 této příručky. Udržujte své pohyby uvolněné, rytmické a kontrolované.

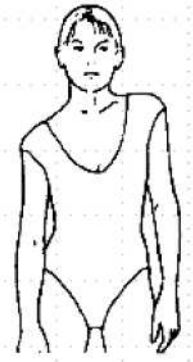
Po cvičebním výkonu
Ideální čas na cvičení je asi hodinu před večeří. Pozdní odpolední trénink poskytuje vítanou změnu tempa na konci pracovního dne a pomáhá rozpustit denní starosti a napětí. Další ideální čas na cvičení je brzy ráno, před začátkem pracovního dne. Zastánci brzkého začátku dne říkají, že jim to dodává energii do práce a podporuje bdělost. Mezi faktory, které byste měli zvážit při vývoji vašeho tréninkového plánu, jsou osobní preference, práce a rodinné povinnosti, dostupnost cvičení na zařízení a počasí. Při extrémně horkém a vlhkém počasí nebo do dvou hodin po jídle byste neměli provádět cvičení. Teplo a / nebo trávení vyžadují velké nároky na oběhový systém a v kombinaci s cvičením může nastat dvojí zatížení pro organismus.

Oblečení
Při všech druzích cvičení noste volné oblečení umožňující svobodu pohybu, ve kterém se budete cítit pohodlně a sebevědomě. Nikdy nenoste gumové nebo plastové oblečení, oděvy které mohou interferovat s odpařováním potu a mohou způsobit, že tělesná teplota vzroste na nebezpečnou úroveň. Noste pohodlné sportovní boty vyrobeny z dobrého materálu s protiskluzovou podrážkou, jako jsou běžecké nebo aerobní boty.

Mějte na paměti
1. Zvolte si konkrétní plán a zapište si ho
2. Mějte stanovení realistických cílů, jak můžete jít spolu a připomínejte si je často.
3. Zapisuje si svůj pokrok a ujistěte se, že jste v dobrém zdravotním stavu.
4. Zahrňte hmotnost a procenta tělesného tuku ve svém deníku . Kilo navíc může snadno vplížit zpět.
5. Získejte podporu a společnost své rodiny a přátel.
6. Aktualizujte ostatní své úspěchy.
7. Vyvarujte se zranění během každého tréninku.
8. Odměňujte se pravidelně za dobře odvedenou práci.

Otočte hlavu doprava, počítajte do jeden, pretiahnite úsek na ľavej strane krku, potom otočte hlavu na druhú stranu a taktiež počítajte do jeden, preťahujte bradu až celkom dohora a nechajte otvoriť ústa. Otočte hlavu doľava, potom klesnite hlavou až k hrudníku.

Dvíhanie ramien
Zdvihnite pravé rameno k uchu, počítajte do jeden.. Potom zdvihnite ľavé rameno a zároveň znížte svoje pravé rameno.

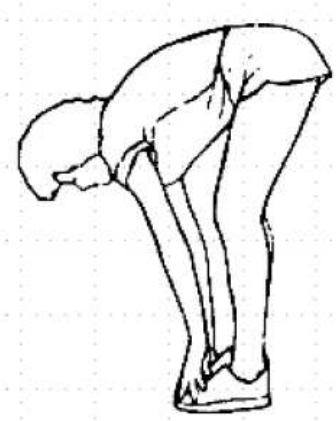


Precvičovanie bokov
otvorte náruč a zdvihnite ju nad hlavou. Ťahajte pravú ruku hore až k stropu, ako vysoko môžete a počítajte do jeden. Túto akciu zopakujte s ľavou rukou.

Úsek vnútorných stehien
Pohodlne sa usaďte a chodidlá vašich nôh dajte k sebe. Kolená smerujú von.

Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k rozkroku, ako je to možné. Jemne tlačte kolená smerom k podlahe. Počítajte do 15.

Dotyk prstov na nohe
Pomaly sa ohýbajte od pása smerom dole, chrbát a ramená nechajte uvoľnené. Preťahujte sa až k palcu na nohe. Snažte sa pretiahnuť čo najďalej, ako len môžete a držte po dobu 15 sekúnd.



Preťahovanie štvorhlavého stehenného svalu
Oprite sa s jednou rukou proti múru a udržte rovnováhu. Jednou rukou uchopte pravú nohu a pätu priveďte čo najbližšie k zadku ako je to možné. Počítajte do 15 a zopakujte to isté s ľavou nohou.

Zahrievacie cvičenie je dôležitou súčasťou každého tréningu. Tým by sa malo začať každé cvičenie. Pripravte svoje telo na usilovnejšie cvičenie. Zahriatím a pretiahnutím svalov, sa zvyšuje krvný obeh a tepová frekvencia, a prináša viac kyslíka do vašich svalov.
Na konci tréningu si dajte ochladzovacie cvičenie, opakujte tieto cvičenia k zníženiu bolesti v unavených svaloch.
Otáčanie hlavou

Systém posilovače nohou

Posilovač nohou je víc, než jen cviky, je to celkový tělesný cvičební systém. Je to cvičební plán spojený s celkovým zdravým životním stylem. To zahrňuje pravidelní prohlídky, zdravé stravovací návyky a cvičení po zbytek svého života.

Dnešní cvičební výzkum doporučuje i kardiovaskulární cvičení. Díky zlepšení kardiovaskulární kondice, budete posilovat své srdce a plíce, zvýšíte odolnost a vytrvalost a pomůže vám také při hubnutí. Všichni víme, že zdravý stravovací plán je důležitou součástí každého cvičebního programu. Posilovač nohou je navržen tak, aby vám pomohl dosáhnout vyváženého cvičebního programu. Systém se skládá ze tří částí:

1) **Silná kondice:** posilovací systém byl navržen tak, aby vám pomohl posílit své bedra, stehna a svaly nohou. My doporučujeme, abyste trénovali alespoň 3 krát týdně. Nicméně frekvence a délka trvání tréninku bude záviset na vašich cílech a aktuální fizycké kondici. V této příručce si najdete cvičení, které jsou pro vás vhodné. Kromě toho, se doporučuje cvičení pro břišní svalstvo a horní část trupu 2-3 krát týdně.
2) **Kardiovaskulární cvičení**: posilovací systém zahrňuje cvičení kardio programu. Můžete dosáhnout efektivní kardio cvičení z různých činností, jako je chůze, turisktika, plavání a jogging. Doporučujeme, abyste dělali kardio cvičení po dobu nejméně 30 minut, 3 krát týdně. Opět platí, že frekvence a trvání tréninku závisí na aktuální fyzické kondici a na vašich cílech. Podívejte se prosím na kardiovaskulární procvičování na stranách 27 a 30, které je pro vás vhodné.

3) **Výživa:** Posilovací systém zahrňuje stravovací plány, aby vám poskytl volbu zdravé výživy.

Posilovací cvičení

1) Jakmile je vaše cvičební vybavení sestavené, ujistěte se, že je na pevném, rovném povrchu s 3 nohama na stranách zařízení.
2) Přečtěte si tento návod k použití. Nezapomeňte postupovat přesně podle pokynů, které byly vyvinuty pro vaši bezpečnost.
3) Cvičení provádějte pomalu a v kontrolované rychlosti. Pro dosažení nejlepších výsledků, provádějte všechna cvičení ve stejném tempu. Práce v rychlém tempu se nedoporučuje a může ohrozit vaši bezpečnost a výsledek cvičebního programu.
4) Nemusí být na prvním místě to, abyste splnili všechny opakování. Když máte pocit, že vaše svaly jsou unavené, nebo nejsou schopny pracovat v dobré formě a s technikou, udělejte si krátkou přestávku a odpočinek. To je velmi důležité pro účinnost vašeho cvičení.
5) Sledujte, kolik opakování každého cvičení jste schopen udělat. Sami budete překvapen, jak rychle budete postupovat.
6) Postupuje pomalu. Pokud máte velké bolesti a cítíte únavu po tréninku, začněte pracovat na úrovni, která není příliš tvrdá. Skvělý výsledek lze získat tím, že se pracuje na úrovni, která odpovídá vaší kondici a nevytváří bolest nebo nadměrnou únavu.
7) Je důležité, že víte, jak správně pracovat z hlediska bezpečnosti. Tyto bezpečnostní kroky jsou pro vás přínosem.
8) V následujících dvou týdnech byste měli začít pociťovat výsledky. Dbejte na lepší držení těla, na větší sílu a výkonnost vašich svalů.
9) Vždy držte řídítka při nastupování a vystupování z posilovacího systému. Nedodržení tohoto pokynu může způsobit uklouznutí a pád, vážné zranění nebo smrt.
10) Aby se zabránilo převrácení a zranění na vašem posilovacím systému, nastavte a používejte zařízení na pevném, rovném povrchu. Nedodržení těchto pokynů může mít za následek vážné zranění nebo smrt.

Pomocný postup

Použijte tento postup, který vám pomůže rozvíjet váš trénink v bezpečném a efektivním způsobu. Pokud zapomenete pár dní cvičit, vrátí vás na úroveň, kde jste přestali pracovat v předchozí položce zmeškaného času. Správný postup vám pomůže dosáhnout lepších výsledků .

Štartovací pozice
Postavte se za váš přístroj za řidítká. Ujistěte se, že obě stoupačky na nohy jsou v centru. S oběma rukama uchopte řidítká a položte levé chodidlo na levé stoupátko. Viz. obr.1. Pomaly přeneste svoji váhu na tu nohu a opatrně zvedněte pravou nohu a umístěte ji na pravé stoupátko. Viz. obr.2. Postavte se s nohama v rovnaké vzdálenosti od strědu

Fig. 1

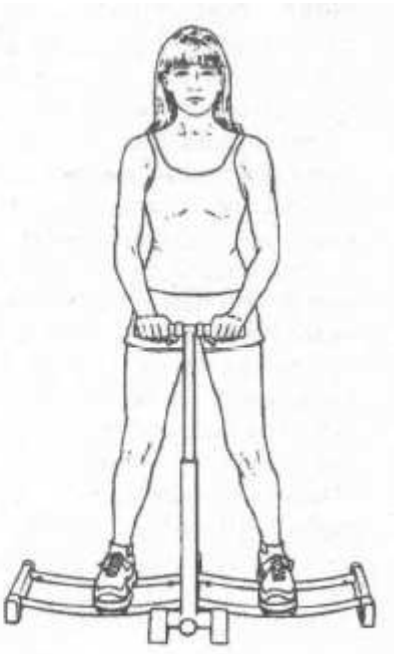


Fig. 2

rámu a ujistěte se, že jsou vyvážené. Udržujte vzpřímené držení těla a ruce mějte zlehka na řídítkách. Nenaklánějte se dopředu a netlačte s rukama dole na řídítka. Toto bude označována jako výchozí pozice pro mnoho cvičení na tomto posilovacím zařízení.

Posilování vnitřních stehen

Toto cvičení se zaměřuje na stěhovací svaly na vnitřní straně stehen. Začněte ve východiskové poloze opísané dřív. Pokrčte kolena velmi lehko a udržujte tuto jemnou pozici po celou dobu cvičení. Pomaly posuňte nohy od sebe, až se budou téměř dotýkat vnějsí kolejnice. Viz. obr.3. Pomocí plynulých a kontrolovaných pohybů veďte nohy k sobš, až na úpatí plošiny, kde se budou téměř dotýkat. Viz. obr. 4. Pokračujte v tomto vnitřním a vnějším pohybu po dobu 60 sekund, v případě potřeby si odpočiňte mezi opakováními. Udržujte správné držání těla a vyhýbejte se bouchání proti vnitřnímu či vnějšímu rámu

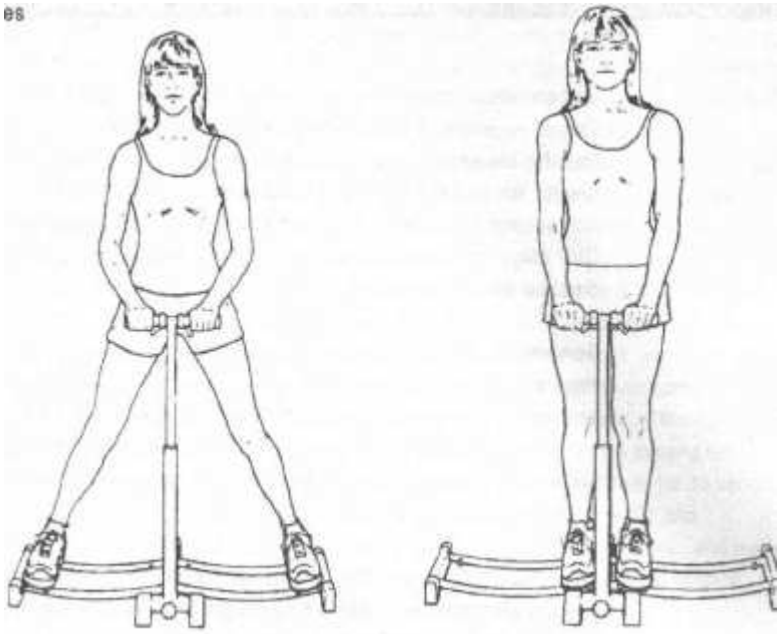


Fig. 3 Fig. 4

Pulsování vnitřních stehen

Toto cvičení je výzvou pro stahovací svaly na vnitřní straně stehen. Začněte ve výchozí poloze s nohou na stupátko uprostřed. Kolena pokrčte velmi mírné a udržujte tuto pozici po celou dobu cvičení. Viz obr.. 5. Použijte hladký a kontrolovaný pohyb, tlačte nohy k sobě, až se budou téměř dotýkat. Na konci tohoto pohybu udělejte pauzu. Viz obr.6. Vzhledem k tomu, že nohy jsou zvovu od sebe, nenechte úpatí plošiny cestovat kolem středového bodu na kolejích. Tento malý vnitřní pulzující pohyb opakujte po dobu 60 sekund. Mezi opakováním je potřebný odpočinek.

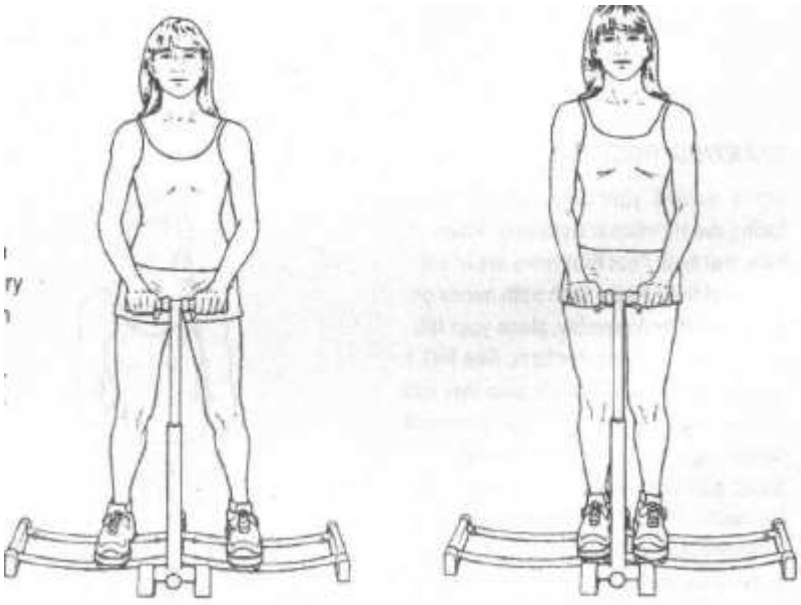
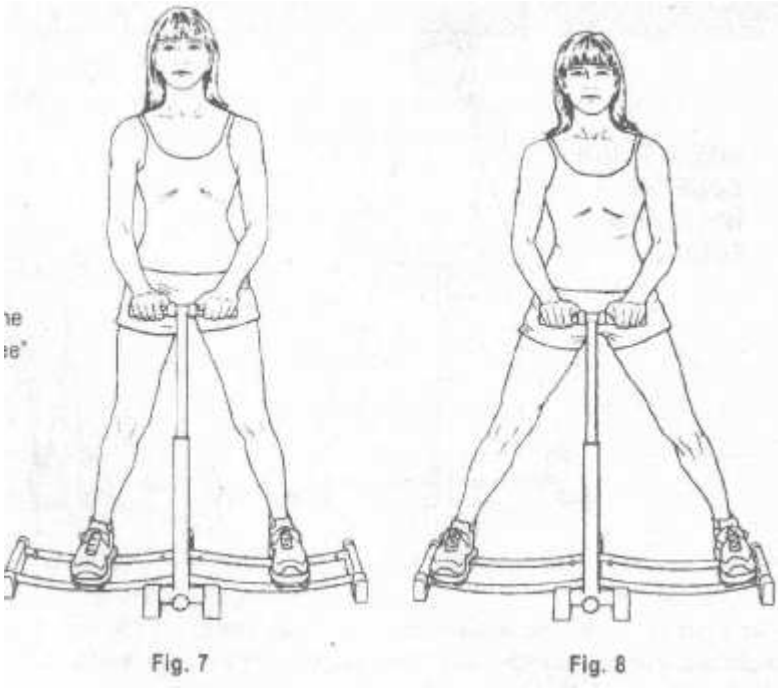


Fig. 5 Fig. 6

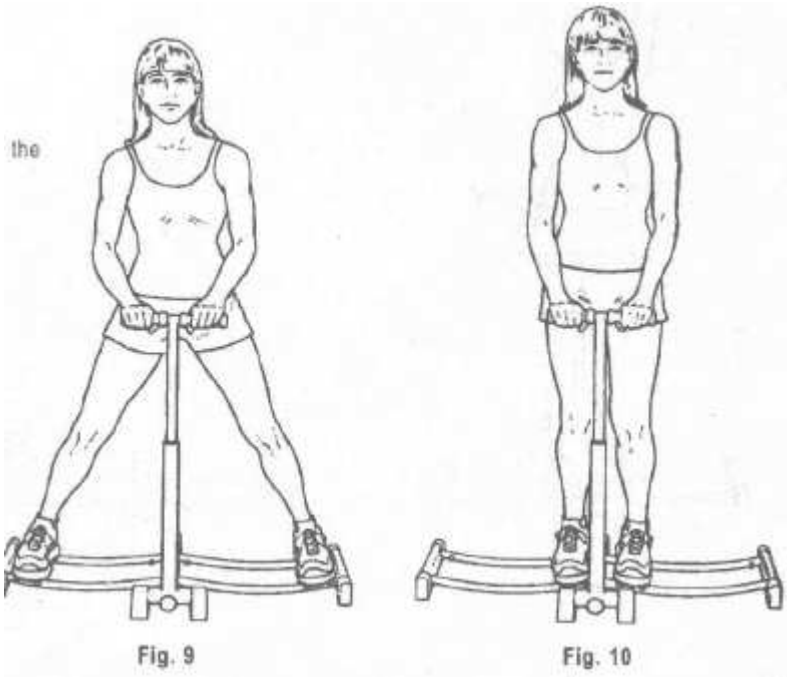
Stlačování vnějších kyčlí a stahien

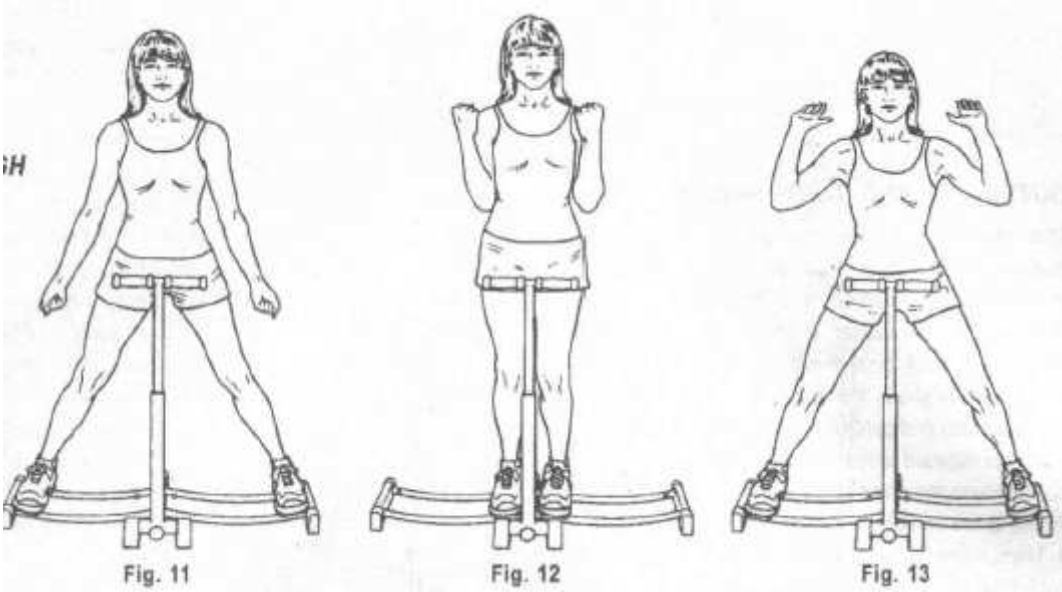
Toto cvičení je výzvou pro upevňování svalů z vnějších boků a stehen. Začněte ve výchozí poloze s nohama ve středu platforem. Pokrčte kolena velmi snadno a udržujte tuto jemnou pozici po celou dobu cvičení. Viz obr. 7. Použijte hladký a kontrolovaný pohyb, tlačte nohy směrem ven, až se budou nožní stupátka skoro dotýkat vnějších kolejnic. Na konci tohoto pohybu je nutná pauza. Viz obr. 8. Pak se přesuňte na nohy dovnitř, ale nenechte úpatí plošiny cestovat kolem středového bodu na kolejích. Tento malý, venkovní pulzující pohyb opakujte po dobu 60 sekund, v případě potřeby si dopřejte odpočinek mezi opakováními.



Vnitřní stehna Stiskněte a přidržte

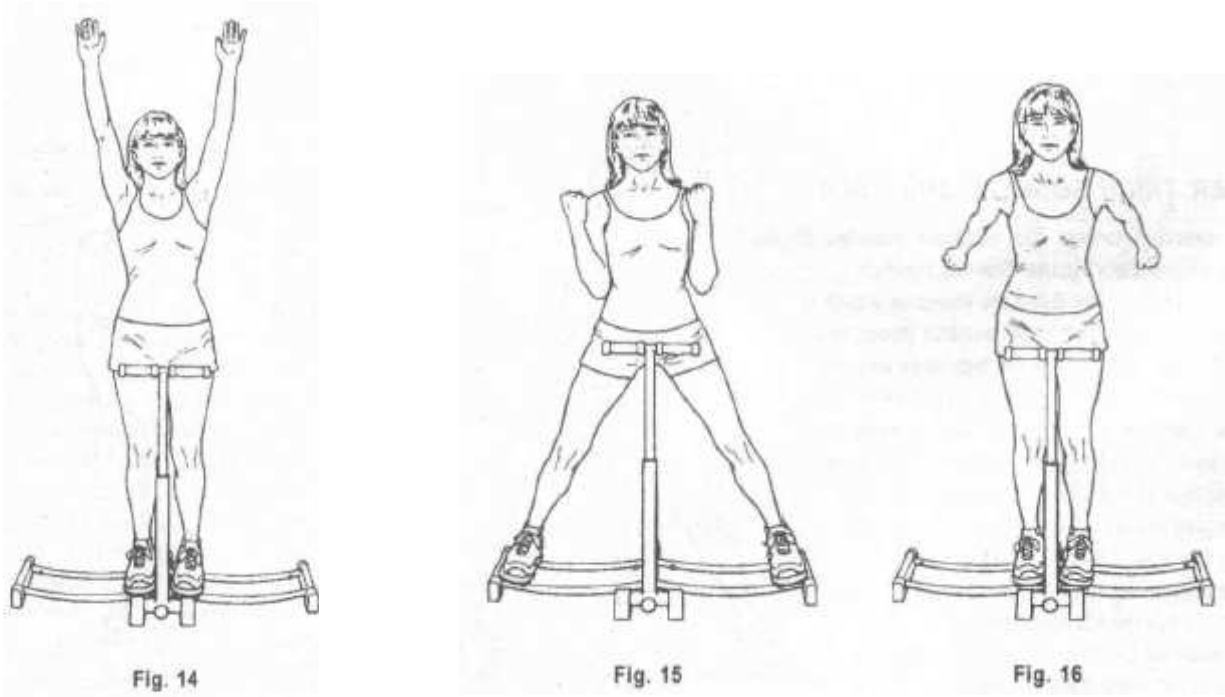
Toto cvičení se zaměřuje na stahování svalů na vnitřní straně stehen. Začněte ve výchozí poloze popsané dříve. Pokrčte velmi snadno kolena a udržujte tuto pozici po celou dobu cvičení. Pomalu posouvejte nohy od sebe, dokud se budou téměř dotýkat vnějších kolejnic.Viz obr.9. Pomocí plynulých a kontrolovaných pohybů tlačte nohy opět k sobě, dokud se noha nezastaví a nebude se téměř dotýkat vnitřních kolejnic. Držte a mačkejte vnitřní stehenní svaly po dobu 4 až 6 sekund. Viz obr.10. Pak přesuňte nohy od sebe opět do rozšířené polohy. Totéž pokračujte se cviky dovnitř po dobu 60 sekund, v případě potřeby odpočívejte mezi opakováními. Udržujte správné držení těla a vyhýbejte se bouchání platformy o rámy produktu.





Vnitřní stehna stlačování, rovnováha a tónování paže

Toto cvičení se zaměřuje na stěhovací svaly na vnitřní straně stehen, stejně jako paže a ramena. Začněte ve výchozí poloze. Proveďte stiskací cvičení vnitřní strany stehen, jak je popsáno výše. Pokud jste spokojeni uvolněte ruce z rukojeti abyste mohli provádět následující tónovací cvičení paže. Pokud chcete přidat svaly, snižte ruce a rozšiřte lokty i ramena směrem ven. Viz obr. 11. Potom ohněte lokty a tlačte svaly jako i nohy směrem dovnitř. Viz obr. 12. Opakujte toto cvičení 20 až 30 sekund. Pokud chcete přidat stlačování ramen, ohněte lokty a umístěte hřbety rukou v blízkosti ramena tak jako nohy směrem von.Viď obr 13. Poté stiskněte ruce nad hlavou a nohy tlačte směrem dovnitř. Viz obr.14. Opakujte stlačování ramen 20 až 30 sekund. Pokud chcete přidat triceps stiskněte a ohněte lokty a ruce směřujte ven, ramena a nohy tlačte také směrem ven. Viz obr. 15. Pak rozšiřte lokty a zapažte a nohy tlačte směrem dovnitř. Viz Obrázek 16. Procvičování tricepsu opakujte 20 až 30 sekund. V případě potřeby si mezi opakováními odpočiňte nebo položte ruce zpět na řídítka, zda využijte další pomoc, která je při tomto cviku potřebná.



▲**Upozornění:** pri nastupování a vystupování z tohoto produktu se vždycky držte obou rukojětí. Nedodržení tohto pokynu by mohlo způsobit, že se pošmyknete anebo spadnete, co může mít za následek vážné zranění anebo smrt.

Úroveň cvičení	**Trvání opakování**	**Počet cvičení**	**Jako začít**
začátečníci	30 sekund na cvičení s opšrkama, když je zapotřebí jedna sada	1 sada	3x týdeně
Středně pokročilý	60 sekund na cvičení	2 sady, s druhou sadou prováděné cvičení	Obden
Pokročilý	60 sekund na cvičení	60 sekund na cvičení 2-3 sady, s druhou a třetí sadou vykonávaných cvičení po dobu 30 sekund	Vjětšina dnů