

IRON GYM MAX™

PŘED POUŽITÍM NÁŘADÍ IRON GYM MAX™ SI PROSÍM PEČLIVĚ PŘEČTĚTE TUTO PŘÍRUČKU

Blahopřejeme Vám a děkujeme, že jste si koupili IRON GYM MAX™ cvičební hrazdu pro posilování horních partí těla!

Preměňte obyčejné dveře v posilovnu - IRON GYM MAX™ je multifunkční cvičební hrazda, na které můžete dělat shyby, posilovat svaly na ruku a rameno – všechna cvičení, která potřebujete, abyste zpevnili horní partie! IRON GYM MAX™ využívá váhu vašeho těla, aby se výsledky dostavily co nejrychleji. Posilujte bicepsy, tricepsy, svaly hrudníku, paží, ramen a břišní svaly.

MAX váha uživatele 100 kg

Nyní můžete snadno posílit svaly a vytvarovat tělo tak, jak jste vždycky chtěli, a to přímo doma.

Získejte sílu... svaly... rychle!

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ VÝSTRAHY TÝKAJÍCÍ SE POUŽÍVÁNÍ VÝROBKU IRON GYM MAX™

- Během používání tohoto výrobku se nehoupejte a neskákejte.
- Nezavěšujte se za nohy.
- Nedovolte dětem mladším 18 let používat tento výrobek bez dohledu dospělé osoby nebo odborného dozoru.
- Před instalací výrobku IRON GYM MAX™ se ujistěte, že rám dveří a dveřní lišty jsou bezpečné a pevné.
- Před použitím výrobku IRON GYM MAX™ důkladně vyzkoušejte, zda je naprosto bezpečně usazený v dveřním rámu.
- Zařízení může v danou chvíli používat pouze jedna osoba.
- Při provádění shybů udržujte kontrolovaný pohyb.
- **Přístroj IRON GYM MAX™ pro cviky procvičující horní část těla zahrnuje sadu bezpečnostních konzol. Bezpečnostní konzoly jsou navrženy tak, aby během cvičení zabránily uvolnění přístroje IRON GYM MAX™ z dveřního otvoru. Před použitím přístroje IRON GYM MAX™ v jakýchkoliv zárubních dveřích, důrazně doporučujeme instalaci bezpečnostních konzol.**

VAROVÁNÍ: Při fitness tréninku si můžete přivodit vážne nebo dokonce smrtelné zranění. Pokud budete používat bezpečné techniky a zdravý rozum, můžete se rizika zranění vyvarovat. Před použitím vždy zkontrolujte, jestli náčiní není opotřebené nebo poškozené. Pokud najdete nějaké závady, NEPOUŽÍVEJTE JE.

DŮLEŽITÉ:

- **Předtím, než začnete s tímto nebo jakýmkoli jiným cvičebním programem, se poraďte s lékařem.**
- **Nepřepínejte své možnosti**
- **Začněte pomalu a postupně zvyšujte zátěž.**

Než začnete hrazdu IRON GYM MAX™ používat, stoprocentně se ujistěte, že je bezpečně a správně namontovaná na dveřním rámu odpovídajících rozměrů. Pokud konstrukce dveřního rámu není dostatečně pevná a stabilní, tento výrobek na takovém místě NEPOUŽÍVEJTE. JE POVINNOSTÍ UŽÍVATELE UJISTIT SE, ŽE DVEŘNÍ RÁM VYDRŽÍ ZÁTĚŽ SPOJENOU S ŘÁDNÝM UŽÍVÁNÍM HRAZDY IRON GYM MAX™.

Existuje možnost úrazu nebo škody na majetku. Uživatel proto přebírá veškerá rizika spojená s používáním tohoto výrobku.

1

IRON GYM MAX™

- 1 – Protiskluzové pogumované nohy
 - 2 – Oblouková madla *
 - 3 – Vnější madla
 - 4 – Vnější madla pro neutrální úchop
 - 5 – Vnější madla pro extrémní úchop
 - 6 – Vnitřní madla
 - 7 – Madla pro neutrální úchop
 - 8 – Pěnové koncovky
 - 9 – Bezpečnostní konzoly
 - * POUZE na shyby a kliky
-

2

SESTAVENÍ HRAZDY IRON GYM MAX™

Přístroj IRON GYM MAX™ pro cviky procvičující horní část těla zahrnuje sadu bezpečnostních konzol. Bezpečnostní konzoly jsou navrženy tak, aby během cvičení zabránily uvolnění přístroje IRON GYM MAX™ z dveřního otvoru. Před použitím přístroje IRON GYM MAX™ v jakýchkoliv zárubních dveřích, důrazně doporučujeme instalaci bezpečnostních konzol.

Seznam dílů hrazdy IRON GYM MAX™:

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1. Plastová lišta | 8. Střední šrouby, 4 ks |
| 2. Oblouková madla, 2 ks | 9. Pojistná matice, 10 ks |
| 3. Dlouhá tyč | 10. Pružinová podložka, 12 ks |
| 4. Krátke tyče, 2 ks | 11. Šestihranné šrouby, 2 ks |
| 5. Tyče ve tvaru U, 2 ks | 12. Pojistný klín |
| 6. Vnější madla pro extrémní úchop, 2 ks | 13. Šestihranný klíč |
| 7. Dlouhé šrouby, 4 ks | 14. Krátke šroub, 2 ks |
-

3

INSTALACE HRAZDY IRON GYM MAX™

Hrazdu IRON GYM MAX™ připevníte na standardní dveřní rámy široké 60 – 90 cm za pár sekund a stejně tak ji zase sundáte!

VÝSTRAHA: Nejprve si pozorně přečtěte následující pokyny pro správnou instalaci. Předtím, než na dveřní rám připevníte IRON GYM MAX™ se ujistěte, že není poškozený. Pokud jsou zárubně příliš slabé, může se hrazda uvolnit a spadnout.

1. Za horní zárubeň na straně pantů zasuňte a zajistěte přiložený „bezpečnostní klín“ (špičkou směrem dolů) (viz obr. 1A). „Bezpečnostní klín“ slouží jako pojistka, aby hrazda IRON GYM MAX™ nemohla ze zárubně nečekaně sklouznout POUZE, když se nepoužívá. („Bezpečnostní klín“ není určen k udržení jakékoli hmotnosti, když hrazdu IRON GYM MAX™ používáte!)
2. Dále na „bezpečnostní klín“ nasadíte spodní hranu „plastové lišty“ a spustíte IRON GYM MAX™ dolů, dokud na zárubeň bezpečně nedosedne (viz obr. 2A)
3. Poté se ujistěte, že dvě „pěnové koncovky“ hrazdy IRON GYM MAX™ na druhé straně dveří pevně dosedly na rám a drží na místě. (viz obr. 3A).

DŮLEŽITÉ: Předtím, než začnete hrazdu IRON GYM MAX™ používat, zatahujte za úchopy, abyste se ujistili, že je správně vystředěná a bezpečně nasazená na zárubni.

Hrazda IRON GYM MAX™ není určena pro trvalou instalaci, a proto ji po každém cvičení z rámu dveří zase sundejte (viz obr. 4A) a uchovejte na bezpečném místě, abyste zabránili náhodnému spadnutí, když se hrazda nepoužívá. „Bezpečnostní klín“ nechte nasazený na horním rámu dveří.

4

CVIČENÍ NA HRAZDĚ IRON GYM MAX™

POZNÁMKA: Maximální nosnost hrazdy je 100 kg.

Než začnete, ujistěte se, že je hrazda IRON GYM MAX™ správně sestavená (a nainstalovaná na dveřní rám pro příslušné cvičení) podle pokynů v tomto návodu.

Každé cvičení nezapomeňte začít zahřívacím cvičením, abyste svaly protáhli a uvolnili. Cvičte pomalu, dělejte kontrolované a plynulé pohyby.

Abyste procvičili různé svalové skupiny, měňte úchop (viz obr. 4). U každého cviku střídejte pozici rukou – vrchní a spodní držení.

POZNÁMKA: Nepřepínejte své možnosti. Začněte pomalu a postupně zvyšujte zátěž. Postupně zvyšujte počet opakování.

5

SHYBY

1. Podívejte se na různé druhy úchopů pro shyby (viz obr. 5).
 2. Chytněte se požadovaným způsobem a poté se pomalu přitahujte a spouštějte.
 3. Pokračujte ve cvičení, dokud nezačnete cítit únavu.
-

6

KLIKY

1. Najděte si volné místo na podlaze a položte IRON GYM MAX™ na zem. Zvolte vhodný úchop a poté začněte pomalu dělat kliky až k zemi.
 2. Pomalu se zvedněte tak, abyste narovnali ruce a vrátili se do výchozí pozice.
 3. Pokračujte ve cvičení, dokud nezačnete cítit únavu.
-

7

SEDY LEHY

1. Připevněte IRON GYM MAX™ na spodní část dveří a poté zatáhněte zpět, aby dvě pěnové koncovky na druhé straně pevně přilehly k zárubni.
 2. Pokrčte nohy a zahákněte je za „dlouhou tyč“, přitom nechte paty na zemi, abyste se mohli dobře zapřít.
 3. Při každém sedu nohama tlačte na „dlouhou tyč“ a při tom dbejte na to, abyste paty měli stále na zemi. Tak získáte dobrou oporu a správnou formu.
 4. Pokračujte ve cvičení, dokud nezačnete cítit únavu.
-

8

OBRÁCENÉ KLIKY V SEDE

1. Položte IRON GYM MAX™ na zem tak, aby oblouková madla směřovala nahoru. Sedněte si na podlahu zády k hrazdě IRON GYM MAX™.
2. Chytněte se za oblouková madla za sebou a při tom dbejte na to, abyste měli nohy natažené dopředu s chodidly u sebe.
3. Pomalým a kontrolovaným pohybem se spouštějte k zemi a zase vytahujte na horu.
4. Pokračujte ve cvičení, dokud nezačnete cítit únavu.
5. Náročnější cvičení obrácených kliků lze dosáhnout tak, že paty podložíte stupínkem.

IRON GYM MAX™ – KROKY K ÚSPECHU

- **Stanovte si rozvrh a dodržujte ho.** Určete denní dobu a neměňte ji. Důsledností vytvoříte návyk, který vám zajistí skvělé výsledky!
- **Dávejte si realistické cíle.** Je důležité stanovit si cíl a dosáhnout jej, poté přidávat na obtížnosti tak, abyste se nepřepínali.
- **Zaznamenávejte si pokroky do tabulky.** Pověste si ji na lednici, kde ji budete mít na očích. Vedle tabulky si pověste obrázek oblíbené hvězdy, jejíž postavu obdivujete, aby vám připomínala, jaký máte cíl!
- **Jestli párkrát vynecháte, dejte se zase dohromady a pokračujte!** Nic se neděje. Zkuste přehodnotit své cíle, ale každopádně – začněte znovu!
- **Cvičte pomalu, provádějte kontrolované, hladké a plynulé pohyby. Plynulým cvičením získáte silné svaly.**

CVIČEBNÍ PLÁN

1. – 3. týden	3 – 5 krát týdně (obden)
4. – 8. týden	5 – 7 krát týdně
9. – 12. týden	5 – 7 krát týdně
Udržování	3 – 5 krát týdně

Můžete se držet cvičebního plánu uvedeného níže. Pokud se vám cvičení zdá příliš náročné, snižte počet opakování. Horní partii těla posílíte jen tehdy, budete-li IRON GYM MAX™ používat správně a pravidelně. Pokud se vám cvičení zdá příliš snadné, zvýšte počet opakování a začněte IRON GYM MAX™ používat častěji.

Opakování označuje jednu sérii stejných pohybů. Každé jednotlivé provedení cviku se považuje za opakování.



