

IRON ARMS

DŮLEŽITÉ: Předtím jako začnete s tímto nebo podobným cvičením, se porad'te s lékařem.

VAROVÁNÍ: Fitnes trénink může v'íst k vážným nebo smrtelným úrazem. Riziko poranení se může snížit díky bezpečným cvičebním technikám a zdravému lidskému rozumu. Před každým použitím skontrolujte či není přístroj poškozený. Pokud najdete nějaké závady, NESMÍTE PŘÍSTROJ VÍCE POUŽÍVAT.

Pozorně si přečt'ete návod na použití, a cvičte tak jako je znázorněné na obrázcích. Nepřepínajte se. Začn'ete pomaly, a tempo postupně zvyšujte. Před každým začatím cvičení se rozcvičte vhodnými cviky. Cvičte pomaly, s kontrolovanými plynulými pohyby. Na stavbu pevného svalstva je potřebný systematický trénink. Na začátek odporúčame tréningový program Iron Arms opakovat' 3 – 5 krát do tejdna (každý druhý den). Postupně můžete opakování cviků zvyšovat.

TAKTO TRÉNUJETE EXTENSNÉ A PRONATÓRNE SVALY:

1. Držte ručky ve východiskovej pozici („Starting Position“, obr. 1).
2. Otočte ručky směrem dolu, tak jako je to jen možné a pak se opět vrá'te do základní pozice (obr. 2). Dbejte na pomalé a kontrolované pohyby.
3. Pokračujte s tréningem dovtedy, kým se nedostaví první pocity únavy.

TRÉNING SVALU NA JEDNEJ RUKE:

Na rozšíření cviků.

1. Držte pevně jednou rukou vonkajšiu stranu umělého rámu Iron Arms a otáčejte ho do protilehlý strany směrem na horu (obr. 3).
2. S druhou rukou otočte ručku opační strany směrem dolu, tak jako je to jen možný a pak se opět vrá'te do základní polohy (obr. 4). Dbejte na pomalé a kontrolované pohyby.
3. Pokračujte s tréningem dokud se nedostaví první pocity únavy.
4. Vyměňte strany rúk a opakujte té isté cviky, aby jste trénovali i druhý spodní sval.

TAKTO TRÉNUJETE FLEXORNÉ A SUPINATÓRNE SVALY:

1. Otočte Iron Arms.
2. Držte ručky ve východiskovej pozici („Starting Position“ Obr. 5).
3. Otočte ručky směrem ven, tak jako je to jen možný a pak se opět vrá'te do základní pozice (obr. 6). Dbejte přitom na pomalé a kontrolované pohyby.
4. Pokračujte s tréningem dokud se nedostaví první pocity únavy.

TRÉNING SVALU NA JEDNEJ RUKE:

Na rozšíření cviků.

1. Držte pevně jednou rukou vnejší stranu umělého rámu Iron Arms a otáčejte ho do protilehlý strany směrem dolu (obr. 7).
2. S druhou rukou otočte ručku opačný strany směrem ven, tak jako je to jen možný a pak se opět vrá'te do základní polohy (obr. 8). Dbejte přitom na pomalé a kontrolované pohyby.
3. Pokračujte s tréningem dokud se nedostaví první pocity únavy.
4. Vyměňte strany rúk a opakujte té isté cviky, aby jste trénovali i druhý spodní sval.



Fig 1 Starting Position



Fig 2



Fig 3



Fig 4



Fig 5 Starting Position



Fig 6



Fig 7



Fig 8