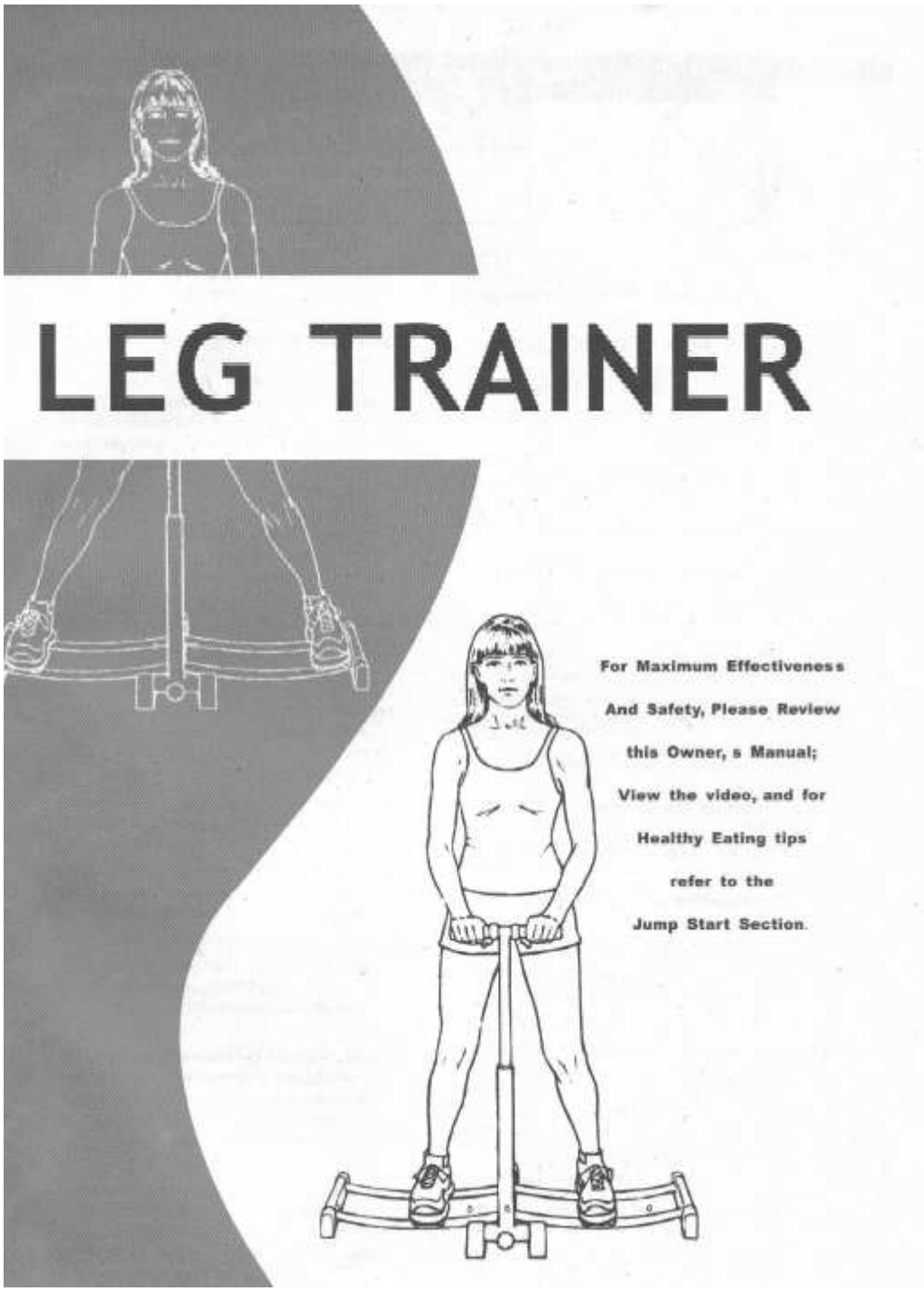


Posilovač nôh

Výr. Číslo. 1238

Dôležité bezpečnostné informácie
▲Upozornenie

Ak nebudete dodržiavať varovania v tomto návode, môžete sa vy, alebo tretia osoba vážne, či
smrteľne zraniť

- Pred začatím tohoto alebo akéhokoľvek iného cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Váš lekár by mal pomáhať pri určovaní cieľovej sadzby vhodnej pre váš vek a fyzickú kondíciu. Niektoré cvičebné programy alebo typy zariadení nemusia byť vhodné pre všetkých ľudí. To je obzvlášť dôležité pre osoby nad 35 rokov, tehotné ženy, alebo osoby s už existujúcimi zdravotnými problémami alebo bilančným postihnutím. Ak užívate lieky, ktoré môžu ovplyvniť srdcový tep, lekárska rada je absolútne nevyhnutná.

- Začnite pomaly, po kroku a rozumne. Dokonca aj keď ste skúsený cvičiteľ, ako začiatočník cvičenia by ste sa mali oboznámiť so všetkými cvikmi pred prechodom na ďalšie pokročilejšie cvičenia.
- Nepoužívajte prílišnú námahu s týmto alebo iným cvičebným programom. Načúvajte svojmu telu a reagujte na prípadné reakcie, ktoré sa musíte naučiť rozlišovať. ,,Dobré bolesti“, ako napríklad únava a ,, zlé bolesti" , ktoré napríklad bolia. Ak budete mať nejaké bolesti alebo pocítite tlak na hrudi, nepravidelný srdcový tep, malátnosť, nevoľnosť, alebo dýchavičnosť, prestante vykonávať okamžite cvičenia a vyhľadajte lekára.

- Pred každým použitím vizuálne skontrolujte, či je zariadenie v poriadku. Nikdy neprevádzkujte zariadenie, ak nefunguje správne.

- Dávajte pozor pri nastupovaní a vystupovaní zo zariadenia.

- Používajte toto zariadenie iba pre jeho zamýšľané použitie, ako je popísané v tomto návode. Neupravujte zariadenie a riaďte sa prílohou odporúčanou výrobcom.

- Dbajte na to, aby ste mali dostatok priestoru v okolí vášho zariadenia. Je dôležité, aby deti, domáce zvieratá, nábytok a ďalšie predmety sa nachádzali v blízkosti zariadenia. Mali by ste mať minimálne 3 stopy cvičebného priestoru v okolí.

- Noste vhodný odev počas cvičenia. Mal by byť pohodlný a ľahký, a mal by umožňovať voľnosť pohybu. Noste pohodlné športové topánky vyrobené z pevného materiálu s protišmykovou podrážkou, ako napríklad bežecké, či aerobické topánky.

- Toto zariadenie nie je pre deti. Aby sa zabránilo zraneniu, udržujte toto a všetky fitness zariadenia mimo dosahu detí. Postupujte podľa týchto jednoduchých pravidiel:

1. Udržujte deti mimo miestností, kde máte vaše cvičebné vybavenie

2. Uložte cvičebné vybavenie v izbe, ktorú môžete zamknúť

3. Zistite, kde sa vaše deti nachádzajú ak máte prácu vonku

4. Ak máte doma malé deti, nenoste slúchadlá ak sa nenachádzate v miestnosti.

5. Porozprávajte sa so svojimi deťmi o nebezpečenstvách výkonu tohoto zariadenia.

- Dýchajte prirodzene, nikdy nezadržiavajte dych pri cvičení. Vyvarujte sa tréningu, pri ktorom by ste boli schopní viesť konverzáciu pri cvičení.

- Ochladzujte sa behom. Cvičenia s 5 až 10 minútovým miernym cvičením, ako je chôdza, potom nasleduje strečing.

- Handikepované alebo zdravotne postihnuté osoby, musia mať lekársky súhlas pred použitím tohto zariadenia a musia byť pod starostlivým dohľadom pri použití akéhokoľvek výkonného zariadenia

- V čase cvičenia môže iba jedna osoba používať toto zariadenie.

- Nedávajte ruky, nohy, alebo akékoľvek cudzie predmety do, alebo blízko zariadenia, keď ho používajú iní. Buďte opatrní, aby ste si neprivreli prsty alebo ruky do pohyblivých častí pri skladaní.

- Ak chcete zabrániť tomu aby sa váš posilňovač prevrátil a spôsobil zranenia, nastavte a používajte toto zariadenie na pevnom rovnom povrchu a postupujte podľa cvičebných pokynov. Nedodržanie týchto pokynov môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť.

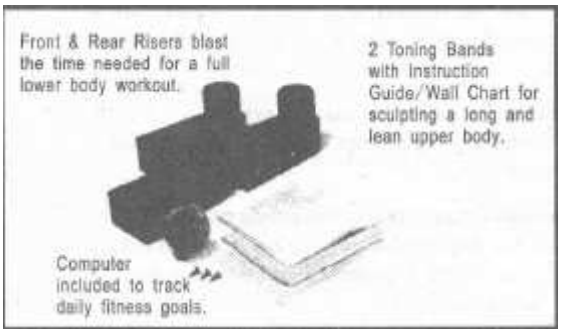
- Pri nastupovaní a vystupovaní sa vždy držte riadidiel. Nedodržanie tohto pokynu môže spôsobiť pošmyknutia a pád, vážne zranenia, alebo smrť.

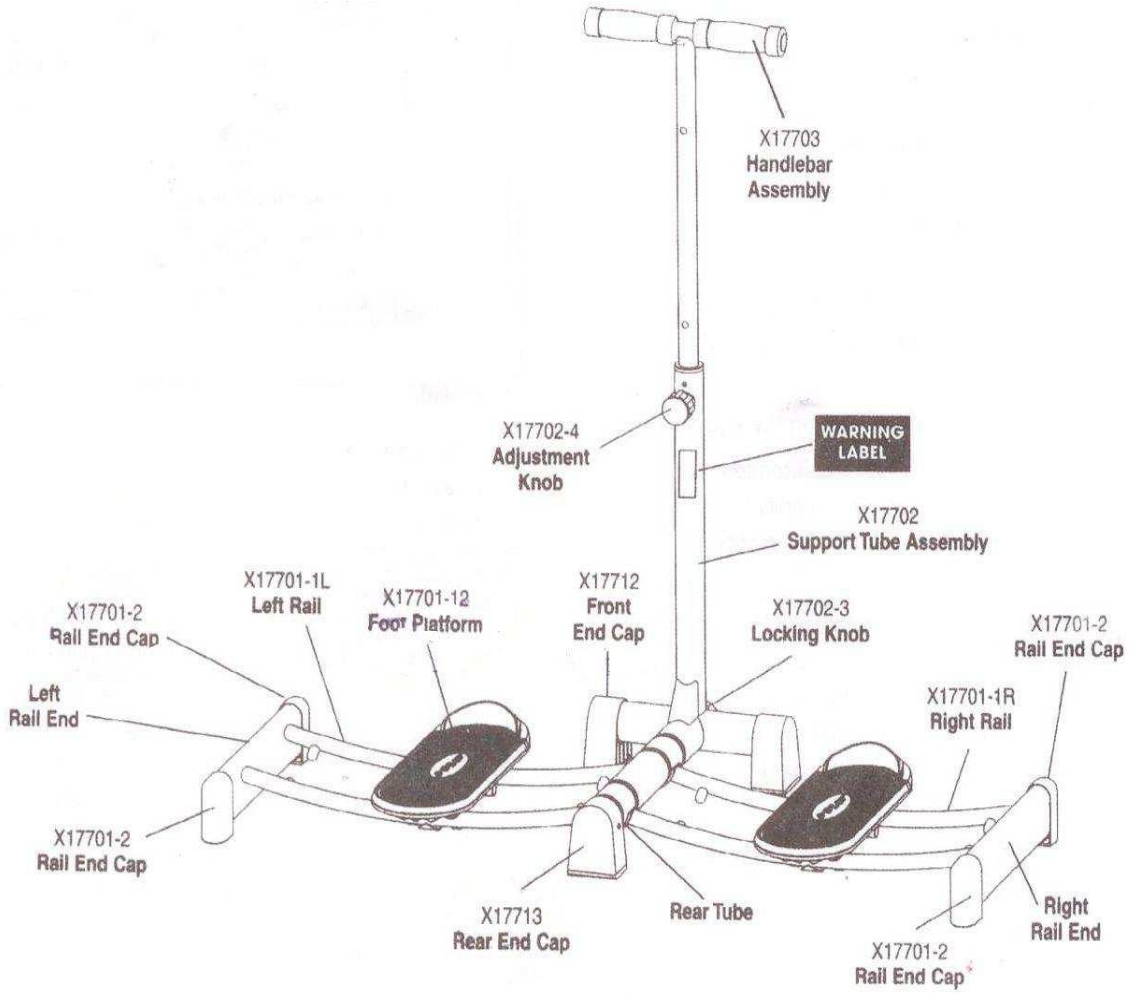
Výstražný štítok :
Dôležité: Pozrite si nižšie umiestnené nasledujúce výstražné označenie na vašom zariadení.

Varovný štítok
▲Upozornenie
Neschopnosť čítať a dodržiavať bezpečnostné pokyny uvedené v návode na obsluhu môže mať za následok možné vážne zranenie alebo smrť. Uchovávajte mimo dosahu detí. Maximálna hmotnosť užívateľa 113,40 kg. Nahraďte tento štítok v prípade poškodenia, nečitateľnosti alebo ak bol odstránený. Trieda HC

Dáta a diely

Približné montovacie údaje:
Rozmery sú uvedené na stroji
Hmotnosť produktu: cca 9,98 kg
Maximálna hmotnosť užívateľa: 113,40 kg
Dĺžka: 45,72 cm
Šírka: 107,00 cm
Výška: 97,47 cm





Zoznam dielov:

Handlebar Assembly (X17703)	Riadidlá (X17703)
Adjustment KnobX (17702-4)	Riadiaca skrutka (X17702-4)
Warning Label	Varovný štítok
Support Tube Assembly (X17702)	Podporná montovacia trubka (X17702)
Locking Knob (X17702-3)	Zaisťovacia skrutka (X17702-3)
Front end Cap (X17712)	Predný koncový uzáver (X17712)
Foot Platform (X17701-12)	Nožná plošina (X17701-12)
Left Rail (X17701-1L)	Ľavá koľajnička(X17701-1L)
Rail End cap (X17701-2)	Koľajničková koncovka (X17701-2)
Left Rail End	Ľavá koľajničková koncovka
Rail End Cap (X17701-2)	Kolajničkový uzáver (X17701-2)
Rear End Cap (XX17713)	Zadný koniec uzáveru (XX17713)
Rear Tube	Zadná trubka
Rail End cap (X17701-2)	Koľajničková koncovka (X17701-2)
Right Rail End	Pravá koľajničková koncovka
Rail End cap (X17701-2)	Koncovka koľajničky (X17701-2)
Right Rail (X17701-1R)	Pravá koľajnička (X17701-1K)

Úvod

Gratulujeme Vám za zakúpenie nášho posilňovača nôh! Práve ste urobili dôležitý krok smerom k vašim cvičebným cieľom. Či už ste sa rozhodli pre tónovanie svalov vašich bokov a stehien, alebo všetkých svalov a dolnej časti tela, tento posilňovač vám pomôže získať výsledky, ktoré chcete.

Cvičenie na pohodlnom, efektívnom zariadení, vám umožní postupovať na úrovni. Je to vhodný a dôležitý prvok s programom pravidelného cvičenia. Pomocou posilňovača nôh, budete precvičovať všetky svaly spodnej časti tela v hladkých prírodných pohyboch. Budete si môcť zvoliť posilňovacie cvičenia , ktoré sú ideálne pre vašu úroveň. Začnite svoj tréning hneď. Zlepšite vaše zdravie jednoduchým spôsobom!

Na začiatku je potrebné cvičiť len pár minút denne. Aeróbne cvičenie, posilňovanie brucha a hornej časti tela sa doporučujú a majú vyšší efekt na váš cvičebný program. Pri pravidelnom používaní posilňovača nôh a precvičovaní aeróbnych cvikov, môžete čoskoro dosiahnuť výrazné zmeny na sebe, ako napríklad:

- Viac vytrvalosti a výdrž
- Menej telesného tuku a nadváha (ak nechcete zvýšiť svoj príjem kalórií)
- Vylepšená dolná časť tela, svalový tonus
- Zvýšená energia pre každodenné úlohy
- Menej stresu a viac pozitívneho výhľadu

- V minimálnom časovom rozsahu sa vám vráti vaša impozantná investícia!

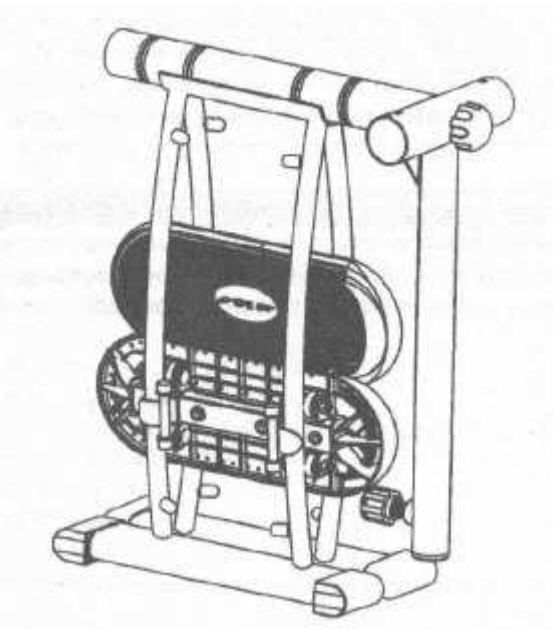
- Ak sa v priebehu používania systému vyskytnú akékoľvek otázky týkajúce sa programu, obráťte sa prosím na svojho miestneho distribútora. Ako vždy, máte naše osobné uistenie, že nám záleží va vašej úplnej spokojnosti. Nakoniec, váš úspech je aj naším úspechom !

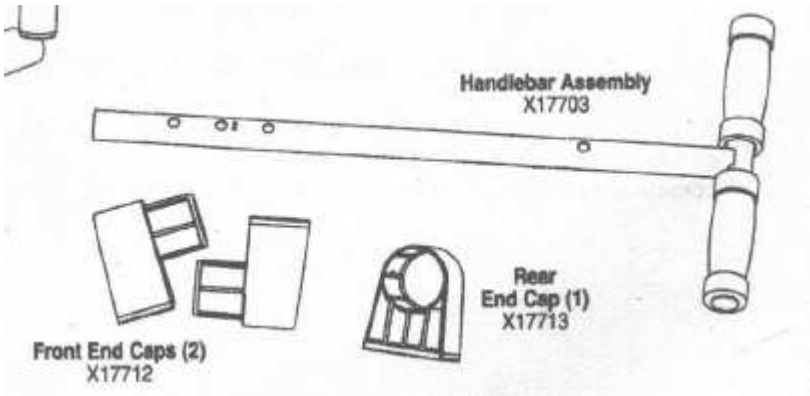
Montážny návod

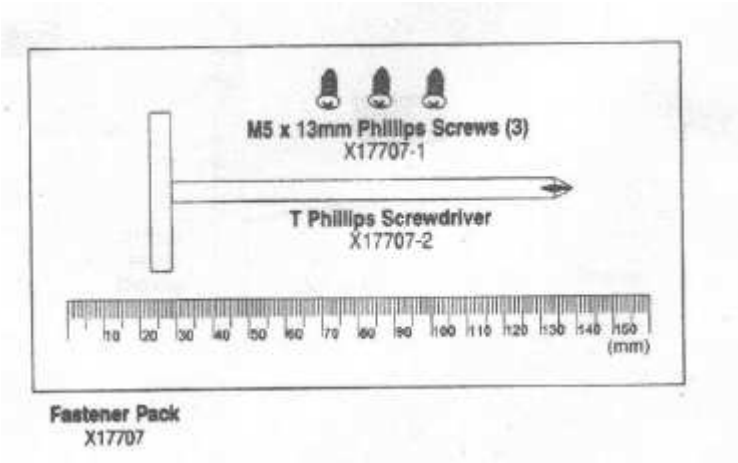
Náš výrobok obsahuje zložky, ktoré sú vopred namazané v továrni, preto odporúčame aby ste si chránili podlahy, alebo čokoľvek iné, pretože diely môžu ušpiniť vaše okolie.

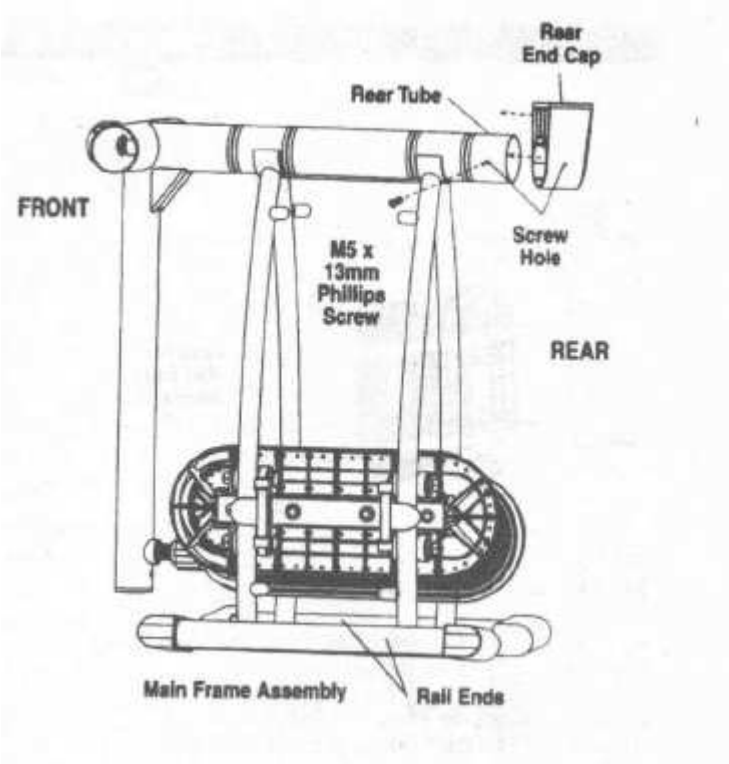
Nákres a Diely

Pozrite si znázornený nákres a oboznámte sa s dielmi vášho posilňovača nôh.







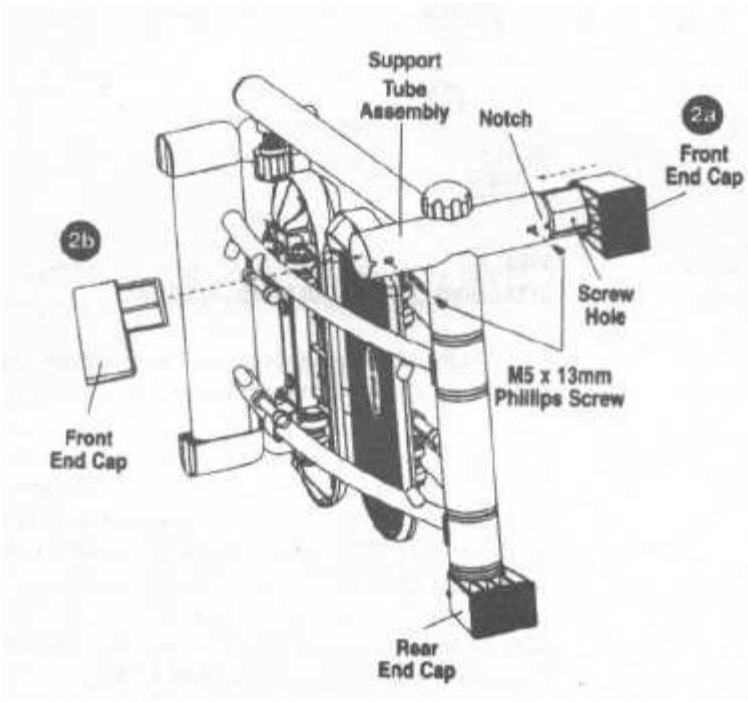


Krok 1

Umiestnite hlavný rám ako je znázornené na nákrese.

Posuňte zadnú koncovú krytku na zadnej trubke a vyrovnajte otvor pre skrutku na zadnej strane koncovky a na bočnej časti zadnej trubky.

Vložte skrutku a utiahnite krížovým skrutkovačom Philips.

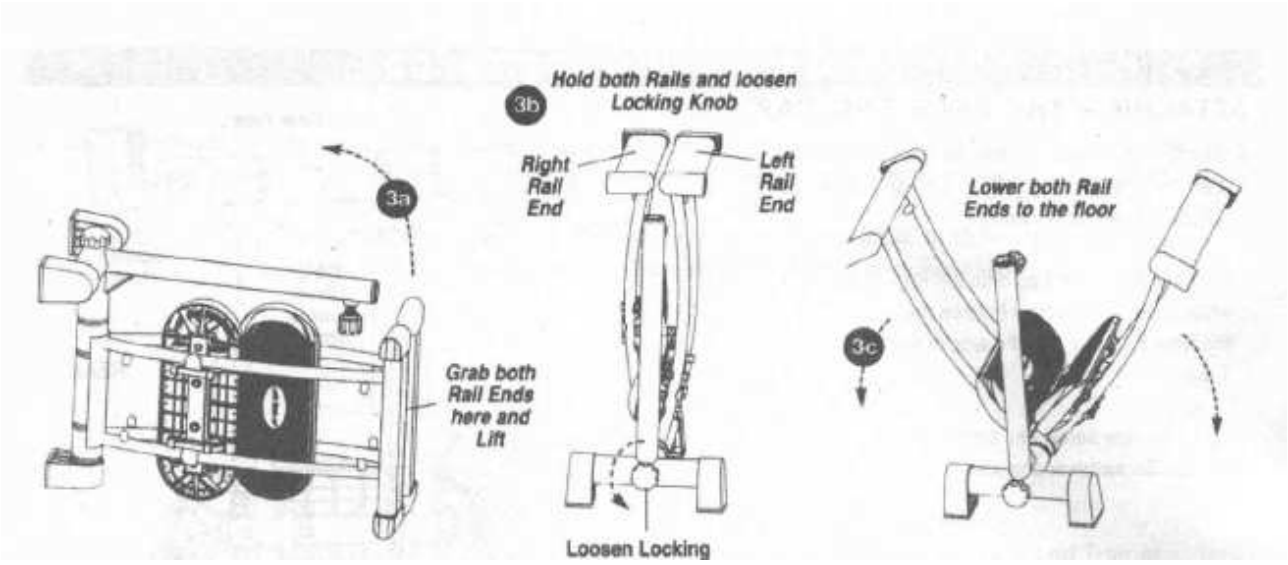


Krok 2

Položte hlavný rám na podlahu, otočte ho tak, ako je znázornené na obrázku, skontroľujte či je zadná koncovka pripevnená ako je znázornené.

Pripevnite prednú koncovku do zostavy podpornej trubice cez otvor pre skrutku. Utiahnite so skrutkovačom Philips.

Zopakujte to isté aj na druhej strane.

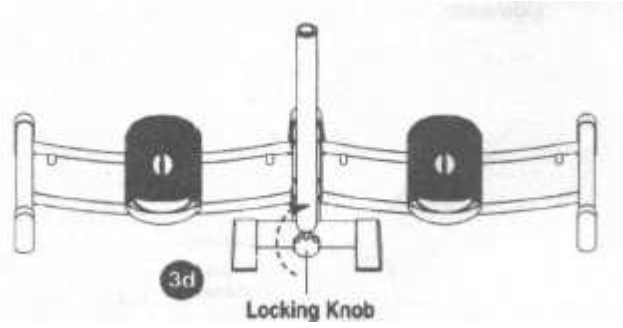


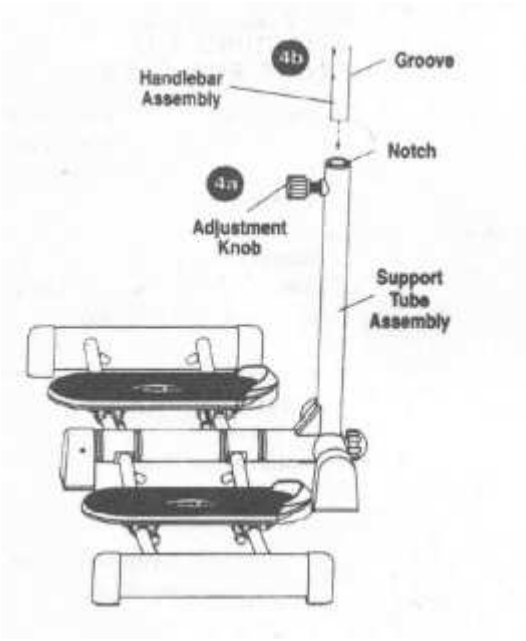
Krok 3

Chyťte kolajničky na ľavej a pravej strane, zdvihnite hlavný rám do vzpriamenej polohy.
Zatiaľ čo držíte kolajničky uvoľnite zaisťovaciu skrutku otočením v protismere hodinových ručičiek.

Opatrne spustite koľajničky k zemi.

Utiahnite zaisťovaciu skrutku v smere hodinových ručičiek.





Krok 4

Uvoľnite nastavovaciu skrutku umiestnenú na podpere, otáčaním v protismere hodinových ručičiek.

Vytiahnite nastavovací gombík a vložte riadidlá. Uistite sa, že otvory riadidiel sú na rovnakej strane ako regulovací gombík. (Drážky riadidiel budú zladené s drážkou podpery).

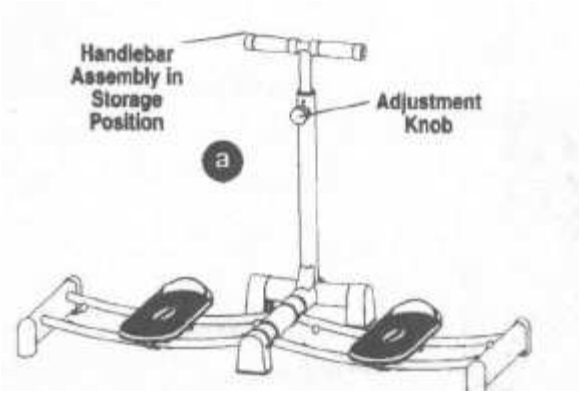
Dajte regulovací gombík do jedného z otvorov riadidiel. Utiahnite nastavovací gombík.

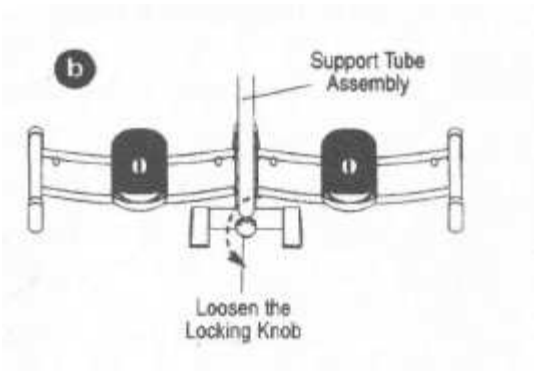
Pred začatím cvičenia pevne utiahnite nastavovací gombík.

Starostlivosť a skladovanie

Starostlivosť
Váš posilňovač nôh bol starostlivo navrhnutý tak, aby vyžadoval minimálnu údržbu. Aby ste to zaistili, odporúčame vám, aby ste vykonali nasledujúce kroky.Udržujte svoj prístroj v čistote. Utrite pot, prach alebo iné zvyšky z koľají, stupačiek pre nohy a riadidiel s mäkkou, čistou handričkou po každom použití.

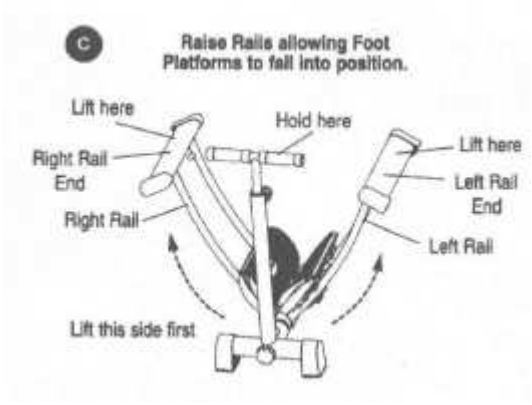
Sklopenie posilovača nôh pre skladovanie.
Umiestnite riadidlá do skladovacej polohy tak, že uvoľníte nastavovaciu skrutku otáčaním v protismere hodinových ručičiek. Potom ju vytiahnite a zarovnajte horný otvor riadidiel s nastavovacím gombíkom, uvoľnite a utiahnite v smere hodinových ručičiek.



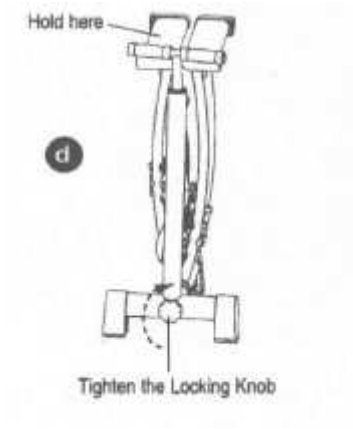


Kým posilovač stojí, uvoľnite poistnú skrutku na spodnej podpere otáčaním 2 plných otáčok v protismere hodinových ručičiek.

Opatrne zdvihnite pravý koniec koľajničky do hornej pozície, zatiaľ č o držíte riadidlá.



Držte koniec koľajničky na mieste, zatiaľ čo zdvíhate ľavý koniec koľajničky do vzpriamenej polohy.



POZNÁMKA: Nechajte nohy platformy kĺzať smerom k stredu.

Držte oba konce koľajničky a utiahnite zaisťovaciu skrutku v smere hodinových ručičiek. Skladujte posilňovač nôh na suchom mieste, mimo dosahu malých detí a vysoko frekventovaných oblastí.

Začíname

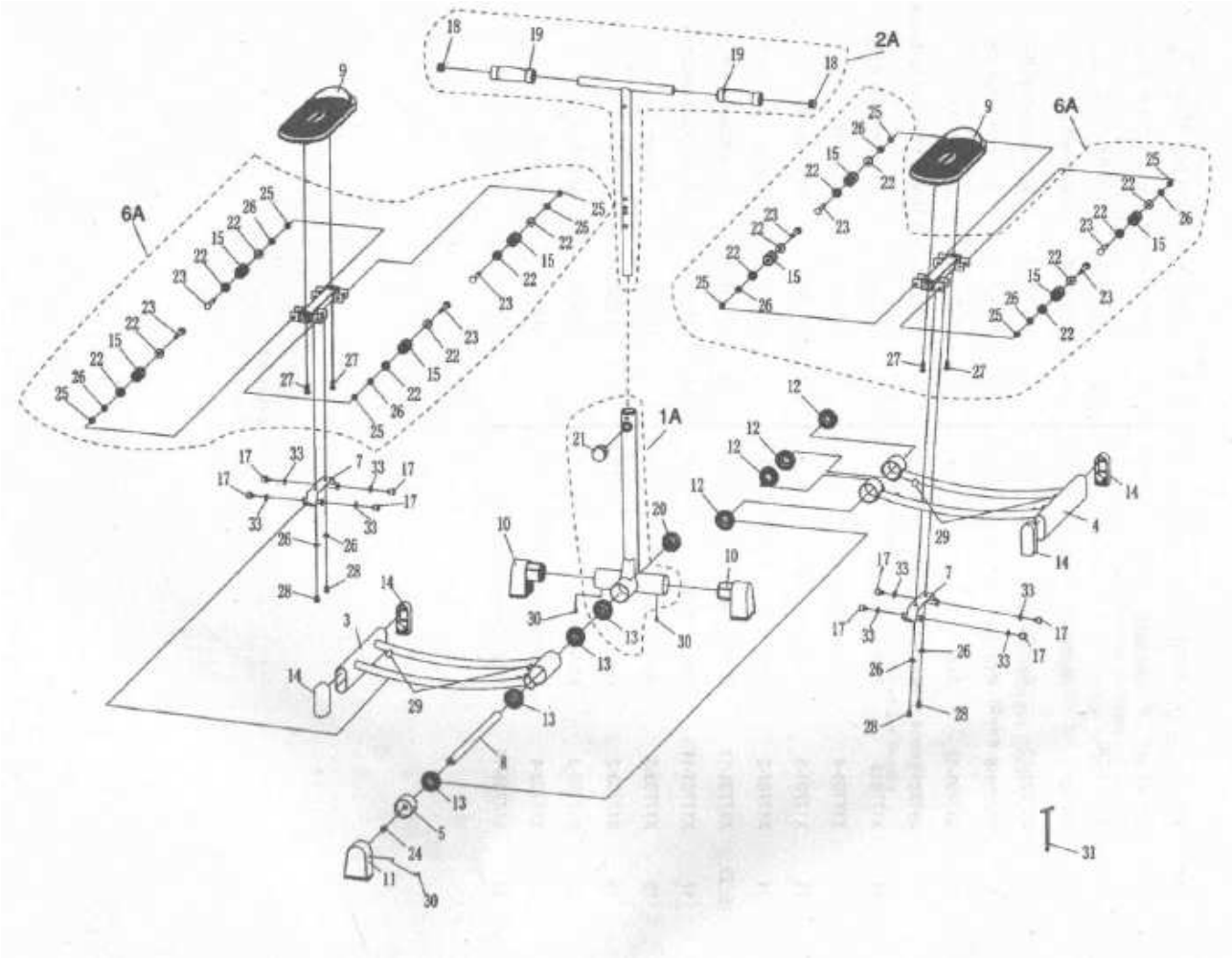
Nastavenie výšky riadidiel

Riadidlá môžu byť upravené smerom nahor alebo nadol prispôsobené vašej telesnej výške. Ak chcete nastaviť riadidlá, uvoľnite nastavovaciu skrutku na podpere, vytiahnite riadidlá a ľahko pohybujte hore a dole. Posúvajte riadidlá nahor alebo nadol, až kým je horná časť riadidiel vo výške pása, keď stojíte v prednej časti jednotky.

Keď sú riadidlá v požadovanej výške, dotiahnite nastavovaciu skrutku v smere hodinových ručičiek. Uistite sa, že riadidlá sú bezpečne utiahnuté pred začatím cvičenia.

UPOZORNENIE: Nepokúšajte sa nastaviť výšku riadidiel, keď stojíte na úpätí platforiem posilňovacieho systému. Všetky úpravy musia byť vykonané, keď stojíte na podlahe.

Číslo	Popis	Množstvo
3	Ľavá lišta	1
5	Pravá lišta	1
7	Zadná rúrka	2
8	Konzola v tvare U	1
9	Náprava	2
10	Nožná koncovka	2
11	Predná koncovka	1
12	Konklávne púzdro	4
13	Vyčnievajúce púzdro	4
14	Koncovka zábradlia	4
15/22	Kolesové ložiská	8
17	Platformová zástava	8
18	Okrúhla koncovka	2
19	Rukoväť	2
20	Zaisťovací gombík	1
21	Gombík pre nastavenie	1
23	Bránová skrutka M8x55mm	8
24	M10x20mm Allen skrutka	1
25	M8 nylonová matica	8
26	M8 podložka	12
27	M8x20mm allen skrutka	4
28	M8x10mm allen skrutka	4
29	Zátka	8
30	M5x13mm Philips skrutka	3
31	T Philips skrutkovač	1
32	Počítač	1
33	M10 podložka	8
1A	Zostava nosnej trubky	1
2A	Montáž na riadidlá	1
6A	Zostava posuvného rámu	2



Cvičebné pokyny
▲Dôležité
Prosím prečítajte si túto kapitolu, než začnete cvičiť.

▲Dôležité

Pokiaľ máte viac ako 35 rokov a neboli ste aktívny po dobu niekoľkých rokov, mali by ste sa poradiť so svojím lekárom, ktorý môže alebo nemusí odporučiť klasifikovaný záťažový test. Váš lekár môže tiež pomôcť pri určovaní cieľovej tepovej frekvencie, vhodnej pre váš vek a fyzickú kondíciu. Musíte sa taktiež poradiť s vašim lekárom, ak máte nasledujúce problémy:

- Vysoký krvný tlak
- Vysoká hladina cholesterolu
- Astma
- Problémy so srdcom
- Rodinná anamnéza predčasnej cievnej mozgovej príhody alebo syndrom náhleho úmrtia
- Časté závrate
- Extrémna dýchavičnosť po miernej námahe
- Artritída alebo iné problémy s kosťami
- Problémy svalov alebo šliach
- Ďalšie známe alebo podozrivé choroby

- Ak budete mať nejaké bolesti alebo tlak na hrudi, nepravidelný srdcový tep alebo stratu dychu, prestaňte okamžite vykonávať cvičenie. Poraďte sa so svojím lekárom skôr, než budete pokračovať
- Tehotenstvo
- Pri strate dychu prestante okamžite vykonávať cvičenie. Poraďte sa so svojím lekárom skôr, než budete pokračovať
- Choroba obličiek
- Užívanie liekov, ktoré majú účinok na srdcovú frekvenciu

Cvičebné fázy
Bez ohľadu na to, či pracujete so svojim trénerom alebo robíte kardio cvičenia, mal by sa váš tréning skladať z nasledujúcich troch fáz.

Rozcvička
Aby nedošlo k zraneniu a maximalizovaniu výkonnosti, odporúčame, aby každá doba tréningu začínala zahrievacími cvičeniami. Váše zahrievacie cvičenia by mali mierne pripraviť svaly pre nadchádzajúcu námahu. Začnite tým, že robíte 5 - 10 minút mierne cvičenia (napr. chôdza), ktoré postupne zvyšuje tepovú frekvenciu a uvoľňuje vaše svaly. Vaše zahrievacie cvičenie by malo byť napríklad aerobic v prírode a vyžaduje len jednoduchý, nevynútený rozsah pohybu. Potom by mal nasledovať o 5 až 10 minút strečing. Pozri úseky, ktoré sa nachádzajú na stranách 14 a 15 tejto príručky. Udržujte svoje pohyby jemné, rytmické a kontrolované.

Svalové tónovanie alebo kardio cvičenia

Vaše zahrievacie cvičenia by mali byť nasledovné: buď tónovacie cvičenia svalov alebo kardio tréning, v závislosti na vašom cvičebnom pláne, bez ohľadu na to, aký druh cvičenia robíte. Vybudujte si vašu aktuálnu úroveň fyzickej kondície, ktorá je pohodlná pre vás. Za prvý týždeň cvičenia môžete pociťovať bolesti svalov. To je úplne normálne a bolesti by mali zmiznúť v priebehu niekoľkých dní. Ak budete mať veľký problém, môžete to byť dôsledok toho, že ste zvolili príliš pokročilý cvičebný plán pre vás, alebo zvyšujete svoj cvičebný program veľmi rýchle.

Ochladzovacie cvičenia
Po každom tréningu sa odporúčajú ochladzovacie cvičenia. Ochladenie by sa malo skladať z 5 až 10 minút jednoduchého cvičenia a následovne strečing. Pozri úseky, ktoré sa nachádzajú na stranách 14 a 15 tejto príručky. Udržujte svoje pohyby uvoľnené, rytmické a kontrolované.

Po cvičebnom výkone
Ideálny čas na cvičenie je asi hodinu pred večerou. Neskorý popoludňajší tréning poskytuje vítanú zmenu tempa na konci pracovného dňa a pomáha rozpustiť denné starosti a napätie. Ďalší ideálny čas na cvičenie je skoro ráno, pred začiatkom pracovného dňa. Zástancovia skorého začiatku dňa hovoria, že im to dodáva energiu do práce a podporuje bdelosť. Medzi faktory, ktoré by ste mali zvážiť pri vývoji vášho tréningového plánu, sú osobné preferencie, práca a rodinné povinnosti, dostupnosť cvičenia na zariadení a počasie. Pri extrémne horúcom a vlhkom počasí alebo do dvoch hodín po jedle by ste nemali vykonávať cvičenie. Teplo a/alebo trávenie vyžadujú veľké nároky na obehový systém a v kombinácii s cvičením môže nastať dvojité zaťaženie pre organizmus.

Oblečenie
Pri všetkých druhoch cvičenia noste voľné oblečenie umožňujúce slobodu pohybu, v ktorom sa budete cítiť pohodlne a sebavedome. Nikdy nenoste gumové alebo plastové oblečenie, odevy ktoré môžu interferovať s odparovaním potu a môžu spôsobiť, že telesná teplota vzrastie na nebezpečnú

úroveň. Noste pohodlné športové topánky vyrobené z dobrého materálu s protišmykovou podrážkou, ako sú bežecké alebo aeróbne topánky.

Majte na pamäti

1. Zvoľte si konkrétny plán a zapíšte si ho
2. Majte stanovenie realistických cieľov, ako môžete ísť spolu a pripomínajte si ich často.
3. Zapisuje si svoj pokrok a uistite sa, že ste v dobrom zdravotnom stave.
4. Zahrňte hmotnosť a percentá telesného tuku vo svojom denníku. Kilo navyše môže ľahko vplížit späť.
5. Získajte podporu a spoločnosť svojej rodiny a priateľov.
6. Aktualizujte ostatné svoje úspechy.
7. Vyvarujte sa zraneniu počas každého tréningu.
8. Odmeňujte sa pravidelne za dobre odvedenú prácu.

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.

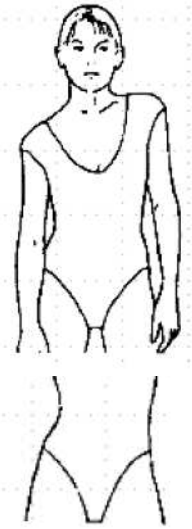
Otáčanie hlavou

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.

Precvičo
otvorte n
ako vyso

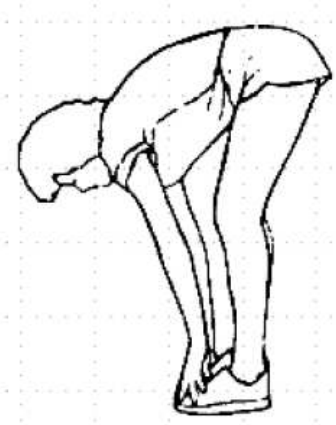


Preťahovanie štvorhlavého stehenného svalu
Oprite sa s jednou rukou proti múru a udržte rovnováhu. Jednou rukou uchopte pravú nohu a pätu priveďte čo najbližšie k zadku ako je to možné. Počítajte do 15 a zopakujte to isté s ľavou nohou.

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.



Systém posilňovača nôh

Posilňovač nôh je viac, než len cviky, je to celkový telesný cvičebný systém. Je to cvičebný plán spojený s celkovým zdravým životným štýlom. To zahŕňa pravidelné prehliadky, zdravé stravovacie návyky a cvičenie po zvyšok svojho života.

Dnešný cvičebný výskum odporúča aj kardiovaskulárne cvičenia. Vďaka zlepšeniu kardiovaskulárnej kondície, budete posilňovať svoje srdce a pľúca, zvýšite odolnosť a vytrvalosť a pomôže vám tiež pri chudnutí. Všetci vieme, že zdravý stravovací plán je dôležitou súčasťou každého cvičebného programu. Posilňovač nôh je navrhnutý tak, aby vám pomohol dosiahnuť

vyvážený cvičebný program. Systém sa skladá z troch častí:

1) **Silná kondícia:** posilňovací systém bol navrhnutý tak, aby vám pomohol posilniť svoje bedrá, stehná a svaly nôh. My odporúčame, aby ste trénovali aspoň 3 krát týždenne. Avšak frekvencia a dĺžka trvania tréningu bude závisieť na vašich cieľoch a aktučlnej fizyckej kondícii. V tejto príručke si nájdete cvičenia , ktoré sú pre vás vhodné. Okrem toho, sa odporučuje cvičenie pre brušné svalstvo a hornú časť trupu 2-3 krát týždenne.
2) **Kardiovaskulárne cvičenie:** posilňovací systém zahŕňa cvičenia kardio programu. Môžete dosiahnuť efektívne kardio cvičenia z rôznych činností, ako je chôdza, turisktika, plávanie a jogging. Odporúčame, aby ste robili kardio cvičenia po dobu najmenej 30 minút, 3 krát týždenne. Opäť platí, že frekvencia a trvanie tréningu závisí na aktuálnej fyzickej kondície a na vašich cieľoch. Pozrite sa prosím na kardiovaskulárne precvičovanie na stranách 27 a 30, ktoré je pre vás vhodné.
3) **Výživa:** Posilňovací systém zahŕňa stravovacie plány, aby vám poskytol voľbu zdravej výživy.

Posilňovacie cvičenia

1) Akonáhle je vaše cvičebné vybavenie zostavené, uistite sa, že je na pevnom, rovnom povrchu s 3 nohami na stranách zariadenia.
2) Prečítajte si tento návod na použitie. Nezabudnite postupovať presne podľa pokynov, ktoré boli vyvinuté pre vašu bezpečnosť.
3) Cvičenia vykonávajte pomaly a v kontrolovanej rýchlosti. Pre dosiahnutie najlepších výsledkov, vykonávajte všetky cvičenia v rovnakom tempe. Práca v rýchlom tempe sa neodporúča a môže ohroziť vašu bezpečnosť a výsledok cvičebného programu.
4) Nemusí byť na prvom mieste to, aby ste splnili všetky opakovania . Keď máte pocit, že vaše svaly sú unavené, alebo nie sú schopné pracovať v dobrej forme a s technikou, urobte si krátku prestávku a odpočinok. To je veľmi dôležité pre účinnosť vášho cvičenia.
5) Sledujte, koľko opakovaní každého cvičenia ste schopný urobiť. Sami budete prekvapený, ako rýchlo budete postupovať.
6) Postupuje pomaly. Ak máte veľké bolesti a cítite únavu po tréningu, začnite pracovať na úrovni, ktorá nieje príliš tvrdá. Skvelý výsledok možno získať tým, že sa pracuje na úrovni, ktorá zodpovedá vašej kondícii a nevytvára bolesť alebo nadmernú únavu.
7) Je dôležité, že viete, ako správne pracovať z hľadiska bezpečnosti. Tieto bezpečnostné kroky sú pre vás prínosom.
8) V nasledujúcich dvoch týždňoch by ste mali začať pociťovať výsledky. Dbajte na lepšie držanie tela, na väčšiu silu a výkonnosť vašich svalov.
9) Vždy držte riadidlá pri nastupovaní a vystupovaní z posilňovacieho systému. Nedodržanie tohto pokynu môže spôsobiť pošmyknutie a pád, vážne zranenia alebo smrť.
10) Aby sa zabránilo prevráteniu a zraneniu na vašom posilňovacom systéme, nastavte a používajte zariadenie na pevnom, rovnom povrchu. Nedodržanie týchto pokynov môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť.

Pomocný postup

Použite tento postup, ktorý vám pomôže rozvíjať váš trening v bezpečnom a efektívnom spôsobe. Ak zabudnete pár dní cvičiť, vráti vás na úroveň, kde ste prestali pracovať v predchádzajúcej položke zmeškaného času. Správny postup vám pomôže dosiahnuť lepšie výsledky.

Štartovacia pozícia
Postavte sa za váš prístroj za riadidlá. Uistite sa, že obe stúpačky na nohy sú v centre. S oboma rukami uchopte riadidlá a položte ľavé chodidlo na ľavé stúpatko. Pozri obr.1. Pomaly preneste svoju váhu na tú nohu a opatrne zdvihnite pravú nohu a umiestnenie ju na pravé stúpatko. Pozri obr.2. Postavte sa s nohami v rovnakej vzdialenosti od stredu rámu a uistite sa, že sú vyvážené. Udržiavajte vzpriamené držanie tela a ruky majte zľahka na riadidlách. Nenakláňajte sa dopredu a netlačte s rukami dole na riadidlá. Toto bude označovaná ako východisková pozícia pre veľa cvičení na tomto posilňovacom zariadení.

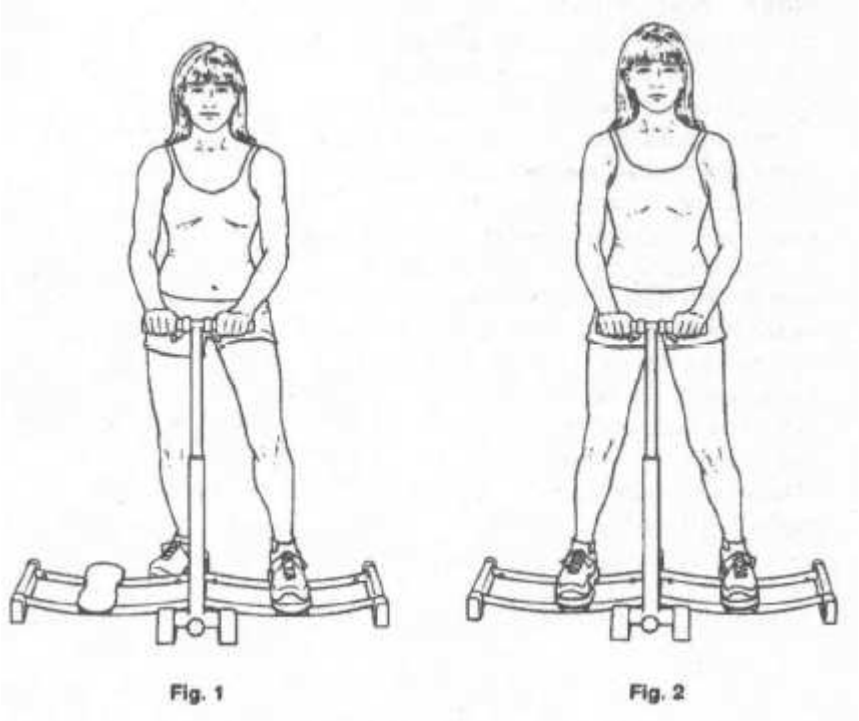


Fig. 1
Fig. 2

Posilňovanie vnútorných stehien

Toto cvičenie sa zameriava na sťahovacie svaly na vnútornej strane stehien. Začnite vo východiskovej polohe opísanej skôr. Pokrčte kolená veľmi ľahko a udržiavajte túto jemnú pozíciu po celú dobu cvičenia. Pomaly posuňte nohy od seba, až kým sa budú takmer dotýkať vonkajšej koľajnice. Pozri obr.3. Pomocou plynulých a kontrolovaných pohybov veďte nohy k sebe, až na úpätí plošiny, že sa budú takmer dotýkať. Viď obr. 4. Pokračujte v tomto vnútornom a vonkajšom pohybe 60 sekúnd, v prípade potreby si odpočiňte medzi opakovaniami. Udržiavajte správne držanie tela a vyhýbajte sa búchaniu proti vnútornému či vonkajšiemu rámu.

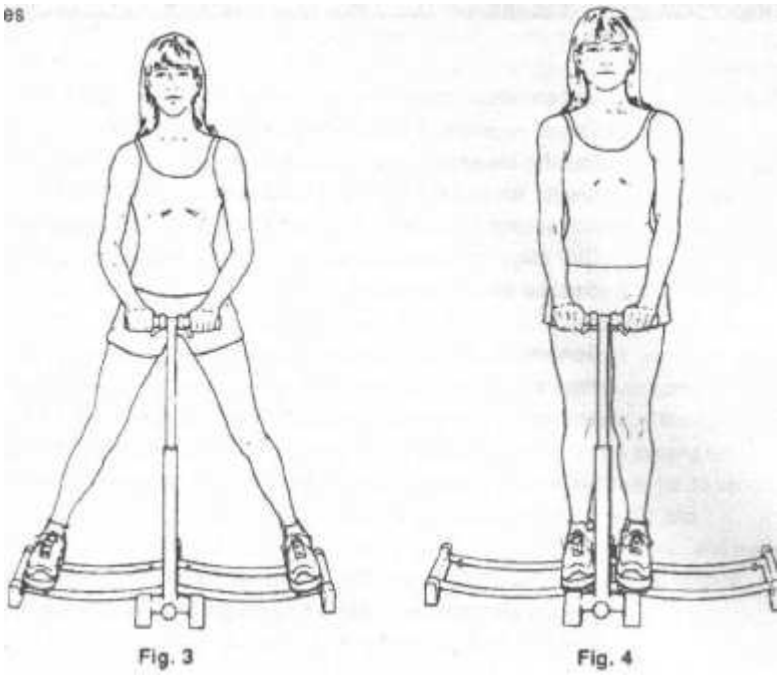


Fig. 3
Fig. 4

Pulzovanie vnútorných stehien
Toto cvičenie je výzvou pre sťahovacie svaly na vnútornej strane stehien. Začnite vo východiskovej polohe s nohou na stúpatku v strede. Kolená pokrčte veľmi mierne a udržujte túto pozíciu po celú dobu cvičenia. Viď obr. 5. Použite hladký a kontrolovaný pohyb, tlačte nohy k sebe, až sa budú takmer dotýkať. Na konci tohto pohybu urobte pauzu. Viď obr.6. Vzhľadom k tomu, že nohy sú zvovu od seba, nenechajte úpätie plošiny cestovať okolo stredového bodu na koľajniciach. Tento malý vnútorný pulzujúci pohyb opakujte po dobu 60 sekúnd. Medzi opakovaním je potrebný odpočinok.

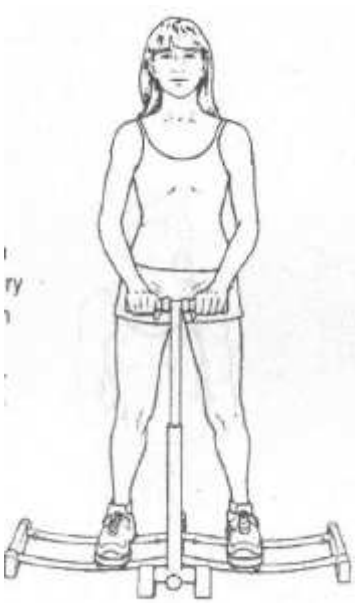


Fig. 5

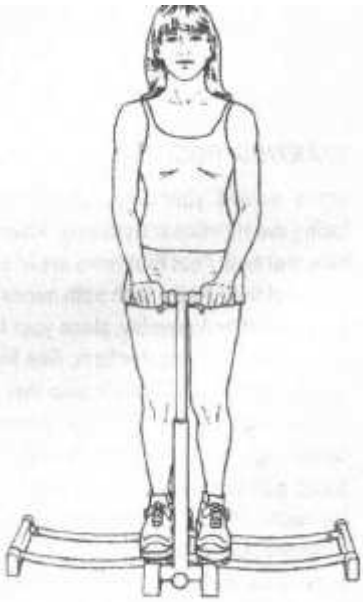


Fig. 6

Stláčanie vonkajších bedier a stahien
Toto cvičenie je výzvou pre upevňovanie svalov z vonkajších bokov a stehien. Začnite vo východiskovej polohe s nohami v strede platforiem. Pokrčte kolená veľmi ľahko a udržiavajte túto jemnú pozíciu po celú dobu cvičenia. Viď obr. 7. Použite hladký a kontrolovaný pohyb, tlačte nohy smerom von, až sa budú nožné stúpatká skoro dotýkať vonkajších koľajníc. Na konci tohoto pohybu je potrebná pauza. Viď obr. 8. Potom sa presuňte na nohy dovnútra, ale nenechajte úpätie plošiny cestovať okolo stredového bodu na koľajniciach. Tento malý, vonkajší pulzujúci pohyb opakujte po dobu 60 sekúnd, v prípade potreby si doprajte odpočinok medzi opakovaniami.

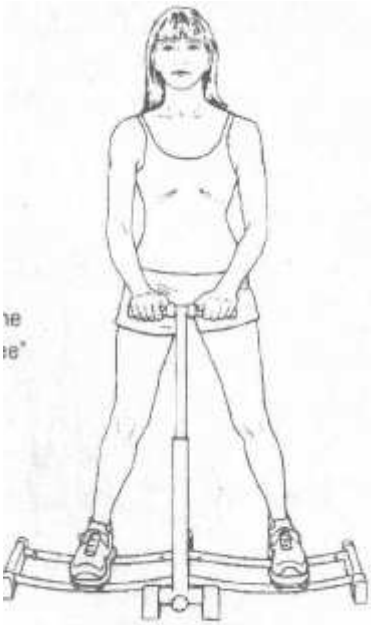


Fig. 7

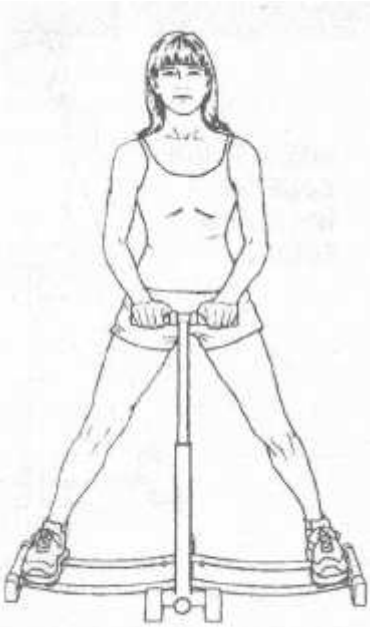
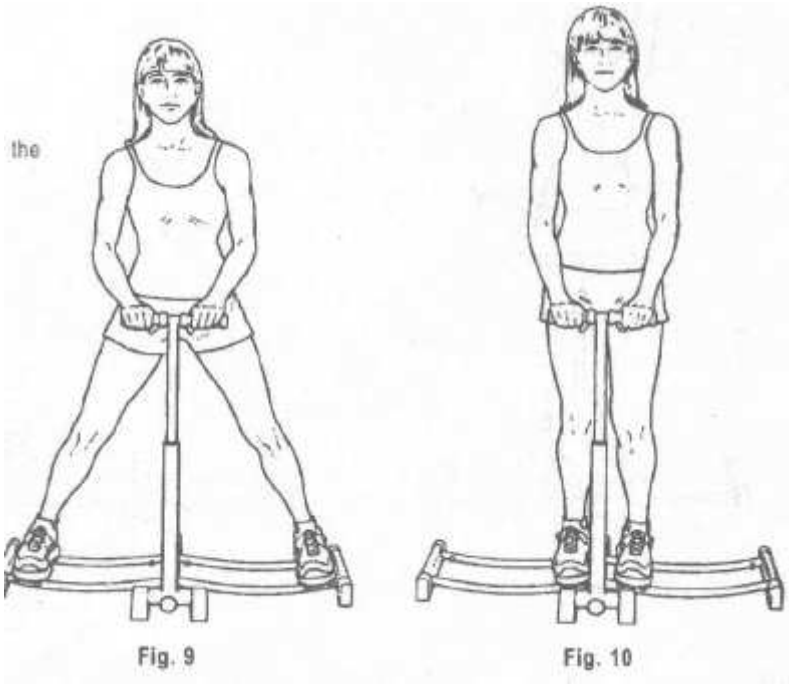
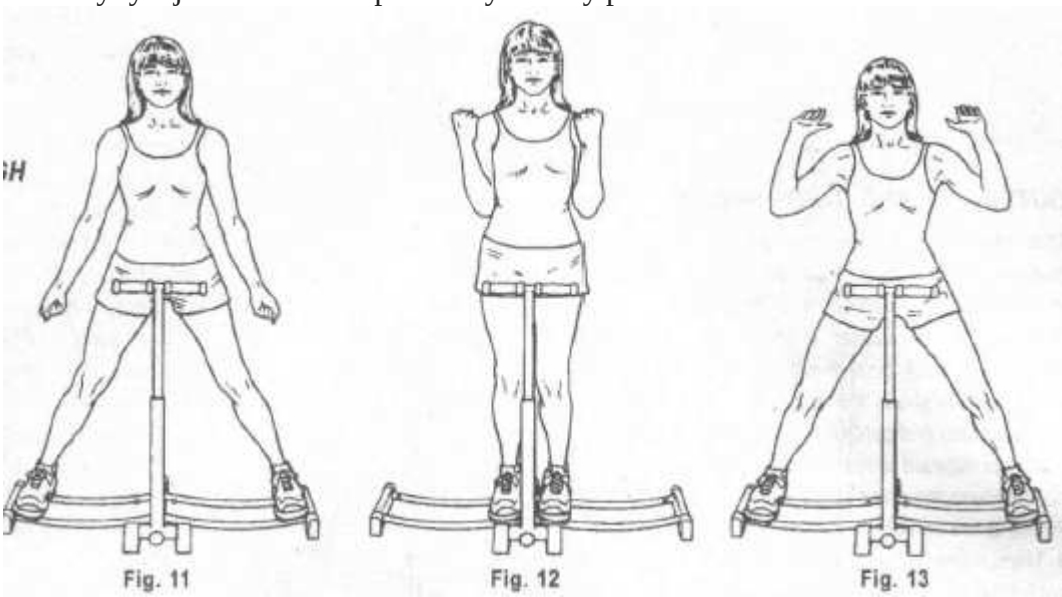


Fig. 8

Vnútorné stehná Stlačte a pridržte

Toto cvičenie sa zameriava na sťahovanie svalov na vnútornej strane stehien. Začnite vo východiskovej polohe opísanej skôr. Pokrčte veľmi ľahko kolená a udržiavajte túto pozíciu po celú dobu cvičenia. Pomaly posúvajte nohy od seba, až kým sa budú takmer dotýkať vonkajších koľajníc. Viď obr. 9. Pomocou plynulých a kontrolovaných pohybov tlačte nohy opäť k sebe, až kým sa noha nezastaví a nebude sa takmer dotýkať vnútorných koľajníc. Držte a stláčajte vnútorné stehenné svaly po dobu 4 až 6 sekúnd. Viď obr. 10. Potom posúvajte nohy od seba opäť do rozšírenej polohy. To isté pokračujte cvikmi dovnútra po dobu 60 sekúnd, v prípade potreby odpočívajte medzi opakovaniami. Udržiavajte správne držanie tela a vyhýbajte sa búchaniu platformy o rámy produktu.





Vnútorné stehná stláčanie, rovnováha a tónovanie paže

Toto cvičenie sa zameriava na sťahovacie svaly na vnútornej strane stehien, rovnako ako paže a ramená. Začnite vo východiskovej polohe. Vykonajte stláčacie cvičenie vnútornej strany stehien, ako je popísané vyššie. Ak ste spokojní uvoľnite ruky z rukoväte aby ste mohli vykonávať nasledujúce tónovacie cvičenia paže. Ak chcete pridať svaly, znížte ruky a rozšírte lakte i ramená smerom von . Viď obr 11. Potom ohnite lakte a tlačte svaly ako aj nohy

Fig. 14

Fig. 15

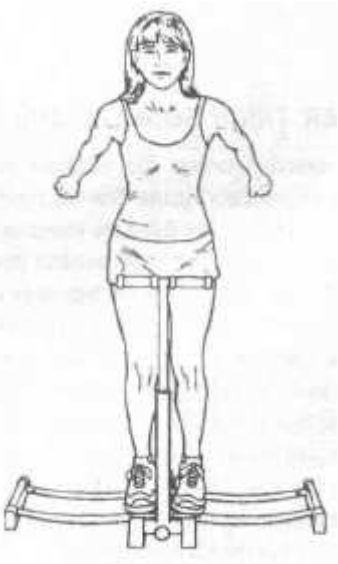


Fig. 16

smerom dovnútra . Viď obr 12. Opakujte toto cvičenie 20 až 30 sekúnd. Ak chcete pridať stláčanie ramien, ohnite lakte a umiestnite chrbty rúk v blízkosti ramena tak ako nohy smerom von.Viď obr 13. Potom stlačte ruky nad hlavou a nohy tlačte smerom dovnútra. Pozri obr.14. Opakujte stláčanie ramien 20 až 30 sekúnd. Ak chcete pridať triceps stlače a ohnite lakte a ruky smerujte von, ramená a nohy tlačte taktiež smerom von. Viď obr 15. Potom rozšírte lakte a zapažte a nohy tlačte smerom dovnútra . Pozri Obrázok 16. Precvičovanie tricepsu opakujte 20 až 30 sekúnd . V prípade potreby si medzi opakovaniami oddýchnite alebo položte ruky späť na riadidlá, či využite ďalšiu pomoc, ktorá je pri tomto cviku potrebná

▲**Upozornenie:** pri nastupovaní a vystupovaní z tohoto produktu sa vždy držte oboch rukovätí. Nedodržanie tohto pokynu by mohlo spôsobiť, že sa pošmyknete alebo spadnete, čo môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť.

Uroveň cvičenia	**Trvanie opakovaní**	**Počet cvičení**	**Ako často**
Začiatočník	30 sekúnd na cvičenie s opierkami ak je potrebné 1 sada	1 sada	3 x týždenne
Stredne pokročilý	60 sekúnd na cvičenie	2 sady, s druhou sadou vykonané cvičenia na 30 sekúnd	Obdeň
Pokročilý	60 sekúnd na cvičenie	60 sekúnd na cvičenie 2-3 sady, s druhou a treťou sadou vykonaných cvičení po dobu 30 sekúnd	Väčšina dní