

IRON GYM MAX™

PRED POUŽITÍM NÁRADIA IRON GYM MAX™ SI PROSÍM POZORNE PREČÍTAJTE TÚTO PRÍRUČKU

Gratulujeme Vám a ďakujeme, že ste si kúpili IRON GYM MAX™ cvičebnú hrázdnu na posilovanie horných partíí tela!

Premeňte obyčajné dvere na posilovňu - IRON GYM MAX™ je multifunkčná cvičebná hrázdna, na ktorej môžete robiť zhyby, posilovať svaly na rukách a ramenách – všetky cviky, ktoré potrebujete, abyste zpevnili horné partie! IRON GYM MAX™ využíva váhu vášho tela, aby sa výsledky dostavili čo najrýchlejšie. Posilujete bicepsy, tricepsy, svaly hrudníka, ramien a brušné svaly.

MAX váha užívateľa 100 kg

Teraz môžete ľahko posilovať svaly a vytvarovať telo tak, ako ste vždy chceli, a to priamo doma.

Získajte silu... svaly... rýchlo!

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ VÝSTRAHY TÝKAJÚCE SA POUŽÍVANIA VÝROBKU IRON GYM MAX™

- Počas používania tohto výrobku sa nehojdajte a neskáčte.
- Nevešajte sa za nohy.
- Nedovoľte deťom mladším ako 18 rokov používať tento výrobok bez dohľadu dospeléj osoby alebo odborného dozoru.
- Pred inštaláciou výrobku IRON GYM MAX™ sa ubezpečte, že rám dverí a zárubňa sú bezpečné a pevné.
- Pred použitím výrobku IRON GYM MAX™ dôkladne vyzkúšajte, či je zárubňa dverí bezpečne usadená.
- Zariadenie môže v jednej chvíli používať iba jedna osoba.
- Pri cvičení zhybov dodržiajte kontrolovaný pohyb.
- **Prístroj IRON GYM MAX™ na cviky precvičujúci hornú časť tela zahrňuje sadu bezpečnostných konzól. Bezpečnostné konzoly sú navrhnuté tak, aby počas cvičenia zabránili uvoľneniu prístroja IRON GYM MAX™ z rámu dverí. Pred použitím prístroja IRON GYM MAX™ v akýchkoľvek zárubniach, dôrazne doporučujeme inštaláciu bezpečnostných konzól.**

VAROVANIE: Počas fitness tréningu si môžete priviesť vážne alebo dokonca smrteľné zranenia. Pokiaľ budete používať bezpečné techniky a zdravý rozum, môžete sa rizika zranenia vyvarovať. Pred použitím vždy zkontrolujte, či náradie nie je opotrebované alebo poškodené. Pokiaľ nájdete nejaké poškodenie, NEPOUŽÍVAJTE HO.

DÔLEŽITÉ:

- **Skôr, než začnete s týmto alebo akýmkoľvek iným cvičebným programom, sa poraďte so svojím doktorom.**
- **Nepreceňujte svoje možnosti.**
- **Začnite pomaly a postupne záťaž zvyšujte.**

Skôr ako začnete hrázdu IRON GYM MAXTM používať, stopercentne sa uistite, že je bezpečne a správne namontovaná na zárubni zodpovedajúcich rozmerov. Pokiaľ konštrukcia zárubne nie je dostatočne pevná a stabilná, tento výrobok na takom mieste NEPOUŽÍVAJTE. JE POVINNOSŤOU UŽÍVATEĽA SA UBEZPEČIŤ, ŽE ZÁRUBŇA VYDRŽÍ ZÁŤAŽ SPOJENÚ S RIADNYM UŽÍVANÍM HRÁZDY IRON GYM MAXTM.

Existuje možnosť úrazu alebo škody na majetku. Užívateľ preto preberá všetky riziká spojené s používaním tohto výrobku.

1

IRON GYM MAXTM

- 1 – Protišmykové pogumované nohy
 - 2 – Oblúkové madlá *
 - 3 – Vonkajšie madlá
 - 4 – Vnútorne madlá na neutrálny úchop
 - 5 – Vonkajšie madlá na extrémny úchop
 - 6 – Vnútorne madlá
 - 7 – Madlá na neutrálny úchop
 - 8 – Penové koncovky
 - 9 – Bezpečnostné konzoly
 - * IBA na zhyby a kliky
-

2

ZOSTAVENIE HRÁZDY IRON GYM MAXTM

Prístroj IRON GYM MAXTM na cviky precvičujúce hornú časť tela zahŕňa sadu bezpečnostných konzól. Bezpečnostné konzoly sú navrhnuté tak, aby zabránili počas cvičenia uvoľnenie prístroja IRON GYM MAXTM zo zárubne. Pred použitím prístroja IRON GYM MAXTM v akýchkoľvek zárubniach, dôrazne doporučujeme instaláciu bezpečnostných konzól.

Zoznam dielov hrázdy IRON GYM MAXTM:

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1. Plastová lišta | 8. Stredné šróby, 4 ks |
| 2. Oblúkové madlá, 2 ks | 9. Poistná matica, 10 ks |
| 3. Dlhá tyč | 10. Pružinová podložka, 12 ks |
| 4. Krátke tyče, 2 ks | 11. Šesťhranové šróby, 2 ks |
| 5. Tyče v tvare U, 2 ks | 12. Poistný klin |
| 6. Vonkajšie madlá na extrémny úchop, 2 ks | 13. Šesťhranný kľúč |
| 7. Dlhé šróby, 4 ks | 14. Krátky šrób, 2 ks |
-

3

INŠTALÁCIA HRÁZDY IRON GYM MAXTM

Hrázdu IRON GYM MAXTM pripevníte na štandardný dverový rám široký 60 – 90 cm za pár sekúnd a rovnako tak ho aj zvesíte!

VÝSTRAHA: Najprv si pozorne prečítajte nasledujúce pokyny na správnu inštaláciu. Skôr, ako na zárubňu pripevníte IRON GYM MAX™ sa ubezpečte, že nie je poškodený. Pokiaľ sú zárubne príliš slabé, môže sa hrázda uvoľniť a spadnúť.

1. Za hornú zárubňu na strane pántov zasunúť a zaistiť priložený „bezpečnostný klin“ (špičkou smerom dole) (viď obr. 1A). „Bezpečnostný klin“ slúži ako poistka, aby hrázda IRON GYM MAX™ nemohla zo zárubne nečakane sklznúť IBA, keď sa nepoužíva. („Bezpečnostný klin“ nie je určený k udržaniu akékoľvek hmotnosti, keď hrázdu IRON GYM MAX™ používate!)
2. Potom na „bezpečnostný klin“ nasadíte spodnú hranu „plastovej lišty“ a spustíte IRON GYM MAX™ dole, dokým na zárubňu bezpečne nedosadne (viď obr. 2A).
3. Uistite sa, že dve „penové koncovky“ hrázdy IRON GYM MAX™ na druhej strane dverí pevne dosadli na rám a držia na mieste. (viď obr. 3A).

DÔLEŽITÉ: Predtým, ako začnete hrázdu IRON GYM MAX™ používať, potiahnite za úchopy, aby ste sa uistili, že je správne vycentrovaná a bezpečne nasadená na zárubni.

Hrázda IRON GYM MAX™ nie je určená na stálu inštaláciu, a preto ju po každom cvičení dajte zo zárubne dolu (viď obr. 4A) a odložte na bezpečnom mieste, aby ste zabránili náhodnému spadnutiu, keď sa hrázda nepoužíva. „Bezpečnostný klin“ nechajte nasadený na hornom ráme dverí.

4

CVIČENIE NA HRÁZDE IRON GYM MAX™

POZNÁMKA: Maximálna nosnosť hrázdy je 100 kg.

Skôr ako začnete, ubezpečte sa, že je hrázda IRON GYM MAX™ správne zostavená (a nainštalovaná na zárubňu) podľa pokynov v tomto návode.

Každé cvičenie nezabudnite začať so zahrievacím cvičením, aby ste svaly pretiahli a uvoľnili. Cvičte pomaly, robte kontrolované a plynulé pohyby.

Aby ste precvičili rôzne svalové skupiny, meňte úchop (viď obr. 4). U každého cviku striedajte pozície rúk – vrchné a spodné drženie.

POZNÁMKA: Nepreceňujte svoje možnosti. Začnite pomaly a postupne zvyšujte záťaž. Postupne zvyšujte počet opakovaní.

5

ZHYBY

1. Pozrite sa na rôzne druhy úchopov na cviky (viď obr. 5).
 2. Chyťte sa požadovaným spôsobom a potom sa pomaly priťahujte a spúšťajte.
 3. Pokračujte v cvičení, pokiaľ nezačnete cítiť únavu.
-

6

KLIKY

1. Nájdite si voľné miesto na podlahe a položte IRON GYM MAX™ na zem. Zvoľte vhodný úchop a potom začnite pomaly robiť kliky až k zemi.
 2. Pomaly sa zdvihnite tak, aby ste vyrovnali ruky a vrátili sa do východnej pozície.
 3. Pokračujte v cvičení, pokiaľ nezačnete cítiť únavu.
-

7

BRUŠÁKY

1. Pripevnite IRON GYM MAX™ na spodnú časť dverí a potom zatiahnite späť, aby dve penové koncovky na druhej strane pevne priliehali k zárubni.
 2. Pokrčte nohy a zaháknite ich za „dlhou tyčou“, nechajte pritom päty na zemi, aby ste sa mohli dobre zaprieť.
 3. Pri každom sede nohami tlačte na „dlhú tyč“ a dávajte pozor na to, aby ste päty mali stále na zemi. Tak získate dobrú oporu a správnu formu.
 4. Pokračujte v cvičení, pokiaľ nezačnete cítiť únavu.
-

8

OTOČENÉ KLIK V SEDE

1. Položte IRON GYM MAX™ na zem tak, aby oblúkové madlá smerovali hore. Sadnite si na podlahu chrbtom k hrázde IRON GYM MAX™.
2. Chyťte sa za oblúkové madlá za sebou a dávajte pritom pozor, aby ste mali nohy natiahnuté dopredu s chodidlami pri sebe.
3. Pomalým a kontrolovaným pohybom sa spúšťajte k zemi a zasa sa vyťahujte hore.
4. Pokračujte v cvičení, pokiaľ nezačnete cítiť únavu.
5. Náročnejšie cviky otočených klikov je možné dosiahnuť tak, že päty podložíte schodíkom.

IRON GYM MAX™ – KROKY K ÚSPECHU

- **Stanovte si rozvrh a dodržujte ho.** Určite si dennú dobu a nemeňte ju. Pravidelnosťou si spravíte zvyk, ktorý vám zaistí výborné výsledky!
- **Dávajte si realistické ciele.** Je dôležité určiť si cieľ a dosiahnuť ho, potom pridávať na obtiažnosti tak, aby ste sa neprepínali.
- **Zaznamenávajúte si pokroky do tabuľky.** Zaveste si ju na chladnicu, kde ju budete mať na očiach. Vedľa tabuľky si zaveste obrázok obľúbenej hviezdy, ktorej postavu obdivujete, aby vám pripomínala, aký máte cieľ!
- **Ak párkrát vynecháte, dajte sa zasa dohromady a pokračujte!** Nič sa nedeje. Skúste prehodnotiť svoje ciele, ale v každom prípade – začnite znova!
- **Cvičte pomaly, robte kontrolované, hladké a plynulé pohyby.** Plynulým cvičením získate silné svaly.

CVIČEBNÝ PLÁN

1. – 3. týždeň	3 – 5 krát týždenne (každý druhý deň)
4. – 8. týždeň	5 – 7 krát týždenne
9. – 12. týždeň	5 – 7 krát týždenne
Udržovanie	3 – 5 krát týždenne

Môžete sa držať cvičebného plánu uvedeného nižšie. Pokiaľ sa vám cvičenie zdá príliš náročné, znížte počet opakovaní. Horné partie tela posilníte len vtedy, ak budete IRON GYM MAXTM používať správne a pravidelne. Pokiaľ sa vám cvičenie zdá príliš jednoduché, zvýšte počet opakovaní a začnite IRON GYM MAXTM používať častejšie.

Opakovanie označuje jednu sériu rovnakých pohybov. Každé jedno prevedenie cviku sa považuje za opakovanie.



