

IRON ARMS

DÔLEŽITÉ: Predtým ako začnete s týmto alebo podobným cvičením, poraďte sa so svojim doktorom.

VAROVANIE: Fitnes tréning môže viesť k vážnym alebo smrteľným úrazom. Riziko poranenia sa môže znížiť vďaka bezpečným cvičebným technikám a zdravému ľudskému rozumu. Pred každým použitím skontrolujte či nie je prístroj poškodený. Ak si všimnete na prístroji nejaké vady, NESMIETE PRÍSTROJ VIAC POUŽÍVAŤ.

Pozorne si prečítajte návod na použitie, a cvičte tak ako je znázornené na obrázkoch. Neprepínajte sa. Začnite pomaly, a tempo postupne zvyšujte. Pred každým začatím cvičenia sa rozcvičte vhodnými cvikmi. Cvičte pomaly, s kontrolovanými plynulými pohybmi. Na stavbu pevného svalstva je potrebný systematický tréning. Na začiatok odporúčame tréningový program Iron Arms opakovať 3 – 5 krát do týždňa (každý druhý deň). Postupne môžete opakovania cvikov zvyšovať.

TAKTO TRÉNUJETE EXTENSNÉ A PRONATÓRNE SVALY:

1. Držte rúčky vo východiskovej pozícii („Starting Position“, obr. 1).
2. Otočte rúčky smerom dolu, tak ako je to len možné a potom sa opäť vráťte do základnej pozície (obr. 2). Dbajte na pomalé a kontrolované pohyby.
3. Pokračujte s tréningom dovtedy, pokiaľ sa nedostavia prvé pocity únavy.

TRÉNING SVALU NA JEDNEJ RUKÉ:

Na rozšírenie cvikov.

1. Držte pevne jednou rukou vonkajšiu stranu umelého rámu Iron Arms a otáčajte ho do protihľej strany smerom hore (obr. 3).
2. S druhou rukou otočte rúčku opačnej strany smerom dolu, tak ako je to len možné a potom sa opäť vráťte do základnej polohy (obr. 4). Dbajte na pomalé a kontrolované pohyby.
3. Pokračujte s tréningom dovtedy, pokiaľ sa nedostavia prvé pocity únavy.
4. Vymeňte strany rúk a opakujte tie isté cviky, aby ste trénovali aj druhý spodný sval.

TAKTO TRÉNUJETE FLEXORNÉ A SUPINATÓRNE SVALY:

1. Otočte Iron Arms.
2. Držte rúčky vo východiskovej pozícii („Starting Position“ Obr. 5).
3. Otočte rúčky smerom von, tak ako je to len možné a potom sa opäť vráťte do základnej pozície (obr. 6). Dbajte pritom na pomalé a kontrolované pohyby.
4. Pokračujte s tréningom dovtedy, pokiaľ sa nedostavia prvé pocity únavy.

TRÉNING SVALU NA JEDNEJ RUKÉ:

Na rozšírenie cvikov.

1. Držte pevne jednou rukou vonkajšiu stranu umelého rámu Iron Arms a otáčajte ho do protihľej strany smerom dole (obr. 7).
2. S druhou rukou otočte rúčku opačnej strany smerom von, tak ako je to len možné a potom sa opäť vráťte do základnej polohy (obr. 8). Dbajte pritom na pomalé a kontrolované pohyby.
3. Pokračujte s tréningom dovtedy, pokiaľ sa nedostavia prvé pocity únavy.

4. Vymeňte strany rúk a opakujte tie isté cviky, aby ste trénovali aj druhý spodný sval.



Fig 1 Starting Position



Fig 2



Fig 3



Fig 4



Fig 5 Starting Position

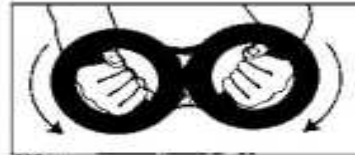


Fig 6



Fig 7



Fig 8