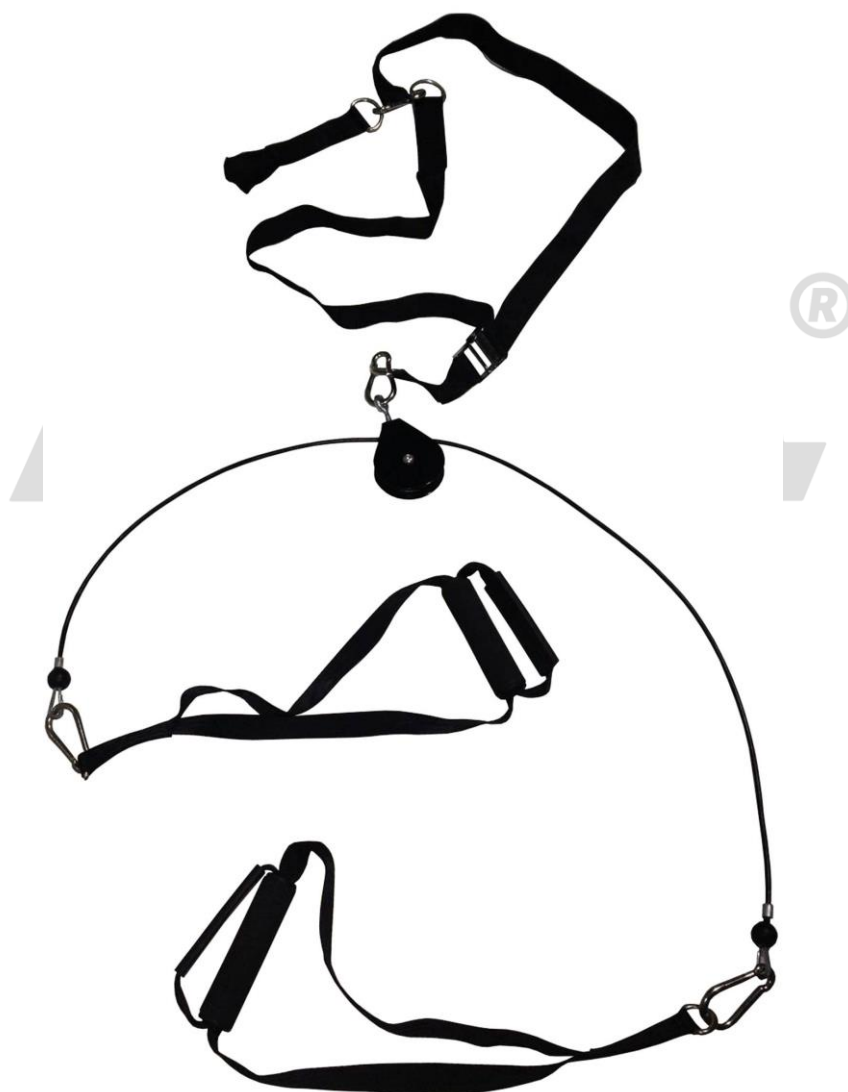




MULTITRAINER
- MULTIFUNKČNÍ POSILOVAČ S
KLADKOU
D53



NÁVOD K POUŽITÍ

ÚVOD

Vážený zákazníku,

děkujeme Vám, za zakoupení tohoto výrobku, kterým je multifunkční posilovač – posilovací popruhy s kladkou. Pečlivě si prostudujte následující informace a uchovejte manuál, i k pozdějšímu nahlédnutí.

Věříme, že budete se zakoupeným výrobkem spokojeni a přispěje Vám, k upevnění Vašeho zdraví a životní pohody. Přejeme mnoho úspěchů, vytrvalosti a sil, při dosažení Vašich sportovních cílů.

Děkujeme

ACRA, s.r.o., Brodská 161, 513 01 Semily, Česká republika, www.acrasport.cz

SPECIFIKACE

- popruhy s kladkou jsou mnoha účelovou posilovací a rehabilitační pomůckou sloužící ke kondičnímu cvičení i k intenzivnímu posilování pomocí vlastní váhy těla i k různým balančním cvičením za pomoci např. Bosu ballu, masážního balančního polštářku a podobně s posilovačem, procvičíte, celé tělo.
- Jedná se o nejpropracovanější model s kovovou karabinou na snadné a rychlé upevnění a hlavně s vestavěnou kladkou na upínacím popruhu, která umožňuje mnohem variabilnější cvičení s možností střídavého posilování.
- techniky závěsného cvičení, jsou připraveny tak, aby bylo zapojeno celé tělo.
- posilovač, umožňuje cvičit 3D pohyby, které nejsou možné cvičit, s jiným náradím.
- kompaktní a lehký design posilovače, umožňuje použití kdekoli: v areálech určené pro tréninkové programy, na hřištích, tělocvičnách, doma, či při cestování, v hotelovém pokoji.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- váhový limit: 200 kg
- dříve, než začnete cvičit, s tímto posilovačem, poraďte se se svým lékařem.
- posilovač, by měl být používán, na neklouzavém povrchu a pouze podle pokynů. Uživatel, si je vědom, rizik, případného poranění a veškeré odpovědnosti vyplývající z používání, tohoto posilovače.
- při zavěšení posilovače na dveře, je třeba využít pouze takové dveře, které jsou konstrukčně pevné na to, aby udržely, Vaši váhu. **NEPOUŽÍVEJTE** posilovač na posuvných, skleněných, nebo lehkých, šatních dveřích!
- nikdy nezapínejte karabinu, do hlavní smyčky závěsné kotvy!
- před cvičením vždy zkontrolujte, zda nejsou popruhy posilovače zamotané.

NÁVOD K POUŽITÍ

Na posilovač lze upevnit buď popruh zakončený karabinou, nebo dveřní závěs, tzv. polštářek.

Popruhy s madly se zavěšují na kovovou kladku s lankem o délce 121 cm, který umožňuje plnou pohyblivost lankem spojených popruhů s madly. Tím se dá nastavit nestejnomořné zatížení na

končetiny - jedna zabírá vždy dříve než druhá, pokud jsou v nerovnovážném stavu (posunutím jednoho madla výš se druhé automaticky dostane do nižší polohy na upínacím popruhu). Tato možnost i nadále rozšiřuje variabilitu cvičení. Popruhy se dají zajištěním kladky nastavit také jako pevné popruhy.

Na jeden konec popruhů lze upevnit např. kettlebell a posilovat přes kladku jako na posilovací věži. To ještě více rozšiřuje variabilitu použití tohoto typu TRX popruhů. Pro optimální použití posilovače, budete potřebovat rovnou, neklouzavou plochu. Posilovač je určen pro použití uvnitř i venku.



Vhodné upevňovací body:

stabilní nosníky, zátěžové stojany, držáky na těžké boxovací pytle, zábradlí, větve stromů, nebo ploty.

Pro upevnění na dveře, je třeba použití, dveřního závěsu. Dveřní závěs lze použít pouze na pevné konstrukce dveří, které udrží váhu Vašeho těla. Nikdy nepřipevňujte posilovač na posuvných, skleněných, nebo lehkých šatních dveřích!





Upevnění dveřního závěsu:

Pokud se dveře otevírají směrem OD VÁS: Polštářek dveřního závěsu, přehod'te přes horní rám dveří a dveře zavřete.

Pokud se dveře otevírají směrem K VÁM: Polštářek dveřního závěsu, přehod'te přes horní rám dveří a posuňte kotvu napříč a do otvoru nad horním pantem. Takto zabráníte tomu, aby se dveře náhodou otevřely.

Zkontrolujte, zda jsou dveře zcela zavřené a otestujte, zda udrží váhu Vašeho těla.

Pozn.: Na druhou stranu dveří, umístěte informační nápis – cedulku s upozorněním na zákaz otvírání dveří. Toto je vhodné, pro minimalizaci rizika, nečekaného přerušování cvičení, nebo eventuálního zranění.

1.ZAVĚŠENÍ

Délku posilovače, můžete dle své potřeby nastavit tak, aby jste zajistili správný rozsah pohybu a požadovaný odpor. Délku lze nastavit pomocí přezky na popruhu.

Pozn.: U mnoha cviků ve stoje, je třeba, závěsy posilovače dostatečně prodloužit, pro zajištění maximálního rozsahu pohybu.

2. REŽIM JEDNOHO DRŽADLA

Režim jednoho držadla, umožňuje zvýšit stabilitu střední části těla, provádět jednostranně zaměřené cviky a silová rotační cvičení.

Uvedení posilovače, do režimu jednoho držadla:

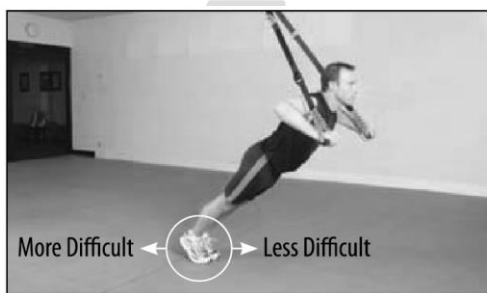
- Do každé ruky, uchopte jedno držadlo, přes sebe. Na obrázku, je držadlo „A“, ve Vaší pravé ruce a držadlo „B“, ve Vaší levé ruce.
- Držadlo A, prostrčte držadlem B, jak je znázorněno na obrázku a prohod'te ruce.
- Zopakujte tento postup s použitím pravé ruky, pro prostrčení držadla B, skrz držadlo A. Vaši levou ruku, použijte k uchopení držadla B, pro zablokování. Vždy zatahejte za držadlo B a před cvičením zkontrolujte, bezpečné odjištění.



ZÁKLADNÍ CVIČENÍ S MULTIFUNKČNÍM POSILOVAČEM

(Jedná se o příklady základních cviků s pevnými popruhy. Cviky pro popruhy s kladkou jsou více než variabilní a fantazii se meze nekladou)

Dle pozice opěrného bodu, lze cvičit s větší, či menší zátěží.



Vysvětlivky:

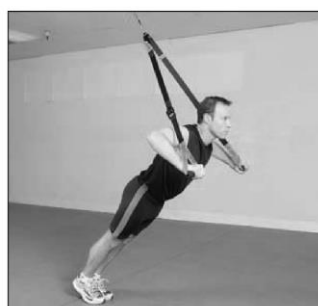
More difficult – větší zátěž

Less difficult – menší zátěž

V sport

1. Veslování

Mírný stoj rozkročný, mírný záklon, předpažíme – skrčíme paže. Lokty jsou u těla a přitahujeme posilovač k prsnímu svalu. V počátku cviku, táhneme zády, nikoli pažemi

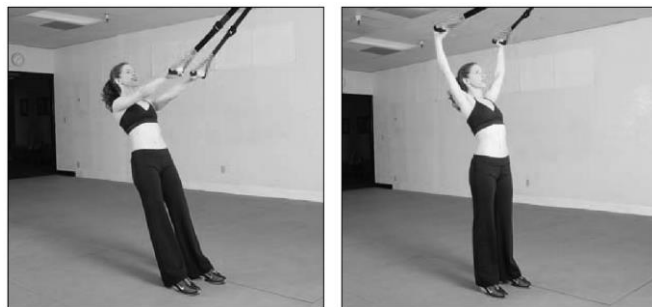


2. Cviky hrudníku - kliky

Nohy máme u sebe, předpažíme dlaněmi dolů a provedeme klik. Neprohýbáme se v bedrech. Provedeme klik. V loketním kloubu, je pravý úhel.

3. Cviky trapézového svalu

Stoj mírně rozkročený, stojíme na celé ploše chodidel. Kolena propnutá a paže jdou do upažení.



4. Cviky na biceps

Mírný stoj rozkročený, lehký záklon a skrčte paže. Dlaně jsou vzhůru, máme rovná záda a lokty, jsou na šířku ramen. Lokty se nesmí pohnout.

5. Cviky na triceps

Mírný stoj rozkročený, mírný předklon a předpažíme. Ruce skrčíme a znovu předpažíme. Lokty držíme v šíři ramen, na úrovni uší.



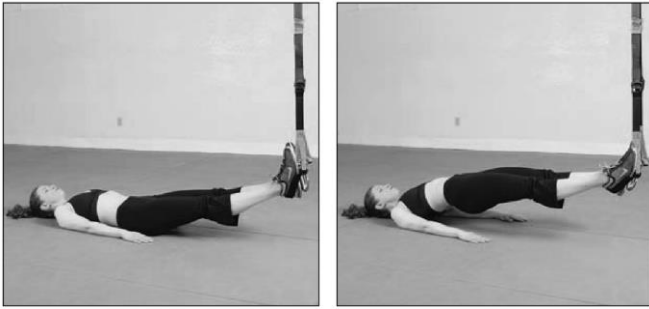
6. Výpad vpřed

Stoj na levé noze, zanožíme pravou nohu. Provedeme výpad pravé nohy. Střídáme obě nohy. Tento cvik, lze provádět, i s balanční podložkou, pro trénink rovnováhy.

7. Cviky na stehenní svaly

Stoj na pravé noze, levá noha pokrčená, lehký záklon. Stojíme na celém chodidle a jdeme do dřepu. Střídáme obě nohy.



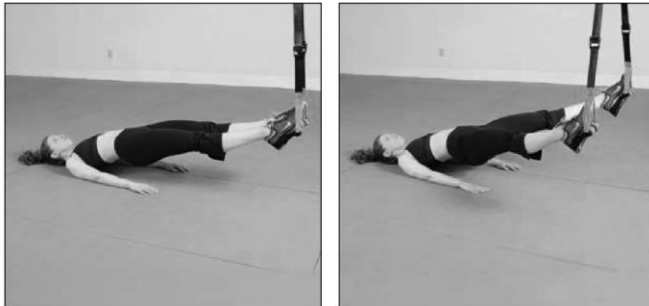
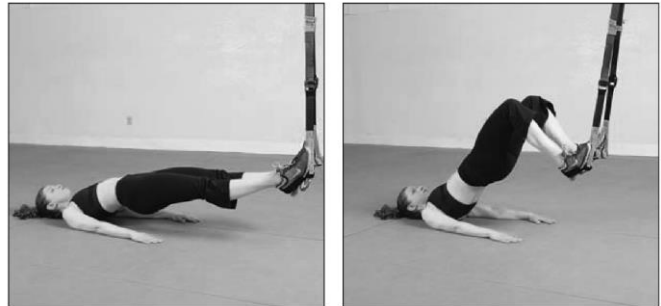


8. Cviky na hýžd'ový sval

Ležíme na zádech, ruce podél těla, nohy máme patami, zapřené do posilovače. Zvedáme pánev, od země.

9. Cviky na zadní sval stehenní a hýždě

Ležíme na zádech, ruce podél těla, nohy máme patami, zapřené do posilovače. Pánev máme zvednutou a přitahujeme nohy, do pokrčení.

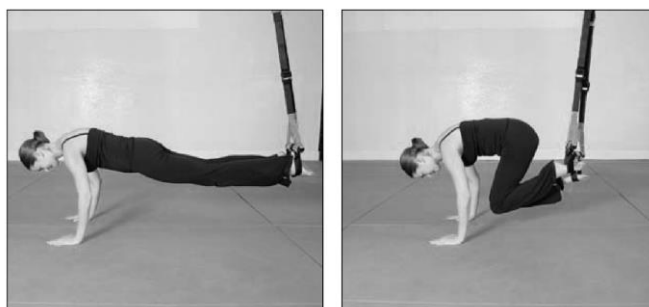
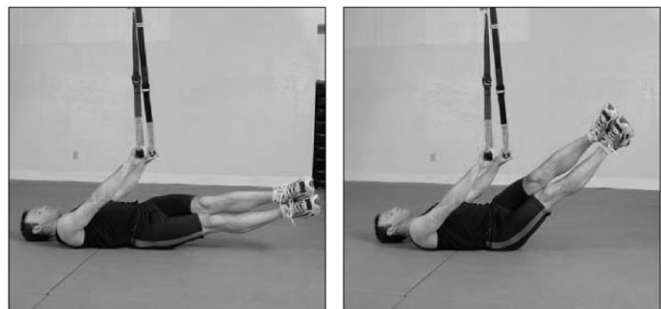


10. Cviky na boky

Ležíme na zádech, ruce podél těla, nohy máme patami, zapřené do posilovače. Pánev máme zvednutou a roztahujeme nohy od sebe a k sobě.

11. Cviky na břišní sval

Ležíme na zádech, rukama se držíme posilovače. Zvedáme nohy. Trup je mírně vytočený do strany. Střídáme obě strany.



12. Cviky na zadní stehenní sval a zádový sval

Zavěšíme se nohama za posilovač. Opíráme se rukama o zem. Přitahujeme kolena k tělu.