



Uživatelský manuál

- 10001 Činka Sportago Kettle-bell 2 kg
- 10013 Činka Sportago Kettle-bell 4 kg
- 10014 Činka Sportago Kettle-bell 6 kg
- 10015 Činka Sportago Kettle-bell 8 kg
- 10016 Činka Sportago Kettle-bell 10 kg

Cvičební program Kettle-bell

Při výběru činky Sportago Kettle-bell vyberte hmotnost v závislosti na vaší tréninkových schopnostech. Vyberte si váhu, se kterou můžete vykonat každý cvik 8-10 krát, odpočinout si a zopakovat v sériích, alespoň 2-3 série. Po určitém čase pravidelného cvičebního tréninku poznáte zlepšení fyzické kondice, navyšte váhu nebo zvyšte počet opakování, případně zkrátte dobu odpočinku. Záleží, jaký cíl cvičení očekáváte – úbytek tuku, zlepšení tělesné kondice, zpevnění těla, navýšení objemu svalové hmoty apod.

Varování

1. Než začnete cvičební program, zkonzultujte svůj zdravotní stav s lékařem.
2. Vždy noste vhodné sportovní oblečení a obuv. V případě dlouhých vlasů je zajistěte tak, aby nepřekážely při cvičení.
3. Před cvičením nejzte alespoň 90 minut.
4. Doporučujeme před cvičením se zahřát (5 -10 minut aerobní činnost na 60% maxima tepové frekvence). Po ukončení cvičení důkladné protažení těla. Tyto postupy mohou předejít natažení svalů či jiným zranění.
5. Před cvičením odložte vše, co by mohlo překážet - například šperky, prsteny, řetízky a sponky.
6. S činkami Kettle-bell cvičte v dostatečně velkém prostoru - minimálně 2 x 2 metry.
7. Nezapomínejte na správné dýchání během cvičení – všeobecně platí při napětí svalu výdech, při uvolnění nádech.
8. Vždy používejte Kettle-bell na vhodném povrchu - například koberci, gymnastické podložce nebo na PVC podlaze.
9. Nikdy nestoupejte na činky nebo je nepoužívejte jako push-up stand (cvičební pomůcka na kliky).
10. Jestliže cítíte bolest nebo netypické příznaky, **OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE CVIČIT**

Kettle-bell je navrhnut pro použití jak trenéry, tak neprofesionálními uživateli. Když budete následovat výše uvedená opatření, cvičení se Sportago Kettle-bell bude bezpečné a příjemné.

Tyto pokyny byly připraveny pro ujištění, že dosáhnete maximálních tréninkových přínosů s minimální možností zranění. Technika je velmi důležitá. Následujte prosím jednoduché typy uvedené níže.