



UŽIVATELSKÝ MANUÁL

10065 Posilovací kolečka Sportago Multitrain



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- 1) Před zahájením jakéhokoliv tréninkového programu se nejdříve poradte se svým lékařem nebo trenérem.
- 2) Jestliže během cvičení pocítíte bolest nebo jakékoliv jiné zdravotní problémy, okamžitě s tréninkem přestaňte a poradte se o dalším postupu s lékařem.
- 3) Před cvičením a po ukončení cvičení vždy provádějte zahřívací a protahovací cviky. Zamezíte tak případným zraněním.
- 4) Cvičíte-li s posilovacím kolečkem poprvé, začněte pomalu a zlehka a postupně se propracovávejte k náročnějším cvikům.
- 5) Cvičením s posilovacími kolečky si procvičujete břišní svaly, zádové svaly a všechny svaly na ruce.
- 6) Cviky s posilovacími kolečky nejsou vhodné pro osoby, které mají kýlu nebo problémy s bederní páteří.

PŘEHLED CVIKŮ

Před zahájením cvičení si lanka nastavte tak, aby zátěž odpovídala Vaším schopnostem. Čím blíže jsou držadla k tělu přístroje, tím větší je zátěž cvičení.

Začátečníci mohou docílit zvýšení zátěže cvičením na kolenou nebo na špičkách nohou.

Popis základních cviků

Posilování ramenních a pažních svalů

Stoupněte si jednou nohou na nášlapnou plochu a uchopte obě kolečka tak, že dlaně budou směřovat vzhůru. Narovnejte záda a začněte k sobě kolečka přitahovat stejným způsobem, jako byste zvedali činky. Kolečka můžete přitahovat najednou nebo střídavě.

Posilování břišních svalů

Klekněte si na nášlapnou plochu a uchopte obě kolečka před sebou. Narovnejte paže a podobným způsobem jako s jedním posilovacím kolečkem se pomocí břišních svalů posouvejte dopředu a zase zpět.

Posilování zádových svalů

Posad'te se na zem a natáhněte nohy před sebe. Nášlapnou plochu si opřete o zadní stranu chodidel. Uchopte kolečka tak, aby lana byla do kříže. Začněte kolečka přitahovat.

Posilování stehenních svalů

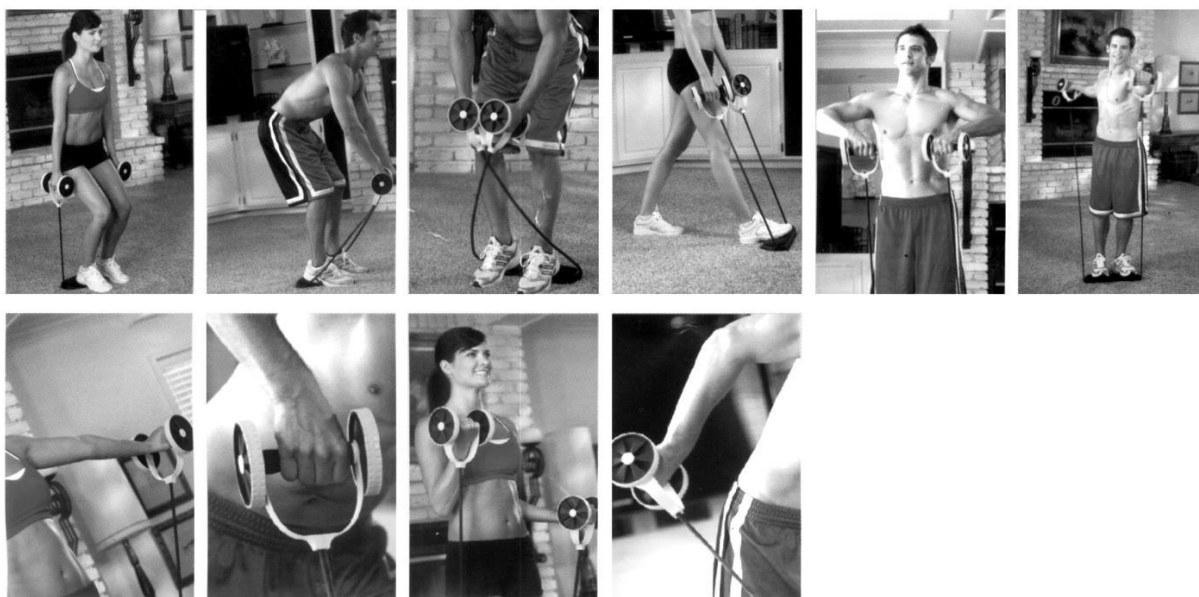
Klekněte si na nášlapnou plochu a rukama se opřete o zem. Jedno kolečko nechte ležet stranou a do druhého si zahákněte jedno chodidlo. Paže mějte narovnané a nohu, kterou cvičíte pokrčenou v úhlu 90°. Nohou opakovaně pohybujte nahoru a dolů.

Posilování hýžd'ových svalů

Položte nášlapnou plochu na zem a klekněte si před ni. Položte obě předloktí na každou stranu nášlapné plochy a opřete se o ně. Jednu nohu si zahákněte do jednoho z koleček, druhou ponechejte pokrčenou v pokleku. Nohu v kolečku natáhněte do výšky za sebe tak, aby s Vašimi zády tvořila rovnoběžnou linii. Poté nohu stáhněte zpátky do pokleku. Cvičení opakujte.

Cviky ve stoje





Cviky na zemi



Cviky na židli

