



UŽIVATELSKÝ MANUÁL
10046 Variotrainer Sportago VT 120



Obsah

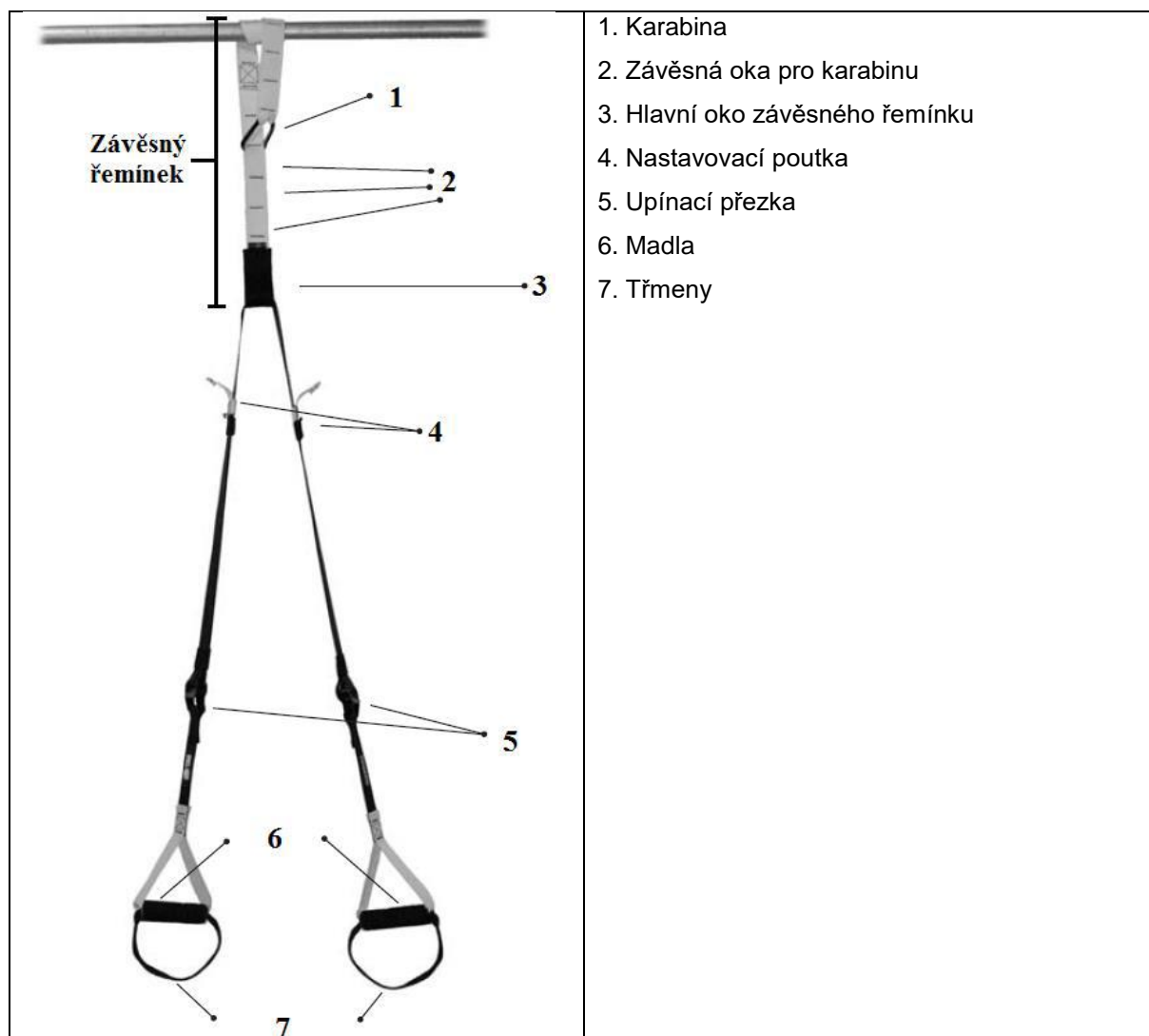
DÍLY	4
MÍSTO A ZPŮSOB ZAVĚŠENÍ	5
POKYNY K UKOTVENÍ POMOCÍ ZÁVĚSNÉHO ŘEMÍNKU	5
SPRÁVNÉ UKOTVENÍ POMOCÍ DVEŘNÍ KOTVY	6
NASTAVENÍ DÉLKY HLAVNÍCH POPRUHŮ	7
SPOJENÍ MADEL DO JEDNOHO	8
POUŽÍVÁNÍ TŘMENŮ	9
REGULACE OBTÍŽNOSTI	10
REGULACE STABILITY	11
POKYNY KE CVIČENÍ	11



DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Před zahájením cvičebního programu se poradte s lékařem. Závěsný posilovací systém používejte pouze na místech s protiskluzovou podlahou a způsobem, který je popsán v manuálu. Uživatel je zodpovědný za jakékoliv škody na zdraví či majetku způsobené používáním tohoto výrobku.

DÍLY



MÍSTO A ZPŮSOB ZAVĚŠENÍ

Posilovací systém lze používat doma i venku, na místech s protiskluzovým povrchem. Pro jeho optimální využití budete potřebovat volný prostor o rozměrech přibližně 2,43m X 1,83m (8ft X 6ft). Všechny modely výrobku jsou dodávány se závěsným řemínkem, který umožňuje bezpečné „ukotvení“ posilovacího systému ke konstrukcím, které unesou vaši tělesnou hmotnost.

Vhodné závěsné body pro použití závěsného řemínku:

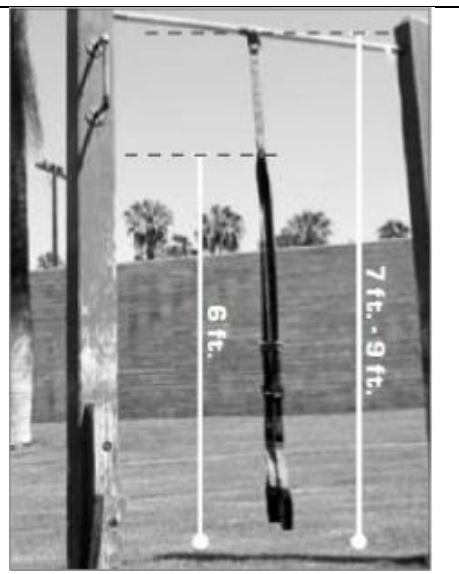
Pevný trám, konstrukce posilovací klece, držák boxovacího pytle, zábradlí, větev stromu nebo příčka plotu.

TIP: K ukotvení na dveře nebo zeď můžete použít dveřní kotvu nebo jiné kompatibilní příslušenství.



POKYNY K UKOTVENÍ POMOCÍ ZÁVĚSNÉHO ŘEMÍNKU

1. Kotevní bod by se měl nacházet ve výšce 2,13m – 2,74m (7ft – 9ft) a měl by být dostatečně pevný na to, aby unesl vaši tělesnou hmotnost.
2. Nastavte délku závěsného řemínku tak, aby hlavní oko viselo přibližně 1,8m (6ft) nad zemí.
3. Při maximálním natažení popruhů budou třmeny nad zemí ve výšce 0,05m – 0,08m (2in – 3in). Pokud budete cvičit vleže (ať už čelem k zemi nebo na zádech), nastavte popruhy tak, aby byly třmeny přibližně 0,2m – 0,3m (8in – 12 in) nad zemí.



Aby bylo hlavní závěsné oko nad zemí ve výšce 1,83m (6ft), je třeba nastavit délku závěsného řemínku v závislosti na výšce závěsného bodu.

TIP: V případě ukotvení k tyčím s hladkým povrchem závěsný řemínek kolem tyče omotejte vícekrát, aby nedocházelo k jeho protáčení a následně zacvakněte karabinu v odpovídající výšce.

NASTAVENÍ DÉLKY ZÁVĚSNÉHO ŘEMÍNKU

VÝŠE POLOŽENÉ KOTEVNÍ BODY (PRODLOUŽENÍ ZÁVĚSNÉHO ŘEMÍNKU):

1. Omotejte závěsný řemínek kolem kotevního bodu.
2. Zacvakněte karabinu přes závěsný řemínek.



NÍŽE POLOŽENÉ KOTEVNÍ BODY (ZKRÁCENÍ ZÁVĚSNÉHO ŘEMÍNKU):

Máte na výběr ze dvou možností:

1. Omotejte řemínek kolem závěsného bodu vícekrát a poté zacvakněte karabinu do jednoho ze závěsných ok.
2. Umístěte řemínek na závěsný bod a poté upevněte karabinu k jednomu z popruhů.



! Varování: Nikdy neupevňujte karabinu k hlavnímu oku od závěsného řemínku.

SPRÁVNÉ UKOTVENÍ POMOCÍ DVEŘNÍ KOTVY

Dveřní kotvu lze používat pouze na kvalitních a odolných dveřích, které jsou dostatečně pevné, aby unesly vaši hmotnost.

! Varování: Posilovací systém neupevňujte k posuvným / skleněným / skříňovým / dvoukřídlým dveřím. Zkontrolujte, že dveře nelze otevřít jinak, než úplným stlačením kliky.

UPEVNĚNÍ KE DVEŘÍM:

V případě použití dveří o standardní výšce před upnutím dveřní kotvy nejdříve vyvlečte závěsný řemínek. U dveří vyšších než 2,13m (7ft) použijte současně dveřní kotvu i závěsný řemínek, aby bylo možno nastavit odpovídající délku.

VYVLEČENÍ ZÁVĚSNÉHO ŘEMÍNKU:

1. Protáhněte hlavní oko řemínku dolů k madlu.
2. Provléčte madlo s třmeny hlavním okem.
3. Pro upevnění dveřní kotvy postupujte opačným způsobem.



UPEVNĚNÍ ZÁVĚSNÉ KOTVY, POKUD DVEŘE OTEVÍRÁTE SMĚREM OD SEBE:

Jedná se o nejbezpečnější způsob ukotvení, protože vaše tělesná hmotnost bude dveře dovírat.

1. Přehodte dveřní kotvu přes horní okraj dveří a umístěte ji do středu dveří.
2. Ujistěte se, že jsou dveře řádně dovřeny a proveďte zátěžový test.



UPEVNĚNÍ ZÁVĚSNÉ KOTVY, POKUD DVEŘE OTEVÍRÁTE SMĚREM K SOBĚ: 7

1. Přehodte dveřní kotvu přes horní okraj dveří a umístěte ji do prostoru nad dveřním závěsem. Tím zabráníte neočekávanému otevření dveří.
2. Ujistěte se, že jsou dveře řádně dovřeny a proveďte zátěžový test.



TIP: Umístěte na dveřní kliku visačku, předejdete tím nečekanému otevření dveří a vzniku úrazu.

NASTAVENÍ DÉLKY HLAVNÍCH POPRUHŮ

Změnou délky popruhů lze přizpůsobit rozsah pohybu a obtížnost cviků svým potřebám.

TIP: Mnoho cviků prováděných ve stoje (tlaky, vytáčení atd.) lze vykonávat v maximálním rozsahu pohybu až po značném prodloužení hlavních popruhů.

! Varování: Před každým nastavením délky zkontrolujte, že nejsou popruhy překrouceny, aby nedošlo k provlečení přetočeného popruhu přezkou.

ZKRÁCENÍ DÉLKY POPRUHŮ:

1. Jednou rukou uchopte popruh a palcem odjistěte přezku, druhou rukou přidržujte žluté nastavovací poutko.
2. Držte pevně přezku a současně tlačte nastavovací poutko od sebe – princip je stejný jako při napínání tětiny luku. Stejným způsobem nastavte délku druhého popruhu.



PRODLOUŽENÍ POPRUHŮ:

1. Odjistěte obě upínací přezky a tahejte je dolů, směrem od kotevního bodu.

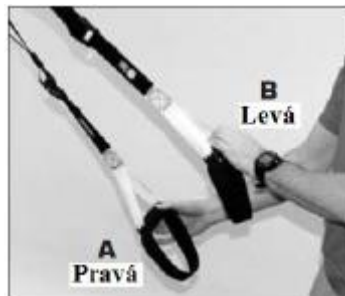


SPOJENÍ MADEL DO JEDNOHO

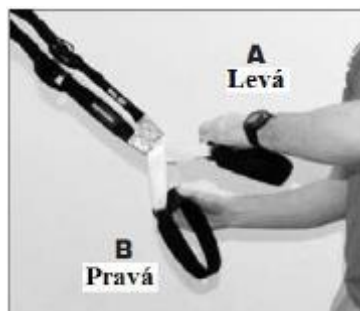
Cvičení pouze s jedním madlem umožňuje všestrannější posílení břišního svalstva a provádění jednostranně zaměřených a účinných rotačních cviků.

POSTUP:

1. Uchopte madla a umístěte je nad sebe. Na obrázku níže je madlo **A** v pravé a madlo **B** v levé ruce.



2. Provléčte madlo **A** popruhem (horním okem) madla **B** a vyměňte si ruce tak, abyste drželi madlo **A** v levé ruce.



3. Opakujte předchozí krok – pravou rukou provléčte madlo **B** madlem **A** a poté uchopte madlo **B** i levou rukou a zatahejte za něj. Před cvičením vždy proveďte na madle **B** zátěžový test.



POUŽÍVÁNÍ TŘMENŮ

CVIKY PROVÁDĚNÉ ČELEM VZHŮRU:

Výchozí poloha

1. Třmeny by měly být zavěšeny 0,2-0,3 m nad zemí. Po usednutí před posilovací systém by měla být vaše kolena přibližně 0,3 m od závěsů. Uchopte třmeny pomocí prostředníků a ukazováků.



2. Položte se zády na podlahu a umístěte do třmenů současně obě paty. Ujistěte se, že paty drží pevně ve třmenech. (Případně můžete provléct špičky chodidel skrz třmeny a zapřít se o zadní část nohou.)



3. Propněte nohy a soustředte se na výchozí polohu cviku.



CVIKY PROVÁDĚNÉ ČELEM K ZEMI:

Výchozí poloha

1. Třmeny by měly být zavěšeny 0,3-0,4 m nad zemí. Po usednutí před posilovací systém by měla být vaše kolena přibližně 0,3 m od závěsů. Umístěte pravou nohu do levého třmenu.



3. Přetočte tělo tak, jako byste chtěli provádět kliky – otočte špičky chodidel směrem dolů. Zapřete se o předloktí či dlaně. Jakmile již nebudete schopni setrvat ve visu, spustte kolena na zem.



REGULACE OBTÍŽNOSTI

Závěsný posilovací systém umožňuje při každém cviku okamžitě změnit zátěž z 0% na 100% vaší tělesné hmotnosti.

CVIKY VESTOJE

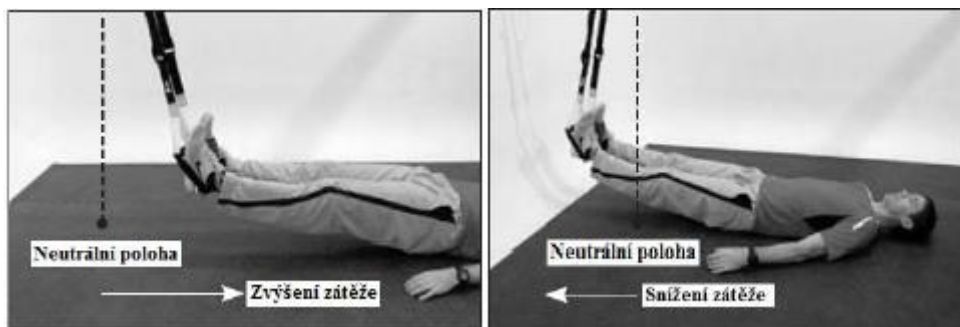
Sklon těla: Pro zvýšení obtížnosti přisuňte chodidla blíže ke kotevnímu bodu.



CVIKY NA ZEMI

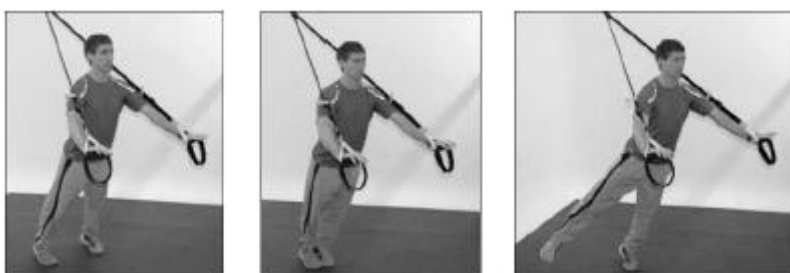
Klíčovým faktorem je sklon posilovacího systému vzhledem k podlaze. Obtížnost zvýšíte tím, že se ve výchozí pozici posunete dále od kotevního bodu. Pro snížení obtížnosti se přisuňte blíže ke kotevnímu bodu.

Výchozí pozice:



REGULACE STABILITY

Při snížení rozestupu chodidel (tj. při snožení či stoji na jedné noze) se stává cvik technicky náročnějším a vyžaduje větší zapojení břišních svalů.



TIP: Pro nácvik rovnováhy jednotlivé postoje střídejte. 11

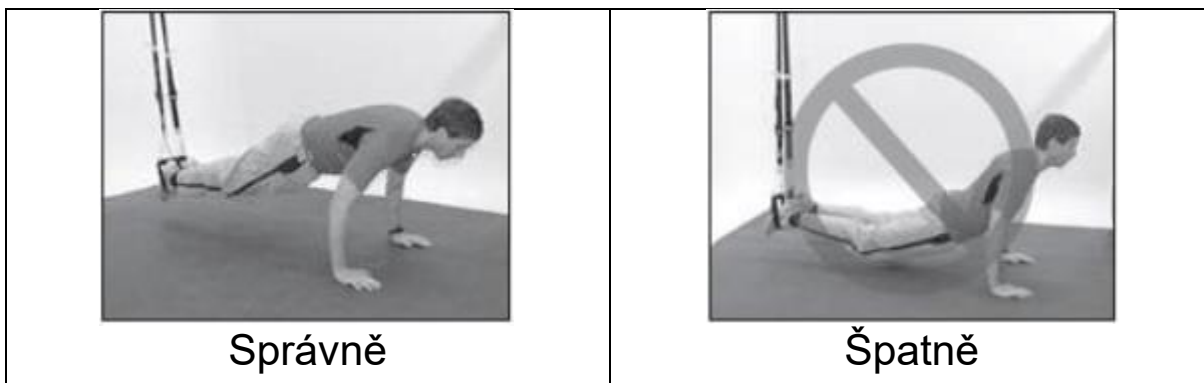
Cviky prováděné čelem k zemi na předloktích namísto dlaní jsou stabilnější a vyžadují menší sílu horní poloviny těla, zejména břišních svalů.



POKYNY KE CVIČENÍ

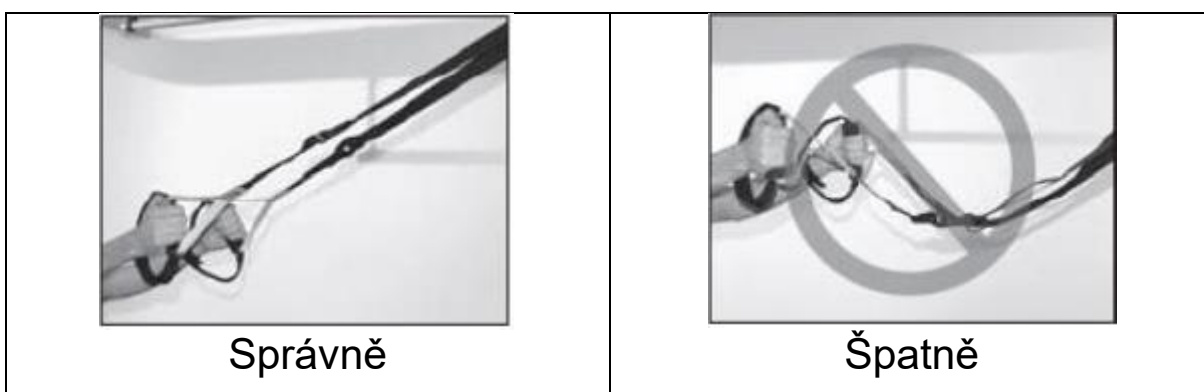
SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

Během všech cviků mějte zpevněné břišní svalstvo, neprohýbejte se v zádech a udržujte ramena, pánev a hlavu v jedné rovině.



UDRŽUJTE POPRUHY NAPNUTÉ

Popruhy by během cvičení neměly nikdy být ve volném závěsu. Během celého cviku se o ně rovnoměrně zapírejte.



ROVNOMĚRNÉ NAPNUTÍ POPRUHŮ

Nejedná se o kladkový mechanismus, proto musí být pohyb rukou a ramen vždy rovnoměrný a vyvážený. Na oba popruhy musí být vyvíjena stejná síla, jinak hrozí opotřebení závěsného řemínku.



RUCE SE NESMÍ TŘÍT O POPRUHY

Nikdy se nesnažte zvýšit stabilitu během cviku tím, že se dostanete do kontaktu s posilovacími popruhy. Pokud se dostanete do kontaktu s popruhy, zvedněte horní končetiny výše.



Správně



Špatně