

10030354 10030405

Ultimate Gym 3000

Posilňovacia veža



Vážený zákazník,

Teraz prosím skontrolujte kompletnosť dodaných balíkov, než sa pustíte do montáže výrobku. V prípade, že je obal poškodený alebo časť chýba, pred jeho otvorením kontaktujte naše oddelenie zákazníckych služieb.

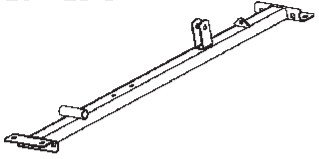

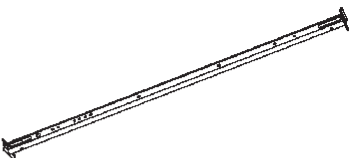

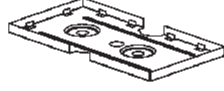

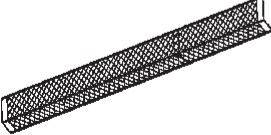






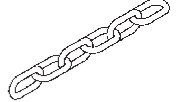


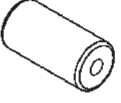
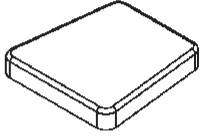

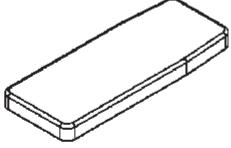

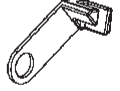


ČASTI

| Kartón | Q | Rozmery (cm) | Hmotosť(kg) | 10030354 (biele) | | 10030405 (čierne) | |
|--------|-----|----------------|-------------|------------------|---------------|-------------------|---------------|
| | | | | SKU | EAN | SKU | EAN |
| A | 1pc | 195,5*40*15 | 28,25 | 70000736 | 4060656158506 | 70000740 | 4060656158544 |
| B | 1pc | 99*49*18 | 26,25 | 70000737 | 4060656158513 | 70000741 | 4060656158551 |
| C | 1pc | 39,5*24,5*19,5 | 24,5 | 70000738 | 4060656158520 | 70000742 | 4060656158568 |
| D | 1pc | 39,5*26*19,5 | 23,3 | 70000739 | 4060656158537 | 70000743 | 4060656158575 |

Kartón A

Farba produktu čierna: SKU :70000740 / EAN: 4060656158544

Farba produktu biela: SKU: 70000736 / EAN: 4060656158506

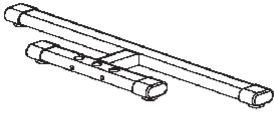
| | | | |
|--|---|--|--|
| 1. 1PC  | 4. 1PC  | 5. 1PC  | |
| 14. 1PC  | 17. 2PCS  | 22. 2PCS  | |
| 23. 4PCS  | 27. 1PC  | 28. 2PCS  | 31. 1PC  |
| 36. 14PCS  | 37. 6PCS  | 38. 5PCS  | 40. 2PCS  |
| 41. 2PCS  | 42. 6PCS  | 45. 4PCS (PENA)  | 46. 1PC  |
| 47. 3PCS  | 50. 1PC  | 52. 2PC  | 53. 16PCS  |
| 54. 6PCS  | 20. 2PCS  | | |

Kartón B

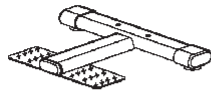
Farba produktu čierna: SKU: 70000741 / EAN: 4060656158513

Farba produktu biela: SKU: 70000737 / EAN: 4060656158551

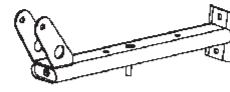
2. 1PC



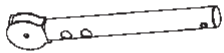
3. 1PC



6. 1PC



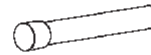
7. 1PC



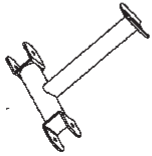
8. 1PC



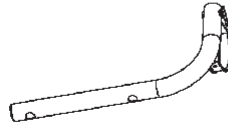
9. 1PC



10. 1PC



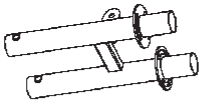
11. 1PC



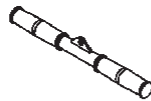
12. 1PC



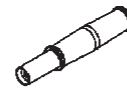
13. 1PC



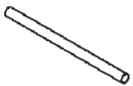
15. 1PC



16. 4PCS



18. 2PCS



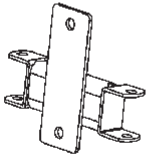
19. 2PCS



21. 1PC



30. 1PC



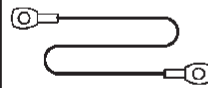
32. 2PCS



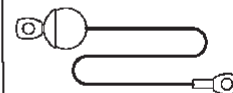
33. 1PC



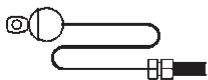
34. 1PC



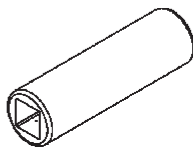
39. 1PC



44. 1PC



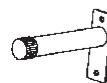
43. 2PCS(PENA)



48. 3PCS



51. 1PC



35. 2PCS



Kartón C

Farba produktu čierna: SKU: 70000738 / EAN: 4060656158520

Farba produktu biela: SKU: 70000742 / EAN: 4060656158568

29. 5PCS

**Kartón D**

Farba produktu čierna: SKU: 70000739 / EAN: 4060656158537

Farba produktu biela: SKU: 70000743 / EAN: 4060656158575

24. 1PC



29. 4PCS



25. 1PC



26. 1PC



Vážený zákazník,

blahoželáme vám k nákupu vášho zariadenia. Pozorne si prečítajte nasledujúce informácie a riaďte sa nimi, aby ste predišli možnému poškodeniu. Neručíme za škody spôsobené nedodržaním pokynov a nesprávnym použitím. Naskenovaním nasledujúceho QR kódu získate prístup k najnovším návodom na obsluhu a ďalším informáciám o produkte.



OBSAH

| | |
|-----------------------------|----|
| Bezpečnostné pokyny | 8 |
| Prehľad komponentov | 9 |
| Zoznam položiek | 10 |
| Montáž | 18 |
| Rozcvička sa pred tréningom | 25 |
| Tréningový sprievodca | 26 |

VÝROBCA

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín, Nemecko.

STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

Poznámka: Rovnako ako všetky cvičebné zariadenia s mechanickými, pohyblivými súčastami, aj tento výrobok môže spôsobiť časté uvoľnenie skrutiek. Odporúčame ich preto pravidelne kontrolovať a v prípade potreby dotiahnuť vhodným kľúčom. Tréningové zariadenie pravidelne čistite vlhkou handričkou, aby ste z povrchov odstránili pot a prach.

- Zariadenie pravidelne čistite čistou handričkou.
- Bezpečné používanie zariadenia je možné zaručiť iba vtedy, ak ho budete pravidelne kontrolovať, či nie je poškodené a opotrebované (napríklad na držadlách, pedáloch, sedle atď.). Je nevyhnutné, aby boli poškodené časti zariadenia vymenené a aby sa zariadenie znovu používalo až po oprave.
- Pravidelne kontrolujte, či sú skrutky a matice riadne utiahnuté.
- Pohyblivé časti zariadenia pravidelne mažte.

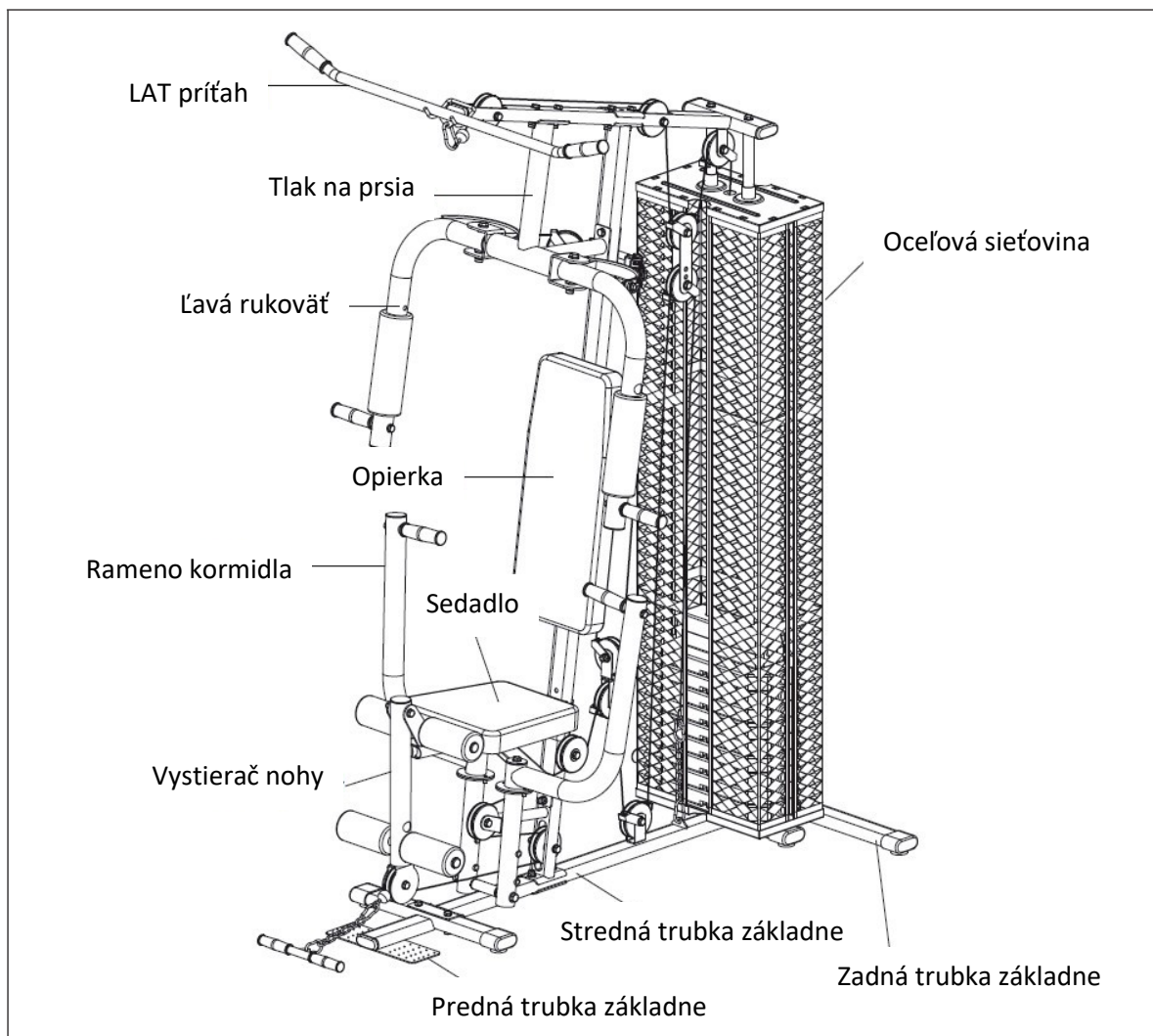
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pred použitím zariadenia si pozorne prečítajte návod na obsluhu a odložte si ho na budúce použitie. Vlastnosti výrobku sa môžu mierne líšiť od vlastností uvedených na obrázkoch. Výrobca môže vykonať zmeny bez predchádzajúceho upozornenia.

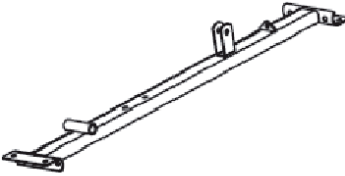
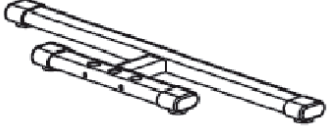
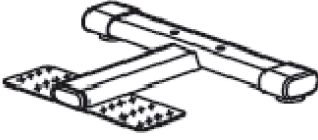

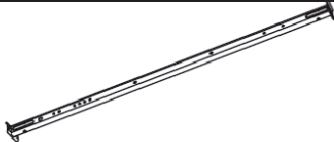
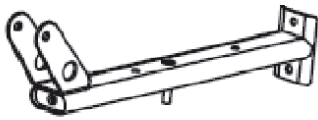

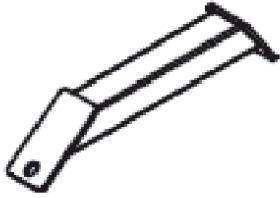

- Návod na obsluhu uschovajte na bezpečnom mieste, aby ste si naň mohli kedykoľvek pozrieť.
- Zariadenie nemontujte, kým si úplne neprečítate návod na obsluhu. Bezpečnosť a účinnosť zariadenia je možné zaručiť iba vtedy, ak je zariadenie správne zostavené a správne udržiavané a používané. Je vašou vlastnou zodpovednosťou zabezpečiť, aby boli všetci používatelia zariadenia informovaní o varovaniach a opatreniach.
- Aby bolo zariadenie bezpečne používané, musí byť umiestnené na stabilnom a rovnom povrchu. Chráňte podlahu rohožou. Zariadenie nepoužívajte vo vlhkom prostredí, napríklad v bazénoch atď. Bezpečná vzdialenosť okolo zariadenia musí byť najmenej 0,6 metra.
- Pred použitím cvičebných programov je nevyhnutné, aby ste sa poradili s lekárom, aby ste zistili, či máte nejaké fyzické alebo zdravotné problémy, ktoré by pri používaní zariadenia mohli predstavovať riziko pre vaše zdravie a bezpečnosť, alebo ktoré vám bránia správne používaniu zariadenia. Ak užívate akékoľvek lieky, ktoré ovplyvňujú váš srdcový tep, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu, rady vášho lekára sú životne dôležité.
- Dávajte pozor na signály svojho tela. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť, ak pocítite niektorý z nasledujúcich príznakov: bolesť, zvieranie na hrudníku, nepravidelný srdcový tep, extrémna dýchavičnosť, závrat alebo nevoľnosť. Ak sa u vás vyskytne ktorýkoľvek z týchto stavov, musíte sa násilne poradiť s lekárom skôr, ako budete môcť pokračovať v cvičení.
- Necvičte bezprostredne po jedle.
- Zariadenie môžu montovať iba dospelé osoby. Udržujte mimo zariadenia deti a domáce zvieratá.
- Zariadenie je možné používať iba v domácnosti.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické použitie. Môže sa používať iba na cvičenia uvedené v pokynoch.
- Pri používaní zariadenia noste vhodný tréningový odev a obuv. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, pretože by sa mohlo zachytiť o zariadenie alebo o odev, ktorý by mohol obmedzovať vašu voľnosť pohybu.
- Pri cvičení držte chrbát vystretý.
- Pred každým použitím zariadenia skontrolujte, či sú držadlá, sedlo, matice a skrutky riadne dotiahnuté.
- Všímajte si maximálnu polohu prispôsobiteľných častí zariadenia a neprekračujte značku „Stop“, pretože by to znamenalo riziko.
- Zariadenie používajte iba podľa obrázka. Ak počas montáže alebo kontroly zistíte chybné diely alebo ak počas používania počujete zo zariadenia podivné zvuky, ihneď ho prestaňte používať. Zariadenie nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši.
- Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia buďte opatrní, aby ste si neporanili chrbát. Vždy používajte zdvíhacie techniky, ktoré sú pre chrbát ľahké, a v prípade potreby vyhľadajte pomoc niekoho iného.
- Všetky pohyblivé časti zariadenia (napr. Pedále, držadlá, sedlo ... atď.) je potrebné vykonávať údržbu každý týždeň. Pred každým použitím ich skontrolujte. Ak je niečo pokazené alebo uvoľnené, ihneď opravte alebo vymeňte príslušný diel. Nepokračujte v používaní zariadenia, kým ho nevrátite do pôvodného stavu.
- Dávajte pozor na nedostatok systému voľnobehu, čo je vážne riziko.
- Napájací kábel držte mimo zdrojov tepla.
- Do otvorov zariadenia nekladajte žiadne predmety.
- Pred premiestňovaním alebo čistením zariadenia vypnite zariadenie a vytiahnite sieťovú zástrčku. Povrchy vyčistite trením jemným čistiacim prostriedkom a vlhkou handričkou. Nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte zariadenie na miestach, ktoré nie sú regulované teplotou, ako sú garáže, verandy, kúpeľne, prístrešky pre autá alebo vonku.
- Zariadenie používajte iba tak, ako je popísané v návode na obsluhu.
- Nesprávne opravy a štrukturálne úpravy (napr. odstránenie alebo výmena pôvodných dielov) môžu ohroziť užívateľa zariadenia.
- Zotrvačník sa počas používania veľmi zahrieva.
- Ak zariadenie nepoužívate, aktivujte zámok.
- Deti od 8 rokov, mentálne a telesne postihnutí môžu zariadenie používať iba vtedy, ak boli dôkladne zoznámené s funkciami a bezpečnostnými opatreniami zodpovednou osobou.
- Zaisťte, aby sa deti so zariadením nehrali.
- Pred použitím skontrolujte napätie na typovom štítku. Zariadenie pripájajte iba do zásuviek, ktoré zodpovedajú napätiu zariadenia.

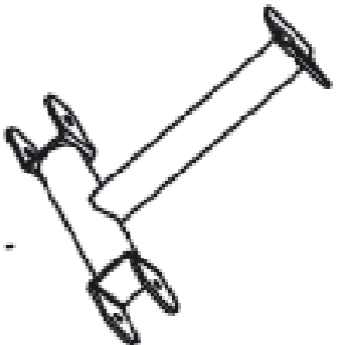
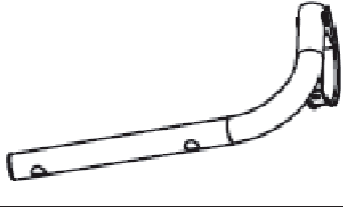

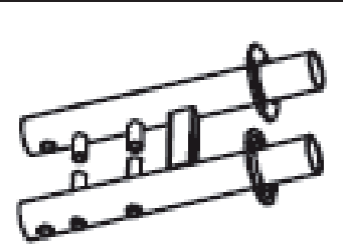

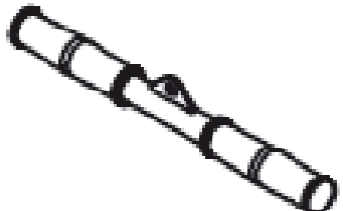
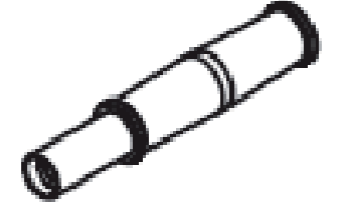
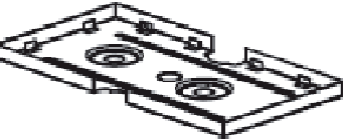
Poznámka: Maximálna hmotnosť užívateľa: 120 kg.

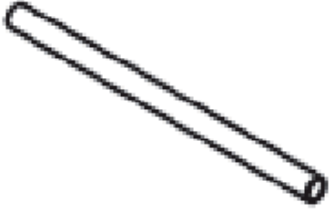


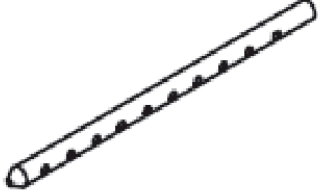
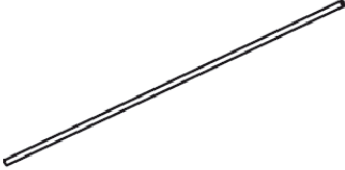
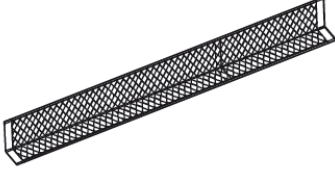
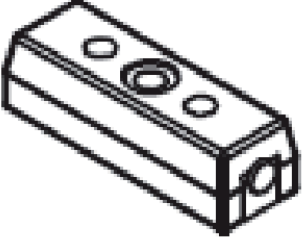
PREHĽAD KOMPONENTOV

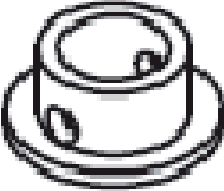


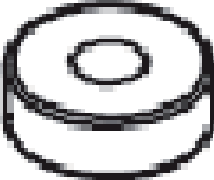

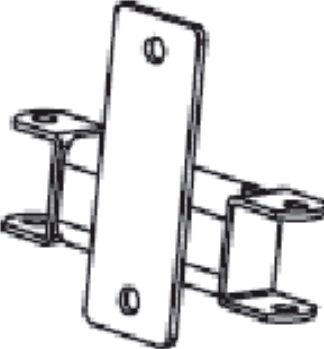

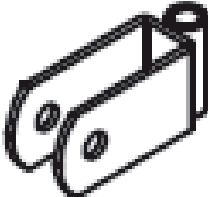







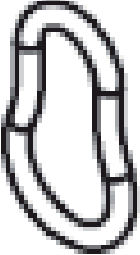
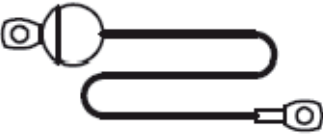

ZOZNAM POLOŽIEK


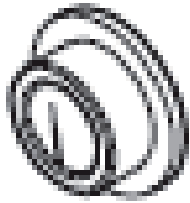
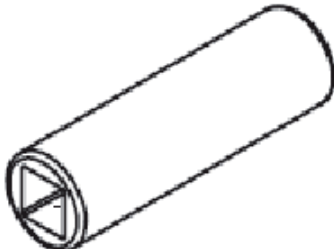
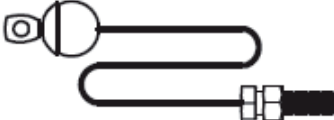
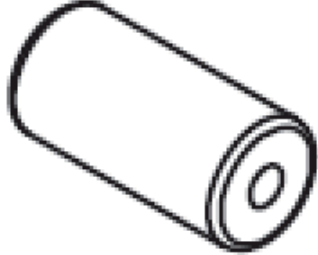
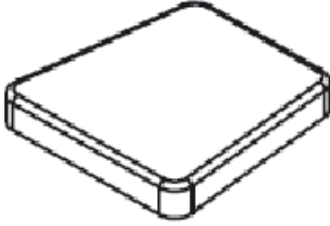


| Č. | Popis | Q | Obrázok |
|----|------------------------------|---|--|
| 1 | Stredná trubka základne | 1 |  |
| 2 | Zadná trubka základne | 1 |  |
| 3 | Predná trubka základne | 1 |  |
| 4 | Horná konzola | 1 |  |
| 5 | Vertikálna konzola | 1 |  |
| 6 | Držiak na sedadlo | 1 |  |
| 7 | Konzola pre vystierač nôh | 1 |  |
| 8 | Zosilnená trubica | 1 |  |
| 9 | Konzola kormidlového držiaka | 1 |  |

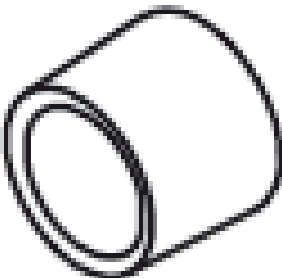
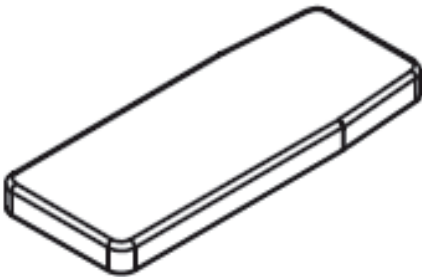
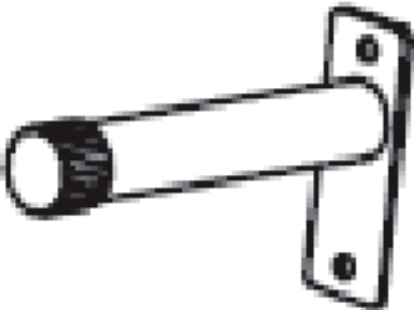

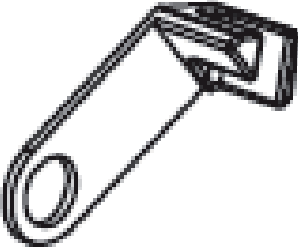
| Č. | Popis | Q | Obrázok |
|----|----------------------------|---|--|
| 10 | Hlavná časť presu na prsia | 1 |  |
| 11 | Ľavá rukoväť | 1 |  |
| 12 | Pravá rukoväť | 1 |  |
| 13 | H-konzola | 1 |  |
| 14 | Držiak na LAT príťahy | 1 |  |
| 15 | Držiak na curl cviky | 1 |  |
| 16 | Opierka dlani | 4 |  |
| 17 | Oceľový plech | 2 |  |

| Č. | Popis | Q | Obrázok |
|----|----------------------------|---|--|
| 18 | Hlavná časť presu na prsia | 2 |  |
| 19 | Ľavá rukoväť | 2 |  |
| 20 | Pravá rukoväť | 2 |  |
| 21 | H-konzola | 1 |  |
| 22 | Držiak na LAT príťahy | 2 |  |
| 23 | Držiak na curl cviky | 4 |  |
| 24 | Opierka dlaní | 1 |  |





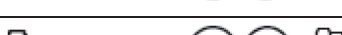
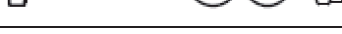









| Č. | Popis | Q | Obrázok |
|----|--------------------------------|---|--|
| 25 | Závažový tlmáč | 1 |  |
| 26 | Kolík Ø10 mm | 1 |  |
| 27 | Veľká podložka Ø45 mm | 1 |  |
| 28 | Gumové vankúše | 2 |  |
| 29 | Váha | 9 |  |
| 30 | Vodítka kladky | 1 |  |
| 31 | Blokovací kolík (Ø10 x 150 mm) | 1 |  |
| 32 | Držiak kladky | 2 |  |

| Č. | Popis | Q | Obrázok |
|----|-----------------------|----|---|
| 33 | Svorka kladky | 1 |  |
| 34 | Kábel 1 | 1 |  |
| 35 | Nastavovacia doska | 2 |  |
| 36 | Kladkostroj Ø90mm | 14 |  |
| 37 | Vodiace puzdro kladky | 6 |  |
| 38 | Karabína | 5 |  |
| 39 | Kábel 2 | 1 |  |
| 40 | Reťaz | 2 |  |

| Č. | Popis | Q | Obrázok |
|----|------------------------------|---|--|
| 41 | Veľká podložka (Ø50 mm) | 2 |  |
| 42 | Oceľová objímka | 6 |  |
| 43 | Penové polstrovanie (250 mm) | 2 |  |
| 44 | Kábel 3 | 1 |  |
| 45 | Penové polstrovanie (160 mm) | 4 |  |
| 46 | Sedacia podložka | 1 |  |
| 47 | PVC klapka (Ø30 x 7 mm) | 4 |  |
| 48 | Vystužená doska (100 mm) | 3 |  |

| Č. | Popis | Q | Obrázok |
|----|--------------------------|----|---|
| 49 | Gumový tmič | 1 |  |
| 50 | Operadlo | 1 |  |
| 51 | Podpora odskrutkovania | 1 |  |
| 52 | Kladkové puzdro (Ø16 mm) | 1 |  |
| 53 | Vedenie kábla | 16 |  |

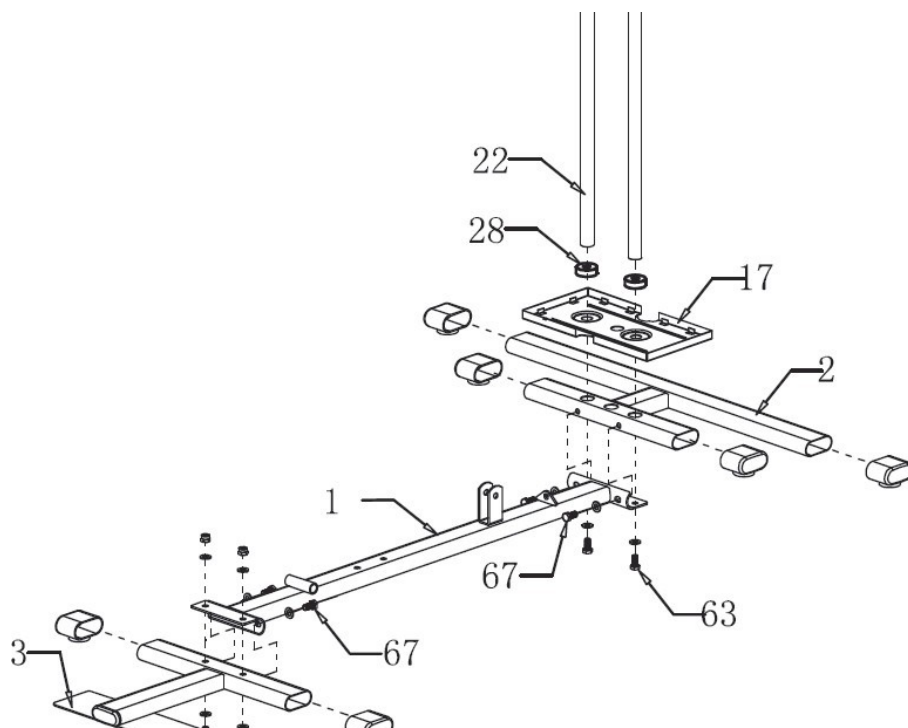
Montážny materiál

| Č. | Popis | Q | Obrázok |
|----|-----------------------|---|--|
| 55 | Skrutka M12 x 190 | |  |
| 56 | Skrutka M12 x 85 | |  |
| 57 | Skrutka M10 x 90 | |  |
| 58 | Skrutka M10 x 75 | |  |
| 59 | Skrutka M10 x 60 | |  |
| 60 | Skrutka M10 x 50 | |  |
| 61 | Skrutka M10 x 45 | |  |
| 62 | Skrutka M10 x 40 | |  |
| 63 | Skrutka M10 x 25 | |  |
| 64 | Skrutka M10 x 25 | |  |
| 65 | Skrutka M8 x 45 | |  |
| 66 | Podložka a matica M10 | |  |
| 67 | Skrutka M8 x 20 | |  |
| 68 | Skrutka M6 x 16 | |  |
| 69 | Skrutka M10 x 110 | |  |

MONTÁŽ

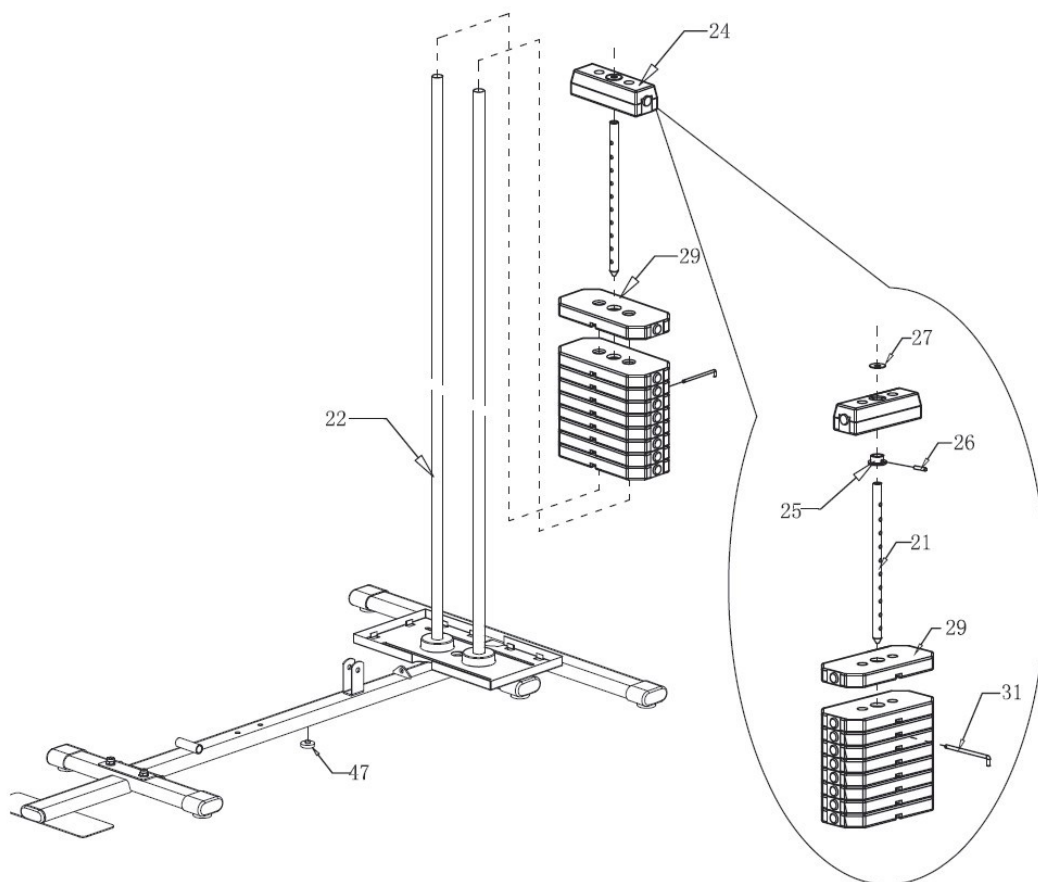
Krok 1

Upevnite strednú trubicu základne (1) k zadnej trubici základne (2) a chrómové lišty (22). Použite imbusové skrutky M10 x 25 (63) a M8 x 20 (67) a podložky. Potom pripevnite prednú základovú trubku (3). Tu sú vhodné M10x45 (61) a M8x20 (67), z ktorých každá obsahuje zodpovedajúce podložky a matice.



Krok 2

Ako je znázornené na obrázku, posuňte závažia (24, 29) na tyče (22).



Krok 3

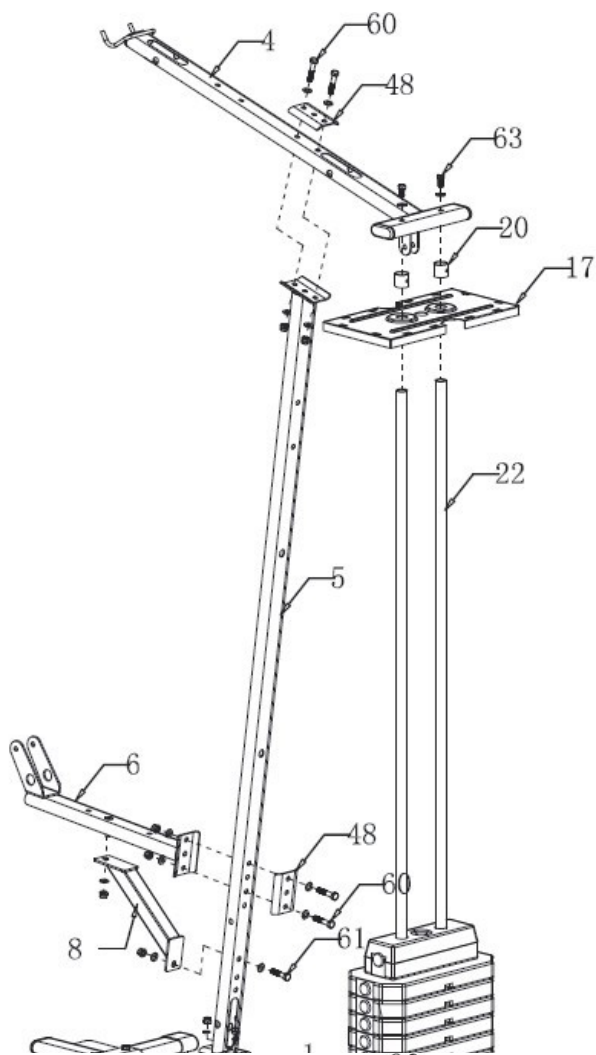
Upevnite zvislú konzolu (5) na strednú základovú trúbku (1). Na zvrátenie použite vystuženú dosku (48) a skrutky (a matice, podložky) M10 x 50 (60).

Potom pripevnite hornú konzolu (4) k vertikálnej konzole (5) (tiež k zosilnenej doske (48)). Sem sa zmestí aj M10x50 (60).

Zatlačte kliešte na chrómovú tyč (22) do príslušných fréz v hornej konzole (4). Upevnite skrutkami M10x25 (63).

Upevnite konzolu pre sedadlo (6) a zosilnenú rúrku (8) na zvislú konzolu (5).

Použite zosilnenú dosku (48), ako aj imbusové skrutky M10x50 (60), skrutky M10x45 (61) a zodpovedajúce podložky a matice.

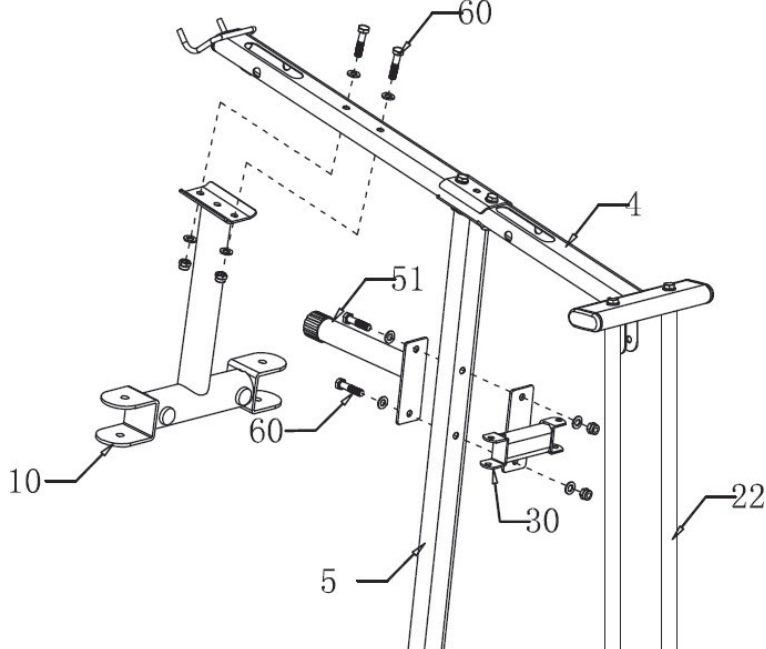


Krok 4

Pripojte press na prsia (10) k hornej konzole (4). Použite 2 imbusové skrutky M10x45 (60) a príslušné podložky a matice.

Pripevnite vodičko bloku kladky (30) k objímke skrutky (51) tak, aby medzi nimi ležala zvislá konzola (5).

Zaistite s 2 imbusovými skrutkami M10x50 (51) a príslušnými podložkami a maticami.



Krok 5

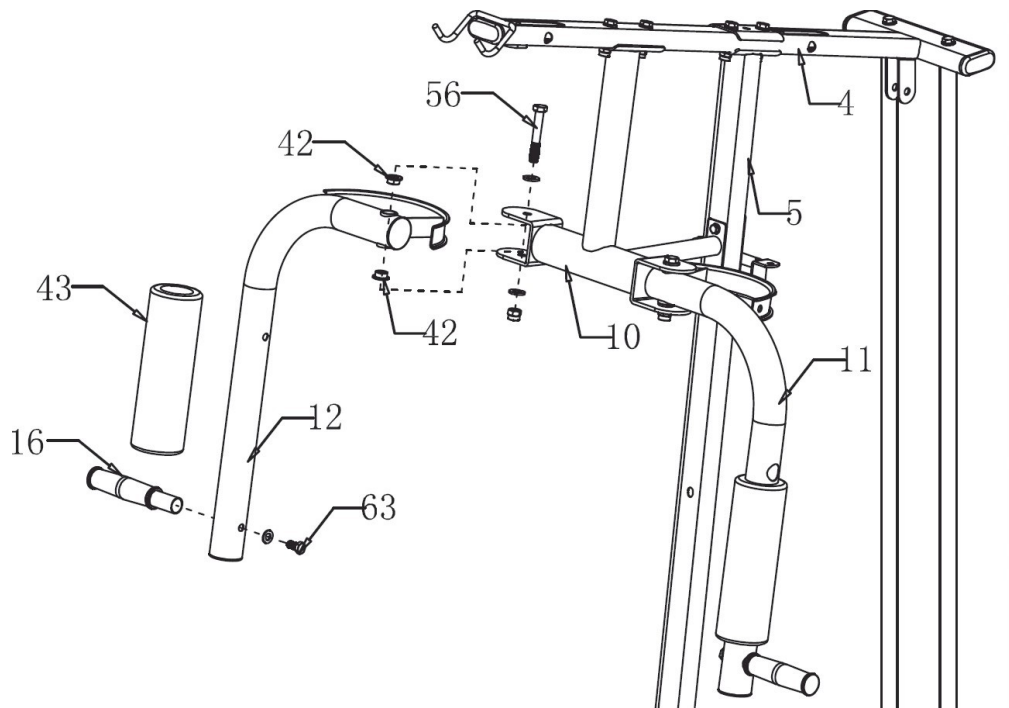
Pripojte pravé rameno (12) k pressu na prsia (10).

Vložte oceľové puzdrá (42) do výklenkov (pozri obrázok).

Upevnite pomocou M12x85 (56) a príslušných podložiek a matíc.

Pridajte opierku dlaní (16) a zaistite ju pomocou M10x25 a vhodnej podložky a matice.

Vľavo postupujte rovnako.



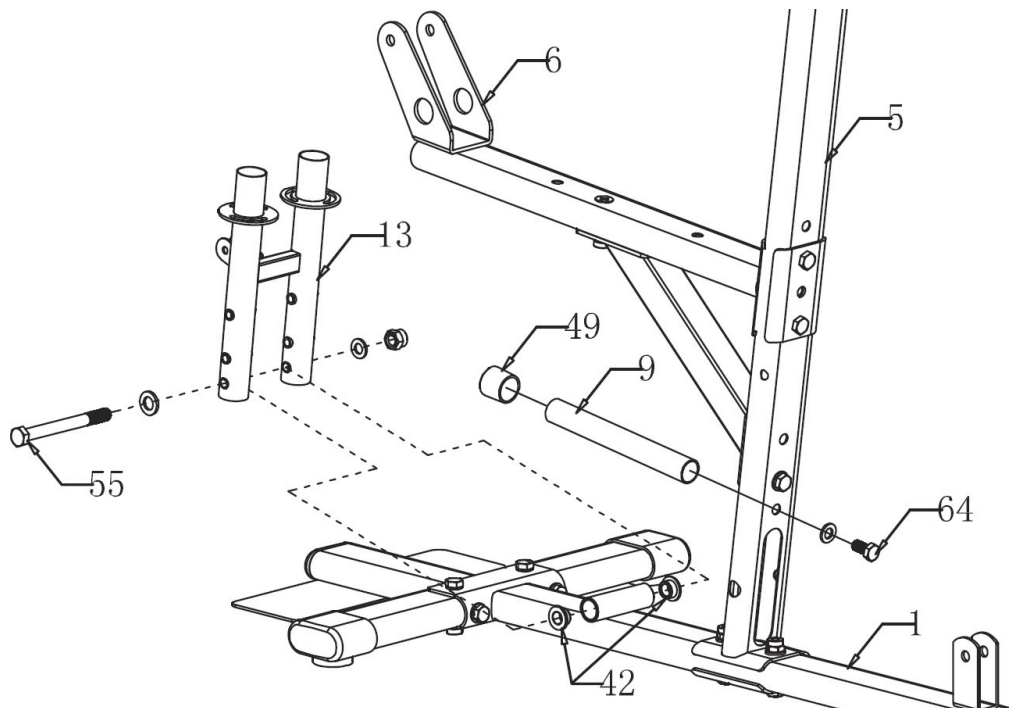
Krok 6

Upevnite konzolu H (13) k strednej rúrke základne (1).

Za týmto účelom vložte objímky (42) do výrezov a zaistite ich imbusovou skrutkou M12x190 (55) a vhodnou podložkou a maticou.

Vložte konzolu ramena kormidla (9) do vybrania vo zvislej konzole (5).

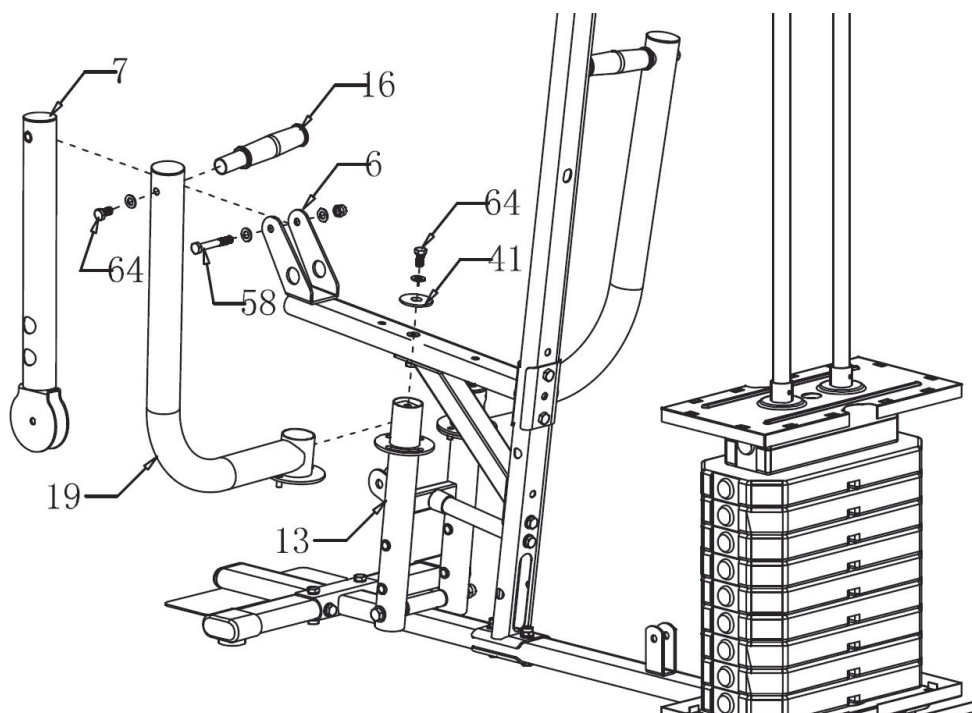
Upevnite imbusovou skrutkou M10x25 (64) a zodpovedajúcou podložkou.



Krok 7

Pripojte predĺženie nohy (7) k konzole sedadla (6) pomocou imbusovej skrutky M10x75 (58), ako aj podložky a matice.

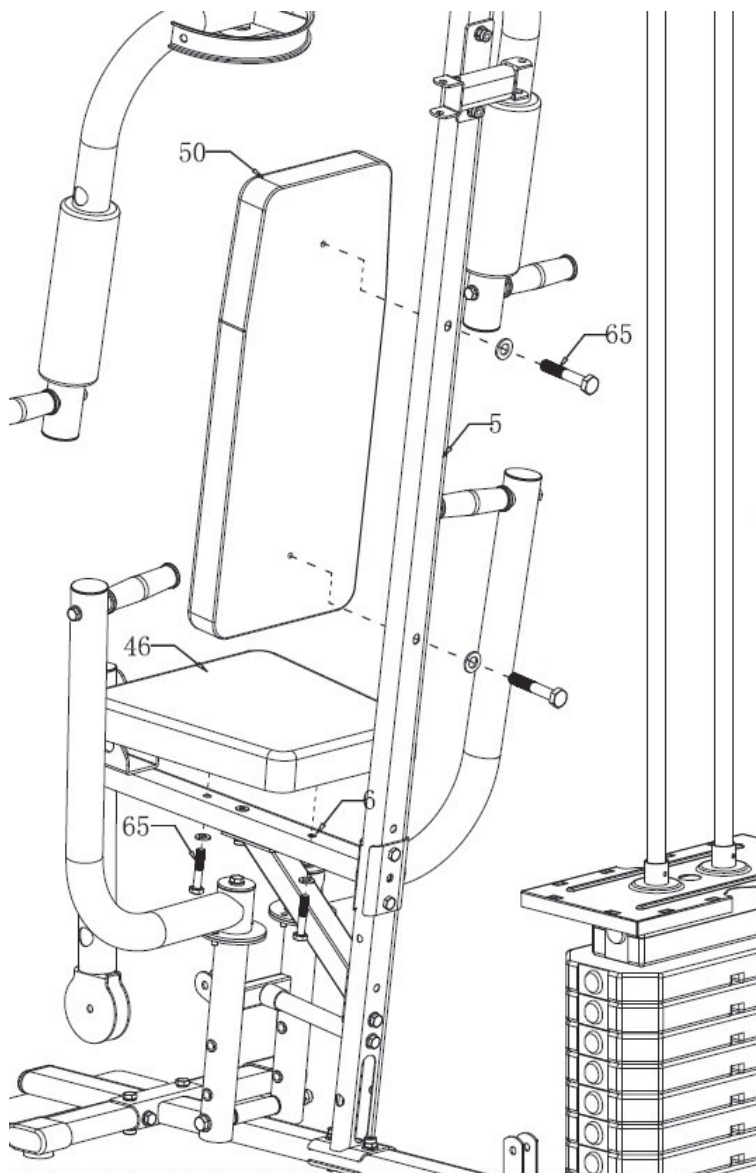
Vložte rameno kormidla (19) do konzoly H (13). Vezmite veľkú podložku (41) a dve imbusové skrutky M10x25 (64) s podložkami.

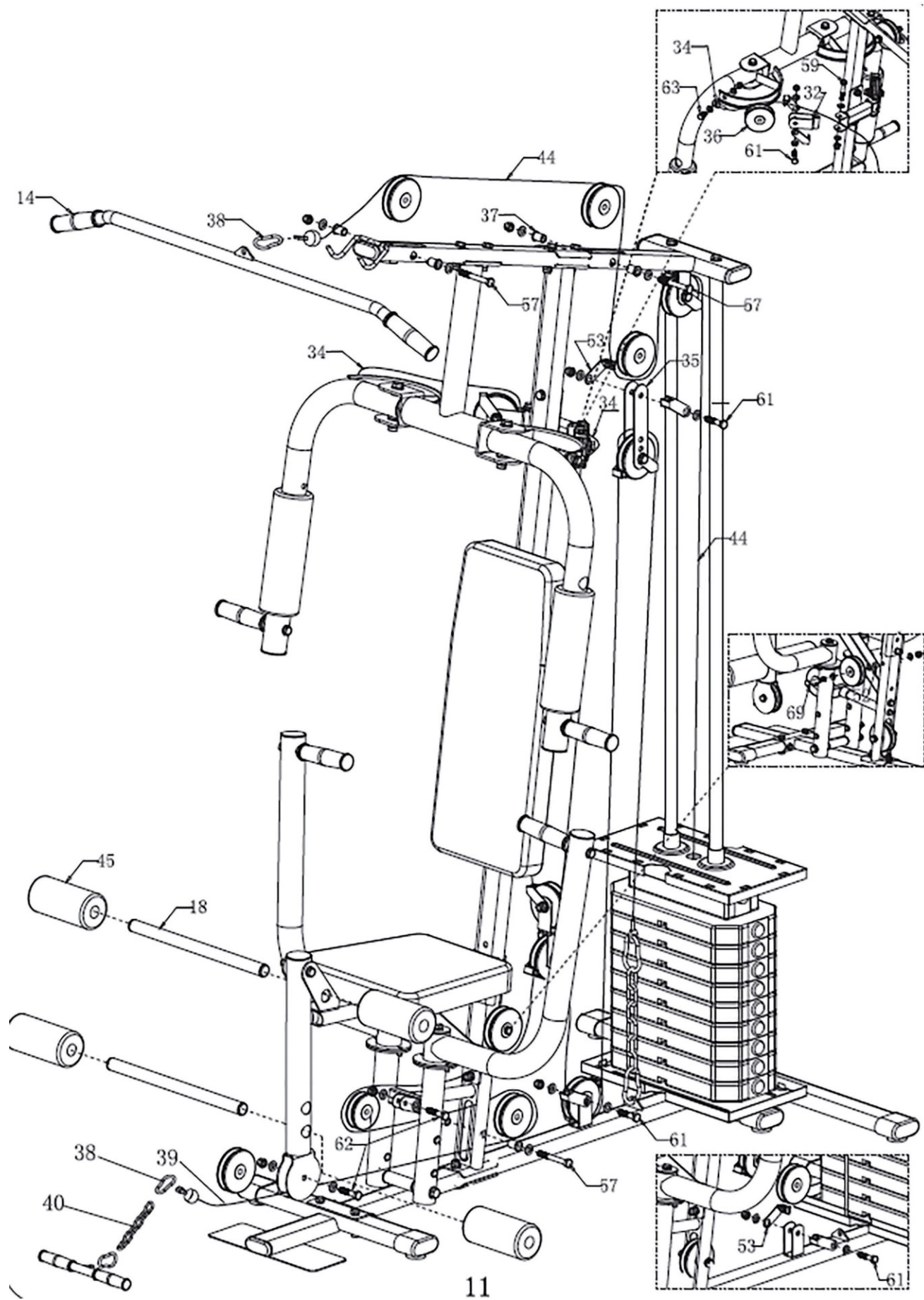


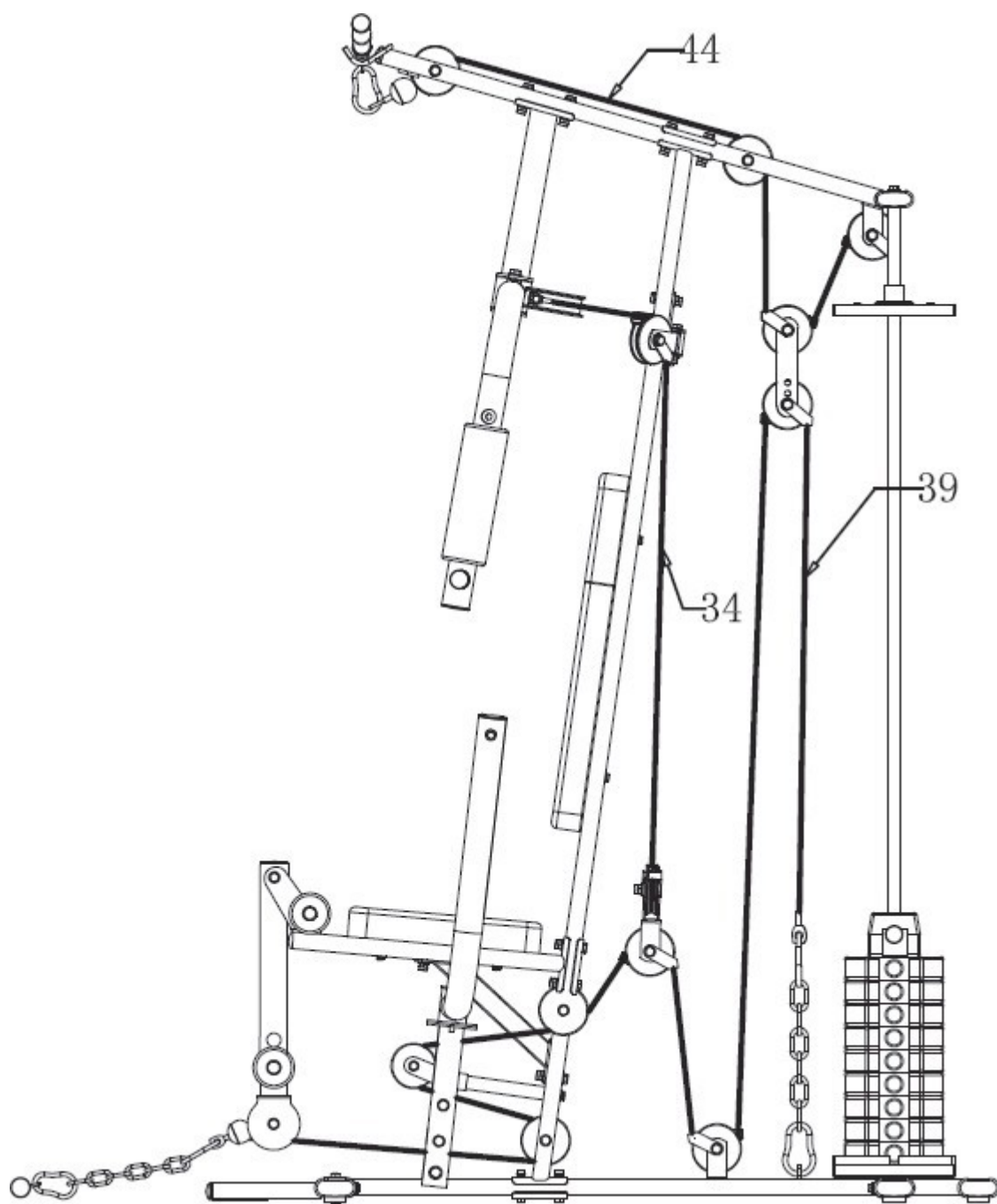
Krok 8

Pripojte operadlo (50) k zvislej konzole (5). Použite dve imbusové skrutky M8x45 a zodpovedajúce podložky.

Potom pripevnite sedadlo k držiaku sedadla. Použite dve imbusové skrutky M8x45 vrátane podložiek.

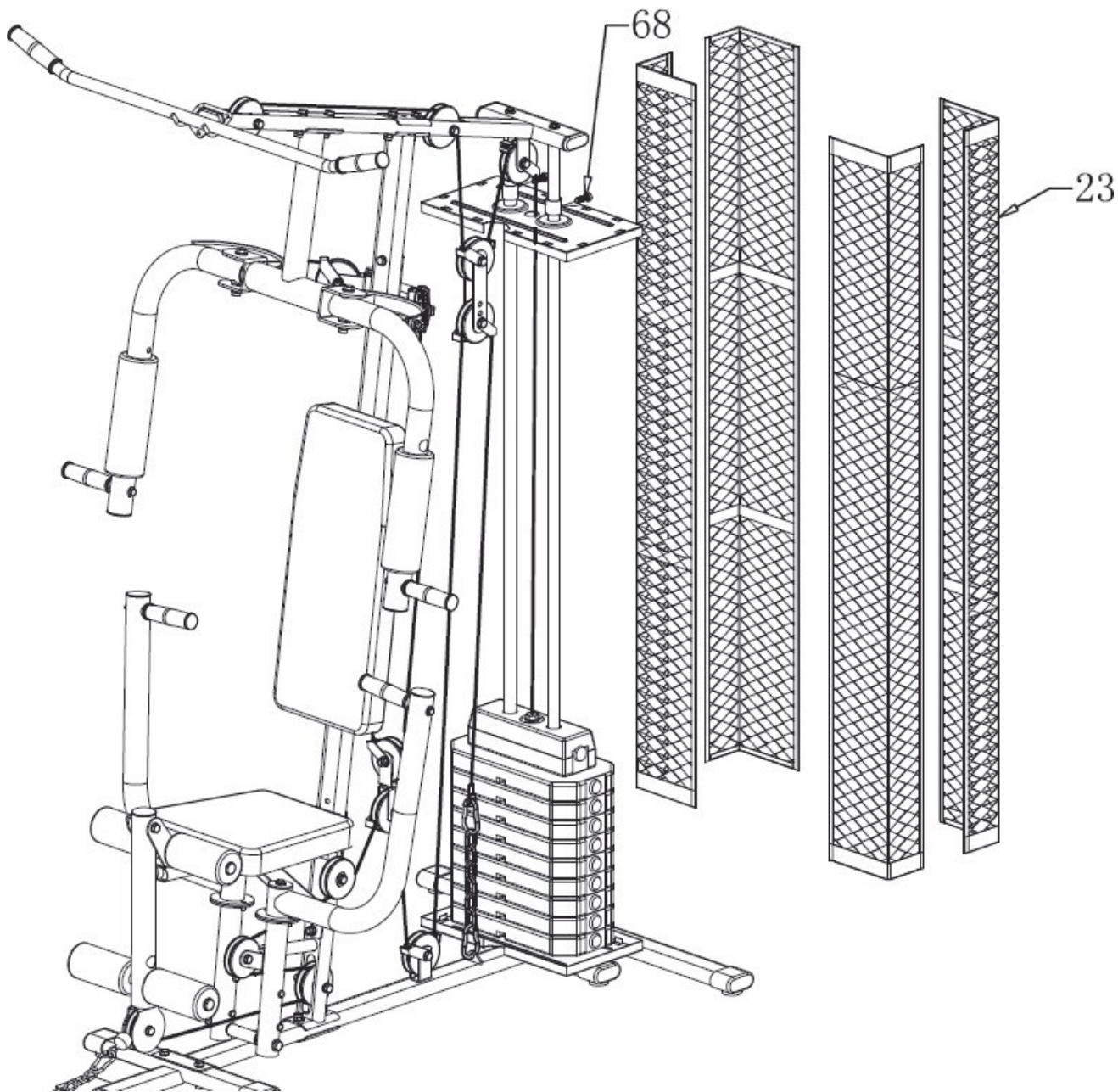






Krok 9

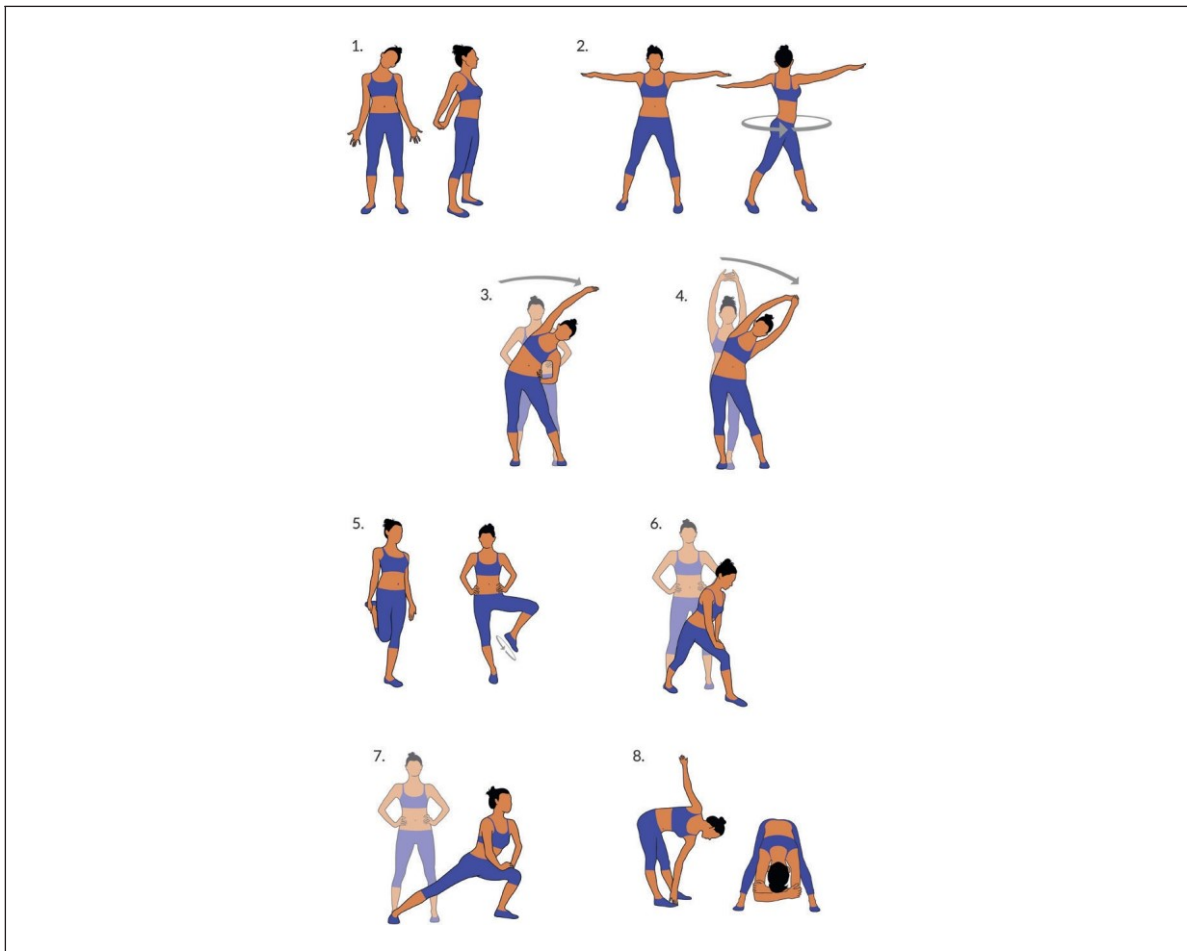
Pripojte kladkostroje a káble podľa tohto diagramu.



Krok 10: Kontrola

- Skontrolujte, či sú všetky skrutkové spoje a zátkové spoje pevné. V prípade potreby skrutky dotiahnite.
- Zaistite, aby bol dostatok miesta pre iné predmety, ako je nábytok, spotrebiče atď.
- Zoznámte sa s prístrojom a začnite s „ľahkým“ cvičením.

ROZCVIČKA SA PRED TRÉNINGOM



Vykonajte rozcvičovacie pohyby pred každým tréningom. Takto zmobilizujete kĺby a aktivujete svaly.







Ak vám nie sú príjemné jednotlivé pohyby alebo pociťujete bolesť, vynechajte toto cvičenie a dohodnite sa na konkrétnom rozcvičovacom tréningu so svojim lekárom alebo kondičným trénerom.




Každý pohyb by mal zažiť niekoľko opakovaní (vpravo a vľavo), aby ste mohli začať kardio tréning uvoľnene.




Nechajte si asi 5 minút na nasledujúcu rutinu cvičenia Klarfit:

1. Nakloňte hlavu na stranu, pomaly striedajte sprava doľava. Potom zmobilizujte ramená (kruhové pohyby a pokrčenie plecami).
2. Otočte boky, kým sú vaše ruky vystreté. Chodidlá nie sú pevne pripevnené k podlahe (členky sprevádzajú rotáciu tela).
3. Ohnite boky, jednu ruku rovno hore. Zostaňte v tejto polohe niekoľko sekúnd na každej strane.
4. Boky prehnite do strany s oboma rukami zatvorenými nad hlavou. Opäť zostanete na každej strane, cvičenie je teraz o niečo intenzívnejšie, pretože druhá ruka s vami ťahá do strany.
5. Postavte sa na jednu nohu a rukou uchopíte priehlavok. Tu zmobilizujete členok a mierne narovnáte stehno. Ak je to potrebné, prichyďte sa, aby ste udržali rovnováhu. Zostaňte na jednej nohe a teraz otočte členok v kruhu v oboch smeroch.
6. Postavte sa jednou nohou dopredu a podoprite sa hornou časťou tela o stehno. Okrem kolenných a členkových kĺbov mobilizujete aj zadné lýtkové svaly.
7. Zopakujte cvičenie z bodu 6 s tým rozdielom, že teraz robíte veľký výpad vpred. Pohyb je teraz čoraz intenzívnejší.
8. Predkloňte sa s rovnými nohami a striedavo sa rukou dotýkajte opačnej nohy. Nakoniec sa nechajte visieť uvoľnene a voľne.

TRÉNINGOVÝ SPRIEVODCA

| | | |
|--|---|--|
|  |  |  |
| <p>Sediace veslovanie</p> <p>(Trapezius, Latissimus dorsi, Erector Spinae).</p> <p>Sadnite si s mierne pokrčenými nohami a chodidlá opierajte o prednú základnú trubicu. Pritiahnite držadlo a potiahnite ho k sebe. Pohybujte s ním pomaly späť.</p> | <p>Zdvíhanie kolien</p> <p>(Bedrové flexory, priamy brušný sval)</p> <p>Ľahnite si pred zariadenie s pokrčenými kolenami. Vezmite si držadlo medzi nohy. Napnite prsty na nohách. Teraz natiahnite nohy hore a pomaly ich vráťte späť.</p> | <p>Bicepsovú príľahy, curls</p> <p>(Biceps, flexory predlaktia)</p> <p>Postavte sa rovno pred zariadenie. Lakte držte pri tele. Vytiahnite rukoväť priamo hore, až kým to pôjde</p> |
|  |  |  |
| <p>Spodné bicepsovú príľahy - Úchop zo spodu, preacher curls</p> <p>(Unterarmflexoren)</p> <p>Sadnite si na sedadlo, predkloňte sa a lakte tlačte o oporu. Oblúkom vytiahnite rukoväť.</p> | <p>Spodné bicepsovú príľahy - Úchop zvrchu, preacher curls</p> <p>(Flexory predlaktia, bicepsy)</p> <p>Rovnako ako Preacher Curls, ale s úchopom zhora, ktorý sa zameriava najmä na svaly predlaktia.</p> | <p>Príľahy zápästiami</p> <p>(Flexory predlaktia)</p> <p>Opierajte sa o predlaktie o penové podložky a príľahujte iba zápästím.</p> |

| | | |
|---|--|--|
|  |  |  |
| <p>Zdvih nôh (Sciocrural svaly)</p> <p>Vykonajte toto cvičenie iba jednou nohou naraz. Uvedte ochrannú podložku do adekvátnej polohy, aby sa zvierala za spodnú časť, a kolenom sa opierajte o hornú časť. Nohu opakovane zdvíhajte.</p> | <p>Vykopávanie nôh, leg extensions (Quadriceps)</p> <p>Horné vankúšiky zaveste za kolená a chodidlá za spodné vankúšiky. Pomaly narovnajete nohy a takýto pohyb opakujte.</p> | <p>Sed-fahy (Rectus Abdominis, Serratus, Latissimus Dorsi)</p> <p>Namontujte rolovacie podložky do spodného otvoru a upnite nohy okolo podložiek a chyťte latku rukami rovnobežne s telom. Ťahajte tyč dopredu a nadol, pokiaľ je to možné.</p> |

| | | |
|---|--|--|
|  |  |  |
| <p>Ťah s narovnanými rukami (Latissimus Dorsi, Serratus Pectoralis)</p> <p>Nasadte tyč „T“ na vysokú kladku, posadte sa a držte rukoväť rovno. Vytiahnite tyč oblúkom nadol, pokiaľ je to možné. Nakloňte sa dopredu, aby ste zvýšili rozsah oblúka.</p> | <p>Vertikálny bench press</p> <p>Upravte výšku sedadla tak, aby boli rukoväť lisovacieho ramena v úrovni hrudníka v jednej z oboch súprav držiadiel a zatlačte na prítlačné rameno až do úplného roztiahnutia. Zmeňte úchop z vodorovného na zvislý, aby ste namáhali svaly z rôznych uhlov izolácie.</p> | <p>Motýľ (Pectorals, takmer úplne izolovaní)</p> <p>Nastavte predpätie, nadlaktie rovnobežne s podlahou a predlaktia proti podložkám. Tlačte lakťami, nie rukami.</p> |

