

10032253 10033425

Bouncer MultiGym

Pull-up & Dip Station

Vážený zákazníku,

Gratulujeme Vám k zakoupení tohoto produktu. Přečtěte si pozorně následující pokyny a postupujte podle nich, abyste předešli možným škodám. Neodpovídáme za škody způsobené nedodržением pokynů nebo nesprávným použitím. Naskenujte QR kód, abyste získali přístup k nejnovějšímu uživatelskému manuálu a dalším informacím o produktu.



VÝROBCE

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

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

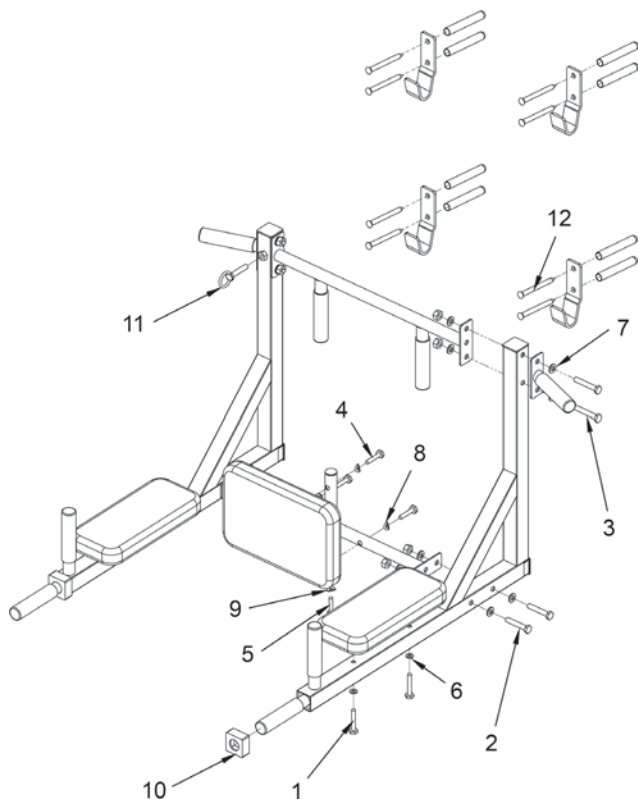
Použití

- Toto zařízení je určeno pro trénink shybů. Je určeno výhradně pro tento účel a může být použito pouze pro tento účel. Může se používat pouze způsobem popsáným v této příručce.
- Opravy zařízení mělo provádět pouze autorizované servisní středisko.
- Úpravy nebo změny výrobku ovlivňují bezpečnost výrobku.
- Pozor: riziko poranění. Nesprávná montáž může způsobit nebezpečné zranění.
- Za následné možné škody nepřebíráme žádnou odpovědnost.
- Záruka je neplatná, pokud je zařízení pozměněno nebo upraveno.

Všeobecné bezpečnostní pokyny

- Před nastavením a používáním zařízení si pečlivě přečtěte tento návod k použití. Bezpečné a efektivní používání zařízení lze dosáhnout pouze tehdy pokud je správně sestaveny, udržované a používané. Ujistěte se, že všechny osoby, které používají toto zařízení, jsou informovány o varováních a bezpečnostních pokynech.
- Před tréninkem na tomto zařízení absolvujte lékařskou prohlídku a zkontrolujte fyzické nebo zdravotní podmínky, které mohou zabránit bezpečnému a efektivnímu používání tohoto zařízení. Pokud užíváte jakýkoliv lék, který ovlivňuje krevní tlak, srdeční frekvenci nebo hladinu cholesterolu, musíte to před tréninkem konzultovat s lékařem.
- Všimněte si, co vám vaše tělo signalizuje. Nesprávné nebo nadměrné používání zařízení může poškodit vaše zdraví. Okamžitě ukončete trénink, pokud zaznamenáte následující příznaky: bolest / tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, příznaky závratí, závratě nebo nevolnost. Prosím prokonzultujte svůj zdravotní stav s lékařem před dalším cvičením, v případě zpozorování těchto symptomů.
- Tento přístroj není určen pro použití osobám (včetně dětí) s omezenou fyzickou, mentální nebo vjemovou schopností, nedostatkem zkušeností a znalostí, pouze pokud jsou pod dozorem a mají instrukce ohledně používání tohoto přístroje od osoby odpovědné za jejich bezpečnost. Děti musí být pod dozorem aby se zajistilo, že se se zařízením nebudou hrát.
- Před každým cvičením se ujistěte, že všechny šrouby a upevňovací prvky jsou řádně dotaženy.
- Bezpečnost zařízení je zaručena pouze tehdy, pokud je zařízení pravidelně udržováno a kontrolováno na případné poškození nebo opotřebení.
- Zařízení používejte pouze k účelu pro který bylo navrženo. Pokud objevíte vadné komponenty během montáže nebo kontroly nebo pokud během tréninku zaznamenáte na zařízení neobvyklé zvuky, ihned přerušete trénink. Zařízení nepoužívejte pokud se problém neodstraní.

PŘEHLED ZAŘÍZENÍ



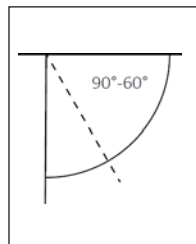
1 M8*50 Šroub (4x)	5 M10*40 Šroub (1x)	9 M10 ohnutá podložka (1x)
2 M10*55 Šroub (4x)	6 M8 podložka (4x)	10 Duté pouzdro (2x)
3 M10*60 Šroub (4x)	7 M10 podložka (16x)	11 M10 Šroub (1x)
4 M8*40 Šroub (3x)	8 M8 ohnutá podložka (3x)	12 šroub se závitem M8 * 70 (8x)

PŘEHLED TRÉNINKU SHYBU

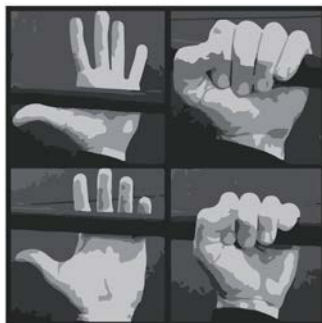
Provádění shybů

- Základní pozice: úchop na šířku ramen
 - 1 Uchopte tyčku za šířku ramen, nepřepínejte ruce v loktech na 100%.
 - 2 Natáhněte nebo ohněte nohy ($> 90^\circ$), natáhněte hřbet nebo jej ohněte (proti kývání).
 - 3 Vytáhněte tělo nahoru, dokud nebude brada na úrovni tyčky. Lopatky tlače aktivně k sobě. Neohýbejte se extrémně v zádech ani netlačte boky příliš daleko dopředu.
 - 4 Kontrolovaně se spusťte zase dolů a opakovaně se vytáhněte pokud je to možné. Dávejte pozor, abyste si nerozkývali tělo.
 - 5 Během pohybu směrem nahoru pomalu vydechujte a kontrolovaně se nadechněte při spouštění.
- **Varianty úchopů:**
 - 1 Úchop podhmatem / supinačním (supinace)> Používá se na vertikální se rozprostírající svalová vlákna.
 - 2 Nadhmat / pronačním úchop (pronace)> Horní část latissimy: posiluje široký sval zad tréninkem šikmých svalových vláken (kterých je méně, což ztěžuje výkon).
 - 3 Nárazové úchop / paralelní úchop (neutrální pozice rukou)> trénuje dlouhá vlákna (velká část latissimy, podobně jako při úchopu podhmatem).
 - 4 Opičí úchop (palce rovnoběžné s ostatními prsty, na rozdíl od uzavřené pěsti, kde ruka zcela obklopuje tyč)> Poskytuje větší uchopovací sílu, ale je nebezpečnější kvůli riziku uklouznutí.
 - 5 S trhačkami> Chrání klouby a maximalizuje práci latissimy.
- **Šířka úchopu:**

Mezi 0-130 cm. Čím širší je úchop, tím je cvik náročnější je a tím menší bude amplituda pohybu. Na nižší rukojeti použijte užší nebo paralelní úchop, protože je to pohodlnější. Při širším uchopení rukojeti použijte úchop s uzavřenou pěstí, protože je to anatomicky výhodné. Příliš široký úchop snižuje tréninkový efekt, protože amplituda pohybu není plně využita. Úhel mezi tyčí a předloktím by měl být v poloze zavěšení mezi $90^\circ - 60^\circ$.



- 7 Uchopení tyče: Pokud je to možné, tyč by měla být uchopena uzavřenou pěstí. Umístěte tyč do spodní části prstu bez dotyku dlaně. Kůže by neměla být zachycena mezi rukou a tyčí.
- 8 Trénink pro sílu úchopu: mrtvé zavěšení, shyby s pomocí ručníku, farmářský chodník + statické držení, chapadlo.



- **Běžné chyby:**

Přepnutí rukou v loktech zbytečně zatěžuje klouby. Vyhněte se kývání, jakož i pohybem ramen nebo hlavy. Dodržujte plný rozsah pohybu. Brada by neměla být nad úroveň tyče. Kontrolovaně se spusťte dolů, nenechte se padnout. Nezapomínejte správně dýchat.

Tréninkové plány

- **PLÁN 1:** Celé tělo s vlastní váhou
 - 1 Shyby pro horní část zad a bicepsy (i bez dodatečných vah nebo mnoha opakování, které jsou účinné + variace, aby byly náročnější).
 - 2 Dřepy pro nohy, hýždě a dolní část zad. Kromě toho se doporučuje použití variací s přechodnými skoky, výpady nebo delším držením v maximálních rozsazích pohybu.
 - 3 Kliky (Push-ups) (alternativa: dipy) pro triceps, ramena a hrudník. Zahrňte břicho a záda pro stabilizaci. Variace by byly lukostřelecké kliky, jednoramenné kliky nebo změna vzdáleností rukou k sobě, nebo posunutí pozice ruky dál pod nebo dále před tělem.
 - 4 Pike pushups (kliky se zadkem nahoru) pro ramena (pokud jsou příliš jednoduché, pak zkuste stojky). Ujistěte se, že jste si pevně stáhli břišní svaly, abyste zabránili vzniku prohnutých zad.
 - 5 Zvedání nohou při visu na hrazdě pro torzo a břicho. Zvedání natažených nohou při visu na hrazdě až po bradu. Na trénink bočních břišních svalů proveďte "stěrač čelního skla" pohybem nohou zleva doprava a naopak.
 - 6 Skin the cat pro dolní části zad: při zavěšení na tyči, pohybujte nohama směrem k tyči a mezi rukama, dokud vaše nohy nebudou obrácené dolů. Potom proveďte tento proces směrem dozadu.

Kruhový trénink: Cvičení jsou prováděny jeden po druhém v pořadí uvedeném níže, s 30-sekundovou přestávkou mezi nimi. Jakmile je dokončen celý okruh udělejte dvouminutovou přestávku. Každé cvičení by mělo trvat 45 sekund, bez ohledu na to, kolik opakování uděláte. Dohromady se cvičí tři kola. Trénink absolvujete třikrát týdně v následujícím pořadí: dřepy, shyby (pull-up), kliky (pushups), zvedání nohou ve visu, pike pushups, skin the cat.

- **PLÁN 2:** Plán pro běžné shyby (pull-up) (3x týdně)

	Začáteční k					Pokročilý				
Den 1	1	2	1	2	1	3	4	3	3	5
Den 2	2	3	2	2	3	4	5	4	3	5
Den 3	2	3	2	2	4	5	6	4	3	6

- 1 Maximalizujte shyby: svalová paměť se rychle přizpůsobuje shyby a tréninkový progres stagnuje po 6-8 týdnech.
- 2 Variace: mění se tempo, stahovací cviky na latissimy, tvořící předloktí (síla přilnavosti), s použitím napětí (permanentní kontrola těla a celková amplituda), techniky cirkulačního uchopení.
- 3 Alternativně variace k shyby: rozložené shyby, s křížovým uchopením, ležíc, s visícími prsty, výsuvy s jedním ramenem (druhé rameno může pomoci uchopením tahacího ramene). Čím blíže se opírá rameno o rameno, tím menší váha bude natahovat rameno.

PÉČE A ÚDRŽBA

Poznámka: Stejně jako u jiných mechanických zařízeních, které mají pohyblivé komponenty, i šrouby na tomto výrobku se mohou uvolnit v důsledku častého používání. Proto vám doporučujeme, abyste je pravidelně kontrolovali a pokud je to nutné, znovu je utáhněte vhodným klíčem. Pravidelně čistěte tréninkové zařízení vlhkým hadříkem na očištění povrchů od potu a prachu.

- Zařízení otírejte čistým hadříkem, aby se zachoval čistý vzhled.
- Pravidelně kontrolujte, zda jsou šrouby a matice řádně upevněny.
- Zařízení skladujte na suchém a nemrzoucím místě mimo dosah dětí.

