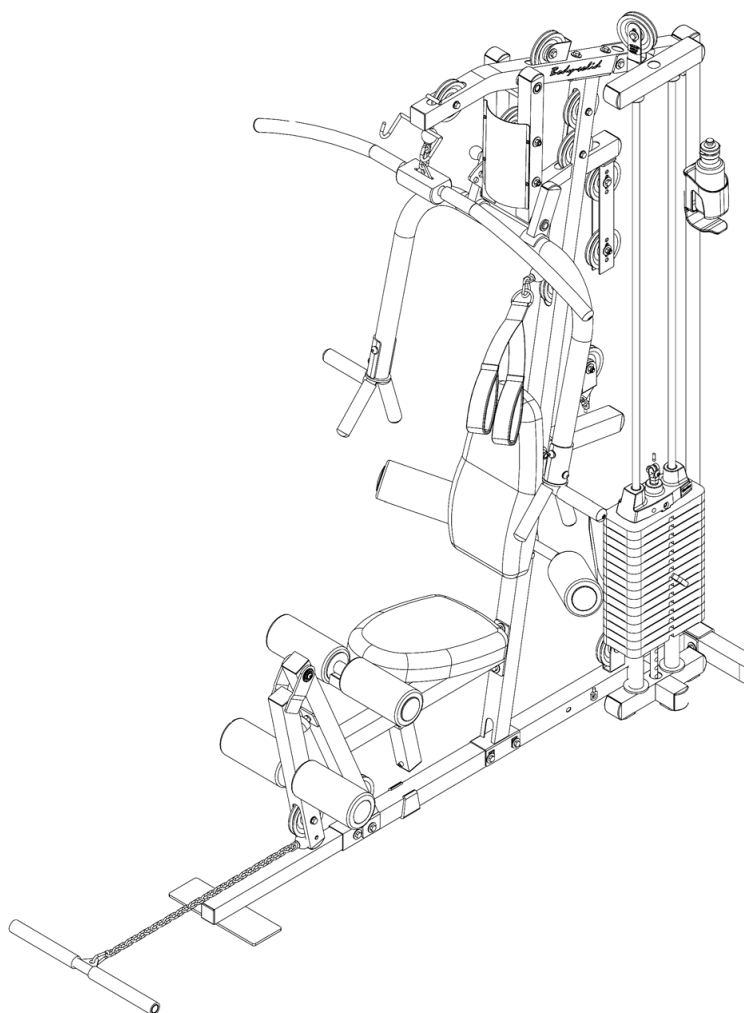


IN 1107

Body Solid G3S

Návod k použití & Instrukce k montáži



Obsah

DVD k procvičení celého těla	str.
Schematické nákresy	str.
Bezpečnostní instrukce	str.
Před tím, než začnete	str.
Rozměry	str.
Průvodce bezpečností	str.
Příprava	str.
Návod ke složení	str.
Instalace kabelů	str.
Seřazení kabelů	str.
Nastavení	str.
Upozornění, Bezpečnost & Údržba	str.
Rozvrh údržby	str.
Fráze, Termíny, Typy & Průvodce	str.
Výživa	str.
Doporučené cvičení	str.
Tipy pro trénink	str.
Běžné chyby v tréninku	str.
Vytvoření Vašeho osobního programu	str.
Určete si postup Vašeho tréninku	str.
Cvičební tipy	str.
Nákres anatomie	str.
Fitness cíle	str.
Poznámky ke cvičení	str.
Strečink & Flexibilita	str.
Strečink: Zahřátí/Uvolnění str..	
Posilování/Cvičení	str.
Převod závaží/hmotnosti	str.
Seznam dílů hlavní konstrukce	str.

DVD K PROCVIČENÍ CELÉHO TĚLA

Zacvičte si s mezinárodním fitness trenérem Geoff Bagsh-em, který Vás krok za krokem provede celým tímto programem pro zdraví a kondici. Najdete zde podrobné vysvětlení a demonstraci více než 50 cviků zaměřených na hlavní skupiny svalů.

DVD je "nutností" pro každého, kdo bere vážně domácí trénink.

Obsahem je také:

Kompletní postup pro strečink

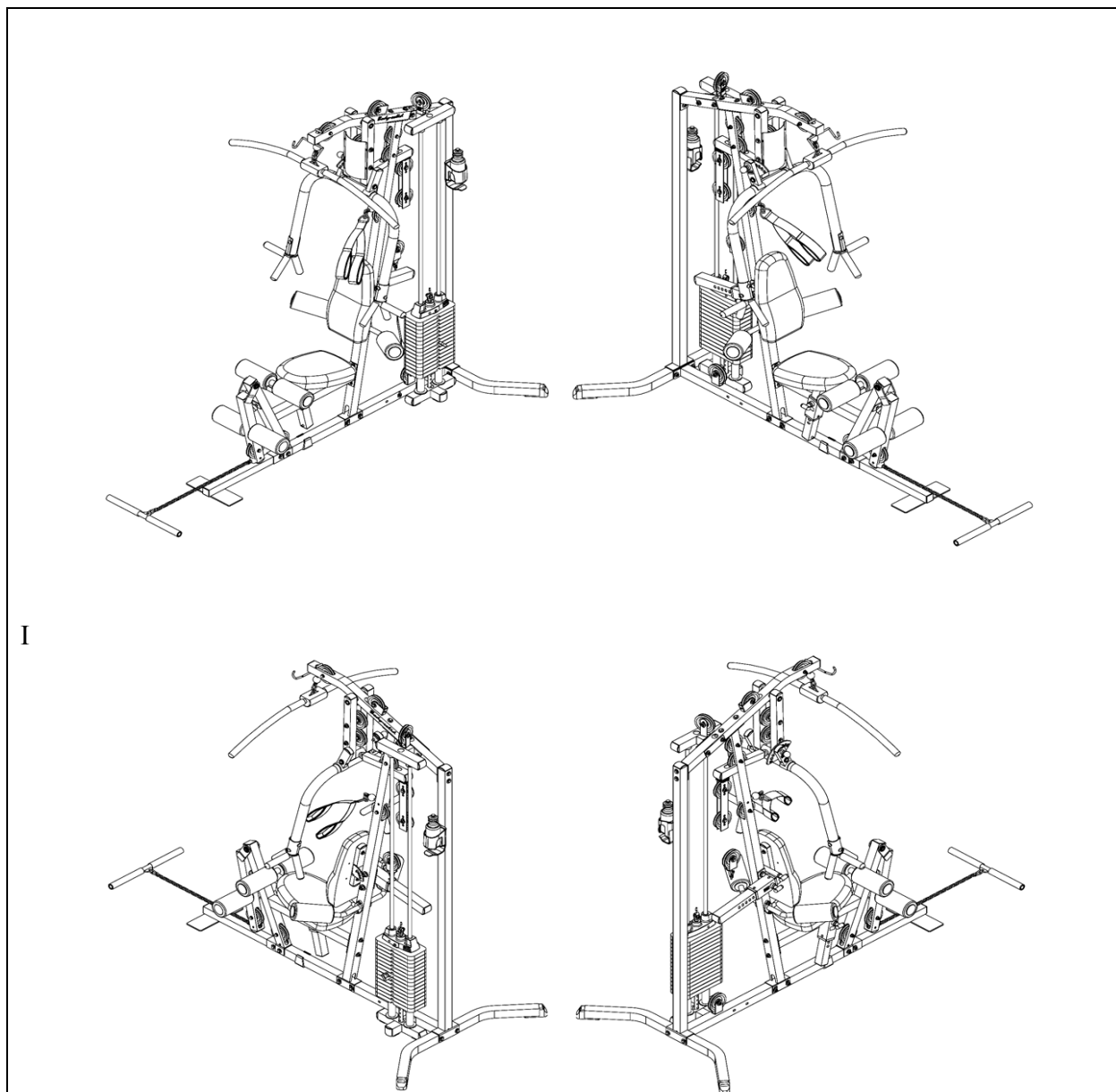
Vysvětlení důležitosti kardio tréninku

Profil společnosti Body-Solid



G3 S

Schématické nákresy



UPOZORNĚNÍ: Vzhledem k pokračujícímu vylepšování produktu se specifikace a design mohou měnit bez oznámení. I když byl tento manuál připraven s maximální péčí, vydavatel nebo autor nepřebírají zodpovědnost za jakékoliv chyby vzniklé opomenutím či vypuštěním daných informací.

Před zahájením každého cvičebního programu, byste měli absolvovat kompletní lékařskou prohlídku.

Pokud používáte posilovací stroj, vždy byste měli dodržovat základní preventivní opatření, včetně následujících:

- Před použitím posilovací věže G3S čtěte všechny instrukce.
- Tyto instrukce jsou napsány jak pro Vaši bezpečnost, tak pro ochranu posilovacího přístroje.
- Nedovolte dětem pohybovat se v blízkosti přístroje nebo na přístroji.
- Používejte posilovací stroj pouze k účelům, jež jsou popsány v tomto manuálu.
- Nepoužívejte přídavná zařízení, která nejsou doporučena výrobcem. Taková zařízení mohou způsobit zranění.
- Noste na cvičení vhodné oblečení a obuv, nenoste volné oblečení.
- Buďte zvláště opatrní při sedání a sesedání se stroje.
- Nepřepínejte své síly a nevyčerpávejte se.
- Pokud cítíte bolest nebo neobvyklé stavy, přestaňte okamžitě cvičit a konzultujte to se svým lékařem.
- Nikdy nepoužívejte přístroj, pokud spadl nebo je poškozený.
- Reklamujte přístroj na reklamačním oddělení a požaduje prohlídku nebo opravu.
- Nikdy nevhazujte nebo nevkládejte předměty do otvorů v posilovacím přístroji.
- Vždy před každým cvičením zkontrolujte přístroj a kabely.
- Ujistěte se, že všechny kabely a spínače, šrouby atd.. jsou ujištěné a v dobrém stavu.
- Nepoužívejte přístroj venku nebo blízko vody.

Osobní bezpečnost během montáže

- Doporučujeme, aby kvalifikovaný prodejce smontoval posilovací stroj.
- Při montáži je nutná asistence.

- Před samotnou montáží si prosím udělejte čas a přečtěte si důkladně celý návod.
- Čtěte každý krok k montáži a dodržujte pořadí.
- Nepředbíhejte jednotlivé kroky.
- Pokud předběhnete popsané kroky, můžete později zjistit, že musíte rozmontovat jednotlivé části a tím poškodit stroj.
- Smontujte a používejte posilovací věž G3S na pevném a rovném povrchu.
- Abyste zajistili pohodlný přístup ke stroji, umístěte ho v dostatečné vzdálenosti od zdi a nábytku.

Posilovací věž G3S je navržena pro pohodlné a příjemné cvičení.

Tím, že budete dodržovat tyto bezpečnostní instrukce a budete stroj rozumně používat, užijete si spoustu příjemných hodin zdravého cvičení na posilovacím stroji G3S.

Po smontování zkontrolujte všechny funkce a ujistěte se, že stroj správně funguje.

Pokud máte problémy, zkuste nejdříve znovu zkontrolovat Návod a ujistěte se, jestli jste neudělali nějakou chybu. Jestliže nejste schopni najít a vyřešit problém, obraťte se na dodavatele.

Nárok na reklamaci

Použijte prosím tento Návod a ujistěte se, že balení obsahuje všechny díly. Pokud si objednáváte díly, musíte použít dané číslo dílů a název použitý v Návodu. Jestliže opravujete stroj, použijte pouze správné součástky od dodavatele. Pokud tak neučiníte, ztratíte nárok na reklamaci a může dojít také ke zranění. Pro další informace kontaktujte svého dodavatele.

Uschovejte tento Návod pro další použití. Pokud si objednáváte díly, potřebujete znát jejich čísla, která

jsou uvedena v tomto Návodu.

Než začnete

Děkujeme Vám za zakoupení posilovací věže G3S. Tato posilovací věž je součástí řady kvalitních posilovacích strojů, které Vám umožní zaměřit se na konkrétní skupinu svalů a tím dosažení lepšího vyrysování svalů a kondici celého těla. Abyste zlepšili použití stroje, nastudujte prosím důkladně tento Návod k použití.

Vybalení posilovací věže

Před odesláním je G3S posilovací věž řádně testována a prohlédnuta. Stroj je poslán v několika dílech, které vyžadují montáž. Požádejte o pomoc během montování. Pečlivě vybalte krabice a

poskládejte si všechny díly na místo, kde plánujete mít stroj.

Dbejte na to, abyste smontovali všechny díly uvedené v jednotlivých krocích tohoto návodu. Jestliže chybí nějaký díl, kontaktujte svého dodavatele.

Rozměry

Níže zobrazený náčrt Vám pomůže rozhodnout se, kde je nejlepší místo pro Vaši G3S věž.

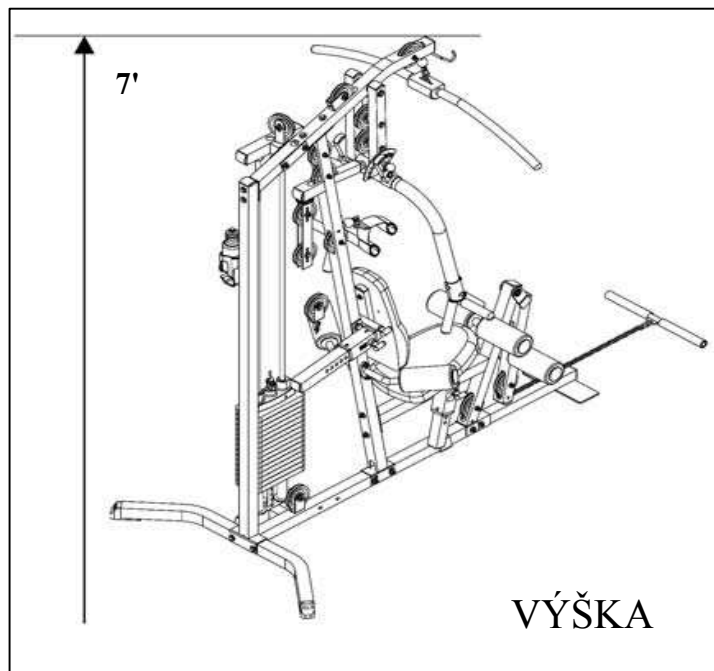
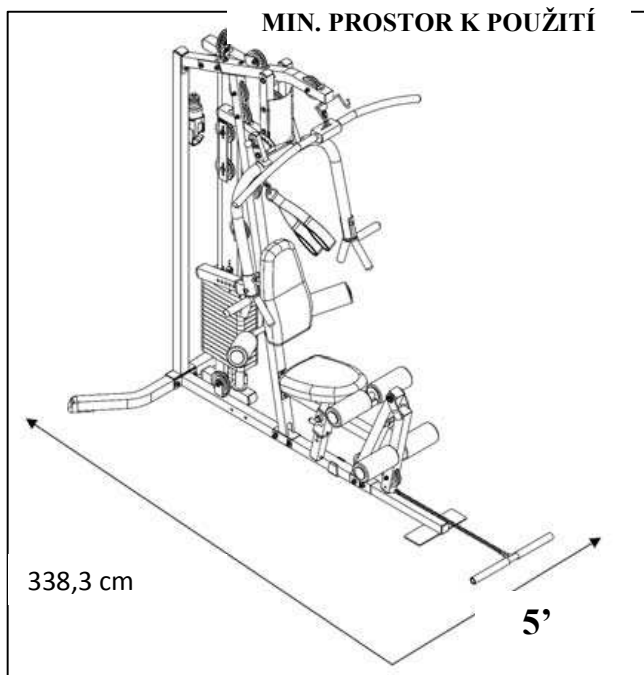
Rozměry G3S jsou: šířka 112,8 cm (3'7") x délka 207,3 cm (6'8"), délka je nastavitelná až do 222,5 cm (7'3")

Požadavky pro výšku stropu pro G3S je 213,3 cm (7').

Nároky na místo jsou: šířka 152,4 cm (5') x délka 338,3 cm (11'1") (Uvedený prostor je celkový prostor obvyklý k provozu.)

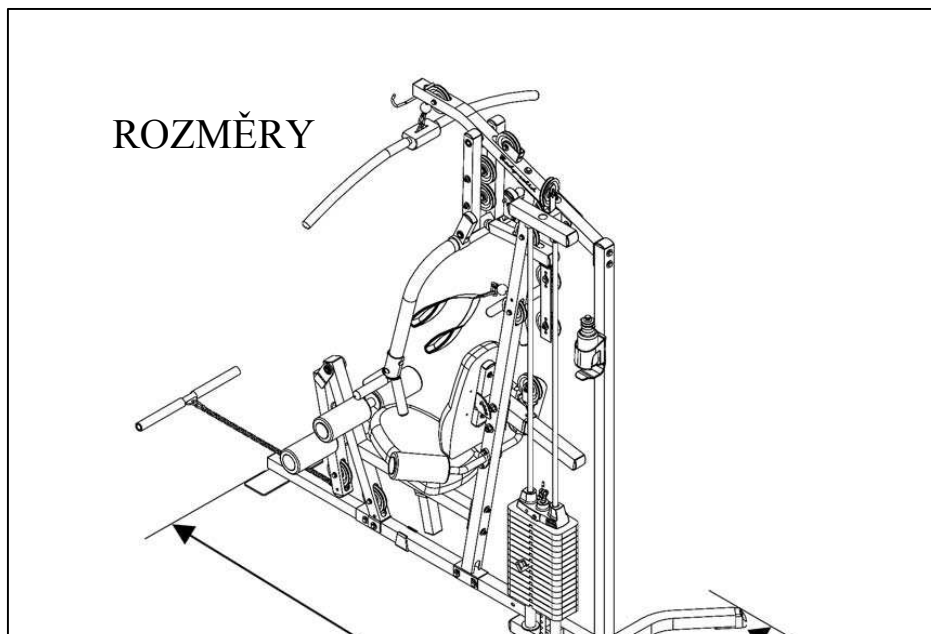
Použitý prostor potřebný pro věž G3S může být větší v závislosti na uživateli, zanechá-li místo pro Spodní Veslovací kladku.

MIN. PROSTOR K POUŽITÍ



VÝŠKA

ROZMĚRY



3' 7"

nastavitelné
6' 8" - 7' 3"

zpečné používání

Úspěšný posilovač může zvýšit některé riziko, dokonce úplně v dobrém provozu

znamný společný prvek - bezpečnost. Posilovací trénink může riziko zranění se může velmi snížit nebo posilovacích technik, správného dýchání, udržování přístroje v dobrém cvičebního oděvu.

1. Konzultujte s lékařem především pro osoby s předchozími zdravotními problémy.

2. Před začátkem cvičení. Zvláště důležité zahřívací serií op

3. Použijte správné techniky. Jestliže cítíte nějakou bolest, zastavte se a použijte správné techniky.

4. Správné dýchání

5. Vždy když cvičíte, noste pohodlné oblečení (ne příliš těsné),

6. Nejdůležitější pravidlo: být pravidelně kontrolován

7. Na tomto stroji se seznámili Vy i os

8. Udržujte ruce, končetiny, volné oblečení a dlouhé vlasy v dostatečné vzdálenosti od spojovacích částí.

9. Nepokoušejte se zvednout tak těžké závaží, které byste nedokázali bezpečně kontrolovat.

10. Denně kontrolujte díly, aby nebyly uvolněné, opotřebované nebo poškozené. Pokud najdete špatné díly nebo součástky, nedovolte, aby byl stroj používán, dokud se součástky nepřitáhnou nebo poškozený díl není opraven či vyměněn.

začnem před začátkem cvičebního programu. To je důležité zejména pro osoby s předchozími zdravotními problémy.

1. Před začátkem cvičení. Snažte se o celkové rozcvičení těla ještě než začnete cvičit. Zvláště důležité zahřívací serií op, kterou chystáte posilovat. Jednoduše můžete začít se zahříváním závaží pro daný cvik.

2. Použijte správné techniky. e se pouze na práci skupiny svalů, které hodláte posilovat. Jestliže cítíte nějakou bolest, zastavte se a použijte správné techniky. Dodržování koordinace všech pohybů.

3. Správné dýchání. é fáze cvičení, výdech během fáze zdvihu nebo fáze výdrže.

4. Vždy když cvičíte, noste pohodlné sportovní boty s dobrou oporou a noste pohodlné oblečení (ne příliš těsné),

5. Nejdůležitější pravidlo: být pravidelně kontrolován. ít stroj ve vhodně větrané místnosti. Kladky a kabely by měly být pravidelně kontrolovány dle potřeby. Přístroj by měl být promazán dle instrukcí.

6. Na tomto stroji se seznámili Vy i os. śechny štítky s varováním. Je naprosto nezbytné, abyste se seznámili s bezpečnostními pokyny a pravidly pro správné použití tohoto stroje.

Příprava

UPOZORNĚNÍ: K sestavení tohoto stroje budete potřebovat pomoc. Nepokoušejte se smontovat stroj sami. Musíte si pořádně prohlédnout a dodržovat instrukce v tomto manuálu. Pokud nesestavíte a nebudete používat posilovací věž G3S dle tohoto návodu, ztratíte tím právo na pozdější reklamaci.

Potřebné nářadí

Nářadí, které musíte mít než začnete s montáží G3S:

- Gumovou palici
- 4 mm Imbusový klíč
- 5 mm Imbusový klíč
- 6 mm Imbusový klíč
- 8 mm Imbusový klíč
- 9/16" Francouzský klíč
- 11/16" Francouzský klíč
- 13/16" Francouzský klíč
- 3/4" Očkový klíč
- 9/16" Očkový klíč
- 11/16" Očkový klíč
- 13/16" Očkový klíč
- 3/4" Očkový klíč
- Šroubovák (standartní nebo Phillips)

Pokyny k instalaci Dodržujte tyto instalační pokyny:

Složte věž G3S na pevný a rovný povrch. Pevný a rovný povrch pod strojem pomáhá k jeho stabilitě. Stabilní stroj má méně poruch. Volný prostor kolem posilovacího stroje umožní snadnější přístup. Umístěte všechny šrouby ve stejném směru, pokud není v textu nebo obrázku znázorněno jinak. Nechte prostor pro seřízení a dotažení. Utáhněte všechny šrouby a matice tak, aby byla jednotka stabilní, ale nedotahujte úplně, dokud není uvedeno v příručce.

Vyplňte záruční list.

Posilovací věž G3S je uložena v sedmi krabicích. Ujistěte se, že montujete krok za krokem dle manuálu.

VAROVÁNÍ: Při tak velké množství dílů je velmi důležité, abyste postupovali a montovali přesně dle manuálu. Ujistěte se, že při utahování šroubů a matic neutáhnete úplně, ale necháte prostor pro dotažení.

VAROVÁNÍ: K montáži je potřeba asistence! Nepokoušejte se sami složit tento posilovací přístroj. Než začnete s následujícími kroky, pořádně prostudujte *Návod k montáži*

Návod k montáži

Instalace věže G3S trvá profesionálnímu mechanikovi přibližně 3 hodiny. Pokud je to poprvé, co skládáte takový typ přístroje, počítejte, že Vám to zabere daleko více času. Doporučujeme, aby tento stroj sestavil profesionální mechanik!

Nicméně pokud máte vhodné nářadí, poprosíte další osobu o asistenci při montáži, dodržujete pořadí jednotlivých kroků, montáž zabere nějaký čas, ale je docela jednoduchá.

Rady k montáži

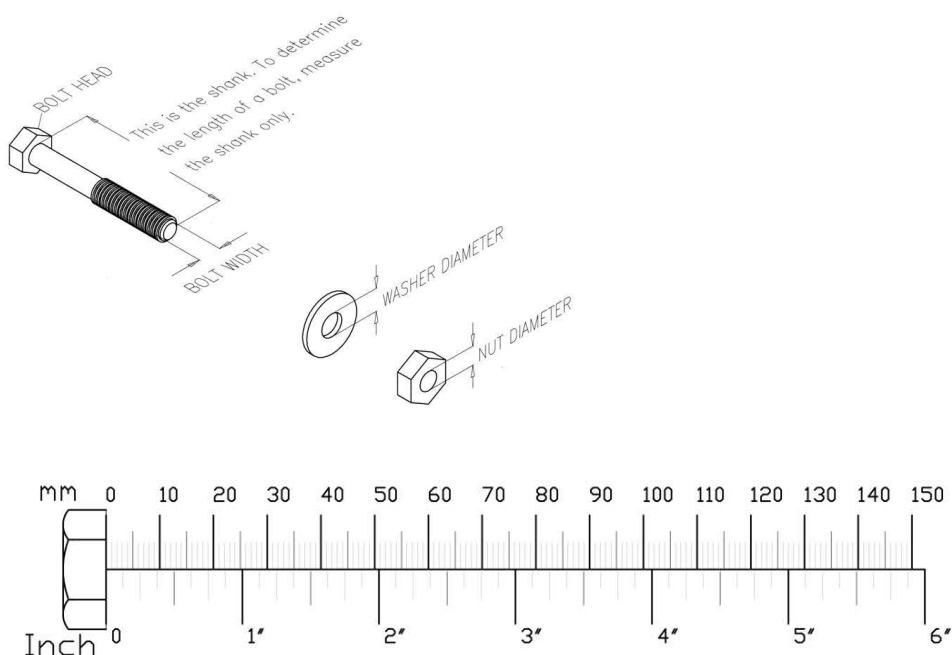
Čtěte všechna "*Upozornění a varování*" na každé stránce před začátkem každého kroku.

Ačkoliv můžete být schopni smontovat věž G3S jen dle obrázku, důležité bezpečnostní upozornění a další rady jsou pouze v textu.

Některé díly mohou mít otvory navíc, které nevyužijete. Použijte pouze ty, které jsou uvedené v instrukcích a ilustracích.

UPOZORNĚNÍ: Abyste zjistili rozměr potřebných šroubů, změřte jejich dřík (dlouhá, rovná část pod hlavicí) Viz následující obrázek:

Nedotahujte úplně šrouby pokud není napsáno v *Návodu*.



UPOZORNĚNÍ:Po složení stroje byste měli zkontrolovat všechny funkce a ujistit se o správném chodu přístroje. Jestliže se vyskytne problém, nejprve překontrolujte Návod, abyste byli schopni určit možné chyby, které se mohly stát během montování. Pokud nejste schopni problém vyřešit, volejte Vašeho dodavatele.

VAROVÁNÍ!Než začnete, měli byste si rozložit strany 74, 75 a 76. Je to rychlý návod, který zobrazuje všechny díly (v reálné velikosti) spolu s odpovídajícími rozměry klíčů.

KROK

1

Dbejte na to, abyste namontovali všechny komponenty v pořadí, ve kterém jsou určeny.

UPOZORNĚNÍ:

V tomto kroku utáhněte ručně všechny součástky. Neutahujte úplně do konce KROKU 4

A. Připevněte Rámový nivelátor (8) k Rámu Hlavní základny (A), viz obrázek.

Připojte Rám Hlavní Základny (A) k Rámu Zadní Základny (B) a Zadnímu svislému rámu (C) pomocí:

Dvou 42 (3/8" x 3" šroubů se 6hrannou hlavou)

Dvou 55 (3/8" podložek)

Dvou 51 (3/8" pojistných matic)

a

Dvou 63 (3/8" x 2 3/4" vratových šroubů)

Dvou 51 (3/8" pojistných matic)

B. Připevněte tři Koncovky (3) k Rámu Hlavní základny (A).

Připevněte dvě Krytky (6) k Rámu zadní základny (B).

Připevněte Koncovky (3) ke Svislému zadnímu rámu (C).

C. Připevněte Šikmý rám (D) k Rámu hlavní základny (A) pomocí:

Dvou 42 (3/8" x 3" šroubů se 6hrannou hlavou)

Dvou 51 (3/8" pojistných matic)

D. Připevněte Vrchní rám (E) a Ploché plát (70) k Šikmému rámu (D) pomocí:

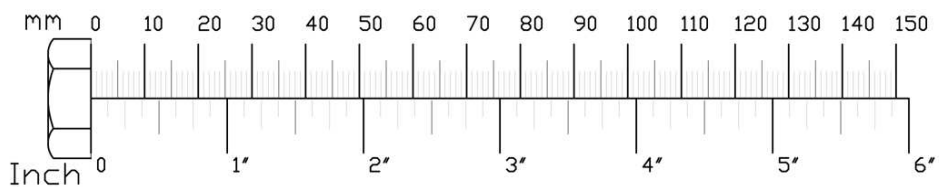
Dvou 43 (3/8" x 2 3/4" šroubů se 6hrannou hlavou)

Dvou 51 (3/8" pojistných matic)

E. Spojte Vrchní rám (E) a Ploché plát (65) ke Svislému zadnímu rámu (C) pomocí:
Dvou 43 (3/8" x 2 3/4" šroubů se 6hrannou hlavou)*

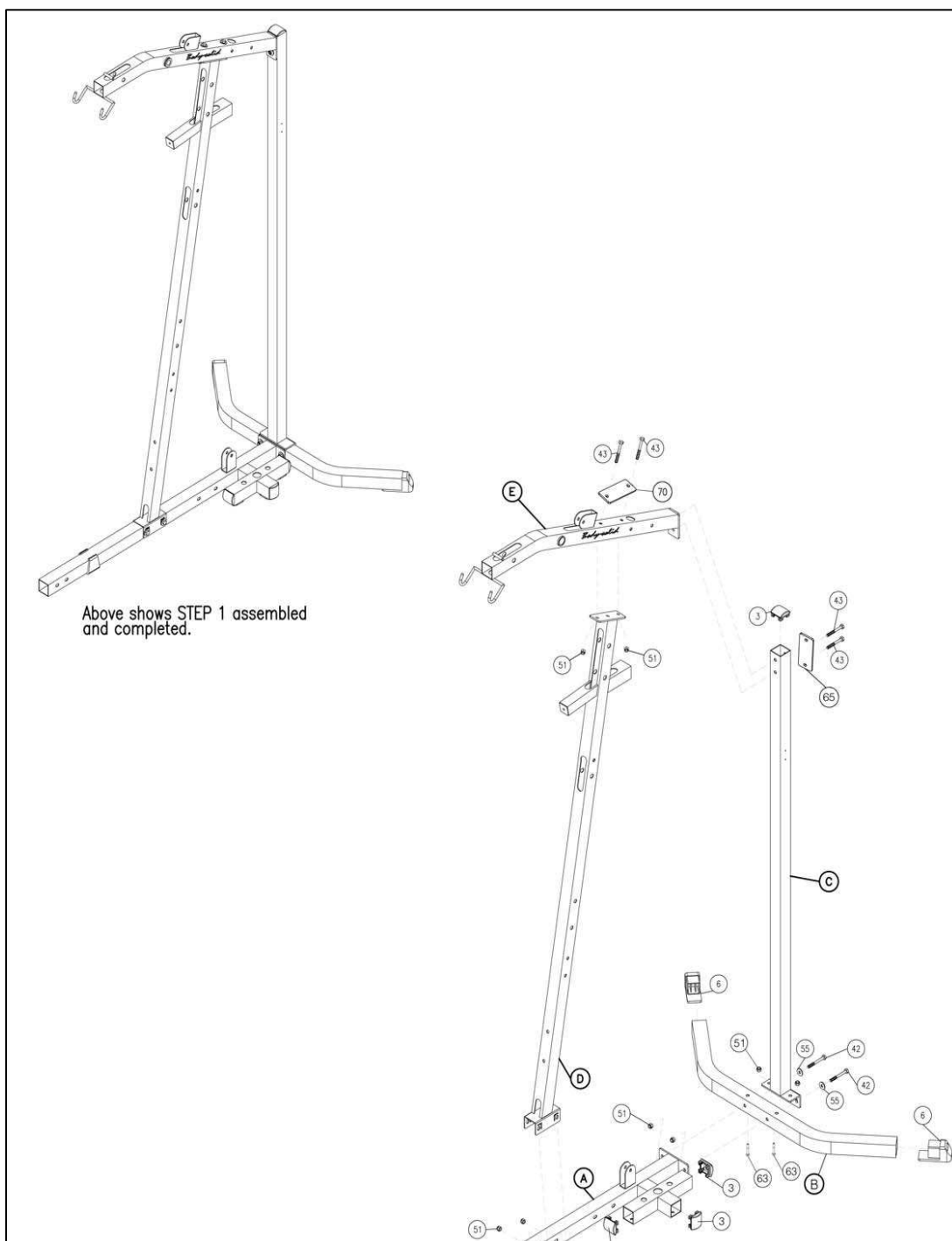
*** UPOZORNĚNÍ:**

šrouby se 6hrannou hlavou (43) jdou do závitového krytu uvnitř Vrchního rámu (E)



KROK

1



KROK 2

Dbejte na to, abyste namontovali všechny komponenty v pořadí, ve kterém jsou určeny.

UPOZORNĚNÍ:

V tomto kroku utáhněte ručně všechny součástky. Nedotahujte úplně do konce KROKU 4

A. Spojte koncovku (4) s čelní stranou Vrchního rámu (E).

Připojte jednu koncovku (4) k malému horizontálnímu rameni , které vyčnívá ze Šikmého rámu (D) - viz obrázek.

B. Připevněte Čelní rám (F) k Rámu hlavní základny (A) s pomocí:

Jednoho 62 (3/8" x 2 1/2" šroubů se 6hrannou hlavou)*

Dvou 55 (3/8" těsnění)

Jedné 51 (3/8" pojistné matice)

Připevněte Plochou koncovku (2) do otvoru Čelního rámu (F).

* UPOZORNĚNÍ:

Použijte pouze jeden šroub (62) - viz obrázek. Budete potřebovat další pro KROK 3

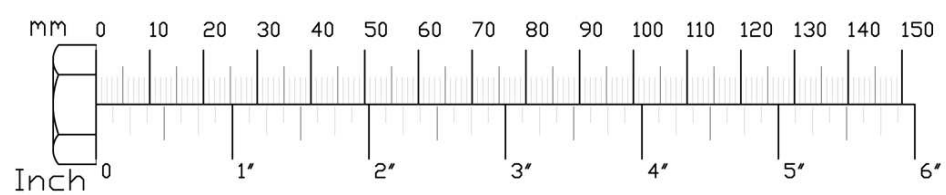
C. Vložte dvě úzké Objímky (7) do Zádního regulátoru sedadla (G).

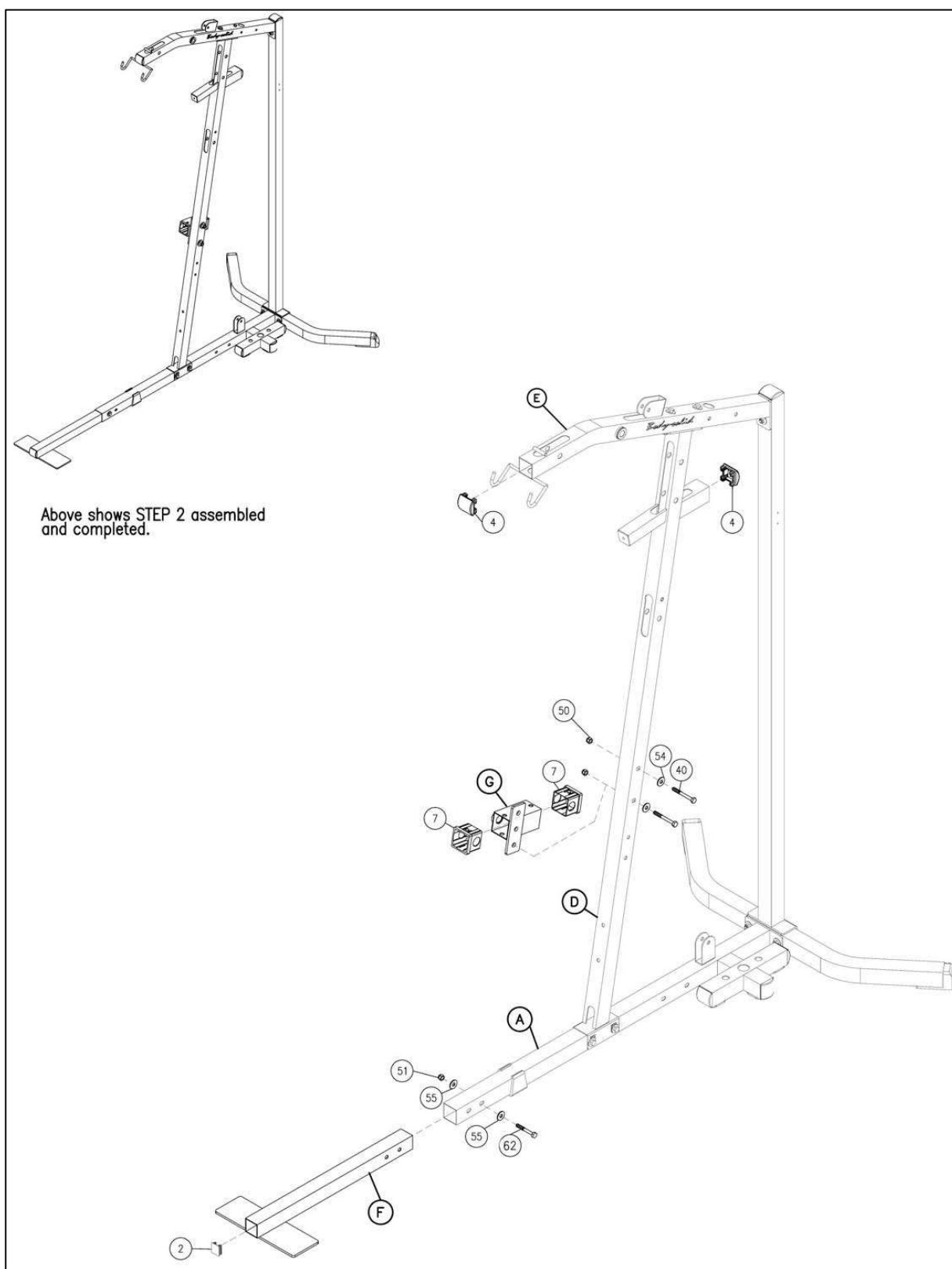
Připevněte Zádního regulátor sedadla (G) k Šikmému rámu (D) s pomocí:

Dvou 40 (1/2" x 3" šroubů se 6hrannou hlavou)

Dvou 54 (1/2" těsnění)

Dvou 50 (1/2" pojistných matic)





KROK

3

Dbejte na to, abyste namontovali všechny komponenty v pořadí, ve kterém jsou určeny.

UPOZORNĚNÍ:

V tomto kroku utáhněte ručně všechny součástky. Nedotahujte úplně do konce KROKU 4

A. Připevněte Sedadlový Rám (H) a Ploché Plat (70) k Šikmému Rámu (D) pomocí:

Dvou 43 (3/8" x 2 3/4" šroubů se 6hrannou hlavou)

Dvou 55 (3/8" těsnění)

Dvou 51 (3/8" pojistných matic)

B. Spojte Sedadlový Rám (H) k Rámu Hlavní Základny (A) pomocí:

Jednoho 43 (šroubu s 6hrannou hlavou)

Dvou 55 (3/8" těsnění)

Dvou 51 (3/8" pojistných matic)

C. Vložte dvě Široké Objímky (64) k Rámu Sedadla (H) - viz obrázek.

D. Připojte Extenzi Nohy (J) k Rámu Sedadla (H) s Před-instalovanou Hřídélí (99) viz obrázek, pomocí:

Dvou 30 (1/4" x 9/16" Šroubů s maticí)

Dvou 31 (1/4" Těsnění)

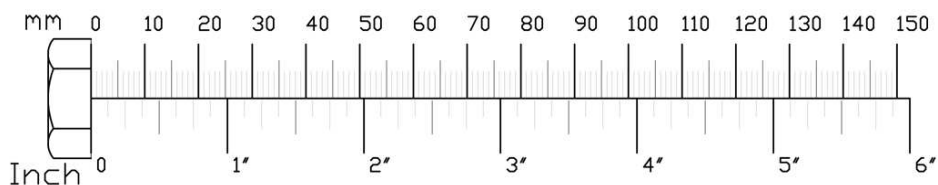
Utáhněte dva Imbusové šrouby (76) do Rámu Sedadla (H), abyste uzamkli Hřídélí (99).

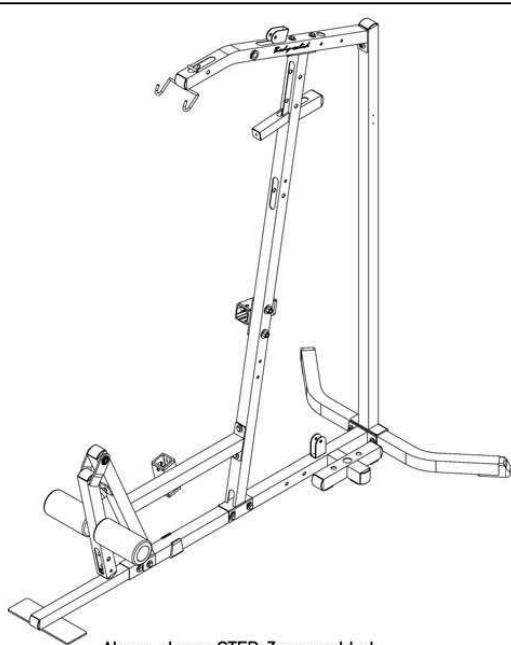
Vsuňte jednu Koncovku (3) do Rámu Sedadla (H) - viz obrázek.

E. Připojte dvě Pěnovky (19) K Extenzi Nohy (J) za pomoci Tyče Pěnovky (K) a dvou 1" Oblých koncovek (9) - viz obrázek.

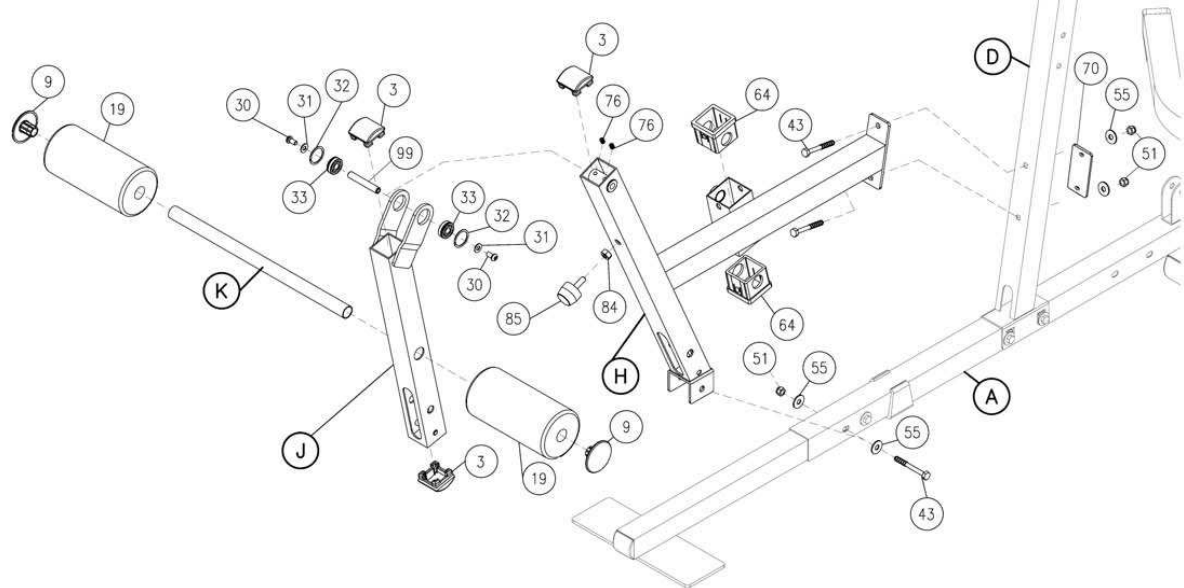
Vsuňte dvě Koncovky (3) do Extenze Nohy (J) - viz obrázek.

F. Zkontrolujte a ujistěte se, že Gumová zarážka (85) a **Přítužná Matice** (84) jsou připevněny k Rámu Sedadla (H) - viz obrázek.





Above shows STEP 3 assembled and completed.



KROK 4

Dbejte na to, abyste namontovali všechny komponenty v pořadí, ve kterém jsou určeny.

A. Umístěte dva Zdvíhače Zásobníků na Závaží (27) a dva Gumové kotouče (11) do Hlavního Rámu (A) skrze dva nejširší otvory. Nasuňte dvě Vodící Chrómové Tyče (M) skrze Gumové kotouče (11), dva Zdvíhače Zásobníku na Závaží (27) a Hlavní Rám(A).

B. Nasuňte patnáct Plátů Závaží (26) do dvou Vodících Chrómových Tyčí (R). Ujistěte se, že otvory v Plátu Závaží (26) jsou obráceny dopředu - viz obrázek.

C. Spojte Vrchní plát (20) se Selekční Tyčí (21) pomocí:
Jednoho 46 (3/8" x 2" ložiskového šroubu (D). Nasuňte Vrchní plát (20) a Selekční Tyč (21) na Vodící chrómové Tyče (M).

UPOZORNĚNÍ:

Ujistěte se, že Oblý šroub s maticí (46) je umístěn hlavici dopředu - viz obrázek.

E. Vsuňte dvě Tyčové Objímky (13) na Vodící Tyče (M).

F. Vložte obě Vodící tyče (M) do Vrchního Rámu Zásobníků závaží (N).

Připevněte Vrchní Rám Zásobníku Závaží (N) a Plochý Plát (70) k Vrchnímu Rámu (E) pomocí:

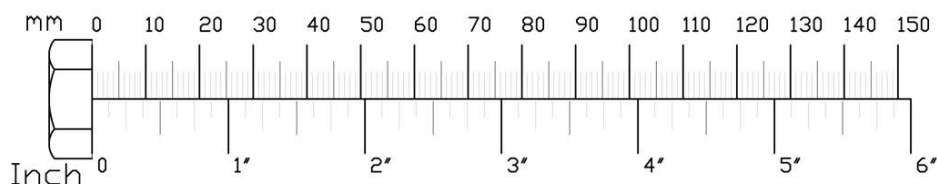
Dvou 43 (3/8" x 2 3/4" šroubů se 6hrannou hlavou)

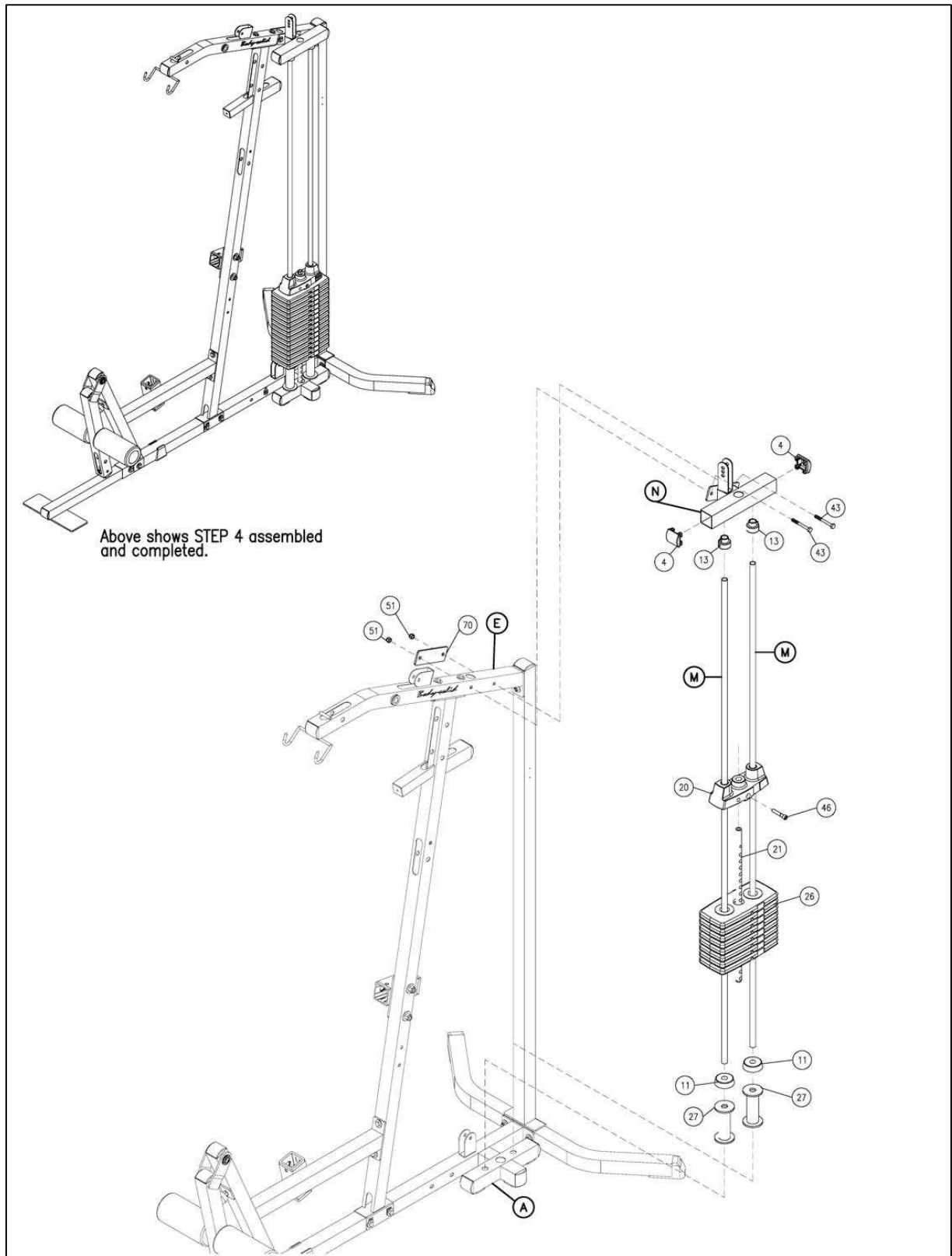
Dvou 51 (3/8" pojistných matic)

Vložte dvě koncovky (4) do stran Vrchního Rámu Zásobníku závaží (N) - viz obrázek.

G. Ujistěte obě Tyčové Objímky (13) do Vrchního Rámu Zásobníku Závaží (N). Utáhněte Imbusové šrouby do Tyčových Objímek (13).

UPOZORNĚNÍ: *Nyní utáhněte všechny šrouby a matice k Hlavnímu rámu jednotky.*





KROK 5

Dbejte na to, abyste namontovali všechny komponenty v pořadí, ve kterém jsou určeny.

UPOZORNĚNÍ:

Budete muset uvolnit dva Imbusové šrouby (76) uvnitř Posilovače Press Arm (P), abyste sejmuli Hřídel (71).

A. Připojte Podpěru Posilovače Ramen (P) k Vrchnímu Rámu (E) pomocí Hřídele (71). Utáhněte Imbusové šrouby (76) v Podpěře Ramenního posilovače (P). Objímky (74) jsou už nainstalovány.

UPOZORNĚNÍ:

Budete muset povolit dva Imbusové šrouby (76) Uvnitř Posilovače Ramen (Q), abyste sejmuli Hřídel (72)

B. Připojte Posilovače Ramen (Q) k Podpěře Posilovače Ramen (P) pomocí Hřídele (72). Utáhněte Imbusové šrouby (76) vně Posilovače Ramen (Q). Plastové Objímky (75) jsou už nainstalovány. Ujistěte se, že Regulační Kolečko (77) v Posilovači Ramen Press Arms (Q) je plně zabezpečen v otvoru selektoru v Podpěře Ramenního posilovače (P).

C. Připevněte dvě Ploché Koncovky (2) na vrchní část Podpěry Ramenního Posilovače (P). Připevněte dvě Koncovky (5) na vrchní část Posilovače Ramen (Q).

D. Připevněte Držadlo Pravé Strany Posilovače (R) k Posilovači Ramen (Q) - viz obrázek - pomocí:

Tři 80 (3/8" x 5/8" Imbusových šroubů)

Tři 56 (3/8" zakřivených těsnění)

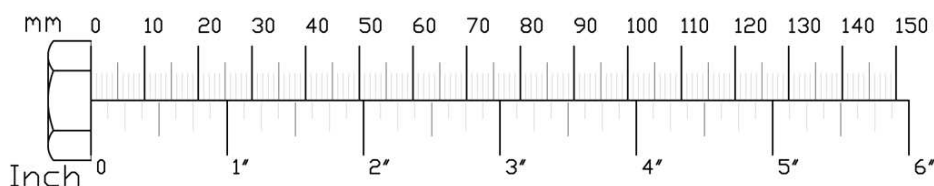
Utáhněte tři Imbusové Šrouby (80). Vložte dvě Oblé Koncovky (100) a jednu Malou oblou Koncovku (28) do Pravého držadla Arm Pressu (R) - viz obrázek.

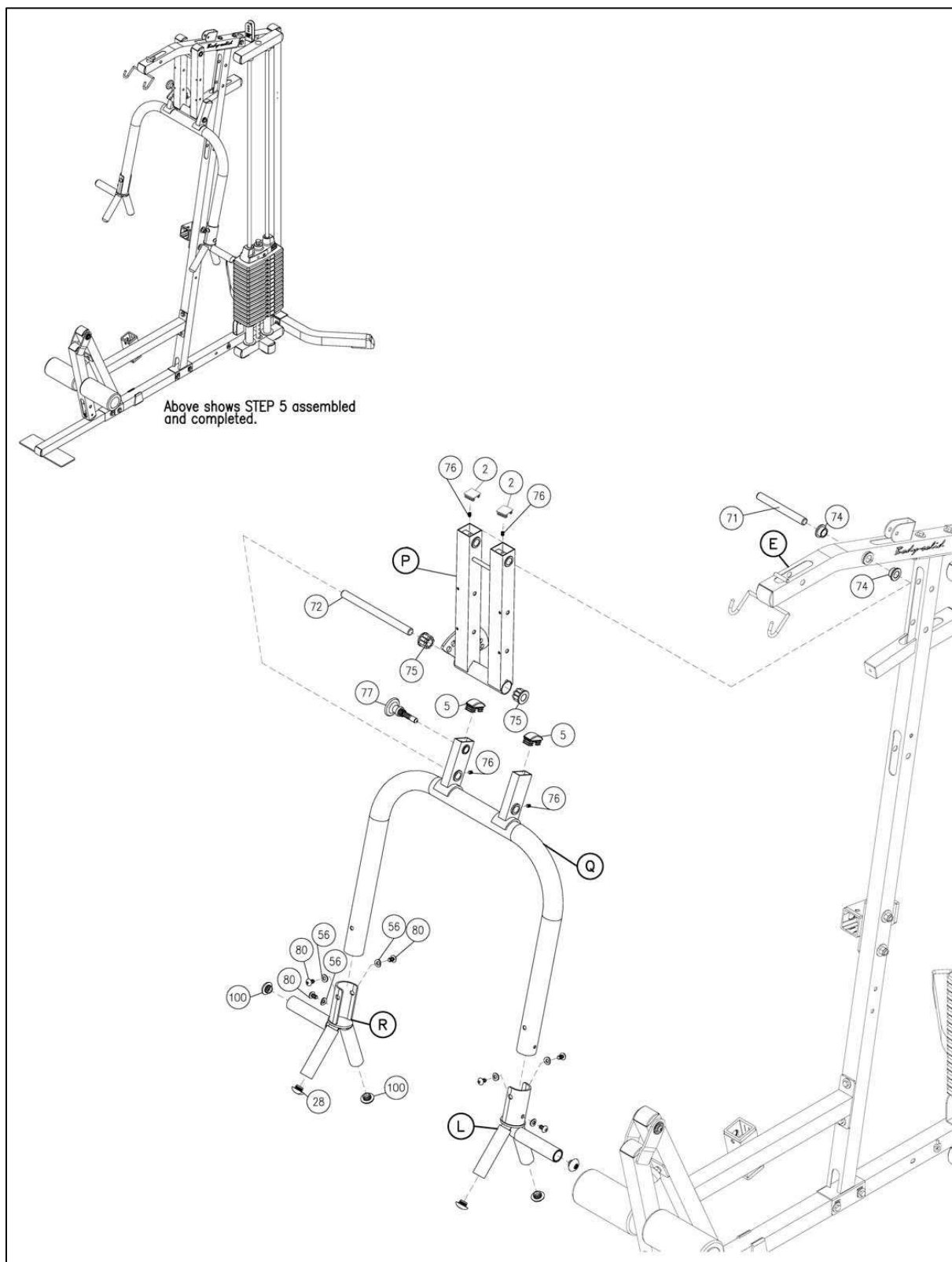
E. Připevněte Levé Držadlo (L) k Arm Pressu (Q) - viz obrázek - pomocí:

Tři 80 (3/8" x 5/8" Imbusových šroubů)

Tři 56 (3/8" zakřivených těsnění)

Utáhněte tři Imbusové Šrouby (80). Vložte dvě Oblé Koncovky (100) a jednu Malou oblou Koncovku (28) do Levého držadla Arm Pressu (L) - viz obrázek.





KROK 6

Dbejte na to, abyste namontovali všechny komponenty v pořadí, ve kterém jsou určeny.

A. Vložte dvě Koncovky (5) do vrchní a spodní části Rámu Zádové Podložky (S).
Přiřepněte Koncovku (4) ke konci Nastavitelného Rámu Zádové Opěry (T).

B. Namontujte Zádovou Opěru (U) k Rámu Zádové opěry (S) pomocí:

Dvou 45 (5/16" x 2" šroubů se 6hrannou hlavou)*

Dvou 59 (5/16" pružinových těsnění)

Dvou 58 (5/16" těsnění)

** Příliš neutahujte tyto šrouby. Utahujte jen potud, pokud se pružinové těsnění nezploští.*

Pokud tyto šrouby utáhnete příliš, hrozí, že T-matice z podložek vypadnou!!!

C. Přiřepněte Rám Zadové Podložky (S) do nastavitelného Rámu Zádové Podložky (T) pomocí:

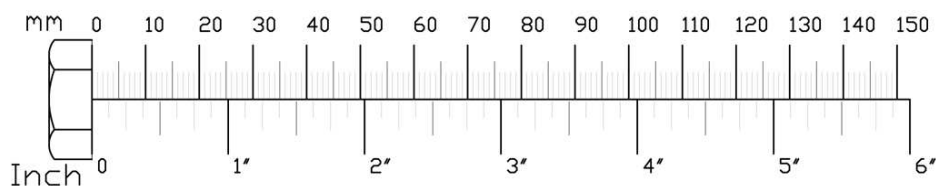
Jednoho 80 (3/8" x 5/8" Imbusového šroubu s kulatou hlavou)*

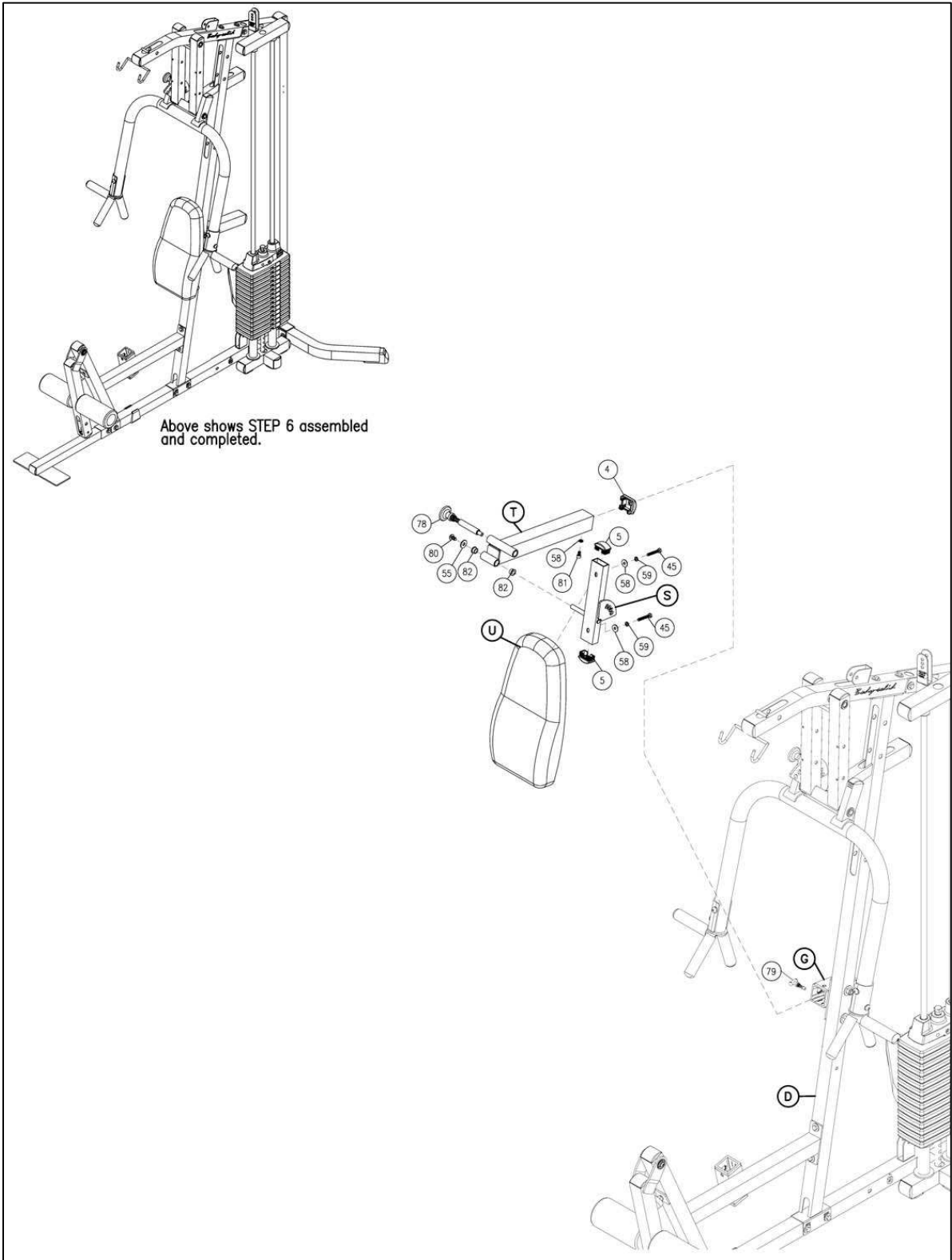
Jednoho 55 (3/8" těsnění)

Vložte Regulační kolečko (78) - viz obrázek. Obě Objímky (82) jsou už nainstalované.

**Utáhněte Imbusové šrouby.*

D. Vsuňte Nastavitelný Rám Zádové Podpěry (T) do Nastavovací Zádové Podpěry (G) a přiřepněte na místo pomocí Regulačního Kolečka (79).





KROK 7

Dbejte na to, abyste namontovali všechny komponenty v pořadí, ve kterém jsou určeny.

A. Připevněte Plochou koncovku (2) na spodní část Nastavitelného Rámu Sedadla (V).
Připevněte dvě Koncovky (5) na čelní a zadní stranu Nastavitelného Rámu Sedadla (V).

B. Připevněte Sedadlo (W) k Nastavitelnému Rámu Sedadla (V) pomocí:
Dvou 45 (5/16" x 2" šroubů se 6hrannou hlavou)*
Dvou 59 (5/16" pružných podložek)
Dvou 58 (5/16" těsnění)

** Příliš neutahujte tyto šrouby. Utahujte jen potud, pokud se pružinové těsnění nezploští.
Pokud tyto šrouby utáhnete příliš, hrozí, že T-matice z podložek vypadnou!!!*

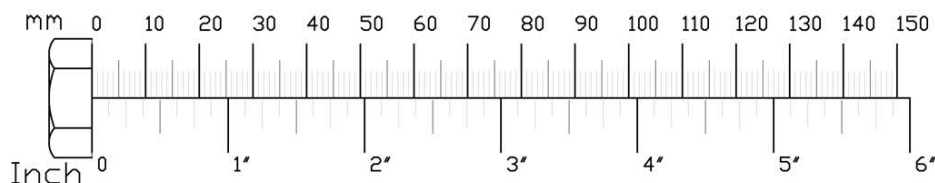
C. Nasuňte Nastavitelný Rám Sedadla (V) do Rámu Sedadla (H) a připevněte pomocí Regulačního kolečka (79).

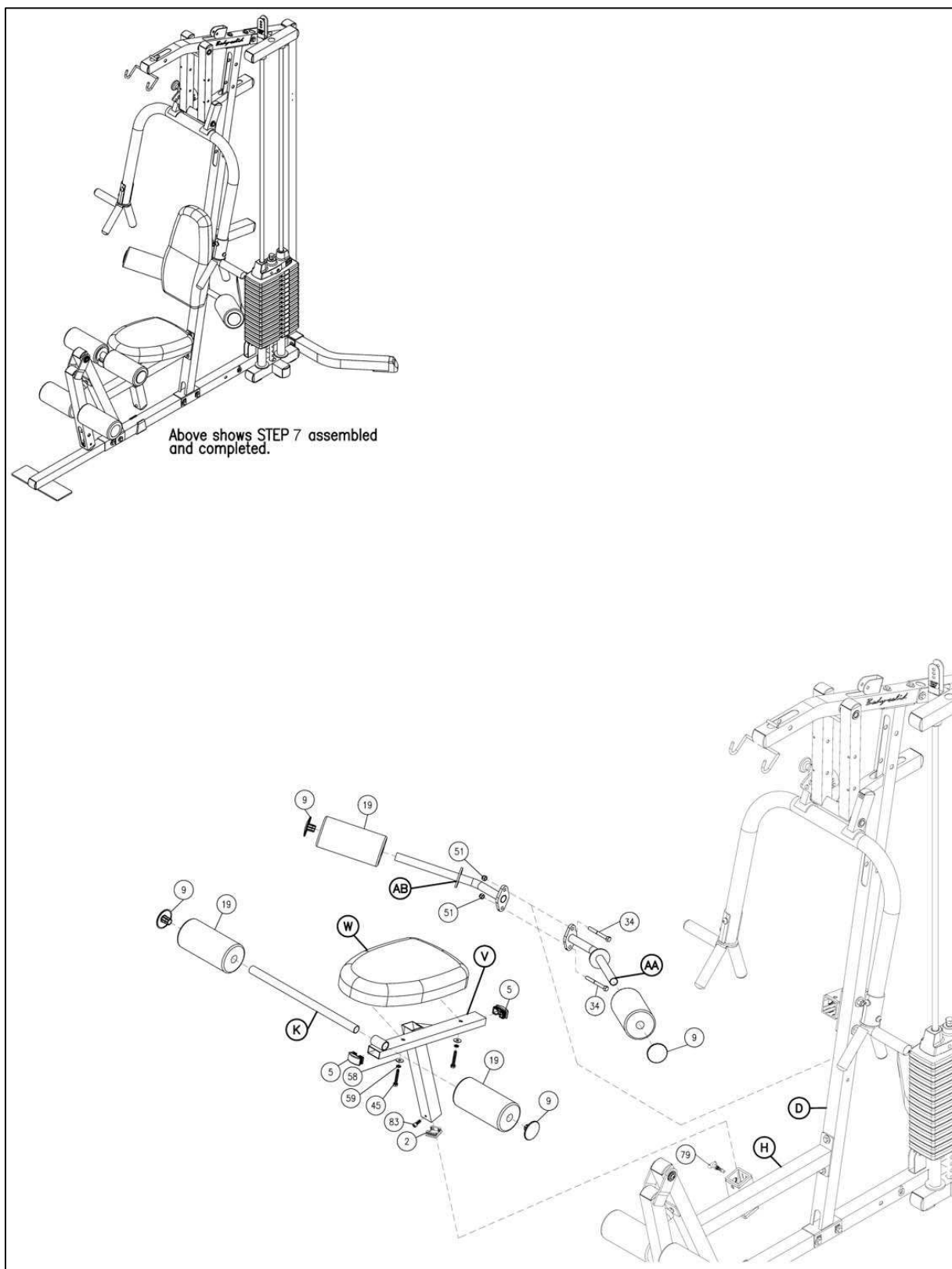
D. Vložte dvě Pěnovky (19) do Nastavitelného Rámu Sedadla (V) pomocí Hřídele pro Pěnovky (K) a dvou 1" Oblých koncovek (9) - viz obrázek.

E. Připevněte Držák Levého Ramene (AA) a Držák Pravého Ramene (AB) k Šikmému Vertikálnímu Rámu (D) pomocí:
Dvou 34 (3/8" x 3 1/4" šroubů s 6hrannou hlavou)*
Dvou 51 (3/8" pojistných matic)

**Utáhněte tyto dva 3/8" šrouby.*

F. Připevněte dvě Pěnovky (19) k Držáku Levého Ramene (AA) a Držáku Pravého Ramene (AB) a zafixujte pomocí 1" Oblé Koncovky (9) - viz obrázek.





KROK 8

Dbejte na to, abyste namontovali všechny komponenty v pořadí, ve kterém jsou určeny.

UPOZORNĚNÍ:

Utáhněte všechny šrouby Kladek pouze prsty až do KROKU 13

A. Namontujte Kladku (A3) do Podpěry Press Arm (P) - viz obrázek - pomocí:

Jednoho 41 (3/8" x 7" šroubu s 6hrannou hlavou)

Dvou 57 (3/8" podložek x 3/4" o.d.)

Dvou 17 (rozpěrácích vložek)

Jedné 51 (3/8" pojistné matice)

B. Namontujte Kladku (A5) do Podpěry Press Arm (P) - viz obrázek - pomocí:

Jednoho 41 (3/8" x 7" šroubu s 6 hrannou hlavou)

Dvou 57 (3/8" podložky x 3/4" o.d.)

Dvou 17 (rozpěrácích vložek)

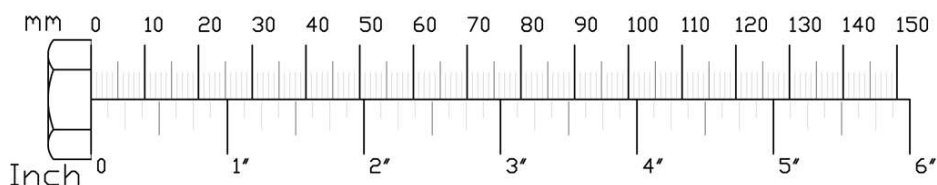
Jedné 51 (3/8" pojistné matice)

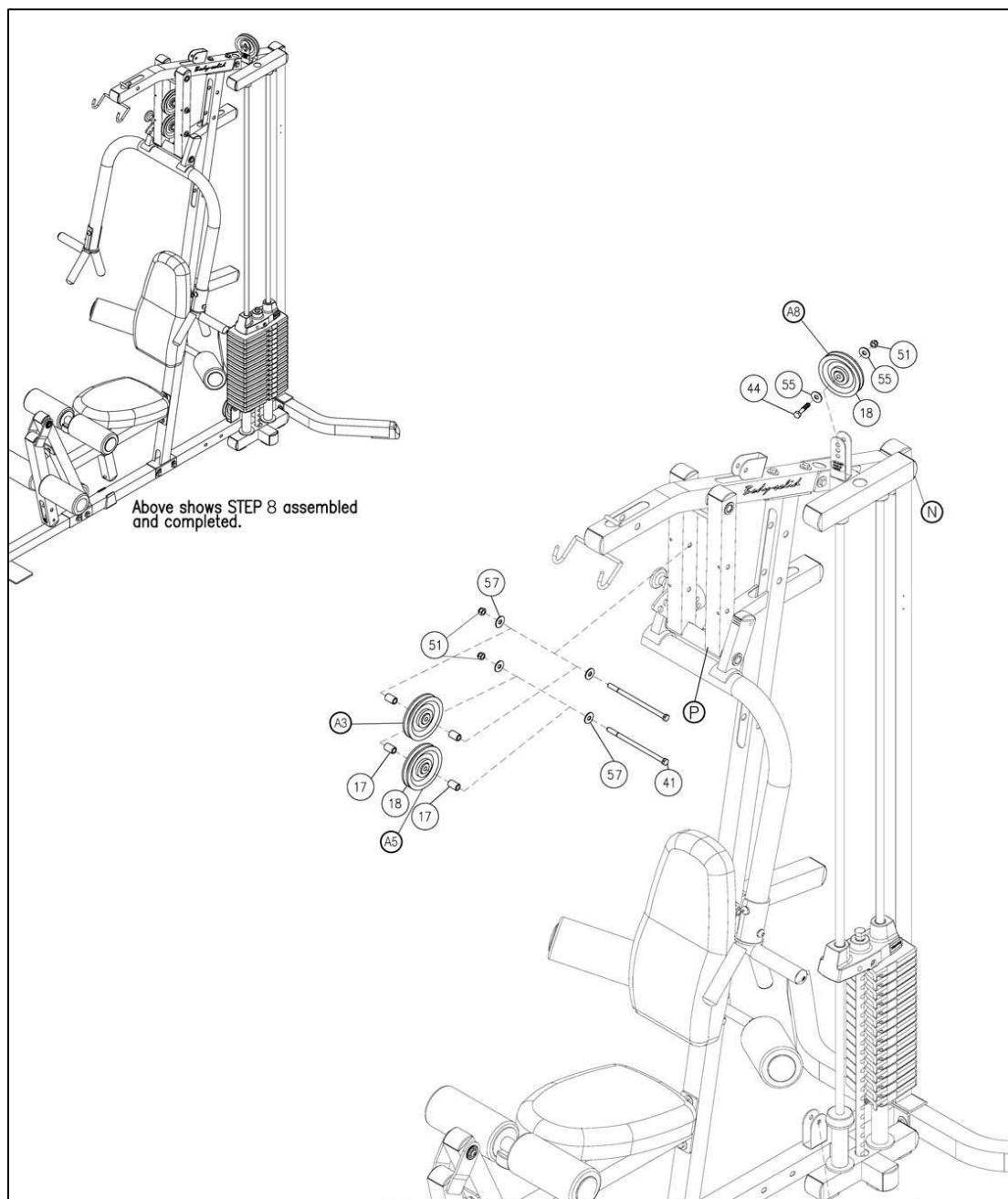
C. Namontujte Kladku (A8) do Nosníku klady na Vrchním Rámu Zásobníku Závaží (N) - viz obrázek - pomocí:

Jednoho 44 (3/8" x 1 3/4" šroubu s 6hrannou hlavou)

Dvou 55 (3/8" podložek)

Jedné 51 (3/8" pojistné matice)

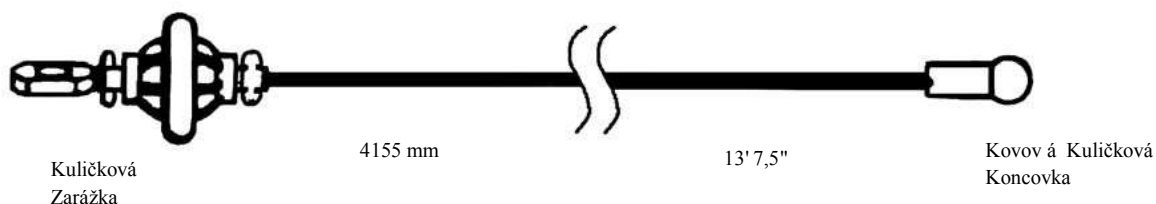




KROK 9

Dbejte na to, abyste namontovali všechny komponenty v pořadí, ve kterém jsou určeny.

VYSOKÝ KLADKOVÝ KABEL (66)



UPOZORNĚNÍ: Všechny Kladky v tomto KROKU mají rozměr 4 1/4", kromě toho, kde je odkaz na KROK 8B. Utahujte všechny Kladkové šrouby pouze ručně až po KROK 13.

A. Obrázek 1. Začněte na výškové Kladkové stanici. Nasměrujte konec kovové kuličky směrem od Vysokého Kladkového Kabelu (66) nahoru a skrz otvor, kde Kladka (A1) bude nainstalována a poté dolů skrze další otvor, kde Kladka (A2) bude nainstalována.

B. Obrázek 2. Namontujte 3 1/2" Protilehlou Kladku (A1) pod Kabel (66) a do Vrchního Rámu (E) - viz obrázek - pomocí:

Jednoho 43 (3/8" x 2 3/4" šroubů s 6hrannou hlavou)

Dvou 15 (rozpěry kladky)

Jedné 51 (3/8" pojistné matice)

C. Obrázek 2. Namontujte Kladku (A2) pod Kabel (66) a do Vrchního Rámu (E) - viz obrázek - pomocí:

Jednoho 44 (3/8" x 1 3/4" šroubu s 6hrannou hlavou)

Dvou 55 (3/8" podložek)

Jedné 51 (3/8" pojistné matice)

D. Obrázek 1. Nasměrujte Kabel (66) skrze vrchní a kulatou pře instalovanou Kladku (A3) - viz obrázek.

Nasměrujte Kabel (66) kolem Kladky (A4) a namontujte Kladku (A4) do Šikmého Vertikálního Rámu (D) viz obrázek 2 - pomocí:

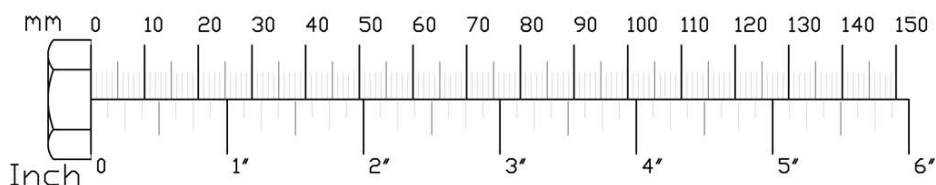
Jednoho 43 (3/8" x 2 3/4" šroubu s 6hrannou hlavou)

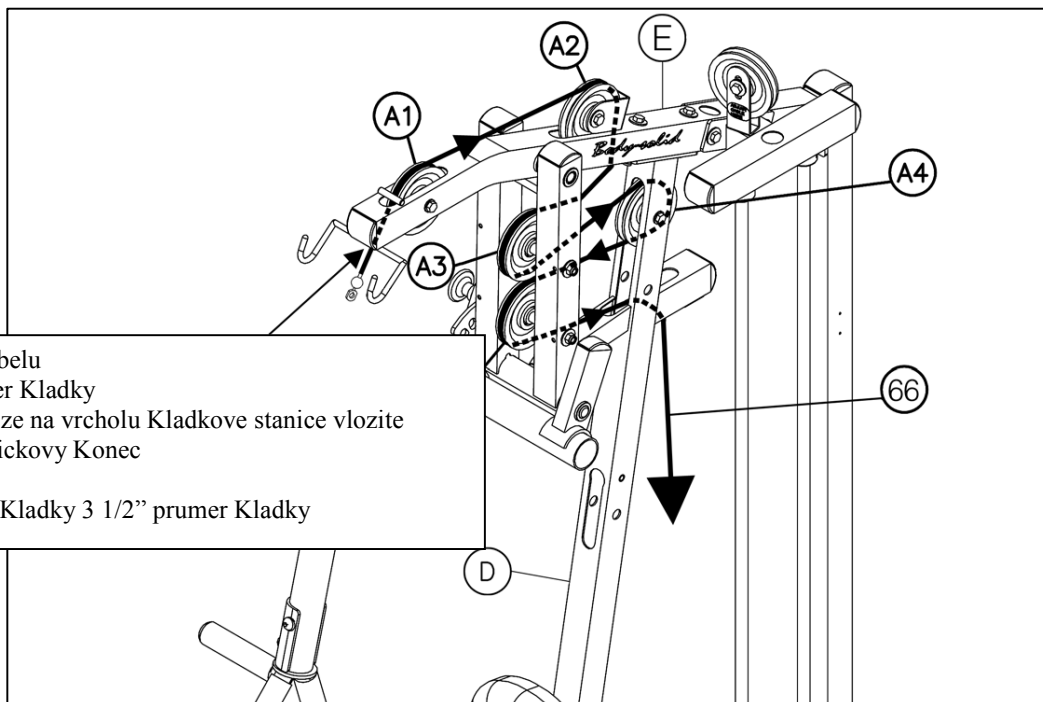
Dvou 15 (kladkových rozpěr)

Jedné 51 (3/8" pojistné matice)

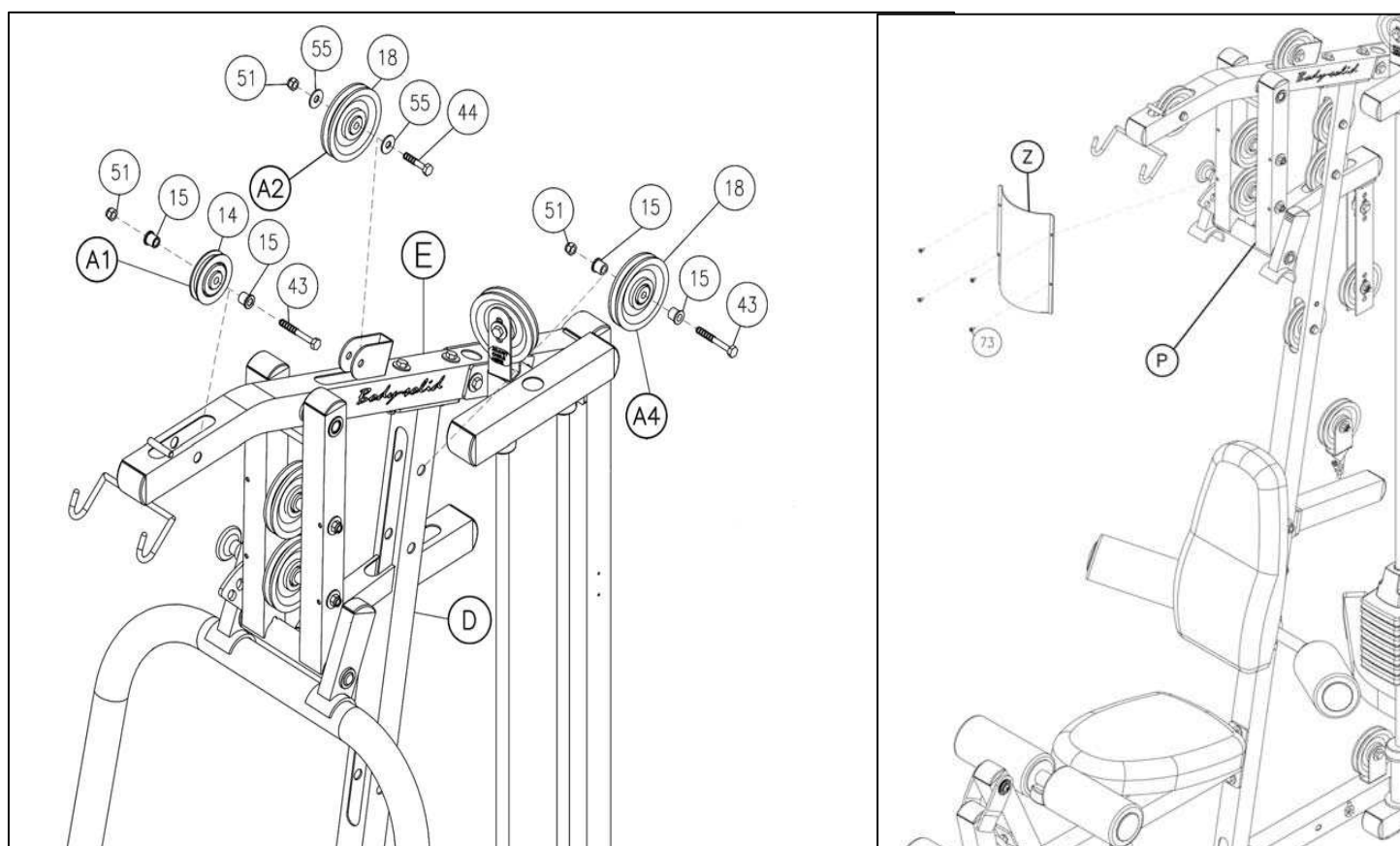
E. Obrázek 1. Nasměrujte Kabel (66) mezi Kladku (A3) a předinstalovanou Kladku (A5). Nasměrujte Kabel (66) skrze vrchní a kulatou Kladku (A5) a zpět skrze Šikmý Vertikální Rám (D). Nasměrujte Kabel (66) dolů skrze malé rameno vyčnívající ze Šikmého Vertikálního Rámu (D) a táhněte celou délku kabelů skrz.

F. Obrázek 3. Připojte Kryt (Z) k Podpěře Press Arm (P) pomocí: Čtyř 73 (1/8" x 3/8" šroubů)





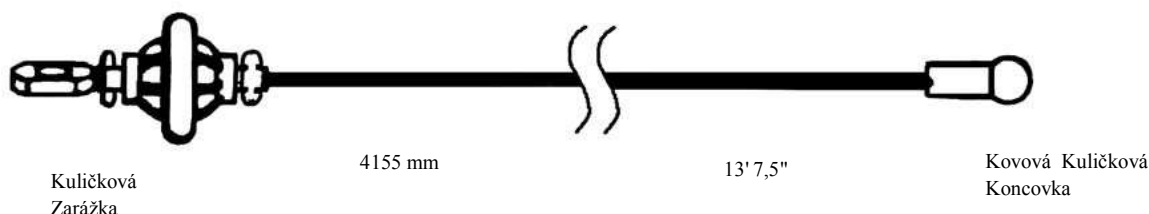
Instalace Kabelu
 3 1/2" prumer Kladky
 Zacnete tak, ze na vrcholu Kladkove stanice vlozite
 Kovovy Kulickovy Konec
 Obrazek 2
 Smontovani Kladky 3 1/2" prumer Kladky
 Obrazek 2



KROK 10

Dbejte na to, abyste namontovali všechny komponenty v pořadí, ve kterém jsou určeny.

KABEL VYSOKÉ KLADKY (66)



UPOZORNĚNÍ: Všechny Kladky v tomto KROKU mají rozměr 4 1/4". Utahujte všechny Kladkové šrouby pouze ručně až po KROK 13.

A. Prohlédněte si obrázek 2. Nainstalujte Kladku (A6) pod Kabel (66) a do Šikmého vertikálního Rámu (D) pomocí:

Jednoho 43 (3/8" x 2 3/4" šroubu s 6hrannou hlavou)

Dvou 15 (kladkových vymezovačů)

Jedné 51 (3/8" pojistné matice)

Kabel (66) by měl viset dolů skrze mále rameno vyčnívající z Šikmého Vertikálního Rámu (D).

B. Prohlédněte si obrázek 1. Směřujte Kabel (66) skrze vrch Dvojteho Kladkového Držáku (X).

Nasuňte Kladku (A7) pomocí:

Jednoho 44 (3/8" x 1 3/4" šroubu s 6hrannou hlavou)

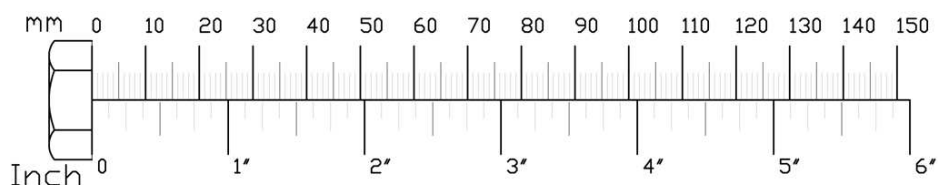
Jedné 51 (3/8" pojistné matice)

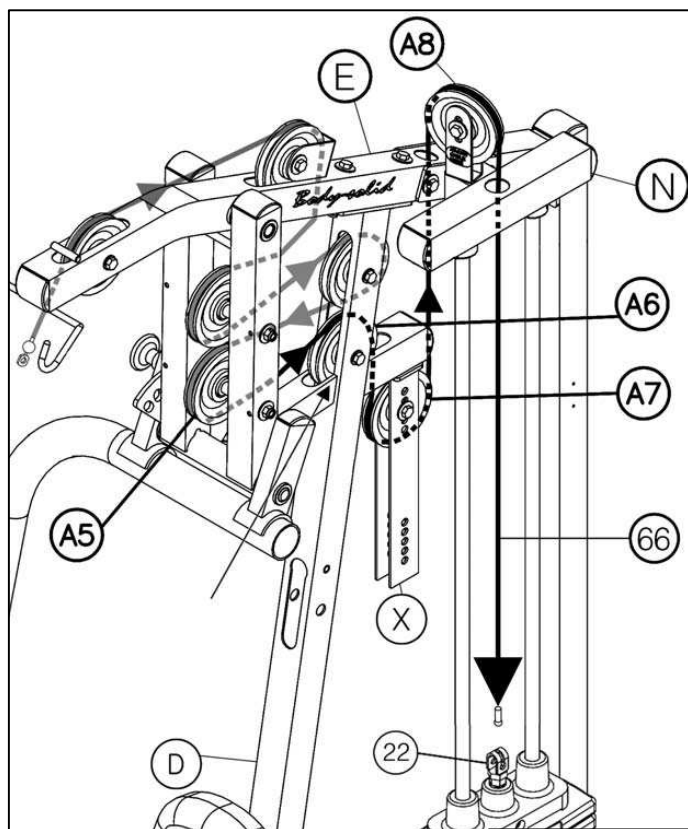
C. Prohlédněte si obrázek 1. Směřujte Kabel (66) vzhůru skrze otvor ve Vrchním Rámu (E), přes před-instalovanou Kladku (A8) a poté dolů skrze Vrchní Rám Zásobníku Závaží (N) směrem k zásobníku závaží.

D. Prohlédněte si obrázek 1A. Kovová Kuličková Koncovka Kabelu (66) musí viset těsně nad zásobníkem závaží. Odejměte Šroub (23) z Vrchního Uzávěru Nastavitelné Tyče (22), zasuněte Kovovou Kuličkovou Koncovku Kabelu (66) skrze Vrchní Uzávěr Nastavitelné Tyče (22). Připojte Hřídel Konce Kabelu (38) a bezpečně utáhněte Imbusový šroub (39). Pevně utáhněte Kabel (66), tak ať Hřídel Konce Kabele (38) bezpečně sedí uvnitř Vrchního Uzávěru Nastavitelné tyče (22). Opět dosadte Šroub (23) do Vrchního Uzávěru Nastavitelné Tyče (22).

UPOZORNĚNÍ:

Ubezpečte se, že Vrchní Uzávěr Nastavitelné Tyče (22) je propletený uvnitř Nastavitelné Tyče (21) alespoň 1, 5 cm. Ujistěte se také, že Pružná Pojistka (24) je na místě a Přítužná Matice (25) je utažená šroubovákem.





! UPOZORNĚNÍ !

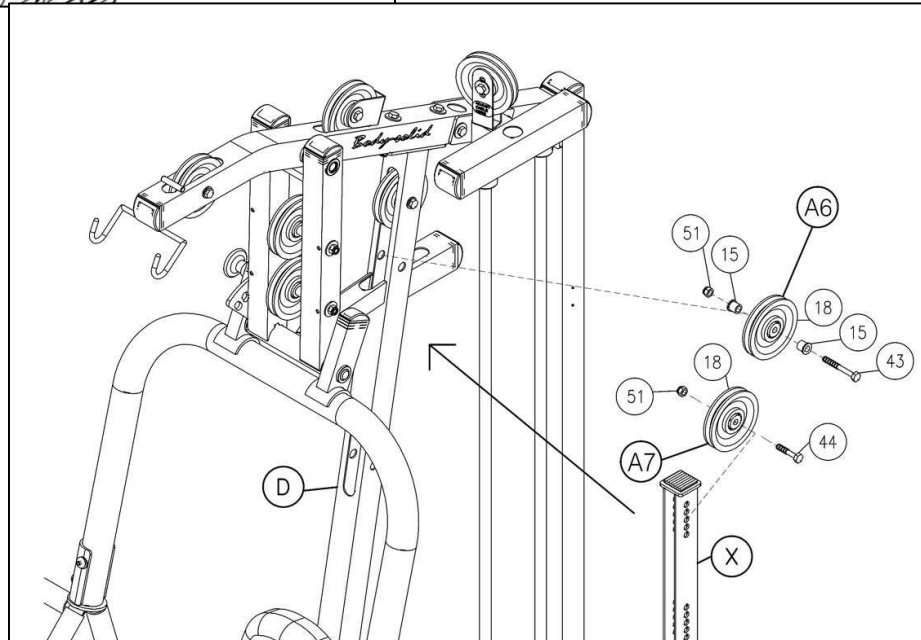
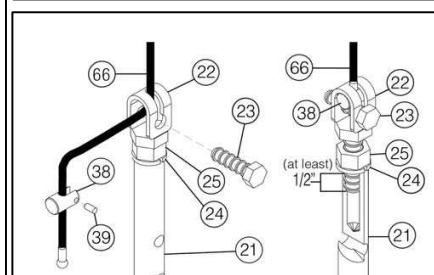
Diagram 1A

Začněte instalaci kladky (A6).

Ubezpečte se, že **konvexní koncovka** Vrchní Uzávěr Nastavitelné Tyče (22) je propletený uvnitř Nastavitelné Tyče (21) alespoň 1, 5 cm (21). A Přítužná Matici (25) že je bezpečně utažena šroubovákem proti Pružné Pojistce (24), tím zajistíte vhodné spojení. Zkontrolujte Přítužnou Matici (25) jedenkrát týdně a ujistěte se, že je dobře ujitěna.

Diagram 2

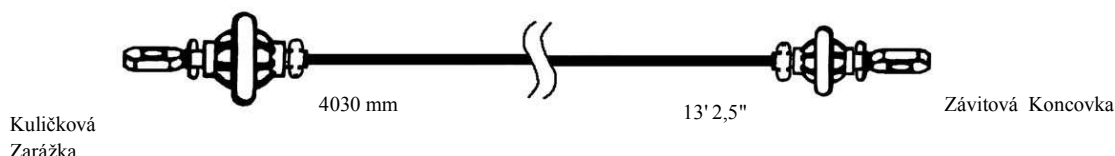
Instalace Kabelu Kladky Laterální Pulldown



KROK 11

Dbejte na to, abyste namontovali všechny komponenty v pořadí, ve kterém jsou určeny.

KABEL NÍZKÉ KLADKY (67)



UPOZORNĚNÍ: Všechny Kladky v tomto KROKU mají rozměr 4 1/4", kromě odkazu na KROK 10B. Utahujte všechny Kladkové šrouby pouze ručně až po KROK 13.

A. Prohlédněte si obrázek 1. Vložte malou kuličkovou koncovku Kabele Nízké Kladky (67) do otvoru Lýtkové Extenze (J), kde se nainstaluje kladka (B1). Vložte Kabel (67) do a skrze Rám Sedadla (H). Vložte Kabel (67) skrze Šikmý Vertikální Rám (D) a táhněte naskrz celou délkou Kabelu (67).

B. Prohlédněte si obrázek 2. Vložte Kladku (B1) o průměru 3 1/2" , přes Kabel (67) a do Lýtkové Extenze (J) - viz obrázek - za pomoci:

Jednoho 43 (3/8" x 2 3/4" šroubu s 6hrannou hlavou)

Dvou 15 (kladkových rozpěr)

Jedné 51 (3/8" pojistné matice)

C. Prohlédněte si obrázek 2. Namontujte Kladku (B2), přes Kabel (67) a do Rámu Sedadla (H) - viz obrázek - pomocí:

Jednoho 43 (3/8" x 2 3/4" šroubu s 6hrannou hlavou)

Dvou 15 (kladkových rozpěr)

Jedné 51 (3/8" pojistné matice)

D. Prohlédněte si schéma 1. Nasměrujte Kabel (67) skrze držák Kladky nasazený na Základnu Hlavního Rámu (A).

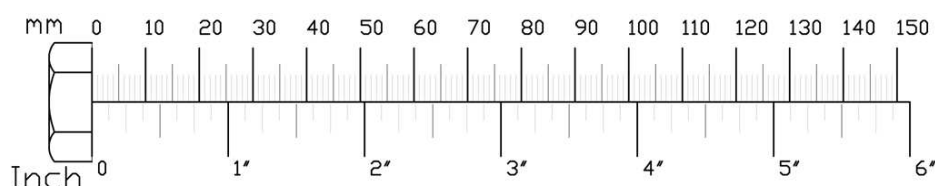
E. Prohlédněte si schéma 2. Namontujte Kladku (B3), přes Kabel (67) a do držáku kladky nasazeném na Zakladně hlavního Rámu (A) pomocí:

Jednoho 44 (3/8" x 1 3/4" šroubu s 6hrannou hlavou)

Dvěma 55 (3/8" podložkami)

Jedné 51 (3/8" pojistné matice)

Kabelu Nízké Kladky (67)



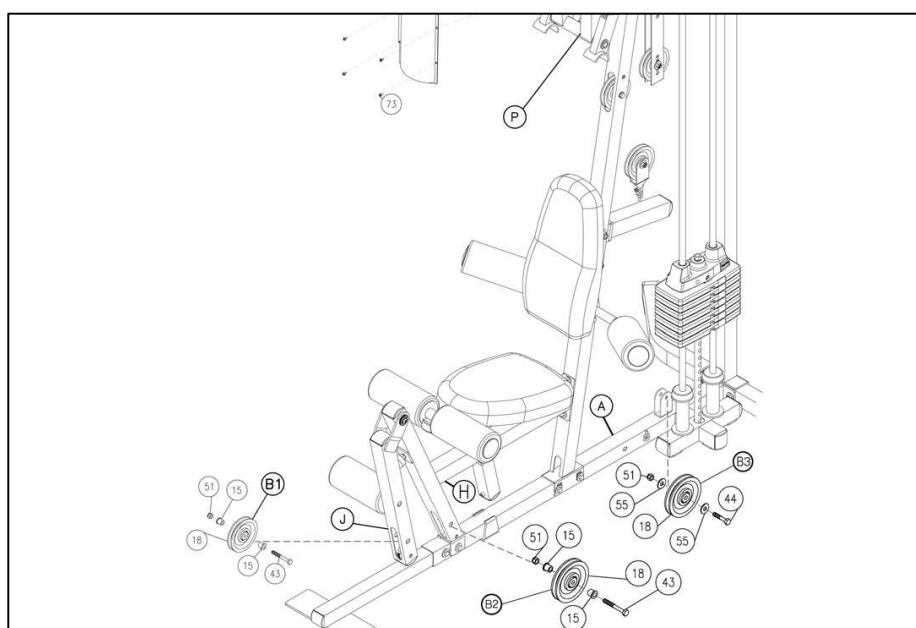
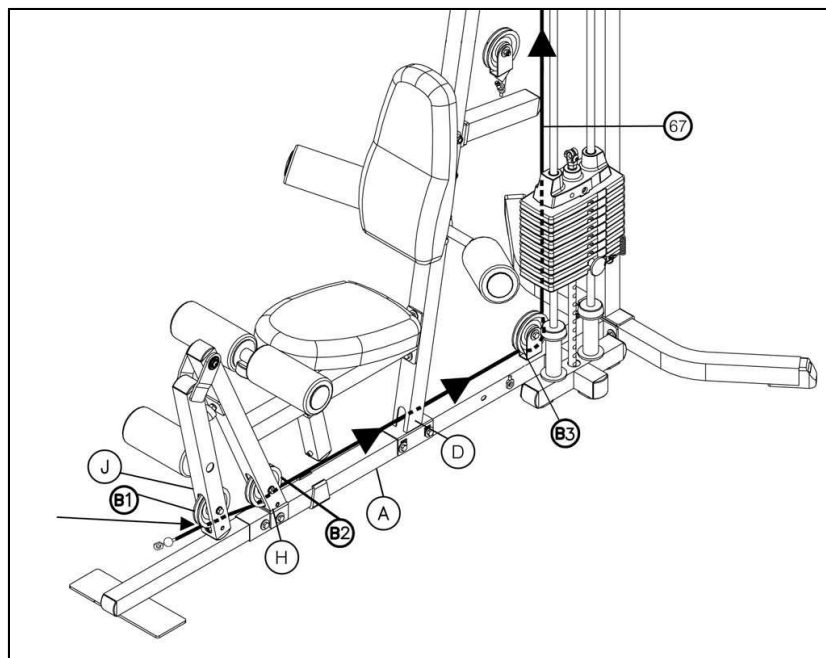
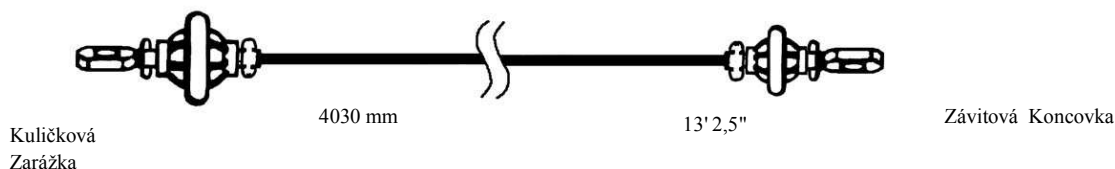


Schéma 1
Instalace Kabelu
Schéma 2
Instalace Kladky
Začněte zde u Lýtkové Extenze vložení Malé
Kuličkové Koncovky.

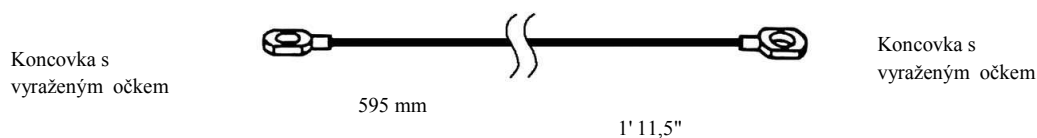
KROK 12

Dbejte na to, abyste namontovali všechny komponenty v pořadí, ve kterém jsou určeny.

KABEL NÍZKE KLADKY (67)



KRÁTKÝ KABEL (68)



A. Prohlédněte si schéma 1.

Nasměrujte Kabel (67) vzhůru a skrz Dvojty Držák Kladky (X). Nasměrujte Kabel (67) kolem Kladky (B4) a namontujte Kladku (B4) pomocí:

Jednoho 44 (3/8" x 1 1/2" šroubu s 6hrannou hlavou)

Jedné 51 (3/8" pojistné matice)

B. Prohlédněte si schéma 1.

Směřujte Kabel (67) skrze Držák Kladky (Y). Směřujte Kabel (67) kolem Kladky (B5) a namontujte Kladku (B5) pomocí:

Jednoho 44 (3/8" x 1 1/2" šroubu s 6hrannou hlavou)

Jedné 51 (3/8" pojistné matice)

C. Vložte Kabel (67) skrze Šikmý Vertikální Rám (D) a namontujte Kladku (B6) pod Kabel (67) - viz schéma - pomocí:

Jednoho 43 (3/8" x 2 3/4" šroubu s 6hrannou hlavou)

Dvou 15 (objímek)

Jedné 51 (3/8" pojistné matice)

D. Prohlédněte si schéma 1A.

Připojte Krátký Kabel (68) k K Základně Hlavního Rámu (A) pomocí:

Jednoho 43 (3/8" x 2 3/4" šroubu s 6hrannou hlavou)

Jedné 55 (3/8" podložky)

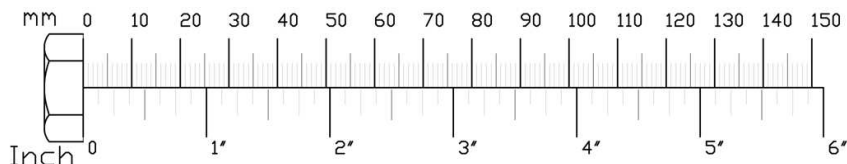
Jedné 51 (3/8" pojistné matice)

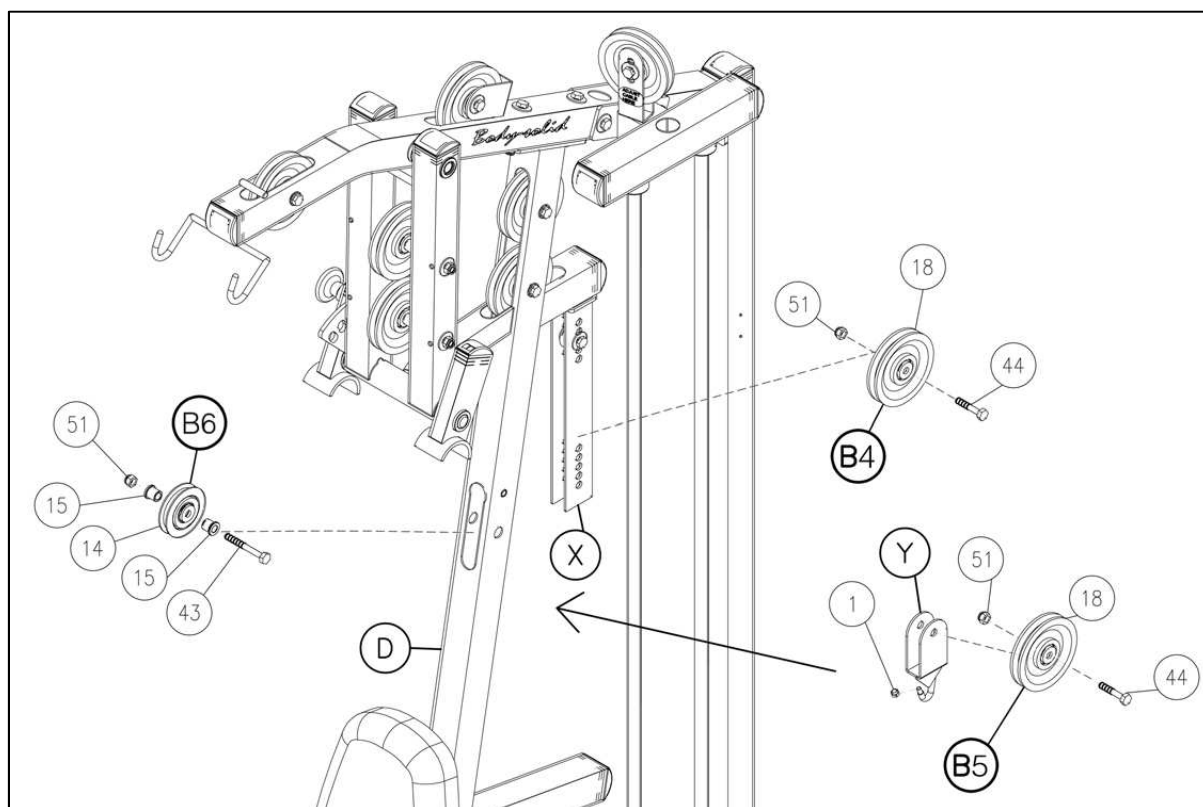
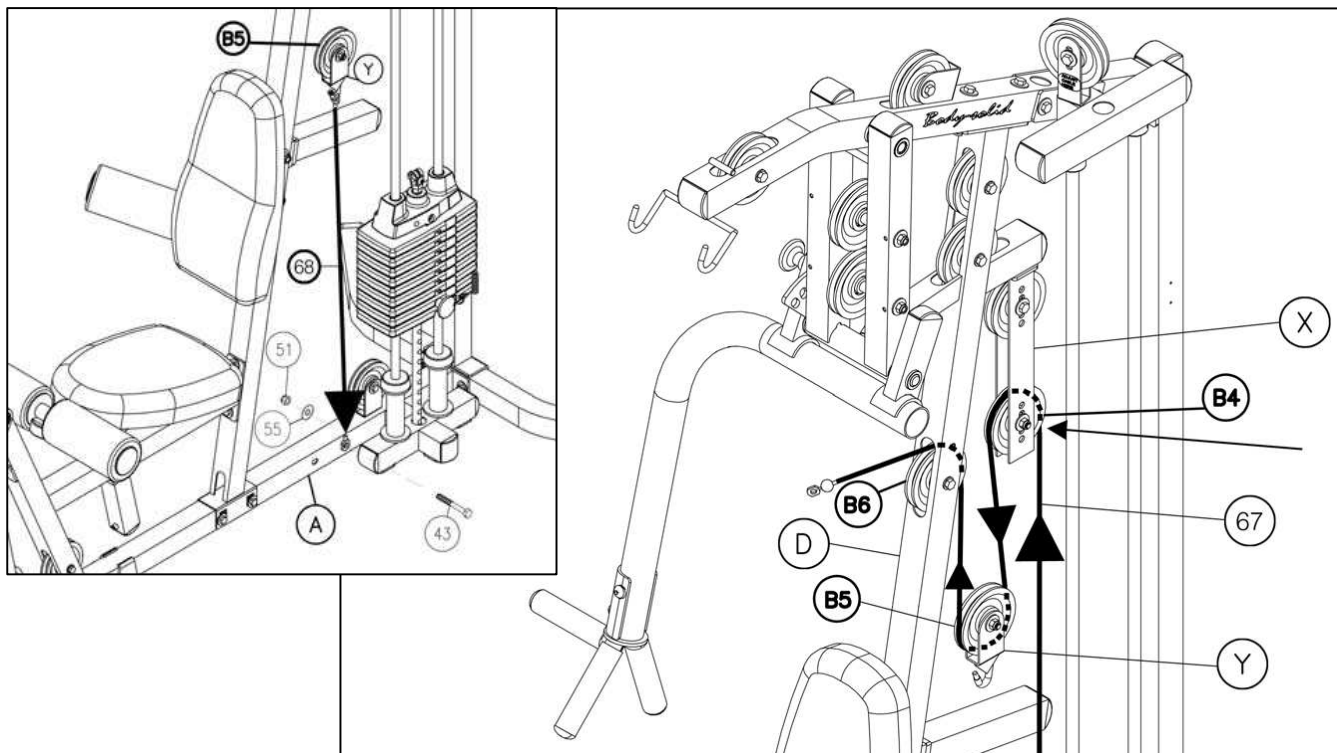
F. Prohlédněte si schéma 1A. Připojte

druhý konec Kabelu (68) k háku na konci Držáku Kladky (Y).

Kabel Nízké Kladky (67)

Krátký Kabel (68)





KROK 13

Dbejte na to, abyste namontovali všechny komponenty v pořadí, ve kterém jsou určeny.

NYNÍ SE MUSÍ UDĚLAT VŠECHNA NEZBYTNÁ SEŘÍZENÍ KABELŮ

Po úplné instalaci kabelů musíte zkontrolovat jejich správné napnutí. Nápadné znaky špatného napnutí kabelu jsou:

- Vrchní Plát (20) neleží přímo Vrchním Plátu Závaží (26).
- Otvory v Nastavitelné Tyči (21) nejsou v řadě s otvory Plátu Závaží (26).
- Kabel/Kabely jsou neuspořádané a Pláty se Závažím nekladou žádný odpor při několika centimetrech počátečního pohybu .

U G3S věže naleznete 5 oblastí, kde se nastavují kabely:

- A. Vrchní Uzávěr Nastavitelné tyče (22)
- B. Dvou nastavení Držadel Dvojitě Kladky (X).
- C. Dvou Gumových Stopek (85) jedné na Šikmém Vertikálním Rámu (D) a jedné na Rámu sedadla (H).

PODÍVEJTE SE NA POZNÁMKU I NA STRANĚ 33

Jestli je přílišné napětí a Vrchní Plát (20) neleží přímo na vrchu Zásobníku Závaží, pak:

1. Utáhněte Gumovou Zarážku (85).
2. Posuňte Kladku (B4) dolů k nižšímu otvoru Držáku Dvojitě Kladky (X) nebo posuňte Kladku (A7) vzhůru k vyššímu otvoru Držáku Dvojitě Kladky (X).

Pokud objevíte příliš vůle nebo volnosti, pak:

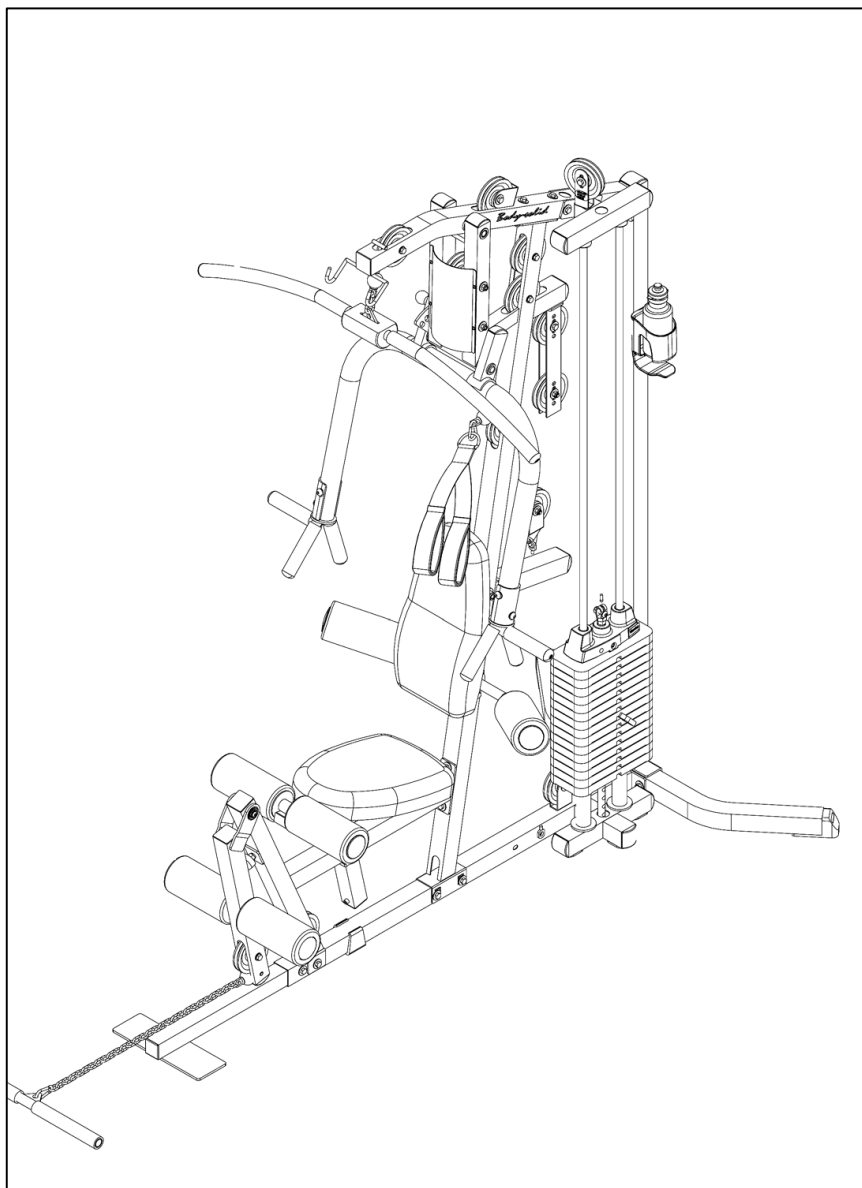
1. Povolte Gumovou Zarážku (85).
2. Posuňte Kladku (B4) vzhůru k vyššímu otvoru Držáku Dvojitě Kladky (X) nebo posuňte Kladku (A7) dolů k nižšímu otvoru Držáku Dvojitě Kladky (X).
3. Přišroubujte Vrchní Uzávěr Nastavitelné tyče (22) dál do Selekční Tyče (21) do naskládaného závaží.

UPOZORNĚNÍ:

Kabely musí být kontrolovány každý den a musí být pravidelně nastavené, aby se zajistil bezpečný a plynulý chod stroje.

UPOZORNĚNÍ:

Poté, co je dokončeno nastavení kabelů, musíte šroubovákem dotáhnout všechny šrouby. Ale nepřitahujte znovu žádnou podložku šroubů.



Poznamka 1: Zkontrolujte
Přítužnou Matici (25) každý
týden a ujistěte se, že je utažená
a zajištěná v Selekční tyči (22).

VAROVANI: Zkontrolujte
Přítužnou Matici (25) každý
týden a ujistěte se, že je utažená
a zajištěná v Selekční tyči (22).
Zkontrolujte Přítužnou Matici
(25) každý týden a ujistěte se, že
je utažená a zajištěná v Selekční
tyči (22).

NASTAVENÍ

Gratulujeme! Jste u konce. Po složení stroje byste měli zkontrolovat všechny funkce a ujistit se o správném chodu přístroje. Jestliže se vyskytne problém, nejprve překontrolujte Návod, abyste byli schopni určit možné chyby, které se mohly stát během montování. Pokud nejste schopni problém vyřešit, volejte Vašeho dodavatele.

UPOZORNĚNÍ: *Pokud se některý šroub zdá opakovaně uvolňovat, použijte lepidlo Loctite 242 pro opravu.*

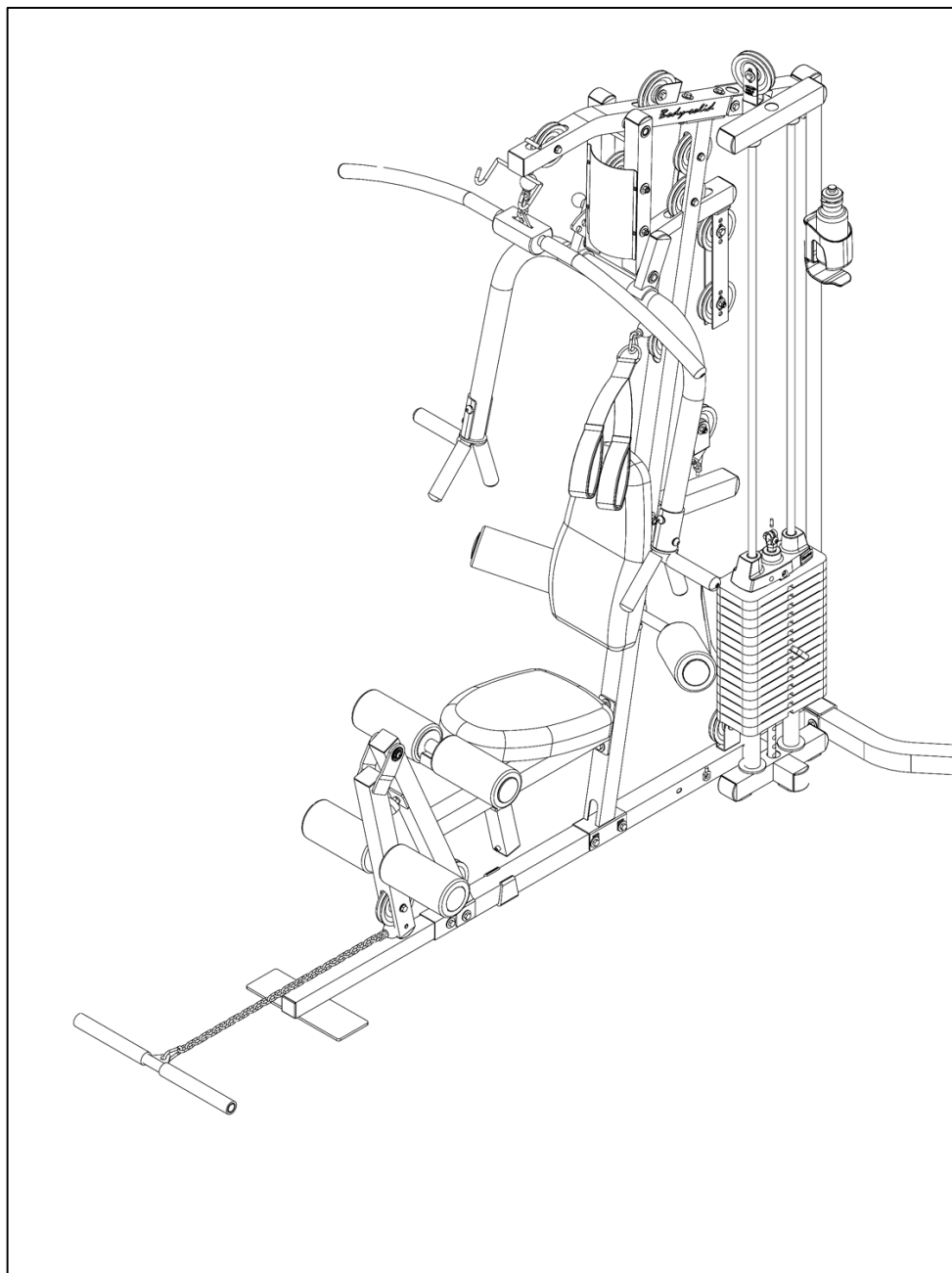
Tato posilovací věž umožňuje velké množství různých cvičení, stejně jako jedoduche a uživatelsky bezproblémové nastavení funkcí. Následující strana s různými nastaveními Vám pomůže seznámit se s Vaší novou posilovací věží. Doufáme, že budete dokonale spokojeni s tímto přístrojem a přejeme Vám bezproblémové a pohodlné používání po mnoho let.

1. NASTAVENÍ POSILOVAČE RUKOU PRESS ARM (Q)

- A. V sedě, pravou rukou uchopte Press Arm (Q) .
- B. Zatáhněte za Ploché Regulační kolečko (77) a pomocí Vaší levé ruky uvolněte Press Arm.
- C. Nastavte do požadované pozice (záleží na druhu cvičení, které děláte).
- D. Uvolněte Ploché Regulační Kolečko a ujistěte se, že je plně nasázené v nastavovací drážce.

2. SEDADLO (W)

- A. Uchopte Sedadlo (W).
- B. Otočte Nastavitelným T- kolíkem (79), posuňte ve směru hodinových ručiček a poté zatáhněte Rámem Sedadla (V).
- C. Nastavte Sedadlo (W) do požadované pozice.
- D. Uvolněte Nastavitelným T- kolíkem (79) a ujistěte se, že je plně nasazen v nastavovací drážce Rámu Sedada (V). Abyste T-kolík stabilizovali, otočte jím ve směru hodinových ručiček



Dávejte si pozor na spínač na Regulačním Kolečku (77).
Vždy se ujistěte, že je spínač celý umístěn v drážce, jak jste si nastavili.
Dále se ujistěte, že pružina na Kolečku (77) se pohybuje volně. Pokud
toto není provedeno, hrozí nebezpečí úrazu.

1. (Reverzní kresba)

NASTAVENÍ

3. NASTAVENÍ OPĚRADLA SEDADLA (U)

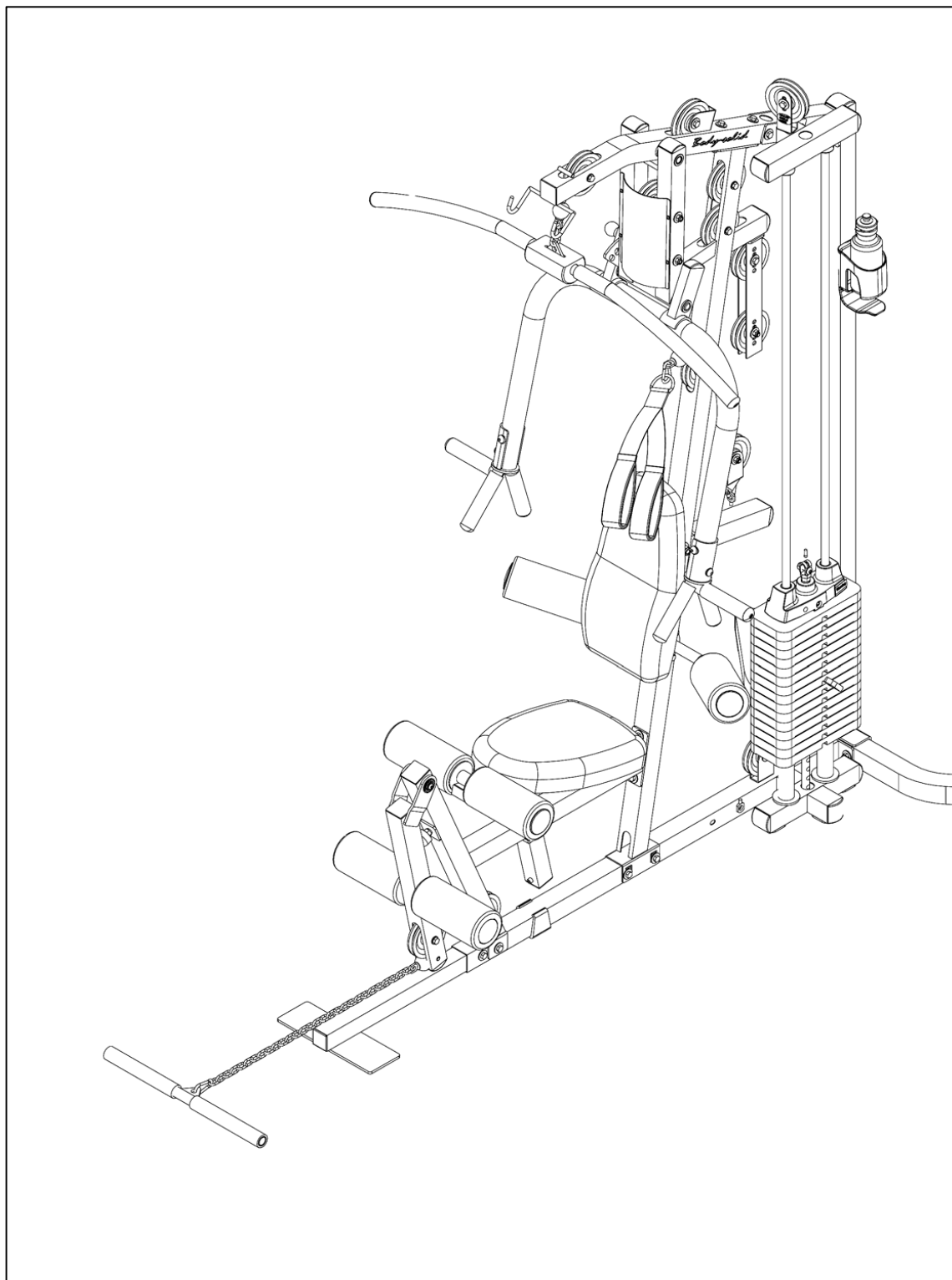
A. Uchpte Opěradlo Sedadla (U).

B. Otočte Nastavitelným T-Kolíkem (79) v Držadle Opěradla Sedadla (G) proti směru hodinových ručiček, abyste jej uvolnili. Poté zatáhněte Nastavitelným Kolečkem, abyste uvolnili Nastavitelný Rám Zádové Podpěry (T). Nastavte si Zádovou opěru do požadované pozice.

C. Uvolněte Nastavitelný T-Kolík (79) a ujistěte se, že je plně zacvaknutý do vybrané drážky Rámu Podpěry (T). Otočte jím (79) ve směru hodinových ručiček, abyste ho zafixovali na místě.

D. Pro určitá cvičení si můžete změnit úhel opěry. Zatáhněte za Ploché Kolečko (78) do Rámu Zadnové Opěry (T), to ho (S) uvolní. Změňte požadovaný sklon.

E. Uvolněte Ploché Nastavitelné Kolečko (78) a ujistěte se, že je úplně zafixované v drážce pro nastavení Rámu (S).



VAROVANI

Zvláště se soustřeďte na plunger na Nastavitelném Kolečku (78) a (79).

Vždy se ujistěte, že plunger je úplně docvaknutý v otvoru, který jste si vybrali. Dále se ujistěte, že pružina Nastavitelného

Kolečka funguje navolno. Pokud tak neučiníte, můžete si způsobit zranění.

! VAROVANI!

VAROVÁNÍ, BEZPEČNOST & ÚDRŽBA

Ujistěte se, že všichni uživatelé čtou před každým použitím pozorně a rozumí všem varování, upozornění a štítkům pro údržbu stroje. Pokud tak neučiníte, tak můžete zapříčinit vážná zranění.

Je nezbytně nutné, abyste si nechali tuto Uživatelskou Příručku a ujistili se že všechny varovné štítky jsou čitelné a nepoškozené. Náhradní Příručka a štítky jsou k dostání u Vašeho dodavatele. Pokud máte nějaké otázky ohledně fungování, nastavení nebo údržby tohoto stroje, obraťte se prosím na Vašeho dodavatele.

SEZNAM UDRZBY	D	T
Zkontrolujte funkce a nize uvedene komponenty. Jak bylo jiz uvedeno, zkontrolujte zarizeni pred kazdym cvicenim. Okamzite vymente vsechny poskozene, rozbite, opotrebovane dily.	E N N E	Y D N E
Kabely: Zkontrolujte napeti, koncovky a potah Zkontrolujte, ze pojistne matce u zavazi jsou spravne dotazene		
Potahy: vytrete a vysuste, udrzujte ciste a v dobrem stavu		
Ramy: Utrete a ususte, nalestete/navoskujte		
Chrom: Utrete ususte, nalestete/namazte		
Srouby, matice, spinace: Pritahnete anebo prizpusobte dle potreby		
Ridici tyce: Cistete a promazavejte		
Prime tyce: Cistete a promazavejte		
Potazeni sedadla: Cistete a promazavejte		
Regulace/Uzamykatelne Svorky/ Utahovatelne Srouby		

VAROVÁNÍ, BEZPEČNOST & ÚDRŽBA KABELŮ

Ačkoliv Body-Solid zaručuje nejvyšší kvalitu materiálů a zpracování materiálů, faktem zůstává, že díly se mohou časem a užíváním opotřebovat. To je hlavně u pohyblivých částí jako jsou kabely. Navzdory mnohým upozorněním, faktory jako nesprávné použití, neobvykle náročné používání, nesprávná instalace, špatné uspořádání, nedostatečná údržba atd. způsobují drastické snížení životnosti a bezpečnosti kabelů.

Berte na vědomí, že nebezpečné podmínky mohou nastat i během záruční doby a že jakékoliv VAROVÁNÍ NEZMENSUJE vlastníkovu odpovědnost svědomitě a pečlivě kontrolovat každodenně všechny kabely na této věži. Pokud jste zasaženi padajícím závažím nebo pohyblivým dílem - mohou nastat vážná poranění.

Riziko můžete snížit několika jednoduchými kroky:

Denně kontrolujte Kabely. Zkontrolujte všechny kabely, nylonový potah všech kabelů a oblasti koncových smontovaných částí každého kabelu. Ihned nahraďte všechny poškozené nebo opotřebované kabely. Nedovolte, aby věž kdokoli použil, dokud nejsou poškozené nebo opotřebované kabely vyměněny.

DŮLEŽITÉ: *Kabely jsou opotřebovatelné díly. Vaší povinností je zabránit nečekanému poškození. Musíte také kontrolovat aktuální úroveň drátů, konců a nylonových potahů. Používáním nebo necháním užívat stroj s nekvalitními kabely může způsobit vážná zranění.*

Nylonové potažení je základ pro životnost a bezpečnost kabelů. Prohlédněte všechny kabely a kladky. Sledujte kabely, jak se pohybují na válcích a kladkách. Kabel, který je opotřebovaný, se vyznačuje vydutím nebo poškozeným potažením, na místě průchodu přes Kladku. Poškození potažení je včasné varování. Kabel se musí vyměnit také pokud chyby nylonové potažení, pokud jsou poškozené nebo zcvrklvé díly na koncích kabelů. Mohou mít také jinou barvu. Změna barvy potažení je včasná indikace vnitřních problémů jako opotřebování nebo roztřepeání.

Doporučujeme každoroční obnovu kabelů (půl roční - pokud stroj používá více uživatelů). Odhat, které kabely jsou opotřebovány závisí na mnoha faktorech včetně: počtu uživatelů, nastavení závaží, nesprávného použití, zneužití atd. Z těchto důvodů není pravidelná výměna kabelů zárukou proti dalšímu poškození.

Doporučujeme svědomitou, pečlivou denní kontrolu, která zaručuje bezpečnost.

VAROVÁNÍ

Důležité: Kabely jsou opotřebovatelné díly. Vaší povinností je zabránit jejich nečekanému poškození. Denně kontrolujte kabely, jejich povrch a každou koncovku kabelů. Okamžitě vyměňte jakýkoliv poškozený nebo opotřebovaný kabel. Používáním nebo svolením k užívání přístroje s nekvalitními kabely, můžete způsobit vážná zranění. Pro více informací prostudujte Uživatelskou Příručku. Kabely jsou opotřebovatelné díly. Vaší povinností je zabránit jejich nečekanému poškození. Denně kontrolujte kabely, jejich povrch a každou koncovku kabelů. Okamžitě vyměňte jakýkoliv poškozený nebo opotřebovaný kabel. Používáním nebo svolením k užívání přístroje s nekvalitními kabely, můžete způsobit vážná zranění. Pro více informací prostudujte Uživatelskou Příručku.

JE ZDE RIZIKO PRO VŠECHNY, KTEŘÍ POUŽÍVAJÍ TENTO STROJ. ABYSTE SNÍŽILI RIZIKO,

MUSÍTE DODRŽOVAT TATO PRAVIDLA:

1. Před každým cvičením zkontrolujte stroj a díly. Zkontrolujte všechny šrouby, matice, hřebíky a kolíky byly na svém místě a plně dotažené. Před použitím také zkontrolujte kabely, zda nejsou opotřebované. Ihned vyměňte všechny opotřebované části. Nikdy nepoužívejte posilovací přístroj, pokud je jakákoliv část poškozena nebo chybí.

VAROVÁNÍ, BEZPEČNOST & ÚDRŽBA

Kvalitní zpracování zajišťuje Body-Solidu schopnost konstantně dodávat produkty nejvyšších standardů. Tyto produkty byly pečlivě navrženy, aby splňovaly bezpečný a dlouhotrvající chod stroje.

Nicméně se musí brát v potaz, že bezpečné používání tohoto posilovacího přístroje vyžaduje také od vlastníků, že budou pozorně číst a postupovat podle doporučení, varování a návodu k údržbě, které jsou v této Příručce.

Pravidelná kontrola a údržba je nezbytně důležitá k zajištění maximální bezpečnosti a použití posilovací věže G3S. Jsou použity materiály nejvyššího stupně kvality, nicméně opotřebování je nevyhnutelné. Tudiž musíte pečlivě kontrolovat Váš přístroj dle doporučení v Seznamu, který je na další straně.

Vězte, že extrémní podmínky mohou zvýšit riziko i v průběhu záruční doby. Záruční doba nesnižuje majitelovu zodpovědnost, aby denně svědomitě a pečlivě kontroloval posilovací věž. Údržba zařízení zahrnuje:

- Vždy se ujistit, že poučíte všechny uživatele o správném používání.
- Vždy se ujistit, že všichni poradci a osobní trenéři, kteří poučují uživatele, jsou dostatečně trénováni a znají funkce a důležitost každého nastavení a úpravy.
- Dále se ujistěte, že tito trenéři poskytnou důležité a správné instrukce k posilovacímu tréninku.

KABELY:

- Zkontrolujte kabely, když přístroj nepoužíváte. Opatrně přejděte prsty po kabelu, abyste byli schopni cítit zužující nebo vyduté místo. Při prvním náznaku opotřebení nebo poškození ihned vyjměte. Nepoužívejte přístroj, dokud nebyl poškozený kabel vyměněn.
- Zkontrolujte kabely, jestli nejsou roztřepené, natrhnuté, odlupující se nebo mají jiné zbarvení.
- Zkontrolujte povolené kabely a pokud je zapotřebí, utáhněte je. Viz strany 34-35.

- Zkontrolujte, zda je dotažena Přítužná matice, která je na Vrchním Kolečku Nastavitelné Selekční Tyče.

POTAHY:

- Utírejte po každém cvičení.
- Pravidelně používejte jemné mýdlo nebo jemný čistič na vinylové potahy. Vyhýbejte se používání abrazivních čističů, které nejsou určeny pro vinyl.
- Ostré a špičaté předměty držte z dosahu Vašich kapes a z dosahu potahů.

MATICE/ŠROUBY/SPÍNAČE:

- Kontrolujte pravidelně všechny matice a šrouby. Utáhněte, pokud je potřeba. Pokud se Vám zdá, že jsou šrouby pravidelně povolené, jako dlouhodobé řešení použijte lepidlo Loctite 242.
- Pravidelně provádějte kontrolu a utažení všech částí a ujistěte se, že všechny díly jsou správně utažené.

ŘÍDÍCÍ TYČE:

- Očistěte pomocí čistého hadru. Namažte Mazivem se silikónem nebo mazivem s teflonovouází.

SEŘIZOVÁNÍ/UZAVÍRATELNÉ SPÍNAČE/OTOČNÉ KNOFLÍKY:

- Zkontrolujte poškození nebo opotřebení u všech dílů.
- Zkontrolujte správné utažení a seřízení pružiny a **Pop Knoflíku**.
- Pokud se objeví zatuhnutí pružiny nebo ztráta pevnosti, okamžitě ji vyměňte.

PROTIZKLUZOVÉ POVRCHY:

- V případě opotřebení nebo ztráty funkce je okamžitě vyměňte.

ŠTÍTKY S VAROVÁNÍM:

- Zkontrolujte a seznamte sebe a ostatní uživatele se všemi bezpečnostními upozorněními.

SEZNAM ÚDRŽBY	DENNĚ	TÝDNĚ	POSLEDNÍ ÚDRŽBA							
kabely: kontrola napnutí, koncovky, potatažení jam nuton a vrchní selekční tyče	✓	✓								
potahy: utření a vysušení čištění a impregnace	✓	✓								
rámy: utření a vysušení impregnace/navoskování	✓	✓								
chróm: utření a vysušení naleštění/impregnace	✓	✓								
šrouby/matice/spínače: utažení anebo zajsitení dle potřeby		✓								
vodící tyče: impregnace a čištění		✓								
lineární tyče: impregnace a čištění		✓								
potahy sedadla: impregnace a čištění		✓								
nastavení/ spínače / utažení šroubu		✓								
utažení spínačů zásobníků závaží		✓								
varování a štítky s návodem		✓								
pružiny/ spínače	✓									
neklouzavé povrchy		✓								
držadla/pěnovky		✓								

NÁZVOSLOVÍ, TERMÍNY, RADY&NÁVODY

NÁVOD PRO ZAČÁTEČNÍKY

- Cvičte nejméně 2x týdně.
- Zahrňte 6-8 cviků, které posilují hlavní svalové skupiny.
- Cvičte 2-3 série po 8-12 opakování.



AEROBNÍ POSILOVÁNÍ

Posilování, které využívá primárně kyslík na spalování tuku při nízké a plynule intenzitě (běh nebo jogging)

ANEROBNÍ POSILOVÁNÍ

Posilování, které primárně využívá uložené tělesné palivo. Napr. intenzivní posilování.

ATROFIE

Úbytek svalové hmoty způsobené snížením svalových buněk nebo nehybností.

BALISTICKÝ STREČINK

Provádí se trhavými pohyby, házení sebou; je poměrně nebezpečný. Finální pozice se neprovádí. Měl by být využíván pouze pokročilými sportovci. Tato forma strečinku se nedoporučuje.

DÝCHANÍ

Nikdy nezadržujte dech během jakékoliv části cvičení. Zadržování dechu může způsobit bolest a tlak v oblasti intra-torakální (vnitro - hrudníkové) a zvýšit krevní tlak. To má za následek nevolnost, ztrátu vědomí nebo další komplikace. Správná technika je výdech při vypětí a nádech při uvolnění.

KARDIOVASKULÁNÍ

Vztahující se k srdci, plicím a dalším oběhovým systémům, přenášejícím kyslík v těle.

DEJTE SVALŮM ZABRAT

Všechny silový trénink by měl být pozvolný, za použití zvyšující se zátěže, dokud nedosáhnete

požadovaného cíle. Poté změňte cvičení, zvýšte opakování nebo zvýšte zátěž. Změňte pořadí cvičení, proveďte vícenásobné opakování nebo změňte cvičení, abyste dosáhli nových výsledků.

ZMĚNA V PRAVIDELNOSTI/RUTINA

Začátečníci: Pokud chcete udělat změnu ve cvičební rutině, počkejte přibližně 6 týdnů. **Pokročilý** mohou změnit rutinu tím.

KRUHOVÝ TRÉNINK

Cvičte na strojích, které mají různé kombinace závaží, ohebnosti, prostorového a aerobního stylu.

VRCHOLOVÁ KONTRAKCE SVALU

Cviky ve zkrácené pozici (navíc s maximálním odporem v úplném smrštění) způsobují vrcholovou kontrakci.

DELKOVÁ KONTRAKCE SVALU

Prací svalů v krajním protažení dochází k délkové kontrakci.

FREKVENCE POSILOVÁNÍ

Každou skupinu svalů procvičujte 2-3 x týdně. Dopřejte zatíženým svalům minimálně 48 hodin. Pokud procvičujete celé tělo 3x týdně, pak byste měli cvičit každý druhý den.

NEJPRVE ŠIROKÉ SVALY

Měli byste nejprve cvičit skupinu širokých svalů (podřepy - squaty, cvičení na lavici s tyčí a závaží - bench press, laterální posilování nohou - pulldown) a až poté byste měli procvičit další

svaly (posilování/zdvihy bicepsu - bicep curl, tricep pressdowns, laterální zdvih...).

DÉLKA CVIČEBNÍHO PROGRAMU

Rutina zátěžového tréninku by měla trvat přibližně od 45 minut do jedné hodiny dohromady. Přidejte dalších 20 - 60 minut pokud se protahujete, zahříváte, provádíte aerobní cvičení nebo provádíte fázi uvolnění.

DOPŘEJTE SVÝM SVALŮM ODPOČINEK

Z posilování vyčerpáte maximum, pokud minimálně 48 hodin necháte své svaly odpočívat, zotavit se a obnovit sílu po cvičení.

HYPERTROFIE

Zvětšení objemu svalů způsobené zvětšením svalové buňky a to jako výsledku posilování.

INTENZITA

Stupeň, při kterém tělo pracuje během cvičení.

IZOKYNETICKÉ POSILOVÁNÍ

Sval či svalová skupina působící proti kontrolovanému, přizpůsobujícímu se odporu. Ten způsobuje, že se segment těla pohybuje v rámci předem definovaného pohybu konstantní rychlostí. Přístroj, který Vás provede celou škálou pohybu v dané rychlosti a nezmění ji, jakkoliv byste se snažili.

IZOMETRICKÉ POSILOVÁNÍ

Nastavením překážky pohybujícímu se tělu, vznikne ve výkonném svalu mohutné napětí se současným zapojením velkého množství svalových vláken do činnosti, což příznivě ovlivňuje růst svalové tkáně a tím i růst síly. **Příklad:** Pokus o zvednutí těžšího závaží, než které dokážete lehce zvednout.

IZOTONICKÉ POSILOVÁNÍ

Zkracování a prodlužování svalů, které vzniká při kompletním pohybovém rozpětí.

OCHABNUTÍ SVALŮ

Pokud nemůžete provést opakování, aniž byste ztratili kondici.

VÝDRŽ SVALŮ

Schopnost provést opakovaně svalové kontrakce proti nějaké překážce.

SÍLA SVALŮ

Maximální síla, která může být vyvinuta během jedné kontrakce.

OSTEOPORÓZA

Řídnutí kostí.

PLYOMETRICKÉ POSILOVÁNÍ

Podstatou je vytvoření předpětí ve svaích negativním pohybem s okamžitě následujícím pozitivním pohybem. **Příklad:** cvičení s medicimbalem pro vrchní část a hluboké skoky pro spodní část.

VÝKON

Výkonem se rozumí efekt cvičení. Výkon během opakování je definován jako počet zvednutého závaží násobený vzdáleností zvednutého závaží děleno časem, za který dokončíte opakování. Výkon v průběhu opakování můžete zvýšit zvedáním stejného závaží, ve stejné vzdálenosti a v kratším čase. Výkon se dá také zvýšit zvedáním těžšího závaží, ve stejné vzdálenosti a ve stejném čase jako lehčí závaží.

POSTUPUJTE ZVLADNĚ

Zvyšujte opakování před tím, než zvýšíte zátěž. Omezte odpočinek mezi jednotlivými fázemi, tím zvýšíte intenzitu posilování.

POSTUPNÉ PŘIDÁVÁNÍ ZÁVAŽÍ

Podstata postupného přidávání závaží spočívá v tom, že Vaše svaly posílí a Vy budete schopni cvičit s těžším závažím.

SPRÁVNÝ ZPŮSOB

Soustředte se na správný pohyb při posilování a zaměřte se na procvičované svaly. Raději zvedejte lehčí závaží vícekrát a správně, než těžší a špatně. Správný způsob znamená také rovnoměrné a plynulé pohyby. Pokud někde pociťujete tlak, měli byste přehodnotit počet závaží, které používáte nebo byste měli mít někoho kvalifikovaného, kdo Vám poradí, jak správně cvičit.

SPRÁVNÝ POSTOJ

Správným postojem výrazně snížíte možnost zranění a zvýšíte přínos z posilování. Když stojíte, vždy byste měli narovnat ramena. Nekrčte kolena, mohli byste je nadměrně zatížit. Narovnejte záda, neotáčejte a nehrbte se.

SPRAVNÁ TECHNIKA

Abyste získali co nejvíce z posilování a omezili riziko zranění, použijte vhodnou techniku. Procvičujte svaly pečlivě a používejte rozmanité pohyby (neizolujte žádné klouby), zvedejte závaží v takovém tempu, které Vám ho umožní lehce a rychle přerušit, pokud budete potřebovat.

ROZMANITOST POHYBŮ (ROM - range of motion)

Zaručuje protáhnutí svalů před kontrakcí a zvyšuje počet svalových vláken, které jsou posílené. Tak zaručíte maximální stah a sílu. Procvičením celé ROM dosáhnete lepší pružnosti a ohebnosti.

OPAKOVÁNÍ

Opakování je ucelená série cviků. Obvykle se skládá: z vrcholové kontrakce svalů, zvedání zátěže a délkové kontrakce svalů nebo snižování zátěže.

MAXIMÁLNÍ OPAKOVÁNÍ (RM - repetition maximum)

Je to maximální počet opakování série cvičení, které můžete cvičit s daným závažím a správnou zdvihací technikou. Série RM způsobí, že se cvičí v rámci momentálního stavu. **1RM - je nejvyšší zátěž**, může být použita pouze jedenkrát během celého opakování. **10 RM - nejlehčí zátěž**, dovoluje celých 10 (ne 11) opakování provést technicky správně.

RELAX

Dovolte si krátkou pauzu mezi sériemi, aby Vaše svaly měly šanci na částečné zotavení a přípravu na další cvičení. Pro zátěžové cvičení a posílení svalů odpočívejte 3 až 4 minuty během jednotlivých cvičení. Pro zvětšení maskulatury určitě odpočívejte 30 sekund. Pro zpevnění svalů odpočívejte 60 až 90 sekund po každé sérii.

RIZIKO NESMÍ PŘEVÝŠIT ZISK

Pokud riziko u nějakého cvičení převyšuje potencionální přínos, měli byste raději volit cestu jistoty a bezpečí. Je zde několik variant, jak posilovat skupiny svalů. Vyberte si takové, u kterých nebudete riskovat poranění. Požádejte o radu profesionála.

PRAVIDELNOST/RUTINA

Cvičení, série, opakování a zátěž pro specifickou část těla.

SÉRIE

Skupina opakování průběžně prováděna bez zastavení. Série se může skládat z jakéhokoliv počtu opakování, obvykle je to 1 až 15.

POSILOVÁNÍ

Rutina, speciální cvičení, závaží, série a opakování pro jednu a vícečástí těla.

POSILOVÁNÍ SKUPINY KRÁTKÝCH SVALŮ

Jednoduchý pohyb, izolovaný cvik (**Příklad:** zdvih bicepsu, tricepsu a protahování lýtek).

RYCHLOST POHYBU

Silový trénink musí být pomalý a dobře kontrolován. Necvičte pomocí setrvačnosti, abyste dokončili nějaké cvičení. Setrvačnost způsobí nepotřebnou zátěž na šlachy, vaziva a klouby. Pokud cvičíte setrvačně, nezvyšujete potřebnou pevnost.

STATICÝ STREČINK

Techniky statického strečinku zahrnují po nějaký čas udržet požadovaný sval nebo svalovou skupinu v zatížení. Tento druh strečinku je velmi doporučovaný.

POKUD CÍTÍTE BOLEST, PŘESTAŇTE CVIČIT

Pokud pociťujete bolest během určitého cvičení, okamžitě přestaňte cvičit. Jakékoliv pokračování může zhoršit stávající poranění. Přehodnoťte Vás trénink a ujistěte se, že provádíte správné zahřívací cvičení. Snižte počet závaží, která zvedáte. Porad'tese, jak dál s profesionálním trenérem, zdravotníkem nebo se svým doktorem.

ZPEVNŮVACÍ CVIČENÍ

Zpevňovací cvičení je maximální počet síly svalů nebo svalové skupiny, které mohou vyprodukovat při speciálním způsobu a rychlosti pohybu.

ZAHŘÁTÍ

Význam zahřívání svalů nelze dostatečně zdůraznit. Mnohým zraněním, souvisejícím se cvičením, by se dalo předejít, kdyby cvičící dostatečně zahřáli svaly. Zkuste zahřát všechny svalové partie ještě než začnete se samotným

posilováním. Takovým dobrým příkladem je použití rotopedu, běžeckého pásu, eliptického trenažéru, veslovacího stroje atd... Zvláště je důležité zahřát tu část svalů, kterou hodláte posilovat. Vaše svaly potřebují minimálně 5 - 15 minut jak na zahřátí, tak i uvolnění. Jednoduché zahřátí je velký počet opakování a lehké zátěže (25% - 50% Vašeho posilovacího tréninku) při každém cvičení.

VÝŽIVA



Správnou výživou je skladba jídla, ve správných porcích a s potřebnými prvky živin pro dobré zdraví. Na druhé straně špatná výživa je nedostatek nebo nadbytku a disharmonie živin. To vede k nemocem nebo vyšším náchylnostem k nim. Nesprávná výživa způsobuje špatný zdravotní stav. Mnoho složek je nezbytných pro správné fungování těla. Živiny jsou prvkem, který tělo vyžaduje ke zdraví, růstu a regeneraci tkáně.

Živiny se dělí do 6 tříd: Karbohydraty, tuky, proteiny, vitamíny, minerály a voda.

Karbohydraty jsou výživa, která se skládá z uhlíku, vodíku a kyslíku. Jsou základním zdrojem energie v těle. Obiloviny, zelenina a ovoce jsou výborným zdrojem karbohydratu. Doporučuje se minimálně 55% - 60% z celkového počtu přijatých kalorií (American Diabetes Association, Diabetes & Exercise, 1990). Dále se doporučuje méně než 10% cukru z celkového množství kalorií - sladkosti. Jedna z mnoha předností konzumace jídel s vysokým obsahem

karbohydranu, jako rýže, těstoviny nebo celozrnný chléb, je jejich vysoký obsah vlákniny.

Potravinová vláknina je termín používáný pro rostlinnou složku, která je pro zažívací systém nestravitelná. Ačkoliv se vláknina nemůže strávit, je důležitá při prevenci rakoviny zažívacího systému, hemeroidům, zácpě a divertikulárním chorobám, protože napomáhá jídlu rychlejší a snadnější pohyb v zažívacím traktu. Doporučuje se sníst 20-30 g vlákniny denně (American Diabetes Association, Diabetes & Exercise, 1990). Výborným zdrojem vlákniny jsou cereálie, zelenina, luštěniny a ovoce.

Tuky jsou základní složkou zdravé výživy a slouží životním funkcím lidského těla. Fungují jako regulátory teploty, ochrana životních orgánů, distribuce určitých vitamínů, vytváří energii a formuje dílčí části buněčné membrány. Stejně jako Karbohydráty i tuky se skládají z uhlíku, vodíku a kyslíku. Nicméně jejich chemická struktura je odlišná. Zdrojem tuku jsou jak

rostliny, tak i živočichové. Nasycený tuk pochází hlavně z živočišných zdrojů a jsou obvykle při pokojové teplotě pevné.

Rostlinným zdrojem nasycených tuku je palmový, kokosový olej a kakaové máslo. Vysoký příjem nasycených tuku přímo souvisí se zvýšeným výskytem kardiovaskulárních onemocnění.

Nenasycené tuky jsou obvykle tekuté při pokojové teplotě. Kukuřičný, arašídový, řepný nebo sójový olej jsou zdrojem nenasycených tuku. Způsob, jak snížit příjem nasyceného tuku by byla výměna obyčejného másla za rostlinné (margarín).

Proteiny jsou složeny z uhlíku, vodíku, kyslíku a dusíku a vznikají kombinací aminokyselin.

Aminokyseliny jsou dusíkaté stavební složky proteinů, které mohou být využity jako energie. Aminokyseliny mohou kombinovat nekonečné množství variant, jak utvářet proteiny a ohaduje se, že se v lidském těle nachází několik desítek tisíc

různých druhu proteinů. Je to uspořádání aminokyselin, co utváří unikátní stavbu a funkci proteinů.

Živočišný zdroj proteinů je mléko, maso nebo vajíčka a obsahuje 8 základních aminokyselin (aminokyseliny, které tělo slučuje a proto se musí přijmout v potravě).

Rostlinný zdroj proteinů jsou fazole, některá zelenina jako dýně, brambory apod., pak oříšky a cereálie, ty ovšem vždy neobsahují všech 8 druhu aminokyselin. Z toho důvodů musí vegetariáni konzumovat rozmanitá jídla obsahující proteiny.

Proteiny se doporučují se 10% - 15% celkové denní spotřeby. To zajistí dostatečný objem proteinů pro růst, údržbu a obnovu buněk. Množství objemu Proteinů pro dospělé není tak vysoké jako pro miminka, děti a mladistvé.

Upozornění: *Osoby, které intenzivně cvičí, potřebují zvýšené množství proteinů.*

Vitamíny jsou organická složka, která je základ pro normální fungování lidského těla. Ty neobsahují energii, jsou důležité pro látkovou

výměnu tuků, karbohydrátů a proteinů. Z tohoto důležitého důvodu je nezbytné, aby se v těle nacházelo dostatečně množství vitaminů.

Minerální látky jsou anorganické molekuly, které slouží k množství funkci v lidském těle. Minerály, kterých je větší množství (Kalcium, Fosfor, Draslík, Síra, Sodík, Chlorid a Magnesium) nazýváme často Makrominerály.

Další minerální látky jsou také nezbytné k normálnímu fungování těla, ale jsou zastoupeny v menším množství (Chrom, Železo, Měď, Fluór, Iód, Hořčík, Molybden, Selén a Zinec). Jmenují se Mikrominerály. Důležitou minerální látkou je Kalcium, které slouží k mineralizaci kostí, svalové kontrakci a přenos nervových impulsů.

Osteoporóza je onemocnění, při kterém se snižuje počet minerálních látek v kostech a slábnou kosti. Tento stav se vyskytuje převážně u starších lidí, ale může se objevit i u mladších, kteří mají nedostatek Kalcia, Vitaminu D nebo obou látek.

Železo je další důležitá minerální látka a to zejména pro ženy. Podporuje Hemoglobinu přenášet kyslík v krvi.

Anémie je stav snížené schopnosti Hemoglobinu přenášet kyslík v krvi. Dochází k ní i díky nízkému obsahu Železa v krvi. Výborným zdrojem železa je červené maso a vajíčka. Také špenát, fazole a švestkový juice - jsou výborným zdrojem Železa pro vegetariány.

Naopak velké množství Sodíku je spojováno s hypertenzí a vysokým krevním tlakem. Lidé mohou snížit příjem Sodíku tím, že omezí polotovary, množství soli v potravě.

Také nezapomínejte na pitný režim. Voda je základním výživovým prvkem díky její hlavní funkci v těle. Vyskytuje se přibližně v 60% tělesné váhy a je základem pro tvorbu tělesného prostředí, kde se uskutečňují všechny metabolické procesy. Voda je také nezbytná k regulaci teploty a při látkové výměně.

JAK CVIČIT

Série

Série jsou definované jako kombinace mnoha počtu opakování jednoho cviků. Počet sérii, které se používají ve cvičení, je spjat s výsledky tréninku. Obvykle 2-3 série pro středně pokročilé a pokročilé cvičící, pro dosažení optimálního nabití síly. Experti se shodují, že systém vícero sestav nejlépe funguje pro zpevnění těla a výdrž. Nabudete toho rychlejším tempem a s použitím systému vícero sérií. Jedno-série je efektivní a doporučuje se cvičícím, kteří nejsou trénováni nebo právě začali s posilováním. Jedno-seriový program se může také využít pro jednoduché tvarování postavy. Je důležité vědět, že cvičení s lehkým závažím zvýší sílu netrénovaných jedinců. Pro nejúčinnější fyzickou adaptaci, jako nabytí svalovosti, tónování, stav a výkon se obvykle vyžaduje větší počet opakovacích sérií.

Vícenásobné opakování každé série cvičení představuje intenzivnější stimulaci pro posilované svaly. Pokud jste již dosáhli požadované úrovně, vícenásobné opakování jednotlivých cviků společně se správnou zátěží (a přestávkami během sérii) Vám umožní dostat se na další úroveň posilování, výdrže a nabytí svalové hmoty.

Zátěž

Použitá zátěž pro jednotlivé cviky je pravděpodobně nejdůležitější parametr v posilovacím cvičení.

Pořadí cvičení

Když si sestavujete posilovací program, musíte si vybrat zvláště závaží pro každý cvik. Pokud si vyberete program Maximálního opakování (RM): pro výběr zátěže je pravděpodobně nejjednodušší vybrat přesně závaží, které umožní pouze daný počet opakování. Cvičící si obvykle vyberou buď trénink zaměřený na cíl RM nebo pásmo RM. Příklad: Pokud Vaše pásmo RM je 8 - 12 opakování a Vy nemůžete zvednout závaží správně více než 8x, zátěž je

příliš těžká. Naproti tomu, pokud můžete lehce zvednout závaží 12x, zátěž je moc lehká. Tím, jak se mění úroveň síly cvičícího, závaží se přizpůsobuje a používá se opravdového cíle RM nebo pásma RM. Uvolnění během jednotlivých sérii posilování. Jedna věc, která se přehlíží je délka odpočinku během opakování a sériemi cvičení. Pokud je Váš cíl určen obvyklým časem, dovolte Vašemu tělu odpočinek. Posilování, které obnáší vysoký počet opakování (15-20) a vysoký počet sérii (3-4) krátké uvolnění (30 sekund) mezi sériemi zvýší chod metabolismu. To umožní spalovat uložený tělesný tuk a zvýší nabytí svalovosti.

Krátké přestávky jsou typické pro kruhový trénink, a také použité závaží je lehčí. Tento druh je nejlepší pro snižování tuku a rýsování svalů. Cvičení s těžší zátěží a jen s několikaletými opakováními vyžaduje delší uvolnění. Tento druh posilování slouží k zvýšení svalové síly a zvětšení svalů.

Pokud požadujete zvětšení svalové hmoty (svalovosti), měli byste zaměřit své posilování na vyšší zátěž s 2 - 6 opakováními během série a s uvolněním 3- 4 minuty mezi každou sérií.

Období mezi jednotlivým cvičením záleží na schopnosti zotavení daného jednotlivce. Většina odborníků se shoduje, že 3x/týden s jedním dnem mezi cvičením dovoluje adekvátní zotavení. Zvláště pro začátečníky. Pokud není trénink příliš náročný, měla by se objevit jen lehká bolest svalů, která se objeví den po posilování. Jak se cvičící zlepšuje, jeho tělo se lépe zotavuje a přizpůsobuje posilování a četnost tréninku se může navýšit.

Atleti s dobrou kondicí by měli cvičit 4 - 5 dní celkem, aby se mohli zlepšovat a dosáhnout požadovaného cíle. Pokud se cvičí další den po posilování, je vhodné zvolit jiný způsob cvičení či jinou zátěž pro stejnou skupinu svalů. Cvičení následující den po posilování by mělo změnit obvyklý postup (odlišná část těla každý den) nebo rozdělit program (jiné cvičení pro stejnou partii těla).

V knihovnách nebo obchodech naleznete mnoho knih, pro středně pokročilé nebo pokročilé cvičební nadšence. Pro dosažení nejlepších výsledků se doporučuje cvičit s kvalifikovaným profi trenérem.

Pořadí cviků

Šampioni v oblasti posilování a kondice věří, že by se mělo začít s posilováním širokých svalových skupin (hrudník, žádá, nohy), a poté až se skupinou malých svalů (bicepsy, tricepsy, deltové svaly, lýtkové svaly). Důvodem je, že na posílení těchto svalů je větší svalová náročnost. Proto by první posilování menších svalů vyčerpalo energii potřebnou k stimulování velkých svalů.

Postup od rukou k nohám je vhodné pro regeneraci ramenních svalů, zatímco svaly nohou jsou posilovány.

"Kombinovaný" trénink běžný hlavně u kulturistů je pokus o svalovou Hypertrofii. Je to zavedení odlišného cvičení stejných svalů (zdvih bicepsu ve stoje). Pořadí cvičení významně ovlivňuje procvičení úrovně zátěže při daném cvičení.

Rozvrh tréninku

Plánování cvičení je jednou z netěžších aspektů celého tréninku. Jakmile jste sestavili svůj cvičební rozvrh, měli byste si také naplánovat, jaký den posilovat tu kterou svalovou skupinu. Jak již bylo výše zmíněno, široké svaly jako hrudník, žádá či nohy by se měli procvičit dříve než skupiny menších svalů. Dopřejte svým svalům minimálně 48 hodin (ne více než 72 h) odpočinku mezi jednotlivým tréninkem.

DODRŽUJTE TATO ZÁKLADNÍ NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ VHODNÁ PRO ZESÍLENÍ SVALOVÉ HMOTY A NÍZKOTUČNOU DIETU SVALŮ:

1. Pečlivě si vybírejte jídlo. Zkuste získat karbohydraty z ryze, zeleniny, fazolí, celezrných výrobků, těstovin a ovoce. Zdrojem kvalitních proteinů je i ryba, kuře, fazole, celozrnné výrobky, libové maso a nízkotučné mléčné výrobky.
2. Minimalizujte příjem tuku.
3. Vypijte denně minimálně 2,5 l vody.
4. Jezte 4-6 malých porcí denně v rozmezí cca 3 hodin. Malé porce jsou snadněji stravitelné a výsledek je vyšší absorpce živin.
5. Vyhněte se nekvalitnímu jídlu z fast foodu.
6. Vynásobte příjem proteinů 40-55 gr/75 minut po tréninku.
7. Ihned po cvičení doplňte Váš glykogen přibližně 50-75 g karbohydrátu.

RADY PRO TRÉNINK ZAČÁTEČNÍKŮ

JSTE "ZAČÁTEČNÍK" ?

Začátečník je charakterizován jako někdo, kdo se nikdy nepracoval se závažím, nebo posiloval jen krátké období, nebo nepravidelně trénoval po nejméně 6 měsících.

Pokud spadáte do některé z těchto kategorií, zaměřte se na následující informace, které Vám pomůžou se začátkem Vašeho tréninku.

Nejčastější chyba, která se vyskytuje u začátečníků, je přílišné cvičení. Protože začátečníci rychle nabývají maskulaturu, myslí si, že čím více cvičí, tím lépe. To může být pravda později, když je trénink vyvážený, ale ne pro začátečníky. Nejběžnější zranění je způsobené přílišným cvičením v příliš krátkém období.

Nejčastější otázka zní: "Kolik zátěže bych měl(a) použít?" Určení závaží se mění dle druhu cvičení. Zátěž se pro každý cvik zvedá v sériích a opakováních.

Pokusy - na každé posilovací jednotce je dobrá technika k určení zátěže pro každého jednotlivce. Vzpěry se závažím, které zvednete 30x, Vám pravděpodobně nepomohou dosáhnout žádného úspěchu. Adekvátním zvýšením zátěže - maximálně 8 - 12 umožníte dosáhnout požadovaného výsledků.

Na druhé straně pokud si dáte závaží příliš a zvednete jen 4 - 5x, logicky vám to napoví, že byste měli snížit zátěž a počkat několik minut, až budete zase cvičit. Pamatujte si, že nikdy nemáte obětovat správnou formu jen pro to, abyste zvedli těžší zátěž. Tím byste se mohli lehce zranit.

Procvičení svalů s pomocí správné techniky je základ.

Nyní, když rozumíte, co a jak, můžete si stanovit počáteční výši zátěže, měli byste také vědět, jakou svalovou skupinu posilovat první. Měli byste začít posilováním širokých svalů jako prvních (hrudník, nohy a záda) a poté pokračovat s malými (ramena, ruce a lýtko). Pokud začnete s posilováním skupiny širokých svalů, dosáhnete rychlejšího nabytí muskulatury. Široké svaly budou vyžadovat nejvíce stimulace a vyšší úroveň intenzity než menší svaly. Intenzivním posilováním svalů na ruku a až následovně posilování prsních svalů Vám nezbude dostatek energie k stimulaci prsních svalových vláken. Navíc triceps vyžaduje zapojení prsních svalů, svaly na ruku ochabnou rychleji než prsní svaly. Tím také ochudíte trénink prsních svalů.

Začátečníkům rychleji nabývá svalová hmota, nadšení a entusiasmus zapříčiní, že stráví ještě více času v posilovně. Uvolněte se! Pamatujte, že tak jak krátké, tak i přílišné posilování nestimuluje růst

svalů. Vaše tělo potřebuje spoustu odpočinku, hlavně když pořád cítíte bolest ze cvičení. Toto Vám pomůže držet se fit a stávat se silnějším.

NIKDY NEPOSILUJTE ČÁST TĚLA, KTERÁ VÁS POŘÁD BOLÍ Z PŘEDEŠLÉHO CVIČENÍ.

Protahovací cvičení je vhodný způsob, jak zajistit bolavé části svalů dostatečný přísun kyslíku. Necvičte ovšem, pokud tyto svaly dokud se necítíte lépe.

Zmiňujeme-li svalovou bolest, jako začátečníci můžete brát v potaz: Cvičíte-li, Vaše svaly budou bolet. Většina svalové bolesti pochází z mikročastic a jsou utvořené z kyseliny mléčné uvnitř svalů. Bolest je výsledek intenzivního cvičení. Svalová bolest se může stát problémem pokud je tělo nuceno cvičit příliš rychle a intenzivně. U začátečníků se ještě nevyvinula dostatečná schopnost šlach, vaziva, kloubů a tkáně obnově po intenzivním namáhání. Běžný strečink a lehká kalenatika pro zahřátí svalů před posilováním snižuje svalovou bolest po posilování. Dále uvolnění skládající se z protáhnutí a kardia cvičení může snížit bolest.

Nyní, když jsme zmínili všechna doporučení, pojdme se zaměřit na něco více konkrétního. Posilovací program pro začátečníky. Jedna z nejlepších rad je program 3x/týden. Posilujte celé tělo v pondělí, středu a pátek. V ostatní dny odpočívejte a obnovujte síly. Jak již bylo zmíněno, je vhodné začít s posilováním širokých svalů, poté pokračujte s menšími svaly. Postupujte jedno cvičení/skypinu svalů, která se skládá ze 2 - 3 sérií a 8 - 12 opakování. Postupujte dle

uvedeného minimálně 6-8 týdnů, aby si tělo vytvořilo správné podněty k růstu.

Jeden až dva cviky pro svaly se nemusí zdát dost k tomu, aby se něčeho docílilo. Pokud jste ovšem začátečník, jistě dicilite výsledků. S tím, jak pokračujete v posilování, Vaše tělo se přizpůsobí tréninkové rutině a požadavkům, které na ne kladete. Budete moci přidávat více sérii.

Dále je doporučena pomoc profesionálního trenéra. Tím můžete dosáhnout správné

techniky cvičení, jak se vyhnout zranění a detaily ke správné výživě. Dobrý trenér Vás také bude MOTIVOVAT.

Zde jsou rady k výběru osobního trenéra: Vyberte si člověka, který má certifikaci od akreditované asociace. To je dobrý způsob, jak zajistit, že Vám poskytne to, co potřebujete. Všimněte si také v jaké kondici je. Pokud chcete být ve skvělé kondici, hledejte si trenéra, který je také v skvělé kondici. Bude vědět, co všechno je k tomu potřeba.

PŘÍKLAD POSILOVÁNÍ		
CVIK	OPAKOVÁNÍ	SÉRIE
Leg Press/Squaty		
Leg Extension		
Leg Curl		
Calf Raise		
Bench/Chest Press		
Incline Press		
Incline Pec Fly		
Lat Pulldown		
Seated Row		
Military Pres		
Upright Row		
Bicep Curl		
Tricep Pressdown		
Tricep Extension		
Resistance Ab Crunch		
Resistance Oblique Crunch		
FÁZE ODPOČINKU MEZI JEDNOTLIVÝMI SÉRIEMI OKOLO 60-90 SEKUND		

CHYBY PŘI CVIČENÍ

1. Nedostatek správného rozehrátí a špatně protažení

Zahřáté svaly jsou více flexibilní a lépe schopny zvedat těžké závaží a procvičit se v plném rozsahu. Eliminuje zranění.

2. Nesprávná technika

Použití nesprávné techniky může způsobit zranění a nesprávnou stimulaci svalových vláken.

3. Příliš mnoho závaží

Velká zátěž svalů může zvýšit svalový růst, ale také způsobit zranění a omezit rutinu.

4. Nedostatek závaží

Nedostatek závaží nedovoluje dostatečnou stimulaci k růstu svalové hmoty. Zkuste se přemoci a zvedejte vyšší závaží.

5. Nedostatek odpočinku mezi tréninky

Pokud máte stále bolest svalů z předešlého cvičení, nemusíte jít cvičit další den, jen pro to, že jste si to naplánovali. Dopřejte si den navíc k tomu, abyste se naplno zotavili a budete moci příště cvičit na 100%.

6. Příliš mnoho posilování

Není to o počtu cvičení, ale o kvalitě. Pokuste se posilovat 45 - 60 minut každý trénink.

7. Špatné stravování a výživa

Správnou kombinací jídla spolu s doplňky stravy výrazně zvýšíte Váš úspěch. Kombinujte 50% karbohydraty, 35% proteiny, 15% tuky. Užívejte správné multivitamíny spolu s proteiny a karbohydráty. Nezapomeňte vypít min. 2,5 litrů denně! Tekutiny jsou důležité.

8. Neaktuální Rutina

Vaše tělo si velmi rychle zvykne na kladené nároky, proto byste měli mít více cviků, které budete měnit.

Aby Vaše svaly rostly, potřebujete je důsledně trénovat. Změnou rutiny toho jistě dosáhnete.

Důležité je, abyste si nejprve osvojili přesné a reálné cíle. Měli byste si zvolit dlouhodobé cíle a poté nastavit krátkodobé cíle, které Vám dopomohou k dlouhodobým cílům
Nejběžnější cíle jsou:

Jamkile jste dosáhli osobních cílů, budete si muset nastavit rozvrh, který Vám pomůže k jejich dosažení. Udělejte si rozvrh, kde bude počet cvičení/týden, typ posilovacího cvičení, čas, kdy budete v určité dny posilovat a samotný posilovací program. Nezapomeňte také zahrnout fázi zahřátí a uvolnění svalů. Možná, že budete muset upravit Vás soucansy životní styl, abyste byli schopni zařadit Vás nový rozvrh. Proto, abyste dosáhli správných výsledků, řiďte se následujícími jednoduchými radami:

Posílení svalů a vyrýsování



Zvětšení síly



Zvětšení výdrže a svalů



Pokud je Váš cíl výrazné snížení tuku, měli byste se více zaměřit na aerobní trénink a pro nabytí svalové hmoty a vyrýsování byste měli zvolit posilovací trénink. Pokud je Váš cíl výrazné nabytí muskulatury, měli byste se soustředit na silové cvičení a posilování. Výživu upravte dle jednoduchých potřeb.

Strečink



Aerobní cvičení



Zvedání závaží



Strava



VYBERTE SI VÁŠ TRÉNINK

1. **Trénink pro Posílení svalů a vyrýsování**
2. **Trénink pro Zvětšení síly**
3. **Trénink pro Zvětšení výdrže a svalů**

Měli byste si vybrat takový způsob tréninku s ohledem na Vaši současnou kondici a na dlouhodobý cíl. Začněte opatrně a se správným profesionálním dohledem. Jak pokročíte, vždy můžete přejít z jedné metody cvičení na druhou.

Pokud jste začátečník, měl byste začít zlehka a pomalu, postupně zvyšovat frekvenci a intenzitu tréninku. Vždy dbejte na bezpečnost - buďte reální v plánování cílů a rozvrhu. Tyto cíle jsou bezpečnější a lehčí k následování.

Jaký způsob je pro Vás ten pravý? Nejprve objektivně zhodnoťte svou současnou fyzickou kondici a stanovte si plán. Chcete pěkně, dobře vyrýsované tělo? Děláte sport, kde jsou rychlost, síla a energie důležité? Možná chcete velké svaly a úžasné "Věčko", abyste vypadali v létě skvěle. Až se rozhodnete, sestavte si osobní program, včetně správného způsobu, jak svého cíle dosáhnout.

JAKÝ ZPŮSOB JE PRO VÁS TEN PRAVÝ?

POSÍLENÍ SVALŮ A VYRÝSOVÁNÍ

Tato metoda slučuje dosažení a udržení vysokého krevního tlaku a pomáhá spalovat tuk. Pomáhá k vyrýsování a zbytnění svalů celého těla. Cvičí se 15 - 20 opakování po 3-4 sériích s lehkým až středně těžkým závažím. Klidová fáze mezi jednotlivými sériemi by měla být kolem 30 vteřin. Krátké intervaly napomáhají udržovat výšku srdečního tepu a zamezení ochlazení svalů.

ZVĚTŠENÍ SÍLY

Tento druh cvičení je nepopulárnější mezi všemi třemi a je určen speciálně pro posílení svalů a šlach. Toto cvičení je velmi důležité pro atlety. Obvykle se cvičí 8-12 opakování po 2-3 sériích. Odpočinková fáze je 60-90 vteřin. To umožňuje svalům obnovu, před opětovným procvičením.

ZVĚTŠENÍ VÝDRŽE A SVALŮ

Tento program většinou používají kulturisti a měli by ji používat pouze cvičící na úrovni pokročilý - velmi pokročilý. Používaná závaží jsou těžká - to nabudí svaly a tím se velmi zvýší jejich velikost. Cvičení obvykle zahrnuje 2-6 opakování a 3-4 série s velmi těžkým závažím. Fáze odpočinku by měla být 3-4 minuty. Prodloužení odpočinku podporuje obnovu svalů mezi jednotlivými sériemi.

VYPRACOVÁNÍ OSOBNÍHO TRÉNINKU

za prvé:

Musíte se rozhodnout, který z výše uvedených metod je pro Vás nejlepší, abyste dosáhli svého cíle.

za druhé:

Prostudujte cvičební plakát, který je obsahem této příručky a vyberte si 1-2 cvik pro každou část těla. Ujistěte se, že obsáhnete cviky pro celé tělo. Pokud nějakou část vynecháte, Vaše tělo nebude v rovnováze. Jestli se zaměřujete na zvětšení muskulatury nebo posílení svalů, můžete přidat extra cvik pro posilovanou část.

za třetí:

Zkombinujte cvičení části těla s osobním rozvrhem. Jestliže si vyberete 1 cvik pro 1 část těla, můžete cvičit jako obvykle. Pokud si vyberete více než 12 cviků, doporučujeme rozdělit si rutinu na procvičování horní a dolní části zvlášť. Můžete si taky rozdělit procvičení vrchní části těla na jeden den a spodní část na další atd. Nezapomínejte na odpočinek pro posilovanou skupinu svalů přibližně 48 hodin před dalším cvičením.

za čtvrté:

Pořadí cvičení stále stejně, nejdříve široké svaly a potom skupinu menších.

za páté:

Zaznamenávejte si trénink! Napište si cviky, počet sérií a opakování, velikost závaží atd.

SEZNAM CVIKŮ

Níže uvedeny seznam cviků je to nejlepší pro procvičení jednotlivých částí těla. Tato cvičení mohou být prováděna bez závaží, posilovacích strojů či multi-posilovacích zařízení. Naučte se dělat každý cvik technicky správně. Ve svém programu můžete nahrazovat a zkoušet variace každého cvičení pomocí drždadel, přidavných kabelů a doplňků, abyste mohli změnit důraz procvičované části. **POZOR:** Mnoho pohybu, zvláště kombinované cviky, posilují více než jednu svalovou skupinu. Např. přední část deltového svalů a tricepsy můžete stimulovat tak, že na lavici zároveň provádíte posilování prsních svalů.

HRUDNÍK

Tato významná skupina svalů je základem dobře vypracované vrchní části těla. Nejlépe procvičíte prsní svaly stlačováním a odtlačováním a různým polohováním lavice.

**bench/chest press, incline press
decline press, pec fly, incline fly
decline fly, cable crossover, dips**

RAMENA

Ramenní kloub, který má nejširší škálu pohybů ze všech, rameno je nejlépe procvičovat za pomoci všech tří hlav deltových svalů. Včetně pressu, následovaného zdvihem všech tří hlav.

**shoulder press, behind the neck press
front deltoid raise, lateral (strana) deltoid
raise, bent-over lateral deltoid raise
reverse pec-fly**

VRCHNÍ ČÁST ZAD

Výkonná část zad se vyznačuje tloušťkou prostřední části zádové a objemem (naleznete po V-zúžení) Toho nejlépe dosáhnete kombinací různých veslovacích cviků s tahem vzhůru nebo dolů. Nezapomeňte na různé pozice na drždadlech, které mírně mění úhel procvičených svalů.

**pull up, upright row
lat pulldown, seated row
bent over row, high row
reverse grip, pulldown**

TRAPÉZOVÉ SVALY

Charakteristická skupina svalů pevně vrchní části zad. Pevné trapézy zabraňují poranění krku. Ramenní pohyby provádějte s těžkým závažím směrem vzhůru a dolů.

**straight bar shrug, dumbbell shrug
behind the back shrug, upright row**

BEDRA

Zpevněná bedra jsou důležitá pro ochranu páteře, je to centrum síly pro mnohé cviky. Jestliže ztrávíte dlouho zkracovačkami, potřebujete rovnováhu svalů pro jejich celkový a správný vývoj.

**pull up, upright row
lat pulldown, seated row
bent over row, high row
reverse grip pulldown**

TRICEPSOVÉ SVALY

Tento trojhlavý sval zadní části Vašich paží je prodlouženým spojením s Vaším loktem. Z toho důvodu byste měli tricepsy, stejně jako bicepsy, procvičovat pod vícero úhly, abyste zajistili kompletní rovoj svalů.

**lying triceps extension
cable triceps extension
cable triceps pressdown
close-grip bench press
reverse-grip pressdown
triceps press, dips**

BICEPSY/ PŘEDLOKTÍ

Dvouhlavý sval, zaměřuje se na flexi předloktí a supinaci zápěstí. Schopnost vypracovat "kopec" je dána převážně geneticky, také cvičení, které maximálně zkracuje sval, by mělo pomoci.

**biceps, standing bicep curl, seated bicep
curl, incline curl, preacher curl,
concentration curl,
one-arm cable curl, forearms, wrist curl,
reverse wrist curl**

BŘIŠNÍ SVALY

Rectus abdominus má vrchní a spodní část, ale nemůžete tyto dvě části oddělit. Nicméně přidejte pohyb pro vrchní a spodní část proto, abyste zvýraznili tyto části. Provádějte také šikmé zkracovačky, aby byl okruh posilování kompletní.

**upper ab region, cable ab crunch
decline bench crunch, lower ab region
reverse crunch, hanging knee raise
hip thrust, obliques cable side bend
oblique crunch**

STEHNA/HÝŽDĚ

Hlavní sval je quadriceps (čtyřhlavý sval stehenní). Poblíž kloubů je rovněž několik svalových skupin, včetně největších svalů těla, - hýžd'ových svalů. Kombinace více pohybů (zapojení stehenních a koleních kloubů) je nejlepší způsob procvičení těchto svalů.

**back squat, front squat
leg press, lunge
reverse lunge, step-up
leg extension (neplatí pro gluteus)**

PODKOLENÍ VAZY

Na zadní straně steh, podkolení vazy vyvažují stehenní svaly a umožňují široký rozsah pohybu. Správná cvičení jsou ta, která procvičují jak kyčelní tak kolenní klouby.

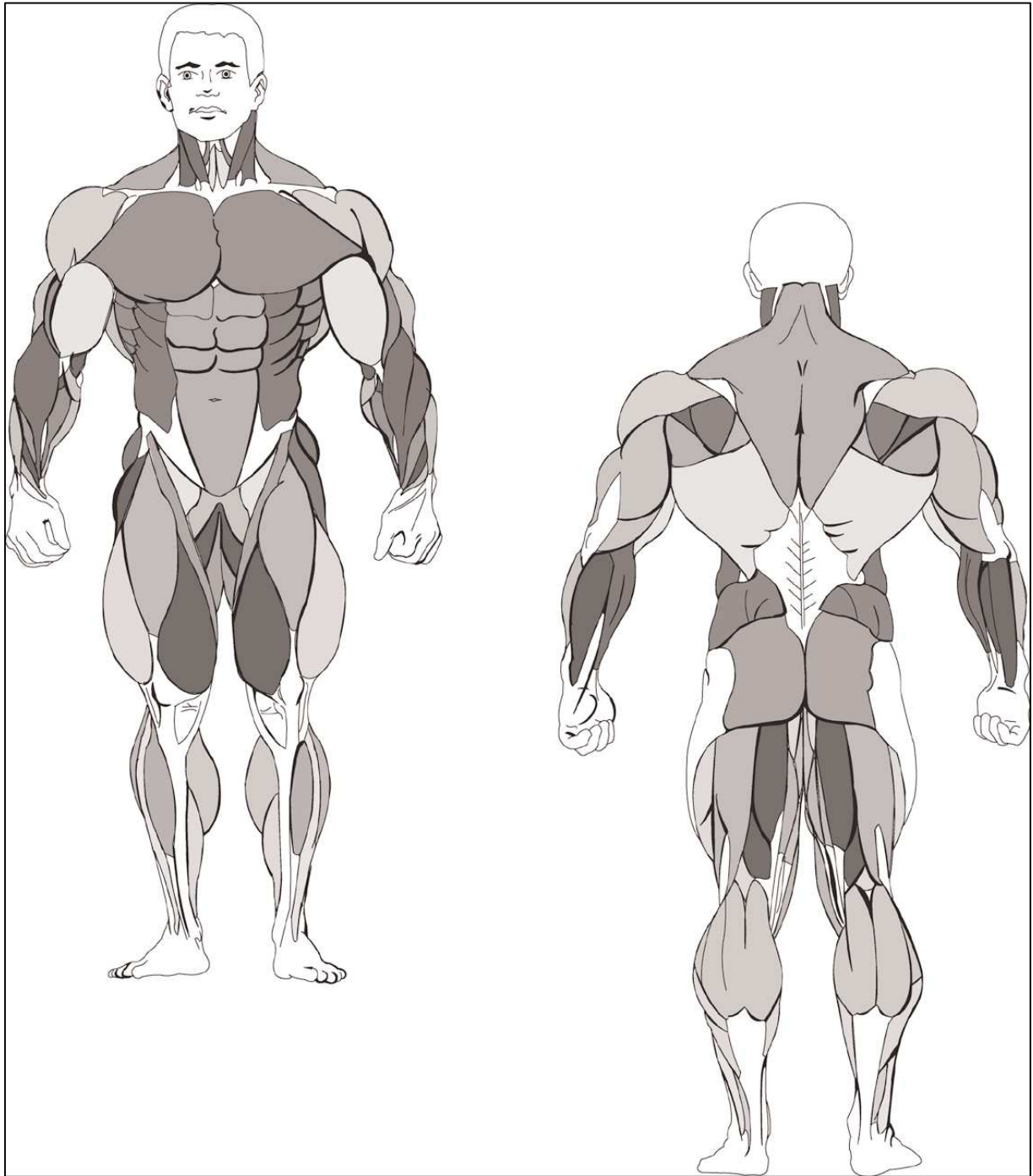
**deadlift, stiff-legged deadlift
good morning lying leg curl
seated leg curl, one-legged standing leg curl**

LÝTKOVÉ SVALY

Skládají se z dvouhlavého svalu - gastrocnemius a soleus. Soleus se dobře procvičí, když je koleno flexované jako v lýtkovém zvedací.

**standing calf raise, seated calf raise
donkey calf raise, leg press calf raise
hack squat calf raise**

ANATOMIE



STREČINK & FLEXIBILITA

Flexibilita je důležitou součástí tělesné zdatnosti a musí být zařazena do posilovacího tréninku. Dva hlavní důvody pro strečink jsou prevence úrazu a vysoká schopnost rekonvalescence po cvičení. Strečink by měl být součástí zahřívací i uvolňovací fáze cvičení. Obecný návod, jak se správně protahovat je věnovat mu 5 - 15 minut pro zahřívání a 8 - 12 minut strečink, zakončené 4 - 5 minutami strečink po cvičení.

Obecně zaměřený strečink uvolní svalové napětí, zvýší rozsah pohybu. Pomáhá předejít mikrotraumatům a přetažení svalů. Téměř 90% všech svalových úrazů způsobí svalové přetížení a poranění svalových úponů. Opakované zranění může vést k poškození epitelu, který zabraňuje řadě pohybů a může zvýšit zátěž kloubů.

Začněte se strečkem hlavních svalů. Pokud se protahujete, pohybujte se plynule, pomalu a cíleně. V protažení zůstaňte alespoň 10 vteřin, když cítíte, že jste dosáhli maxima protažení. Nespěchejte. Rychlé nebo kmitavé pohyby zvyšují riziko úrazu.

Nejběžnější a nejoblíbenější forma strečinku je **Statický strečink**. Tato forma strečinku zahrnuje soustředěnou, celkovou relaxaci svalů, ty se tím prodlužují. Statický strečink je pevné, stálé protažení, které se drží po 10-30 vteřin. Tato technika je oblíbená, protože je lehká k naučení, efektivní, není příliš bolestivá a riziko úrazu hrozí minimálně.

Balistický strečink zahrnuje kmitání nebo hopsání během protahování. Koncová pozice není. Tento strečink není příliš populární, protože zvyšuje svalovou bolest a možnost zranění během protahování. Tento trénink není doporučován.

Dynamický strečink zaručuje flexibilitu pohybu při sportu. Tento strečink je podobný balistickému strečinku, ale zahrnuje pohyby, které mohou být specifické pro sportovní nebo pohybový modul. Nejčastěji ho využívají atleti, basketbalisté nebo volejbalisté. Příklad tohoto strečinku může být běh se zdviženými koleny, atlet se soustředí na činnost rukou a nohou a ne na rychlost.

**Následující stránky
s obrázky a
popisem statického
strečinku pro
zahřátí a uvolnění
po cvičení.**

**Pamatujte,
protahování velkých
svalů na začátek a
provádějte
protahování v
plynulém, pomalém
a soustředěném
tempu.**

STREČINK FÁZE ZAHŘÁTÍ/UVOLNĚNÍ

VRCHNÍ ČÁST ZAD

Překřížte ruku přes hrudník

ZAPOJENÉ SVALY: *latissimus dorsi a teres major*

1. Stůjte nebo sed'te s rukou mírně flexovanou (15° - 30°) a addukujte přes hrudník.
2. Uchopte za vrchní část ruky, těsně nad loktem a vrchní část ruka posterior.
3. Natáhněte pravou ruku přes hrudník (směrem k levé straně) pomoci pravé ruky.
4. Vydržte 10 sekund.
5. Opakujte s levou rukou.



Ruce vzhůru nad hlavu (Caterpillar)

zapojené svaly: *latissimus dorsi a flexory zpesti*

1. Postavte se, předpažte, prsty obou ruk překřížené a spojené.
2. Pomalu narovnávejte směrem vzhůru nad hlavu s dlaněmi vzhůru.
3. Pokračujte do vzpažení.
4. Když zvedáte ruce, mírně se zakloňte.
5. Vydržte 10 sekund.



SPODNÍ ZÁDA

Spinální Twist (Pretzel)

zapojené svaly: *přímý interní, přímý externí a zdvihače páteře.*

1. Sed'te s rovnýma nohama a vrchní část těla téměř kolmou, pravou nohu umístěte k levému kolenu.
2. Zadní strana levého loktu je u pravého koleně, které je nyní ohnuté.
3. Práva dlaň na podloze za boky.
4. Tlačte právě koleno do leva společně s levým loktem, zatímco ramena a hlava se obrací doprava tak daleko, jak je to možné. Podívejte se za pravou rukou.
5. Vydržte 10 sekund.



Polo pokrčení nohou

zapojené svaly: *vzpřimovače páteře*

1. Sedíce, s koleny flexovanými 30 - 50 stupňů , úplně povolte nohy.
2. Kolena vytočte ven; laterální strana kolen se může nebo nemusí dotýkat podlahy.
3. Protáhněte se z pasu za prodloužením ruky. Vydržte 10 -15 sekund.
4. Pokrčení a uvolnění noh uvolní podkolenní šlachy a pomáhá k relaxu beder.



BOKY

Výpad vpřed (Fencer)

zapojené svaly: *iliopsoas, rectus femoris*

1. Stojmo rozkročte pravou nohu rovně a pokrčte koleno dokud není přímo přes pravou nohu.
2. Mějte pravou nohu na podlaze.
3. Držte rovná záda.
4. Zadní noha rovnoběžně z přední nohou, není potřeba mít patu na podlaze.
5. Trup je vzpřímený a ruce na bocích nebo přední nože.
6. Pomalu podsadíte pánev.
7. Vydržte 10 -15 sekund.
8. Opakujte s druhou nohou.



KYČLE

Supinace flexovaného kolene

zapojené svaly: *hip extensors (gluteus maximus a podkolení vazy)*

1. Na zádech s rovnýma nohama.
2. Flexujte pravou nohu a zvedněte směrem k hrudníku.
3. Obě ruce jsou pod kolenem a tlačí koleno k hrudníku.
4. Vydržte 10 -15 sekund.
5. Opakujte s druhou nohou.



RAMENA

Sed s opřením vzadu

zapojené svaly: deltoid pectoralis major

1. Vsedě se rovnými nohama, ruce v protažení, dlaně na podlaze za boky.
2. Prsty směřují od těla.
3. Položte si ruce v zadu tak, abyste se o ně opřeli.
4. Vydržte 10 -15 sekund.



HRUDNÍK

Zapažení

zapojené svaly: deltoid a pectoralis major

1. Ve stoje zapažte.
2. Spojte prsty obou rukou.
3. Napřimte ruce.
4. Pomalu zvedejte a narovnávejte ruce.
5. Vydržte 10 -15 sekund.
6. Držte hlavu nahoru a krk narovnaný



POSTERIOR PAŽE

Protažení za hlavou (Chicken Wing)

zapojené svaly: triceps a latissimus dorsi

1. V sedu nebo ve stoje, flexujte pravou ruku a zdvihněte loket za hlavu
2. Práva ruka směřuje dolů k levé scapule.
3. Uchopte právě rameno levou rukou.



KRK

Pohled do prava a do leva

zapojené svaly: *sternocleidomastoid*

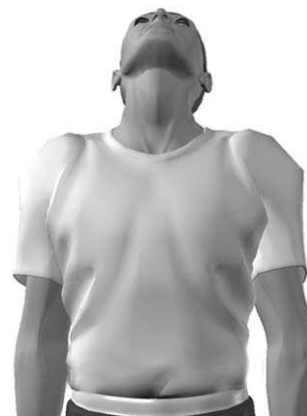
1. Ve stoje nebo v leže se vzpřímenou hlavou a krkem.
2. Otočte hlavu do práva pomocí submaximalní koncentrace. Vydržte 10 sekund
3. Postup opakujte na druhou stranu.



Flexe a Extenze

zapojené svaly: *sternocleidomastoid, suboccipitals a splenii*

1. Ve stoje nebo v sedu s hlavou a krkem vzpřímeným, flexujte krk anteriorně pomocí přitažení brady k hrudníku. Vydržte 10 sekund.
2. Když se bradou dotýkáte hrudníku, zkuste jít co nejnižší.
3. Zakloňte hlavu. Vydržte 10 sekund.



Ruce za zády

zapojené svaly: *deltoid a pectoralis major*

1. Spojte ruce za zády
2. Spojte prsty obou rukou.
3. Napřimte ruce.
4. Pomalu zvedejte a narovnávejte ruce.
5. Vydržte 10 -15 sekund.
6. Držte hlavu nahoru a krk narovnaný



BOKY

Pokrčení do strany s rovnýma rukama

zapojené svaly: *external oblique, latissimus dorsi a serratus anterior*

1. Ve stoje s nohama na šíři kyčle.
2. Překřížené prsty obou ruk.
3. Vpazte s nataženýma rukama.
4. Ruce v natažení, protáhněte se z pasu do levé strany. Nekrčte kolena.
5. Až dosáhnete maximálního protažení, vydržte 10 sekund.
6. Opakujte s druhou stranou.



BOKY

Pokrčení do strany s pokrčenýma rukama

zapojené svaly: *external oblique, latissimus dorsi, serratus anterior a tricepsy*

1. Ve stoje s nohama na šíři kyčle.
2. Flexujte pravou ruku a zdvihněte loket nad hlavu.
3. Chytnete pravou ruku dole a umístěte směrem k levému rameni.
4. Uchopte pravý loket (těsně nad loktem) pomocí levé ruky.
5. Táhněte loket za hlavu.
6. Ruce jsou pokrčené, natáhněte se z pasu do levá.
7. Nekrčte kolena.
8. Vydržte 10 - 15 sekund.
9. Opakujte pro druhou ruku.



ANTERIOR STEHEN A FLEXE BOKU

Strecik kvadricepsu na boky

zapojené svaly: *quadriceps a iliopsoas*

1. Ležte na levé straně s narovnanýma nohama.
2. Opřete se o levou ruku pokrčenou ruku.
3. Ruka je v úhlu 45° k tělu.
4. Flexujte pravou nohu a pravou patu směrem k hýždím.
5. Uchopte kotník pravou rukou a protáhněte stehna pokrčenou nohu dopředu.



Strečink Kvadricepsu v kleče

zapojené svaly: *quadriceps*

1. Klekněte si, špičky semruji k zemi.
2. Podsaďte pánev (stehna a trup v protažení).
3. Ruce položte na hýždě a mírně se zakloňte.
4. Narovnány, lehce zakloněný trup, jde cítit protažení v oblasti stehen.
5. Vydržte 10 - 15 sekund.



Dotek palců na nohou v sedě

zapojené svaly: *šlachy, vzpřimovače páteře a gastrocnemius*

1. Úhel těla a nohou svírá téměř 90°
2. Natáhněte se z pasu dopředu a uchopte každou rukou palec na nohou, palce směřujeme k tělu a trup k nohám. (Pokud nemůžete provést, zkuste se chytit za kotníky). Vydržte 10 sekund.
3. Pusťte palce a uvolněte nohy.
4. Uchopte kotníky a natahujte trup směrem k nohám. Vydržte 10 sekund.
5. Držte se za kotníky, pořád přitahujte trup k nohám. Vydržte 10 sekund.



POSTERIOR STEHEN

Semistraddle (4. pozice)

zapojené svaly: *gastrocnemius, šlachy a vzpřimovače páteře*

1. Sedíte, trup je téměř v pravém úhlu s nohama.
2. Chodidlo levé nohy se dotýká pravého koleně. Vnitřní strana levé nohy odpočívá na podlaze.
3. Natáhněte se z trupu dopředu a chytete se pravou rukou za nárt. Prsty tlačte vzhůru k trupu a trup směřuje k právě noze. Vydržte 10 sekund.
4. Uvolněte nárt a nohu.
5. Opakujte a vydržte 10 sekund.
6. Nárt od trupu a Vydržte 10 sekund.
7. Opakujte na druhou stranu.

Pamatujte... strečink dělejte plynule, pomalu a koncentrovaně.



Pamatujte... strečink provádějte plynule, pomalu a koncentrovaně.

TŘÍSLA

Roznožení (Spread Eagle)

zapojené svaly: gastrocnemius, šlachy, vzpřimovače trupu, adduktory a sartorius

1. Sedíte, trup a nohy zaujímají skoro pravý úhel, narovnané nohy, roznožené tak daleko, jak můžete.
2. Pravou rukou uchopíte prsty práve nohy, hrudník směřuje k práve noze. Vydržte 10 sekund.
3. Uvolněte prsty u nohou a nohy.
4. Chytněte se za kotník a přitáhněte hrudník k právě noze. Vydržte 10 sekund.
5. Prsty na noze směřujte od těla ven a ještě více se přitáhněte k noze. Vydržte 10 sekund.
6. Opakujte s druhou nohou
7. Opakujte proces s pravou nohou a pravou rukou a levou nohou a levou rukou. Pak trup položte dopředu na zem.



TŘÍSLA

Motýlek (Butterfly)

zapojené svaly: adduktory a sartorius

1. V sedu narovnejte trup, natáhněte nohy, flexujte obě kolena a spojte chodidla k sobě.
2. Přitáhněte nohy k tělu.
3. Ruce na chodidla, lokty jsou na kolenách.
4. Táhněte trup dopředu a lokty stlačujte dolů kolena.
5. Vydržte 10 - 15 sekund.



POSTERIOR SPODNÍ ČÁSTI NOHOU

Předklon, prsty vzhůru

zapojené svaly: gastrocnemius a soleus

1. Postavte se s pravou nohou před levou.
2. Flexujte pravou nohou, přednožte a nártu směrujte k tělu (dorsi-flexe), pátá je na podlaze.
3. Předkloňte se a snažte se dotknout hrudníkem právě nohy, mějte obě nohy natažené.
4. Pokračujte s trupem níž a noha v dorsi-flexu směruje k holení.
5. Vydržte 10 - 15 sekund.
6. Vystřídejte nohy.



POSTERIOR NOHOU STEP STREČ

zapojené svaly: gastrocnemius a soleus; také Achillova šlacha

1. Připravte si step nebo prkno 5 - 10 cm vysoké.
2. Špičky obou noh jsou na stepu, cca 2-3 cm od kraje.
3. S rovnýma nohama, paty stlačujte nízkou, jak je to jen možné.
4. Vydržte 10 - 15 sekund.
5. K protáhnutí A. šlachy zvedněte lehce patu. Mírně flexujte kolena a poté opět pátý dolů. Ucíťte protažení v oblasti kolem A. šlachy.
6. Vydržte 10 - 15 sekund.
7. Pro intenzivnější protažení dělejte vždy jen jednu nohu a poté vystřídejte.



CVIKY

PRSNÍ SVALY



Vertical Grip, Chest Press (*Pectorals*)

1. Vložte regulační tyč do požadované zátěže závaží
2. Nastavte si výšku sedadla, až se posadíte vertikální rukojeť rozdělí prsní svaly (pectoral).
3. Pohodlně se usadíte na sedadle, záda jsou vzpřímeně.
4. Uchopte obě vertikální tyče s mírně pokrčenými rukama a s dlaněmi směřujícími dovnitř.
5. Lokty napřímě pod rameny, natáhněte ruce dopředu a s plynulým, koordinovaným pohybem provádějte cvičení.
6. Na chvíli se zastavte, poté pomalu zaujmete počáteční pozici a opakujte.
7. Vydechněte při záběru a nadechněte se při uvolnění.



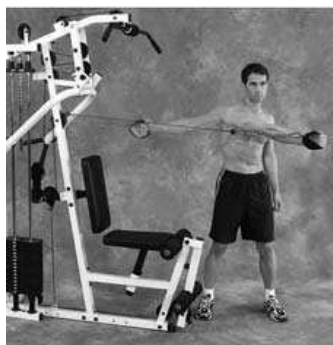
Horizontal Grip, Chest Press (*Pectorals*)

1. Vložte regulační tyč do požadované zátěže závaží
2. Nastavte si výšku sedadla, až se posadíte horizontální rukojeť rozdělí prsní svaly (pectoral).
3. Pohodlně se usadíte na sedadle, záda jsou vzpřímeně.
4. Uchopte obě horizontální tyče s mírně pokrčenými rukama a s dlaněmi směřujícími ven.
5. Lokty napřímě pod rameny, natáhněte ruce dopředu a s plynulým, koordinovaným pohybem provádějte cvičení.
6. Na chvíli se zastavte, poté pomalu zaujmete počáteční pozici a opakujte.
7. Vydechněte při záběru a nadechněte se při uvolnění.



Incline Press (*Upper Pectorals*)

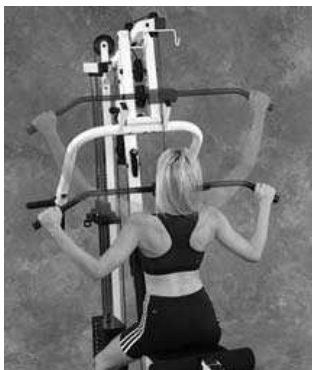
1. Vložte regulační tyč do požadované zátěže závaží
2. Nastavte Press Arm do pozice sklonu vzhůru a nastavte zádočnou podložku do polohy pro sklon vzhůru.
3. Nastavte výšku sedadla tak, že když sedíte, horizontální držadlo přepůlí vrchní prsní svaly (pectoral)
4. Pohodlně se usadíte na sedadle, záda jsou vzpřímeně.
5. Uchopte obě horizontální tyče s mírně pokrčenými rukama a s dlaněmi směřujícími dolů.
6. Lokty napřímě pod rameny, natáhněte ruce dopředu a s plynulým, koordinovaným pohybem provádějte cvičení.
7. Na chvíli se zastavte, poté pomalu zaujmete počáteční pozici a opakujte.
8. Vydechněte při záběru a nadechněte se při uvolnění.



Cable Crossover (*Upper Pectorals*)

1. Vložte regulační tyč do požadované zátěže závaží
2. Připevněte držadlo řemenu (volitelné) k vysoké kladce.
3. Stůjte stranou před strojem. Vezměte držadlo pomocí ruky nejbližší stroji, nohy na šíři boků, stoj vzpřímný. Mírně se vysuňte v pase a držte po dobu cvičení.
4. Dlaně směřují dopředu a ruce mírně pokrčené, zatáhněte rukojeti šikmo dopředu dopředu a opíste půlkruh dokud není ruka přibližně 15 cm před boky.
5. poté volně vraťte po samé ose do počáteční pozice. Opakujte.
6. Vydechněte při záběru a nadechněte se při uvolnění.
7. Obraťte se a opakujte na druhou ruku.

CVIKY ZÁDA



Lat Pulldown (Latissimus Dorsi)

1. Vložte regulační tyč do požadované zátěže závaží
2. Připevněte Laterální tyč k vysoké kladce.
3. Nastavte sedadlo tak, aby Vaše kolena byla pohodlně a pěnové držadla se jich při záběru dolů nedotýkala. Sedněte na sedadle čelem ke stroji.
4. Uchopte Laterální tyč asi 7 - 16 cm dále než jsou Vaše ramena.
5. Držte lokty u těla, pomalu zatáhněte tyčí dolů, dokud se téměř nedotýká Vašeho hrudníku (Obměna je, když máte ruce za hlavou přitahujete k zadní části krku - viz obrázek).
6. Na chvíli se zastavte, poté pomalu zaujměte počáteční pozici a opakujte.
7. Vydechněte při záběru a nadechněte se při uvolnění.



Chest Supported Mid Row (Latissimus Dorsi)

1. Vložte regulační tyč do požadované zátěže závaží
2. Nastavte výšku sedadla tak, aby rukojeť Press Arm se lehce natočila pod oblast hrudníku. Nastavte prsní podpěru, aby rukojeť Press Arm seděla při úplném natažení rukou.
3. Sedněte čelem ke stroji. Přitáhněte nohy pod tyč. Hrudník je rovně k podpěře.
4. Chyťte držadla oběma rukama tak, aby závaží mírně protáhlo boční stranu stehen.
5. Silou zad zatáhněte rukojeti k sobě a ujistěte se, že jsou Vaše lokty u těla.
6. Na chvíli se zastavte, poté pomalu zaujměte počáteční pozici a opakujte.
7. Vydechněte při záběru a nadechněte se při uvolnění.



Seated Row (Latissimus Dorsi)

1. Vložte regulační tyč do požadované zátěže závaží
2. Připevněte Laterální tyč k vysoké kladce.
3. Nastavte sedadlo tak, aby Vaše kolena byla pohodlně a pěnové držadla se jich při záběru dolů nedotýkala. Sedněte na sedadle čelem ke stroji.
4. Uchopte Laterální tyč asi 7 - 16 cm dále než jsou Vaše ramena.
5. Držte lokty u těla, pomalu zatáhněte tyčí dolů, dokud se téměř nedotýká Vašeho hrudníku (Obměna je, když máte ruce za hlavou přitahujete k zadní části krku - viz obrázek).
6. Na chvíli se zastavte, poté pomalu zaujmete počáteční pozici a opakujte.
7. Vydechněte při záběru a nadechněte se při uvolnění.



Shrugs (Trapezius)

1. Vložte regulační tyč do požadované zátěže závaží
2. Spojte Tyč nízkého vesla s kabelem nízké kladky.
3. Stůjte tváří k věži s nohama na šířku boku. Uchopte tyč a stůjte vzpříma s nataženými rukama směrem dolů a tyč položte přes stehna. Nechejte závaží táhnout rameno do předu a dolů dozadu.
5. Pomocí Trapézového svalu "skrčte" ramena nahoru a dozadu jak nejrychleji svedete.
6. Na chvíli se zastavte, poté pomalu zaujmete počáteční pozici a opakujte.
7. Vydechněte při záběru a nadechněte se při uvolnění.

CVIKY PAŽE



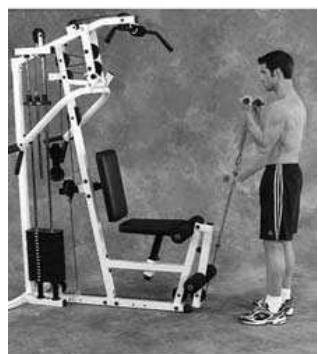
Seated Tricep Extension (Triceps)

1. Vložte regulační tyč do požadované zátěže závaží
2. Připojte Táhlo (volitelné) ke kabelů nízké kladky.
3. Uchopte Táhlo pravou rukou tak, aby dlaň směřovala dolů.
4. Zády ke stroji, 30-60 cm od kladky.
5. Pomoci paže, pomalu zdvihejte Táhlo nahoru a dopředu v polokruhovém pohybu dokud nedosáhnete skoro k úrovni ramen.
6. Zastavte na chvíli, poté pomalu vraťte ve stejném pohybu do začáteční pozice. Opakujte.
6. Na chvíli se zastavte, poté pomalu zaujměte počáteční pozici a opakujte.
7. Vydechněte při záběru a nadechněte se při uvolnění.



Tricep Pressdown (Triceps)

1. Vložte regulační tyč do požadované zátěže závaží
2. Připojte Tricepsové táhlo k středovému kabelu kladky
3. Na sedadle uchopte za hlavou Tricepsové táhlo.
4. Zatahněte za tyč dolů a zafixujte paže na stranách, kde musí zůstat po dobu celého cvičení. Mírně se vytáhněte z pasu.
5. Pohybujte pouze paží, použijte sílu tricepsu k tomu, abyste stlačili tyč dolů v polokruhu do pozice za pas..
6. Na chvíli se zastavte, poté pomalu zaujměte počáteční pozici a opakujte.
7. Vydechněte při záběru a nadechněte se při uvolnění.
8. . Vyměňte ruce a opakujte.



Standing Cable Curl (Biceps)

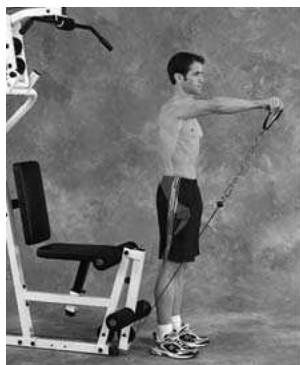
1. Vložte regulační tyč do požadované zátěže závaží
2. Spojte Tyč nízkého vesla s kabelem nízké kladky.
3. Ze spodu uchopte tyč, stůjte vzpřímeně s nohama na šíři boků a přibližně 30-60 cm od kladky. Paže směřují dolů k tělu a tyč je u boku.
4. Zafixujte paže k boční straně trupu a bicepsem zvedejte tyč nahoru a dopředu pomocí polokruhového pohybu.
6. Na chvíli se zastavte, poté pomalu zaujměte počáteční pozici a opakujte.
7. Vydechněte při záběru a nadechněte se při uvolnění.
8. Vyměňte ruce a opakujte.



Concentration Curl (Biceps)

1. Vložte regulační tyč do požadované zátěže závaží
2. Spojte Tyč nízkého vesla s kabelem nízké kladky.
3. Stůjte tváří k věži s nohama na šířku boku.
- Uchopte tyč a stůjte vzpříma s nataženými rukama směrem dolů a tyč položte přes stehna. Nechejte závaží táhnout rameno do předu a dolů dozadu.
4. bicepsem zdvihnete držadlo dopředu a nahoru pomocí půlkruhového pohybu směrem k bradě.
5. Na chvíli se zastavte, poté pomalu zaujměte počáteční pozici a opakujte.
6. Vydechněte při záběru a nadechněte se při uvolnění
7. Vyměňte ruce a opakujte.

CVIKY RAMENA



Deltoid Raise (Deltoids)

1. Vložte regulační tyč do požadované zátěže závaží
2. Spojte Tyč nízkého vesla s kabelem nízké kladky.
3. Ze spodu uchopte tyč, stůjte vzpřímeně s nohama na širší boků a přibližně 30-60 cm od kladky. Paže směřují dolů k tělu a tyč je u boku.
4. Zafixujte paže k boční straně trupu a bicepsem zvedejte tyč nahoru a dopředu pomocí polohruhového pohybu.
6. Na chvíli se zastavte, poté pomalu zaujměte počáteční pozici a opakujte.
7. Vydechněte při záběru a nadechněte se při uvolnění.
8. Vyměňte ruce a opakujte.



Upright Row (Deltoids&Trapezius)

1. Vložte regulační tyč do požadované zátěže závaží
2. Spojte Tyč nízkého vesla s kabelem nízké kladky.
3. Uchopte tyč ve vzdálenosti rukou přibližně 15 cm
4. Čelem k věži asi 30-60 cm od kladky, s nohama na širší boku. Nechte závaží, natáhnout Vaše ruce dolů s tyčí přes kyčle.
5. Lokty směřujte celou dobu vzhůru, pomalu táhněte tyč nahoru, až se hřbety Vašich rukou skoro dotýkáte brady.
6. Na chvíli se zastavte, poté pomalu zaujměte počáteční pozici a opakujte.
7. Vydechněte při záběru a nadechněte se při uvolnění.

CVIKY NOHY



Leg Abduction (Outer Thigh)

1. Vložte regulační tyč do požadované zátěže závaží
2. Připevněte řemen pro kotník k levému kotníku a kabelu nízké kladky. Stůjte asi 30-60 cm od kladky, pravou stranou směrem k věži.
3. Nohy jsou rovné a tělo pevné, dovolte závaží táhnout nohu přes tělo a směrem k věži.
4. Pomocí vnitřní strany stehen, pomalu táhněte levou nohou přes tělo a ven od těla tak daleko, jak můžete.
5. Zastavte na chvíli, poté se pomalu vrtat stejným pohybem na začáteční pozici. Opakujte.
7. Vydechněte při záběru a nadechněte se při uvolnění.
8. Vyměňte nohy a opakujte.



Leg Extension (Quadriceps)

1. Vložte regulační tyč do požadované zátěže závaží
2. Nastavte výšku sedadla tak, aby kotníky pasovaly pod spodní válec.
3. Pohodlně se posaďte. Kolena přes vrchní válec a upevněte nohy pod spodní válec.
4. Pomocí kvadricepsu natáhněte nohy směrem ven a vzhůru dokud se nohy plně nenatáhnou.
5. Na chvíli se zastavte, poté pomalu zaujměte počáteční pozici a opakujte.
6. Vydechněte při záběru a nadechněte se při uvolnění.



Standing Leg Curl (Hamstrings)

1. Vložte regulační tyč do požadované zátěže závaží
2. Tváří ke stroji, zaklesnete pravou patu pod spodní válec a právě koleno směřujte téměř pod vrchní válec. Pro stabilitu uchpte rukojeť nebo sedadlo
3. Pomocí podkoleních vázu táhněte a zdvihnete pravou nohu nahoru, krčte koleno, jak nejvíc dokážete.
4. Na chvíli se zastavte, poté pomalu zaujměte počáteční pozici a opakujte.
5. Vydechněte při záběru a nadechněte se při uvolnění. Zafixujte paže k boční straně trupu a bicepsem zvedejte tyč nahoru a dopředu pomocí polohruhového pohybu.



Leg Adduction (Inner Thigh)

1. Vložte regulační tyč do požadované zátěže závaží
2. Připevněte řemen pro kotník k levému kotníku a kabelu nízké kladky. Stůjte asi 30-60 cm od kladky, pravou stranou směrem k věži.
3. Nohy rovné, tělo ve zpevnění, nechte závaží táhnout Váš nohu od těla směrem k věži.
4. Pomocí vnitřní strany stehen pomalu táhněte pravou nohu přes a od těla tak daleko, jak zvládnete.
5. Na chvíli se zastavte, poté pomalu zaujměte počáteční pozici a opakujte.
6. Vydechněte při záběru a nadechněte se při uvolnění.
7. Vyměňte nohy a opakujte.

CVIKY BŘIŠNÍ SVALY



Ab Crunch (Abdominals)

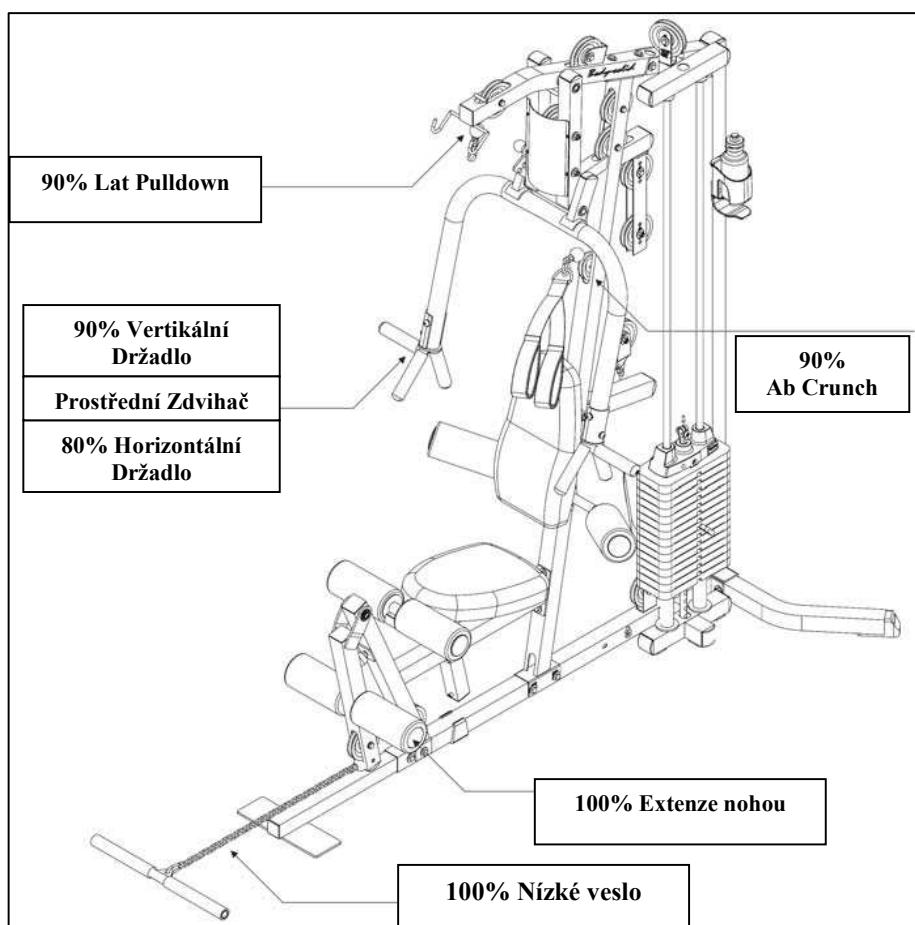
1. Vložte regulační tyč do požadované zátěže závaží
2. Připevněte tricepsovy řemen ke kabelu střední kladky.
3. Pohodlně se posaďte se zády na opěradle. Chytněte řemen a směřujte přes paže, ruce jsou pevně na hrudníku po celou dobu cvičení.
4. Pomoci břišních svalů se pomalu pokrčte do předu z pasu tak daleko, jak dokážete.
5. Na chvíli se zastavte, poté pomalu zaujměte počáteční pozici a opakujte.
6. Vydechněte při záběru a nadechněte se při uvolnění.



Oblique Bend (Obliques & Abdominals)

1. Vložte regulační tyč do požadované zátěže závaží
2. Připevněte Táhlo (volitelné) ke kabelu nízké kladky.
3. Ze spodu uchopte tyč, stůjte vzpřímeně s nohama na šíři boků a přibližně 30-60 cm od kladky.
4. Ruce, nohy a boky jsou rovné, pokrčte se v trupu směrem od věže.
5. Na chvíli se zastavte, poté pomalu zaujměte počáteční pozici a opakujte.
6. Vydechněte při záběru a nadechněte se při uvolnění.
9. Vyměňte ruce a opakujte.

POMĚR ZÁTĚŽE



kkk

Tato tabulka ukazuje skutečnou hmotnost, kterou zvedáte. Abyste správně vypočítali musíte počítat kusy závaží, které jste si navolili určit správný převodu závaží (záleží na druhu cvičení)

VRCHNÍ PLÁT

80%

90%

100%

PLÁTY ZÁVAŽÍ

1.	8 liber (3,6 kg)	9 liber (4,1 kg)	10 liber (4,5 kg)
2.	16	18	20
3.	24	27	30
4.	32	36	40
5.	40	45	50
6.	48	54	60
7.	56	63	70
8.	64	72	80
9.	72	81	90
10.	80	90	100
11.	88	99	110
12.	96	108	120
13.	104	117	130
14.	112	126	140
15.	120	135	150
16.	128	144	160
17.	136	143	170
18.	144	162	180
19.	152	170	190
20.	160	180	200
21.	168	189	210

**Tato tabulka ukazuje
skutečnou hmotnost,
kterou zvedáte.
Abyste správně
vypočítali musíte:
počítat kusy závaží,
které jste si navolili
určitit správný
převodu závaží
(záleží na druhu
cvičení)**

G3S SEZNAM HLAVNÍCH DÍLŮ ZÁKLADNY

	KLÍČ	POČET	ČÍSLO	POPIS
1.	A	1	G3SMBF-A	RÁM HLAVNÍ ZÁKLADNY
2.	B	1	G3SRBF-B	RÁM ZADNÍ ZÁKLADNY
3.	C	1	G3SRVF-C	ZADNÍ VERTIKÁLNÍ RÁM
4.	D	1	G3SAVF-D	ŠIKMÝ SVISLÝ RÁM
5.	E	1	G3STF-E	VRCHNÍ RÁM
6.	F	1	G3SFF-F	ČELNÍ RÁM
7.	G	1	G3SBPA-G	NASTAVOVAČ ZÁDOVÉ PODPĚRY
8.	H	1	G3SSF-H	RÁM SEDADLA
9.	J	1	G3SLE-J	EXTENZE LÝTEK
10.	K	2	G3SFRB-K	TYČ PĚNOVKY
11.	L	1	G3SLSPH-L	DRŽADLO LEVÉHO RAMENE
12.	M	2	G3SCGR-M	CHROMOVÁ VODICÍ TYČ
13.	N	1	G3STWSF-N	RÁM PLATU VRCHNÍHO ZÁVAŽÍ
14.	P	1	G3SSPAS-P	NASTAVITELNÁ PODPĚRA PRO PRESS ARM
15.	Q	1	G3SSPA-Q	PRESS ARM
16.	R	1	G3SRSPH-R	PRÁVÉ DRŽADLO
17.	S	1	G3SBPF-S	RÁM ZÁDOVÉ PODPĚRY
18.	T	1	G3SABPF-T	NASTAVITELNÝ RÁM PRO ZÁDOVOU PODPĚRU
19.	V	1	G3SSPF-V	RÁM SEDADLA
20.	X	1	G3SDPH-X	DRŽÁK DVOJTÉ KLADKY
21.	Y	1	G3SPH-Y	DRŽÁK KLADKY
22.	Z	1	G3SSPS-Z	PRESS SHROUD
23.	AA	1	G3SLLHD-AA	PODPĚRA PRO LEVOU NOHU
24.	AB	1	G3SRLHD-AB	PODPĚRA PRO PRAVOU NOHU

Pokud si objednáváte díly, potřebujete znát jejich čísla, která jsou uvedena v tomto Návodu.

G3S SEZNAM SOUČÁSTEK

#	POČET	ČÍSLO	POPIS
1.	1	JACN.19	UZAVIRATELNÁ MATICE 3/16" ID - PŘEDINSTALOVÁNA
2.	4	JFEC1.75	PLOCHÁ KONCOVKA 1 3/4" X 1 3/4"
3.	8	JCEC2.5	2" X 2" X 2.5" OBLÁ KONCOVKA
4.	5	JCEC1.8	2" X 2" X 1.8" OBLÁ KONCOVKA
5.	6	JCEC12	1" X 2" OBLÁ KONCOVKA
6.	2	JFC22	KONCOVKA 2" X 2"
7.	4	JNB22	NYLON OBJÍMKA 2" X 2"
8.	1	JFL22	RÁMOVY NIVELÁTOR 2" X 2"
9.	6	JFREC2.5	KONCOVKA PĚNOVKY 2.5" OD X 1" ID
10.	1	JRP2450	GUMOVÁ PODLOŽKA 1 1/2" X 1 1/2"
11.	2	JRD2.5	GUMOVÝ KOTOUČ 2 1/2"
12.	3	JWSS22	PODLOŽKA ZÁSOBNÍKU ZÁVAŽÍ 2" X 2"
13.	2	JSC1.37X.75	NASADA OBJÍMKY 1 3/8" OD 3/4 ID 1.5" L
14.	3	JPP3.5W.75	PLASTOVÁ KLADKA 3 1/2" X 3/4"
15.	12	JPB.56X.37	VYMEZOVAČ KLADKY 9/16" OD X 3/8" ID X 5/8" L (15MM X 9MM X 17MM)
16.	4	JSNAP3	SPOJ UZÁVĚRU 3 1/4"
17.	4	JSB.5	ROZPĚRACÍ VLOŽKA 1/2" OD X 7/16" ID X 7/8" L
18.	11	JSB.5	PLASTOVÁ KLADKA 4 1/4" X 3/4"
19.	6	JPP4.25W.75	PĚNOVKA 4 1/4" X 3/4"
20.	1	JTP10	VRCHNÍ PLÁT ZÁVAŽÍ 4,5 KG (10 LBS.) 4" X 8"
21.	1	JSR20	SELEKČNÍ TYČ (20 OTVORU V TYČI)
22.	1	JSRTB.5	VRCHNÍ UZÁVĚR SELEKČNÍ TYČ 1/2" X 2", PLNĚ ZÁVITOVÝ
23.	1	JHEX.37X.87F TB	ŠROUB S 6HRANNOU HLAVOU 3/8" X 7/8", PLNĚ ZÁVITOVÝ
24.	1	JWSW.5	PRUŽNÉ TĚSNĚNÍ 1/2

25.	1	JJN.5	PŘÍTUŽNÁ MATICE 1/2"
26.	15	JSP10	PLÁT ZÁVAŽÍ 4,5 KG (10LBS)
27.	2	JWSR4.87	ZDVIHAČ ZÁSOBNÍKŮ ZÁVAŽÍ 4 7/8"L
28.	6	JREC1.25	OBLÁ KONCOVKA 1"
29.	1	JSH3X.5	HŘÍDEL 3" X 1/2"
30.	2	JRAB.25X.56F TB	OBLÝ FRANCOUZKÝ ŠROUB 1/4" X 9/16", PLNĚ ZÁVITOVÝ
31.	2	JWSW.25X.62 JRR1.37X1.12	PODLOŽKA ID X 5/8" OD PŘÍDRŽNÝ KROUŽEK 3/8" OD X 1 1/8"
32.	2	5	ID
33.	2	JB1.25X.5	OBJÍMKA 1 1/4" OD X 1/2" ID
34.	2	JHEX.37X3.25 FTB	ŠROUB S 6HRANNOU HLAVOU, PLNĚ ZÁVITOVÝ
35.	1	JWB	LÁHEV NA VODU
36.	1	JWBH	DRŽÁK PRO LÁHEV NA VODU
37.	1	JWBB	PODPĚRA PRO LÁHEV NA VODU
38.	1	JAS.125X.25	IMBUSOVÝ ŠROUB 1/8" X 1/4"
39.	1	JCES.75	KONCOVÁ NÁSADA KABELŮ 1/8" X 1/4"
40.	2	JHEX.5X3PTB JHEX.37X7PT	ŠROUB S 6HRANNOU HLAVOU 1/2" X 3", ČÁSTEČNĚ ZÁVITOVÝ
41.	2	B	ŠROUB S 6HRANNOU HLAVOU 3/8" X 7", ČÁSTEČNĚ ZÁVITOVÝ
42.	4	JHEX.37X3PT B	ŠROUB S 6HRANNOU HLAVOU 3/8" X 3", ČÁSTEČNĚ ZÁVITOVÝ
43.	16	JHEX.37X2.75 PTB	ŠROUB S 6HRANNOU HLAVOU 3/8" X 2 3/4", ČÁSTEČNĚ ZÁVITOVÝ
44.	6	JHEX.37X1.5P TB	ŠROUB S 6HRANNOU HLAVOU 3/8" X 1 1/2", ČÁSTEČNĚ ZÁVITOVÝ
45.	4	JHEX.31X1.75 PTB	ŠROUB S 6HRANNOU HLAVOU 5/16" X 1 3/4", ČÁSTEČNĚ ZÁVITOVÝ
46.	1	JSHB.37X1.5F TB	OBJÍMKOVÝ ŠROUB 3/8" X 1 1/2", PLNĚ ZÁVITOVÝ
47.	1	JWSW.43	PRUŽNÉ TĚSNĚNÍ 7/16"
50.	2	JNLN.5	NYLON MATICE 1/2
51.	31	JNLN.37	NYLON MATICE 3/8"
54.	2	JWFLT.5	PODLOŽKA 1/2"
55.	13	JWFLT.37	PODLOŽKA 3/8"
56.	6	JWC.37	ZAKŘIVENÁ PODLOŽKA 3/8"
57.	4	JWFLT.37X.75	PODLOŽKA 3/8" X 3/4" O.D.
58.	4	JWFLT.31	PODLOŽKA 5/16"
59.	4	JWSW.31	PRUŽNÉ TĚSNĚNÍ 5/16"
60.	1	JPIN4.25	SVORKA STOJANU PRO ZAVAZÍ 1/2"L

61.	1	JSCH.18	OCELOVÉ LANKO 3/16"
62.	3	JHEX.37X2.5P TB	ŠROUB S 6HRANNOU HLAVOU 3/8" X 2 1/2", ČÁSTEČNĚ ZÁVITOVÝ
63.	2	JCB.37X2.75P TB	ŠROUB PODVOZKU 3/8" X 2 3/4", ČÁSTEČNĚ ZÁVITOVÝ
64.	2	JTNB2X2 JFP2X4	ŠIROKÁ NYLON OBJÍMKA, 2" X 2"
65.	1		PLOCHÝ PLÁT 2" X 4"
66.	3	JFP2X5.5	PLOCHÝ PLÁT 2" X 5 1/2"
67.	1	JSH.75X6.5	NÁSADA 3/4" X 6 1/2"
68.	1	JSH.75X9.5	NÁSADA 3/4" X 9 1/2"
69.	6	JS.125X.37	ŠROUB 1/8" X 3/8", PLNĚ ZÁVITOVÝ
70.	2	JOB1.37X.75	O. OBJÍMKA 1 3/8" OD X 3/4" ID 5/8", L - PŘEDMONTOVANÁ
71.	2	JPB1.5X.75	PLASTOVÁ OBJÍMKA L - PŘEDMONTOVANÁ
72.	6	JAS.31X.31	IMBUSOVÝ ŠROUB 5/16" X 5/16", PLNĚ ZÁVITOVÝ
73.	1	JBHPP3.75	PLOCHÝ KOLIK 3 3/4"L
74.	1	JBHPP6.5	PLOCHÝ KOLIK 6 1/2"L
75.	2	JTSP3	PLOCHE REGULAČNÍ KOLEČKO 3"L
76.	7	JRAH.37X.62F TB	ŠROUB S PLOCHOU HLAVOU 3/8" X 5/8", PLNĚ ZÁVITOVÝ
77.	1	JFAH.31X.37F TB	OBJÍMKOVÝ ŠROUB 5/16" X 3/8", PLNĚ ZÁVITOVÝ
78.	2	JOB.75X.5	O. OBJÍMKA 3/4" OD X 1/2" ID 1/2", L - PŘEDMONTOVANÁ
79.	1	JFAH.37X.5FT B	OBJÍMKOVÝ ŠROUB OD X 1/2" ID 1/2", L -PŘEDMONTOVANÝ
80.	2	JJN.31	PŘÍTUŽNÁ MATICE 5/16"
81.	2	JRS2.5	GUMOVÁ ZARÁŽKA 2 1/2"L
93.	2	JWFLT.125	PODLOŽKA 1/8"
94.	1	JWSPLY	LANKOVÝ KOLIK PRO ZÁSOBNÍK ZÁVAŽÍ
99.	1	JSH.5X3	NÁSADA 1/2" X 3"
100.	4	REC1.5	OBLÁ KONCOVKA 1 1/2"

G3S SEZNAM PODPĚR

#	POČET	ČÍSLO	POPIS
U	1	G3SBP-U	ZÁDOVÁ PODPĚRA
W	1	G3SSP-W	SEDADLOVÁ PODPĚRA

G3S SEZNAM KABELŮ

#	POČET	ČÍSLO	POPIS
66	1	JHPC4155	KABEL VYSOKÉ KLADKY
67	1	JLPC4030	KABEL NÍZKÉ KLADKY
68	1	JSC595	KRÁTKÝ KABEL

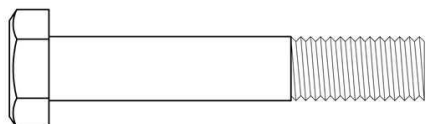
G3S SEZNAM PŘÍDAVNÝCH ZAŘÍZENÍ

#	POČET	ČÍSLO	POPIS
86	1	JG3SACH	POSILOVAČ PRO CVIČENÍ BŘÍŠNÍCH SVALŮ
87	1	JG3SLB	LATERÁLNÍ TYČ
88	1	JG3SLRB	PODLOŽKA NÍZKÉ ZAKLADNY VESLA
89	1	JG3SLBP	PODLOŽKA LATERÁLNÍ TÝČE
90	2	JFG8.5	PĚNOVKA 1 1/2" OD X 8 1/2" L
91	2	JFG20.5	PĚNOVKA 1 1/2" OD X 20 1/2" L
92	6	JFG5.5	PĚNOVKA 1 1/2" OD X 5 1/2" L
95	1	JG3SAS	ŘEMEN KOTNÍK

G3S SOUČÁSTKY

(VE SKUTEČNÉ VELIKOSTI)

#40 ŠROUB S 6HRANNOU HLAVOU 1/2" X 3", ČÁSTEČNĚ ZÁVITOVÝ 2 KS



#42 ŠROUB S 6HRANNOU HLAVOU 3/8" X 3", ČÁSTEČNĚ ZÁVITOVÝ 4 KS



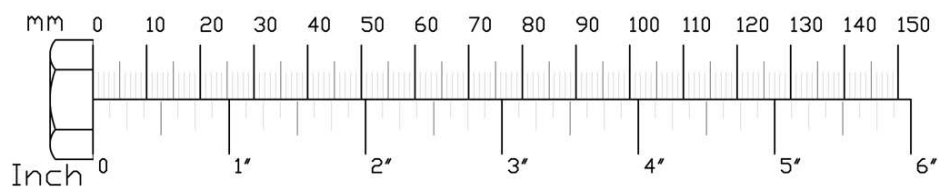
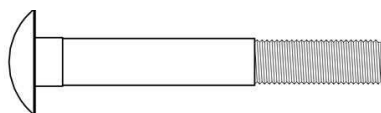
#43 ŠROUB S 6HRANNOU HLAVOU 3/8" X 2 3/4", ČÁSTEČNĚ ZÁVITOVÝ 16 KS



#62 ŠROUB S 6HRANNOU HLAVOU 3/8" X 2 1/2", ČÁSTEČNĚ ZÁVITOVÝ 3 KS

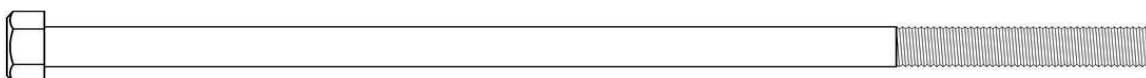


#63 ŠROUB PODVOZKU 3/8" X 2 3/4", ČÁSTEČNĚ ZÁVITOVÝ 2 KS

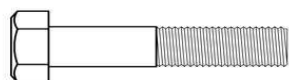


G3S SOUČÁSTKY (VE SKUTEČNÉ VELIKOSTI)

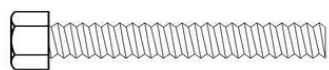
#41 ŠROUB S 6HRANNOU HLAVOU 3/8" X 7", ČÁSTEČNĚ ZÁVITOVÝ 2 KS



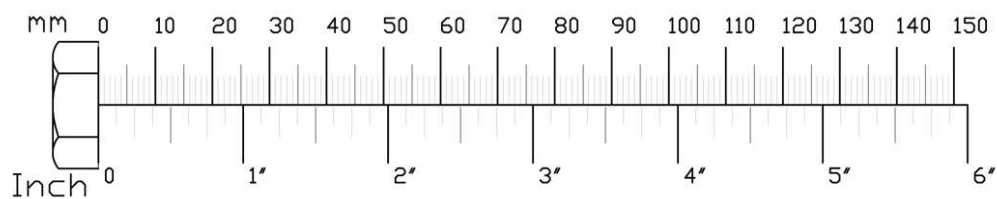
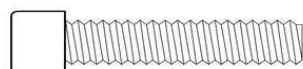
#44 ŠROUB S 6HRANNOU HLAVOU 3/8" X 1 1/2", ČÁSTEČNĚ ZÁVITOVÝ 6 KS



#45 ŠROUB S 6HRANNOU HLAVOU 5/16" X 1 3/4", ČÁSTEČNĚ ZÁVITOVÝ 4 KS



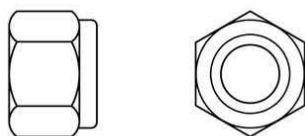
#46 OBJÍMKOVÝ ŠROUB 3/8" X 1 1/2", PLNĚ ZÁVITOVÝ 1 KS



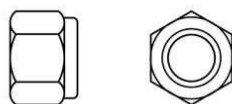
G3S SOUČÁSTKY

(VE SKUTEČNÉ VELIKOSTI)

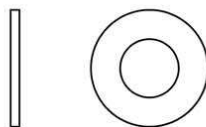
#50 NYLON MATICE 1/2" 2 KS



#51 NYLON MATICE 3/8" 31 KS



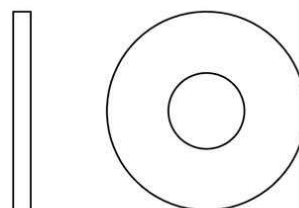
#57 PODLOŽKA 3/8" X 3/4" O.D. 4 KS



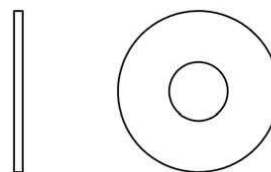
#59 PRUŽNÁ PODLOŽKA 5/16" 4 KS



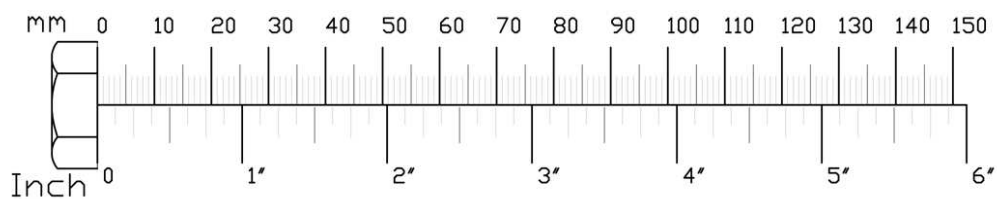
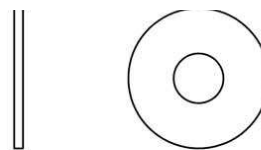
#54 PODLOŽKA 1/2" 2 KS



#55 PODLOŽKA 3/8" 13 KS



#58 PODLOŽKA 5/16" 4 KS



DOPLŇUJÍCÍ SCHÉMA G3S

