

IN3381 inSPORTline MULTITRAINER

Průvodce cvičením
Training manual
Sprievodca cvičením

„Training by
professionals.“



 **inSPORTline**
fitness equipment

O Multitraineru:

About Multitrainer // O Multitraineru:

- Multitrainer je vhodný pro posilování váhou vlastního těla

- the Multitrainer is suitable for training with your own body weight
- *Multitrainer je vhodný pre cvičenie za použitia Vašej vlastnej hmotnosti tela*

- během cvičení efektivně posílíte veškeré svalové skupiny a spálíte velké množství kalorií

- during the training you will strengthen all muscles and burn a lot of calories
- *počas cvičenia ponapínate všetky svaly a spálite množstvo kalórií*

- techniky závěsného cvičení jsou připraveny tak, aby bylo zapojeno celé tělo jako jednotný koordinovaný systém

- techniques hanging exercises are designed so that it involved the whole body as a single coordinated system
- *techniky závěsného cvičenia sú pripravené tak, aby bolo zapojené celé telo ako jednotný koordinovaný systém*

- cviky s Multitrainerem umožňují 3D pohyby, které nejsou možné cvičit s jiným náradím

- exercising with the Multitrainer allows you to do 3D movements that cannot be done with other exercise tools
- *cvičenie pomocou Multitrainera Vám umožní robiť 3D pohyby, ktoré nemôžu byť vykonávané s inými cvičebnými pomôckami*

- tyto cvičební pohyby se od tradičního cvičení odlišují tím, že ruce i nohy cvičence jsou obvykle uchyceny v jediném bodě, zatímco druhá část těla se dotýká země

- these exercise movements are different from the traditional training, because hands and legs are fixed in one position while the rest of the body is on the floor
- *tieto pohyby pri cvičení sú odlišné od štandardných tradičných cvičení, pretože ruku a nohy sú zafixované v jednej polohe, nakoľko zvyšok tela je na podlahe*

- kompaktní a lehký design Multitraineru nám umožní ho využívat opravdu kdekoli: v areálech pro tréninkové programy, na hřištích, v tělocvičnách, doma, nebo při cestování v hotelovém pokoji

- the Multitrainer is compact and light so you can use it everywhere: in the areas for training programs, on playgrounds, in gyms, at home, or during travelling in hotel rooms
- *multitrainer je kompaktný a ľahký, takže ho môžete používať kdekoľvek: v priestoroch na cvičenie, na ihriskách, v telocvičniciach, doma alebo pri cestovaní v hotelových izbách*

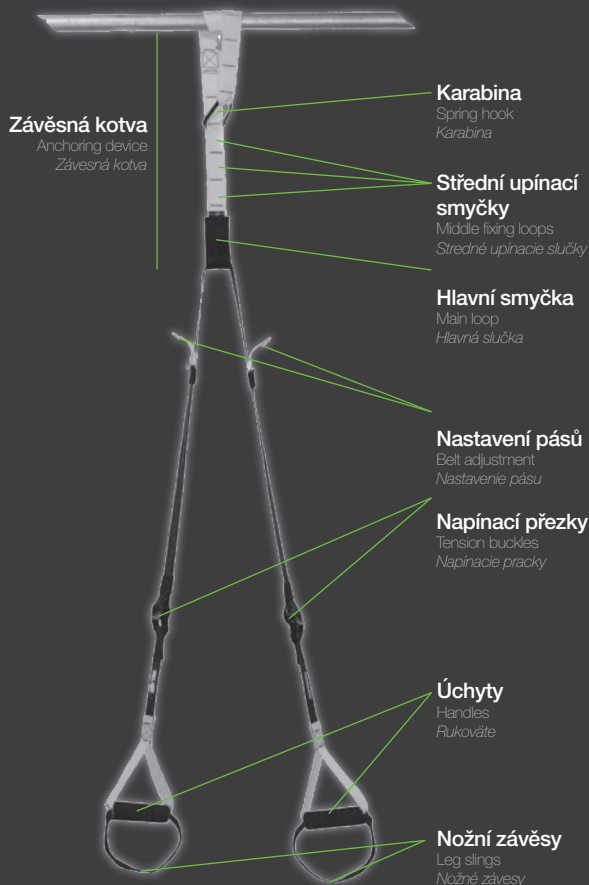
Dříve než začnete s tímto nebo jiným náradím, poraďte se se svým lékařem. Toto nářadí by mělo být používáno na neklouzavém povrchu a pouze podle pokynů. Uživatel si je vědom rizik případného poranění a veškeré odpovědnosti vyplývající z používání tohoto nářadí.

Consult your physician before beginning any exercise program. This tool should be used only on a non-slipping surface and according to the instructions in this manual. The user is aware of the possible risks of injuries and he is also aware of the responsibilities resulting from the use of this product.

Konzultujte svoj zdravotný stav pred samotným používaním zariadenia pri cvičení. Toto zariadenie by sa malo používať iba na protikliznom povrchu a v súlade s pokynmi uvedenými v tomto návode na používanie. Užívateľ si musí byť vedomí možných rizík zranenia pri používaní zariadenia a taktiež je sám zodpovedný za výsledky spôsobené používaním tohto zariadenia.

Součásti Multitraineru

Součásti Multitraineru // Části zariadenia



Nastavení a ukotvení

Adjustment and anchoring // Nastavenie a ukotvenie

Multitrainer můžete bezpečně používat uvnitř i venku na neklouzavém povrchu. Pro jeho optimální použití budete potřebovat rovnou cvičební plochu o rozměru přibližně 2,43 x 1,83 m širokou. Všechny modely se prodávají se Závěsnou kotvou, která Vám umožňuje „ukotvit“ Multitrainer na bezpečné místo, které udrží váhu Vašeho těla.

The use of Multitrainer outside and inside on a non-slipping surface is safe. A level surface with dimensions of 2.43x1.83 m is needed for the optimal training. All models are sold with the anchoring device which enables you to anchor the Multitrainer to a safe spot that will carry your bodyweight.

Používejte multitrainer vonku alebo vo vnútri na bezpečnom povrchu, na ktorom sa nemôžete pošmyknúť. Pre optimálne cvičenie je potrebný rovný povrch o rozmere aspoň 2,43x1,83 m. Všetky modely sú predávané so závesným zariadením, ktoré Vám umožňuje uchýtiť multitrainer k bezpečnému bodu, ktorý je schopný uniesť Vašu hmotnosť tela.

Vhodné upevňovací body s použitím závěsné kotvy
Zkuste stabilní nosníky, zátěžové stojany, těžké držáky pytlů, zábradlí, větve stromů nebo ploty.

Safe anchoring spots for the anchoring device.
Use firm beams, loading racks, heavy sack stands, railing, tree branches or fences.

Bezpečné body pre uchytienie zariadenia.
Použite pevný trám, nakladacie regály, pevné stĺpy, koľajnice, pevné konáre stromov alebo ploty.

TIP: Zajistěte dveře a stěny pomocí dveřního závěsu a závěsných doplňků.

RECOMMENDATION: Secure the door and wall with the door device and suspension accessory.

TIP: zaistíte dvere a steny s podperným príslušenstvom.

Nastavení a ukotvení

Adjustment and anchoring // *Nastavenie a ukotvenie*

Pokyny k ukotvení

Anchoring instructions // *Pokyny k ukotveniu*

1) Vaše závěsné body by měly být 2,13m – 2,74 m vysoké a dostatečně silné pro udržení vaší tělesné váhy

2) Nastavte délku závěsné kotvy tak, aby hlavní smyčka visela 1,83 m nad zemí.

3) Pro maximální rozvinutí Multi traineru by měla viset spodní část nožních závěsů ve vzdálenosti 5 – 7,6cm nad zemí. Pokud cvičíte vleže (čelem k zemi nebo na zádech), nastavte Multi trainer tak, aby nožní závěsy visely ve vzdálenosti 20 – 30 cm nad zemí.

1) The anchoring spots should be 2.13-2.74 m above the ground and sufficiently strong as they should be able to carry your bodyweight.

2) Adjust the length of the anchoring device so that the main loop is 1.83 m above the ground.

3) The bottom part of the leg loops should be 20 – 30 cm above the ground to enable the maximum expansion of the Multitrainer. If you exercise in a lying position (on your back or stomach) you should adjust the Multitrainer so that the leg slings are 20 – 30 cm above the ground.

1) *Kotviace body by mali byť 2.13-2.74 m nad zemou a mali by byť dostatočne pevné, aby uniesli hmotnosť Vášho tela.*

2) *Nastavte dĺžku kotviaceho zariadenia tak, že hlavná slučka bude cca 1.83 m nad zemou.*

3) *Spodná časť nožnej slučky by mala byť 20 – 30 cm nad zemou a mala by umožňovať maximálne napnutie multitrainera. Ak cvičíte v polohe ležmo (na chrbte alebo na bruchu) mali by ste nastaviť multitrainer tak, že nožné závesy budú približne 20 – 30 cm nad zemou.*

Nastavení dílky závěsné kotvy

Adjustment of anchoring device // *Nastavenie kotviaceho zariadenia*

Pro vyšší závěsné body, prodlužte závěsné popruhy.

1) Omotejte závěsnou kotvu okolo závěsného bodu

2) Sepněte karabinu přes popruh závěsné kotvy a snadno nastavte.

Lengthen the suspension belt for high anchoring spots.

1) Wrap the anchoring device around the anchoring point.

2) Put the spring hook over the anchoring belt and adjust it easily.

Predĺžte napínací pás pre ukotvenie vo vyšších polohách kotviacich bodov.

1) *Uviažte kotviace zariadenie okolo kotviaceho bodu.*

2) *Dajte kotvu cez kotviaci pás a jednoducho ho nastavte.*

Pro nižší závěsné body, zkratě závěsné popruhy.

1) Omotejte popruh několikrát a pak zapněte do jedné z prostředních smyček.

2) Omotejte přes závěsný bod a zapněte karabinu přes hlavní popruh závěsného systému.

Shorten the suspension belt for lower anchoring spots.

1) Wrap the belt several times and then use one of the middle loops for fixing.

2) Wrap the belt around the anchoring spot and fix the spring hook around the main belt to the anchoring system.

Pre nižšie závesné body, skráťte závesné popruhy.

1) *Uviažte pás niekoľko krát a potom použite jednu zo stredných slučiek pre uchytenie.*

2) *Uviažte pás okolo kotviaceho bodu a zašnúťte kotvu okolo hlavného pásu ku kotviacemu systému.*



NIKDY nezapínejte karabinu do hlavní smyčky závěsné kotvy!

NEVER click the spring hook to the main loop of the anchoring device!

NIKDY nepřipínajte kotvu k hlavnej slučke kotviaceho systému.

Správné použití Multitraineru dveřního závěsu

Correct use of Multitrainer's door anchor

Správne použitie kotviaceho systému multitrainera k dverám

Dveřní závěs lze použít pouze na pevné konstrukce dveří, udrží váhu Vašeho těla.

The door anchor can only be used if the door construction is strong enough to carry your bodyweight.

Kotviací systém k dverám sa môže použiť len za predpokladu, že dvere sú dostatočne pevné, aby uniesli Vašu hmotnosť tela.

Nářadí NEPOUŽÍVEJTE na posuvných, skleněných nebo lehkých šatních dveřích.

Ujistěte se, že dveře nemohou být otevřeny bez pomoci kliky.

Never attach the Multitrainer to sliding doors, glass doors, and weak closet doors. Make sure, that the door can only be opened by a handle.

Nikdy nepripievňujte multitrainer k posuvným dverám, skleneným dverám alebo k dverám skrine. Uistite sa, že dvere sa dajú otvoriť len pomocou kľučky.

Upevnění dveřního závěsu

V případě standardně vysokých dveří vusíte závěsnou kotvu dřívě, než připevníte dveřní závěs. V případě dveří vyšších než 2,13 m, připevněte závěsnou kotvu k dveřnímu závěsu tak, aby bylo možné regulovat délku popruhu.

Door anchoring

In case the door you use is of a standard height you should install the anchor before attaching the door strap. If the door is higher than 2.13 m, attach the anchor to the attachment strap so that you can adjust the length of the straps.

Ukotvenie na dvere

V prípade, že pre ukotvenie použijete dvere štandardnej výšky, môžete uchytiť kotviací systém skôr ako upevníte remeň na dvere. Ak sú dvere vyššie ako 2.13 m, namontujte kotvu k remeňu, tak, že môžete nastaviť dĺžku remeňov.

Jak vysunout závěsnou kotvu

- 1) Posuňte kotvu dolů směrem k rukojeti
- 2) Oviňte popruhy nožních závěsů kolem držadel a prostrčte hlavní okem
- 3) Obráceným postupem připevníte dveřní závěs

How to take out the anchor

- 1) Move the anchor down to the handle
- 2) Wrap the straps of leg slings around handles and put it through the main loop
- 3) You can put on the anchor by reversing the process

Ako demontovať kotvu

- 1) Posuňte kotvu smerom nadol k rukoväti
- 2) Uviažte pásy nožných závesov okolo rukoväti a prevlečte ich cez hlavnú slučku
- 3) Kotvu môžete navliecť opačným postupom

Toto je nejdůležitější krok k bezpečnému cvičení, neboť váha vašeho těla udržuje dveře zavřené.

1a) Dveře se otvírají směrem OD VÁS: Polštářek dveřního závěsu přehodte přes horní rám dveří a zavřete dveře.

1b) Dveře se otvírají směrem K VÁM:

Polštářek dveřního závěsu přehodte přes horní rám dveří a posuňte kotvu napříč a do otvoru nad horním pantem. Takto zabráníte tomu, aby se dveře náhodou otevřely.

2) Zkontrolujte, zda jsou dveře zcela zavřené a otestujte, zda udrží váhu Vašeho těla.

This is the most important step to ensure the safety of your training because your bodyweight keep the door closed.

1a) The door opens from you: Throw the anchor over the top of the door frame and close the door.

1b) The door opens to you:

Throw the anchor over the top of the door frame and place the anchor crosswise to the hole above the upper hinge. This will prevent the door from opening.

2) Check whether the door is closed and test if it is able to carry your bodyweight.

Toto je najdôležitejší krok, aby ste zaisťli Vašu bezpečnosť pri cvičení, pretože hmotnosť Vášho tela drží dvere zatvorené.

1a) dvere sa otvárajú od Vás. Prehodte kotvu cez vrchnú časť rámu dverí a zatvorte dvere.

1b) Dvere sa otvárajú k Vám. Prehodte kotvu cez vrchnú časť rámu dverí a umiestnite kotvu krížom k dvere ponad vrchný pánt. Toto zabráni tomu, aby sa dvere otvorili.

2) Skontrolujte, či sa dajú dvere zatvoriť a či sú schopné uniesť hmotnosť Vašej osoby.

TIP: Na druhou stranu dveří umístěte informační nápis. Toto je vhodné pro minimalizaci rizika nečekaného přerušení cvičení nebo eventuálního zranění.

RECOMMENDATION: Put an informative message on the other side of the door. This will minimize the risk of unwanted door opening and injury.

TIP: Prilepte informatívny odkaz na druhú stranu dverí. To minimalizuje riziko neželaného otvorenia dverí a možné zranenia.

Zavěšení

Hanging // Zavesenie

Délku Multitraineru závěsů můžete dle své potřeby nastavit tak, abyste zajistili správný rozsah pohybu a požadovaný odpor.

You can adjust the length of the Multitrainer according to your needs, to assure the right range of movement and desired resistance.
Můžete nastavit délku multitrainera podľa vlastných požiadaviek, pre zabezpečenie správneho rozsahu pohybu a požadovaného odporu.

Pokyny k ukotvení

Instructions concerning anchoring // Pokyny ohľadom ukotvenia

Zkrácení závěsů

Shortening of suspensions // Skrátienie závesu

- 1) Chyťte jeden popruh. Palcem druhé ruky povolte zámek přezky a chytněte žluté poutko.
 - 2) Současně pomalu tahejte zpět proti přezce a potlačte nastavitelné poutko nahoru kolem popruhu - právě tak, jakoby jste používali luk a šípy. Zopakujte stejný pohyb na druhou stranu.
 - 3) Pro maximální rozvinutí Multitraineru by měla viset spodní část nožních závěsů ve vzdálenosti 5 – 7,6cm nad zemí.
Pokud cvičíte vleže (čelem k zemi nebo na zádech), nastavte Multitrainer tak, aby nožní závěsy visely ve vzdálenosti 20 – 30 cm nad zemí.
- 1) Hold one belt. Unlock the buckle with the toe of the other hand and grab the yellow loop.
 - 2) At the same time pull the belt back against the buckle and push the adjustable loop around the strap – as if you were using a bow and arrows. Repeat the same process on the other side.
 - 3) For the maximum expansion of Multitrainer the bottom part of leg slings should be 5 – 7.5 cm about the ground. If you exercise in a lying position (on your back or stomach) you should adjust the Multitrainer so that the leg slings are 20 – 30 cm above the ground.
- 1) Podržte jeden pás. Uvolníte pracku pomocou prstu druhej ruky a chyťte žltú slučku.
 - 2) Súčasne potiahnite pás späť proti pracke a potlačte nastaviteľnú slučku okolo remeňa – ako keby ste používali luk a šípy. Opakujte rovnaký proces aj na druhej strane.
 - 3) Pre maximálne natiahovanie Multitrainera by mala byť spodná časť závesov na nohy vo výške 5 – 7,5 cm nad zemou. Ak cvičíte ležmo (na chrbte alebo bruchu) mali by ste nastaviť multitrainer tak, aby boli závesy na nohy 20 – 30 cm nad zemou.

Prodĺženie závěsů

Lengthening of suspensions // Predĺženie závesu

- 1) Stiskněte současně OBA zámků přezek a potáhněte směrem dolů, od závěsného bodu.
- 1) Push both belt locks at the same time and pull down against the anchoring spot.
- 1) Stlačte súčasne oba zámký pásu a potiahnite ich smerom nadol proti kotviacemu bodu.



TIP: U mnoha cviků ve stoje (tlaky, styly fly, boční rotace atd.) je potřeba závěsy Multitraineru dostatečně prodloužit pro zajištění maximálního rozsahu pohybu.

RECOMMENDATION: When practicing standing exercises it is necessary to expand the Multitrainer enough to ensure the maximum range of movement.

TIP: Keď cvičíte v stoj, je potrebné dostatočne predĺžiť multitrainer pre zaistenie dostatočného rozsahu pre pohyb.

Před cvičením vždy zkontrolujte, zda nejsou popruhy Multitraineru zamotané.

Before each training you should check if the Multitrainer belts are not tangled.

Pred každým cvičením skontrolujte či nie sú pásy multitrainera zamotané.

Režim jednoho držadla

Mode one handle // Režim jedného držadla

Konfigurace Multitraineru v režimu jednoho držadla Vám umožňuje zvýšit stabilitu střední části těla, provádět jednostranně zaměřené cviky a silová rotační cvičení.

Configuring the Multi-Trainer in the single-handle allows you to increase the stability of the central part of the body, implement unilaterally oriented exercises and strength training rotation.

Konfigurácia Multitraineru v režime jedného držadla Vám umožňuje zvýšiť stabilitu strednej časti tela, predvádzať jednostranne zamerané cviky a silové rotačné cvičenia.

Transformace Multitraineru do režimu jednoho držadla

Transformation of Multitrainer into one handle // Premena multitrainera na jednoručné náradie

- 1) Do každé ruky uchopte jedno držadlo, jedno nad druhým. Na tomto obrázku je držadlo A ve Vaší pravé ruce a držadlo B ve Vaší levé ruce.
- 2) Držadlo A podejte směrem nahoru přes popruh (horní část držadla) držadla B a přehodte ruce.
- 3) Zopakujte tento postup použitím Vaší pravé ruky pro podání držadla B směrem nahoru přes držadlo A a Vaší levou ruku použijte k uchopení držadla B pro zablokování. Vždy zatahujte za držadlo B a před cvičením zkontrolujte bezpečné odjištění.

1) Hold one handle in each hand, one over another. At the picture there is the handle A in your right hand and the handle B in your left hand.

2) Raise the handle A up through the strap (the upper part of the handle) of the handle B and change your hands.

3) Repeat the process, use your right hand to raise the handle B up through the handle A and grab the handle B with your left hand for fixing. You should always pull the handle B and check if it is safely locked.

1) Podržte rukoväť jednu nad druhou. Na obrázku je rukoväť A vo Vašej pravej ruke a rukoväť B vo Vašej ľavej ruke.

2) Rukoväť A (vrchnú časť) zdvihnite a dajte ju cez rukoväť B a a vymeríte si ruky.

3) Zopakujte tento postup, použite Vašu pravú ruku pre zdvihnutie rukoväte B a prevlečte ju cez rukoväť A a uchopte rukoväť B pomocou ľavej ruky pre zaľoxovanie. Zakaždým pred cvičením potiahnite za rukoväť B a skontrolujte či je bezpečne utiahnutá.



10 základních cvičení s Multitrainerem:

10 basic exercises with Multitrainer // 10 základných cvičení na Multitraineri

1 / Veslování

1/ Rowing // 1/ Veslovanie

Popis cviku: mírný stoj rozkročný, mírný záklon, předpažímé – skrčíme paže.

Exercise description: straddle your legs slightly, bend backwards slightly, raise arms forward – bend arms.

Popis cvičenia: zľahka rozkročte nohy, prehnite sa zľahka vzad, zdvihnite ramená vpred a pokrčte ich.

Technika provedení:

První fáze: dlouhá délka Multitraineru, Multitrainer chytíme před tělem, paže jsou natažené, dlaně dáme k sobě.

Druhá fáze: lokty jsou u těla a přitahujeme multitrainer k prsnímu svalu. V počátku cviku táhneme zády, nikoli pažemi.

Technique:

First stage: Multitrainer belts are long, hold Multitrainer before your body, arms are straight, put hands close to each other

Second stage: keep elbows near to the body and pull the Multitrainer to your chest. At the beginning of the exercise you should use your back muscles for pull ups, not arm muscles.

Technika

Prvý úroveň: pásy multitrainera sú dlhé, držte multitrainer pred svojim telom, ramená priamo, položte ruky jednu k druhej

Druhá úroveň: držte lakty blízko tela a potiahnite multitrainer k Vášmu hrudníku. Pri začiatku cvičenia môžete použiť na pomoc chrbtové svalstvo pre potiahnutie, na svalstvo ramien.

Fyziologicalký účinek: posilujeme svaly zad a paží.

Physiological effects: strengthening of body muscles and arm muscles.

Fyziológické efekty: napínanie svalov tela a svalov ramien.

Intenzita cvičení:

Začátečníci: mírný sklon (lehčí varianta provedení- zanožení jedné nohy), doporučená doba cvičení 20s.

Středně pokročilí: prudší sklon, doporučená doba cvičení 30s.

Pokročilí: maximální sklon (těžší varianta, předložení jedné nohy) doporučená doba cvičení 40s.

Exercise intensity: Beginners: slight incline (easier exercise variety – put one leg backward), recommended exercise time: 20 seconds

Intermediate difficulty: steeper incline, recommended exercise time: 30 seconds

Advanced users: maximum incline (more difficult variety – put one leg forward), recommended exercise time: 40 seconds

Intenzita cvičenia: Začiatoci: malý sklon (ľahká variabilita cvičenia – dajte jednu nohu vpred), odporúčany čas cvičenia: 20 sekúnd

Mierna pokročilí užívateľa: väčší sklon, odporúčany čas cvičenia: 30 sekúnd

Pokročilí užívateľa: maximálny sklon (väčšia náročnosť variability cvičenia – dajte jednu nohu vpred), odporúčany čas cvičenia: 40 sekúnd



2 / Tlak na hrudník

2 / Chest exercise // 2 / Cvičení hrudníka

Popis cviku: mírný stoj rozkročný, předpažíme dlaněmi dolů, Multitrainer je před tělem – provedeme klik.

Exercise description: straddle your legs slightly, put your hands forward with palms down, the Multitrainer is in front of the body – start doing push-ups.

Popis cvičenia: zláhka rozkročte nohy, dajte ruky v pred dlane smerom nadol, multitrainer je pred Vaším telom – začnite robiť výtlaky.

Technika provedení:

První fáze: středně dlouhá délka Multitraineru, neprohýbáme se v bedrech, ruce jsou nataženy, v předpažení, pásy se nesmí během cvičení otírat o paže.

Druhá fáze: provedeme klik, v loketním kloubu je pravý úhel, neprohýbáme se v bedrech.

Technique:

First stage: medium length of Multitrainer, do not bend your lower back, keep hands straight and forward, straps must not rub against arms

Second stage: do push-ups, do not bend elbows more than 90 degrees, do not bend your lower back.

Technika:

Prvá úroveň: stredná dĺžka multitrainera, neohýbajte spodnú časť chrbta, držte ruky vzpriamene a vpred, remene sa nesmú trieť o ramená

Druhá úroveň: robte výtlaky, neohýbajte lakte viac ako 90 stupňov, neohýbajte spodnú časť chrbta.

Fyziologický účinek: cvik je prioritně zaměřen na svaly hrudníku, ale posilujeme trojhlavý pažní sval, svaly ramene a trupu (core)

Physiological effects: it is a chest exercise but triceps, shoulder muscles and core muscles are being strengthened too.

Fyziológické efekty: je to cvičenie na hrudník, ale sa taktiež precvičujú a natahujú svaly tricepsu, hrudných svalov a vnútorné svalstvo.

Intenzita cvičení:

Začátečníci: mírný sklon (lehčí varianta provedení- přednožení jedné nohy), doporučená doba cvičení 20s.

Středně pokročilí: prudší sklon, doporučená doba cvičení 30s.

Pokročilí: maximální sklon (těžší varianta, klik na jedné noze) doporučená doba cvičení 40s.

Exercise intensity:

Beginners: slight incline (easier exercise variety – put one leg forward), recommended exercise time: 20 seconds

Intermediate difficulty: steeper incline, recommended exercise time: 30 seconds

Advanced users: maximum incline (more difficult variety – push-ups on one leg only), recommended exercise time: 40 seconds

Intenzita cvičenia:

Začatočníci: malý sklon (ľahká variabilita cvičenia – dajte jednu nohu vpred), odporúčaný čas cvičenia: 20 sekúnd

Mierne pokročilí užívateľa: väčší sklon, odporúčaný čas cvičenia: 30 sekúnd

Pokročilí užívateľa: maximálny sklon (väčšia náročnosť variability cvičenia – výtlaky len na jednej nohe), odporúčaný čas cvičenia: 40 sekúnd



3 / Trapézový závěs

3/ Trapeze hang // 3/ Trapézové zavesenie

Popis cviku: mírný stoj rozkročný, mírný záklon – vzpřim a upažíme povyš.

Exercise description: straddle your legs slightly, bend backwards slightly - straighten up and put hands higher

Popis cvičenia: zľahka rozkročte nohy, mierne sa zakloňte - natiahnite sa smerom hore a dajte ruky hore.

Technika provedení:

První fáze: středně dlouhá délka mutlí traineru, celá chodidla jsou zemi a Multitrainer je před tělem, paže jsou natažené dlaněmi k sobě

Druhá fáze: protáhneme obě kolena, paže jdou do upažení povyš nad úroveň ramen. Udržujeme Multitrainer rovnoměrně napnutý, zejména na vrcholu pohybu.

Technique:

First stage: medium length of Multitrainer, keep feet on the ground and Multitrainer in front of your body, keep arms straight with palms against each other.

Second stage: straighten your legs, arms are higher than shoulders. Keep equal tension of both loops, especially when you are at the top of the movement.

Technika:

Prvá úroveň: stredná dĺžka multitrainera, majte chodidlá na zemi a Vaše telo pred multitrainerom, majte ruky rovno s dlanami jednu proti druhej.

Druhá úroveň: vyrovajte nohy, ruky dajte vyššie ako ramená. Majte rovnomere napnuté obe slučky, hlavne keď ste na vrchole pohybu.

Fyziologický účinek: posilujeme a stabilizujeme trapézový sval a svaly meziploškové.

Physiological effects: strengthening and stabilizing trapeze muscle and muscles between shoulder blades.

Fyziologické efekty: napínanie a stabilizovanie lichobežníkových svalov a svalov medzi lopatkami.

Intenzita cvičení:

Začátečníci: mírný sklon (lehčí varianta provedení- zanožení jedné nohy), doporučená doba cvičení 20s.

Středně pokročilí: prudší sklon, doporučená doba cvičení 30s.

Pokročilí: maximální sklon (těžší varianta, přednožení jedné nohy) doporučená doba cvičení 40s.

Exercise intensity:

Beginners: slight incline (easier exercise variety – put one leg backward), recommended exercise time: 20 seconds

Intermediate difficulty: steeper incline, recommended exercise time: 30 seconds

Advanced users: maximum incline (more difficult variety – put one leg forward), recommended exercise time: 40 seconds

Intenzita cvičenia:

Začiatocníci: malý sklon (ľahká variabilita cvičenia – dajte jednu nohu vzad), odporúčaný čas cvičenia: 20 sekúnd

Mierne pokročilí užívateľa: väčší sklon, odporúčaný čas cvičenia: 30 sekúnd

Pokročilí užívateľa: maximálny sklon (väčšia náročnosť variability cvičenia – dajte jednu nohu vzad), odporúčaný čas cvičenia: 40 sekúnd



4 / Bicepsový zdvih

4/ Bicep curl // 4/ Bicepsové svalstvo

Popis cviku: mírný stoj rozkročný, mírný záklon, předpažte a uchopte Multitrainer před tělem dlaněmi vzhůru – skřóte paže, dlaně vzhůru.

Exercise description: straddle your legs slightly, bend backwards slightly, put your hands forward and grab Multitrainer in front of your body with palms up – bent arms, keep palms up
Popis cvičenia: zľahka rozkročte nohy, prehýnite sa zľahka vzad, dajte ruky vpred a uchopte Multitrainer pred Vaším telom s dľaňami nahor – ohnuté ruky, dajte dlane hore.

Technika provedení:

První fáze: středně dlouhá délka Multitraineru, rovná záda, lokty jsou na šířku ramen, můžeme modifikovat i na výšku ramen. Ruce jsou natažené

Druhá fáze: provedeme přitah, neboli bicepsový zdvih, lokty se nesmí pohnout

Technique:

First stage: medium length of Multitrainer, keep your back straight, keep elbows shoulder width apart, you can adjust the position of your shoulders, your arms should be straight.

Second stage: do a pull-up – biceps curl, do not move with elbows

Technika:

Prvá úroveň: stredná dĺžka multitrainera, majte chrbát vzpriamený, majte lakte od seba na šírku ramien, môžete upraviť polohu ramien, ruky by mali byť rovno.

Druhá úroveň: urobte potiahnutie – precvičenie bicepsu, nehýbajte sa v laktoch

Fyziologický účinek: posilujeme dvojhlavý sval pažní- biceps, svaly předloktí a svaly trupu(core).

Physiological effects: strengthening biceps, forearm muscles and core muscles.

Fyziologické efekty: napínanie bicepsov, predných svalov rúk a vnútorné svalstvo

Intenzita cvičení:

Začátečníci: mírný sklon (lehčí varianta provedení- zanožení jedné nohy), doporučená doba cvičení 20s.

Středně pokročilí: prudší sklon, doporučená doba cvičení 30s.

Pokročilí: maximální sklon (těžší varianta, přednožení jedné nohy) doporučená doba cvičení 40s.

Exercise intensity:

Beginners: slight incline (easier exercise variety – put one leg backward), recommended exercise time: 20 seconds

Intermediate difficulty: steeper incline, recommended exercise time: 30 seconds

Advanced users: maximum incline (more difficult variety – put one leg forward), recommended exercise time: 40 seconds

Intenzita cvičenia:

Začiatocníci: malý sklon (ľahká variabilita cvičenia – dajte jednu nohu vzad), odporúčaná doba cvičenia: 20 sekúnd

Mierna pokročilá užívateľka: väčší sklon, odporúčaná doba cvičenia: 30 sekúnd

Pokročilí užívateľka: maximálny sklon (väčšia náročnosť variability cvičenia – dajte jednu nohu vpred), odporúčaná doba cvičenia: 40 sekúnd



5 / Tlak na triceps

5/ Triceps extension // 5/ Tricepsové svalstvo

Popis cviku: mírný stoj rozkročný, mírný předklon, předpažit skřmo, Multitrainer uchyťme v oblasti uší – vzpažíme.

Exercise description: straddle your legs slightly, bend forwards slightly, put hands forward and bend arms, hold the Multitrainer near your ears, raise your arms.

Popis cvičenia: zľahka rozkročte nohy, zľahka sa predkloňte, dajte ruky vpred a ohnite ruky, držte multitrainer blízko Vašich uší, zdvihnite Vaše ruky

Technika provedení:

První fáze: středně dlouhá délka Multitraineru, lokty držíme v šíři ramen, na úrovni uší a směřujeme je přímo před sebe.

Druhá fáze: ruce jdou do vzpažení

Technique:

First stage: medium length of Multitrainer, keep elbows shoulder width apart heading forward

Second stage: repeat raising your hands

Technika:

Prvá úroveň: stredná dĺžka multitrainera, majte lakty na šírku ramien smerujúce vpred

Druhá úroveň: opakujte zdvíhanie Vašich rúk

Fyziologický účinek: posilujeme trojhlavý sval pažní, cvik vyžaduje naprostou stabilitu těla.

Physiological effects: strengthening triceps muscles, a perfect stability is needed when performing this exercise.

Fyziologické efekty: napínanie tricepsových svalov, je potrebná perfektná stabilita, keď prevádzate toto cvičenie.

Intenzita cvičení:

Začátečníci: mírný sklon (lehčí varianta provedení- přednožení jedné nohy), doporučená doba cvičení 20s.

Středně pokročilí: prudší sklon, doporučená doba cvičení 30s.

Pokročilí: maximální sklon (těžší varianta, stoj na jedné noze) doporučená doba cvičení 40s.

Exercise intensity:

Beginners: slight incline (easier exercise variety – put one leg forward), recommended exercise time: 20 seconds

Intermediate difficulty: steeper incline, recommended exercise time: 30 seconds

Advanced users: maximum incline (more difficult variety – stand one leg only), recommended exercise time: 40 seconds

Intenzita cvičenia:

Začiatočníci: malý sklon (ľahká variabilita cvičenia – dajte jednu nohu vpred), odporúčaný čas cvičenia: 20 sekúnd

Mierne pokročilí užívateľa: väčší sklon, odporúčaný čas cvičenia: 30 sekúnd

Pokročilí užívateľa: maximálny sklon (väčšia náročnosť variability cvičenia – stojte len na jednej nohe), odporúčaný čas cvičenia: 40 sekúnd



6 / Výpad vpřed

6/ Forward lunge thrust // 6/ Výpad vpřed

Popis cviku: Stoj na levé noze, zanožíme pravou – provedeme výpad pravé do výdrže. Střídáme strany

Exercise description: stand on the left leg, put your right leg backward – step forward with the right foot, alternate legs.

Popis cvičenia: stojte na ľavej nohe, dajte pravú nohu vzad – vykročte vpred s pravým chodidlom, striedajte nohy

Technika provedení:

dlouhá délka Multitraineru, pažemi držíme madla, necháme chodidlo stojné nohy na zemi a zapojíme svaly nohou a hýždí. Druhá noha se nadotýká země.

Technique:

Lengthen the Multitrainer, hold the handles, keep one foot on the ground, use leg muscles and gluteal muscles. The second leg does not touch the ground.

Technika:

Predĺžte multitrainer, držte ruzkoväte, držte jednu nohu na zemi, použite svalstvo nohy a zadné svalstvo. Druhá noha sa nesmie dotýkať zeme.

Fyziologický účinek: jednostranné posilování svalů dolní končetiny a stability trupu.

Physiological effects: strengthening the leg muscles and torso stabilization.

Fyziológické efekty: napínanie svalstva nohy a stabilizácia trupu.

Intenzita cvičení:

Začátečníci: doporučená doba cvičení 20s.

Středně pokročilí: doporučená doba cvičení 30s.

Pokročilí: doporučená doba cvičení 40s.

Exercise intensity:

Beginners: recommended exercise time: 20 seconds

Intermediate difficulty: recommended exercise time: 30 seconds

Advanced users: recommended exercise time: 40 seconds

Intenzita cvičenia:

Začiatocníci: odporúčaný čas cvičenia: 20 sekúnd

Mierne pokročilí užívateľa: odporúčaný čas cvičenia: 30 sekúnd

Pokročilí užívateľa: odporúčaný čas cvičenia: 40 sekúnd



7 / Výpad vpřed v závěsu

7/ Forward lunge thrust with one leg fixed in the loop // 7/ Výpad vpřed s jednou nohou zařizovanou v slučce

Popis cviku: Stoj na levé noze, zanožíme pravou, chodidlo pravé zavěsíme do Multitraineru – provedeme výpad pravou do výdrže. Po ukončení vystřídáme strany

Exercise description: stand on the left foot, put your right foot backward, put the right foot through the loop of Multitrainer – step forward with the right foot, alternate legs
Popis cvičenia: stojte na ľavej nohe, dajte pravú nohu vzad, dajte pravú nohu cez slučku multitrainera – vykročte vpred s pravou nohou, striedajte nohy

Technika provedení:

Dlouhá délka Multitraineru, volně paže, necháme chodidlo stejné nohy na zemi a zapojíme svaly nohou a hýždí.

Technique:

Lengthen the Multitrainer, keep your arms relaxed, keep the foot on the ground, use the muscles of legs and buttocks

Technika: predĺžený multitrainer, majte ruky uvoľnené, majte chodidlo na zemi, použite svalstvo nôh a zadku

Fyziologický účinek: náročnější na jednostranné posilování svalů dolní končetiny a stability trupu.

Physiological effects: more difficult leg exercise, torso stabilization

Fyziologické efekty: komplikovanejšie cvičenie nohy, stabilizácia trupu

Intenzita cvičení:

Začátečníci: doporučená doba cvičení 20s. na obě strany

Středně pokročilí: doporučená doba cvičení 30s. na obě strany

Pokročilí: doporučená doba cvičení 40s. na obě strany

Exercise intensity:

Beginners: recommended exercise time: 20 seconds each leg

Intermediate difficulty: recommended exercise time: 30 seconds each leg

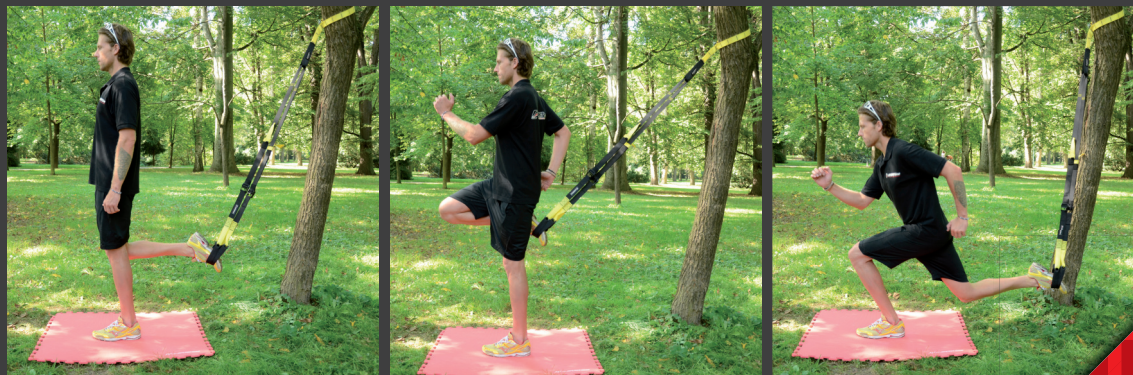
Advanced users: recommended exercise time: 40 seconds each leg

Intenzita cvičenia:

Začiatočníci: odporúčany čas cvičenia: 20 sekúnd

Miame pokročilí užívateľa: odporúčany čas cvičenia: 30 sekúnd

Pokročilí užívateľa: odporúčany čas cvičenia: 40 sekúnd



8 / Špice v závěsu

B/ Tiptoes are fixed in loops/ B/ Špičky prstov sú zaŕižované v slučkách

Popis cviku: vzpor ležmo, chodidla jsou zavěšena v Multitraineru – zvedneme pánev vzhůru, do výdrže a zpět.

Exercise description: do a press-up, feet are fixed in the Multitrainer – raise your pelvis, stay at the top position and then lower your pelvis.

Popis cvičenia: robte výťah, chodidlá sú zaŕižované k multitraineru – zdvihnite Vašu panvu, ostaníte vo vrchnej polohe a potom znížte panvu.

Technika provedení:

dlouhá délka Multitraineru, špičky směřují k holením, špiči držíme pomocí aktivního čtyřhlavého svalu stehenního a břišního svalstva, neprohýbejte se v kolenou a bedrech.

Technique: lengthen the Multitrainer, tiptoes are oriented toward shins, use your quadriceps for keeping the tiptoe in right position, do not bend your knees and lower back

Technika: predĺžený multitrainer, špičky prstov sú orientované k holeni, použite Vaše štvorhlavé svaly pre udržanie špičiek prstov v správnej polohe, nekrčte sa v kolenách a znížte chrbát.

Fyziologický účinek: Tento intenzivní cvik vyžaduje stabilitu horní části těla, posiluje břišní svaly a svaly pletence ramenního.

Physiological effects: to perform this intense exercise a stability of your upper body and core is needed, abdominal muscles and shoulder girdle muscles are being strengthened.

Fyziologické efekty: pre vykonávanie tohto intenzívneho cvičenia je nutné dodržať stabilitu vrchnej časti tela. Precvičujú a pretahujú sa brušné svaly a ramenné svaly.

Intenzita cvičení:

Začátečníci: doporučená doba cvičení 10s.

Středně pokročilí: doporučená doba cvičení 20s.

Pokročilí: doporučená doba cvičení 30s. (těžší varianta na celých rukou)

Exercise intensity:

Beginners: recommended exercise time: 10 seconds

Intermediate difficulty: recommended exercise time: 20 seconds

Advanced users: recommended exercise time: 30 seconds (more difficult variety – place forearms on ground)

Intenzita cvičenia:

Začiatočníci: odporúčaný čas cvičenia: 10 sekúnd

Mierna pokročilí užívateľa: odporúčaný čas cvičenia: 20 sekúnd

Pokročilí užívateľa: odporúčaný čas cvičenia: 30 sekúnd (pre náročnejšie cvičenie – položte predlaktka na zem)



9 / Špiče v závěsu s roznožením

9/ Tiptoes are fixed in loops with straddled legs // 9/ Špičky prstov sú zašixované v slučkách s rozkročenými nohami

Popis cviku: vzpor ležmo, chodidla jsou zavěšena v Multitraineru – zvedneme pánev vzhůru, do roznožení- výdrž a zpět

Exercise description: do a press-up, feet are fixed in the Multitrainer – raise your pelvis, straddle your legs, stay in the position and put legs back together

Popis cvičenia: robte výtlak, chodidlá zašixované k multitraineru – podvihnite Vašu panvu, rozkročte nohy, ostaríte v tejto polohe a dajte nohy späť spolu

Technika provedení:

Dlouhá délka Multitraineru, špičky směřují k holením, špiči držíme pomocí aktivního čtyřhlavého svalu stehenního, břišního a hýžděového svalstva, neprohýbejte se v kolenou a bedrech.

Technique: lengthen the Multitrainer, tiptoes are oriented toward shins, use your quadriceps for keeping the tiptoe in right position, do not bend your knees and lower back.

Technika: predĺžený multitrainer, špičky prstov sú orientované k holeni, použite Vaše štvorhlavé svaly pre udržanie špičiek prstov v správnej polohe, nekrčte sa v kolenách a znižte chrbát

Fyziologický účinek: tento intenzivní cvik vyžaduje stabilitu horní části těla, posiluje břišní a hýžděové svaly pletence ramenního.

Physiological effects: to perform this intense exercise a stability of your upper body and core is needed, abdominal muscles and shoulder girdle muscles are being strengthened

Fyziologické efekty: pre vykonávanie tohto intenzívneho cvičenia je nutné dodržať stabilitu vrchnej časti tela. Previčujú a pretahujú sa brušné svaly a ramenné svaly.

Intenzita cvičení:

Začátečníci: doporučená doba cvičení 10 s.

Středně pokročilí: doporučená doba cvičení 20s.

Pokročilí: doporučená doba cvičení 30s. (těžší varianta na celých rukou)

Exercise intensity:

Beginners: recommended exercise time: 10 seconds

Intermediate difficulty: recommended exercise time: 20 seconds

Advanced users: recommended exercise time: 30 seconds (more difficult variety – place forearms on ground)

Intenzita cvičenia:

Začiatocníci: odporúčaný čas cvičenia: 10 sekúnd

Mierna pokročilí užívateľa: odporúčaný čas cvičenia: 20 sekúnd

Pokročilí užívateľa: odporúčaný čas cvičenia: 30 sekúnd (pre náročnejšie cvičenie – položte predlaktia na zem)



10 / Zvedání pány

8/ Pelvis raises // 10/ Zdvíhanie panvy

Popis cviku: leh, paty jsou zavěšeny v Multitraineru, nadzvedneme pánev- provedeme leh skrčmo a zpět.

Exercise description: lay on back, heels are fixed in the Multitrainer, raise your pelvis – lower your pelvis and bend legs, repeat the exercise
Popis cvičenia: ľahnite si na chrbát, päty sú zaŕpované k multitraineru, podvihnite Vašu panvu – znižte panvu a pokrčte nohy, opakujte cvičenie

Technika provedení:

dlouhá délka Multitrainera, po celou dobu provádění cviku, udržujte stejný úhel v kolenou a mějte rovná záda.

Technique: lengthen the Multitrainer, keep the same knee angle during the exercise and keep your back straight

Technika:

predĺžený multitrainer, majte počas cvičenia kolená v rovnakom uhle a majte chrbát rovno

Fyziologický účinek: tento cvik je zaměřen na posilování dvojhlavého svalu stehenního, aktivuje svaly hýždí a svaly zad.

Physiological effects: this exercise focuses on the strengthening of biceps femoris muscles, gluteus muscles and back muscles are being activated

Fyziológické efekty: toto cvičenie je zamerané na napínanie bicepsových femorálnych svalov, svalov zadku a svalov chrbta

Intenzita cvičení:

Začátečníci: doporučená doba cvičení 10 s.

Středně pokročilí: doporučená doba cvičení 20s.

Pokročilí: doporučená doba cvičení 30s.

Exercise intensity:

Beginners: recommended exercise time: 10 seconds

Intermediate difficulty: recommended exercise time: 20 seconds

Advanced users: recommended exercise time: 30 seconds

Intenzita cvičenia:

Začiatocníci: odporúčaný čas cvičenia: 10 sekúnd

Mierne pokročilí užívateľa: odporúčaný čas cvičenia: 20 sekúnd

Pokročilí užívateľa: odporúčaný čas cvičenia: 30 sekúnd



„Gym anywhere
you want.“

Průvodce cvičením
Training manual
Sprievodca cvičením

Dovozce ČR
Seven Sport s.r.o., Dělnická 957, 74901, Vítkov, Česká Republika
tel./fax: +420 556 300 970, www.insportline.cz

Distributor SR
inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 91105, Trenčín, Slovenská Republika
tel./fax: + 421 32 6526 701, www.insportline.cz

Export EU
Seven Sport s.r.o., Dělnická 957, 74901, Vítkov, Czech Republic
tel./fax: +420 556 300 970, www.insportline.eu

www.inSPORTline.CZ