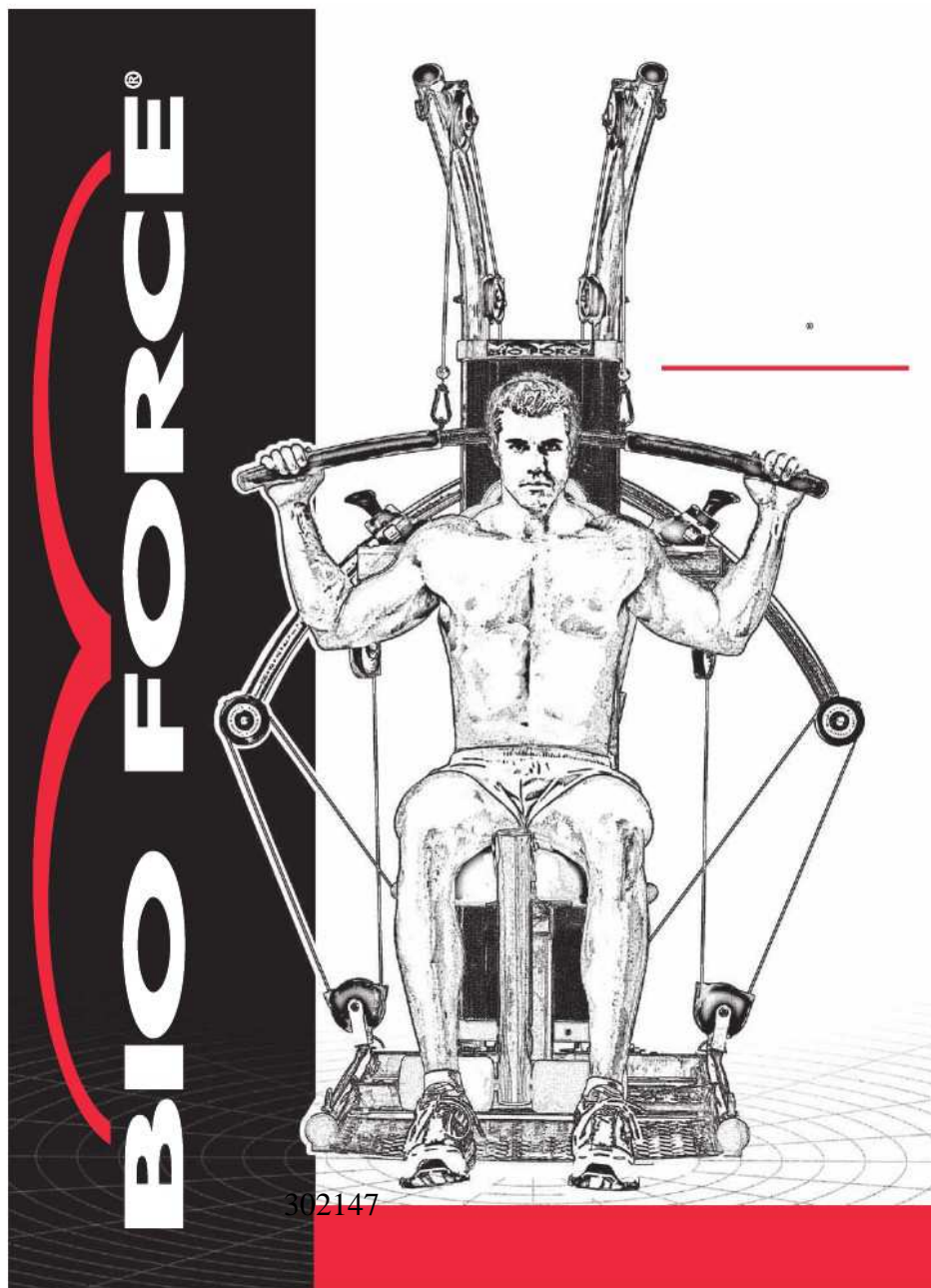


Návod na použitie-SK

6958 Bio Force inSPORTline



Obsah

Dôležité bezpečnostné informácie	2
Špecifikácia a súčiastky	3
Upozornenia pre zariadenie/Výstrahové etikety	4-5
Montážne inštrukcie	6-20
Zoznam súčiastok/Výkres	21-22
Starostlivosť a uskladnenie	23
Návod na cvičenia	24-25
Bio Force systém a cvičenia	26
Začíname	
Pozície pre kladku	27
Nastavenie posuvnej a uzamykateľnej páčky	28
Nastavenie sedadla a pripojenie pre nohy	28
8 týždňový cvičiaci transformačný plán	29-35
Zahrievacie a ochladzovacie cvičenia	36-37
Bio Force cvičenia	38-78
Nohy	40-50
Hrudník a chrbát	51-60
Plecia	61-67
Ramená	68-76
Brucho a spodná časť chrbtice	77-78
Kardiovaskulárna kondícia	
Progresívny kardiovaskulárny tréningový program	79-81
Kardio cvičiace kontrolné háčky	82
Cvičiacie progresívne tabuľky	83
Cvičiaci protokol	84

Pre maximálnu efektivitu a bezpečnosť, si prosím pozorne prečítajte nasledujúci manuál pred použitím vášho bio force cvičiaceho zariadenia.

UPOZORNENIE!

Vy a ostatní užívatelia môžu byť vážne zranení alebo usmrtení v prípade, ak nebudete dodržiavať upozornenia, ktoré sú uvedené v tomto návode.

Dôležité bezpečnostné informácie

1. **Pred začiatkom tohto alebo iného cvičiaceho programu konzultujte prosím cvičiaci program s vašim lekárom.** Váš lekár by vás mal asistovať pri určovaní zóny cieľovej hodnoty vášho srdcového tepu a vašej fyzickej kondície. Niektoré cvičiace metódy alebo zariadenia určené na cvičenie nie sú vhodné pre všetky typy ľudí. Toto je predovšetkým dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov, tehotné ženy alebo pre osoby ktoré mali predchádzajúce zdravotné problémy alebo zhoršenú rovnováhu. **V prípade ak užívate lieky ktoré môžu ovplyvniť srdcovú činnosť,** je konzultácia s vašim lekárom absolútne nevyhnutná.
2. **Začínajte pomaly a postupujte rozumne.** Aj keď ste možno skúseným cvičencom, začnite najskôr s cvičeniami určenými začiatočnikom a osvojte si všetky cvičenia pred tým, ako sa posuniete do vyššej úrovne cvičení.
3. **Neprepínajte vaše sily pri tomto ale ani pri inom cvičiacom programe.** Načúvajte svojmu telu a reagujte na každý podnet ktorý vám vaše telo vysielá. Musíte sa naučiť rozlišovať „dobrú“ bolesť, ako je napríklad únava, od tej „zlej“, ktorá vám už spôsobuje bolesť a problémy. **V prípade ak pocítite akúkoľvek bolesť alebo úzkosť na hrudi, nepravidelný srdcový tep, nevoľnosť, závrate alebo dýchavičnosť okamžite prestaňte s cvičením a zavolajte vášmu lekárovi.**
4. **Zahrejte sa,** pred začiatkom akéhokoľvek cvičenia a to 5-10 minút aktívnym aerobikovým cvičením, po ktorom by mali nasledovať naťahovacie cvičenia.
5. **Pred každým použitím vizuálne skontrolujte zariadenie. Nikdy nepoužívajte zariadenie, ak toto nepracuje správne.**
6. **Buďte maximálne opatrní pri nastupovaní a zostupovaní zo zariadenia.** Rozkladajte a používajte vaše zariadenie na rovnom a pevnom povrchu, ideálne na povrchu pokrytom kobercom. Postupujte podľa priložených inštrukcií, nasledujte cvičiace inštrukcie ktoré sú na stranách 40 až po 78 pre osvojenie si správnych cvičiacich techník.
7. **Zariadenie používajte iba na účely na ktoré bolo navrhnuté,** tak ako je to popísané v tomto návode. **Neupravujte** žiadnym spôsobom toto zariadenie, alebo nepoužívajte žiadne doplnky ktoré nie sú schválené výrobcom alebo dodávateľom.
8. **Dodržujte dostatočne čistý a prázdny priestor za a pred vašim zariadením.** Je dôležité udržiavať deti, domáce zvieratá, nábytok a iné objekty mimo dosahu zariadenia pri jeho používaní.
9. **Používajte vhodné oblečenie počas cvičenia na zariadení.** Oblečenie určené na cvičenie by malo byť pohodlné, ľahké a malo by vám umožniť slobodu v pohybe. Používajte pohodlnú atletickú obuv s dobrou oporou chodidla a s protišmykovou podrážkou ako sú napríklad topánky určené na beh.
10. **TOTO ZARIADENIE NIE JE URČENÉ PRE POUŽÍVANIE DEŤMI. Rodičia a iné dospelé osoby ktoré majú dohľad nad deťmi by si mali byť vedomí zodpovednosti za deti, špeciálne si musia uvedomiť ich prirodzený inštinkt pre zvedavosť, hravosť ktoré môžu viesť ku situáciám pre ktoré toto cvičiace zariadenie nie je určené. Pre zabránenie možných zranení, udržiajte toto a iné cvičiace zariadenia mimo dosahu detí. Postupujte podľa týchto jednoduchých inštrukcií:**
 - udržiajte deti mimo miestnosti v ktorej máte umiestnené cvičiace zariadenie
 - uskladňujte cvičiace zariadenie v miestnosti, ktorá sa dá uzamykať
 - majte prehľad o tom, kde sa nachádzajú vaše deti počas toho ako cvičíte
 - v prípade, že máte doma malé deti, nepoužívajte sluchátka počas cvičenia
 - rozprávajte sa s vašimi deťmi o nebezpečenstve ktoré im hrozí z cvičiaceho zariadenia
11. **Dýchajte prirodzene,** nikdy nezadržujte dych počas cvičenia. Predchádzajte preťaženiu z cvičenia. Mali by ste schopní konverzácie počas cvičenia.
12. **Po ukončení cvičenia vykonávajte ochladzovacie cvičenia,** 5-10 minút pomalej chôdze, následne s naťahovacími cvičeniami.
13. **Hendikepované alebo invalidné osoby musia mať lekárske povolenie,** pred začiatkom používania zariadenia a musia byť pod dohľadom zodpovednej osoby pri používaní cvičiaceho zariadenia.
14. **Iba jedna osoba môže byť na zariadení počas cvičenia.**
15. **Nevkladajte ruky, chodidlá alebo iné objekty do alebo na zariadenie počas toho ako na ňom cvičí iná osoba.** Dbajte na to, aby sa vaše prsty alebo ruky nedostali do pohyblivých častí zariadenia pri montáži alebo používaní zariadenia.

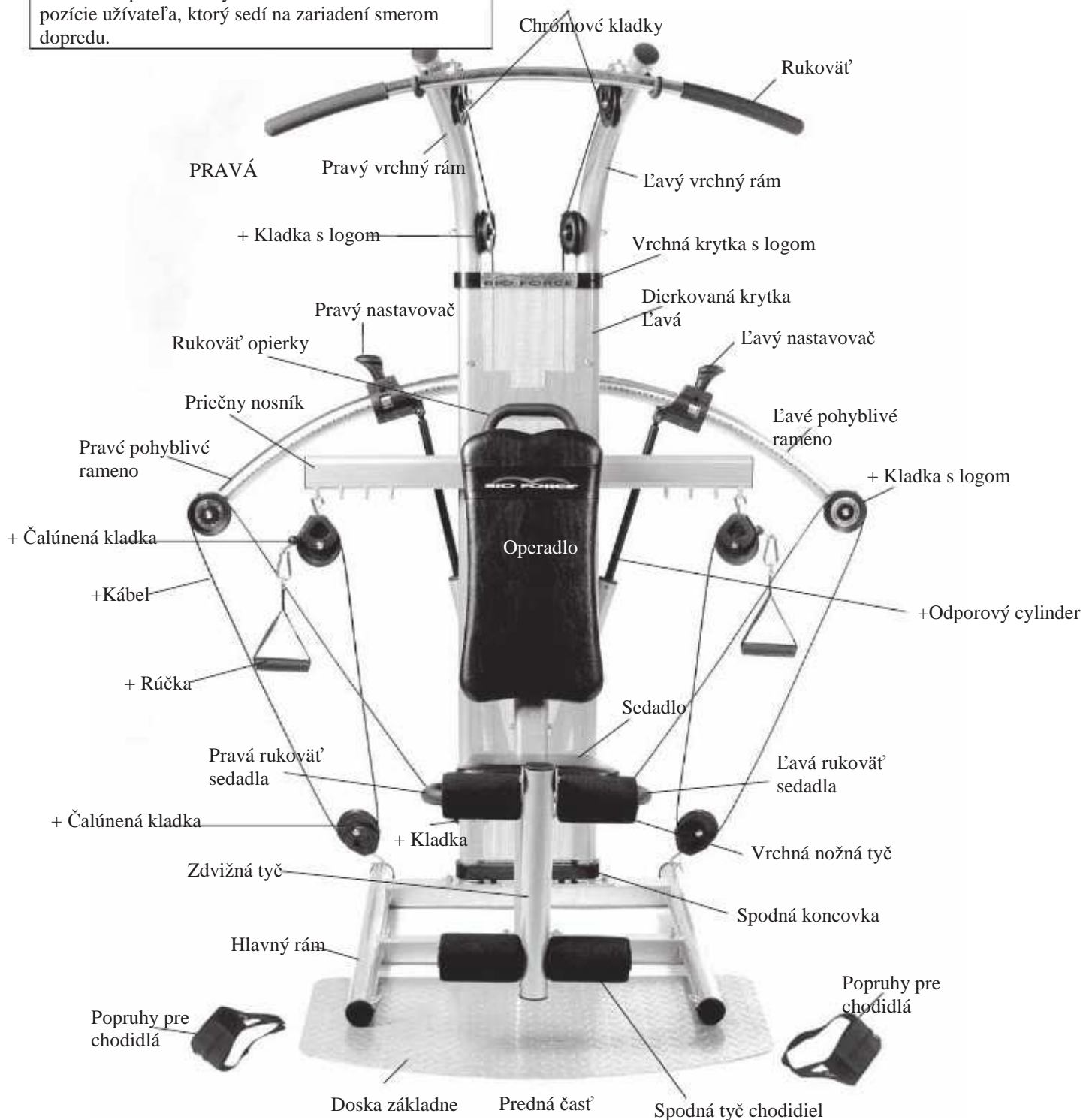
Montážne špecifikácie:
 Rozmery sú založené na rozložení pre použitie.

Dĺžka: 52-3/4"
 Šírka: 65"
 Výška: 82"

Váha zariadenia : približne 79 kg
 Maximálna váha užívateľa: 130 kg

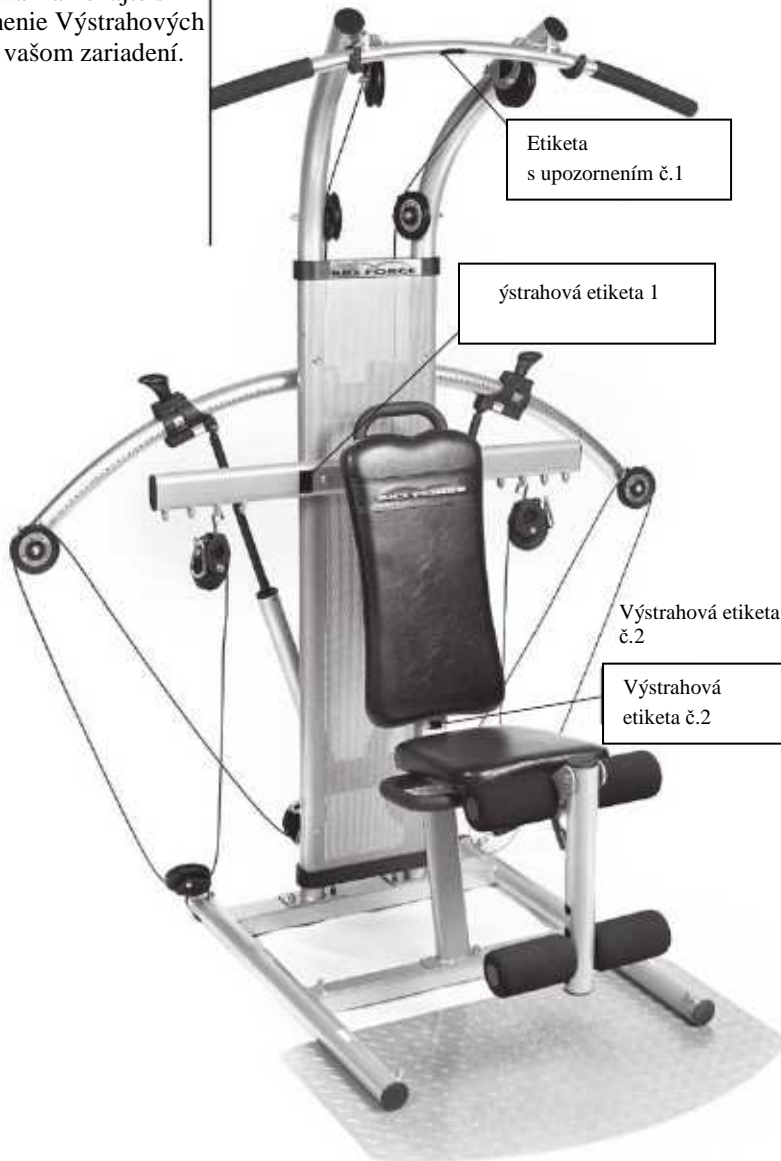
Poznámka:

Všetky referencie pre rozloženie, ako sú predné, zadné, ľavé alebo pravé sú v týchto inštrukciách vedené z pozície užívateľa, ktorý sedí na zariadení smerom dopredu.



+ Tieto súčiastky sú rovnaké na oboch stranách zariadenia.

Dôležité: zaznamenajte si rozmiestnenie Výstrahových etikiet na vašom zariadení.



Etiketa s upozornením č.1

Vždy uchovávajte hornú cvičiacu tyč na držiaku, pokiaľ práve necvičíte na zariadení

Výstrahová etiketa č2

Neprečítanie alebo nenasledovanie bezpečnostných inštrukcií ktoré sa nachádzajú v tomto návode na použitie môže pravdepodobne viesť k vážnym zraneniam alebo dokonca k usmrteniu. Udržujte deti mimo dosahu tohto cvičiaceho zariadenia. Maximálna váha užívateľa je 130 kg. Vymeňte túto etiketu v prípade, že je poškodená, nečitateľná alebo odstránená. Trieda HC:

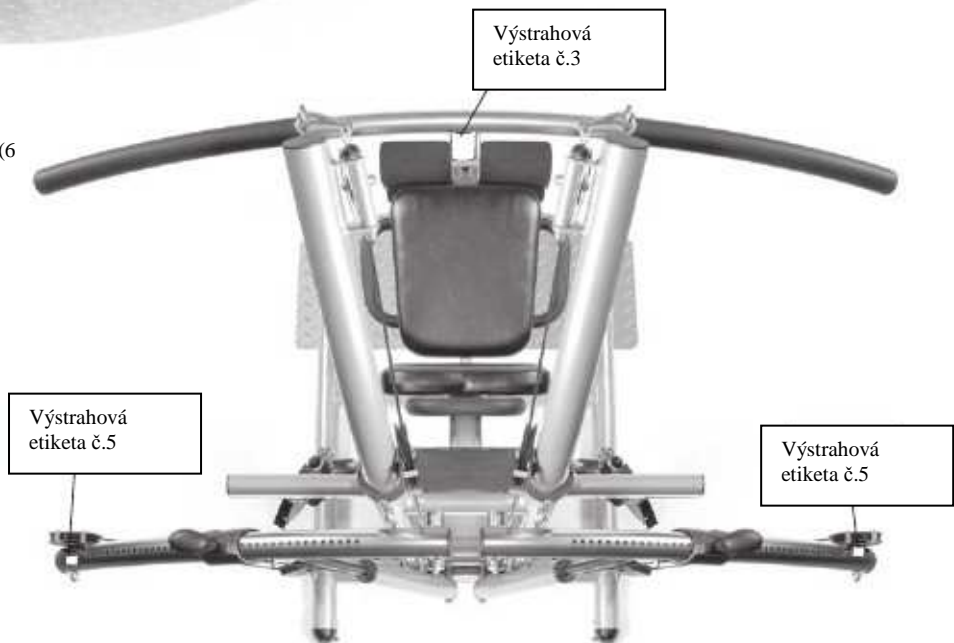


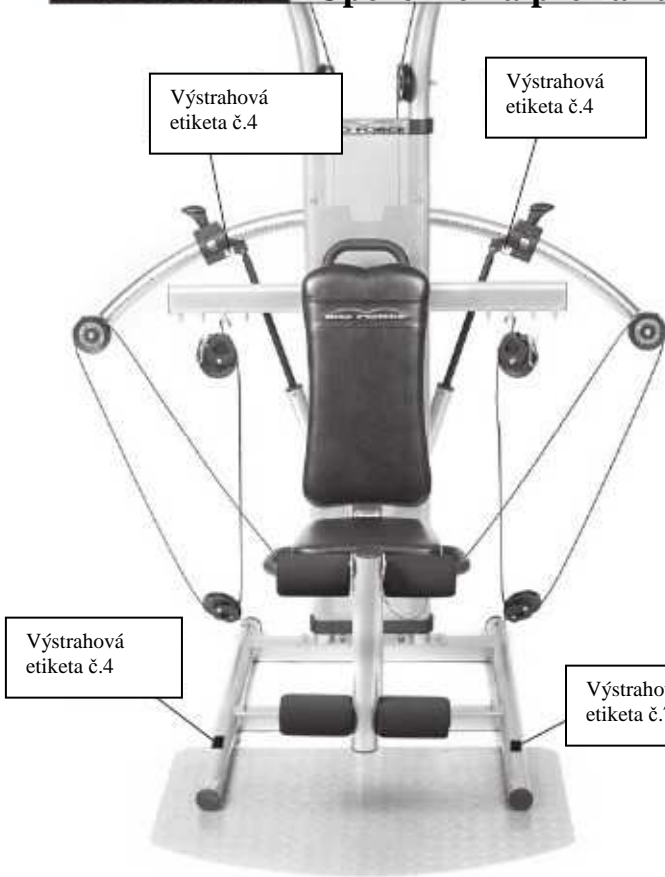
Riziko poranenia. Udržujte vaše ruky pod kontrolou počas montáže a demontáže zariadenia.

Výstrahová etiketa č.3



Výstrahová etiketa č.5 (6 pozícií)





Výstrahová etiketa č.4

Výstrahová etiketa č.4

Výstrahová etiketa č.4

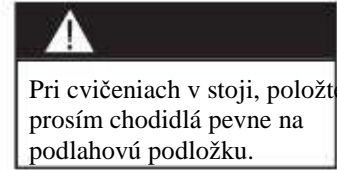
Výstrahová etiketa č.7

Výstrahová etiketa č.4 (2 pozície)

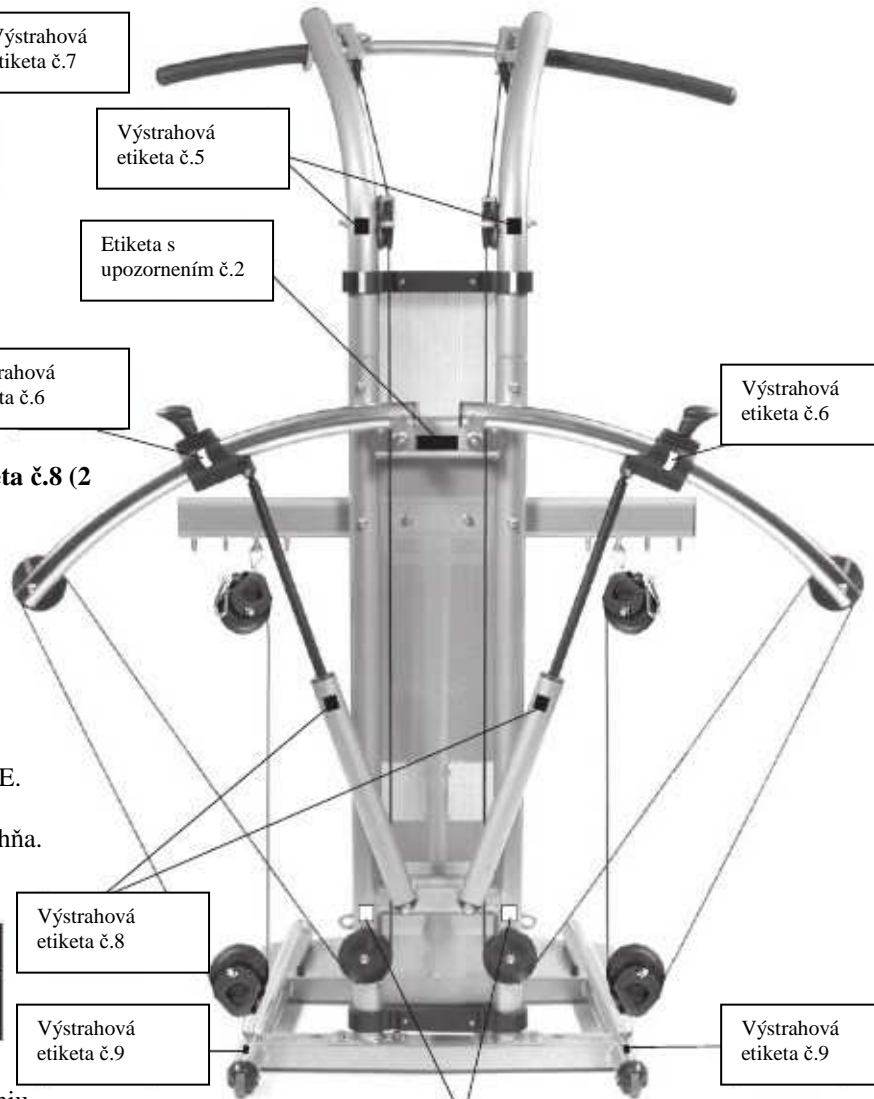


Presvedčte sa, že je kolík uzamknutý na mieste pred tým, ako začnete cvičiť.

Výstrahová etiketa č.7 (2 pozície)



Pri cvičeniach v stoji, položte prosím chodidlá pevne na podlahovú podložku.



Výstrahová etiketa č.5

Etiketa s upozornením č.2

Výstrahová etiketa č.6

Výstrahová etiketa č.6

Výstrahová etiketa č.5 (6 pozícií)

Výstrahová etiketa č.6 (2 pozície)

Výstrahová etiketa č.8 (2 pozície)



Riziko úrazu. Dávajte si pozor na ruky, pri presúvaní nastaviteľných ramien.

Súčiastky pod tlakom. NEOTVÁRAJTE. Udržujte mimo dosahu tepla a ohňa.

Udržujte ruky mimo dosahu kladky a pohyblivých častí zariadenia.

Výstrahová etiketa č.8

Výstrahová etiketa č.9

Výstrahová etiketa č.9

Výstrahová etiketa č.5

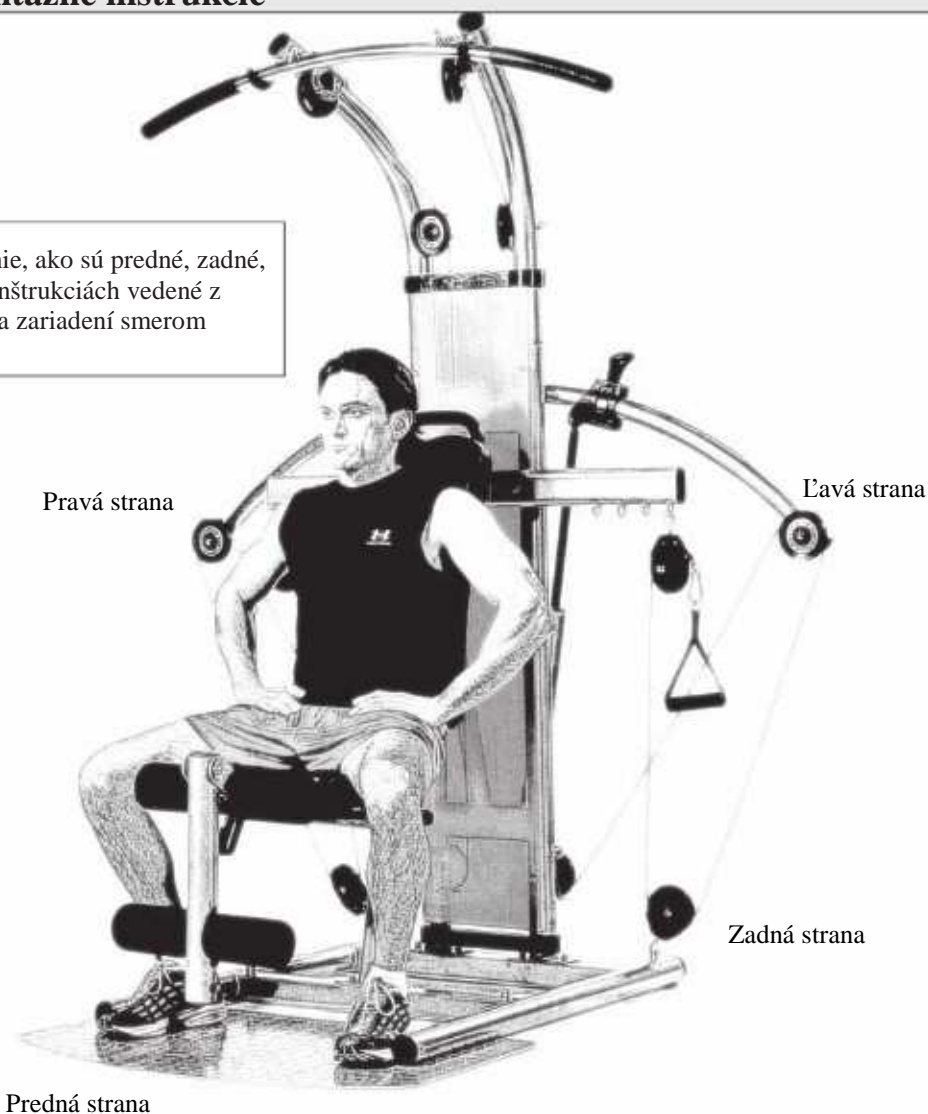
Etiketa s upozornením č.2

Pri prenášaní zariadenia k uskladneniu, vám odporúčame aby presun vykonávali aspoň dve osoby.

Výstrahová etiketa č.9 (2 pozície)
NEVYŤAHUJTE KLADKU z tejto pozície po ukončení montáže zariadenia.

Poznámka:

Všetky referencie pre rozloženie, ako sú predné, zadné, ľavé alebo pravé sú v týchto inštrukciách vedené z pozície užívateľa, ktorý sedí na zariadení smerom dopredu.



Niekedy sa môže stať, že naše výrobky majú na komponentoch zvyšky po lubrikantoch pochádzajúce ešte z výroby. Odporúčame vám preto, aby ste si ochránili vašu podlahu, alebo čokoľvek iné čo môže s nimi prísť do kontaktu, s novinami alebo handričkami. Presvedčte sa, že ste si riadne prečítali celý návod na použitie a usporiadajte si všetky súčiastky a nástroje ako je zobrazené na strane č.7. Presvedčte sa, že máte dostatočne čistý priestor pre zariadenie pred začiatkom montáže. Odporúčame vám, aby ste montáž vykonávali v miestnosti v ktorej chcete mať zariadenie umiestnené a v ktorej ho budete používať! **UPOZORNENIE:** Pri prenášaní zariadenia k uskladneniu, vám odporúčame aby presun vykonávali aspoň dve osoby.

Všetky matice a skrutky sú inštalované spredu dozadu, ponechávajúc matice vždy na zadnej strane.

Niektoré montážne kroky si vyžadujú dve prítomné osoby.

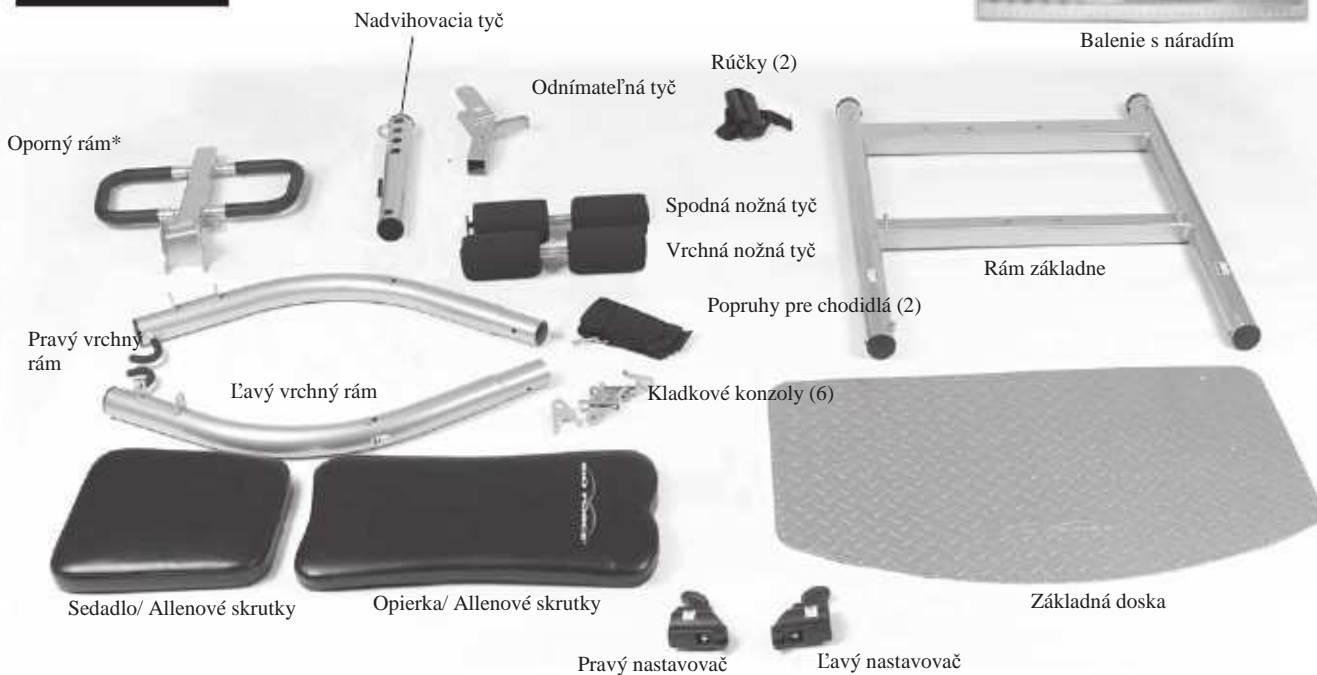
Rozloženie súčiastok

Rozložte si súčiastky vášho Bio Force zariadenia tak ako je to zobrazené na tejto a nasledujúcich stránkach a oboznámte sa s názvom súčiastok pre jednoduchšiu montáž. Presvedčte sa, že máte všetky zobrazené súčiastky.



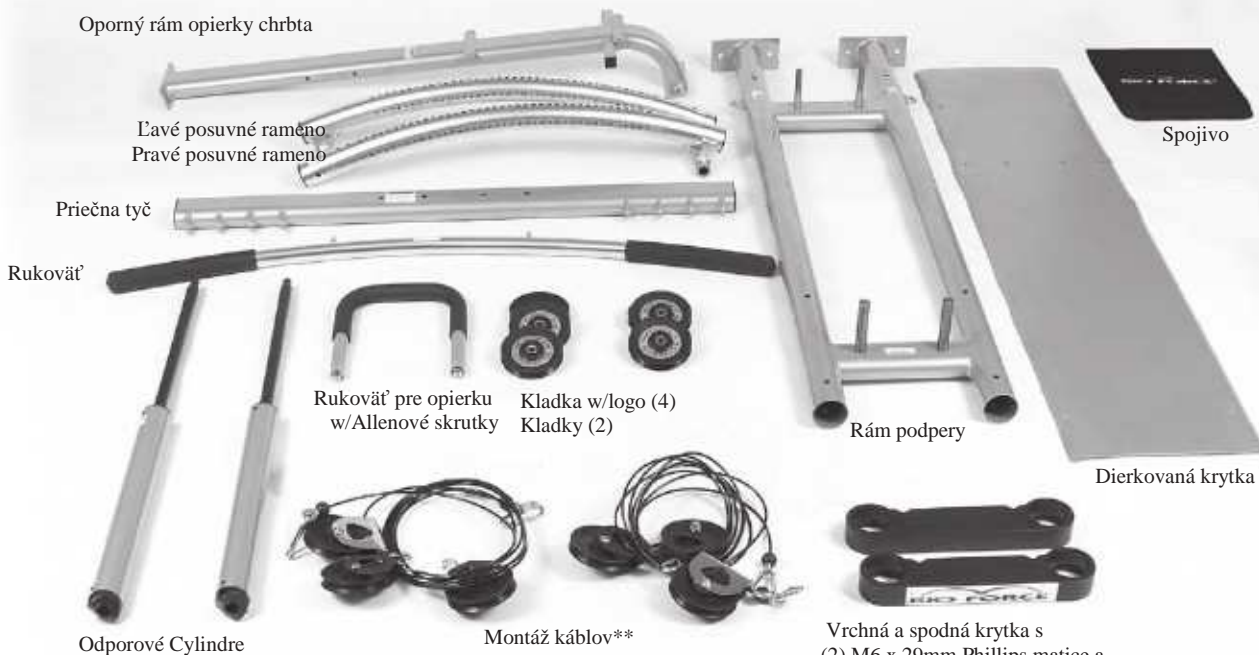
Balenie s náradím

Krabica 1



*Dôležité: Ľavá a pravá sedadlová rukoväť je pripojená ku opornému rámu

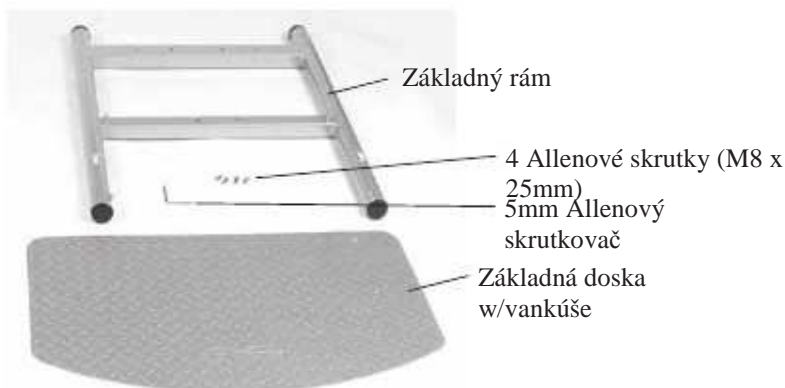
Krabica 2



**Dôležité: Každá montáž kábla obsahuje, kábel, 1 chrómovú kladku a 2 očalúnené kladky

ODPORÚČAME VÁM, ABY STE MONTÁŽ ZARIADENIA BIO FORCE VYKONÁVALI NA TOM MIESTE KDE HO BUDETE POUŽÍVAŤ.

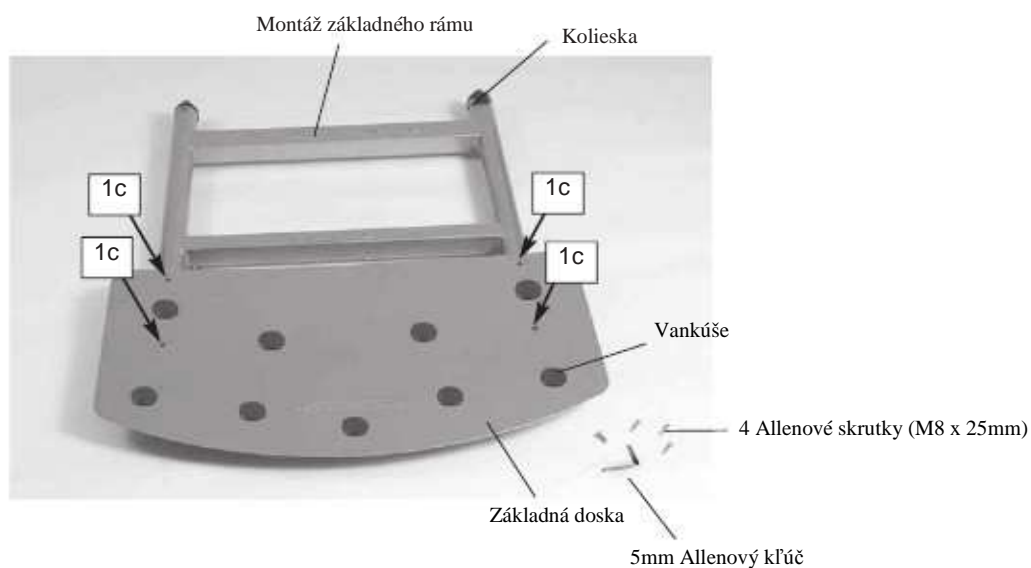
Súčiastky použité v kroku 1



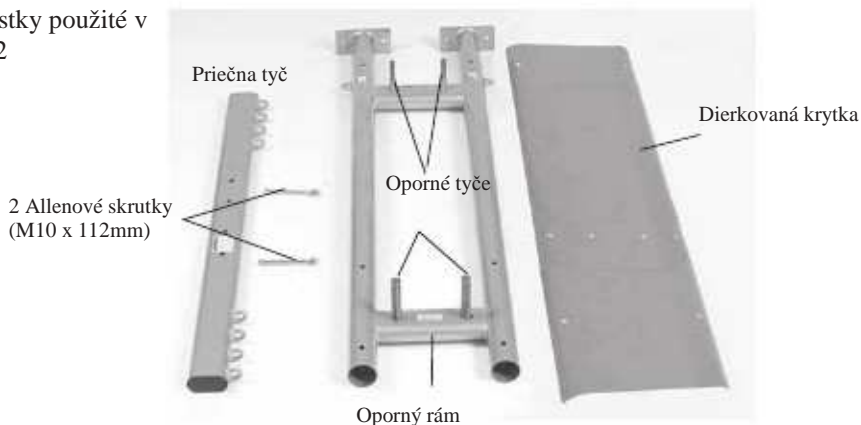
Krok 1 Montáž základného rámu

- Otočte základný rám naopak, výstrahovými etiketami smerom nadol.
- Položte základnú dosku na základný rám na opačnú stranu od koliesok. Presvedčte sa, že je tvarovaný okraj základnej dosky je smerom nahor s vankúšikmi.
- Vyrovajte otvory na základnej doske a základnom ráme a pritiahnite súčiastky použitím 4 Allénových skrutiek. Pritiahnite ich s priloženým alénovým kľúčom.

Otočte montáž základnej dosky smerom nahor tak, aby výstrahové etikety boli navrchu.



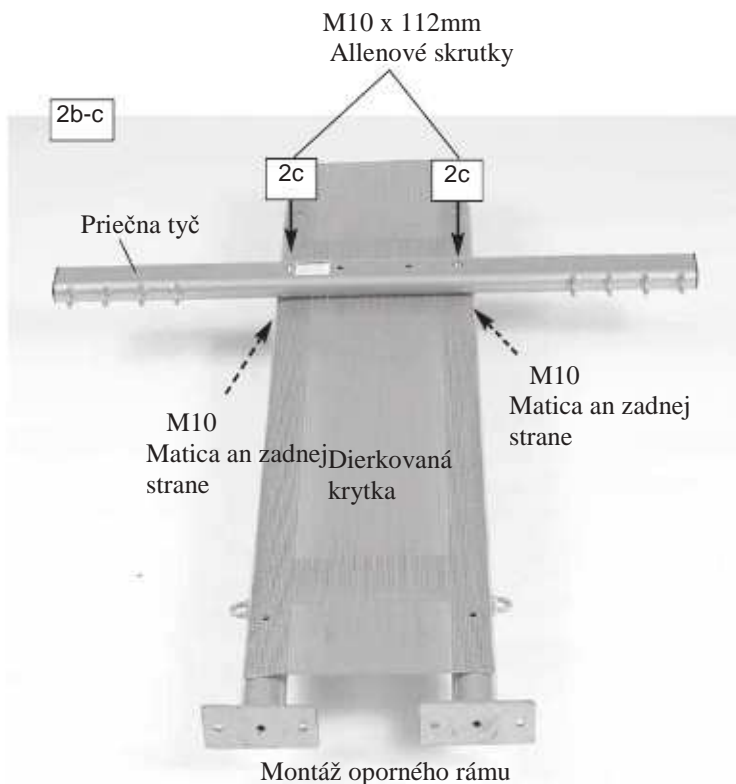
Súčiastky použité v
krok 2



Krok 2 montáž oporného rámu

- Pretočte oporný rám tak aby bol položený na oporných tyčiach, výstrahovými etiketami smerujúc nadol.
- Položte dierkovanú krytu a priečnu tyč na vrch rámu a vyrovnajte otvory. Mali by ste vidieť výstrahovú etiketu na priečnej tyči.
- Vložte 2 Allenové skrutky dole cez vonkajšie otvory ktoré sú v priečnej tyči, dierkovanej krytka a opornom ráme. vložte malé matice na skrutky a ručne pritiahnite.

poznámka: ručne pritiahnite skrutky, neuťahujte ich však na pevno, ponechajte im voľu pre jednoduchšiu montáže kladky a rámov. Pritiahnite ich neskôr.



Všetky skrutky a matice sú
nainštalované vpredu-

Súčiastky použité v kroku 3



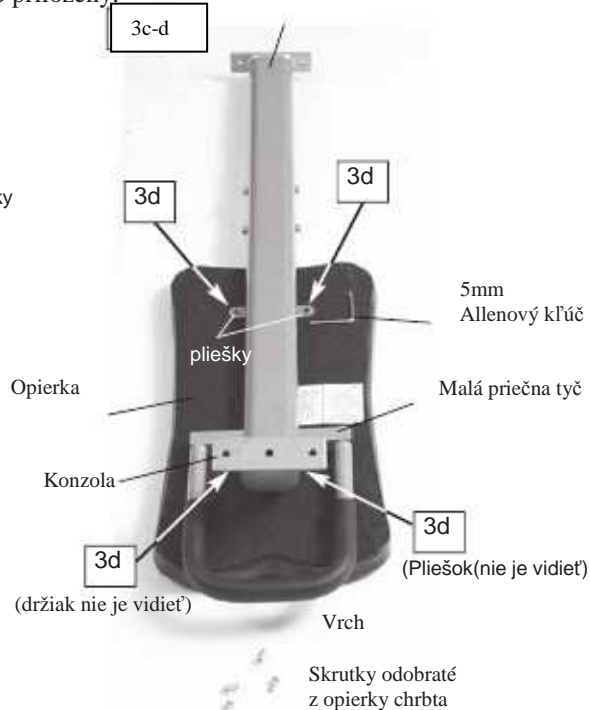
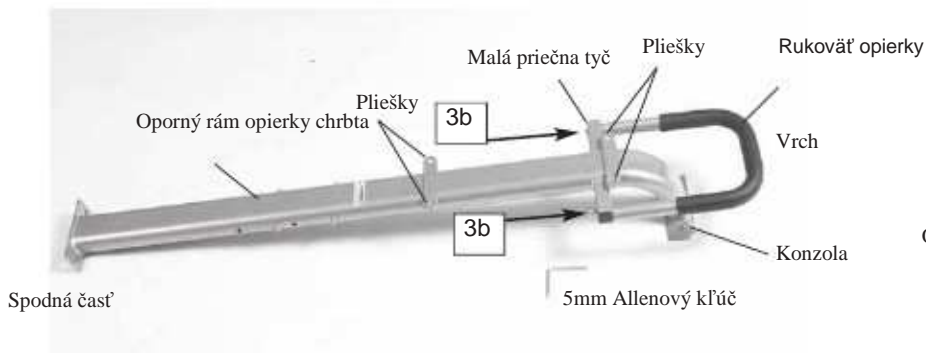
Krok 3 Montáž podpery chrbtovej

- Odoberte skrutky zo zadnej strany rukoväte chrbtovej opierky.
- Pripojte rukoväť chrbtovej opierky ku malej priečnej tyči na vrchnej strane oporného rámu chrbtovej opierky použitím 2 alénových skrutiek ktoré ste pred tým odobrali. Pritiahnite tieto skrutky použitím alénového skrutkovača.
- Otočte opierku naopak a odoberte skrutky zo zadnej strany.
- Otočte podperu opierky tak, aby boli pliešky plochou stranou smerom ku opierke. Presvedčte sa, aby bol vrch opierky chrbta (koniec na ktorom je log) na vrchnom koni oporného rámu chrbtovej opierky (koniec s rukoväťou) ako je zobrazené nižšie a na pravo.

Pripevnite opierku chrbta vložení oporného rámu opierky 4 Allénových skrutiek ktoré ste odobrali v kroku 3c cez pliešky na ráme chrbtovej opierky a do 3c-d

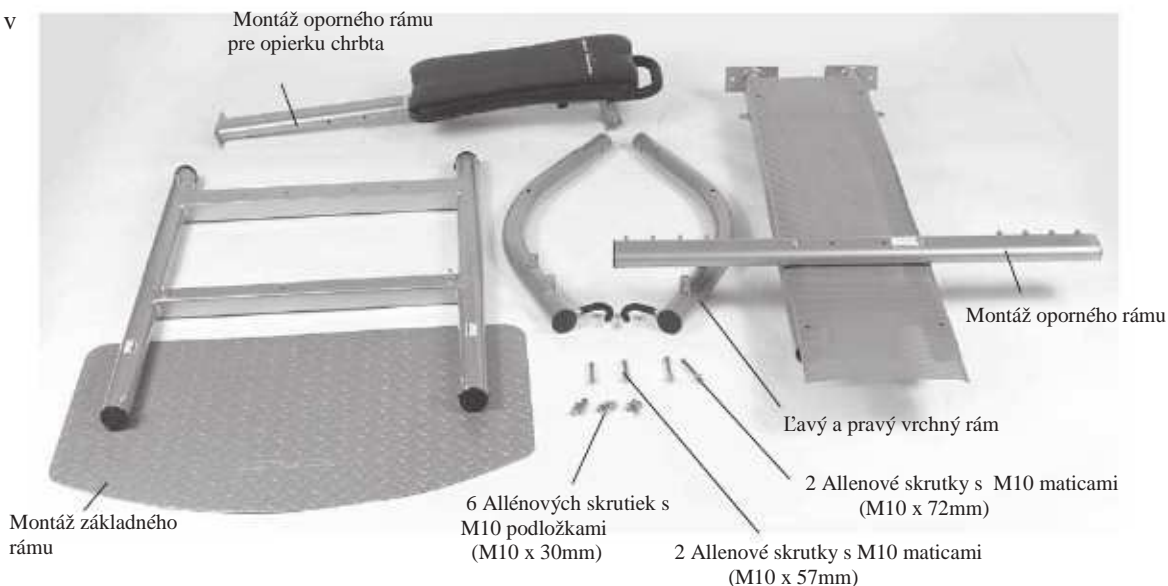
Spodná časť

Pritiahnite opierku použitím alénového kľúča ktorý je priložený.



Kompletná montáž podpery opierky chrbta

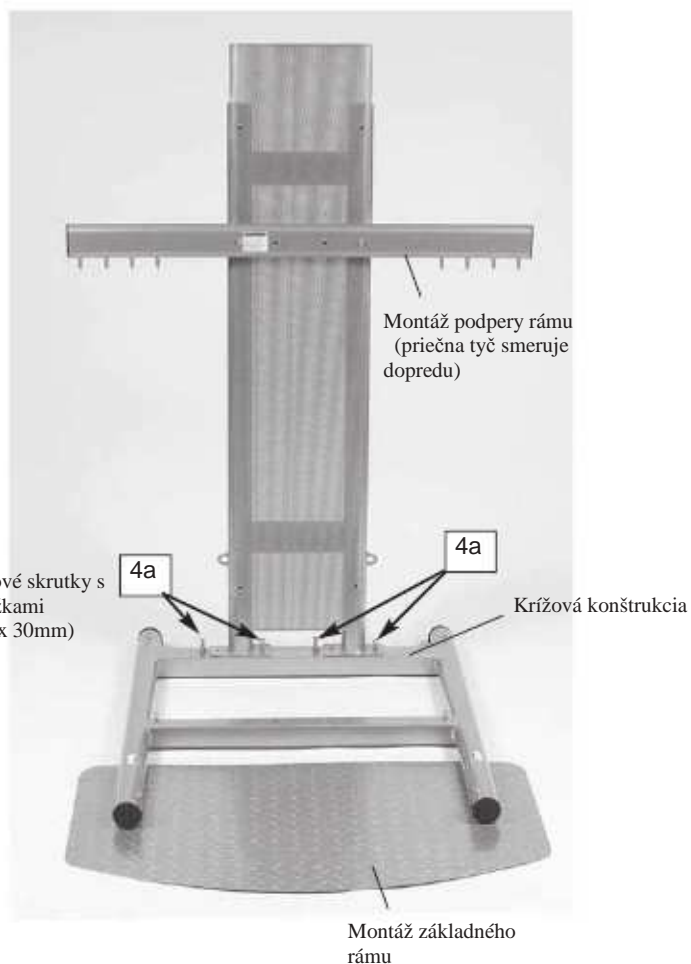
Súčiastky použité v kroku 4



Krok 4 Montáž hlavného rámu

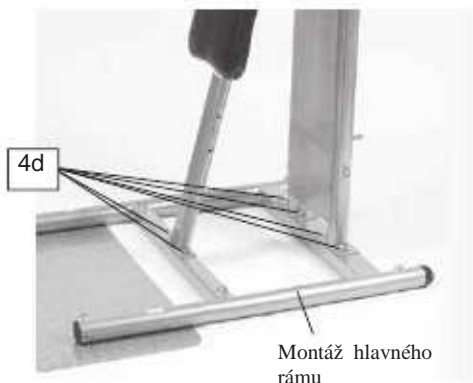
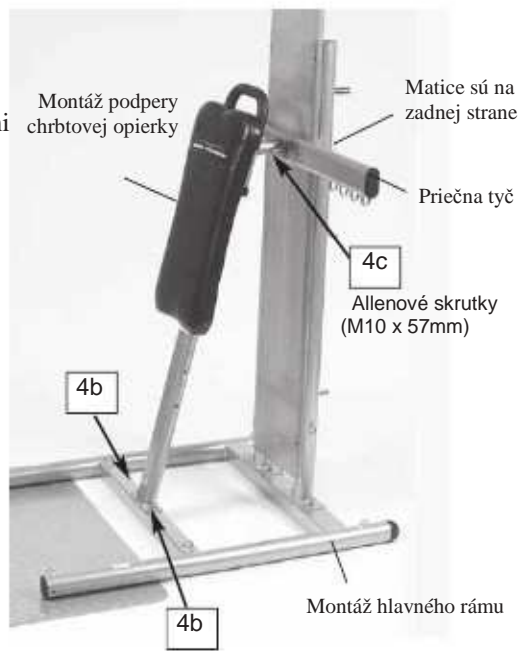
a. Opatrne nadvihnite podperu rámu na zadnú stranu krížovej konštrukcie hlavného rámu a presvedčte sa, že je priečna tyč otočená smerom dopredu. Pritiahnite so 4 Allénovými skrutkami a s podložkami. Pritiahnite ručne

⚠ upozornenie
 Montáž podpery rámu je ťažká. Sú potrebné dve osoby pre montáž hlavného rámu



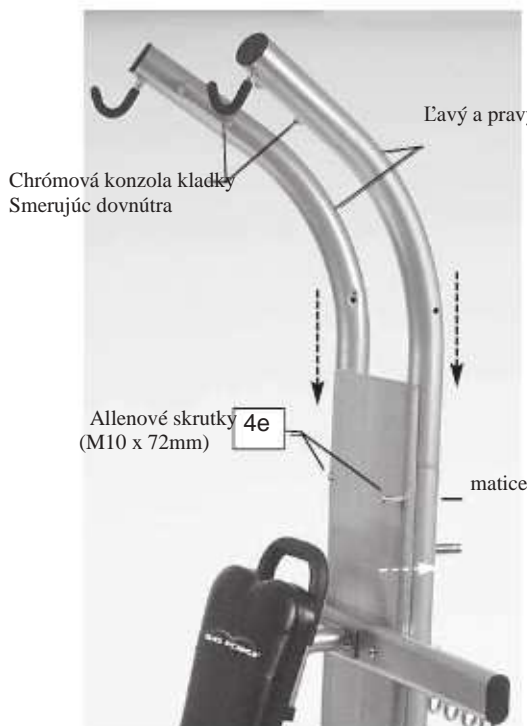
b. Položte si montáž podpery chrbtovej opierky na miesto a vyrovnajte otvory na spodnej strane so stredom krížovej konštrukcie na základnom ráme. Pritiahnite s 2 Allénovými skrutkami a s podložkami. Pritiahnite ručne.

c. Vyrovnajte otvory na vrchnej časti podpery opierky chrbta a vycentrujte otvory v priečnej tyči. Vložte 2 Allenové skrutky a priložte Matice. Ručne pritiahnite.



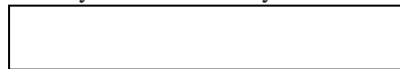
Allenové skrutky s podložkami (M10 x 30mm)

d. S alénovým skrutkovačom pritiahnite 6 skrutiek ktoré sú na hlavnom ráme.



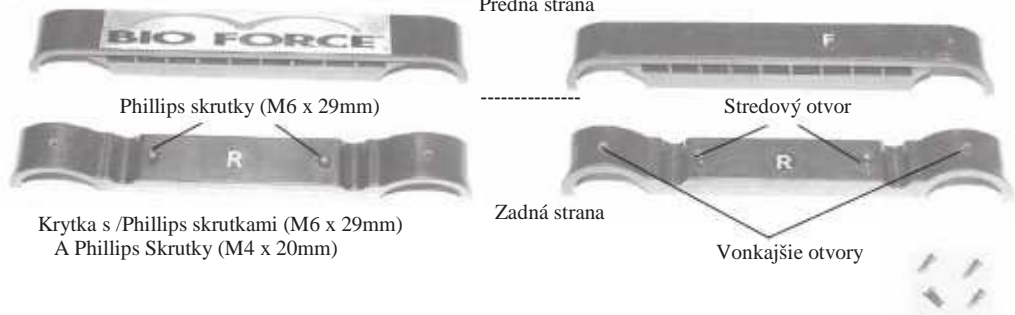
e. Vložte ľavý a pravý vrchný rám do vrchnej časti podpery rámu s chrómovou konzolou smerujúc dopredu Pritiahnite s 2 Allénovými skrutkami a maticami. Pritiahnite ručne.

Všetky matice a skrutky sú inštalované



Spredu do zadu , matica zostáva na zadnej strane

Súčiastky použité v kroku 4



Phillips Skrutky pre vonkajšie otvory (M4 x 20mm)

Krok 5 Inštalácia koncovky

a. Odoberte 2 (M6 x 29mm) Phillips Skrutky s vrchnej koncovky pre dierkovanú krytku s priloženým Phillips Skrutkovačom, a oddeľte prednú a zadnú sekciu.

Poznámka: Krytka s Bio Force Logom ide na prednú stranu.

b. Položte vrchnú krytku na posuvnú drážku ponad okraj dierkovanej krytky. Budete ju možno musieť trochu poklepať, aby zapadla na miesto.

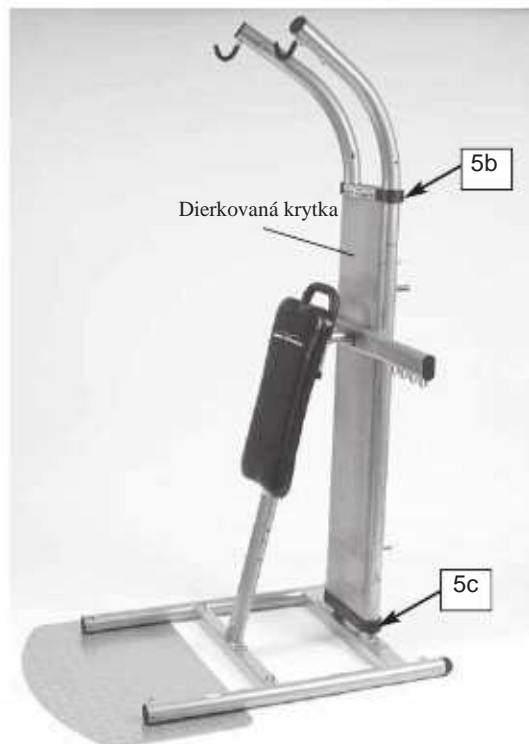
Nastavte zadnú stranu vrchnej krytky na miesto. Zaistite ich použitím 2 (M6 x 29mm) Phillips skrutiek, ktoré ste odobrali pred tým v kroku 5a.

A vložte ich späť do 2 stredných otvorov.

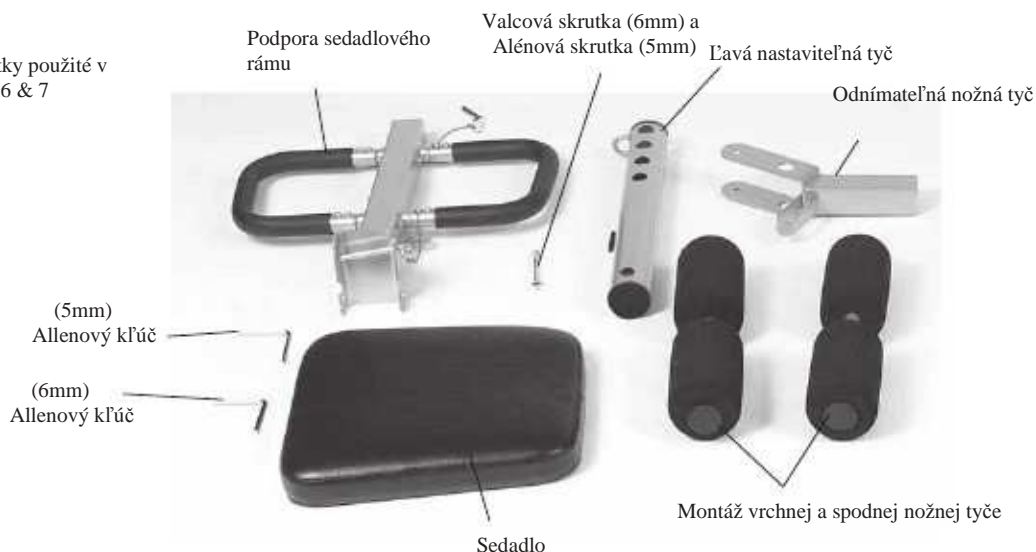
Zaistite zadnú krytku na rám s 2 (M4 x 20mm) Phillips

Skrutkami, vložte ich do 2 vonkajších otvorov. Pritiahnite skrutky s priloženým Phillips Skrutkovačom.

c. Zopakujte kroky a spolu s b pre krytku na spodnej časti.



Súčiastky použité v kroku 6 & 7



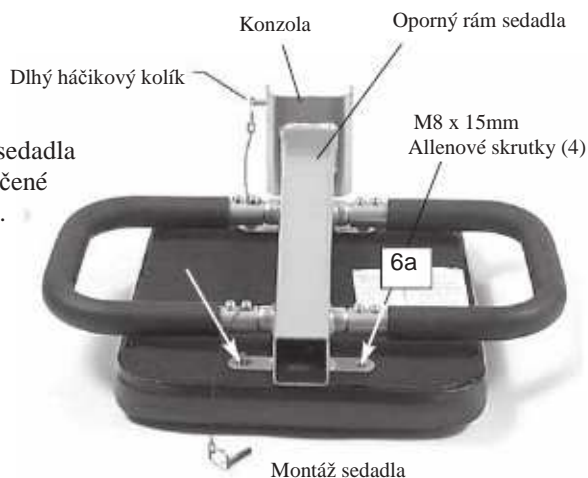
Krok 6 Montáž sedadla

a. Odoberte skrutky zo spodnej strany sedadla

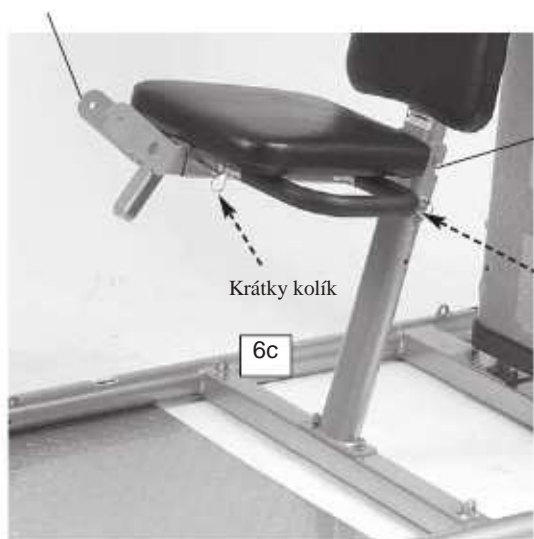
Položte oporu rámu sedadla na spodnú časť sedadla a presvedčte sa, že sú dlhý kolík a konzola otočené rovnakým smerom ako je úzky koniec sedadla.

Vložte 4 Allenové skrutky ktoré ste práve odobrali zo spodnej strany sedadla.

Pritiahnite použitím priloženého Alénového kľúča (5mm).



Odnímateľná konzola nožnej tyče



b. Odoberte dlhý kolík z rámu podpory sedadla.

Zaveste montáž sedadla na vrch výčnelkov na ráme podpory sedadla.

Dôležité: Presvedčte sa, že je konzola sedadla daná bezpečne cez výčnelok.

Vložte dlhý kolík cez otvory pod výčnelkom aby ste mohli zaistiť sedadlovú montáž na jej miesto.

c. Odoberte krátky kolík spod rámu opory sedadla. Vsuňte vymeniteľnú tyč do otvoreného konca sedadla s opierkou tak ako je to zobrazené na obrázku vľavo. Znovu vložte krátky kolík cez otvory v sedadle a vymeniteľnej tyči.

Montážne inštrukcie

Krok 7 Montáž nožnej tyče



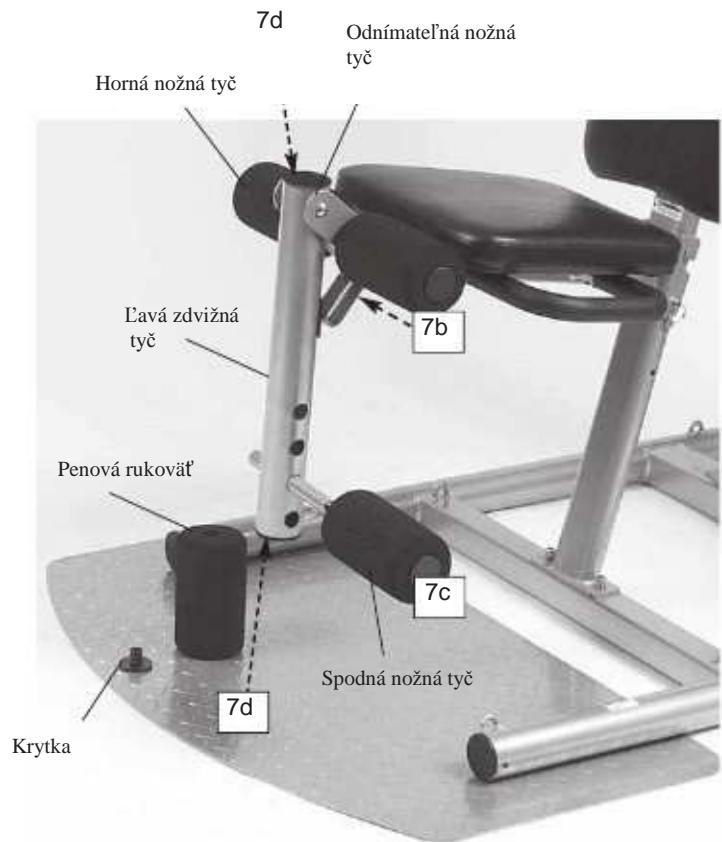
- a. položte vrchnú časť ľavej zdvižnej tyče do konzoly na odnímateľnú nožnú tyč z vrchu ľavej zdvižnej tyče majú v sebe puzdra a výstrahové etikety sú smerom ku sedadlu. Vložte hlavňovú spojku cez odnímateľnú nožnú tyč a cez ľavú zdvižnú tyč. Pridajte alénovú skrutku a pritiahnite použitím priloženého alénového kľúča (5 a 6 mm).



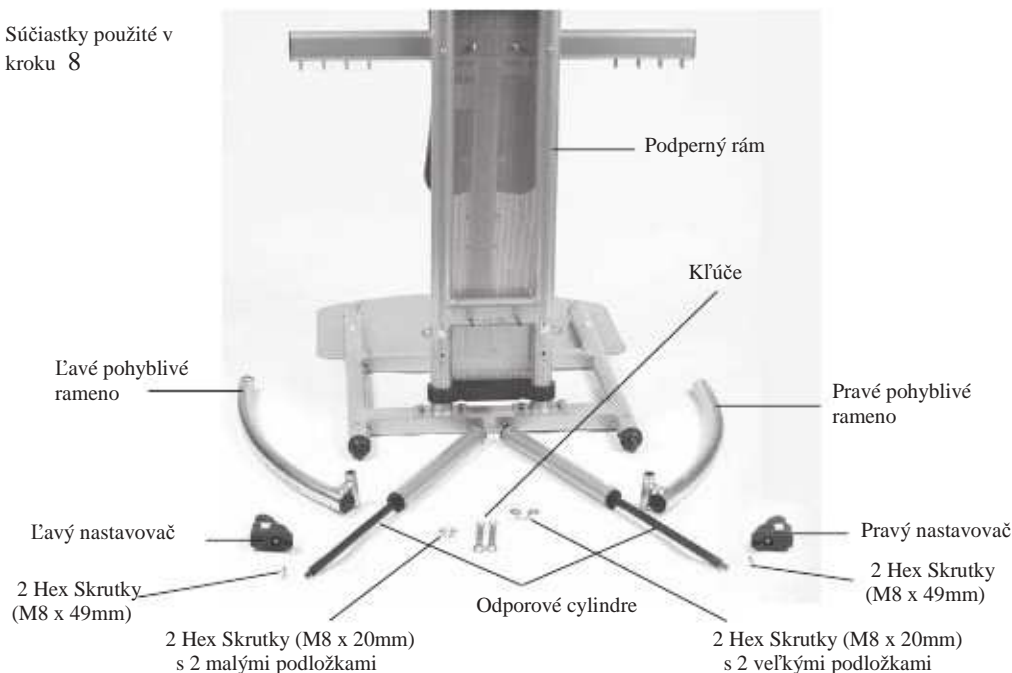
- b. vyberte koncovku pre nožnú tyč a penovú rukoväť z vrchnej nožnej tyče a vložte ju cez otvory v strednej časti konzoly na vymeniteľnej nožnej tyči.

Dôležité: Presvedčte sa, že je koncovka pre nožnú tyč celá na nožnej tyči.

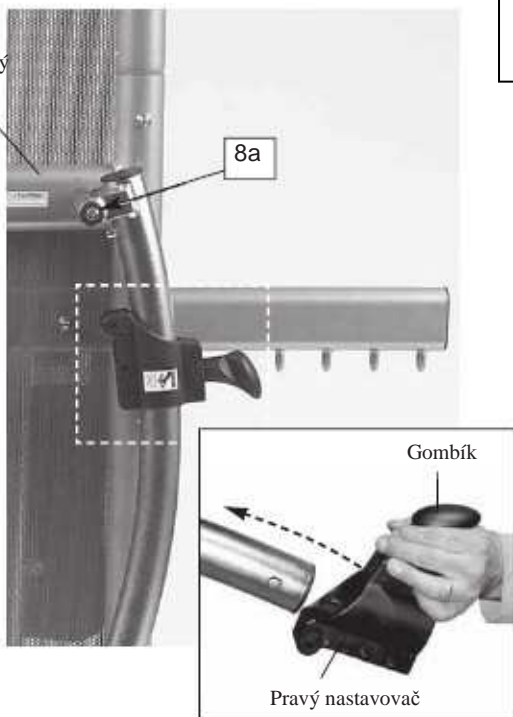
- c. Odoberte koncovku nožnej tyče a penovú rukoväť z jedného konca na spodnej nožnej tyči. Pretiahnite ju cez sadu otvorov na spodnej strane zdvižnej tyče. Vymeňte penovú rukoväť a koncovku nožnej tyče. (otočte a ľahko vyberte).
Poznámka: Pozri stranu 28 pre správne nastavenie.



Súčiastky použité v kroku 8



Vrchný krížový článok



Krok 8 Inštalácia pohyblivého ramena a cylindrov

Postavte sa za cvičiace zariadenie Bio Force

a. S kalibračnými číslami smerom dopredu nasuňte pravé pohyblivé rameno na opornú tyč na vrchu krížového článku podperného rámu.

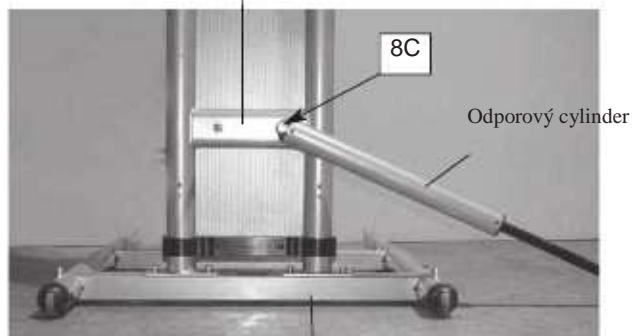
Použite veľkú plochú podložku a Hex Skrutku pre pritiažnutie pravého pohyblivého ramena a utiahnite s 13mm kľúčom.

b. Nadvihnite gombík na pravom nastavovači počas nasunutia do pohyblivého ramena. Vsuňte ju až po číslo 20. Čísla sú vyznačené na prednej strane pohyblivého ramena.

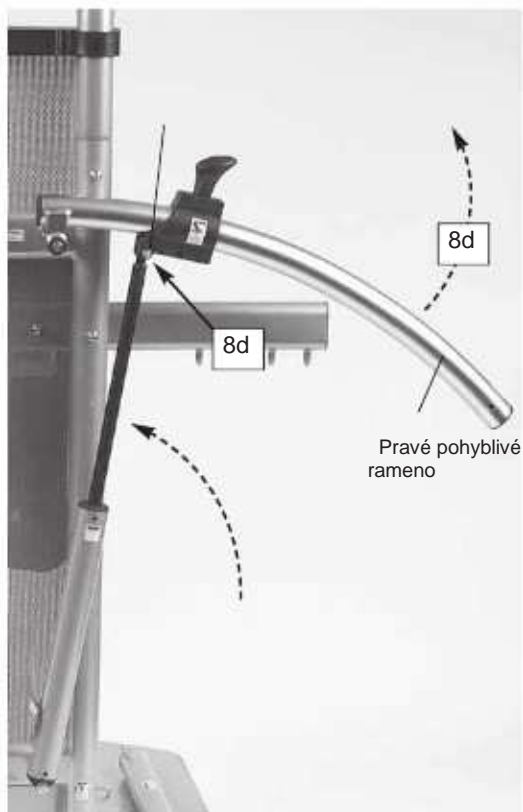
Ľavá alebo pravá bude vyznačená dole tesne pod gombíkom na zadnej strane nastavovača a kalibračné čísla musia byť vidieť cez okienko na prednej strane nastavovača.

- c. S výstrahovým štítkom smerujúc dopredu, položte spodnú časť odporového cylindra na opornú tyč spodnej krížovej časti podperného rámu s vrchom cylindra ktorý je na pravej strane zariadenia. Použite jednu malú podložku a hex skrutku pre pritiažnutie spodnej strany odporového cylindra. Pritiahnite skrutku s priloženým kľúčom.

Spodný krížový článok



Montáž hlavného rámu



Všetky matice a skrutky sú
inštalované
Spredú do zadu , matica zostáva
na zadnej strane

- d. Nadvihnite ľavé pohyblivé rameno a odporový cylinder pre vyrovnanie vrchnej časti cylindra ku spodnej časti pravého nastavovača. Vyrovnajte dva kusy a pripojte ich s hex skrutkami a maticami, presvedčte sa, že je matica an zadnej strane. Pritiahnite s priloženými kľúčmi.
- e. Zopakujte kroky **8a-d** pre ľavú stranu.

Súčiastky použité v
kroku 9

6 Kladkové konzoly
Označené podľa
pozície na zariadení

6 Kladiek

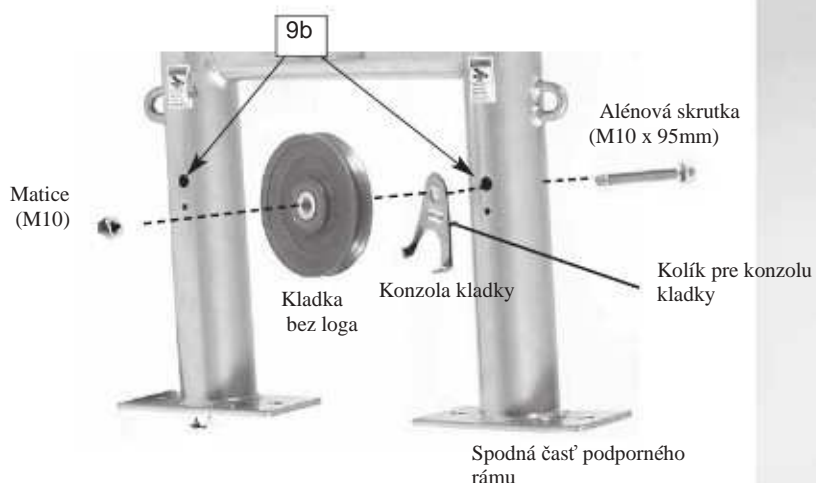
6 Allénových Skrutiek
(M10 x 95mm)

6 Matic (M10)



Krok 9 Pripojenie kladiek

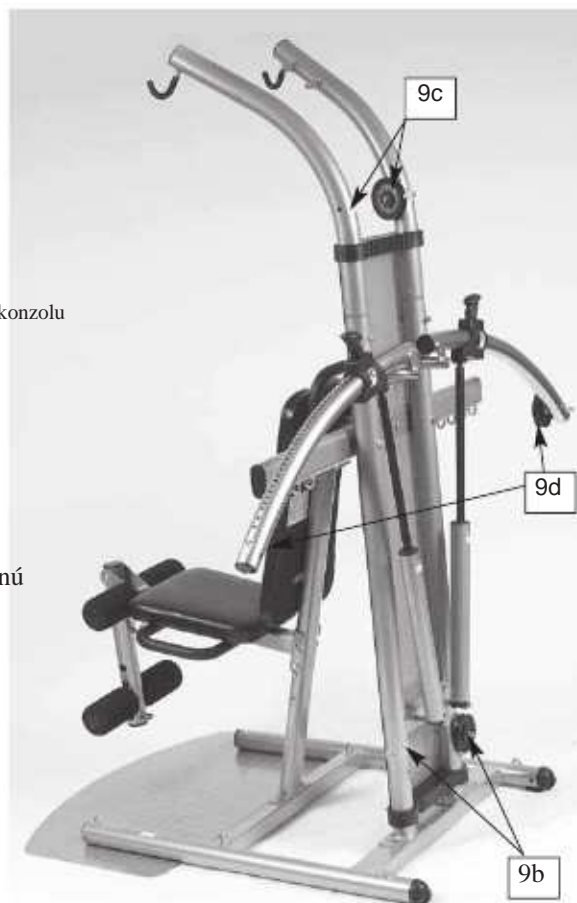
a. rozložte Kladkové konzoly a zistite ich pozíciu pre zariadenie Bio Force, podľa ich označenia



b. Vezmite 2 kladky bez loga Bio Force a 2 označené kladky pre spodnú časť podporného rámu a priskrutkujte ich do polovice, nie úplne ku spodnej zadnej časti rámu použitím 2 Allénových skrutiek a 2 matíc.

c. Použite označené konzoly kladiek pre vrch a 2 kladky s Bio Force Logom a neuťahujte ich úplne na vrch rámu s logom smerujúc jedno oproti druhému. Použite 2 Allenové skrutky a 2 matice podľa špecifikácie.

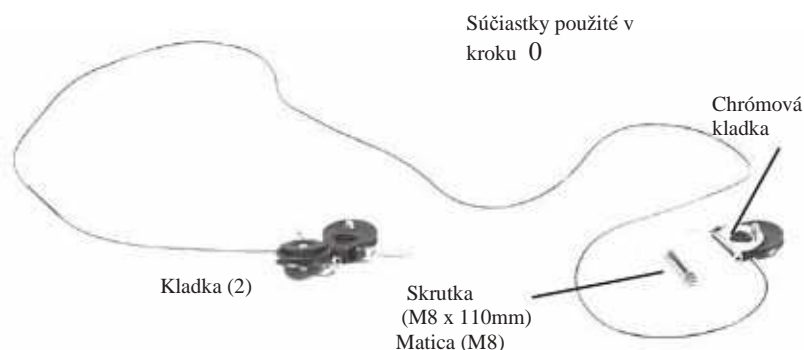
d. Použite 2 označené konzoly kladiek pre pohyblivé rameno a 2 kladky s logom Bio Force, neuťahujte ich úplne a primontujte ich blízko na koniec pohyblivého ramena s logom smerujúcim dopredu.. Použite vyšpecifikované 2 Allenové skrutky a 2 matice, presvedčte sa, že sú matice na zadnej strane.



Všetky matice a skrutky sú inštalované Spredu do zadu , matica zostáva na zadnej strane

• Presvedčte sa, že sú kolíky konzoly správne umiestnené v Bio Force zariadení.

• Poznámka: Pri montáži skrutiek a matíc tieto neuťahujte až do konca. Je dôležité nechať ich uvoľnené pre montáž káblov.



Krok 10 Montáž káblov

a. Vyrovnajte a rozmotajte kábel. Vsuňte chrómovú kladku na jeden koniec kábla. Vsuňte druhé 2 kladky na druhý koniec kábla. Toto pomôže káblu aby sa nemotal počas montáže.

M8 x 110mm
Skrutka

Veľký klip



M8 matica

b. Použitím lopatkovej skrutky a matice pripojte chrómovú kladku ku konzole na pravej vrchnej strane rámu tak ako je to na obrázku. Udržujte veľký klip na prednej strane a maticu na zadnej strane. Chrómová kladka musí zostať otočná.

Poznámka: Možno budete musieť použiť rebrík alebo stupienok aby ste dosiahli takto vysoko.

c. Montáž kábla.

Tip: Pri umiestňovaní kábla medzi akékoľvek kladky a konzoly kladiek, môže byť jednoduchšie ak vyberiete matice a vybrať kladku von.

Potom ako pretiahnete cez ňu kábel, znovu namontujte kladu a konzolu kladky pred tým ako sa posuniete na ďalší krok.

1. Prevlečte kábel dole cez kladku na vrchnú časť rámu, tesne ponad dierkovanú krytku.

2. Potom ved'te kábel cez vonkajšiu vrchnú a spodnú opornú tyč a do vnútornej strany spodnej zadnej kladky.

3. Choďte okolo spodnej kladky do vnútornej časti kladky pohyblivého ramena.

4. Zaveste kábel cez kladku otáčavého ramena a dole na háčik na zadnej strane hlavného rámu.

Zaveste kladku na montáž kábla na háčik na zadnej strane hlavného rámu. Montujte s uvoľnenou Phillips skrutkou až dokiaľ nebude háčik na kladke prichytený o háčik na zadnej strane hlavného rámu. Pritiahnite Phillips skrutku aby ste udržali kladku z vypadnutie z háčika.

5. Potiahnite kábel hore cez priečnu tyč a zaveste poslednú kladku na háčik ktorý je umiestnený na priečnej tyči.

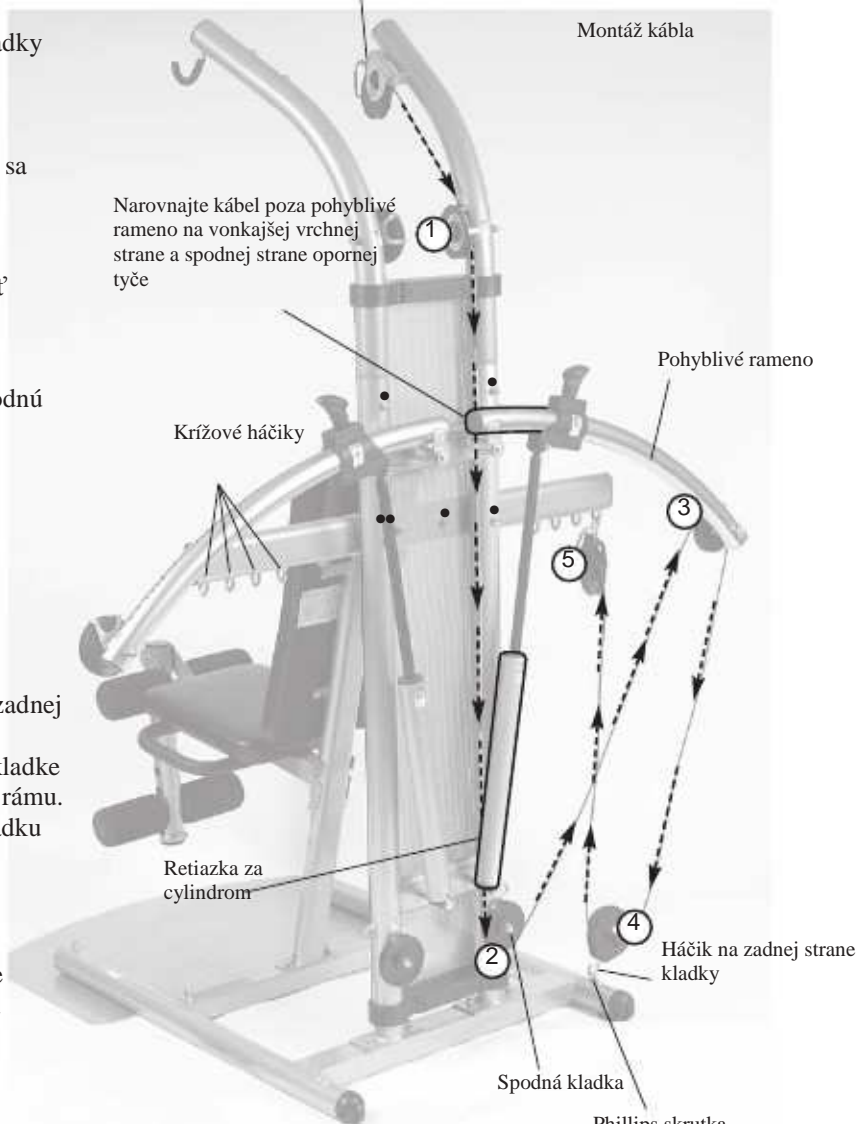
d. Zopakujte kroky a-c pre ľavú stranu.

e. Choďte späť a pritiahnite skrutky a matice na kladkách s allénovými skrutkami a priloženým kľúčom, dávajte pozor aby ste neporušili kábel na žiadnom mieste.

f. Dôležité: Teraz sa vráťte a pritiahnite všetky skrutky na podpornom ráme ktoré ste pred tým uťahovali iba ručne v predchádzajúcich krokoch montáže. Skrutky sú označené s (•) v na obrázku vyššie.

10b Chrómová kladka

Montáž kábla



Phillips skrutka



Doplňky

a. Pripojte rukoväť ku veľkému klipu na konci káblov na chrómovej kladke na vrchnej časti rámu, výstrahová etiketa smeruje dopredu..

Potom položte rukoväť na háčiky ktoré sú na vrchu hlavného rámu.

b. Pripojte rúčky ku veľkému klipu na konci káblov na kladke priečnej tyče.

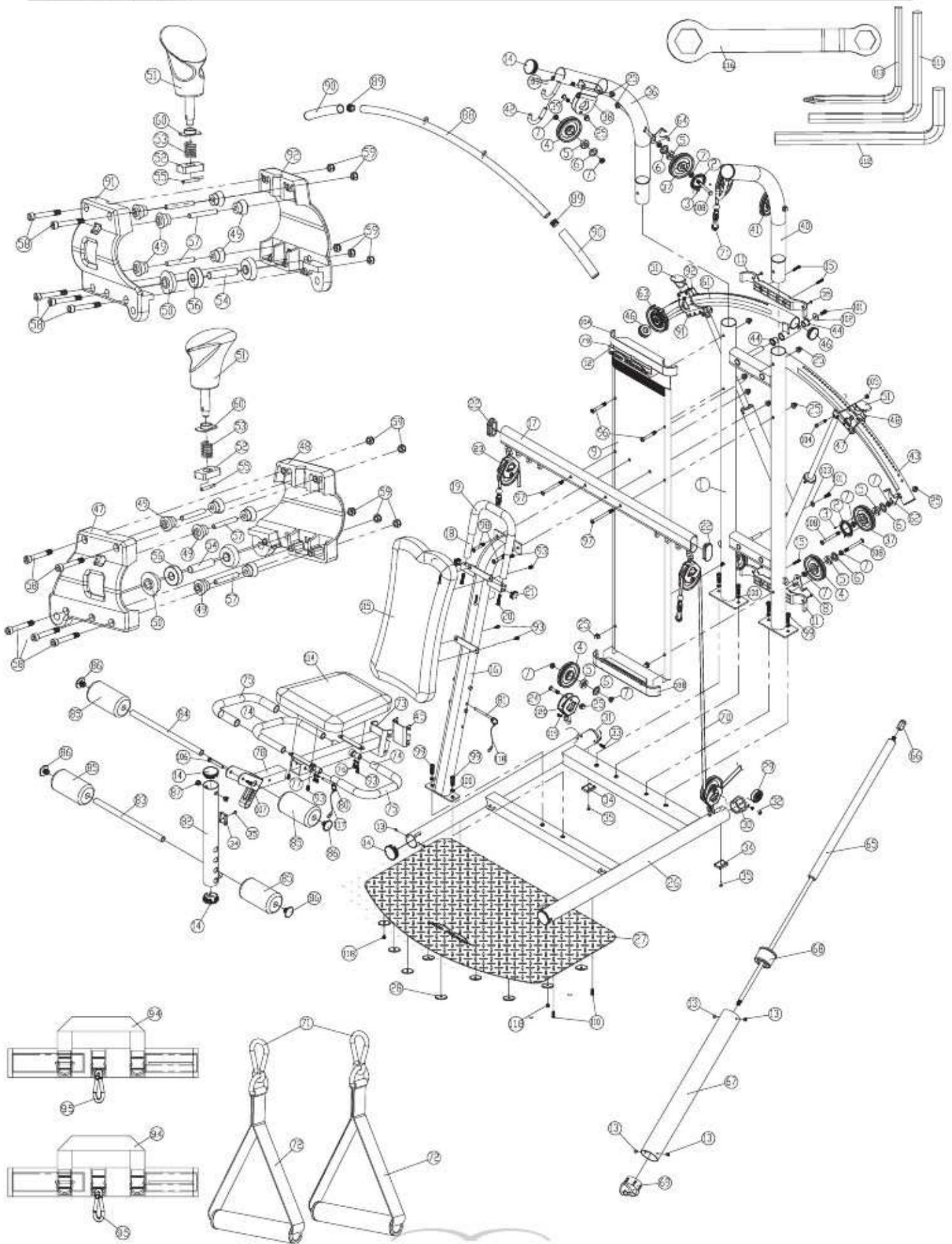
poznámka: Môžete odkladať remienky pre chodidlá na háčiky ktoré sú na zadnej vrchnej strane zdvižnej tyče, v prípade ak nepoužívate zariadenie BioForce.



Zoznam súčiastok

Položka	Popis	množ
1	Oporný rám	1
2	Koliesko kladky s logom	4
3	Závitová skrutka Ø 2x4x mm	12
4	Koliesko kladky	8
5	Ložisko	12
6	Plastová krytka kladky.....	12
7	Olejové ložisko.....	24
8	Spodná konzola kladky	2
9	Dierkovaná krytka	1
10A	Predná vrchná krytka	1
10B	Vrchná spodná krytka	1
11	Zadná krytka koncovky	2
12	Hliníková doštička s logom	1
13	M4x10 Phillips skrutka(závitorez skrutka Ø3,5x10 mm)	12
14	M60 Okrúhla krytka tyče	6
15	Phillips skrutka M6x29 mm	4
16	Rám pre oporu opierky chrbta	1
17	Priečna tyč	1
18	Rukoväť opierky chrbta	1
19	Penová rukoväť Ø31,4xØ25,4x450	1
20	Alénová skrutka M8x40 mm	2
21	1 štvorcová krytka tyče	2
22	Oválna koncovka	2
23	Gumená výplň – pokrývka kladky	4
24	Skrutka M10x47 mm (dĺžka závitú 12 mm)	4
25	Matica M10	20
26	Hlavý rám	1
27	Základná doska	1
28	Podložka základnej dosky	3
29	Valec	2
30	Krytka plastového valca (L)	1
31	Krytka plastového valca (R)	1
32	Alénová skrutka M8x46 mm (dĺžka závitú 10 mm) ..	2
33	Phillips skrutka M6x20 mm	1
34	Podložka hlavného rámu	2
35	Phillips skrutka M4x20 mm (závitorez skrutka Ø 4x20 mm)	6
36	Tyč vrchného rámu (L).....	1
37	Koliesko kladky (A) s logom	4
38	Chrómová kladka	2
39	Allenové skrutky M10x38mm(dĺžka závitú 10 mm)....	2
40	Vrchná tyč rámu (R).....	1
41	Vrchná konzola kladky (L).....	1
42	Penové rukoväte Ø14xØ12x125	2
43	Konzola pohyblivého ramena (L)	1
44	Olejové ložisko	4
45L	Kalibračná nálepka (L)	1
45R	Kalibračná nálepka (R).....	1
46	Krytka tyče Ø50,8 mm	4
47	Ľavá nastaviteľná ochrana (LF)	1
48	Ľavá nastaviteľná ochrana (LR)	1
49	Nastavovač plastové koliesko	12
50	Nastavovač plastové koliesko	4
51	Nastavovací gombík	2
52	Sedadlová kladka	2
53	Nastaviteľná pružina	2
54	Kolík osi.....	2
55	Oceľový kolík	2
56	Nastaviteľná kladka	2
57	Nastaviteľný oceľový kolík osi	6
58	Alénová skrutka M5x32 mm	10
59	Nylónová matica M5	10
60	Nastaviteľná sedadlová objímka	2

Položka	Popis	množ
61	Konzola posuvného ramena (R).....	1
62	Objímka konzoly posuvného ramena (L).....	1
63	Objímka konzoly posuvného ramena (R).....	1
64	Vrchná kladka konzoly (R).....	1
65	Odporový cylinder	2
66	Oceľová odporová cievka	2
67	Tyč cylindra	2
68	Odolná plastová krytka	2
69	Odolná plastová krytka čapu	2
70	Kábel.....	2
71	Veľký klip	4
72	Rúčky	2
73	Oporný rám sedadla	1
74	Rúčka sedadlovej tyče.....	2
75	Svorky sedadlovej tyče Ø31,4xØ25,4x70	2
76	Alénová skrutka M6x12 mm	8
77	Podložky	8
78	Odnímateľná nožná tyč	1
79	Nárazník	1
80	+118 Krátky kolík s háčikom	1
81	+118 Dlhý kolík s háčikom	1
82	Ľavá zdvihová tyč	1
83	Spodná nožná tyč (krátka)	1
84	Vrchná nožná tyč (dlhá)	1
85	Penové vankúšiky Ø90xØ22,2x165.....	4
86	Koncovka nožnej tyče Ø22,2.....	4
87	Plastová objímka	2
88	Rukoväť	1
89	Koncovka rukoväte Ø31,8.....	2
90	Penová rúčka pre rukoväť Ø31,8xØ37,8x275.....	2
91	Pravý nastavovač (RF).....	1
92	Ľavý nastavovač (RR).....	1
93	Alénová skrutka M8x15mm (opierka sedadla).....	8
94	Remienky pre chodidlá	2
95	Malý klip	2
96	Alénová skrutka M10x72 mm (dĺžka závitú 15mm)	2
97	Alénová skrutka M10x112 mm (dĺžka závitú 20mm)....	2
98	Alénová skrutka M10x57 mm (dĺžka závitú 15mm)....	2
99	Alénová skrutka M10x30 mm.....	6
100	Podložka M10x2,5t	6
101	Hex skrutka M8x20 mm.....	4
102	M9 Veľká podložka Ø30xØ9x2,0t	2
103	M9 Malá podložka Ø20xØ9x2,0t	2
104	Hex skrutka M8x49 mm (dĺžka závitú 10 mm)	2
105	Matica M8	2
106	Alénová medzerníková skrutka	1
107	Alénová skrutka 5 mm	1
108	Alénová skrutka M10x98mm (dĺžka závitú 15mm)....	6
109	Alénová skrutka M10x115mm (dĺžka závitú 15mm)....	2
110	Alénová skrutka M8x25	4
111	Allénová kľúč 6 mm	1
112	Allénová kľúč 8 mm	1
113	Allénová kľúč+ skrutkovač 5 mm	1
114	Sedadlo	1
115	Opierka chrbta	1
116	Hex kľúč	2
117	Krátka lanko	2
118	Phillips skrutka M5*4	2
119	Gumené vankúšiky pre kladku	2
120	Phillips skrutka M5*20	2



- Po tom, ako zmontujete vaše zariadenie sa presvedčte, že toto je umiestnené na rovnom a pevnom povrchu s dostatočne veľkým voľným priestorom pred, okolo a za zariadením.
- Uskladňujte vaše zariadenie mimo dosahu detí a častej prevádzky.
- Pravidelne utierajte vaše zariadenie čistou a suchou utierkou, aby ste zabránili hromadeniu potu a špiny.
- Odporúčame vám biely lítiový gél, v prípade ak je potrebná lubrikácia.
- Pravidelne kontrolujte nasledovné súčiastky pre možné opotrebenie Rukoväť, lýtkové manžety, káble, kladky, veľké a malé klipy a rám. V prípade, ak musí byť súčiastka vymenená, nepoužívajte zariadenie až do jeho opravy.
- Presvedčte sa, aby boli klipsy a kolíky na správnom mieste.
- Skontrolujte aby káble správne chodili cez drážky v každej kladke.
- Presvedčte sa, aby sa chrómové kladky otáčali jednoducho.
- Skontrolujte aby boli krytky nožnej tyče bezpečne v trúbkach tyče.
- Rukoväť by mala byť umiestnená vždy v háčikoch na vrchnej strane zariadenia.
- Periodicky skontrolujte všetky skrutky aby boli správne pritiažené.

Prenášanie zariadenia:

Pri prenášaní zariadenia, odporúčame
Aby toto vykonávali aspoň 2 osoby

Bezpečne uchopte rám spoza zariadenia Bio Force ,chodilo položte na zadnú priečnu časť (ako je zobrazené na obr. 1), až pokiaľ sa kolieska spoja, a posúvajte zariadenie po podlahe až na vami požadované miesto (obr. 2).

Pomaly položte prednú stranu zariadenia Bio Force dole a pridržujte vrchnú časť zariadenia položte nohu oproti zadnej priečnej časti až pokiaľ sa doska rámu nie je bezpečne na podlahe.



Obr. 1

⚠ Upozornenie
Pri prenášaní zariadenia, odporúčame
Aby toto vykonávali aspoň 2 osoby.



Obr. 2

Dôležité

Prečítajte si prosím túto sekciu pred tým, ako začnete s cvičením.

Dôležité

Ak máte viac ako 35 rokov a necvičili ste už niekoľko rokov, mali by ste cvičenie konzultovať s vaším lekárom ktorý vám môže ale aj nemusí odporúčať absolvovanie cvičiaceho testu. Váš lekár vám môže taktiež asistovať pri zostavení vašej cieľovej hodnoty pre zónu srdcového tepu, ktorá je vhodná pre váš vek a fyzickú kondíciu. Taktiež by ste mali osloviť vášho lekára ak:

- vysoký krvný tlak
- vysoký cholesterol
- astma
- problémy so srdcom
- rodinná anamnéza skorého infarktu alebo úmrtie na infarkt
- časté nevoľnosti
- extrémna dýchavičnosť po miernom cvičení
- artritída alebo iné problémy s kosťami
- problémy svalstva, väzov alebo iné šľachové problémy
- iné zdravotné problémy ktoré máte, alebo sú na ne predpoklady
- v prípade ak pociťujete akúkoľvek bolesť na hrudi, máte nepravidelný tep alebo ste dýchavičný, okamžite prestaňte s cvičením. Pred pokračovaním, kontaktujte vášho lekára
- tehotenstvo
- problémy s rovnováhou
- užívate lieky na srdce

Cvičiacie fázy

Nezávisle na tom, či cvičíte s našim Bio Force zariadením alebo vykonávate kardio cvičenia, vaše cvičenie by sa malo skladať z troch nasledujúcich fáz:

Zahrievacie cvičenia

Pre zabránenie možného zranenia a pre maximálny effort z cvičenia, vám odporúčame aby ste každú cvičiacu periódu začínali so zahrievacími cvičeniami. Vaše zahrievacie cvičenia by mali jemne pripraviť vaše svalstvo pre nadchádzajúcu záťaž. Začnite s 5 do 10 minút miernym cvičením (ako je napríklad chôdza), ktorá postupne zvýši váš srdcový tep a zahreje vaše svalstvo. Vaše zahrievacie cvičenia by mali byť iba prirodzené aerobikové pohyby a mali by zahŕňať iba jednoduché a nenásilné rozpätie pohybov. Potom by mali byť cvičenia nasledované 5 až 10 minútami naťahovacích cvičení. Pozrite si naťahovacie cvičenia na strane 36-37. Nikdy sa nepresilujte, nechodte za bod jemného napnutia alebo námahy. Udržujte vaše pohyby v jemnom rytmickom a kontrolovanom pohybe.

Tónovanie svalstva a kardio cvičenia

Vaše zahrievacie cvičenia by mali byť nasledované buď cvičením na Bio Force zariadení, alebo kardio cvičeniami, záležiac na tom, aké cvičenie vykonávate. Bez ohľadu na to, aké cvičenie vykonávate, cvičte vždy podľa vašej fyzickej kondície a postupujte ďalej iba na úrovni ktorá vám je pohodlná. Pre prvý týždeň alebo aj viac, môžete pociťovať jemnú svalovú únavu. Toto je normálne a pominie to po pár dňoch. V prípade, že budete pociťovať silné svalové bolesti, znamená to, že ste na príliš vysokej úrovni, alebo postupujete vo vašom cvičiacom programe príliš rýchlo.

Ochladzovacie cvičenia a strečing

Po vašom cvičení by mali nasledovať ochladzovacie cvičenia. Tieto by mali zahŕňať 5 až 10 minút jemného cvičenia a nasledovať by mali naťahovacie cvičenia. Pozrite si naťahovacie cvičenia na strane 36-37. Nikdy sa nepresilujte, nechodte za bod jemného napnutia alebo námahy. Udržujte vaše pohyby v jemnom rytmickom a kontrolovanom pohybe.

Kedy cvičiť

Hodina pred večerným jedlom je populárny čas pre cvičenie. Cvičenie v neskorých popoludňajších hodinách dodáva vítanú zmenu na konci pracovného dňa a pomáha rozpustiť denné problémy a napätie.

Ďalším populárnym časom na cvičenie je obdobie skorého rána, pred tým ako začne pracovný deň. Prívrženci ranného cvičenia tvrdia, že ich toto naštartuje a sú plný energie počas pracovného dňa.

Odhliadnuc od faktorov by sta si mali vypracovať váš cvičiaci rozvrh podľa osobných preferencií, pracovných a rodinných povinností, možností cvičiaceho vybavenia a počasia. Pri navrhovaní cvičiacej schémy je dôležité, aby ste túto mali naplánovanú v čase, kedy je malá šanca, že by ste ju museli zrušiť alebo by bola narušená inými povinnosťami ktoré musíte vykonávať v tom čase.

Nemali by ste cvičiť počas extrémneho tepla, prílišnej vlhkosti alebo do dvoch hodín od konzumácie jedla.

Horúčava a/alebo trávenie, obe veľmi zaťažujú obehový systém a v kombinácii s cvičením môžu spôsobiť dvojitú záťaž na organizmus.

Meranie srdcového tepu

Pri meraní tepu počas cvičenia, odmerajte si váš pulz počas prvých 5 sekúnd po prerušení cvičenia, pretože začne klesať hneď po tom, ako sa prestanete hýbať.

Počítajte úderov po dobu 10 sekúnd a vynásobte to krát 6, takto získate počet úderov za minútu.

Cieľová hodnota srdcového tepu

Smernica pre aerobik intenzitu pre zdravú dospelú osobu je všeobecne od 60 do 85% srdcového tepu. Ale ak nemáte dostatočnú kondíciu, pamätajte si, že by ste mali začať pri nižšej úrovni a súdržne s kardio cvičeniami. Vid' nižšie uvedené odporúčania, ktoré môžu viesť do skutočných a prospešných efektov pre vaše zdravie a môžu veľmi zlepšiť vašu kardiovaskulárnu výdrž.

Môžete použiť nasledovnú kalkuláciu pre zistenie vašej percentuálnej srdcovej úrovne pri ktorej cvičíte:

$$\% \text{ srdcová úroveň} = (220 - \text{vek}) \times \%$$

Napríklad: 70% srdcová úroveň pre 40 ročného užívateľa bude $(220 - 40) \times 70\% = 126$ úderov za minútu. To znamená, že pre dosiahnutie 70% srdcovej úrovne je potrebných 126 úderov za minútu.

Oblečenie

Všetko cvičiace oblečenie by malo byť voľnejšie aby umožňovalo slobodu pohybu a užívateľ by sa v ňom mal cítiť pohodlne sebaisto. Nikdy nepoužívajte pogumované alebo plastové oblečenie, odev ako toto môže spôsobovať odparovanie potu a môže spôsobiť, že telová teplota sa vyšplhá nebezpečnú hranicu. Obujte si pohodlnú protišmykovú obuv ako sú napríklad bežiacie alebo aerobikové topánky.

Tipy na motiváciu

1. Osvojte si špecifický plán a napíšte si ho
2. Udržujte si plánovanie realistických gólov popri cvičení, a často si ich pripomínajte.
3. Nezabudnite si viesť denník vašich úspechov a presvedčte sa, že sú aktuálne k dátumu. Pozri tabuľky v tomto návode.
4. Merajte a zapisujte si svoju váhu a % telesného tuku vo vašom denníku. Extra kilogramy sa môžu ľahko vrátiť späť.
5. Zapisujte si pomoc a podporu vašej rodiny a priateľov.
6. Upovedomte ostatných pri vašom úspechu.
7. Predchádzajte zraneniam chodením a zahrnutím a zahrievacích a ochladzovacích cvičení.
8. Pravidelne sa odmeňujte za dobre urobenú prácu!

Vyššie uvedené odporúčania sú iba vodítkom. Osoby s akýmkoľvek zdravotnými problémami, musia daný vzorec pre cvičenie konzultovať so svojim lekárom.

Bio Force zariadenie je viac ako iba tréningové cvičiace zariadenie, je to celkový cvičiaci program tela a nutričného systému. Je to „fitnes na celý život“ plán ktorý ide ruka v ruku so zdravým životným štýlom. Toto zahŕňa pravidelné kontroly, návyky zdravého stravovania a cvičenia pre zvyšok vášho života.

Dnes všetky fitnes výskumy odporúčajú obe, kardiovaskulárne aj kondičné cvičenia pre dosiahnutie rovnovážneho fitnes. Zlepšovaním vášho kardiovaskulárneho fitnes si spevníte vaše srdce a pľúca, zvýši sa vaša energia a vytrvalosť a pomôže vám to pri chudnutí. A taktiež všetci dobre vieme, že zdravý jedálny lístok je dôležitou súčasťou akéhokoľvek rovnovážneho fitnes programu.

Bio Force systém je navrhnutý aby vám pomohol dosiahnuť rovnovážny fitnes program. Systém sa skladá z troch častí :

1. Posilňovacie cvičenia

Bio Force zariadenie je navrhnuté, aby vám pomohlo spevniť vrchnú a spodnú časť vášho tela. Odporúčame vám, aby vaše cvičenie trvalo minimálne 30 minút, 3 x do týždňa. Akokoľvek, intenzita vášho cvičenia sa bude odvíjať od vašej aktuálnej kondície a od vašich cieľov.

2. Kardiovaskulárne cvičenia

Bio Force systém zahŕňa aj cvičiaci program kardio. Môžete dosiahnuť efektívne kardio cvičenie z rôznych aktivít ako sú, chôdza, turistika, plávanie a džoging. Odporúčame vám aby ste vykonávali kardio cvičenie minimálne 30 minút tri krát do týždňa. Môžete si jednoducho zamieňať dni pre bio force a kardio cvičenie. Znovu, frekvencia a dĺžka cvičenia bude závisieť od aktuálnej kondície a od vašich cieľov. Prosím pozrite si sekciu pre kardiovaskulárne cvičenia na stranách 79 a 81 aby ste si mohli vybrať vhodné cvičenie.

3. Nutričné

Bio Force systém taktiež zahŕňa fitnes prieskumný plán pre jedálneček, pre poskytnutie zdravých možností stravy.

Pre najlepšie výsledky vám odporúčame aby ste začali s Eric Lichterovým 8 týždňovým transformačným plánom na stranách 29-35 v tomto návode.

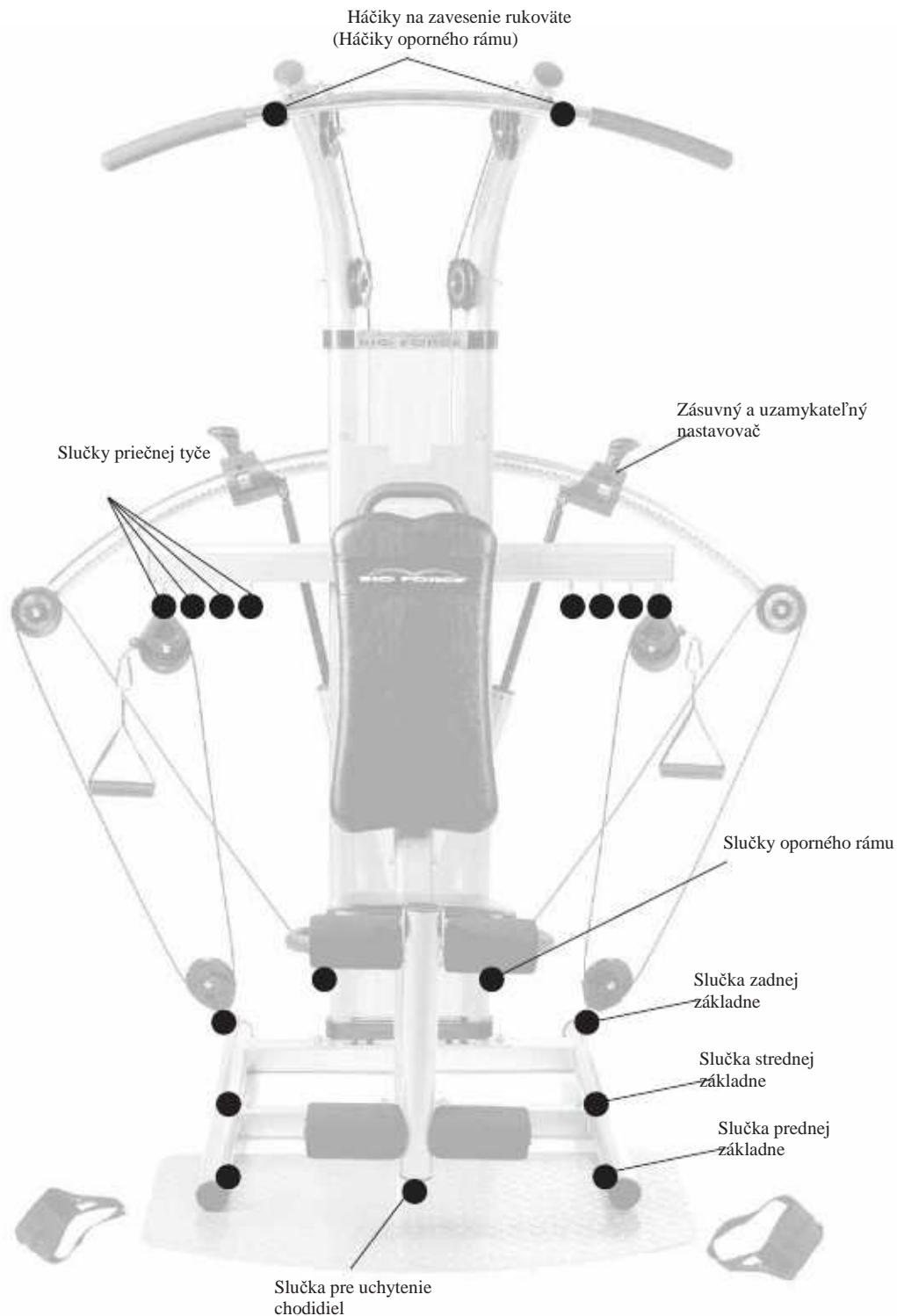
Dôležité cvičiace a bezpečnostné tipy

1. Pred začiatkom cvičiaceho programu si prosím pozorne prečítajte tento návod na použitie. Pamätajte si, že musíte presne dodržiavať stanovené inštrukcie, boli navrhnuté s myšlienkou na vaše zdravie a bezpečnosť.
2. Cvičenia vykonávajte pomaly a kontrolovane. Pre najlepšie výsledky vykonávajte cvičenie podľa tempa ktoré je na priloženom videu. Cvičenie pre rýchlym tempe sa neodporúča, môže ohroziť vašu bezpečnosť a výsledky z cvičenia.
3. Na začiatku možno nebudete schopní zopakovať všetky odporúčané sady a opakovaní. V prípade, ak pocítite únavu svalstva, alebo nebudete schopní cvičiť správnu technikou, znížte vašu záťažovú úroveň alebo si dajte krátku prestávku.

4. Udržujte si záznam, koľko sád a opakovaní ste schopní pri každom cvičení na začiatku vykonať. Budete prekvapení, ako rýchlo budete napredovať. V priebehu pár týždňov budete schopní zacvičiť všetky sady a opakovania na záťažovej úrovni ktorú si zvolíte.
5. Postupujte pomaly. V prípade, že ste po ukončení cvičenia veľmi unavení, znamená to, že cvičíte na úrovni ktorá je pre vás ešte náročná. Výborné výsledky môžete dosiahnuť na úrovni, ktorá je pre vás výzvou, ale neprináša vám bolesť alebo únavu.
6. Je dôležité aby ste si uvedomili, ako cvičiť správne a hlavne bezpečne. Tie bezpečnostné kroky sú pre vás dôležité a mali by ste ich nasledovať aby ste maximalizovali efektívnosť vášho cvičenia.
7. Mali by ste začať pocívať výsledky v priebehu jedného až dvoch týždňov cvičenia na tomto zariadení. Budete cítiť aj lepší postoj a lepšiu výdrž.

Bio Force pozície kladiek

Bio Force zariadenie využíva jednoduchý systém káblov, kladiek a háčikov pre umožnenie viac ako 100 cvičení pre vytváranie postavy. Nižšie nájdete výkres pre identifikáciu kladiek a doplnkov pre pozície háčikov.



Vaše Bio Force zariadenie je jedným serióznym kusom cvičiaceho náradia! Preto vám odporúčame, pred tým ako ho začnete používať, prečítajte si pozorne celý návod ktorý je pribalený ku zariadeniu.



Nastavenie odporu s posuvnou -N-uzamykateľnou technológiou

Zmena záťaže vám zaberie iba pár sekúnd. Jednoducho vytiahnite posuvný N-uzamykateľný nastavovač pre jeho uvoľnenie s aktuálnej pozície. Potom, vytiahnutý nastavovač jednoducho posuňte na ďalšiu požadovanú váhovú pozíciu a uvoľnite ho. Presvedčte sa, že uzamykateľný mechanizmus zapadol do novej záťažovej pozície. Pre viacnásobnú kontrolu si pozrite, či indikátor ukazuje „red“ (červená).



Nastavenie sedadla

Bio Force sedadlo má dve výškové úrovne. V prípade, že ste vyšší, budete možno využívať spodnú pozíciu aby ste mohli využívať čo najviac možností pre cvičenie s lat vežou. V prípade, ak ste nižší budete zrejme uprednostňovať vyššiu pozíciu pre sedadlo, čím jednoduchšie dosiahnete na rukoväť. Záleží to od vás!

V prípade, že si prajete zmeniť pozíciu, jednoducho vytiahnite dlhý kolík, a sedadlo posuňte do požadovanej výšky vytiahnutím pozičných kolíkov. Presuňte sedadlo do novej pozície a vložte sedadlo na pozičné kolíky. Keď už bude na mieste, znovu vložte dlhý kolík pre uzamknutie. **Nepoužívajte sedadlo, dokiaľ nie je dlhý kolík na svojom mieste.**

Nastavenie nožného pripojenia

Spodný penový vankúšik na nožnej tyči má 4 pozície. Tieto slúžia pre prispôsobenie sa dĺžke užívateľových nôh a pre zvýšenie komfortu. Pre zmenu na penovom vankúšiku, jednoducho vyberte koncovku nožnej tyče. Vysuňte penový vankúšik z tej strany, z ktorej ste odobrali koncovku. Teraz vysuňte tyč a zostávajúci vankúšik von z otvoru. Znovu ju vložte do novej požadovanej pozície. Vložte penový vankúšik a znovu založte koncovku nožnej tyče. Presvedčte sa, či je koncovka nožnej tyče na správnom mieste a správne upevnená.

Prvý týždeň

Cvičenie #1 (45 sek oddych medzi všetkými sadami)

- Drep - 3 sady 15 –tich drepov (3 x 15)
- Zhyby v sede - 3 x 15
- Drep na jednej nohe - 2 x 15
- Zhyby v sklone - 2 x 15
- Naťahovanie nôh v sede - 2 x 15
- Cvičenie ramien - 2 x 15
- Cvičenie s rukoväťou (vpredu) - 3 x 15
- Cvičenie pre triceps, tlačenie nadol - 3 x 15
- Ab Brušáky - 2 x 15 – Pri návrate dole (ohnutá pozícia) zostaňte v tejto pozícii po dobu 2 sekúnd pred tým ako sa vrátite do relaxačnej pozície.
- Šikmé brušáky - 2 x 15 + 15 (15 opakovaní na ľavú stranu a 15 opakovaní na pravú stranu)

Cvičenie #2 45 sek oddych medzi všetkými sadami

- Mŕtvy ťah s vystretými nohami - 3 x 15
- Posilňovanie v sede na ramená - 3 x 15
- Cvičenie s nohami a nožnou tyčou - 3 x 15 + 15
- Pokrčenie ramien, Postavte sa otočený na bok and postoj vpred - 3 x 15
3 sady 15 tich cvikov pre každé cvičenie (3 x 15 + 15 + 15)
- Cvičenie na boky v stoj, cvičenie na boky v ľahu - 3 x 10 + 10 + 10
- Cvičenie bicepsov v stoj - 3 x 15
- Cvičenie na stehná - 3 x 10 + 10 + 10 (palce smerujú von a chodidlá sú rovné)
- Otáčanie s preloženými nohami - 3 x 15

Cvičenie #3 (45 ek oddych medzi všetkými sadami)

- Drep na jednej nohe - 3 x 15 + 15
- Cvičenie pre jedno rameno v sede - 3 x 15 + 15
- Naťahovanie jednej nohy - 3 x 15 + 15
- Šikmé cvičenie pre jedno rameno - 3 x 15 + 15
- Posilňovanie v stoj - 3 x 15
- Cvičenie s rukoväťou v sede dozadu - 2 x 15
- Posilňovanie cvičením ponad hlavu v sede - 2 x 15
- Brušáky 2 x 15 - 2 sekundy podržať v ohnutej pozícii
- Šikmé brušáky - 2 x 15 + 15

Cvičenie #4 (45 sek oddych medzi všetkými sadami)

- Cvičenie na vystretých nohách, mŕtvy ťah - 4 x 15
- Cvičenie jedného ramena - 4 x 15 + 15
- Cvičenie s nohami a nožnou tyčou - 4 x 15 + 15
- Pokrčenie ramien, Postavte sa otočený na bok and postoj vzad - 3 x 15 + 15 + 15
- Cvičenia na boky v stoj, cvičenie na boky v ľahu - 3 x 10 + 10 + 10
- Cvičenie bicepsov v stoj - 3 x 15
- Cvičenie na stehná - 3 x 10 + 10 + 10 (palce smerujú von a chodidlá sú rovno)
- Otáčanie s preloženými nohami - 3 x 15

Druhý týždeň

Cvičenie #5 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

- Brušáky - 4 x 15
- Zhyby v sede - 4 x 15
- Drep na jednej nohe - 2 x 12
- Zhyby v sklone - 2 x 12
- Naťahovanie nôh v sede - 2 x 12
- Cvičenie ramien - 2 x 12
- Cvičenie s rukoväťou - 4 x 12
- Cvičenie pre triceps, tlačenie nadol- 4 x 15
- Ab Brušáky - 3 x 15 - 2 sekundy vydržte v ohnutej pozícii
- Šikmé brušáky - 3 x 15 + 15

Cvičenie #6 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

- Mŕtvy ťah s vystretými nohami - 4 x 15
- Cvičenie na ramená v sede - 4 x 15
- Cvičenie s nohami a nožnou tyčou - 4 x 15 + 15
- Pokrčenie ramien, Postavte sa otočený na bok and postoj vpred - 4 x 15 + 15 + 15
- Cvičenie na boky v stoji, cvičenie na boky v ľahu - 3 x 10 + 10 + 10
- Cvičenie bicepsov v stoji - 4 x 15
- Cvičenie na stehná - 4 x 10 + 10 + 10 (palce dnu , von & rovno)
- Otáčanie s preloženými nohami - 4 x 15

Cvičenie #7 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

- Drepy na jednej nohe - 4 x 15 + 15
- Cvičenie pre jedno rameno v sede - 4 x 15 + 15
- Naťahovanie jednej nohy - 2 x 15 + 15
- Šikmé cvičenie pre jedno rameno - 2 x 15 + 15
- Posilňovanie v stoji - 4 x 15
- Cvičenie s rukoväťou v sede dozadu 4 x 15
- Posilňovanie cvičením ponad hlavu v sede - 4 x 15
- Ab Brušáky - 3 x 15 - 2 sekundy vydržte v ohnutej pozícii
- Šikmé brušáky - 3 x 15 + 15

Cvičenie #8 60 sek oddych medzi všetkými sadami

- Mŕtvy ťah s vystretými nohami - 4 x 15
- Cvičenie pre jedno rameno v sede - 4 x 15 + 15
- Cvičenie s nohami a nožnou tyčou - 4 x 15 + 15
- Pokrčenie ramien, Postavte sa otočený na bok and postoj vzad - 4 x 15+15+15
- Cvičenia na boky v stoji, cvičenie na boky v ľahu - 4 x 10 + 10 + 10
- Cvičenie bicepsov v stoji - 4 x 15
- Cvičenie na stehná- 3 x 10 + 10 + 10 (palce smerujú von a chodidlá sú rovno)
- Otáčanie s preloženými nohami - 4 x 15

Tretí týždeň

Cvičenie #9 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

- Brušáky - 4 x 12
- Zhyby v sede - 4 x 12
- Drepy na jednej nohe - 2 x 12
- Zhyby v sklone - 2 x 12
- Naťahovanie nôh v sede - 2 x 12
- Cvičenie ramien - 2 x 12
- Cvičenie pri nadvihovaní bokov v ľahu - 3 x 10 + 10
- Cvičenie s rukoväťou - 4 x 12
- Cvičenie pre triceps, tlačenie nadol - 4 x 12
- Ab Brušáky - 3 x 12 - 3 sekundy vydržte v ohnutej pozícii
- Šikmé brušáky - 3 x 12 + 12

Cvičenie #10 (60 sek oddych medzi sadami)

- Cvičenie na vystretých nohách, mŕtvy ťah - 4 x 12
- Posilňovanie v sede na ramená - 4 x 12
- Cvičenie s nohami a nožnou tyčou - 4 x 12 + 12
- Pokrčenie ramien, Postavte sa otočený na bok and postoj vpred - 4 x 12 + 12 + 12
- Cvičenia na boky v stoji, cvičenie na boky v ľahu - 4 x 8 + 8 + 8
- Cvičenie bicepsov v stoji- 4 x 12
- Cvičenie na stehná - 4 x 10 + 10 + 10 (palce dnu , von & rovno)
- Otáčanie s preloženými nohami - 4 x 12

Cvičenie #11 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

- Drep na jednej nohe - 4 x 12 + 12
- Cvičenie pre jedno rameno v sede - 4 x 12 + 12
- Naťahovanie jednej nohy - 2 x 12 + 12
- Šikmé cvičenie pre jedno rameno - 2 x 12 + 12
- Posilňovanie v stoji - 4 x 12
- Cvičenie s rukoväťou v sede dozadu - 4 x 12
- Posilňovanie cvičením ponad hlavu v sed - 4 x 12
- Ab Brušáky - 2 x 12 - 2 sekundy vydržte v ohnutej pozícii
- Šikmé brušáky - 2 x 12 + 12
- Otáčanie trupu v stoji - 2 x 12 + 12

Cvičenie #12 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

- Mŕtvy ťah s vystretými nohami - 4 x 12
- Cvičenie pre jedno rameno v sede - 4 x 12 + 12
- Cvičenie s nohami a nožnou tyčou - 4 x 12 + 12
- Pokrčenie ramien, Postavte sa otočený na bok and postoj vzad - 4 x 12 + 12 + 12
- Cvičenia na boky v stoji, cvičenie na boky v ľahu - 3 x 10 + 10 + 10
- Cvičenie jednou rukou v stoji - 4 x 12
- Cvičenie bicepsov v stoji - 4 x 12
- Cvičenie na stehná - 4 x 10 + 10 + 10 (palce smerujú von a chodidlá sú rovno)
- Otáčanie s preloženými nohami - 4 x 12

Štvrtý týždeň cvičenie #13 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

- Brušáky - 4 x 12
- Zhyby v sede - 4 x 12
- Drep na jednej nohe - 2 x 12 + 12
- Zhyby v sklone - 2 x 12
- Naťahovanie nôh v sede - 2 x 12
- Cvičenie s rukoväťou - 4 x 12
- Cvičenie tricepsov v stoji - 4 x 12
- Ab Brušáky - 4 x 12 - 4 sekundy vydržte v ohnutej pozícii
- Šikmé brušáky - 2 x 12 + 12

Cvičenie #14 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

- Mŕtvy ťah s vystretými nohami - 4 x 12
- Posilňovanie v sede na ramená - 4 x 12
- Cvičenie s nohami a nožnou tyčou - 4 x 12 + 12
- Pokrčenie ramien, Postavte sa otočený na bok and postoj vpred - 4 x 10 + 10 + 10
- Cvičenia na boky v stoji, cvičenie na boky v ľahu - 4 x 10 + 10 + 10
- Cvičenie bicepsov v stoji - 4 x 12
- Cvičenie na stehná - 4 x 10 + 10 + 10 (palce dnu, von & rovno)
- Otáčanie s preloženými nohami - 4 x 12

Cvičenie #15 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

- Drep na jednej nohe - 4 x 12 + 12
- Cvičenie pre jedno rameno v sede - 4 x 12 + 12
- Naťahovanie jednej nohy - 2 x 12 + 12
- Šikmé cvičenie pre jedno rameno - 2 x 12 + 12
- Posilňovanie v stoji - 4 x 12
- Cvičenie s rukoväťou v sede dozadu - 4 x 12
- Cvičenie pre triceps v sede - 4 x 12
- Hrudníkové cvičenie - 2 x 12
- Ab Brušáky - 2 x 12 - 3 2 sekundy vydržte v ohnutej pozícii
- Šikmé brušáky - 2 x 12 + 12
- Otáčanie trupu v stoji - 2 x 12 + 12

Poznámka: Pri začínaní s cvičením č.16 zistíte, že už môžete odcvičiť kompletne „super sady!. Čo je super sada? Je to jednoduchá kombinácia dvoch rozdielnych cvičení vykonávaných jedno po druhom bez akejkoľvek prestávky. Napríklad, v cvičení č.16 môžete mať super sadu zloženú z cvičení pre biceps a z cvičenia v stojí na triceps. Urobíte sady na biceps (12 opakovaní) a hneď za tým 4 sady pre triceps (8 opakovaní)

Cvičenie #16 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

Piaty týždeň

Mŕtvy ťah s vystretými nohami - 4 x 12
 Cvičenie na ramená v sede - 4 x 12+12
 Cvičenie s nohami a nožnou tyčou - 4 x 12 + 12
 Pokrčenie ramien, Postavte sa otočený na bok and postoj vpred - 4 x 10 + 10 + 10
 Cvičenie na boky v stojí, cvičenie na boky v ľahu - 4 x 10 + 10 + 10
 SUPER SADA :Cvičenie bicepsov v stojí - 4 x 12
 Cvičenie tricepsov v stojí : 4 x 8
 Cvičenie na stehná - 4 x 10 + 10 + 10 (palce dnu , von & rovno)
 Otáčanie s preloženými nohami - 4 x 12

Cvičenie #17 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

- SUPER Sada : Brušáky – 5 x 8
 Brušáky na jednej nohe : - 5 x 8
- SUPER Sada
- Cvičenie pre jedno rameno v sede - 5 x 8
- Zhyby v sede - 5 x 8
- Naťahovanie jednej nohy - 2 x 8
- Cvičenie s nohami a nožnou tyčou - 2 x 8
- Cvičenie nôh -2 x 8,
- Cvičenie na boky - 2 x 8
- Brušáky 4x10 zadržte 4 sekundy v ohnutej pozícii
- Šikmé brušáky 4x10+10

Cvičenie #18 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

Mŕtvy ťah s vystretými nohami - 5 x 8
 Cvičenie pre jedno rameno v sede - 5 x 8
 Cvičenie s nohami a nožnou tyčou - 4 x 8 + 8
 Pokrčenie ramien, Postavte sa otočený na bok and postoj vzad - 5 x 8+8+8
 Cvičenia na boky v stojí, cvičenie na boky v ľahu - 4 x 8 + 8 + 8
 Cvičenie bicepsov v stojí - 4 x 8
 Cvičenie na stehná -5 x 8 + 8 + 8 (palce smerujú von a chodidlá sú rovno)
 Otáčanie s preloženými nohami - 5 x 8

Cvičenie #19 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

- Cvičenie #23 (6060 sek oddych medzi všetkými sadami)
- SUPER Sada: Brušáky – 5x8
 Brušáky na jednej nohe 5 x 8 + 8
 - SUPER Sada
 - Zhyby v sede - 5 x 8
 - Cvičenie pre jedno rameno v sede- 5 x 8
 - Naťahovanie jednej nohy - 5 x 8
 - Cvičenie s nohami a nožnou tyčou 2 x 8
 - Cvičenie pre jedno rameno v sede- 2 x 8+8
 - Cvičenie v stojí pre jedno rameno - 2 x 8+8
 - Opačné ťahanie rukoväte - 5 x 8
 - Cvičenie pre triceps v stojí - 5 x 8
 - Brušáky 3x10 zadržte 4 sekundy v ohnutej pozícii
 - Šikmé brušáky 2x10+10

Cvičenie #20 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

- Mŕtvy ťah s vystretými nohami - 5 x 8
- Cvičenie na ramená v sede - 5 x 8+8
- Cvičenie s nohami a nožnou tyčou - 5 x 8 + 8
- Pokrčenie ramien, Postavte sa otočený na bok and postoj vpred - 5 x 8 + 8 + 8
- Cvičenie na boky v stoji, cvičenie na boky v ľahu - 3 x 8+ 8 + 8
- Cvičenie bicepsov v stoji - 5 x 8
- Cvičenie na stehná - 5 x 8 + 8 + 8 (palce dnu , von & rovno)
- Otáčanie s preloženými nohami - 5 x 8

Šiesty týždeň

Cvičenie #21 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

- SUPER Sada • Drepy na jednej nohe - 5 x 8 + 8
- Drepy- 5 x 8
- Drepy - 1 x ? – urobte jednu sadu po dobu 45 sekúnd toľko drepov koľko vládnete bez prestávky
- SUPER Sada • Cvičenie v sede pre hrudník s jednou rukou - 5 x 8
- Cvičenie v sede hrudník - 5 x 8
- Cvičenie pre ramená v sede - 1 x ? - urobte jednu sadu po dobu 45 sekúnd toľko koľko vládnete bez prestávky • Cvičenie v sede na nohy - 2 x 8
- SUPER Sada • Hrudníkové cvičenie - 5 x 8
- Cvičenie s rukoväťou - 2 x 8
- Cvičenie s rukoväťou - 1 x ? -urobte jednu sadu po dobu 45 sekúnd toľko koľko vládnete bez prestávky
- Ab Brušáky - 4 x 10 – 5 sekúnd vydržte v ohnutej pozícii
- Šikmé brušáky - 2 x 10 + 10
- Cvičenie trupu v stoji - 2 x 12 + 12

Cvičenie #22 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

- Mŕtvy ťah s vystretými nohami - 5 x 8
- Cvičenie na ramená v sede - 5 x 8
- Cvičenie s nohami a nožnou tyčou - 5 x 8 + 8
- Pokrčenie ramien, Postavte sa otočený na bok and postoj vpred - 5 x 8 + 8 + 8
- Cvičenie na boky v stoji, cvičenie na boky v ľahu -5 x 8 + 8 + 8
- Cvičenie bicepsov v stoji - 5 x 8
- Cvičenie na stehná - 5 x 8 + 8 + 8 (palce dnu , von & rovno)
- Otáčanie s preloženými nohami - 5 x 8

Cvičenie #23 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

- SUPER Sada • Drepy na jednej nohe- 4 x 8, 1 x 12
- Drepy- 4 x 8, 1 x 12
- SUPER Sada • Cvičenie pre jedno rameno v sede - 4 x 8 + 8, 1 x 12 + 12
- Cvičenie v sede na hrudník - 4 x 8, 1 x 12
- SUPER Sada • Naťahovanie jednej nohy - 2 x 8 + 8, 1 x 12 + 12
- Cvičenie s nohami a nožnou tyčou - 2 x 8, 1 x 12
- SUPER Sada • Zhyby v sklone - 1 x 8, 1 x 12
- Cvičenie v stoji - 1 x 8, 1 x 12
- SUPER Sada • Cvičenie s rukoväťou - 3 x 8, 1 x 12
- Posilňovanie cvičením ponad hlavu v sede - 3 x 8, 1 x 12
- Cvičenie hrudníka - 3 x 8, 1 x 12
- SUPER Sada • Ab Brušáky - 3 x 8, 1 x 12 - 4 sekundy vydržte v ohnutej pozícii
- Šikmé brušáky- 3 x 8 + 8, 1 x 12 + 12

Cvičenie #24 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

- Cvičenie na vystretých nohách, mŕtvy ťah - 3 x 8, 1 x 12
- Cvičenie na ramená v sede - 3 x 8 + 8, 1 x 12 + 12
- Cvičenie s nohami a nožnou tyčou - 1 x 8 + 8, 3 x 6 + 6
- Pokrčenie ramien, Postavte sa otočený na bok and postoj vpred - 3 x 8 + 8 + 8, 1 x 12 + 12 + 12
- Cvičenie na boky v stojí, cvičenie na boky v ľahu - 3 x 8 + 8 + 8, 1 x 12 + 12 + 12
- SUPER Sada
 - Cvičenie bicepsov v stojí - 3 x 8, 1 x 12
 - Cvičenie tricepsov v stojí - 3 x 8, 1 x 12
- Cvičenie na stehná - 3 x 8 + 8 + 8, 1 x 12 + 12 + 12 (palce dnu , von & rovno)
- Otáčanie s preloženými nohami - 3 x 8, 1 x 12

Týždeň sedem

Cvičenie #25 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

- SUPER Sada
 - Drepy na jednej nohe - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
 - Drepy - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- SUPER Sada
 - Cvičenie pre jedno rameno v sede - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
 - Zhyby v sede - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- SUPER Sada
 - Naťahovanie nôh v sede - 1 x 10, 1 x 15, 1 x 20
 - Cvičenie s nohami a nožnou tyčou - 1 x 10, 1 x 15, 1 x 20
- SUPER Sada
 - Hrudníkové cvičenie - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
 - Cvičenie s rukoväťou - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- SUPER Sada
 - Hrudníkové cvičenie - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
 - Posilňovanie cvičením ponad hlavu v sede - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- SUPER Sada
 - Ab Brušáky - 2 x 10 , 2 x 15, 1 x 20 - 5 sekúnd vydržte v ohnutej pozícii
 - Šikmé brušáky - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20

Cvičenie #26 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

- Mŕtvy ťah s vystretými nohami - - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- Cvičenie na ramená v sede - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- Cvičenie s nohami a nožnou tyčou - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
- Pokrčenie ramien, Postavte sa otočený na bok and postoj vpred - 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 1 x 20 + 20 + 20
- Cvičenie na boky v stojí, cvičenie na boky v ľahu - 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 1 x 20 + 20 + 20
- Cvičenie bicepsov v stojí - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- Cvičenie na stehná - 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 1 x 20 + 20 + 20 (palce dnu , von & rovno)
- Otáčanie s preloženými nohami - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20

Cvičenie #27 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

- Drepy na jednej nohe 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- Cvičenie pre jedno rameno v sede - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20
- Naťahovanie jednej nohy - 1 x 10 + 10, 1 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
- Šikmé cvičenie pre jedno rameno - 1 x 10 + 10, 1 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
- SUPER Sada
 - Cvičenie v stojí - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
 - Cvičenie bicepsov v stojí - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- SUPER Sada
 - Cvičenie pre triceps v sede - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
 - Cvičenia hrudníka - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- SUPER Sada
 - Ab Brušáky - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20 – 4 sekundy vydržte v ohnutej pozícii
 - Šikmé brušáky - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20

Cvičenie #28 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

- Cvičenie na vystretých nohách, mŕtvy ťah- 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- Posilňovanie v sede na jedno rameno - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20
- Cvičenie s nohami a nožnou tyčou- 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20
- Pokrčenie ramien, Postavte sa otočený na bok and postoj vpred -
2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20
- Cvičenia na boky v stoji, cvičenie na boky v ľahu - 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15,
2 x 20 + 20 + 20
- Cvičenie bicepsov v stoji- - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- Cvičenie na stehná- 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 2 x 20 + 20 + 20 (palce dnu , von &
& rovno)
- Otáčanie s preloženými nohami - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20

Ôsmi týždeň

#29 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

- Brušáky - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, x 15
- Zhyby v sede - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Drepy na jednej nohe - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Cvičenie ramien- 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Cvičenie s rukoväťou - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Cvičenie pre triceps, tlačenie nadol - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Ab Brušáky - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Šikmé brušáky - 1 x 15 + 15, 1 x 10 + 10, 1 x 8 + 8, 1 x 6 + 6, 1 x 15 + 15

Cvičenie #30 (60 sek oddych medzi všetkými sadami)

- Cvičenie na vystretých nohách, mŕtvy ťah - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Posilňovanie v sede na ramená - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Cvičenie s nohami a nožnou tyčou - 1 x 15 + 15, 1 x 10 + 10, 1 x 8 + 8, 1 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- Pokrčenie ramien, Postavte sa otočený na bok and postoj vpred - 1 x 15 + 15 + 15,
1 x 10 + 10 + 10, 1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15
- Cvičenia na boky v stoji, cvičenie na boky v ľahu - 1 x 15 + 15 + 15, 1 x 10 + 10 + 10,
1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15
- Cvičenie bicepsov v stoji - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Cvičenie na stehná - 1 x 15 + 15 + 15, 1 x 10 + 10 + 10, 1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15
(palce dnu , von & rovno)
- Otáčanie s preloženými nohami - 1 x 15 + 15, 1 x 10 + 10, 1 x 8 + 8, 1 x 6 + 6, 1 x 15 + 15

Cvičenie #31 (6060 sek oddych medzi všetkými sadami)

- Drepy na jednej nohe - 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- Cvičenie pre jedno rameno v sede - 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- Naťahovanie jednej nohy - 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- Cvičenie pre jedno rameno v sede- 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- Ťahanie rukoväte, otočené naopak - 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15
- Posilňovanie cvičením ponad hlavu v sede- 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15
- Ab Brušáky - 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15
- Otáčanie trupom v stoji - 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15

Cvičenie #32 (6060 sek oddych medzi všetkými sadami)

- Cvičenie na vystretých nohách, mŕtvy ťah - 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15
- Posilňovanie v sede na jedno rameno - 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- Cvičenie s nohami a nožnou tyčou - 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- Cvičenia na boky v stoji, cvičenie na boky v ľahu - 1 x 15 + 15 + 15, 1 x 10 + 10 + 10,
1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15
- Cvičenie bicepsov v stoji- 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15
- Cvičenie na stehná - 1 x 15 + 15 + 15, 1 x 10 + 10 + 10, 1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15
(palce dnu , von & rovno)
- Otáčanie s preloženými nohami - 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15

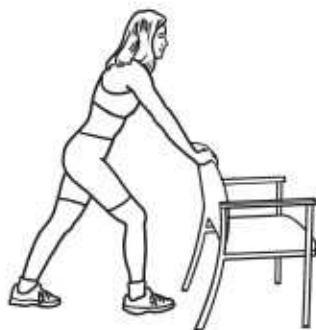
Pri vykonávaní týchto cvičení by mali byť vaše pohyby pomalé a pravidelné, bez skákania alebo mykania. Pri naťahovaní zostaňte v pozícii až dokiaľ nebudete pociťovať jemné napätie, ale nie bolesť v svalstve a zostaňte v polohe po dobu 20 až 30 sekúnd. Dýchajte pomaly a rytmicky. Presvedčte sa, že nezadržívate dych. Zapamätajte si, že naťahovacie cvičenie musia byť vykonané pre obe strany vášho tela.



1. Naťahovanie štvorhlavového svalu

Postavte sa blízko ku stene, stolička alebo inému pevnému predmetu. Použite jednu ruku pri asistencii vašej rovnováhy. Pokrčte opačné koleno a pätu potiahnite smerom ku vašej zadnej časti. Zozadu uchopte rukou špičku chodidla na rovnakej strane. Vnútornú stranu stehien udržiajte blízko seba, opatrne potiahnite vaše chodidlo smerom ku zadnej časti až pokiaľ nepocítite jemné natiahnutie na prednej strane vášho stehna. Nie je potrebné aby ste sa dotýkali pätou vašej zadnej časti. Prestaňte s cvičením ak pociťujete prílišné natiahnutie svalstva.. Vaše koleno by malo smerovať nadol a dopredu a vaše kolená držte blízko pri sebe. (Nedovoľte zdvihnutému kolenu aby smeroval von.)

Podržte po dobu 20 až 30 sekúnd. Zopakujte pre druhú nohu.



2. Naťahovanie pre stehná a achilovku

Postavte sa približne na dĺžku ramena od steny alebo stoličky s vašimi nohami na šírku ramien. Chodidlá smerujú dopredu, jednu nohu posuňte dopredu ku stoličke a druhú nohu nechajte mierne vzadu. Pokrčte nohu ktorá je bližšie ku stoličke druhú nohu nechajte vystretú, ruky položte na stoličku. Pätu chodidla ktoré je vzadu udržiajte pevne na podlahe a a boky posuňte smerom dopredu. Pomaly sa nakloňte dopredu, chrbát a noha vystretá až pokiaľ nebudete pociťovať jemné naťahovanie v stehennom svalstve.

Zostaňte v tejto pozícii po dobu 20 až 30 sekúnd. Zopakujte cvičenie pre druhú nohu.



3. Cvičenie pre triceps naťahovanie ponad hlavu

Postavte sa, nohami na šírku ramien a jemne pokrčte vaše kolena. Jednu ruku dajte ponad hlavu, pokrčte v lakti a druhou rukou ponad vašu hlavu uchopte lakeť druhej ruky. Prstami sa snažte kráčať smerom nadol po vašom chrbte až dokiaľ sa vám dá.. Zostaňte v tejto pozícii. Druhou rukou sa natiahnite a uchopte váš lakeť. Opatrne sa ponahujte.

Zostaňte v tejto pozícii po dobu 20 až 30 sekúnd. Zopakujte pre druhé rameno.



4. Naťahovanie chrbtice

Postavte sa, nohy na šírku ramien a jemne pokrčenými. Prehnite sa v páse dopredu ramená uvoľnite. Opatrne sa prehnite v páse čo najviac dopredu ako sa vám dá.

Zostaňte v tejto pozícii po dobu 20 až 30 sekúnd. Postavte sa a znovu zopakujte.



5. Naťahovacie cvičenie v stoji pre podkolennú šľachu

Postavte sa, nohy na šírku bokov. Natiahnite jednu nohu dopredu a nechajte celé chodidlo pevne na podlahe. S vašimi rukami položenými na stehnách, pokrčte zadnú nohu a oprite sa o prednú vystretú nohu až pokiaľ nebudete pociťovať jemné ťahanie v zadnej strane stehna. Presvedčte sa, že sa opierate skôr z bokov ako by ste mali veľmi prehýbať v páse.

Zostaňte v tejto pozícii po dobu 20 až 30 sekúnd. Zopakujte cvičenie pre druhú nohu.



6. Zadná časť, boky a stehná

Lahnite si na chrbát, boky relaxujú oproti podlahe. Ohnite jednu nohu v kolene. Obe ramená udrzte opreté o podlahu, jemne uchopte koleno s rukami a ťahajte ho smerom k vášmu telu potom smerom ku podlahe. Mali by ste pociťovať ťahanie v bokoch, stehnách a na spodnej časti chrbtice.

Zadržte po dobu 20 až 30 sekúnd a uvoľnite. Zopakujte pre druhú stranu.



7. Vnútoraná strana stehien

Posaďte sa na podlahu a pokrčte nohy tak aby sa chodidlá vzájomne dotýkali. Položte lakty na vaše kolena. Nahnite sa smerom dopredu cez pás a jemne zatlačte na vnútornú stranu kolien. Mali by ste pociťovať jemné napnutie na vnútornej strane stehien.

Zadržte po dobu 20 až 30 sekúnd a uvoľnite.



8. Ruky za chrbtom

Postavte sa, nohami na šírku ramien špičkami dopredu a s kolenami jemne pokrčenými. Nechajte vaše ruky uvoľnené popri bokoch. Napnite hrudník a plecia zatlačte dozadu. Jemne pokrčte ruky v lakt'och a poza váš chrbát sa chyťte za ruky. Pomaly natiahnite vaše ruky a ťahajte ich smerom hore. Ruky dvíhajte nahor až pokiaľ nebudete cítiť jemné napätie vo vašich pleciach a v oblasti hrudníka.

Zadržte po dobu 20 až 30 sekúnd. Nechajte ruky padnúť do originálnej pozície a pokrčte ich lakt'och. Uvoľnite ruky a vráťte ich do pozície popri bokoch.

Príprava vášho Bio Force cvičenia

Výber ktoré urobíte pre frekvenciu (ako často), trvanie (ako dlho), a intenzitu (ako ťažko) pri ktorých budete cvičiť priamo ovplyvnia vaše výsledky.

Pred tým ako si začnete s akýmkoľvek cvičením na Bio Force zariadení, mali by ste najskôr zistiť aká je vaša aktuálna fyzická kondícia. Nasledujúce riadky sú návodom pri ktorom si môžete overiť vašu aktuálnu kondičnú úroveň, ale majte na pamäti, že toto sú iba smernice na cvičenie. Vždy musíte pozorne načúvať vášmu telu. Začínajte na úrovni ktorá je pre vás pohodlná a budete napredovať rozumne.

Začiatočník -	Nemá predchádzajúce skúsenosti s cvičením, alebo necvičil dlhší čas.
Mierne pokročilý -	Pravidelne cvičí po dobu troch mesiacov alebo aj viac.
Pokročilý -	Pravidelne cvičí šesť mesiacov alebo aj viac.

Nohy

1. Drep
2. Drep na jednej nohe
3. Výpad vzad
4. Posilňovanie nôh v sede
5. Posilňovanie jednej nohy v sede
6. Mŕtvy ťah s vystretými nohami
7. Mŕtvy ťah s rukoväťou
8. Cvičenie nôh na zariadení
9. Stehenné cvičenie
10. Zdvihové cvičenia pre lýtka
11. Obrátené cvičenia pre lýtka
12. Vykopávanie dozadu s jednou nohou
13. Tlačenie na jednu nohu v stoji
14. Cvičenie v stoji na boky, ohyb
15. Cvičenie v stoji na boky
16. Cvičenie v stoji na boky odťahové
17. Cvičenie v stoji na boky, pohyb do vnútra
18. Cvičenie na boky v ľahu
19. Cvičenie na boky v ľahu, odťahové
20. Cvičenie na boky v ľahu, pohyb do vnútra
21. Cvičenie na nohy v ľahu
22. Cvičenie na jednu nohu v ľahu
23. Nožnicové cviky na nohy
24. Kmitavé výkopy
25. Otáčanie bokov v ľahu
26. Otáčanie jednou nohou v ľahu
27. Tlakové cviky jednej nohy v sede
28. Cvičenia jednej nohy v sede
29. Cvičenia jednej nohy v sede
30. Cviky na kotníky v sede
31. Cviky na kotníky v sede

Hrudník a chrbát

32. Hrudníkové cvičenie v sede
33. Cvičenie v sede s jedným ramenom
34. Hrudníkové cvičenie šikmé
35. Cvičenie jedného ramena v šikmom sede
36. Hrudníkové cvičenie
37. Hrudníkové cvičenie s jednou rukou
38. Hrudníkové cvičenie, šikmý sed
39. Hrudníkové cvičenie, šikmý sed jedno rameno
40. Hrudníkové cvičenie, sklon dole hlavou
41. Uchopenie činky s rukami pri sebe
42. Cvičenie s rukoväťou
43. Cvičenie s rukoväťou , predné
44. Jednoramenné vytiahnutie zdola nahor
45. Spätný úchop rukoväte
46. Cvičenie ľahu s jedným ramenom
47. Neutrálne poťahovanie rukoväte
48. Neutrálne poťahovanie rukoväte s jednou rukou
49. Poťahovanie rukoväte v sede
50. Poťahovanie rukoväte v sede jednou rukou
51. Cvičenie ramien v stoji, ťahanie rukoväte
52. Cvičenie jedného ramena v stoji, ťahanie rukoväte
53. Postoj, ťahanie v neutrálnej pozícii
54. Postoj jednou rukou, ťahanie v neutrálnej pozícii
55. Cvičenie v stoji, neutrálna pozícia
56. Cvičenie s jednou rukou, ponad hlavu
57. Cvičenie v stoji v predklone
58. Jednoramenné cvičenie v predklone
59. Cvičenie v stoji v rozpažení

Plecia

60. Posilňovanie ramien v sede
61. Posilňovanie jedného ramena v sede
62. Vťahovanie ramien
63. Posilňovanie ramien
64. Posilňovanie rúk v stoji
65. Posilňovanie jednej ruky v stoji
66. Bočné posilňovanie ramien v stoji
67. Bočné posilňovanie jedného ramena v stoji
68. Precvičovanie zadného deltového svalu
69. Jednoramenné zadné posilňovanie delta svalstva
70. Cvičenie zo zadu s káblom
71. Cvičenie v sede

72. Cvičenie jedného ramena v sede
73. Bočné cvičenie ramien v sede
74. Bočné cvičenie jednej ruky v sede
75. Cvičenie ramien v ľahu
76. Cvičenie ramien vnútorné v ľahu
77. Cvičenie ramien vonkajšie v ľahu
78. Cvičenie pre vystreté ramená, smerujúc dozadu
79. Diagonálne vonkajšie cvičenie ramien
80. Diagonálne vnútorné cvičenie ramien

Ramená

81. Posilňovanie bicepsov v stoji
82. Posilňovanie bicepsov, jedno rameno v stoji
83. Posilňovanie rúk v stoji
84. Posilňovanie jednej ruky v stoji
85. Posilňovanie ramenného svalstva
86. Posilňovanie ramenného svalstva, jedna ruka
87. Posilňovanie bicepsov
88. Posilňovanie bicepsov s rukoväťou
89. Sediace posilňovanie koncentrácia na ramená
90. Posilňovanie zápästiami v sede
91. Posilňovanie zápästiami, opačne v sede
92. Posilňovanie tricepsov ponad hlavu v sede
93. Posilňovanie tricepsov jednou rukou ponad hlavu
94. Posilňovanie zápästiami v sede
95. Posilňovanie tricepsov v stoji
96. Posilňovanie tricepsových svalov
97. Posilňovanie jednou rukou, triceps
98. Posilňovanie jednou rukou, triceps, otočený opačne
99. Posilňovanie jednou rukou, triceps
100. Posilňovanie jednou rukou, opačne triceps
101. Posilňovanie obe ramená spätný ráz
102. Posilňovanie obe ramenný triceps spätný rám
103. Triceps drepy
104. Triceps drepy na jednej ruke
105. Posilňovanie triceps šikmo cez telo

Brucho

106. Ab Brušáky
107. Šikmé brušáky
108. Otáčanie trupu v stoji
109. Nakláňanie nabok
110. Otáčanie trupu v sede



Precvičené svalstvo:

Zadná časť, kolenné šľacha, stehenný sval

Úroveň záťaže:

Začiatočník



Precvičené svalstvo:

Zadná časť, kolenné šľacha, stehenný sval

Úroveň záťaže: Mierne pokročilý, pokročilý



Precvičené svalstvo:

Zadná časť, kolenné šľacha, stehenný sval

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý, pokročilý

1 Drep

štart: Postavte sa smerom ku rámu
Chodidlá na šírku ramien na dosku.
Uchopte rukoväťe.

pohyb: Ohnite kolená, boky a lýtka.
Podrepni až dokiaľ nie sú stehná
paralelne s podlahou, alebo len o kúsok
vyššie. Urobte drep do začiatočnej pozície.

típy Udržujte kolená v línii s palcami.
Vycentrujte váhu cez klenbu, nie palce
alebo päty. Vypnite hrud' a chrbát udrzte
vyrovnaný ak sa idú boky dolu. Udržujte
hlavu hore a v línii s chrbticou. Zapojte
brucho aby ste stabilizovali chrbát.

Sedadlo: vypnuté
Nadvihnutie nôh: vypnuté
Doplňky : rukoväť
Pozície pohybu kladiiek



2 Drep na jednej nohe

štart: Postavte sa smerom k rámu. Rozkročte
nohy, zadnú pätu nadvihnite. Uchopte
rukoväťe.

pohyby: Pokrčte kolená, boky a lýtka.
Podrepni až dokiaľ nie sú stehná
paralelne s podlahou, alebo len o kúsok
vyššie. Urobte drep do začiatočnej pozície.

típy: Udržujte kolená v línii s palcami.
Vycentrujte váhu cez klenbu, nie palce
alebo päty. Vypnite hrud' a chrbát udrzte
vyrovnaný ak sa idú boky dolu. Udržujte
hlavu hore a v línii s chrbticou. Zapojte
brucho aby ste stabilizovali chrbát.
Opakujte pre obe strany.

Sedadlo: vypnuté
Nadvihnutie nôh: vypnuté
Doplňky : rukoväť
Pozície pohybu kladiiek



3 Otočený podrep

štart: Postavte sa smerom ku rámu
Chodidlá širšie od seba
Uchopte rukoväťe.

Pohyby: Jednou nohou ustúpte vzad, do
výpadovej pozície. Podrepni až, dokiaľ
sa nie je predné stehno paralelne s
podlahou alebo o kúsok vyššie.

típy Napnite chrbát do začiatočnej pozície.
Udržujte váhu na prednej nohe a predné
koleno v línii s palcami. Nadvihnite
hrudník a udrzte chrbát rovný počas
podrepu. Zapojte stehná aby ste stabilizovali
chrbát. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo: vypnuté
Nadvihnutie nôh: vypnuté
Doplňky : rukoväť
Pozície pohybu kladiiek





Precvičované svalstvo:
Úroveň záťaže



Štvorhlavý sval
začiatočník

4 Cvičenie v sede

štart: Posadíte sa chrbtom ku zariadeniu.
Kolená dajte cez vrchné nožné vankúšiky .Lýtka pod spodné opierky.

pohyb Uchopte rukoväte pri sedadle..
Vystríte kolena až pokiaľ nie sú nohy vyrovnané. Dajte si pauzu pri vrchnom pohybe

tipy: Dajte nohy dole do počiatočnej pozície.
Sadnite si na zariadenie, stehno napnuté.
Neopierajte sa o sedadlo. Udržujte kolena v línii s pohyblivou tyčou.

Zapnuté/horná
Sedadlo pozícia

Nadvihnutie nôh
zapnuté

doplňky:
žiadne

Pozície pohybu kladiiek



Precvičované svalstvo: Štvorhlavý sval
Mierne pokročilý, pokročilý



5 Cvičenie v sede s jednou nohou

štart: Posadíte sa chrbtom ku zariadeniu
Kolená dajte cez vrchné nožné vankúšiky. Lýtka pod spodné opierky.
Uchopte rukoväte pri sedadle.

pohyb: Vystríte jedno koleno až pokiaľ nebude noha vyrovnaná. Dajte si pauzu pri vrchnom pohybe. Dajte nohu dole do počiatočnej pozície.

tipy: Sadnite si rovno, brucho napnite.
Neopierajte sa o sedadlo. Kolená udržujte v línii s pohyblivou tyčou. Opakujte pre obe strany.



Úroveň záťaže:



Precvičované svalstvo: Kolenná šľacha, bedrá a chrbtové svalstvo
Mierne pokročilý, pokročilý



6 Vyrovnané nohy mŕtvy ťah

štart Postavte sa chrbtom k zariadeniu.
Chodidlá sú na šírku bokov. Prehnite sa v bokoch a uchopte ruky medzi nohy.

pohyb Vystríte sa a potom sa znovu ohnite.
Postavte sa rovno, potiahnite ruky popred panvu. Prehnite sa v bokoch a vráťte sa do začiatočnej pozície.

tipy: Udržujte kolena a ramená vyrovnané.
Ťahajte ruky hore a dole z pozície bokov.
Nepredkláňajte sa alebo nekrčte kolena.
Zapojte stehná pre stabilizovanie chrbta.
Predkloňte sa až pokiaľ nie je hrudník paralelne s podlahou alebo o kúsok vyššie.
Mali by sta cítiť napnutie v stehnách.



Úroveň záťaže:



Precvičované svalstvo:

Kolená šľacha, chrbtica, zadná časť

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý, pokročilý

7 Vystretý chrbát, mŕtvy ťah

štart: Postavte sa tvárou k rámu. Chodidlá na šírku bokov postavené na doske, kolena pokrčené.

Predkloňte sa dopredu v bokoch a uchopte rukoväť. Vystrejte boky a chrbát. Postavte sa rovno, rukoväť potiahnite smerom ku stehnám. Pokrčte kolena a boky a vráťte sa do počiatočnej pozície.

pohyb:

Udržujte ramená a chrbát vyrovnaný s hrudníkom a hlavu držte hore. Poľahujte rukoväť dole a hore od bokov. Neotáčajte sa v spodnej časti chrbtice. Zapojte stehná pre stabilizovanie chrbtice. Prehnite sa dopredu až dokiaľ nepocítite jemný tlak v oblasti stehien.

8 Cvičenie nôh

štart: Postavte sa tvárou k rámu. Jedným stehnom oproti vankúšu nožnej tyče. Lýtko tej istej nohy pod spodnú časť nožného držadla. Uchopte vrch sedadla s rukou na rovnakej strane.

pohyby:

Pokrčte koleno tak, aby bola podložka blízko zadnej časti tela. Prestaňte cvičiť pri vrchnom pohybe. Klesnite späť do začiatkovej pozície

tipy:

Opatrne sa predkloňte s celým vašim telom. Chrbát udržiavajte vystretý počas cvičenia s nohou. Zapojte brucho pre stabilizovanie brucha. Nedvíhajte stehno preč z vrchnej nožnej podložky. Opakujte na obe strany.



Precvičované svalstvo:

Kolená

Úroveň záťaže:

začiatočník

9 Stehná

štart: Postavte sa tvárou k rámu. Chodidlá na podložke na šírku bokov. Palce smerujú od seba.. Uchopte ruky po bokoch tela.

pohyby:

Nadvihnite päty zostaňte na špičkách. Urobte pauzu pri vrchnom pohybe. Dajte chodidlá späť na podlahu do začiatkovej pozície.

tipy:

Udržujte ramená a nohy vyrovnané. Zapojte brucho pre stabilizovanie chrbta. Zostaňte vo vertikálnej pozícii trupu. Nepredkláňajte alebo nezakláňajte sa.



Precvičované svalstvo:

Lýtka

Úroveň záťaže:

začiatočník

Sedadlo: vypnuté, horná pozícia

Nadvihnutie nôh: vypnuté
Doplňky : rukoväť

Pozície pohybu kladiek



Sedadlo: vypnuté, horná pozícia

Nadvihnutie nôh: vypnuté
Doplňky : rukoväť

Pozície pohybu kladiek



Sedadlo: vypnuté
Nadvihnutie nôh: vypnuté
Doplňky : rukoväť

Pozície pohybu kladiek





Precvičované svalstvo: Plochý lýtkový sval


10 Výpady pre zlepšenie lýtok

- štart: Postavte sa tvárou k rámu. Chodidlá na podložke, na šírku bokov. Palce smerujú od seba. Uchopte rúčky po stranách tela.
- pohyby: Nadvihnite päty, zostaňte na špičkách. Urobte pauzu pri vrchnom pohybe. Dajte chodidlá späť na podlahu do začiatkovej pozície.
- tipy:

Udržujte ramená a nohy vyrovnané. Zapojte brucho pre stabilizovanie chrbta. Zostaňte vo vertikálnej pozícii trupu. Nepredkláňajte alebo nezakláňajte sa.

Úroveň záťaže: mierne pokročilý, pokročilý

 Sedadlo: vypnuté
 Nadvihnutie nôh: vypnuté
 Doplnky : rukoväť

Pozície pohybu kladiiek



Precvičované svalstvo: Plochý lýtkový sval


11 Výpady pre zlepšenie lýtok

- štart: Postavte sa tvárou k rámu. Chodidlá na podložke na šírku bokov. Palce smerujú dovnútra. Uchopte rukoväťe po bokoch tela.
- pohyby: Nadvihnite päty, zostaňte na špičkách. Urobte pauzu pri vrchnom pohybe. Dajte chodidlá späť na podlahu do začiatkovej pozície.
- tipy: Udržujte ramená a nohy vyrovnané. Zapojte brucho pre stabilizovanie chrbta. Zostaňte vo vertikálnej pozícii trupu. Nepredkláňajte alebo nezakláňajte sa.

Úroveň záťaže: mierne pokročilý, pokročilý

 Sedadlo: vypnuté
 Nadvihnutie nôh: vypnuté
 Doplnky : remienky na chodidlá, lýtkové manžety

Pozície pohybu kladiiek



Precvičované svalstvo: Zadná časť kolenná šľacha


12 Výkopy jednou nohou

- štart: Postavte sa tvárou k rámu. Na jednej nohe pripevnená lýtková manžeta, druhá noha položená na podložke. Cez boky sa nakloňte dopredu. Uchopte operadlo na vrchu sedadla s obomi rukami.
- pohyby: Nohu vykoppite dozadu. Nohu natiahnite vzadu za telom. Urobte pauzu pri konci pohybu. Vráťte sa do počiatkovej pozície.
- tipy: Udržujte nohu vystretú pri dvíhaní. Udržujte sa v predklone s vystretým chrbtom. Udržujte ramená vystreté pre stabilizovanie trupu. Zapojte brucho pre stabilizáciu chrbta. Opakujte pre obe strany.

Úroveň záťaže: Začiatkovník

 Sedadlo: vypnuté
 Nadvihnutie nôh: vypnuté
 Doplnky : remienky na chodidlá, lýtkové manžety

Pozície pohybu kladiiek





Precvičované svalstvo:

Zadná časť, lýtka, štvorhlavový sval

Úroveň záťaže:

začiatočník



Precvičované svalstvo:

Ohyby bokov

Úroveň záťaže:

Pokročilý



Precvičované svalstvo:

Zadná časť, lýtka

Úroveň záťaže:

Začiatočník

13 Zatlačenie na nohy v stoji

štart: Postavte sa tvárou k rámu. Na jednu nohu si zaveste lýtkovú manžetu, druhú položte na podložku. Chyťte sa vrchu sedadla s oboma rukami. Pokrčte sa v bokoch a v kolene na precvičovanej nohe.

pohyby: Natiahnite sa v bokoch a v kolene. Zatlačte nohu dozadu a vyrovnajte ju. Urobte pauzu na konci pohybu. Ohnite sa v bokoch a kolene do začiatočnej pozície.

tipy

Udržujte ramená vystreté, pre stabilizáciu trupu. Prehnite sa dopredu a chrbát udržiajte vyrovnaný.

Zapojte brucho pre stabilizáciu chrbta. Opakujte na obe strany.

14 Ohyby v bokoch

štart: Postavte sa chrbtom ku zariadeniu. Na jednu nohu si zaveste lýtkovú manžetu, druhú položte na dosku. Ruky položte na boky.

pohyby: Zdvihnite nohu tak, aby bolo stehno paralelne s podlahou. Urobte pauzu na vrchnej pozícii.. Vráťte sa do začiatočnej pozície.

tipy: Zostaňte vo vrchnej pozícii. Nezakláňajte alebo nepredkláňajte sa pri dvíhaní nohy. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizovanie chrbtice. Zopakujte pre obe strany.

15 Ohyby v bokoch v stoji

štart: Postavte sa tvárou ku rámu. Na jednu nohu si zaveste lýtkovú manžetu, druhú položte na dosku. Uchopte vrch sedadla oboma rukami. Pokrčte koleno v 90 stupňovom uhle.

pohyby: Vysuňte boky. Potiahnite stehno do línie s alebo jemne za stojaciu nohu. Urobte pauzu na konci pohybu. Vráťte sa do začiatočnej pozície.

tipy:

Udržujte koleno ohnuté pri vysunutom boku. Pri predklone majte vyrovnaný chrbát. Ramená držte vyrovnané pre stabilizáciu trupu. Zapojte brucho pre spevnenie chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo: vypnuté
Nadvihnutie nôh: vypnuté
Doplňky : remienky na chodidlá, lýtkové manžety

Pozície pohybu kladiek



Sedadlo: vypnuté
Nadvihnutie nôh: vypnuté
Doplňky : remienky na chodidlá, lýtkové manžety

Pozície pohybu kladiek



Sedadlo: vypnuté
Nadvihnutie nôh: vypnuté
Doplňky : remienky na chodidlá, lýtkové manžety

Pozície pohybu kladiek





Precvičované svalstvo: Bedrá

Úroveň záťaže:

začiatočník

16 Cvičenie na boky v stoji

štart: Postavte sa bokom ku zariadeniu. Na vnútornú nohu si dajte lýtkovú manžetu. Vonkajšiu nohu položte na podložku. Uchopte jednou rukou vrch sedadla.

pohyby: Nohu nadvihnite do strany, palcami dopredu. Urobte pauzu na konci pohybu. Vráťte sa do začiatkovej pozície.

tipy: Počas dvíhania majte nohu vystretú. Nohu zdvíhajte priamo ku boku. Predchádzajte nakloneniu nohy dopredu alebo dozadu, alebo dvíhaniu chodidla. Udržujte opornú pozíciu. Nedávajte sa na špičky pri zdvíhaní nohy. Zapojte brucho pre posilnenie chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo, vypnuté

Nadvihnutie nôh, vypnuté
Doplňky: remienky na chodidlá, lýtkové manžety
pozície pohybu kladiiek



Precvičované svalstvo: Bedrá

Úroveň záťaže:

začiatočník

17 Cvičenie na boky v stoji

štart: Postavte sa na bok zariadenia. Na vnútornú nohu si dajte lýtkovú manžetu. Vonkajšiu nohu položte na podložku. Uchopte vrch sedadla.

pohyby: Preložte vnútornú nohu krížom cez opornú nohu, palce smerujú dopredu. Urobte pauzu na konci pohybu. Vráťte sa na začiatkovú pozíciu.

tipy: Položte cvičiacu nohu dopredu pred opornú nohu. Udržte opornú pozíciu tela. Nedávajte sa na špičky pri prekladaní nohy. Zapojte brucho pre stabilizovanie chrbtice. Opakujte na obe strany.

Sedadlo, vypnuté

Nadvihnutie nôh, vypnuté
Doplňky: remienky na chodidlá, lýtkové manžety
pozície pohybu kladiiek



Precvičované svalstvo: Kolená, zadná časť

Úroveň záťaže: začiatočník

18 Cvičenie na boky v ľahu

štart: Lahnite si hlavou ku zariadeniu, plecia na podložku. Pripevnite si lýtkové manžety. Uchopte zariadenie oboma rukami. Nadvihnite jednu nohu kolmo ku podlahe.

pohyby: Položte nohu späť na podlahu. Urobte pauzu na konci pohybu. Pomaly zdvihnite nohu do začiatkovej pozície.

tipy: Nohu majte počas celého cvičenia vystretú. Neumožnite aby sa noha vyklonila na stranu. Kolená udržiavajte v línii s plecami počas celého cvičenia. Chrbát majte v rovine s podlahou, neprehýbajte ho do neprirodzeného oblúka. Zapojte brucho pre stabilizáciu chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo, vypnuté

Nadvihnutie nôh, vypnuté
Doplňky: remienky na chodidlá, lýtkové manžety
pozície pohybu kladiiek



Cvičenie na boky, v ľahu



štart:



pohyby:

tipy:

Precvičované svalstvo: Boky, brucho

Úroveň záťaže: Mierne pokročilý, pokročilý

Lahnite si hlavou k zariadeniu, plecia na podložku. Pripevnite si lýtkové manžety. Uchopte zariadenie oboma rukami. Nadvihnite nohy cca 10 cm nad podlahu. Rozkročte nohy po stranách. Urobte pauzu na konci pohybu. Uzavrite nohy späť do počiatočnej pozície.

Udržujte obe nohy vyrovnané a nad podlahou počas celého cvičenia. Chrbát neprehýbajte neprirodzene na podlahe. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizovanie chrbtice. Môžete cvičenie meniť tak, že budete dáta jednu nohu na podlahu a druhou budete cvičiť.

Sedadlo, vypnuté

Nadvihnutie nôh, vypnuté
Doplňky: remienky na chodidlá, lýtkové manžety



Cvičenie v ľahu jednou nohou



štart:



pohyby:

tipy:

Precvičované svalstvo: Boky, brucho

Úroveň záťaže: pokročilý

Lahnite si na chrbát, hlavou ku zariadeniu, plecia na podložku. Pripevnite si lýtkové manžety. Chyťte sa zariadenie oboma rukami. Zdvihnite nohy 10 cm od zeme.

Rozkročte nohy na strany. Urobte pauzu na konci pohybu. Spojte znovu nohy do začiatkovej pozície.

Nohu, ktorá sa nehýbe udržiajte vyrovnanú a zdvihnutú nad podlahou, počas toho ako cvičíte s druhou nohou. Nezdvíhajte neprirodzene chrbát z podlahy. Zapojte brucho pre stabilizovanie chrbtice. Upraviť cvičenie môžete tým, že necvičiacu nohu dáte ešte nižšie ku podlahe. Opakujte na obe strany.

Sedadlo, vypnuté

Nadvihnutie nôh, vypnuté
Doplňky: remienky na chodidlá, lýtkové manžety



Cvičenie obe nohy v ľahu



štart:



pohyby:

tipy:

Precvičované svalstvo: Zadná časť, kolenná šľacha, brucho, štvorstranný sval

Úroveň záťaže: Mierne pokročilý/pokročilý

Lahnite si na chrbát, plecia na podložku. Pripevnite si lýtkové manžety. Chyťte sa zariadenia. Ohnite sa v bokoch a kolenách.

Natiahnite sa v bokoch a kolenách až pokiaľ nie sú nohy vyrovnané. Urobte pauzu na konci pohybu. Vráťte sa na začiatočnú pozíciu.

Udržujte kolená v línii s plecami počas celého cvičenia. Nezdvíhajte neprirodzene chrbát z podlahy pri dvíhaní nôh. Zapojte brucho pre stabilizovanie chrbtice.

Sedadlo, vypnuté

Nadvihnutie nôh, vypnuté
Doplňky: remienky na chodidlá, lýtkové manžety





Precvičované svalstvo: zadná časť, štvorhranná sval, kolená, stehná
Úroveň záťaž: začiatočník

22 Cvičenie v ľahu na jednu nohu

Štart: Lahnite si na chrbát, plecia na podložku. Pripevnite lýtkové manžety. Chyťte sa rámu oboma rukami. Pokrčte koleno na jednej nohe.

Pohyby: Vystrite sa v bokoch a v kolene, až dokiaľ noha nebude úplne vyrovnaná. Urobte pauzu na konci pohybu. Vráťte sa do začiatocnej pozície.

Tipy: Udržujte koleno v línii s plecami počas celého cvičenia. Nedvíhajte neprirodzene chrbát z podlahy počas dvíhania nohy. Zapojte brucho pre stabilizovanie chrbtice. Opakujte na obe strany.

Sedadlo: vypnuté
Nadvihnutie nôh: vypnuté
Doplňky: Remienky chodidiel a lýtkové manžety

Pohyblivé časti kladky



Precvičované svalstvo: zadná časť, štvorhranná sval, kolená, stehná
Úroveň záťaž: začiatočník

23 Nožnicový výkop

Štart: Lahnite si na chrbát, plecia na podložku. Pripevnite lýtkové manžety. Chyťte sa rámu oboma rukami. Zdvihnite kolmo nohu nad podlahu.

Pohyby: Spustite nohu späť na podlahu. Súčasne zdvihnite druhú nohu. Pokračujte v nožnicovom výkope nôh.

Tipy: Udržujte nohy vystreté počas cvičenia. Nedovoľte nohám aby sa vyklonili na stranu. Kolená udržiavajte v línii s plecami počas cvičenia. Nedvíhajte neprirodzene chrbát z podlahy. Zapojte brucho pre stabilizáciu chrbtice.

Sedadlo: vypnuté
Nadvihnutie nôh: vypnuté
Doplňky: Remienky chodidiel a lýtkové manžety

Pohyblivé časti kladky



Precvičované svalstvo: zadná časť, štvorhranná sval, kolená, stehná
Úroveň záťaž: pokročilý

24 Kmitavé výkopy

Štart: Lahnite si na chrbát, plecia na podložku. Pripevnite lýtkové manžety. Chyťte sa rámu oboma rukami. Nadvihnite nohu 20 cm nad podlahu.

Pohyby: Nohu spustíte späť na podlahu. Súčasne zdvihnite druhú nohu 20 cm nad podlahu. Pokračujte v striedaní nôh v malých kmitavých pohyboch.

Tipy: Nohy udržiavajte vystreté počas dvíhania a pokladania nôh. Nedovoľte aby sa nohy posunuli do strán. Kolená udržiavajte v línii s plecami počas celého cvičenia. Nedvíhajte neprirodzene chrbát z podlahy. Zapojte brucho pre stabilizáciu chrbtice.

Sedadlo: vypnuté
Nadvihnutie nôh: vypnuté
Doplňky: Remienky chodidiel a lýtkové manžety

Pohyblivé časti kladky





25 Otáčanie bokov v ľahu

štart: Lahnite si na chrbát, plecia na podložku. Pripevnite lýtkové manžety. Chyťte sa rámu oboma rukami. Nadvihnite nohu 10 cm nad podlahu.

pohyby: Rozkročte obe nohy na strany. Pokračujte smerom nahor krúživými pohybmi až pokiaľ nie sú nohy nad bedrami. Klesnite späť do počiatočnej pozície. Zmeňte smer pohybov.

tipy: Nohy majte vystreté počas kruhovitých pohybov. Nedvíhajte neprirodzene chrbát z podložky. Zapojte brucho pre stabilizovanie chrbtice. Opakujte cvičenie pre oba smery.



Sedadlo: vypnuté
Nadvihnutie nôh: vypnuté
Doplňky: Remienky chodidiel a lýtkové manžety

Pohyblivé časti kladky

Precvičované svalstvo:

Zadná časť, brucho, boky a lýtka



Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý, pokročilý



26 Otáčanie bokov v ľahu s jednou nohou

štart: Lahnite si na chrbát, plecia na podložku. Pripevnite lýtkové manžety. Chyťte sa rámu oboma rukami. Nadvihnite nohu 10 cm nad podlahu.

pohyby: Jenu nohu otočte do strany. Pokračujte v kruhových pohyboch až pokiaľ nie je noha nad bedrami. Klesnite späť do počiatočnej pozície. Zmeňte smer pohybov.

tipy: Nohy majte vystreté počas kruhovitých pohybov. Nedvíhajte neprirodzene chrbát z podložky. Zapojte brucho pre stabilizovanie chrbtice. Opakujte cvičenie pre oba smery.



Sedadlo: vypnuté
Nadvihnutie nôh: vypnuté
Doplňky: Remienky chodidiel a lýtkové manžety

Pohyblivé časti kladky

Precvičované svalstvo:

Zadná časť, brucho, boky a lýtka



Úroveň záťaže:

Pokročilý



27 Cvičenie v sede s jednou nohou

štart: Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Pripojte lýtkovú manžetu na jednu nohu a druhú nohu položte na podložku. Pokrčte nohu v kolene a nohu zdvihnite na výšku sedadla. Chyťte sa oboma rukami pod sedadlom

pohyby: Natiahnite nohu v kolene, až kým nie je úplne vystretá a kolmo ku podlahe. Urobte pauzu na konci pohybu. Pokrčte nohu v kolene na začiatočnú pozíciu.

tipy: Sadnite si rovno, zapojte brušné svalstvo. Kolená a chodidlá smerujú nahor. Vystrite nohu dopredu. Nedovoľte nohe, aby sa vysunula do strany. Opakujte na obe strany.

Sedadlo: zapnuté
Nadvihnutie nôh: vypnuté
Doplňky: Remienky chodidiel a lýtkové manžety

Pohyblivé časti kladky



Precvičované svalstvo:

Zadná časť, štvorstranný sval, kolená

Úroveň záťaže:

Začiatočník



Precvičované svalstvo:



Bedrové svalstvo

28 Cvičenie v sede s jednou nohou

Posaďte sa na stranu zariadenia. Na

štart: Vonkajšiu nohu pripevnite lýtkovú manžetu, druhú nohu položte na podlahu. Zdvihnite nohu paralelne ku podlahe. Uchopte vrch sedadla.

Pohyby: Nohu zdvihnite do strany, chodidlo smeruje nahor. Urobte pauzu na konci pohybu. Vráťte sa do začiatkovej pozície

Tipy: Posaďte sa rovno, brucho zatahnite. Neprehýbajte sa v dolnej časti chrbtice. Udržujte kolená a chodidlá otočené smerom nahor, pri tom ako cvičíte s nohou . Opakujte na obe strany.

Sedadlo : zapnuté/spodná pozícia
Nadvihnutie nôh: vypnuté
Doplňky: Remienky chodidiel a lýtkové manžety



Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý, pokročilý



Precvičované svalstvo:



Bedrové svalstvo

29 Cvičenie v sede s jednou nohou

štart: Posaďte sa chrbtom ku zariadeniu. Na jednu nohu si pripevnite lýtkovú manžetu, druhú položte na podlahu. Uchopte rukoväte ktoré sú pri sedadle. Zdvihnite nohu paralelne ku podlahe. Zdvihnite nohu do stredu tela.

pohyby: Urobte pauzu na konci pohybu. Nohu dajte do začiatkovej pozície.

tipy: Sadnite si rovno, zapojte brušné svalstvo. Neprehýbajte sa v krížoch. Kolená a chodidlá smerujú hore, pri zdvíhaní nohy. Opakujte na obe strany.

Sedadlo : zapnuté/spodná pozícia
Nadvihnutie nôh: zapnuté
Doplňky: Remienky chodidiel a lýtkové manžety

Pohyblivé časti kladky



Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý, pokročilý



Precvičované svalstvo:



Lýtka

30 Vyuváženie lýtka v sede

štart: Posaďte sa bokom na zariadenie. Na vonkajšiu nohu si pripevnite lýtkovú manžetu, druhú nohu položte na podlahu. Chyťte sa boku sedadla. Nadvihnite nohu s podlahy otáčajte členkom tak, aby chodidlo smerovalo dovnútra

pohyby: Otáčajte členkom dovtedy, kým chodidlo nesmeruje von. Urobte pauzu na konci pohybu. Otočte členok späť do začiatkovej pozície.

tipy: Posaďte sa rovno, zapojte brušné svaly. Neprehýbajte sa v krížoch. Udržujte otáčanie členka vo výške asi 10 cm od podlahy. Opakujte na obe strany.

Sedadlo : zapnuté/horná pozícia
Nadvihnutie nôh: zapnuté
Doplňky: Remienky chodidiel a lýtkové manžety

Pohyblivé časti kladky



Úroveň záťaže:

Začiatočník



Precvičované svalstvo:



Lýtka

Úroveň záťaže:

Začiatočník

31 Precvičovanie lýtok v sede

štart: Sadnite si na stranu. Pripevnite si lýtkovú manžetu lýtko vnútornej nohy, druhú položte na podlahu. Chyťte sa hrany sedadla. Nadvihnite nohu a otočte lýtko tak, aby chodidlo smerovalo von.

pohyby: Otočte členok tak, aby chodidlo smerovalo dovnútra. Urobte pauzu na konci pohybu. Otočte členok späť do začiatkovej pozície.

tipy: Sadnite si rovno, zapojte brušné svaly. Neprehýbajte sa v krížoch. Udržujte cvičiacu nohu vo výške 10 cm nad podlahou. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo : zapnuté/horná pozícia
Nadvihnutie nôh: zapnuté
Doplňky: Remienky chodidiel a lýtkové manžety

Pohyblivé časti kladky





Precvičované svalstvo:

 Prsný sval, triceps,
deltový sval

Úroveň záťaže:

začiatočník

32 Cvičenie hrudníka v sede

štart: Posadíte sa chrbtom ku zariadeniu. Uchopte rukoväte s dlaňami nadol. Lakte ohnite v 90 stupňovom uhle. Káble sú pod rukami

pohyby Natiahnite lakte a zatlačte ruky smerom dopredu. Urobte pauzu na konci pohybu. Lakte ohnite späť do začiatkovej pozície

tipy: Vytlačte ruky dopredu v oblúkovom pohybe. Lakte udržiajte v línii s plecami a vyrovnanými zápästiami. Udržiajte vyrovnanú pozíciu v sede. Zapojte brušné pre stabilizovanie chrbtice.

 Sedadlo : zapnuté/horná
pozícia
Nadvihnutie nôh: zapnuté
Doplňky: Rukoväť

Pohyblivé časti kladky



Precvičované svalstvo:

 Prsný sval, triceps,
Deltový sval

Úroveň záťaže:

mierne pokročilý/pokročilý

33 Cvičenie jednou rukou v sede

štart: Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Uchopte rukoväť s dlaňami nadol. Lakeť je ohnuté v 90 stupňovom uhle v úrovni ramena. Kábel je pod rukou.

pohyby: Natiahnite lakeť a zatlačte ruku smerom dopredu. Urobte pauzu na konci pohybu. Ohnite ruku v lakti pre návrat do začiatkovej pozície

tipy: Vytlačte ruky dopredu v oblúkovom pohybe. Lakte udržiajte v línii s plecami a vyrovnanými zápästiami. Udržiajte vyrovnanú pozíciu v sede. Zapojte brušné pre stabilizovanie chrbtice.

 Sedadlo : zapnuté/horná
pozícia
Nadvihnutie nôh: zapnuté
Doplňky: Rukoväť

Pohyblivé časti kladky



Precvičované svalstvo:

 Prsný sval, triceps,
Deltový sval

Úroveň záťaže::

Mierne pokročilý

34 Cvičenie na hrudník v sklone

štart: Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Uchopte rukoväť dlaňou nadol. Ruku pokrčte v lakti o 90 stupňov na úrovni pleca. Kábel je nad rukou.

pohyby: Natiahnite ruky a vyrovnajte uhol. Urobte pauzu na konci pohybu. Pokrčte ruky v lakťoch do začiatkovej pozície

tipy: Vytlačte ruky dopredu v oblúkovom pohybe. Rukoväte uchopte vo výške hlavy na konci pohybu. Zápästia udržiajte vyrovnané. Udržiajte vyrovnanú pozíciu v sede. Zapojte brušné pre stabilizovanie chrbtice.

 Sedadlo : zapnuté/horná
pozícia
Nadvihnutie nôh: zapnuté
Doplňky: Rukoväť

Pohyblivé časti kladky





35 Cvičenie v sede jednou rukou

štart: Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Uchopte rukoväť dlaňou nadol. Ruku pokrčte v lakti o 90 stupňov na úrovni pleca. Kábel je nad rukou.

pohyby: Natiahnite ruky a vyrovnajte uhol. Urobte pauzu na konci pohybu. Pokrčte ruky v lakťoch do začiatkovej pozície

tipy: Vytlačte ruky dopredu v oblúkovom pohybe. Rukoväte uchopte vo výške hlavy na konci pohybu. Zápästia udržiajte vyrovnané. Udržiajte vyrovnanú pozíciu v sede. Zapojte brušné pre stabilizovanie chrbtice.

Opakujte pre obe strany.

Precvičované svalstvo:

Úroveň záťaže::

Prsný sval, triceps, deltový sval

Mierne pokročilý/pokročilý

Sedadlo : zapnuté/horná pozícia
Nadvihnutie nôh: zapnuté
Doplňky: Rukoväť

Pohyblivé časti kladky



36 Lietadlo

štart: Posadte sa chrbtom ku zariadeniu . Uchopte rukoväť s rukami otvorenými do strán Dlane smerujú dopredu.

pohyby: Uzatvorte ruky vpredu pred hrudníkom. Urobte pauzu na konci pohybu. Otvorte ruky na začiatkovú pozíciu.

Tipy: Udržiajte ruky skoro vystreté počas cvičenia. Neohýbajte ruky v lakťoch na konci pohybu. Lakte a zápästia musia byť v línii s plecami. Udržiajte vystretú pozíciu v sede. Zapojte brušné svaly na stabilizovanie chrbtice.

Precvičované svalstvo:

Prsný sval, deltový sval

Úroveň záťaže:

Sedadlo : zapnuté/horná pozícia
Nadvihnutie nôh: zapnuté
Doplňky: Rukoväť

Pohyblivé časti kladky



37 Lietadlo s jednou rukou

štart: Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Uchopte jednu rukoväť s rukou ktorá je otvorená do strany, dlaň smeruje dopredu.

pohyby: Uzavríte ruku pred hrudníkom. Ruka zastane v strede hrudníka. Urobte pauzu na konci pohybu. Otvorte ruku na začiatkovú pozíciu.

Tipy: Udržiajte ruky takmer vystreté počas cvičenia. Neohýbajte ruky v lakťoch pri konci pohybu. Vyhybajte sa otáčaniu brucha pri zatlačaní rúk. Udržiajte vystretú pozíciu v sede. Zapojte brušné svaly na stabilizovanie chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Precvičované svalstvo

Prsný sval, deltový sval

Úroveň záťaže:

mierne pokročilý/pokročilý

Sedadlo : zapnuté/horná pozícia
Nadvihnutie nôh: zapnuté
Doplňky: Rukoväť

Pohyblivé časti kladky





Precvičované svalstvo: Prsné svalstvo, deltový sval

Úroveň záťaže::

Mierne pokročilý

38 Lietadlo

štart: Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Uchopte rukoväť s rukami otvorenými do strán. Dlane smerujú dopredu.

pohyby: Ruky zdvihnite nad výšku hlavy. Urobte pauzu na konci pohybu. Otvorte a zložte ruky do začiatkovej pozície

tipy: Udržujte ruky takmer vystreté počas cvičenia. Neohýbajte ruky v lakťoch pri konci pohybu. Udržujte vystretú pozíciu v sede. Zapojte brušné svaly na stabilizovanie chrbtice..

Sedadlo :
zapnuté/horná
pozícia
Nadvihnutie nôh:
zapnuté
Doplňky: Rukoväť

Pohyblivé časti kladky



Precvičované svalstvo: Prsné svalstvo, deltový sval

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý/pokročilý

39 Lietadlo s jednou rukou

štart: Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Uchopte rukoväť s jednou rukou ktorá je otvorená do strany. Dlaň smeruje dopredu.

pohyby: Cvičiacu ruku zdvihnite do výšky hlavy. Dlaň smeruje do stredu čela. Urobte pauzu na konci pohybu. Otvorte ruku do začiatkovej pozície.

tipy: Udržujte ruky takmer vystreté počas cvičenia. Neohýbajte ruky v lakťoch pri konci pohybu. Vyhybajte sa otáčaniu brucha pri zatlačaní rúk. Udržujte vystretú pozíciu v sede. Zapojte brušné svaly na stabilizovanie chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo : zapnuté/horná
pozícia
Nadvihnutie nôh: zapnuté
Doplňky: Rukoväť

Pohyblivé časti kladky



Precvičované svalstvo:

Prsné svalstvo, deltový
sval
triceps

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý

40 Cvičenie na hrudník

štart: Posadte sa chrbtom ku zariadeniu Bedrá dopredu na sedadlo, plecia sa dotýkajú opierky chrbta Uchopte rukoväť, kábel ide popod ruku. Lakeť ohnutý v 90 stupňovom uhli pri ramene

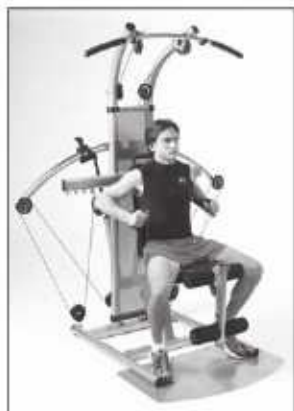
pohyby: Natiahnite lakte a zatlačte ramená nahor a nadol. Urobte pauzu na konci pohybu. Ohnite ruky v lakťoch do začiatkovej pozície.

Tipy: Zatlačte ruky dole smerom k bedrám. Udržujte lakte v línii s plecami a zápästia vyrovnané. Udržujte vyrovnanú pozíciu chrbtice počas nakláňania do zadu .Neohýbajte spodnú časť chrbtice. Zapojte brušné svaly pre stabilizovanie chrbtice.

Sedadlo : zapnuté/horná
pozícia
Nadvihnutie nôh:
zapnuté
Doplňky: Rukoväť

Pohyblivé časti kladky





Precvičované svalstvo:

 Prsné svalstvo, triceps,
Deltový sval
začiatočník

Úroveň záťaže:

41 Uzavretý stisk, hrudníkové cvičenie
štart: Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Uchopte rukoväte s dlaňami smerom k sebe. Lakte ohnite v 90 stupňovom uhle. Káble sú pod rukami.

Pohyby: Ohnite lakte a zatlačte ramená dopredu. Urobte pauzu na konci zariadenia. Ohnite ruky v lakťoch pre návrat do začiatkovej pozície.

tipy: Zatlačte ruky v kruhovom pohybe. Udržujte lakte v línii s plecami a zápästia vyrovnané. Udržujte opornú pozíciu v sediacej pozícii. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizovanie chrbtice.

 Sedadlo : zapnuté/horná pozícia
Nadvihnutie nôh: zapnuté
Doplňky: Rukoväť
Pohyblivé časti kladky


Precvičované svalstvo: široký zadný sval, biceps

Úroveň záťaže:

začiatočník

42 Cvičenie s rukoväťou
štart: Posad'te sa tvárou ku zariadeniu. Uchopte rukoväť na vonkajšej strane, dlane smerujú von. Jemne sa ohnite dozadu.

pohyby: Ohnite ruky v lakťoch a potlačte rukoväť dole smerom k hrudníku. Urobte pauzu na konci pohybu. Natiahnite lakte a zdvihnite ruky na začiatkovú pozíciu.

tipy: Udržujte naklonenú pozíciu počas cvičenia. Nehýbte s trupom dopredu alebo dozadu. Udržujte chrbticu vyrovnanú počas nakláňania. Neotáčajte kríž. Zapojte brušné svaly pre stabilizovanie chrbtice.

 Sedadlo : zapnuté/horná pozícia
Nadvihnutie nôh: zapnuté
Doplňky: Rukoväť
Pohyblivé časti kladky


Precvičované svalstvo: široký zadný sval, biceps

Úroveň záťaže:

začiatočník

43 Cvičenie s rukoväťou predná strana
štart: Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Chodidlá dajte na podložku. Uchopte Rukoväť na vonkajšej strane, dlane smerujú von..

pohyby: Ohnite ruky v lakťoch a potiahnite rukoväť smerom nadol ku hrudníku. Urobte pauzu na konci cvičenia. Natiahnite lakte a zdvihnite ruky do začiatkovej pozície

tipy: Udržujte vyrovnanú pozíciu počas cvičenia. Neotáčajte spodnú časť chrbta. Udržujte plecia dole- Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice.

 Sedadlo : zapnuté/horná pozícia
Nadvihnutie nôh: zapnuté
Doplňky: Rukoväť
Pohyblivé časti kladky




Precvičované svalstvo: široký zadný sval, biceps

Úroveň záťaže:



široký zadný sval, biceps

Mierne pokročilý/pokročilý

44 Cvičenie s jednou rukou s rukoväťou

štart: Posadíte sa chrbtom ku zariadeniu. Uchopte jednu rukoväť dlaňou smerujúc dopredu. Jemne sa zakloňte dozadu.

pohyby: Zohnite ruky v lakti a potiahnite rukoväť smerom ku hrudníku. Urobte pauzu pri spodnom pohybe. Vyrovnajte lakty a vráťte sa na začiatočnú pozíciu.

tipy:

Udržujte naklonenú pozíciu počas cvičenia. Neohýbajte chrbticu dopredu alebo dozadu. Udržujte vystretú chrbticu počas nakláňania. Nenakláňajte alebo neotáčajte sa na jednu stranu. Zapojte brušné svaly pre stabilizovanie chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo : zapnuté/spodná pozícia
Nadvihnutie nôh: zapnuté
Doplňky: Rukoväť
Pohyblivé časti kladky



Precvičované svalstvo: široký zadný sval, biceps

Úroveň záťaže:



široký zadný sval, biceps

začiatočník

45 Opačná svorka, ťah nadol

štart: Sadnite si smerom ku zariadeniu. Jemne sa zakloňte. Zo spodu uchopte rukoväť.

pohyby: Pokrčte ruky v lakt'och a potiahnite rukoväť nadol smerom ku hrudníku. Urobte pauzu na spodnej časti pohybu. Natiahnite lakty a zdvihnite rukoväť do začiatočnej pozície.

tipy:

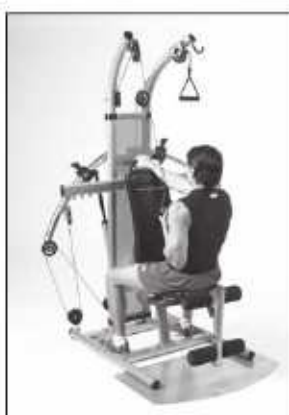
Udržujte zaklonenú pozíciu počas cvičenia. Neohýbajte chrbticu dopredu alebo dozadu. Udržujte vystretú chrbticu počas nakláňania. Neotáčajte spodnú časť chrbta. Zapojte brušné svaly pre stabilizovanie chrbtice.

Sedadlo : zapnuté/spodná pozícia
Nadvihnutie nôh: zapnuté
Doplňky: Rukoväť
Pohyblivé časti kladky



Precvičované svalstvo: široký zadný sval, biceps

Úroveň záťaže:



široký zadný sval, biceps

Mierne pokročilý/pokročilý

46 Opačná svorka, ťah nadol s jednou rukou

štart: Sadnite si smerom ku zariadeniu. Jemne sa zakloňte. Zo spodu uchopte rukoväť.

pohyby: Pokrčte ruky v lakt'och a potiahnite rukoväť nadol smerom ku hrudníku. Urobte pauzu na spodnej časti pohybu. Natiahnite lakty a zdvihnite rukoväť do začiatočnej pozície.

tipy:

Udržujte naklonenú pozíciu počas cvičenia. Neohýbajte chrbticu dopredu alebo dozadu. Udržujte vystretú chrbticu počas nakláňania. Nenakláňajte alebo neotáčajte sa na jednu stranu. Zapojte brušné svaly pre stabilizovanie chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo : zapnuté/spodná pozícia
Nadvihnutie nôh: zapnuté
Doplňky: Rukoväť
Pohyblivé časti kladky





Precvičované svalstvo: široký zadný sval, biceps

Úroveň záťaže:

začiatočník



47 Neutrálny úchop, ťahanie nadol

štart: Sadnite si tvárou ku rámu. Jemne sa zakloňte. Uchopte rukoväť v neutrálnej pozícii, dlane smerujú dovnútra.

pohyby: Pokrčte ruky v lakťoch a potiahnite rukoväť nadol smerom ku hrudníku. Urobte pauzu na spodnej časti pohybu. Natiahnite lakte a zdvihnite rukoväť do

tipy: začiatocnej pozície.

Udržujte zaklonenú pozíciu počas cvičenia. Neohýbajte chrbticu dopredu alebo dozadu. Udržujte vystretú chrbticu počas nakláňania. Neotáčajte spodnú časť chrbta. Zapojte brušné svaly pre stabilizovanie chrbtice.

Sedadlo : zapnuté/spodná pozícia
Nadvihnutie nôh: zapnuté
Doplňky: Rukoväť

Pohyblivé časti kladky



Precvičované svalstvo: široký zadný sval, biceps

Úroveň záťaže:

mierne pokročilý/pokročilý



48 Neutrálny úchop, ťahanie nadol s jednou rukou

štart: Sadnite si tvárou ku rámu. Jemne sa zakloňte. Uchopte rukoväť v neutrálnej pozícii, dľaň smeruje dovnútra.

pohyby Pokrčte ruku v lakti a potiahnite nadol smerom ku hrudníku. Urobte pauzu na spodnej časti pohybu. Natiahnite lakeť a zdvihnite rukoväť do

tipy: začiatocnej pozície.

Udržujte naklonenú pozíciu počas cvičenia. Neohýbajte chrbticu dopredu alebo dozadu. Udržujte vystretú chrbticu počas nakláňania. Nenakláňajte alebo neotáčajte sa na jednu stranu. Zapojte brušné svaly pre stabilizovanie chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo : zapnuté/spodná pozícia
Nadvihnutie nôh: zapnuté
Doplňky: Rukoväť

Pohyblivé časti kladky



Precvičované svalstvo: Široký zadný sval, deltové svalstvo

Úroveň záťaže:

začiatočník



49 Preťahovanie v sede

štart: Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Chodidlá sú na podložke. Uchopte rukoväť s dľaňami smerujúcimi dopredu.

Pohyby: Potiahnite ruky dopredu a dole až dokiaľ nie sú rukoväť na úrovni zápästí. Urobte pauzu na konci pohybu. Zdvihnite ruky späť do začiatocnej pozície.

tipy: udržujte ruky vystreté počas cvičenia. Neohýbajte ruky v lakťoch počas ťahania dole. Udržujte opornú pozíciu. Neotáčajte spodnú časť chrbtice. Udržujte plecia dole pod ušami. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice.

Sedadlo : zapnuté/spodná pozícia
Nadvihnutie nôh: zapnuté
Doplňky: Rukoväť

Pohyblivé časti kladky





Precvičované svalstvo:



Široký zadný sval,
deltové svalstvo

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý/Pokročilý

50 Cvičenie v sede s jednou rukou

štart: Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Chodidlá podlahe. Uchopte rukoväť s jednou rukou, dlaně smerujú dopredu.
pohyby:

Potiahnite ruky dopredu a dole až dokiaľ nie sú rukoväte na úrovni zápästí. Urobte pauzu na konci pohybu. Zdvihnite ruky späť do začiatkovej pozície.

tipy:

Udržujte ruky vystreté počas cvičenia. Neohýbajte ruky v lakt'och počas ťahania dole. Udržujte opornú pozíciu. Neotáčajte spodnú časť chrbtice. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice.

Sedadlo :
zapnuté/spodná
pozícia
Nadvihnutie nôh:
zapnuté
Doplňky: Rukoväť

Pohyblivé časti kladky



Precvičované svalstvo:



Široký zadný sval

Úroveň záťaže:

Začiatočník

51 Vystreté ramená, postranné cvičenie

štart: Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Chodidlá na podložku. Uchopte rukoväť, dlaně smerujú von.

pohyby:

Ťahajte ruky smerom nadol, až kým nebudú na úrovni pásu. Urobte pauzu na konci pohybu. Zdvihnite ruky späť do začiatkovej pozície.

tipy:

Udržujte ruky vystreté počas cvičenia. Neohýbajte ruky v lakt'och počas ťahania dole. Udržujte opornú pozíciu. Neotáčajte spodnú časť chrbtice. Udržujte plecia dole pod ušami. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice.

Sedadlo :
zapnuté/spodná
pozícia
Nadvihnutie nôh:
zapnuté
Doplňky: Rukoväť

Pohyblivé časti kladky



Precvičované svalstvo:



Široký zadný sval

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý/Pokročilý

52 Vystreté ramená, postranné cvičenie s jednou rukou

štart: Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Chodidlá na podložku. Uchopte rukoväť jednou rukou, dlaně smerujú von..

pohyby:

Potiahnite ruku nadol postranne až kým nie je rukoväť na úrovni pásu. Urobte pauzu na konci pohybu. Zdvihnite ruku do začiatkovej pozície.

tipy:

Udržujte ruku vystretú počas cvičenia. Neohýbajte ruku v lakt'i pri ťahaní rukoväte nadol. Udržujte opornú pozíciu pri ťahaní dole. Neotáčajte spodnú časť chrbtice. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo :
zapnuté/spodná
pozícia
Nadvihnutie nôh:
zapnuté
Doplňky: Rukoväť

Pohyblivé časti kladky





Precvičované svalstvo:

Široký zadný sval, biceps
Deltové svalstvo

Úroveň záťaže:

Začiatočník

53 Cvičenie v stoji neutrálna pozícia

štart: Postavte sa tvárou k rámu. Oprite si nohy o vankúše. Jemne ohnite nohy v kolenách. Uchopte rukoväť, palce smerujú nahor

pohyby: Zohnite ruky v lakťoch a potiahnite rukoväť smerom ku pásu. Urobte pauzu na konci pohybu. Natiahnite ruky a vráťte sa do začiatkovej pozície.

tipy: Udržujte lakte blízko ku bokom počas ťahania rukoväte. Zatlačte lopatky smerom ku sebe. Udržujte opornú pozíciu. Nenakláňajte sa dopredu alebo dozadu. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizovanie chrbtice.

Sedadlo :
zapnuté/spodná
pozícia
Nadvihnutie nôh:
zapnuté
Doplňky: Rukoväť

Pohyblivé časti kladky



Precvičované svalstvo:

Široký zadný sval, biceps
Deltové svalstvo

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý/Pokročilý

54 Cvičenie v stoji, jednou rukou v neutrálnej pozícii

štart: Postavte sa tvárou k rámu. Oprite si nohy o vankúše. Jemne ohnite nohy v kolenách. Uchopte rukoväť jednou rukou, palec smeruje nahor.

pohyby: Zohnite ruku v lakti a potiahnite rukoväť smerom ku pásu. Urobte pauzu na konci pohybu. Natiahnite ruku a vráťte sa do začiatkovej pozície.

tipy: Udržujte lakte blízko ku bokom počas ťahania rukoväte. Udržujte opornú pozíciu. Nenakláňajte sa dopredu alebo dozadu. Udržujte úroveň pliec. Neotáčajte sa do strán. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizovanie chrbtice. Opakujte na obe strany.

Sedadlo :
zapnuté/spodná
pozícia
Nadvihnutie nôh:
zapnuté
Doplňky: Rukoväť

Pohyblivé časti kladky



Precvičované svalstvo:

Široký zadný sval, biceps
Deltové svalstvo

Úroveň záťaže:

začiatočník

55 Cvičenie v stoji, v pozícii zhora

štart: Postavte sa tvárou k rámu. Oprite si nohy o vankúše. Jemne ohnite nohy v kolenách. Uchopte rukoväť, palce smerujú dovnútra.

pohyby: Zohnite ruky v lakťoch a potiahnite rukoväť smerom ku pásu. Urobte pauzu na konci pohybu. Natiahnite ruky a vráťte sa do začiatkovej pozície.

tipy: Udržujte lakte blízko ku bokom počas ťahania rukoväte. Zatlačte lopatky smerom ku sebe. Udržujte opornú pozíciu. Nenakláňajte sa dopredu alebo dozadu. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizovanie chrbtice.

Sedadlo : zapnuté/spodná
pozícia
Nadvihnutie nôh:
zapnuté
Doplňky: Rukoväť

Pohyblivé časti kladky





Precvičované svalstvo:

Široký zadný sval, biceps

Deltové svalstvo

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý/Pokročilý

štart:

Cvičenie s jednou rukou v stojí, vrchná pozícia

Postavte sa tvárou k rámu. Oprite si nohy o vankúše. Jemne ohnite nohy v kolenách. Uchopte rukoväť jednou rukou, palec smeruje nahor.

pohyby:

Zohnite ruku v lakti a potiahnite rukoväť smerom ku pásu. Urobte pauzu na konci pohybu. Natiahnite ruku a vráťte sa do začiatkovej pozície.

tipy:

Udržujte lakty blízko ku bokom počas ťahania rukoväte. Udržujte opornú pozíciu. Nenakláňajte sa dopredu alebo dozadu. Udržujte úroveň pliec. Neotáčajte sa do strán. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizovanie chrbtice. Opakujte na obe strany.

Sedadlo :
zapnuté/spodná
pozícia
Nadvihnutie nôh:
zapnuté
Doplňky: Rukoväť

Pohyblivé časti kladky



Precvičované svalstvo:

Široký zadný sval, biceps

Deltové svalstvo

Úroveň záťaže:

Začiatočník

štart:

Cvičenie v stojí, v pozícii zhora

Postavte sa tvárou k rámu. Oprite si nohy o vankúše. Jemne ohnite nohy v kolenách. Uchopte rukoväť, palce smerujú von.

pohyby:

Zohnite ruky v lakt'och a potiahnite rukoväť smerom ku pásu. Urobte pauzu na konci pohybu. Natiahnite ruky a vráťte sa do začiatkovej pozície.

tipy:

Udržujte lakty blízko ku bokom počas ťahania rukoväte. Zatiačte lopatky smerom ku sebe. Udržujte opornú pozíciu. Nenakláňajte sa dopredu alebo dozadu. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizovanie chrbtice.

Sedadlo :
zapnuté/spodná
pozícia
Nadvihnutie nôh:
zapnuté
Doplňky: Rukoväť

Pohyblivé časti kladky



Precvičované svalstvo:

Široký zadný sval, biceps

Deltové svalstvo

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý/pokročilý

štart:

Cvičenie v stojí, v pozícii zhora s jednou rukou

Postavte sa tvárou k rámu. Oprite si nohy o vankúše. Jemne ohnite nohy v kolenách. Uchopte rukoväť jednou rukou, palec smeruje von.

pohyby:

Zohnite ruku v lakti a potiahnite rukoväť smerom ku pásu. Urobte pauzu na konci pohybu. Natiahnite ruku a vráťte sa do začiatkovej pozície.

tipy:

Udržujte lakty blízko ku bokom počas ťahania rukoväte. Udržujte opornú pozíciu. Nenakláňajte sa dopredu alebo dozadu. Udržujte úroveň pliec. Neotáčajte sa do strán. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizovanie chrbtice. Opakujte na obe strany.

Sedadlo :
zapnuté/spodná
pozícia
Nadvihnutie nôh:
zapnuté
Doplňky: Rukoväť

Pohyblivé časti kladky





Precvičované svalstvo: Široký zadný sval, deltové svalstvo

Úroveň záťaže: Mierne pokročilý

59 Rovný postoj, ramená ťahajte nadol

štart: Postavte sa tvárou ku zariadeniu. Chodidlá na šírku bokov. Uchopte rukoväť na široko dlane smerujú nadol.

pohyby

Dlane smerujú nadol priamo oproti bedrám. Urobte pauzu na konci pohybu. Zdvihnite ruky späť do začiatočnej

tipy: pozície.

Udržujte ruky vystreté počas cvičenia. Neohýbajte ruky v lakt'och počas ťahania rukoväte. Udržujte opornú pozíciu. Nezakláňajte sa dopredu alebo dozadu. Zapojte brušné svaly pre stabilizáciu chrbtice.

Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté
Doplňky: rukoväť, pozícia na vrchu
Pohyblivé pozície kladky





Precvičované svalstvo:

Úroveň záťaže:



Deltový svaly

začiatočník

60 Stláčanie pliec v sede

štart: Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Uchopte rukoväť palce smerujú dovnútra. Lakte sú ohnuté v 90 stupňovom uhle.

pohyby: Vystrite ruky a zatlačte ramená nad hlavu. Urobte pauzu na konci pohybu. Zohnite lakte do začiatkovej pozície.

Tipy

Zatlačte ruky do oblúkovitého pohybu až kým sa ruky takmer nestretnú. Udržujte lakte a zápästia v línii s plecami. Nezakláňajte lakte nižšie ako je línia s plecami. Udržujte vystreté zápästia. Zapojte brušné svaly pre stabilizáciu chrbtice.

Sedadlo: zapnuté
Dvíhanie nôh: zapnuté
Doplňky: rukoväť, pozícia na vrchu kladky



Precvičované svalstvo:

Úroveň záťaže:



Deltové svaly

Mierne pokročilý/pokročilý

61 Stláčanie ramena v sede

štart: Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Uchopte rukoväť jednou rukou, palec smeruje dovnútra. Ohnite lakeť o 90 stupňov na úrovni pliec.

pohyby: Vystrite ruku a zatlačte rameno nad hlavu. Urobte pauzu na konci pohybu. Zohnite lakeť do začiatkovej pozície.

tipy: Zatlačte ruku do oblúkovitého pohybu. Udržujte lakeť a zápästie v línii s plecami. Nezakláňajte lakeť nižšie ako je línia s plecami. Udržujte vystreté zápästie. Zapojte brušné svaly pre stabilizáciu chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo: zapnuté
Dvíhanie nôh: zapnuté
Doplňky: rukoväť, pozícia na vrchu
Pohyblivé pozície kladky



Precvičované svalstvo:

Úroveň záťaže:



Trapézový sval

začiatočník

62 Krčenie pliec

štart: Postavte sa smerom ku zariadeniu. Chodidlá na šírku bokov. Uchopte Rukoväť v prednej pozícii vo výške stehien, palce smerujú dovnútra.

pohyby: Pokrčte plecía, ruky vystreté. Urobte pauzu na konci pohybu. Znížte plecía do začiatkovej pozície.

tipy: Udržujte vystretú pozíciu počas celého cvičenia. Zapojte triceps svalstvo pre stabilizovanie ramien. Neohýbajte lakte počas krčenia pliec. Zapojte brušné svaly pre stabilizáciu Chrbtice.

Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: zapnuté
Doplňky: rukoväť, pozícia vpredu
Pohyblivé pozície kladky





Precvičované svalstvo:

Trapézový sval, deltový sval

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý/pokročilý

63 Kolmé veslovanie

štart: Postavte sa tvárou ku zariadeniu. Chodidlá na šírku bokov. Uchopte rukoväť vpredu pred stehnami palce smerujú dovnútra.

pohyby: Zohnite ruky v lakťoch a potiahnite rukoväť smerom ku hrudníku. Urobte pauzu na konci pohybu. Dajte rukoväť dole do začiatkovej pozície.

tipy: Udržujte vystretú pozíciu počas celého cvičenia. Nenakláňajte sa dozadu pri ťahaní rukoväte. Nadvihnite lakte do výšky pliec alebo jemne vyššie. Udržujte zápästia vystreté. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice.

 Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: zapnuté

Doplnky: rukoväť, pozícia vpredu

Pohyblivé pozície kladky



Precvičované svalstvo:

Predný deltový sval

Úroveň záťaže:

začiatočník

64 Zdvíhanie, predný postoj

štart: Postavte sa chrbtom ku zariadeniu. Chodidlá na šírku bokov. Uchopte rukoväť s rukami po stranách.

pohyby: Zdvihnite ruky dopredu pred hrudník. Urobte pauzu na konci pohybu. Nechajte klesnúť ruky do začiatkovej pozície.

tipy: Zdvihnite ruky do výšky nosa. Udržujte lakte takmer vystreté. Udržujte vystretú pozíciu počas celého cvičenia. Nezakláňajte sa dozadu alebo dopredu. Udržujte zápästia vystreté pri zdvíhaní rúk. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice.

 Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté

 Doplnky: rukoväť
Pohyblivé pozície kladky


Precvičované svalstvo:

Predný deltový sval

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý/pokročilý

65 Zdvíhanie jednou rukou, predný postoj

štart: Postavte sa chrbtom ku zariadeniu, chodidlá na šírku bokov. Uchopte rukoväť s jednou rukou, palec smeruje dovnútra.

pohyby: Zdvihnite ruku vpredu pred hrudníkom. Urobte pauzu na konci pohybu. Spustite ruku dole do začiatkovej pozície.

tipy: Zdvihnite ruku do výšky nosa. Udržujte lakte takmer vystreté. Udržujte vystretú pozíciu počas celého cvičenia. Nezakláňajte sa dozadu alebo dopredu. Udržujte zápästia vystreté pri zdvíhaní rúk. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice.

 Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté

 Doplnky: rukoväť
Pohyblivé pozície kladky




Precvičované svalstvo: Stredná deltový sval

Úroveň záťaže:

začiatočník

66 Postranné zdvihy, v stoj

štart: Postavte sa chrbtom ku zariadeniu. Chodidlá na šírku bokov. Uchopte rukoväť jednou rukou, palce smerujú von.

pohyby: Zdvihnite ruky. Urobte pauzu na konci pohybu. Nechajte klesnúť ruku do začiatkovej pozície.

tipy:

Zdvihnite ruky do výšky pliec alebo o kúsok vyššie. Udržujte lakte takmer vystreté. Udržujte vystretú pozíciu počas celého cvičenia. Nezakláňajte sa dozadu alebo dopredu. Udržujte zápästia vystreté pri zdvíhaní rúk. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice.

 Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplnky: rukoväť

 Pohyblivé pozície
kladky


Precvičované svalstvo: Stredný deltový sval

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý/pokročilý

67 Postranné zdvihy jednou rukou v stoj

štart: Postavte sa chrbtom ku zariadeniu. Chodidlá na šírku bokov. Uchopte rukoväť jednou rukou, palce smerujú dopredu.

pohyby: Zdvihnite ruky. Urobte pauzu na konci pohybu. Nechajte klesnúť ruku do začiatkovej pozície.

tipy:

Zdvihnite ruky do výšky pliec alebo o kúsok vyššie. Udržujte lakte takmer vystreté. Udržujte vystretú pozíciu počas celého cvičenia. Nezakláňajte sa dozadu alebo dopredu. Udržujte zápästia vystreté pri zdvíhaní rúk. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice. Opakujte pre obe strany.

 Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplnky: rukoväť

 Pohyblivé pozície
kladky


Precvičované svalstvo: Predný deltový sval

Úroveň záťaže:

začiatočník

68 Cvičenie pre deltové svalstvo

štart: Postavte sa smerom ku zariadeniu. Chodidlá na šírku bokov. Uchopte rukoväť vpred pred hrudníkom dlane smerujú nadol.

pohyby: Ohnite ruky v lakťoch a potiahnite hore a dozadu. Urobte pauzu na konci pohybu. Vystrite ruky a vráťte sa do začiatkovej pozície

tipy:

Potiahnite lakte opatrne poza líniu pliec. Udržujte lakte zdvihnutú a ohnutú do 90 stupňového uhla. Nedvíhajte zápästia vyššie ako sú lakte alebo plecia. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice.

 Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplnky: rukoväť

 Pohyblivé pozície
kladky




Precvičované svalstvo:



Zadný deltový svalstvo

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý/pokročilý

69 Precvičovanie deltového svalstva

štart Postavte sa smerom ku zariadeniu. Chodidlá na šírku bokov. Uchopte rukoväť vpredu pred hrudníkom dlane smerujú nadol.

pohyby: Ohnite ruky v lakťoch a potiahnite hore a dozadu. Urobte pauzu na konci pohybu. Vystrite ruky a vráťte sa do začiatkovej pozície

tipy:

Potiahnite lakte opatrne poza líniu pliec. Udržujte lakte zdvihnutú a ohnutú do 90 stupňového uhla. Nedvíhajte zápästia vyššie ako sú lakte alebo plecia. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice. Opakujte pre obe strany.

 Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplnky: rukoväť

 Pohyblivé pozície
kladky


Precvičované svalstvo:


 Zadné deltové svalstvo
začiatočník

Úroveň záťaže:

70 Prekríženie kábla

štart: Postavte sa tvárou ku zariadeniu. Chodidlá na šírku bokov. Prekrížte káble a uchopte ich v výške pásu.

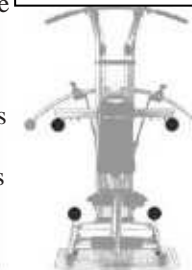
pohyby: Otvorte ruky do oboch strán. Urobte pauzu na konci pohybu. Spojte ruky a vráťte sa do začiatkovej pozície.

tipy:

Otvorte ruky až kým lakte nie sú v línii s plecami. Udržujte ruky skoro vystreté počas všetkých pohybov. Vyrovnajte zápästia s plecami. Udržujte vyrovnanú postavu počas cvičenia. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice

 Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplnky: rukoväť

 Pohyblivé pozície
kladky


Precvičované svalstvo:


 Deltové svalstvo
začiatočník

Úroveň záťaže:

71 Cvičenie v sede

štart: Zdvihnite ruky vpredu pred hrudníkom. Urobte pauzu na konci pohybu.. Spustite ruky do začiatkovej pozície.

pohyby:

Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Uchopte rukoväť palce smerujú dovnútra.

tipy: Zdvihnite ruky do výšky pliec alebo trochu vyššie. Udržujte lakte takmer vystreté. Nedovoľte aby sa zápästia ohli počas dvíhania. Udržujte vyrovnanú postavu počas cvičenia. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice

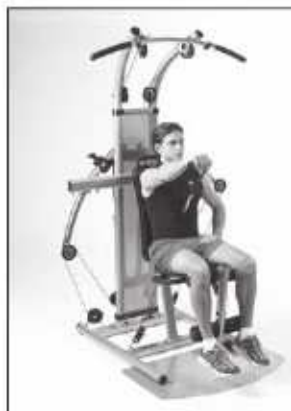
 Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplnky: rukoväť

 Pohyblivé pozície
kladky




Precvičované svalstvo:



Predné deltové svalstvo

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý/pokročilý

72 Cvičenie s jednou rukou, v sede

štart: Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Uchopte rukoväť s jednou rukou, palec smeruje dovnútra.

pohyby: Zdvihnite ruku vpred pred hrudníkom. Urobte pauzu na konci pohybu. Spustite ruku do začiatkovej pozície.

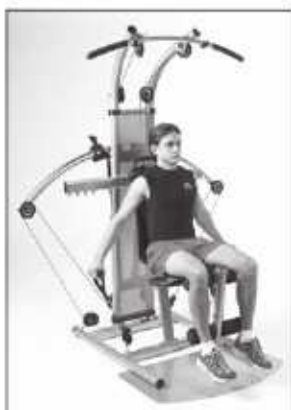
tipy: Zdvihnite ruku do výšky pliec alebo o niečo vyššie. Udržujte lakte takmer vystreté. Nedovoľte aby sa zápästia ohli počas dvíhania. Udržujte vyrovnanú postavu počas cvičenia. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice. Opakujte pre obe strany.



Sedadlo: zapnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplňky: rukoväť

Pohyblivé pozície
kladky



Precvičované svalstvo:


 Stredné deltové
svalstvo

Úroveň záťaže:

začiatočník

73 Postranné zdvihy v sede

štart: Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Uchopte rukoväť s jednou rukou, palec smeruje dopredu..

pohyby: Zdvihnite ruky do oblúka. Urobte pauzu na konci pohybu. Spustite ruku do začiatkovej pozície.

tipy: Zdvihnite ruky do výšky pliec alebo o niečo vyššie. Udržujte lakte takmer vystreté. Nedovoľte aby sa zápästia ohli počas dvíhania. Udržujte vyrovnanú postavu počas cvičenia. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice



Sedadlo: zapnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplňky: rukoväť

Pohyblivé pozície
kladky



Precvičované svalstvo:


 Stredné deltové
svalstvo

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý/pokročilý

74 Postranné zdvihy v sede s jednou rukou

štart Zdvihnite ruku postranne. Urobte pauzu na konci pohybu. Spustite ruku dole do začiatkovej pozície.

pohyby: Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Uchopte rukoväť s jednou rukou na strane, palec smerujú dopredu.

tipy: Zdvihnite ruku do výšky pliec alebo o niečo vyššie. Udržujte lakte takmer vystreté. Nedovoľte aby sa zápästia ohli počas dvíhania. Udržujte vyrovnanú postavu počas cvičenia. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice. Opakujte pre obe strany.



Sedadlo: zapnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplňky: rukoväť

Pohyblivé pozície
kladky

BIO FORCE® Cvičenia



Precvičované svalstvo:

Úroveň záťaže:



Vonkajšia strana pliec
začiatočník

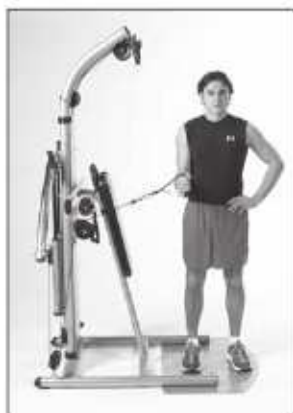
postranné cvičenie s jednou rukou

štart: Postavte sa na stranu zariadenia. Zohnite vonkajšiu ruku v lakte na 90 stupňov a uchopte rukoväť vpredu pred pásom. Druhou rukou chyťte opierku sedadla

pohyby: navonok otáčajte rukou. Urobte pauzu na konci pohybu. Vráťte sa do začiatocnej pozície.

tipy: Udržujte lakeť od tela pri točení plecóm. Zabráňte zdvihnutiu ruky od trupu. Udržujte plecia v línii. Nenakláňajte trup na jednu stranu. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté
Doplňky: rukoväť
Pohyblivé pozície kladky



Precvičované svalstvo:

Úroveň záťaže:



Vnútorňa strana pliec
začiatočník

postranné cvičenie s jednou rukou,
vnútorné otáčanie

štart: Postavte sa na stranu zariadenia. Ohnite vnútorný lakeť o 90 stupňov. Uchopte rukoväť pred pásom. Položte vonkajšiu ruku na bedrá.

pohyby: Otáčajte vnútorne s ramenom. Urobte pauzu na konci pohybu. Vráťte sa do začiatocnej pozície.

tipy: Udržujte lakeť pri tele, počas otáčania pleca. Predchádzajte zatlačeniu horného ramena cez trup. Udržujte plecia v rovine. Neotáčajte trup do jednej strany. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté
Doplňky: rukoväť
Pohyblivé pozície kladky



Precvičované svalstvo:

Úroveň záťaže:



Vonkajšia strana pliec
Mierne pokročilý

postranné cvičenie s jednou rukou,
vonkajšie otáčanie

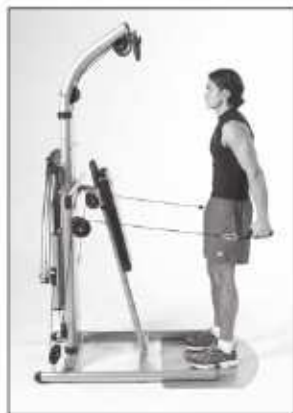
štart: Postavte sa smerom ku zariadeniu Chodidlá na šírku bokov. Ohnite jeden lakeť v 90 stupňovom uhle na úrovni pleca. Uchopte rukoväť, dlane smerujú nadol.

pohyby: Otáčajte pravým plecóm, ruku zdvihnite nad lakeť. Urobte pauzu na konci pohybu. Vráťte sa do začiatocnej pozície.

tipy: Udržujte lakte vo výške pleca počas otáčania. Udržujte zápästie vystreté. Nezatláčajte ruku dozadu alebo neotáčajte trupom. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté
Doplňky: rukoväť
Pohyblivé pozície kladky





Precvičované svalstvo:

Deltové svaly

Úroveň záťaže:

začiatočník

78 Vystreté ruky cvičenie pre chrbticu

štart: Postavte sa chrbtom ku zariadeniu. Chodidlá na šírku bokov. Uchopte rukoväť, palce smerujú hore.

pohyby: Potiahnite ruky smerom dozadu za telo. Urobte pauzu na konci pohybu a do začiatkovej pozície.

tipy:

Udržujte ruky vystreté v lakťoch. Udržujte vystretú pozíciu počas cvičenia. Nezakláňajte sa dopredu alebo dozadu. Udržujte zápästia vystreté. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté
Doplňky: rukoväť
Pohyblivé pozície kladky



Precvičované svalstvo:

Vonkajšia časť pliec

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý

79 Otáčavé cvičenia

štart: Postavte sa bokom ku zariadeniu. Uchopte rukoväť krížom cez telo s vonkajšou rukou. Uchopte opierku sedadla s druhou rukou.

pohyby: Otáčajte ramenom tak, že ruku dáte diagonálne cez telo. Urobte pauzu na konci pohybu. Vráťte sa do začiatkovej pozície.

Udržujte lakeť skoro vystretý počas otvárania ramena. Neohýbajte ruku v zápästí. Neotáčajte trupom do strany. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté
Doplňky: rukoväť
Pohyblivé pozície kladky



Precvičované svalstvo:

Vnútro pliec

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý

80 Otáčavé diagonálne cvičenia

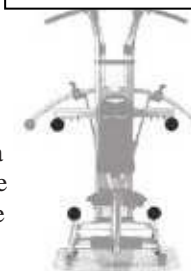
štart: Postavte sa bokom ku zariadeniu. Uchopte rukoväť vpredu pred trupom s vnútornou rukou. Druhú ruku položte na bok.

pohyby: Otáčajte ramenom tak, že ruku dáte diagonálne cez telo. Urobte pauzu na konci pohybu. Vráťte sa do začiatkovej pozície.

tipy:

Udržujte lakeť skoro vystretý počas otvárania ramena. Neohýbajte ruku v zápästí. Neotáčajte trupom do strany. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté
Doplňky: rukoväť
Pohyblivé pozície kladky





Precvičované svalstvo: Biceps, predlaktie

Úroveň záťaže: začiatočník

81 Cvičenie bicepsu v stoj

štart: Postavte sa chrbtom ku zariadeniu. Chodidlá na šírku bokov. Uchopte rukoväť, palce smerujú von.

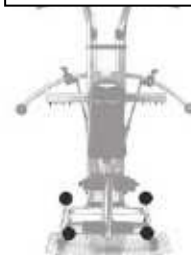
pohyby: Ohnite ruky v lakťoch a uchopte rukoväť spredu vo výške pliec. Urobte pauzu na konci pohybu. Nechajte klesnúť ruky do začiatkovej pozície.

tipy: Udržujte lakte pri výške rebier počas cvičenia. Udržujte vystretú pozíciu počas cvičenia. Zabráňte zakláňaniu trupu do zadu počas cvičenia. Zapojte brušné svaly pre stabilizáciu chrbtice.

Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplňky: rukoväť

Pohyblivé pozície kladky



Precvičované svalstvo: Biceps, predlaktie
Mierne pokročilý/pokročilý

Úroveň záťaže:

82 Cvičenie bicepsu v stoj s jednou rukou

štart: Postavte sa chrbtom ku zariadeniu. Chodidlá na šírku bokov. Uchopte rukoväť jednou rukou, palce smerujú von.

pohyby: Ohnite ruku v lakti a uchopte rukoväť spredu vo výške pliec. Urobte pauzu na konci pohybu. Nechajte klesnúť ruku do začiatkovej pozície..

tipy: Udržujte lakte pri výške rebier počas cvičenia. Udržujte vystretú pozíciu počas cvičenia. Zabráňte zakláňaniu trupu do zadu počas cvičenia. Zapojte brušné svaly pre stabilizáciu chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplňky: rukoväť

Pohyblivé pozície kladky



Precvičované svalstvo: Biceps, predlaktie

Úroveň záťaže: začiatočník

83 Bicepsové cvičenie v stoj

štart: Postavte sa chrbtom ku zariadeniu. Chodidlá na šírku bokov. Uchopte Rukoväť v neutrálnej pozícii, palce smerujú dopredu.

pohyby: Ohnite ruky v lakťoch a uchopte rukoväť spredu vo výške pliec. Urobte pauzu na konci pohybu. Nechajte klesnúť ruky do začiatkovej pozície.

tipy: Udržujte lakte pri výške rebier počas cvičenia. Udržujte vystretú pozíciu počas cvičenia. Zabráňte zakláňaniu trupu do zadu počas cvičenia. Zapojte brušné svaly pre stabilizáciu chrbtice.

Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplňky: rukoväť

Pohyblivé pozície kladky





Precvičované svalstvo:

Biceps, predlaktie

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý/pokročilý

84 Cvičenie v stoji s jednou rukou

štart: Postavte sa chrbtom ku zariadeniu. Chodidlá na šírku bokov. Uchopte rukoväť jednou rukou v neutrálnej pozícii , palce smerujú dopredu.

pohyby: Ohnite ruky v lakt'och a uchopte rukoväť spredu. Urobte pauzu na konci pohybu. Nechajte klesnúť ruky do začiatkovej pozície.

tipy: Udržujte lakte pri výške rebier počas cvičenia. Nekývte s lakt'om dopredu počas krútenia. Udržujte vystretú pozíciu počas cvičenia. Zabráňte zakláňaniu trupu do zadu počas cvičenia. Zapojte brušné svaly pre stabilizáciu chrbtice. Opakujte pre obe strany

 Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplnky: rukoväť

 Pohyblivé pozície
kladky


Precvičované svalstvo:

Biceps, predlaktie

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý

85 Opačný postoj

štart: sa chrbtom ku zariadeniu. Chodidlá na šírku bokov. Uchopte rukoväť jednou rukou , palce smerujú dovnútra.

pohyby: Ohnite ruky v lakt'och a uchopte rukoväť spredu. Urobte pauzu na konci pohybu. Nechajte klesnúť ruky do začiatkovej

tipy: pozície. Udržujte lakte pri výške rebier počas cvičenia. Nekývte s lakt'om dopredu počas krútenia. Udržujte vystretú pozíciu počas cvičenia. Zabráňte zakláňaniu trupu do zadu počas cvičenia. Zapojte brušné svaly pre stabilizáciu chrbtice.

 Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplnky: rukoväť

 Pohyblivé pozície
kladky


Precvičované svalstvo:

Biceps, predlaktie

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý/pokročilý

86 Opačný postoj, cvičenie s jednou rukou

štart: Postavte sa chrbtom ku zariadeniu. Chodidlá na šírku bokov. Uchopte rukoväť jednou rukou v neutrálnej pozícii , palec smeruje dovnútra...

pohyby: Ohnite ruku v lakti a uchopte rukoväť spredu. Urobte pauzu na konci pohybu. Nechajte klesnúť ruku do začiatkovej pozície.

tipy: Udržujte lakte pri výške rebier počas cvičenia. Nekývte s lakt'om dopredu počas krútenia. Udržujte vystretú pozíciu počas cvičenia. Zabráňte zakláňaniu trupu do zadu počas cvičenia. Zapojte brušné svaly pre stabilizáciu chrbtice. Opakujte pre obe

 Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplnky: rukoväť

 Pohyblivé pozície
kladky




Precvičované svalstvo: Biceps, predlaktie

Úroveň záťaže:

začiatočník

87 Cvičenie biceps

štart: Postavte sa tvárou ku rámu, chodidlá na šírku bokov. Uchopte rukoväť zo spodu, palce smerujú von.

pohyby: Ohnite ruku v lakti a uchopte rukoväť spredu. Urobte pauzu na konci pohybu. Nechajte klesnúť ruku do

tipy: začiatočnej pozície.

Udržujte lakty pri výške rebier počas cvičenia. Nekývte s laktom dopredu počas krútenia. Udržujte vystretú pozíciu počas cvičenia. Zabráňte zakláňaniu trupu do zadu počas cvičenia. Zapojte brušné svaly pre stabilizáciu chrbtice.



Precvičované svalstvo: Biceps, predlaktie

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý

88 Cvičenie biceps

štart : Postavte sa tvárou ku rámu, chodidlá na šírku bokov. Uchopte rukoväť zo spodu, palce smerujú dovnútra

pohyby: Ohnite ruku v lakti a uchopte rukoväť spredu. Urobte pauzu na konci pohybu. Nechajte klesnúť ruku do

tipy: začiatočnej pozície.

Udržujte lakty pri výške rebier počas cvičenia. Nekývte s laktom dopredu počas krútenia. Udržujte vystretú pozíciu počas cvičenia. Zabráňte zakláňaniu trupu do zadu počas cvičenia. Zapojte brušné svaly pre stabilizáciu chrbtice.



Precvičované svalstvo: Biceps, predlaktie

Úroveň záťaže:

začiatočník

89 Cvičenie biceps v sede

štart: Sadnite si chrbtom ku zaradeniu. Nakloňte sa dopredu, jednu odpočívajte a vnútornej strane kolena, druhou si držte vrchnú stranu stehna. Uchopte rukoväť zo spodu dlane smerujú hore.

pohyby: Ohnite ruku v lakti a uchopte rukoväť spredu. Urobte pauzu na konci pohybu. Nechajte klesnúť ruku do začiatočnej pozície.

tipy:

Nakloňte sa dopredu chrbát majte vystretý. Neotáčajte s vrchnou alebo spodnou časťou chrbtice. Chyťte si nohu s voľnou rukou pre stabilnejšiu pozíciu. Zapojte brušné svaly pre stabilizáciu chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplňky: rukoväť, predná pozícia

Pohyblivé pozície kladky



Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplňky: rukoväť, predná pozícia

Pohyblivé pozície kladky



Sedadlo: zapnuté
Spodná pozícia
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplňky: rukoväť, predná pozícia

Pohyblivé pozície kladky





Precvičované svalstvo: predlaktie

Úroveň záťaže: začiatočník

90 Cvičenie v sede zápästia

štart: Sadnite si tvárou ku zariadeniu. Nakloňte sa dopredu a oprite si ruky o vrchnú časť stehien. Uchopte rukoväť zo spodu, dlane smerujú do vnútra a zápästia sú vystreté.

pohyby: Vystrite zápästia a zatlačte rukoväť smerom ku lakt'om. Urobte pauzu na konci pohybu. Natiahnite zápästia pre začiatočnú pozíciu.

tipy:

Nakloňte sa dopredu, chrbát vystretý. Neotáčajte s vrchnou alebo spodnou časťou chrbtice. Predchádzajte ohýbaniu lakt'ov alebo zdvíhaniu predlaktia počas ťahania rukoväte. Zapojte brušné svaly pre stabilizáciu chrbtice. Opakujte pre obe strany.



Sedadlo: zapnuté
Spodná pozícia
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplňky: rukoväť,
predná pozícia

Pohyblivé pozície
kladky



Sedadlo: zapnuté
Spodná pozícia
Dvíhanie nôh: zapnuté

Doplňky: rukoväť,
predná pozícia

Pohyblivé pozície
kladky



Precvičované svalstvo: predlaktie

Úroveň záťaže:

začiatočník

91 Cvičenie v sede zápästia

štart: Sadnite si tvárou ku zariadeniu. Nakloňte sa dopredu a oprite si ruky o vrchnú časť stehien. Uchopte rukoväť zo spodu, dlane smerujú dole a zápästia sú vystreté.

pohyby: Vystrite zápästia a zatlačte rukoväť smerom ku lakt'om. Urobte pauzu na konci pohybu. Natiahnite zápästia pre začiatočnú pozíciu.

tipy:

Nakloňte sa dopredu, chrbát vystretý. Neotáčajte s vrchnou alebo spodnou časťou chrbtice. Predchádzajte ohýbaniu lakt'ov alebo zdvíhaniu predlaktia počas ťahania rukoväte. Zapojte brušné svaly pre stabilizáciu chrbtice.

92 Cvičenie v sede triceps

štart: Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Uchopte rukoväť ponad vašu hlavu. Lakte smerujú dopredu na výške pliec.

pohyby: Natiahnite ruky a zatlačte rukoväť ponad hlavu. Urobte pauzu na konci pohybu. Natiahnite ruky pre začiatočnú pozíciu.

tipy:

Udržujte lakte vo vystretej pozícii počas celého cvičenia. Neotvárajte ruky do strán. Udržujte zápästia vystreté. Udržujte vystretú pozíciu v sediacej pozícii. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice.



Precvičované svalstvo: Triceps

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý



Precvičované svalstvo: Triceps

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý/pokročilý

93 triceps cviky s jednou rukou v sede

štart:

Sadnite si chrbtom ku zariadeniu.
Uchopte rukoväť jednou rukou ponad
vašu hlavu.
Lakte smerujú dopredu na výške pliec.

pohyby:

Natiahnite ruku a zatlačte rukoväť
ponad hlavu. Urobte pauzu na konci
pohybu. Ohnite ruku v lakti do začiatocnej

tipy: pozície.

Udržujte lakeť v začiatocnej pozícii počas
celého cvičenia. Neotvárajte ruky do strán.
Udržujte zápästia vystreté Nenakláňajte sa do
strán. Udržujte vystretú pozíciu v sediacej
pozícii. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu
chrbtice.

Sedadlo: zapnuté
Vrchná pozícia
Dvíhanie nôh: zapnuté

Doplňky: rukoväť,
predná pozícia

Pohyblivé pozície
kladky



Precvičované svalstvo: Triceps

Úroveň záťaže:

začiatočník

94 triceps, tlak nadol v stojí

štart:

Postavte sa tvárou ku zariadeniu.
Chodidlá na šírku bokov. Uchopte
rukoväť zospodu, dlane smerujú
dole. Ohnite ruky v lakťoch na 90
stupňov.

pohyby:

Natiahnite ruky v lakťoch a zatlačte
rukoväť smerom nadol ku stehnám.
Urobte pauzu na konci pohybu. Ohnite
ruky v lakťoch do začiatocnej pozície.

tipy:

Lakte udržujte pri tele. Nehýbte s vrchom rúk
počas naťahovania rukoväte. Udržujte vystretú
pozíciu počas celého cvičenia. Vyhýbajte sa
otáčaniu chrbtice počas zatlačania rukoväte
smerom nadol. Zapojte brušné svalstvo pre
stabilizáciu chrbtice.

Sedadlo: vypnuté
Vrchná pozícia
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplňky: rukoväť,
horná pozícia

Pohyblivé pozície
kladky



Precvičované svalstvo: Triceps

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý

95 triceps, tlak nadol

štart:

Postavte sa tvárou ku zariadeniu.
Chodidlá na šírku bokov. Uchopte
rukoväť zospodu, dlane smerujú
dole. Ohnite ruky v lakťoch na 90
stupňov.

pohyby:

Natiahnite ruky v lakťoch a zatlačte
rukoväť smerom nadol ku stehnám.
Urobte pauzu na konci pohybu. Ohnite
ruky v lakťoch do začiatocnej pozície.

tipy:

Lakte udržujte pri tele. Nehýbte s vrchom rúk
počas naťahovania rukoväte. Udržujte vystretú
pozíciu počas celého cvičenia. Vyhýbajte sa
zakláňaniu chrbtice počas zatlačania rukoväte
smerom nadol. Zapojte brušné svalstvo pre
stabilizáciu chrbtice.

Sedadlo: vypnuté
Vrchná pozícia
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplňky: rukoväť,
horná pozícia

Pohyblivé pozície
kladky





Precvičované svalstvo: Triceps

Úroveň záťaže: začiatočník

96 triceps, tlak nadol

štart: Postavte sa tvárou ku zariadeniu. Chodidlá na šírku bokov. Uchopte rukoväť vo výške pásu . Ohnite ruky 90 stupňov.

pohyby: Natiahnite ruky v lakt'och a zatlačte rukoväť smerom nadol. Urobte pauzu na konci pohybu. Ohnite ruky v lakt'och do začiatkovej pozície.

tipy: Ruky udržiajte pri tele. Nehýbte s vrchom rúk počas naťahovania rukoväte. Udržujte vystretú pozíciu počas celého cvičenia. Vyhýbajte sa zakláňaniu chrbtice počas zatlačania rukoväte smerom nadol. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice.



Sedadlo: vypnuté
horná pozícia
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplňky: rukoväť,
horná pozícia

Pohyblivé pozície
kladky



Precvičované svalstvo: Triceps

Úroveň záťaže: Mierne pokročilý/pokročilý

97 triceps s jednou rukou, tlak nadol

štart: Postavte sa tvárou ku zariadeniu. Chodidlá na šírku bokov. Uchopte rukoväť jednou rukou vo výške pásu . Ohnite ruky v lakt'och na 90 stupňov.

pohyby: Natiahnite ruku v lakti a zatlačte rukoväť smerom nadol. Urobte pauzu na konci pohybu. Ohnite ruku v lakti do začiatkovej pozície.

tipy: Ruky udržiajte pri tele. Nehýbte s vrchom rúk počas naťahovania rukoväte. Udržujte vystretú pozíciu počas celého cvičenia. Vyhýbajte sa zakláňaniu chrbtice počas zatlačania rukoväte smerom nadol. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice. Opakujte pre obe strany.



Sedadlo: vypnuté
horná pozícia
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplňky: rukoväť,
horná pozícia

Pohyblivé pozície
kladky



Precvičované svalstvo: Triceps

Úroveň záťaže: Mierne pokročilý/pokročilý

Tlačenie dole, triceps s jednou rukou

štart: Postavte sa tvárou ku zariadeniu. Chodidlá na šírku bokov. Uchopte rukoväť jednou rukou vo výške pásu . Dlaň smeruje hore. Ohnite ruky v lakt'och na 90 stupňov.

pohyby: Natiahnite ruku v lakti a zatlačte rukoväť smerom nadol. Urobte pauzu na konci pohybu. Ohnite ruku v lakti do začiatkovej pozície.

tipy: Ruky udržiajte pri tele. Nehýbte s vrchom rúk počas naťahovania rukoväte. Udržujte vystretú pozíciu počas celého cvičenia. Vyhýbajte sa zakláňaniu chrbtice počas zatlačania rukoväte smerom nadol. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice. Opakujte pre obe strany.



Sedadlo: vypnuté
horná pozícia
Dvíhanie nôh: vypnuté

Doplňky: rukoväť,
horná pozícia

Pohyblivé pozície
kladky



Precvičované svalstvo: Triceps

Úroveň záťaže: začiatočník

99 Cvičenie triceps s jednou rukou

štart: Postavte sa tvárou ku zariadeniu. Uchopte rukoväť s jednou rukou dlaň smeruj nadol. Ohnite ruku v lakti na 90 stupňov. Jemne sa predkloňte a druhú ruku položte na opierku sedadla.

pohyby: Vystrite ruku a potlačte rukoväť smerom nadol a dozadu. Urobte pauzu na konci pohybu. Ohnite ruku v lakti pre návrat do začiatkovej pozície.

tipy: Udržujte ruky blízko pri tele. Neumožnite ohýbanie rúk v zápästiach počas zatlačania rukoväte do zadu. Udržujte vystretú pozíciu počas predklonu. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté
Doplňky: rukoväť
Pohyblivé pozície kladky



Precvičované svalstvo: Triceps

Úroveň záťaže: Mierne pokročilý/pokročilý

100 Cvičenie triceps s jednou rukou

štart: Postavte sa tvárou ku zariadeniu. Uchopte rukoväť s jednou rukou dlaň smeruj nadol. Ohnite ruku v lakti na 90 stupňov. Jemne sa predkloňte a druhú ruku položte na pohybovú opierku sedadla.

pohyby: Vystrite ruku a potlačte rukoväť smerom nadol a dozadu. Urobte pauzu na konci pohybu. Ohnite ruku v lakti pre návrat do začiatkovej pozície.

tipy: Udržujte ruky blízko pri tele. Neumožnite ohýbanie rúk v zápästiach počas zatlačania rukoväte do zadu. Udržujte vystretú pozíciu počas predklonu. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté
Doplňky: rukoväť
Pohyblivé pozície kladky



Precvičované svalstvo: Triceps

Úroveň záťaže: Mierne pokročilý

101 Triceps cvičenie s dvomi rukami

štart: Postavte sa tvárou ku zariadeniu. Uchopte rukoväť dlane smerujú dole. Ohnite ruky v lakt'och na 90 stupňov.

pohyby: Vystrite ruky a potiahnite rukoväť dole a dozadu. Urobte pauzu na konci pohybu. Ohnite ruky v lakt'och do začiatkovej pozície.

tipy: Udržujte ruky blízko pri tele. Neumožnite zápästiam ohnúť sa pri zatlačaní rukoväte dozadu. Udržujte vystretú pozíciu počas cvičenia. Nenakláňajte sa dopredu. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu chrbtice.

Sedadlo: vypnuté
Dvíhanie nôh: vypnuté
Doplňky: rukoväť
Pohyblivé pozície kladky





Precvičované svalstvo: Triceps

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý

102 Cvičenie na triceps s dvomi rukami

štart: Postavte sa tvárou ku zariadeniu. Uchopte rukoväť s dlaňami smerujúc nahor. Ohnite ruky v lakťoch na 90 stupňový uhol.

pohyb: Zohnite ruky v lakťoch a zatlačte rukoväte smerom dole a dozadu. Urobte pauzu na konci pohybu. Ohnite ruky v lakťoch do začiatkovej pozície.

tipy:

Udržujte ruky blízko po stranách trupu. Nedovoľte zápästiam aby sa ohýbali počas zatlačania späť. Udržujte vystretú pozíciu počas cvičenia. Neotáčajte spodnú časť chrbtice.

Sedadlo: vypnuté
 Dvíhanie nôh: vypnuté
 Doplnky: rukoväť
 Pohyblivé pozície kladky



Precvičované svalstvo: Triceps, deltový sval, prsný sval

Úroveň záťaže:

začiatočník

103 Triceps úklony

štart: Postavte sa chrbtom ku zariadeniu. Uchopte rukoväť vo výške pásu. Ohnite ruky v lakťoch na 90 stupňov. Káble sú za rukami.

pohyby: Vystrite ruky a zatlačte rukoväte nadol. Urobte pauzu na konci pohybu. Ohnite ruky v lakťoch pre začiatkovú pozíciu.

tipy:

Udržujte ruky blízko po stranách trupu. Zatlačte dole a mierne dopredu. Udržujte vystretú pozíciu počas cvičenia. Vyhybajte sa otáčaniu chrbtice počas zatlačania nadol. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu trupu.

Sedadlo: vypnuté
 Dvíhanie nôh: vypnuté
 Doplnky: rukoväť, vrchná pozícia
 Pohyblivé pozície kladky



Precvičované svalstvo: Triceps, deltový sval, prsný sval

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý/pokročilý

104 Jedna ruka triceps úklon

štart: Postavte sa chrbtom ku zariadeniu. Uchopte rukoväť vo výške pásu. Ohnite ruky v lakťoch na 90 stupňov. Káble sú za rukami.

pohyby: Vystrite ruky a zatlačte rukoväte nadol. Urobte pauzu na konci pohybu. Ohnite ruky v lakťoch pre začiatkovú pozíciu.

tipy:

Udržujte ruky blízko po stranách trupu. Zatlačte dole a mierne dopredu. Udržujte vystretú pozíciu počas cvičenia. Vyhybajte sa otáčaniu chrbtice počas zatlačania nadol. Zapojte brušné svalstvo pre stabilizáciu trupu. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo: vypnuté
 Dvíhanie nôh: vypnuté
 Doplnky: rukoväť, vrchná pozícia
 Pohyblivé pozície kladky





Precvičované svalstvo:

Triceps

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý

105 Cvičenie tricepsu krížom cez trup

štart: Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Ohnite ruku v lakti a krížom cez trup uchopte rukoväť na opačnom pleci

pohyby:

Vystrite ruku a zatlačte rukoväť na prednej strane tela. Urobte pauzu na konci pohybu. Ohnite lakeť späť do začiatkovej pozície.

tipy:

Udržujte lakte vo výške pliec. Neohýbajte lakte počas naťahovania rúk. Udržujte lakeť vo výške pliec. Udržujte vystretú pozíciu počas cvičenia. Neotáčajte spodnú časť chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo: zapnuté,
Vrchná pozícia

Dvíhanie nôh: zapnuté

Doplňky: rukoväť,
Pohyblivé pozície
kladky





Precvičované svalstvo: Brucho

106 Brušáky v sede

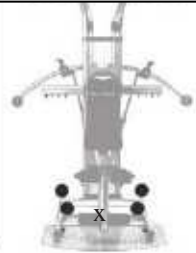
štart: Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Uchopte rukoväť na úrovni pliec. Lakte smerujú dopredu.

pohyby: Ohnite chrbát, spodnú časť zatlačte smerom nadol ku bokom. Urobte pauzu na konci pohybu. Vráťte sa do začiatkovej pozície.

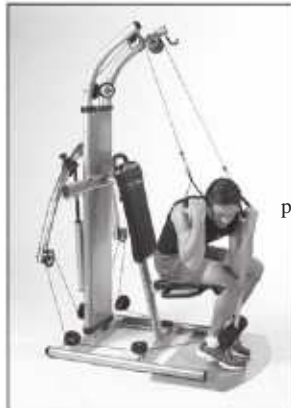
tipy: Nezatláčajte dole aj ramená. Zamerajte sa na cvičenie pre brušné svalstvo. Vystrite trup hore do sediacej pozície po každom opakovaní. Krk udržiavajte v línii s chrbticou.

 Sedadlo: zapnuté,
spodná pozícia

Dvíhanie nôh: zapnuté

 Doplnky: rukoväť,
Vrchná pozícia
Pohyblivé pozície
kladky


Úroveň záťaže: začiatok



Precvičované svalstvo: Brucho, boky

107 Šikmé cvičenie

štart: Sadnite si chrbtom ku zariadeniu. Uchopte rukoväť na úrovni pliec. Lakte smerujú dopredu.

pohyby: Ohnite chrbát a zároveň otáčajte trup smerom ku jednému kolenu. Urobte pauzu na konci pohybu. Vráťte sa do začiatkovej pozície.

tipy: Nezatláčajte dole aj ramená. Zamerajte sa na cvičenie pre brušné svalstvo. Vystrite trup hore do sediacej pozície po každom opakovaní. Krk udržiavajte v línii s chrbticou. Opakujte pre obe strany.

 Sedadlo: zapnuté,
spodná pozícia

Dvíhanie nôh: zapnuté

 Doplnky: rukoväť,
Vrchná pozícia
Pohyblivé pozície
kladky


Úroveň záťaže: Mierne pokročilý



Precvičované svalstvo: Brucho, boky

108 rotácia trupu v stoj

štart: Postavte sa na stranu zariadenia. Chodidlá na šírku bokov. Otáčajte trupom do vnútra. Uchopte rukoväť s oboma rukami.

pohyby: Otáčajte trupom do vonkajšej strany. Urobte pauzu na konci pohybu.

tipy: Otáčajte trup dovnútra pre začiatkovú pozíciu.

Udržiavajte ruky vystreté vpred pred trupom. Otáčajte radšej trup ako by ste mali poťahovať ruky. Udržiavajte vystretú pozíciu počas cvičenia. Neotáčajte spodnú časť chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo: vypnuté,

Dvíhanie nôh: vypnuté

 Doplnky: rukoväť,
Pohyblivé pozície
kladky


Úroveň záťaže: Mierne pokročilý



Precvičované svalstvo:

Brucho, boky

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý

109 postranné cvičenie

Štart: Postavte sa na stranu zariadenia. Chodidlá na šírku bokov. Uchopte rukoväť s rukou na vnútornej strane.

Pohyby: Postranne ohnite trup, nabok od rukoväte. Urobte pauzu na konci pohybu. Vráťte sa do začiatkovej pozície.

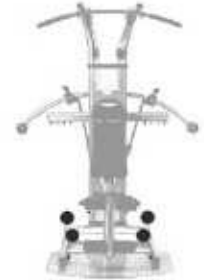
Tipy: Udržujte ruku vystretú. Jemne ohnite trup do strany, skôr ako ťahanie s rukou. Zapojte brušné svaly pre stabilizovanie chrbtice. Opakujte pre obe strany.

Sedadlo :spodná pozícia vypnuté

Nadvihnutie nôh: vypnuté

Doplnky : rukoväť

Pohyblivé časti kladky



Precvičované svalstvo:

Chrbtica

Úroveň záťaže:

Mierne pokročilý

110 Cvičenie pre chrbticu v sede

Štart: Posad'te sa tvárou ku zariadeniu. Uchopte rukoväť spredu pred hrudník. Potiahnite smerom ku pásu.

Pohyby: Vystrite chrbticu. Urobte pauzu na konci pohybu. Vráťte sa do začiatkovej pozície.

Tipy: Podvihnite sa v rebrách a natiahnite chrbticu počas naťahovacieho cvičenia. Nepreťahujte príliš chrbticu. Udržujte lakty blízko pri tele. Vyhýbajte sa naťahovaniu s ramenami. Zapojte brušné svaly pre stabilizovanie spodnej časti chrbtice.

Sedadlo :spodná pozícia vypnuté

Nadvihnutie nôh: zapnuté

Doplnky : rukoväť

Pohyblivé časti kladky



Cvičenie, ktoré je výzvou pre srdce je jednoduchou súčasťou akéhokoľvek cvičebného programu, skoro každý môže kráčať, behať, bicyklovať, turisti kovať a podobne. Ale kreatívny a progresívny a časovo výkonný program zameraný na výsledky si vyžaduje malé plánovanie. Správne navrhnutý a pravidelne cvičený kardio tréningový program je dôležitou časťou vášho cvičiaceho programu ak chcete zlepšiť vaše zdravie, kondíciu alebo schudnúť, alebo si jednoducho chcete udržať zdravý životný štýl.

Aerobikové tréning

Aerobikové cvičenie je kľúčom k vybudovaniu silnejšieho srdca a pomáha znižovať vaše šance na srdcový infarkt, ako aj pomáha spaľovať veľa tuku a kalórií. Aerobiková aktivita, je akákoľvek aktivita ktorú môžete vykonávať niekoľko minút alebo aj dlhšia zvyšuje vašu srdcovú úroveň. Aktivity, ktoré majú potenciál pre zlepšenie srdcovej kondície zvyčajne zahŕňajú veľké svalstvo bedier, stehien a zadnej časti. Príklady pre tieto aktivity sú chôdza, džoging, beh, bicyklovanie, kolieskové korčule, plávanie, turistika, chôdza po schodoch a podobne.

Prospech z aerobikového cvičenia

Zdravotné prospechy z aerobikového cvičenia zahŕňajú nasledovné:

1. Silnejšie a zdravšie srdce
2. Zvýšenie HDL. Tento „dobrý“ cholesterol vám pomáha udržovať vaše tepny neupchané a zdravé
3. Znižuje celkovú hodnotu cholesterolu. Toto je odpad ktorý môže zablokovat' vaše cievy.
4. Znižuje krvný tlak. Aj mierne cvičenie vám môže pomôcť.
5. Znižuje riziko infarktu alebo porážky.
6. Znižuje telesný tuk a pomáha vám dosiahnuť vašu vysnívanú telesnú hmotnosť. Stane sa z vás lepší spaľovač tukov a spálite čoraz viac kalórií každú sezónu
7. Znižuje risk pre diabetes
8. Znižuje pocity pre úzkosť, napätie a depresie
9. Zlepšuje spánok
10. Zvyšuje energetickú úroveň. Zlepšuje prekrvovanie a okysličovanie krvi, čo má za následok zvyšovanie výkonu a sily.

Zahrievacie a ochladzovacie cvičenia

Zahrievacie a ochladzovacie cvičenia sú dôležité pre vyrovnaný a bezpečný cvičiaci program. Správna zahrievacie a ochladzovacie cvičenia môžu:

- urobiť vaše cvičenie lepším a bezpečnejším, a tiež aj jednoduchším
- limitovať risk nepotrebného stresu pre vaše srdce
- pripraví vás na aktivitu
- zlepši vašu kondíciu a vytrvalosť (neunavíte sa tak rýchlo)
- znižuje risk zranení
- zvyšuje potešenie z cvičenia a
- pomôže vám zvyknúť si a dodržiavať váš zdravotný a fitness program

zahrievacie cvičenia

Pre prevenciu zranenia a maximalizáciu cvičenia vám odporúčame pred každým cvičením začať toto so zahrievacími cvičeniami. Vaše zahrievacie cvičenia by mali pripraviť vaše svalstvo pre prichádzajúcu námahu. Začnite tým, že budete 5-10 minút vykonávať jemné cvičenie ktoré bude postupne zvyšovať vašu srdcovú úroveň a uvoľňovať vaše svaly. Vaše zahrievacie cvičenia by mali byť prirodzenými aerobikovým pohybmi, ktoré zahŕňajú jednoduchú úroveň nenáročných pohybov. Za týmto by malo nasledovať 5-10 minútové naťahovanie. Prezrite si naťahovacie cvičenia na strane 36 a 37 tohto návodu. Nikdy nevykonávajte tieto cvičenia ak začínate pociťovať bolesti alebo napätie. Udržujte vaše pohyby jemné, rytmické a kontrolované.

Ochladzovacie cvičenia a strečing

Po vašom cvičení by mali nasledovať ochladzovacie cvičenia. Ochladzovacie cvičenia by mali zahŕňať 5 až 10 minút pomalej chôdze nasledovanej strečingom. Prezrite si strečingové cvičenia na strane 36 a 37 tohto návodu. Nikdy nevykonávajte tieto cvičenia ak začínate pociťovať bolesti alebo napätie. Udržujte vaše pohyby jemné, rytmické a kontrolované.

Ako často, ako dlho, ako ťažko

Výber ktorý urobíte pre frekvenciu (ako často), trvanie (ako dlho) a intenzitu (ako ťažko), pri ktorom budete cvičiť, bude priamo ovplyvňovať vaše cvičiace výsledky.

Ako často

V prípade, že chcete vidieť seriózne zlepšenia vašej kondície, úbytku váhy a vývoji dobrého tréningového základu, budete musieť cvičiť kardiovaskulárne cvičenia tri až šesťkrát do týždňa. V prípade, že iba začínate s tréningom alebo ste stratili kondíciu, nedovoľte aby vás tieto odporúčania odradili alebo zmiatli. Uvedomte si, že aj kardio cvičenie dva až tri krát do týždňa, vám stále zabezpečí výsledky pre zlepšenie zdravotného stavu a fyzickej kondície. Váš dlhodobý cieľ pre kardiovaskulárne cvičenia bude zahŕňať cvičenia vo väčšine dní v týždni.

Ako dlho

Ako dlho bude trvať cvičenie, záleží na tom v akom stave je vaša fyzická kondícia. Znovu, ak iba začínate, alebo nemáte dostatočnú fyzickú kondíciu, nepostupujte striktne podľa tohto návodu. Namiesto toho, začnite s 5-10 minútami jeden alebo dva krát denne. Sami budete vidieť úžasne zlepšenie vašej fitness kondície. Vaším dlhodobým cieľom budú cvičenia od 30 do 60 minút po väčšinu dní v týždni.

Ako ťažko

Aerobiková intenzita pre zdravú dospelú osobu je všeobecne nastavená na 80-85 % srdcovej úrovne. Ak ale nemáte dostatočnú fyzickú kondíciu pamätajte si, že musíte cvičiť na nižšej úrovni pod štandardné odporúčania, výsledok môže podstatne ovplyvniť efekt na váš zdravotný stav a môže zásadne zlepšiť vašu kardiovaskulárnu záťaž.

Môžete použiť nasledujúcu kalkuláciu pre výpočet percentuálnej hodnoty srdcovej úrovne pri ktorej by ste mali cvičiť:

$$\% \text{ srdcová úroveň} = (220 - \text{vek}) \times \%$$

Použitím tejto kalkulácie, 70% srdcovej úrovne pre 40 ročného užívateľa bude $(220-40) \times 70\%$ alebo 126.

To znamená že tento užívateľ by mal dosiahnuť 126 úderov za minútu aby sa toto vyrovnalo 70% srdcovej úrovne.

Vyššie uvedený návod je orientačný, osoby ktoré užívajú lieky alebo majú iné medicínske obmedzenia by mali tento vzorec konzultovať so svojim lekárom.

Tréningový program ktorý nasleduje progresívny tréningový program pre kardiovaskulárnu kondíciu. Môže byť používané pre akúkoľvek aerobikovou aktivitu ktorú si zvolíte. Majte ale na pamäti že toto je iba návod. Osoby ktoré sú na liekoch, by mali tento tréningový program odkonzultovať so svojim lekárom.

Kondičný základ

týždeň	Ako často (koľko krát/týždeň)	Ako dlho (minúty)	Ako ťažko (% srdcová úroveň)	Ako ťažko (RPE)*	RPE opisné hodnotenie
1	2-3	5 - 15	40 - 50	2-4	Od jednoduchého po ťažké
2	2-3	5 - 15	40 - 50	2-4	Od jednoduchého po ťažké
3	2-3	10 - 17	40 - 50	2-4	Od jednoduchého po ťažké
4	2-3	10 - 17	50 - 60	2-4	Od jednoduchého po ťažké
5	3	15 - 20	50 - 60	2-4	Od jednoduchého po ťažké
6	3-4	15 - 20	50 - 60	2-4	Od jednoduchého po ťažké

Pohyby za základnou fitness úroveň

týždeň	Ako často (koľko krát/týždeň)	Ako dlho (minúty)	Ako ťažko (% srdcová úroveň)	Ako ťažko (RPE)*	RPE opisné hodnotenie
7-9	3-4	20 - 25	60 - 65	3-4	Mierne ťažké
10 - 13	3-4	21 - 25	65 - 70	4-5	Od ťažšieho po ťažké
14 - 16	3-4	26 - 30	65 - 70	4-5	Od ťažšieho po ťažké
17 - 19	3-5	26 - 30	70 - 75	4-5	Od ťažšieho po ťažké
20 - 23	3-5	31 - 35	70 - 75	4-5	Od ťažšieho po ťažké
24 - 27	3-6	31 - 35	70 - 75	4-5	Od ťažšieho po ťažké

Údržba

týždeň	Ako ťažko ((koľko krát/týždeň)	Ako dlho (minúty)	Ako ťažko (% srdcová úroveň)	Ako ťažko (RPE)*	RPE opisné hodnotenie
po 4-6 mesiacoch	3-6	30 - 60	40 - 85	3-6	jednoduchý- do ťažkého

*RPE = ohodnotenie vynaloženej námahy, toto znamená že sa vyrovnáte číselnému hodnoteniu (RPE) 1-10, s tým ako sa cítite

(RPE popisuje vyššie uvedená tabuľka) Hodnotenie číslami 2 -3 sa rovná zahrievacím cvičeniam alebo úrovne vyrovnania, ; 4 – 5 sa rovná miernemu cvičeniu pre dosiahnutie požadovaných výsledkov, 6 -10 reprezentuje námahu, ktorá je ťažká až veľmi ťažká.

Rýchly pokrok

Vzhľadom ku postupu k vyššej úrovni intenzity, dlhšiemu trvaniu, alebo častejšej frekvencii cvičenia, je dobré aby ste menili iba jeden z týchto elementov v čase. Je veľmi riskantné, ak sa budete snažiť zmeniť viac ako jeden z týchto základov počas cvičenia. Konzervatívna ale efektívna príručka je zvyšovať intenzitu o nie viac ako 5%. Mali by ste sa prispôbiť k tomuto zvyšovaniu počas prvého alebo druhého týždňa cvičenia, potom si môžete vybrať ktorý element budete zvyšovať pri cvičení (frekvencia, trvanie alebo intenzita), alebo ďalší progres ktorý ste si osvojili.

Top aerobikové cvičenia

Žiadna kardiovaskulárna aktivita je lepšie ako tá druhá. Manipulovaním ako ťažko (intenzita), ako často (trvanie), ako dlho (frekvencia) ktoré zahŕňate do jednotlivého aerobikového cvičenia, určuje jeho efektívnosť alebo nedostatočnosť. A samozrejme musíte mať rád, to čo robíte. Zvoľte si takú aerobikovou aktivitu, ktorá je pre vás správna, identifikáciou jedného alebo viacerých kardio cvičení, na ktoré si zvyknete a budete sa ho držať po zvyšok vášho života. Často nebýva aerobikové cvičenie iba jedno, ale je to niekoľko cvičení, ktoré vám spôsobujú potešenie a sú výborné pre vaše telo. Výborné kardiovaskulárne aktivity zahŕňajú ale nie sú limitované iba na beh, chôdzu, plávanie, vodné fitness, džoging, lyžovanie, korčuľovanie, bicyklovanie a podobne.

Používajte túto tabuľku pre zaznamenávanie vašich pokrokov pri cvičení. Pred tým ako začnete do tabuľky písať, urobte si toľko kópií koľko budete potrebovať. Odporúčame vám, aby ste si kópiu ponechali aj vo vašom počítači. Bude vám slúžiť informatívne ale aj motivačne, keď si budete chcieť skontrolovať vaše pokroky. Tieto údaje vám taktiež pomôžu pri stanovení nových vyšších cieľov.

AKTIVITA	DÁTUM	AKO DLHO (minúty)	SRDCOVÁ ÚROVEŇ	AKO ŤAŽKO (RPE)*

AKTIVITA	DÁTUM	AKO DLHO (minúty)	SRDCOVÁ ÚROVEŇ	AKO ŤAŽKO (RPE)*

*RPE = ohodnotenie vynaloženej námahy, toto znamená že sa vyrovnáte číselnému hodnoteniu (RPE) 1-10, s tým ako sa cítite (RPE popisuje vyššie uvedená tabuľka) Hodnotenie číslami 2 -3 sa rovná zahrievacím cvičeniam alebo úrovne vyrovnania, ; 4 – 5 sa rovná miernemu cvičeniu pre dosiahnutie požadovaných výsledkov, 6 -10 reprezentuje námahu, ktorá je ťažká až veľmi ťažká.

Použite nižšie uvedenú tabuľku pre zaznamenávanie vašich úspechov. Pred tým, ako začnete naň písať, urobte si toľko kópií koľko si myslíte, že budete potrebovať. Odporúčame vám, aby ste si túto tabuľku uchovali v počítači. Nájdete to vždy, ako informatívnu a motivačnú časť pri ktorej si môžete späť prezrieť svoje úspechy ktoré ste dosiahli. Tieto údaje vám pomôžu pri zostavovaní ďalších budúcich gólov pre zlepšenie.

Cvičenie		Dátum _____	Dátum _____	Dátum _____	Dátum _____
	Sady				
	Opakovania				
	Záťaž				
	Sady				
	Opakovania				
	Záťaž				
	Sady				
	Opakovania				
	Záťaž				
	Sady				
	Opakovania				
	Záťaž				
	Sady				
	Opakovania				
	Záťaž				
	Sady				
	Opakovania				
	Záťaž				
	Sady				
	Opakovania				
	Záťaž				
	Sady				
	Opakovania				
	Záťaž				

Záručné podmienky, reklamácie

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č. 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

Adresa predajní:

- inSPORTline s.r.o., Šoltésovej 1995, 911 05 Trenčín (Sihot'), +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, predajnake@insportline.sk

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku v tejto zmluve alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v dĺžke 24 mesiacov, u označených fitness modelov s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:

- a) záruka fitness zariadenie na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR s DPH.
- b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozariadenie pre prvého majiteľa je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- zavinením používateľa t.j. poškodenie výrobku, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
- nesprávnou montážou
- neodbornou repasiou
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- neodbornými zásahmi
- nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
- nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce použitie: SC, S – na komerčné použitie)

Upozornenie:

1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.

2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.

3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline, s.r.o. Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečia škody na tovar, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky závady, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamacii tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne tými istými dokladmi bez sériového čísla. Ak nepreukáže kupujúci oprávnenosť reklamácie týmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi závalu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, závala bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním závady takto oznámenej kupujúci. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je vadný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamaciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje závady tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie závady formou opravy, prípadne výmeny vadného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za vadný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 kalendárnych dní od doručení vadného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar prebraný kupujúcim. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takej dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.



SEVEN SPORT, s. r. o.

Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264
Objednávky: +420 556 300 970, objednavky@insportline.cz
Reklamácie: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamace@insportline.cz
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)
Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz



Zastoupení pro Slovensko:

INSPORTLINĚ, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk
Reklamácie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk
Fax: +421(0)326 526 705
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

Dátum predaja :

razítko a podpis predajcu

dodávateľ:

inSPORTline, s.r.o.

Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

reklamácie a servis: +421 918 809 163, +421 917 954 415,

reklamacie@insportline.sk, servis@insportline.sk
www.inSPORTline.sk, www.Worker.sk, www.Worker-Moto.sk