



Návod na použití – INSPORTLINE BAR IN 101

Posilovací tyč

Jednotlivé cviky jsou velice jednoduché a naučí se je prakticky každý. Ke cvičení s tyčí nemusíte být sportovec. Chce to jen udržet správný postoj a koncentraci k tomu, abyste tyč správně rozhýbali. Nejprve je důležité skloubit koordinaci tyče a paží.

Doporučujeme cvičit 2 – 3 x týdně 10-15 minut.

Každé cviky by se měly opakovat ve **2 až 3 opakováních** s výdrží **1 minutu**.

Jak tyč držet:

- vždy držte tyč s rameny staženými dolů a dozadu, stabilizujte tělo, srovnejte záda a stáhněte hýžd'ové svaly
- začínejte pomalými pohyby a zvolna rozkmitujte tyč
- tyč držíme ve střední části, volně, bez napětí v oblasti zápěstí a předloktí, loket držíme ve směru s tyčí

CVIKY:

CVIK 1 prsní a ramenní svaly

Postavte se s rozkročenýma nohama, tyč držte před tělem ve svislé pozici, paže pokrčte. Rozkmitujte tyč vpřed a vzad.

CVIK 2 ramenní svaly a horní část zad

Postavte se s rozkročenýma nohama, tyč držte před tělem ve svislé pozici v jedné ruce s palcem nahoru. Rozkmitujte tyč doprava a doleva. Cvik opakujte pro obě paže.

CVIK 3 Hýžd'ové svaly a svaly boků

Postavte se na pravou nohu, levou unožte, tyče mějte ve svislé pozici v pravé ruce, palec nahoru. Rozkmitujte tyč vpravo a vlevo. Cvik opakujte i pro levou paži.

CVIK 4 Prsní svaly a zádové svaly

Postavte se s rozkročenýma nohama, držte tyč před tělem ve vodorovné pozici s nadhmatem. Rozkmitujte tyč dopředu a dozadu.

CVIK 5 Hýžd'ové svaly

Postavte se do podřepu s rozkročenýma nohama, předkloňte se s rovnými zády a vzpažte. Tyč držte ve vodorovné pozici s nadhmatem. Rozkmitujte tyč dopředu a dozadu.

CVIK 6 Prsní svaly a zádové svaly

Postavte se do podřepu s rozkročenýma nohama, v mírném předklonu, rovnými zády a předpažte. Tyč držte ve vodorovné pozici s nadhmatem. Rozkmitujte tyč nahoru a dolů.

CVIK 7 Zádové svaly a mezilopatkové svaly

Postavte se s rozkročenýma nohama, tyč držte nad hlavou ve vodorovné pozici s nadhmatem. Rozkmitujte tyč nahoru a dolů.

CVIK 8 Břišní svaly

Posad'te se do sedu rozkročného, mějte rovná záda a břicho vtažené v mírném záklonu. Tyč držte před tělem ve vodorovné pozici s nadhmatem. Rozkmitujte tyč dopředu a dozadu.

CVIK 9 Šikmé břišní svaly

Posad'te se do sedu rozkročného, mějte rovná záda a břicho vtažené a natočte se doprava. Tyč držte před tělem ve vodorovné pozici s nadhmatem. Rozkmitujte tyč dopředu a dozadu.

Záruční podmínky:

1. na výrobek se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
2. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
3. Práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
 - mechanickým poškozením
 - neodvratnou událostí, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahy
 - nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry
4. Reklamacce se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a potvrzeným záručním listem.
5. Záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen.

datum prodeje

razítko a podpis prodejce

dodavatel: SEVEN sport s. r. o., Dělnická 957, Vítkov 749 01

www.insportline.cz