

## PRO – X - WALKER

Tento přístroj je určen pouze pro popsané sportovní aktivity a není vhodný pro děti mladší 12ti let. Jiné použití je nevhodné a na škody tím vzniklé se nevztahuje záruka (Použití jako vodítko pro psa).

**POZOR!** Nepouštějte nikdy nekontrolovaně držadla nebo lanka přístroje v nataženém stavu – nebezpečí poranění.

### **! Další bezpečnostní pokyny!**

- Používání defektního přístroje je nebezpečné nejen pro Vás, ale i pro i třetí osoby.
- Nikdy násilně neotvírejte kryty držadel – nebezpečí poranění!

### **Varianty**

Barva bodu	Odpor
Modrá	Cca 0,6 kg
Červená	Cca 0,8 kg
Černá	Cca 1 kg

### **Upevnění držadel**

Držadla jsou na spodní straně označena „L“ a „R“ (pravá). Následující popis upevnění je pro obě stejný, ale je nutné levé držadlo upevnit na levé straně pásu a pravé držadlo na pravé straně.

Sponu (11) nasadíte na spojku (12) a potom:

- Sponu (11) tlačte směrem dolů
- Sponu (11) posunujte směrem k poutku na zavěšení
- Zkontrolujte správné upevnění

Po zavěšení držadel jimi můžete pohybovat dopředu a dozadu – jsou pevně spojena s pásem.

Při upevňování pásu dbejte, aby byl dostatečně upevněn, neklouzala a spony byly umístěny ve středu boků.

Optimální pozice docílíte posouváním ve dvou bodech (21 a 22) na každé straně pásu. To umožňuje optimální pohyby PRO – X – WALKERU dopředu a dozadu.

### **Uvolnění držadel**

Spojku (12) stiskněte směrem dolů. Sponu (11) posuňte směrem ke spojce a nasuňte na stisknutou spojku (12).

## Provádění pohybů

- Jako při normálním Nordic Walkingu je pohyb prováděn v příčném kroku. To znamená, že levá paže jde společně s pravou nohou dopředu a pravá paže s levou nohou.
- Amplituda paží se orientuje na síle odporu PRO-X-WALKERU, délce tratě a osobní výkonnosti.
- Při pohybech dozadu vždy propínejte paže pro optimální protažení svalů.
- Nemáchejte pažemi „jen ta sem a tam“, pohybujte jimi aktivně dopředu a dozadu. Tím dochází k intenzivnímu namáhání svalů horní poloviny těla.
- Video pro optimální provádění pohybů najdete na naší homepage [www.pro-x-walker.com](http://www.pro-x-walker.com)

## Likvidace

Tento přístroj nesmí být likvidován společně s komunálním odpadem. Odevzdejte jej na k tomu určených sběrných místech, kde budou přijaty zdarma.

## PRO-X-WALKER

- Ramena, hrudník, paže
- Stehna, lýtka, paže
- Ramena, hrudník, paže
- Hýždě, stehna, záda
- Boční strany trupu
- Záda, ramena, paže
- Záda, hrudník, břicho, paže

## Tréninkový plakát

- Tricepsy
- Stabilizační cvičení
- Přímé břišní svaly
- Postranní břišní svaly
- Břicho, kyčelní ohybač, paže, nohy
- Zadní svaly v diagonální aktivitě

Cviky byly vyvinuty společně s fyzioterapeutem. U každého cviku doporučujeme 2 – 3 sady po 15 - 20 opakování. Trénink pomalu navyšujte, ale nepřetěžujte se.

Na video se můžete zdarma podívat na [www.pro-x-walker.com](http://www.pro-x-walker.com)