

# Trenér celého těla

č. výrobku 137126226

## Příručka

*Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi tohoto výrobku. Přečtěte si prosím pečlivě tuto příručku dříve, než uvedete přístroj do provozu. Příručku dobře uschovejte pro případné budoucí použití.*

### Bezpečnostní pokyny

#### Uschovejte prosím tuto příručku pro případné budoucí použití!

- Přečtěte si pečlivě jednotlivé pokyny v této příručce před tím, než přístroj použijete. Všechna varování a obslužné pokyny prosím respektujte – i během použití. Tuto příručku dobře uschovejte po celou dobu životnosti produktu.
- Děti nesmí přístroj používat a měly by být pod dohledem, aby se zajistilo, že si nebudou s přístrojem hrát. Domácí zvířata a děti udržujte vždy mimo dosah přístroje.
- Těhotné ženy a osoby se zdravotním omezením nebo problémy by neměly používat přístroj bez rady se svým lékařem.
- Ruce, nohy a vlasy udržujte mimo dosah pohyblivých částí přístroje.
- Majitel odpovídá za to, že budou všichni uživatelé o výrobku řádně informováni, jak má být přístroj používán.
- Tento přístroj je vhodný pouze pro soukromé použití. Komerční použití není dovoleno.
- Používejte přístroj tak, jak je uvedeno, Pokud při sestavování nebo přezkoušení přístroje objevíte rozbité komponenty, nebo pokud během použití slyšíte nepříjemné zvuky, ihned zanechte tréninku. Přístroj použijte poprvé až tehdy, až bude opraven.
- Výrobek používejte doma, mimo dosah vlhkosti a prachu, na rovném povrchu a na místě s dostatečným prostorem okolo přístroje, kde můžete na přístroj dosáhnout a použít jej.
- Pod výrobek položte koberec nebo gumovou podložku, abyste ochránili podlahu. Pro ochranu vašich nohou noste během tréninku sportovní obuv. Během použití přístroje noste vhodné oblečení. Vyhněte se nošení volného oblečení, které se mohou zamotat do přístroje nebo omezovat či bránit pohybu. Před tréninkem odložte všechny šperky.
- Před použitím se ujistěte, že jsou všechny šrouby, matice a knoflíky pevně utaženy.
- Než začnete s tréninkovým programem, měli byste se poradit se svým lékařem, abyste zjistili, zda nemáte žádné tělesné nebo zdravotní problémy, které mohou představovat riziko pro vaše zdraví i bezpečnost nebo Vám mohou bránit ve správném používání přístroje. Rada vašeho lékaře je důležitá, pokud užíváte léky, které ovlivňují srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Pokud cítíte během tréninku bolesti nebo závratě, ihned zanechte tréninku a poraďte se svým lékařem.
- Neskladujte přístroj na vlhkém místě (například v koupelně apod.).

- Příklad je certifikován a testován podle EN957 třídy H.C. Příklad je vhodný pouze pro použití doma. Maximální hmotnost uživatele je 100 kg. Poškození jsou závislá na rychlosti.
- Tento přístrojek není vhodný pro terapeutické účely.
- Při zvedání nebo pohybování s přístrojekem dejte pozor na to, abyste se nezranili v zádech. Vždy používejte vhodnou zvedací techniku nebo poproste o pomoc druhou osobu.

## Montáž

1. Vztyčnou zadní trubku připevněte k rámu dvěma šrouby M8 x 45. viz obrázek
2. Přední vztyčnou trubku připevněte k rámu třemi šrouby M8 x 45 a třemi podložkami o průměru 8. viz obrázek
3. Trubku na sezení namontujte šroubem M10 x 100, maticí M10 a dvěma podložkami o průměru 10. viz obrázek
4. Namontujte říditka pomocí tří šroubů M8 x 15 a tlumiče. Trubku na nohy namontujte třemi šrouby M8 x 15 a podložkami. Propojovací trubku přimontujte šroubem M8 x 35, dvěma podložkami o průměru 8 a maticí M8.
5. Hlavní trubku a říditka namontujte šroubem M10 x 100, maticí M10 a dvěma podložkami o průměru 10. Trubku na sezení a spojovací trubku přišroubujte šroubem M8 x 35, dvěma podložkami o průměru 8 a maticí M8.
6. Sedátko nasadte na sedací trubku a pevně ho přišroubujte nastavovacím knoflíkem. Sedátko můžete upravit tím, že povolíte nastavovací knoflík. A poté jej znovu pevně utáhněte.

## Průvodce tréninkem

Tento posilovací přístrojek pro celé tělo je inovativní tréninkový systém, který vám umožní současně zpevnit záda, ramena, prsní svaly, bicepsy, břišní svaly, hýžďové svaly, boky a hamstringy.

## Funkčnost

Posilovací přístrojek pro celé tělo využívá složený pohybový systém, který trénuje všechny svaly současně. Příklad kombinuje 4 druhy silového cvičení (leg press, cvičení kolen, zad a břicha) s kardiovaskulárním aerobním cvičením. Tím se strojek promění v kompletní, efektivní cvičební systém pro spalování kalorií a tvarování vašeho těla. S posilovacím přístrojekem na celé tělo můžete cvičit všechny hlavní svalové skupiny. Svaly se stahují, napínají a tvarují jedním jednoduchým pohybem. Toto cvičení využívá k vytvoření odporu váhu vlastního těla.

## Trénujte současně celé tělo!

- posilněte a vytvarujte nohy a sedací svaly
- vyhladte břicho
- vyrýsujte břišní svaly
- vytvarujte prsa, biceps a záda
- spalte kalorie
- pomáhá s hubnutím
- vytvaruje postavu

## Průvodce tréninkem

### Krok 1

Posaďte se na přístroj a pevně uchopte řídítka. Použití nohou zvyšuje odpor pohybů rukou. Zatáhněte za řídítka směrem k sobě a poté je posuňte zpět do původní polohy. viz obrázek

### Krok 2

Můžete dělat různá cvičení tím, že budete měnit pozici rukou na řídítkách. Provedte 12 opakování pohybu popsaného v kroku 1, pokaždé s jinou polohou rukou na řídítkách.

- A) Pozice rukou pro trénink ramen a zad - viz obrázek
- B) Pozice rukou pro trénink prsou a tricepsu - viz obrázek
- C) Pozice rukou pro biceps - viz obrázek

Upravte úroveň odporu pro trénink s posilovačem celého těla:

**spodní pedál** – nízký odpor

**horní pedál** – vysoký odpor