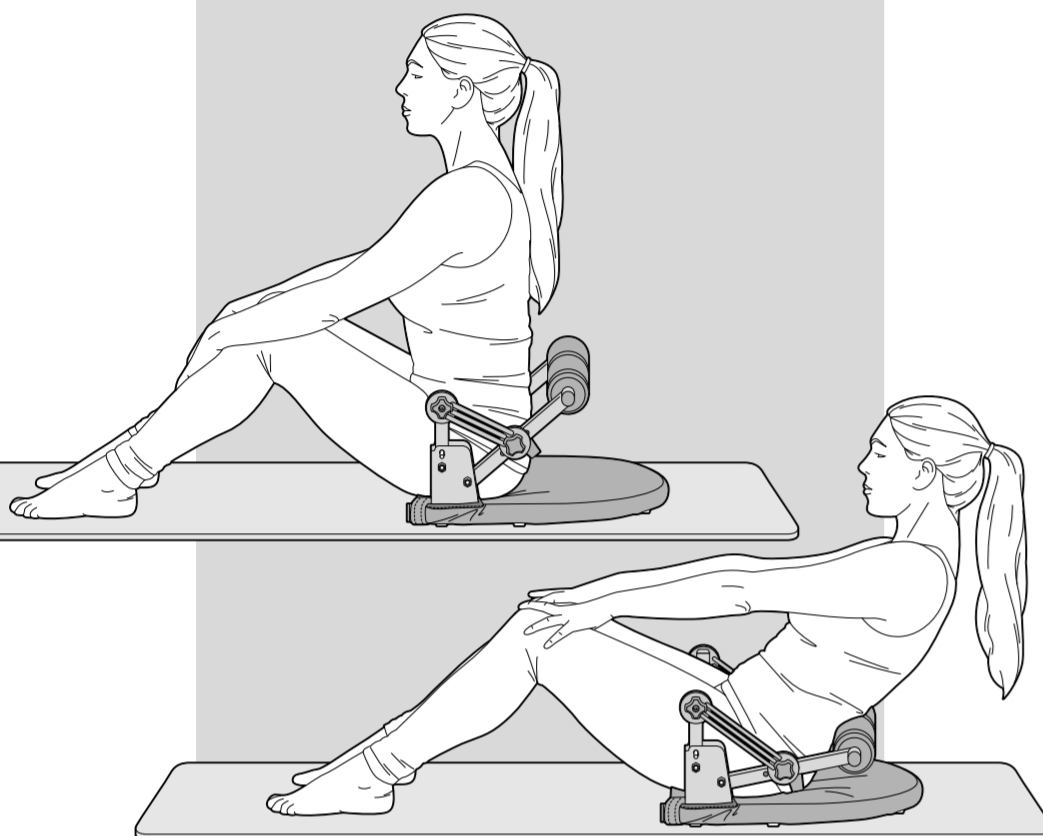


Spodní část zad

Varianta 1

Výchozí poloha: Sed na přístroji před úchyty, pokrčené nohy, záda rovná, zatažené břicho, hrudník vypnutý, ramena držet dole, pohled směruje rovně dopředu.

Cvik: Horní část těla spouštějte dozadu proti odporu úchyty, udržujte přitom záda co nejvíce rovná - nezakulacujte je! Pomalu se zase napřimte.



Varianta 2

Výchozí poloha: Jako varianta 1, ale ruce v zátylku - Pozor! Netlačte na hlavu/šiji, hlava musí spočívat na rukou uvolněně.

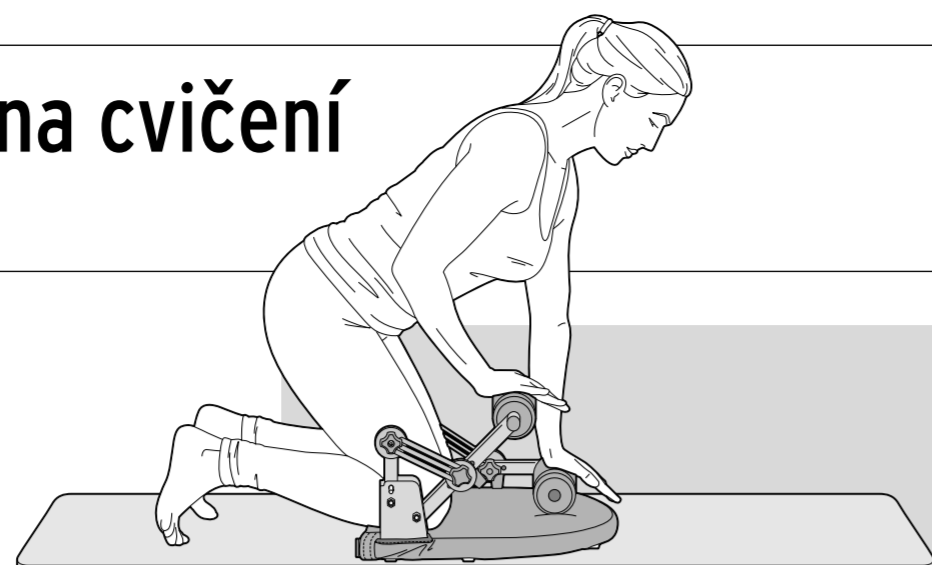
Cvik: Jako varianta 1.



Varianta 3

Výchozí poloha: Jako varianta 2, ale vytáchejte horní polovinu těla do strany, boky zůstávají na pozici.

Cvik: Jako varianta 2. Opakujte na druhou stranu.

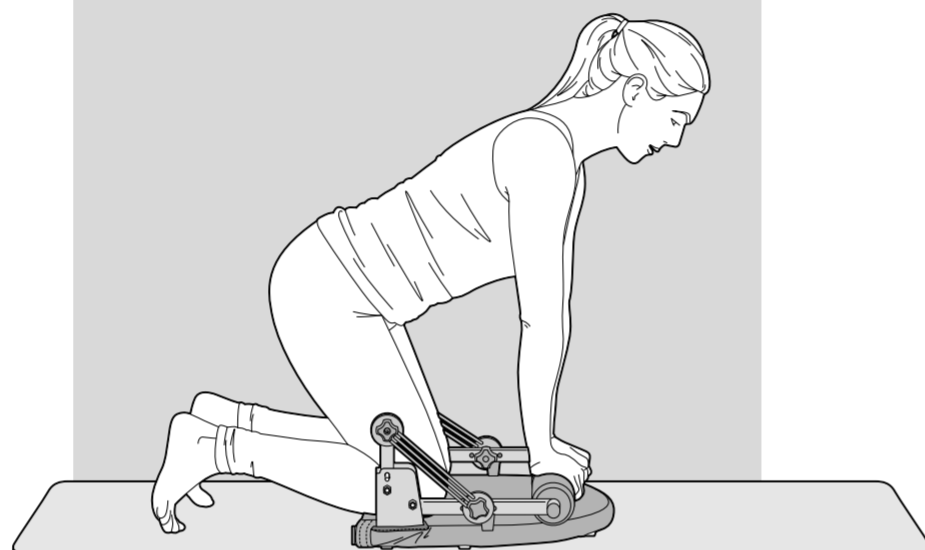


Tricepsy

Varianta 1

Výchozí poloha: Klek na přístroji, horní polovina těla lehce předkloněná, záda rovná, zatažené břicho. Položte dlaně na polstrovaní úchyty, paže držte u těla.

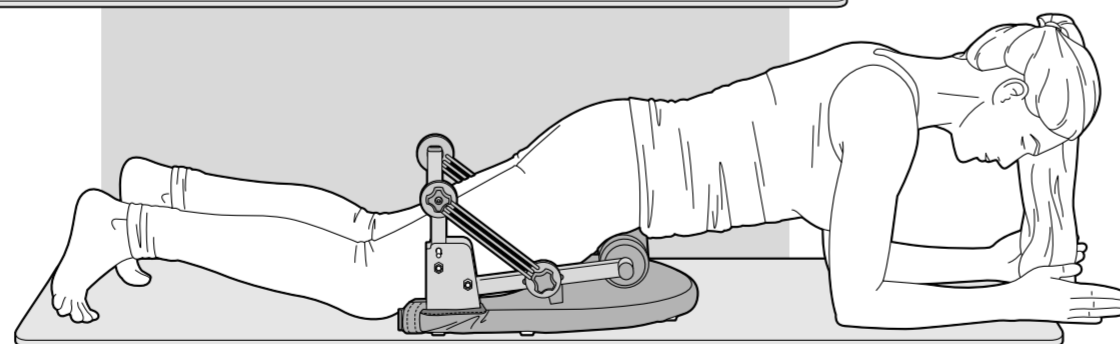
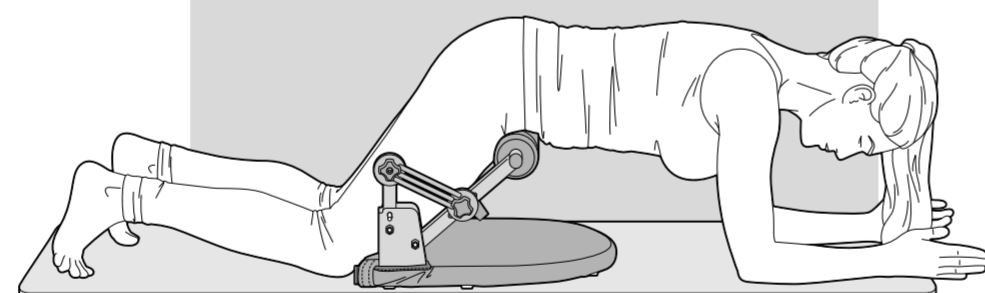
Cvik: Střídavě tlačte úchyty pažemi směrem dolů.



Varianta 2

Výchozí poloha: Jako varianta 1.

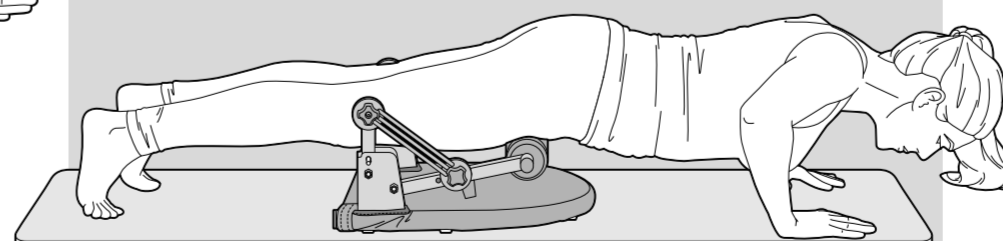
Cvik: Jako varianta 1, ale obě ruce současně.



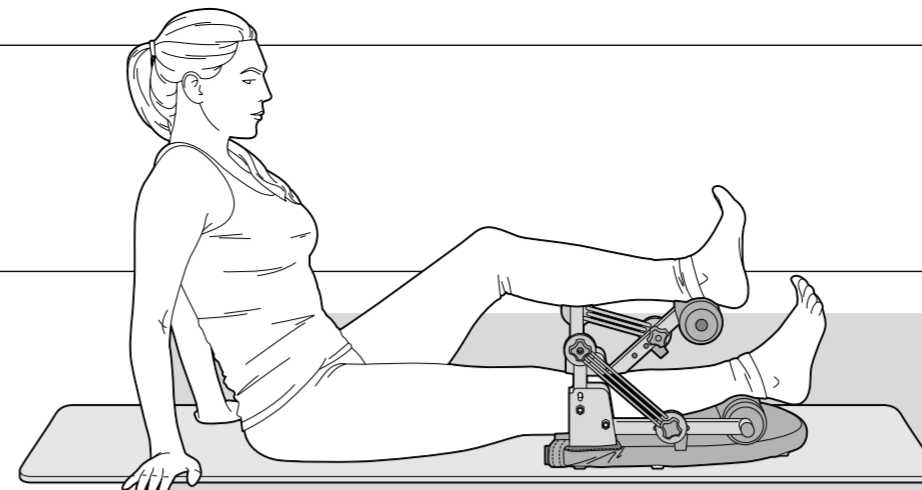
Trup + břicho + záda

Výchozí poloha: Klek na kolenou před přístrojem, tělo opřené o předloktí (vzpor ležmo na předloktí). Záda rovná, břicho a hýždě zatažené, pohled směruje k zemi. Kyčelní ohyb leží přesně na úchytech.

Cvik: Pomocí boků tlačte úchyty směrem dolů. Pomalu se zase zvedejte.



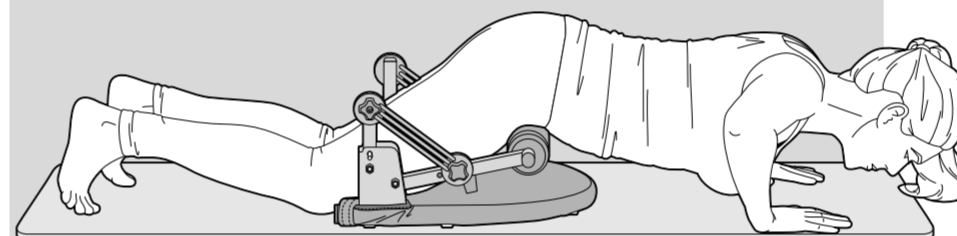
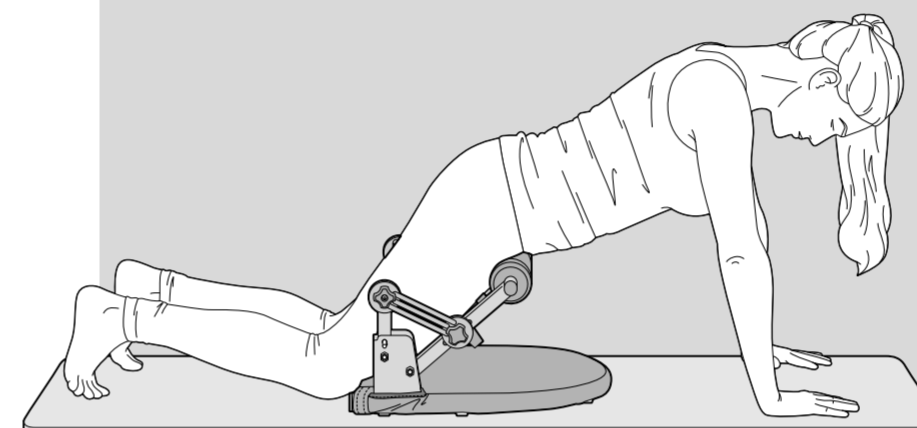
Cviky



Zadní strana stehen + zadeček

Výchozí poloha: Sed před přístrojem, ruce opřené o zem, záda rovná, zatažené břicho, pohled směruje dopředu. Položte holeně na polstrovaní úchyty.

Cvik: Střídavě tlačte úchyty stehny směrem dolů.

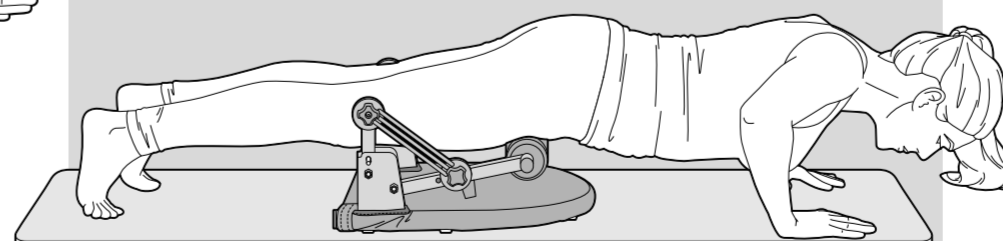
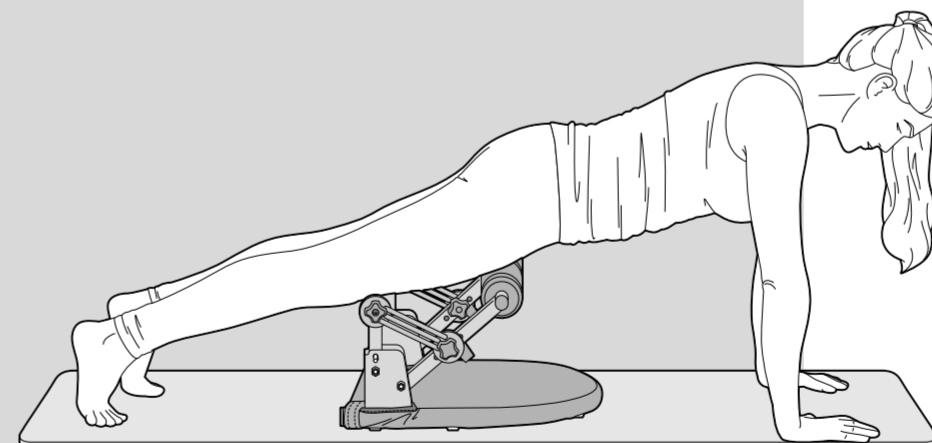


Prsa + bicepsy

Varianta 1

Výchozí poloha: Klek přímo před přístrojem, ruce opřené o zem, paže nejsou úplně propnuté (vzpor ležmo na kolenou). Záda rovná, břicho a hýždě zatažené, pohled směruje na podlahu.

Cvik: Spouštějte horní polovinu těla proti odporu úchyty (vzpor ležmo). Pomalu se zase zvedejte.



Varianta 2

Výchozí poloha: zaujměte pozici vzpor ležmo přes přístroj, paže ne úplně propnuté. Nohy, záda a hlava tvoří jednu linii. Břicho a hýždě zatažené, pohled směruje k zemi.

Cvik: Jako varianta 1.

Tip:
Obě tato cvičení můžete snadno provádět i ve volných chvílích v kanceláři. Používejte přitom židli bez koleček!

Stehna + hýždě

Varianta 1

Výchozí poloha: Sed na židli, horní část těla lehce zakloněná. Zatažené břicho, pohled směruje přímo dopředu. Přístroj je orientován úchyty směrem od židle. Položte nohy na polstrovaní úchyty.

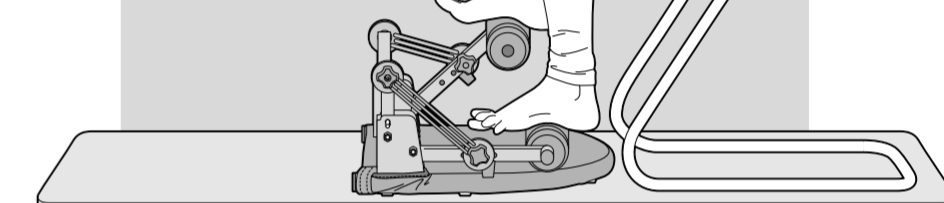
Cvik: Střídavě tlačte úchyty stehny směrem dolů.



Varianta 2

Výchozí poloha: Jako varianta 1, ale: Horní část těla vzpřímená. Přístroj směruje úchyty k židli.

Cvik: Jako varianta 1.

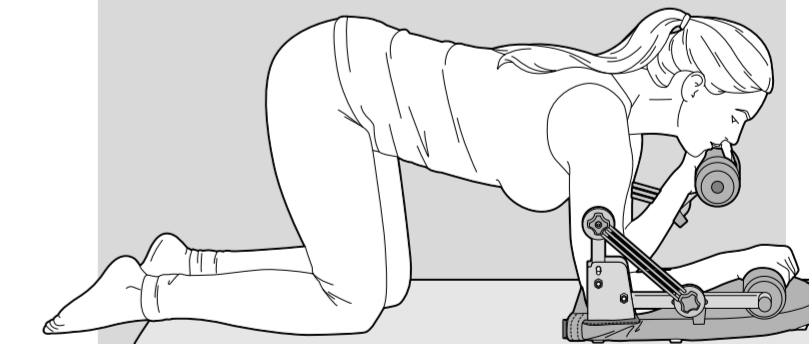
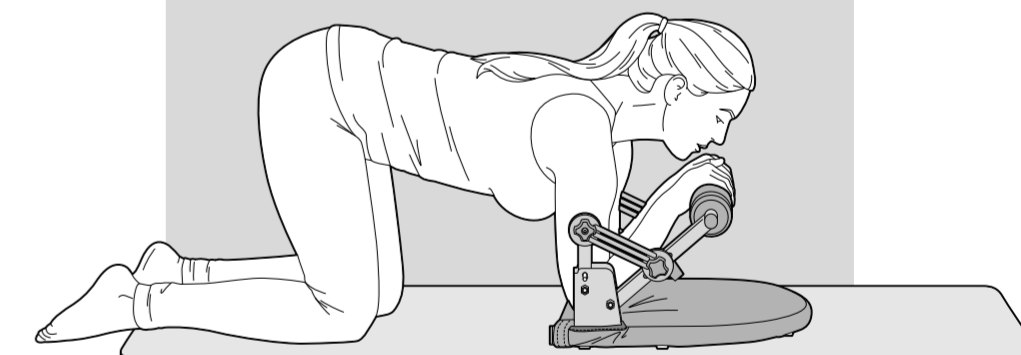


Tricepsy

Varianta 1

Výchozí poloha: Klek před přístrojem, lokty opřené i přístroj, ruce položené na polstrovaní. Záda rovná, břicho a hýždě zatažené, pohled směruje k zemi.

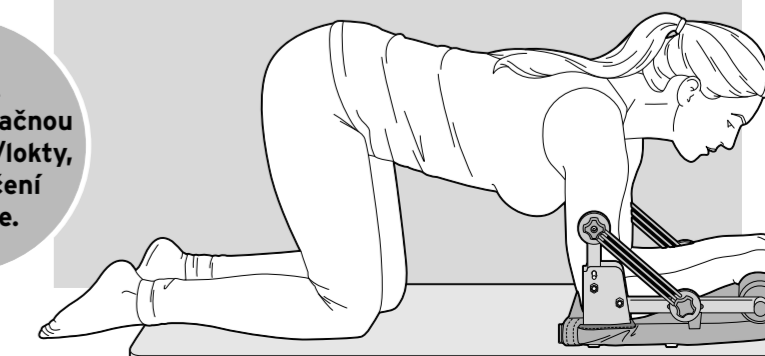
Cvik: Střídavě tlačte úchyty silou předloktí dolů.



Varianta 2

Výchozí poloha: Jako varianta 1.

Cvik: Jako varianta 1, ale obě ruce současně.



Bezpečnostní pokyny

Pozorně si přečtěte bezpečnostní pokyny a použijte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo ke zranění nebo škodám.

Ušchovejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Multi-Trainer je určen na cvičení k posilování svalstva paží, nohou, břicha a zad. Díky nastavitelným odporovým pásmům můžete podle potřeby přizpůsobit intenzitu cvičení Vaší osobní úrovni fyzické kondice a požadovanému efektu při cvičení.

Multi-Trainer odpovídá třídě použití H, tzn. je koncipován jako sportovní nářadí pro domácí použití. Není vhodný k použití ve fitness studiích ani v terapeutických zařízeních.

Přístroj je dimenzován pro tělesnou hmotnost do max. 120 kg. Přístroj nepřetěžujte!

NEBEZPEČÍ pro děti a osoby s tělesným postižením

Toto sportovní nářadí není určeno na hraní a pokud se nepoužívá, musí se uchovávat mimo dosah malých dětí. Malé děti nesmí být během cvičení v blízkosti pomůcky, aby se vyloučilo nebezpečí poranění.

Toto sportovní nářadí je určeno výhradně k používání pro dospělé nebo mladistvé osoby s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi.

Pokud dětem dovolíte, aby toto sportovní nářadí používaly, vysvětlete jim jeho správné používání a dohlédněte na průběh cvičení. Rodiče a ostatní dohlížející osoby si musí být vědomi své odpovědnosti, neboť je třeba počítat se situacemi a způsoby chování dětí, vyplývajícími z jejich vrozené touhy hrát si a experimentovat. K těmto účelům není toto sportovní nářadí konstruováno. Děti upozorněte hlavně na to, že toto sportovní nářadí není určeno na hraní.

Obalový materiál a výrobek uchovávejte mimo dosah dětí.

Mimo jiné hrozí nebezpečí udušení!

Kontaktujte svého lékaře!

• **Před zahájením cvičebního programu se poradte s lékařem, jestli jsou pro Vás cviky vhodné a jaké cviky jsou pro Vás vhodné.**

• U zvláštních omezení, jako jsou např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., je nutno cvičení konzultovat s lékařem. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví!

• **Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, cvičení ihned ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závrať, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.**

• Nevhodné k terapeutickým účelům!

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

• **Zvolte pozici odporových pásmů podle Vaší síly a kondice.**

• Provádějte pouze cvičení, pro která je přístroj určen (viz letáček s cvičeními na opačné straně). Provádějte cvičení jen tak, jak jsou popsána v tomto letáku. Dbejte na správné držení. Nepříměřený nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

• Provádějte cviky rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. Úchyty nenechte nikdy rychle odskočit zpět, ale vraťte je do výchozí polohy vždy stejným tempem.

• Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat. Nezadržujte dech!

• Cviky opakujte - v závislosti na tělesném stavu - jen několikrát. Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Pomalu zvyšujte počet opakování až na 15 až 20 nebo i více. Nikdy necvičte až do vyčerpání.

Důležité pokyny

• K docílení co nejlepších výsledků při tréninku a k předcházení poranění si před zahájením tréninku bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po tréninku uvolňovací fázi.

• Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. Jakmile však pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.

• Sportovní nářadí není určeno na hraní a musí se uchovávat mimo dosah dětí.

• Aby byla zajištěna bezpečnost tréninkového přístroje, zkontrolujte před každým tréninkem, že nevykazuje známky poškození a opotřebení. Pokud byste zjistili jakákoliv viditelná poškození, např. poškozené, porézní nebo natržené odporové pásy, tak sportovní nářadí přestaňte používat. Případné opravy sportovního nářadí nechávejte provádět pouze v odborné opravě nebo podobně kvalifikovanou osobou. Neodborné opravy mohou vést ke značnému nebezpečí pro uživatele.

• Před každým tréninkem zkontrolujte pevné a správné usazení odporových pásmů a pojistných kolíků. Pokud by se tyto uvolnily během tréninku, hrozí nebezpečí poranění.

• Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.

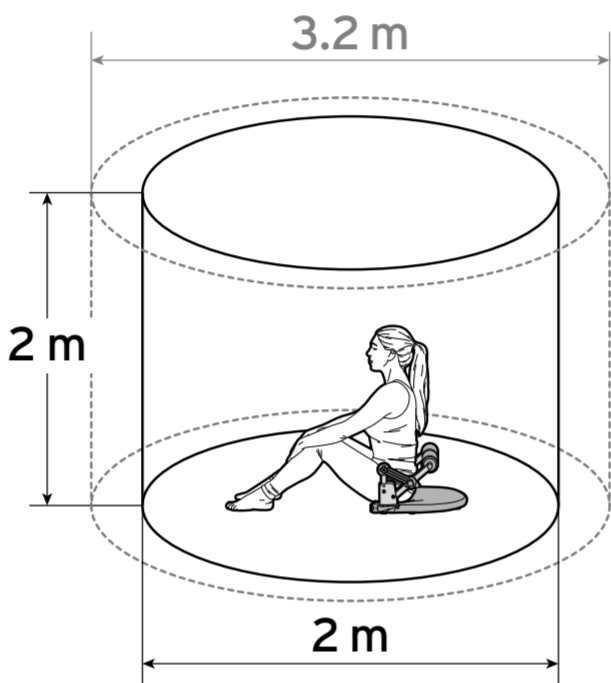
• Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větrán. Zabraňte však průvanu.

• Při cvičení nenoste žádné šperky, jako např. prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit.

• Při cvičení noste pohodlné oblečení a případně sportovní obuv nebo ponožky s protiskluzovou podrážkou. Oblečení musí být takové, aby se v důsledku svého tvaru (např. délky) nemohlo během cvičení za nic zachytit. Dbejte na to, abyste u cviků prováděných ve stoje stáli pevně na podlaze.

• Postavte tréninkové zařízení na stabilní, vodorovnou a rovnou podložku. Protiskluzové nožky zajišťují přístroj proti sklouzávání zpět při cvičení. Na hladké podlaze se ale doporučuje navíc podložit pod přístroj fitness podložku.

• Při cvičení dbejte na dostatek volného prostoru pro pohyb. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.



- Toto sportovní nářadí nesmí používat zároveň více osob najednou.
- Nepřenášejte na úchyty celou svou tělesnou hmotnost, nestoupejte si na ně, ani si na ně nesedejte!
- Je nepřipustné jakkoliv měnit konstrukci tohoto sportovního nářadí.
- Toto sportovní nářadí nepoužívejte k žádným jiným účelům.

Před cvičením: Zahřátí

Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívajte. Postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Naklánejte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kružíte jimi.
- Provádějte pažemi krouživé pohyby.
- Pohybuje hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybuje boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybuje jimi do stran.
- Běhejte na místě.

Po cvičení: Protahování

Některé protahovací cviky jsou znázorněny níže.

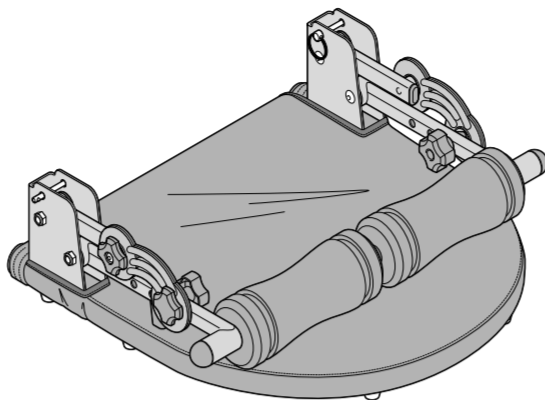
Základní poloha u všech protahovacích cviků:

Vypněte prsa, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven.

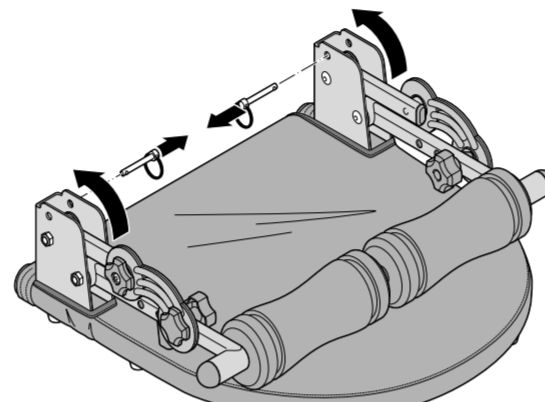
Žáda udržujte rovná!

Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.

Montáž

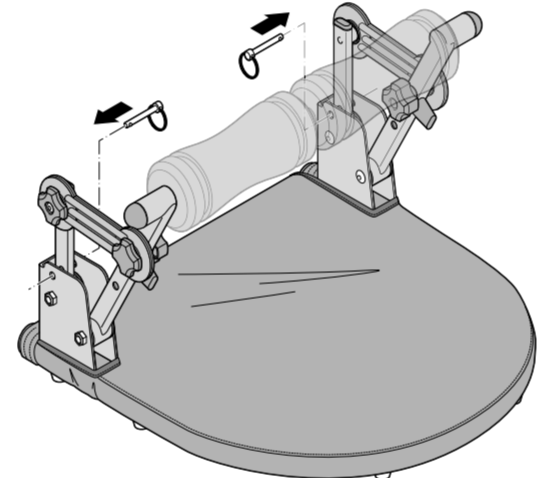


1. Vybalení.



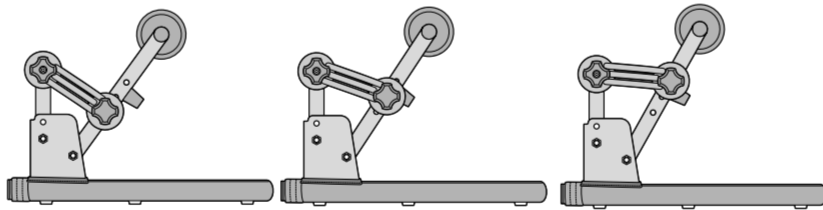
2. Odstranění pojistných kolíků a vyklopení úchytů.

 **Pozor - nebezpečí skřípnutí!**

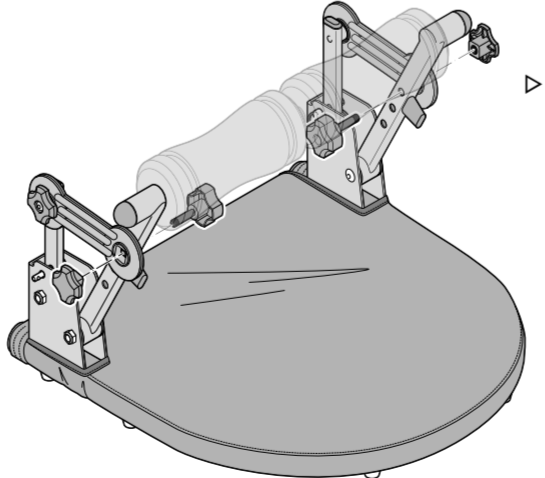


3. Znovu nasadte pojistné kolíky.

Nastavení polohy odporových pásmů



spodní díra = lehký odpor střední díra = střední odpor horní díra = těžký odpor



▷ Vyšroubujte šrouby, které připojují odporové pásy k úchytům, a upevněte pásy do požadované díry.

Ošetřování

Materiál polstrování je odolný proti potu. Pro zachování hygieny při cvičení je však třeba polstrování čas od času vyčistit.

▷ V případě potřeby přístroj otřete měkkým, lehce vodou navlhčeným hadříkem.

▷ Potah polstrování základny není určen k sundávání a praní. V případě potřeby očistěte potah hadříkem lehce navlhčeným vodou s trochou jemného čisticího prostředku.

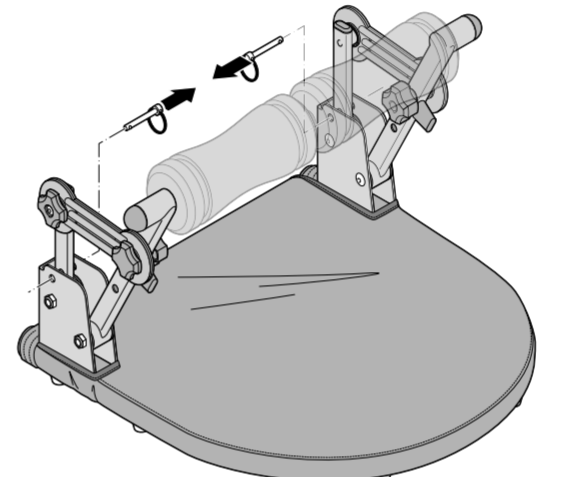
▷ Polstrování na úchytech lze stáhnout pro účely čištění.

POZOR na věcné škody:

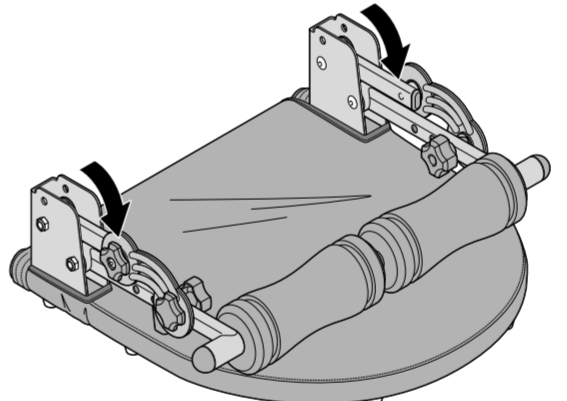
- Toto sportovní nářadí skladujte tak, aby bylo chráněné před přímým slunečním zářením. Nevystavujte je teplotám nižším než -10 °C ani vyšším než +50 °C.
- Chraňte toto sportovní nářadí před velkými teplotními výkyvy, vysokou vlhkostí a vodou.
- Není možné zcela vyloučit, že některé láky, plasty nebo prostředky k ošetřování podlah nenaruší a nezměkčí protiskluzové nožičky výrobku. Abyste zabránili nepříjemným stopám na podlaze, položte proto pod výrobek neklouzavou podložku.

Výměna odporových pásmů

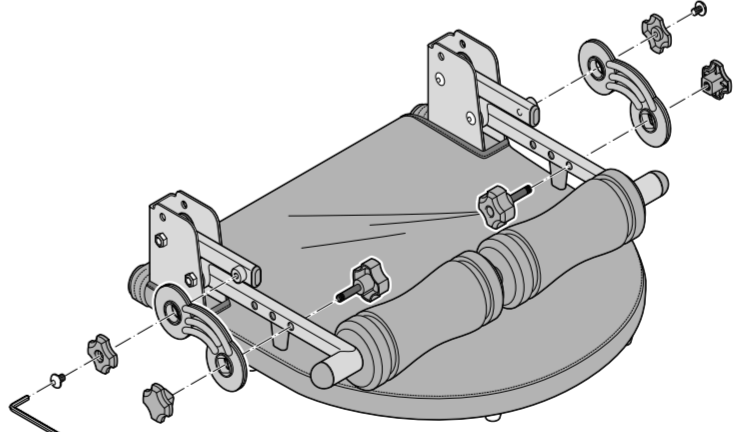
Přiložili jsme pro Vás 2 náhradní odporové pásy.



1. Odstraňte pojistné kolíky.



2. Sklopte úchyty.



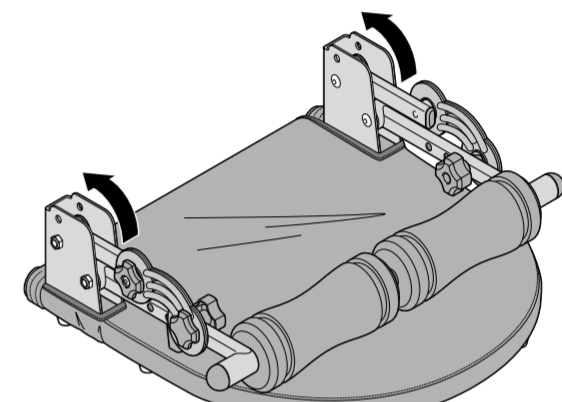
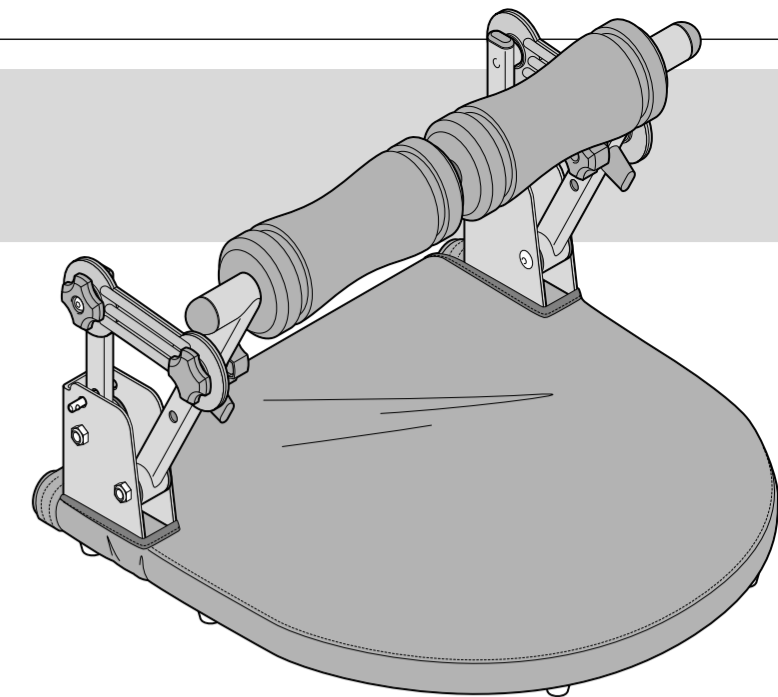
3. Vyšroubujte šrouby, které připojují odporové pásy k úchytům.

4. Pomocí imbusového klíče vyšroubujte šrouby ze spoje odporový pás / kloubový závěs.

5. Vyměňte odporové pásy.

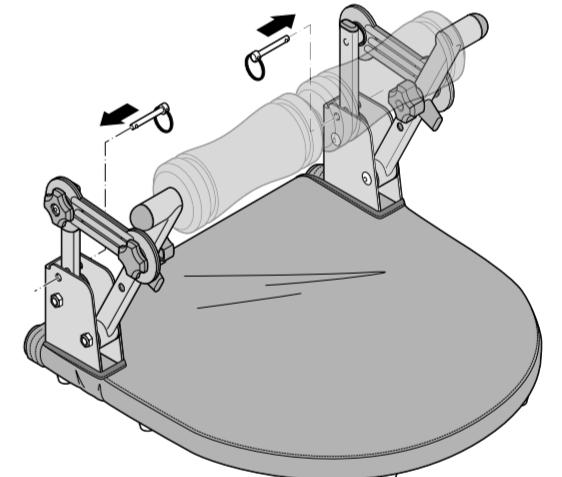
6. Zašroubujte zpět šrouby pro spoj odporové pásy / kloubový závěs.

7. Šrouby, které připojují odporové pásy k úchytu, opět našroubujte do požadované díry.



8. Vyklopte úchyty.

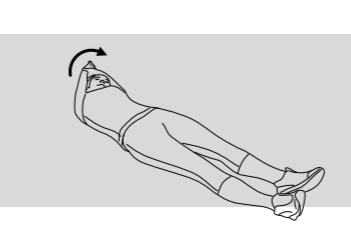
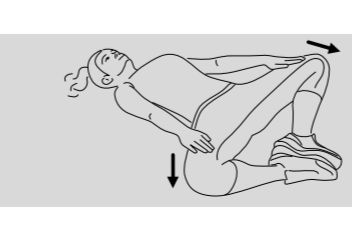
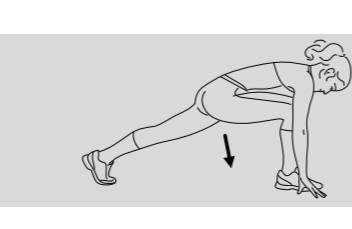
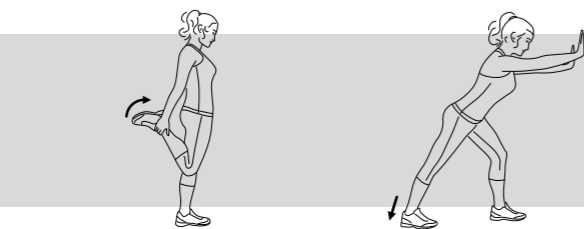
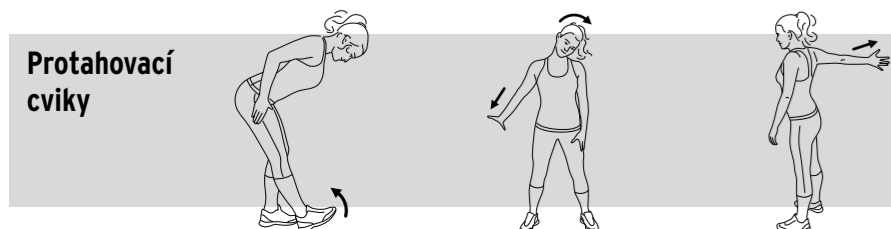
 **Pozor - nebezpečí skřípnutí!**



9. Znovu nasadte pojistné kolíky.

 www.tchibo.cz/navody

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.cz



Číslo výrobku: 355 097