

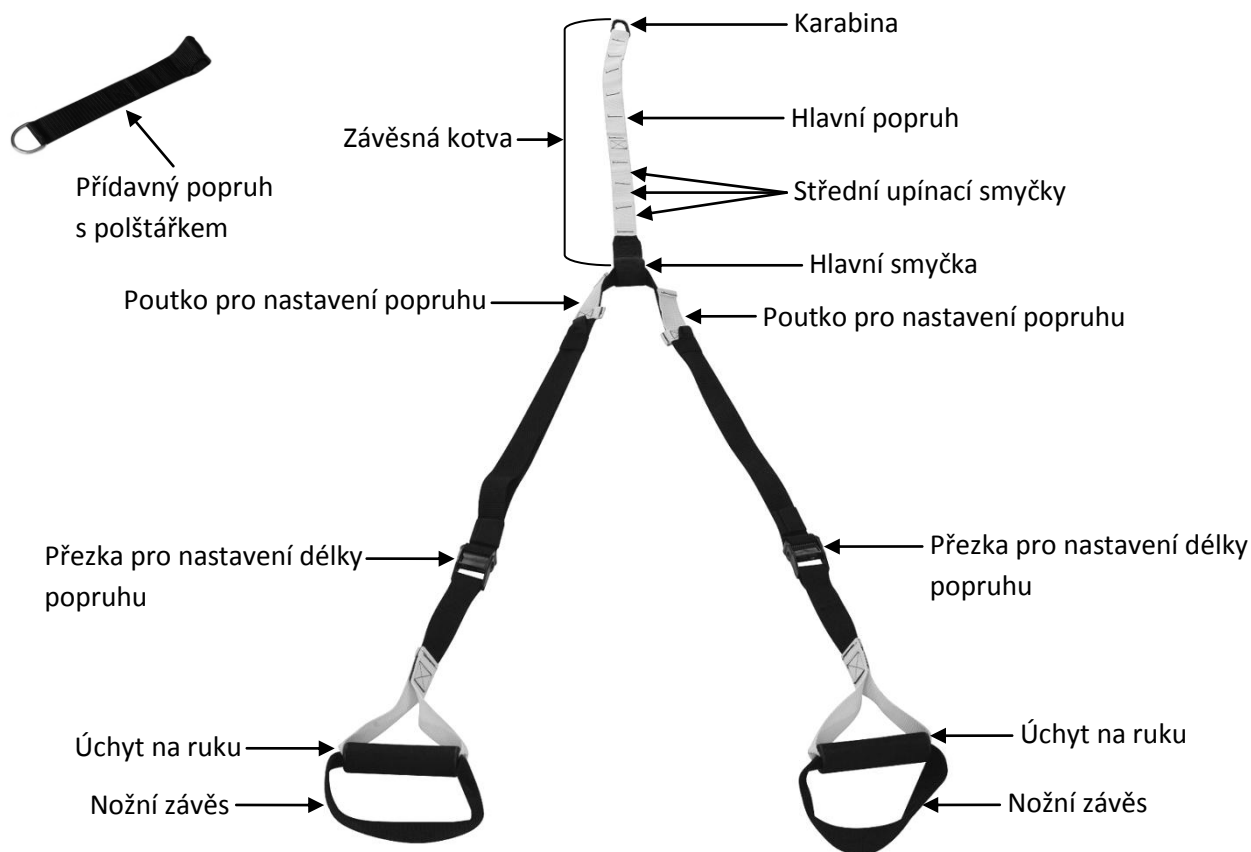
Závěsný posilovací systém LIFEFIT MULTITRAINER HOME



Návod k použití

Popis výrobku

MULTITRAINER je vhodný pro posilování všech svalových skupin pomocí váhy vlastního těla. Můžete jej používat doma, v tělocvičnách, i venku ve sportovních areálech či ve volné přírodě. Díky své kompaktnosti a nízké hmotnosti ho s sebou můžete brát kamkoli cestujete.



Upozornění

Před zahájením cvičebního programu konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem.

S tímto náradím cvičte na neklouzavém povrchu (nejlépe také v neklouzavé obuvi) a pouze podle instrukcí ke cvičení.

Před každým použitím náradí zkontrolujte. Nepokračujte ve cvičení na poškozeném náradí. Vadné části ihned vyměňte.

Maximální nosnost: 150 kg

Ukotvení a nastavení délky

Pro cvičení s MULTITRAINEREM budete potřebovat rovnou, volnou plochu o rozměrech přibližně 2,5 x 2 m.

Bezpečně připevněte náradí ke kotvicím bodům, které jsou dostatečně silné, aby unesly váhu vašeho těla.

Pro ukotvení použijte pevné zábradlí, stabilní nosníky, kmeny nebo větve stromů atd.

Pomocí přídavného popruhu s polštářkem lze ukotvit do zavřených dveří.

Lze také dokoupit stropní křížový držák přímo určený pro MULTITRAINER.

Balení obsahuje závěsnou kotvu, která bezpečně zafixuje posilovač tak, aby udržel hmotnost vašeho těla.

Závěsné body by měly být cca 2,10m – 2,75 m vysoké.

Nastavte délku závěsné kotvy tak, aby hlavní smyčka visela cca 1,85 m nad zemí.

Pro vyšší závěsné body: Omotejte hlavní popruh závěsné kotvy okolo závěsného bodu a zapněte karabinu přes tento hlavní popruh.

Pro nižší závěsné body: Omotejte hlavní popruh závěsné kotvy několikrát kolem závěsného bodu a pak zapněte karabinu do jedné ze středních upínacích smyček na hlavním popruhu.

Nikdy nezapínejte karabinu do hlavní smyčky závěsného systému!

Délku posilovacích popruhů můžete dle potřeby nastavit tak, abyste zajistili správný rozsah pohybu a požadovaný odpor. Celková délka posilovacího popruhu 1,9 – 3,1 m.

Prodloužení závěsu:

Chyťte oba popruhy. Stiskněte současně oba zámky přezek a tahejte směrem dolů od závěsného bodu.

Zkrácení závěsu:

Chyťte jeden popruh. Palcem ruky povolte zámek přezky a druhou rukou chyťte zelené (žluté) poutko.

Pomalou tahejte poutko nahoru podél popruhu.

Zopakujte stejný pohyb na druhé straně.

Posilovací popruhy musí být na obou stranách stejně dlouhé. A tento poměr udržujte také při samotném cvičení.

Pokud cvičíte vleže (čelem k zemi nebo na zádech), nastavte MULTITRAINER tak, aby nožní závěsy visely ve vzdálenosti 20 – 30 cm nad zemí, resp. abyste úchyty na ruce měli přibližně v polovině lýtek.

Před cvičením vždy zkontrolujte, zda nejsou popruhy zamotané.

Záruční podmínky

Na výrobek se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě.

V době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.

Práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené: mechanickým poškozením / neodvratnou událostí, živelnou pohromou / neodbornými zásahy / nesprávnou nebo zanedbanou údržbou / opotřebením dílů při běžném používání / nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry.

Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě.

Záruku lze uplatňovat pouze u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

Dovozce a distributor pro ČR: Rulyt s.r.o., 5. Května 435, Dobroměřice 440 01

Vyrobena v Číně.

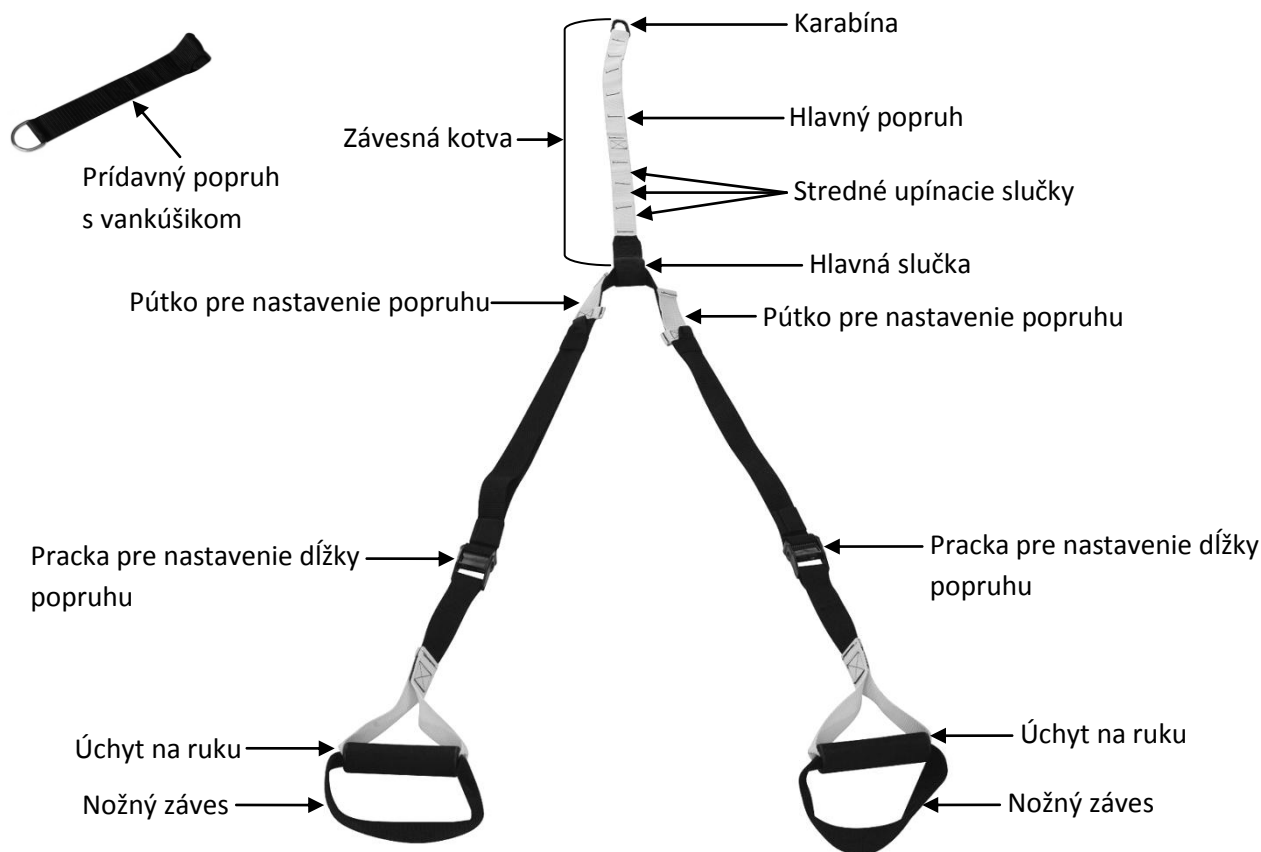
Závesný posilňovací systém LIFEFIT MULTITRAINER HOME



Návod na použitie

Popis výrobku

MULTITRAINER je vhodný pre posilňovanie všetkých svalových skupín pomocou váhy vlastného tela. Môžete ho používať doma, v telocvičniach, aj vonku v športových areáloch či vo voľnej prírode. Vďaka svojej kompaktnosti a nízkej hmotnosti ho so sebou môžete brať kamkoľvek cestujete.



Upozornenie

Pred začatím cvičebného programu konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom.

S týmto náradím cvičte na nekĺzavom povrchu (najlepšie aj v nekĺzavé obuvi) a len podľa inštrukcií na cvičenie.

Pred každým použitím náradia skontrolujte. Nepokračujte v cvičení na poškodenom náradí. Chybné časti ihneď vymeňte.

Maximálna nosnosť: 150 kg

Ukotvení a nastavení dĺžky

Pre cvičenie s MULTITRAINEROM budete potrebovať rovnú, voľnú plochu s rozmermi približne 2,5 x 2 m.

Bezpečne pripevnite náradie ku kotviacim bodom, ktoré sú dostatočne silné, aby uniesli váhu vášho tela.

Pre ukotvenie použite pevné zábradlia, stabilné nosníky, kmene alebo konáre stromov atď.

Pomocou prídavného popruhu s vankúšikom možno ukotviť do zatvorených dverí.

Možno tiež dokúpiť stropný krížový držiak priamo určený pre MULTITRAINER.

Balenie obsahuje závesnú kotvu, ktorá bezpečne zafixuje posilňovač tak, aby udržal hmotnosť vášho tela.

Závesné body by mali byť cca 2,10m - 2,75 m vysoké.

Nastavte dĺžku závesnej kotvy tak, aby hlavná slučka visela cca 1,85 m nad zemou.

Pre vyššie závesné body: Omotajte hlavný popruh závesné kotvy okolo závesného bodu a zapnite karabínu cez tento hlavný popruh.

Pre nižšie závesné body: Omotajte hlavný popruh závesné kotvy niekoľkokrát okolo závesného bodu a potom zapnite karabínu do jednej zo stredných upínacích slučiek na hlavnom popruhu.

Nikdy nezapínajte karabínu do hlavnej slučky závesného systému!

Dĺžku posilňovacích popruhov môžete podľa potreby nastaviť tak, aby ste zabezpečili správny rozsah pohybu a požadovaný odpor. Celková dĺžka posilňovacieho popruhu 1,9 - 3,1 m.

Predĺženie závesu:

Chyťte obaja popruhy. Stlačte súčasne oba zámky praciek a ťahajte smerom dole od závesného bodu.

Skrátenie závesu:

Chyťte jeden popruh. Palcom ruky povoľte zámok pracky a druhou rukou chyťte zelené (žlté) pútko.

Pomaly ťahajte pútko nahor pozdĺž popruhu.

Zopakujte rovnaký pohyb na druhej strane.

Posilňovacie popruhy musia byť na oboch stranách rovnako dlhé. A tento pomer udržiavajte taktiež pri samotnom cvičení.

Ak cvičíte ľahu (čelom k zemi alebo na chrbte), nastavte MULTITRAINER tak, aby nožné závesy viseli vo vzdialenosti 20 - 30 cm nad zemou, resp. aby ste úchyty na ruky mali približne v polovici lýtok.

Pred cvičením vždy skontrolujte, či nie sú popruhy zamotané.

Záručné podmienky

Na výrobok sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiacov odo dňa kúpy.

V dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou chybou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná.

Práva zo záruky sa nevzťahujú na chyby spôsobené: mechanickým poškodením / neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou / neodbornými zásahmi / nesprávnou alebo zanedbanou údržbou / opotrebením dielov pri bežnom používaní / nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným dizajnom, tvarom alebo rozmermi.

Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o chybe.

Záruku je možné uplatňovať iba u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Dovozca a distribútor pre SR: Rulyt SK s.r.o., Dolný Lieskov 195, Dolný Lieskov 018 21

Vyrobené v Číne.

CZ

Základní cvičení

TIP!

Čím blížíte u závěsného bodu, tím je odpor vaší váhy větší. Pokud je pro vás cvičení příliš náročné, odstupte směrem od závěsného bodu.

U cvičení na zemi je to naopak, čím blíže je vaše tělo závěsnému bodu (pod závěsným bodem), tím je zátěž lehčí.

Po celou dobu provádění cviků držte popruhy napnuté.

Snažte se cvičit tak, aby popruhy na obou stranách byly stále stejně dlouhé a nepřesouvaly se ze strany na stranu skrz hlavní smyčku.

Před začátkem cvičení se rozehřejte krátkou rozcvičkou.

SK

Základné cvičenie

TIP!

Čím bližšie stojíte pri závesnom bodu, tým je odpor vašej váhy väčšie. Ak je pre vás cvičenie príliš náročné, odstupíte smerom od závesného bodu.

U cvičení na zemi je to naopak, čím bližšie je vaše telo závesnému bodu (pod závesným bodom), tým je záťaž ľahšia.

Po celú dobu vykonávania cvikov držte popruhy napnuté.

Snažte sa cvičiť tak, aby popruhy na oboch stranách boli stále rovnako dlhé a nepresúvali sa zo strany na stranu cez hlavnú slučku.

Pred začiatkom cvičenia sa rozehejte krátkou rozcvičkou.

Střední délka popruhů

Dřepy

Dřepy s výskokem



*Dřepy na jedné noze
(noha vpřed)*



*Balanční dřepy
(noha vzad,
nebo šikmo vzad)*



Krátká délka popruhů

*Veslování
(posilování zad)*



Stredná dĺžka popruhov

Drepy

Drepy s výskokom

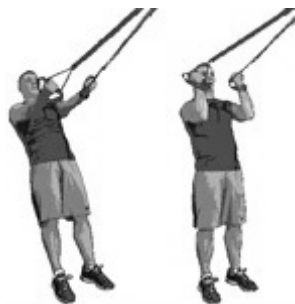
*Drepy na jednej nohe
(noha vpred)*

*Balančné drepy
(noha dozadu,
alebo šikmo vzad)*

Krátka dĺžka popruhov

*Veslovanie
(posilňovanie chrbta)*

Posilování bicepsů



Posilňovanie bicepsov

Střední délka popruhů



Stredná dĺžka popruhov

Posilování tricepsů

Posilňovanie tricepsov

*Pažní tlaky
(kliky ve stoje)*



*Ramennej tlaky
(kliky ve stoji)*

Dlouhá délka popruhů
Nohy v závěsech (ve třmenech)

*Zvedání pánve
s přitahem kolen*



Dlhá dĺžka popruhov
Nohy v závesoch (v strmeňoch)

*Zdvíhanie panvy
s prítahom kolien*

*Zvedání pánve
s posilováním hýždí
(zdvihněte pánev nad zem,
nechte nohy natažené
a mírně je roztahujte
a zase přibližujte k sobě)*

*Zdvíhanie panvy
s posilňovaním zadku
(zdvihnite panvu nad zem,
nechajte nohy natiahnuté
a mierne ich rozťahujte
a zase približujte k sebe)*

Posilování břišních svalů

*(jiná varianta:
Zdvihněte se na předloktí,
přitahujte kolena směrem
k bradě a zase je natahujte zpět,
hýždě se přitom mírně zvedají.)*



Posilňovanie brušných svalov

*(iná varianta:
Zdvihnite sa na predlaktie,
prítahujte kolena smerom
k brade a zase je natáhajte späť,
zadok sa pritom mierne dvíha.)*