www.trinfit.cz

TRINFIT BIO FORCE

TRN-BIO-FORCE

Návod na použití

www.trinfit.cz info@trinfit.cz 702 030 255

OBSAH

Důležité bezpečnostní informace	2
Specifikace a součásti	3
Varovné/výstražné nálepky na stroji	4-5
Úvod	6
Pokyny k montáži	7-21
Seznam součástí/schematický nákres	22-23
Péče a skladování	24
Průvodce cvičením	25-26
Systém Bio Force™ a trénink	27
Zahájení	
Polohy kladek	28
Nastavení polohovače Slide-N-Lock	29
Nastavení sedla a nástavce na nohy	29
8-týdenní plán proměny těla	30-39
Zahřívací a zklidňovací protahovací cviky	40-41
Cvičení na Bio Force™	42-82
Nohy	44-54
Hruď a záda	55-64
Ramena	65-71
Paže	72-80
Svaly břicha a dolní části zad	81-82
Udržování kardiovaskulární kondice	
Progresivní kardiovaskulární tréninkový program	83-85
Záznamy pro sledování kardiotréninku	86
Tabulky tréninkových výsledků	87
Záznam cvičení	88

©2007 Fitness Quest Inc. Veškerá práva vyhrazena. Vyrobeno v Číně.
Fitness Quest* a Bio Force™ jsou obchodní značky Fitness Quest Inc.
Evropský registrovaný konstrukční patent č. 0005499894-0001 a další patenty v USA a zahraniční v jednání.

Žádná část této příručky nesmí být kopírována ani šířena v žádné formě ani žádnými prostředky elektronickými, mechanickými ani jinak bez výslovného písemného souhlasu držitele autorských práv.

4/5/07 EVSP_GS

POZOR

V PŘÍPADĚ NEDODRŽENÍ VAROVÁNÍ NA STROJI, V TÉTO UŽIVATELSKÉ PŘÍRUČCE A NA VIDEU VÁM I DRUHÝM OSOBÁM HROZÍ VÁŽNÉ ZRANĚNÍ NEBO SMRT.

1) **Než zahájíte tento nebo jakýkoli jiný dlouhodobý tréninkový program, poraďte se s lékařem.** Váš lékař by vám měl pomoci při stanovení vaší cílové zóny tepové frekvence odpovídající vašemu věku a fyzickému stavu.
Některé cvičební programy nebo typy strojů nemusí být vhodné pro každého. To je zvlášť důležité u osob starších 35 let, těhotných žen nebo osob s překonanými zdravotními problémy nebo zhoršenou rovnováhou. **Pokud užíváte léky, které by mohly ovlivnit vaši tepovou frekvenci,** je zcela nezbytné, abyste se před zahájením cvičení poradili s lékařem.

2) **Začněte pomalu a postupujte citlivě.**
Také v případě, že nemáte žádné zkušenosti s tímto strojem, začněte na začátečnické úrovni a seznamte se se všemi cviky, než přistoupíte k náročnějšímu tréninku nebo cvikům. Abyste dosáhli nejlepších výsledků, provádějte všechny cviky tempem ukázaným na videu.

3) **Nepřepínejte se tímto ani žádným jiným cvičebním programem.** Naslouchejte svému tělu a přizpůsobte se případným jeho reakcím. Musíte se naučit rozlišovat mezi "dobrou" bolestí, projevující se únavou, a "špatnou" bolestí, která skutečně bolí. **Pokud pocítíte bolest nebo svírání na hrudi, nepravidelnou srdeční činnost, závrať, nevolnost nebo potíže s dechem, přerušte ihned cvičení a bez otálení se obraťte na svého lékaře.**

4) **Rozcvičte se** před každým tréninkovým programem tak, že se budete věnovat 5 až 10 minut aerobní aktivitě, následované protažením.

5) **Před KAŽDÝM použitím zkontrolujte zrakem stroj. Nikdy stroj nepoužívejte, pokud nefunguje správně.**

6) **BUĎTE OPATRNÍ při nastupování na stroj i sesedání z něj.**
Stroj postavte a používejte na pevné, rovné ploše opatřené kobercem. Abyste používali správné cvičební postupy, řiďte se instruktážním videozáznamem a návody na stranách 44 až 82.

7) **Stroj používejte VÝHRADNĚ k účelům, pro něž je určen,** a v souladu s touto příručkou. Stroj **nikdy** neupravujte ani nepoužívejte žádné doplňky, které přímo nedoporučuje výrobce.

8) **Za strojem a před ním ponechte dostatek volného prostoru.** Je důležité, aby se během používání stroje nenacházely v jeho blízkosti děti, domácí zvířata, nábytek ani jiné předměty.

9) **Cvičte ve vhodném oděvu.**
Cvičební oděv by měl být pohodlný a lehký a neměl by bránit v pohybu. Používejte pohodlnou sportovní obuv, dostatečně pevnou a s neklouzavými podrážkami, například boty na běh nebo aerobik.

10) **TENTO STROJ NENÍ URČEN K POUŽÍVÁNÍ DĚTMI. Rodiče a ostatní osoby pečující o děti by si měly být vědomi své zodpovědnosti, protože přirozená hravost dětí a jejich touha experimentovat může vést k situacím a chování, pro něž není stroj určen. Abyste zabránili úrazům, zamezte přístupu dětí k tomuto i jiným posilovacím strojům. Dodržujte tato jednoduchá pravidla:**
   - *Zabraňte přístupu dětí do místností, kde máte svůj posilovací stroj.*
   - *Nepoužívané posilovací stroje ukládejte v místnostech, které je možno zamknout.*
   - *Během tréninku dbejte na to, abyste přesně věděli, kde se právě nacházejí vaše děti.*
   - *Pokud máte doma malé děti, nepoužívejte při tréninku sluchátka.*
   - *Poučte děti o nebezpečích v souvislosti s posilovacím strojem.*

11) **Dýchejte přirozeně,** nikdy během cvičení nezatajujte dech. Vyhýbejte se přetrénování. Měli byste být schopni při cvičení bez obtíží hovořit.

12) **Po tréninku se zklidněte** pomalou chůzí v délce 5 až 10 minut, následovanou protažením.

13) **Osoby s tělesným postižením musí mít lékařský souhlas,** než začnou tento stroj používat, a měli by stroj vždy používat pod dohledem dalších osob.

14) **Tento stroj smí vždy používat pouze jedna osoba.**

15) **NIKDY nevkládejte ruce, chodidla ani žádné nevhodné předměty na stroj ani do jeho blízkosti, pokud je právě používán druhými osobami.**
Dávejte pozor, abyste si nepřiskřípli prsty nebo ruce pohyblivými součásti, když nastavujte nebo používáte stroj.

Pokud budete potřebovat náhradní nálepky, příručky, videa nebo radu, použijte stránky www.sportfitness.cz nebo telefonujte na +420 581 601 521.

SPECIFIKACE A SOUČÁSTI

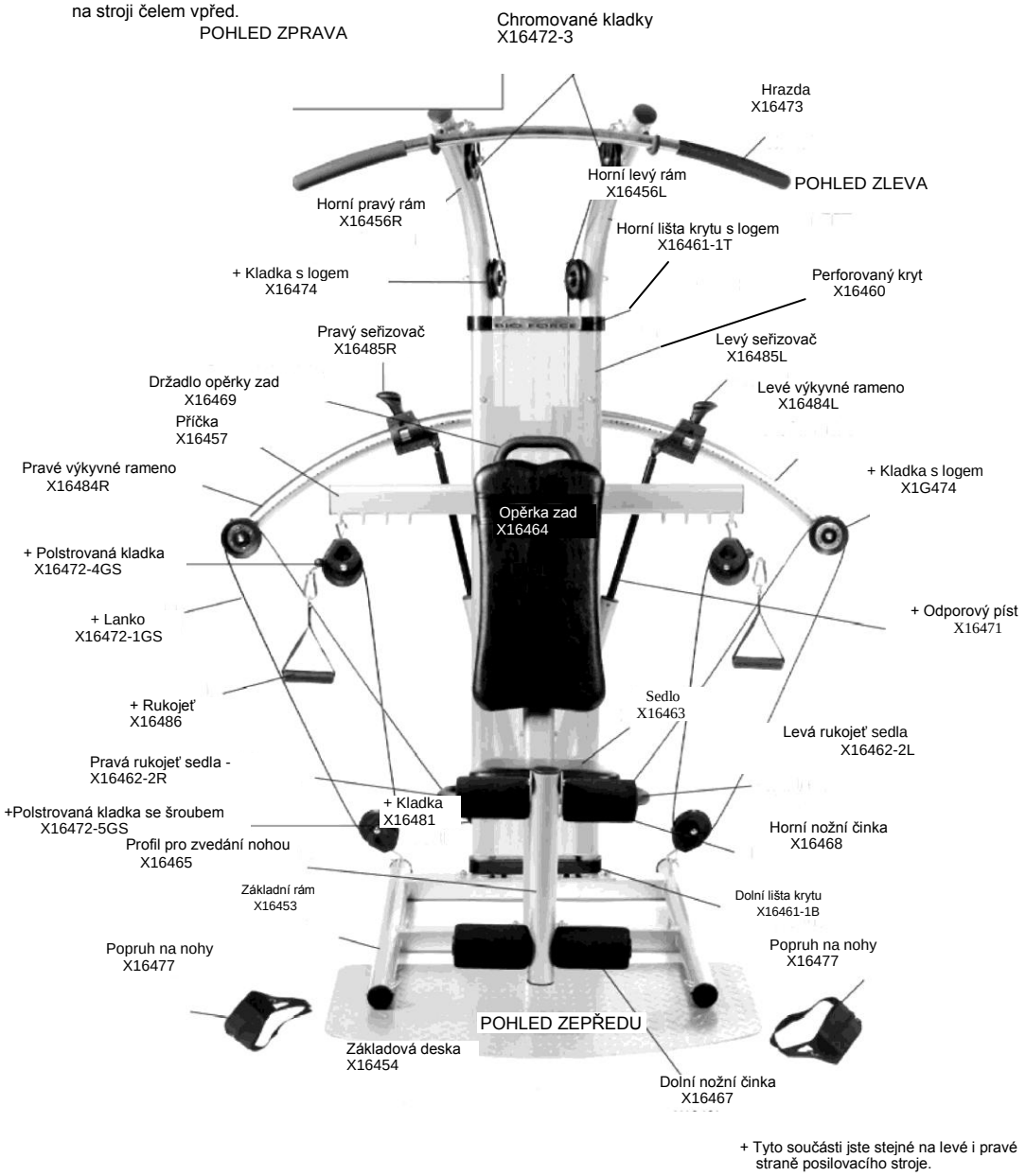
Přibližné specifikace po montáži:
Rozměry vycházejí z jednotky smontované k použití.

POZNÁMKA:
Všechny odkazy na umístění, jako pohled zepředu, zezadu, zleva, zprava, uvedené v tomto návodu, jsou brány z pohledu uživatele sedícího na stroji čelem vpřed.

Délka: 52-3/4"
Šířka: 65"
Výška: 82"

Hmotnost produktu: cca. 174 liber
Maximální hmotnost uživatele: 300 liber

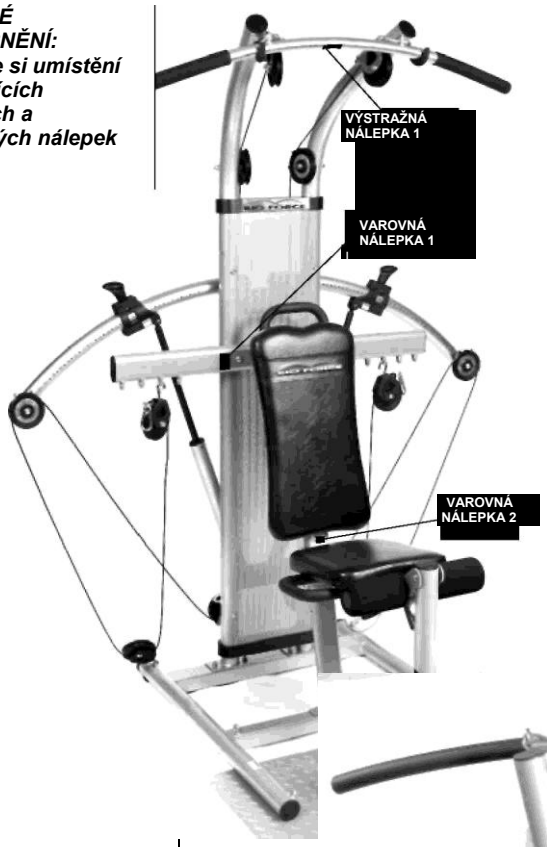
POHLED ZPRAVA



+ Tyto součásti jste stejné na levé i pravé straně posilovacího stroje.

VAROVNÉ/VÝSTRAŽNÉ NÁLEPKY NA STROJI

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:
Všimněte si umístění následujících varovných a výstražných nálepek na stroji.



VÝSTRAŽNÁ NÁLEPKA 1

POZOR

Pokud hrazdu nepoužíváte, vždy ji upevněte do držáku.

VAROVNÁ NÁLEPKA 1

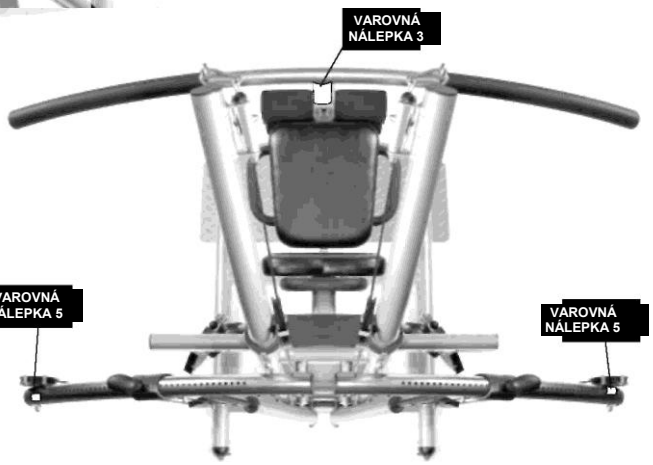
POZOR

Pokud si neprostudujete a nebudete dodržovat bezpečnostní pokyny uvedené v návodu k použití a na videu, hrozí vám VÁŽNÝ ÚRAZ NEBO SMRT. ZAMEZTE PŘÍSTUPU DĚTÍ. Maximální hmotnost uživatele 300 liber. Vyměňte tuto nálepku, pokud je poškozená, nečitelná nebo odstraněná. Třída HC.

VAROVNÁ NÁLEPKA 2

POZOR

NEBEZPEČÍ ROZDRCENÍ.
Při montáži a demontáži nevkládejte ruce.



VAROVNÁ NÁLEPKA 3

POZOR

NEBEZPEČÍ ROZDRCENÍ
Při provozu nevkládejte ruce.

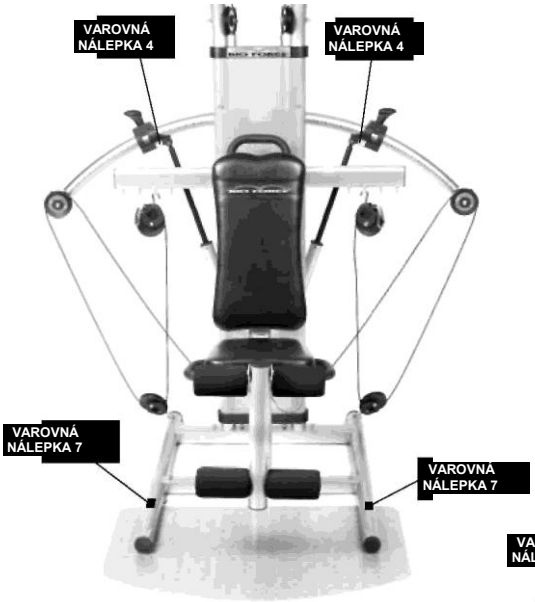
VAROVNÁ NÁLEPKA 5

(6 umístění)

POZOR

Nesahejte na kladky **a** pohyblivé **součásti.**

VAROVNÉ/VÝSTRAŽNÉ NÁLEPKY NA STROJI



VAROVNÁ NÁLEPKA 4

(2 umístění)

POZOR

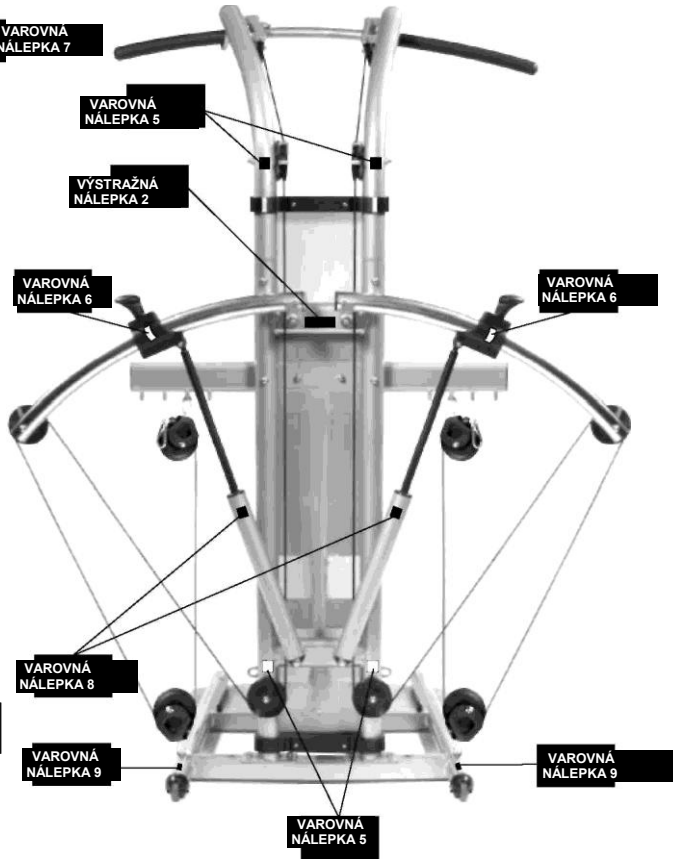
Dbejte na to, aby byla závlačka před zahájením cvičení zasunutá.

VAROVNÁ NÁLEPKA 7

(2 umístění)

POZOR

Při cvičení ve stoje se postavte pevně na podložku.



VAROVNÁ NÁLEPKA 6

(2 umístění)

POZOR

VAROVNÁ NÁLEPKA 5

(6 umístění)

POZOR

Nesahejte na kladky a pohyblivé součásti.

VAROVNÁ NÁLEPKA 8

(2 umístění)

POZOR

Obsah pod tlakem. NEOTEVÍRAT. Zamezte styku s teplem a ohněm.

NEBEZPEČÍ ROZDRCENÍ. Při pohybu ramen seřizovače nevkládejte ruce.

VAROVNÁ NÁLEPKA 9

(2 umístění)

POZOR

Po smontování stroje NEVYJÍMEJTE KLADKU z této polohy.

VÝSTRAŽNÁ NÁLEPKA 2

POZOR

Nepoužívaný stroj by měly přemísťovat dvě osoby.

Blahopřejeme!

Blahopřejeme k zakoupení systému Bio Force™ TNT! Právě jste udělali důležitý krok k naplnění cíle celoživotní dobré kondice. Ať už vám jde o mohutný, dobře vyvinutý hrudník, štíhlé sexy nohy nebo celkové formování těla, systém Bio Force™ TNT vám může pomoci k dosažení požadovaných výsledků.

Posilovací stroj Bio Force™ je solidní posilovací zařízení, který k dosažení požadované zátěže v celém rozsahu pohybu využívá dusíkem plněné písty. Díky více než stovce formovacích cviků máte vše, co potřebujete k zahájení vlastního tréninkového programu k posilování celého těla. Bio Force™ vám umožní posilovat a zpevňovat hlavní svalové skupiny horní i dolní poloviny těla. To je důležité pro všechny - bez ohledu na věk, pohlaví nebo kondici.

Abychom vám pomohli začít, vytvořili jsme tento podrobný uživatelský návod. Obsahuje "8týdenní plán proměny těla" od Erika Lichtera, popisy všech cviků na Bio Force™ a průvodce aerobním tréninkem. Součástí jsou Erikovy také Osobní tréninkové tabulky - trénink "velký a nabušený" pro muže a plán "dlouhé a štíhlé" pro ženy.

Nezapomeňte si tuto uživatelskou příručku důkladně prostudovat.

Pokud budete mít během používání svého systému dotazy k programu, obraťte se na svého místního distributora. Jako vždy máte naše osobní ujištění, že nám jde o vaši naprostou spokojenost. Koneckonců váš úspěch je i naším úspěchem!

Se srdečným pozdravem

Karla Williamson, Oddělení péče o zákazníky

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Tato uživatelská příručka je oficiálním zdroje informací o posilovacím stroji Bio Force™. Prosím prostudujte si pečlivě všechny pokyny a dodržujte je.

NÁVOD K MONTÁŽI

POZNÁMKA:
Všechny odkazy na umístění, jako pohled zepředu, zezadu, zleva, zprava, uvedené v tomto návodu, jsou brány z pohledu uživatele sedícího na stroji čelem vpřed.

POHLED ZPRAVA

POHLED ZLEVA

POHLED ZEZADU

POHLED ZEPŘEDU

TIPY Naše produkty občas obsahují součásti, které jsou továrně promazány. Doporučujeme, abyste chránili podlahu a všechny plochy, s nimiž mohou přijít součásti do styku, novinami nebo látkami.

Přesvědčte se, že jste si prostudovali celou příručku a vyhledejte všechny součásti a nástroje zobrazené na straně 8.

Produkt bude potřebovat cca. 83" při naklánění kvůli přemísťování. Před montáží se ujistěte, že máte dostatečný volný prostor. Doporučujeme, abyste stroj smontovali na místě, kde je budete později používat!

POZOR! Nepoužívaný stroj by měly přemísťovat *dvě osoby.*

Všechny matice a šrouby jsou namontovány v předozadním směru tak, aby matice byla vzadu.

Zvedání některých montážních celků bude vyžadovat 2 osoby.

DOPORUČENÍ: ŠROUB UCHYCENÍ VEŠKERÝCH KLADEK CITLIVĚ DOTÁHNĚTE TAK ABY KLADKA NEBYLA PŘÍLIŠ SEVŘENA A MOHLA SE VOLNĚ OTÁČET S HMATNOU DROBNOU AXIÁLNÍ VŮLÍ

UPOZORNĚNÍ: NADMĚRNÝM UTAŽENÍM SE ZVÝŠÍ OPOTŘEBENÍ VNITŘNÍCH VALIVÝCH SEGMENTŮ A TÍM SE MŮŽE VÝRAZNĚ SNÍŽIT ŽIVOTNOST KLADKY!

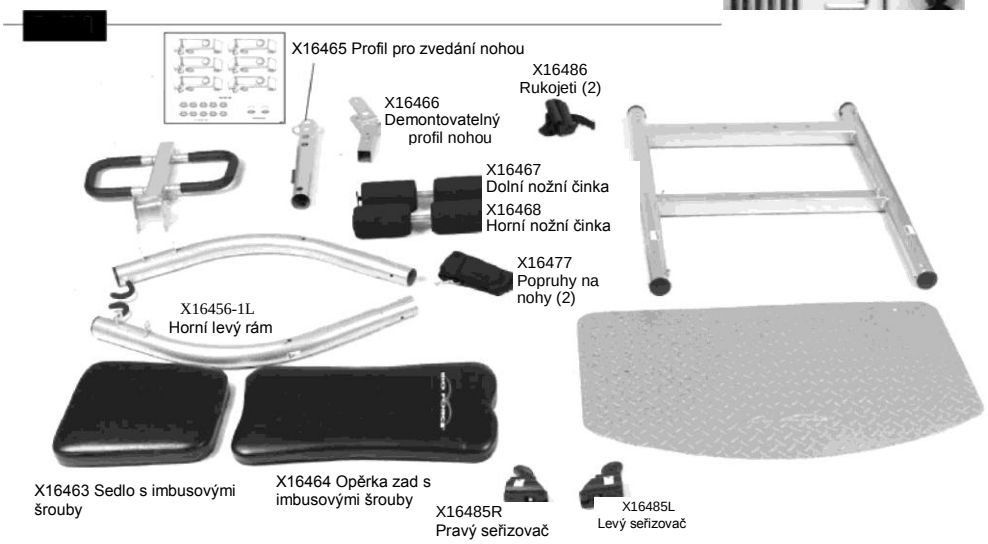
NÁVOD K MONTÁŽI

Rozložte si součásti

Rozložte si součásti posilovacího stroje Bio Force"*' podle vyobrazení zde a na následujících stranách a seznamte se s jejich názvy kvůli snazší montáži.

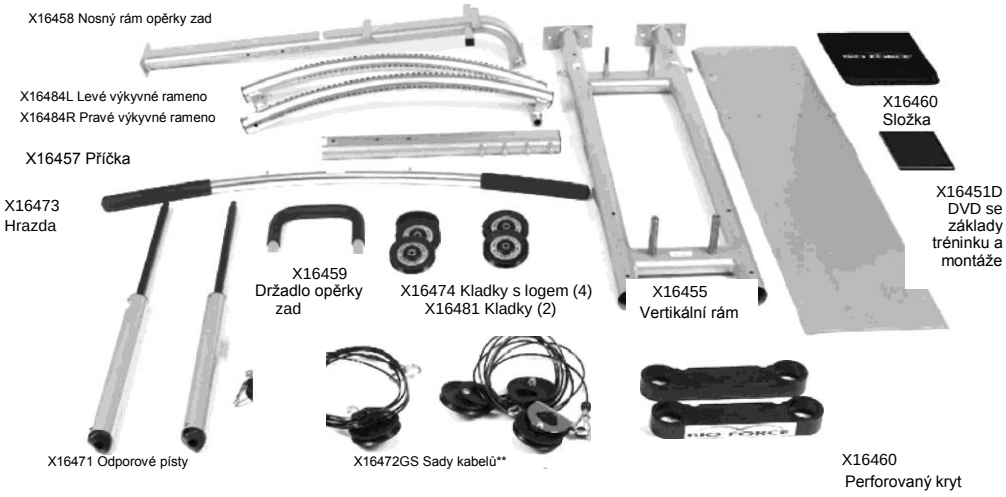
Ujistěte se, že máte všechny součásti.

KRABICE 1



* Důležité upozornění:: Levá a pravá rukojeť sedla jsou připevněny k nosnému rámu

KRABICE 2



** Důležité upozornění: Každou sadu kabelů tvoří kabel, 1 chromovaná kladka a 2 polstrované kladky

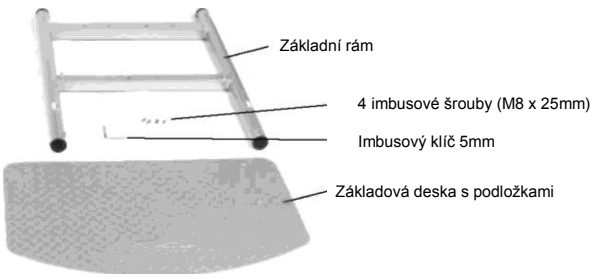
X16461 Horní a dolní lišta krytu s

(2) M6 *x* 29mm křížovými šrouby - X16461-3 a

(2) M4 x 20mm křížovými šrouby - X16453-8

DOPORUČUJEME, ABYSTE POSILOVACÍ STROJ BIO FORCE™ SMONTOVALI NA MÍSTĚ, KDE HO BUDETE POUŽÍVAT.

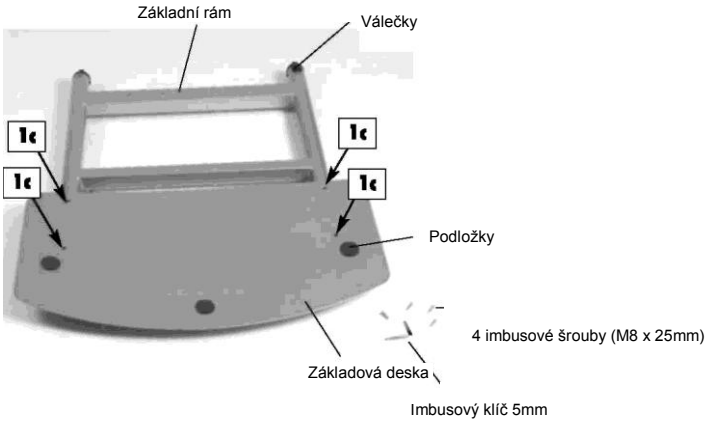
Součásti použité v KROKU 1



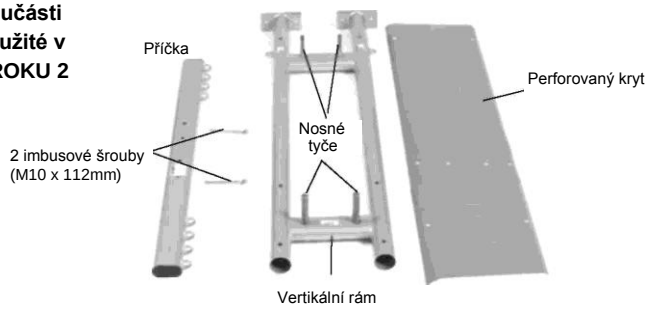
KROK 1 - Montáž základního rámu

a. Obraťte základní rám tak, aby varovné nálepky směřovaly směrem dolů.
b. Umístěte základovou desku na základní rám na opačném konci, než jsou válečky. Dbejte na to, aby zakulacený okraj základové desky směřoval ven a podložky nahoru.
c. Srovnejte otvory v základové desce a základním rámu a spojte obě součásti pomoci 4 imbusových šroubů. Utáhněte je přiloženým klíčem.

Obraťe smontovanou základnu správnou stranou k podlaze (varovnými nálepky směrem nahoru).



Součásti použité v KROKU 2



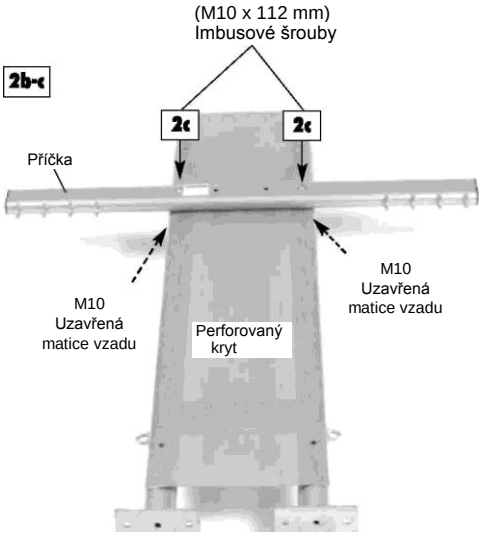
KROK 2 - Montáž vertikálního rámu

a. Obraťte vertikální rám tak, aby spočíval na nosných tyčích a varovné nálepky směřovaly dolů.

b. Položte perforovaný kryt a příčku na horní část rámu a srovnejte otvory. Měli byste vidět varovnou nálepku na příčce.

c. Vložte 2 imbusové šrouby do vnějších otvorů v příčce, perforovaném krytu a vertikálním rámu. Na šrouby nasaďte uzavřené matice a utáhněte je rukou.

   Poznámka: Šrouby utáhněte pouze rukou, abyste mohli snáze srovnat části rámů a soubory kladek. Dotáhnete je později.



Všechny matice a šrouby jsou namontovány v předozadním směru tak, aby matice byla vzadu.

Montáž vertikálního rámu

Součásti použité v KROKU 3

KROK 3 - Montáž nosného rámu opěrky zad

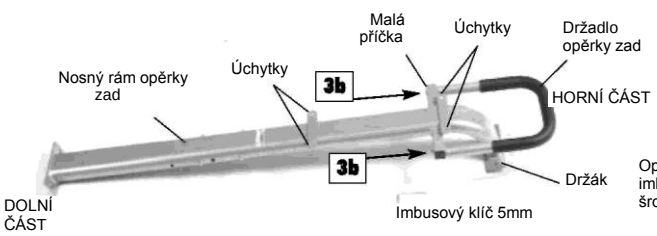
a. Vyjměte šrouby z konců držadla zádové opěrky.

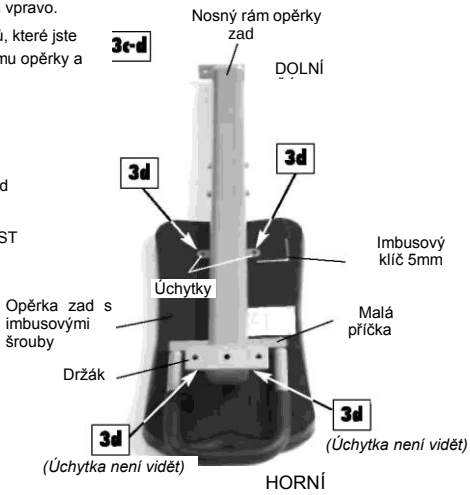
b. Připevněte držadlo opěrky zad k malé příčce v horní části nosného rámu opěrky zad pomocí 2 imbusových šroubů, které jste právě vyjmuli. Utáhněte tyto šrouby přiloženým imbusovým klíčem.

c. Převraťte opěrku zad a vyjměte šrouby z její zadní strany.

d. Obraťte nosný rám opěrky zad tak, aby úchytky spočívaly naplocho na opěrce zad. Ujistěte se, že horní část opěrky zad (konec s logem) je na horním konci nosného rámu opěrky zad (konec s rukojetí), jak vidíte dole a vpravo.

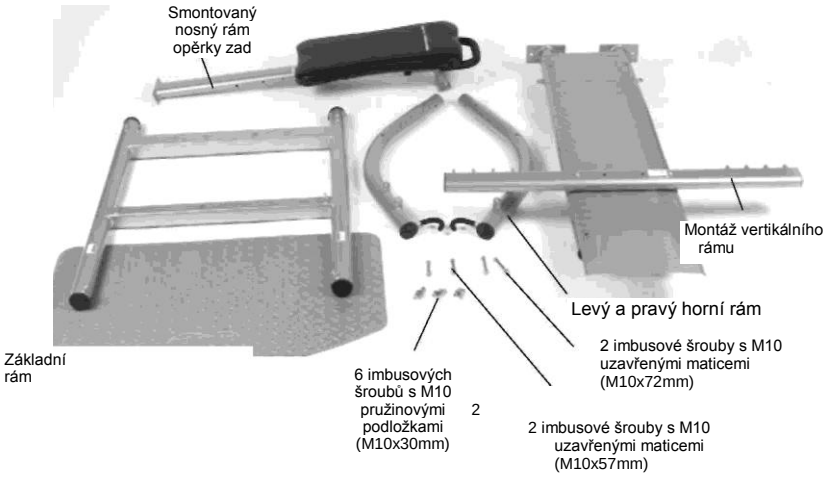
Zajistěte opěrku zad vložením 4 imbusových šroubů, které jste právě vyjmuli v kroku 3c, do úchytek na nosném rámu opěrky a do opěrky zad. Utáhněte je pomocí imbusového klíčem.





Kompletní smontovaný nosný rám opěrky zad

Součásti použité v KROKU 4

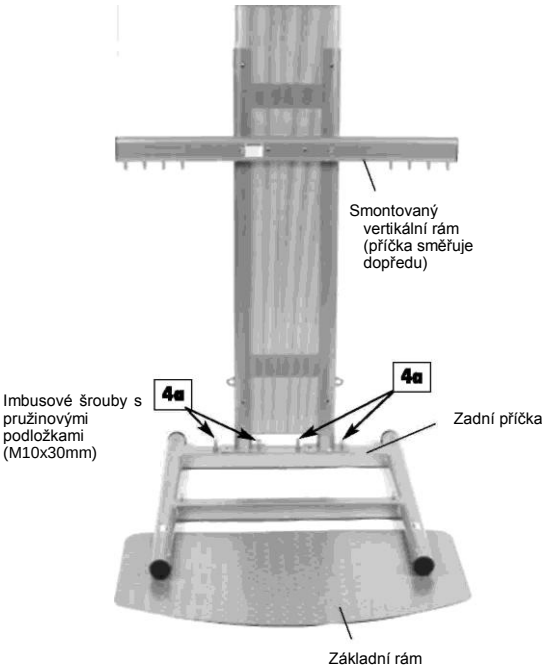


KROK 4 - Montáž součástí hlavního rámu

a. Opatrně zvedněte smontovaný vertikální rám na zadní příčku smontovaného základního rámu tak, aby příčka a perforovaný kryt směřovaly dopředu. Zajistěte ho 4 imbusovými šrouby s pružinovými podložkami. Utáhněte je pouze rukou.

POZOR

Smontovaný vertikální rám je těžký. K montáži hlavního rámu jsou zapotřebí 2 osoby.

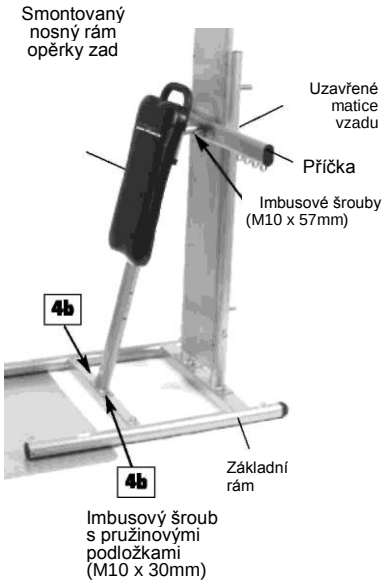


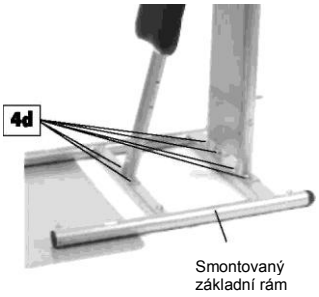
NÁVOD K MONTÁŽI

b. Umístěte smontovaný nosný rám opěrky zad tak, aby se překrývaly otvory v jeho dolní části s otvory ve středové příčce smontovaného základního rámu. Zajistěte ho 2 imbusovými šrouby s pružinovými podložkami. Utáhněte je pouze rukou.

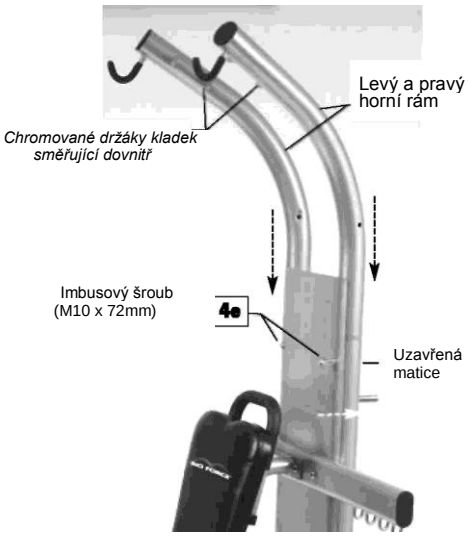
c. Srovnejte otvory v horní části nosného rámu opěrky zad a středové otvory v příčce.

Vložte 2 imbusové šrouby a přidejte uzavřené matice. Utáhněte je pouze rukou.





d. Pomocí imbusového klíče utáhněte nyní 6 šroubů v základním rámu.

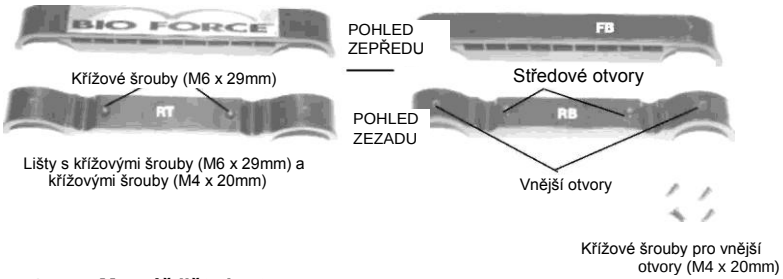


Zasuňte levý a pravý horní rám do horní části vertikálního rámu tak, aby chromované držáky kladek směřovaly dovnitř.

Zajistěte je 2 imbusovými šrouby a uzavřenými maticemi. Utáhněte je pouze rukou.

Všechny matice a šrouby jsou namontovány v předozadním směru tak, aby matice byla vzadu.

Součásti použité v KROKU 5

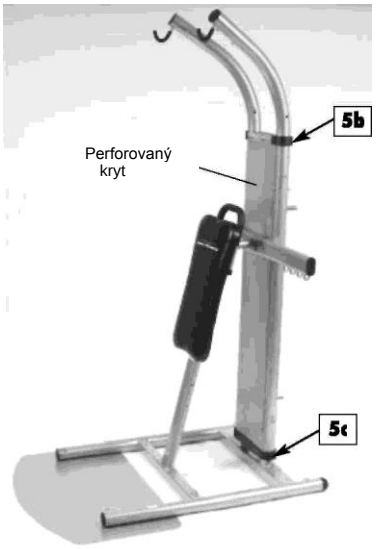


KROK 5 - Montáž lišty krytu

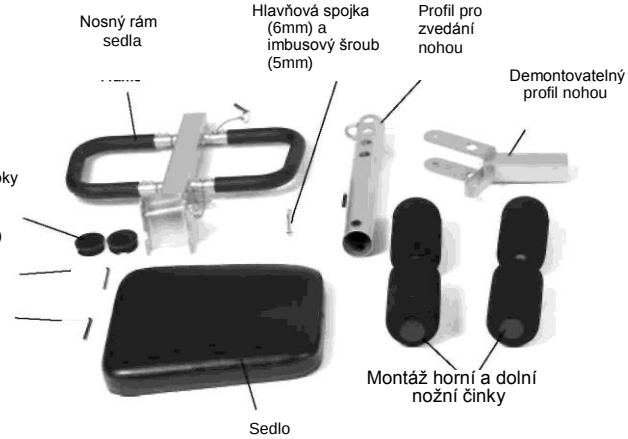
a. Vyjměte 2 (M6 x 29mm) křížové šrouby z horní lišty perforovaného krytu pomocí přiloženého křížového šroubováku a oddělte přední a zadní část. Poznámka: Lišta s logem Bio Force™ patří nahoru dopředu.

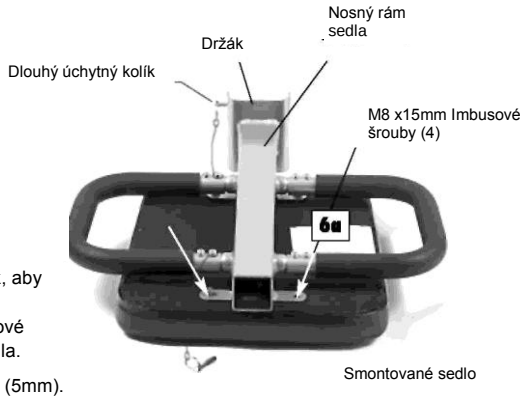
b. Nasaďte horní lištu tak, že nasunete její drážku přes hranu perforovaného krytu. Možná na ni bude potřeba poklepat. Nasaďte zadní část horní lišty. Spojte je pomocí 2 (M6 x 29mm) křížových šroubů, které jste vyjmuli v kroku 5a, a zasuňte je zpět do 2 středových otvorů. Připevněte zadní lištu k rámu pomocí 2 (M4 x 20mm) křížových šroubů vložených do 2 vnějších otvorů. Utáhněte tyto šrouby přiloženým křížovým šroubovákem.

c. Opakujte kroky a a b pro dolní lištu.



Součásti použité v KROKU 6 a 7

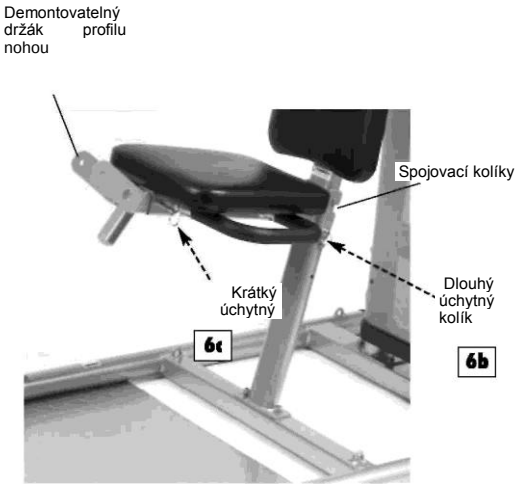




KROK 6 - Montáž sedla

a. Vyjměte šrouby z dolní části sedla.
Položte nosný rám sedla na dolní část sedla tak, aby dlouhý úchytný kolík a držák směřovaly stejným směrem jako úzký konec sedla. Vložte 4 imbusové šrouby, které jste právě vyjmuli z dolní části sedla.

Utáhněte pomocí přiloženého imbusového klíče (5mm).



b. Vyjměte dlouhý úchytný kolík ze smontovaného nosného rámu sedla.

Zavěste smontované sedlo na horní spojovací kolíky nosného rámu opěrky zad.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Ujistěte se, že držák smontovaného sedla sedí na spojovacím kolíku.
Zajistěte sedlo tak, že provlečte dlouhý úchytný kolík otvory pod spojovacími kolíky.

c. Vyjměte krátký úchytný kolík ze smontovaného nosného rámu sedla.

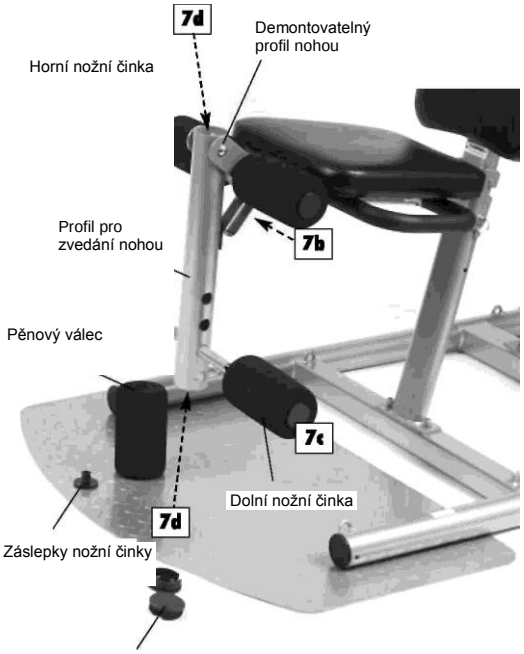
Podle zobrazení zasuňte demontovatelný profil nohou do otevřeného konce smontovaného sedla s držákem. Znovu provlečte krátký úchytný kolík otvory v sedle a demontovatelném profilu nohou.

KROK 7 - Montáž profilu nohy

a. Vložte horní část profilu pro zvedání nohou do držáku na demontovatelném profilu nohou.

Poznámka: Otvory v horní části profilu pro zvedání nohou jsou opatřeny vložkami a varovná nálepka je umístěna proti sedlu. Provlečte hlavňovou spojku demontovatelným profilem nohou a profilem pro zvedání nohou. Přidejte imbusový šroub a utáhněte pomocí přiložených imbusových klíčů (5 & 6mm).

Hlavňová spojka s imbusovým šroubem



b. Sundejte záslepku a pěnový válec z jednoho konce horní nožní činky a provlečte ji otvory uprostřed držáku demontovatelného profilu nohou.

Nasaďte zpět pěnový válec a záslepku.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Ujistěte se, že záslepka je řádně nasazená na nožní čince.

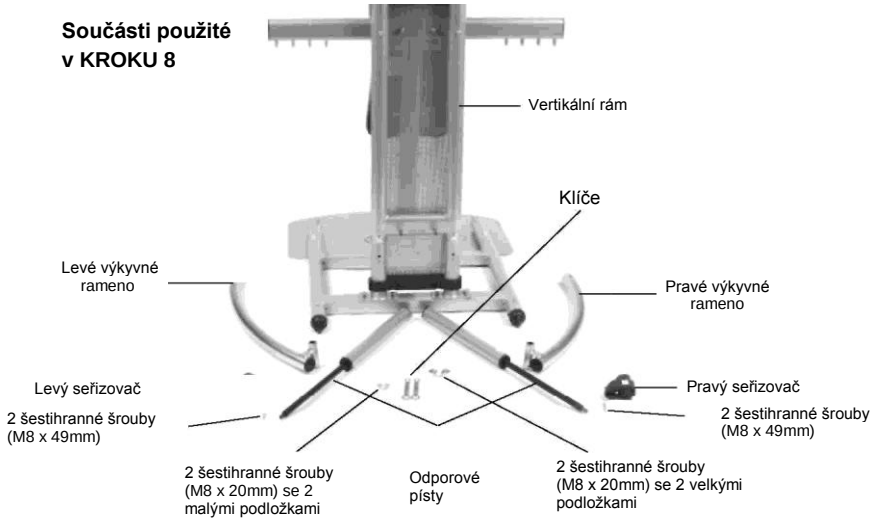
Poznámka: Horní nožní činka je delší než dolní.

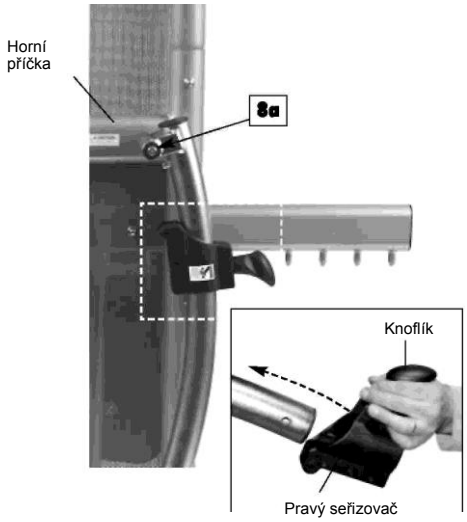
c. Sundejte záslepku a pěnový válec z jednoho konce dolní nožní činky. Provlečte ji otvory v dolní části profilu pro zvedání nohou. Nasaďte zpět pěnový válec a záslepku. (Pro snazší sundávání otáčejte.)

d. Do horního a dolního konce profilu pro zvedání nohou zasuňte záslepky M60.

Poznámka: Správné nastavení nožní činky viz strana 29.

Součásti použité v KROKU 8





KROK 8 - Montáž výkyvných ramen a pístů

Postavte se před posilovací stroj Bio Force

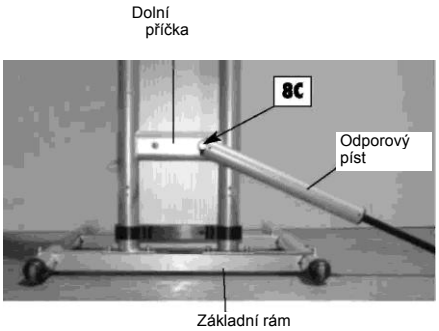
a. Navlečte pravé výkyvné rameno s kalibračními čísly směřujícími dopředu na nosnou tyč na horní příčce vertikálního rámu.

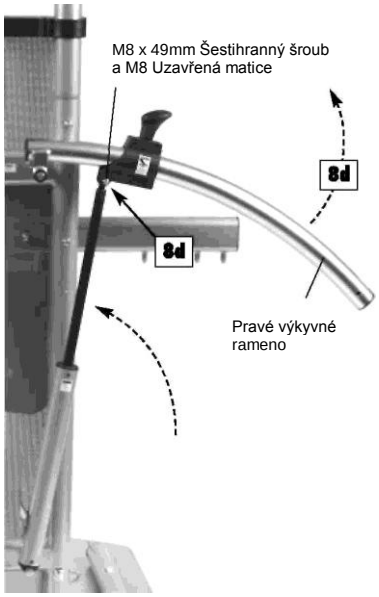
Pomocí velké ploché podložky a šestihranného šroubu pravé výkyvné rameno zajistěte a utáhněte pomocí 13mm klíče.

b. Zvedněte knoflík na pravém seřizovači a nasuňte ho na výkyvné rameno. Nasuňte ho na číslo 20. Značení je uvedeno na výkyvném ramenu zepředu.

Těsně pod knoflíkem na zadní straně seřizovače bude uvedeno left (levá strana) nebo right (pravá strana) a kalibrační číslo musí být vidět průhledem v přední části

c. Nasaďte dolní číst odporového pístu na nosnou tyč dolní příčky vertikálního rámu tak, aby varovná nálepka směřovala dopředu a horní část pístu směřovala vpravo od jednotky. Pomocí malé ploché podložky a šestihranného šroubu zajistěte dolní část odporového pístu. Utáhněte šroub přiloženým klíčem.





Všechny matice a šrouby jsou namontovány v předozadním směru tak, aby matice byla vzadu.

d. Zvedněte pravé výkyvné rameno a odporový píst a připevněte horní část pístu k dolní části pravého seřizovače. Spojte oba díly pomocí šestihranného šroubu a uzavřené matice tak, aby matice byla vzadu.

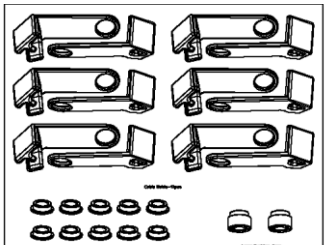
Utáhněte ji přiloženým klíčem.

e. Opakujte kroky **8a ■ d** na levé straně.

KROK 9 - Připevnění kladek

Součásti použité v KROKU 9

12 vodičů lanek 10 malých pouzder 2 velká pouzdra



6 imbusových šroubů (M10x 107mm)

6 uzavřených matic (M10)

6 kladek

NÁVOD K MONTÁŽI

a. Vezměte 2 kladky bez loga Bio Force™, 4 malá pouzdra, 4 vodiče lanek a přišroubujte je k dolní zadní části rámu pomocí 2 imbusových šroubů a 2 uzavřených matic.

POZNÁMKA: Plochá strana vodiče lanka musí směřovat od kladky. Viz foto 9a.

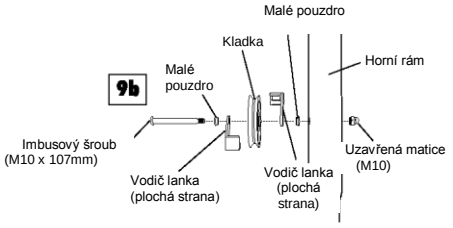
b. Použijte 4 malá pouzdra, 4 vodiče lanka a 2 kladky s logem Bio Force™ a nasaďte je na horní rám tak, aby loga směřovala proti sobě. Použijte zobrazené 2 imbusové šrouby a 2 uzavřené matice.

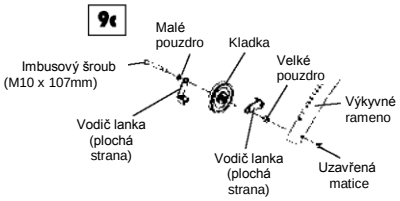
POZNÁMKA: Plochá strana vodiče lanka musí směřovat od kladky. Viz foto 9b.

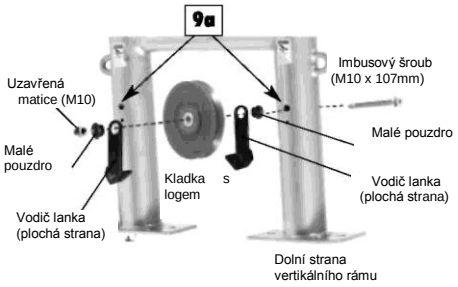
c. Použijte 2 malá pouzdra, 2 velká pouzdra, 4 vodiče lanek a 2 kladky s logem Bio Force™ a namontujte je blízko konců výkyvných ramen - tak, aby logo směřovalo dopředu a velká pouzdra mezi vodiče lanek a výkyvná ramena. Použijte 2 imbusové šrouby a 2 uzavřené matice, a dbejte na to, aby matice byla vzadu.

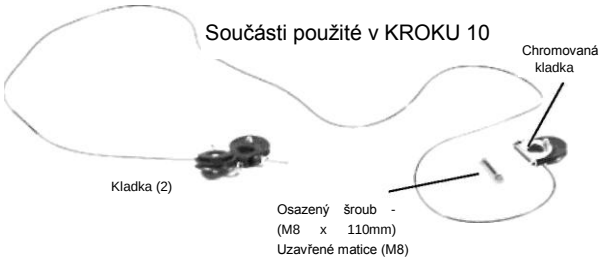
POZNÁMKA: Plochá strana vodiče lanka musí směřovat od kladky. Viz foto 9c.

POZNÁMKA: Pro kroky 9a-c - Všechny matice a šrouby se montují v předozadním směru tak, aby matice byla vzadu.





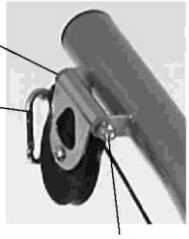




KROK 10-Montáž lanek

a. Roztáhněte a rozmotejte lanko. Nasuňte na jeden konec lanka chromovanou kladku. Další 2 kladky nasuňte na druhý konec lanka. Tím zajistíte, že se lanko nebude během provlékání zamotávat.

(pokračování na další straně)



Pomocí osazeného šroubu a uzavřené matice připevněte chromovanou kladku do držáku na pravé straně horního rámu podle ilustrace.
Velká svorka musí směřovat dopředu a matice dozadu.
Chromovanou kladkou musí být možno volně kývat.

Provlečte lanko přes kladku na horním rámu těsně nad peformovaným krytem.

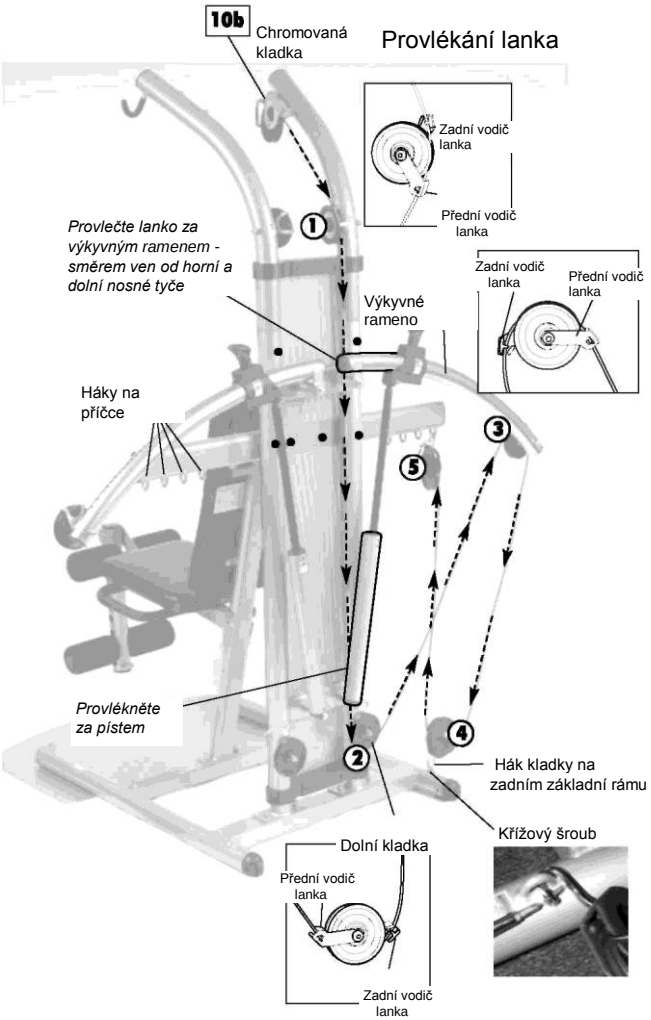
Poznámka: K tomu, abyste dosáhli tak vysoko, budete možná potřebovat žebřík.

1. **Nejprve** provlečte lanko zadním vodičem, potom předním vodičem. Lanko musí vést vně horní a dolních nosných tyčí a zevnitř zadní dolní kladky.
2. Protáhněte lanko kolem dolní kladky tak, že je provlečete přední vodičem lanka. Potom provlečte lanko zadním vodičem.
3. Protáhněte lanko do vnitřní strany kladky na výkyvném ramenu tak, že **neprve** protáhnete lanko předním vodičem, potom zadním vodičem.
4. Zavěste kladku na lanku do háku v zadní části smontovaného základního rámu tak, že povolíte křížový šroub, až bude možno připevnit hák na kladce k háku v zadní části základního rámu. Utáhněte křížový šroub, aby se kladka nesesmekla z háku.
5. Veďte lanko k příčce a zavěste poslední kladku na hák na příčce.

c. Opakujte kroky **a a b** pro levou stranu.

d. Přesvědčte se, že dráha lanka odpovídá vyobrazení na fotografii a že lanko není v žádném místě přiskřípnuté.

e. **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:** Nyní postupně dotáhněte všechny šrouby na vertikálním rámu, které jste v předchozích částech montáže utahovali pouze rukou. Šrouby jsou na obrázku označeny (•).



NÁVOD K MONTÁŽI

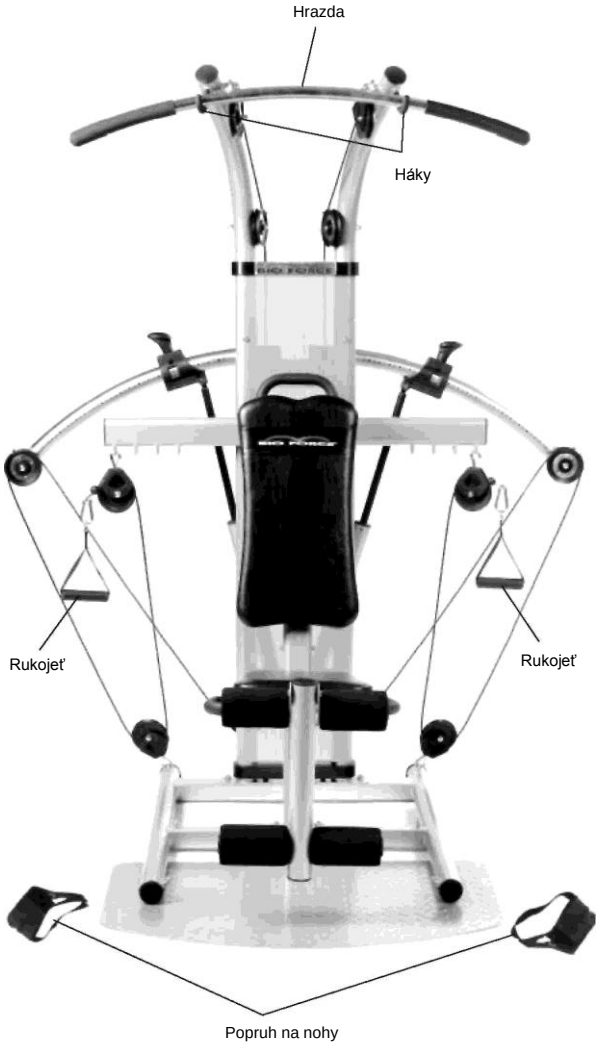
Doplňky

a. Připevněte hrazdu k velkým svorkám na konci kabelů na chromovaných kladkách na horním rámu tak, aby varovná nálepka směřovala dopředu.

Potom upevněte hrazdu na háky, jimiž je opatřen horní rám.

b. Připevněte rukojeti k velkým svorkám na koncí lanek na kladkách na příčce.

Poznámka: Pokud nepoužíváte posilovací stroj Bio Force™, uložit popruhy na nohy na hák dole vzadu na profilu pro zvedání nohou.

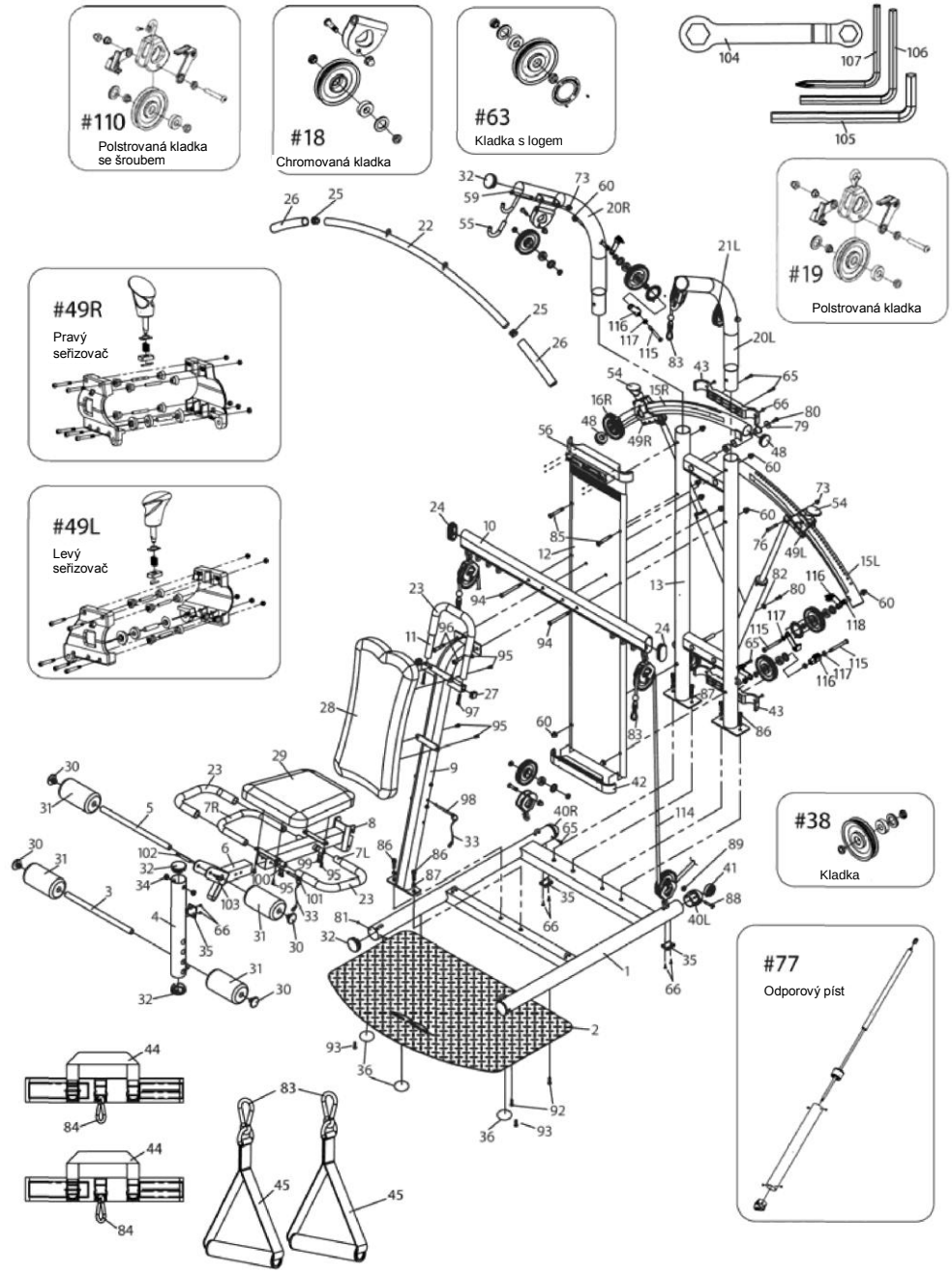


SEZNAM SOUČÁSTÍ

Poř. č.	Č. dílu	POPIS	KS
1	X16453	Základní rám (32,81,40R,40L,65,35,66,41,88,89)	1
2	X16454	Základová deska s podložkami (36,93,92)	1
3	X16467	Dolní nožní činka (30,31)	1
4	X10405	Profil pro zvedání nohou (34,32,35,66)	1
5	X16468	Horní nožní činka (30,31)	1
6	X16466	Demontovatelný profil nohou	1
7L	X16462-2L	Levá rukojeť sedla s obalem (23)	1
7R	X16462-2R	Pravá rukojeť sedla s obalem (23)	1
6	X16462-1	Nosný rám sedla	1
9	X16458	Nosný rám opěrky zad se záslepkami (27)	1
10	X16457	Příčka se záslepkami (24)	1
11	X16459	Držák opěrky sedla s obalem (23)	1
12	X16460	Perforovaný kryt	1
13	X16455	Vertikální rám	1
15L	X16484L	Levé výkyvné rameno (48,78,108)	1
15R	X16484R	Pravé výkyvné rameno (48,78,109)	1
18	X16472-3	Chromovaná kladka	2
19	X16472-4GS	Polstrovaná kladka	2
20L	X16456L	Levý horní rám (32,55)	1
20R	X16456R	Pravý horní rám (32,55)	1
22	X16473	Hrazda (25,26)	1
24	X16457-2	Záslepka	2
25	X16473-2	Záslepka hrazdy	2
26	X16473-3	Obal hrazdy	2
27	X16458-2	1" Hranatá záslepka profilu	2
28	X16464	Opěrka zad se šrouby (95)	1
29	X16463	Sedlo se šrouby (95)	1
30	X16467-3	Záslepky nožní činky	4
31	X16467-2	Pěnový válec	4
32	X16453-9	M60 Kulatá záslepka profilu	6
34	X16465-2	Plastové pouzdro	2
36	X16453-7	Nárazník	3
36	X16454-2	Podložka základové desky	3
38	X16481	Kladka	2
40L	X16453-2L	Levá plastová záslepka válce	1
40R	X16453-2R	Pravá plastová záslepka válce	1
41	X16453-3	Válec	2
43	X16461-1B	Dolní přední krycí lišta	1
43	X16461-2	Zadní krycí lišta	2
44	X16477	Popruh na nohy s malou svorkou (84)	2
45	X16486	Rukojeť	2
48	X16469-3	2" Kulatá záslepka profilu	4
49L	X16485L	Levý seřizovač	1
49R	X16485R	Pravý seřizovač	1
55	X16456-2	Hák	2
56	X16461-1T	Přední horní krycí lišta s logem (57,58)	1
59	X16478-9	M8 x 110mm Osazený šroub	2
60	X16478-10	M10 Uzavřená matice	14
63	X16474	Kladka s logem	4
65	X16461-3	M6 x 29mm Křížový šroub	4
66	X16453-8	M4 x 20mm Křížový šroub	10
73	X16478-8	M8 Uzavřená matice	4
76	X16478-7	M8 x 49mm Šestihranný šroub	2
77	X16471	Odporový píst	2
79	X16478-16	M9 Velká podložka	2

Poř. č.	Č. dílu	POPIS	KS
80	X16478-15	M8 x 20mm Šestihranný šroub	4
81	X16453-10	M4 x 10mm Křížový šroub	4
82	X16478-17	M9 Malá podložka	2
83	X16472-2	Velká svorka	4
84	X16477-2	Malá svorka	2
85	X16478-12	M10 x 72mm Imbusový šroub	2
86	X16478-5	M10 x 30mm Imbusový šroub	6
87	X16478-6	M10 Pružinová podložka	6
86	X16453-4	M8 x 45mm Imbusový šroub	2
89	X16453-5	Nylonová matice M8	2
92	X16478-20	M8 x 25mm Imbusový šroub	4
93	X16454-3	M5 x 5mm Křížový šroub	2
94	X16478-11	M10 x 112mm Imbusový šroub	2
95	X16463-2	M8 x 15mm Imbusový šroub	8
96	X16478-13	M10 x 57mm Imbusový šroub	2
97	X16459-3	M8 x 40mm Imbusový šroub	2
98 & 33	X16462-7	Dlouhý úchytný kolík se šňůrkou	1
99	X16462-4	M6 x 10mm Imbusový šroub	8
100	X16462-5	M6 Pružinová podložka	8
101 & 33	X16462-8	Krátký úchytný kolík se šňůrkou	1
102	X16478-19	Hlavňová spojka	1
103	X16478-18	M6 x 20mm Imbusový šroub	1
104	X16478-4	Šestihranný klíč	2
105	X16478-2	Imbusový klíč 8mm	1
106	X16478-1	Imbusový klíč 6mm	1
107	X16478-3	5mm Imbus. klíč s kříž. šroubovákem	1
110	X16472-5GS	Polstrovaná kladka se šroubem	2
112	X16472-7GS	Vodič lanka B	8
114	X16472GS	Lanko	2
115	X16478-14GS	M10 x 107mm Imbusový šroub	6
116	X16472-6GS	Vodič lanka A	12
117	X16472-8GS	Malé pouzdro	10
118	X16472-9GS	Velké pouzdro	2

SCHEMATICKÝ NÁKRES



PÉČE A SKLADOVÁNÍ

- **Po smontování stroje se přesvědčte, že stojí na pevném rovném povrchu a že před i za strojem je dostatek volného místa.**
- Stroj ukládejte v prostorách, kam nemají přístup děti a kde není velký pohyb osob.
- Stroj otírejte často měkkou vlhkou utěrkou, abyste zabránili hromadění potu a špíny.
- Pokud je potřeba stroj promazat, doporučujeme bílé lithiové mazivo.
- Pravidelně kontrolujte roztřepení nebo jiné opotřebování u následujících součástí: Rukojeti, kotníkové manžety, lanka, kladky, velké a malé svorky a rám.
  pokud je třeba některou součást vyměnit, nepoužívejte stroj, dokud neprovedete opravu.
- Dbejte na to, aby byly svorky a úchytné kolíky bezpečně zasunuté v otvorech.
- Zkontrolujte, že se lanka pohybují správně v drážkách každé kladky.
- Dbejte, aby se chromované kladky snadno otáčely.
- Kontrolujte, že jsou záslepky nožních činek pevně zasunuté v profilech činek.
- Hrazdu byste měli mít vždy uloženou v hácích v horní části stroje.
- Pravidelně kontrolujte správné dotažení u všech šroubů.

Při přemísťování k uskladnění:

Doporučujeme, aby stroj přemísťovaly vždy 2 osoby.

Dbejte, aby přemísťovanému posilovacímu stroji nic nebránilo v pohybu.

Uchopte pevně rám věže Bio Force zezadu, položte chodidlo na zadní příčku (podle obrázku 1), nahněte ho dozadu, až dosedne na kolečka, potom ho přemístěte po kolečkách na požadované místo (obrázek 2).

Pomalu spusťte přední části věže Bio Force dolů tak, že přitom budete přidržovat horní část rámu a zapřete se nohou do zadní příčky, až základová deska dosedne na podlahu.

obrázek 1

POZOR

Nepoužívaný stroj by měly přemísťovat dvě osoby.

obrázek 2

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ
Před zahájením cvičení si prosím prostudujte tuto část.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:

Pokud máte více než 35 let a několik let jste se nevěnovali žádné sportovní činnosti, měli byste se obrátit na lékaře, který vám může doporučit absolvování kondičního testu. Váš lékař vám také může pomoci při stanovení vaší cílové zóny tepové frekvence odpovídající vašemu věku a fyzickému stavu. Na lékaře byste se měli obrátit také v případech následujících potíží:

- Vysoký krevní tlak
- Vysoký cholesterol
- Astma
- Problémy se srdcem
- Ve vaší rodině došlo k úmrtím na mrtvici nebo infarkt v raném věku
- Často se vyskytující závratě
- Extrémní dušnost po mírné námaze
- Artritida nebo jiné problémy s kostmi
- Vážné problémy se svaly, vazy nebo šlachami
- Jiné prokázané vážné choroby nebo podezření na ně
- Pokud pocítíte bolest nebo svírání na hrudi, nepravidelnou srdeční činnost nebo problémy s dýcháním, okamžitě přerušte cvičení. Před pokračováním vyhledejte lékaře.
- Těhotenství
- Problémy s rovnováhou
- Užívání léků ovlivňujících srdeční činnost

Tréninkové fáze

Bez ohledu na to, zda trénujete na posilovacím stroji Bio Force™ nebo provádíte kardiocvičení, váš trénink by měl obsahovat následující tři fáze.

Rozcvička

Abyste zabránili zranění a maximalizovali výkon, doporučujeme zahájit každý trénink rozcvičkou. Rozcvička by měla připravit šetrně svaly na nadcházející námahu. Začněte 5 až 10 minutami lehkého cvičení (např. chůzí), které postupně zvýší vaši tepovou frekvenci a uvolní svaly. Rozcvička by měla být přirozeně aerobní a vyžaduje pouze snadný pohyb bez mezních poloh. Po ní by mělo následovat 5 až 10 minut protahování. Viz protahovací cviky na stranách 40 a 41 této příručky. Nikdy se nepřepínejte za lehké napětí. Pohyby by měly být lehké, rytmické a kontrolované.

Posilování svalů nebo kardiotrénink

Po rozcvičce by mělo následovat buď cvičení na věži Bio Force™, nebo kardiotrénink, podle toho, který typ cvičení provádíte. Bez ohledu na typ tréninku posilujte způsobem odpovídajícím vaší aktuální kondici a postupujte tempem, které vám vyhovuje.

Zhruba první týden byste mohli cítit bolest ve svalech. Tento pocit je zcela normální a zmizí během několik dnů. Pokud bude váš pocit nepohody větší, je možnou příčinou to, že trénujete v režimu, který je pro vás příliš pokročilý, nebo jste možná příliš rychle zvyšovali svůj program.

Zklidnění a protažení

Po tréninku by mělo následovat zklidňovací cvičení. Zklidňovací fázi tvoří 5 až 10 minut lehkého cvičení, po němž následuje protažení. Viz protahovací cviky na stranách 40 a 41 této příručky. Nikdy se nepřepínejte za lehké napětí. Pohyby by měly být lehké, rytmické a kontrolované.

Kdy cvičit

Oblíbenou dobou na cvičení je hodina před večeří. Trénink v pozdních odpoledních hodinách představuje vítanou změnu tempa na konci pracovního dne a pomáhá odbourávat starostí a napětí všedních dní.

Další oblíbenou dobou ke cvičení jsou časné ranní hodiny, před začátkem pracovního dne. Podle obhájců časného začátku je člověk prý čilejší a energičtější v práci.

Mezi faktory, které byste měli zvážit při vytváření tréninkového programu, patří osobní preference, povinnosti v zaměstnání a doma, dostupnost cvičebních zařízení a počasí. Je důležité naplánovat si tréninky na dobu, kdy je malá šance, že je budete muset zrušit nebo přerušit kvůli jiným nárokům na váš čas.

Neměli byste se věnovat příliš náročnému cvičení během extrémně horkého vlhkého počasí nebo do dvou hodin po jídle. Horko a/nebo trávení vysoce zatěžují oběhový systém a v kombinaci s cvičením může jít o přetížení dvojitou námahou.

Změřte si tepovou frekvenci

Při kontrole tepové frekvence během tréninku, si měřte pulz do pěti sekund po přerušení cvičení, protože jakmile se přestanete pohybovat, začíná se váš pulz snižovat. Počítejte pulz 10 sekund, pak ho vynásobte šesti, čímž získáte minutový údaj.

Cílová tepová frekvence

Návody aerobní intenzity pro zdravé dospělé jsou obvykle nastaveny na 60 až 85 procent tepové frekvence. Ale pokud jste v kondici, pamatujte, že střední až nízká zátěž a soustavný kardiovaskulární trénink - hodně pod dále uváděnými standardními doporučeními - může mít za následek výrazné a pozitivní účinky na vaše zdraví a může výrazně zlepšit vaši kardiovaskulární odolnost.

Ke stanovení procentuální hodnoty tepové frekvence, na níž trénujete, můžete využít následující výpočet:

% tepové frekvence = (220 - věk) x %.

Při použití tohoto výpočtu, by 70% tepová frekvence u čtyřicetiletého člověka byla (220 - 40) x 70 %, tedy 126. Proto by takový jedinec potřeboval dosáhnout 126 úderů za minutu, aby se jednalo o 70 % tepové frekvence.

Výše uvedená doporučení jsou pouze orientační. Lidé se zdravotními omezeními by měli probrat tento vzorec se svým lékařem.

Oděv

Veškeré cvičební oblečení by mělo být volné, aby umožňovalo volný pohyb a uživatel by se v něm měl cítit pohodlně a sebejistě.

Nikdy nepoužívejte oděvy z pogumovaných nebo plastových materiálů; podobné látky mohou špatně snášet pocení a tělesná teplota v nich může narůst do nebezpečné úrovně.

Používejte pohodlnou zpevněnou sportovní obuv s neklouzavými podrážkami, například boty na běh nebo aerobik.

Tipy, jak se přimět k pokračování

1. Upravte si konkrétní plán a sepište si ho.
2. Stanovujte si realistické cíle a často si je připomínejte.
3. Veďte si záznam o svých výsledcích a dbejte na to, aby byl vždy aktuální. Viz tabulky v této příručce.
4. Do svých záznamů zahrňte měření hmotnosti a/nebo tělesného tuku. Kila navíc se snadno vloudí zpátky.
5. Získejte si podporu a společnost své rodiny a přátel.
6. Informujte druhé o svých výsledcích.
7. Zabraňte zraněním, tím že se jako součást každého tréninku uklidníte a zařadíte do něj rozcvičku a zklidňovací fázi.
8. Odměňujte se pravidelně za dobře vykonanou práci!

SYSTÉM BIO FORCE™

Posilovací stroj Bio Force™ je více než jen klasická posilovací věž; jde o systém sloužící k posilování a úpravě výživy celého těla. Je to plán "fitness pro život", který jde ruku v ruce s celkovým zdravým životním stylem. To zahrnuje pravidelné lékařské prohlídky, zdravé stravovací návyky a cvičení po zbytek vašeho života.

Dnes doporučuje veškerý výzkum v oblasti fitness kardiovaskulární i silové cvičení kvůli dosažení vyvážené kondice. Zlepšováním kardiovaskulární kondice posílíte své srdce a plíce, zvýšíte svou výdrž a vytrvalost a pomůžete si ke snižování hmotnosti. Silové cvičení zeštíhluje svaly, čímž se zvyšuje tělesný metabolismus. A všichni víme, že zdravý stravovací plán je důležitou součástí každého vyváženého fitness programu.

Systém Bio Force™ je navržen tak, aby vám pomohl dosáhnout vyváženého fitness programu. Systém sestává ze tří částí:

1. Silové cvičení. Posilovací věž Bio Force™ byla navržena tak, aby vám pomohla s posilováním horní i dolní poloviny těla. Doporučujeme, abyste trénovali minimálně 30 minut, třikrát týdně. Avšak frekvence a doba tréninků bude záviset na vaší aktuální kondiční úrovni a cílech.

2. Kardiovaskulární cvičení. Systém Bio Force™ obsahuje program pro kardiotrénink. Účinného kardiotréninku můžete dosáhnout při různých činnostech, např. chůzi, turistice, plavání a lehkém běhu. Doporučujeme, abyste se kardiotréninku věnovali minimálně 30 minut, třikrát týdně. Snadno můžete střídat dny tréninků na Bio Force™ a kardiotréninků. A opět platí, že frekvence a doba tréninků bude záviset na vaší aktuální kondiční úrovni a cílech. Prostudujte si prosím část Kardiovaskulární trénink na stranách 83 a 85, abyste stanovili, který trénink bude pro vás vhodný.

3. Výživa. Systém Bio Force™ také obsahuje příručku Stravovací plán Fitness Quest, která vám nabídne volby pro zdravé stravování.

Pro nejlepší výsledky doporučujeme, abyste začali 8-týdenním plánem proměny těla od Erika Lichtera na stranách 30-39 této příručky.

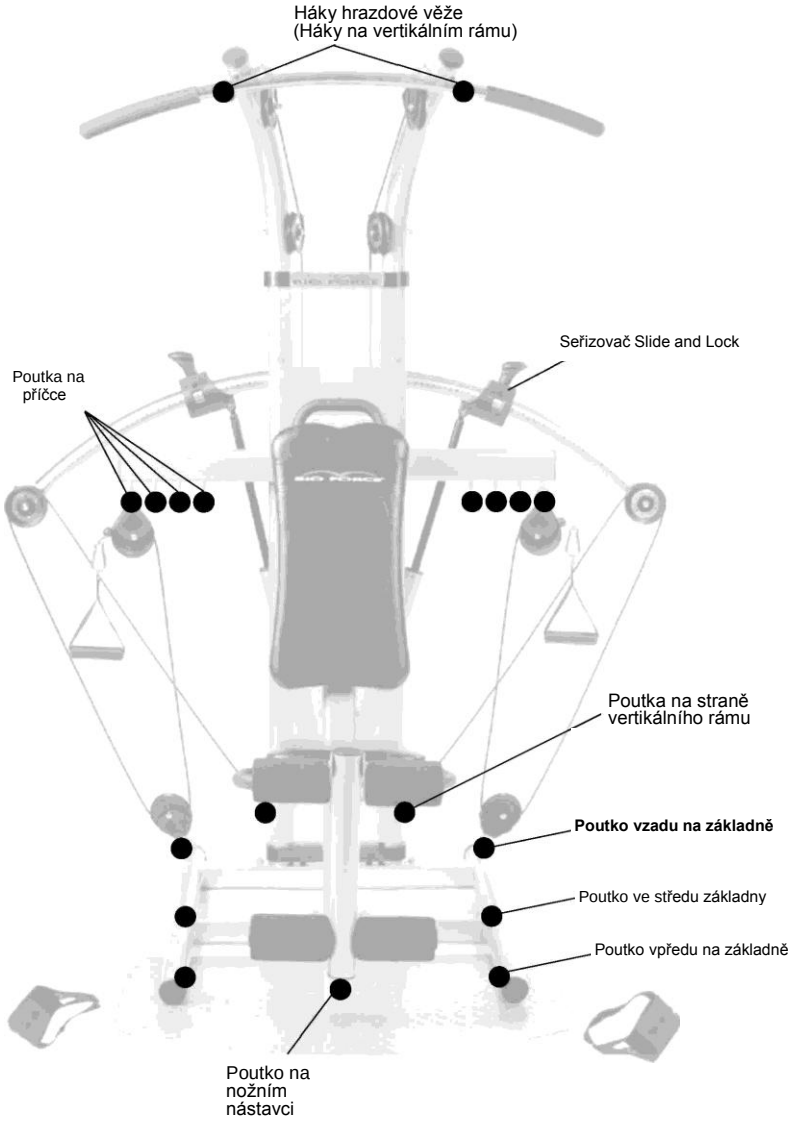
TRÉNINK S BIO FORCE™

DŮLEŽITÉ TRÉNINKOVÉ A BEZPEČNOSTNÍ TIPY

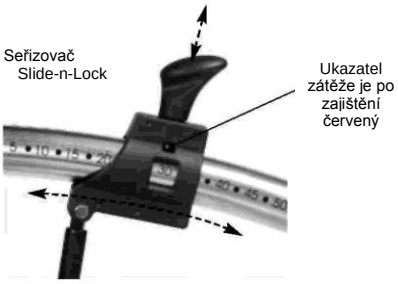
1. Důkladně si nastudujte tuto uživatelskou příručku/přehled cviků a video, než zahájíte tréninkový program. Nezapomeňte pokyny přesně dodržovat - byly vyvinuty s ohledem na vaše zdraví a bezpečnost.
2. Provádějte cviky pomalou a řízenou rychlostí. Abyste dosáhli nejlepších výsledků, provádějte všechny cviky tempem ukázaným na videu. Trénink v rychlém tempu nedoporučujeme, protože může ohrozit vaši bezpečnost a výsledky.
3. Možná nebudete hned napoprvé schopni dokončit všechny doporučené sestavy a opakování. Když pocítíte, že jsou vaše svaly unavené, nebo nedokážete trénovat s dobrou formou a technikou, snižte úroveň zátěže nebo si dejte krátkou přestávku a odpočiňte si.
4. Sledujte, kolik sestav a opakování každého cviku dokážete nejprve zvládnout. Budete překvapení, jak rychle budete postupovat. Za pouhých několik týdnů budete nejspíš schopni provádět všechny cviky a opakování na vámi zvolené úrovni zátěže.
5. Postupujte pomalu. Pokud budou po tréninku rozbolavělost a únava příliš vysoké, trénujete na úrovni, která je příliš vysoká. Výborných výsledků dosáhnete tréninkem na úrovni, která pro vás bude dostatečně náročná, ale při níž nepocítíte bolest ani nadměrnou únavu.
6. Je důležité vědět, jak trénovat bezpečně a řádně. Tyto bezpečnostní pokyny slouží k vašemu prospěchu a měli byste je co nejpřesněji dodržovat, abyste co nejvíce zefektivnili svou tréninkovou rutinu.
7. Během jednoho až dvou týdnů tréninku na posilovací věži byste měli začít vnímat výsledky. Uvědomíte si lepší držení těla a pocit více síly a účinnosti ve svalech.

Polohy kladek u Bio Force™

S věží Bio Force™ můžete díky jednoduchému systému lanek, kladek a háků provádět více než 100 formovacích cviků. Dále vidíte schéma uvádějící možné polohy pohyblivých kladek a háků.



Vaše věž Bio Force™ je jediný seriózní posilovací stroj! Doporučujeme, abyste si dříve, než začnete trénovat, pročetli celou uživatelskou příručku a prohlédli si tréninkové video, které jste obdrželi se strojem.



Nastavení zátěže pomocí technologie Slide-N-Lock (posunout a zajistit)

Změna zátěže zabere jen několik sekund. Jednoduše vytažením uvolněte seřizovač Slide-N-Lock z jeho současné polohy. Potom přesuňte stále vytažený seřizovač do další požadované polohy závaží a pusťte ho. Zkontrolujte, že zajišťovací mechanismus zapadl do nové polohy zátěže. V okénku ukazatele zátěže byste měli vidět červenou plošku.

Nastavení sedla

Sedlo u Bio Force má dvě výškové polohy. Pokud jste vyšší, můžete využít nižší polohu, abyste si zajistili co nejúplnější rozsah pohybu u cviků s hrazdovou věží. Pokud jste menší, bude vám nejspíš vyhovovat vyšší poloha, abyste snáze dosáhli na hrazdu. Je to na vás!

Pokud budete chtít změnit polohu, jednoduše vytáhněte dlouhý úchytný kolík a tahem směrem nahoru vytáhněte sedlo z polohovacích kolíků. Přemístěte sedlo do nové polohy a nasaďte je na pohovací kolíky. Potom sedlo znovu zajistěte dlouhým úchytným kolíkem. ***Nepoužívejte sedlo, dokud nebude dlouhý úchytný kolík zasunutý.***

Nastavení nástavce na nohy

Dolní pěnový válec na profilu pro zvedání nohou má 4 polohy. Ty slouží k tomu, aby se uzpůsobily různé délce nohou uživatele, a kvůli pohodlí.

Umístění pěnového válce změníte tak, že vytáhnete záslepku nožní činky z jednoho konce válce. Na stejné straně stáhněte z činky pěnový válec. Nyní vytáhněte činku se zbývajícím válcem z otvoru nožního nástavce. Zasuňte ji do nové požadované polohy. Navlečte na činku znovu pěnový válec a zajistěte ho záslepkou. Ujistěte se, že je záslepka pevně nasazená.

8-TÝDENNÍ PLÁN PROMĚNY TĚLA

ERIC LICHTER
Profesionální trenér

Jen za dva krátké měsíce můžete být na cestě k dosažení své vysněné kondice. Je to tak... Za pouhé dva měsíce... osm týdnů... 60 dnů.

Jen tak dlouho to potrvá, pokud se budete řídit mým plánem proměny těla. A nejlepší je na tom, že po dokončení mého osmitýdenního programu získáte závislost. Budete se cítit a vypadat lépe než kdy předtím. Přátelé, příbuzní a spolupracovníci budou obdivovat změny ve vašem těle. A víte co ještě? Vy sami budete chtít víc!

Tak co vlastně můžete ztratit? Pusťte se do osmitýdenní práce. Je mi jedno, kolik je vám let... Je mi jedno, v jaké jste formě... Je mi jedno, jestli jste špičkový atlet nebo zda nejdelší vzdálenost, kterou jste překonali, byla od gauče k ledničce. Budete trénovat... Budete se potit... A já vás můžu ujistit, že každá minuta z toho vám bude připadat fantastická! Výsledky, které uvidíte, když se dáte na tuhle osmitýdenní dřinu, vás porazí! Tak se připravte na to, že se dostanete do nejlepší formy svého života a uvidíte, co vám až do té doby scházelo!

ÚVOD PLÁNU:

Každý fitness plán má tři složky: Silový trénink, správnou výživu a aerobní cvičení. Každá část je pro úspěch důležitá. Pokud podceníte některou z těchto složek, požadovaných výsledků se nedočkáte. Můj 8-týdenní plán obsahuje všechny tři. Podívejte se na následující přehledy. Projděte si každou část a pak z nich udělejte součást svého života.

JAK ZAČÍT:

Každý musí někde začít... a to je všechno. Vyfoťte se dnes v plavkách, Pánové - košile dolů! Dámy - pěkně do dvoudílných! A teď je čas, abyste se upřímně zamysleli nad tím, kde jste... a kam se chcete dostat. A taky se změřte. Průvodce měřením těla najdete na konci této příručky.

Všimněte si, že se nebudeme zabývat ani tak moc tělesnou hmotností. Je tomu tak, protože z toho, kolik vážíte, se ne vždycky pozná to důležité. Je fakt, že tuk váží méně než sval, ale sval je libovější a zabírá mnohem méně místa než tuk. Proto... můžete ztrácet centimetry a získávat to štíhlé sexy tělo, jaké jste vždycky chtěli, ale nesnížíte přitom nijak výrazně hmotnost. Je tomu tak, protože vyměníte tuk za svaly. Proto je lepším ukazatelem ten úbytek v centimetrech... A ještě mnohem snáze poznáte změnu, když si všimnete, jak mnohem lépe vám padne oblečení. Dobrá... takže jste se vyfotografovali a změřili. Dobře si tyhle informace uschovejte.

Za 8 týdnů vás rozdíl ohromí!

ČÁST JEDNA:

SILOVÝ TRÉNINK S VĚŽÍ BIO FORCE™

První část naší fitness rovnice tvoří silový trénink. Přínosy silového tréninku jsou dobře známy... ale přece jen pro případ, že jste zapomněli... tady je několik zásadních informací, za něž děkuji svému příteli Douglasu Brooksovi, MS, cvičebnímu fyziologovi:

- **Ztráta tuku, regulace hmotnosti, udržování hmotnosti**

  Jednou z výhod, které přináší trénink se zátěží, je štíhlejší tělo. Udržování nebo zvyšování svalové hmoty chrání vaši schopnost spalovat vyšší množství kalorií. Vaše tělo pracuje s rychlejším metabolismem a je snazší si udržovat nebo snižovat hmotnost.

- **Zvýšený metabolismus**

  Pokud máte hodně svalů, váš metabolismus je vyšší a "spálíte" více kalorií, protože svaly jsou metabolicky aktivní.

- **Zvýšené spalování kalorií během zátěžového tréninku**

  Při každé činnosti, včetně silového tréninku, se spalují kalorie, což přispívá ke kondici.

- **Zvýšené spalování kalorií po cvičení**

  Při energickém silovém tréninku se výrazně zvyšuje spalování kalorií (metabolická intenzita) v době 30 až 60 minut i déle po jeho skončení.

- **Snížení klidového krevního tlaku**

  Pokud máte vysoký krevní tlak nebo hraniční vysoký krevní tlak, je všeobecně uznáváno, že byste měli využívat mírnou zátěž a provádět 15-20 opakování do únavy. V důsledku diety a cvičení se může krevní tlak snížit. Požádejte svého lékaře o konkrétní doporučení.

- **Pozitivní změny v profilech cholesterolu**

  HDL cholesterol ("hodný") se zvyšuje primárně cvičením a snižováním tuků. Pochopitelně dieta (tj. správné stravovací návyky) je při snižování škodlivého LDL ("zlého" cholesterolu) a triglyceridů (tuků) také důležitá.

- **Silnější tělo, které je méně náchylné k úrazům**

  Silnější svaly zvyšují tloušťku a sílu šlach (které připojují svaly ke kostem) a vazů (které zajišťují integritu kloubů tím, že spojují kost ke kosti). Silnější svaly vám zajistí lepší výkonnost a nižší možnost zranění svalů, vazů, šlach a kloubů.

- **Osobní fyzická nezávislost**

  Mnoho lidí ztrácí svou "svobodu" protože přišli o sílu být mobilní. Silní jedinci fungují lépe a fyzickou aktivitu pociťují jako tělu prospěšnou.

- **Zlepšené držení těla**

  Síla a pružnost jsou klíčem ke správnému držení těla. S velkou pravděpodobností budete nejen lépe vypadat, ale budete se i lépe cítit!

- **Zlepšený fyzický vzhled**

  Silový trénink změní váš vzhled. Pokud tomu nevěříte, srovnejte si běžce, který trénuje pouze kardiovaskulární systém, s atletem, který silově trénuje a využívá také aerobní činnosti.

- **Zlepšená sebeúcta**

  Budete se cítit silní, vypadat silně a myslet si, že jste silní. A skutečně budete silní!

A teď, když jste si prostudovali, proč je důležité silové cvičení, není sporu o tom, že byste se mu měli věnovat! A na konci této části naleznete můj 8-týdenní tréninkový plán, který ukazuje, jak přesně používat věž Bio Force™ v následujících osmi týdnech.

ČÁST DVĚ:
SPRÁVNÁ VÝŽIVA

Žádný silový trénink na světě nemůže nahradit špatnou stravu. Pokud chcete skutečně získat tu nejlepší postavu, jakou jste v životě měli, musíte poskytnout svému tělu to správné "palivo"! U své posilovací věže Bio Force™ naleznete knížečku nazvanou "Stravovací plán". Informace v ní obsažené vypracoval specialista na výživu. Obsahuje kompletní a podrobný stravovací program navržený tak, abyste jedli zdravou stravu a ve správných porcích. Prostudujte si důkladně tento plán a dodržujte jeho doporučení po dobu trvání 8-týdenního programu.

ČÁST TŘI:
AEROBNÍ CVIČENÍ

A v neposlední řadě - aerobní cvičení. To je poslední dílek skládanky "nové vy". Zvýšením své tepové frekvence sotva několikrát týdně si zvýšíte kardiovaskulární odolnost, budete spalovat kalorie a podpoříte své šance na úspěch. Na konci této příručky naleznete celou jednu část věnovanou přínosu aerobního cvičení. Prostudujte si úplný přehled aerobních činností a rad v části o aerobním tréninku. Po dobu trvání 8-týdenního programu byste se měli věnovat 4x týdně po 20 minut věnovat aerobnímu cvičení podle následujících pokynů.

Dejte se do toho!

Tak jo! Nač ještě čekáme? Je načase začít! Nezapomeňte začlenit všechny tři součásti mého plánu do svého programu "nové vy". Za pouhých 8 krátkých týdnů se na sebe podíváte a strnete úžasem! A nezapomeňte se na konci osmého týdne znovu vyfotografovat... Moc rád bych se dozvěděl o vašich výsledcích.

8-TÝDENNÍ TRÉNINK ZA PROMĚNU TĚLA

Následující trénink tvoří celkem 32 kompletních celků. Kromě správného stravování se budete osm týdnů věnovat čtyřikrát týdně aerobnímu tréninku a tréninku na věži Bio Force™. A v mezidobí nezapomínejte odpočívat.

V počátcích tréninku na Bio ForceTM, použijte lehkou zátěž a pomalu postupujte k vyšší zátěži. Jak poznáte, jaká hmotnost je pro vás ta správná? Snadno... když budete cvičit, měli byste pocítit únavu ve svalech na konci 15 opakování. Pokud nejste na konci 15 opakování unaveni, bude potřeba zvýšit zátěž... a pokud těch 15 opakování nezvládnete, bude potřeba zátěž snížit.

Prostudujte si, jak upravovat zátěž pomocí technologie Slide-N-Lock na straně 29 této příručky.

A teď se dejme do toho! Následuje 32 jednotlivých tréninků s Bio Force™. Každý obsahuje seznam cvičení, které musíte provést. První číslo vedle každého cvičení je počet "sestav", které musíte provést. Druhé číslo označuje počet "opakování" v každé sestavě. Takže u úplně prvního cvičení v tréninku č. 1, tvoří 15 dřepů jednu kompletní sestavu. A vy musíte zvládnout tři sestavy.

Po dokončení tréninku s Bio Force™ byste měli zakončit práci na proměně těla absolvováním 20 minut aerobního cvičení. Prostudujte si v části o aerobním cvičení v této příručce kompletní seznam aerobních cviků a dalších pokynů.

Také si všimněte, že před KAŽDÝM TRÉNINKEM i po něm budete muset zvládnout všeobecnou rozcvičku, zklidňovací cvičení a protahovací cviky, které jsou doporučovány v této příručce. Konkrétní detaily o protahovacích, rozcvičovacích a zklidňovacích postupech naleznete na straně 25.

8-TÝDENNÍ PLÁN PROMĚNY TĚLA

PRVNÍ TÝDEN **TRÉNINK Č. 1 (45 s odpočinku mezi všemi sestavami)**

- Dřepy - 3 sestavy o 15 opakováních (3x15)
- Tlak na hruď v sedu - 3x15
- Dřepy na jedné noze - 2x15
- Hrudní tlak na šikmé lavici -2x15
- Předkopávání v sedu - 2x15
- Rozpažování - 2x15
- Přitahování hrazdy (přední) - 3x15
- Tricepsové stahování tahadla ve stoje - 3x15
- Zkracovačka - 2x15 - Když se ohnete (ohnutá pozice), vydržte v této poloze 2 sekundy, než se uvolníte.
- Šikmá zkracovačka - 2 x 15 + 15 (15 opakování vlevo a 15 opakování vpravo)

TRÉNINK Č. 2 (45 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Mrtvý tah s nataženýma nohama - 3x15
- Tlak v sedu - 3x15
- Zakopávání - 3x15 + 15
- Zvedání ramen, upažování ve stoje a předpažování ve stoje -3x15 3 sestavy po 15 pro každé cvičení (3x15 + 15 + 15)
- Ohýbání kyčlí ve stoje, abdukce a addukce kyčlí vleže - 3x10 + 10 + 10
- Bicepsové zdvihy ve stoje - 3x15
- Výpony - 3x10 + 10 + 10 (prsty na nohou směřující dovnitř, ven a rovně)
- Extenze páteře v sedu - 3x15

TRÉNINK Č. 3 (45 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Dřepy na jedné noze - 3x15 + 15
- Tlak na hruď v sedu jednou rukou - 3x15 + 15
- Předkopávání jednou nohou v sedu - 3x15 + 15
- Tlak na hruď jednou rukou na šikmé lavici - 3x15 + 15
- Přitahování kladky ve stoje -3x15
- Přitahování hrazdy s obráceným úchopem - 2x15
- Tricepsový zdvih nad hlavou v sedu - 2x15
- Zkracovačka - 2x15-2 sekundy vydržet v ohnuté poloze
- Šikmá zkracovačka - 2x15 + 15

TRÉNINK Č. 4 (45 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Mrtvý tah s nataženýma nohama - 4 x 15
- Tlak s jednou rukou - 4x15 + 15
- Zakopávání - 4x15 + 15
- Zvedání ramen, upažování ve stoje a zadní deltoidové přitahování kladky ve stoje -3x15 + 15 + 15
- Ohýbání kyčlí ve stoje, abdukce a addukce kyčlí vleže - 3x10 + 10 + 10
- Bicepsové zdvihy ve stoje - 3x15
- Výpony - 3x10 + 10 + 10 (prsty na nohou směřující dovnitř, ven a rovně)
- Extenze páteře v sedu - 3x15

DRUHÝ TÝDEN **TRÉNINK Č. 5 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)**

- Dřepy - 4x15
- Tlak na hruď v sedu - 4x15
- Dřepy na jedné noze - 2x12
- Hrudní tlak na šikmé lavici -2x12
- Předkopávání v sedu - 2x12
- Rozpažování - 2x12
- Přední přitahování hrazdy - 4x12
- Tricepsové stahování tahadla ve stoje - 4x15
- Zkracovačka - 3x15-2 sekundy vydržet v ohnuté poloze
- Šikmá zkracovačka - 3x15 + 15

TRÉNINK Č. 6 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Mrtvý tah s nataženýma nohama - 4x15
- Tlak v sedu - 4x15
- Zakopávání - 4x15 + 15
- Zvedání ramen, upažování ve stoje a předpažování ve stoje -4x15 + 15 + 15
- Ohýbání kyčlí ve stoje, abdukce a addukce kyčlí vleže - 3x10 + 10 + 10
- Bicepsové zdvihy ve stoje - 4x15
- Výpony - 4x10 + 10 + 10 (prsty na nohou směřující dovnitř, ven a rovně)
- Extenze páteře v sedu - 4x15

TRÉNINK Č. 7 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Dřepy na jedné noze - 4x15 + 15
- Tlak na hruď v sedu jednou rukou - 4x15 + 15
- Předkopávání jednou nohou v sedu - 2x15 + 15
- Tlak na hruď jednou rukou na šikmé lavici - 2x15 + 15
- Přitahování kladky ve stoje -4x15
- Přitahování hrazdy s obráceným úchopem - 4x15
- Tricepsový zdvih nad hlavou v sedu - 4x15
    - Zkracovačka - 3x15-2 sekundy vydržet v ohnuté poloze
- Šikmá zkracovačka - 3x15 + 15

TRÉNINK Č. 8 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Mrtvý tah s nataženýma nohama - 4x15
- Tlak s jednou rukou v sedu - 4x15 + 15
- Zakopávání - 4x15 + 15
- Zvedání ramen, upažování ve stoje a zadní deltoidové přitahování kladky ve stoje -4x15+15+15
- Ohýbání kyčlí ve stoje, abdukce a addukce kyčlí vleže - 4x10 + 10 + 10
- Bicepsové zdvihy ve stoje - 4x15
- Výpony - 3x10 + 10 + 10 (prsty na nohou směřující dovnitř, ven a rovně)
- Extenze páteře v sedu - 4x15

TRÉNINK Č. 9 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Dřepy - 4x12
- Tlak na hruď v sedu - 4x12
- Dřepy na jedné noze - 2x12
- Hrudní tlak na šikmé lavici -2x12
- Předkopávání v sedu - 2x12
- Rozpažování - 2x12
- Zanožování vleže -3x10 + 10
- Přední přitahování hrazdy - 4x12
- Tricepsové stahování tahadla ve stoje - 4x12
    - Zkracovačka - 3x12-3 sekundy vydržet v ohnuté poloze
- Šikmá zkracovačka - 3x12 + 12

TRÉNINK Č. 10 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Mrtvý tah s nataženýma nohama - 4x12
- Tlak v sedu - 4x12
- Zakopávání - 4x12 + 12
- Zvedání ramen, upažování ve stoje a předpažování ve stoje -4x12 + 12 + 12
- Ohýbání kyčlí ve stoje, abdukce a addukce kyčlí vleže - 4x8 + 8 + 8
- Bicepsové zdvihy ve stoje - 4x12
- Výpony - 4x10 + 10 + 10 (prsty na nohou směřující dovnitř, ven a rovně)
- Extenze páteře v sedu - 4x12

TRÉNINK Č. 11 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Dřepy na jedné noze - 4x12 + 12
- Tlak na hruď v sedu jednou rukou - 4x12 + 12
- Předkopávání jednou nohou v sedu - 2x12 + 12
- Tlak na hruď jednou rukou na šikmé lavici - 2x12 + 12
- Přitahování kladky ve stoje -4x12
- Přitahování hrazdy s obráceným úchopem - 4x12
- Tricepsový zdvih nad hlavou v sedu - 4x12
- Zkracovačka - 2x12-2 sekundy vydržet v ohnuté poloze
- Šikmá zkracovačka - 2x12 + 12
- Rotace trupu ve stoje -2x12 + 12

TRÉNINK Č. 12 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Mrtvý tah s nataženýma nohama - 4 x 12
- Tlak s jednou rukou - 4x12+12
- Zakopávání - 4x12+12
- Zvedání ramen, upažování ve stoje a zadní deltoidové přitahování kladky ve stoje -4x12 + 12 + 12
- Ohýbání kyčlí ve stoje, abdukce a addukce kyčlí vleže - 3x10 + 10 + 10
- Přitahování kladky jednou rukou ve stoje -4x12
- Bicepsové zdvihy ve stoje - 4 x 12
- Výpony - 4x10 + 10 + 10 (prsty na nohou směřující dovnitř, ven a rovně)
- Extenze páteře v sedu - 4x12

ČTVRTÝ TÝDEN

TRÉNINK Č. 13 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Dřepy - 4x 12
- Tlak na hruď v sedu - 4x12
- Dřepy na jedné noze - 2x12+12
- Předkopávání v sedu - 2x12
- Rozpažování - 2x12
- Přitahování hrazdy (přední) - 4x12
- Tricepsové stahování tahadla ve stoje - 4x12
- Zkracovačka - 4x12-4 sekundy vydržet v ohnuté poloze
- Šikmá zkracovačka - 2x12 + 12

TRÉNINK Č. 14 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Mrtvý tah s nataženýma nohama - 4 x 12
- Tlak v sedu - 4x12
- Zakopávání - 4x12 + 12
- Zvedání ramen, upažování ve stoje a předpažování ve stoje -4x10 + 10 + 10
- Ohýbání kyčlí ve stoje, abdukce a addukce kyčlí vleže - 4x10 + 10 + 10
- Bicepsové zdvihy ve stoje - 4 x 12
- Výpony - 4x10 + 10 + 10 (prsty na nohou směřující dovnitř, ven a rovně)
- Extenze páteře v sedu - 4x12

TRÉNINK Č. 15 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Dřepy na jedné noze - 4x12 + 12
- Tlak na hruď v sedu jednou rukou - 4x12 + 12
- Předkopávání jednou nohou v sedu - 2x12 + 12
- Tlak na hruď jednou rukou na šikmé lavici - 2x12 + 12
- Přitahování kladky ve stoje -4x12
- Přitahování hrazdy s obráceným úchopem - 4x12
- Tricepsový zdvih nad hlavou v sedu - 4x12
- Tlak na hruď s úzkým úchopem - 2x12
- Zkracovačka - 2x12-3 sekundy vydržet v ohnuté poloze
- Šikmá zkracovačka - 2x12 + 12
- Rotace trupu ve stoje -2x12 + 12

8-TÝDENNÍ PLÁN PROMĚNY TĚLA

POZNÁMKA: Počínaje tréninkem č. 16 programu si všimnete, že máte provádět "SUPERSESTAVY". Co je taková "supersestava"? Je to jednoduše kombinace dvou různých cviků prováděných hned za sebou bez odpočinku. Tak například v tréninku č. 16 máte provést supersestavu tvořenou bicepsovými zdvihy ve stoje a kladivovými zdvihy ve stoje. Uděláte čtyři sestavy bicepsových zdvihů (každou po 12 opakováních) a potom hned začnete provádět 4 sestavy kladivových zdvihů ve stoje (po 8 opakováních).

TRÉNINK Č. 16 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Mrtvý tah s nataženýma nohama - 4x12
- Tlak s jednou rukou - 4x12 + 12
- Zakopávání - 4x12 + 12
- Zvedání ramen, upažování ve stoje a zadní deltoidové přitahování kladky ve stoje -4x10 + 10 + 10
  - Ohýbání kyčlí ve stoje, abdukce a addukce kyčlí vleže - 4x10 + 10 + 10
- SUPERSESTAVA • Bicepsové zdvihy ve stoje - 4x12
  - Kladivové zdvihy ve stoje - 4x8
- Výpony - 4x10+10+10 (prsty na nohou směřující dovnitř, ven a rovně)
- Extenze páteře v sedu - 4x12

TRÉNINK Č. 17 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- SUPERSESTAVA •Dřepy - 5x8
  - Dřepy na jedné noze -5x8
- SUPERSESTAVA • Tlak na hruď v sedu - 5x8
  - Rozpažování - 5x8
- SUPERSESTAVA • Předkopávání v sedu - 2x8
  - Abdukce kyčlí ve stoje -2x8
- SUPERSESTAVA • Přední přitahování hrazdy - 5x8
  - Tricepsové stahování tahadla ve stoje - 5x8
  - Tlak na hruď s úzkým úchopem - 5x8
- Zkracovačka - 4x10-4 sekundy vydržet v ohnuté poloze
- Šikmá zkracovačka s rotací trupu - 4x10 + 10

TRÉNINK Č. 18 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Mrtvý tah s nataženýma nohama - 5x8
- Tlak v sedu - 5x8
- Zakopávání - 5x8 + 8
- Zvedání ramen, upažování ve stoje a předpažování ve stoje -5x8 + 8 + 8
  - Ohýbání kyčlí ve stoje, abdukce a addukce kyčlí vleže - 5x8 + 8 + 8
- Bicepsové zdvihy ve stoje - 5x8
- Výpony - 5x8 + 8 + 8 (prsty na nohou směřující dovnitř, ven a rovně)
- Extenze páteře v sedu - 5x8

TRÉNINK Č. 19 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- SUPERSESTAVA •Dřepy - 5x8
  - Dřepy na jedné noze -5x8 + 8
- SUPERSESTAVA • Tlak na hruď v sedu - 5x8
  - Tlak na hruď v sedu jednou rukou - 5x8 + 8
- SUPERSESTAVA • Předkopávání v sedu - 2x8
  - Zakopávání - 2x8
- SUPERSESTAVA • Tlak na hruď jednou rukou na šikmé lavici - 2x8 + 8
  - Přitahování kladky jednou rukou ve stoje - 2x8 + 8
- SUPERSESTAVA • Přitahování hrazdy s obráceným úchopem - 5x8
  - Tricepsové stahování tahadla ve stoje - 5x8
- Zkracovačka - 3x10-4 sekundy vydržet - v ohnutí
- Šikmá zkracovačka - 2x10 + 10

TRÉNINK Č. 20 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Mrtvý tah s nataženýma nohama - 5x8
- Tlak s jednou rukou - 5x8 + 8
- Zakopávání - 5x8 + 8
- Zvedání ramen, upažování ve stoje a zadní deltoidové přitahování kladky ve stoje - 5x8 + 8 + 8
  - Ohýbání kyčlí ve stoje, abdukce a addukce kyčlí vleže - 3x8 + 8 + 8
- Bicepsové zdvihy ve stoje - 5x8
- Výpony - 5x8 + 8 + 8 (prsty na nohou směřující dovnitř, ven a rovně)
- Extenze páteře v sedu - 5x8

ŠESTÝ TÝDEN

TRÉNINK Č. 21 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- SUPERSESTAVA • Dřepy na jedné noze - 5x8 + 8
  - Dřepy - 5 x 8
- Dřepy -1 x ? - Provádějte jednu sestavu po 45 sekund a udělejte jich co nejvíce bez přestávky
- SUPERSESTAVA • Tlak na hruď v sedu jednou rukou - 5x8
  - Tlak na hruď v sedu - 5x8
- Tlak na hruď v sedu - 1 x ? - Provádějte jednu sestavu po 45 sekund a udělejte jich co nejvíce bez přestávky
- Předkopávání v sedu - 2x8
- SUPERSESTAVA • Rozpažování - 5x8
  - Přední přitahování hrazdy - 2x8
- Přitahování hrazdy -1 x ? - Provádějte jednu sestavu po 45 sekund a udělejte jich co nejvíce bez přestávky
- Zkracovačka - 4x10-5 sekund vydržet - v ohnutí
- Šikmá zkracovačka - 2x10 + 10
- Rotace trupu ve stoje -2x12 + 12

TRÉNINK Č. 22 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Mrtvý tah s nataženýma nohama - 5x8
- Tlak v sedu - 5x8
- Zakopávání - 5x8 + 8
- Zvedání ramen, upažování ve stoje a předpažování ve stoje -5x8 + 8 + 8
  - Ohýbání kyčlí ve stoje, abdukce a addukce kyčlí vleže - 5x8 + 8 + 8
- Bicepsové zdvihy ve stoje - 5x8
- Výpony - 5x8 + 8 + 8 (prsty na nohou směřující dovnitř, ven a rovně)
- Extenze páteře v sedu - 5x8

TRÉNINK Č. 23 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- SUPERSESTAVA • Dřepy na jedné noze - 4 x 8, 1 x 12
  - Dřepy - 4 x 8, 1 x 12
- SUPERSESTAVA • Tlak na hruď jednou rukou v sedu - 4 x 8 + 8, 1 x 12 + 12
  - Tlak na hruď v sedu - 4 x 8, 1 x 12
- SUPERSESTAVA • Předkopávání v sedu - 2 x 8 + 8, 1 x 12 + 12
  - Zakopávání - 2 x 8, 1 x 12
- SUPERSESTAVA • Tlak na hruď na šikmé lavici -1 x 8, 1 x 12
  - Přitahování kladky ve stoje - 1 x 8, 1 x 12
- SUPERSESTAVA • Přitahování hrazdy s obráceným úchopem - 3 x 8, 1 x 12
  - Tricepsový zdvih nad hlavou v sedu - 3 x 8, 1 x 12
  - Tlak na hruď s úzkým úchopem - 3 x 8, 1 x 12
- SUPERSESTAVA • Zkracovačka -3 x 8, 1 x 12 - 4 sekundy vydržet v ohnuté poloze
  - Šikmá zkracovačka -3 x 8 + 8, 1 x 12 + 12

TRÉNINK Č. 24 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Mrtvý tah s nataženýma nohama - 3 x 8, 1 x 12
- Tlak s jednou rukou - 3 x 8 + 8, 1 x 12 + 12
- Zakopávání - 1 x 8 + 8, 3 x 6 + 6
- Zvedání ramen, upažování ve stoje a zadní deltoidové přitahování kladky ve stoje - 3 x 8 + 8 + 8, 1 x 12 + 12 + 12
- Ohýbání kyčlí ve stoje, abdukce a addukce kyčlí vleže - 3 x 8 + 8 + 8, 1 x 12 + 12 + 12
- SUPERSESTAVA • Bicepsové zdvihy ve stoje - 3 x 8, 1 x 12
  - Kladivové zdvihy ve stoje - 1 x 8, 1 x 12
- Výpony - 3 x 8 + 8 + 8, 1 x 12 + 12 + 12 (prsty na nohou směřující dovnitř, ven a rovně)
- Extenze páteře v sedu - 3 x 8, 1 x 12

TRÉNINK Č. 25 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- SUPERSESTAVA • Dřepy na jedné noze - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
  - Dřepy - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- SUPERSESTAVA • Tlak na hruď jednou rukou v sedu - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
  - Tlak na hruď v sedu - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- SUPERSESTAVA • Předkopávání v sedu - 1 x 10, 1 x 15, 1 x 20
  - Zakopávání - 1 x 10, 1 x 15, 1 x 20
- SUPERSESTAVA • Rozpažování - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
  - Přední přitahování hrazdy - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- SUPERSESTAVA • Tlak na hruď s úzkým úchopem - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
  - Tricepsový zdvih nad hlavou v sedu - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- SUPERSESTAVA • Zkracovačka - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20 - 5 sekund vydržet v ohnuté poloze
  - Šikmá zkracovačka - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20

TRÉNINK Č. 26 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Mrtvý tah s nataženýma nohama - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- Tlak v sedu - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- Zakopávání - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
- Zvedání ramen, upažování ve stoje a předpažování ve stoje - 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 1 x 20 + 20 + 20
- Ohýbání kyčlí ve stoje, abdukce a addukce kyčlí vleže - 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 1 x 20 + 20 + 20
- Bicepsové zdvihy ve stoje - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- Výpony - 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 1 x 20 + 20 + 20 (prsty na nohou směřující dovnitř, ven a rovně)
  - Extenze páteře v sedu - 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20

TRÉNINK Č. 27 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Dřepy na jedné noze - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- Tlak na hruď jednou rukou v sedu - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20
- Předkopávání jednou nohou v sedu -1 x 10 + 10, 1 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
- Tlak na hruď jednou rukou na šikmé lavici -1 x 10 + 10, 1 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
- SUPERSESTAVA • Přitahování kladky ve stoje - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
  - Přitahování hrazdy s obráceným úchopem - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- SUPERSESTAVA • Tricepsový zdvih nad hlavou v sedu - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
  - Tlak na hruď s úzkým úchopem - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- SUPERSESTAVA • Zkracovačka - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20 - 4 sekundy vydržet v ohnuté poloze
  - Šikmá zkracovačka - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20

TRÉNINK Č. 28 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Mrtvý tah s nataženýma nohama - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
    - Tlak s jednou rukou - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20
- Zakopávání - 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20
- Zvedání ramen, upažování ve stoje a zadní deltoidové přitahování kladky ve stoje -2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20
- Ohýbání kyčlí ve stoje, abdukce a addukce kyčlí vleže - 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 2 x 20 + 20 + 20
- Bicepsové zdvihy ve stoje - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- Výpony - 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 2 x 20 + 20 + 20 (prsty na nohou směřující dovnitř, ven a rovně)
- Extenze páteře v sedu - 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20

TRÉNINK Č. 29 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Dřepy - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Tlak na hruď v sedu -1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Předkopávání v sedu - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Rozpažování - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Přední přitahování hrazdy - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
    - Tricepsové stahování tahadla ve stoje - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Zkracovačka - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Šikmá zkracovačka -1 x 15 + 15, 1 x 10 + 10, 1 x 8 + 8, 1 x 6 + 6, 1 x 15 + 15

TRÉNINK Č. 30 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Mrtvý tah s nataženýma nohama - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Tlak v sedu - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
    - Zakopávání - 1 x 15 + 15, 1 x 10 + 10, 1 x 8 + 8, 1 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- Zvedání ramen, upažování ve stoje a předpažování ve stoje - 1 x 15 + 15 + 15, 1 x 10 + 10 + 10, 1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15
- Ohýbání kyčlí ve stoje, abdukce a addukce kyčlí vleže - 1 x 15 + 15 + 15, 1 x 10 + 10 + 10, 1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15
- Bicepsové zdvihy ve stoje - 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- Výpony - 1 x 15 + 15 + 15, 1 x 10 + 10 + 10, 1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15 (prsty na nohou směřující dovnitř, ven a rovně)
- Extenze páteře v sedu - 1 x 15 + 15, 1 x 10 + 10, 1 x 8 + 8, 1 x 6 + 6, 1 x 15 + 15

TRÉNINK Č. 31 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

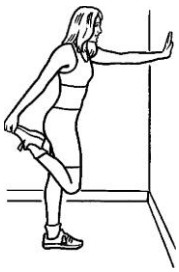
- Dřepy na jedné noze - 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- Tlak na hruď jednou rukou v sedu - 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- Předkopávání jednou nohou v sedu - 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- Tlak na hruď jednou rukou na šikmé lavici - 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- Přitahování hrazdy s obráceným úchopem - 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15
- Tricepsový zdvih nad hlavou v sedu - 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15
- Zkracovačka - 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15
- Rotace trupu ve stoje - 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15

TRÉNINK Č. 32 (60 s odpočinku mezi všemi sestavami)

- Mrtvý tah s nataženýma nohama - 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15
- Tlak s jednou rukou - 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
    - Zakopávání - 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- Ohýbání kyčlí ve stoje, abdukce a addukce kyčlí vleže -1 x 15 + 15 + 15, 1 x 10 + 10 + 10, 1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15
- Bicepsové zdvihy ve stoje - 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15
- Výpony - 1 x 15 + 15 + 15, 1 x 10 + 10 + 10, 1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15 (prsty na nohou směřující dovnitř, ven a rovně)
- Extenze páteře v sedu - 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15

ROZCVIČOVACÍ A ZKLIDŇOVACÍ PROTAHOVACÍ CVIKY

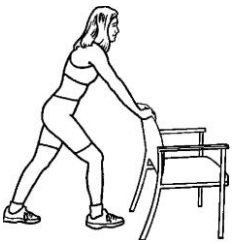
Při provádění těchto protahovacích cviků by měly být vaše pohyby pomalé a hladké, bez poskakování nebo trhání. Protáhněte se, až ucítíte slabé napětí, ne bolest, ve svalu a vydržte v protažení 20 až 30 sekund. Dýchejte pomalu a rytmicky. Dávejte pozor, abyste nezatajovali dech. Nezapomeňte, že všechny protahovací cviky se musí provádět na obě strany těla.



1. Protažení čtyřhlavého svalu

Stoupněte si blízko ke zdi, židli nebo jinému pevnému předmětu. Pomocí jedné ruky udržujte rovnováhu. Ohněte opačné koleno a zvedněte patu k hýždím. Natáhněte ruku na stejné straně dozadu a uchopte chodidlo seshora. Držte vnitřní strany stehen u sebe, pomalu přitáhněte chodidlo k hýždím, až ucítíte lehké protažení v přední části stehna. Nemusíte přitáhnout patu až k hýždím. Pohyb přerušte, jakmile ucítíte protažení. Čéška kolene musí směřovat přímo dolů a kolena musíte mít u sebe. (Dávejte pozor, aby se zvednuté koleno nevytočilo do strany.)

Vydržte asi 20 až 30 sekund. Opakujte pro druhou nohu.



2. *Protažení lýtka a achilovky*

Stoupněte si přibližně na délku paže od zdi nebo židle a s chodidly na šířku boků. S prsty směřujícími dopředu přesuňte jednu nohu blíž k židli, zatímco druhou nohu protáhnete za sebe. Ohněte nohu co nejblíže k židli s druhou nohou nataženou a položte dlaně na židli. S patou zadní nohy na zemi přemístěte kyčle kupředu. Pomalu se nakloňte dopředu z kotníku tak, aby zadní noha byla stále napřímená, až ucítíte protažení v lýtkových svalech.

Vydržte asi 20 až 30 sekund. Opakujte pro druhou nohu.

3. Protažení nad hlavou/tricepsové

Postavte se chodidly na šířku ramen a s koleny zlehka ohnutými. Zvedněte jednu paži nad hlavu, ohněte ji v lokti a natáhněte ji za hlavu směrem protější lopatce. Klouzejte konečky prstů co nejdál po zádech, jak to jde. Vydržte v této poloze. Zvedněte druhou ruku a uchopte ohnutý loket. Zlehka napomozte protažení tím, že zatáhnete za loket.

Vydržte asi 20 až 30 sekund. Opakujte pro druhou paži.

4. *Protažení zad*

Postavte se s nohama na šířku ramen a s koleny zlehka ohnutými. Ohněte se v pase s pažemi nataženými volně před tělem . Zlehka se ohněte z pasu a ohněte tělo co nejdále.

Vydržte asi 20 až 30 sekund. Narovnejte se a cvik opakujte.

5. *Protažení podkolenní šlachy ve stoje*

Postavte se s nohama na šířku boků. Natáhněte jednu nohu před sebe a držte chodidlo naplocho na podlaze. S dlaněmi zlehka spočívajícími na stehnech ohněte zadní nohu a zlehka se vykloňte z kyčlí dopředu, až ucítíte protažení v zadní části stehna. Musíte se vyklánět kupředu z kyčelního kloubu, neohýbejte se v pase.

Vydržte asi 20 až 30 sekund. Opakujte pro druhou nohu.

6. *Protažení hýždí, kyčlí a břicha*

Položte se naplocho na záda s kyčlemi uvolněně opřenými o podlahu. Ohněte jednu nohu v koleně. Nechte obě ramena ležet na podlaze a zlehka uchopte koleno rukama a zatáhněte je přes tělo k zemi. Měli byste cítit protažení v kyčlích, břiše a dolní polovině zad.

Vydržte asi 20 až 30 sekund a povolte. Opakujte pro druhou stranu.

7. *Protažení vnitřní strany stehen*

Posaďte se na podlahu a ohněte nohy, aby byla chodidla vašich nohou u sebe. Položte si lokty na kolena. Předkloňte se z pasu a zlehka zatlačte na vnitřní stranu kolen. Měli byste cítit protažení ve svalech vnitřní strany stehen.

Vydržte asi 20 až 30 sekund a povolte.

8. *Stahování paží*

Postavte se chodidly na šířku ramen, s prsty na nohou směřujícími vpřed a s koleny zlehka ohnutými. Nechte paže svěšené volně podél těla. Nadechněte se a stáhněte ramena dozadu. Ohněte zlehka lokty a sevřete dlaně za zády. Pomalu narovnejte paže, zatímco zvedáte dlaně nahoru. Zvedněte ruce nahoru, až ucítíte mírné napětí v ramenou a oblasti hrudi.

Vydržte asi 20 až 30 sekund. Svěste paže do původní polohy a ohněte lokty. Povolte ruce a vraťte je k bokům.

SEZNAM CVIČENÍ PRO BIO FORCE™

Rozvíjení tréninku na Bio Force™

Vaše rozhodnutí o frekvenci (jak často), trvání (jak dlouho) a intenzitě (jak tvrdě), s nimiž se budete věnovat tréninku, přímo ovlivní vaše výsledky.

Před zahájením tréninků na věži Bio Force™ byste měli nejprve stanovit svůj aktuální stupeň kondice. Následují rady, které můžete využít při stanovování své kondiční úrovně, ale nezapomeňte, že jde pouze o rady. Musíte vždy naslouchat svému tělu. Začněte na úrovni, která se vám zdá pohodlná, a postupujte citlivě.

Začátečník - Žádné předchozí zkušenosti s tréninkem, nebo už dlouho necvičil.

Pokročilý - Cvičí pravidelně tři měsíce nebo déle.

Pokročilý - Cvičí pravidelně šest měsíců nebo déle.

NOHY

1. Dřep
2. Dřep na jedné noze
3. Zákrok
4. Předkopávání v sedu
5. Předkopávání jednou nohou v sedu
6. Mrtvý tah s nataženýma nohama
7. Mrtvý tah činky
8. Zakopávání
9. Výpony
10. Odvrácené výpony
11. Přivrácené výpony
12. Zakopávání jednou nohou
13. Leg press ve stoje
14. Ohýbání kyčlí ve stoje
15. Zanožování ve stoje
16. Abdukce boků vestoje
17. Addukce boků ve stoje
18. Zanožování vleže
19. Abdukce/addukce boků vleže
20. Abdukce/addukce jedné nohy vleže
21. Dvojitý leg press vleže
22. Jednoduchý leg press vleže
23. Střihové kopy
24. Rovnoměrné kopy
25. Rotace boků vleže
26. Rotace boků vleže s jednou nohou
27. Jednoduchý leg press v sedu
28. Abdukce jedné nohy v sedu
29. Addukce jedné nohy v sedu
30. Vytáčení kotníku v sedu směrem ven
31. Vytáčení kotníku v sedu směrem dovnitř

SEZNAM CVIČENÍ PRO BIO FORCE™

HRUĎ A ZÁDA

32. Tlak na hruď v sedu
33. Tlak na hruď jednou rukou v sedu
34. Tlak na hruď na šikmé lavici
35. Tlak na hruď jednou rukou na šikmé lavici
36. Rozpažování
37. Rozpažování jednou paží
38. Rozpažování na šikmé lavici
39. Rozpažování jednou paží na šikmé lavici
40. Tlak na hruď na šikmé lavici hlavou dolů
41. Tlak na hruď s úzkým úchopem
42. Přitahování hrazdy
43. Přední přitahování hrazdy
44. Přitahování hrazdy jednou paží shora
45. Přitahování hrazdy s obráceným úchopem
46. Přitahování hrazdy jednou rukou s obráceným úchopem
47. Přitahování hrazdy s neutrálním úchopem
48. Přitahování hrazdy jednou rukou s neutrálním úchopem
49. Pullover v sedu
50. Pullover jednou paží v sedu
51. Přitahování hrazdy s nataženými pažemi
52. Přitahování hrazdy jednou rukou s nataženou paží
53. Přitahování kladky ve stoje - neutrální poloha
54. Přitahování kladky jednou rukou ve stoje - neutrální poloha
55. Přitahování kladky ve stoje - poloha shora
56. Přitahování kladky jednou rukou ve stoje - poloha shora
57. Přitahování kladky ve stoje - podhmat
58. Přitahování kladky jednou rukou ve stoje - podhmat
59. Přitahování hrazdy s nataženými pažemi ve stoje

RAMENA

60. Tlak v sedu
61. Tlak s jednou rukou
62. Zvedání ramen
63. Vertikální přitahování kladky
64. Předpažování ve stoje
65. Předpažování jednou paží ve stoje
66. Upažování ve stoje
67. Upažování jednou paží ve stoje
68. Zadní deltoidové přitahování kladky ve stoje
69. Zadní deltoidové přitahování kladky jednou paží ve stoje
70. Zadní protisměrná kladka
71. Předpažování v sedu
72. Předpažování jednou paží v sedu
73. Upažování v sedu
74. Upažování jednou paží v sedu
75. Ramenní šlachy - spodní vnější rotace
76. Ramenní šlachy - vnitřní rotace
77. Ramenní šlachy - vysoká vnější rotace
78. Stahování kladky s nataženými pažemi
79. Ramenní šlachy - diagonální vnější rotace
80. Ramenní šlachy - diagonální vnitřní rotace

TÁHLA

81. Bicepsový zdvih ve stoje
82. Bicepsové zdvihy jednou rukou ve stoje
83. Kladivový zdvih ve stoje
84. Kladivové zdvihy jednou rukou ve stoje
85. Bicepsové zdvihy nadhmatem ve stoje
86. Bicepsové zdvihy jednou rukou nadhmatem ve stoje
87. Bicepsové zdvihy se zahnutou tyčí
88. Bicepsové zdvihy nadhmatem se zahnutou tyčí
89. Koncentrovaný bicepsový zdvih v sedu
90. Ohýbání zápěstí v sedu
91. Ohýbání zápěstí nadhmatem v sedu
92. Tricepsový zdvih nad hlavou v sedu
93. Tricepsový zdvih nad hlavou jednou paží
94. Tricepsové stahování ve stoje
95. Tricepsové stahování s obráceným úchopem
96. Tricepsové stahování s normálním úchopem
97. Tricepsové stahování jednou paží
98. Tricepsové stahování jednou paží s obráceným úchopem
99. Tricepsový zdvih jednou paží v předklonu
100. Tricepsový zdvih jednou paží v předklonu s obráceným úchopem
101. Tricepsový zdvih dvěma pažemi v předklonu
102. Tricepsový zdvih dvěma pažemi v předklonu s obráceným úchopem
103. Tricepsové kliky
104. Tricepsové kliky jednou paží
105. Cross-body tricepsový zdvih

SVALY BŘICHA A DOLNÍ ČÁSTI ZAD

106. Zkracovačky
107. Zkracovačky s rotací
108. Rotace trupu ve stoje
109. Úklony
110. Extenze páteře v sedu

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Hýždě, podkolenní šlachy, kvadriceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

1 DŘEP

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte rukojeti u ramen.

POHYB: Ohněte kolena, boky a kotníky. Spusťte se dolů, až budou stehna souběžně s podlahou nebo mírně výš. Vzepřete do výchozí polohy.

TIPY: Kolena udržujte na úrovni prstů na nohou. Těžiště přeneste nad plosku nohy, ne na paty ani prsty na nohou. Zvedněte hruď a se vzpřímenými zády spouštějte boky. Hlavu držte vzpřímeně a srovnanou s páteří. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:
Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Hýždě, podkolenní šlachy, kvadriceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

2 DŘEP NA JEDNÉ NOZE

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Proveďte úkrok a zadní patu zvedněte. Uchopte rukojeti u ramen.

POHYB: Ohněte kolena, boky a kotníky. Spusťte se dolů, až bude přední stehno souběžně s podlahou nebo mírně výš. Vzepřete do výchozí polohy.

TIPY: Udržujte hmotnost na přední noze a přední koleno srovnané s prsty na nohou. Ramena držte v jedné rovině s boky. Zvedněte hruď při klesání držte záda zpříma. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:
Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Hýždě, podkolenní šlachy, kvadriceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

3 ZÁKROK

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy na šířku boků na základně. Držte rukojeti přes rameny.

POHYB: Proveďte úkrok vzad jednou nohou. Spusťte se dolů, až bude přední stehno souběžně s podlahou nebo mírně výš. Vzepřete zpět do výchozí polohy.

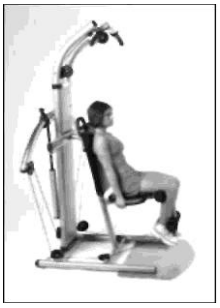
TIPY: Udržujte hmotnost na přední noze a přední koleno srovnané s prsty na nohou. Zvedněte hruď a spouštějte se se vzpřímenými zády. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Provádějte na obě strany.

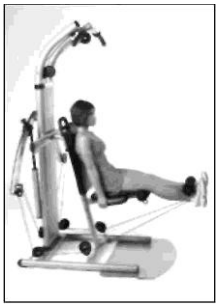
SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:
Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY





POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Kvadriceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

4 PŘEDKOPÁVÁNÍ V SEDU

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Kolena přes horní válce. Kotníky pod válci dolní činky. Uchopte rukojeti vedle sedla.

POHYB: Natahujte přes kolena až do natažených nohou. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte do výchozí polohy.

TIPY: Seďte zpříma se staženým břichem. Nezapírejte se do opěrky zad. Ćěšky držte srovnané s kloubem nožního nástavce.

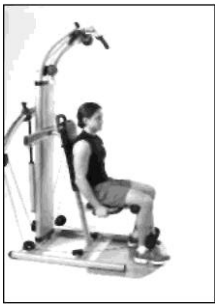
SEDLO: Nasazené/horní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU:

Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Žádný

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Kvadriceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

5 PŘEDKOPÁVÁNÍ JEDNOU NOHOU V SEDU

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Kolena přes horní válce. Kotníky pod válci dolní činky. Uchopte rukojeti vedle sedla.

POHYB: Napínejte jednu nohu až do úplného narovnání. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte do výchozí polohy.

TIPY: Seďte zpříma se staženým břichem. Nezapírejte se do opěrky zad. Ćěšky držte srovnané s kloubem nožního nástavce. Provádějte na obě strany.

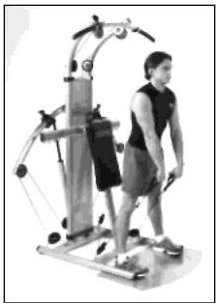
SEDLO: Nasazené/horní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU:

Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Žádný

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Podkolenní šlachy, natahovače bederní páteře

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

6 MRTVÝ TAH S NATAŽENÝMA NOHAMA

ZAČÁTEK: Stoupněte si směrem od stroje. Nohy na šířku boků na základně. Ohněte se v bocích a uchopte rukojeti mezi nohama.

POHYB: Narovnejte boky a záda. Stůjte zpříma, vytáhněte rukojeti až před pánev. Ohněte se v bocích a spusťte se do výchozí polohy.

TIPY: Paže a nohy mějte natažené. Pohyb nahoru a dolů musí vycházet z boků. Nekulaťte se v dolní polovině zad ani neohýbejte kolena. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Ohnete se vpřed, až bude hruď rovnoběžná s podlahou, nebo mírně výš a v podkolenních šlachách ucítíte mírné protažení.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Podkolenní šlachy, natahovače bederní páteře, hýždě

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

7 MRTVÝ TAH ČINKY

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Chodidla na šířku boků na základně s koleny ohnutými. Předkloňte se v bocích a uchopte hrazdu před holeněmi.

POHYB: Narovnejte boky a záda. Napřimte se a přitáhněte hrazdu před stehna. Ohněte se v kolenou a bocích a spusťte se do výchozí polohy.

TIPY: Paže a záda držte zpříma a hruď a hlavu zdviženou. Pohyb nahoru a dolů musí vycházet z boků. Nekulaťte se v dolní polovině zad. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Předkloňte se, až v podkolenních šlachách ucítíte mírné protažení.

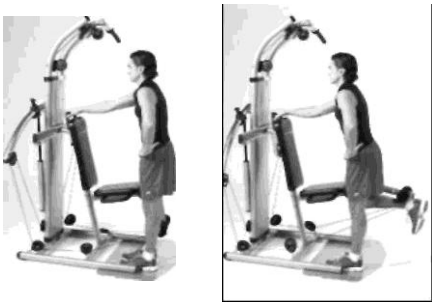
SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Hrazda/přední poloha

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Podkolenní šlachy

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

8 ZAKOPÁVÁNÍ

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Jedno stehno opřené o horní válec. Kotník na stejné straně pod dolním válcem. Uchopte rukou na stejné polovině těla držadlo na horní straně sedla.

POHYB: Ohněte koleno, až se dolní válec přiblíží k hýždím. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte do výchozí polohy.

TIPY: Nahněte se celým tělem zlehka vpřed. Při zakopávání nohy držte záda vzpřímená. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Nezvedejte stehno z horního válce. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Nasazené/horní poloha

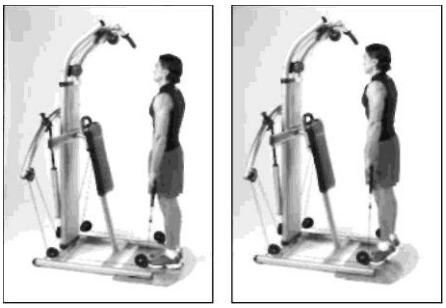
ZVEDÁNÍ NOHOU:

Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Žádný

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Lýtkový sval, plochý sval lýtkový

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

9 VÝPONY

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy na šířku boků na základně. Prsty na nohou směřují vpřed. Držte rukojeti podél boků.

POHYB: Zvedněte paty, ohněte je na bříškách nohou. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte paty do výchozí polohy.

TIPY: Paže a nohy mějte natažené. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Udržujte vzpřímenou polohu trupu. Nepředklánějte se ani nezaklánějte.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Lýtkový sval, plochý sval lýtkový

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

10 ODVRÁCENÉ VÝPONY

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy na šířku boků na základně. Prsty na nohou směřují ven. Držte rukojeti podél boků.

POHYB: Zvedněte paty, ohněte je na bříškách nohou. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte paty do výchozí polohy.

TIPY: Paže a nohy mějte natažené. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Udržujte vzpřímenou polohu trupu. Nepředklánějte se ani nezaklánějte.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:
Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Lýtkový sval, plochý sval lýtkový

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

11 PŘIVRÁCENÉ VÝPONY

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy na šířku boků na základně. Prsty na nohou směřují dovnitř. Držte rukojeti podél boků.

POHYB: Zvedněte paty, ohněte je na bříškách nohou. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte paty do výchozí polohy.

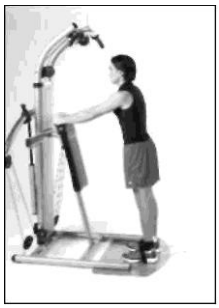
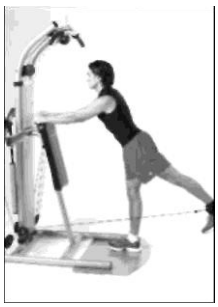
TIPY: Paže a nohy mějte natažené. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Udržujte vzpřímenou polohu trupu. Nepředklánějte se ani nezaklánějte.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:
Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Hýždě, podkolenní šlachy

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

12 ZAKOPÁVÁNÍ JEDNOU NOHOU

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Popruh na nohu/manžeta na jednom kotníku, druhá noha na základně. Předkloňte se z boků. Uchopte oběma rukama držadlo na horní části sedla.

POHYB: Protáhněte kyčel. Táhněte nohu přímo za trup. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte do výchozí polohy.

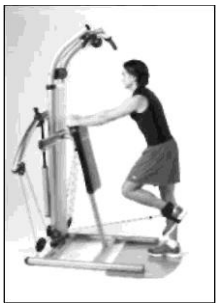
TIPY: Nohu při zvedání držte nataženou. Zůstaňte předklonění s napřímenými zády. Paže držte natažené, abyste stabilizovali trup. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Provádějte na obě strany.

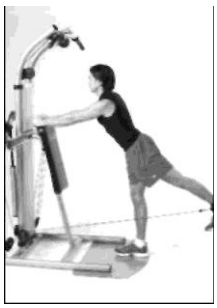
SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:
Popruh na nohy / kotníková manžeta

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY





POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Hýždě, podkolenní šlachy, kvadriceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

13 LEG PRESS VE STOJE

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Popruh na nohu/manžeta na jednom kotníku, druhá noha na základně. Uchopte oběma rukama držadlo na horní části sedla. Ohněte bok a koleno cvičící nohy.

POHYB: Narovnejte bok a koleno. Tlačte nohu přímo dozadu za trup. Na konci pohybu udělejte přestávku. Ohněte bok a koleno zpět do výchozí polohy.

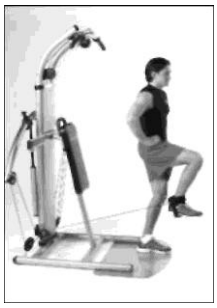
TIPY: Paže držte natažené, abyste stabilizovali trup. Zůstaňte předklonění s napřímenými zády. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Popruh na nohy / Kotníková manžeta

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Ohýbače boků

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Pokročilá

14 OHÝBÁNÍ BOKŮ VE STOJE

ZAČÁTEK: Stoupněte si směrem od stroje. Popruh na nohu/manžeta na jednom kotníku, druhá noha na základně. Dejte ruce v bok.

POHYB: Ohýbejte nohu v kyčli a zvedejte ji, až bude stehno rovnoběžně s podlahou. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte do výchozí polohy.

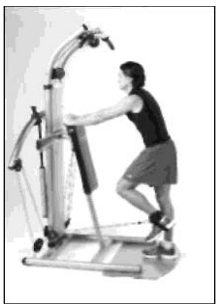
TIPY: Udržujte vzpřímenou polohu těla. Při zvedání nohy se nepředklánějte ani nezaklánějte. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Provádějte na obě strany.

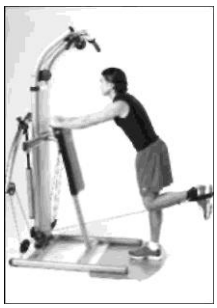
SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Popruh na nohy / Kotníková manžeta

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY





POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Hýždě, podkolenní šlachy

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

15 ZANOŽOVÁNÍ VE STOJE

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Popruh na nohu/manžeta na jednom kotníku, druhá noha na základně. Uchopte držadlo v horní části sedla. Ohněte koleno do úhlu 90 stupňů před tělem.

POHYB: Protáhněte kyčel. Táhněte stehno zarovnané nebo mírně za stojící nohou. Na konci pohybu udělejte přestávku. Vraťte se do výchozí polohy.

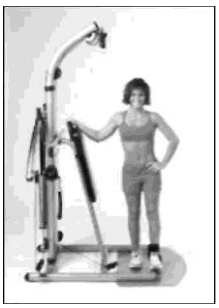
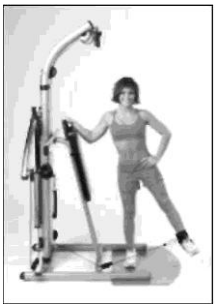
TIPY: Při protahování kyčle držte koleno ohnuté. Zůstaňte předklonění s napřímenými zády. Paže držte natažené, abyste stabilizovali trup. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Popruh na nohy / Kotníková manžeta

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Odtahovače kyčlí

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

16 ABDUKCE KYČLÍ VE STOJE

ZAČÁTEK: Postavte se bokem k rámu. Popruh na nohu/manžeta na vnějším kotníku, vnitřní noha na základně. Uchopte držadlo v horní části sedla.

POHYB: Zvedněte nohu do strany, prsty směřují vpřed. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte do výchozí polohy.

TIPY: Nohu při zvedání držte nataženou. Zvedejte nohu přímo do strany. Zabraňte vychýlení nohy dopředu nebo dozadu, nebo zvednutí prstů. Udržujte vzpřímenou polohu těla. Během zvedání nohy nepředklánějte trup. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:
Popruh na nohy / Kotníková manžeta

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Přitahovače kyčlí

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

17 ADDUKCE KYČLÍ VE STOJE

ZAČÁTEK: Postavte se bokem k rámu. Popruh na nohu/manžeta na vnitřním kotníku, vnější noha na základně. Uchopte držadlo v horní části sedla.

POHYB: Tahejte vnitřní nohu přes opěrnou nohu, prsty směřují kupředu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Vraťte se do výchozí polohy.

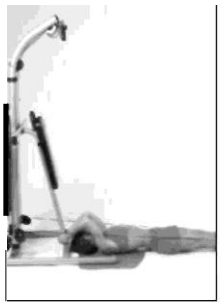
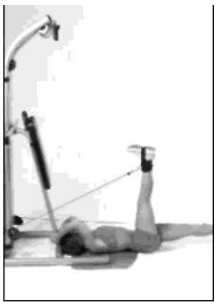
TIPY: Tahejte pracující nohu před opěrnou nohou. Udržujte vzpřímenou polohu těla. Při překřižování nohy nepředklánějte trup. Stahujte břicho, abyste stabilizovali záda. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:
Popruh na nohy / Kotníková manžeta

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Hýždě, podkolenní šlachy

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

18 ZANOŽOVÁNÍ VLEŽE

ZAČÁTEK: Lehněte si na záda směrem od stroje, s rameny na základně. Popruhy na nohy/manžety na kotnících. Uchopte základnu rámu. Zvedněte jednu nohu v pravém úhlu k podlaze.

POHYB: Spusťte nataženou nohu na podlahu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Pomalu zvedněte do výchozí polohy.

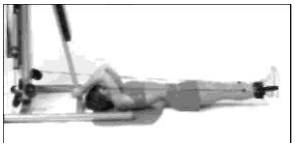
TIPY: Nohu při zvedání a spouštění držte nataženou. Nedovolte vytočení nohy do strany. Koleno musí být během cvičení srovnané s ramenem. Nezvedejte příliš záda z podlahy. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:
Popruh na nohy / Kotníková manžeta

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Přitahovače kyčlí, ohýbače kyčlí, břišní svaly

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

19 ABDUKCE/ADDUKCE KYČLÍ VLEŽE

ZAČÁTEK: Lehněte si na záda směrem od stroje, s rameny na základně. Popruhy na nohy/manžety na kotnících. Uchopte základnu rámu. Zvedejte nohy 6 palců nad podlahu.

POHYB: Roznožujte obě nohy. Na konci pohybu udělejte přestávku. Snožte zpátky do výchozí polohy.

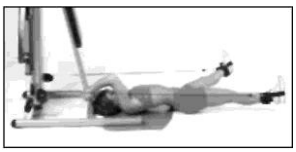
TIPY: Obě nohy během roznožování a snožování držte natažené a zvednuté nad podlahou. Nezvedejte příliš záda z podlahy. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Obměňte spuštěním jedné nohy na podlahu a prováděním na jednom boku.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:
Popruh na nohy / Kotníková manžeta

POLOHY
POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Přitahovače kyčlí, ohýbače kyčlí, břišní svaly

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Pokročilá

20 ABDUKCE/ADDUKCE JEDNÉ NOHY VLEŽE

ZAČÁTEK: Lehněte si na záda směrem od stroje, s rameny na základně. Popruhy na nohy/manžety na kotnících. Uchopte základnu rámu. Zvedejte nohy 6 palců nad podlahu.

POHYB: Unožte jednu nohu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Přinožte zpátky do výchozí polohy.

TIPY: Nepohybující se noha musí být během unožování a přinožování druhé nohy natažená a zvednutá nad podlahou. Nezvedejte příliš záda z podlahy. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Obměňte spuštěním nepohybující se nohy na podlahu. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:
Popruh na nohy / Kotníková manžeta

POLOHY
POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Hýždě, kvadriceps, podkolenní šlachy, břišní svaly

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

21 DVOJITÝ LEG PRESS VLEŽE

ZAČÁTEK: Lehněte si na záda směrem od stroje, s rameny na základně. Popruhy na nohy/manžety na kotnících. Uchopte základnu rámu. Ohněte kyčle a kolena.

POHYB: Protahujte kyčle a kolena až do natažených nohou. Na konci pohybu udělejte přestávku. Vraťte se do výchozí polohy.

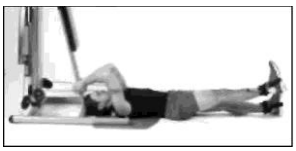
TIPY: Kolena musí být během cvičení srovnaná s rameny. Nezvedejte během natahování nohou příliš záda z podlahy. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:
Popruh na nohy / Kotníková manžeta

POLOHY
POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Hýždě, kvadriceps, podkolenní šlachy, břišní svaly

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

22 JEDNODUCHÝ LEG PRESS VLEŽE

ZAČÁTEK: Lehněte si na záda směrem od stroje, s rameny na základně. Popruhy na nohy/manžety na kotnících. Uchopte základnu rámu. Ohněte kyčel a koleno jedné nohy.

POHYB: Napínejte kyčel a koleno až do úplného natažení nohy. Na konci pohybu udělejte přestávku. Vraťte se do výchozí polohy.

TIPY: Koleno musí být během cvičení srovnané s ramenem. Nezvedejte během natahování nohy příliš záda z podlahy. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:
Popruh na nohy / Kotníková manžeta

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Hýždě, podkolenní šlachy

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

23 STŘIHOVÉ KOPY

ZAČÁTEK: Lehněte si na záda směrem od stroje, s rameny na základně. Popruhy na nohy/manžety na kotnících. Uchopte základnu rámu. Zvedněte jednu nohu v pravém úhlu k podlaze.

POHYB: Spusťte nataženou nohu na podlahu. Současně zvedněte druhou nohu. Pokračujte ve střídání nohou v "nůžkovitém" pohybu.

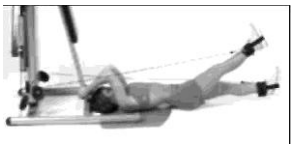
TIPY: Nohy při zvedání a spouštění držte natažené. Nedovolte vytočení nohou do strany. Kolena musí být během cvičení srovnaná s rameny. Nezvedejte příliš záda z podlahy. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda.

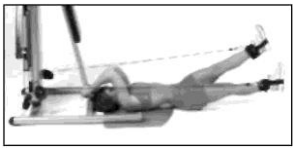
SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:
Popruh na nohy / Kotníková manžeta

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY





POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Hýždě, podkolenní šlachy, břišní svaly

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá

24 STŘÍDAVÉ KOPY

ZAČÁTEK: Lehněte si na záda směrem od stroje, s rameny na základně. Popruhy na nohy/manžety na kotnících. Uchopte základnu rámu. Zvedejte jednu nohu 12 palců nad podlahu.

POHYB: Spusťte nataženou nohu na podlahu. Současně zvedněte druhou nohu 12 palců nad podlahu. Pokračujte ve střídání nohou v lehkém "třepotavém" pohybu.

TIPY: Nohy při zvedání a spouštění držte natažené. Nedovolte vytočení nohou do strany. Kolena musí být během cvičení srovnaná s rameny. Nezvedejte příliš záda z podlahy. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:
Popruh na nohy / Kotníková manžeta

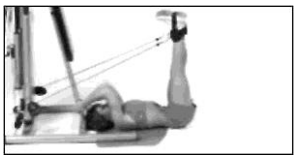
POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY:

Hýždě, podkolenní svaly, přitahovače kyčlí, ohýbače kyčlí, břišní svaly

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI:

Středně pokročilá/Pokročilá



25 ROTACE BOKŮ VLEŽE

ZAČÁTEK: Lehněte si na záda směrem od stroje, s rameny na základně. Popruhy na nohy/manžety na kotnících. Uchopte základnu rámu. Zvedejte nohy 6 palců nad podlahu.

POHYB: Roznožujte obě nohy. Pokračujte v krouživém pohybu směrem nahoru, až budou nohy nad kyčlemi. Spusťte do výchozí polohy. Obraťte směr pohybu.

TIPY: Držte nohy při kroužení natažené. Nezvedejte příliš záda z podlahy. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Provádějte oběma směry.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Popruh na nohy / Kotníková manžeta

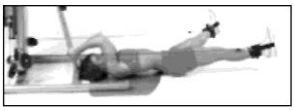
POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

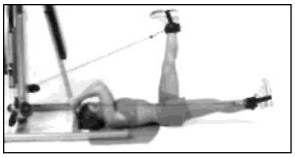
POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY:

Hýždě, podkolenní svaly, přitahovače kyčlí, ohýbače kyčlí, břišní svaly

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI:

Pokročilá





26 ROTACE BOKŮ VLEŽE S JEDNOU NOHOU

ZAČÁTEK: Lehněte si na záda směrem od stroje, s rameny na základně. Popruhy na nohy/manžety na kotnících. Uchopte základnu rámu. Zvedejte nohy 6 palců nad podlahu.

POHYB: Unožte jednu nohu. Pokračujte v krouživém pohybu směrem nahoru, až bude noha nad kyčlí. Spusťte do výchozí polohy. Obraťte směr pohybu.

TIPY: Držte nohu při kroužení nataženou. Nezvedejte příliš záda z podlahy. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Provádějte oběma směry. Provádějte na obě strany.

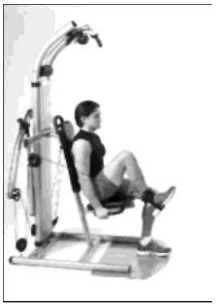
SEDLO: Ne

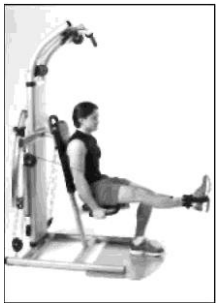
ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Popruh na nohy / Kotníková manžeta

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY





POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Hýždě, kvadriceps, podkolenní šlachy

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

27 JEDNODUCHÝ LEG PRESS V SEDU

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Popruh na nohu/manžeta na jednom kotníku, druhá noha na podlaze. Ohněte koleno a zvedněte chodidlo do výšky sedla. Uchopte rukojeti vedle sedla.

POHYB: Protáhněte koleno, až bude noha natažená a rovnoběžná s podlahou. Na konci pohybu udělejte přestávku. Ohněte koleno do výchozí polohy.

TIPY: Seďte zpříma se staženým břichem. Kolena a prsty musí směřovat nahoru. Tlačte nohu dopředu. Nedovolte vytočení nohy do strany. Provádějte na obě strany.

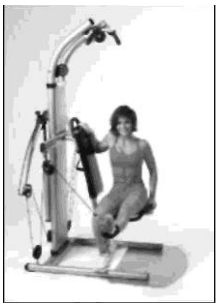
SEDLO: Nasazené/dolní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Popruh na nohy / Kotníková manžeta

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Odtahovače kyčlí

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

28 ABDUKCE JEDNÉ NOHY V SEDU

ZAČÁTEK: Posaďte se bokem k rámu. Popruh na nohu/manžeta na vnějším kotníku, druhá noha na podlaze. Zvedněte nohu rovnoběžně s podlahou. Uchopte horní část sedla.

POHYB: Unožte nohu do strany, prsty směřují nahoru. Na konci pohybu udělejte přestávku. Vraťte se do výchozí polohy.

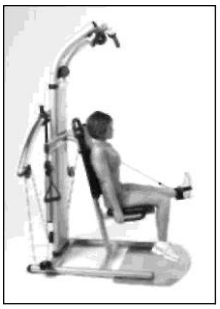
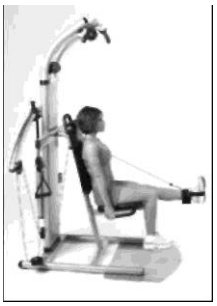
TIPY: Seďte zpříma se staženým břichem. Neohýbejte se v dolní polovině zad. Při odtahování nohy musí kolena a prsty směřovat nahoru. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Nasazené/dolní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Popruh na nohy / Kotníková manžeta

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Přitahovače kyčlí

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

29 ADDUKCE JEDNÉ NOHY V SEDU

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Popruh na nohu/manžeta na jednom kotníku, druhá noha na podlaze. Uchopte rukojeti vedle sedla. Unožte do strany, rovnoběžně s podlahou.

POHYB: Přitáhněte nohu ke středu těla. Na konci pohybu udělejte přestávku. Unožte nohu do výchozí polohy.

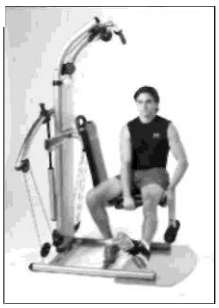
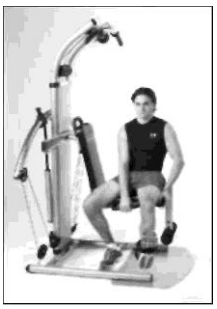
TIPY: Seďte zpříma se staženým břichem. Neohýbejte se v dolní polovině zad. Při přitahování nohy musí kolena a prsty směřovat nahoru. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Nasazené/dolní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Popruh na nohy / Kotníková manžeta

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Přivraceče kotníku

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

30 VYTÁČENÍ KOTNÍKU V SEDU SMĚREM VEN

ZAČÁTEK: Posaďte se bokem k rámu. Popruh na nohu/manžeta na vnějším kotníku, druhá noha na podlaze. Uchopte okraj sedla. Zvedněte nohu nad podlahu a otočte kotník tak, aby prsty směřovaly dovnitř.

POHYB: Otáčejte kotníkem, až budou prsty směřovat ven. Na konci pohybu udělejte přestávku. Otočte kotník zpátky do výchozí polohy.

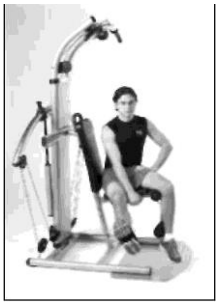
TIPY: Seďte zpříma se staženým břichem. Neohýbejte se v dolní polovině zad. Rotaci nohy provádějte asi 6 palců nad podlahou. Provádějte na obě strany.

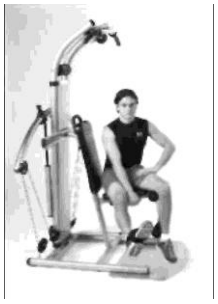
SEDLO: Nasazené/horní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Popruh na nohy / Kotníková manžeta

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY





POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Přivraceče kotníku

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

31 VYTÁČENÍ KOTNÍKU V SEDU DOVNITŘ

ZAČÁTEK: Posaďte se bokem k rámu. Popruh na nohu/manžeta na vnitřním kotníku, druhá noha na podlaze. Uchopte okraj sedla. Zvedněte nohu nad podlahu a otočte kotník tak, aby prsty směřovaly ven.

POHYB: Otáčejte kotníkem, až budou prsty směřovat dovnitř. Na konci pohybu udělejte přestávku. Otočte kotník zpátky do výchozí polohy.

TIPY: Seďte zpříma se staženým břichem. Neohýbejte se v dolní polovině zad. Rotaci nohy provádějte asi 6 palců nad podlahou. Provádějte na obě strany

SEDLO: Nasazené/horní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU:

Nasazené

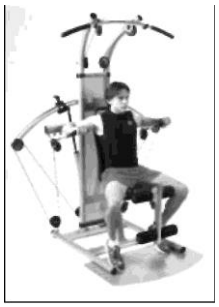
PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Popruh na nohy /

Kotníková

manžeta

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Prsní sval, triceps, přední deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

32 TLAK NA HRUĎ V SEDU

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Uchopte rukojeti s dlaněmi obrácenými dolů. Lokty ohnuté v úhlu 90 stupňů na úrovni ramen. Lanka pod pažemi.

POHYB: Natahujte lokty a tlačte paže přímo dopředu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Ohněte lokty zpět do výchozí polohy.

TIPY: Tlačte paže dopředu obloukovitým pohybem. Lokty musí být v rovině s rameny a nataženým zápěstím. V sedu udržujte vzpřímenou polohu. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda.

SEDLO: Nasazené/horní poloha

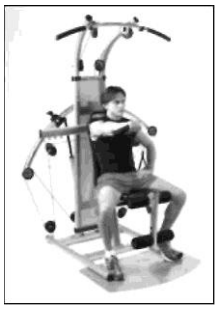
ZVEDÁNÍ NOHOU:

Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Prsní sval, triceps, přední deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

33 TLAK NA HRUĎ JEDNOU RUKOU V SEDU

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Uchopte jednu rukojeť s dlaní obrácenou dolů. Loket ohnutý v úhlu 90 stupňů na úrovni ramene. Lanko pod paží.

POHYB: Natahujte loket a tlačte paži přímo dopředu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Ohněte loket zpět do výchozí polohy.

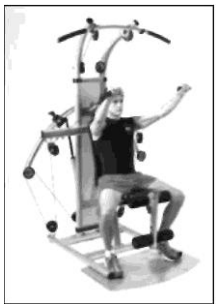
TIPY: Tlačte paži dopředu obloukovitým pohybem. Loket musí být v rovině s ramenem a nataženým zápěstím. Dbejte na to, aby se při tlaku nestáčel trup. V sedu udržujte vzpřímenou polohu. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Nasazené/horní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Prsní sval, triceps, přední deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá

34 TLAK NA HRUĎ NA ŠIKMÉ LAVICI

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Uchopte rukojeti s dlaněmi obrácenými dolů. Lokty ohnuté v úhlu 90 stupňů na úrovni ramen. Lanka nad pažemi.

POHYB: Natahujte lokty a tlačte paže směrem dopředu a nahoru. Na konci pohybu udělejte přestávku. Ohněte lokty zpět do výchozí polohy.

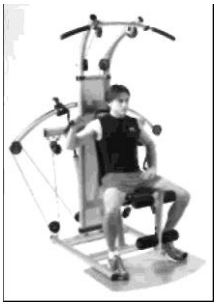
TIPY: Tlačte paže dopředu a nahoru obloukovitým pohybem. Rukojeti musí být na konci pohybu ve výšce hlavy. Udržujte zápěstí natažená. V sedu udržujte vzpřímenou polohu. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda.

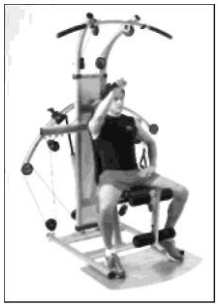
SEDLO: Nasazené/horní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY





POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Prsní sval, triceps, přední deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

35 TLAK NA HRUĎ JEDNOU RUKOU NA ŠIKMÉ LAVICI

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Uchopte jednu rukojeť s dlaní obrácenou dolů. Loket ohnutý v úhlu 90 stupňů na úrovni ramene. Lanko nad paží.

POHYB: Natahujte loket a tlačte paži směrem dopředu a nahoru. Na konci pohybu udělejte přestávku. Ohněte loket zpět do výchozí polohy.

TIPY: Tlačte paži dopředu a nahoru obloukovitým pohybem. Rukojeť musí být na konci pohybu ve výšce hlavy. Dbejte na to, aby se při tlaku nestáčel trup. V sedu udržujte vzpřímenou polohu. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Nasazené/horní poloha

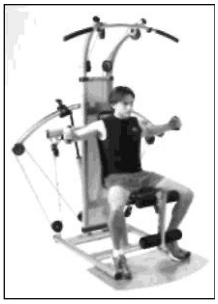
ZVEDÁNÍ NOHOU:

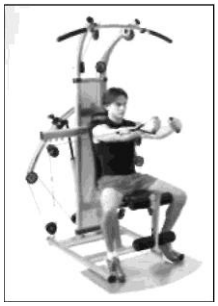
Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY





POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Prsní sval, přední deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

36 ROZPAŽOVÁNÍ

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Uchopte rukojeti s pažemi upaženými. Dlaně směřují dopředu.

POHYB: Přitáhněte paže před hruď. Na konci pohybu udělejte přestávku. Upažte do výchozí polohy.

TIPY: Během cvičení držte paže téměř napjaté. Na konci pohybu neohýbejte lokty. Lokty a zápěstí jsou srovnané s rameny. V sedu udržujte vzpřímenou polohu. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda.

SEDLO: Nasazené/horní poloha

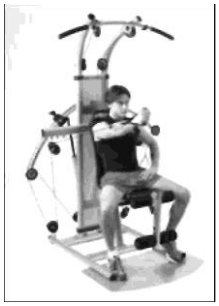
ZVEDÁNÍ NOHOU:

Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Prsní sval, přední deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

37 ROZPAŽOVÁNÍ JEDNOU PAŽÍ

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Uchopte rukojeť s paží upaženou. Dlaň směřuje dopředu.

POHYB: Přitáhněte paži před hruď. Rukojeť do středu hrudi. Na konci pohybu udělejte přestávku. Upažte do výchozí polohy.

TIPY: Během cvičení držte paži téměř napjatou. Na konci pohybu neohýbejte loket. Dbejte na to, aby se při tlaku nestáčel trup. V sedu udržujte vzpřímenou polohu. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Nasazené/horní poloha

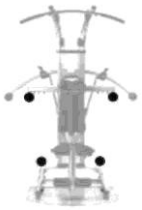
ZVEDÁNÍ NOHOU:

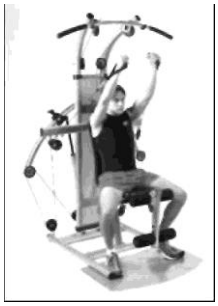
Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY





POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Prsní sval, přední deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá

38 ROZPAŽOVÁNÍ NA ŠIKMÉ LAVICI

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Uchopte rukojeti s pažemi upaženými. Dlaně směřují dopředu.

POHYB: Předpažte tak, aby paže směřovaly vzhůru do výšky hlavy. Na konci pohybu udělejte přestávku. Upažte a spusťte paže do výchozí polohy.

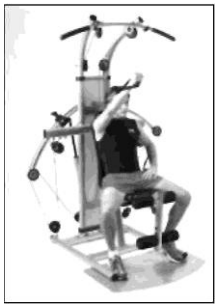
TIPY: Během cvičení držte paže téměř napjaté. Na konci pohybu neohýbejte lokty. Lokty a zápěstí jsou srovnané s rameny. V sedu udržujte vzpřímenou polohu. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda.

SEDLO: Nasazené/horní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Prsní sval, přední deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

39 ROZPAŽOVÁNÍ JEDNOU PAŽÍ NA ŠIKMÉ LAVICI

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Uchopte rukojeť s paží upaženou. Dlaň směřuje dopředu.

POHYB: Předpažte tak, aby paže směřovala vzhůru do výšky hlavy. Rukojeti před čelo. Na konci pohybu udělejte přestávku. Upažte do výchozí polohy.

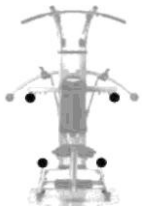
TIPY: Během cvičení držte paži téměř napjatou. Na konci pohybu neohýbejte loket. Dbejte na to, aby se při tlaku nestáčel trup. V sedu udržujte vzpřímenou polohu. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Provádějte na obě strany.

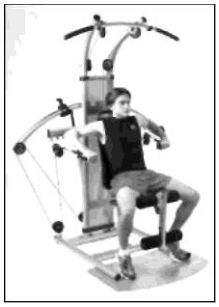
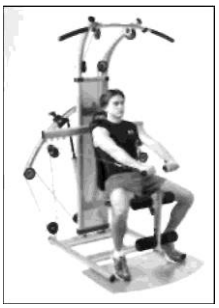
SEDLO: Nasazené/horní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Prsní sval, triceps, přední deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá

40 TLAK NA HRUĎ NA ŠIKMÉ LAVICI SMĚREM DOLŮ

ZAČÁTEK: Sedněte si zády ke stroji s boky vpředu na sedle, rameny opřenými o opěrku zad. Uchopte rukojeti tak, aby lanka vedla pod pažemi. Lokty ohnuté v úhlu 90 stupňů v úrovni ramen.

POHYB: Natahujte lokty a tlačte paže přímo dopředu a dolů. Na konci pohybu udělejte přestávku. Ohněte lokty zpět do výchozí polohy.

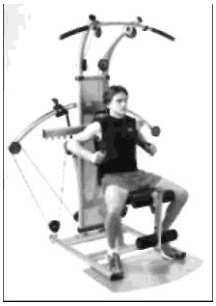
TIPY: Tlačte paže dolů k úrovni boků. Lokty musí být v rovině s rameny a nataženým zápěstím. Při zaklánění udržujte záda vzpřímená. Nekulaťte se v dolní polovině zad. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda.

SEDLO: Nasazené/horní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Prsní sval, triceps, přední deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

41 TLAK NA HRUĎ S ÚZKÝM ÚCHOPEM

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Uchopte rukojeti dlaněmi otočenými proti sobě. Lokty ohnuté pod úhlem 90 stupňů v úrovni pasu. Lanka pod pažemi.

POHYB: Natahujte lokty a tlačte paže přímo dopředu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Ohněte lokty zpět do výchozí polohy.

TIPY: Tlačte paže dopředu obloukovitým pohybem. Lokty musí být v rovině s rameny a nataženým zápěstím. V sedu udržujte vzpřímenou polohu. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda.

SEDLO: Nasazené/horní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU:

Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Široký sval zádový, biceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

42 PŘITAHOVÁNÍ HRAZDY

ZAČÁTEK: Posaďte se čelem k rámu. Uchopte hrazdu na vnější straně rukojetí, dlaně směřují kupředu. Zlehka se zakloňte.

POHYB: Ohněte lokty a přitáhněte hrazdu k hrudi. V dolní části pohybu udělejte přestávku. Natáhněte lokty a zvedněte do výchozí polohy.

TIPY: Během celého cviku udržujte tělo v záklonu. Nepohybujte trupem dopředu a zpět. Při zaklánění udržujte záda vzpřímená. Nekulaťte se v dolní polovině zad. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

SEDLO: Nasazené/horní poloha

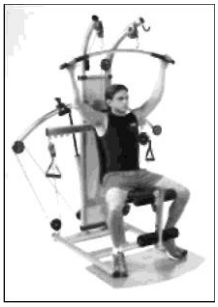
ZVEDÁNÍ NOHOU:

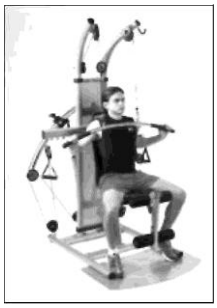
Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Hrazda/hrazdová věž

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY





POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Široký sval zádový, biceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

43 PŘEDNÍ PŘITAHOVÁNÍ HRAZDY

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Chodidla na základně. Uchopte hrazdu na vnější straně rukojetí, dlaně směřují kupředu.

POHYB: Ohněte lokty a přitáhněte hrazdu k hrudi. V dolní části pohybu udělejte přestávku. Natáhněte lokty a zvedněte do výchozí polohy.

TIPY: Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Nekulaťte se v dolní polovině zad. Ramena držte stažená dolů směrem od uší. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

SEDLO: Nasazené/horní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU:

Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Hrazda/hrazdová věž

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Široký sval zádový, biceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

44 PŘITAHOVÁNÍ HRAZDY JEDNOU PAŽÍ SHORA

ZAČÁTEK: Posaďte se čelem k rámu. Uchopte jednu rukojeť s dlaněmi obrácenými dopředu. Zlehka se zakloňte.

POHYB: Ohněte loket a přitáhněte rukojeť k hrudi. V dolní části pohybu udělejte přestávku. Natáhněte loket a zvedněte do výchozí polohy.

TIPY: Během celého cviku udržujte tělo v záklonu. Nepohybujte trupem dopředu ani zpět. Při zaklánění udržujte záda vzpřímená. Nenaklánějte se ani neotáčejte do strany. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

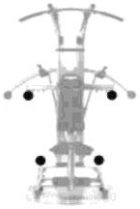
SEDLO: Nasazené/dolní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti/hrazdová věž

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Široký sval zádový, biceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

45 PŘITAHOVÁNÍ HRAZDY S OBRÁCENÝM ÚCHOPEM

ZAČÁTEK: Posaďte se čelem k rámu. Zlehka se zakloňte. Uchopte rukojeti podhmatem.

POHYB: Ohněte lokty a stáhněte rukojeti k hrudi. V dolní části pohybu udělejte přestávku. Natáhněte lokty a zvedněte do výchozí polohy.

TIPY: Během celého cviku udržujte tělo v záklonu. Nepohybujte trupem dopředu a zpět. Při zaklánění udržujte záda vzpřímená. Nekulaťte se v dolní polovině zad. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

SEDLO: Nasazené/dolní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti/hrazdová věž

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Široký sval zádový, biceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

46 PŘITAHOVÁNÍ HRAZDY JEDNOU RUKOU S OBRÁCENÝM ÚCHOPEM

ZAČÁTEK: Posaďte se čelem k rámu. Zlehka se zakloňte. Uchopte jednu rukojeť podhmatem.

POHYB: Ohněte loket a přitáhněte rukojeť k hrudi. V dolní části pohybu udělejte přestávku. Natáhněte loket a zvedněte do výchozí polohy.

TIPY: Během celého cviku udržujte tělo v záklonu. Nepohybujte trupem dopředu ani dozadu. Při zaklánění udržujte záda vzpřímená. Nenaklánějte se ani neotáčejte do strany. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Nasazené/dolní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti/hrazdová věž

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Široký sval zádový, biceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

47 PŘITAHOVÁNÍ HRAZDY S NEUTRÁLNÍM ÚCHOPEM

ZAČÁTEK: Posaďte se čelem k rámu. Zlehka se zakloňte. Uchopte rukojeti v neutrální poloze s dlaněmi otočenými k sobě.

POHYB: Ohněte lokty a stáhněte rukojeti k hrudi. V dolní části pohybu udělejte přestávku. Natáhněte lokty a zvedněte do výchozí polohy.

TIPY: Během celého cviku udržujte tělo v záklonu. Nepohybujte trupem dopředu a zpět. Při zaklánění udržujte záda vzpřímená. Nekulaťte se v dolní polovině zad. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

SEDLO: Nasazené/dolní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU:

Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti/hrazdová věž

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Široký sval zádový, biceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

48 PŘITAHOVÁNÍ HRAZDY JEDNOU RUKOU S NEUTRÁLNÍM ÚCHOPEM

ZAČÁTEK: Posaďte se čelem k rámu. Zlehka se zakloňte. Uchopte jednu rukojeť v neutrální poloze s dlaní otočenou dovnitř.

POHYB: Ohněte loket a přitáhněte rukojeť k hrudi. V dolní části pohybu udělejte přestávku. Natáhněte loket a zvedněte do výchozí polohy.

TIPY: Během celého cviku udržujte tělo v záklonu. Nepohybujte trupem dopředu ani zpět. Při zaklánění udržujte záda vzpřímená. Nenaklánějte se ani se neotáčejte do strany. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Nasazené/dolní poloha

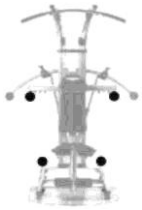
ZVEDÁNÍ NOHOU:

Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti/hrazdová věž

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Široký sval zádový, zadní deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

49 PULLOVER V SEDU

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Chodidla na základně. Uchopte rukojeti s dlaněmi obrácenými dopředu.

POHYB: Stáhněte paže dopředu a dolů, až budou rukojeti na úrovni pasu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Vzpažte zpět do výchozí polohy.

TIPY: Během cvičení držte paže napjaté. Při stahování neohýbejte lokty. Udržujte vzpřímenou pozici. Nekulaťte se v dolní polovině zad. Ramena držte stažená dolů směrem od uší. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

SEDLO: Nasazené/dolní poloha

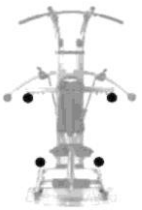
ZVEDÁNÍ NOHOU:

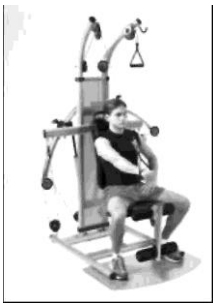
Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti/hrazdová věž

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY





POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Široký sval zádový, zadní deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

50 PULLOVER JEDNOU PAŽÍ V SEDU

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Chodidla na základně. Uchopte jednu rukojeť s dlaní obrácenou dopředu.

POHYB: Stáhněte paži dopředu a dolů, až bude rukojeť na úrovni pasu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Vzpažte zpět do výchozí polohy.

TIPY: Během cvičení držte paži napjatou. Při stahování neohýbejte loket. Udržujte vzpřímenou pozici. Nenaklánějte ani neotáčejte trup. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

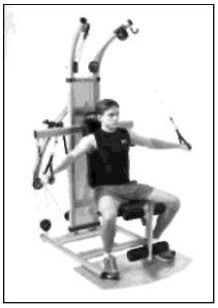
SEDLO: Nasazené/dolní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti/hrazdová věž

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Široký sval zádový

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

51 PŘITAHOVÁNÍ HRAZDY S NATAŽENÝMI PAŽEMI

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Chodidla na základně. Uchopte rukojeti s dlaněmi obrácenými ven.

POHYB: Stáhněte paže ze strany dolů, až budou rukojeti na úrovni pasu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Vzpažte zpět do výchozí polohy.

TIPY: Během cvičení držte paže napjaté. Při stahování neohýbejte lokty. Udržujte vzpřímenou pozici. Nekulaťte se v dolní polovině zad. Ramena držte stažená dolů směrem od uší. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

SEDLO: Nasazené/dolní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti/hrazdová věž

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Široký sval zádový

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

52 PŘITAHOVÁNÍ HRAZDY JEDNOU RUKOU S NATAŽENOU PAŽÍ

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Chodidla na základně. Uchopte jednu rukojeť s dlaní obrácenou ven.

POHYB: Stáhněte paži ze strany dolů, až bude rukojeť na úrovni pasu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Vzpažte zpět do výchozí polohy.

TIPY: Během cvičení držte paži napjatou. Při stahování neohýbejte loket. Udržujte vzpřímenou pozici. Nenaklánějte ani neotáčejte trup. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

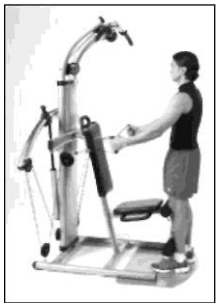
SEDLO: Nasazené/dolní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti/hrazdová věž

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Široký sval zádový, biceps, zadní deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

53 PŘITAHOVÁNÍ KLADKY VE STOJE - NEUTRÁLNÍ POLOHA

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy opřete o válce. Lehce ohněte kolena. Uchopte rukojeti s palci obrácenými nahoru.

POHYB: Ohněte lokty a přitáhněte rukojeti k pasu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Natáhněte lokty a vraťte do výchozí polohy.

TIPY: Během tahu držte lokty blízko u boků. Přitiskněte lopatky k sobě. Udržujte vzpřímenou pozici. Nepředklánějte se ani nezaklánějte. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda.

SEDLO: Nasazené/dolní poloha

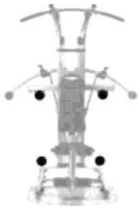
ZVEDÁNÍ NOHOU:

Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Široký sval zádový, biceps, zadní deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

54 PŘITAHOVÁNÍ KLADKY JEDNOU RUKOU VE STOJE - NEUTRÁLNÍ POLOHA

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy opřete o válce. Lehce ohněte kolena. Uchopte jednu rukojeť s palcem obráceným nahoru.

POHYB: Ohněte loket a přitáhněte rukojeť k pasu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Natáhněte loket a vraťte do výchozí polohy.

TIPY: Během tahu držte loket blízko boku. Udržujte vzpřímenou pozici. Nepředklánějte se ani nezaklánějte. Ramena držte v jedné rovině. Nevytáčejte se během tahu do strany. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Nasazené/dolní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU:

Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Široký sval zádový, biceps, zadní deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

55 PŘITAHOVÁNÍ KLADKY VE STOJE - POLOHA SHORA

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy opřete o válce. Lehce ohněte kolena. Uchopte rukojeti s palci obrácenými dovnitř.

POHYB: Ohněte lokty a přitáhněte rukojeti k pasu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Natáhněte lokty a vraťte do výchozí polohy.

TIPY: Během tahu držte lokty blízko u boků. Přitiskněte lopatky k sobě. Udržujte vzpřímenou pozici. Nepředklánějte se ani nezaklánějte. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda.

SEDLO: Nasazené/dolní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU:

Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Široký sval zádový, biceps, zadní deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

56 PŘITAHOVÁNÍ KLADKY JEDNOU RUKOU VE STOJE - POLOHA SHORA

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy opřete o válce. Lehce ohněte kolena. Uchopte jednu rukojeť s palcem obráceným dovnitř.

POHYB: Ohněte loket a přitáhněte rukojeť k pasu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Natáhněte loket a vraťte se do výchozí polohy.

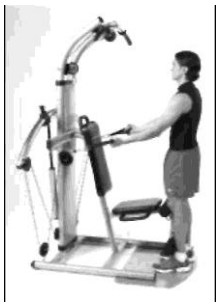
TIPY: Během tahu držte loket blízko boku. Udržujte vzpřímenou pozici. Nepředklánějte se ani nezaklánějte. Ramena držte v jedné rovině. Nevytáčejte se během tahu do strany. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Nasazené/dolní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Široký sval zádový, biceps, zadní deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

57 PŘITAHOVÁNÍ KLADKY VE STOJE - PODHMAT

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy opřete o válce. Lehce ohněte kolena. Uchopte rukojeti s palci obrácenými ven.

POHYB: Ohněte lokty a přitáhněte rukojeti k pasu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Natáhněte lokty a vraťte do výchozí polohy.

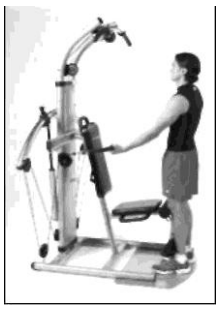
TIPY: Během tahu držte lokty blízko u boků. Přitiskněte lopatky k sobě. Udržujte vzpřímenou pozici. Nepředklánějte se ani nezaklánějte. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda.

SEDLO: Nasazené/dolní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Široký sval zádový, biceps, zadní deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

58 PŘITAHOVÁNÍ KLADKY JEDNOU RUKOU VE STOJE - PODHMAT

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy opřete o válce. Lehce ohněte kolena. Uchopte jednu rukojeť s palcem obráceným ven.

POHYB: Ohněte loket a přitáhněte rukojeť k pasu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Natáhněte loket a vraťte do výchozí polohy.

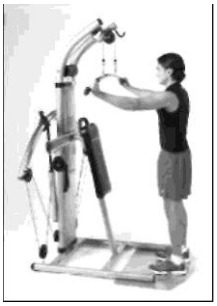
TIPY: Během tahu držte loket blízko boku. Udržujte vzpřímenou pozici. Nepředklánějte se ani nezaklánějte. Ramena držte v jedné rovině. Nevytáčejte se během tahu do strany. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Nasazené/dolní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Široký sval zádový, zadní deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá

59 PŘITAHOVÁNÍ HRAZDY S NATAŽENÝMI PAŽEMI VE STOJE

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte hrazdu širokým úchopem s dlaněmi směřujícími dolů.

POHYB: Stáhněte paže přímo dolů k bokům. Na konci pohybu udělejte přestávku. Vzpažte zpět do výchozí polohy.

TIPY: Během cvičení držte paže napjaté. Při stahování neohýbejte lokty. Udržujte vzpřímenou pozici. Nepředklánějte se ani nezaklánějte. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

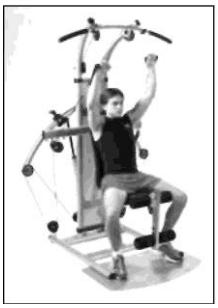
SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Hrazda/hrazdová věž

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

60 TLAK V SEDU

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Uchopte rukojeti s palci otočenými dovnitř. Lokty ohnuté pod úhlem 90 stupňů v úrovni ramen.

POHYB: Natahujte lokty a tlačte paže nad hlavu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Ohněte lokty zpět do výchozí polohy.

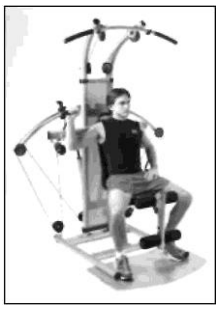
TIPY: Tlačte paže obloukem, až se dlaně téměř dotýkají. Lokty a zápěstí držte srovnané s rameny. Nespouštějte lokty pod úroveň ramen. Zápěstí mějte natažená. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

SEDLO: Nasazené/horní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

61 TLAK S JEDNOU RUKOU

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Uchopte jednu rukojeť s palcem otočeným dovnitř. Loket ohnutý pod úhlem 90 stupňů v úrovni ramen.

POHYB: Natahujte loket a tlačte paži nad hlavu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Ohněte loket zpět do výchozí polohy.

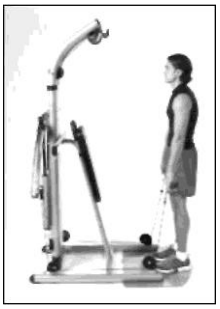
TIPY: Tlačte paži obloukem nahoru před čelo. Loket a zápěstí držte srovnané s ramenem. Nespouštějte loket pod úroveň ramene. Zápěstí mějte natažené. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Nasazené/horní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Trapézový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

62 ZVEDÁNÍ RAMEN

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte hrazdu před stehny s palci obrácenými dovnitř.

POHYB: S napjatými pažemi zvedněte ramena. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte ramena do výchozí polohy.

TIPY: Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Stahujte tricepsové svaly, abyste stabilizovali paži. Při zvedání neohýbejte lokty. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Hrazda/přední poloha

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Trapézový sval, deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

63 VERTIKÁLNÍ PŘITAHOVÁNÍ KLADKY

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte hrazdu před stehny s palci obrácenými dovnitř.

POHYB: Ohněte lokty a přitáhněte hrazdu na úroveň hrudi. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte hrazdu do výchozí polohy.

TIPY: Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Nezaklánějte se během zvedání hrazdy. Lokty zvedněte do výšky ramen nebo o něco výš. Udržujte zápěstí natažená. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Hrazda/přední poloha

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Přední deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

64 PŘEDPAŽOVÁNÍ VE STOJE

ZAČÁTEK: Stoupněte si směrem od stroje. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte rukojeti s pažemi po stranách, palce směřují dovnitř.

POHYB: Zvedněte paže před hruď. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte paže do výchozí polohy.

TIPY: Zvedněte paže do úrovně nosu. Držte lokty téměř napjaté. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Nepředklánějte se ani nezaklánějte. Při zvedání paží držte zápěstí natažená. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

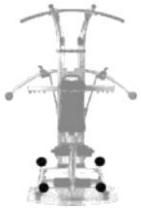
SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Přední deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

65 PŘEDPAŽOVÁNÍ JEDNOU PAŽÍ VE STOJE

ZAČÁTEK: Stoupněte si směrem od stroje. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte jednu rukojeť s paží po straně, palec směřuje dovnitř.

POHYB: Zvedněte paži před hruď. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte paži do výchozí polohy.

TIPY: Zvedněte paži do úrovně nosu. Držte loket téměř napjatý. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Nepředklánějte se ani nezaklánějte. Při zvedání paže držte zápěstí natažené. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

SEDLO Ne

ZDVIH NOHOU Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Střední deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

66 UPAŽOVÁNÍ PAŽÍ VE STOJE

ZAČÁTEK: Stoupněte si směrem od stroje. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte rukojeti s pažemi po stranách, palce směřují dopředu.

POHYB: Upažte. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte paže do výchozí polohy.

TIPY: Zvedejte paže na úroveň ramen nebo o něco výš. Držte lokty téměř napjaté. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Nepředklánějte se ani nezaklánějte. Při zvedání paží držte zápěstí natažená. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Střední deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

67 UPAŽOVÁNÍ JEDNOU PAŽÍ VE STOJE

ZAČÁTEK: Soupněte si směrem od stroje. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte jednu rukojeť s paží po straně, palec směřuje dopředu.

POHYB: Upažte. Na vrcholu pohybu udělejte přestávku. Spusťte paži do výchozí polohy.

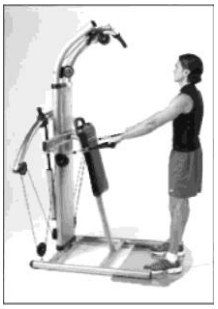
TIPY: Zvedejte paži na úroveň ramene nebo o něco výš. Držte loket téměř napjatý. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Nepředklánějte se ani nezaklánějte. Při zvedání paže držte zápěstí natažené. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Ne

ZVEDÁNÍ NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Zadní deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

68 ZADNÍ DELTOVÉ PŘITAHOVÁNÍ KLADKY VE STOJE

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte rukojeti před tělem s dlaněmi obrácenými dolů.

POHYB: Ohněte lokty a přitáhněte nahoru a dozadu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Narovnejte lokty a vraťte se do výchozí polohy.

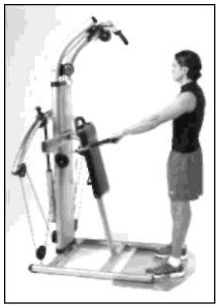
TIPY: Lokty vytáhněte zlehka za úroveň ramen. Držte lokty zdvihnuté a ohněte je v úhlu 90 stupňů. Nezvedejte zápěstí výš než lokty nebo ramena. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Zadní deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

69 ZADNÍ DELTOVÉ PŘITAHOVÁNÍ KLADKY JEDNOU PAŽÍ VE STOJE

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte jednu rukojeť před tělem s dlaní obrácenou dolů.

POHYB: Ohněte loket a přitáhněte nahoru a dozadu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Narovnejte loket a vraťte se do výchozí polohy.

TIPY: Loket přitahujte mírně za úroveň ramen. Držte loket zvednutý a ohněte ho v úhlu 90 stupňů. Nezvedejte zápěstí výš než loket nebo rameno. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

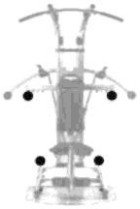
SEDLO: Ne

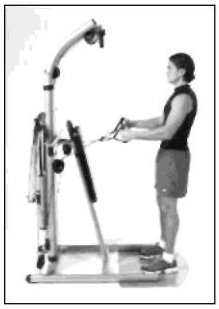
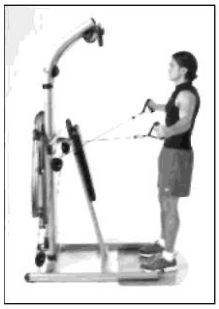
ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Zadní deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

70 ZADNÍ PROTISMĚRNÁ KLADKA

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy na šířku boků na základně. Překřižte lanka a uchopte rukojeti na úrovni pasu.

POHYB: Rozpažte do stran. Na konci pohybu udělejte přestávku. Dejte paže k sobě a vraťte do výchozí polohy.

TIPY: Rozpažte tak, aby byly lokty srovnané s rameny. Během pohybu držte paže téměř napjaté. Srovnejte zápěstí s lokty. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Přední deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

71 PŘEDPAŽOVÁNÍ V SEDU

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Uchopte rukojeti s pažemi po stranách, palce směřují dovnitř.

POHYB: Zvedněte paže před hruď. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte paže do výchozí polohy.

TIPY: Zvedejte paže na úroveň ramen nebo o něco výš. Držte lokty téměř napjaté. Během zvedání neohýbejte zápěstí. V sedu udržujte vzpřímenou polohu. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

SEDLO: Nasazené/horní poloha

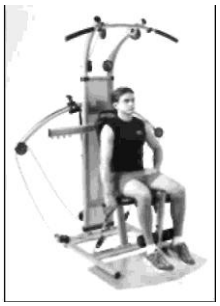
ZVEDÁNÍ NOHOU:

Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Přední deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

72 PŘEDPAŽOVÁNÍ JEDNOU PAŽÍ V SEDU

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Uchopte jednu rukojeť s paží po straně, palec směřuje dovnitř.

POHYB: Zvedněte paži před hruď. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte paži do výchozí polohy.

TIPY: Zvedejte paži na úroveň ramene nebo o něco výš. Držte loket téměř napjatý. Během zvedání neohýbejte zápěstí. V sedu udržujte vzpřímenou polohu. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Nasazené/horní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Střední deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

73 UPAŽOVÁNÍ V SEDU

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Uchopte rukojeti s pažemi po stranách, palce směřují dopředu.

POHYB: Upažte do boku. Na vrcholu pohybu udělejte přestávku. Spusťte paže do výchozí polohy.

TIPY: Zvedejte paže na úroveň ramen nebo o něco výš. Držte lokty téměř napjaté. Během zvedání neohýbejte zápěstí. V sedu udržujte vzpřímenou polohu. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

SEDLO: Nasazené/horní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Střední deltový sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

74 UPAŽOVÁNÍ JEDNOU PAŽÍ V SEDU

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Uchopte jednu rukojeť s paží po straně, palec směřuje dopředu.

POHYB: Upažte po straně. Na vrcholu pohybu udělejte přestávku. Spusťte paži do výchozí polohy.

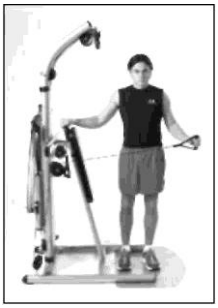
TIPY: Zvedejte paži na úroveň ramene nebo o něco výš. Držte loket téměř napjatý. Během zvedání neohýbejte zápěstí. V sedu udržujte vzpřímenou polohu. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Nasazené/horní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Vnější ramenní rotátory

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

75 RAMENNÍ ŠLACHY – SPODNÍ VNĚJŠÍ ROTACE

ZAČÁTEK: Postavte se bokem k rámu. Ohněte vnější loket pod úhlem 90 stupňů a uchopte rukojeť před pasem. Vnitřní rukou uchopte opěrku sedla.

POHYB: Vytočte paži směrem ven. Na konci pohybu udělejte přestávku. Vraťte se do výchozí polohy.

TIPY: Při rotaci ramene držte loket u těla. Nadloktí se nesmí oddálit od trupu. Ramena držte srovnaná. Nevytáčejte trup do strany. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

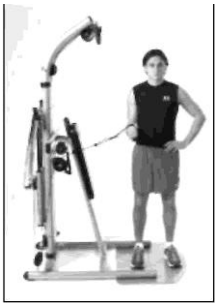
SEDLO: Ne

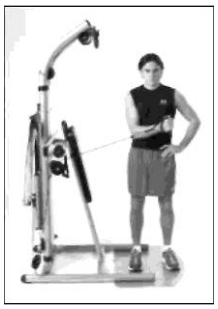
ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY





POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Vnitřní ramenní rotátory

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

76 RAMENNÍ ŠLACHY - VNITŘNÍ ROTACE

ZAČÁTEK: Postavte se bokem k rámu. Ohněte vnitřní loket pod úhlem 90 stupňů a uchopte rukojeť před pasem. Dejte vnější ruku v bok.

POHYB: Otočte paži vnitřkem před tělo. Na konci pohybu udělejte přestávku. Vraťte se do výchozí polohy.

TIPY: Při rotaci ramene držte loket u těla. Nadloktí se nesmí přetáhnout před tělo. Ramena držte srovnaná. Nevytáčejte trup do strany. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

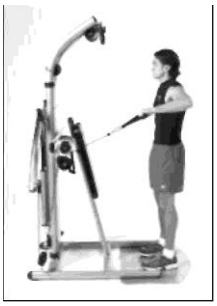
SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Vnější ramenní rotátory

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá

77 RAMENNÍ ŠLACHY – VYSOKÁ VNĚJŠÍ ROTACE

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy na šířku boků na základně. Ohněte jeden loket pod úhlem 90 stupňů u ramene. Uchopte rukojeť s dlaní obrácenou dolů.

POHYB: Proveďte vnější rotaci ramene a táhněte ruku nad loktem. Na konci pohybu udělejte přestávku. Vraťte se do výchozí polohy.

TIPY: Při rotaci držte loket ve výšce ramene. Udržujte zápěstí natažené. Nestahujte paži dozadu ani neotáčejte trup. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

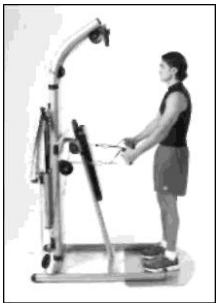
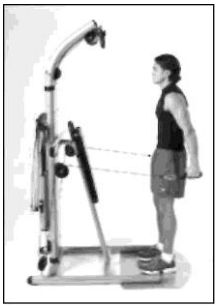
SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Zadní deltový sval, široký sval zádový

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

78 STAHOVÁNÍ KLADKY S NATAŽENÝMI PAŽEMI

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte rukojeti před tělem s palci obrácenými nahoru.

POHYB: Táhněte paže přímo za tělo. Na konci pohybu udělejte přestávku. Vraťte se do výchozí polohy.

TIPY: Držte lokty napjaté. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Nepředklánějte se ani nezaklánějte. Při stahování držte zápěstí natažená. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

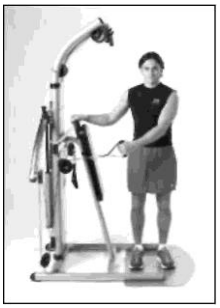
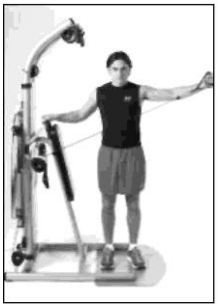
SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Vnější ramenní rotátory

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá

79 RAMENNÍ ŠLACHY – DIAGONÁLNÍ VNĚJŠÍ ROTACE

ZAČÁTEK: Postavte se bokem k rámu. Uchopte rukojeť vnější rukou přes tělo. Vnitřní rukou uchopte opěrku sedla.

POHYB: Proveďte vnější rotaci ramene a táhněte paži šikmo před tělem. Na konci pohybu udělejte přestávku. Vraťte se do výchozí polohy.

TIPY: Při upažování držte loket téměř natažený. Neohýbejte zápěstí. Ramena držte srovnaná. Nevytáčejte trup do strany. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

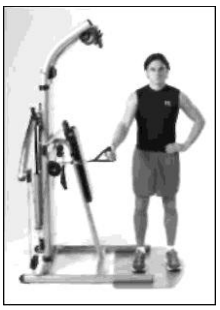
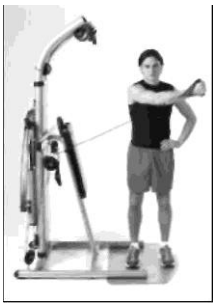
SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Vnitřní ramenní rotátory

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá

80 RAMENNÍ ŠLACHY - DIAGONÁLNÍ VNITŘNÍ ROTACE

ZAČÁTEK: Postavte se bokem k rámu. Uchopte rukojeť před tělem vnitřní paží. Dejte vnější ruku v bok.

POHYB: Proveďte vnitřní rotaci ramene a táhněte paži šikmo před tělem. Na konci pohybu udělejte přestávku. Vraťte se do výchozí polohy.

TIPY: Při tažení paže před tělem držte loket téměř natažený. Neohýbejte zápěstí. Ramena držte srovnaná. Nevytáčejte trup do strany. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

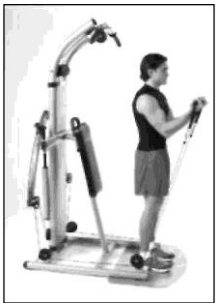
SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Biceps, ohýbače předloktí

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

81 BICEPSOVÝ ZDVIH VE STOJE

ZAČÁTEK: Stoupněte si směrem od stroje. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte rukojeti podhmatem s palci obrácenými ven.

POHYB: Ohněte lokty a zvedněte rukojeti před ramena. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte paže do výchozí polohy.

TIPY: Držte lokty na stranách hrudního koše. Při zdvihu nestáčejte lokty dopředu. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Při zvedání paží nezaklánějte trup. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

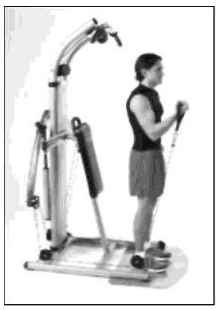
SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Biceps, ohýbače předloktí

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

82 BICEPSOVÉ ZDVIHY JEDNOU RUKOU VE STOJE

ZAČÁTEK: Stoupněte si směrem od stroje. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte jednu rukojeť podhmatem s palci obrácenými ven.

POHYB: Ohněte loket a zvedněte rukojeť před ramena. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte paži do výchozí polohy.

TIPY: Držte loket na straně hrudního koše. Při zdvihu nestáčejte loket dopředu. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Při zvedání paže nenaklánějte trup na stranu. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Biceps, natahovače předloktí

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

83 KLADIVOVÝ ZDVIH VE STOJE

ZAČÁTEK: Stoupněte si směrem od stroje. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte rukojeti neutrálním úchopem s palci směřujícími dopředu.

POHYB: Ohněte lokty a zvedněte rukojeti před ramena. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte paže do výchozí polohy.

TIPY: Držte lokty na stranách hrudního koše. Při zdvihu nestáčejte lokty dopředu. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Při zvedání paží nezaklánějte trup. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

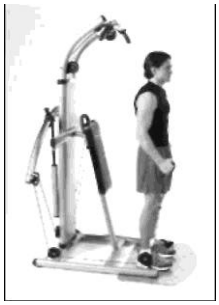
SEDLO: Ne

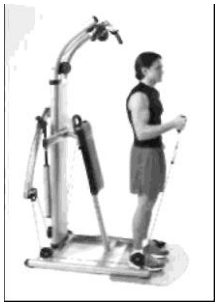
ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY





POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Biceps, natahovače předloktí

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

84 KLADIVOVÉ ZDVIHY JEDNOU RUKOU VE STOJE

ZAČÁTEK: Stoupněte si směrem od stroje. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte jednu rukojeť neutrálním úchopem s palci směřujícími dopředu. POHYB: Ohněte loket a zvedněte rukojeť před ramena. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte paži do výchozí polohy.

TIPY: Držte loket na straně hrudního koše. Při zdvihu nestáčejte loket dopředu. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Při zvedání paže nenaklánějte trup na stranu. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Biceps, natahovače předloktí

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá

85 BICEPSOVÉ ZDVIHY NADHMATEM VE STOJE

ZAČÁTEK: Stoupněte si směrem od stroje. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte rukojeti shora s palci obrácenými dovnitř.

POHYB: Ohněte lokty a zvedněte rukojeti před ramena. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte paže do výchozí polohy.

TIPY: Držte lokty na stranách hrudního koše. Při zdvihu nestáčejte lokty dopředu. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Při zvedání paží nezaklánějte trup. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

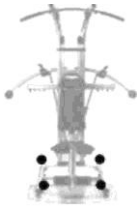
SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Biceps, natahovače předloktí

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

86 BICEPSOVÉ ZDVIHY JEDNOU RUKOU NADHMATEM VE STOJE

ZAČÁTEK: Stoupněte si směrem od stroje. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte jednu rukojeť shora s palcem obráceným dovnitř.

POHYB: Ohněte loket a zvedněte rukojeť před ramena. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte paži do výchozí polohy.

TIPY: Držte loket na straně hrudního koše. Při zdvihu nestáčejte loket dopředu. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Při zvedání paže nenaklánějte trup na stranu. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Biceps, ohýbače předloktí

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

87 BICEPSOVÉ ZDVIHY SE ZAHNUTOU TYČÍ

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte hrazdu podhmatem s palci obrácenými ven.

POHYB: Ohněte lokty a zvedněte curl bar před ramena. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte paže do výchozí polohy.

TIPY: Držte lokty na stranách hrudního koše. Při zdvihu nestáčejte lokty dopředu. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Při zvedání paží nezaklánějte trup. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

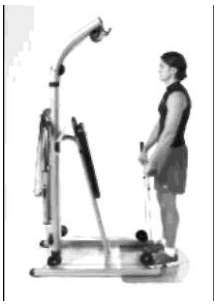
SEDLO: Ne

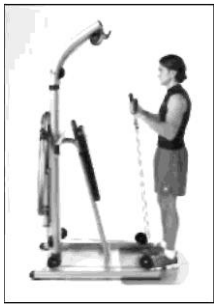
ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Hrazda/přední poloha

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY





POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Biceps, natahovače předloktí

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá

88 BICEPSOVÉ ZDVIHY NADHMATEM SE ZAHNUTOU TYČÍ

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte hrazdu shora s palci obrácenými dovnitř.

POHYB: Ohněte lokty a zvedněte curl bar před ramena. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte paže do výchozí polohy.

TIPY: Držte lokty na stranách hrudního koše. Při zdvihu nestáčejte lokty dopředu. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Při zvedání paží nezaklánějte trup. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

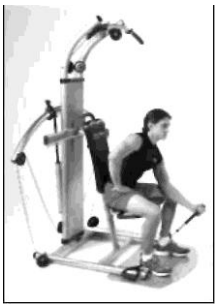
SEDLO: Ne

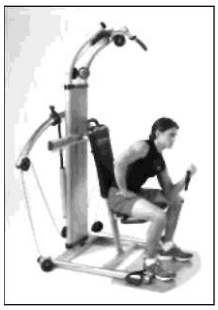
ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Hrazda/přední poloha

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY





POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Biceps, ohýbače předloktí

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

89 KONCENTROVANÝ BICEPSOVÝ ZDVIH V SEDU

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Překlopte se a opřete se jednou paží o vnitřní stranu kolene. Uchopte jednu rukojeť podhmatem s dlaní otočenou nahoru.

POHYB: Ohněte loket a zvedněte rukojeť před ramena. Na konci pohybu udělejte přestávku. Spusťte paži do výchozí polohy.

TIPY: Předkloňte se s rovnými zády. Nezakulacujte horní ani dolní část páteře. Horní paži udržujte ve stabilní poloze na noze. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Nasazené/dolní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU:

Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Ohýbače předloktí

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

90 OHÝBÁNÍ ZÁPĚSTÍ V SEDU

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Předkloňte se a opřete předloktí o dolní část stehen. Uchopte rukojeti podhmatem s dlaněmi směřujícími nahoru a nataženými zápěstími.

POHYB: Ohněte zápěstí a rukojeti k předloktím. Na konci pohybu udělejte přestávku. Natáhněte zápěstí do výchozí polohy.

TIPY: Předkloňte se s rovnými zády. Nezakulacujte horní ani dolní část páteře. Při ohýbání zápěstí neohýbejte lokty ani nezvedejte předloktí. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

SEDLO: Nasazené/dolní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Natahovače předloktí

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

91 OHÝBÁNÍ ZÁPĚSTÍ NADHMATEM V SEDU

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Předkloňte se a opřete předloktí o dolní část stehen. Uchopte rukojeti shora s dlaněmi směřujícími dolů a ohnutými zápěstími.

POHYB: Natáhněte zápěstí a přitáhněte rukojeti k předloktím. Na konci pohybu udělejte přestávku. Ohněte zápěstí do výchozí polohy.

TIPY: Předkloňte se s rovnými zády. Nezakulacujte horní ani dolní část páteře. Při natahování zápěstí neohýbejte lokty ani nezvedejte předloktí. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

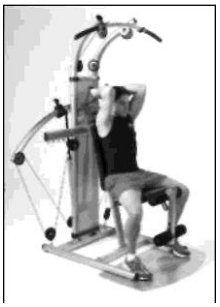
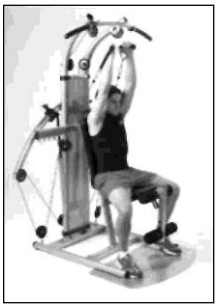
SEDLO: Nasazené/dolní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Triceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá

92 TRICEPSOVÝ ZDVIH NAD HLAVOU V SEDU

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Uchopte rukojeti za hlavou. Otočte lokty dopředu ve výšce ramen.

POHYB: Natahujte lokty a tlačte rukojeti nad hlavu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Ohněte lokty zpět do výchozí polohy.

TIPY: Po celé cvičení držte lokty ve výchozí pozici. Nevytáčejte lokty do stran. Udržujte zápěstí natažená. V sedu udržujte vzpřímenou polohu. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

SEDLO: Nasazené/horní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU:

Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Triceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

93 TRICEPSOVÝ ZDVIH NAD HLAVOU JEDNOU PAŽÍ

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Uchopte jednu rukojeť za hlavou. Otočte loket dopředu ve výšce ramene.

POHYB: Natahujte loket a tlačte rukojeť nad hlavu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Ohněte loket zpět do výchozí polohy.

TIPY: Po celé cvičení držte loket ve výchozí pozici. Nevytáčejte loket do stran. V sedu udržujte vzpřímenou polohu. Při natahování paže nenaklánějte ani nevytáčejte trup na stranu. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Nasazené/horní poloha

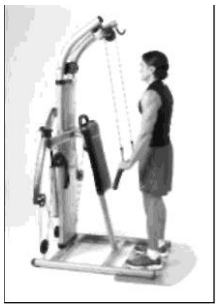
ZVEDÁNÍ NOHOU:

Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Triceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

94 TRICEPSOVÉ STAHOVÁNÍ TAHADLA VE STOJE

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte hrazdu shora, úchopem na šířku ramen s dlaněmi směřujícími dolů. Ohněte lokty v úhlu 90 stupňů.

POHYB: Natáhněte lokty a přitlačte hrazdu dolů směrem ke stehnům. V dolní části pohybu udělejte přestávku. Ohněte lokty zpět do výchozí polohy.

TIPY: Držte lokty na stranách hrudního koše. Při natahování loktů nehýbejte nadloktím. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Při tlaku se nehrbte. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Hrazda/hrazdová věž

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Triceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá

95 TRICEPSOVÉ STAHOVÁNÍ S OBRÁCENÝM ÚCHOPEM

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte hrazdu podhmatem, úchopem na šířku ramen s dlaněmi směřujícími nahoru. Ohněte lokty v úhlu 90 stupňů.

POHYB: Natáhněte lokty a přitlačte hrazdu dolů směrem ke stehnům. V dolní části pohybu udělejte přestávku. Ohněte lokty zpět do výchozí polohy.

TIPY: Držte lokty na stranách hrudního koše. Při natahování loktů nehýbejte nadloktím. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Při tlaku se nehrbte. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

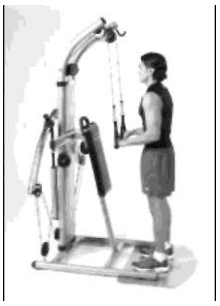
SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Hrazda/hrazdová věž

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Triceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

96 TRICEPSOVÉ STAHOVÁNÍ S NORMÁLNÍM ÚCHOPEM

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte rukojeti v úrovni pasu. Ohněte lokty v úhlu 90 stupňů.

POHYB: Natahujte lokty a tlačte rukojeti dolů. Na konci pohybu udělejte přestávku. Ohněte lokty zpět do výchozí polohy.

TIPY: Držte paže blízko stran těla. Tlačte rukojeti dolů a mírně dozadu. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Při tlaku se nehrbte. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti/hrazdová věž

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Triceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

97 TRICEPSOVÉ STAHOVÁNÍ JEDNOU PAŽÍ

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte jednu rukojeť shora s dlaní směřující dolů. Ohněte loket v úhlu 90 stupňů.

POHYB: Natáhněte loket a přitlačte rukojeť dolů směrem ke stehnu. V dolní části pohybu udělejte přestávku. Ohněte loket zpět do výchozí polohy.

TIPY: Držte loket na straně hrudního koše. Při natahování lokte nehýbejte nadloktím. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Při tlaku se nehrbte. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

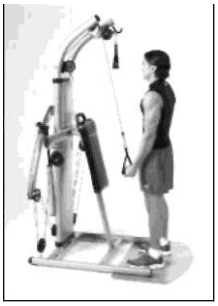
SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti/hrazdová věž

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Triceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

98 TRICEPSOVÉ STAHOVÁNÍ JEDNOU PAŽÍ S OBRÁCENÝM ÚCHOPEM

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte jednu rukojeť podhmatem s dlaní otočenou nahoru. Ohněte loket v úhlu 90 stupňů.

POHYB: Natáhněte loket a přitlačte rukojeť dolů směrem ke stehnu. V dolní části pohybu udělejte přestávku. Ohněte loket zpět do výchozí polohy.

TIPY: Držte loket na straně hrudního koše. Při natahování lokte nehýbejte nadloktím. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Při tlaku se nehrbte. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

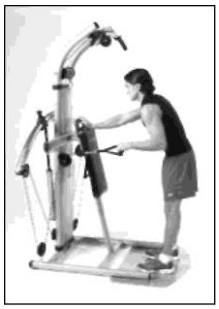
SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti/hrazdová věž

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Triceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

99 TRICEPSOVÝ ZDVIH JEDNOU PAŽÍ V PŘEDKLONU

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Uchopte jednu rukojeť shora s dlaní směřující dolů. Ohněte loket v úhlu 90 stupňů. Mírně se předkloňte a položte druhou ruku na opěrku sedla.

POHYB: Natáhněte loket a přitáhněte rukojeť dolů a dozadu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Ohněte loket zpět do výchozí polohy.

TIPY: Držte paži blízko strany těla. Při tlaku neohýbejte zápěstí. Při předklonu udržujte záda vzpřímená. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

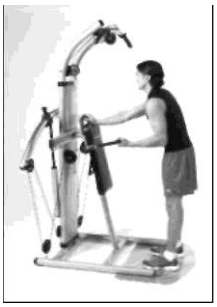
SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Triceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

100 TRICEPSOVÝ ZDVIH JEDNOU PAŽÍ V PŘEDKLONU S OBRÁCENÝM ÚCHOPEM

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Uchopte jednu rukojeť podhmatem s dlaní otočenou nahoru. Ohněte loket v úhlu 90 stupňů. Mírně se předkloňte a položte druhou ruku na opěrku sedla.

POHYB: Natáhněte loket a přitáhněte rukojeť dolů a dozadu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Ohněte loket zpět do výchozí polohy.

TIPY: Držte paži blízko strany těla. Při tlaku neohýbejte zápěstí. Při předklonu udržujte záda vzpřímená. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

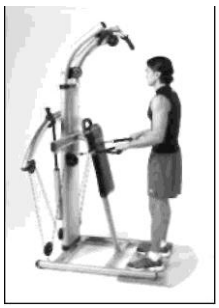
SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Triceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá

101 TRICEPSOVÝ ZDVIH DVĚMA PAŽEMI V PŘEDKLONU

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Uchopte rukojeti shora s dlaněmi směřujícími dolů. Ohněte lokty v úhlu 90 stupňů.

POHYB: Natáhněte loket a přitáhněte rukojeti dolů a dozadu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Ohněte lokty zpět do výchozí polohy.

TIPY: Držte paže blízko stran těla. Při tlaku neohýbejte zápěstí. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Při tlaku se nepředklánějte. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

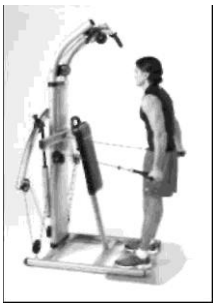
SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Triceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá

102 TRICEPSOVÝ ZDVIH DVĚMA PAŽEMI V PŘEDKLONU S OBRÁCENÝM ÚCHOPEM

ZAČÁTEK: Postavte se čelem k rámu. Uchopte rukojeti podhmatem s dlaněmi otočenými nahoru. Ohněte lokty v úhlu 90 stupňů.

POHYB: Natáhněte loket a přitáhněte rukojeti dolů a dozadu. Na konci pohybu udělejte přestávku. Ohněte lokty zpět do výchozí polohy.

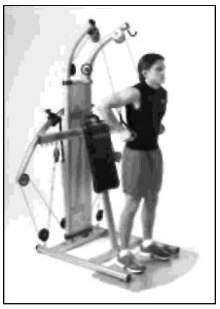
TIPY: Držte paže blízko stran těla. Při tlaku neohýbejte zápěstí. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Při tlaku se nepředklánějte. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Triceps, přední deltový sval, prsní sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

103 TRICEPSOVÉ KLIKY

ZAČÁTEK: Stoupněte si směrem od stroje. Uchopte rukojeti v úrovni pasu. Ohněte lokty v úhlu 90 stupňů. Lanka za pažemi.

POHYB: Natahujte lokty a tlačte rukojeti dolů. Na konci pohybu udělejte přestávku. Ohněte lokty zpět do výchozí polohy.

TIPY: Držte paže blízko stran těla. Tlačte dolů a mírně dopředu. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Při tlaku se nehrbte. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup.

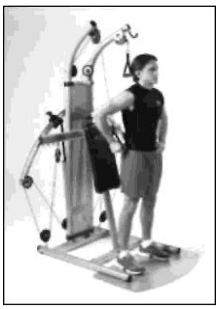
SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti/hrazdová věž

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Triceps, přední deltový sval, prsní sval

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá/Pokročilá

104 TRICEPSOVÉ KLIKY JEDNOU PAŽÍ

ZAČÁTEK: Stoupněte si směrem od stroje. Uchopte jednu rukojeť v úrovni pasu. Ohněte loket v úhlu 90 stupňů. Lanko za paží.

POHYB: Natahujte loket a tlačte rukojeť dolů. Na konci pohybu udělejte přestávku. Ohněte loket zpět do výchozí polohy.

TIPY: Držte paži blízko strany těla. Tlačte dolů a mírně dopředu. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Při tlaku se nehrbte. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

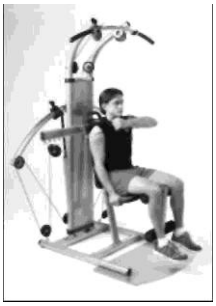
SEDLO: Ne

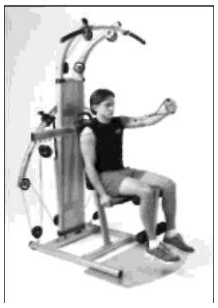
ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti/hrazdová věž

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY





POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Triceps

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá

105 CROSS-BODY TRICEPSOVÝ ZDVIH

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Ohněte jeden loket, natáhněte se přes tělo a uchopte rukojeť u opačného ramene.

POHYB: Natáhněte loket a protáhněte rukojeť před tělem. Na konci pohybu udělejte přestávku. Ohněte loket zpět do výchozí polohy.

TIPY: Držte loket ve výšce ramen. Během natahování lokte neohýbejte zápěstí. V sedu udržujte vzpřímenou polohu. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali trup. Provádějte na obě strany.

SEDLO:
Nasazené/horní Poloha

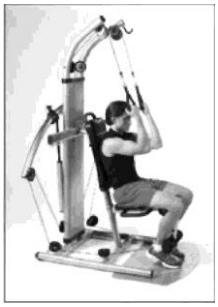
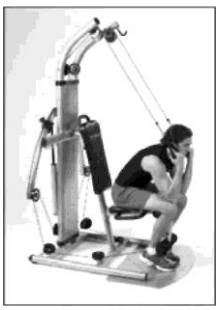
ZVEDÁNÍ NOHOU:

Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Břišní svaly

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Začátečník

106 ZKRACOVAČKA

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Uchopte rukojeti v úrovni ramen. Lokty směřují kupředu.

POHYB: Ohněte páteř, přitáhněte dolní část hrudního koše ke kyčlím. Na konci pohybu udělejte přestávku. Vraťte se do výchozí polohy.

TIPY: Nestahujte dolů pažemi. Soustřeďte práci do břišních svalů. Po každém opakování natáhněte trup do vzpřímeného sedu. Držte krk srovnaný s páteří.

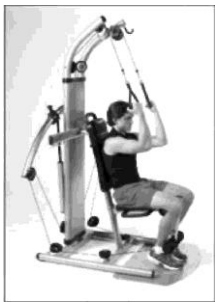
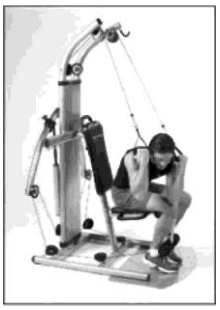
SEDLO: Nasazené/dolní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti/hrazdová věž

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Břišní svaly, šikmé svaly

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá

107 ŠIKMÁ ZKRACOVAČKA

ZAČÁTEK: Sedněte si směrem od stroje. Uchopte rukojeti v úrovni ramen. Lokty směřují kupředu.

POHYB: Ohněte páteř a současně vytočte trup k jednomu koleni. Na konci pohybu udělejte přestávku. Vraťte se do výchozí polohy.

TIPY: Nestahujte dolů pažemi. Soustřeďte práci do břišních svalů. Po každém opakování natáhněte trup do vzpřímeného sedu. Držte krk srovnaný s páteří. Provádějte na obě strany.

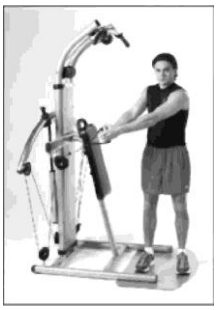
SEDLO: Nasazené/dolní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU: Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti/hrazdová věž

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Břišní svaly. Šikmé svaly

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá

108 ROTACE TRUPU VE STOJE

ZAČÁTEK: Postavte se bokem k rámu. Nohy na šířku boků na základně. Otočte trup dovnitř. Uchopte jednu rukojeť oběma rukama.

POHYB: Vytočte trup směrem ven. Na konci pohybu udělejte přestávku. Otočte se zpět dovnitř do výchozí polohy.

TIPY: Paže držte natažené před trupem. Místo tahání pažemi otáčejte trupem. Během cviku udržujte vzpřímenou pozici. Při rotaci se nekulaťte v dolní polovině zad. Provádějte na obě strany.

SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Břišní svaly, šikmé svaly, boční ohýbače

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá

109 ÚKLONY

ZAČÁTEK: Postavte se bokem k rámu. Nohy na šířku boků na základně. Uchopte jednu rukojeť vnitřní rukou.

POHYB: Proveďte úklonu trupu směrem od rukojeti. Na konci pohybu udělejte přestávku. Vraťte se do výchozí polohy.

TIPY: Držte paže napjaté. Místo tahání paží provádějte úklony trupu. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali páteř. Provádějte na obě strany.

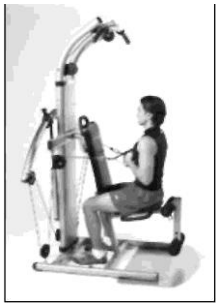
SEDLO: Ne

ZDVIH NOHOU: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY



POSILOVANÉ SVALOVÉ SKUPINY: Natahovače páteře

STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: Středně pokročilá

110 EXTENZE PÁTEŘE V SEDU

ZAČÁTEK: Posaďte se čelem k rámu. Držte rukojeti před hrudí. Přitáhněte lokty k pasu.

POHYB: Protáhněte páteř. Na konci pohybu udělejte přestávku. Vraťte se do výchozí polohy.

TIPY: Při protahování zvedněte hrudní koš a protáhněte páteř. Páteř nepřepínejte. Lokty držte blízko u těla. Netahejte pažemi. Stáhněte břišní svaly, abyste stabilizovali dolní část páteře.

SEDLO: Nasazené/dolní poloha

ZVEDÁNÍ NOHOU:

Nasazené

PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Rukojeti

POLOHY POHYBLIVÉ KLADKY

Cvičení, které posiluje srdce, tvoří jednoduchou součást cvičebního programu - skoro každý se může věnovat chůzi, běhu, cvičení na běhátku, chůzi do schodů nebo jízdě na kole. Ale vytvořit progresivní, časově úsporný a na výsledky zaměřená kardioprogram vyžaduje více plánování. Správně navržený a konzistentně prováděný kardiovaskulární tréninkový program je nezbytnou součástí vašeho programu, pokud si chcete zlepšit zdraví, shodit kilogramy, nebo udržovat zdravý životní styl.

Aerobní trénink

Aerobní cvičení je klíčem k posilování srdce. Může snížit riziko srdečních poruch a slouží také ke spalování spousty tuků a kalorií. Aerobním cvičením je jakákoli činnost, která trvá několik minut nebo déle a která zvyšuje vaši tepovou frekvenci. Do činností, které mají schopnost posílit srdce, se obvykle zapojují velké svaly kyčlí, stehen a hýždí. Jako příklad lze uvést chůzi, turistiku, lehký běh a běh, cyklistiku, jízdu na kolečkových bruslích, na běžkách, plavání a chůzi do schodů.

Přínosy aerobního tréninku

Ke zdravotním přínosům aerobního cvičení patří:

1. Silnější a zdravější srdce.
2. Zvýšení HDL. Tento "dobrý" cholesterol napomáhá udržovat průchodné a zdravé cévy.
3. Snížení celkového cholesterolu. Jde o odpad ve vaší krvi, který může ucpávat tepny.
4. Snížení krevního tlaku. Dokonce i mírné cvičení pomáhá.
5. Snížení rizika infarktu a mozkových příhod.
6. Snížení množství tělesného tuku a lepší výsledky při dosahování požadované hmotnosti. Budete lépe spalovat tuky a při každém tréninku spálíte spoustu kalorií.
7. Snížení rizika cukrovky.
8. Zmírnění pocitů úzkosti, napětí a depresí.
9. Zlepšení spánku.
10. Vyšší úrovně energie. Účinné zásobování krví a kyslíkem a jejich využívání představují klíč ke zvýšení vitality a výkonností.

Rozcvička a zklidňovací fáze

Rozcvičení a zklidnění jsou základem vyváženého a bezpečného cvičebního programu. Správné rozcvičení a zklidnění může:

- Zajistit bezpečnější a snazší trénink,
- Omezit riziko nadbytečného zatížení srdce, Připravit

vás na další činnost,

- Zlepšit vaši výdrž a vytrvalost (neunavíte se tak rychle),
- Snížit riziko úrazu,
- Zvýšit radost z tréninků, a
- Pomoci vám vytrvat ve vašem zdravotním a kondičním programu.

Rozcvička

Abyste zabránili zranění a maximalizovali výkon, doporučujeme zahájit každý trénink rozcvičkou. Rozcvička by měla připravit šetrně svaly na nadcházející námahu. Začněte 5 až 10 minutami lehkého cvičení, které postupně zvýší vaši tepovou frekvenci a uvolní svaly. Rozcvička by měla být přirozeně aerobní a vyžaduje pouze snadný pohyb bez mezních poloh. Po ní by mělo následovat 5 až 10 minut protahování. Viz protahovací cviky na stranách 40 a 41 této příručky. Nikdy se nepřepínejte za lehké napětí. Pohyby by měly být lehké, rytmické a kontrolované.

Zklidnění a protažení

Po tréninku by mělo následovat zklidňovací cvičení. Zklidňovací fázi by mělo 5 až 10 minut pomalé chůze následované protažením. Viz protahovací cviky na stranách 40 a 41 této příručky. Nikdy se nepřepínejte za lehké napětí. Pohyby by měly být lehké, rytmické a kontrolované.

Jak často, jako dlouho a s jakou náročností

Vaše rozhodnutí o frekvenci (jak často), trvání (jak dlouho) a intenzitě (jak tvrdě), s nimiž se budete věnovat tréninku, přímo ovlivní vaše výsledky.

Jak často. Pokud chcete být svědky vážných zlepšení své kondice, snížení hmotnosti a vytvořit si dobrou tréninkovou základnu, potřebujete provádět kardiotrénink třikrát až šestkrát týdně.

Pokud teprve začínáte s programem nebo nejste ve formě, nedejte se těmito doporučeními odradit ani pomýlit. Uvědomte si, že i výsledkem kardiocvičení dvakrát až třikrát týdně bude výrazné zlepšení kondice a zdraví. Vaším dlouhodobým cílem je postupně se zlepšovat, abyste trénovali srdce většinu dní v týdnu.

Jak dlouho. Jak dlouho budete trénovat, závisí na vaší aktuální kondiční úrovni. Opět platí, že pokud začínáte s cvičením nebo nejste ve formě, není třeba se řídit přesně učebnicovými poučkami. Místo toho začněte s 5 až 10 minutami jednou nebo dvakrát denně. Uvidíte výrazné zlepšení kondice. Vaším dlouhodobým cílem je dopracovat se ke kardiovaskulární činnosti v délce 30 až 60 minut po většinu dní v týdnu.

Jak intenzivně. Návody aerobní intenzity pro zdravé dospělé jsou obvykle nastaveny na 60 až 85 procent tepové frekvence. Ale pokud jste v kondici, pamatujte, že střední až nízká zátěž a soustavný kardiovaskulární trénink - hodně pod dále uváděnými standardními doporučeními - může mít za následek výrazné a pozitivní účinky na vaše zdraví a může výrazně zlepšit vaši kardiovaskulární odolnost.

Ke stanovení procentuální hodnoty tepové frekvence, na níž trénujete, můžete využít následující výpočet:

% tepové frekvence = (220 - věk) x %.

Při použití tohoto výpočtu, by 70% tepová frekvence u čtyřicetiletého člověka byla (220 - 40) x 70 %, tedy 126. Proto by takový jedinec potřeboval dosáhnout 126 úderů za minutu, aby se jednalo o 70 % tepové frekvence.

Výše uvedené údaje jsou pouze orientační, lidé se zdravotními omezeními by měli probrat tento vzorec se svým lékařem.

PROGRESIVNÍ KARDIOVASKULÁRNÍ TRÉNINKOVÝ PROGRAM

Následující tréninkový program je progresivní tréninkovým program pro kardiovaskulární cvičení. Lze ho použít při jakékoli zvolené aerobní činnosti. Ale nezapomeňte, jde pouze o doporučení. Lidé se zdravotními omezeními by měli tento tréninkový program probrat se svým lékařem.

UDRŽOVACÍ ZÁKLAD

TÝDEN	JAK ČASTO (kolikrát týdně)	JAK DLOUHO (minut)	JAK INTENZIVNĚ (% tepové frekvence)	JAK INTENZIVNĚ (RPE)*	SLOVNÍ HODNOCENÍ RPE
1	2-3	5- 15	40-50	2-4	Trochu snadné až trochu náročné
2	2-3	5- 15	40-50	2-4	Trochu snadné až trochu náročné
3	2-3	10- 17	40-50	2-4	Trochu snadné až trochu náročné
4	2-3	10- 17	50-60	2-4	Trochu snadné až trochu náročné
5	3	15-20	50-60	2-4	Trochu snadné až trochu náročné
6	3-4	15-20	50-60	2-4	Trochu snadné až trochu náročné

PŘEKONÁNÍ ZÁKLADNÍ KONDIČNÍ ÚROVNĚ

TÝDEN	JAK ČASTO (kolikrát týdně)	JAK DLOUHO (minut)	JAK INTENZIVNĚ (% tepové frekvence)	JAK INTENZIVNĚ (RPE)*	SLOVNÍ HODNOCENÍ RPE
7-9	3-4	20-25	60-65	3-4	Mírné až trochu náročné
10-13	3-4	21 -25	65-70	4-5	Trochu náročné až náročné
14-16	3-4	26-30	65-70	4-5	Trochu náročné až náročné
17-19	3-5	26-30	70-75	4-5	Trochu náročné až náročné
20-23	3-5	31 -35	70-75	4-5	Trochu náročné až náročné
24-27	3-6	31 -35	70-75	4-5	Trochu náročné až náročné

ÚDRŽOVÁNÍ

TÝDEN	JAK ČASTO (kolikrát týdně)	JAK DLOUHO (minut)	JAK INTENZIVNĚ (% tepové frekvence)	JAK INTENZIVNĚ (RPE)*	SLOVNÍ HODNOCENÍ RPE
Po 4-6 měsících	3-6	30-60	40-85	3-6	Snadné - Střední až trochu náročné

*RPE = subjektivní hodnocení zátěže; to znamená, že k číselné škále (RPE) 1 -10, přiřadíte, jak se cítíte (slovní hodnocení RPE v tabulce). Hodnocení 2-3 se rovná stupni zátěže rozcvičky nebo zotavovací fáze; 4-5 se rovná mírné až středně náročné zátěži; 6-10 představuje zátěž, která je středně náročná až velmi náročná.

Chytrý postup

Pokud jde o postup na vyšší úroveň intenzity, delší trvání nebo častější tréninky, je vždy rozumné neměnit více než jednu z těchto součástí. Pokud současně zvýšíte více součástí, hrozí vám vyšší riziko úrazu v důsledku přetrénování. Konzervativním, ale přesto účinným vodítkem je zvyšovat intenzitu nebo délku cvičení maximálně o 5 procent. Na toto zvýšení byste si měli zvykat alespoň týden nebo dva, než zvážíte změnu jedné ze zbývajících proměnných (frekvence, trvání nebo intenzita) nebo další úpravu té, na kterou jste se právě adaptovali.

Špičkové aerobní cvičení

Nedá se říct, že by nějaká kardiovaskulární činnost byla lepší než jiná! Úprava toho, na jaké úrovni (intenzita), jak často (trvání) a jak dlouho (frekvence) se budete věnovat konkrétní aerobní činnosti rozhoduje o její účinnosti nebo neúčinnosti. A samozřejmě musíte to, co děláte, dělat rádi. Vyberte si ten typ aerobní činnosti, který vám svědčí nejlépe, tím, že si zvolíte jeden nebo více typů kardiocvičení, kterým se dokážete věnovat, a s láskou, po zbytek života. V mnoha případech nebude nejlepším aerobním cvičením jedno jediné, ale hned několik činností, které budou pro vaše tělo příjemné a zábavné. Mezi skvělé kardiovaskulární činnosti patří, mimo jiné, chůze, plavání, water fitness, lehký běh, běh, běžkaření, jízda na kolečkových bruslích, jízda na snowboardu, cyklistika, jízda na horském kole a stepový trénink.

ZÁZNAMY PRO SLEDOVÁNÍ KARDIOTRÉNINKU

POUŽIJTE následující tabulky ke sledování svých pokroků v čase. Než do nich začnete vpisovat, namnožte si potřebný počet kopií. Doporučujeme, abyste si z nich vytvořili deník. Budou pro vás představovat cenný zdroj informací a motivace, když se ohlédnete zpátky na to, co jste už dokázali.

ČINNOST	DATUM	JAK DLOUHO (minut)	TEPOVÁ FREKVENCE	JAK INTENZIVNĚ (RPE)*

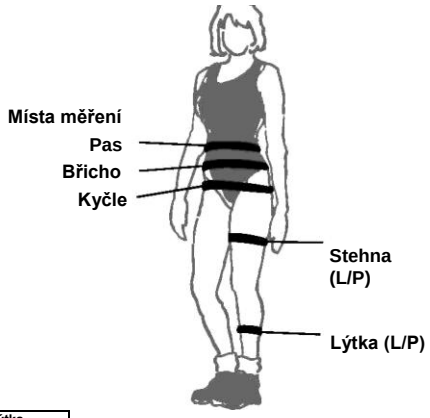
Tyto údaje vám s tím, jak se budete zlepšovat, pomohou v plánování budoucích kondičních cílů.

ČINNOST	DATUM	JAK DLOUHO (minut)	TEPOVÁ FREKVENCE	JAK INTENZIVNĚ (RPE)*

*RPE = subjektivní hodnocení zátěže; to znamená, že k číselné škále (RPE) 1 -10, přiřadíte, jak se cítíte (slovní hodnocení RPE v tabulce). Hodnocení 2-3 se rovná stupni zátěže rozcvičky nebo zotavovací fáze; 4-5 se rovná mírné až středně náročné zátěži; 6-10 představuje zátěž, která je středně náročná až velmi náročná.

TABULKA TRÉNINKOVÝCH VÝSLEDKŮ

Každé dva týdny se změřte a zaznačte si výsledky do následující tabulky. Než do ní začnete vpisovat, namnožte si potřebný počet kopií. Doporučujeme, abyste si z nich vytvořili deník. Budou pro vás představovat cenný zdroj informací a motivace, když se ohlédnete zpátky na to, co jste už dokázali. Tyto údaje vám s tím, jak se budete zlepšovat, pomohou v plánování budoucích kondičních cílů.



Datum	Hmotnost	Pas	Břicho	Kyčle	Stehna	Lýtka

ZÁZNAM CVIČENÍ

Následující tabulku použijte k záznamům svých výsledků. Než do ní začnete vpisovat, namnožte si potřebný počet kopií. Doporučujeme, abyste si z nich vytvořili deník. Budou pro vás představovat cenný zdroj informací a motivace, když se ohlédnete zpátky na to, co jste už dokázali. Tyto údaje vám s tím, jak se budete zlepšovat, pomohou v plánování budoucích kondičních cílů.

CVIČENÍ		**Datum**	**Datum**	**Datum**	**Datum**
	POČET SESTAV				
	OPAKOVÁNÍ				
	ZÁTĚŽ				
	POČET SESTAV				
	OPAKOVÁNÍ				
	ZÁTĚŽ				
	POČET SESTAV				
	OPAKOVÁNÍ				
	ZÁTĚŽ				
	POČET SESTAV				
	OPAKOVÁNÍ				
	ZÁTĚŽ				
	POČET SESTAV				
	OPAKOVÁNÍ				
	ZÁTĚŽ				
	POČET SESTAV				
	OPAKOVÁNÍ				
	ZÁTĚŽ				
	POČET SESTAV				
	OPAKOVÁNÍ				
	ZÁTĚŽ				
	POČET SESTAV				
	OPAKOVÁNÍ				
	ZÁTĚŽ				
	POČET SESTAV				
	OPAKOVÁNÍ				
	ZÁTĚŽ				
	POČET SESTAV				
	OPAKOVÁNÍ				
	ZÁTĚŽ				
	POČET SESTAV				
	OPAKOVÁNÍ				
	ZÁTĚŽ				
	POČET SESTAV				
	OPAKOVÁNÍ				
	ZÁTĚŽ				
	POČET SESTAV				
	OPAKOVÁNÍ				
	ZÁTĚŽ				
	POČET SESTAV				
	OPAKOVÁNÍ				
	ZÁTĚŽ				