

NÁVOD K OBSLUZE



RXT

#Závěsný posilovací systém

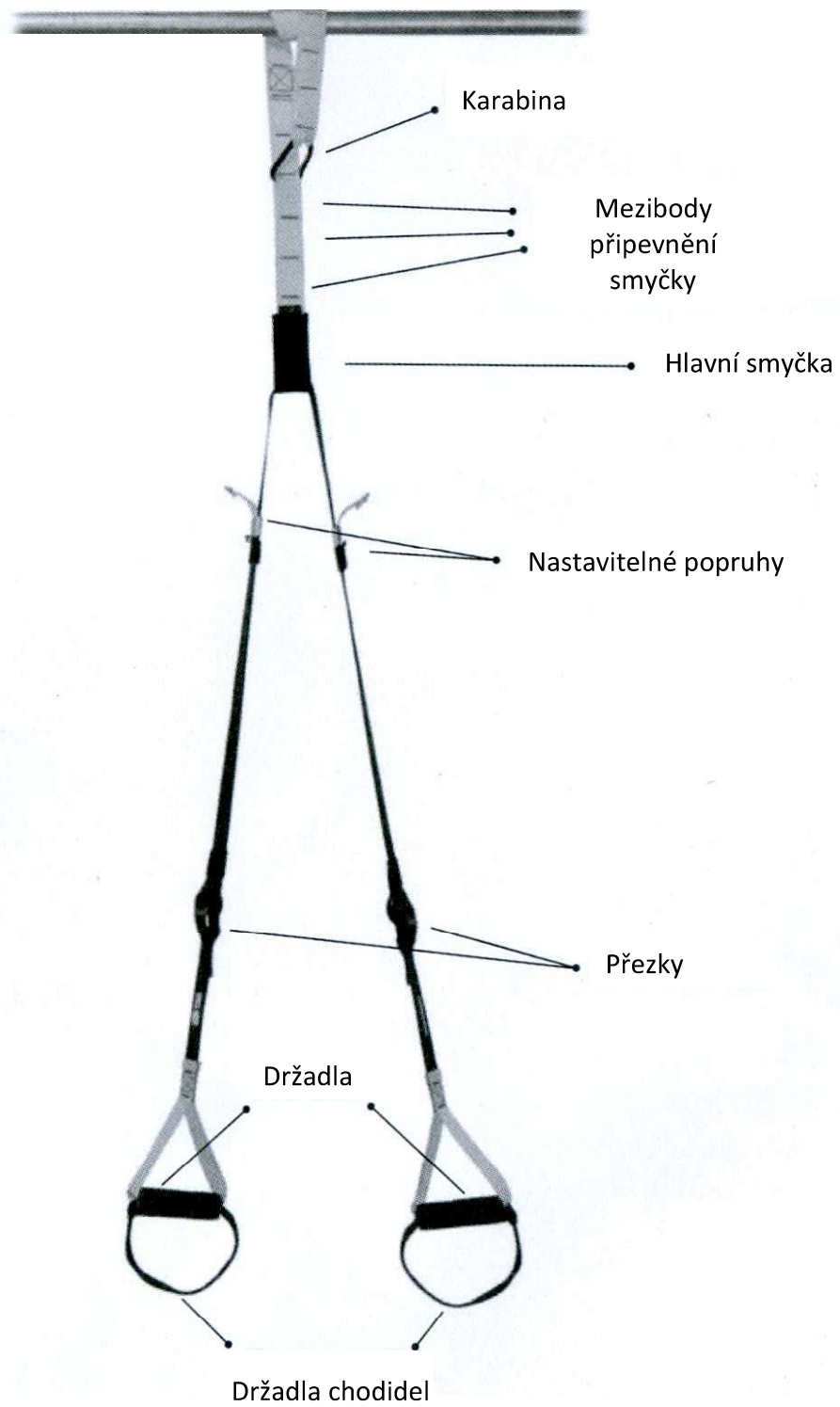
Bezpečnostní pokyny

UPOZORNĚNÍ: před použitím fitness zařízení si přečtěte návod. Neneseme zodpovědnost za zranění nebo poškození předmětů v důsledku nesprávného používání tohoto zařízení.

Výrobek je určen výlučně k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna optimální bezpečnost. Měly by být dodržována následující pravidla:

- 1. V případě možnosti existence zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení se před započatím tréninku poraďte s lékařem. Rozhodnutí lékaře je nezbytné především v případě používání léků ovlivňujících práci srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Rozhodnutí je nezbytné i v případě osob starších 35 let, které mají zdravotní problémy.**
2. Před započatím tréninku vždy proveďte rozcvičku.
3. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závrať, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušete trénink a poraďte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
6. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.
7. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.
- 8. Zařízení nemůže být používáno k terapeutickým, rehabilitačním a komerčním účelům. Zařízení je určeno výlučně k domácímu použití.**
9. Výrobek je určen pouze pro dospělé osoby. Děti jej mohou používat pouze pod dohledem dospělých osob a na zodpovědnost těchto dospělých.
10. Maximální zatížení výrobku je 250 kg.
11. Držadlo s připevněním ke dveřím připevněte na opačné straně, než-li jsou panty. V opačném případě existuje nebezpečí otevření dveří a úrazu.

Přestože děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.



Montáž závěsného posilovacího systému RXT

Posilovací popruh RXT může být bezpečně užíván venku i uvnitř, pod podmínkou, že podloží bude poskytovat dostatečnou oporu. Optimální rozměry prostoru potřebného ke cvičení jsou: 2,43 m x 1,83 m. Každý posilovací popruh RXT obsahuje nezbytné připevňovací části.

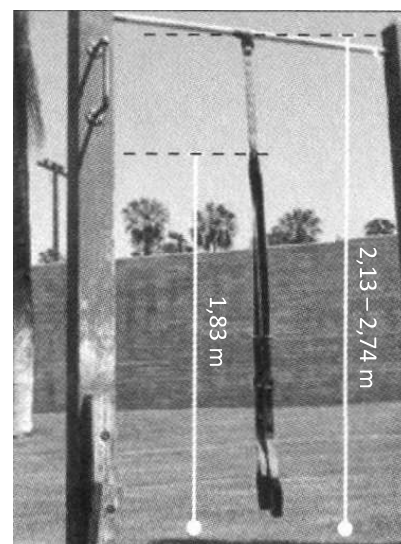
Body zachycení

Masivní tyče, držáky, odolné zábradlí a ploty, větve stromů, krovy, hrazdy, žebřiny.



Návod montáže

- 1) Popruhy by měly být připevněny ve výšce 2,13 – 2,74 m. Jejich pevnost musí být dostatečná pro unesení váhy těla uživatele.
- 2) Bezpečnostní smyčka by se měla nacházet ve výšce 1,83 m nad zemí. Za tímto účelem změřte výšku bodu zavěšení a dále upravte délku popruhu.
- 3) Při úplném roztáhnutí popruhů by se koncovky držadel chodidel měly nacházet ve vzdálenosti 5-3cm od země. V průběhu provádění cviků v poloze ležmo by tato vzdálenost měla být 20 – 30 cm.

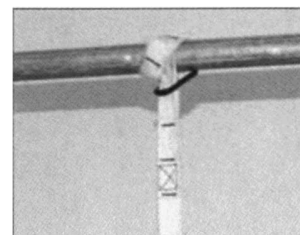


Doporučení: za účelem zvýšení stabilizace bodu zavěšení popruhů na hladkém povrchu, omotejte tento povrch několikrát popruhem a poté jej zabezpečte karabinou.

Regulace výšky popruhu

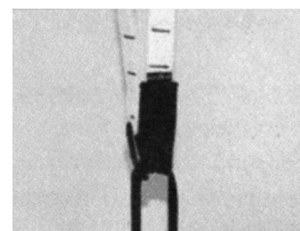
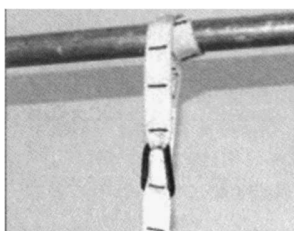
Výška bodu zavěšení

- 1) Omotejte popruh kolem bodu zavěšení.
- 2) Nyní karabinu zapněte o popruh dle obr. vpravo.



Nižší body zavěšení

- 1) Omotejte popruh několikrát kolem místa zavěšení a dále zapněte karabinu na jednom z mezibodů.
- 2) Nebo protáhněte popruh nad bodem zavěšení a dále zapněte karabinu o popruh.



Doporučení: nepřipínejte karabinu k hlavní smyčce.

Montáž popruhu na dveře

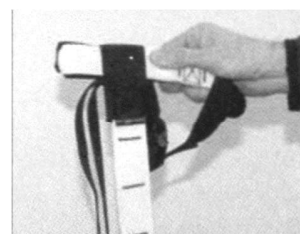
Popruh RXT může být připevněn jen k odolným dveřím.

Doporučení: nepřipevňujte popruhy k posuvným dveřím, ke dveřím ze skla a k nábytku; ujistěte se, že se dveře během tréninku samovolně neotevrou.

V případě dveří o průměrné výšce odstraňte hlavní připevňovací popruh a nahraďte jej podložkou ke dveřím. V případě dveří vyšších než 2,13 m spojte hlavní připevňovací popruh s podložkou ke dveřím za účelem jeho prodloužení.

Jak odstranit hlavní připevňovací popruh?

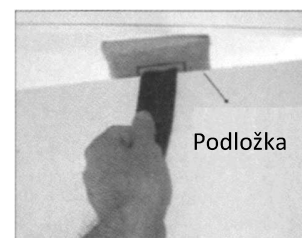
- 1) Protáhněte pás až k držadlu.
- 2) Přeložte držadlo otvorem v hlavní smyčce.
- 3) Za účelem připevnění pásu postupujte opačně.



Přípevnění ke dveřím otevřeným ven

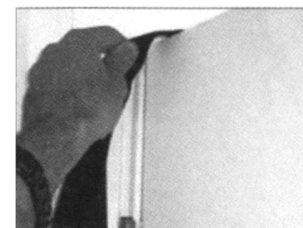
Jedná se o nejbezpečnější typ dveří pro přípevnění popruhů RXT.

- 1) Montážní podložka přípevňujícího popruhu musí být přeložena přes centrální část dveří. Poté dveře zavřete.
- 2) Dveře musí být zavřeny; před započítím tréninku musíte provést také zkoušku pevnosti.



Přípevnění ke dveřím otevřeným dovnitř

- 1) Přeložte přípevňující pás přes centrální část dveří a dále jej vsuňte do štěrbiny nad horním pantem dveří. Tento proces zabezpečí dveře proti jejich neočekávanému otevření.
- 2) Dveře musí být zavřeny; před započítím tréninku musíte provést také zkoušku pevnosti.



Doporučení: na druhou stranu dveří umístěte upozornění pro třetí osoby týkající se probíhajícího tréninku, za účelem zabezpečení dveří před jejich neočekávaným otevřením případně eventuálním vznikem úrazu.

Regulace délky popruhu RXT

Délka popruhu může být nastavena v závislosti od potřeb a preferencí uživatele.

Doporučení: v případě některých cviků v pozici vestoje by měl být popruh maximálně prodloužen za účelem zajištění volnosti pohybu.

Upozornění: před započítím cvičení se ujistěte, že popruh není přetočený. Vyhněte se tak zapletení se popruhu s karabinou.

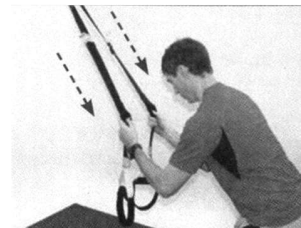
Zkracování popruhu

- 1) Přidržte popruh, odjistěte blokádu pomocí palce a dále druhou rukou chyťte žluté držadlo sloužící k regulaci délky popruhu.
- 2) Přezku přesuňte dozadu za současného přesunutí žlutého držadla dopředu – je to pohyb podobný napínání luku. Tuto činnost proveďte u obou ramen popruhu.



Prodlužování popruhu

- 1) Odjistěte obě blokády a dále je současně posuňte dolů.

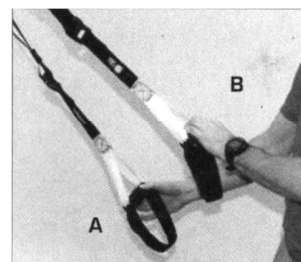


System jednoho držadla

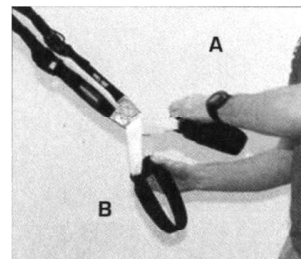
Výběr tohoto systému umožňuje provádění cviků zapojujících jen jednu stranu těla a rotačních cviků.

Přeměna popruhů na jednodržadlový systém

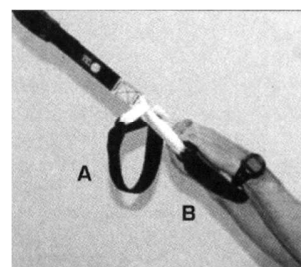
- 1) Chyťte obě držadla a nastavte je tak, aby se jedno nacházelo nad druhým. V tomto případě by se držadlo „A“ mělo nacházet v pravé a držadlo „B“ – v levé ruce.



- 2) Držadlo „A“ protáhněte otvorem nad držadlem „B“ a dále vyměňte ruce tak, aby se držadlo „A“ nacházelo v levé ruce.



- 3) Tuto činnost opakujte protáhnutím pravou rukou držadla „B“ otvorem nad držadlem „A“. System stabilizujte popotahováním levou rukou za držadlo „B“. Pokaždé je potřeba za účelem kontroly stability spoje potáhnout za držadlo „B“.

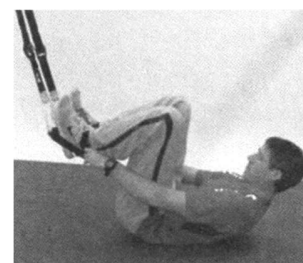
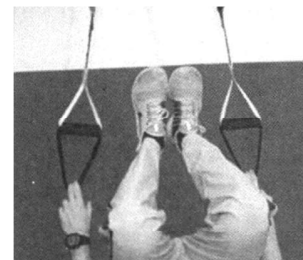


Držadlo chodidel

Cviky s orientací tváře nahoru

Výchozí pozice

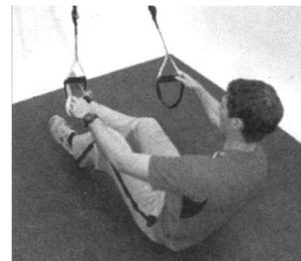
- 1) Sedněte si před popruhy RXT s obličejem otočeným k nim. Držadla by měla viset 20-30cm nad podlahou. Kolena umístěte do vzdálenosti 30cm od držadel. Držadla přidržte na místě pomocí prstů: prostředníčku a ukazováčku.
- 2) V poloze ležmo natáhněte držadla na paty a ujistěte se, že k nim dobře přiléhají.
- 3) Narovnejte nohy a přeneste váhu na paty. Alternativní technika spočívá ve směrování palců chodidel k držadlům a přenesení váhy na plosky chodidel.



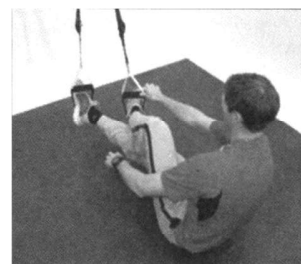
Cviky s orientací tváře dolů

Výchozí pozice

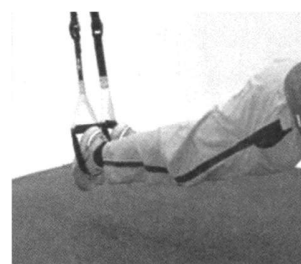
- 1) Sedněte si před popruhy RXT s obličejem otočeným k nim. Držadla by měla viset 30 – 46 cm nad podlahou. Kolena umístěte do vzdálenosti 30cm od držadel. Pravé chodidlo umístěte do držadla, viz obrázek vedle.



- 2) Přeneste váhu těla na pravý bok. Pravou nohu v levém držadle zkřížte s levou nohu v pravém držadle.



- 3) Otočte tělo kolem vlastní osy a narovnejte nohy. Váha těla by měla spočívat na chodidlech a narovnaných pažích. Odpočívat můžete ohnutím kolen a jejich opřením o podlahu.

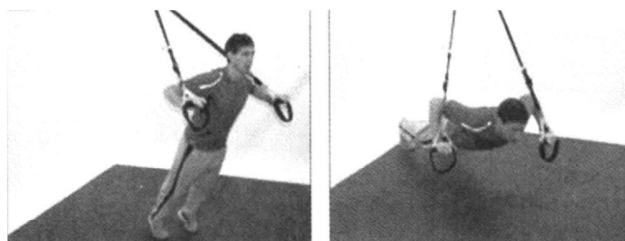


Regulace zatížení

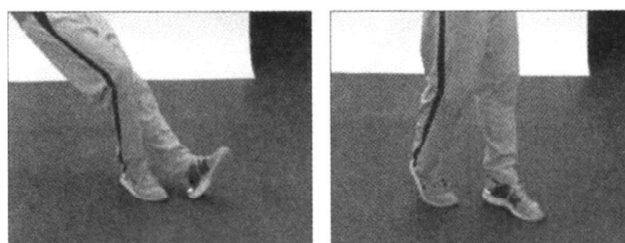
Popruh RXT umožňuje plynule regulovat stupeň zatížení v rozmezí 0 – 100% tělesné hmotnosti.

Poloha stojmo

Úhel sklonu těla: přesuňte chodidla ve směru bodu zavěšení popruhu za účelem zvýšení zatížení.

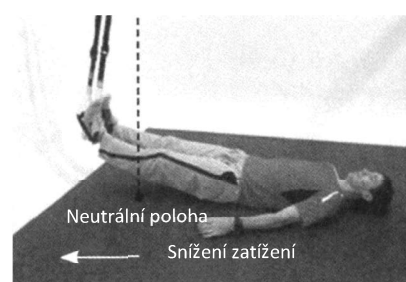
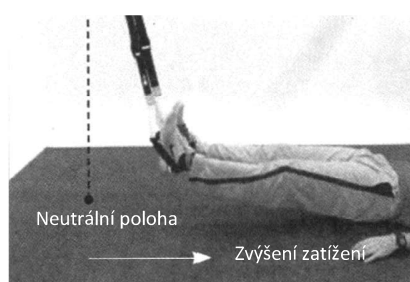


Ohýbání kolen: za účelem snížení zatížení můžete ohnout jedno z kolen. Týká se to cviků prováděných stojmo s obličejem k popruhu. Přenášením váhy z paty na špičku chodidla můžete ulehčit jednotlivým svalovým partiím.



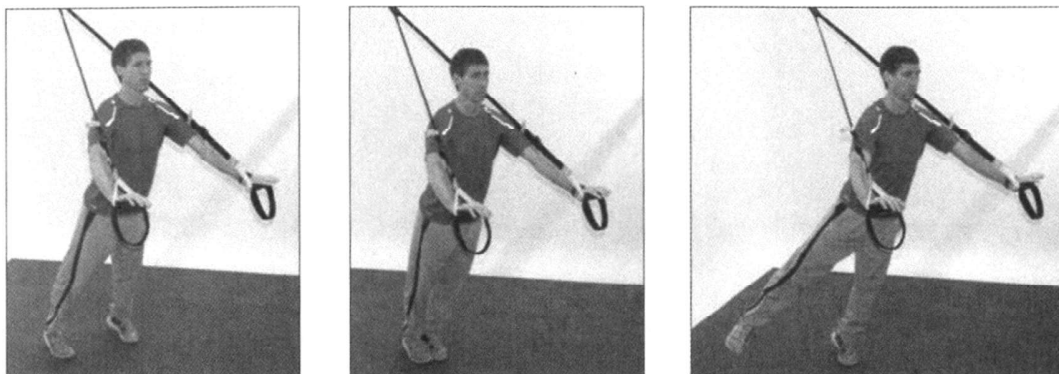
Poloha ležmo

Klíčovým prvkem je úhel mezi popruhem a podlahou. Za účelem zvětšení zatížení oddalte tělo od popruhu – opačná činnost způsobí snížení zatížení.



Stabilizace těla

Zužování rozestavení chodidel, naklánění těla a stavění se na jedné noze zhoršuje stabilitu těla.

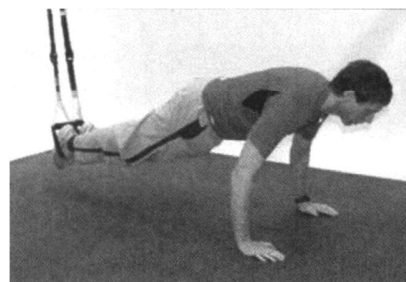
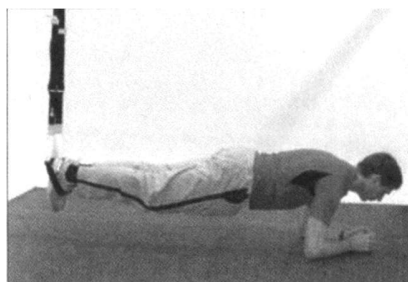


Vzrůst stability

Snížení stability

Doporučení: posouvání nohou nad podlahou ztěžuje cvičení.

Cvičení vleže s opíráním se o lokty vyžaduje méně námahy.



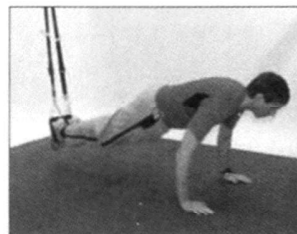
Vzrůst stability

Snížení stability

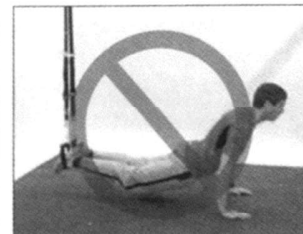
Rady týkající se cviků

Poloha

Všechny cviky by měly být prováděny za současného zapojení práce svalstva a vyloučení zatížení páteře – poloha těla by měla být symetrická.



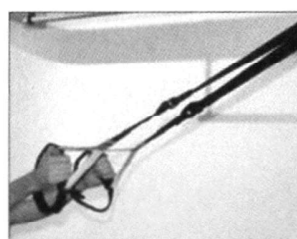
Správná poloha



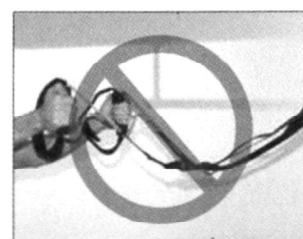
Nesprávná poloha

Napnutí

Popruh RXT by měl být vždy správně napnut. Během cviků rozkládejte síly rovnoměrně.



Správné napnutí



Nesprávné napnutí

Symetrie pohybů

Měli byste předcházet střídavému pohybu paží – ochrání to popruh před předčasným opotřebením. Během cvičení rovnoměrně rozkládejte síly.



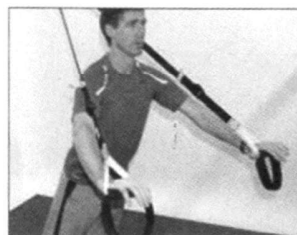
Správné pohyby



Nesprávné pohyby

Tření

Nemělo by docházet k otírání se popruhu o ramena. V takové situaci stačí zvednout ruce nahoru.



Správná poloha



Nesprávná poloha

Návod tréninku

Rozcvička



Před započítím tréninku doporučujeme provést rozcvičku dle cviků zobrazených na obrázku. Každý cvik by měl být prováděn po dobu min. 30 sekund.

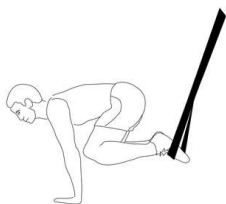
Cviky



- Dejte lopatky k sobě a vystrčte hrud' dopředu směrem k držadlům.
- Lokty by měly svírat vůči pažím úhel 45°.
- Během cvičení udržujte symetrii těla a zápěstí v neutrální pozici.
- V průběhu cvičení nezvedejte boky.



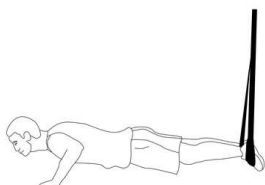
- Přiblížte hrud' k držadlům.
- Nenechávejte hrud' níže než držadla.
- Popruh by se neměl dotýkat ramen. Pokud k tomu dojde, zvedněte ruce. V případě problémů s provedením tohoto cviku zmenšete úhel sklonu popruhu.



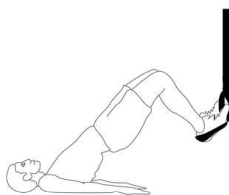
- Pozor na boky, aby nespadly k zemi.
- Hlavu držte rovně a boky zpevněte.
- Zvedněte boky a kolena více k hrudi.
- Narovnejte nohy za účelem návratu do výchozí pozice.



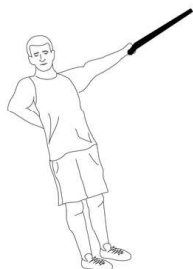
- Chytněte držadla a mějte je na úrovni svojí hrudi.
- Dřepněte si, narovnejte ramena a mějte je na úrovni svých očí.
- Přitáhněte se za účelem návratu do výchozí pozice.



- Zavěste chodidla do držadel a to tak, aby palce směřovaly k podlaze.
- Opřete váhu svého těla o narovnané paže.
- Ohněte lokty za účelem přiblížení hrudi k podlaze.



- Vložte paty do držadel chodidel a dále zvedněte boky nahoru.
- Zpevněte boky napínáním hýžďových svalů.
- Vraťte se do výchozí pozice a kontrolujte práci svalstva.



- Chytněte držadlo jednou rukou.
- Tělo mějte tak, aby veškerá jeho váha spočívala na patách a vyrovnejte ramena.
- Vraťte se do výchozí pozice.