

NÁVOD

14TUSFU154 Tunturi Multifunkční závěsný systém

Nastavení závěsného systému (popruhů):

- Aby byl závěsný systém bezpečně nainstalován, musíte jej uchytit za bezpečný bod, který udrží váhu vašeho těla.
- Úchytný bod umístěte ve výšce 2-3 m vysoko a ujistěte se, že je dostatečně pevný, nebo použijte přiloženou dveřní úchytku.
- Ujistěte se, že závěsný systém je protažen skrz smyčku na konci závěsné kotvy.
- Připevněte závěsnou kotvu kolem úchytného bodu a připevněte k jednomu intervalu mezi oranžovým a černým popruhem.

Nastavení pro cvičení ve stoje a v pokliku:

- Zkrácení
- Podržte jeden řemínek popruhů. Jednou rukou stlačte černou přezku a druhou rukou chytněte oranžový seřizovač.
- Zároveň zatáhněte za popruh a stiskněte zadní část přezky.
- Druhý popruh nastavte na odpovídající délku. Na rukojeti umístěte závaží, aby se vyrovnala délka.

- Prodloužení
- Stlačte zároveň obě dvě černé přezky na sponách a zatáhněte směrem dolů.

- Pro cvičení v pokliku
- Dejte paty do stupaček na nohy (pro cvičení obličejem vzhůru), nebo položte palce nohou do stupaček (pro cvičení obličejem dolů). Udržujte stálý tlak na nohou, aby byly pořád na stejném místě.

Nastavení odporu:

- Pro zvyšování odporu a náročnosti jednoduše upravte svou startovní polohu. Při cvičení ve stoje měňte úhel postoje. Čím více budete stát ve předu, tím lehčí cvičení bude a naopak. Při cvičení na podlaze budete zvyšovat zátěž tím, jak daleko budete od upevněného bodu. Čím více budete vepředu, tím bude cvičení těžší.

Cviky

Chest press:

- Stůjte směrem od závěsného zařízení s nataženými pažemi vpředu na úrovni ramen. Tělo držte pod úhlem (nakloněné) – nohy, boky, ramena a hlavu. Záda mějte pevná.
- Snižte hrudník směrem k dlaním, lokty držte na úrovni ramen. Potom natáhněte ruce, čímž se vrátíte do startovní pozice.

Back row:

- Stůjte směrem k závěsnému zařízení s nataženými pažemi na úrovni ramen. Vaše ruce svírají úhel 45 stupňů. Tělo držte pod úhlem (nakloněné).
- Přitáhněte se na úroveň dlaní, aby trup byl uprostřed. Horní část paží svírá s trupem úhel 45 stupňů. Pomalu se vraťte do startovní pozice.

High Y shoulder raise:

- Stůjte směrem k závěsnému zařízení s nataženými pažemi na úrovni ramen. Tělo držte pod úhlem.
- Držte paže natažené a pomalu je zvedněte, dokud nebudou v pozici písmene Y: nad hlavou, široce roztažené. Pomalu se vraťte do startovní pozice.

High biceps curl:

- Stůjte směrem k závěsnému zařízení s nataženými pažemi na úrovni ramen. Držte tělo pevně a pod úhlem.
- Horní část paží mějte stabilní a předloktí ohněte směrem ke spánkům. Během cvičení musíte mít zpevněné boky. Pomalu se vraťte do startovní pozice.

Single leg squat:

- Stůjte směrem k závěsnému zařízení s nataženými, ale lehce pokrčenými pažemi, na úrovni ramen. Závěsné popruhy zde slouží k vyvážení.
- Volnou nohu natáhněte dopředu a provádějte dřepy. Dbejte na správné držení těla a pozici během celého cvičení.

Balance lunge:

- Stůjte na půlkruhu (na podlaze na balančním míči). Držte ohnutými pažemi rukojeti v úhlu 90 stupňů k vašemu tělu. Ramena a boky držte během cvičení v jedné rovině.
- Pozici rukou držte pořád stejně a trup držte ve vzpřímené poloze. Ohněte jednu nohu dozadu a udělejte výpad, kolenem se dotkněte země. Chvilí vydržte v této pozici a poté se pomalu vraťte do startovní pozice.

Hamstring curl:

- Lehněte si na záda a obě paty vložte do stupaček. Boky tlačte směrem od podlahy, dokud nebudou nohy v rovině.
- Vtáhněte paty pod tělem směrem k hýždím. Pomalu se vraťte do startovní pozice.

Hip abduction:

- Lehněte si na záda a obě paty vložte do stupaček. Boky tlačte směrem od podlahy, dokud nebudou nohy v rovině se šlapkami.
- Tlakem palců u nohou odtáhněte nohy co nejvíce od sebe (v rámci vašich flexibilních možností). Poté se pomalu vraťte do startovní pozice.

Triceps press:

- Stůjte směrem od závěsného zařízení s nataženými pažemi dopředu. Celé tělo držte pod úhlem. Neohýbejte se v pase, ani nevystřkujte záda.
- Horní část paží držte ve stále stejné poloze a snižte čelo k dlaním tím, že pokrčíte lokty. Použitím tricepsů se vraťte do startovní pozice.

Suspended supine bridge:

- V sedě vložte paty do stupaček. Lehněte si na záda s pažemi podél těla. Hýždě a spodní část zad držte pevně.
- Tlačte boky směrem nahoru, aby celé tělo bylo v jedné rovině s rameny a patami. Pomalu se vraťte do startovní pozice.

Obligie leg raise:

- Lehněte si na záda a držte rukojeti v pozici 45 stupňů. Rukojeti držte co nejpevněji. Po celou dobu cvičení mějte spodní část zad na podlaze.
- Zvedněte nohy do úhlu 90 stupňů a poté je vytočte do strany. Tak nízko jak se možné držte spodní část zad (co nejvíc na podlaze). Poté vytočené nohy vraťte do pozice 90 stupňů a opakujte na druhou stranu.

Suspended crunch:

- Klekněte si směrem zády k závěsnému zařízení a prostrčte nohy skrz stupačky. Tělo držte pevně v jedné rovině (pokud je tato pozice příliš těžká, opřete se o předloktí).
- Zvedněte boky a přitáhněte kolena směrem k bradě. Poté se pomalu vraťte do startovní pozice.

VÝROBCE:

Tunturi New Fitness B.V.

Purmerweg 1 NL – 1311 XE Almere
P.O.Box 60001 NL – 1320 AA Almere
The Netherlands

Tel.: +31 36 539 7102

Fax: +31 36 546 0055

info@tunturi-fitness.com

www.tunturi-fitness.com

DOVOZCE:

Fitness Store s.r.o.

Marešova 643/6
198 00 Praha 9
IČO: 24292222

Tel.: 581 601 521

info@fitnestore.cz

www.fitnestore.cz