

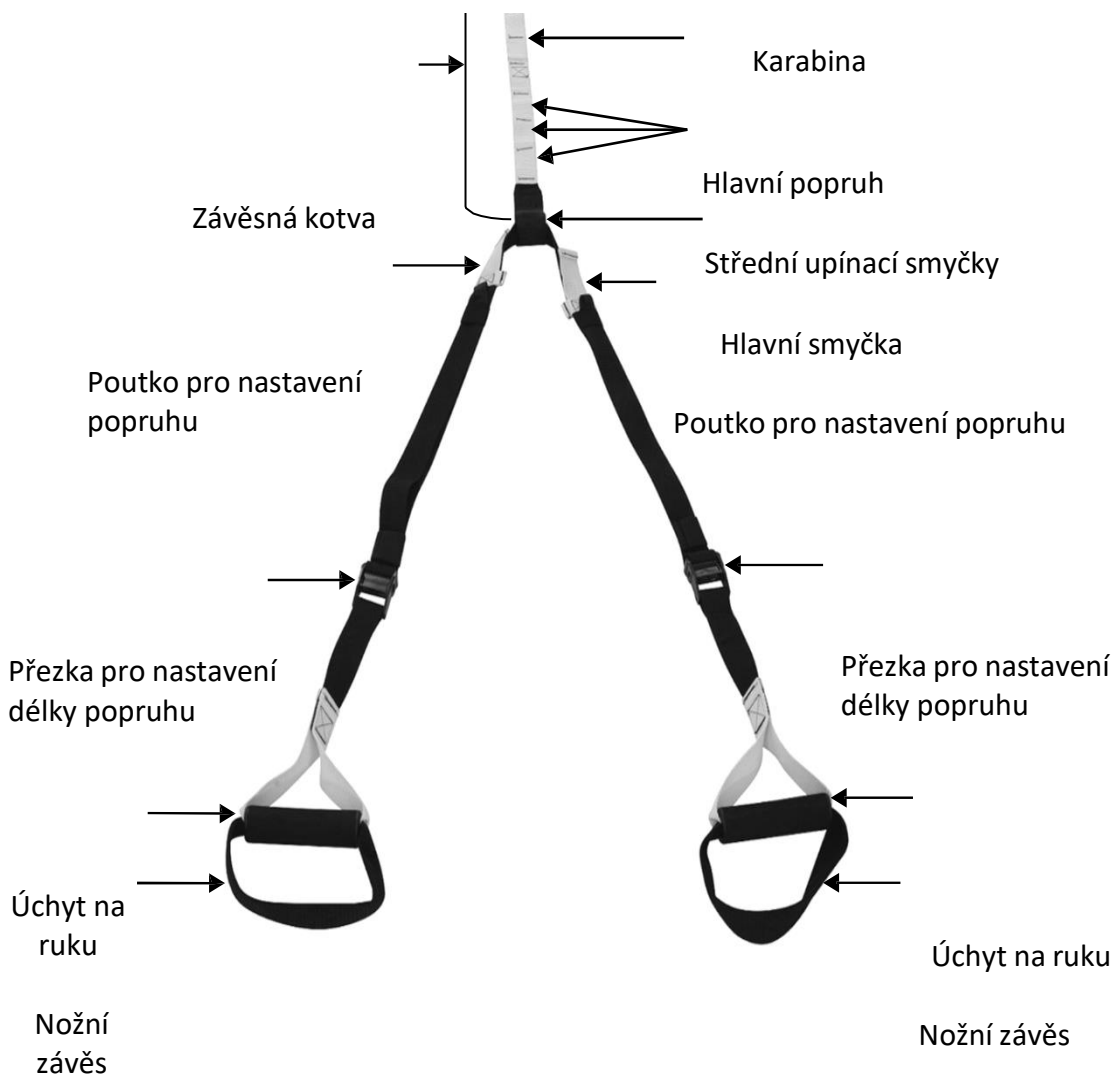
SHARP SHAPE

závěsný posilovací systém

Návod na použití

Popis výrobku

Sharp Shape je systém, kterým lze posilovat všechny svalové skupiny pomocí váhy vlastního těla. S posilovacím systémem můžete cvičit doma i venku, vždy na místech s protiskluzovým povrchem. Vzhledem k jeho nízké hmotnosti jej můžete brát s sebou i na cesty.



Upozornění

Než začnete používat Sharp Shape, konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem.

- Vždy zkontrolujte Sharp Shape než začnete cvičit.
- Na poškozeném nářadí necvičte! Vadné části ihned vyměňte!
- Cvičte na neklouzavém povrchu ve vhodné neklouzavé obuvi.
- Cvičte podle instrukcí ke cvičení.
- Maximální hmotnost: 150 kg

Ukotvení a nastavení délky

Pro cvičení je vhodná volná rovná plocha přibližně 2,5 m x 2 m. Připevněte závěsný systém k dostatečně silným kotvicím bodům tak, aby udržel váhu vašeho těla. K ukotvení může sloužit stabilní zábradlí nebo nosníky, kmeny, větve stromu, dveře atd. Závěsné tělo by měly být vysoké cca 2,10 m – 2,75 m. Balení obsahuje závěsnou kotvu určenou k bezpečnému zafixování posilovače, aby udržel hmotnost vašeho těla. Délku závěsné kotvy nastavte tak, aby hlavní smyčka visela cca 1,85 m nad zem.

Pro vyšší závěsné body:

Omotejte hlavní popruh závěsné kotvy okolo závěsného bodu a zapněte karabinu přes tento hlavní popruh.

Pro nižší závěsné body:

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

Nikdy nezapínejte karabinu do hlavní smyčky závěsného systému!

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

Prodloužení závěsu:

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

Zkrácení závěsu:

Chyťte jeden popruh. Palcem ruky povolte zámek přezky a druhou rukou chyťte poutko. Pomalu tahejte poutko nahoru podél popruhu. Zopakujte stejný pohyb na druhé straně.

Posilovací popruhy musí být na obou stranách stejně dlouhé. A tento poměr udržujte také při samotném cvičení. Pokud cvičíte vleže (čelem k zemi nebo na zádech), nastavte závěsný systém tak, aby nožní závěsy visely ve vzdálenosti 20 cm – 30 cm nad zemí, resp. abyste úchyty na ruce měli přibližně v polovině lýtek. Před cvičením vždy zkontrolujte, zda nejsou popruhy zamotané.

Záruční podmínky

Na výrobek se vztahují standardní záruční podmínky dané zákonem.

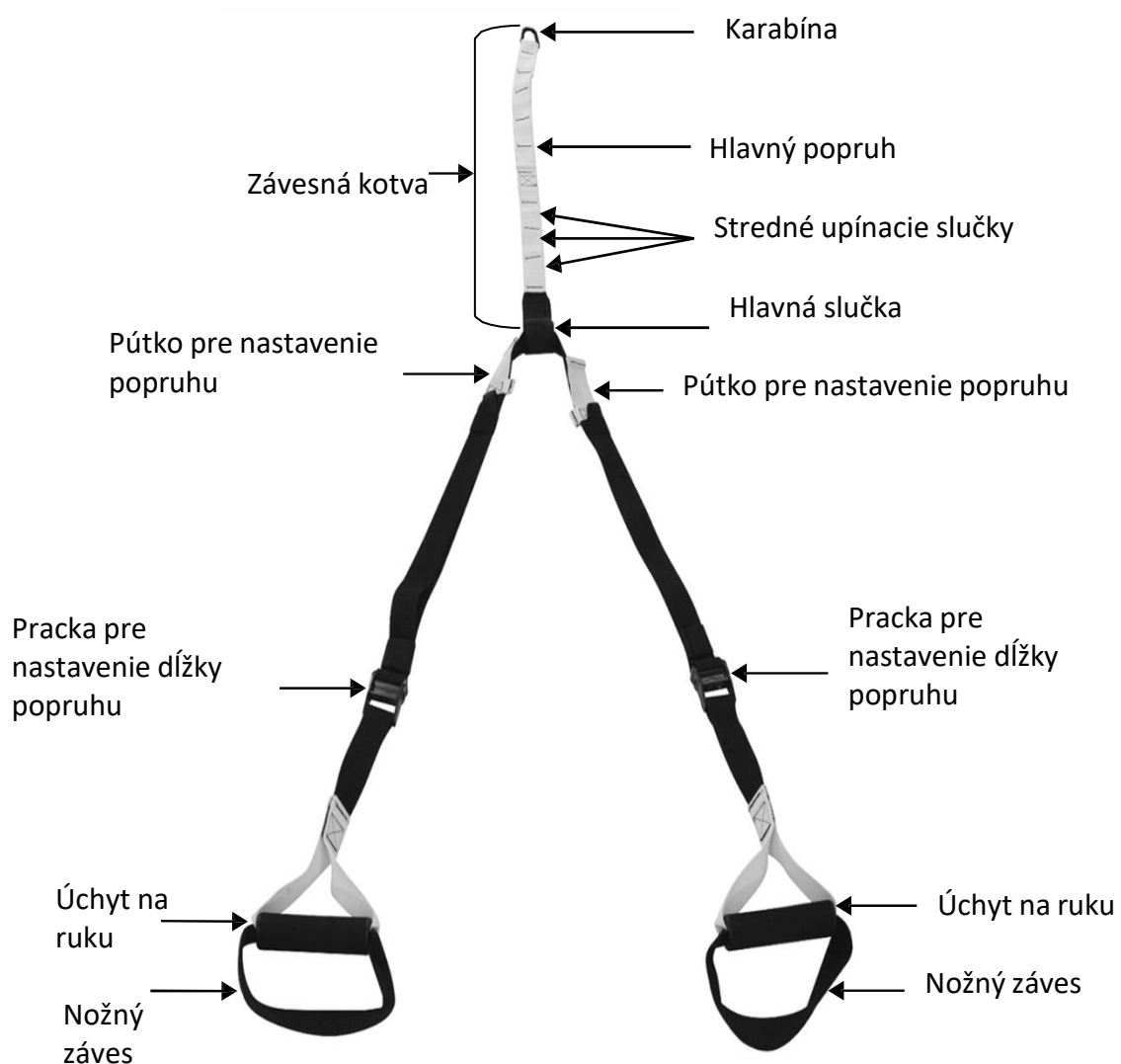
SHARP SHAPE

Závesný posilňovací systém

Návod na použitie

Popis výrobku

Sharp Shape je systém, ktorým je možné posilňovať všetky svalové skupiny pomocou váhy vlastného tela. S posilňovacím systémom môžete cvičiť doma i vonku, vždy na miestach s protišmykovým povrchom. Vzhľadom k jeho nízkej hmotnosti ho môžete brať so sebou aj na cesty.



Upozornenie

Než začnete používať Sharp Shape, konzultujte váš zdravotný stav so svojím lekárom.

- Vždy skontrolujte Sharp Shape ako začnete cvičiť.
- Na poškodenom náradie necvičte! Chybné časti ihneď vymeňte!
- Cvičte na nekĺzavom povrchu vo vhodnej nekĺzavé obuvi.
- Cvičte podľa inštrukcií na cvičenie.
- Maximálna hmotnosť: 150 kg

Ukotvení a nastavení dĺžky

Pre cvičenie je vhodná voľná rovná plocha približne 2,5 m x 2 m.

Pripevnite závesný systém k dostatočne silným kotviacim bodom tak, aby udržal váhu vášho tela. K ukotveniu moze slúžiť stabilné zábradlie alebo nosníky, kmene, vetvy stromu, dvere atď.

Závesné telo by mali byť vysoké cca 2,10 m – 2,75 m.

Balenie obsahuje závesnú kotvu určenú k bezpečnému zafixovaniu posilňovača, aby udržal hmotnosť vášho tela.

Dĺžku závesnej kotvy nastavte tak, aby hlavná slučka visela cca 1,85 m nad zem.

Pre vyššiu závesné teleso:

Omotajte hlavný popruh závesnej kotvy okolo závesného bodu Ameriky zapnite karabínu Cez tento hlavnej popruh.

Pre nižšie závesné teleso:

Omotajte hlavný popruh závesnej kotvy niekoľkokrát okolo závesného Bodu PAK Ameriky zapnite karabínu robiť jedne zo stredných upínacích slučiek na hlavnom popruhu.

Nikdy nezapínajte karabínu robiť hlavnej slučky závesného SYSTÉMU!

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

Predĺženie závesu:

Chyťte oba popruhy. Stlačte súčasne oba zámky praciek ťahajte smerom dolu od závesného bodu.

Skrátenie závesu:

Chyťte jeden popruh. Palcom ruky povoľte zámok pracky druhou rukou chyťte pútko. Pomaly ťahajte pútko nahor pozdĺž popruhu. Zopakujte rovnaký pohyb na druhej strane.

Posilňovacie popruhy musí byť na oboch stranách rovnako dlhé. Tento pomer udržiajte tiež pri samotnom cvičení. Ak cvičíte ľahu (čelom k krajine alebo na chrbte), nastavte závesný posilňovací systém tak, aby nožný závesy viseli vo vzdialenosti 20 cm – 30 cm nad zem, resp. aby ste úchyty na ruky mali približne v polovici lýtok. Pred cvičením vždy skontrolujte, či nie sú popruhy zamotané.

Záručnej podmienky

Na výrobok sa vzťahujú štandardné záručné podmienky dane zákonom.

CZ

Základní cvičení

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

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

Po celou dobu provádění cviků držte popruhy napnuté.

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

Před začátkem cvičení se rozehřejte krátkou rozcvičkou.

SK

Základné cvičenie

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

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

Po celú dobu vykonávania cvikov držte popruhy napnuté.

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

Pred začiatkom cvičenia sa rozehejte krátkou rozcvičkou.

Střední délka popruhů / Stredná dĺžka popruhov

Dřepy / Drepy

Dřepy s výskokem / Drepy s výskokom

*Dřepy na jedné noze / Drepy na jednej nohe
(noha vpřed) / (noha vpred)*



Balanční dřepy / Balančné drepy
(noha vzad / noha dozadu nebo šikmo vzad / alebo šikmo vzad)



Krátká délka popruhů / Krátka dĺžka popruhov

Veslování Veslovanie
(posilování zad / posilňovanie chrbt)



Posilování bicepsů / Posilňovanie bicepsov



Střední délka popruhů Stredná dĺžka popruhov

Posilování tricepsů / Posilňovanie tricepsov



Pažní tlaky Ramennej tlaky
(kliky ve stoje / kliky ve stoj)



Dlouhá délka popruhů Dlhá dĺžka popruhov

Nohy v závěsech (ve třmenech) / Nohy v závesoch (v strmeňoch)

*Zvedání pánve / Zdvíhanie panvy
s přitahem kolen / s prítahom kolien*



*Zvedání pánve / Zdvíhanie panvy
s posilováním hýždí / s posilňovaním zadku
zdvihněte pánev nad zem / zdvihnite panvu nad zem,
nechte nohy natažené / nechajte nohy natiahnuté
a mírně je roztahujte / a mierne ich rozťahujte
a zase přibližujte k sobě / a zase približujte k sebe*



*Posilování břišních svalů / Posilňovanie brušných svalov
jiná varianta: / iná varianta:*

*Zdvihněte se na předloktí / Zdvihnite sa na predlaktie,
přitahujte kolena směrem / prítahujte kolena smerom
k bradě a zase je natahujte zpět / k brade a zase je naťahujte späť,
hýždě se přitom mírně zvedají / zadok sa pritom mierne dví*



Dovozce: Sharp Shape s.r.o.

Sharp Shape s.r.o.
Na Folimance 2155/14
Praha 2 – Vinohrady
120 00
www.sharpshape.cz

IČO: 05726581
DIČ: CZ0572658