



**SHARP  
SHAPE**

**SHARP SHAPE HRAZDA DO ZDI**



# OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY .....	3
SEZNAM ČÁSTÍ .....	4
NÁKRES .....	4
POKYNY KE CVIČENÍ .....	5
CVIKY NA HRAZDĚ.....	6
Shyby nadhmatem (Pull-ups).....	6
Shyby podhmatem .....	6
Cviky na hrazdě - břicho .....	6
ÚDRŽBA .....	7
OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ.....	7

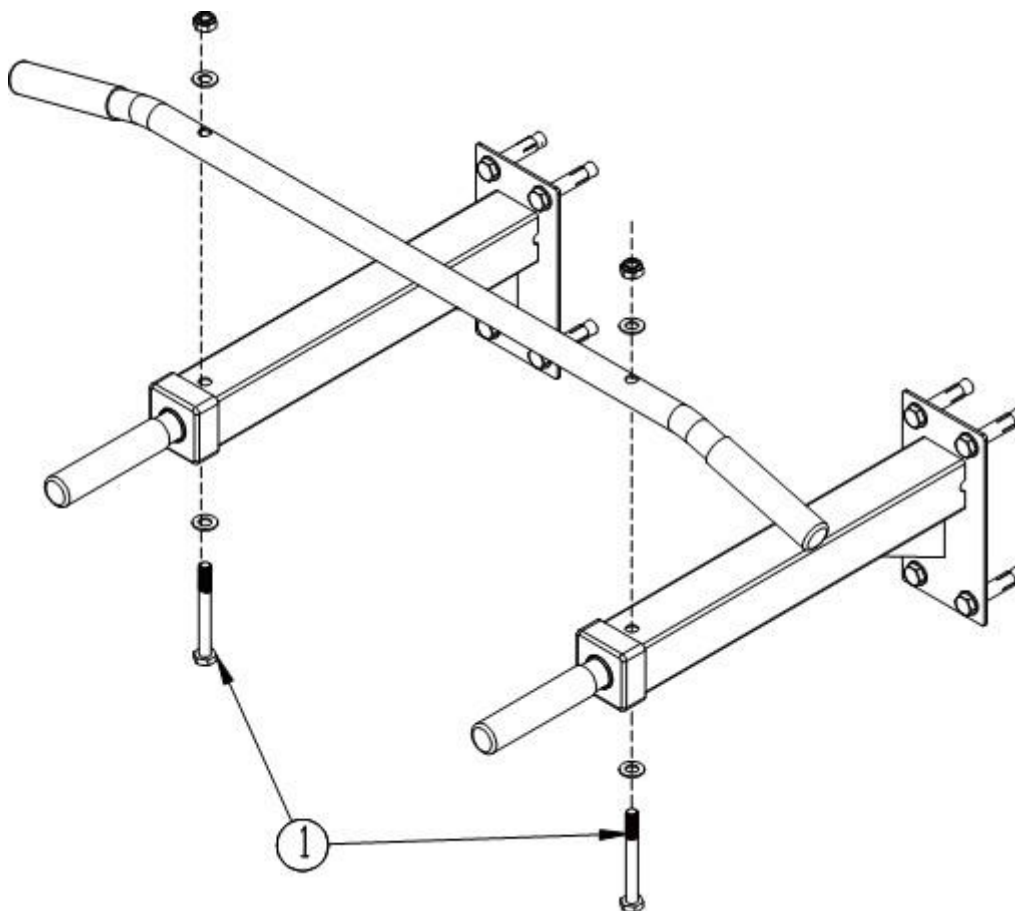
## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před montáží si pečlivě přečtěte manuál a uschovejte jej pro budoucí použití.
- Před dokončením montáže zkontrolujte úplnost a nepoškozenost všech dílů. Používejte pouze originální náhradní díly a příslušenství. Neprovádějte nepovolené úpravy produktu.
- Montáž může provádět pouze dospělá osoba. Před použitím zkontrolujte, zda je produkt správně sestaven a správně připevněn. Toto zařízení musí být správně sestaveno a upevněno, aby nedošlo ke zranění uživatele. Pokud zařízení nefunguje správně, vykazuje známky poškození nebo opotřebení, okamžitě jej přestaňte používat. Poškozené nebo opotřebované díly musí být okamžitě vyměněny.
- Před zahájením cvičebního programu požádejte o radu svého lékaře.
- Chraňte produkt před dětmi a domácími zvířaty.
- Vždy se před použitím rozcvičte.
- Pouze pro vnitřní použití.
- Neupravujte výrobek.
- Před použitím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice utaženy. Pokud je výrobek poškozen, nepoužívejte jej.
- Cvičte rozumně a opatrně, nepřetěžujte se. Pohyby nesmí být prudké, aby nedošlo ke zranění.
- Během cvičení nezadržujte dech.
- Cvičte správně a přiměřeně. Cvičení s vysokou intenzitou mohou vést k zdravotním komplikacím.
- Vždy noste sportovní oblečení a obuv. Držte veškeré oblečení a části těla mimo pohyblivé části.
- Nesprávné cvičení nebo nedodržování bezpečnostních opatření může mít za následek vážné zranění. Vezměte si vhodné sportovní oblečení včetně sportovní obuvi.
- Nikdy nepřekračujte stanovený hmotnostní limit.
- Věnujte pozornost signálům svého těla. V případě negativních fyzických reakcí okamžitě přestaňte cvičit a kontaktujte svého lékaře.
- Produkt by měl být připevněn na pevnou cementovou nebo cihlovou zeď nebo na zeď, která unese alespoň 150 kg na každé straně. Pokud si nejste jisti kontaktujte odborníka.
- Pokud si nejste jisti zda vaše zeď produkt udrží vždy se poraďte s odborníkem
- Použijte všechny nosné šrouby.
- **Kategorie:** H pro domácí použití
- Nosnost: 120 kg

## SEZNAM ČÁSTÍ

Ozn.	Název	Specifikace	Ks
1	Šroub + 2x podložky + matice	M10x90	2
2	Nosné šrouby		8

## NÁKRES

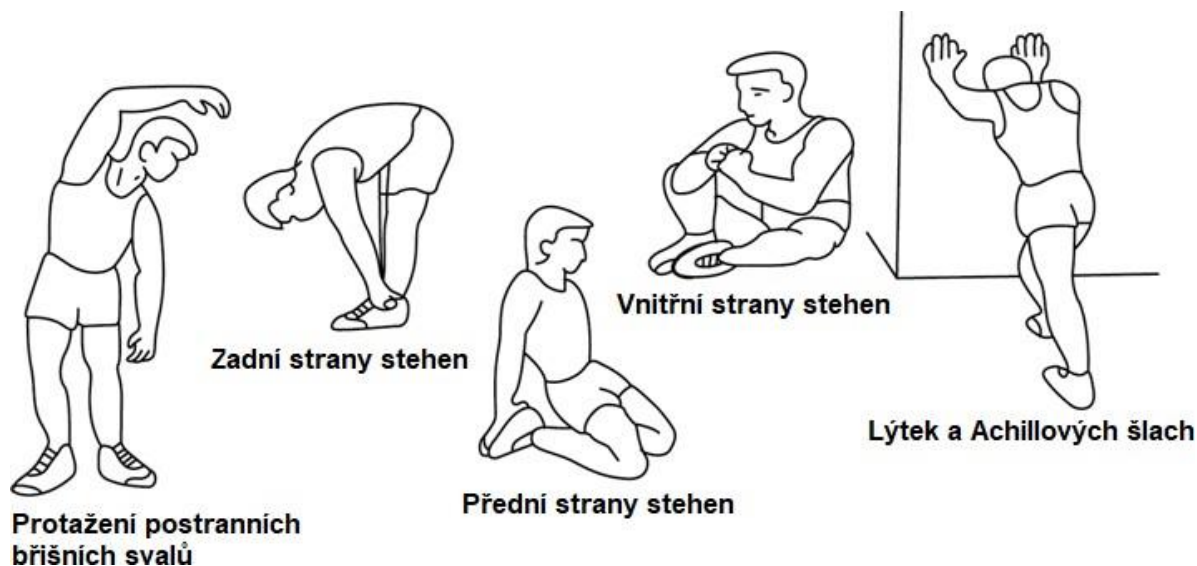


## POKYNY KE CVIČENÍ

Cvičení je prospěšné pro Vaše zdraví, zlepšuje fyzickou kondici, tvaruje svalstvo a v kombinaci s kaloricky vyváženou stravou vede ke snížení hmotnosti.

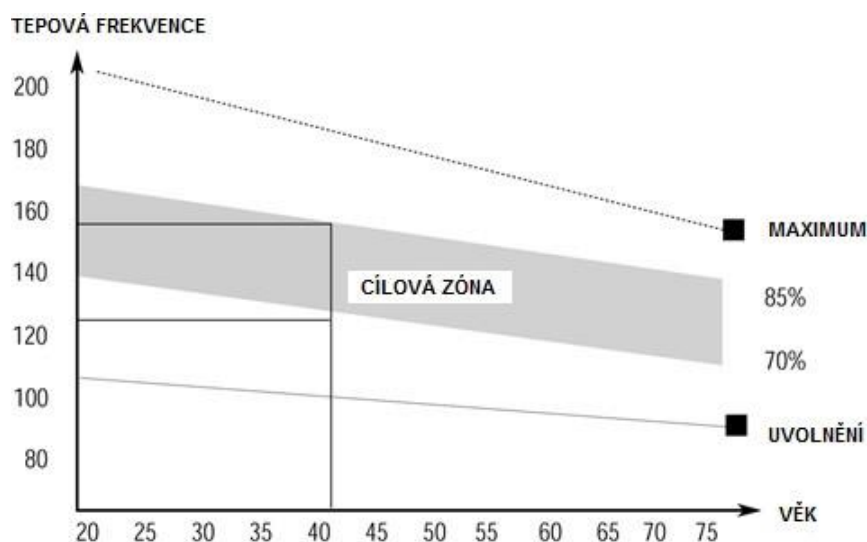
### 1. ROZCVIČKA

Tato fáze slouží k prokrvení celého těla, k zahiátí svalstva, snižuje riziko křečí a svalového poranění. Doporučujeme provádět níže uvedené protahovací cviky. Při přetahování setrvejte v krajní poloze přibližně 30 sekund, nedělejte trhavé pohyby a nekmítejte.



### 2. SAMOTNÉ CVIČENÍ

Tato fáze je fyzicky namáhavější. Pravidelným cvičením se posiluje svalstvo. Tempo si můžete určit sami, ale je velmi důležité, aby bylo stejné po celou dobu cvičení. Tepová frekvence by se měla pohybovat v cílové zóně (viz obrázek níže).



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut. Většině lidí trvá tato fáze 15 - 20 minut.

### 3. ZKLIDNĚNÍ

Tato fáze slouží k uklidnění činnosti kardiovaskulární soustavy a uvolnění svalstva. Měla by trvat přibližně 5 minut. Můžete opakovat zahívací cviky nebo pokračovat ve cvičení zvolnějším tempem.

Protahování svalů po cvičení je nesmírně důležité – opět je třeba se vyvarovat trhavým pohybem a kmitání.

Se zlepšující se kondicí můžete prodlužovat délku a zvyšovat intenzitu cvičení. Trénujte pravidelně, nejméně třikrát týdně.

## **TVAROVÁNÍ SVALSTVA**

Pro tvarování svalstva je důležité nastavit vysoký stupeň zátěže. Svaly tak budou více namáhané, což může způsobit, že nebudete schopni cvičit tak dlouho, jak byste si přáli. Pokud se současně snažíte o zlepšení kondice, je třeba tomu trénink přizpůsobit. Během zahřívací a závěrečné fáze tréninku cvičte obvyklým způsobem, ale ke konci cvičení zvýšte odpor přístroje. Pravděpodobně budete muset zpomalit rychlost, aby tepová frekvence zůstala v cílové oblasti.

## **SNÍŽENÍ HMOTNOSTI**

Množství spálených kalorií záleží jen na délce a intenzitě cvičení. Podstata je stejná jako při kondičním cvičení, avšak cíl je jiný.

## **CVIKY NA HRAZDĚ**

Shyby na hrazdě a jejich různé modifikace jsou považovány za jedny z nejlepších cviků na rozvoj horní poloviny těla.

Hrazda v sobě skrývá dokonalou domácí posilovnu skoro celého těla. Různé variace cvičení na hrazdě dokáží dokonale procvičit různé partie těla, aniž byste museli chodit do fitness centra.

Při shybech pracujete s vlastní hmotností, a tudíž je nižší riziko zranění. Samozřejmě za předpokladu, že cvičíte správnou technikou. Těmito cviky se zvyšuje celková síla těla a nepotřebujete k tomu chodit do fitness centra.

Cviky na hrazdě zapojují velké množství svalových partií v horní polovině těla.

Při nesprávné technice dochází k většímu zapojení bicepsů a ramen, čímž zůstávají zádové svaly nevyužity.

Během cvičení shybů nesprávnou technikou, nedochází k rozvoji zádových svalů, a to z důvodu nedostatečného zatížení. Tím pádem se cvičení stává neúčinné.

Při shybech je nejdůležitější správná technika a pomalý procítěný pohyb. Žádné "houpání" nebo prohýbání.

### **Shyby nadhmatem (Pull-ups)**

- úzký úchop – zapojena je hlavně střední část zádového svalstva
- klasický úchop na šířku ramen – zapojena je rovnoměrně střední i vnější část
- široký úchop (doporučen) - zapojena je hlavně vnější část zádového svalstva

### **Shyby podhmatem**

Shyby podhmatem jsou určeny i na rozvíjení bicepsu. Jelikož při tomto držení jsou zapojeny ve větší míře bicepsy, zdá se být tato varianta cvičení jednodušší, a tudíž je ve větší míře preferovaný hlavně začátečníky. Pokud chcete pracovat na šířce zádového svalstva, při tomto "jednodušším" variantě to určitě nedosáhnete.

### **Cviky na hrazdě - břicho**

Na hrazdě lze procvičovat i břicho přednožováním. Jde sice o poměrně náročný cvik, ale o to účinnější na rozvíjení břišního svalstva.

## ÚDRŽBA

1. Po ukončení cvičení setřete případný pot, abyste tak předešli korozi. Přístroj čistěte pomocí jemného hadříku a jemných čisticích prostředků. Na plastové části nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky nebo rozpouštědla.
2. V případě zvýšené hlučnosti stroje je nutné zkontrolovat a správně dotáhnout všechny šrouby a spoje.
3. Výrobek musí být umístěn v čistých, větraných a suchých prostorách.
4. Nevystavujte přístroj přímému slunečnímu záření.

## OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Po uplynutí životnosti produktu nebo v případě, že by další oprava již byla ekonomicky nevýhodná, se výrobku zbavte v souladu s místními předpisy a šetrně k životnímu prostředí. Výrobek odneste na nejbližší sběrné místo k tomu určené.

Předpisovou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomůžete prevenci negativních dopadů na životní prostředí, případně na lidské zdraví. Pokud si nejste jisti, konzultujte věc s místně příslušnými odpovědnými orgány, aby nedošlo k porušení předpisů a následné sankci.



Sharp Shape s.r.o.  
Na Folimance 2155/14  
Praha 2 – Vinohrady  
120 00  
[www.sharpshape.cz](http://www.sharpshape.cz)

IČO: 05726581  
DIČ: CZ0572658