

Vážení zákazníci,

Deska na kliky Vám nabízí různé varianty cvičení v oblasti kliků - vhodné pro začátečníky i pro náročné. Díky snadnému přemístěníadel můžete zatěžovat různé skupiny svalů. Na druhé straně naleznete několik příkladů cviků, pro které je tato pomůcka koncipována.

Pro Vaši bezpečnost

- Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám. Uchovávejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

- Tento výrobek je určen pro cvičení k posílení celého svalstva trupu a přední části stehen, předloktí a tricepsu.
- Cvičební pomůcka odpovídá třídě použití H (DIN 32935-A), tzn. je koncipována jako sportovní nářadí pro domácí použití. Není vhodná pro komerční použití ve fitness studiích a terapeutických zařízeních.
- Všechny části desky na kliky se smí sestavovat pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu k použití a smí se také používat jen k účelům zde popsaným. Jiné kombinace, resp. kombinace s jinými díly nebo jiným sportovním náčiním nejsou přípustné. Posilovací gumy jsou určené výhradně ke cvičení dohromady s deskou na kliky. Nepoužívejte je zvlášť.
- Tato cvičební pomůcka má nosnost 90 kg. Nepřetěžujte ji!

Zeptejte se svého lékaře!

- Než začnete se cvičením, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.
- U zvláštních omezení, jako jsou např. používání kardiostimulátoru, srdeční nedostatečnost, těhotenství, poruchy oběhového systému, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod. je nutno cvičení konzultovat s lékařem. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví!
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, cvičení ihned ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

NEBEZPEČÍ pro děti a osoby s tělesným postižením

- Tato cvičební pomůcka není určena na hraní a pokud se nepoužívá, musí se uchovávat mimo dosah dětí. Malé děti nesmí být během cvičení v blízkosti pomůcky, aby se zamezilo nebezpečí poranění.
- Tato cvičební pomůcka je určena výhradně k používání pro dospělé nebo mladistvé osoby s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi. Pokud dětem dovolíte, aby tuto cvičební pomůcku používaly, vysvětlete jim její správné používání a dohlédněte na průběh cvičení. Rodiče a ostatní dohlížející osoby si musí být vědomy své odpovědnosti, neboť je třeba počítat se situacemi a způsoby chování dětí, vyplývajícími z jejich vrozené touhy hrát si a experimentovat, ke kterým ale není tato cvičební pomůcka konstruována. Děti upozorněte hlavně na to, že tato pomůcka není hračka.
- Nenechávejte děti s výrobkem bez dohledu. Obalový materiál také udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

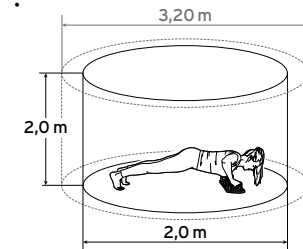
NEBEZPEČÍ poranění

- Vždy používejte fitness podložku apod. pod kolena, abyste si šetřili kolenní klouby.
- Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.
- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.
- Při cvičení nenoste žádné šperky, jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit a pomůcku poškodit.
- Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.
- Podklad musí být rovný, hladký, pevný a dostatečně tvrdý. Koberce s vysokým vlasem nejsou vhodné. Nezapomeňte, že pomůcka působí na podklad velkým tlakem. Mohlo by dojít k vytlačení míst na citlivých podlahách.
- Tuto cvičební pomůcku nesmí používat zároveň více osob najednou.

Protahovací cviky



•



Při cvičení dbejte na dostatek volného prostoru pro pohyb. Trénujte v dostatečném odstupu od ostatních osob. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty.

- Konstrukce této cvičební pomůcky se nesmí nijak měnit. Cvičební pomůcku nepoužívejte k jiným než zde uvedeným účelům.
- Aby byla zajištěna bezpečnost cvičební pomůcky, zkontrolujte před každým tréninkem, že nevykazují známky poškození a opotřebení. Pokud byste zjistili jakákoliv viditelná poškození, např. poškozená, porézní nebo natržená pružná lana, tak sportovní nářadí přestaňte používat. Případné opravy cvičební pomůcky nechávejte provádět pouze v odborné opravě nebo kvalifikovanou osobou. Neodbornými opravami se uživatel vystavuje značným rizikům.
- Před každým cvičením zkontrolujte řádnou montáž. Nebezpečí poranění! Dbejte na to, aby byly posilovací gumy správně zaháknuté a nemohly se z desky uvolnit. Před každým použitím zkontrolujte, jestli je upevnění lan spolehlivé. Upozornění: Posilovací gumy se nesmí používat samostatně, nesmí se zavěšovat na okna, dveře apod.!
- Výstraha! Posilovací gumy se nesmí přepínat: max. délka napnutých posilovacích gum = 180 cm max. síla natažení = 26,6 N
- **Na co je potřeba dbát při cvičení**
 - Provádějte pouze cvičení, pro která je pomůcka určena (viz cvičení na druhé straně). Provádějte cvičení pouze tak, jak jsou zde popsána. Dbejte na správné držení. Nepřiměřený nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
 - Nezačínajte cvičit bezprostředně po jídle. Po jídle vyčkejte vždy nejméně 30 minut, než začnete cvičit. Necvičte, pokud se necítíte dobře, jste nemocní nebo unavení, nebo pokud existují jiné faktory, které by mohly ovlivnit soustředěné cvičení. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
 - K docílení co nejlepších výsledků při cvičení a k předcházení poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.

- Cviky opakujte - v závislosti na tělesném stavu - jen několikrát. Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Počet pomalu zvyšujte cca na 10 až 20 opakování. Nikdy necvičte až do vyčerpání.
- Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. Nejjednodušší je provádět cviky v počítaných dobách, např. 2 doby táhnout, 4 doby držet a 2 doby se vracet zpět do výchozí polohy. Vyzkoušejte to, než naleznete svůj vlastní pravidelný rytmus.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat. Nezadržujte dech! Na začátku každého cviku se nadechněte. V nejnámáhavějším bodě cviku vydechněte.
- Cviky provádějte soustředěně. Nenechte se při cvičení rozptýlit.
- U všech cviků držte záda rovně - neprohýbejte se v kříži! Vždy stáhněte hýždě a zatáhněte břicho.
- Nepřepínajte se. Provádějte každý cvik pouze tak dlouho, jak to Vaše fyzická kondice dovolí. Pokud byste během cvičení pocítili bolest, okamžitě cvičení přerušte.

Před cvičením: zahřívání

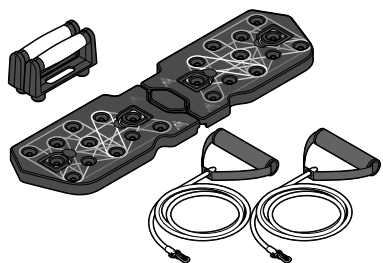
Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívajte. Postupně zmobilizujte všechny části těla.

Po cvičení: protahování

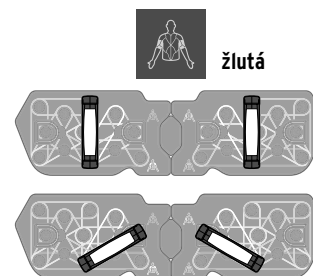
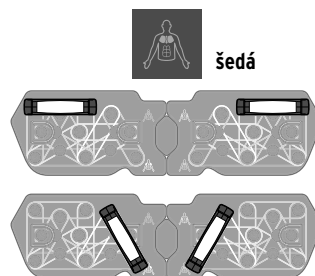
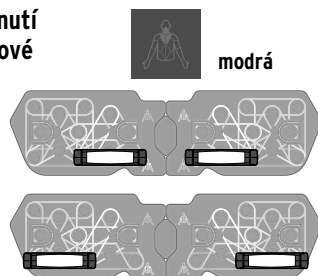
Některé protahovací cviky jsou uvedeny nahoře na této straně. Každou polohu udržujte po dobu přibližně 20-25 sekund.

Ošetřování

- V případě potřeby pomůcku otřete měkkým hadříkem lehce navlhčeným vodou. Nepoužívejte žádné čisticí prostředky.
- Tuto cvičební pomůcku skladujte tak, aby byla chráněná před přímým slunečním zářením. Nevystavujte ji teplotám pod -10 °C nebo přes +50 °C.
- Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování podlahových krytin nepoškodí nebo nezměkčí materiál výrobku. Aby se zamezilo nežádoucím stopám na podlaze, pokládejte v případě potřeby pod výrobek protiskluzovou podložku a uchovávejte výrobek např. ve vhodné krabici.



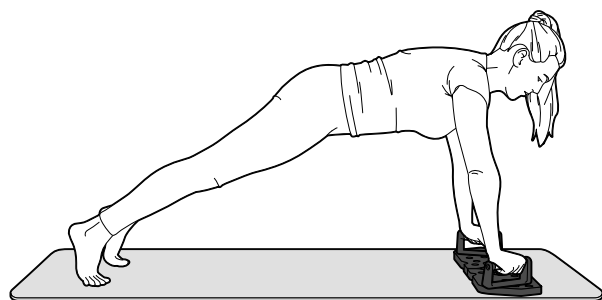
**Příklad: Možnosti zapíchnutí
madel + zatěžované svalové
skupiny**



Díky možnosti odlišných poloh madel na desce můžete zatížit při klikích určité svalové skupiny více nebo méně.

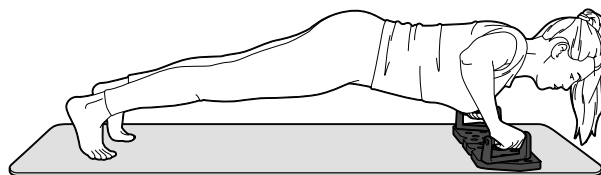
Příklady cvičení

Klik



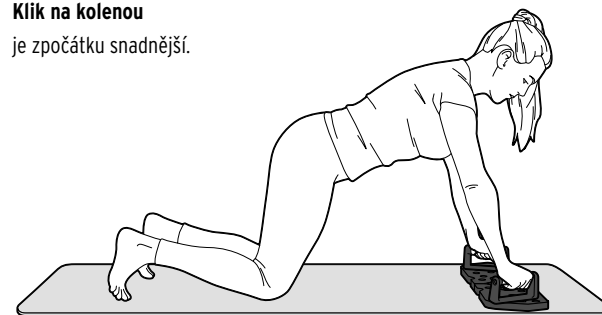
Poloha: vzpor ležmo (nebo vzpor klečmo), postavte se na špičky nohou. Zada a šíje rovné v jedné přímce, pohled směřuje k zemi - nezaklánějte hlavu. Břicho je zatažené a hýždě stažené. Vzepřete se s rukama na madlech, hřbety rukou směřují dopředu, paže jsou rovné, ale ne úplně propnuté.

Cvik: Horní část těla snižte, počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

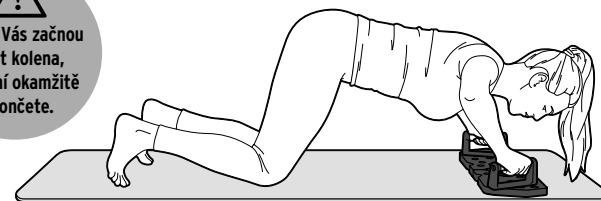


Klik na kolenou

je zpočátku snadnější.



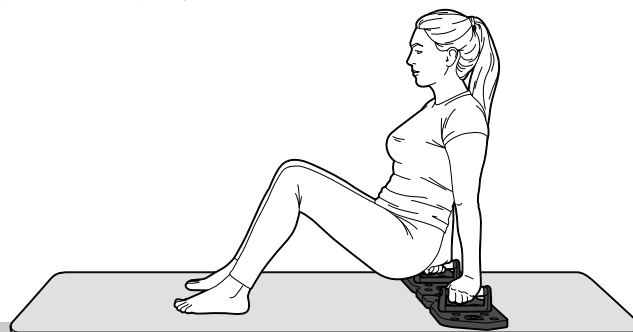
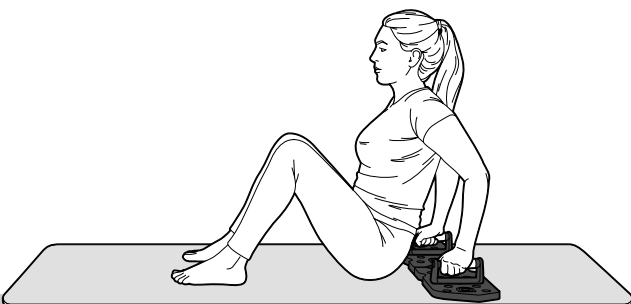
⚠
Pokud Vás začnou
bolet kolena,
cvičení okamžitě
ukončete.



Klik k posílení tricepsů

Poloha: vsedě, nohy mírně pokrčené. Zada rovná, dívejte se před sebe. Tělo vzpřímené. Vzepřete se s rukama na madlech, paže propnuté, ramena vytažená nahoru.

Cvik: Pohybem z ramen vytlačte tělo směrem nahoru, počítejte do 4, potom se pomalu vraťte zpět do výchozí polohy.



Triceps cvik s posilovacími gumami

Posilovací gumy upevněte na vnějších držácích.

Poloha: Stůjte rovně, chodidla se nacházejí v šířce boků na desce. Zada a šíje jsou rovné. Bříško i zadeček jsou stažené. Posilovací gumy táhněte nad hlavu, paže jsou rovné, ale nejsou propnuté.

Cvik: Ruce nechte klesnout za hlavu. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

