



**POWER TRAINING SYSTEM**

**PŘIPRAVENO MODULETECH™**

---

**NÁVOD & ŠKOLENÍ**

05 ZAMĚŘENÍ TRÉNINKŮ

08 **MODULETECH™ SYSTEM**

10 NASTAVENÍ

14 BEZPEČNOST A ÚDRŽBA

16 PROHLÁŠENÍ

17 **EXERCISE BREAKDOWN**

18 NASTAVENÍ 1

22 NASTAVENÍ 2

26 NASTAVENÍ 3

30 NASTAVENÍ 4

34 NASTAVENÍ 5

38 **MMA** TRÉNINK

39 CVIČENÍ PRO REDUKCI VÁHY

40 **CORE** TRÉNINK

41 CVIČENÍ PRO BUDOVÁNÍ SVALŮ



**VENUM**  
**SUMMARY**



**VENUM**  
**POWER TRAINING SYSTEM**

VENUM Power Training System (PTS) je první cvičení svého druhu, které vám pomůže vybudovat svaly, zhubnout, získat sílu a dostat se do nejlepší formy vašeho života.

Náš systém, vyrobený společností Moduletech™ nabízí nekonečné množství konfigurací cvičení, což umožní abyste procvičili prakticky každý sval ve vašem těle.

## ZAMĚŘENÍ TRÉNINKŮ

Vytvořili jsme pro vás tři tréninkové plány, abyste snadněji dosáhli svých vytyčených cílů.

**1**

### MMA

Trénink je zaměřen hlavně na svaly, které zapojujete zejména při boxu, muay thai, jiu jitsu a wrestlingu.

**2**

### HUBNUTÍ

Trénink je zaměřen na největší skupiny svalů v těle a pomůže vám tyto svaly budovat a zároveň efektivně spalovat tuky.

**3**

### CORE

Trénuje a posiluje každou oblast vašich břišních svalů.

Každý tréninkový plán obsahuje 15 cvičení, která jsou předcvičena na přiloženém DVD. Jako bonus jsme do DVD zahrnuli i 11 dalších cvičení, které najdete i v této příručce.

VÍCE CVIKŮ A TRÉNINKŮ MŮŽETE NAJÍT NA  
[www.facebook.com/venumfight](http://www.facebook.com/venumfight)

## NEŽ ZAČNETE

PTS je vytvořen pro lidi, kteří jsou zdraví a aktivní. Tréninkový program PTS vyžaduje alespoň základní kondici. Většina cviků a tréninků je zařaditelná do určitých stupňů úrovně. Prosíme, poraďte se se svým lékařem předtím, než začnete cvičit a ujistěte se, že tato forma tréninku je pro vás ta pravá.

---

## VÝŽIVA

Tréninky pomocí PTS jsou pouze jednou z částí, která vám pomůže ve splnění vašich cílů. Je velice důležité, abyste do svých plánů také zařadili zdravé stravovací návyky. Pokud jste tak dosud neučinili, poraďte se s certifikovaným dietologem nebo odborníkem na výživu o tom, jak nejlépe vytvořit stravovací plán, který vám pomůže dosáhnout vaší vysněné kondice.

---

## ÚROVEŇ

Tento program je vhodný pro všechny fitness úrovně, a to od začátečnicků až po pokročilé. Obtížnost každého cvičení je uvedena na úvodních obrazovkách videí, ale i v této příručce. Cvičení jsou rozdělena do kategorií "začátečník", "středně pokročilý" a "pokročilý". Pokud si nejste jistí svou úrovní, začněte od začátku, dokud se nebudete cítit dostatečně sebevědomí na postoupení na další úroveň.

## ZAHŘÁTÍ A PROTAŽENÍ

Před každým tréninkem si udělejte dostatek času, abyste se pořádně protáhli a zahřáli své tělo. Pokud během cvičení cítíte bolest nebo jakékoli nepohodlí, ihned přestaňte cvičit, a to do doby, než bolest ustoupí.

---

## ČETNOST POUŽÍVÁNÍ

Pro standardní uživatele je vhodné, aby cvičili 2-3krát týdně. Ideálně rozložte svůj plán tak, abyste mezi tréninky měli jeden den odpočinku. Pokud jste zkušený uživatel PTS a chcete cvičit častěji, ujistěte se, že dobře nasloucháte svému tělu, nic vás nebolí a necítíte žádné nepohodlí. Myslete na to, že přetrénování je jednou z nejčastějších příčin zranění.



1

## MODUL

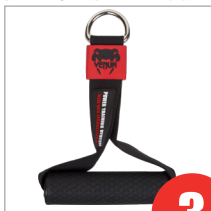
Karabina T-Connect se připojuje k rámu dveří (7) nebo prodlužovacímu popruhu (8). D-kroužky se připojují k hlavnímu popruhu (2) nebo odporovým pásům (5).



2

## MODUL

Hlavní popruhy T-Connect (1) s úchyty (3), poutky (4), odporovými pásy (5) nebo popruhy na kotníky (6).



3

## MODUL

Držadla se propojují s hlavními popruhy (2) nebo odporovými pásy (5).



4

## MODUL

Smyčky na nohy se připojují k hlavnímu popruhu (2).

Každý modul má individuální číslování (1 - 8) které indikuje, jak je připojen.





5

**MODUL**

Odporové pásky připojují T-Connect (1) s držadly (2) nebo popruhy na kotníky (6).



6

**MODUL**

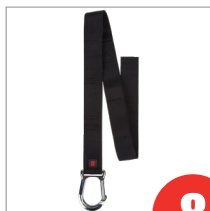
Popruhy na kotníku se připojují k hlavnímu popruhu (2) nebo odporovým pásům (5).



7

**MODUL**

Držák do dveří lze umístit přes vrchní či spodní stranu dobře zavřených dveří. Pak se připojuje k T-Connect (1).



8

**MODUL**

Prodlužovací pás lze omotat kolem tyče, stromu, nebo něčeho dostatečně silného, co unese vaši váhu. Připojuje se k T-Connect (1).

## KROK 1

Najděte vhodné místo pro cvičení. Oblast by měla být velká asi 7 ft x 7 ft s rovnou a neklouzavou podlahou.

## KROK 2

Vyberte vhodné ukotvení pro zajištění PTS.

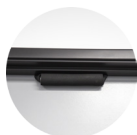
Vysoká kotva : 7 - 9 ft od země

Střední kotva : 3 - 4 ft od země

Nízká kotva : 0 - 1 ft od země

## KROK 3

Vytvořte si základní modul, který bude uchycen buď ve dveřích (7) nebo pomocí prodlužovacího pásku (8).



- Uchycení ve dveřích (7) může být zajištěno přes horní částí dveří. V ideálním případě by strana D-kroužku měla být na přední straně dveří a dveře by měly být pevně zavřeny a zajištěny, nebo pokud je to možné, tak zašroubovány.



- Pokud je strana D-kroužku na zadní straně dveří, ujistěte se, že je umístěna na opačné straně, než se dveře otvírají. Tím se uvolní velká část síly, která by na dveře působila.



- Umístění na boku dveří (uvnitř dveřního rámu, zabrání se sklouznutí).

- Pro zajištění držáku dveří (7) v kterékoli z těchto poloh se ujistěte, že jsou dveře bezpečně zavřené a pokud je to možné tak i zablokované nebo zajištěné. Poté, před začátkem cvičení, zkontrolujte hmotnost a ujistěte se, že cvičení bude bezpečné.

- Prodlužovací pásek (8) lze omotat kolem stromu, kovového sloupku nebo jakéhokoli bodu, který je dostatečně pevný, aby unesl vaši tělesnou váhu.
- Omotejte prodlužovací pásek (8) kolem pevného objektu tolikrát, kolikrát je třeba, aby T-connect (1) byl přibližně 6 stop nad zemí.
- Chcete-li jej ještě zajistit, můžete karabinu připnout k jednomu z pevných bodů nebo přes ni protáhnout konec prodlužovacího popruhu (8) a vytáhnout ji dopředu.

#### **KROK 4**

Připojte T-Connect (1) buď ke dveřím (7) nebo k prodlužovacímu popruhu (8). Připojte T-Connect (1) ke spodní smyčce prodlužovacího popruhu (8).

#### **KROK 5**

Připojte hlavní popruhy (2) nebo odporové pásy (5) k T-Connect (1). Chcete-li správně připojit hlavní popruhy (2), ujistěte se, že je logo umístěné nahoře poblíž T-Connect (1) a nastavovací přezka je dole v blízkosti držadla (3). Pokud připojujete oba hlavní popruhy (2), připevněte jednu karabinu k jednomu D-kroužku. Pokud připojujete pouze jeden hlavní popruh (2), připevněte jednu karabinu k oběma D-kroužkům. Říká se tomu "Režim jednoho poutka." Pokud připojujete všechny čtyři odporové pásy (5), připevněte dvě karabiny k jednomu D-kroužku. Pokud připojujete jeden odporový pás (5), připevněte jednu karabinu k oběma D-kroužkům.

#### **KROK 6**

Připojte úchyty (3), Smyčku na nohy (4) nebo popruh pro kotníky (6). Hlavní popruhy (2) mohou být připojeny k úchytům (3) nebo smyčce na nohy (4). Odporové pásy (5) mohou být připojeny k úchytům (3) nebo ke kotníkovým popruhům (6).

## NASTAVENÍ DÉLKY HLAVNÍCH POPRUHŮ

- Nastavení délky hlavních popruhů PTS umožňuje měnit odpor při cvičení a provádět celou řadu nových cviků.



- Chcete-li prodloužit délku, stiskněte černou přezku a zatáhněte za popruh dokud nebude délka ideální.
- Pro zkrácení stiskněte opět černou přezku a zatáhněte za nastavovací jazýček, dokud nebude délka ideální.
- Délku nastavujte podle značek, které jsou na každém popruhu.
- Pro většinu cviků, které se provádějí ve stoje, je ideální střední délka.
- Při cvičení zad budou vaše nohy umístěny ve smyčkách na nohy. Chcete-li dát nohy do smyček, posaďte se čelem k PTS a vložte do smyček postupně obě nohy. Pak si teprve lehnete.
- Pro cvičení břicha si sedněte čelem k PTS, vložte nohy postupně do smyček a pak se otočte směrem k zemi.
- Změnou úhlu celého těla můžete zvýšit nebo snížit obtížnost každého cvičení. Pro zvýšení obtížnosti dejte nohy do strmějšího úhlu. Chcete-li obtížnost snížit, dejte nohy do mírnějšího úhlu.

## ODOLNOST

- Odporové pásy jsou navrženy pro cvičení určitých svalových skupin. Nejsou navrženy tak, aby udržely vaši celkovou tělesnou hmotnost. Provádějte tedy pouze cvičení, která jsou v tomto programu uvedena. Nepokoušejte se cvičit s celou vahou.
- Pásy mohou být složeny na střed, aby zdvojnásobily svůj odpor, tento režim se jmenuje "Režim dvojího odporu". Přeložte smyčku na jednom konci pásu přes karabinu nebo D-kroužek, dokud nebude na obou stranách symetrická část pásu, poté připojte držadlo nebo popruh na kotníky k oběma karabinám.
- Červených ochranný kryt je navržen tak, aby chránil odporové pásy při jejich používání v režimu dvojího odporu. Abyste je mohli správně používat, umístěte červený kryt do středu tam, kde se karabina dotýká odporových pásů.
- Obtížnost odporových pásů můžete také zvýšit přidáním dalšího odporového pásu ke cvičení.

## POKYNY KE SMYČKÁM PRO KOTNÍKY



- Chcete-li si nasadit smyčky pro kotníky, prostrčte nohu tak, jak je vidět na obrázku a pohodlně utáhněte suchý zip.
- Během nošení smyčky můžete cvičit naboso nebo v ponožkách. Nenoste boty. Boty by vám mohly způsobit zranění.



Předtím, než začnete cvičit se ujistěte, že popruhy a daný modul udrží váhu vašeho těla.

Nezapojujte, nepřipojujte ani nepřilepujte odporové pásy k žádnému jinému předmětu, než k modulům T-Connect a dalším schváleným modulům. Vždy používejte T-Connect k zajištění odporových pásů pro cvičení.

Nenatahujte odporové pásy nad 200% jejich původní délky. Překročení tohoto limitu může vést k poškození pásu a ohrozit tak vaši bezpečnost.

K zabezpečení PTS modulů vždy používejte T-Connect nebo odporové pásy. Nezajišťujte žádný z modulů neschváleným cvičením vybavením.

Zařízení držte dále od dětí.

Nepřivazujte odporové pásy ani hlavní popruh k sobě či k jiné osobě.

Za žádných okolností nesmí být odporové pásy uvázány kolem krku, paží, nohou nebo trupu. Mohlo by dojít k omezení průtoku krve a následnému zranění nebo smrti.

## SPRÁVNÉ NASTAVENÍ

Ať už používáte PTS v tělocvičně, doma nebo na cestách, vždy se ujistěte, že je bezpečně a správně nastaven a připojen. Toto proveďte před každým cvičením. Musí být ve vhodné výšce a bezpečně ukotven pro daný cvik.

## TEST VÁHY

Nezapomeňte vždy před tréninkem vyzkoušet váhu na PTS. To znamená, že určitý bod je tak stabilní, že unese celou vaši váhu. Tuto zkoušku provádějte vždy na hlavním popruhu, nikdy nezatěžujte odporové pásy.

## UPEVNĚNÍ NA DVEŘE



Pokud upevňujete PTS na dveře, musíte na jednu stranu dveří zavěsit upozornění, abyste se ujistili, že dveře nikdo neotevře, když cvičíte. Pokud je to možné dveře zamkněte, aby nemohlo dojít k jejich otevření.

## OPOTŘEBENÍ

Před každým tréninkem zkontrolujte, zda není PTS opotřebované. Poškozené moduly okamžitě vyměňte.

## ULOŽENÍ

Vždy, když PTS nepoužíváte, skladujte jej ve vnitřních prostorách, nevystavujte ho slunečnímu záření nebo vlhkosti. Díky tomu bude PTS v optimálních podmínkách a zabráníte tak rychlejšímu opotřebování.



Společnost VENUM neposkytuje žádné nároky, záruky nebo prohlášení, ať výslovné, nebo předpokládané, které by se měly týkat bezpečnosti, spolehlivosti, trvanlivosti a výkonu produktů naší společnosti. Společnost nepřijímá žádnou odpovědnost za bezpečnost, spolehlivost, trvanlivost a výkon jakéhokoli produktu.

Naše společnost v žádném případě nenesе odpovědnost za přímé, nepřímé, represivní, náhodné, zvláštní následné škody, škody na majetku nebo na životě, ať už vzniklé nebo spojené s užíváním nebo zneužitím našich produktů.





Číslo cviku

Úroveň uživatele

Jméno cviku

Jeden popruh nebo duální odpor

Pozice těla ke kotvě :  
čelně ke kotvě, dolů,  
kolmo. Poloha na  
zádech nebo na břiše.

Poloha kotvy od země:  
vysoká, střední, nízká

Délka řemenu: Dlouhý,  
střední, krátký

Obrázek cviku

Popis cviku

**1**

**BEGINNER**  
**LOW ROW**  
**(SINGLE STRAP)**

FACING ANCHOR  
HIGH ANCHOR  
MID LENGTH

- Grab both Handles
- Position body at a 45 degree angle
- Begin to pull your body up, drawing shoulders back and engaging your lat muscles



**POWER TRAINING SYSTEM**  
MADE WITH **MODULETECH™**

## **PTS KONFIGURACE** NASTAVENÍ 1

HLAVNÍ POPRUHY

### HORNÍ ČÁST TĚLA

- 1 Low Row
- 2 Y & T Deltoid Fly
- 3 Low Chest Fly
- 4 Bicep Curl

### SPODNÍ ČÁST TĚLA

- 5 Sissy Squat
- 6 Single Leg Squat
- 7 Jump Squat
- 8 Wide Stance Squat

### STŘED TĚLA

- 9 Core Twist
- 10 Oblique Side Bends
- 11 Standing Body Crunch
- 12 Supine Raise

PŘI TOMTO CVIČENÍ PŘIPOJTE HLAVNÍ POPRUHY K  
JEDNOMU NEBO OBĚMA MADLŮM.

1

ZAČÁTEČNÍK  
LOW ROWFACING ANCHOR  
HIGH ANCHOR  
MID LENGTH

- Uchopte úchyty
- Tělo do úhlu 45 stupňů
- Přitahujte tělo nahoru a zpět. Zapojte svaly na ramenou.

2

ZAČÁTEČNÍK  
Y & T  
DELTOID FLYFACING ANCHOR  
HIGH ANCHOR  
MID LENGTH

- Uchopte úchyty
- Mírně se zakloňte dozadu a zdvihněte se roztážením paží do písmene T a vraťte se zpět do pozice.
- Při dalším opakování se zdvihněte pomocí paží, které máte v poloze Y a vraťte se zpět do pozice.

3

STŘEDNĚ POKR.  
LOW CHEST FLYFACING AWAY, PRONE  
HIGH ANCHOR  
LONG LENGTH

- Uchopte úchyty
- Spusťte tělo mírně nad zem
- Opatrně dávejte paže od sebe, dokud neucítíte napětí v hrudi, pak se vraťte zpět do pozice.

4

ZAČÁTEČNÍK  
BICEP CURLFACING ANCHOR  
HIGH ANCHOR  
MID LENGTH

- Uchopte úchyty
- Lehce se opřete a ohněte lokty, dokud nemáte dlaně vedle čela.
- Vraťte se do úvodní pozice, paže musí být plně natažené.
- Při cviku držte lokty vysoko nad tělem.

**ZAČÁTEČNÍK  
SISSY SQUAT****5****FACING AWAY  
HIGH ANCHOR  
LONG LENGTH**

- Uchopte úchyty, které zavěste na střední až nízkou pozici
- Tělo zavěste sklonu pod úhel 45 stupňů
- Podřepněte tak, aby vaše boky byly pod kolena.
- Pomocí svalů na nohách se vraťte zpět do úvodní polohy.

**STŘEDNĚ POKR.  
SINGLE LEG SQUAT****6****FACING ANCHOR  
HIGH ANCHOR  
MID LENGTH**

- Uchopte úchyty
- Udělejte dřep, držte rovnováhu na jedné noze. Hlídejte si, aby vaše boky byly na stejné úrovni, jako vaše kolena.
- Poté se pomocí svalů na noze opět vytáhněte do původní polohy.

**STŘ.POKR.  
JUMP SQUAT****7****FACING ANCHOR  
HIGH ANCHOR  
MID LENGTH**

- Uchopte úchyty
- Spusťte se dolů do dřepu tak, aby vaše boky byly rovnoběžné nebo pod kolena.
- Pomocí svalů na nohou vyskočte.
- Snažte se vyskočit co nejvýše a ze skoku se vraťte zpět do dřepu.

**ZAČÁTEČNÍK  
WIDE STANCE  
SQUAT****8****FACING ANCHOR  
HIGH ANCHOR  
MID LENGTH**

- Uchopte úchyty
- Rozkročte nohy na šířku ramen
- Lehce se přidržeťte madel a spusťte se dolů do dřepu tak, aby vaše boky byly stejně nebo níže než vaše kolena.
- Vraťte se zpět do startovací pozice.

FACING ANCHOR  
HIGH ANCHOR  
MID LENGTH

### ZAČÁTEČNÍK CORE TWIST (SINGLE STRAP)



- Uchopte madlo a držte ho v úrovni očí.
- Rozkročte nohy na šířku ramen a zakloňte se.
- Pomocí rotace trupu se zdvihněte, ruce držte rovně.
- Vraťte se do startovací polohy a opakujte cvik na druhou stranu.

PERPENDICULAR  
HIGH ANCHOR  
SHORT LENGTH

### POKROČILÝ OBLIQUE SIDE BENDS (SINGLE STRAP)



- Oběma rukama uchopte madlo. Nohy mějte ve stejné rovině jako hlavu.
- Pomalu se naklánějte na jednu stranu, dokud nebudete cítit pnutí ve svalech. Pak se vraťte do startovací polohy.

FACING AWAY  
HIGH POSITION  
MID LENGTH

### POKROČILÝ STANDING BODY CRUNCH



- Držte nohy pevně a rovně.
- Ohněte se v úhlu 90 stupňů a v každé ruce držte jedno madlo
- Pomalu dávejte ruce před sebe a prohýbejte se v zádech, dokud nedáte ruce až nad hlavu.
- Vraťte se do startovací polohy.

FACING ANCHOR  
LOW POSITION  
LONG LENGTH

### POKROČILÝ SUPINE RAISE



- Chyťte madla a držte je poblíž vašich boků
- Pomalu zvedejte horní část těla tahem za madla, dokud nezvednete ruce až nad hlavu
- Nohy držte stále rovně a na zemi
- Vraťte se do úvodní polohy



**POWER TRAINING SYSTEM**  
MADE WITH **MODULETECH™**

## PTS KONFIGURACE NASTAVENÍ 2

HLAVNÍ POPRUHY  
[POUZE NA ZATÍŽENÍ]

### HORNÍ ČÁST TĚLA

- 13 Original Lunge
- 14 Single Leg Burpee
- 15 Hip Raise
- 16 Lunge Knee Strike

### DOLNÍ ČÁST TĚLA

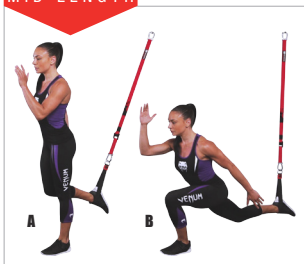
- 17 Regular Push Up
- 18 Clap Push Up
- 19 Skunk Crawl
- 20 Handstand Push Up

### STŘED TĚLA

- 21 Oblique Crunch
- 22 Triangle
- 23 Prone Knee Thrust
- 24 Suspended Oblique Thrust

PŘI TOMTO CVIČENÍ PŘIPOJTE HLAVNÍ POPRUHY K  
JEDNOMU NEBO OBĚMA MADLŮM.

13

**ZAČÁTEČNÍK  
ORIGINAL LUNGE  
(SINGLE STRAP)**
**FACING AWAY  
HIGH ANCHOR  
MID LENGTH**


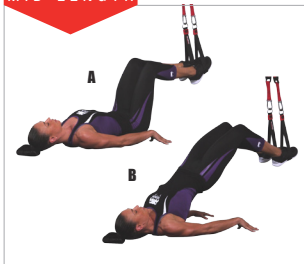
- Vložte jednu nohu do smyčky
- Pomalu celým tělem klesejte dolů, dokud nebudou boky rovnoběžné s kolenem, pak se vraťte do startovací polohy

14

**POKROČILÝ  
SINGLE LEG  
BURPEE  
(SINGLE STRAP)**
**FACING AWAY  
MID LENGTH**


- Vložte jednu nohu do smyčky
- Spusťte se dolů do kliku a nohy nechte ve vzduchu
- Držte rovnováhu na noze a vyskočte vzhůru, obě ruce nad hlavu

15

**ZAČÁTEČNÍK  
HIP RAISE**
**FACING ANCHOR, SUPINE  
HIGH ANCHOR  
MID LENGTH**


- Umístěte obě nohy do smyčky a kolena a boky dejte tak, aby byly v úhlu 90 stupňů
- Zdvihněte boky a horní část zad nahoru.

16

**POKROČILÝ  
LUNGE KNEE STRIKE  
(SINGLE STRAP)**
**FACING AWAY  
HIGH ANCHOR  
MID LENGTH**


- Vložte jednu nohu do smyčky
- Sestupte do výpadu
- Zavěšenou nohu vyklopte před sebe, viz obr. B

**ZAČÁTEČNÍK**  
**REGULAR PUSH UP**

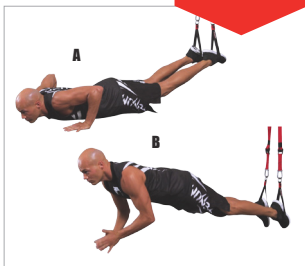
17

**FACING AWAY, PRONE**  
**HIGH ANCHOR**  
**MID LENGTH**


- Umístěte obě nohy do smyček
- S nataženými nohama udělejte klik až k zemi
- Čím dál od sebe budete mít ruce, tím těžší tento cvik bude

**POKROČILÝ**  
**CLAP PUSH UP**

18

**FACING AWAY, PRONE**  
**HIGH ANCHOR**


- Umístěte obě nohy do smyček a jděte do kliku
- Prudce se zdvihněte na rukou a tleskněte
- Vraťte se zpět do startovací pozice a cvik opakujte

**STŘ. POKR.**  
**SKUNK CRAWL**

19

**FACING AWAY, PRONE**  
**HIGH ANCHOR**  
**MID-LONG LENGTH**


- Umístěte obě nohy do smyček a jděte do kliku
- Držte obě ruce rovně a rukama jděte dopředu, dozadu, doleva a doprava
- Proveďte 2-3 kroky do každého směru

**POKROČILÝ**  
**HANDSTAND PUSH UP**

20

**FACING ANCHOR, PRONE**  
**HIGH ANCHOR**  
**LONG LENGTH**


- Umístěte obě nohy do smyček a dostaňte se do pozice A
- Rukama se pohybujte tak, abyste se dostali do svislé polohy
- Jakmile jste ve svislé poloze, snižte zbytek svého těla tak, že se ohnete v lokti, a to tak nízko, jak jen to bude možné
- Pro návrat do původní polohy použijte svaly na ramenou a pažích
- Držte střed těla pevně a nohy rovně, rovnováhu udržujte pomocí popruhů

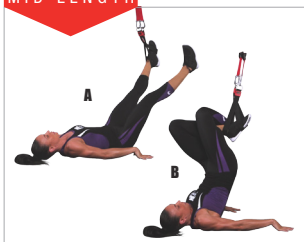


21

STŘ. POKR.  
OBLIQUE CRUNCHFACING AWAY, PRONE  
HIGH POSITION  
MID-LONG LENGTH

- Umístěte obě nohy do smyček a ruce dejte od sebe na šířku ramen
- Pomocí břišních svalů zdvihněte nohy a dejte je na stranu
- Opakujte i na druhou stranu

22

STŘ. POKR.  
TRIANGLEFACING ANCHOR, SUPINE  
HIGH POSITION  
MID LENGTH

- Vložte jednu nohu do obou smyček tak, že pod achilovkou máte jednu smyčku a druhá podpírá střed chodidla
- Volnou nohu dejte přes tu ve smyčce a zdvihněte se v zádech

23

STŘ. POKR.  
PRONE KNEE THRUSTFACING AWAY, PRONE  
HIGH ANCHOR  
MID-LONG LENGTH

- Umístěte obě nohy do smyček a stabilizujte tělo tím, že se opřete o ruce nebo lokty
- Jednu nohu nechte rovně a druhou dejte dopředu - pak střídějte.

24

POKROČILÝ  
SUSPENDED OBLIQUE  
CRUNCHPERPENDICULAR  
HIGH ANCHOR  
LONG LENGTH

- Umístěte obě nohy do smyček a opřete se o loket
- Tělo nechte kolmo k podlaze a zdvihněte paži do vzduchu
- Pomalu dejte paži pod sebe a zdvihněte se v bocích
- Nohy mírně přitáhněte směrem k hrudi

HLAVNÍ  
POPURHY

STŘED TĚLA



**POWER TRAINING SYSTEM**  
MADE WITH **MODULETECH™**

## PTS KONFIGURACE

ODPOROVÉ PÁSY

## NASTAVENÍ 3

### HORNÍ ČÁST TĚLA

- 25** Upper Back Fly
- 26** 1 - 2 Combo
- 27** Upper Cut Flurry
- 28** Floor Strike

### DOLNÍ ČÁST TĚLA

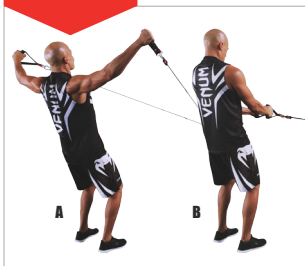
- 29** Standard Squat
- 30** Jump Squat
- 31** Standing Calf Raise
- 32** Standing Side Shuffle

### STŘED TĚLA

- 33** Standing Ab Twist
- 34** Wood Chop
- 35** Resisted Crunch
- 36** Seated Ab Twist

PŘI TOMTO CVIČENÍ PŘIPOJTE HLAVNÍ POPRUHY K JEDNOMU NEBO OBĚMA MADLŮM.

25

ZAČÁTEČNÍK  
UPPER BACK FLYFACING ANCHOR  
MID ANCHOR

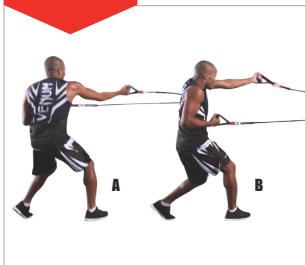
- Uchopte úchyty
- Pomocí zádových svalů rozpažte ruce
- Pak se vraťte do původní pozice

26

ZAČÁTEČNÍK  
1-2 COMBOFACING AWAY  
MID ANCHOR

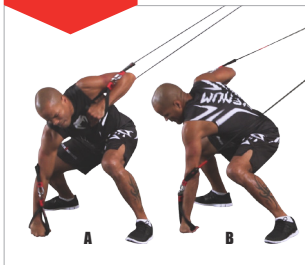
- Uchopte oba úchyty
- Umístěte se do pozice A
- Proveďte výpad pěsti
- Nezapomínejte do toho zapojit i boky

27

ZAČÁTEČNÍK  
UPPERCUT FLURRYFACING ANCHOR  
MID ANCHOR

- Uchopte úchyty
- Provádějte rychlé úder viz obr.
- Snažte se udělat co nejvíce úderů v časovém horizontu 30-45 vteřin

28

ZAČÁTEČNÍK  
FLOOR STRIKEFACING AWAY  
HIGH ANCHOR

- Uchopte úchyty
- Přidřepněte si, nohy na šířku ramen a mírně se nakloňte dopředu
- Dělejte rychlé výpady k zemi, a to po dobu 30 - 45 vteřin

**ZAČÁTEČNÍK  
STANDARD  
SQUAT**

29

**FACING ANCHOR  
HIGH ANCHOR**


- Uchopte oba úchyty
- Udělejte dřep dolů tak, aby byly vaše boky rovnoběžné s koleny a pak se vraťte do úvodní pozice
- Pro větší zátěž se snažte dát boky co nejbližší k podlaze

**ZAČÁTEČNÍK  
JUMP SQUAT  
(DUAL RESISTANCE  
MODE)**

30

**FACING AWAY  
LOW ANCHOR**


- Uchopte úchyty a držte je na úrovni hrudníku
- Přidřepněte si a mírně se nakloňte dopředu
- Z pozice vyskočte nahoru tak vysoko, jak můžete, pak se vraťte do startovací pozice

**ZAČÁTEČNÍK  
STANDING CALF RAISE  
(DUAL RESISTANCE  
MODE)**

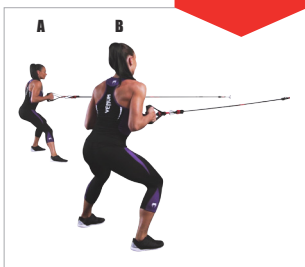
31

**FACING AWAY  
LOW ANCHOR**


- Uchopte úchyty a držte je na úrovni ramen
- Nakloňte se mírně dopředu
- Stoupněte si na špičky a pevně napněte celé tělo

**ZAČÁTEČNÍK  
STANDING SIDE  
SHUFFLE**

32

**FACING ANCHOR  
MID ANCHOR**


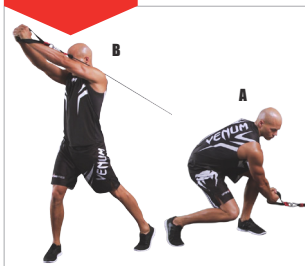
- Uchopte úchyty a zatáhněte je směrem k trupu
- Jděte do podřepu a dělejte úkroky do stran, 2-3 kroky na každou stranu
- Žáda držte rovně a ruce ohnuté
- Při úkrocích nekrížte nohy

33

STŘ. POKR.  
STANDING AB TWISTPERPENDICULAR  
MID ANCHOR

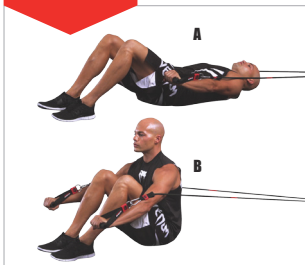
- Uchopte jedno madlo a srovnejte ramena
- Zaujměte pozici dle obr. A
- Ruce držte stále rovně, zvedněte horní část vašeho těla a udělejte otočku zády k pásům.

34

STŘ. POKR.  
WOOD CHOPPERPENDICULAR  
LOW ANCHOR

- Uchopte jednu rukojeť oběma rukama, a to ve výšce pod kolenem
- Lehce ohněte kolena a držte je na šířku ramen
- S mírně ohnutými lokty se vytáhněte nahoru, dokud nejsou vaše ruce nad rameny

35

RESISTED CRUNCH  
ZAČÁTEČNÍKFACING AWAY, SUPINE  
LOW ANCHOR

- Uchopte madla poblíž vašich boků
- Nohy nechte na zemi a posaďte se.

36

SEATED AB TWIST  
ZAČÁTEČNÍKFACING ANCHOR  
SEATED  
MID ANCHOR

- Uchopte madlo oběma rukama v blízkosti hrudníku
- Otáčejte horní část těla - střídějte strany.

ODPOROVÉ  
PÁSY

STŘED TĚLA



**POWER TRAINING SYSTEM**  
MADE WITH **MODULETECH™**

## **PTS** KONFIGURACE NASTAVENÍ 4

ODPOROVÉ PÁSY

PÁSY NA KOTNÍKY

HORNÍ ČÁST TĚLA

- 37** Burpee
- 38** Mountain Climber Pushups
- 39** High Knee Punches
- 40** Double Leg Punch Combo

DOLNÍ ČÁST TĚLA

- 41** Push Kick
- 42** Round House
- 43** Knee Strike
- 44** Side Kick

STŘED TĚLA

- 45** Lying Hip Flexion
- 46** Scissor Kick
- 47** Lying Leg Up
- 48** Jack Knife Sit Up

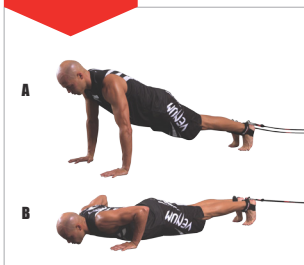
K TOMUTO CVIČENÍ JE POTŘEBA, ABYSTE K HLAVNÍMU PÁSU PŘIPOJILI POPRUHY NA KOTNÍKY

37

STŘ.POKR.  
BURPEEFACING AWAY  
LOW ANCHOR

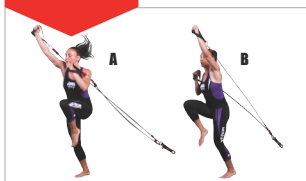
- Připojte oba popruhy na kotníky
- Připravte se do polohy viz. obr. A. Připravte si ruce a nohy na výškok.
- Vyskočte, rozpačte oběma rukama a vraťte se zpět do úvodní polohy.

38

STŘ.POKR.  
MOUNTAIN  
CLIMBER  
PUSHUPSFACING AWAY, PRONE  
LOW ANCHOR

- Připojte oba popruhy na kotníky
- Proveďte 5 kliků
- Chcete-li obměnit trénink, zůstaňte v poloze A a přitáhněte jedno koleno k hrudníku. Prostřídejte.
- Pokud koleno nedosáhnete až k hrudníku, snažte se je dostat co nejdále to půjde.

39

STŘ.POKR.  
HIGH KNEE PUNCHESFACING AWAY  
LOW ANCHOR

- Uchopte obě držadla
- Začněte vysoko zvedat kolena
- Současně s koleny napínejte vždy ruku na opačné straně těla. Střídejte v obou směrech.
- Pro větší obtížnost připojte popruhy na kotníky.

40

STŘ.POKR.  
DOUBLE LEG PUNCH  
COMBOFACING AWAY  
LOW ANCHOR

- Připojte oba kotníkové popruhy
- Postavte se do výchozí polohy, proveďte výpad vpřed jednou nohou.
- Při výpadu proveďte rukou úder a vraťte se zpět do polohy.

**ZAČÁTEČNÍK**  
**PUSH KICK**

41

**FACING AWAY**  
**LOW ANCHOR**


- Connect both Ankle Straps
- In guard position, perform a standard push kick
- Push off your back leg and fully extend your front leg forward
- Alternate between legs

**STŘ.POKR.**  
**ROUND HOUSE KICK**

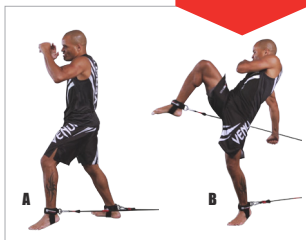
42

**FACING AWAY**  
**LOW ANCHOR**


- Connect one Ankle Strap to your back leg
- In guard position, perform a standard round house kick
- Start by pivoting off your front leg
- Bring your back leg across your center
- Use your hips to generate the force of the kick

**STŘ.POKR.**  
**KNEE STRIKE**

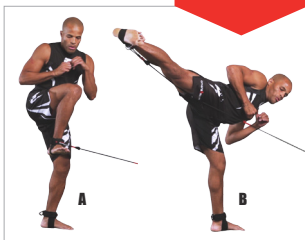
43

**FACING AWAY**  
**LOW ANCHOR**


- Připojte oba kotníkové popruhy
- Z polohy A proveďte výpad nohou
- Vykopněte zadní nohu na úroveň břicha nebo hrudníku.

**ZAČÁTEČNÍK**  
**SIDE KICK**

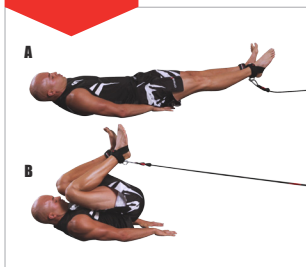
44

**FACING AWAY**  
**LOW ANCHOR**


- Připojte jeden popruh na kotník a dejte ho na přední nohu.
- Z počáteční polohy proveďte kop
- Opřete se o zadní nohu a přední nohu vykopněte až nad vaše boky

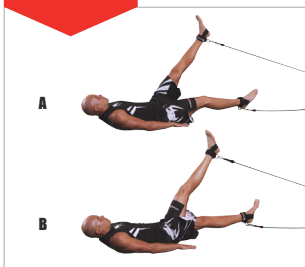


45

STŘ. POKR.  
LYING HIP FLEXIONFACING ANCHOR, SUPINE  
LOW ANCHOR

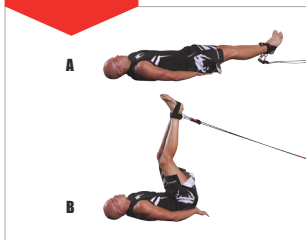
- Připojte oba kotníkové popruhy
- Ve výchozí pozici mějte natažené nohy před sebe.
- Nohy pokrčte a kolena dejte až k hrudníku, pak je narovnejte
- Ruce nechte položený podél těla

46

ZAČÁTEČNÍK  
SCISSOR KICKFACING ANCHOR, SUPINE  
LOW ANCHOR

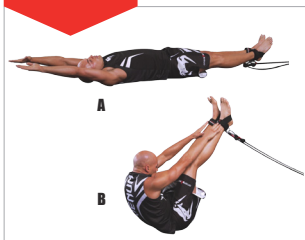
- Připojte oba popruhy na kotníky
- Nohy nechte nataženy před sebou
- Vykopněte jednu nohu do úhlu 45 stupňů a prostrčte s druhou nohou.
- Ruce nechte položený podél těla

47

STŘ. POKR.  
LYING LEG UPFACING ANCHOR, SUPINE  
LOW ANCHOR

- Připojte oba popruhy na kotníky
- Nohy nechte natažené
- Zvedněte obě nohy do úhlu 90 natáhněte za hlavu. Kolena nechte napnuté.
- Ruce mějte podél těla.

48

STŘ. POKR.  
JACK KNIFE SIT UPFACING ANCHOR, SUPINE  
LOW POSITION

- Připojte oba popruhy na kotníky
- Nohy nechte natažené a paže
- Jedním pohybe zvedněte najednou natažené nohy i ruce k sobě.
- Zkuste se dotknout prstů na nohou a pak dejte končetiny zpět dolů.

ODPOROVÉ  
PASY

STŘED TĚLA



**POWER TRAINING SYSTEM**  
MADE WITH **MODULETECH™**

## PTS KONFIGURACE NASTAVENÍ 5

ODPOROVÉ PÁSY

**[MADLA & POPRUHY NA KOTNÍKY]**

### CVIČENÍ POMOCÍ ODPORU

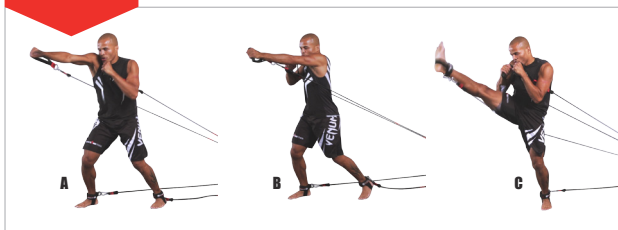
- 49** Jab, Straight, Push Kick
- 50** Jab ,Straight, Hook, Knee
- 51** Hook, Uppercut, Round House
- 52** Jab, Straight, Side Step, Hook, Hook, Side Step
- 53** Jab, Straight, Knee, Hook, Hook
- 54** Uppercut, Uppercut, Knee, Knee
- 55** Hook, Uppercut, Knee
- 56** Jab, Straight, Knee, Knee, Hook, Hook, Round House, Round House

**PRO TOTO CVIČENÍ PŘÍPOJTE MADLA I POPRUHY NA KOTNÍKY.**

49

FACING AWAY  
LOW ANCHORZAČÁTEČNÍK  
JAB, STRAIGHT,  
PUSH KICK

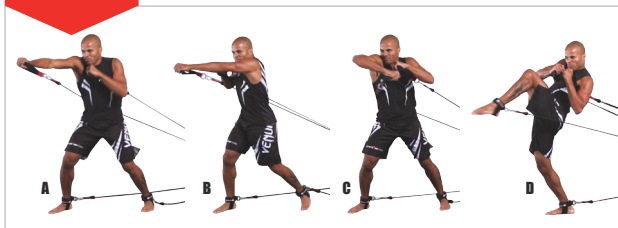
- Uchopte madla
- Zaujměte výchozí pozici
- Proveďte výpad a výkop



50

FACING AWAY  
LOW ANCHORZAČÁTEČNÍK  
JAB, STRAIGHT,  
HOOK, KNEE

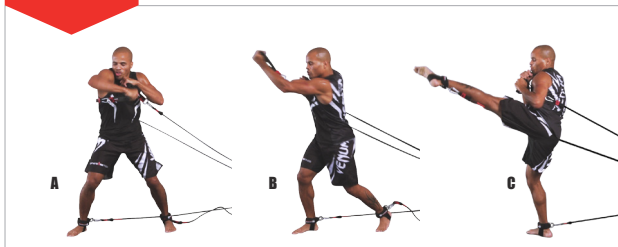
- Uchopte madla
- Postavte se do výchozí pozice
- Proveďte výpad, hák a výkop pomocí kolena



51

FACING AWAY  
LOW ANCHORSTŘ.POKR.  
HOOK, UPPER CUT,  
ROUND HOUSE

- Uchopte madla
- Postavte se do výchozí pozice
- Proveďte hák, výpad nahoru a výkop s nataženou nohou

ODPOROVÉ  
PÁSY

ÚDEROVÉ CVIČENÍ

52

FACING AWAY  
LOW ANCHORSTŘ.POKR.  
JAB, STRAIGHT,  
SIDE STEP, HOOK,  
HOOK

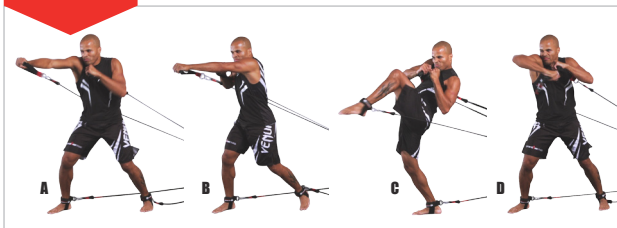
- Uchopte madla
- Zaujměte výchozí pozici
- Proveďte výpad, krok rovně, úkrok stranou, hák, krok stranou a opakujte



53

FACING AWAY  
LOW ANCHORZAČÁTEČNÍK  
JAB, STRAIGHT,  
KNEE, HOOK, HOOK

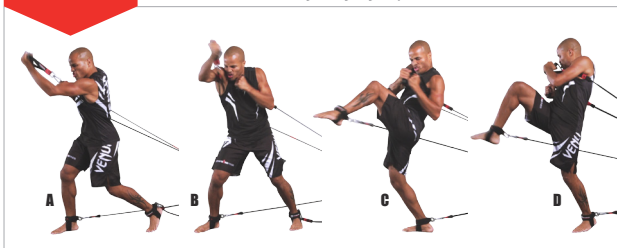
- Uchopte madla
- Zaujměte výchozí pozici
- Proveďte výpad, krok rovně, výkop, hák



54

FACING AWAY  
LOW ANCHORSTŘ.POKR.  
UPPERCUT,  
UPPERCUT,  
KNEE, KNEE

- Uchopte madla
- Zaujměte výchozí pozici
- Proveďte výpad směrem nahoru, vysoký výkop s kolenem nahoře

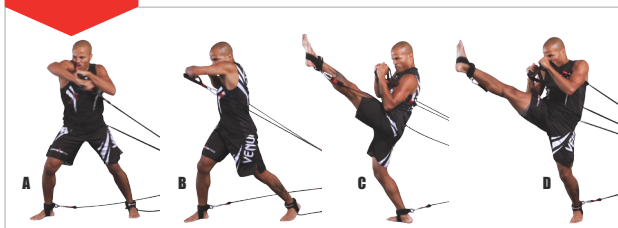


55

FACING AWAY  
LOW ANCHORSTRĚ. POKR.  
HOOK, HOOK,  
PUSH KICK,  
PUSH KICK

- Uchopte madla
- Zaujměte výchozí pozici
- Provedte hák a vysoký výkop

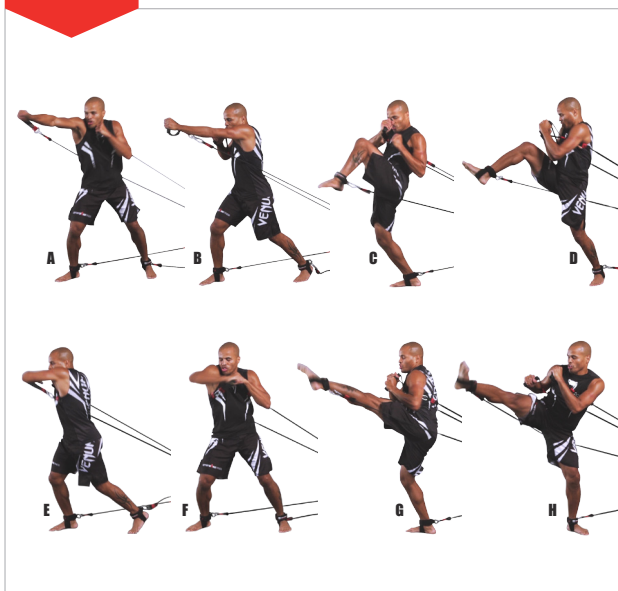
37



56

FACING AWAY  
LOW ANCHORZAČÁTEČNÍK  
JAB, STRAIGHT,  
KNEE, KNEE,  
HOOK, HOOK,  
ROUND HOUSE,  
ROUND HOUSE

- Uchopte madla
- Zaujměte výchozí pozici
- Provedte úder, výkop, hák, vysoký výkop a opakujte



ÚDEROVÉ CVIČENÍ | **ODPOROVÉ PÁSY**



CVIČENÍ #	JMÉNO CVIKU	OPAKOVÁNÍ
13	Original Lunge	8 - 12 opak.
14	Single Leg Burpee	4 - 6 opak.
15	Hip Raise	8 - 12 opak.
16	Lunge Knee Strike	4 - 6 opak.
22	Triangle	4 - 6 opak.
26	1 - 2 Combo	30 sec
28	Floor Strike	30 sec
41	Push Kick	4 - 6 opak.
42	Round House Kick	4 - 6 opak.
43	Knee Strike	4 - 6 opak.
44	Side Kick	4 - 6 opak.
49	Jab, Straight, Push Kick	30 sec
50	Jab, Straight, Hook, Knee	30 sec
51	Hook, Uppercut, Round House	30 sec
54	Uppercut, Uppercut, Knee, Knee	30 sec

Po třech týdnech cvičení můžete zvýšit počet opakování o dalších 5 - 10 a čas o 45 sekund - 1 minutu.

U tohoto cvičení je důraz kladen zejména na sílu, hypertrofií a rychlost. Během každého pohybu byste měl dbát na dobré provedení cviku. Pokud by se kvalita provedení zhoršila, snižte počet opakování a nebo odpor.

Upravte si výšku a délku, abyste zvýšili / snížili odpor cvičení.

Přidejte trénink středu těla, a to 2 - 3 týdne.



CVIČENÍ #	JMÉNO CVIKU	OPAKOVÁNÍ
1	Low Row	12 - 20 opak.
2	Y & T Deltoid Fly	12 - 20 opak.
3	Low Chest Fly	12 - 20 opak.
4	Bicep Curl	12 - 20 opak.
5	Sissy Squat	12 - 20 opak.
7	Jump Squat	12 - 20 opak.
8	Wide Stance Squat	12 - 20 opak.
17	Regular Push Up	12 - 20 opak.
18	Clap Push Up	12 - 20 opak.
19	Skunk Crawls	3 opak.
25	Upper Back Fly	12 - 20 opak.
29	Standard Squat	12 - 20 opak.
37	Burpee	12 - 20 opak.
38	Mountain Climber Pushups	30 sec
39	High Knee Punches	30 sec

Tento okruh opakujte 3 x týdně. Pokud jste teprve cvičit začali, doporučujeme opakovat pouze 2 x týdně.

Po třech týdnech cvičení zvýšte opakování o dalších 5 - 10 a čas o dalších 15 - 20 vteřin.

Upravte si systém, abyste zvýšili / snížili obtížnost cvičení.



CVIČENÍ #	JMÉNO CVIKU	OPAKOVÁNÍ
9	Core Twist	8 - 12 opak.strana
10	Oblique Side Bends	8 - 12 opak. strana
11	Standing Body Crunch	8 - 12 opak.
12	Supine Raise	8 - 12 opak.
21	Oblique Crunch	4 - 6 opak. strana
23	Prone Knee Thrusts	30 sec
24	Suspended Oblique Crunch	3 - 5 opak. strana
33	Standing Ab Twist	4 - 6 opak. strana
34	Wood Chop	4 - 6 opak. strana
35	Resisted Crunch	6 - 12 opak.
36	Seated Ab Twist	6 - 12 opak.
45	Lying Hip Flexion	8 - 12 opak.
46	Scissor Kick	30 sec
47	Lying Leg Up	8 - 12 opak.
48	Jack Knife Sit Up	8 - 12 opak.

Po třech týdnech cvičení zvýšte počet opakování o dalších 5 - 10 opakování a čas zvýšte o dalších 15 - 20 vteřin.

Při tomto tréninku se klade důraz na sílu, flexibilitu a vytrvalost. Během každého cviku dbejte na jeho správné provedení. Pokud se provedení cviku bude zhoršovat, snižte počet opakování nebo odpor.

Upravte si systém, abyste snížili / zvýšili zátěž při cvičení.

Pro co nejlepší výsledky přidejte k tréninku ještě trénink MMA, a to 2 - 3x týdně.





VAŠE VLASTNÍ  
CVIČENÍ

---

---

VAŠE VLASTNÍ  
CVIČENÍ

---

---

Vytvořte si vlastní cviky na Venum PTS. Sdílejte je na své stránce na Facebooku. Posuňte své hranice!



**POWER TRAINING SYSTEM**

**PŘIPRAVENO MODULETECH™**

---

NÁVOD & ŠKOLENÍ