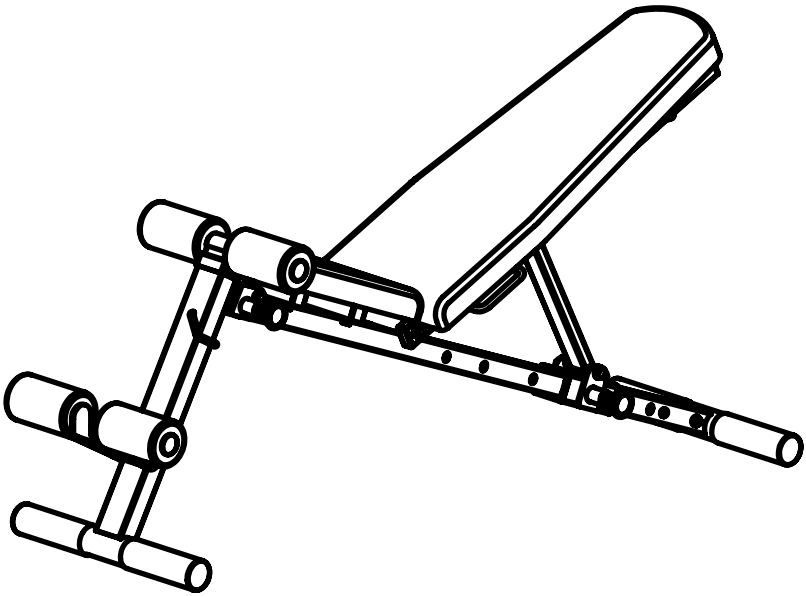
FLOWFITNESS

Foldable Multi Bench



Návod k použití CZ

www.flowfitness.com

INDEX

1 DŮLEŽITÁ OPATŘENÍ 3
2 ÚVOD 5
3 NASTAVENÍ 7
4 SKLADOVÁNÍ A ÚDRŽBA 8
5 POKYNY KE CVIČENÍ 9
6 ROZLOŽENÝ NÁKRES 11
7 SEZNAM DÍLŮ 12
8 ŘEŠENÍ ZÁVAD 13
9 ZÁRUKA 14

1 DŮLEŽITÉ INFORMACE

PŘED POUŽÍVÁNÍM LAVICE SI POZORNĚ PŘEČTĚTE TENTO NÁVOD
A ŘIĎTE SE JEHO POKYNY

- Pro stanovení optimální úrovně tréninku je nejlepší poradit se s odborníkem.

- Pokud se při cvičení objeví závratě, nevolnost či jiné fyzické problémy, okamžitě přestaňte cvičit a konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem.

- Při tréninku pravidelně kontrolujte svůj srdeční tep. Pokud budou jeho hodnoty nestandardní, okamžitě přestaňte cvičit.

- Doporučujeme se před tréninkem rozehřát vhodným cvičením, které by mělo trvat 5 - 10 minut. Po skončení tréninku se protáhněte. Díky tomuto procesu předcházíte případnému zranění a bolesti svalů.

- Stroj používejte pouze k určenému účelu tak, jak je uvedeno v tomto návodu.

- Před cvičením zkontrolujte, že je stroj funkční. Pokud zjistíte, že je cokoli v nepořádku, kontaktujte vašeho prodejce.

- Pokud je lavice rozbitá, necvičte na ní.

- Lavice je určená pro domácí používání a musí být umístěna na rovné ploše.

- Na stroji cvičí vždy pouze jedna osoba.

- Maximální nosnost lavice (osoba + činky) je 180 kg.

- Před cvičením se ujistěte, že kolem sebe máte dostatek volného prostoru. Ideálně 1 metr.

- Na lavici nic nepřilepujte a ani na ní nic nelepte.

- Dbejte na to, aby ke stroji neměli přístup děti a domácí zvířata.

- Osoby se zdravotním postižením by měli mít souhlas lékaře před zahájením cvičení.

- Nestrkejte ruce a nohy pod stroj.

- Během cvičení nikdy nezadržujte dech. Dýchání by mělo být plynulé, a to v závislosti na intenzitě cvičení.

- S tréninkovým plánem začínejte pomalu a postupně jej budujte.

- Během cvičení noste vhodné oblečení. Nenoste nic, co je příliš volné a mohlo by se snadno zachytit v pohyblivých částech stroje.

- Při montáži a demontáži lavice buďte opatrní, abyste předešli případnému zranění. Během tréninku korigujte své tempo a držte rovnováhu.

- Šrouby pravidelně kontrolujte a dotahujte.

- Majitel stroje zodpovídá za to, že všichni jeho uživatelé jsou poučení a vědí, jak stroj používat a o případných nebezpečích tak, jak je popsáno v tomto návodu.

- Tento produkt používejte pouze v suchém a čistém prostředí. Skladování ve vlhkých a chladných prostorách by mohlo vést k poškození lavice.

- Tato lavice není vhodná pro profesionální nebo terapeutické používání.

- Pod lavici na podlahu použijte podložku, abyste zabránili jejímu poškození.

- Zajistěte, aby byl zajišťovací kolík zcela zasunut do rámu. Opěradlo a skládací knoflík by měli být před začátkem cvičení také napevno.

⚠ VAROVÁNÍ

NEŽ ZAČNETE CVIČIT, KONZULTUJTE SVŮJ ZDRAVOTNÍ STAV SE SVÝM LÉKAŘEM.
TOTO OPATŘENÍ JE DŮLEŽITÉ ZEJMÉNA PRO OSOBY STARŠÍ 35 LET
NEBO OSOBY, KTERÉ MAJÍ JINÉ ZDRAOVTNÍ PROBLÉMY.
PŘED POUŽÍVÁNÍM SI PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY.
SPOLEČNOST FLOŠ FITNESS NENESE ODPOVĚDNOST ZA ŽÁDNÉ ZRANĚNÍ
ČI POŠKOZENÍ MAJETKU, KTERÉ VZNIKNE POUŽÍVÁNÍM TÉTO LAVICE.

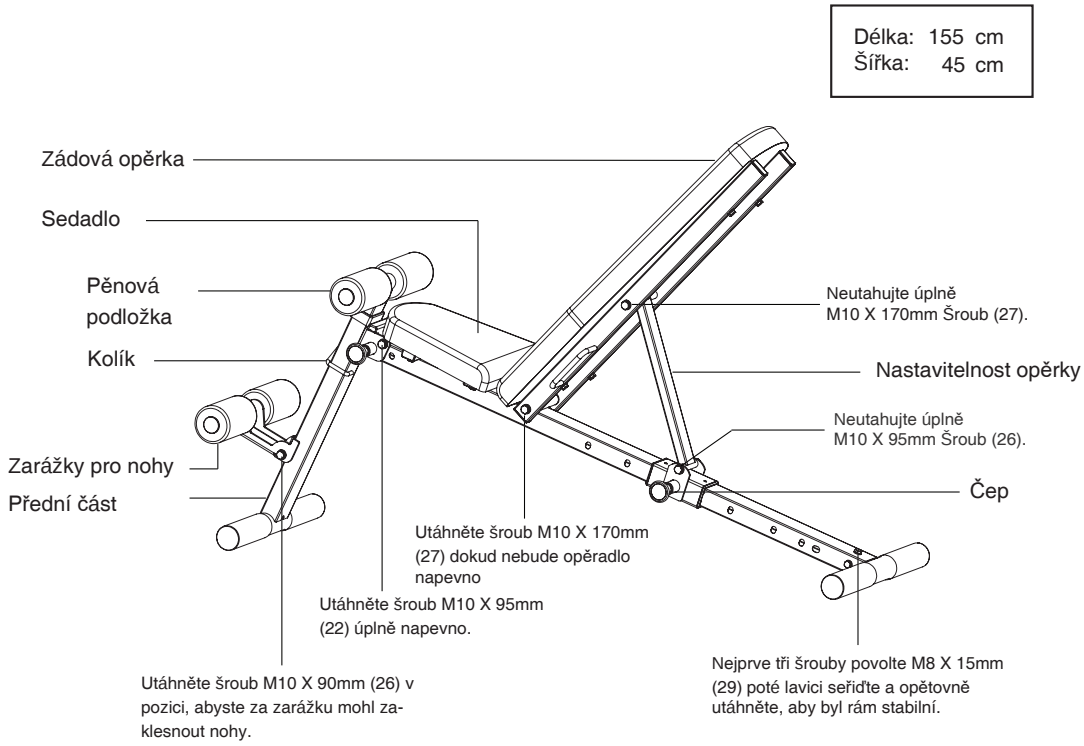
LAVICE NENÍ VHODNÁ K PRONAJÍMÁNÍ NEBO POUŽÍVÁNÍ
V KOMERČNÍM PROSTŘEDÍ.

2 ÚVOD

Děkujeme, že jste si zakoupili skládací lavici Multi Bench SMB50. Zakoupili jste si velice kvalitní produkt pro váš trénink. Doporučujeme vám, abyste si pozorně přečetli návod k použití před tím, než začnete lavici využívat.

Flow Fitness vám přeje úspěšné a příjemné cvičení.

MONTÁŽ:
Lavice je již předmontována. Přesto vám doporučujeme provést kontrolu, zda jsou všechny šrouby pevně utaženy.



Seznam, co se na lavici dá všechno cvičit a které partie můžete procvičit.

CVIKY S **Č**ÍNKAMI

- Tlaky s činkami
- Tlaky s činkami při náklonu
- Tlaky s činkami při negativním náklonu
- Benchpress s tyčí
- Francouzské tlaky

- Bicepsové zdvihy
- Tricepsové shyby s jednoručkou v předklonu
- Přítahy činky v předklonu
- Přítahy činek v leže na břiše
- Tlaky vsedě vzhůru
- Rozpažování s činkami v sedě
- Rozpažování s činkami v sedě
- Rozpažování s činkami v v leže na břiše
- Pull over

CVIKY NA POSÍLENÍ B**Ř**ICHA

- Zvedání pánve
- Zvedání pánve se vztyčením nohou (svíčka)
- Zkracovačky
- Reversní zkracovačky
- Zvedání nohou
- Sklapovačky
- Sedy-lehy s negativním náklonem
- cvičení s Medicin ballem

CVIKY NA HUBNUTÍ

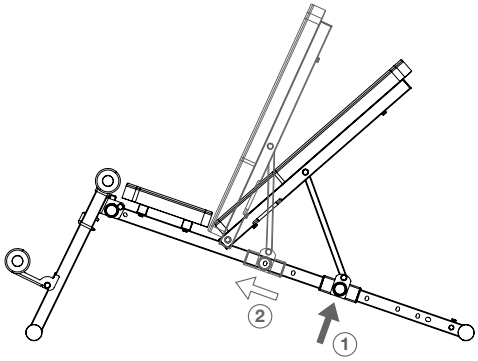
- Zadní tricepsový klik
- dřep na jedné noze

3 NASTAVENÍ

V této části je vysvětleno, jak upravit lavici pro cvičení. Opěrku lze nastavit do sedmi poloh; -19, 0, 15, 30, 45, 60 a 75 stupňů. Pěnovou podložku pro horní část nohou lze zdvihnout do jedenácti poloh a spodní podložkou si zařídíte další oporu pro nohy.

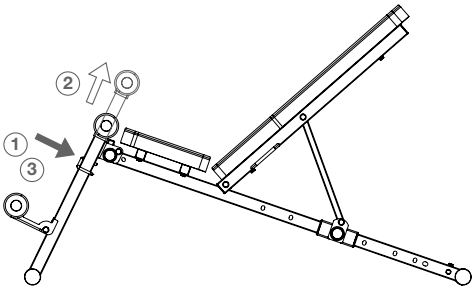
NASTAVENÍ ZÁDOVÉ OPĚRKY

Pro nastavení polohy zádové opěrky zatáhněte za nastavovací kolík, který je na obrázku označen šipkou 1. Poté ho posuňte tak, jak znázorňuje šipka č. 2. Když je knoflík nad otvorem, je možné ho v tomto zafixovat. Předtím, než začnete cvičit, ujistěte se, že je zádová opěrka pevně zafixovaná.



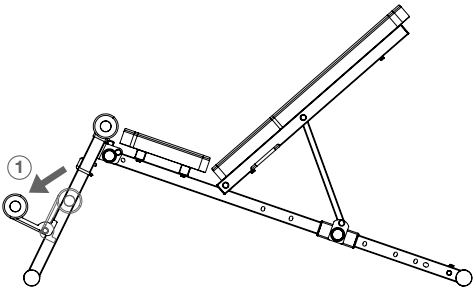
NASTAVENÍ HORNÍ PĚNOVÉ OPĚRKY

Chcete-li nastavit výšku horní pěnové opěrky, vyjměte čep z rámu (je označen šipkou 1). Poté nastavte požadovanou výšku horní pěnové opěrky a tuto pozici opět zafixujte čepem. Před zahájením tréninku se ujistěte, že jsou horní pěnové opěrky pevně zafixované.



NASTAVENÍ SPODNÍ PĚNOVÉ OPĚRKY

Spodní pěnovou opěrku lze jednoduše chytit a sklopit dolů - viz. šipka 1.



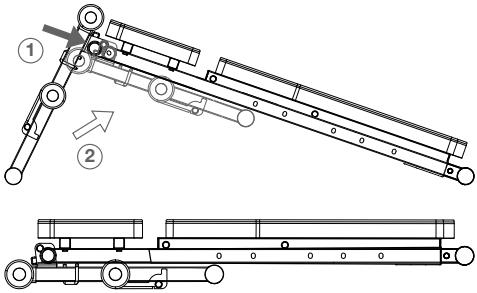
4 SKLADOVÁNÍ A ÚDRŽBA

SKLÁDÁNÍ

Lavice jde celá sklopit, díky tomu je přeprava velice snadná. Na pravé straně pod polštářem je úchyt, díky kterému se lavice snadno přenáší.

NÁVOD NA SKLADOVÁNÍ

Zatáhněte za knoflík, která je na obrázku označen č. 1, pak uchopte přední nohu lavice a otočte ji směrem k hlavnímu rámu tak, jak ukazuje šipka 2. V této poloze by měla být přední noha zafixována.



ÚDRŽBA

Ujistěte se, že jsou všechny části správně utaženy, a to při každém používání. Opotřebované díly okamžitě vyměňte. Posilovací lavici můžete čistit vlhkým hadříkem a jemným, neabrazivním čistícím prostředkem. Nepoužívejte žádná rozpouštědla.

5 POKYNY KE CVIČENÍ

ČTYŘI ZÁKLADNÍ TYPY TRÉNINKŮ

BUDOVÁNÍ SVALŮ

Chcete-li zvětši objem a zvýšit sílu svalům, pak je potřeba postupně zvyšovat intenzitu cvičení. Úroveň intenzity lze upravovat dvěma způsoby:

1. změna používané zátěže
2. změna počtu opakování nebo setů provedení (Opakováním je míněno jeden úplný cyklus cvičení. "Set" je řada opakování).

Správná váha při cvičení je pro každého uživatele individuální. Je potřeba, abyste znali své limity a vybrali váhu přímo pro sebe. Začněte se 3 sety po 8 opakování každého cviku. Po každém setu 3 minuty odpočívejte. Když bez problémů dokončíte 3 sety po 12 opakování, pak můžete zvýšit váhu činek.

RÝSOVÁNÍ

Své svaly můžete rýsovat tím, že je budete trénovat na průměru jejich celkové kapacity. Odcvičte co nejvíce setů za sebou po 15 až 20 opakování, dokud to svaly zvládnout a není to nepříjemné. Po každém setu minutu odpočívejte. Svaly rýsujete tím, že odcvičíte více setů s menší vahou.

HUBNUTÍ

Chcete-li hubnout, cvičte s malou vahou a zvyšujte počet opakování v každém setu. Cvičte 20 až 30 minut, odpočívejte mezi sety maximálně 30 sekund.

KRUHOVÝ TRÉNINK

Kruhový trénink je velmi efektivní způsob kompletního a vyváženého cvičení. Ukážeme vám příklad tréninku:

1. Naplánujte si cvičení na pondělí, středu a pátek.
2. Naplánujte si 20 až 30 minut aerobní cvičení např. běh, cvičení na elipticalu nebo rotopedu, a to v úterý a čtvrtek.
3. Každý týden odpočívejte alespoň jeden celý den v týdnu. Dejte svému tělu čas na regeneraci.

Kombinace silového tréninku a aerobního cvičení posílí vaše tělo, srdce a plíce.

PERSONALIZACE VAŠEHO CVIČEBNÍHO PROGRAMU

Stanovení vhodné délky cvičení a počet opakování, je velmi individuální záležitostí. Snažte se během prvních měsíců nepřehánět. Držte své vlastní tempo a poslouchejte signály svého těla.

Pokud během cvičení cítíte bolest nebo závratě, okamžitě přestaňte cvičit a odpočiňte si. Než budete pokračovat ve cvičení, ujistěte se, že jste v pořádku. Pamatujte, že odpočinek je v tréninkovým programu velice důležitý, stejně tak jako správná strava.

ZAHŘÁTÍ

Před začátkem cvičení se nejdříve zahřejte lehkým cvičením a protažením. Toto by mělo trvat 5 - 10 minut. Díky tomu připravujete své tělo na namáhavé cvičení, zvýšíte krevní oběh a tělesnou teplotu a tím dodáte více kyslíku do svalů.

CVIČENÍ

Každé cvičení by mělo obsahovat 6 až 10 různých cviků. Volte cviky pro každou hlavní svalovou skupinu a zaměřte se na oblasti, které chcete zlepšovat. Chcete-li, aby vaše tréninky byly rozmanité, měňte cviky při každém tréninku.

Trénink si plánujte na dobu, kdy jste v nejlepší fyzické kondici a máte nejvíce energie. Po každém tréninku by měl následovat alespoň jeden den odpočinku. Jakmile zjistíte, který tréninkový plán vám vyhovuje, držte se ho.

FORMA

Udržujte se ve správné formě. Toto je nezbytnou součástí efektivního cvičebního programu. Cvik provádějte v plném rozsahu a cvičte tak, abyste dostatečně procvičili příslušnou část těla. Nekontrolované cvičení způsobí, že se budete cvičit vyčerpaní.

Opakování v každém setu by mělo být bez pauzy a bez problémů. Doba, kdy zabíráte, by měla trvat polovinu doby uvolňovací fáze cviku. Při zátěži vydechujte a při povolení se nadechněte. Nikdy nezadržujte dech. Po každém setu nějakou dobu odpočívejte. Ideální doby odpočinku jsou následující:

1. Pokud budujete svaly, odpočívejte po každém setu 3 minuty.
2. Pokud svaly rýsujete, odpočívejte po každém setu jednu minutu.
3. Pokud hubnete, po každém setu odpočívejte 30 vteřin.

Doporučujeme, abyste prvních pár týdnů strávil tím, že se budete s každým cvikem blíže seznamovat a cvičení vylepšovat.

PROTAŽENÍ

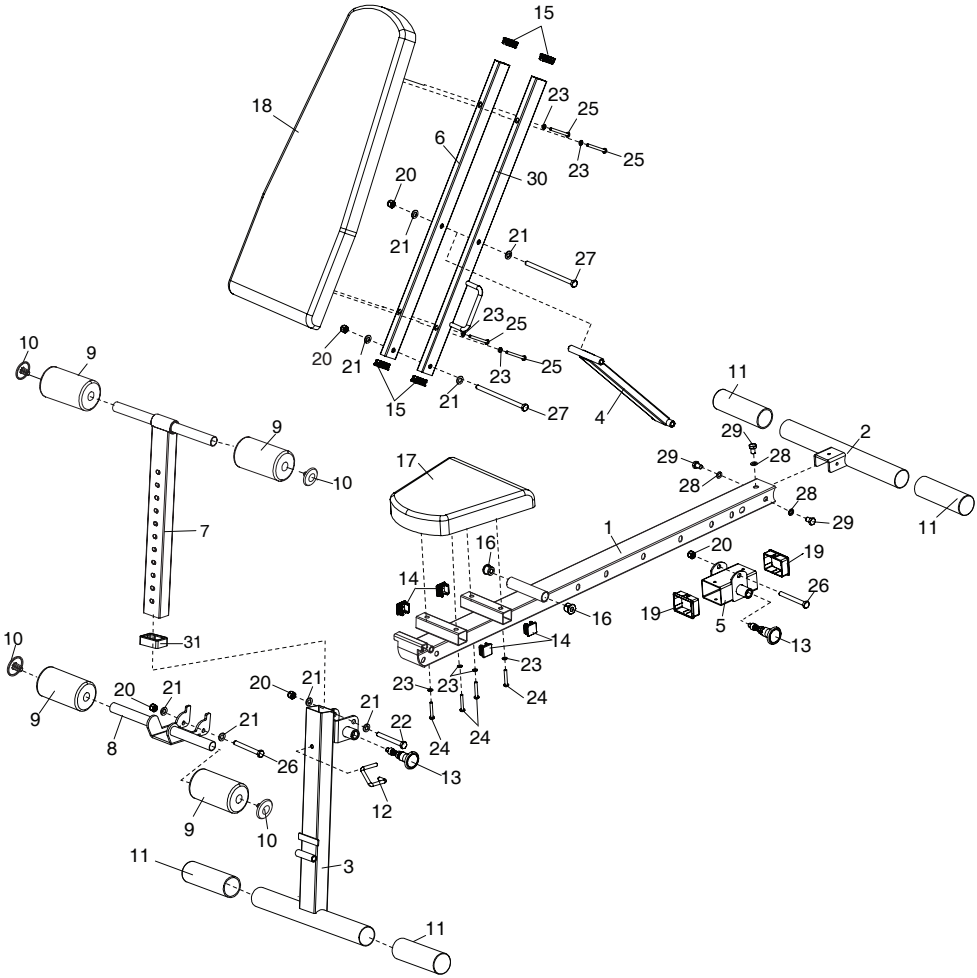
Po každém cvičení se 5 - 10 minut protahujte. Nezapomínejte na vaše paže a nohy. Protažení provádějte pomalu a tak daleko, kam až vás svaly pustí. Toto je velmi efektivní pro zlepšení vaší flexibility.

UDRŽENÍ MOTIVACE

Pro udržení vaší motivace si každý trénink zaznamenávejte a tyto záznamy si schovejte. Pište si datum, provedené cviky, zátěž a počet dokončených setů a opakování.

Na konci každého měsíce si zapište svou tělesnou hmotnost a míry. Klíčem k dosažení nejlepších výsledků je učinit ze cvičení pravidelnou a příjemnou součást každodenního života.

6 ROZLOŽENÝ NÁKRES



7 SEZNAM DÍLŮ

Č.	ČÁST	MNOŽSTVÍ
1	Rámec	1
2	Stabilizátor	1
3	Přední noha	1
4	Výztuha opěradla	1
5	Držák ve tvaru U	1
6	Pravý rám opěradla	1
7	Nastavovací trubka	1
8	Nožní páka	1
9	Pěnová podložka	4
10	Kulatý uzávěr	4
11	Dlouhý výstupní uzávěr	4
12	U-kolík	1
13	Rukojeť	2
14	Vnitřní čtvercový uzávěr 30 mm	4
15	Vnitřní uzávěr	4
16	Rámová objímka	2
17	Sedadlo	1
18	Opěradlo	1
19	Plastový kufřík	2
20	Pojistná matice M10	5

Č.	ČÁST	MNOŽSTVÍ
21	Podložka M10	8
22	Šroub M10 x 95 mm (třída 4,8)	1
23	Podložka M6	8
24	Šroub M6 x 45 mm	4
25	Šroub M6 x 55 mm	4
26	Šroub M10 x 90 mm	2
27	Šroub M10 x 170 mm	2
28	Podložka M8	3
29	Šroub M8 x 15 mm	3
30	Levý zadní rám	1
31	Plastový límec	1
32	Šroub M10 x 95 mm (třída 8.8)	1

Čísla šroubů třídy 4.8 a 8.8 jsou jsou uvedeny na hlavách šroubů.

8 ŘEŠENÍ ZÁVAD

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Po složení lavice nepůsobí stabilně.	Ujistěte se, že je produkt složen a všechny šrouby správně utaženy.
PROBLÉM Zádová opěrka nejde nastavit.	ŘEŠENÍ Šroub M10x170 (27)mírně povolte a ujistěte se, že udrží. Pokud zádová opěrka stále nejde nastavit, povolte šroub více (22)
PROBLÉM Spodní opěrka nejde nastavit.	ŘEŠENÍ Mírně povolte šroub M10x170 (90).
PROBLÉM Během cvičení lavice škřípe.	ŘEŠENÍ Namažte pohyblivé body. K mazání můžete použít také WD40.

POKUD SE NEDAŘÍ PROBLÉM VYŘEŠIT, NEBO ZDE ŘEŠENÍ NENÍ POPSÁNO, KONTAKTUJTE SVÉHO PRODEJCE.

9 ZÁRUKA

Záruku poskytuje dovozce Flow Fitnes ve vaší zemi a prodejce, kde jste výrobek zakoupili. Pro kontaktní informace navštivte stránku:

http://www.flowfitness.nl/en/dealers/locations.php

DOVOZCE:

Trinteco s.r.o.

Antala Staška 2027/77

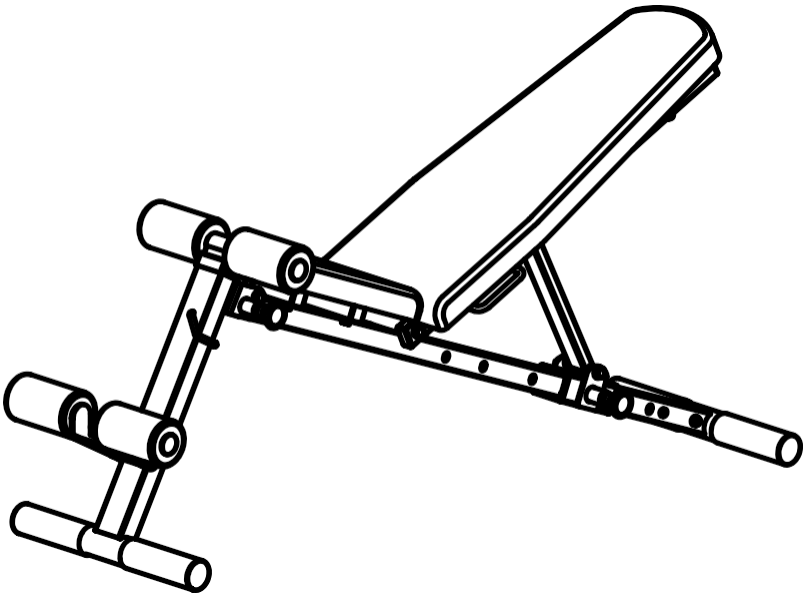
140 00 Praha 4 - Kr**č**

I**Č**: 052 54 175

DI**Č**: CZ05254175

FLOWFITNESS

Skladacia viacúčelová lavička



Návod na použitie SK

www.flowfitness.com

INDEX

1 DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA 17
2 ÚVOD 19
3 NASTAVENIA 21
4 SKLADOVANIE A ÚDRŽBA 22
5 NÁVOD NA CVIČENIE 23
6 ROZLOŽENÝ VÝKRES 25
7 ZOZNAM DIELOV 26
8 RIEŠENIE PROBLÉMOV 27
9 ZÁRUKA 28

1 DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE

PRED POUŽITÍM LAVICE SI POZORNE PREČÍTAJTE TENTO NÁVOD A DODRŽIAVAJTE JEHO POKYNY

- Optimálnu úroveň tréningu je najlepšie konzultovať s odborníkom.

- Ak počas cvičenia pociťujete závraty, nevoľnosť alebo iné fyzické problémy, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa o svojom stave s lekárom.

- Počas cvičenia si pravidelne kontrolujte srdcovú frekvenciu. Ak sa vaša srdcová frekvencia stane abnormálnou, okamžite prestaňte cvičiť.

- Odporúča sa, aby ste sa pred tréningom zahriali vhodným cvičením, ktoré by malo trvať 5 až 10 minút. Po tréningu sa pretiahnite. Tento proces zabráni prípadnému zraneniu a bolestivosti svalov.

- Stroj používajte len na určený účel, ako je uvedené v tejto príručke.

- Pred cvičením skontrolujte, či je stroj v poriadku. Ak zistíte niečo nesprávne, obráťte sa na svojho predajcu.

- Ak je lavička pokazená, necvičte na nej.

- Lavica je určená na domáce použitie a musí byť umiestnená na rovnom povrchu.

- Na stroji smie súčasne cvičiť iba jedna osoba.

- Maximálna nosnosť lavičky (osoba+ činky) je 180 kg.

- Pred cvičením sa uistite, že máte okolo seba dostatok voľného priestoru. Ideálne 1 meter.

- Na lavicu nič nelepte ani neprilepujte.

- Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu stroja.

- Osoby so zdravotným postihnutím by mali mať pred cvičením súhlas lekára.

- Nevkladajte ruky a nohy pod stroj.

- Počas cvičenia nikdy nezadržujte dych. Dýchanie by malo byť plynulé, v závislosti od intenzity cvičenia.

- Svoj tréningový plán začnite pomaly a postupne ho zvyšujte.

- Počas cvičenia noste vhodné oblečenie. Nenoste nič, čo je príliš voľné a mohlo by sa ľahko zachytiť o pohyblivé časti stroja.

- Pri montáži a demontáži lavice postupujte opatrne, aby ste sa vyhli možnému zraneniu. Počas cvičenia korigujte svoje tempo a udržujte rovnováhu.

- Pravidelne kontrolujte a uťahujte skrutky.

- Vlastník stroja je zodpovedný za to, aby všetci používatelia boli poučení a oboznámení s používaním stroja a so všetkými nebezpečenstvami, ktoré sú popísané v tomto návode.

- Tento výrobok používajte len v suchom a čistom prostredí. Skladovanie vo vlhkých a chladných priestoroch by mohlo viesť k poškodeniu lavice.

- Táto lavica nie je vhodná na profesionálne alebo terapeutické použitie.

- Pod lavicu používajte podložku na podlahu, aby ste zabránili jej poškodeniu.

- Uistite sa, že je zaisťovací kolík úplne zasunutý do rámu. Pred začatím cvičenia by malo byť zafixované aj operadlo a sklopný gombík.

⚠ VAROVANIE

PRED CVIČENÍM SA PORAĎTE SO SVOJÍM LEKÁROM. TOTO BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIE JE DÔLEŽITÉ NAJMÄ PRE OSOBY STARŠIE AKO 35 ROKOV ALEBO OSOBY, KTORÉ MAJÚ INÉ ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY. PRED POUŽITÍM SI PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY. SPOLOČNOSŤ FLOS FITNESS NEZODPOVEDÁ ZA ŽIADNE ZRANENIA ANI ŠKODY NA MAJETKU SPÔSOBENÉ POUŽÍVANÍM TEJTO LAVIČKY.

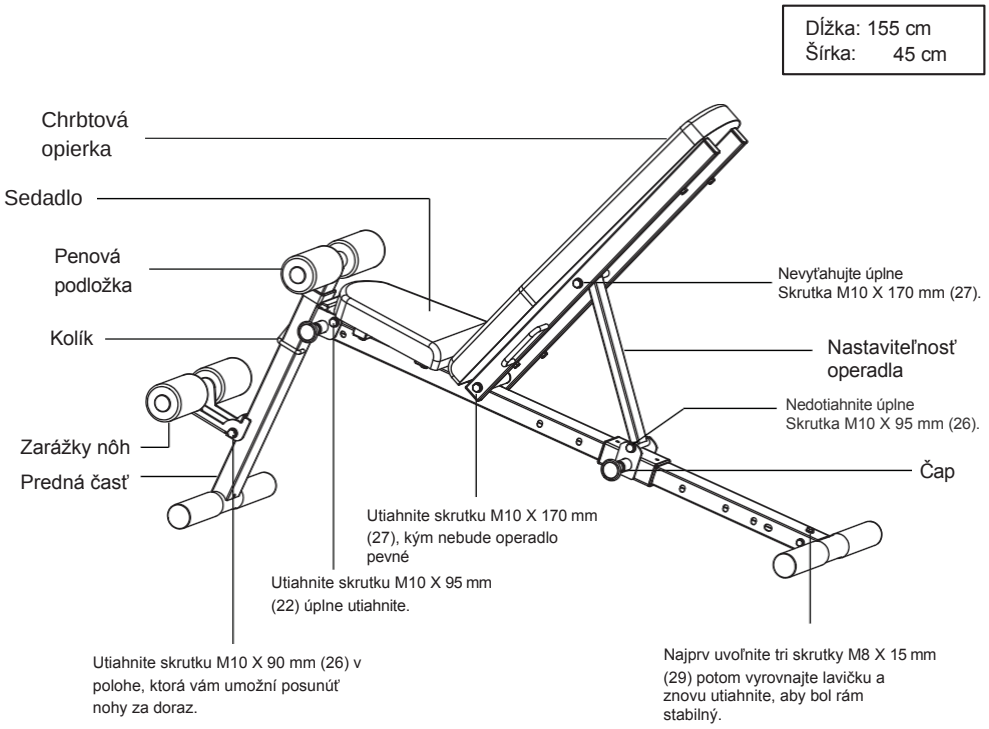
LAVIČKA NIE JE VHODNÁ NA PRENÁJOM ALEBO POUŽÍVANIE V KOMERČNOM PROSTREDÍ.

2 ÚVOD

Ďakujeme, že ste si zakúpili skladacie lavičky Multi Bench SMB50. Zakúpili ste si veľmi kvalitný výrobok pre váš tréning. Odporúčame vám, aby ste si pred použitím lavičky pozorne prečítali návod na obsluhu.

Spoločnosť Flow Fitness vám praje úspešný a príjemný tréning.

MONTÁŽ:
Lavica je už predmontovaná. Napriek tomu vám odporúčame vykonať kontrolu, či sú všetky skrutky pevne utiahnuté.



Uveďte, čo všetko môžete na lavičke robiť a ktoré oblasti môžete precvičovať.

CVIKY S ČÍNKAMI

- Kliky s čínkami
- Kliky s bradlami v predklone
-Čínske kliky s negatívnym predklonom
- Benchpress s hrazdou
- Francúzsky tlaky
- Bicepsové zdvihy
- Tricepsové zhyby s jednoručkou v predklone
- Príťahy činky v predklone
- Príťahy činok v ľahu na bruchu
- Tlaky v sede nahor
- Rozpažovanie s činkami v sede
- Rozpažovanie s činkami v sede
- Rozpažovanie s činkami v ľahu na bruchu
- Pull over

CVIČENIA NA POSILNENIE BRUCHA

- Zdvihy panvy
- Zdvih panvy so zdvihnutím nôh (sviečka)
- Skracovačky
- Reverzné skracovačky
- Zdvihy nôh
- Sklapovačky
- Sed-ľahy s negatívnym sklonom
- cvičenie s Medicinbalom

CVIKY NA CHUDNUTIE

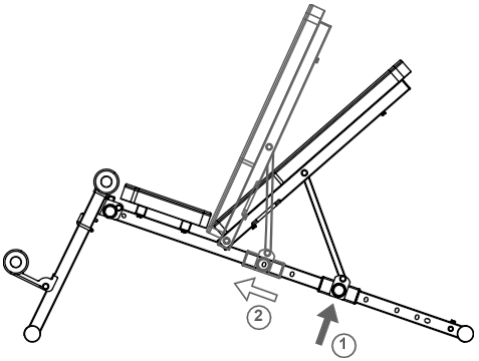
- Zadný tricepsový klik
- Drep na jednej nohe

3 NASTAVENIE

Táto časť vysvetľuje, ako nastaviť lavičku na cvičenie. Opierku chrbta je možné nastaviť do siedmich polôh: -19, 0, 15, 30, 45, 60 a 75 stupňov. Penovú podložku pre horné končatiny možno zdvihnúť do jedenástich polôh a spodnú podložku možno použiť na poskytnutie dodatočnej opory pre nohy.

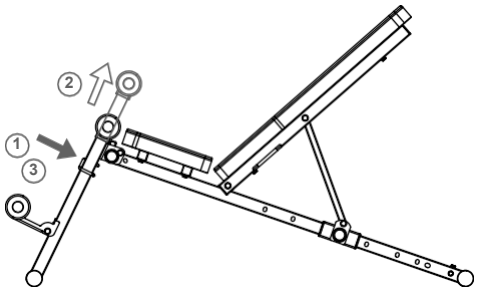
NASTAVENIE OPERADLA

Ak chcete nastaviť polohu operadla, zatiahnite za nastavovací kolík, ktorý je na obrázku označený šípkou 1. Potom ho posuňte tak, ako ukazuje šípka 2. Keď je gombík nad otvorom, je možné ho v tejto polohe zafixovať. **Pred začatím cvičenia sa uistite, že je operadlo pevne zafixované.**



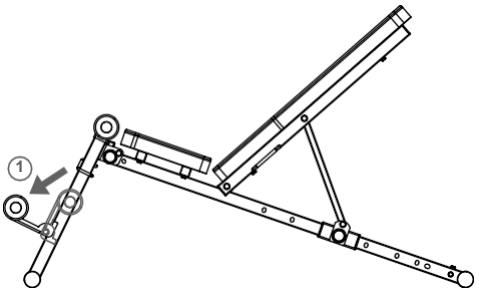
NASTAVENIE HORNEJ PENOVEJ OPIERKY

Ak chcete nastaviť výšku horného penového operadla, odstráňte kolík z rámu (označený šípkou 1). Potom nastavte požadovanú výšku hornej penovej opierky a túto polohu opäť zafixujte pomocou kolíka. **Pred začatím tréningu sa uistite, že sú horné penové opierky pevne zafixované.**



NASTAVENIE SPODNEJ PENOVEJ OPIERKY

Spodnú penovú opierku možno ľahko uchopiť a sklopiť - pozri šípku 1.



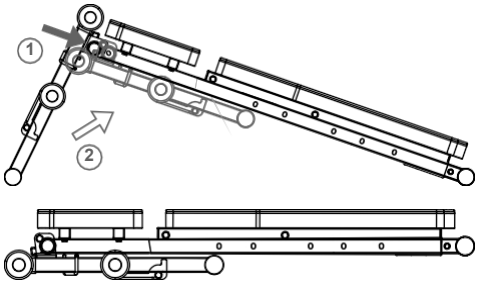
4 SKLADOVANIE A ÚDRŽBA

SKLADOVANIE

Lavicu možno zložiť úplne naplocho, čo veľmi uľahčuje jej prepravu. Na pravej strane pod vankúšom sa nachádza rukoväť, ktorá uľahčuje prenášanie lavičky.

POKYNY NA SKLADOVANIE

Zatiahnite za gombík označený na obrázku ako č. 1, potom uchopte prednú nohu lavice a otočte ju smerom k hlavnému rámu, ako ukazuje šípka č. 2. V tejto polohe by mala byť predná noha zaistená na mieste.



ÚDRŽBA

Pri každom použití sa uistite, že sú všetky časti správne utiahnuté. Opotrebované diely ihneď vymeňte. Cvičebnú lavicu čistite vlhkou handričkou a jemným neabrazívnym čistiacim prostriedkom. Nepoužívajte žiadne rozpúšťadlá.

5 POKYNY PRE CVIČENIE

ŠTYRI ZÁKLADNÉ TYPY TRÉNINGKOV

BUDOVANIE SVALOV

Ak chcete zvýšiť objem a silu svalov, musíte postupne zvyšovať intenzitu cvičenia. Úroveň intenzity možno upraviť dvoma spôsobmi:

1. Zmenou použitej záťaže

2. Zmena počtu vykonaných opakovaní alebo sérií (Opakovanie je jeden úplný cyklus cvičenia. "Séria" je séria opakovaní).

Správna záťaž pri cvičení je individuálna pre každého používateľa. Musíte poznať svoje limity a vybrať si váhu špeciálne pre vás. Začnite s 3 sériami po 8 opakovaní každého cviku. Po každej sérii odpočívajte 3 minúty. Keď bez problémov absolvujete 3 série po 12 opakovaní, môžete zvýšiť hmotnosť činiek.

Rysovanie

Svoje svaly môžete vyrysovať tak, že ich budete trénovať na priemer ich celkovej kapacity. Odcvičte čo najviac sérií po 15 až 20 opakovaní za sebou, kým to vaše svaly zvládnu a nebude to nepríjemné. Po každej sérii si doprajte minútu odpočinku. Svaly vytvarujete tak, že budete robiť viac sérií s menšou váhou.

CHUDNUTIE

Ak chcete schudnúť, trénujte s malou váhou a zvyšujte počet opakovaní v každej sérii. Cvičte 20 až 30 minút, pričom medzi sériami odpočívajte maximálne 30 sekúnd.

KRUHOVÝ TRÉNING

Kruhový tréning je veľmi účinný spôsob, ako dosiahnuť kompletný a vyvážený tréning. Ukážeme vám príklad tréningu:

1. Naplánujte si tréning na pondelok, stredu a piatok.

2. Naplánujte si 20 až 30 minút aerobiku beh, eliptický trenažér alebo bicykel na cvičenie v utorok a vo štvrtok.

3. Každý týždeň aspoň jeden celý deň odpočívajte. Doprajte svojmu telu čas na regeneráciu.

Kombinácia silového tréningu a aeróbneho cvičenia posilní vaše telo, srdce a pľúca.

PERSONALIZÁCIA VÁŠHO CVIČEBNÉHO PROGRAMU Určenie vhodnej dĺžky cvičenia a počtu opakovaní je veľmi individuálna záležitosť. Počas prvých mesiacov sa snažte nepreháňať. Dodržiavajte vlastné tempo a počúvajte signály svojho tela.

Ak počas cvičenia pocítite bolesť alebo závraty, okamžite prestaňte cvičiť a odpočívajte. Pred pokračovaním v cvičení sa uistite, že ste v poriadku. Nezabudnite, že odpočinok je v cvičebnom programe veľmi dôležitý, rovnako ako správna strava.

ROZHRIATIE

Pred začatím cvičenia sa najprv zahrejte ľahkým cvičením a strečingom. To by malo trvať 5 - 10 minút. Pripravíte tak svoje telo na náročné cvičenie, zvýšite krvný obeh a telesnú teplotu a dodáte svalom viac kyslíka.

CVIČENIE

Každé cvičenie by malo obsahovať 6 až 10 rôznych cvikov. Vyberte si cviky pre každú hlavnú svalovú skupinu a zamerajte sa na oblasti, ktoré chcete zlepšiť. Ak chcete, aby boli vaše tréningy pestré, pri každom tréningu cviky obmieňajte.

Tréningy si naplánujte na obdobie, keď ste v najlepšej fyzickej kondícii a máte najviac energie. Po každom tréningu by mal nasledovať aspoň jeden deň odpočinku. Keď nájdete tréningový plán, ktorý vám vyhovuje, držte sa ho.

FORMA

Udržujte si dobrú kondíciu. Toto je neoddiskutovateľná súčasť efektívneho cvičebného programu. Cvičte v plnom rozsahu pohybu a cvičte dostatočne, aby ste dostatočne precvičili príslušnú časť tela. Nekontrolované cvičenie spôsobí, že budete cvičiť vyčerpaní.

Opakovania v každej sérii by mali byť bez prestávky a bez problémov. Čas, ktorý zaberiete, by mal byť o polovicu kratší ako čas relaxačnej fázy cvičenia. Počas námahy sa nadychujte a počas uvoľnenia sa nadychujte. Nikdy nezadržujte dych. Po každej sérii určitý čas odpočívajte. Ideálne doby odpočinku sú nasledovné:

1. Ak budujete svaly, odpočívajte po každom 3 minúty po každej sérii.

2. Ak budujete svaly, odpočívajte po každej sérii jednu minútu.

3. Ak chudnete, odpočívajte 30 sekúnd po každej sérii.

Odporúčame vám, aby ste sa počas prvých niekoľkých týždňov bližšie oboznámili s jednotlivými cvikmi a spresnili ich.

PREŤAHNUTIE

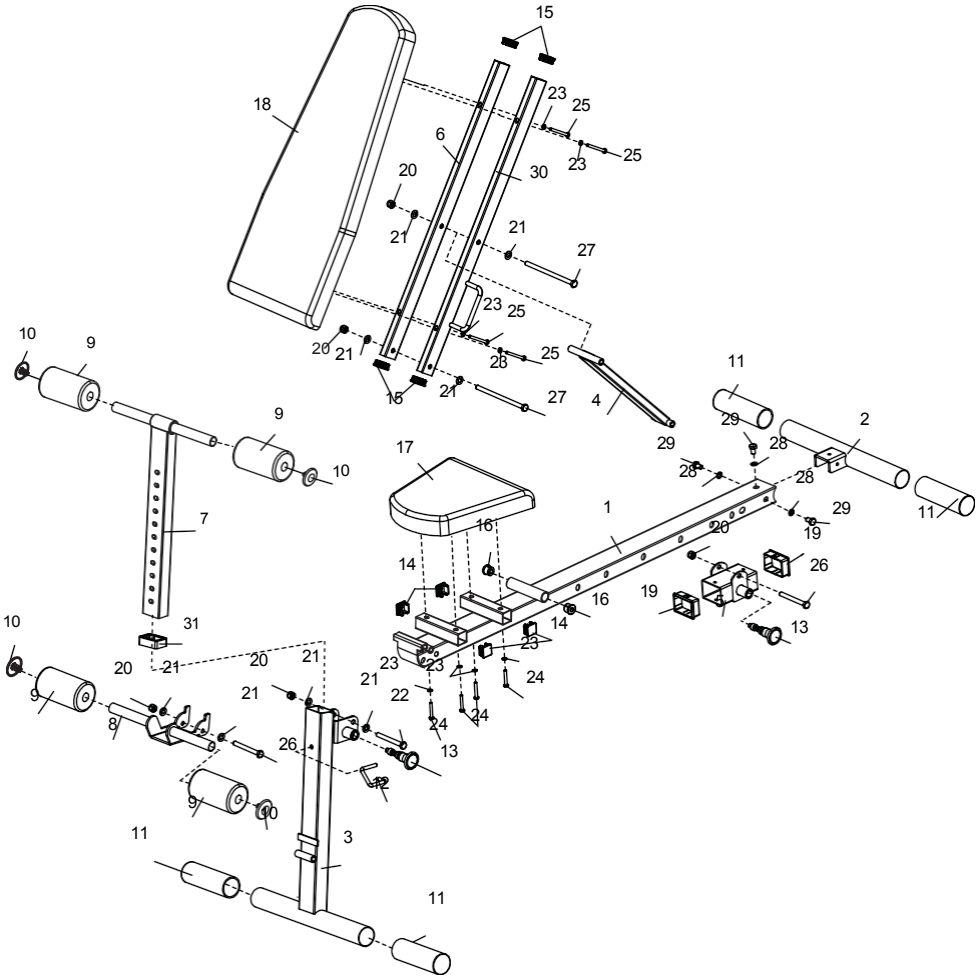
Po každom cvičení sa 5 až 10 minút naťahujte. Nezabudnite na ruky a nohy. Naťahujte sa pomaly a tak ďaleko, ako vám to svaly dovolia. Je to veľmi účinné na zlepšenie vašej flexibility.

UDRŽIAVANIE MOTIVÁCIE

Aby ste si udržali motiváciu, zaznamenávajte si každý tréning a tieto záznamy si uchovávajte. Zapíšte si dátum, vykonané cviky, záťaž a počet vykonaných sérií a opakovaní.

Na konci každého mesiaca si zapíšte svoju telesnú hmotnosť a miery. Kľúčom k dosiahnutiu najlepších výsledkov je, aby sa cvičenie stalo pravidelnou a príjemnou súčasťou vášho každodenného života.

6 ROZLOŽENÝ VÝKRES



7 ZOZNAM DIELOV

Č.	ČASŤ	MNOŽSTVO
1	Rám	1
2	Stabilizátor	1
3	Predná noha	1
4	Výstuž operadla	1
5	Držiak v tvare U	1
6	Pravý rám operadla	1
7	Nastavovacia rúrka	1
8	Páka na nohu	1
9	Penová podložka	4
10	Okrúhly uzáver	4
11	Dlhý výstupný uzáver	4
12	U kolík	1
13	Kľučka	2
14	30 mm štvorcový vnútorný uzáver	4
15	Vnútorný uzáver	4
16	Puzdro rámu	2
17	Sedadlo	1
18	Operadlo	1
19	Plastové puzdro	2
20	Zaisťovacia matica M10	5

Č.	ČASŤ	MNOŽSTVO
21	Podložka M10	8
22	Skrutka M10 x 95 mm (trieda 4.8)	1
23	Podložka M6	8
24	Skrutka M6 x 45 mm	4
25	Skrutka M6 x 55 mm	4
26	Skrutka M10 x 90 mm	2
27	Skrutka M10 x 170 mm	2
28	Podložka M8	3
29	Skrutka M8 x 15 mm	3
30	Ľavý rám operadla	1
31	Plastový golier	1
32	Skrutka M10 x 95 mm (trieda 8.8)	1

Čísla triedy skrutiek 4.8 a 8.8 sú uvedené na hlave skrutiek.

8 RIEŠENIE ZÁVAD

PROBLÉM Lavica nie je pri skladaní stabilná.	**RIEŠENIE** Skontrolujte, či je výrobok zložený a či sú všetky skrutky správne dotiahnuté.
PROBLÉM Operadlo chrbta sa nedá nastaviť.	**RIEŠENIE** Mierne povoľte skrutku M10x170 (27) a uistite sa, že drží. Ak sa operadlo stále nenastavuje, uvoľnite skrutku viac (22).
PROBLÉM Spodnú opierku rúk nie je možné nastaviť.	**RIEŠENIE** Mierne uvoľnite skrutku M10x170 (90).
PROBLÉM Lavica počas cvičenia vŕzga.	**RIEŠENIE** Premažte pohyblivé body. Na mazanie môžete použiť aj WD40.

AK SA PROBLÉM NEDÁ VYRIEŠIŤ ALEBO RIEŠENIE NIE JE OPÍSANÉ V TOMTO DOKUMENTE, OBRÁŤTE SA NA SVOJHO PREDAJCU.

9 ZÁRUKA

Záruku poskytuje dovozca Flow Fitness vo vašej krajine a predajca, u ktorého ste výrobok zakúpili. Kontaktné informácie nájdete na adrese:

http://www.flowfitness.nl/en/dealers/locations.php

DOVOZCOVIA:

Trinteco Ltd.

Antala Staška 2027/77 140

00 Praha 4 - Krč

ID: 052 54 175 DIC:

CZ05254175

POZNÁMKY

POZNÁMKY

FLOWFITNESS

Foldable Multi Bench



Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257