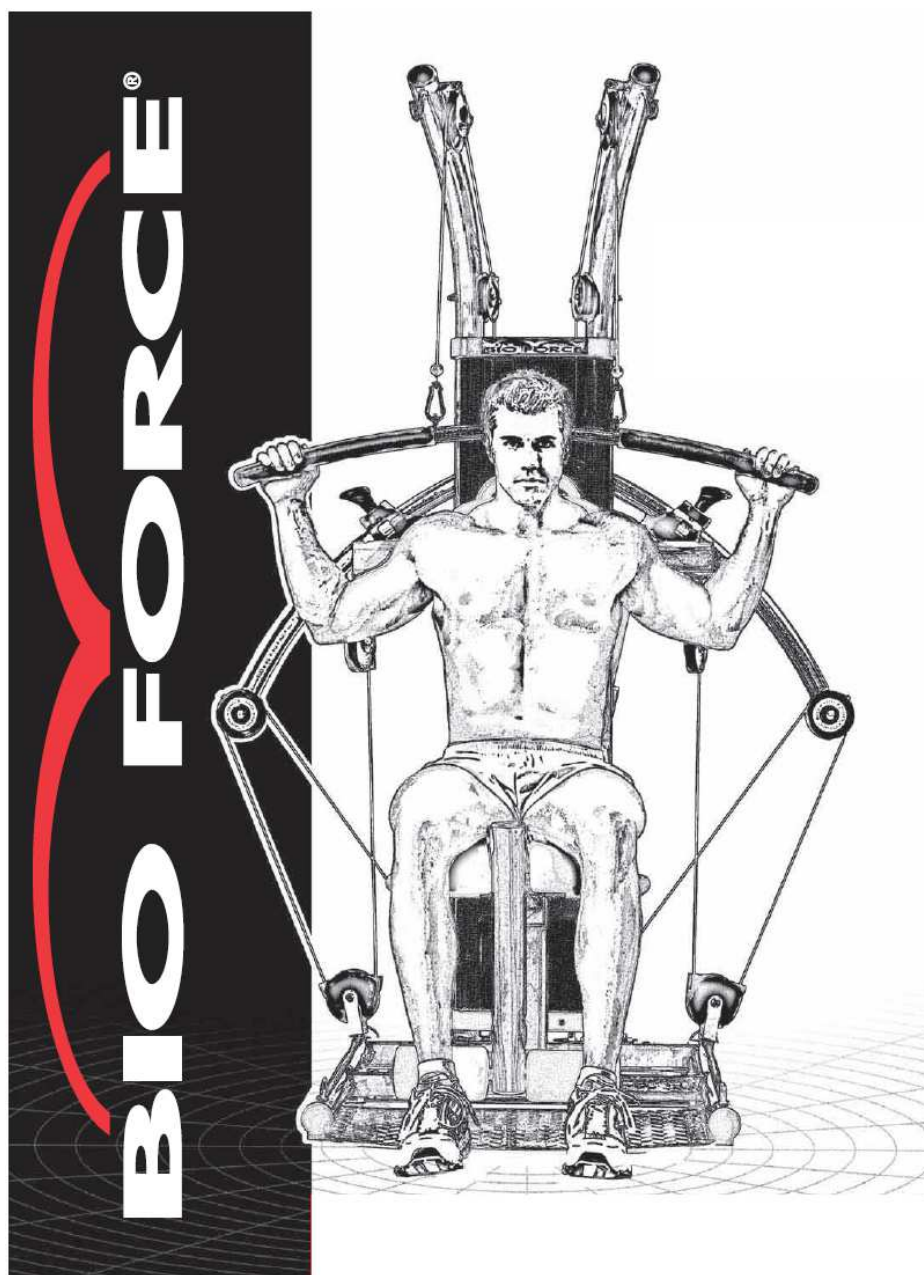




UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 6958 Multifunkční posilovací věž Bio Force



OBSAH

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE.....	4
ROZMĚRY A PŘEHLED DÍLŮ.....	6
ŠTÍTKY S VAROVÁNÍM / VÝSTRAHOU.....	7
POKYNY K SESTAVOVÁNÍ.....	9
MONTÁŽ.....	11
KROK 1.....	11
KROK 2.....	12
KROK 3.....	13
KROK 4.....	14
KROK 5.....	17
KROK 6, 7.....	17
KROK 8.....	20
KROK 9.....	21
KROK 10.....	23
MONTÁŽ PŘÍSLUŠENSTVÍ.....	25
KOMPLETNÍ SEZNAM DÍLŮ.....	26
SCHÉMA.....	30
ÚDRŽBA A SKLADOVÁNÍ.....	31
POKYNY KE CVIČENÍ.....	33
DŮLEŽITÉ.....	33
CVIČEBNÍ FÁZE.....	33
KDY CVIČIT.....	34
MĚŘENÍ SRDEČNÍHO TEPU.....	34
CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE.....	34
OBLEČENÍ.....	34
TIPY PRO ZVÝŠENÍ MOTIVACE KE CVIČENÍ.....	34
PŘEDNOSTI POSILOVACÍ VĚŽE BIO FORCE®.....	35
TRÉNINK NA POSILOVACÍ VĚŽI BIO FORCE®.....	35
DŮLEŽITÉ CVIČEBNÍ TIPY A BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	35
INFORMACE O NASTAVENÍ POSILOVACÍ VĚŽE.....	36
ROZMÍSTĚNÍ KLADEK.....	36
NASTAVENÍ ZÁTĚŽE POMOCÍ POSUVNÉHO MECHANISMU SE ZÁPADKOU.....	37
NASTAVENÍ POLOHY SEDLA.....	37
NASTAVENÍ POLOHY OPĚREK NOHOU.....	37
OSMITÝDENNÍ CVIČEBNÍ PROGRAM PRO SKVĚLOU POSTAVU.....	38
PROTAHOVACÍ CVIKY.....	49
SEZNAM CVIKŮ.....	52

POSILOVACÍ CVIKY	57
KARDIOVASKULÁRNÍ TRÉNINK.....	114
CVIČEBNÍ PROGRAM PRO POSÍLENÍ KARDIOVASKULÁRNÍHO SYSTÉMU	115
ZÁZNAMY O KONDIČNÍM CVIČENÍ	118
SLEDOVÁNÍ DOSAŽENÝCH VÝSLEDKŮ	120
ZÁZNAMY O POSILOVÁNÍ.....	121
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	122

Pro maximální efektivitu a bezpečnost cvičení si, prosím, přečtěte nejdříve tento manuál společnosti Bio Force®

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

! VAROVÁNÍ

Nedodržení pokynů v tomto manuálu a na varovných štítcích na věži může mít za následek vážná zranění či smrt uživatele nebo okolních osob.



- 1) **Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se nejdříve poradte s lékařem.** Lékař by vám měl pomoci stanovit vhodnou zónu tepové frekvence v závislosti na vašem věku a tělesné kondici. Navíc nejsou všechny cvičební programy a druhy sportovního nářadí vhodné pro každého. Porada s lékařem je obzvláště důležitá, jste-li starší 35 let, těhotná žena nebo trpíte zdravotními problémy či poruchou rovnováhy. Pokud užíváte léky ovlivňující tepovou frekvenci, je porada s lékařem zcela zásadní.
- 2) **Začněte pozvolna a intenzitu cvičení zvyšujte postupně a s rozumem.** Začněte cvičebním programem pro začátečníky a obeznamte se se všemi základními cviky, než přejdete k náročnějším cvikům a cvičebním programům, a to i v případě, že máte dobrou tělesnou kondici a zkušenosti se cvičením.
- 3) **Nikdy se během cvičení nepřetěžujte.** Všimněte si reakcí organismu. Přizpůsobte průběh cvičení tomu, jak bude tělo na zátěž reagovat. Musíte se naučit rozeznávat mezi „dobrou“ bolestí (jako např. mírným pnutím a pálením namáhaného svalstva) a „špatnou“ bolestí, která je velmi nepříjemná. **Pokud začnete pociťovat bolest nebo tlak v oblasti hrudníku, nepravidelný tep, závratě, malátnost nebo dušnost, přestaňte okamžitě cvičit a poradte se s lékařem.**
- 4) **Vždy se na následnou zátěž připravte.** Posilování by mělo předcházet 5-10 minut aerobního cvičení a následně strečink.
- 5) **Před KAŽDÝM použitím nejdříve zkontrolujte stav věže. Nikdy věž nepoužívejte, pokud není zcela v pořádku.**
- 6) **BUĎTE OPATRNÍ při nasedání a sesedání z věže.** Umístěte přístroj na pevný a rovný povrch. Postavte jej na koberec či jinou ochrannou podložku. Řiďte se cvičebními instrukcemi uvedenými v kapitole „Posilovací cviky“, které popisují správnou techniku 110 různých cviků.
- 7) **Používejte posilovací věž pouze k účelům, ke kterým je přímo určena a jak je uvedeno v tomto manuálu. Nikdy neprovádějte žádné úpravy v konstrukci věže a používejte pouze příslušenství doporučené výrobcem.**
- 8) **Zajistěte v okolí věže dostatek volného prostoru bez nábytku či jiných předmětů.** Pokud je věž právě používána, neměly by se v její blízkosti pohybovat děti ani zvířata.
- 9) **Ke cvičení používejte vhodné sportovní oblečení.** Oblečení by mělo být pohodlné, lehké a nemělo by bránit v pohybu. Noste pohodlnou sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou.
- 10) **PŘÍSTROJ NESMÍ POUŽÍVAT DĚTI. Rodiče a dohlížející osoby si musí uvědomit svou zodpovědnost za děti. Jak všichni víme, děti si rády hrají a jsou velice vynalézavé, a to může vést k nebezpečným situacím. Aby se předešlo zraněním, neměly by se děti v okolí věže i ostatního cvičebního nářadí raději vůbec pohybovat.**

Dodržujte tyto jednoduchá pravidla:

- Zabraňte dětem v přístupu do místnosti, ve kterém máte cvičební nářadí.
- Skladujte cvičební nářadí v pokoji, který lze zamknout.
- Při cvičení si musíte být jisti, kde se Vaše děti momentálně pohybují.
- Pokud je v domácnosti malé dítě, nepouštějte si do uší hudbu přes sluchátka.

- Promluvte si s dětmi o nebezpečích spojených s používáním věže.
- 11) **Dýchejte přirozeně**, při posilování nikdy nezadržujte dech. Nepřetěžujte se. Během cvičení byste měli být schopni běžné konverzace.
- 12) **Po skončení posilování by měla následovat fáze pro zklidnění organismu.** Vhodná je 5 až 10 minutová chůze. Poté by měly následovat protahovací cviky.
- 13) **Osoby s postižením a jakýmkoliv hendikepem nemohou věž používat bez lékařského povolení a bez kvalifikovaného dohledu.**
- 14) **Na věži může současně cvičit pouze jedna osoba.**
- 15) **Pokud je věž používána, neodkládejte na ni ani do jejího okolí žádné předměty, ani na ni nesahejte, nestoupejte, ani se jí nedotýkejte žádnými jinými částmi těla.** Dávejte pozor během montáže i cvičení, abyste si do pohyblivých částí neskřípli prsty nebo ruce.

ROZMĚRY A PŘEHLED DÍLŮ

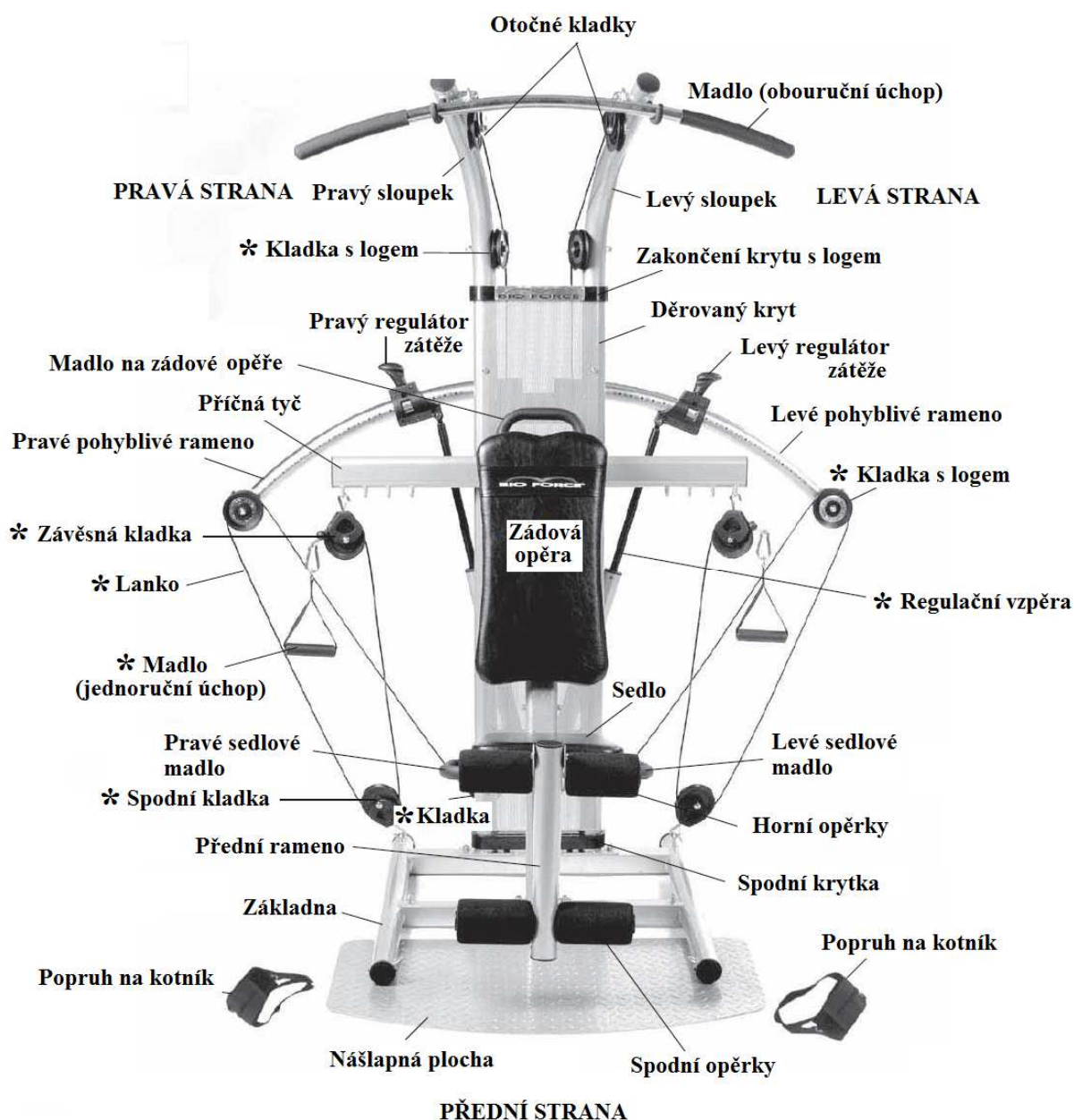
Přibližné rozměry po složení věže: 134 cm (délka) x 165 cm (šířka) x 208,3 (výška)

Přibližná hmotnost: 79 kg

Maximální povolená hmotnost uživatele: 136 kg

POZNÁMKA:

Pozice dílů (přední, zadní, pravý, levý) se bere z pohledu osoby, která sedí na sedle zády k věži.




Díly označené symbolem * jsou na obou stranách věže stejné

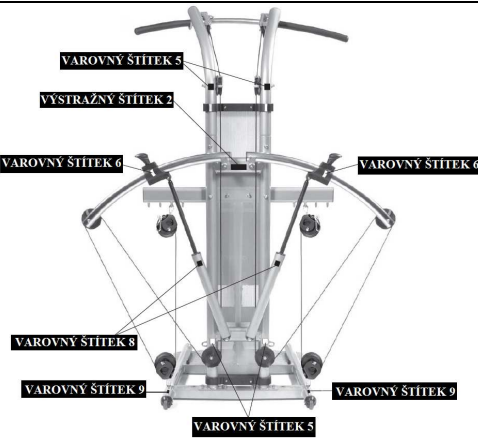


ŠTÍTKY S VAROVÁNÍM / VÝSTRAHOU

DŮLEŽITÉ: Podívejte se, kde jsou varovné/upozorňovací štítky na přístroji umístěny.

	VÝSTRAŽNÝ ŠTÍTEK 1:
	 POZOR
	<p>Pokud není obouruční madlo právě používáno, musí být vždy řádně upevněno v držáku.</p>
	VAROVNÝ ŠTÍTEK 1:
	 VAROVÁNÍ
	<p>Nepřečtení a nedodržení bezpečnostních pokynů uvedených v manuálu a instruktážním videu může způsobit VÁŽNÁ ZRANĚNÍ ČI DOKONCE ÚMRTÍ. NEDOVOLTE DĚTEM PŘÍSTUP K VĚŽI. Maximální hmotnost uživatele je 136 kg. Pokud je tento štítek poškozen, nečitelný nebo chybí, vyměňte jej za nový.</p>
	VAROVNÝ ŠTÍTEK 2:
	 VAROVÁNÍ
	<p>HROZÍ RIZIKO SKŘÍPNUTÍ PRSTŮ. Dbejte opatrnosti při montáži i demontáži výrobku.</p>

VAROVNÝ ŠTÍTEK 3:	VAROVNÝ ŠTÍTEK 5:	
 VAROVÁNÍ	 VAROVÁNÍ	
		
<p>HROZÍ RIZIKO SKŘÍPNUTÍ PRSTŮ. Při cvičení dbejte opatrnosti.</p>	<p>Nedávejte ruce do blízkosti kladek a pohyblivých částí.</p>	

	VAROVNÝ ŠTÍTEK 4 (2 různá umístění):	VAROVNÝ ŠTÍTEK 7 (2 různá umístění):
	<p>! VAROVÁNÍ</p> <p>Před zahájením cvičení se ujistěte, že jsou regulátory řádně zajištěny pomocí pojistek.</p>	<p>! VAROVÁNÍ</p> <p>Pokud budete cvičit vestoje, umístěte chodidla na nášlapnou plochu.</p>

VAROVNÝ ŠTÍTEK 5 (2 různá umístění):	VAROVNÝ ŠTÍTEK 6 (2 různá umístění):	VAROVNÝ ŠTÍTEK 8 (2 různá umístění):	
! VAROVÁNÍ	! VAROVÁNÍ	! VAROVÁNÍ	
		Díl je pod tlakem. NEROZEBÍREJTE JEJ. Neumisťujte do blízkosti zdrojů tepla a ohně.	
Nedávejte ruce do blízkosti kladek a pohyblivých částí.	HROZÍ RIZIKO SKŘÍPNUTÍ PRSTŮ. Nedávejte ruce do blízkosti pohyblivých ramen.		
VAROVNÝ ŠTÍTEK 9 (2 různá umístění):	VÝSTRAŽNÝ ŠTÍTEK 2:		
! VAROVÁNÍ	! POZOR		
NIKDY Kladku NESUNDÁVEJTE, je-li věž plně sestavena.	Při přemisťování věže by měly být přítomny 2 osoby.		

POKYNY K SESTAVOVÁNÍ

POZNÁMKA: Pozice dílů (přední, zadní, pravý, levý) se bere z pohledu osoby, která sedí na sedle zády k věži.



TIPY:

Některé z našich výrobků obsahují díly, na které bylo naneseno mazivo již při výrobě. Tyto díly mohou ušpinit podlahu a další předměty, se kterými přijdou do kontaktu. Proto doporučujeme dávat pozor a pro ochranu podlahy a nábytku použít noviny či hadřík.

Přečtěte si celý manuál a prohlédněte si všechny díly a nářadí uvedené na následující straně.

Při přesouvání je třeba věž naklopit. Po naklopení je její výška přibližně 2,1 m. Ujistěte se, že máte pro montáž a případné přemístění zajištěn dostatek volného prostoru. Doporučujeme věž sestavovat přímo na místě určeném pro její provoz.

POZOR! Při přemísťování věže by měly být přítomny 2 osoby.

Všechny matice a šrouby se šroubují zepředu dozadu – tj. matice musí být na zadní straně věže.

Některé kroky montáže mohou vyžadovat práci 2 osob.

DÍLY VYBALTE A PŘEHLEDNĚ ROZMÍSTĚTE NA PODLAHU

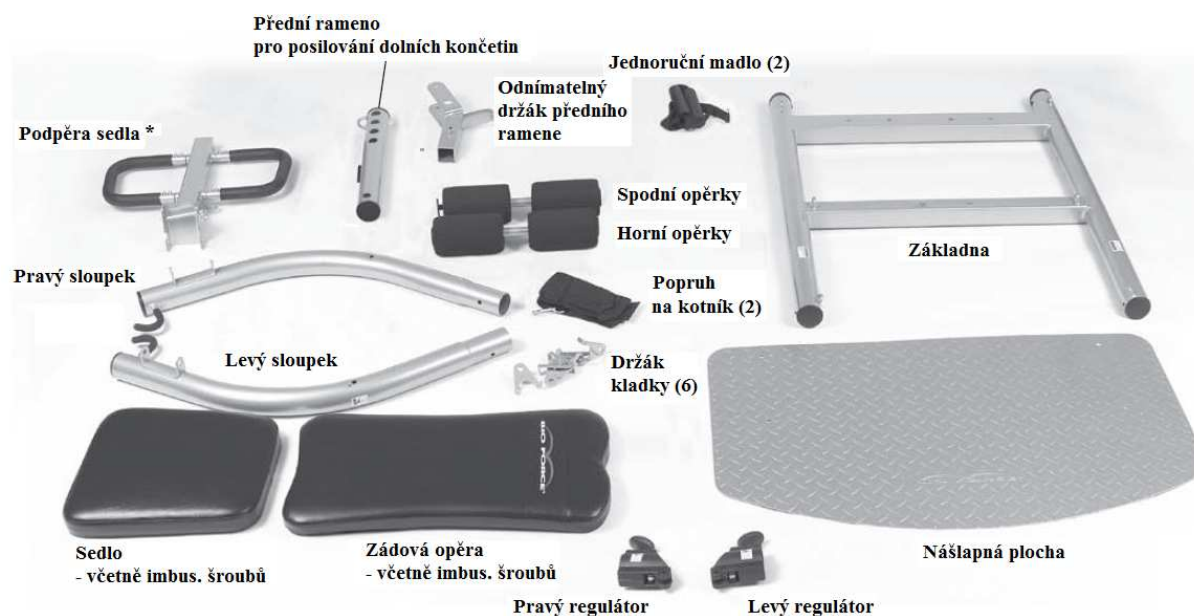
Vybalte všechny díly posilovací věže Bio Force® a rozložte je přehledně na podlahu podle obrázků. Pro snadnější montáž se nejdříve obeznamte s názvy všech dílů. Zkontrolujte, zda byly dodány všechny díly.

Během jednotlivých kroků montáže si vždy nejdříve připravte podle obrázku všechny potřebné díly.

DODANÉ NÁŘADÍ:



OBSAH KRABICE 1:



*Důležité: K podpěře sedla je připevněno pravé a levé madlo sedla.

OBSAH KRABICE 2:



**Důležité: Příslušenství k lanku je tvořeno 1 otočnou kladkou a 2 závěsnými kladkami

MONTÁŽ

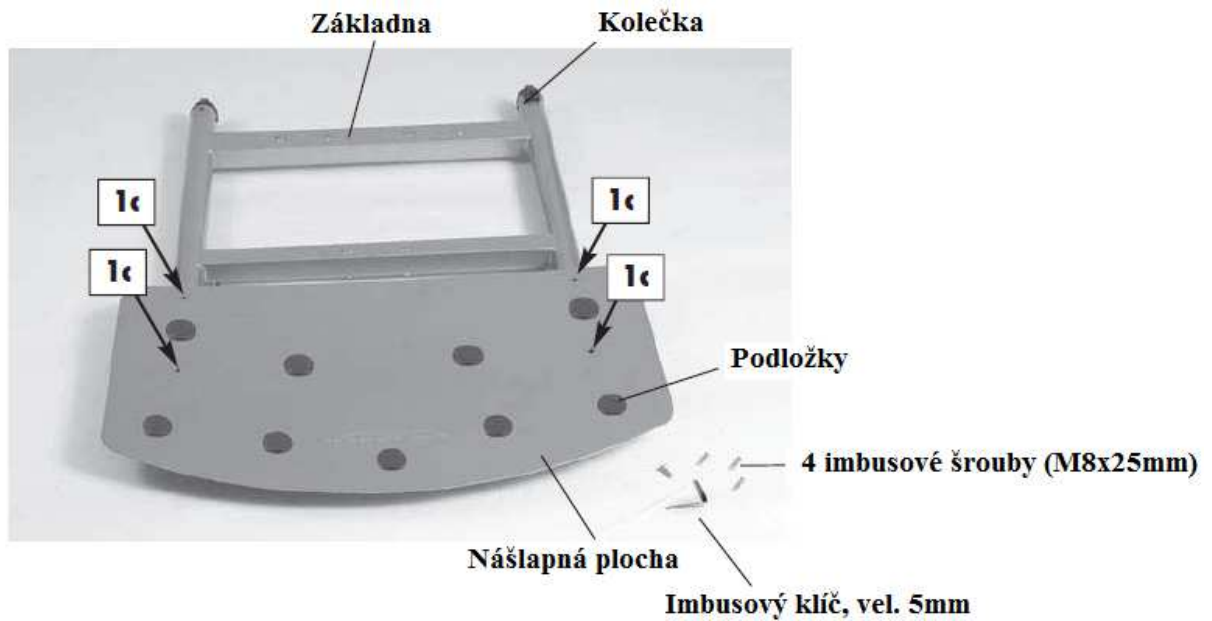
Montáž posilovací věže Bio Force® doporučujeme provádět na místě určeném pro její provoz.

KROK 1

POTŘEBNÉ DÍLY:



KROK 1: Montáž základny

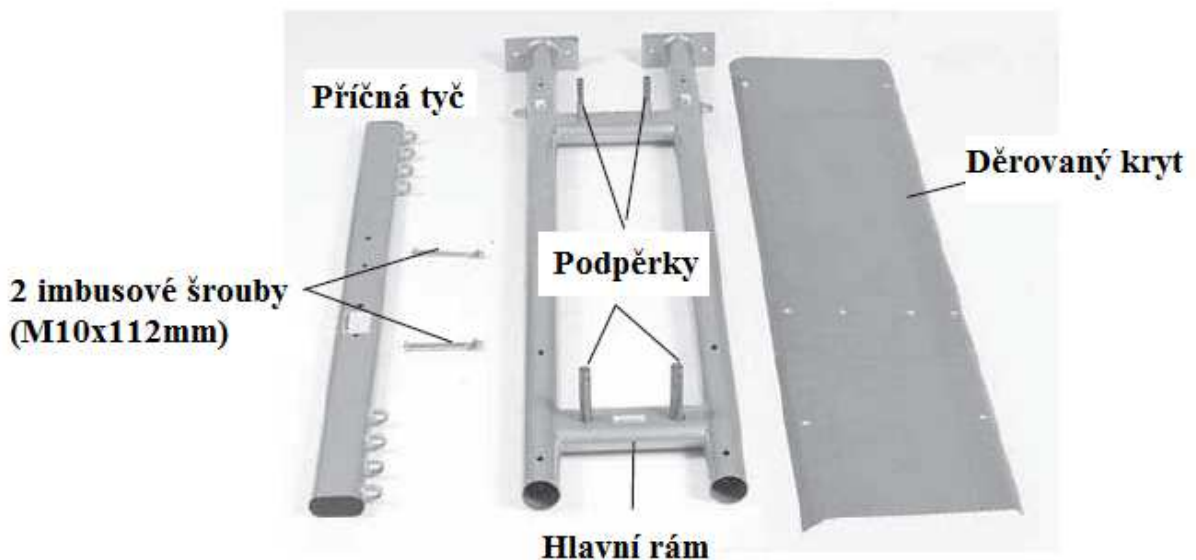


- Položte základnu na zem přední stranou tak, aby varovné štítky směřovaly dolů.
- Přiložte nášlapnou plochu rovným okrajem k základně (ke konci, na kterém nejsou kolečka). Podložky na nášlapné ploše musí být nahoře.
- Přišroubujte nášlapnou plochu k základně pomocí 4 imbusových šroubů. Přitáhněte šrouby dodaným imbusovým klíčem.

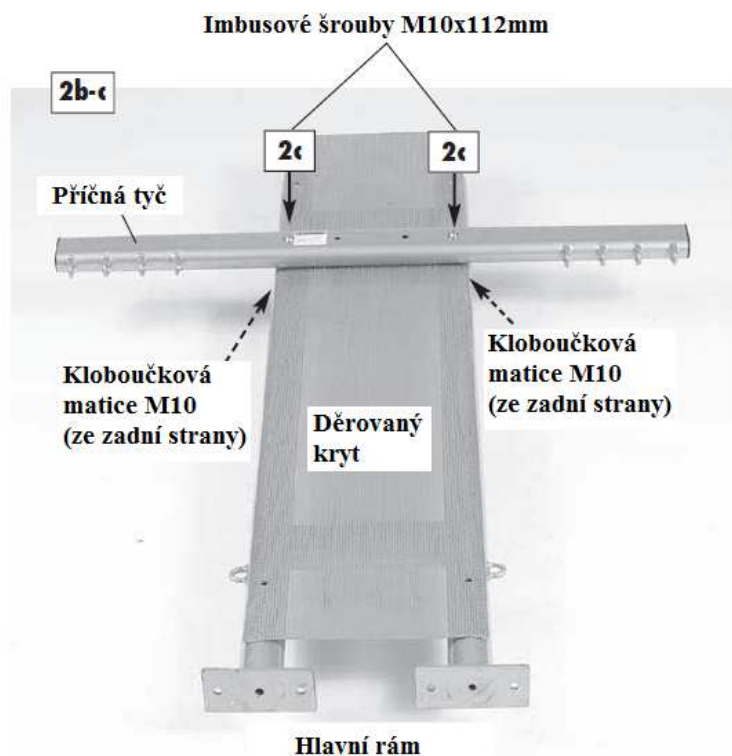
Převraťte konstrukci tak, aby varovné štítky na základně byly nahoře.

KROK 2

POTŘEBNÉ DÍLY:



KROK 2: Montáž hlavního rámu



- Převraťte hlavní rám tak, aby ležel na podpěrkách a varovné štítky směřovaly k zemi.
- Položte na hlavní rám shora děrovaný kryt a příčnou tyč tak, aby bylo možno umístit šrouby. Měli byste vidět varovný štítek na příčné tyči.
- Sešroubujte příčnou tyč, kryt a hlavní rám pomocí 2 imbusových šroubů a kloboučkových matic. Šrouby přitáhněte ručně.

Poznámka: Šrouby se přitahují v tomto kroku pouze ručně proto, aby byla snadnější následná montáž dalších dílů a kladek. Dotáhnout klíčem je lze až později.

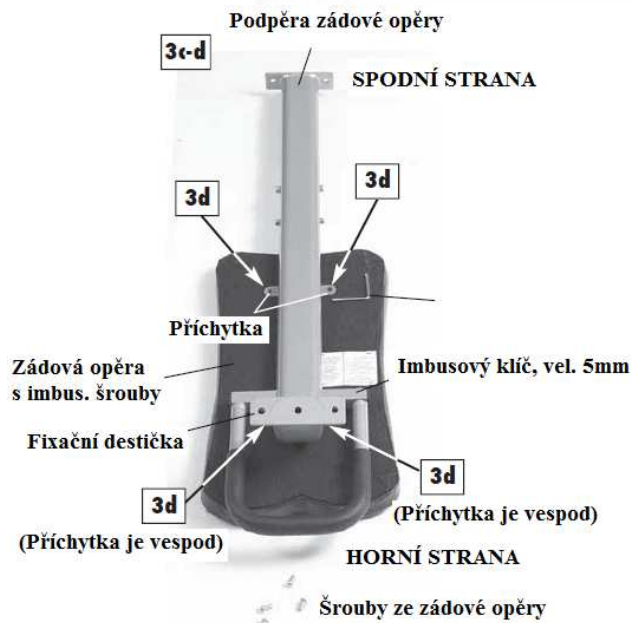
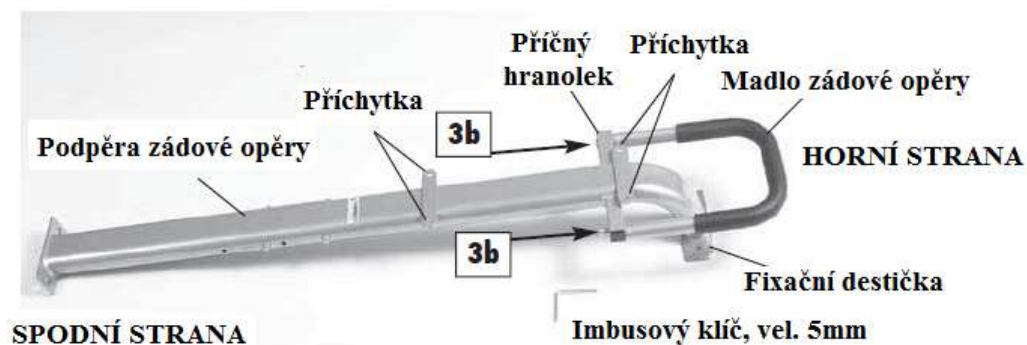
Všechny matice musí být umístěny na zadní straně věže.

KROK 3

POTŘEBNÉ DÍLY:

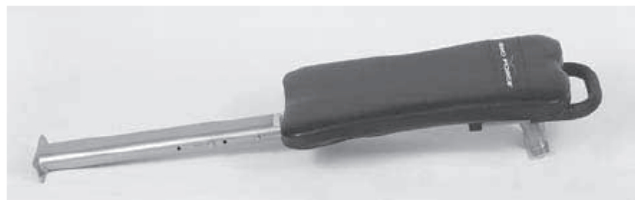


KROK 3: MONTÁŽ ZÁDOVÉ OPĚRY



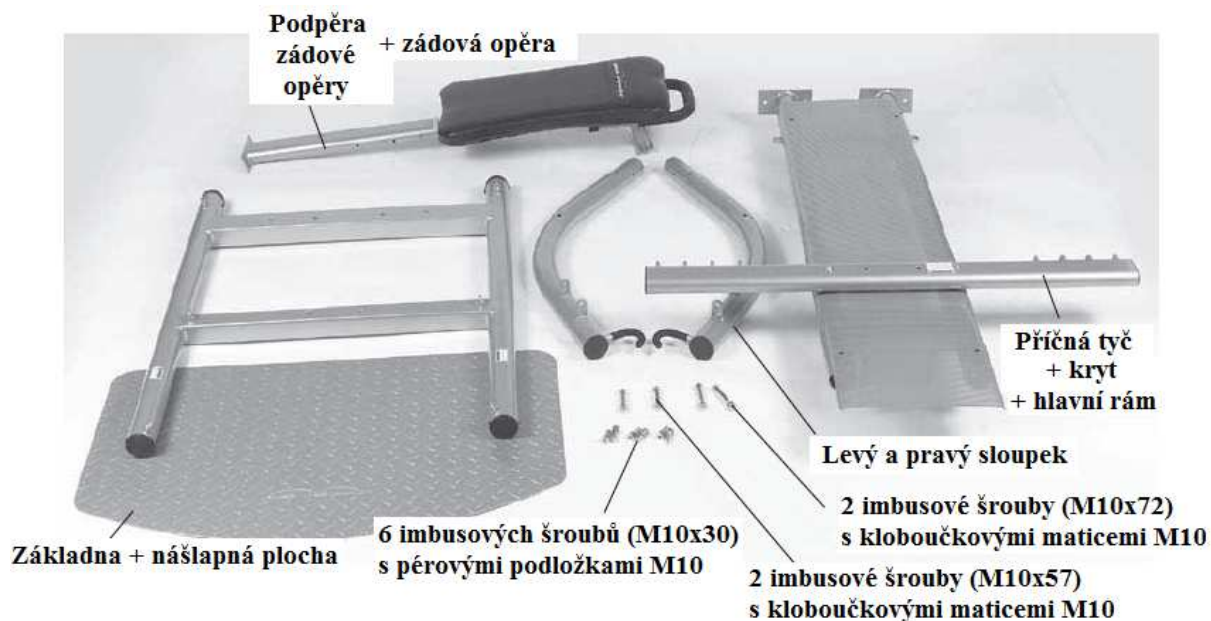
- a. Odšroubujte šrouby z madla zádové opěry.
- b. Připevňte k příčnému hranolku madlo zádové opěry pomocí 2 právě vyšroubovaných imbusových šroubů. Šrouby utáhněte klíčem.
- c. Položte zádovou opěru přední stranou na zem a vyšroubujte ze zadní strany všechny šrouby.
- d. Umístěte podpěru na zadní stranu zádové opěry. Dávejte pozor, abyste podpěru přiložili správně (viz obrázek). Přišroubujte podpěru k zádové opěře pomocí 4 imbusových šroubů, které jste vyšroubovali ze zádové opěry. Šrouby pevně utáhněte dodaným imbusovým klíčem.

KROK 3: Dokončená montáž:

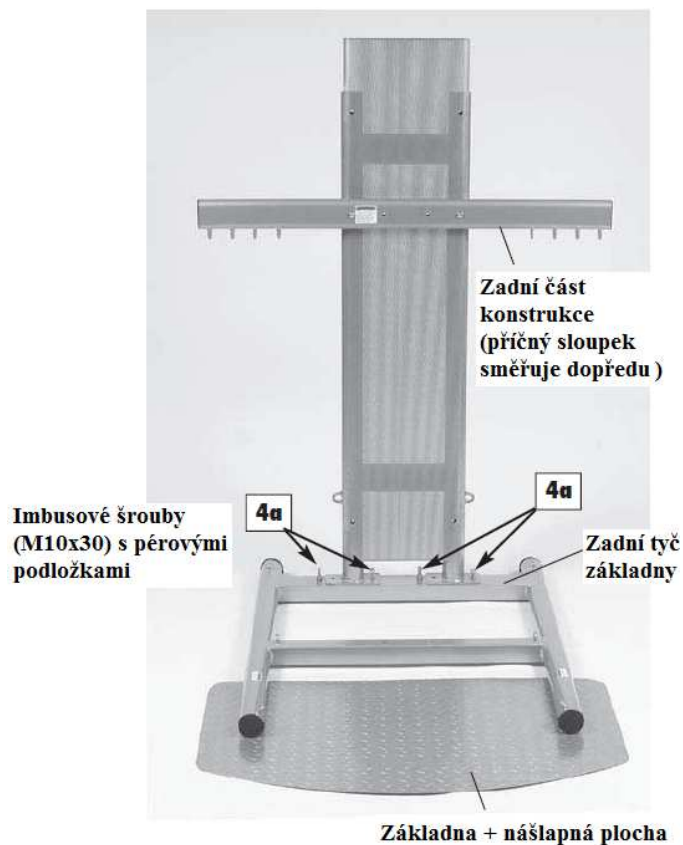


KROK 4

POTŘEBNÉ DÍLY:



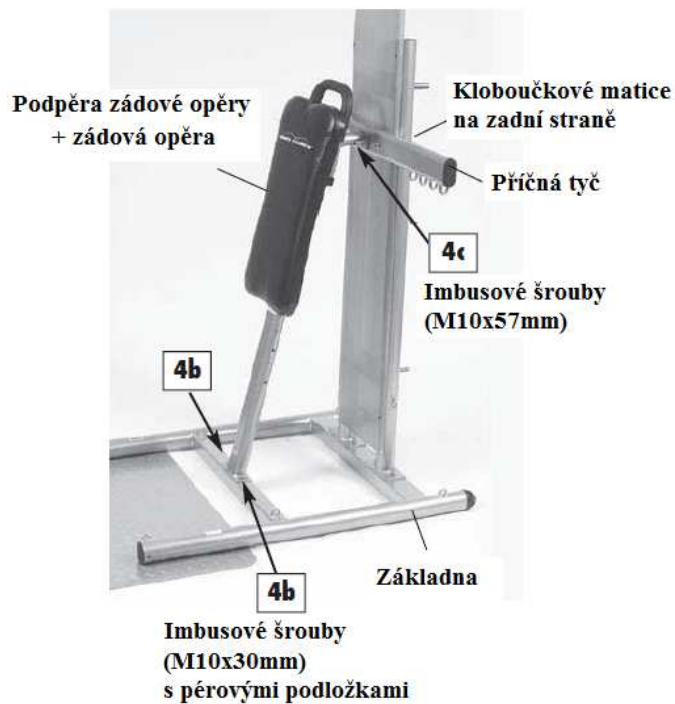
KROK 4: Montáž základních částí konstrukce



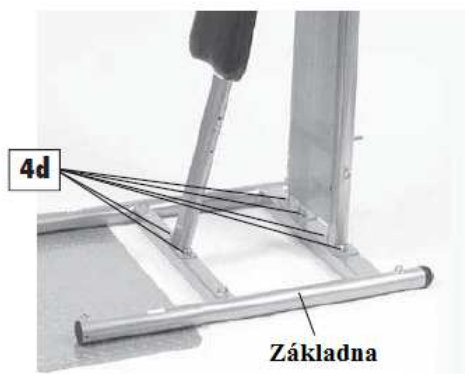
- a. Opatrně postavte hlavní rám na zadní tyč základny tak, aby byla příčná tyč na přední straně.

! POZOR

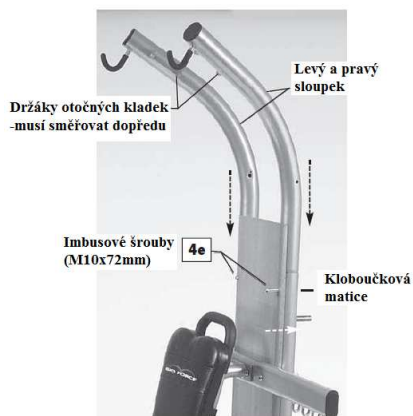
Hlavní rám s krytem a příčnou tyčí je poměrně těžký. Montáž hlavního rámu k základně by měly provádět dvě osoby.



- b. Postavte podpěru se zádovou opěrou na přední tyč základny tak, aby bylo možné podpěrou a základnou prostrčit šrouby. Připevněte podpěru k základně pomocí 2 imbusových šroubů a pérových podložek. Šrouby přitáhněte pouze ručně.
- c. Přiložte podpěru k příčné tyči tak, aby bylo možné umístit šrouby. Přišroubujte podpěru k příčné tyči pomocí 2 imbusových šroubů a kloboučkových matic. Šrouby přitáhněte pouze ručně.



- d. Nyní přitáhněte napevno klíčem všech 6 šroubů na základně.

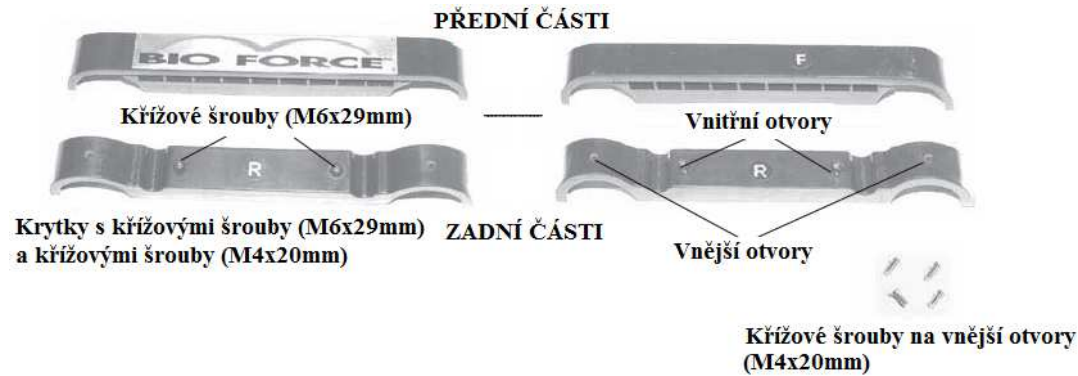


- e. Vsuňte shora do hlavního rámu levý a pravý sloupek tak, aby držáky chromových kladek směřovaly dopředu. Zajistěte sloupky v rámu pomocí 2 imbusových šroubů a kloboučkových matic. Přitáhněte šrouby pouze ručně.

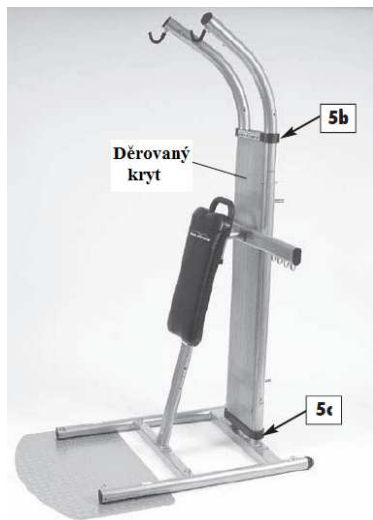
Všechny šrouby prostrkujte zepředu, matice musí být na zadní straně věže.

KROK 5

POTŘEBNÉ DÍLY:



KROK 5 – MONTÁŽ SPODNÍ A DOLNÍ KRYTKY



- a. Vyšroubujte z horní krytky 2 křížové šrouby (M6x29mm) pomocí dodaného křížového šroubováku a oddělejte od sebe obě části krytky.

Poznámka: Část horní krytky s logem Bio Force® patří na přední stranu věže.

- b. Krytky jsou opatřeny drážkou a je třeba je nasunout shora na děrovaný kryt. Při nasazování na krytku shora poklepejte.

Jakmile budou obě části horní krytky řádně nasazeny, sešroubujte je dohromady pomocí 2 křížových šroubů (M6x29mm), které jste vyšroubovali z vnitřních otvorů.

Přišroubujte krytku k rámu pomocí 2 křížových šroubů (M4x20mm) (prostřednictvím vnějších otvorů v krytce). Šrouby přitáhněte pomocí dodaného křížového šroubováku.

- c. Stejným způsobem upevněte spodní krytku (postačí vám bod **a.** a **b.** tohoto kroku).

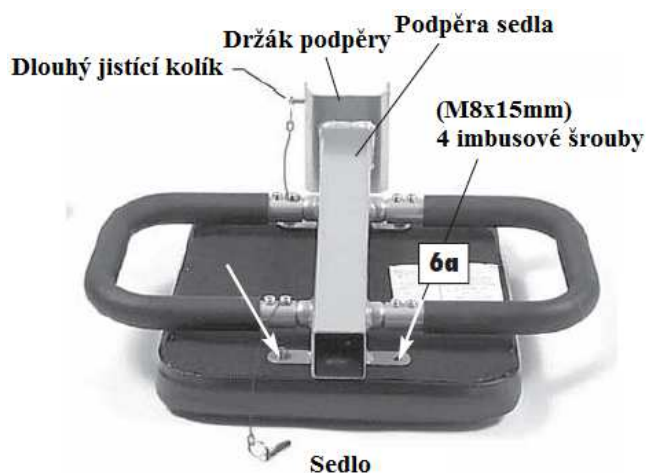
KROK 6, 7

POTŘEBNÉ DÍLY:



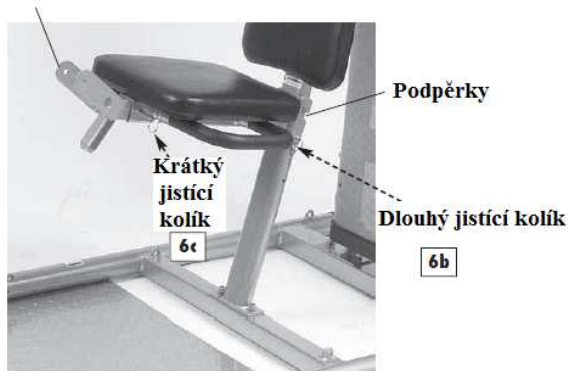
Tyč posilovače nohou

KROK 6: Montáž sedla



- a. Odšroubujte ze spodní strany sedla všechny šrouby.
Položte na zadní stranu sedla podpěru tak, aby byly dlouhý kolík i držák umístěny na užší straně sedla.

Odnímatelný držák předního ramena



- b. Vyjměte dlouhý jistící kolík z podpěry sedla.
Zavěste sedlo na podpěrky.

DŮLEŽITÉ: Ujistěte se, že je držák sedlové podpěry řádně zavěšen na podpěrkách.

Pro zajištění sedla prostrčte dlouhý jistící kolík otvorem ve spodní části držáku.

- c. Vyjměte z podpěry krátký jistící kolík.

Vsuňte držák předního ramena do sedlové podpěry (viz obrázek).

Zajistěte držák v podpěře pomocí krátkého kolíku.

KROK 7: Montáž opěrek



- a. Umístěte přední rameno do držáku.

Poznámka: Do horních otvorů v předním ramenu jsou umístěny vymešovacie vložky. Varovný štítek na ramenu by měl směřovat k sedlu.

Prostrčte matku spojovacího šroubu držákem a ramenem. Z druhé strany zašroubujte do matice šroubek. K přitažení spojovacího šroubu použijte imbusové klíče (vel. 5mm, 6mm).



- b. Sundejte z horní tyče jednu koncovou krytku a pěnovou opěrku. Prostrčte tyč držákem a ramenem.

Nasaďte na tyč opěrku a krytku.

DŮLEŽITÉ: Koncová krytka musí být zcela zastrčena do tyče.

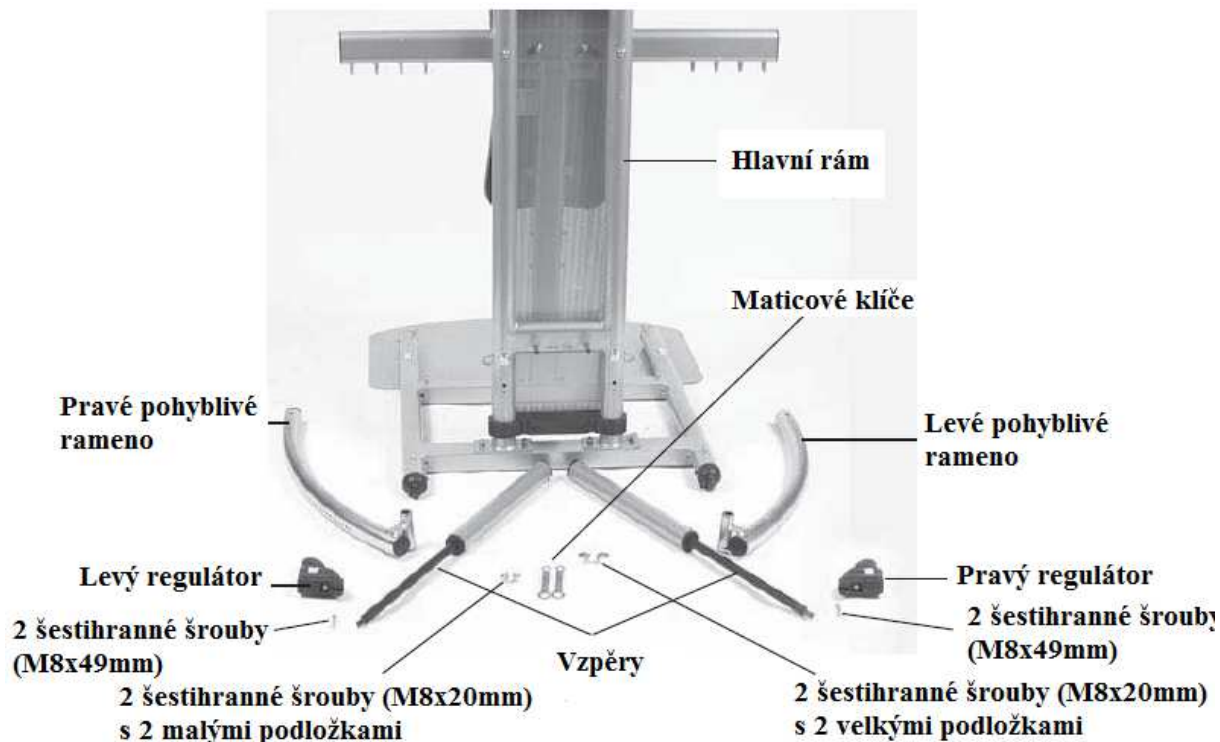
Poznámka: Horní tyč je delší než spodní.

- c. Sundejte koncovou krytku a opěrku z dolní tyče. Prostrčte tyč některým ze spodních otvorů v ramenu. Nasaďte na tyč krytku a opěrku.

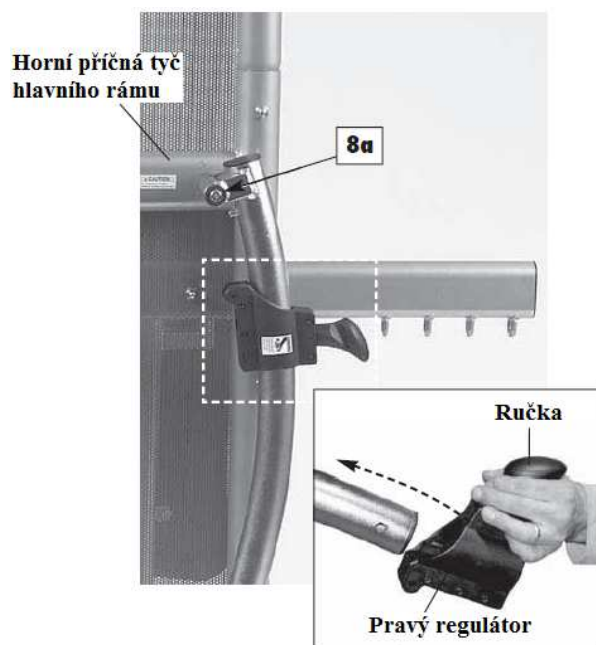
Poznámka: Pro správné nastavení polohy spodních opěrek se řiďte informacemi v kapitole „Informace o nastavení posilovací věže“.

KROK 8

POTŘEBNÉ DÍLY:



KROK 8: Montáž pohyblivých ramen a vzpěr



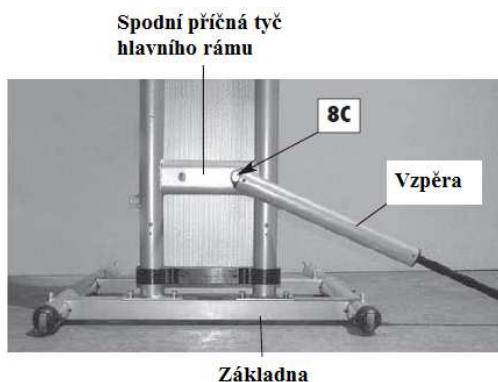
Postavte se k věži ze zadní strany.

- Nasaďte pravé pohyblivé rameno na podpěrku na příčné tyči hlavního rámu tak, aby byla číselná stupnice na přední straně věže.

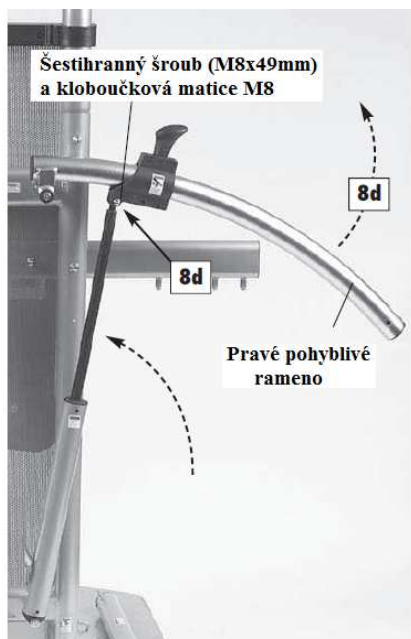
Zajistěte pravé pohyblivé rameno pomocí velké podložky a šestihranného šroubu. Šroub přitáhněte pomocí maticového klíče (vel. 13mm).

- b. Při nasouvání pravého regulátoru na pravé rameno ručku nadzvedněte. Nastavte regulátor na 20. stupeň. Stupnice je na přední straně ramene.

Na zadní straně regulátoru je uvedeno, zda se jedná o pravý či levý regulátor. Okénko pro nastavení zátěže je na přední straně regulátorů.



- c. Nasadte vzpěru na podpěrku na příčné tyči hlavního rámu tak, aby varovný štítek směřoval dozadu. Druhý konec opřete o zem. Použijte jednu malou plochou podložku a šestihranný šroub pro zajištění vzpěry. Šroub přitáhněte dodaným klíčem.



Všechny šrouby prostrkujte zepředu, matice musí být na zadní straně věže.

- d. Zvedněte pravé pohyblivé rameno a vzpěru a připevněte vzpěru zespod k pravému regulátoru pomocí šestihranného šroubu a kloboučkové matice. Matice musí být na zadní straně věže. Šroub utáhněte pomocí dodaného klíče.
- e. Stejným způsobem proveďte montáž na levé straně.

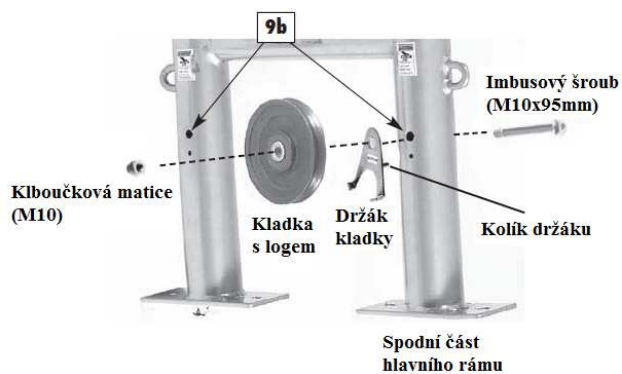
KROK 9

POTŘEBNÉ DÍLY:



- 6 držáků od kladek (jsou označeny dle pozice na věži)
- 6 kladek
- 6 imbusových šroubů (M10x95)
- 6 kloboučkových matic (M10)

KROK 9: Montáž kladek



- Rozložte přehledně kladky na zem a podívejte se, jak jsou označeny a kam mají být na posilovací věži umístěny.

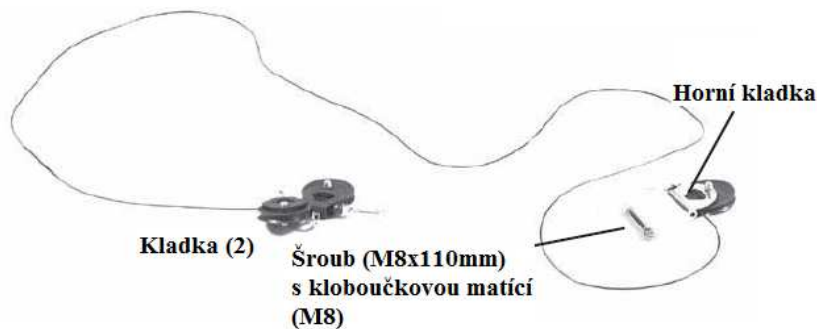


- b. Vezměte si 2 kladky bez loga Bio Force a 2 držáky označené pro montáž ke spodní části hlavního rámu. Přišroubujte držáky s kladkami k hlavnímu rámu pomocí 2 imbusových šroubů a kloboučkových matic (šrouby utáhněte pouze ručně).
- c. Připravte si 2 držáky označené pro montáž k horní části rámu a 2 kladky s logem Bio Force. Přišroubujte tyto díly k hlavnímu rámu pomocí 2 imbusových šroubů a kloboučkových matic (šrouby utáhněte pouze ručně).
- d. Připravte si 2 držáky označené pro montáž k pohyblivým ramenům a 2 kladky s logem Bio Force. Pomocí 2 imbusových šroubů a kloboučkových matic přišroubujte tyto díly k pohyblivým ramenům (šrouby utáhněte pouze ručně). Kladky musí být umístěny tak, aby bylo logo z přední strany věže.

POZNÁMKA: V bodě b – d:

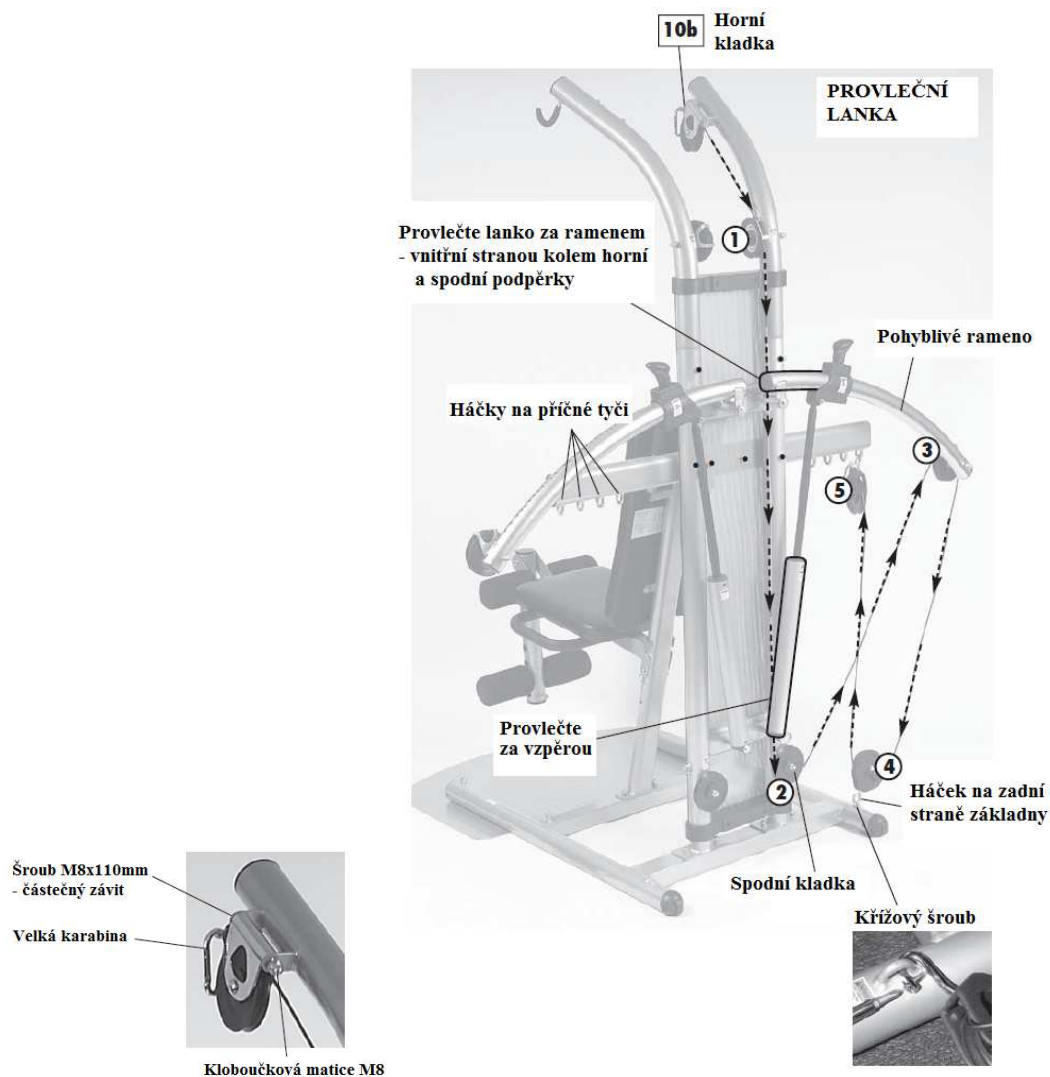
- Všechny šrouby prostrkujte zepředu, matice musí být na zadní straně věže.
- Kolíky na držácích musí být řádně zasunuty do konstrukce posilovací věže.
- Poznámka: Matice pouze zlehka našroubujte na závit šroubů a neutahujte je. Kladky musí být volné, aby bylo možné jimi provléct lanko.

KROK 10



KROK 10: Provlečení lanka

- a. Rozmotejte a natáhněte lanko. Na jeden konec lanka navlečte horní kladku, na druhý 2 závěsné kladky. Předějete tím tomu, aby se vám lanko během provlékání zamotalo.



- b. Pomocí šroubu a kloboučkové matice připevněte horní kladku k držáku v pravém sloupku (viz obrázek). Karabina musí směřovat dopředu, matice dozadu. Po upevnění by mělo jít kladkou volně otáčet.

Poznámka: K tomuto kroku možná budete potřebovat žebřík.

c. **Provléčení lanka**

Tip: Pokud je kladka již upevněna v držáku a vy se chystáte provléct touto kladkou lanko, můžete zkusit pro snadnější provléčení napřed odšroubovat matici a vyndat kladku z držáku. Po provléčení kladku opět připevněte do držáku.

1. Proveďte lanko shora okolo kladky na sloupku.
2. Poté veďte lanko ke spodní kladce podél rámu a podpěrek.
3. Proveďte lanko spodní kladkou a pokračujte nahoru ke kladce na pohyblivém ramenu.
4. Proveďte lanko kladkou na pohyblivém ramenu a pokračujte dolů k háčku na zadní straně základny.

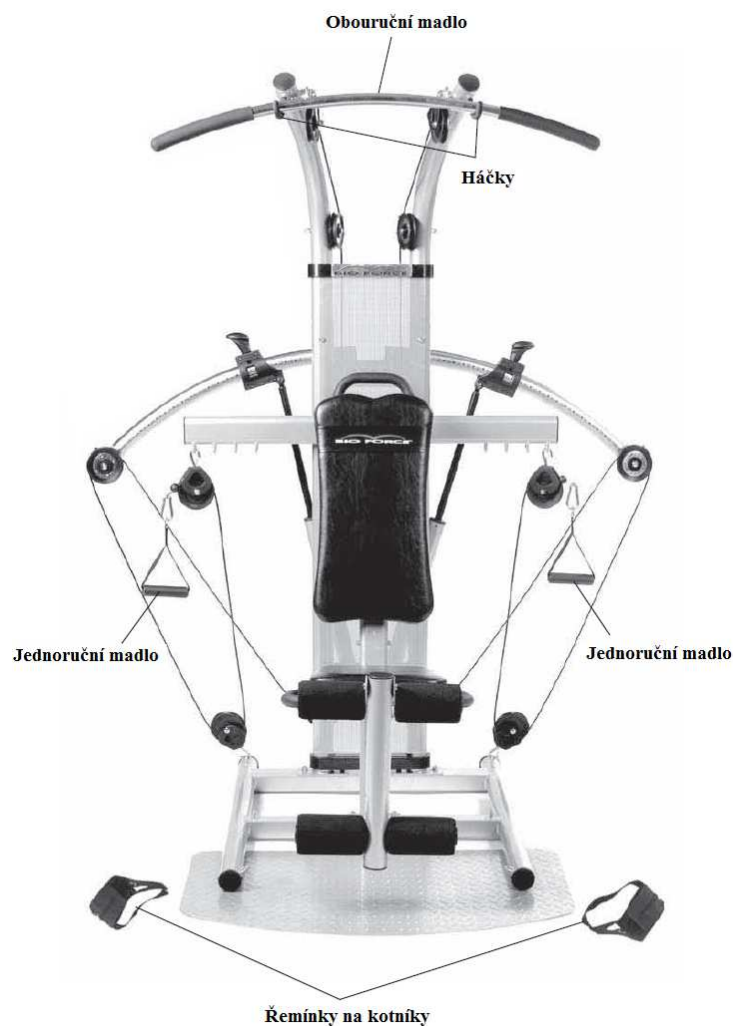
Povolte křížový šroub na kladce a připevněte ji k háčku na zadní straně základny. Přitáhněte křížový šroub, aby se kladka nevyhákla.

5. Veďte lanko k příčné tyči a zahákněte jej za poslední háček.

- d. Stejným způsobem provlečte lanko na levé straně věže.
- e. Nyní přitáhněte napevno všechny šrouby a matice na kladkách pomocí dodaného nářadí. Dávejte pozor, abyste nesklípili lanko.

- f. **DŮLEŽITÉ:** Ted' přitáhněte všechny šrouby na hlavním rámu, které jste v předchozích krocích přitáhli pouze ručně – tato místa jsou v obrázku označena symbolem ● .

MONTÁŽ PŘÍSLUŠENSTVÍ



- a. Připevněte obouruční madlo k lankům u horních kladek tak, aby byl varovný štítek na madle na přední straně věže.

Položte madlo na háčky na sloupcích.

- b. Připevněte jednoruční madla k lankům u kladek na příčné tyči.

Poznámka: Řemínky na kotníky můžete skladovat např. zavěšením na háček na zadní straně předního ramena.

KOMPLETNÍ SEZNAM DÍLŮ

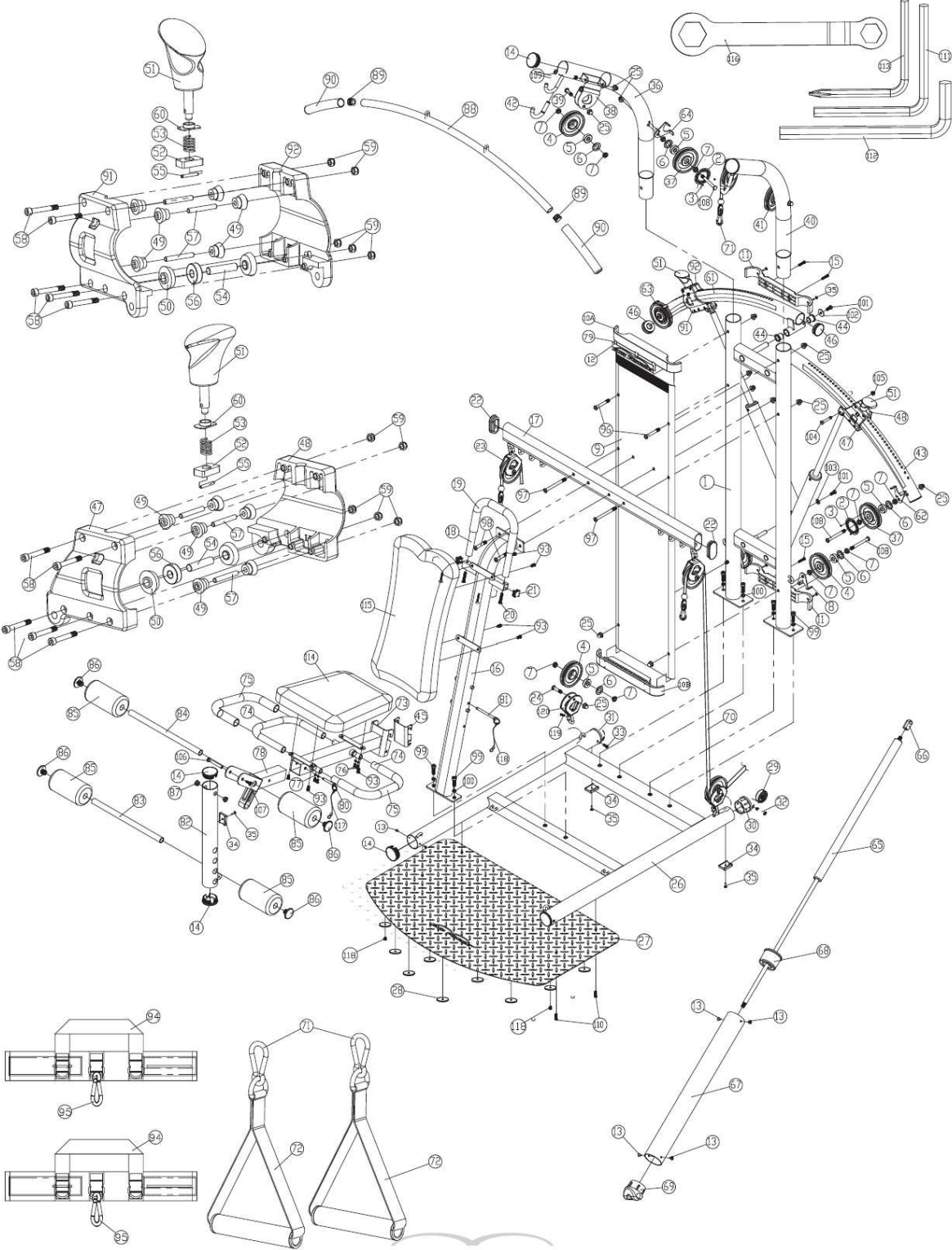
Označení	Název dílu	Počet kusů
1	Hlavní rám	1
2	Kladka s logem	4
3	Samořezný šroub	12
4	Otočná kladka	8
5	Ložisko	12
6	Plastový kroužek	12
7	Vymezovací vložka	24
8	Držák spodní kladky	2
9	Děrovaný kryt	1
10A	Horní krytka – přední díl	1
10B	Spodní krytka – přední díl	1
11	Zadní díl krytky	2
12	Hliníkový štítek Bio Force®	1
13	Křížový šroub M4x10 (samořezný, \varnothing 3,5x10mm)	12
14	Přední koncová krytka základny M60	6
15	Křížový šroub M6x29mm	4
16	Podpěra zádové opěry	1
17	Příčná tyč	1
18	Madlo zádové opěry	1
19	Pěnová rukojeť \varnothing 31,4 x \varnothing 25,4x450	1
20	Imbusový šroub M8x40	2
21	Čtyřhranná krytka 1"	2
22	Oválná koncová krytka příčné tyče	2
23	Závěsná kladka	4
24	Šroub M10x47mm (délka závitu: 12mm)	4
25	Kloboučková matice M10	20
26	Základna	1
27	Nášlapná plocha	1
28	Podložka pod nášlapnou plochu	3
29	Transportní kolečko	2
30	Plastová krytka kolečka – levá (L)	1
31	Plastová krytka kolečka – pravá (R)	1
32	Imbusový šroub M8x46mm (délka závitu: 10mm)	2
33	Křížový šroub M6x20mm	1

34	Podložka základny	2
35	Křížový šroub M4x20mm (samořezný, \varnothing 4x20mm)	6
36	Levý sloupek (L)	1
37	Kladka s logem (A)	4
38	Otočný držák horní kladky	2
39	Imbusový šroub M10x38mm (délka závit: 10mm)	2
40	Pravý sloupek (R)	1
41	Držák horní kladky s logem na levém sloupku (L)	1
42	Pěnový potah háčku \varnothing 14x \varnothing 12x125	2
43	Levé pohyblivé rameno (L)	1
44	Vymezovací vložka	4
45L	Nalepovací těsnění (L)	1
45R	Nalepovací těsnění (R)	1
46	Koncová krytka pohyblivého ramena \varnothing 50,8mm	4
47	Levý regulátor zátěže – přední díl (LF)	1
48	Levý regulátor zátěže – zadní díl (LR)	1
49	Vnitřní plastové kolečko od regulátoru – malé	12
50	Vnitřní plastové kolečko od regulátoru – velké	4
51	Pružinová ručka	2
52	Přítlačná destička	2
53	Pružina	2
54	Velký kolík s vnitřním závitem	2
55	Železný kolík s vnitřním závitem	2
56	Vnitřní kladka regulátoru	2
57	Malý kolík s vnitřním závitem	6
58	Imbusový šroub M5x32mm	10
59	Samojistící matice M5	10
60	Přítlačná destička s nákrůžkem	2
61	Pravé pohyblivé rameno	1
62	Držák kladky na levém pohyblivém ramenu (L)	1
63	Držák kladky na pravém pohyblivém ramenu (R)	1
64	Držák horní kladky s logem na pravém sloupku (R)	1
65	Pístní tyč	2
66	Železné očko se závitem	2
67	Pístní válec	2
68	Pístní kroužek	2
69	Koncová krytka vzpěry	2
70	Lanko	2

71	Velká karabina	4
72	Jednoruční madlo	2
73	Podpěra sedla	1
74	Madlo sedla	2
75	Pěnová rukojeť madla na sedle \varnothing 31.4x \varnothing 25.4x470	2
76	Imbusový šroub M6x12mm	8
77	Pérová podložka	8
78	Odnímatelný držák předního ramene	1
79	Doraz	1
80+118	Krátký jistící + lanko	1
81+118	Dlouhý jistící + lanko	1
82	Přední rameno	1
83	Spodní opěrky + tyč (krátká)	1
84	Horní opěrky + tyč (dlouhá)	1
85	Pěnová opěrka \varnothing 90x \varnothing 22,2x165	4
86	Koncová krytka \varnothing 22,2	4
87	Vymezovací vložka	2
88	Obouruční madlo	1
89	Koncová krytka obouručního madla \varnothing 31,8	2
90	Pěnová rukojeť obouručního madla \varnothing 31,8x \varnothing 37,8x275	2
91	Pravý regulátor zátěže – přední díl (RF)	1
92	Pravý regulátor zátěže – zadní díl (RR)	1
93	Imbusový šroub M8x15mm (pro fixaci zádové opěry k podpěře)	8
94	Řemínky na kotník	2
95	Malá karabina	2
96	Imbusový šroub M10x72mm (délka závitu: 15mm)	2
97	Imbusový šroub M10x112mm (délka závitu: 20mm)	2
98	Imbusový šroub M10x57mm (délka závitu: 15mm)	2
99	Imbusový šroub M10x30	6
100	Pérová podložka M10x2,5t	6
101	Šestihranný šroub M8x20mm	4
102	Velká podložka M9 \varnothing 30x \varnothing 9x2,0t	2
103	Malá podložka M9 \varnothing 20x \varnothing 9x2,0t	2
104	Šestihranný šroub M9x49mm (délka závitu: 10mm)	2
105	Kloboučková matice M8	2
106	Imbusový spojovací šroub	1
107	Imbusový šroub 5mm	1
108	Imbusový šroub M10x98mm (délka závitu 15mm)	6

109	Imbusový šroub M10x115mm (délka závitu 15mm)	2
110	Imbusový šroub M8x25	4
111	Imbusový klíč, velikost: 6mm	1
112	Imbusový klíč, velikost: 8mm	1
113	Imbusový klíč (vel. 5mm) + křížový šroubovák	1
114	Sedlo	1
115	Zádová opěra	1
116	Maticový klíč	2
118	Lanko jistícího kolíku	2
119	Křížový šroub M5*4	2
120	Držák spodní kladky s háčkem	2
121	Křížový šroub M5*20	2

SCHÉMA



ÚDRŽBA A SKLADOVÁNÍ

- **Ihned po dokončení montáže zkontrolujte, že je posilovací věž stabilní a že není nakloněna na žádnou stranu. Dále se ujistěte, že je z přední i zadní strany věže zajištěn dostatek volného prostoru.**
- Skladujte věž na místech, ke kterým nemají přístup děti ani nepovolané osoby.
- Předcházejte hromadění prachu a nečistot na přístroji a pravidelně jej čistěte navlhčeným, měkkým hadříkem.
- Pokud bude třeba nanést na některý z dílů mazivo, doporučujeme mazivo na bázi lithia.
- Provádějte pravidelné kontroly stavu následujících dílů: madla, popruhy na kotníky, lanka, kladky, karabiny, rám. V případě poškození jakéhokoli dílu věž nepoužívejte, dokud nebude daný díl opraven či vyměněn za nový.
- Kontrolujte, zda jsou všechny karabiny, háčky a jistící kolíky řádně zajištěny.
- Kontrolujte, zda lanka procházejí všemi kladkami skrz středovou drážku.
- Kontrolujte, zda se volně pohybují otočné kladky.
- Kontrolujte, zda jsou opěrky na posilovači nohou řádně zajištěny pomocí krytek.
- Obouruční madlo by mělo být vždy odloženo do háčků na sloupcích.
- Kontrolujte, zda jsou všechny šrouby řádně přitaženy.

PŘEMISŤOVÁNÍ

U přemisťování posilovací věže by měly být přítomny 2 dospělé osoby.

Nejdříve se ujistěte, že nebrání přesunutí věže žádný z okolních předmětů.

Ze zadní strany pevně uchopte posilovací věž, stoupněte si jednou nohou na zadní tyč základny (viz Obr. 1), naklopte ji na transportní kolečka a přesuňte ji po podlaze na požadované místo (viz Obr. 2).

Pomalou spouštějte přední část věže s nášlapnou plochou na zem – přitom ji držte za horní sloupky a zapřete se chodidly o zadní tyč základny.



Obrázek 1



Obrázek 2



VÝSTRAHA

**Doporučujeme, aby posilovací
věž vždy přemísťovaly 2
osoby.**

POKYNY KE CVIČENÍ

DŮLEŽITÉ

Před zahájením cvičebního programu si přečtěte následující informace.

Pokud jste starší 35 let nebo jste už několik let necvičili, měli byste se nejdříve poradit s lékařem. Ten případně určí potřebná lékařská vyšetření. V závislosti na vašem věku a tělesné kondici by vám měl lékař rovněž doporučit optimální zónu cílové tepové frekvence.

Poradte se s lékařem obzvláště v případě, že se vás týká některý z těchto bodů:

- Vysoký krevní tlak
- Vysoká hladina cholesterolu
- Astma
- Srdeční onemocnění
- Předčasná úmrtí blízkého příbuzného v důsledku srdeční nemoci či infarktu
- Časté závratě
- Dušnost a nedostatek dechu při mírné fyzické zátěži
- Artritida nebo jiné onemocnění kostí
- Potíže se svaly, šlachami nebo vazy
- Podezření na jakékoliv závažné onemocnění
- Těhotenství
- Porucha rovnováhy
- Užívání léků ovlivňujících srdeční tep

Pokud začnete při cvičení pociťovat bolest nebo tlak v oblasti hrudníku, nepravidelný tep nebo dušnost, přestaňte okamžitě cvičit a poradte se s lékařem.

CVIČEBNÍ FÁZE

Ať už budete posilovat s věží Bio Force® nebo provádět kardio cviky, měl by se trénink vždy skládat z následujících třech fází.

1. ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Tato fáze je nesmírně důležitá a měla by předcházet každému tréninku, jelikož snižuje riziko vzniku úrazu a zvyšuje fyzickou výkonnost. Během této fáze se svalstvo pozvolna připraví na následnou zátěž. Ideální je 5-10 minutová rychlejší chůze, při které dojde ke zvýšení tepové frekvence a zahřátí svalů. Cvičení by mělo být aerobní a tvořeno cviky s nízkým rozsahem pohybu. Následovat by měl 5-10 minutový strečink. Vhodné jsou protahovací cviky uvedené v kapitole „Protahovací cviky“. Protahování musí být přiměřené, v krajní poloze byste měli cítit pouze mírné pnutí či pálení. Pohyby musí být pomalé a kontrolované, nikdy nehmítejte.

2. POSILOVÁNÍ NEBO KARDIO TRÉNINK

Zahřívací fáze by měla být následována posilovacími nebo kardio cviky. Záleží na vašich cílech a zvoleném cvičebním programu. V obou případech je potřeba přizpůsobit intenzitu cvičení vaší aktuální kondici a schopnostem.

Během prvních pár týdnů může být namáhané svalstvo mírně bolestivé. To je ovšem naprosto normální a během krátké doby bolesti zmizí. Pokud vám bude cvičení způsobovat závažnější obtíže, je pravděpodobně zvolený cvičební program příliš intenzivní a nejste na něj ještě připraveni.

3. FÁZE PRO ZKLIDNĚNÍ ORGANISMU A STREČINK

Každý trénink by měl být zakončen cviky pro zklidnění organismu. Tato fáze by se měla skládat z 5-10 minut lehkého aerobního cvičení a strečinku. Ideální jsou protahovací cviky uvedené v kapitole „Protahovací cviky“. Protahování musí být přiměřené, v krajní poloze byste měli cítit pouze mírné pnutí či pálení. Pohyby musí být pomalé a kontrolované, nikdy nehmítejte.

KDY CVIČIT

Vhodná doba ke cvičení začíná zhruba hodinu před večerí. Pozdní odpoledne je pro cvičení vhodné proto, že představuje vítané osvěžení, uvolňuje a pomáhá odbourat stres a starosti pracovního dne.

Pro cvičení je také vhodná doba ranní, před začátkem pracovního dne. Zastánci ranního cvičení tvrdí, že je nabíjí potřebnou energii a chutí do práce.

Faktory, které byste měli před plánováním svého cvičebního rozvrhu vzít v úvahu, jsou především vaše osobní preference, vaše práce, odpovědnost vůči vaší rodině, dostupnost cvičebního vybavení a také počasí. Je důležité naplánovat si cvičení tak, abyste jej nemuseli kvůli nedostatku času přerušovat nebo dokonce úplně vynechávat.

Nikdy neprovádějte vysilující cvičení během extrémně horkého a vlhkého počasí nebo během dvou hodin po jídle. Obojí, horké prostředí a/nebo trávení potravy, představuje pro krevní oběh velkou zátěž. V případě, že je navíc zkombinujete s náročným cvičením, může dojít k přetížení organismu.

MĚŘENÍ SRDEČNÍHO TEPU

Pokud si chcete během cvičení změřit frekvenci srdečního tepu, měřte puls do pěti sekund po přerušení cvičení, jelikož tep se pak začíná rychle zpomalovat. Měřte puls po dobu 10 sekund a vynásobte šesti, abyste dostali počet tepů za minutu.

CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE

U zdravé dospělé osoby je doporučená intenzita aerobního cvičení nastavena na 60 až 85 procent maximální tepové frekvence. Pokud ale nejste v kondici, pamatujte, že zmírnění intenzity cvičení a vytrvalý trénink – o mnohem nižší intenzitě, než bylo doporučeno výše – je zárukou dosažení úspěchů a trvalých výsledků. Zároveň je tento způsob cvičení šetrný k vašemu zdraví a výrazně napomáhá ke zlepšení vaší celkové vytrvalosti.

Pro zjištění cílové tepové zóny můžete použít následující vzorec:

$$\text{Cílová tepová zóna} = (220 - \text{věk}) \times \%$$

U 40leté osoby by výše uvedený výpočet pro dosažení 70% hodnoty maximální tepové frekvence vypadal takto: $(220 - 40) \times 70\% = 126$. To znamená, že by pro dosažení 70% hodnoty maximální tepové frekvence musela cvičit tak, aby se její puls pohyboval kolem 126 tepů za minutu.

Výše uvedené doporučení je obecné. Lidé s jakýmkoliv zdravotním omezením by měli toto doporučení vždy konzultovat se svým lékařem.

OBLEČENÍ

Oblečení, které máte při cvičení na sobě, by mělo být volné, pohodlné a nemělo by vás omezovat v pohybu.

Nikdy při cvičení nenoste pogumované oblečení nebo oblečení, jehož části jsou vyrobeny z plastu. Takovéto oděvy nejsou dostatečně prodyšné a mohou zapříčinit nebezpečné zvýšení tělesné teploty při cvičení.

Obuv by vždy měla být dostatečně pohodlná, s protiskluzovou podrážkou. Doporučená je obuv atletická, běžecká nebo obuv určená pro aerobní cvičení.

TIPY PRO ZVÝŠENÍ MOTIVACE KE CVIČENÍ

1. Vypracujte si individuální plán a ten si napište na papír.
2. Průběžně si nastavujte reálné cíle a často si je připomínejte.
3. Zaznamenávejte si dosažené úspěchy a záznamy pravidelně aktualizujte. Viz tabulky na konci manuálu.

4. Zaznamenávejte i údaje o váze a/nebo procentech tělesného tuku pro případ.
5. Važte si podpory ze strany rodiny a přátel.
6. Uvědomte je o dosažených úspěších.
7. Předcházejte zraněním a postupujte krok za krokem, nezapomínejte na zahřívací fázi před cvičením a fázi pro zklidnění organismu po cvičení.
8. Pravidelně se za dosažené úspěchy odměňujte.

PŘEDNOSTI POSILOVACÍ VĚŽE BIO FORCE ®

Multifunkční posilovací věž Bio Force je víc než jen posilovací náčiní; představuje kompletní systém pro posílení těla, který zcela ovlivní i systém vašich stravovacích návyků. Je to životní styl „Fit pro život“, který jde ruku v ruce s celkovým zdravým přístupem k životu. Tento životní styl zahrnuje zájem o zdravotní kondici, zdravé stravovací návyky a pravidelná cvičení po zbytek života.

Na základě výzkumu v oblasti fitness se dnes doporučuje vhodně zkombinovat jak kardiovaskulární trénink, tak posilování. Tímto způsobem totiž dosáhnete vyvážené kondice a budete fit. Vyvážený kardiovaskulární trénink vám pomůže posílit vaše srdce a plíce, zlepšit vaši výdrž a také redukovat vaši hmotnosti. Posilování zase napomáhá tvoření svalové hmoty, která je nezbytná pro zrychlování metabolismu. Všichni víme, že vyvážená a zdravá dieta je důležitou součástí každého správného cvičebního plánu.

Systém Bio Force je navržen tak, aby vám pomohl s nastavením vyváženého cvičebního programu. Systém se skládá ze tří částí:

1. **Posilování.** Multifunkční věž byla navržena tak, aby napomáhala vyváženému posilování horní a dolní poloviny těla. Posilování doporučujeme provádět alespoň 30 minut, 3krát týdně. Intenzita a délka posilování však vždy závisí na vaší aktuální kondici a aktuálně nastavených cílech.
2. **Kardiovaskulární cvičení.** Systém Bio Force zahrnuje kardiovaskulární cvičení. Efektivního kardiovaskulárního tréninku můžete dosáhnout pomocí celé řady aktivit, jako jsou: chůze, pěší turistika, plavání a jogging. Doporučujeme provádět kardiovaskulární trénink alespoň 30 minut, 3krát týdně. Můžete střídát dny tréninku formou posilování na věži s kardiovaskulárním cvičením. Opět platí, že intenzita a délka cvičení závisí na vaší aktuální kondici a nastavených cílech. Informace o vhodných formách kardiovaskulárního cvičení naleznete v kapitole „Kardiovaskulární trénink“.
3. **Výživa.** Systém Bio Force zahrnuje i příručku o stravovacích návycích (Fitnes Quest Eating Plan), abyste byli poučeni o zdravém stravování.

Pro dosažení co nejlepších výsledků doporučujeme začít s osmitýdenním plánem Erica Lichtera (Eric Licher's 8 Week Body Transformation Plan), který je popsán v kapitole „Osmitýdenní cvičební program pro skvělou postavu“.

TRÉNINK NA POSILOVACÍ VĚŽI BIO FORCE®

DŮLEŽITÉ CVIČEBNÍ TIPY A BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

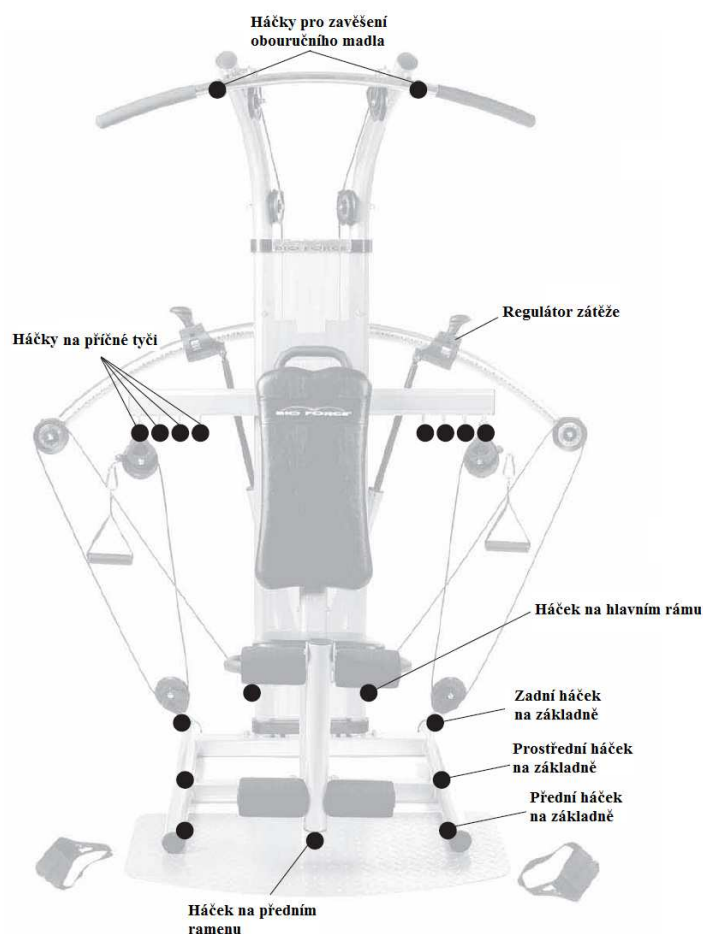
1. Před zahájením cvičebního programu si projděte celý uživatelský manuál/cvičební příručku a shlédněte video. Pamatujte, že je nutné přesně dodržovat všechny instrukce – jsou zde uvedeny proto, aby chránily vaše zdraví a pomáhaly zajistit vaši bezpečnost.
2. Cvičte pomalu. Pro zajištění co nejlepších výsledků cvičte tempem, které vidíte na videozáznamu. Cvičení prováděné ve velké rychlosti nedoporučujeme, jelikož může ohrozit vaši bezpečnost i dosažení požadovaných výsledků.
3. Na začátku programu zřejmě nebudete schopni dokončit předepsané cvičební série nebo dodržet počet opakování. Hned jak pocítíte, že vaše svaly ochabují nebo již nezvládáte předepsanou techniku cvičení, snižte zátěž nebo si udělejte malou přestávku a odpočiňte si.
4. Zapamatujte si, kolik sérií a opakování jste byli na začátku programu u každého cviku schopni udělat. Budete překvapeni tím, jak rychle se zlepšujete. Za pár týdnů již budete pravděpodobně schopni dokončit všechny předepsané série cviků a provést předepsaný počet opakování při vámi zvolené zátěži.

5. Postupujte pomalu. Pokud po cvičení pociťujete velkou bolest a jste velmi unaveni, zvolili jste nevhodnou zátěž. Dobrých výsledků dosáhnete jen zvolením takové zátěže, která pro vás může být výzvou, ale v žádném případě nesmí zároveň zapříčinit rostoucí bolesti a ochablost svalů.
6. Je důležité, abyste byli řádně poučeni o správném a bezpečném způsobu cvičení. Tyto bezpečnostní pokyny jsou zde uvedeny pro vaše dobro a jejich dodržováním dosáhnete efektivních výsledků.
7. Prvních výsledků si zpravidla všimnete během jednoho až dvou týdnů od zahájení posilování. Všimnete si lepšího držení těla a budete mít více síly.

INFORMACE O NASTAVENÍ POSILOVACÍ VĚŽE

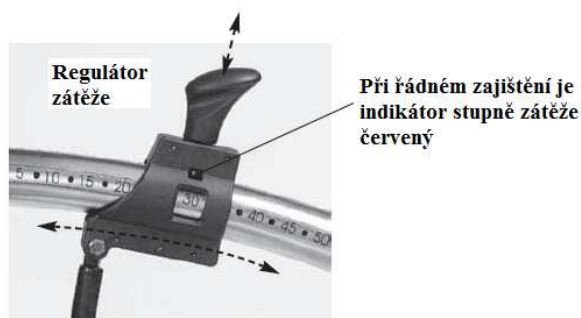
ROZMÍSTĚNÍ KLADEK

Posilovací věž Bio Force® využívá jednoduchého systému lanek, kladek a háčků a umožňuje provádění více než 100 různých posilovacích cviků. Níže uvedený obrázek znázorňuje možné umístění háčků pro zavěšení kladek.



Multifunkční věž Bio Force® představuje plnohodnotný posilovací stroj. Doporučujeme, abyste si před prvním použitím přečetli celý uživatelský manuál.

NASTAVENÍ ZÁTĚŽE POMOCÍ POSUVNÉHO MECHANISMU SE ZÁPADKOU



Zátěž lze změnit velice rychle. Stačí nadzvednout ručku a posunout regulátor na požadovaný stupeň zátěže. Po dokončení nastavení se ujistěte, že je pružinová ručka řádně zajištěna. Při řádném zajištění regulátoru je ukazatel zátěže červený.

NASTAVENÍ POLOHY SEDLA

Sedlo lze nastavit do 2 výškových pozic. Pokud jste vyšší, nastavte sedlo do nižší polohy, abyste mohli provádět všechny cviky v plném rozsahu pohybu. Pokud jste menšího vzrůstu, bude vám nejspíše vyhovovat vyšší poloha sedla. Záleží pouze na vás, do jaké polohy si sedlo nastavíte.

Pro změnu polohy jednoduše vyjměte delší jistící kolík a vysuňte držák z podpěrek. Poté nasadte sedlo na vyšší/nižší podpěrky. Nakonec zajistěte sedlo v požadované pozici pomocí kolíku. **Na sedlo nesedejte, pokud není držákem a podpěrou prostrčen jistící kolík.**

NASTAVENÍ POLOHY OPĚREK NOHOU

Spodní pěnové opěrky na předním ramenu lze nastavit do 4 různých pozic. Je to důležitá vlastnost, která umožňuje uživatelům, aby si nastavili opěrky do polohy odpovídající délce jejich dolních končetin.

Pro změnu polohy vyjměte koncovou krytku, sundejte z tyče pěnový váleček a vysuňte tyč z ramene. Zasuňte tyč do požadované polohy, nasadte zpět pěnový váleček a zajistěte jej koncovou krytkou.



OSMITÝDENNÍ CVIČEBNÍ PROGRAM PRO SKVĚLOU POSTAVU

PRVNÍ TÝDEN

TRÉNINK Č. 1 (45 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- DŘEPY: 3 série po 15 opakováních (3 x 15)
- SOUPAŽNÝ TLAK VSEDĚ: 3 x 15
- DŘEPY NA JEDNÉ NOZE: 2 x 15
- SOUPAŽNÝ TLAK ŠIKMO VZHŮRU: 2 x 15
- PŘEDKOPÁVÁNÍ VSEDĚ: 2 x 15
- ROZPAŽOVÁNÍ VSEDĚ, TZV. MOTÝLEK: 2 x 15
- PŘÍTAHY OBOURUČNÍHO MADLA K HRUDNÍKU V SEDU ZÁDY K VĚŽI: 2 x 15
- OBOURUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY SMĚREM DOLŮ S NADHMATEM VESTOJE (OBOURUČNÍ MADLO): 3 x 15
- ZKRACOVAČKY: 2 x 15 – v krajní poloze setrvejte po dobu 2 vteřin
- ŠIKMÉ ZKRACOVAČKY: 2 x 15 + 15 (15 opakování na pravou stranu a 15 opakování na levou stranu)

TRÉNINK Č. 2 (45 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- MRTVÝ TAH S NAPNUTÝMA NOHAMA: 3 x 15
- OBOURUČNÍ TLAKY NA RAMENA VSEDĚ: 3 x 15
- ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE: 3 x 15 + 15
- KRČENÍ RAMEN, OBOURUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VESTOJE A OBOURUČNÍ PŘEDPAŽOVÁNÍ VESTOJE: 3 x 15, každý cvik proveďte ve 3 sériích po 15 opakováních (3 x 15 + 15 + 15)
- ZVEDÁNÍ KOLENA PŘED SEBE VESTOJE (S NÁŠLAPEM) A ROZNOŽOVÁNÍ/SNOŽOVÁNÍ VLEŽE: 3 x 10 + 10 + 10
- OBOURUČNÍ BICEPSOVÉ ZDVIHY VESTOJE: 3 x 15
- VÝPONY NA ŠPIČKÁCH: 3 x 10 + 10 + 10 (špičky k sobě, špičky od sebe, chodidla rovnoběžně)
- ZAKLÁNĚNÍ VSEDĚ: 3 x 15

TRÉNINK Č. 3 (45 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- DŘEPY NA JEDNÉ NOZE: 3 x 15 + 15
- JEDNORUČNÍ TLAKY NA HRUDNÍK: 3 x 15 + 15
- PŘEDKOPÁVÁNÍ JEDNÉ NOHY VSEDĚ: 3 x 15 + 15
- JEDNORUČNÍ ŠIKMÉ TLAKY NA HRUDNÍK VSEDĚ: 3 x 15 + 15
- PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE OBOURUČ S LOKTY U TĚLA: 3 x 15
- PŘÍTAHY JEDNORUČNÍCH MADEL K HRUDNÍKU PODHMATEM V SEDU ČELEM K VĚŽI: 2 x 15
- TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU VSEDĚ: 2 x 15
- ZKRACOVAČKY: 2 x 15 – setrvejte 2 vteřiny v krajní poloze
- ŠIKMÉ ZKRACOVAČKY: 2 x 15 + 15

TRÉNINK Č. 4 (45 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- MRTVÝ TAH S NAPNUTÝMA NOHAMA: 4 x 15

- JEDNORUČNÍ TLAKY NA RAMENA: 4 x 15 + 15
- ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE: 4 x 15 + 15
- KRČENÍ RAMEN, OBOURUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VESTOJE A PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE S LOKTY OD TĚLA: 3 x 15 + 15 + 15
- ZVEDÁNÍ KOLENA PŘED SEBE VESTOJE (S NÁŠLAPEM) A ROZNOŽOVÁNÍ/SNOŽOVÁNÍ VLEŽE: 3 x 10 + 10 + 10
- OBOURUČNÍ BICEPSOVÉ ZDVIHY VESTOJE: 3 x 15
- VÝPONY NA ŠPIČKÁCH: 3 x 10 + 10 + 10 (špičky k sobě, špičky od sebe, chodidla rovnoběžně)
- ZAKLÁNĚNÍ VSEDĚ: 3 x 15

DRUHÝ TÝDEN

TRÉNINK Č. 5 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- DŘEPY: 4 x 15
- SOUPAŽNÝ TLAK VSEDĚ: 4 x 15
- SOUPAŽNÝ TLAK ŠIKMO VZHŮRU: 2 x 12
- PŘEDKOPÁVÁNÍ VSEDĚ: 2 x 12
- ROZPAŽOVÁNÍ VSEDĚ, TZV. MOTÝLEK: 2 x 12
- PŘÍTAHY OBOURUČNÍHO MADLA K HRUDNÍKU V SEDU ZÁDY K VĚŽI: 4 x 12
- OBOURUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY SMĚREM DOLŮ S NADHMATEM VESTOJE (OBOURUČNÍ MADLO): 4 x 15
- ZKRACOVAČKY: 3 x 15 – setrvejte 2 vteřiny v krajní poloze
- ŠIKMÉ ZKRACOVAČKY: 3 x 15 + 15

TRÉNINK Č. 6 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- MRTVÝ TAH S NAPNUTÝMA NOHAMA: 4 x 15
- OBOURUČNÍ TLAKY NA RAMENA VSEDĚ: 4 x 15
- ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE: 4 x 15 + 15
- KRČENÍ RAMEN, OBOURUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VESTOJE A OBOURUČNÍ PŘEDPAŽOVÁNÍ VESTOJE: 4 x 15 x 15 x 15
- ZVEDÁNÍ KOLENA PŘED SEBE VESTOJE (S NÁŠLAPEM) A ROZNOŽOVÁNÍ/SNOŽOVÁNÍ VLEŽE: 3 x 10 + 10 + 10
- OBOURUČNÍ BICEPSOVÉ ZDVIHY VESTOJE: 4 x 15
- VÝPONY NA ŠPIČKÁCH: 4 x 10 + 10 + 10 (špičky k sobě, špičky od sebe, chodidla rovnoběžně)
- ZAKLÁNĚNÍ VSEDĚ: 4 x 15

TRÉNINK Č. 7 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- DŘEPY NA JEDNÉ NOZE: 4 x 15 + 15
- JEDNORUČNÍ TLAKY NA HRUDNÍK: 4 x 15 + 15
- PŘEDKOPÁVÁNÍ JEDNÉ NOHY VSEDĚ: 2 x 15 + 15
- JEDNORUČNÍ ŠIKMÉ TLAKY NA HRUDNÍK VSEDĚ: 2 x 15 + 15
- PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE OBOURUČ S LOKTY U TĚLA: 4 x 15

- PŘÍTAHY JEDNORUČNÍCH MADEL K HRUDNÍKU PODHMATEM V SEDU ČELEM K VĚŽI: 4 x 15
- TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU VSEDĚ: 4 x 15
- ZKRACOVAČKY: 3 x 15 – setrvejte 2 vteřiny v krajní poloze
- ŠIKMÉ ZKRACOVAČKY: 3 x 15 + 15

TRÉNINK Č. 8 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- MRTVÝ TAH S NAPNUTÝMA NOHAMA: 4 x 15
- JEDNORUČNÍ TLAKY NA RAMENA: 4 x 15 + 15
- ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE: 4 x 15 + 15
- KRČENÍ RAMEN, OBOURUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VESTOJE A PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE S LOKTY OD TĚLA: 4 x 15 + 15 + 15
- ZVEDÁNÍ KOLENA PŘED SEBE VESTOJE (S NÁŠLAPEM) A ROZNOŽOVÁNÍ/SNOŽOVÁNÍ VLEŽE: 4 x 10 + 10 + 10
- OBOURUČNÍ BICEPSOVÉ ZDVIHY VESTOJE: 4 x 15
- VÝPONY NA ŠPIČKÁCH: 3 x 10 + 10 + 10 (špičky k sobě, špičky od sebe, chodidla rovnoběžně)
- ZAKLÁNĚNÍ VSEDĚ: 4 x 15

TRÉNINK Č. 9 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- DŘEPY: 4 x 12 (3 x 15)
- SOUPAŽNÝ TLAK VSEDĚ: 4 x 12
- SOUPAŽNÝ TLAK ŠIKMO VZHŮRU: 2 x 12
- PŘEDKOPÁVÁNÍ VSEDĚ: 2 x 12
- ROZPAŽOVÁNÍ VSEDĚ, TZV. MOTÝLEK: 2 x 12
- ZVEDÁNÍ NOHY VLEŽE: 3 x 10 + 10
- PŘÍTAHY OBOURUČNÍHO MADLA K HRUDNÍKU V SEDU ZÁDY K VĚŽI: 4 x 12
- OBOURUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY SMĚREM DOLŮ S NADHMATEM VESTOJE (OBOURUČNÍ MADLO): 4 x 12
- ZKRACOVAČKY: 3 x 12 – v krajní poloze setrvejte 3 vteřiny
- ŠIKMÉ ZKRACOVAČKY: 3 x 12 x 12

TRÉNINK Č. 10 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- MRTVÝ TAH S NAPNUTÝMA NOHAMA: 4 x 12
- OBOURUČNÍ TLAKY NA RAMENA VSEDĚ: 4 x 12
- ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE: : 4 x 12 + 12
- KRČENÍ RAMEN, OBOURUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VESTOJE A OBOURUČNÍ PŘEDPAŽOVÁNÍ VESTOJE: : 4 x 12 + 12 + 12
- ZVEDÁNÍ KOLENA PŘED SEBE VESTOJE (S NÁŠLAPEM) A ROZNOŽOVÁNÍ/SNOŽOVÁNÍ VLEŽE: 4 x 8 + 8 + 8
- OBOURUČNÍ BICEPSOVÉ ZDVIHY VESTOJE: 4 x 12
- VÝPONY NA ŠPIČKÁCH: 4 x 10 + 10 + 10 (špičky k sobě, špičky od sebe, chodidla rovnoběžně)
- ZAKLÁNĚNÍ VSEDĚ: 4 x 12

TRÉNINK Č. 11 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- DŘEPY NA JEDNÉ NOZE: 4 x 12 + 12

- JEDNORUČNÍ TLAKY NA HRUDNÍK: 4 x 12 + 12
- PŘEDKOPÁVÁNÍ JEDNÉ NOHY VSEDĚ: 2 x 12 + 12
- JEDNORUČNÍ ŠIKMÉ TLAKY NA HRUDNÍK VSEDĚ: 2 x 12 + 12
- PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE OBOURUČ S LOKTY U TĚLA: 4 x 12
- PŘÍTAHY JEDNORUČNÍCH MADEL K HRUDNÍKU PODHMATEM V SEDU ČELEM K VĚŽI: 4 x 12
- TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU VSEDĚ: 4 x 12
- ZKRACOVAČKY: 2 x 12 – setrvejte 2 vteřiny v krajní poloze
- ŠIKMÉ ZKRACOVAČKY: 2 x 12 + 12
- VYTÁČENÍ TRUPU VESTOJE: 2 x 12 + 12

TRÉNINK Č. 12 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- MRTVÝ TAH S NAPNUTÝMA NOHAMA: 4 x 12
- JEDNORUČNÍ TLAKY NA RAMENA: 4 x 12 + 12
- ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE: 4 x 12 + 12
- KRČENÍ RAMEN, OBOURUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VESTOJE A PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE S LOKTY OD TĚLA: 4 x 12 + 12 + 12
- ZVEDÁNÍ KOLENA PŘED SEBE VESTOJE (S NÁŠLAPEM) A ROZNOŽOVÁNÍ/SNOŽOVÁNÍ VLEŽE: 3 x 10 + 10 + 10
- PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE JEDNORUČ S LOKTEM U TĚLA: 4 x 12
- OBOURUČNÍ BICEPSOVÉ ZDVIHY VESTOJE: 4 x 12
- VÝPONY NA ŠPIČKÁCH: 4 x 10 + 10 + 10 (špičky k sobě, špičky od sebe, chodidla rovnoběžně)
- ZAKLÁNĚNÍ VSEDĚ: 4 x 12

ČTVRTÝ TÝDEN

TRÉNINK Č. 13 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- DŘEPY: 4 x 12
- SOUPAŽNÝ TLAK VSEDĚ: 4 x 12
- DŘEPY NA JEDNÉ NOZE: 2 x 12 + 12
- PŘEDKOPÁVÁNÍ VSEDĚ: 2 x 12
- ROZPAŽOVÁNÍ VSEDĚ, TZV. MOTÝLEK: 2 x 12
- PŘÍTAHY OBOURUČNÍHO MADLA K HRUDNÍKU V SEDU ZÁDY K VĚŽI: 4 x 12
- OBOURUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY SMĚREM DOLŮ S NADHMATEM VESTOJE (OBOURUČNÍ MADLO): 4 x 12
- ZKRACOVAČKY: 4 x 12 – v krajní poloze setrvejte po dobu 4 vteřin
- ŠIKMÉ ZKRACOVAČKY: 2 x 12 + 12

ČTVRTÝ TÝDEN

TRÉNINK Č. 14 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- MRTVÝ TAH S NAPNUTÝMA NOHAMA: 4 x 12
- OBOURUČNÍ TLAKY NA RAMENA VSEDĚ: 4 x 12

- ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE: 4 x 12 + 12
- KRČENÍ RAMEN, OBOURUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VESTOJE A OBOURUČNÍ PŘEDPAŽOVÁNÍ VESTOJE: 4 x 10 + 10 + 10
- ZVEDÁNÍ KOLENA PŘED SEBE VESTOJE (S NÁŠLAPEM) A ROZNOŽOVÁNÍ/SNOŽOVÁNÍ VLEŽE: 4 x 10 + 10 + 10
- OBOURUČNÍ BICEPSONÉ ZDVIHY VESTOJE: 4 x 12
- VÝPONY NA ŠPIČKÁCH: 4 x 10 + 10 + 10 (špičky k sobě, špičky od sebe, chodidla rovnoběžně)
- ZAKLÁNĚNÍ VSEDĚ: 4 x 12

TRÉNINK Č. 15 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- DŘEPY NA JEDNÉ NOZE: 4 x 12 + 12
- JEDNORUČNÍ TLAKY NA HRUDNÍK: 4 x 12 + 12
- PŘEDKOPÁVÁNÍ JEDNÉ NOHY VSEDĚ: 2 x 12 + 12
- JEDNORUČNÍ ŠIKMÉ TLAKY NA HRUDNÍK VSEDĚ: 2 x 12 + 12
- PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE OBOURUČ S LOKTY U TĚLA: 4 x 12
- PŘÍTAHY JEDNORUČNÍCH MADEL K HRUDNÍKU PODHMATEM V SEDU ČELEM K VĚŽI: 4 x 12
- TRICEPSONÉ TLAKY ZA HLAVOU VSEDĚ: 4 x 12
- SOUPAŽNÉ TLAKY S KLADIVOVÝM ÚCHOPEM VSEDĚ: 2 x 12
- ZKRACOVAČKY: 2 x 12 – setrvejte 3 vteřiny v krajní poloze
- ŠIKMÉ ZKRACOVAČKY: 2 x 12 + 12
- VYTÁČENÍ TRUPU VESTOJE: 2 x 12 + 12

POZNÁMKA: Trénink č. 16 v tomto cvičebním programu se bude od předchozích mírně lišit, protože začnete provádět tzv. „SUPER SÉRIE“. Jedná se o kombinaci dvou různých cviků, které se provádějí ihned po sobě bez jakéhokoliv odpočinku. Během 16. tréninku tedy budete muset provést super sérii, která se bude skládat z bicepsových zdvihů klasických a bicepsových zdvihů s kladivovým úchopem. Provedete 4 série klasických zdvihů (po 12 opakováních) a ihned přejdete na 4 série zdvihů s kladivovým úchopem (po 8 opakováních).

TRÉNINK Č. 16 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- MRTVÝ TAH S NAPNUTÝMA NOHAMA: 4 x 12
- JEDNORUČNÍ TLAKY NA RAMENA: 4 x 12 + 12
- ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE: 4 x 12 + 12
- KRČENÍ RAMEN, OBOURUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VESTOJE A PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE S LOKTY OD TĚLA: 4 x 10 + 10 + 10
- ZVEDÁNÍ KOLENA PŘED SEBE VESTOJE (S NÁŠLAPEM) A ROZNOŽOVÁNÍ/SNOŽOVÁNÍ VLEŽE: 4 x 10 + 10 + 10
- **SUPER SÉRIE:**
BICEPSONÉ ZDVIHY S KLASICKÝM ÚCHOPEM: 4 x 12
BICEPSONÉ ZDVIHY S KLADIVOVÝM ÚCHOPEM: 4 x 8
- VÝPONY NA ŠPIČKÁCH: 4 x 10 + 10 + 10 (špičky k sobě, špičky od sebe, chodidla rovnoběžně)
- ZAKLÁNĚNÍ VSEDĚ: 4 x 12

PÁTÝ TÝDEN

TRÉNINK Č. 17 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- **SUPER SÉRIE:**
DŘEPY: 5 x 8
DŘEPY NA JEDNÉ NOZE: 5 x 8 + 8
- **SUPER SÉRIE:**
SOUPAŽNÝ TLAK VSEDĚ: 5 x 8
ROZPAŽOVÁNÍ VSEDĚ, TZV. MOTÝLEK: 5 x 8
- **SUPER SÉRIE:**
PŘEDKOPÁVÁNÍ VSEDĚ: 2 x 8
ZVEDÁNÍ NOHY DO STRANY: 2 x 8
- **SUPER SÉRIE:**
PŘÍTAHY OBOURUČNÍHO MADLA K HRUDNÍKU V SEDU ZÁDY K VĚŽI: 5 x 8
OBOURUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY SMĚREM DOLŮ S NADHMATEM VESTOJE (OBOURUČNÍ MADLO): 5 x 8
SOUPAŽNÉ TLAKY S KLADIVOVÝM ÚCHOPEM VSEDĚ: 5 x 8
- ZKRACOVAČKY: 4 x 10 – setrvejte 4 vteřiny v krajní poloze
- ŠIKMÉ ZKRACOVAČKY S VYTOČENÍM TRUPU: 4 x 10 + 10

TRÉNINK Č. 18 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- MRTVÝ TAH S NAPNUTÝMA NOHAMA: 5 x 8
- OBOURUČNÍ TLAKY NA RAMENA VSEDĚ: 5 x 8
- ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE: 5 x 8 + 8
- KRČENÍ RAMEN, OBOURUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VESTOJE A OBOURUČNÍ PŘEDPAŽOVÁNÍ VESTOJE: 5 x 8 + 8 + 8
- ZVEDÁNÍ KOLENA PŘED SEBE VESTOJE (S NÁŠLAPEM) A ROZNOŽOVÁNÍ/SNOŽOVÁNÍ VLEŽE: 5 x 8 + 8 + 8
- OBOURUČNÍ BICEPSOVÉ ZDVIHY VESTOJE: 5 x 8
- VÝPONY NA ŠPIČKÁCH: 5 x 8 + 8 + 8 (špičky k sobě, špičky od sebe, chodidla rovnoběžně)
- ZAKLÁNĚNÍ VSEDĚ: 5 x 8

TRÉNINK Č. 19 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- **SUPER SÉRIE:**
DŘEPY: 5 x 8
DŘEPY NA JEDNÉ NOZE: 5 x 8 + 8
- **SUPER SÉRIE:**
SOUPAŽNÝ TLAK VSEDĚ: 5 x 8
JEDNORUČNÍ TLAKY NA HRUDNÍK: 5 x 8 + 8
- **SUPER SÉRIE:**
PŘEDKOPÁVÁNÍ VSEDĚ: 2 x 8
ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE: 2 x 8 + 8
- **SUPER SÉRIE:**
JEDNORUČNÍ ŠIKMÉ TLAKY NA HRUDNÍK VSEDĚ: 2 x 8 + 8
PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE JEDNORUČ S LOKTEM U TĚLA: 2 x 8 + 8

- **SUPER SÉRIE:**

PŘÍTAHY JEDNORUČNÍCH MADEL K HRUDNÍKU PODHMATEM V SEDU ČELEM K VĚŽI: 5 x 8

OBOURUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY SMĚREM DOLŮ S NADHMATEM VESTOJE (OBOURUČNÍ MADLO): 5 x 8

- ZKRACOVAČKY: 3 x 10 – v krajní poloze setrvejte po dobu 4 vteřin
- ŠIKMÉ ZKRACOVAČKY: 2 x 10 + 10

TRÉNINK Č. 20 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- MRTVÝ TAH S NAPNUTÝMA NOHAMA: 5 x 8
- JEDNORUČNÍ TLAKY NA RAMENA: 5 x 8 + 8
- ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE: 5 x 8 + 8
- KRČENÍ RAMEN, OBOURUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VESTOJE A PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE S LOKTY OD TĚLA: 5 x 8 + 8 + 8
- ZVEDÁNÍ KOLENA PŘED SEBE VESTOJE (S NÁŠLAPEM) A ROZNOŽOVÁNÍ/SNOŽOVÁNÍ VLEŽE: 3 x 8 + 8 + 8
- OBOURUČNÍ BICEPSOVÉ ZDVIHY VESTOJE: 5 x 8
- VÝPONY NA ŠPIČKÁCH: 5 x 8 + 8 + 8 (špičky k sobě, špičky od sebe, chodidla rovnoběžně)
- ZAKLÁNĚNÍ VSEDĚ: 5 x 8

ŠESTÝ TÝDEN

TRÉNINK Č. 21 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- **SUPER SÉRIE:**

DŘEPY NA JEDNÉ NOZE: 5 x 8 + 8

DŘEPY: 5 x 8

- DŘEPY: 1 x ? – provádějte cvik 45 vteřin a udělejte co nejvíce opakování

- **SUPER SÉRIE:**

JEDNORUČNÍ TLAKY NA HRUDNÍK: 5 x 8

SOUPAŽNÝ TLAK VSEDĚ: 5 x 8

- SOUPAŽNÝ TLAK VSEDĚ: 1 x ? – provádějte cvik 45 vteřin a udělejte co nejvíce opakování
- PŘEDKOPÁVÁNÍ VSEDĚ: 2 x 8

- **SUPER SÉRIE:**

ROZPAŽOVÁNÍ VSEDĚ, TZV. MOTÝLEK: 5 x 8

PŘÍTAHY OBOURUČNÍHO MADLA K HRUDNÍKU V SEDU ZÁDY K VĚŽI: 2 x 8

- PŘÍTAHY OBOURUČNÍHO MADLA K HRUDNÍKU V SEDU ZÁDY K VĚŽI: 1 x ? - provádějte cvik 45 vteřin a udělejte co nejvíce opakování
- ZKRACOVAČKY: 4 x 10 – v krajní poloze setrvejte 5 vteřin
- ŠIKMÉ ZKRACOVAČKY: 2 x 10 + 10
- VYTÁČENÍ TRUPU VESTOJE: 2 x 12 + 12

TRÉNINK Č. 22 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- MRTVÝ TAH S NAPNUTÝMA NOHAMA: 5 x 8

- OBOURUČNÍ TLAKY NA RAMENA VSEDĚ: 5 x 8
- ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE: 5 x 8 + 8
- KRČENÍ RAMEN, OBOURUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VESTOJE A OBOURUČNÍ PŘEDPAŽOVÁNÍ VESTOJE: 5 x 8 + 8 + 8
- ZVEDÁNÍ KOLENA PŘED SEBE VESTOJE (S NÁŠLAPEM) A ROZNOŽOVÁNÍ/SNOŽOVÁNÍ VLEŽE: 5 x 8 + 8 + 8
- OBOURUČNÍ BICEPSONÉ ZDVIHY VESTOJE: 5 x 8
- VÝPONY NA ŠPIČKÁCH: 5 x 8 + 8 + 8 (špičky k sobě, špičky od sebe, chodidla rovnoběžně)
- ZAKLÁNĚNÍ VSEDĚ: 5 x 8

TRÉNINK Č. 23 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- **SUPER SÉRIE:**
DŘEPY NA JEDNÉ NOZE: 4 x 8, 1 x 12
DŘEPY: 4 x 8, 1 x 12
- **SUPER SÉRIE:**
JEDNORUČNÍ TLAKY NA HRUDNÍK: 4 x 8 + 8, 1 x 12 + 12
SOUPAŽNÝ TLAK VSEDĚ: 4 x 8, 1 x 12
- **SUPER SÉRIE:**
PŘEDKOPÁVÁNÍ VSEDĚ: 2 x 8 + 8, 1 x 12 + 12
ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE: 2 x 8, 1 x 12
- **SUPER SÉRIE:**
SOUPAŽNÝ TLAK ŠIKMO VZHŮRU: 1 x 8, 1 x 12
PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE OBOURUČ S LOKTY U TĚLA: 1 x 8, 1 x 12
- **SUPER SÉRIE:**
PŘÍTAHY JEDNORUČNÍCH MADEL K HRUDNÍKU PODHMATEM V SEDU ČELEM K VĚŽI: 3 x 8, 1 x 12
TRICEPSONÉ TLAKY ZA HLAVOU VSEDĚ: 3 x 8, 1 x 12
SOUPAŽNÉ TLAKY S KLADIVOVÝM ÚCHOPEM VSEDĚ: 3 x 8, 1 x 12
- **SUPER SÉRIE:**
ZKRACOVAČKY: 3 x 8, 1 x 12 – v krajní poloze setrvejte 4 vteřiny
ŠIKMÉ ZKRACOVAČKY: 3 x 8 + 8, 1 x 12 + 12

TRÉNINK Č. 24 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- MRTVÝ TAH S NAPNUTÝMA NOHAMA: 3 x 8, 1 x 12
- JEDNORUČNÍ TLAKY NA RAMENA: 3 x 8 + 8, 1 x 12 + 12
- ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE: 1 x 8 + 8, 3 x 6 + 6
- KRČENÍ RAMEN, OBOURUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VESTOJE A PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE S LOKTY OD TĚLA: 3 x 8 + 8 + 8, 1 x 12 + 12 + 12
- ZVEDÁNÍ KOLENA PŘED SEBE VESTOJE (S NÁŠLAPEM) A ROZNOŽOVÁNÍ/SNOŽOVÁNÍ VLEŽE: 3 x 8 + 8 + 8, 1 x 12 + 12 + 12
- **SUPER SÉRIE:**
BICEPSONÉ ZDVIHY S KLASICKÝM ÚCHOPEM: 3 x 8, 1 x 12
BICEPSONÉ ZDVIHY S KLADIVOVÝM ÚCHOPEM: 3 x 8, 1 x 12

- VÝPONY NA ŠPIČKÁCH: 3 x 8 + 8 + 8, 1 x 12 + 12 + 12 (špičky k sobě, špičky od sebe, chodidla rovnoběžně)
- ZAKLÁNĚNÍ VSEDĚ: 3 x 8, 1 x 12

SEDMÝ TÝDEN

TRÉNINK Č. 25 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- **SUPER SÉRIE:**
DŘEPY NA JEDNÉ NOZE: 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
DŘEPY: 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- **SUPER SÉRIE:**
JEDNORUČNÍ TLAKY NA HRUDNÍK: 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
SOUPAŽNÝ TLAK VSEDĚ: 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- **SUPER SÉRIE:**
PŘEDKOPÁVÁNÍ VSEDĚ: 1 x 10, 1 x 15, 1 x 20
ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE: 1 x 10, 1 x 15, 1 x 20
- **SUPER SÉRIE:**
ROZPAŽOVÁNÍ VSEDĚ, TZV. MOTÝLEK: 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
PŘÍTAHY OBOURUČNÍHO MADLA K HRUDNÍKU V SEDU ZÁDY K VĚŽI: 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- **SUPER SÉRIE:**
SOUPAŽNÉ TLAKY S KLADIVOVÝM ÚCHOPEM VSEDĚ: 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU VSEDĚ: 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- **SUPER SÉRIE:**
ZKRACOVAČKY: 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20 – v krajní poloze setrvejte 5 vteřiny
ŠIKMÉ ZKRACOVAČKY: 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20

TRÉNINK Č. 26 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- MRTVÝ TAH S NAPNUTÝMA NOHAMA: 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- OBOURUČNÍ TLAKY NA RAMENA VSEDĚ: 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE: 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
- KRČENÍ RAMEN, OBOURUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VESTOJE A OBOURUČNÍ PŘEDPAŽOVÁNÍ VESTOJE: 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 1 x 20 + 20 + 20
- ZVEDÁNÍ KOLENA PŘED SEBE VESTOJE (S NÁŠLAPEM) A ROZNOŽOVÁNÍ/SNOŽOVÁNÍ VLEŽE: 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 1 x 20 + 20 + 20
- OBOURUČNÍ BICEPSOVÉ ZDVIHY VESTOJE: 2 x 10, 2 x 15, 1 x 20
- VÝPONY NA ŠPIČKÁCH: 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 1 x 20 + 20 + 20 (špičky k sobě, špičky od sebe, chodidla rovnoběžně)
- ZAKLÁNĚNÍ VSEDĚ: 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 1 x 20 + 20

TRÉNINK Č. 27 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- DŘEPY NA JEDNÉ NOZE: 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- JEDNORUČNÍ TLAKY NA HRUDNÍK: 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20
- PŘEDKOPÁVÁNÍ JEDNÉ NOHY VSEDĚ: 1 x 10 + 10, 1 x 15 + 15, 1 x 20 + 20

- JEDNORUČNÍ ŠIKMÉ TLAKY NA HRUDNÍK VSEDĚ: 1 x 10 + 10, 1 x 15 + 15, 1 x 20 + 20
- **SUPER SET:**
PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE OBOURUČ S LOKTY U TĚLA: 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
PŘÍTAHY JEDNORUČNÍCH MADEL K HRUDNÍKU PODHMATEM V SEDU ČELEM K VĚŽI: 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- **SUPER SET:**
TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU VSEDĚ: 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
SOUPAŽNÉ TLAKY S KLADIVOVÝM ÚCHOPEM VSEDĚ: 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- **SUPER SET:**
ZKRACOVAČKY: 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20 – v krajní poloze setrvejte 4 vteřiny
ŠIKMÉ ZKRACOVAČKY: 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20

TRÉNINK Č. 28 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- MRTVÝ TAH S NAPNUTÝMA NOHAMA: 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- JEDNORUČNÍ TLAKY NA RAMENA: 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20
- ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE: 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20
- STRÍDAVÉ KRČENÍ RAMEN, OBOURUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VESTOJE A PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE S LOKTY OD TĚLA: 2 x 10 + 10, 2 x 15 + 15, 2 x 20 + 20
- ZVEDÁNÍ KOLENA PŘED SEBE VESTOJE (S NÁŠLAPEM) A ROZNOŽOVÁNÍ/SNOŽOVÁNÍ VLEŽE: 3 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 2 x 20 + 20 + 20
- OBOURUČNÍ BICEPSOVÉ ZDVIHY VESTOJE: 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20
- VÝPONY NA ŠPIČKÁCH: 2 x 10 + 10 + 10, 2 x 15 + 15 + 15, 2 x 20 + 20 + 20 (špičky k sobě, špičky od sebe, chodidla rovnoběžně)
- ZAKLÁNĚNÍ VSEDĚ: 2 x 10, 2 x 15, 2 x 20

OSMÝ TÝDEN

TRÉNINK Č. 29 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- DŘEPY: 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, x 15
- SOUPAŽNÝ TLAK VSEDĚ: 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- PŘEDKOPÁVÁNÍ VSEDĚ: 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- ROZPAŽOVÁNÍ VSEDĚ, TZV. MOTÝLEK: 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- PŘÍTAHY OBOURUČNÍHO MADLA K HRUDNÍKU V SEDU ZÁDY K VĚŽI: 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- OBOURUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY SMĚREM DOLŮ S NADHMATEM VESTOJE (OBOURUČNÍ MADLO): 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- ZKRACOVAČKY: 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- ŠIKMÉ ZKRACOVAČKY: 1 x 15 + 15, 1 x 10 + 10, 1 x 8 + 8, 1 x 6 + 6, 1 x 15 + 15

TRÉNINK Č. 30 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- MRTVÝ TAH S NAPNUTÝMA NOHAMA: 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- OBOURUČNÍ TLAKY NA RAMENA VSEDĚ: 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE: 1 x 15 + 15, 1 x 10 + 10, 1 x 8 + 8, 1 x 6 + 6, 1 x 15 + 15

- KRČENÍ RAMEN, OBOURUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VESTOJE A OBOURUČNÍ PŘEDPAŽOVÁNÍ VESTOJE: 1 x 15 + 15 + 15, 1 x 10 + 10 + 10, 1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15
- ZVEDÁNÍ KOLENA PŘED SEBE VESTOJE (S NÁŠLAPEM) A ROZNOŽOVÁNÍ/SNOŽOVÁNÍ VLEŽE: 1 x 15 + 15 + 15, 1 x 10 + 10 + 10, 1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15
- OBOURUČNÍ BICEPSOVÉ ZDVIHY VESTOJE: 1 x 15, 1 x 10, 1 x 8, 1 x 6, 1 x 15
- VÝPONY NA ŠPIČKÁCH: 1 x 15 + 15 + 15, 1 x 10 + 10 + 10, 1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15 (špičky k sobě, špičky od sebe, chodidla rovnoběžně)
- ZAKLÁNĚNÍ VSEDĚ: 1 x 15 + 15, 1 x 10 + 10, 1 x 8 + 8, 1 x 6 + 6, 1 x 15 + 15

TRÉNINK Č. 31 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- DŘEPY NA JEDNÉ NOZE: 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- JEDNORUČNÍ TLAKY NA HRUDNÍK: 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- PŘEDKOPÁVÁNÍ JEDNÉ NOHY VSEDĚ: 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- JEDNORUČNÍ ŠIKMÉ TLAKY NA HRUDNÍK VSEDĚ: 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- PŘÍTAHY JEDNORUČNÍCH MADEL K HRUDNÍKU PODHMATEM V SEDU ČELEM K VĚŽI: 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15
- TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU VSEDĚ: 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15
- ZKRACOVAČKY: 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15
- VYTÁČENÍ TRUPU VESTOJE: 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15

TRÉNINK Č. 32 (60 vteřin odpočinku mezi jednotlivými sériemi)

- MRTVÝ TAH S NAPNUTÝMA NOHAMA: 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15
- JEDNORUČNÍ TLAKY NA RAMENA: 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE: 2 x 15 + 15, 2 x 10 + 10, 2 x 8 + 8, 2 x 6 + 6, 1 x 15 + 15
- ZVEDÁNÍ KOLENA PŘED SEBE VESTOJE (S NÁŠLAPEM) A ROZNOŽOVÁNÍ/SNOŽOVÁNÍ VLEŽE: 1 x 15 + 15 + 15, 1 x 10 + 10 + 10, 1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15
- OBOURUČNÍ BICEPSOVÉ ZDVIHY VESTOJE: 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15
- VÝPONY NA ŠPIČKÁCH: 1 x 15 + 15 + 15, 1 x 10 + 10 + 10, 1 x 8 + 8 + 8, 1 x 6 + 6 + 6, 1 x 15 + 15 + 15 (špičky k sobě, špičky od sebe, chodidla rovnoběžně)
- ZAKLÁNĚNÍ VSEDĚ: 2 x 15, 2 x 10, 2 x 8, 2 x 6, 1 x 15

PROTAHOVACÍ CVIKY

Až budete provádět následující cviky, mějte na paměti, že všechny cviky by měly být pomalé a plynulé. Při cvičení nedělejte trhavé pohyby. Při správně prováděném cviku ucítíte ve svalu lehké pnutí, nesmíte však pociťovat bolest. Zůstaňte v dané poloze po dobu 20 až 30 sekund. Dýchejte vždy pomalu a pravidelně, nikdy nezadržujte dech. Pamatujte také, že všechny cviky musíte provádět na obě strany těla.

1. Protahování stehů

Postavte se čelem ke stěně, židli nebo k jinému pevně ukotvenému objektu. Jednu ruku použijte jako opěru pro udržení rovnováhy. Protilehlou nohu pokrčte v kolenu a zvedněte patu směrem k hýždím. Volnou ruku natáhněte dozadu a uchopte špičku chodidla. S vnitřní stranou stehů těsně u sebe rukou pomalu přitahujte chodidlo směrem k hýždím, dokud neucítíte jemné pnutí na přední straně stehna. Není nutné se patou dotýkat hýždí. Přestaňte přitahovat, jakmile ucítíte pnutí. Kolena držte u sebe, přičemž by špička kolene pokrčené nohy měla směřovat rovně dolů. (Dejte pozor, ať se pokrčené koleno nevychyluje do strany).

Setrvejte v krajní poloze 20 až 30 vteřin. Opakujte cvik pro druhou nohu.



2. Protahování lýtků a Achillovy šlachy

Postavte se ke zdi nebo k židli zhruba na vzdálenost paže. Rozkročte se na šíři boků tak, aby špičky chodidel směřovaly dopředu. Jednou nohou udělejte pohyb dopředu směrem k židli a druhou nohu nechte zakročenou a napnutou. Vykráčenou nohu pokrčte v kolenu směrem k židli, druhou nohu nechejte napnutou a rukama uchopte zádovou opěrku židle. Přitahujte pánev směrem dopředu, ale dbejte na to, aby chodidlo zakročené nohy zůstalo celou plochou na zemi. Pomalu přenášejte váhu dopředu, dokud neucítíte v lýtku zakročené nohy lehké pnutí.

Setrvejte v krajní poloze 20 až 30 vteřin. Opakujte cvik pro druhou nohu.



3. Protahování tricepsu

Postavte se rovně, chodidla dejte od sebe na šířku ramen a nohy mírně pokrčte v kolenu. Zvedněte ruku za hlavu a pokrčte ji v lokti tak, aby dlaní směřovala k protilehlé lopatce. Konečky prstů posouvejte po zádech směrem dolů, snažte se dosáhnout co nejdál. Zůstaňte v této poloze a druhou rukou uchopte pokrčený loket a jemně zatáhněte požadovaným směrem, aby došlo k protažení.

Setrvejte v krajní poloze 20 až 30 sekund. Cvik opakujte pro druhou ruku.



4. Protážení zad

Rozkročte se na šířku ramen. Nohy mírně pokrčte v kolenou. Předkloňte se v pase a ruce volně spust'te dopředu. Snažte se přitáhnout co nejvíce k palcům.

Setrvejte v krajní poloze 20 až 30 vteřin. Narovnejte se a cvik zopakujte.



5. Protážení koleních šlach

Rozkročte se na šířku boků. Natáhněte jednu nohu před sebe. Chodidlo natažené nohy musí zůstat celou plochou na zemi. Rukama se lehce opírejte o stehna a pokrčte zakročenou nohu. Pomalu se předklánějte, dokud neucítíte pnutí v zadní straně stehna napnuté nohy. Předkloňte celý trup, neprohýbejte se v zádech.

Setrvejte v krajní poloze 20 až 30 vteřin. Cvik opakujte pro druhou nohu.



6. Protážení hýždí, kyčlí a břicha

Lehněte si na záda a pokrčte jednu nohu v kolenu. Ramena nechte ležet na podlaze a rukama jemně uchopte pokrčené koleno a přitáhněte jej k protilehlé straně těla směrem k zemi. Měli byste pocítit lehké pnutí v kyčlích, břiše a spodní části zad.

Setrvejte v krajní poloze 20 až 30 sekund. Uvolněte sevření a cvik opakujte s druhou nohou.



7. Protážení vnitřní strany stehů

Sedněte si na zem a nohy pokrčte v kolenou tak, aby se obě chodidla celou plochou dotýkala. Lokty opřete o kolena, nakloňte se mírně dopředu a pomocí loktů mírně přitlačujte kolena k zemi. Měli byste cítit, jak se napínají svaly na vnitřní straně stehů.

Setrvejte v krajní poloze 20 až 30 vteřin a tlak uvolněte.



8. Protážení paží

Rozkročte se na šířku ramen tak, aby špičky chodidel směřovaly dopředu. Nohy mírně pokrčte v kolenou. Ruce nechte viset podél těla. Vypněte hrud' a ramena tlačte dozadu. Jemně pokrčte ruce v loktech a spojte ruce za zády. Spojené ruce pomalu propínejte v loktech a při tom je mírně zvedejte nahoru. Zvedejte je do té doby, dokud neucítíte lehké pnutí v ramenou a v oblasti hrudníku.

Setrvejte v krajní poloze 20 až 30 vteřin. Zvednuté a spojené ruce spusťte do výchozí pozice a opět pokrčte v loktech. Ruce rozpojte a pomalu spusťte zpátky podél boků.



SEZNAM CVIKŮ

SESTAVENÍ VAŠEHO CVIČEBNÍHO PLÁNU BIO FORCE

Všechna rozhodnutí, která v souvislosti s vaším cvičebním plánem učiníte, ať už se jedná o frekvenci tréninků (jak často), jejich délku (jak dlouho) a intenzitu (při jaké tepové frekvenci), výrazným způsobem ovlivní dosažení výsledků.

Než začnete posilovat na multifunkční věži Bio Force, měli byste nejdřív zjistit, v jaké jste kondici. Zde najdete několik doporučení, které vám mohou pomoci při zjišťování vaší aktuální kondice. Vezměte, prosím, na vědomí, že zde uváděná doporučení jsou obecná a vy se vždy musíte řídit aktuálním stavem vašeho těla. Pro začátek si zvolte přiměřený stupeň zátěže a stupeň zátěže zvyšujte pomalu a s rozmyslem.

Začátečník – Nemá předchozí zkušenosti se cvičením nebo už dlouhou dobu necvičí

Mírně pokročilý – pravidelně cvičí alespoň tři měsíce

Pokročilý – pravidelně cvičí alespoň šest měsíců

HRUDNÍK A ZÁDA

- 1. DŘEPY**
SQUAT
- 2. DŘEPY NA JEDNÉ NOZE**
SINGLE LEG SQUAT
- 3. STRÍDAVÉ VÝPADY DOZADU**
REVERSE LUNGE
- 4. PŘEDKOPÁVÁNÍ VSEDĚ**
SEATED LEG EXTENSION
- 5. PŘEDKOPÁVÁNÍ JEDNÉ NOHY VSEDĚ**
SEATED SINGLE LEG EXTENSION
- 6. MRTVÝ TAH S NAPNUTÝMA NOHAMA**
STRAIGHT LEG DEAD LIFT
- 7. MRTVÝ TAH SE VZPĚRAČSKOU TYČÍ**
STRAIGHT BAR DEAD LIFT
- 8. ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE**
LEG CURLS
- 9. VÝPONY NA ŠPIČKÁCH**
LEG RAISES
- 10. VÝPONY NA ŠPIČKÁCH SMĚŘUJÍCÍCH OD SEBE**
EVERSION CALF RAISES
- 11. VÝPONY NA ŠPIČKÁCH SMĚŘUJÍCÍCH K SOBĚ**
INVERSION CALF RAISES
- 12. ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE S NAPNUTOU NOHOU**
SINGLE KICK BACK
- 13. PROPÍNÁNÍ NOHY ZA SEBE VESTOJE**
SINGLE LEG PRESS
- 14. ZVEDÁNÍ KOLENA PŘED SEBE VESTOJE – S NÁŠLAPEM**
STANDING HIP FLEXION
- 15. ZANOŽOVÁNÍ POKRČENÉ NOHY VE STOJI ČELEM K VĚŽI (EXTENZE KYČLE)**
STANDING HIP EXTENSION
- 16. ZVEDÁNÍ NOHY DO STRANY**
STANDING HIP ABDUCTION
- 17. ZVEDÁNÍ NOHY DO STRANY KŘÍŽEM**
STANDING HIP ADDUCTION
- 18. ZVEDÁNÍ NOHY VLEŽE**
LYING HIP EXTENSION
- 19. ROZNOŽOVÁNÍ/SNOŽOVÁNÍ VLEŽE**
LYING HIP ABDUCTION/ADDUCTION
- 20. STRÍDAVÉ ROZNOŽOVÁNÍ VLEŽE**
LYING SINGLE HIP ABDUCTION/ADDUCTION
- 21. PROPÍNÁNÍ NOHOU VLEŽE**
LYING DOUBLE LEG PRESS

22. **PROPÍNÁNÍ JEDNÉ NOHY VLEŽE**
LYING SINGLE LEG PRESS
23. **DLOUHÉ HMITY NOHAMA VLEŽE**
SCISSOR KICKS
24. **KRÁTKÉ HMITY NOHAMA VLEŽE**
FLUTTER KICKS
25. **KROUŽENÍ NOHAMA VLEŽE**
LYING HIP ROTATION
26. **KROUŽENÍ JEDNOU NOHOU VLEŽE**
SINGLE LEG LYING HIP ROTATION
27. **PROPÍNÁNÍ NOHY VSEDĚ**
SEATED SINGLE LEG PRESS
28. **ROZNOŽOVÁNÍ JEDNÉ NOHY VSEDĚ**
SEATED SINGLE LEG ABDUCTION
29. **ROZNOŽOVÁNÍ JEDNÉ NOHY KŘÍŽEM VSEDĚ**
SEATED SINGLE LEG ADDUCTION
30. **VYTÁČENÍ KOTNÍKU SMĚREM VEN VSEDĚ**
SEATED ANKLE EVERSION
31. **VYTÁČENÍ KOTNÍKU SMĚREM DOVNITŘ VSEDĚ**
SEATED ANKLE INVERSION
32. **SOUPAŽNÝ TLAK VSEDĚ**
SEATED CHEST PRESS
33. **JEDNORUČNÍ TLAKY NA HRUDNÍK**
SINGLE ARM SEATED CHEST PRESS
34. **SOUPAŽNÝ TLAK ŠIKMO VZHŮRU**
INCLINE CHEST PRESS
35. **JEDNORUČNÍ ŠIKMÉ TLAKY NA HRUDNÍK VSEDĚ**
SINGLE ARM INCLINE CHEST PRESS
36. **ROZPAŽOVÁNÍ VSEDĚ, TZV. MOTÝLEK**
CHEST FLYE
37. **JEDNORUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VSEDĚ, TZV. JEDNORUČNÍ MOTÝLEK**
SINGLE ARM CHEST FLYE
38. **ROZPAŽOVÁNÍ VSEDĚ ŠIKMO VZHŮRU**
INCLINE CHEST FLYE
39. **JEDNORUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ ŠIKMO VZHŮRU VSEDĚ**
SINGLE ARM INCLINE CHEST FLYE
40. **SOUPAŽNÉ TLAKY ŠIKMO DOLŮ VSEDĚ**
DECLINE CHEST PRESS
41. **SOUPAŽNÉ TLAKY S KLADIVOVÝM ÚCHOPEM VSEDĚ**
CLOSED GRIP CHEST PRESS
42. **PŘÍTAHY OBOURUČNÍHO MADLA K HRUDNÍKU V SEDU ČELEM K VĚŽI**
LAT BAR PULL DOWN
43. **PŘÍTAHY OBOURUČNÍHO MADLA K HRUDNÍKU V SEDU ZÁDY K VĚŽI**
LAT BAR FRONT PULL DOWN
44. **JEDNORUČNÍ PŘÍTAHY SHORA NADHMATEM VSEDĚ**
SINGLE ARM OVERHAND PULL DOWN
45. **PŘÍTAHY JEDNORUČNÍCH MADEL K HRUDNÍKU PODHMATEM V SEDU ČELEM K VĚŽI**
REVERSE GRIP PULL DOWN
46. **JEDNORUČNÍ PŘÍTAHY K HRUDNÍKU S PODHMATEM VSEDĚ**
SINGLE ARM REVERSE GRIP PULL DOWN
47. **PŘÍTAHY JEDNORUČNÍCH MADEL OBOURUČ S NEUTRÁLNÍM ÚCHOPEM VSEDĚ**
NEUTRAL GRIP PULL DOWN
48. **JEDNORUČNÍ PŘÍTAHY K HRUDNÍKU S NEUTRÁLNÍM ÚCHOPEM VSEDĚ**
SINGLE ARM NEUTRAL GRIP PULL DOWN
49. **STAHOVÁNÍ HORNÍCH KLADEK S NAPNUTÝMI PAŽEMI OBOURUČ VSEDĚ**
SEATED PULL OVER
50. **STAHOVÁNÍ HORNÍ Kladky S NAPNUTOU PAŽÍ JEDNORUČ VSEDĚ**
SINGLE ARM SEATED PULL OVER
51. **STAHOVÁNÍ HORNÍCH KLADEK DO STRAN S NAPNUTÝMI PAŽEMI VSEDĚ**

- STRAIGHT ARM LATERAL PULL DOWN
52. **JEDNORUČNÍ STAHOVÁNÍ HORNÍ KLDKY**
SINGLE STRAIGHT ARM LATERAL PULL DOWN
53. **PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE OBOURUČ S LOKTY U TĚLA**
STANDING ROW - NEUTRAL POSITION
54. **PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE JEDNORUČ S LOKTEM U TĚLA**
SINGLE ARM STANDING ROW - NEUTRAL POSITION
55. **PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE S NADHMATEM A LOKTY U TĚLA**
STANDING ROW - OVERHAND POSITION
56. **JEDNORUČNÍ PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE S NADHMATEM A LOKTEM U TĚLA**
SINGLE ARM STANDING ROW - OVERHAND POSITION
57. **PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE S POHMATEM OBOURUČ S LOKTY U TĚLA**
STANDING ROW - UNDERHAND POSITION
58. **PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE S PODHMATEM JEDNORUČ S LOKTEM U TĚLA**
SINGLE ARM STANDING ROW - UNDERHAND POSITION
59. **STAHOVÁNÍ OBOURUČNÍHO MADLA S NAPNUTÝMI PAŽEMI VESTOJE**
STANDING STRAIGHT ARM PULL DOWN

RAMENA

60. **OBOURUČNÍ TLAKY NA RAMENA VSEDĚ**
SEATED SHOULDER PRESS
61. **JEDNORUČNÍ TLAKY NA RAMENA**
SINGLE ARM SHOULDER PRESS
62. **KRČENÍ RAMEN**
SHOULDER SHRUGS
63. **PŘÍTAHY MADLA K BRADĚ ZESPOD VESTOJE**
UPRIGHT ROW
64. **OBOURUČNÍ PŘEDPAŽOVÁNÍ VESTOJE**
STANDING FRONT RAISE
65. **JEDNORUČNÍ PŘEDPAŽOVÁNÍ VESTOJE**
SINGLE ARM STANDING FRONT RAISE
66. **OBOURUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VESTOJE**
STANDING LATERAL RAISE
67. **JEDNORUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VESTOJE**
SINGLE ARM STANDING LATERAL RAISE
68. **PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE S LOKTY OD TĚLA**
STANDING REAR DELTOID ROWS
69. **JEDNORUČNÍ PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE S LOKTEM OD TĚLA**
SINGLE ARM STANDING REAR DELTOID ROWS
70. **OBOURUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VESTOJE**
REAR CABLE CROSSOVER
71. **OBOURUČNÍ PŘEDPAŽOVÁNÍ VSEDĚ**
SEATED FRONT RAISE
72. **JEDNORUČNÍ PŘEDPAŽOVÁNÍ VSEDĚ**
SINGLE ARM SEATED FRONT RAISE
73. **OBOURUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VSEDĚ**
SEATED LATERAL RAISE
74. **JEDNORUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VSEDĚ**
SINGLE ARM SEATED LATERAL RAISE
75. **VYTÁČENÍ PŘEDLOKTÍ OD TĚLA VESTOJE**
ROTATOR CUFF - LOW EXTERNAL ROTATION
76. **VYTÁČENÍ PŘEDLOKTÍ K TĚLU VESTOJE**
ROTATOR CUFF - INTERNAL ROTATION
77. **VYTÁČENÍ PŘEDLOKTÍ NAHORU V ROZPAŽENÍ VESTOJE**
ROTATOR CUFF - HIGH EXTERNAL ROTATION
78. **ZAPAŽOVÁNÍ S NAPNUTÝMA RUKAMAVESTOJE**
STRAIGHT ARM PULL-BACK
79. **JEDNORUČNÍ STAHOVÁNÍ KLDKY ŠIKMO VZHŮRU DO ROZPAŽENÍ**
ROTATOR CUFF - DIAGONAL EXTERNAL ROTATION

- 80. STAHOVÁNÍ KLDKY ŠIKMO VZHŮRU PŘED SEBE VESTOJE**
ROTATOR CUFF - DIAGONAL INTERNAL ROTATION

HORNÍ KONČETINY

- 81. OBOURUČNÍ BICEPSOVÉ ZDVIHY VESTOJE**
STANDING BICEPS CURL
- 82. JEDNORUČNÍ BICEPSOVÉ ZDVIHY VESTOJE**
SINGLE ARM STANDING BICEPS CURL
- 83. BICEPSOVÉ ZDVIHY S KLADIVOVÝM ÚCHOPEM VESTOJE**
STANDING HAMMER CURL
- 84. JEDNORUČNÍ BICEPSOVÉ ZDVIHY S KLADIVOVÝM ÚCHOPEM**
SINGLE ARM STANDING HAMMER CURL
- 85. BICEPSOVÉ ZDVIHY S NADHMATEM VESTOJE**
STANDING REVERSE CURL
- 86. JEDNORUČNÍ BICEPSOVÉ ZDVIHY S NADHMATEM VESTOJE**
SINGLE ARM STANDING REVERSE CURL
- 87. BICEPSOVÉ ZDVIHY S OBOURUČNÍM MADLEM VESTOJE – NADHMAT**
CURVED BAR BICEPS CURL
- 88. BICEPSOVÉ ZDVIHY S OBOURUČNÍM MADLEM VESTOJE – NADHMAT**
CURVED BAR REVERSE BICEPS CURL
- 89. JEDNORUČNÍ BICEPSOVÉ ZDVIHY VSEDĚ**
SEATED CONCENTRATION CURL
- 90. POSILOVÁNÍ ZÁPĚSTÍ S POHMATEM VSEDĚ**
SEATED WRIST CURL
- 91. POSILOVÁNÍ ZÁPĚSTÍ S NADHMATEM VSEDĚ**
SEATED REVERSE WRIST CURL
- 92. TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU VSEDĚ**
SEATED OVERHEAD TRICEPS EXTENSION
- 93. JEDNORUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU VSEDĚ**
SINGLE ARM OVERHEAD TRICEPS EXTENSION
- 94. OBOURUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY SMĚREM DOLŮ S NADHMATEM VESTOJE (OBOURUČNÍ MADLO)**
STANDING TRICEPS PUSHDOWN
- 95. OBOURUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY SMĚREM DOLŮ S PODHMATEM VESTOJE (OBOURUČNÍ MADLO)**
REVERSE GRIP TRICEPS PUSHDOWN
- 96. OBOURUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY SMĚREM DOLŮ S NADHMATEM VESTOJE (JEDNORUČNÍ MADLA)**
SPLIT GRIP TRICEPS PUSHDOWN
- 97. JEDNORUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY SMĚREM DOLŮ S NADHMATEM**
SINGLE ARM TRICEPS PUSHDOWN
- 98. JEDNORUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY SMĚREM DOLŮ S PODHMATEM VESTOJE (JEDNORUČNÍ MADLO)**
SINGLE ARM REVERSE GRIP TRICEPS PUSHDOWN
- 99. TRICEPSOVÉ TLAKY SE ZAPŘENÍM O DRUHOU RUKU VESTOJE (NADHMAT)**
SINGLE ARM TRICEPS KICKBACK
- 100. TRICEPSOVÉ TLAKY SE ZAPŘENÍM O DRUHOU RUKU VESTOJE (PODHMAT)**
SINGLE ARM REVERSE GRIP TRICEPS KICKBACK
- 101. OBOURUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY DO UPAŽENÍ S NADHMATEM VESTOJE**
TWO ARM TRICEPS KICKBACK
- 102. OBOURUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY DO UPAŽENÍ S PODHMATEM VESTOJE**
TWO ARM REVERSE GRIP TRICEPS KICKBACK
- 103. TRICEPSOVÉ ZDVIHY VESTOJE**
TRICEPS DIPS
- 104. JEDNORUČNÍ TRICEPSOVÉ ZDVIHY VESTOJE**
SINGLE ARM TRICEPS DIPS

BŘICHO A SPODNÍ ČÁST ZAD

- 105. JEDNORUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY DO PŘEDPAŽENÍ VSEDĚ**
CROSS-BODY TRICEPS EXTENSION
- 106. ZKRACOVAČKY**
AB CRUNCH
- 107. ŠIKMÉ ZKRACOVAČKY**
OBLIQUE CRUNCH
- 108. VYTÁČENÍ TRUPU VESTOJE**
STANDING TRUNK ROTATION
- 109. ÚKLONY DO STRANY**
SIDE BEND
- 110. ZAKLÁNĚNÍ VSEDĚ**
SEATED SPINAL EXTENSION

POSILOVACÍ CVIKY

SVALSTVO DOLNÍCH KONČETIN

1. DŘEPY

(hýžďové svalstvo, kolenní šlachy, čtyřhlavý sval stehenní)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem ke konstrukci. Rozkročte se na širší boků. Uchopte madla a přitáhněte je do výše ramen.

Cvik: Pokrčte se v kolenou a mírně předkloněte trup. Pomalu udělejte dřep tak, aby vaše stehna byla téměř rovnoběžně se zemí. Zvedněte se zpátky do výchozí pozice.

Technika: Kolena a špičky musí směřovat dopředu. Stůjte na celé ploše chodidla, ne na špičkách ani na patě. Při podřepu se nehrbte a vypněte hrudník. Hlavu držte rovně, v linii s páteří. Zpevněte břišní svalstvo a neprohýbejte se v zádech.

2. DŘEPY NA JEDNÉ NOZE

(hýžďové svalstvo, kolenní šlachy, čtyřhlavý sval stehenní)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem ke konstrukci. Zakročte jednou nohou a podřepněte. Zakročená noha stojí na špičce a pata je zvednutá. Uchopte madla a přitáhněte je do výše ramen.

Cvik: Pokrčte se v kolenou a mírně podřepněte tak, aby bylo stehno vykročené nohy rovnoběžné se zemí nebo v mírném sklonu. Postavte se zpátky do výchozí pozice.

Technika: Váha těla spočívá na vykročené noze. Spojnice kolena a špičky chodidla vykročené nohy by měla být kolmá k zemi. Ramena držte ve stejné linii s boky. Při podřepu udržujte záda ve vzpřímené pozici a vypněte hrud'. Zpevněte břišní svalstvo a neprohýbejte se v zádech. Cvik opakujte i pro druhou nohu.

3. STRÍDAVÉ VÝPADY DOZADU

(hýžděové svalstvo, kolenní šlachy, čtyřhlavý sval stehenní)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem ke konstrukci. Rozkročte se na šíři boků. Uchopte madla a přitáhněte je do výše ramen.

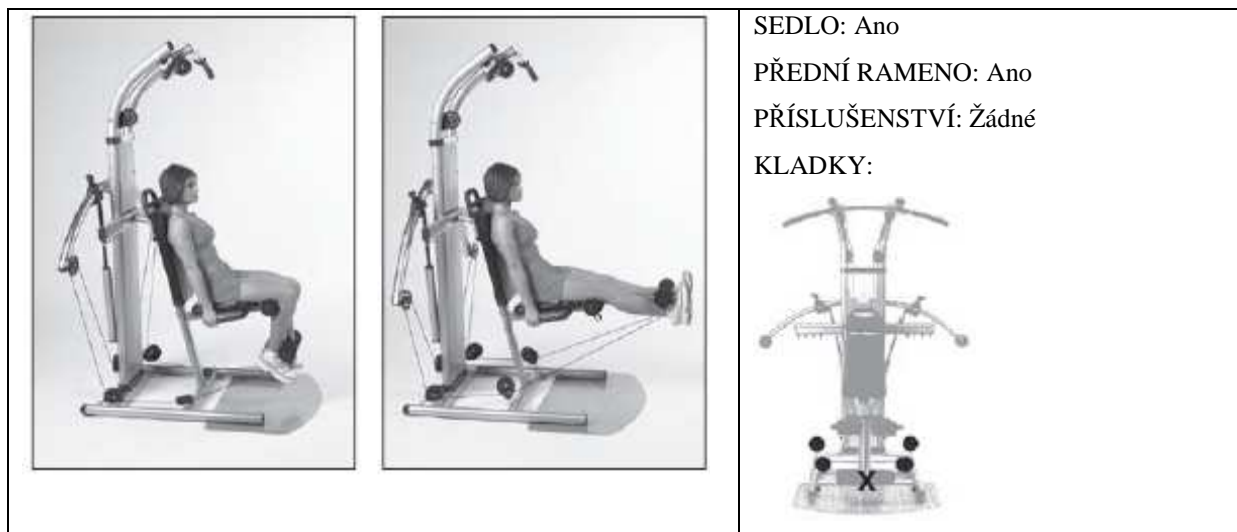
Cvik: Jednou nohou udělejte výpad dozadu. Mírně podřepněte tak, aby bylo stehno vykročené nohy rovnoběžné se zemí nebo v mírném sklonu. Postavte se zpátky do výchozí pozice.

Technika: Váha spočívá na vykročené noze. Spojnice kolena a špičky chodidla vykročené nohy by měla být kolmá k zemi. Při podřepu udržujte záda ve vzpřímené pozici a vypněte hrud'. Zpevněte břišní svalstvo a neprohýbejte se v zádech. Cvik opakujte pro druhou nohu.

4. PŘEDKOPÁVÁNÍ VSEDE

(čtyřhlavý sval stehenní)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Posad'te se na sedlo zády k věži. Kolena položte na vrchní opěrky. Kotníky zapřete o spodní opěrky. Uchopte madla po stranách sedla.

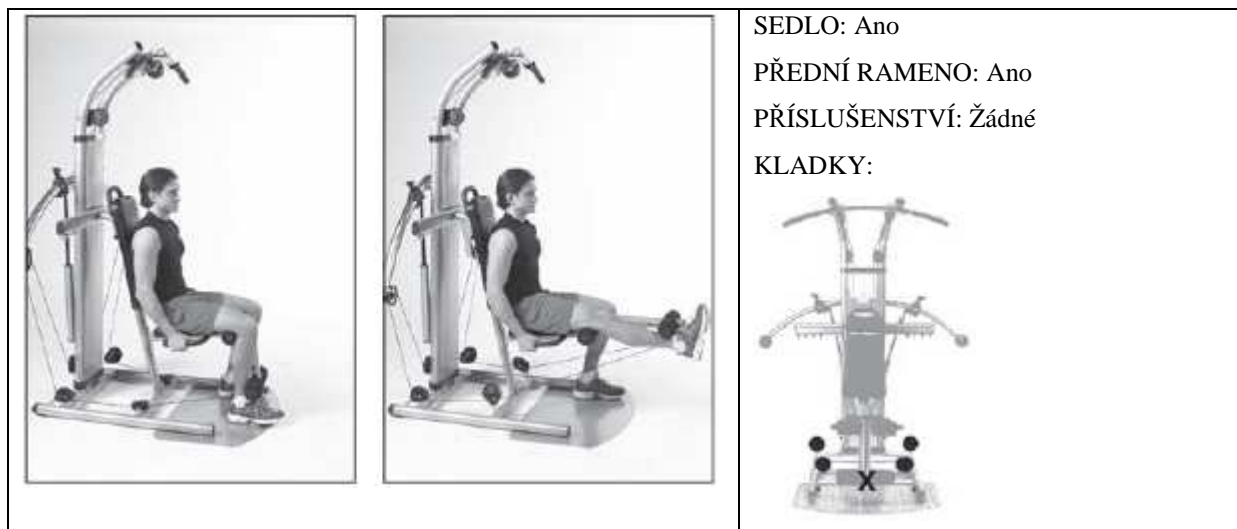
Cvik: Pomalu propínejte nohy v kolenou. Vydržte chvíli v krajní pozici a poté spustte nohy zpět do výchozí pozice.

Technika: Sedte rovně. Zpevněte břišní svaly. Nezaklánějte se dozadu. Kolena zůstávají na horních opěrkách a nevychylují se do stran.

5. PŘEDKOPÁVÁNÍ JEDNÉ NOHY VSEDE

(čtyřhlavý sval stehenní)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Posadte se na sedlo zády k věži. Kolena položte na vrchní opěrky. Kotníky zapřete o spodní opěrky. Uchopte madla po stranách sedla.

Cvik: Pomalu nohu propínejte. Vydržte chvíli v krajní pozici a poté spustte nohu zpět do výchozí pozice.

Technika: Sedte rovně. Zpevněte břišní svaly. Nezaklánějte se dozadu. Kolena zůstávají na horních opěrkách a nevychylují se do stran. Opakujte cvik na obě nohy.

6. MRTVÝ TAH S NAPNUTÝMA NOHAMA

(kolenní šlachy, vzpřimovače trupu)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu zády k věži. Rozkročte se na širší boků. Předkloňte horní polovinu těla a uchopte madla mezi nohama.

Cvik: Pomalým tahem narovnávejte trup, dokud nebudete stát rovně s madly přitáhnutými do výše pánve. Předkloňte se zpět do výchozí pozice.

Technika: Ruce i nohy udržujte propnuté. Pohyb těla z předklonu nahoru a zpět vychází z boků. Neprohýbejte se v zádech a nekrčte nohy v kolenou. Zpevněte břišní svalstvo a udržujte záda rovná. Předklánějte se dopředu, dokud nebude vaše hrud' v rovnoběžné linii s podlahou nebo v mírném sklonu a dokud neucítíte lehké pnutí na zadní straně kolen.

7. MRTVÝ TAH SE VZPĚRAČSKOU TYČÍ

(kolenní šlachy, vzpřimovače trupu, hýžďové svalstvo)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem k věži. Rozkročte se na šíři boků a pokrčte nohy v kolenou. Předkloňte se a uchopte obouruční madlo ve výši holení.

Cvik: Zvedejte trup, dokud nebudete stát vzpřímeně s obouručním madlem ve výši steh. Znovu se předkloňte a pokrčte kolena. Vraťte se zpět do výchozí pozice.

Technika: Nehrbte se. Držte ruce propnuté, vypněte hrud' a zvedněte hlavu. Předklánějte a narovnávejte se pohybem celého trupu. Neprohýbejte se ve spodní části zad. Zpevněte břišní svalstvo. Předklánějte se dopředu, dokud neucítíte lehké pnutí na zadní straně kolen.

8. ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE

(kolenní šlachy)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem ke konstrukci. Opřete stehno vnitřní nohy o horní opěrku posilovače. Kotníkem stejné nohy se zapřete o spodní opěrku. Rukou na stejné straně těla uchopte madlo na zádové opěře.

Cvik: Ohýbejte koleno tak, aby se spodní opěrka pohybovala směrem k hýždím. Vydržte chvíli v krajní pozici. Nohu pomalu narovnávejte do výchozí pozice.

Technika: Celé tělo je mírně předkloněné. Udržujte záda ve vzpřímené pozici. Zpevněte břišní svaly. Stehnem se opírejte o horní opěrku a nehýbejte s ním do stran. Opakujte cvik pro obě strany těla.

9. VÝPONY NA ŠPIČKÁCH

(lýtkové svaly, šikmé lýtkové svaly)

OBTÍŽNOST: Začátečníci

	<p>SEDLO: Ne PŘEDNÍ RAMENO: Ne PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
---	---

Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem ke konstrukci. Rozkročte se na širší boků. Prsty u nohou směřují dopředu. Uchopte madla po stranách těla.

Cvik: Zvedejte paty, pohyb vychází z bříšek chodidel. Zůstaňte chvíli v krajní pozici a klesejte patami zpět dolů do výchozí pozice

Technika: Udržujte ruce propnuté. Neprohýbejte se v zádech. Zpevněte břišní svaly a stůjte vzpřímeně. Nenaklánějte se dopředu ani dozadu.

10. VÝPONY NA ŠPIČKÁCH SMĚŘUJÍCÍCH OD SEBE

(lýtkové svaly, šikmé lýtkové svaly)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí

	<p>SEDLO: Ne PŘEDNÍ RAMENO: Ne PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
---	---

Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem ke konstrukci. Chodidla dejte od sebe na šířku boků. Prsty u nohou směřují do stran. Uchopte madla po stranách těla.

Cvik: Zvedejte paty, pohyb vychází z bříšek chodidel. Zůstaňte chvíli v krajní pozici a klesejte patami zpět dolů do výchozí pozice.

Technika: Udržujte ruce propracované. Neprohýbejte se v zádech. Zpevněte břišní svaly a stůjte vzpřímeně. Nenaklánějte se dopředu ani dozadu.

11. VÝPONY NA ŠPIČKÁCH SMĚŘUJÍCÍCH K SOBĚ

(lýtkové svaly, šikmé lýtkové svaly)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem ke konstrukci. Rozkročte se na šíři boků. Prsty u nohou směřují k sobě. Uchopte madla po stranách těla.

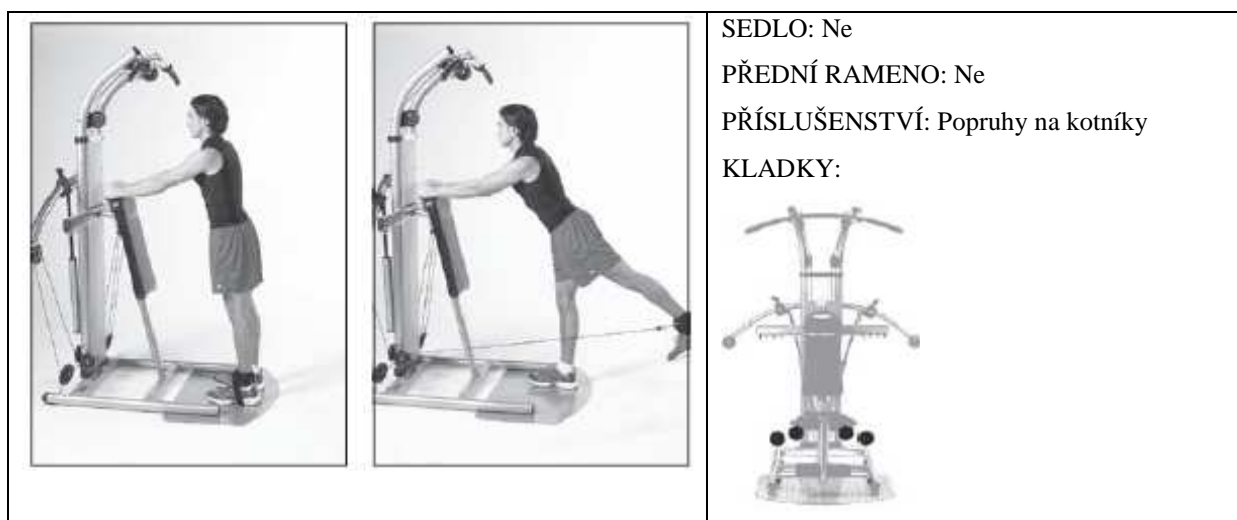
Cvik: Zvedejte paty, pohyb vychází z bříšek chodidel. Zůstaňte chvíli v krajní pozici a klesejte patami zpět dolů do výchozí pozice.

Technika: Udržujte ruce propracované. Neprohýbejte se v zádech. Zpevněte břišní svaly a stůjte vzpřímeně. Nenaklánějte se dopředu ani dozadu.

12. ZAKOPÁVÁNÍ VESTOJE S NAPNUTOU NOHOU

(hýžďové svalstvo, kolenní šlachy)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Postavte se jednou nohou na nášlapnou plochu čelem ke konstrukci. Na kotník druhé nohy nasadíte popruh. Mírně předkloňte horní polovinu těla. Oběma rukama uchopte madlo na zádové opěře.

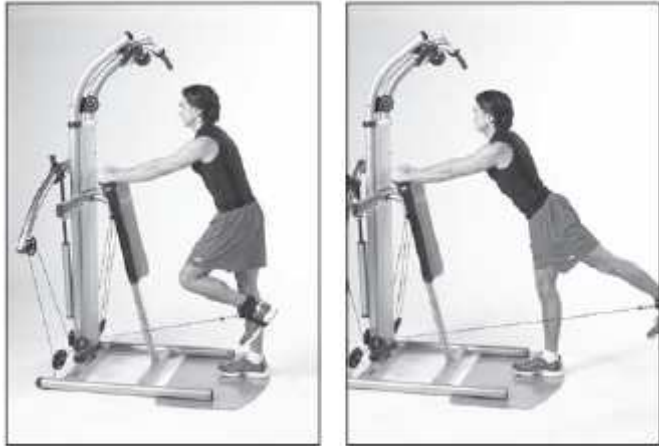

Cvik: Pomalu tlačte napnutou nohu v popruhu za sebe. Vytrvejte chvíli v krajní poloze a vraťte nohu zpátky do výchozí polohy.

Technika: Noha by měla zůstat rovná a napnutá. Zůstaňte v mírném předklonu. Neprohýbejte se v zádech. Pro udržení rovnováhy je nutné, aby ruce byly napnuté. Zpevněte břišní svaly. Cvik opakujte na druhou nohu.

13. PROPÍNÁNÍ NOHY ZA SEBE VESTOJE

(hýžďové svalstvo, kolenní šlachy, čtyřhlavý sval stehenní)

OBTÍŽNOST: Začátečníci

	<p>SEDLO: Ne PŘEDNÍ RAMENO: Ne PŘÍSLUŠENSTVÍ: Popruhy na kotníky KLADKY:</p> 
---	---

Výchozí pozice: Postavte se jednou nohou na nášlapnou plochu čelem ke konstrukci. Na kotník druhé nohy nasadte popruh. Oběma rukama uchopte madlo na zádové opěře. Nohu s popruhem pokrčte v kolenní a dejte mírně před sebe.



Cvik: Narovnávejte nohu v kolenní a tlačte ji dozadu. Chvilí setrvejte v krajní poloze a vraťte nohu do výchozí pozice – opět ji pokrčte v kolenní a dejte před sebe.

Technika: Pro udržení rovnováhy je nutné, aby ruce byly napnuté. Zůstaňte v mírném předklonu. Neprohýbejte se v zádech. Zpevněte břišní svalstvo. Cvik opakujte na druhou nohu.

14. ZVEDÁNÍ KOLENA PŘED SEBE VESTOJE – S NÁŠLAPEM

(ohýbače kyčlí)

OBTÍŽNOST: Pokročilí

	<p>SEDLO: Ne PŘEDNÍ RAMENO: Ne PŘÍSLUŠENSTVÍ: Popruhy na kotníky KLADKY:</p> 
---	---

Výchozí pozice: Postavte se jednou nohou na nášlapnou plochu zády k věži. Na kotník druhé nohy nasadte popruh. Ruce dejte v bok.

Cvik: Ohýbejte nohu v kolenní a zvedejte ji, dokud nebude stehno rovnoběžně se zemí. Setrvejte chvíli v krajní poloze a vraťte nohu zpět do výchozí pozice.

Technika: Stůjte vzpřímeně. Nenaklánějte se dopředu ani dozadu. Zpevněte břišní svalstvo. Cvik opakujte na druhou nohu.

15. ZANOŽOVÁNÍ POKRČENÉ NOHY

(hýžďové svalstvo, kolenní šlachy)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



SEDLO: Ne

PŘEDNÍ RAMENO: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Popruhy na kotníky

KLADKY:

Výchozí pozice: Postavte se čelem k věži. Pravou nohou se postavte na nášlapnou plochu, na levou si nasadíte popruh. Chytněte se oběma rukama madla na zádové opěře. Ohněte levou nohu v kolenní do úhlu 90° a dejte koleno před sebe.

Cvik: Pohybujte levou nohou v kyčli směrem dozadu tak, aby bylo stehno rovnoběžně s pravou nohou nebo mírně za ní. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte se do výchozí pozice.

Technika: Po celou dobu cviku mějte koleno pokrčené. Buďte mírně předkloněni a udržujte záda rovná. Horní končetiny mějte propnuté pro udržení rovnováhy. Zpevněte břišní svalstvo a neprohýbejte se v zádech. Opakujte cvik na druhou nohu.

16. ZVEDÁNÍ NOHY DO STRANY

(odtahovače kyčlí)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



SEDLO: Ne

PŘEDNÍ RAMENO: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Popruhy na kotníky

KLADKY:

Výchozí pozice: Postavte se pravým bokem k věži. Nasadíte popruh na kotník levé nohy, pravou nohou se postavte na nášlapnou plochu. Uchopte pravou rukou madlo na zádové opěře.

Cvik: Zvedejte levou nohu do strany, špička chodidla směřuje dopředu. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte se do výchozí pozice.

Technika: Po celou dobu cviku udržujte nohu propnutou. Zvedejte nohu pouze do strany. Pravou nohou stávejte pevně na nášlapné ploše, nezvedejte ji na špičky. Stávejte vzpřímeně. Během zvedání nohy se nenaklánějte. Zpevněte břišní svalstvo a neprohýbejte se v zádech. Opakujte cvik na druhou nohu.

17. ZVEDÁNÍ NOHY DO STRANY KŘÍŽEM

(přítahovače kyčlí)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



SEDLO: Ne

PŘEDNÍ RAMENO: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Popruhy na kotníky

KLADKY:



Výchozí pozice: Postavte se pravým bokem k věži. Nasadte popruh na kotník pravé nohy, levou nohou se postavte na nášlapnou plochu. Uchopte pravou rukou madlo na zádové opěře.

Cvik: Tlačte vnitřní nohu směrem od věže s palem směřujícím dopředu. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte se do výchozí pozice.

Technika: Stojná noha bude po celou dobu cviku vzadu. Stůjte vzpřímeně. Během cviku se nenaklánějte do stran. Zpevněte břišní svalstvo a neprohýbejte se v zádech. Opakujte cvik na druhou nohu.

18. ZVEDÁNÍ NOHY VLEŽE

(hýžďové svalstvo, kolenní šlachy)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



SEDLO: Ne

PŘEDNÍ RAMENO: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Popruhy na kotníky

KLADKY:



Výchozí pozice: Lehněte si na záda hlavou k věži tak, aby byly lopatky na nášlapné ploše. Na pravý kotník si nasadte popruh. Chytněte se rámu věže. Zvedněte pravou nohu tak, aby byla kolmo k zemi.

Cvik: Tlačte levou nohu směrem k zemi. V krajní poloze chvíli setrvejte a pomalu se vraťte do výchozí pozice.

Technika: Během celého cviku udržujte nohy propnuté. Během zvedání/pokládání se nesmí noha vychýlit do strany. Koleno procvičované nohy musí být ve stejné linii s ramenem. Neprohýbejte se v zádech, nezvedejte záda ze země. Zpevněte břišní svalstvo. Cvik opakujte na druhou nohu.

19. ROZNOŽOVÁNÍ/SNOŽOVÁNÍ VLEŽE

(přítahovače a odtahovače kyčlí, břišní svalstvo)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Lehněte si na záda hlavou k věži tak, aby byly lopatky na nášlapné ploše. Na kotníky nasadíte popruhy. Chytněte se rámu věže. Zvedněte chodidla tak, aby byla zhruba 15 cm nad zemí.

Cvik: Roznožte nohy. V krajní poloze chvíli setrvejte a pomalu se vracete výchozí pozice.

Technika: Udržujte obě nohy napnuté a nad podlahou. Neprohýbejte se v zádech, nezvedejte záda ze země. Zpevněte břišní svalstvo. Cvik můžete pozměnit tak, že dáte jednu nohu na zem a budete pohybovat pouze druhou nohou.

20. STŘÍDAVÉ ROZNOŽOVÁNÍ VLEŽE

(přítahovače a odtahovače kyčlí, břišní svalstvo)

OBTÍŽNOST: Pokročilí



Výchozí pozice: Lehněte si na záda hlavou k věži tak, aby byly lopatky na nášlapné ploše. Na kotníky nasadíte popruhy. Chytněte se rámu věže. Zvedněte chodidla tak, aby byla zhruba 15 cm nad zemí.

Cvik: Tlačte jednu nohu do strany. V krajní poloze chvíli setrvejte a pomalu se vraťte výchozí pozice.

Technika: Obě nohy udržujte nad zemí. Neprohýbejte se v zádech, nezvedejte záda ze země. Zpevněte břišní svalstvo. Cvik můžete pozměnit tím, že nohu, se kterou nehýbete, položíte na zem. Provedte cvik na obě nohy.

21. PROPÍNÁNÍ NOHOU VLEŽE

(hýžďové svalstvo, čtyřhlavý sval stehenní, kolenní šlachy, břišní svalstvo)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Lehněte si na záda hlavou k věži tak, aby byly lopatky na nášlapné ploše. Na kotníky nasadte popruhy. Chytněte se rámu věže. Pokrčte nohy a přitáhněte kolena k tělu.

Cvik: Propněte nohy. V krajní poloze chvíli setrvejte a pomalu se vraťte výchozí pozice.

Technika: Během celého cviku udržujte kolena v linii s rameny. Při propínání nohou se příliš neprohýbejte v zádech. Zpevněte břišní svalstvo.

22. PROPÍNÁNÍ JEDNÉ NOHY VLEŽE

(hýžd'ové svalstvo, čtyřhlavý sval stehenní, kolenní šlachy, břišní svalstvo)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Lehněte si na záda hlavou k věži tak, aby byly lopatky na nášlapné ploše. Na kotníky nasadte popruhy. Chytněte se rámu věže. Pokrčte jednu nohu a přitáhněte koleno k tělu.

Cvik: Propněte nohu. V krajní poloze chvíli setrvejte a pomalu se vraťte výchozí pozice.

Technika: Během celého cviku udržujte koleno v linii s ramenem. Při propínání nohy se příliš neprohýbejte v zádech. Zpevněte břišní svalstvo. Opakujte cvik na obě nohy.

23. DLOUHÉ HMITY NOHAMA VLEŽE

(hýžd'ové svalstvo, kolenní šlachy)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Lehněte si na záda hlavou k věži tak, aby byly lopatky na nášlapné ploše. Na kotníky nasadíte popruhy. Chytněte se rámu věže. Zvedněte jednu nohu tak, aby byla kolmo k zemi.

Cvik: Tlačte zvednutou nohu k zemi, současně zvedejte druhou nohu. Tímto způsobem hmatejte nohama - jedná se o tzv. nůžky.

Technika: Během celého cviku udržujte nohy napnuté. Nohy se nesmí vychylovat do stran. Kolena by měla být v linii s rameny. Neprohýbejte se příliš v zádech. Zpevněte břišní svalstvo.

24. KRÁTKÉ HMITY NOHAMA VLEŽE

(hýžďové svalstvo, kolenní šlachy, břišní svalstvo)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí



Výchozí pozice: Lehněte si na záda hlavou k věži tak, aby byly lopatky na nášlapné ploše. Na kotníky nasadíte popruhy. Chytněte se rámu věže. Zvedněte jednu nohu tak, aby byla zhruba 30 cm nad zemí.

Cvik: Tlačte zvednutou nohu k zemi, současně zvedejte druhou nohu, tak aby byla opět zhruba 30 cm nad zemí. Provádějte tyto krátké hmyty.

Technika: Během celého cviku udržujte nohy napnuté. Nohy se nesmí vychylovat do stran. Kolena by měla být v linii s rameny. Neprohýbejte se příliš v zádech. Zpevněte břišní svalstvo.

25. KROUŽENÍ NOHAMA V LEŽE

(hýžďové svalstvo, kolenní šlachy, přitahovače a ohýbače kyčlí, břišní svalstvo)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Lehněte si na záda hlavou k věži tak, aby byly lopatky na nášlapné ploše. Na kotníky nasadíte popruhy. Chytněte se rámu věže. Zvedněte nohy tak, aby byla chodidla zhruba 15 cm nad zemí.

Cvik: Roznožte nohy do stran a po obloukové dráze je zvedněte tak, aby byly kolmo se zemí. Po stejné dráze vraťte nohy do výchozí pozice a cvik opakujte.

Technika: Po celou dobu cviku udržujte nohy napnuté. Neprohýbejte se příliš v zádech. Zpevněte břišní svalstvo.

26. KROUŽENÍ JEDNOU NOHOU VLEŽE

(hýžďové svalstvo, kolenní šlachy, přitahovače a ohýbače kyčlí, břišní svalstvo)

OBTÍŽNOST: Pokročilí



Výchozí pozice: Lehněte si na záda hlavou k věži tak, aby byly lopatky na nášlapné ploše. Na kotníky nasadíte popruhy. Chytněte se rámu věže. Zvedněte nohy tak, aby byla chodidla zhruba 15 cm nad zemí.

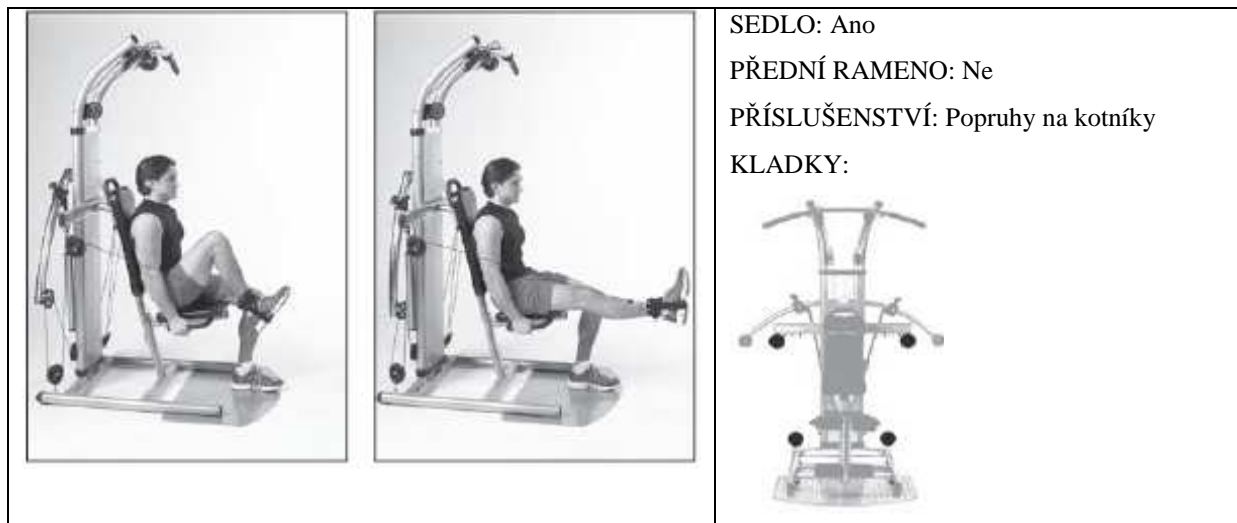
Cvik: Roznožte jednu nohu do strany a po obloukové dráze ji zvedněte tak, aby byla kolmo se zemí. Po stejné dráze vraťte nohu do výchozí pozice a cvik opakujte.

Technika: Po celou dobu cviku udržujte nohy napnuté. Neprohýbejte se příliš v zádech. Zpevněte břišní svalstvo. Opakujte cvik na druhou nohu

27. PROPÍNÁNÍ NOHY VSEDE

(hýžďové svalstvo, čtyřhlavý sval stehenní, kolenní šlachy)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Sedněte si zády k věži. Na pravý kotník nasadte popruh, chodidlo levé nohy položte na nášlapnou plochu. Pravou nohu pokrčte v koleni a zvedněte ji tak, aby bylo chodidlo ve výši sedla. Chytněte se madel na sedle.

Cvik: Propínejte pravou nohu v koleni, dokud nebude rovnoběžně se zemí. V krajní poloze chvíli setrvejte a pomalu pokrčte nohu zpět do výchozí pozice.

Technika: Sedte vzpřímeně a zpevněte břišní svalstvo. Špičky obou chodidel by měly směřovat dopředu. Během cviky by se neměla noha vychylovat do stran. Opakujte cvik na druhou nohu.

28. ROZNOŽOVÁNÍ JEDNÉ NOHY VSEDĚ

(oddalovače kyčlí)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Sedněte si pravým bokem k věži. Na levý kotník nasadte popruh, chodidlo pravé nohy položte na základnu. Zvedněte levou nohu tak, aby byla rovnoběžně se zemí. Chytněte se zádové opěry.

Cvik: Tlačte levou nohu směrem od věže. Špička levé nohy by měla směřovat vzhůru. V krajní poloze chvíli setrvejte a pomalu vraťte nohu zpět do výchozí pozice.

Technika: Sedte vzpřímeně a zpevněte břišní svalstvo. Nepředklánějte se ani se nezaklánějte. Koleno a špička procvičované nohy musí po celou dobu cviku směřovat vzhůru. Opakujte cvik na druhou nohu.

29. ROZNOŽOVÁNÍ JEDNÉ NOHY KŘÍŽEM VSEDĚ

(přítahovače kyčlí)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Sedněte zády k věži. Nasadíte na levou nohu popruh, pravou položte na nášlapnou plochu. Chytněte se madel na sedle. Roznožte levou nohu do strany tak, aby byla rovnoběžně s podlahou.

Cvik: Tlačte levou nohu doprava směrem do středu. V krajní poloze chvíli setrvejte a pomalu vraťte nohu zpět do výchozí pozice.

Technika: Sed'te vzpřímeně a zpevněte břišní svalstvo. Nepředklánějte se ani se nezaklánějte. Koleno a špička procvičované nohy musí po celou dobu cviku směřovat vzhůru. Opakujte cvik na druhou nohu.

30. VYTÁČENÍ KOTNÍKU SMĚREM VEN VSEDE

(evertory kotníku)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Sedněte si pravým bokem k věži. Na levý kotník nasadíte popruh, pravou nohu položte chodidlem na základnu. Chytněte se sedla. Zvedněte levou nohu a vytočte kotník směrem dovnitř (k věži).

Cvik: Pomalu vytočte kotník směrem ven (od věže). V krajní poloze chvíli setrvejte a pomalu vraťte kotník zpět do výchozí pozice.

Technika: Sed'te vzpřímeně a zpevněte břišní svalstvo. Nepředklánějte se ani se nezaklánějte. Chodidlo by mělo být zhruba 15 cm nad zemí. Opakujte cvik na druhou nohu.

31. VYTÁČENÍ KOTNÍKU SMĚREM DOVNITŘ VSEDE

(prsň svaly, tricepsy, přední hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Sedněte si pravým bokem k věži. Na pravý kotník nasadte popruh, levou nohu položte chodidlem na základnu. Chytněte se sedla. Zvedněte pravou nohu a vytočte kotník směrem ven (k věži).

Cvik: Pomalu vytočte kotník směrem od věže (od věže). V krajní poloze chvíli setrvejte a pomalu vraťte kotník zpět do výchozí pozice.

Technika: Sed'te vzpřímeně a zpevněte břišní svalstvo. Nepředklánějte se ani se nezaklánějte. Chodidlo by mělo být zhruba 15 cm nad zemí. Opakujte cvik na druhou nohu.

SVALSTVO HRUDNÍKU A ZAD

32. SOUPAŽNÝ TLAK VSEDE

(prsň svaly, tricepsy, přední hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Sedněte si zády k věži. Uchopte jednoruční madla nadhmatem. Zohněte ruce v loktech o 90° a zvedněte je do výše ramen. Lanka musí vést pod pažemi.

Cvik: Propínejte ruce a tlačte je směrem dopředu. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté pomalu ohýbejte ruce v loktech a vraťte se do výchozí pozice.

Technika: Tlačte ruce po obloukové dráze. Držte lokty ve výši ramen, sed'te pevně na sedle, zpevněte břišní svalstvo a udržujte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici.

33. JEDNORUČNÍ TLAKY NA HRUDNÍK VSEDE

(prsni svaly, triceps, přední hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí

	<p>SEDLO: Ano PŘEDNÍ RAMENO: Ano PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
---	---

Výchozí pozice: Sedněte si zády k věži. Uchopte pravou rukou jednoruční madlo nadhmatem. Zohněte ruku v lokti o 90° a zvedněte ji do výše ramen. Lanko musí vést pod paží.

Cvik: Propínejte ruku a tlačte ji směrem dopředu. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté pomalu ohýbejte ruku v lokti a vraťte se do výchozí pozice.

Technika: Tlačte ruku po obloukové dráze. Držte loket ve výši ramen, sed'te pevně na sedle, zpevněte břišní svalstvo a udržujte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici. Cvik proved'te na obě ruce.

34. SOUPAŽNÝ TLAK ŠIKMO VZHŮRU

(prsni svaly, tricepsy, přední hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí

	<p>SEDLO: Ano PŘEDNÍ RAMENO: Ano PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
---	---

Výchozí pozice: Sedněte si zády k věži. Uchopte jednoruční madla nadhmatem. Zohněte ruce v loktech o 90° a zvedněte je do výše ramen. Lanka musí vést nad pažemi.

Cvik: Propínejte ruce a tlačte je šikmo vzhůru. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté pomalu ohýbejte ruce v loktech a vraťte se do výchozí pozice.

Technika: Tlačte ruce po obloukové dráze. Na konci cviku by měla být madla ve výši hlavy. Sed'te pevně na sedadle, zpevněte břišní svalstvo a udržujte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici.

35. JEDNORUČNÍ ŠIKMÉ TLAKY NA HRUDNÍK VSEDE

(prsni svaly, triceps, přední hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí

	<p>SEDLO: Ano PŘEDNÍ RAMENO: Ano PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
--	--

Výchozí pozice: Sedněte si zády k věži. Uchopte pravou rukou jednoruční madla nadhmatem. Zohněte ruku v lokti o 90° a zvedněte ji do výše ramen. Lanko musí vést nad paží.

Cvik: Propínejte ruku a tlačte ji šikmo vzhůru. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté pomalu ohýbejte ruku v lokti a vraťte se do výchozí pozice.

Technika: Tlačte ruku po obloukové dráze. Na konci cviku by mělo být madlo ve výši hlavy. Sed'te pevně na sedle, zpevněte břišní svalstvo a udržujte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici. Opakujte cvik na druhou ruku.

36. ROZPAŽOVÁNÍ VSEDE, TZV. MOTÝLEK

(prsni svaly, přední hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Začátečníci

	<p>SEDLO: Ano PŘEDNÍ RAMENO: Ano PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
---	---

Výchozí pozice: Sedněte si zády k věži. Uchopte madla a rozpažte tak, aby dlaně směřovaly dopředu.

Cvik: Tlačte ruce po obloukové dráze před sebe. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté vraťte ruce po stejné dráze do výchozí pozice

Technika: Během celého cviku mějte ruce jen mírně pokrčeny. V krajní poloze neohýbejte ruce v loktech. Lokty a zápěstí musí být ve stejné úrovni jako ramena. Sed'te pevně na sedadle, zpevněte břišní svalstvo a udržujte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici.

37. JEDNORUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VSEDE, TZV. JEDNORUČNÍ MOTÝLEK

(prsí svaly, přední hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



SEDLO: Ano

PŘEDNÍ RAMENO: Ano

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla

KLADKY:



Výchozí pozice: Sedněte si zády k věži. Uchopte jednou rukou madlo a rozpažte tak, aby dlaň směřovala dopředu.

Cvik: Tlačte ruku po obloukové dráze před sebe. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté vraťte ruku po stejné dráze do výchozí pozice

Technika: Během celého cviku mějte ruku jen mírně pokrčenou. V krajní poloze neohýbejte ruku v lokti. Loket a zápěstí musí být ve stejné úrovni jako rameno. Sed'te pevně na sedadle, zpevněte břišní svalstvo a udržujte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici. Opakujte cvik na druhou ruku

38. ROZPAŽOVÁNÍ VSEDE ŠIKMO VZHŮRU

(prsí svaly, přední hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí

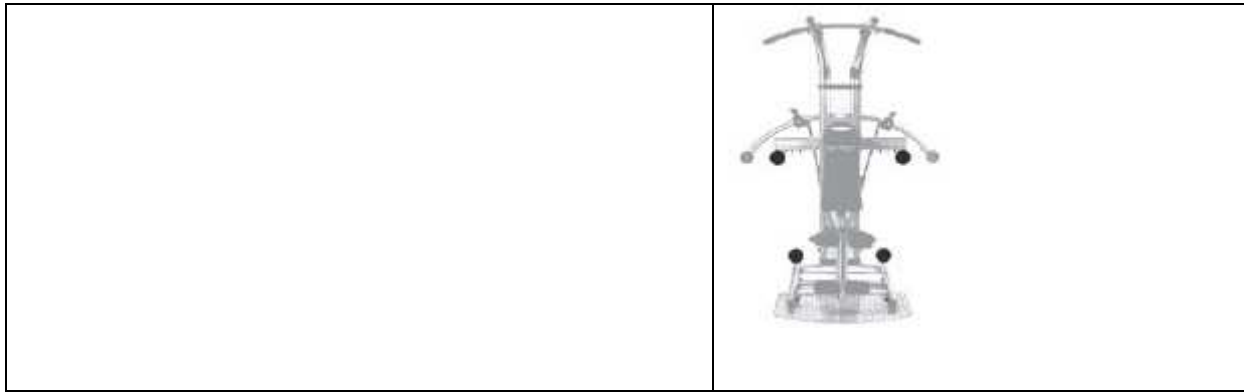


SEDLO: Ano

PŘEDNÍ RAMENO: Ano

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla

KLADKY:



Výchozí pozice: Sedněte si zády k věži. Uchopte madla a rozpažte tak, aby dlaně směřovaly dopředu.

Cvik: Tlačte ruce k sobě po obloukové dráze šikmo vzhůru nad hlavu. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté vraťte ruce po stejné dráze do výchozí pozice

Technika: Během celého cviku mějte ruce mírně pokrčeny. V krajní poloze neohýbejte ruce v loktech. Lokty musí ležet na spojnicí zápěstí a ramen. Sed'te pevně na sedle, zpevněte břišní svalstvo a udržujte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici.

39. JEDNORUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ ŠIKMO VZHŮRU VSEDE

(prsni svaly, přední hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Sedněte si zády k věži. Uchopte jednou rukou madlo a rozpažte tak, aby dlaně směřovaly dopředu.

Cvik: Tlačte ruku k sobě po obloukové dráze šikmo vzhůru nad hlavu. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté vraťte ruku po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Během celého cviku mějte ruku mírně pokrčenou. V krajní poloze neohýbejte ruku v lokti. Loket musí ležet na spojnicí zápěstí a ramena. Sed'te pevně na sedadle, zpevněte břišní svalstvo a udržujte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici. Opakujte cvik na druhou ruku.

40. SOUPAŽNÉ TLAKY ŠIKMO DOLŮ VSEDE

(prsni svaly, tricepsy, přední hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí



Výchozí pozice: Sedněte si zády k věži, pánev posuňte dopředu tak, abyste se ramena dotýkala zádové opěry. Uchopte jednoruční madla nadhmatem. Pokrčte ruce v loktech o 90° a zvedněte paže do výše ramen.

Cvik: Tlačte ruce šikmo dolů před sebe. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté vraťte ruce po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Tlačte paže šikmo dolů do úrovně boků. Propněte ruce tak, aby lokty ležely na spojnici zápěstí a ramen. Neohýbejte ruce v zápěstí. Přestože je pánev posunuta dopředu, udržujte rovná záda. Zpevněte břišní svalstvo a neprohýbejte se v zádech.

41. SOUPAŽNÉ TLAKY S KLADIVOVÝM ÚCHOPEM VSEDĚ

(prsni svaly, tricepsy, přední hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Sedněte si zády k věži. Uchopte madla klavírovým úchope. Pokrčte ruce v loktech o 90° a zvedněte madla nad pas. Lanka musí vést pod pažemi.

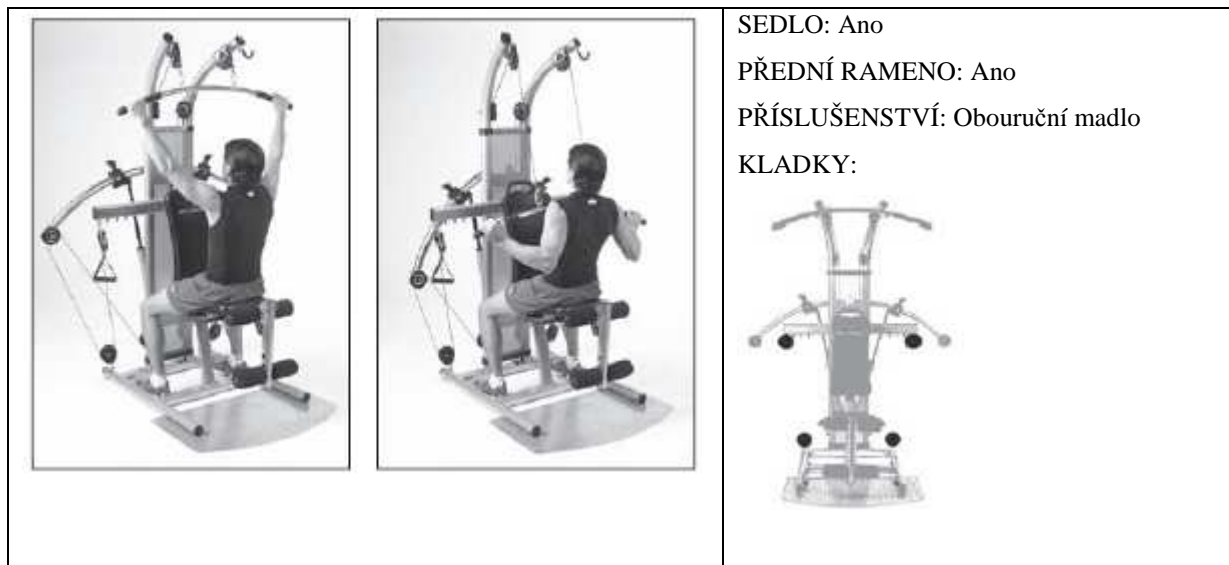
Cvik: Propínejte ruce a tlačte dopředu paže. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté vraťte ruce po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Tlačte ruce dopředu po obloukové dráze. V krajní poloze musí lokty ležet na spojnici zápěstí a ramen. Zpevněte břišní svalstvo a držte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici.

42. PŘÍTAHY OBOURUČNÍHO MADLA K HRUDNÍKU V SEDU ČELEM K VĚŽI

(široký sval zádový, biceps)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Sedněte si čelem k věži. Uchopte obouruční madlo širokým úchopem s nadhmatem. Mírně se zakloňte.

Cvik: Ohýbejte ruce v loktech a přitáhněte madlo k hrudníku. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté napněte ruce do výchozí pozice.

Technika: Během celého cviku zůstaňte mírně zakloněni. Nepohybuje trupem dopředu ani dozadu. Udržujte záda rovná. Zpevněte břišní svalstvo a neprohýbejte se v zádech.

43. PŘÍTAHY OBOURUČNÍHO MADLA K HRUDNÍKU V SEDU ZÁDY K VĚŽI

(široký sval zádový, biceps)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Sedněte si zády k věži. Položte chodidla na nášlapnou plochu. Uchopte obouruční madlo širokým úchopem s nadhmatem.

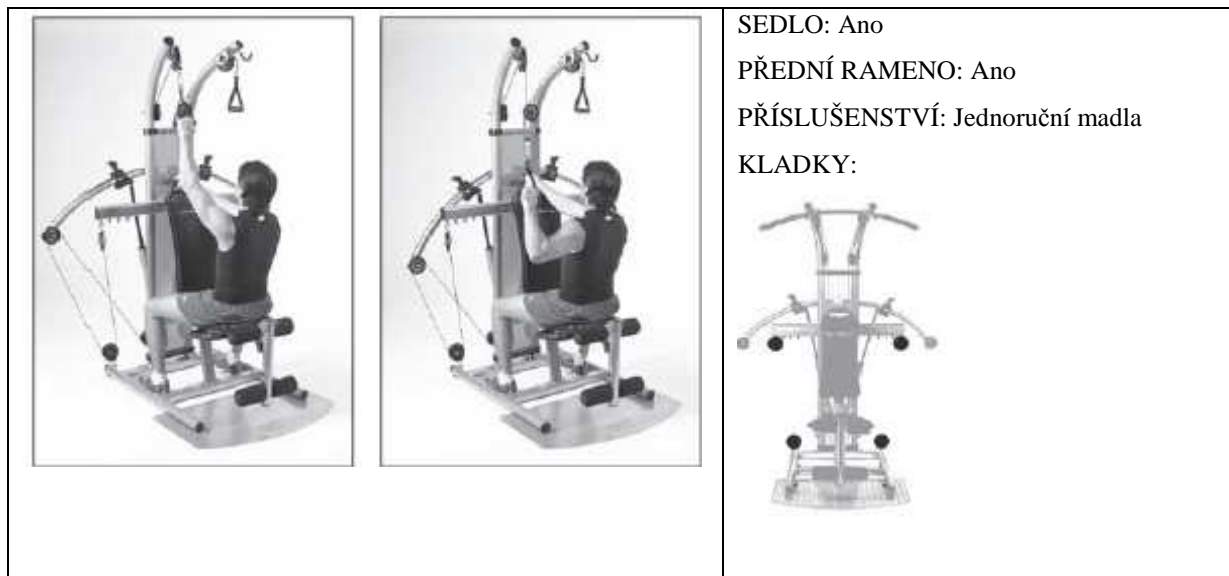
Cvik: Ohýbejte ruce v loktech a přitáhněte madlo k hrudníku. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté napněte ruce do výchozí pozice.

Technika: Po celou dobu udržujte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici. Neprohýbejte se v zádech a nepředklánějte se. Tlačte ramena dozadu. Zpevněte břišní svalstvo.

44. JEDNORUČNÍ PŘÍTAHY SHORA NADHMATEM VSEDĚ

(široký sval zádový, biceps)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Posadíte se čelem k věži. Uchopte jednou rukou madlo nadhmatem. Lehce se zakloňte.

Cvik: Ohýbejte ruku v lokti a přitáhněte madlo k hrudníku. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté napněte ruku a vraťte ji zpět do výchozí pozice.

Technika: Po celou dobu cviku zůstaňte mírně zakloněni. Nepohybujte trupem dopředu ani dozadu, nevytáčejte trup do stran. Nenaklánějte se do stran. Zpevněte břišní svalstvo a neprohýbejte se v zádech. Opakujte cvik na druhou ruku.

45. PŘÍTAHY JEDNORUČNÍCH MADEL K HRUDNÍKU PODHMATEM V SEDU ČELEM K VĚŽI

(široký sval zádový, biceps)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Sedněte si čelem k věži. Mírně se zakloňte a uchopte madla podhmatem.

Cvik: Ohýbejte ruce v loktech a přitáhněte madla k hrudníku. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté napněte ruce do výchozí pozice.

Technika: Během celého cviku zůstaňte mírně zakloněni. Nepohybujte trupem dopředu ani dozadu. Udržujte záda rovná. Zpevněte břišní svalstvo a neprohýbejte se v zádech.

46. JEDNORUČNÍ PŘÍTAHY K HRUDNÍKU S PODHMATEM VSEDĚ

(široký sval zádový, biceps)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Sedněte si čelem k věži. Mírně se zakloňte a uchopte levou rukou madlo podhmatem.

Cvik: Ohýbejte ruku v lokti a přitáhněte madlo k hrudníku. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté napněte ruku do výchozí pozice.

Technika: Po celou dobu cviku zůstaňte mírně zakloněni. Nepohybujte trupem dopředu ani dozadu, nevytáčejte trup do stran. Nenaklánějte se do stran. Zpevněte břišní svalstvo a neprohýbejte se v zádech. Opakujte cvik na druhou ruku.

47. PŘÍTAHY JEDNORUČNÍCH MADEL K HRUDNÍKU S NEUTRÁLNÍCH ÚCHOPEM VSEDĚ

(široký sval zádový, bicepsy)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Sedněte si čelem k věži. Mírně se zakloňte a uchopte madla tak, aby dlaně směřovaly k sobě.

Cvik: Ohýbejte ruce v loktech a přitáhněte madla k hrudníku. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté napněte ruce do výchozí pozice.

Technika: Během celého cviku zůstaňte mírně zakloněni. Nepohybujte trupem dopředu ani dozadu. Udržujte záda rovná. Zpevněte břišní svalstvo a neprohýbejte se v zádech.

48. JEDNORUČNÍ PŘÍTAHY K HRUDNÍKU S NEUTRÁLNÍM ÚCHOPEM VSEDE

(široký sval zádový, bicepsy)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí

	<p>SEDLO: Ano PŘEDNÍ RAMENO: Ano PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
---	---

Výchozí pozice: Sedněte si čelem k věži. Mírně se zakloňte a uchopte levou rukou madlo tak, aby dlaň směřovala k protějšímu madlu.

Cvik: Ohýbejte ruku v lokti a přitáhněte madlo k hrudníku. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté napněte ruku do výchozí pozice.

Technika: Po celou dobu cviku zůstaňte mírně zakloněni. Nepohybujte trupem dopředu ani dozadu, nevytáčejte trup do stran. Nenaklánějte se do stran. Zpevněte břišní svalstvo a neprohýbejte se v zádech. Opakujte cvik na druhou ruku.

49. STAHOVÁNÍ HORNÍCH KLADEK S NAPNUTÝMI PAŽEMI VSEDE

(široký sval zádový, zadní hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Začátečníci

	<p>SEDLO: Ano PŘEDNÍ RAMENO: Ano PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
---	---

Výchozí pozice: Posadte se zády k věži. Položte chodidla na nášlapnou plochu. Uchopte madla nadhmatem.

Cvik: Tlačte ruce po obloukové dráze dopředu a dolů, dokud nebudou v úrovni pasu. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte ruce po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Po celou dobu cviku mějte ruce napnuté. Při stahování kladky je neohýbejte. Držte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici. Neprohýbejte se v zádech. Ramena tlačte dozadu. Zpevněte břišní svalstvo.

50. STAHOVÁNÍ HORNÍ Kladky S NAPNUTOU PAŽÍ VSEDE

(široký sval zádový, zadní hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí

	<p>SEDLO: Ano PŘEDNÍ RAMENO: Ano PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
---	---

Výchozí pozice: Posadte se zády k věži. Položte chodidla na nášlapnou plochu. Pravou rukou uchopte madlo nadhmatem.

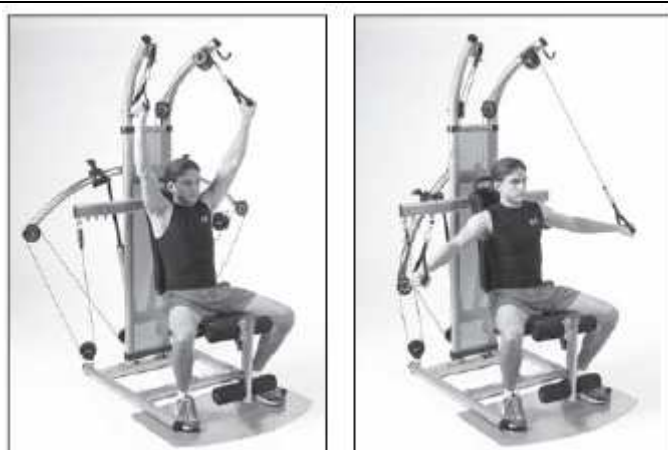

Cvik: Tlačte ruku po obloukové dráze dopředu a dolů, dokud nebude v úrovni pasu. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte ruku po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Po celou dobu cviku mějte ruku napnuté. Při stahování kladky ji neohýbejte. Držte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici. Nevytáchejte trup a nenaklánějte se do stran. Zpevněte břišní svalstvo. Opakujte cvik na druhou ruku.

51. STAHOVÁNÍ HORNÍCH KLADEK DO STRAN S NAPNUTÝMI PAŽEMI VSEDE

(široký sval zádový)

OBTÍŽNOST: Začátečníci

	<p>SEDLO: Ano PŘEDNÍ RAMENO: Ano PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
---	---

Výchozí pozice: Posadte se zády k věži. Položte chodidla na nášlapnou plochu. Uchopte madla tak, aby dlaně směřovaly od sebe.



Cvik: Tlačte ruce po obloukové dráze do strany a dolů, dokud nebudou na úrovni boků. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte ruce po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Po celou dobu cviku mějte ruce napnuté. Při stahování kladky je neohýbejte. Držte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici. Nevytáčejte trup a nenaklánějte se do stran. Ramena tlačte dozadu. Zpevněte břišní svalstvo.

52. JEDNORUČNÍ STAHOVÁNÍ HORNÍ KLADKY

(široký sval zádivý)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí

	<p>SEDLO: Ano PŘEDNÍ RAMENO: Ano PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
---	--

Výchozí pozice: Posadte se zády k věži. Položte chodidla na nášlapnou plochu. Pravou rukou uchopte madlo tak, aby dlaň směřovala od věže.



Cvik: Tlačte ruku po obloukové dráze do strany a dolů, dokud nebude na úrovni boků. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte ruku po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Po celou dobu cviku mějte ruku napnutou. Při stahování kladky ji neohýbejte. Držte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici. Nevytáčejte trup a nenaklánějte se do stran. Zpevněte břišní svalstvo. Opakujte cvik na druhou ruku.

53. PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE OBOURUČ S LOKTY U TĚLA

(široký sval zádivý, biceps, zadní hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Začátečníci

	<p>SEDLO: Ano PŘEDNÍ RAMENO: Ano PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
---	---

Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem k věži. Pokrčte mírně nohy v kolenou. Uchopte madla tak, aby dlaně směřovaly k sobě.

Cvik: Přitáhněte madla k pasu. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte se do výchozí pozice.

Technika: Během přitahu držte lokty u těla. Tlačte lopatky k sobě. Držte tělo ve vzpřímené pozici. Nenaklánějte se dopředu ani dozadu. Zpevněte břišní svalstvo.

54. PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE JEDNORUČ S LOKTEM U TĚLA

(široký sval zádový, bicepsy, zadní hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem k věži. Pokrčte mírně nohy v kolenou. Uchopte levé madlo tak, aby byl palec nahoře

Cvik: Přitáhněte madlo k pasu. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte se do výchozí pozice.

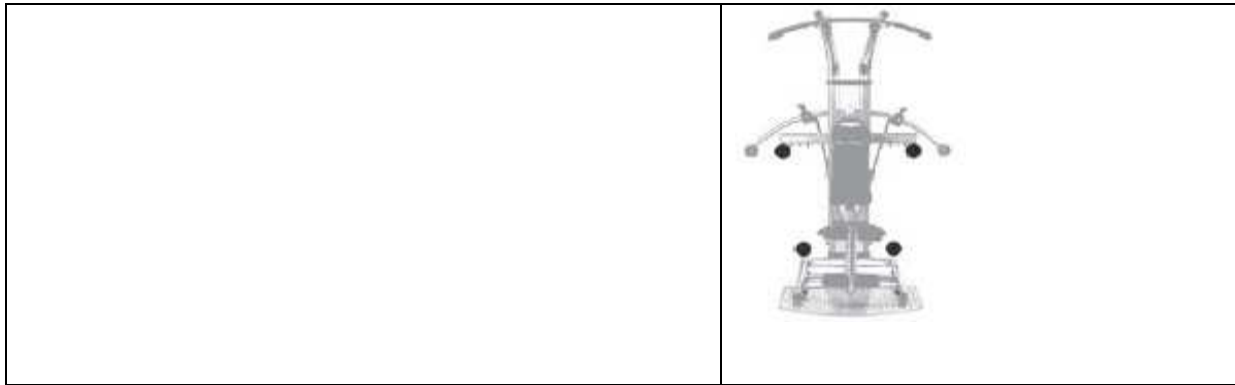
Technika: Během přitahu držte loket u těla. Držte tělo ve vzpřímené pozici, nenaklánějte se dopředu ani dozadu. Během přitahu nevytáčejte ramena ani trup. Zpevněte břišní svalstvo. Opakujte cvik na druhou ruku

55. PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE S NADHMATEM A LOKTY U TĚLA

(široký sval zádový, bicepsy, zadní hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Začátečníci





Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem k věži. Pokrčte mírně nohy v kolenou. Uchopte madla tak, aby dlaně směřovaly k zemi.

Cvik: Přitáhněte madla k pasu. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte se do výchozí pozice.

Technika: Během přitahu držte lokty u těla. Tlačte lopatky k sobě. Držte tělo ve vzpřímené pozici. Nenaklánějte se dopředu ani dozadu. Zpevněte břišní svalstvo.

56. JEDNORUČNÍ PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE S NADHMATEM A LOKTEM U TĚLA

(široký sval zádový, bicepsy, zadní hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



SEDLO: Ano

PŘEDNÍ RAMENO: Ano

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla

KLADKY:

Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem k věži. Pokrčte mírně nohy v kolenou. Uchopte levé madlo tak, aby dlaň směřovala k zemi.

Cvik: Přitáhněte madlo k pasu. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte se do výchozí pozice.

Technika: Během přitahu držte loket u těla. Držte tělo ve vzpřímené pozici, nenaklánějte se dopředu ani dozadu. Během přitahu nevytácejte ramena ani trup. Zpevněte břišní svalstvo. Opakujte cvik na druhou ruku

57. PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE S PODHMATEM OBOURUČ S LOKTY U TĚLA

(široký sval zádový, bicepsy, zadní hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem k věži. Pokrčte mírně nohy v kolenou. Uchopte madla tak, aby dlaně směřovaly vzhůru.

Cvik: Přitáhněte madla k pasu. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte se do výchozí pozice.

Technika: Během přitahu držte lokty u těla. Tlačte lopatky k sobě. Držte tělo ve vzpřímené pozici. Nenaklánejte se dopředu ani dozadu. Zpevněte břišní svalstvo.

58. JEDNORUČNÍ PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE S PODHMATEM A LOKTEM U TĚLA

(široký sval zádový, bicepsy, zadní hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem k věži. Pokrčte mírně nohy v kolenou. Uchopte levé madlo tak, aby dlaň směřovala vzhůru.

Cvik: Přitáhněte madlo k pasu. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte se do výchozí pozice.

Technika: Během přitahu držte loket u těla. Držte tělo ve vzpřímené pozici, nenaklánejte se dopředu ani dozadu. Během přitahu nevytácejte ramena ani trup. Zpevněte břišní svalstvo. Opakujte cvik na druhou ruku.

59. STAHOVÁNÍ OBOURUČNÍHO MADLA S NAPNUTÝMI PAŽEMI VESTOJE

(široký sval zádový, zadní hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí

		<p>SEDLO: Ne PŘEDNÍ RAMENO: Ne PŘÍSLUŠENSTVÍ: Obouruční madlo KLADKY:</p>
		

Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem k věži. Nohy rozkročte na šíři boků. Uchopte madlo širokým úchopem tak, aby dlaně směřovaly k zemi.

Cvik: Tlačte ruce přímo dolů k bokům. V krajní poloze chvíli setrvejte a zvedněte ruce zpět do výchozí pozice.


Technika: Po celou dobu mějte ruce propnuté. Stůjte vzpřímeně. Nenaklánějte se dopředu ani dozadu. Zpevněte břišní svalstvo.

SVALSTVO RAMEN

60. OBOURUČNÍ TLAKY NA RAMENA

(deltové svaly)

OBTÍŽNOST: Začátečníci

		<p>SEDLO: Ano PŘEDNÍ RAMENO: Ano PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p>
		

Výchozí pozice: Sedněte si zády k věži. Uchopte madla tak, aby palce směřovaly k sobě. Pokrčte ruce v loktech o 90° a zvedněte paže do výše ramen.

Cvik: Propínejte ruce a tlačte je nad hlavu. V krajní poloze chvíli setrvejte, poté vraťte ruce zpět do výchozí pozice.

Technika: Tlačte madla vzhůru po obloukové dráze. V krajní poloze by se měly dlaně téměř dotýkat. Lokty by měly ležet na spojnici zápěstí a ramen. Nevytáčejte lokty nahoru ani dolů. Udržujte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici. Zpevněte břišní svalstvo.

61. JEDNORUČNÍ TLAKY NA RAMENA

(deltové svaly)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí

		<p>SEDLO: Ano PŘEDNÍ RAMENO: Ano PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
---	---	--

Výchozí pozice: Sedněte si zády k věži. Uchopte pravou ruku madlo tak, aby dlaň směřovala k zemi. Pokrčte ruku v lokti o 90° a zvedněte paži do výše ramen.

Cvik: Propínejte ruku a tlačte ji nad hlavu. V krajní poloze chvíli setrvejte, poté vraťte ruku zpět do výchozí pozice.

Technika: Tlačte madlo vzhůru po obloukové dráze nad hlavu. Loket by měl ležet na spojnici zápěstí a ramen. Nevytáčejte loket nahoru ani dolů. Udržujte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici. Zpevněte břišní svalstvo. Opakujte cvik na druhou ruku.

62. KRČENÍ RAMEN

(trapézy)

OBTÍŽNOST: Začátečníci

		<p>SEDLO: Ne PŘEDNÍ RAMENO: Ne PŘÍSLUŠENSTVÍ: Obouruční madlo KLADKY:</p> 
---	---	---

Výchozí pozice: Postavte se čelem k věži a rozkročte chodidla na šíři boků. Uchopte obouruční madlo nadhmatem a zvedněte jej do výše steh.

Cvik: Tlačte nahoru ramena, ruce nechejte propnuté. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte ramena dolů do výchozí pozice.

Technika: Po celou dobu cviku stůjte vzpřímeně. Zpevněte tricepsy, aby zůstaly ruce propnuté. Zpevněte břišní svalstvo.

63. PŘÍTAHY MADLA ZESPOD K BRADĚ VESTOJE

(trapézové a deltové svaly)

OBTÍŽNOST: Středně pokročilí / pokročilí

	<p>SEDLO: Ne PŘEDNÍ RAMENO: Ne PŘÍSLUŠENSTVÍ: Obouruční madlo KLADKY:</p> 
---	---

Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem k věži a chodidla rozkročte na šíři boků. Uchopte obouruční madlo nadhmatem a zvedněte jej do výše stehen.

Cvik: Zvedněte madlo do výše hrudníku. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte se do výchozí pozice.

Technika: Po celou dobu cviku stůjte vzpřímeně. Při zvedání madla se nezaklánějte. V krajní poloze by měly být lokty na úrovni ramen nebo trochu výše. Neohýbejte zápěstí. Zpevněte břišní svalstvo.

64. OBOURUČNÍ PŘEDPAŽOVÁNÍ VESTOJE

(přední hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Začátečníci

	<p>SEDLO: Ne PŘEDNÍ RAMENO: Ne PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
---	---

Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem od věže a chodidla rozkročte na širší boků. Uchopte jednoruční madla tak, aby palce směřovaly k sobě a dejte ruce podél těla.

Cvik: Předpažte, v krajní poloze chvíli setrvejte a opět upažte.

Technika: Ruce zvedněte do výšky nosu a udržujte je propracované. Po celou dobu cviku stůjte vzpřímeně. Nenaklánějte se dopředu ani dozadu. Neohýbejte ruce v zápěstích. Zpevněte břišní svalstvo.

65. JEDNORUČNÍ PŘEDPAŽOVÁNÍ VESTOJE

(přední hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí

		<p>SEDLO: Ne PŘEDNÍ RAMENO: Ne PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
---	---	--

Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem od věže a chodidla rozkročte na širší boků. Uchopte jednoruční madlo tak, aby palec směřoval k tělu a dejte ruku k tělu.

Cvik: Předpažte, v krajní poloze chvíli setrvejte a opět upažte.

Technika: Zvedněte ruku do výšky nosu a udržujte ji propracované. Po celou dobu cviku stůjte vzpřímeně. Nenaklánějte se dopředu ani dozadu. Nevytácejte se v pase. Zpevněte břišní svalstvo. Opakujte cvik na druhou ruku.

66. OBOURUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VESTOJE

(střední hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Začátečníci

		<p>SEDLO: Ne PŘEDNÍ RAMENO: Ne PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
---	---	---

Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem od věže a rozkročte chodidla na šíři ramen. Uchopte madla tak, aby palce rukou směřovaly dopředu. Upažte.

Cvik: Rozpažte. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte ruce do upažení.

Technika: Zvedněte ruce do úrovně ramen nebo trochu výše. Neohýbejte ruce v loktech ani zápěstích. Stůjte ve vzpřímené pozici po celou dobu cviku. Nenaklánějte se dopředu ani dozadu. Zpevněte břišní svalstvo.

67. JEDNORUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VESTOJE

(boční hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Středně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem od věže a rozkročte chodidla na šíři ramen. Uchopte madlo tak, aby palec směřoval dopředu. Upažte.

Cvik: Rozpažte. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte ruce do upažení.

Technika: Zvedněte ruku do úrovně ramen nebo trochu výše. Během cviku držte ruku napnutou a stůjte ve vzpřímené pozici. Nenaklánějte se dopředu ani dozadu. Zpevněte břišní svalstvo. Opakujte cvik na druhou ruku.

68. PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE S LOKTY OD TĚLA

(zadní hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem k věži. Rozkročte chodidla na šíři boků. Uchopte madla tak, aby dlaně směřovaly k zemi.

Cvik: Tahejte madla šikmo vzhůru k sobě. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté vraťte ruce po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Tlačte lokty mírně za úroveň ramen. V krajní poloze by měly být lokty ve výši ramen a ohnuté o 90°. Zápěstí nezvedejte výše než nad úroveň loktů či ramen. Zpevněte břišní svalstvo.

69. JEDNORUČNÍ PŘÍTAHY (VESLOVÁNÍ) VESTOJE S LOKTEM OD TĚLA

(zadní hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí

	<p>SEDLO: Ne PŘEDNÍ RAMENO: Ne PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
--	--

Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem k věži. Rozkročte chodidla na šíři boků. Uchopte madlo tak, aby dlaně směřovala k zemi.

Cvik: Tahejte madlo šikmo vzhůru k sobě. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté vraťte ruku po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Tlačte loket mírně za úroveň ramena. V krajní poloze by měl být loket ve výši ramen a ohnutý o 90°. Zápěstí nezvedejte výše než nad úroveň lokte či ramene. Zpevněte břišní svalstvo.

70. OBOURUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VESTOJE

(zadní hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Začátečníci

	<p>SEDLO: Ne PŘEDNÍ RAMENO: Ne PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
---	---

Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem k věži a roznožte chodidla na širší boků. Překřížte madla a uchopte je ve výši pasu.

Cvik: Rozpažte. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte ruce do výchozí pozice.

Technika: Rozpažte tak, aby byly lokty ve stejné linii jako ramena. Během celého cviku udržujte ruce v mírném pokrčení. Neohýbejte zápěstím a stůjte vzpřímeně. Zpevněte břišní svalstvo.

71. OBOURUČNÍ PŘEDPAŽOVÁNÍ VSEDĚ

(přední hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Sedněte si zády k věži. Uchopte po stranách madla tak, aby palce směřovaly k sobě.

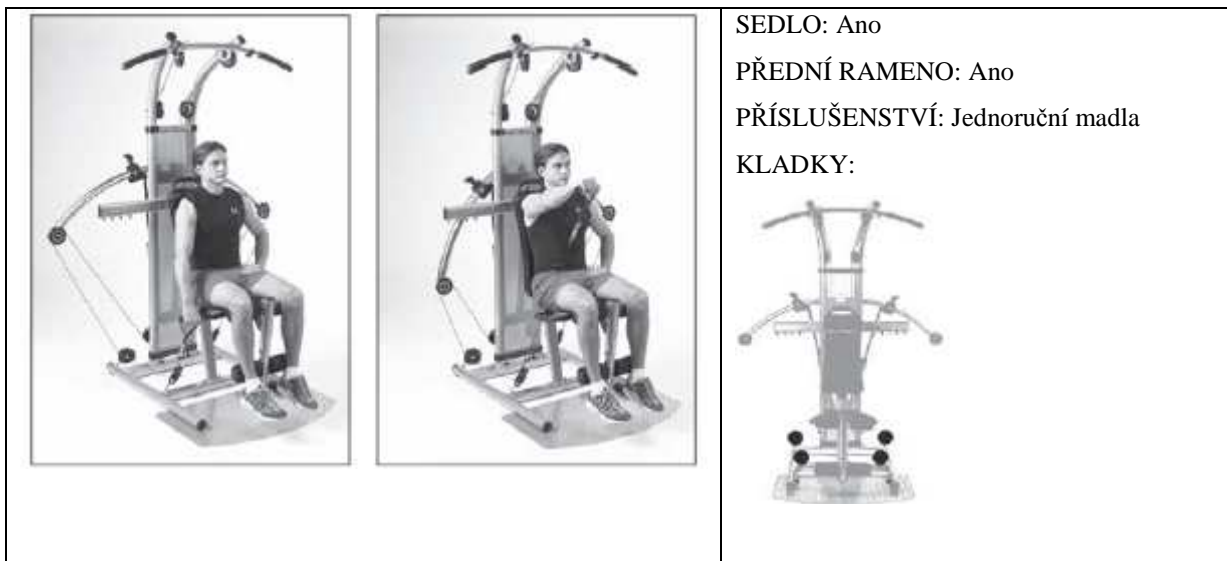
Cvik: Předpažte. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte ruce zpět do upažení.

Technika: Zvedněte ruce do úrovně ramen nebo trochu výše. Lokty by měly být téměř napnuté. Neprohýbejte se v zádech. Zpevněte břišní svalstvo a držte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici.

72. JEDNORUČNÍ PŘEDPAŽOVÁNÍ VSEDĚ

(přední hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Středně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Sedněte si zády k věži. Uchopte madlo tak, aby palec směřoval k tělu.

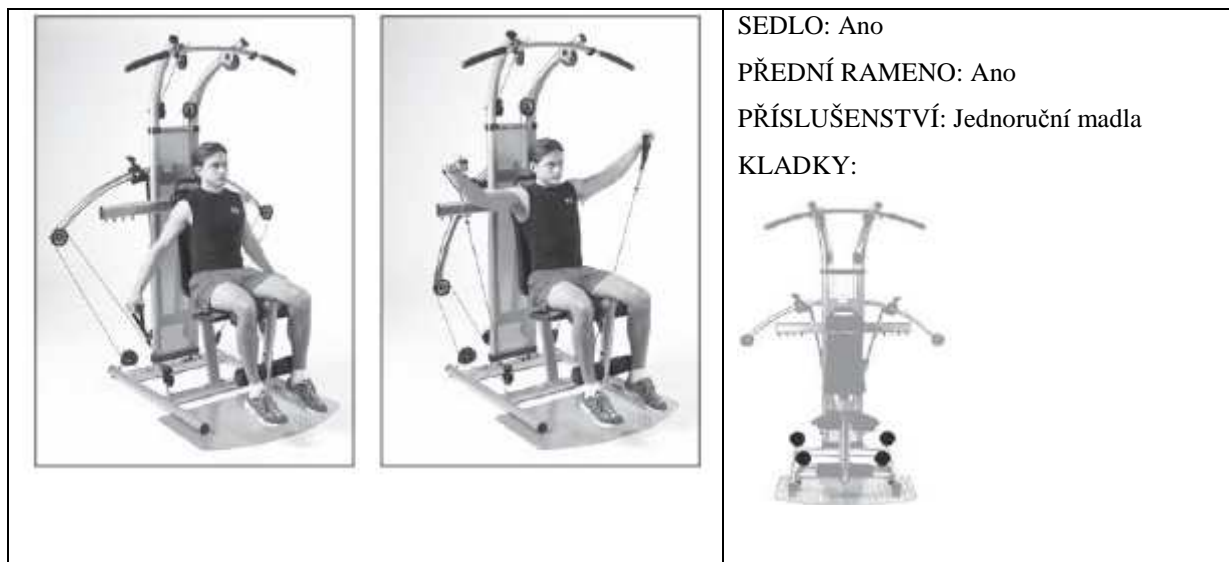
Cvik: Předpažte. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte ruku zpět do upažení.

Technika: Zvedněte ruku do úrovně ramen nebo trochu výše. Lokty by měly být téměř napnuté. Neprohýbejte se v zádech. Zpevněte břišní svalstvo a držte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici. Opakujte cvik na druhou ruku.

73. ROZPAŽOVÁNÍ VSEDĚ

(střední hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Sedněte si zády k věži. Uchopte madla tak, aby dlaně směřovaly k sobě. Dejte ruce mírně od těla.

Cvik: Rozpažte. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte ruce po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Zvedněte ruce do úrovně ramen nebo trochu výše. Lokty by měly být téměř napnuté. Neprohýbejte se v zádech. Zpevněte břišní svalstvo a držte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici.

74. JEDNORUČNÍ ROZPAŽOVÁNÍ VSEDĚ

(střední hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Sedněte si zády k věži. Uchopte madlo tak, aby dlaň směřovala k tělu. Dejte ruku mírně od těla.

Cvik: Rozpažte. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte ruku po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Zvedněte ruku do úrovně ramen nebo trochu výše. Loket by měl být téměř napnutý. Neprohýbejte se v zádech. Zpevněte břišní svalstvo a držte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici. Opakujte cvik na druhou ruku.

75. VYTÁČENÍ PŘEDLOKTÍ OD TĚLA VESTOJE

(vnější rotátory ramene)

OBTÍŽNOST: Začátečníci

		<p>SEDLO: Ne PŘEDNÍ RAMENO: Ne PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
---	---	--

Výchozí pozice: Stoupněte si pravým bokem k věži. Uchopte levou rukou madlo, ohněte ruku v lokti o 90° a zvedněte ji do výše pasu. Pravou rukou se přidržíte pevného madla na zádové opěře.

Cvik: Vytočte předloktí směrem od věže. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte předloktí do výchozí pozice.

Technika: Během cviku držte levý loket u těla. Nevytáčejte ramena ani horní polovinu těla. Zpevněte břišní svalstvo. Opakujte cvik na druhou ruku.

76. VYTÁČENÍ PŘEDLOKTÍ K TĚLU VESTOJE

(vnitřní rotátory ramene)

OBTÍŽNOST: Začátečníci

		<p>SEDLO: Ne PŘEDNÍ RAMENO: Ne PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
---	---	--

Výchozí pozice: Postavte se pravým bokem k věži. Pravou rukou uchopte madlo, ohněte ruku v lokti o 90° a zvedněte předloktí do výše pasu. Levou rukou se chytňte v pase.

Cvik: Tlačte předloktí pravé ruky směrem k tělu. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte se do výchozí pozice.

Technika: Zapřete se loktem pravé ruky o trup a držte paži u těla. Nehýbejte s ramenním kloubem a nevytáčejte se v pase. Zpevněte břišní svalstvo. Opakujte cvik na druhou ruku.

77. VYTÁČENÍ PŘEDLOKTÍ NAHORU VESTOJE

(vnější rotátory ramen)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem k věži a rozkročte chodidla na šíři boků. Uchopte jednou rukou madlo nadhmatem, ohněte ruku v lokti o 90° a zvedněte paži do výše ramen.

Cvik: Vytočte předloktí směrem nahoru tak, aby bylo kolmo k zemi. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte se do výchozí pozice.

Technika: Během cviku držte loket ve výši ramene. Neohýbejte ruku v zápěstí. Netlačte rameno dozadu a nevytáčejte horní polovinu těla. Zpevněte břišní svalstvo. Proveďte cvik na druhou ruku.

78. ZAPAŽOVÁNÍ S NAPNUTÝMA RUKAMA VESTOJE

(zadní hlava deltových svalů)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem k věži a rozkročte se na šíři boků. Uchopte madla a držte je před sebou tak, aby palce směřovaly vzhůru.

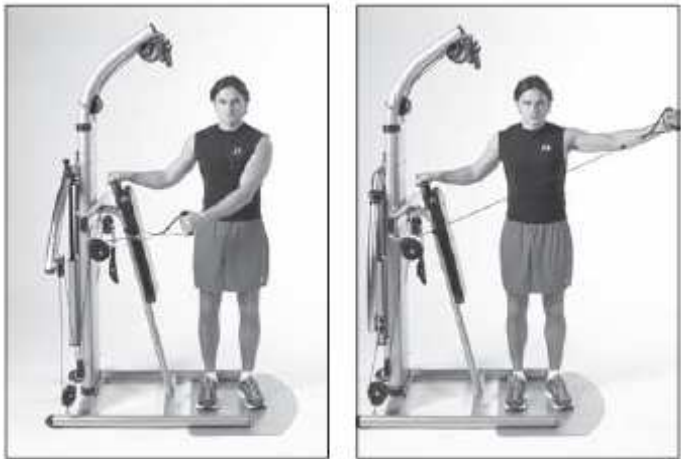

Cvik: Tlačte madla za sebe. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte se do výchozí pozice.

Technika: Neohýbejte ruce v loktech ani zápěstích. Stůjte vzpřímeně. Nenaklánejte se dopředu. Zpevněte břišní svalstvo.

79. JEDNORUČNÍ STAHOVÁNÍ KLADKY ŠIKMO VZHŮRU DO ROZPAŽENÍ

(vnější rotátory ramen)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí

	<p>SEDLO: Ne PŘEDNÍ RAMENO: Ne PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
---	---

Výchozí pozice: Postavte se pravým bokem k věži. Levou rukou uchopte madlo, pravou rukou se přidržujte pevného madla na zádové opěře.

Cvik: Rozpažte levou rukou. V krajní pozici chvíli setrvejte a vraťte ruku do výchozí pozice.

Technika: Neohýbejte ruku v lokti ani zápěstí. Netlačte rameno dozadu a nevytácejte horní polovinu těla. Zpevněte břišní svalstvo. Proveďte cvik na druhou ruku.

80. STAHOVÁNÍ KLADKY ŠIKMO VZHŮRU PŘED SEBE VESTOJE

(vnitřní rotátory ramen)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí

	<p>SEDLO: Ne PŘEDNÍ RAMENO: Ne PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
---	---

Výchozí pozice: Postavte se pravým bokem k věži. Uchopte pravou rukou madlo a dejte ruku před sebe do výše boků. Levou rukou se chytňte za pas.

Cvik: Tlačte pravou ruku šikmo vzhůru k levému rameni. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte se do výchozí pozice.

Technika: Neohýbejte ruku v lokti. Netlačte rameno dozadu a nevytácejte horní polovinu těla. Zpevněte břišní svalstvo. Proveďte cvik na druhou ruku.

81. BICEPSOVÉ ZDVIHY VESTOJE

(bicepsy, ohýbače předloktí)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu zády k věži a rozkročte se na šíři boků. Uchopte jednoruční madla podhmatem.

Cvik: Tlačte madla směrem vzhůru k ramenům. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte ruce po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Držte lokty u těla. Stůjte vzpřímeně a neprohýbejte se v zádech. Nenaklánějte se dopředu ani dozadu. Zpevněte břišní svalstvo.

82. JEDNORUČNÍ BICEPSOVÉ ZDVIHY VESTOJE

(bicepsy, ohýbače předloktí)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu zády k věži a rozkročte se na šíři boků. Uchopte madlo podhmatem.

Cvik: Tlačte madlo směrem vzhůru k rameni. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte ruku po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Držte loket u těla. Stůjte vzpřímeně a neprohýbejte se v zádech. Nenaklánějte se do strany. Zpevněte břišní svalstvo. Opakujte cvik na druhou ruku.

83. BICEPSOVÉ ZDVIHY S KLADIVOVÝM ÚCHOPEM VESTOJE

(bicepsy, natahovače předloktí)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu zády k věži a rozkročte se na šíři boků. Uchopte jednoruční madla tak, aby palce směřovaly dopředu.

Cvik: Tlačte madla směrem vzhůru k ramenům. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte ruce po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Držte lokty u těla. Stůjte vzpřímeně a neprohýbejte se v zádech. Nenaklánějte se dopředu ani dozadu. Zpevněte břišní svalstvo.

84. JEDNORUČNÍ BICEPSOVÉ ZDVIHY S KLADIVOVÝM ÚCHOPEM

(bicepsy, natahovače předloktí)

OBTÍŽNOST: Středně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu zády k věži a rozkročte se na šíři boků. Pravou rukou uchopte jednoruční madlo tak, aby palec ruky směřoval dopředu.

Cvik: Tlačte madlo směrem vzhůru k rameni. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte ruku po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Držte loket u těla. Stůjte vzpřímeně a neprohýbejte se v zádech. Nenaklánějte se dopředu ani dozadu. Zpevněte břišní svalstvo. Opakujte cvik na druhou ruku.

85. BICEPSOVÉ ZDVIHY S NADHMATEM VESTOJE

(bicepsy, natahovače předloktí)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu zády k věži a rozkročte se na šíři boků. Uchopte jednoruční madla nadhmatem.

Cvik: Tlačte madla směrem vzhůru k ramenům. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte ruce po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Držte lokty u těla. Stůjte vzpřímeně a neprohýbejte se v zádech. Nenaklánějte se dopředu ani dozadu. Zpevněte břišní svalstvo.

86. JEDNORUČNÍ BICEPSOVÉ ZDVIHY S NADHMATEM VESTOJE

(bicepsy, ohýbače předloktí)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu zády k věži a rozkročte se na širší boků. Uchopte madlo nadhmatem.

Cvik: Tlačte madlo směrem vzhůru k rameni. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte ruku po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Držte loket u těla. Stůjte vzpřímeně a neprohýbejte se v zádech. Nenaklánejte se do strany. Zpevněte břišní svalstvo. Opakujte cvik na druhou ruku.

87. BICEPSOVÉ ZDVIHY S OBOURUČNÍM MADLEM VESTOJE – PODHMAT

(bicepsy, ohýbače předloktí)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu zády k věži a rozkročte se na širší boků. Uchopte madlo podhmatem.

Cvik: Tlačte madlo směrem vzhůru k ramenům. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte ruce po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Držte lokty u těla. Stůjte vzpřímeně a neprohýbejte se v zádech. Nenaklánejte se dopředu ani dozadu. Zpevněte břišní svalstvo.

88. BICEPSOVÉ ZDVIHY S OBOURUČNÍM MADLEM VESTOJE – NADHMAT

(bicepsy, natahovače předloktí)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu zády k věži a rozkročte se na šíři boků. Uchopte madlo nadhmatem.

Cvik: Tlačte madlo směrem vzhůru k ramenům. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte ruce po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Držte lokty u těla. Stůjte vzpřímeně a neprohýbejte se v zádech. Nenaklánějte se dopředu ani dozadu. Zpevněte břišní svalstvo.

89. JEDNORUČNÍ BICEPSOVÉ ZDVIHY VSEDĚ

(bicepsy, ohýbače předloktí)

OBTÍŽNOST: Začátečníci

	<p>SEDLO: Ano PŘEDNÍ RAMENO: Ne PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
--	---

Výchozí pozice: Posadte se zády k věži. Předkloněte se a zapřete se jednou rukou o vnitřní stranu stehna. Druhou rukou uchopte madlo podhmatem.


Cvik: Tlačte madlo směrem vzhůru k rameni. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte ruku po stejné dráze do výchozí pozice.

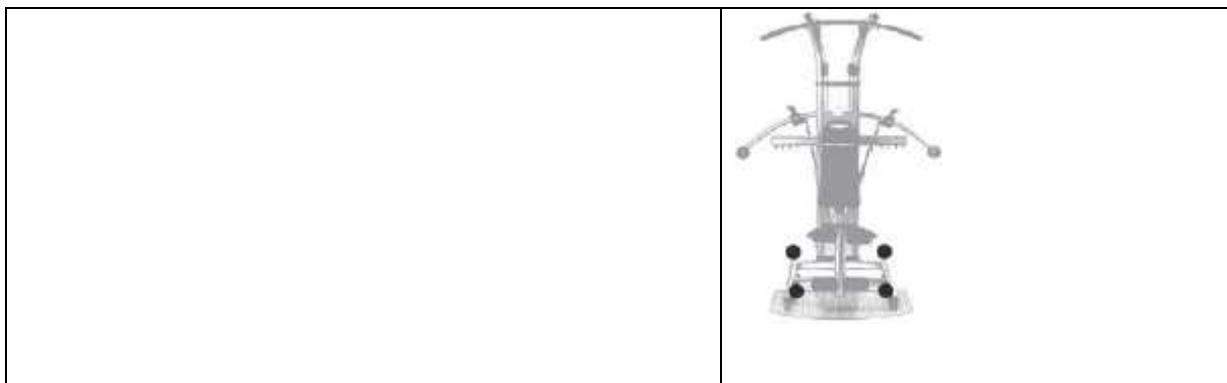
Technika: Buďte předkloněni, ale nehrbte se. Neprohýbejte se v zádech. Nehýbejte paží. Zpevněte břišní svalstvo. Opakujte cvik na druhou ruku.

90. POSILOVÁNÍ ZÁPĚSTÍ S POHMATEM VSEDĚ

(ohýbače předloktí)

OBTÍŽNOST: Začátečníci

	<p>SEDLO: Ano PŘEDNÍ RAMENO: Ne PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p>
---	---



Výchozí pozice: Posad'te se zády k věži. Uchopte madla podhmatem, předkloňte se a položte předloktí na stehna.

Cvik: Tlačte dlaně vzhůru. Setrvejte chvíli v krajní poloze a ohněte zápěstí zpět do výchozí pozice.

Technika: Buďte předkloněni, ale nehrbte se. Neprohýbejte se v zádech. Nevychylujte lokty do stran a nezvedejte paže ze stehen. Zpevněte břišní svalstvo.

91. POSILOVÁNÍ ZÁPĚSTÍ S NADHMATEM VSEDE

(natahovače předloktí)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



SEDLO: Ano

PŘEDNÍ RAMENO: Ne

PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla

KLADKY:

Výchozí pozice: Posad'te se zády k věži. Uchopte madla nadhmatem, předkloňte se a položte předloktí na stehna.

Cvik: Tlačte dlaně vzhůru. Setrvejte chvíli v krajní poloze a ohněte zápěstí zpět do výchozí pozice.

Technika: Buďte předkloněni, ale nehrbte se. Neprohýbejte se v zádech. Nevychylujte lokty do stran a nezvedejte paže ze stehen. Zpevněte břišní svalstvo.

92. TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU VSEDE

(tricepsy)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí



Výchozí pozice: Posad'te se zády k věži. Uchopte madla za hlavou tak, aby lokty směřovaly dopředu.

Cvik: Propněte ruce a tlačte madla nad hlavu. V krajní poloze chvíli setrvejte a vra'te se zpět do výchozí pozice.

Technika: Nechejte lokty ve výchozí poloze. Nehýbejte s lokty do stran. Nehýbejte se zápěstími. Udržujte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici. Zpevněte břišní svalstvo.

93. JEDNORUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU VSEDĚ

(tricepsy)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Posad'te se zády k věži. Uchopte madlo za hlavou tak, aby loket směřoval dopředu.

Cvik: Propněte ruku a tlačte madlo nad hlavu. V krajní poloze chvíli setrvejte a vra'te ruku do výchozí pozice.

Technika: Nechejte loket ve výchozí poloze. Nehýbejte loktem do stran. Udržujte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici. Nenaklánějte se horní polovinou těla do strany. Zpevněte břišní svalstvo. Opakujte cvik na druhou ruku.

94. OBOURUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY SMĚREM DOLŮ S NADHMATEM VESTOJE (OBOURUČNÍ MADLO)

(tricepsy)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem k věži a rozkročte se na širší boků. Uchopte obouruční madlo nadhmatem tak, aby šířka úchopu odpovídala šíři ramen. Ohněte ruce v loktech o 90°.

Cvik: Tlačte madlo dolů ke stehnům a propněte ruce v loktech. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté vraťte madlo po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Držte lokty u těla. Nehýbejte pažemi. Stůjte vzpřímeně. Nepředklánějte se. Zpevněte břišní svalstvo.

95. OBOURUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY SMĚREM DOLŮ S NADHMATEM VESTOJE (OBOURUČNÍ MADLO)

(tricepsy)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem k věži a rozkročte se na širší boků. Uchopte obouruční madlo podhmatem tak, aby šířka úchopu odpovídala šíři ramen. Ohněte ruce v loktech o 90°.

Cvik: Tlačte madlo dolů ke stehnům a propněte ruce v loktech. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté vraťte madlo po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Držte lokty u těla. Nehýbejte pažemi. Stůjte vzpřímeně. Nepředklánějte se. Zpevněte břišní svalstvo.

96. OBOURUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY SMĚREM DOLŮ S PODHMATEM VESTOJE (JEDNORUČNÍ MADLA)

(tricepsy)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem k věži a rozkročte se na šíři boků. Uchopte madla nadhmatem tak, aby šířka úchopu odpovídala šíři ramen. Ohněte ruce v loktech o 90°.

Cvik: Tlačte madla dolů ke stehnům a propněte ruce v loktech. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté vraťte madla po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Držte lokty u těla. Tlačte madla mírně za sebe. Stůjte vzpřímeně. Nepředklánějte se. Zpevněte břišní svalstvo.

97. JEDNORUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY SMĚREM DOLŮ S NADHMATEM

(tricepsy)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem k věži a rozkročte se na šíři boků. Uchopte madlo tak, aby dlaň směřovala k zemi. Ohněte ruku v lokti o 90°.

Cvik: Tlačte madlo dolů ke stehnům a propněte ruku v lokti. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté vraťte madlo po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Držte loket u těla. Nehýbejte paží a stůjte vzpřímeně. Nepředklánějte se. Zpevněte břišní svalstvo. Opakujte cvik na druhou ruku.

98. JEDNORUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY SMĚREM DOLŮ S PODHMATEM

(tricepsy)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu čelem k věži a rozkročte se na širší boků. Uchopte madlo tak, aby dlaň směřovala vzhůru. Ohněte ruku v lokti o 90°.

Cvik: Tlačte madlo dolů ke stehnům a propněte ruku v lokti. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté vraťte madlo po stejné dráze do výchozí pozice.

Technika: Držte loket u těla. Nehýbejte paží a stůjte vzpřímeně. Nepředklánějte se. Zpevněte břišní svalstvo. Opakujte cvik na druhou ruku.

99. JEDNORUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY ZA SEBE S NADHMATEM

(tricepsy)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Postavte se čelem k věži. Uchopte madlo nadhmatem a ohněte ruku v lokti o 90°. Mírně se předkloňte a druhou rukou se zapřete o madlo zádové opěry.

Cvik: Propněte ruku a tlačte madlo dolů a za sebe. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté vraťte ruku zpět do výchozí pozice.

Technika: Držte ruku u těla. Nehýbejte zápěstím. Stůjte vzpřímeně a nenaklánějte se do stran. Zpevněte břišní svalstvo. Opakujte cvik na druhou ruku.

100. JEDNORUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY ZA SEBE S PODHMATEM

(tricepsy)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Postavte se čelem k věži. Uchopte madlo podhmatem a ohněte ruku v lokti o 90°. Mírně se předkloňte a druhou rukou se zapřete o madlo zádové opěry.

Cvik: Propněte ruku a tlačte madlo dolů a za sebe. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté vraťte ruku zpět do výchozí pozice.

Technika: Držte ruku u těla. Nehýbejte zápěstím. Stůjte vzpřímeně a nenaklánějte se do stran. Zpevněte břišní svalstvo. Opakujte cvik na druhou ruku.

101.OBOURUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY ZA SEBE S NADHMATEM VESTOJE

(tricepsy)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí



Výchozí pozice: Postavte se čelem k věži. Uchopte madla nadhmatem a ohněte ruce v loktech o 90°.

Cvik: Propněte ruce a tlačte madla dolů a za sebe. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté vraťte ruce po stejné dráze zpět do výchozí pozice.

Technika: Držte ruce u těla. Nehýbejte zápěstím. Stůjte vzpřímeně, nepředklánějte se. Zpevněte břišní svalstvo.

102.OBOURUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY ZA SEBE S PODHMATEM VESTOJE

(tricepsy)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí



Výchozí pozice: Postavte se čelem k věži. Uchopte madla podhmatem a ohněte ruce v loktech o 90°.

Cvik: Propněte ruce a tlačte madla dolů a za sebe. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté vraťte ruce po stejné dráze zpět do výchozí pozice.

Technika: Držte ruce u těla. Nehýbejte zápěstím. Stůjte vzpřímeně, nepředklánějte se. Zpevněte břišní svalstvo.

103. TRICEPSOVÉ ZDVIHY VESTOJE

(tricepsy, přední hlava deltových svalů, prsní svaly)

OBTÍŽNOST: Začátečníci



Výchozí pozice: Postavte se zády k věži. Uchopte madla a zvedněte je do výše pasu. Ohněte ruce v loktech o 90° tak, aby byla lanka za zády.

Cvik: Propněte ruce a tlačte madla dolů. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté vraťte ruce do výchozí pozice.

Technika: Držte ruce u těla. Tlačte madla dolů a mírně dopředu. Stůjte vzpřímeně, nepředklánějte se. Zpevněte břišní svalstvo.

104. JEDNORUČNÍ TRICEPSOVÉ ZDVIHY VESTOJE

(tricepsy, přední hlava deltových svalů, prsní svaly)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí / pokročilí



Výchozí pozice: Postavte se zády k věži. Uchopte madlo a zvedněte jej do výše pasu. Ohněte ruku v lokti o 90° tak, abyste měli lanko za zády.

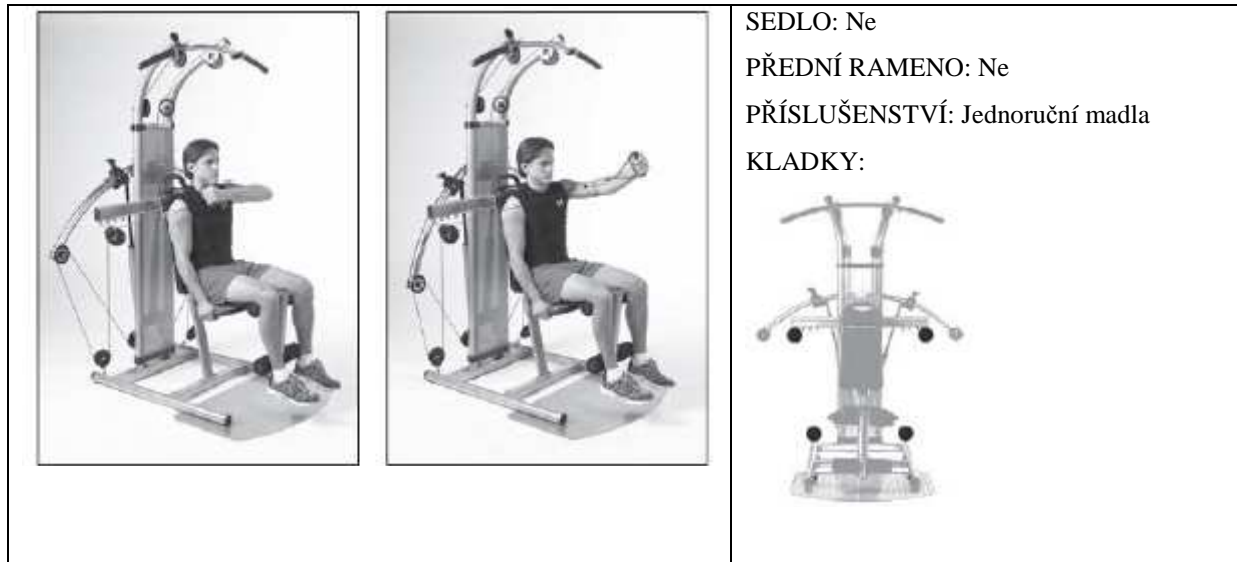
Cvik: Propněte ruku a tlačte madlo dolů. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté vraťte ruku zpět do výchozí pozice.

Technika: Držte ruku u těla. Tlačte madlo dolů a mírně dopředu. Stůjte vzpřímeně, nepředklánějte se. Zpevněte břišní svalstvo. Opakujte cvik na druhou ruku.

105. JEDNORUČNÍ TRICEPSOVÉ TLAKY DO PŘEDPAŽENÍ V SEDĚ

(tricepsy)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí



Výchozí pozice: Posad'te se zády k věži. Ohněte levou ruku v lokti a uchopte pravé madlo.

Cvik: Předpažte. V krajní poloze chvíli setrvejte a vraťte ruku zpět do výchozí pozice.

Technika: Držte loket ve výši ramen. Nehýbejte zápěstím. Zpevněte břišní svalstvo a udržujte horní polovinu těla ve vzpřímené pozici. Opakujte cvik na druhou ruku.

SVALSTVO V OBLASTI BŘICHA A SPODNÍ ČÁSTI ZAD

106. ZKRACOVAČKY

(břišní svalstvo)

OBTÍŽNOST: Začátečníci

		<p>SEDLO: Ano PŘEDNÍ RAMENO: Ano PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
---	--	---

Výchozí pozice: Posad'te se zády k věži. Uchopte madla tak, aby byly lokty ve výši ramen a směřovaly dopředu.

Cvik: Předkloňte se – tlačte hrudník dolů směrem k pánvi. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté se opět napřimte.

Technika: Nehýbejte rukama, po celou dobu držte ruce ve stejné pozici. Zaměřte se na práci břišního svalstva. Po každém předklonění se vra'te do výchozí vzpřímené pozice. Nehýbejte hlavou ani krční páteří.

107.ŠIKMÉ ZKRACOVAČKY

(přímé a šikmé břišní svaly)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí

		<p>SEDLO: Ano PŘEDNÍ RAMENO: Ano PŘÍSLUŠENSTVÍ: Jednoruční madla KLADKY:</p> 
---	--	---

Výchozí pozice: Posad'te se zády k věži. Uchopte madla a zvedněte lokty před sebe do výše ramen.

Cvik: Předkloňte se a vytočte trup ke kolenu. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté se opět napřimte.

Technika: Nehýbejte rukama, po celou dobu držte ruce ve stejné pozici. Zaměřte se na práci břišního svalstva. Po každém předklonění se vra'te do výchozí vzpřímené pozice. Nehýbejte hlavou ani krční páteří. Vytáčejte trup na obě strany.

108.VYTÁČENÍ TRUPU VESTOJE

(přímé a šikmé břišní svaly)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu bokem k věži a rozkročte se na širší boků. Vytočte trup směrem k věži a uchopte oběma rukama madlo.

Cvik: Vytočte horní polovinu těla směrem od věže. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté se vraťte do výchozí pozice.

Technika: Udržujte ruce propnuté. Zaměřte se na vytáčení trupu, nikoliv na práci rukou. Stůjte ve vzpřímené pozici, neprohýbejte se v zádech. Opakujte cvik na druhou stranu.

109. ÚKLONY DO STRANY

(přímé, šikmé a zevní břišní svaly)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí



Výchozí pozice: Postavte se na nášlapnou plochu bokem k věži a rozkročte se na širší boků. Uchopte madlo rukou, která je blíže k věži.

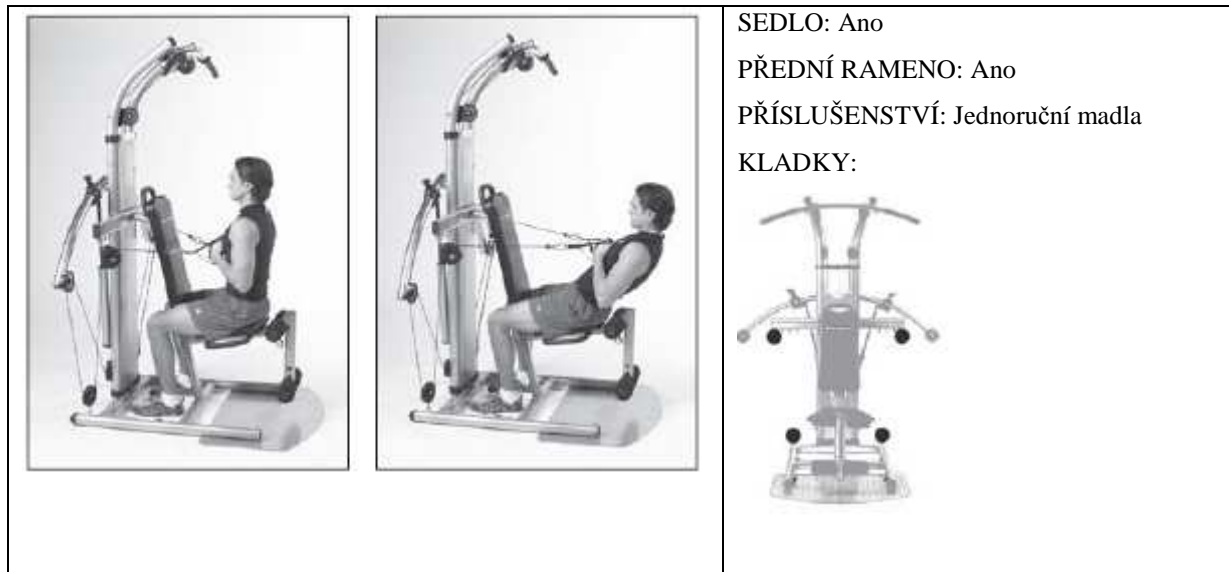
Cvik: Ukleňte se do strany – směrem od věže. V krajní poloze chvíli setrvejte a poté se vraťte do výchozí pozice.

Technika: Udržujte ruku napnutou. Zaměřte se na úklon, nikoliv na práci ruky. Zpevněte břišní svalstvo. Proved'te cvik na obě strany.

110. ZAKLÁNĚNÍ VSEDEĚ

(vzpřimovače páteře)

OBTÍŽNOST: Mírně pokročilí



Výchozí pozice: Posad'te se čelem k věži. Přiložte madla k hrudníku, lokty držte u těla.

Cvik: Mírně se zakloňte, setrvejte chvíli v krajní poloze a vraťte se do výchozí pozice.

Technika: Při záklonu vypněte hrudník a napřimte páteř. Nezaklánějte se přespříliš. Držte lokty u těla a nesnažte se přitahovat madla rukama. Zpevněte břišní svalstvo a udržujte rovná záda.

KARDIOVASKULÁRNÍ TRÉNINK

Cviky podporující srdeční činnost představují jednoduchou součást mnoha cvičebních programů. Téměř kdokoli zvládne chůzi, běh, běžecký pás, chůzi do schodů nebo jízdu na kole. Ovšem pokud chcete, aby posílení kardiovaskulárního systému bylo skutečně efektivní a přinášelo dobré výsledky, bude nezbytné sestavit si správný cvičební plán. Pokud si přejete udržet nebo zlepšit svou zdravotní kondici a zároveň i ztratit na váze, dobře sestavený kardiovaskulární trénink se stane nezbytnou součástí vašeho cvičebního programu.

Aerobní cvičení

Aerobní cvičení pomáhá posilovat vaše srdce, je vhodnou prevencí mnoha srdečních chorob a zároveň se při tomto cvičení spaluje hodně tuku a kalorií. Za aerobní cvičení se dá pokládat každá fyzická aktivita, která vám po pár minutách provozování zvýší tepovou frekvenci. Provozované aktivity, které budou pozitivně působit i na vaše srdce, by měly být zaměřeny na posilování velkých svalů v těle, jako jsou boky, stehna a hýždě. Příkladem těchto aktivit jsou: chůze, turistika, jogging, běh, jízda na kole, jízda na kolečkových bruslích, plavání, běh na lyžích nebo chůze do schodů.

Výhody aerobního cvičení

Aerobní cvičení je zdravé, prospěšné a přináší mnoho výhod:

1. Zajistí vám silnější a zdravější srdce.
2. Zvyšuje hladinu „hodného“ cholesterolu HDL. Tento typ cholesterolu zajišťuje vašemu tělu zdravé a průchodné cévy.
3. Snižuje cholesterol v krvi. Jedná se o škodlivé látky, které mohou ucpávat vaše cévy.
4. I lehké cvičení pomáhá snižovat krevní tlak.
5. Snižuje riziko srdeční příhody nebo infarktu.
6. Snižuje procento tuku v těle a pomáhá v redukci váhy. Vaše tělo bude lépe spalovat tuky a při každém tréninku spálíte velké množství kalorií.
7. Snižuje riziko onemocnění cukrovkou.
8. Pomáhá odbourávat stres, napětí a je účinnou zbraní proti depresi.
9. Napomáhá kvalitnějšímu spánku.
10. Dodává tělu energii a sílu, zlepšuje výkonnost, napomáhá správnému proudění a okysličování krve.

Zahřívací fáze a fáze pro zklidnění organismu

Zahřívací fáze a fáze pro zklidnění organismu jsou nezbytnou součástí každého dobře sestaveného cvičebního programu. Zahřívací fáze a fáze pro zklidnění organismu po cvičení vám pomohou:

- Zajistit, aby cvičení bylo jednodušší a zároveň bezpečné
- Snižit riziko nadměrného zatěžení srdce
- Správně se připravit na cvičení
- Zlepšit výdrž (rychle se neunavíte)
- Snižit riziko úrazu
- Přinést více radosti ze cvičení
- Motivovat ke cvičení a k lepším výkonům

ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Tato fáze je nesmírně důležitá a měla by předcházet každému tréninku, jelikož snižuje riziko vzniku úrazu a zvyšuje fyzickou výkonnost. Během této fáze se svalstvo pozvolna připraví na následnou zátěž. Ideální je 5-10 minutová rychlejší chůze, při které dojde ke zvýšení tepové frekvence a zahřátí svalů. Cvičení by mělo být aerobní a tvořeno cviky s nízkým rozsahem pohybu. Následovat by měl 5-10 minutový strečink. Vhodné jsou

protahovací cviky uvedené v kapitole „Protahovací cviky“. Protahování musí být přiměřené, v krajní poloze byste měli cítit pouze mírné pnutí či pálení. Pohyby musí být pomalé a kontrolované, nikdy nehmítejte.

FÁZE PRO ZKLIDNĚNÍ ORGANISMU A STREČINK

Každý trénink by měl být zakončen cviky pro zklidnění organismu. Tato fáze by se měla skládat z 5-10 minut lehkého aerobního cvičení a strečinku. Ideální jsou protahovací cviky uvedené v kapitole „Protahovací cviky“. Protahování musí být přiměřené, v krajní poloze byste měli cítit pouze mírné pnutí či pálení. Pohyby musí být pomalé a kontrolované, nikdy nehmítejte.

CVIČEBNÍ PROGRAM PRO POSÍLENÍ KARDIOVASKULÁRNÍHO SYSTÉMU

Jak často, jak dlouho a s jakou zátěží

Všechna rozhodnutí, která v souvislosti s vaším cvičebním plánem učiníte, ať už se jedná o frekvenci tréninků (jak často), jejich délku (jak dlouho) a intenzitu (při jaké tepové frekvenci), výrazným způsobem ovlivní dosažení výsledků.

Jak často. Pokud chcete dosáhnout opravdu dobrých výsledků, ztratit na váze a vytrénovat tělo, musíte zařadit do svého cvičebního plánu kardiovaskulární trénink 3x až 6x do týdne.

Pokud se cvičením začínáte nebo nejste zrovna v dobré kondici, berte výše uvedené doporučení s rezervou a nenechte se jím odradit. I kardiovaskulární trénink, kterému se budete věnovat 2x až 3x do týdne, může přinést výrazné zlepšení kondice a bude velmi prospěšný pro vaše zdraví. Vaším dlouhodobým cílem by mělo být zlepšení vaší kondice natolik, abyste se mohli věnovat srdci prospěšným aktivitám co nejvíce dní v týdnu.

Jak dlouho. Délka tréninku závisí především na vaší aktuální kondici. Znovu platí pravidlo: pokud se cvičením začínáte anebo nejste v dobré kondici, nemusíte přesně dodržovat daná doporučení. Místo toho začněte pozvolna a cvičte jednou nebo dvakrát denně po dobu 5 až 10 minut. Brzy si všimnete výrazného zlepšení. Vaším dlouhodobým cílem by mělo být zlepšení kondice tak, abyste zvládli 30 až 60 minutový kardiovaskulární trénink většinu dní v týdnu.

Při jaké tepové frekvenci. U zdravé dospělé osoby je doporučená intenzita aerobního cvičení nastavena na 60 až 85 procent maximální tepové frekvence. Ovšem pokud nejste v kondici, pamatujte, že zmírnění intenzity cvičení a vytrvalý kardiovaskulární trénink – o mnohem nižší intenzitě, než bylo doporučeno výše – je zárukou dosažení úspěchů a trvalých výsledků. Zároveň je tento způsob cvičení šetrný k vašemu zdraví a výrazně napomáhá ke zlepšení vaší celkové vytrvalosti.

Pro zjištění cílové tepové zóny během cvičení můžete použít následující vzorec:

$$\text{Cílová tepová zóna} = (220 - \text{věk}) \times \%$$

U 40leté osoby by výše uvedený výpočet pro dosažení 70% hodnoty maximální tepové frekvence vypadal takto: $(220 - 40) \times 70\% = 126$. To znamená, že by pro dosažení 70% hodnoty maximální tepové frekvence musela cvičit tak, aby se její puls pohyboval kolem 126 tepů za minutu.

Výše uvedené doporučení je obecné. Lidé s jakýmkoliv zdravotním omezením by měli toto doporučení vždy konzultovat se svým lékařem.

Níže popsaný cvičební plán je zaměřený na kardiovaskulární trénink. Můžete se jím řídit u jakékoliv aerobní aktivity, kterou si vyberete. Ovšem nezapomeňte, že tento plán je pouze doporučením. Lidé s jakýmkoliv zdravotním omezením by měli tento cvičební plán konzultovat se svým lékařem.

ZÍSKÁVÁNÍ KONDICE

Týden	ČETNOST (kolikrát do týdne)	DÉLKA (v minutách)	INTENZITA (% z max. tepu)	INTENZITA (RPE)	POPIS RPE
1	2-3	5-15	40-50	2-4	Mírná až střední intenzita cvičení
2	2-3	5-15	40-50	2-4	Mírná až střední intenzita cvičení
3	2-3	10-17	40-50	2-4	Mírná až střední intenzita cvičení
4	2-3	10-17	50-60	2-4	Mírná až střední intenzita cvičení
5	3	15-20	50-60	2-4	Mírná až střední intenzita cvičení
6	3-4	15-20	50-60	2-4	Mírná až střední intenzita cvičení

POSUN ZA ZAČÁTEČNICKOU HRANICI

Týden	ČETNOST (kolikrát do týdne)	DÉLKA (v minutách)	INTENZITA (% z max. tepu)	INTENZITA (RPE)	POPIS RPE
7-9	3-4	20-25	60-65	3-4	Mírná až střední intenzita cvičení
10-19	3-4	21-25	65-70	4-5	Střední až vysoká intenzita cvičení
14-16	3-4	26-30	65-70	4-5	Střední až vysoká intenzita cvičení
17-19	3-5	26-30	70-75	4-5	Střední až vysoká intenzita cvičení
20-23	3-5	31-35	70-75	4-5	Střední až vysoká intenzita cvičení
24-27	3-6	31-35	70-75	4-5	Střední až vysoká intenzita cvičení

PRO UDRŽENÍ KONDICE

Týden	ČETNOST (kolikrát do týdne)	DÉLKA (v minutách)	INTENZITA (% z max. tepu)	INTENZITA (RPE)	POPIS RPE
Po 4-6 měsících	3-6	5-15	40-50	2-4	Mírná až střední intenzita cvičení

*RPE (rating of perceived exertion) = subjektivní hodnocení intenzity zátěže na stupnici 1-10. To znamená, že si vytvoříte vlastní měřítko pro hodnocení intenzity tréninku. 2-3 představuje zahřívací cviky a cvičení o mírné intenzitě. 4-5 se rovná cvičení o střední až vysoké intenzitě. 6-10 označuje intenzivní až velice náročný trénink.

Jak správně postupovat za lepšími výsledky

Pokud chcete při cvičení začít zvyšovat zónu tepové frekvence, chcete začít cvičit v častějších intervalech nebo prodlužovat jednotlivé tréninky, doporučujeme nezačínat se vším najednou. Mohlo by dojít k přetížení organismu a ke zranění. Nedoporučuje se zvyšovat hodnotu tepové frekvence nebo prodlužovat tréninky o více než 5% najednou. I když to není mnoho, jedná se o účinný postup. Na novou zátěž si tělo obvykle zvyká po dobu jednoho až dvou týdnů. Jestliže nebude předchozí změna působit tělu žádné problémy, můžete zkusit další navýšení v jedné z oblastí (tep, frekvence/délka tréninku).

Vrcholový aerobní trénink

Neexistuje taková aerobní aktivita, o které by se dalo říct, že je lepší než ty ostatní. Účinnost aerobní aktivity určují tepová frekvence (intenzita), při které budete cvičit, dále jak často budete aktivitu provozovat (frekvence) a délka každého tréninku, po který se dané aktivitě budete věnovat. Je samozřejmě velmi důležité, zda vás daná aktivita také baví. Snažte se vybrat si takové aerobní aktivity, u kterých se dá předpokládat, že vás budou bavit po zbytek vašeho života. Většinou se nejedná jen o jeden typ aerobního cvičení, ale o více sportovních aktivit, které si užíváte a které zlepšují vaši kondici i náladu. Výbornými aerobními sporty jsou například: chůze, plavání, vodní aerobik, jogging, běh, běh na lyžích, bruslení na kolečkových bruslích, kondiční cvičení, cyklistika, jízda na horském kole, step aerobik atd.

ZÁZNAMY O KONDIČNÍM CVIČENÍ

Využijte tyto tabulky pro pořizování záznamů o vaší kondici. Než do tabulky budete psát, udělejte si tolik kopií, kolik si myslíte, že můžete potřebovat. Doporučujeme, abyste si záznamy dobře uschovali. Mohou vám v budoucnu přinést užitečné informace a stát se dobrou motivací, protože uvidíte, jak moc jste od začátku pokročili.

Při zlepšení tělesné kondice budete schopni na základě těchto údajů přesněji určit nové cvičební cíle.

AKTIVITA	DATUM	DĚLKA (v minutách)	TEPOVÁ FREKVENCE	INTENZITA (RPE)*

*RPE (rating of perceived exertion) = subjektivní hodnocení intenzity zátěže na stupnici 1-10. To znamená, že si vytvoříte vlastní měřítko pro hodnocení intenzity tréninku. 2-3 představuje zahřívací cviky a cvičení o mírné intenzitě. 4-5 se rovná cvičení o střední až vysoké intenzitě. 6-10 označuje intenzivní až velice náročný trénink.

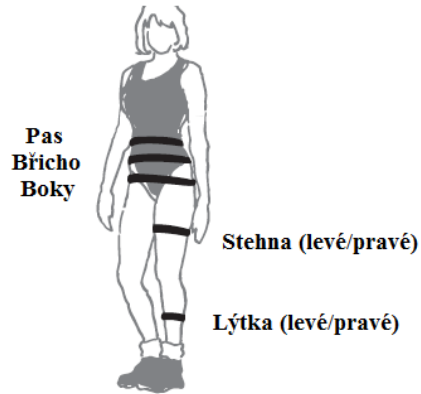
AKTIVITA	DATUM	DÉLKA (v minutách)	TEPOVÁ FREKVENCE	INTENZITA (RPE)*

SLEDOVÁNÍ DOSAŽENÝCH VÝSLEDKŮ

Měřte se každé dva týdny a změny zaznamenávejte do tabulky níže. Než do tabulky začnete psát, udělejte si dostatečný počet kopií. Doporučujeme, abyste si záznamy dobře uschovali. Mohou vám v budoucnu přinést užitečné informace a stát se dobrou motivací, protože uvidíte, jak moc jste od začátku pokročili.

Při zlepšení tělesné kondice budete schopni na základě těchto záznamů přesněji určit nové cvičební cíle.

Zaměřte se na měření zejména těchto oblastí:



DATUM	HMOTNOST	PAS	BŘICHO	BOKY	STEHNA	LÝTKA

ZÁZNAMY O POSILOVÁNÍ

Na zaznamenávání dílčích úspěchů použijte tabulku níže. Než do tabulky začnete psát, udělejte si dostatečný počet kopií. Doporučujeme, abyste si záznamy dobře uschovali. Mohou vám v budoucnu přinést užitečné informace a stát se dobrou motivací, protože uvidíte, jak moc jste od začátku pokročili.

Při zlepšení tělesné kondice budete schopni na základě těchto údajů přesněji určit nové cvičební cíle.

CVIK		DATUM	DATUM	DATUM
	POČET SÉRIÍ			
	POČET OPAKOVÁNÍ			
	ZÁTĚŽ			
	POČET SÉRIÍ			
	POČET OPAKOVÁNÍ			
	ZÁTĚŽ			
	POČET SÉRIÍ			
	POČET OPAKOVÁNÍ			
	ZÁTĚŽ			
	POČET SÉRIÍ			
	POČET OPAKOVÁNÍ			
	ZÁTĚŽ			
	POČET SÉRIÍ			
	POČET OPAKOVÁNÍ			
	ZÁTĚŽ			
	POČET SÉRIÍ			
	POČET OPAKOVÁNÍ			
	ZÁTĚŽ			
	POČET SÉRIÍ			
	POČET OPAKOVÁNÍ			
	ZÁTĚŽ			

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícímu, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky

Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícímu záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose

nesprávnou údržbou

mechanickým poškozením

opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)

neodvratnou událostí, živelnou pohromou

neodbornými zásahy

nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamační za neoprávněnou. Proávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Proávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamační dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Proávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyřídít reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.



SEVEN SPORT, s. r. o.

Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264
Objednávky: +420 556 300 970, objednavky@insportline.cz
Reklamace: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamace@insportline.cz
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)
Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz



Zastoupení pro Slovensko:

INSPORTLINÉ, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk
Reklamace: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk
Fax: +421(0)326 526 705
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: