

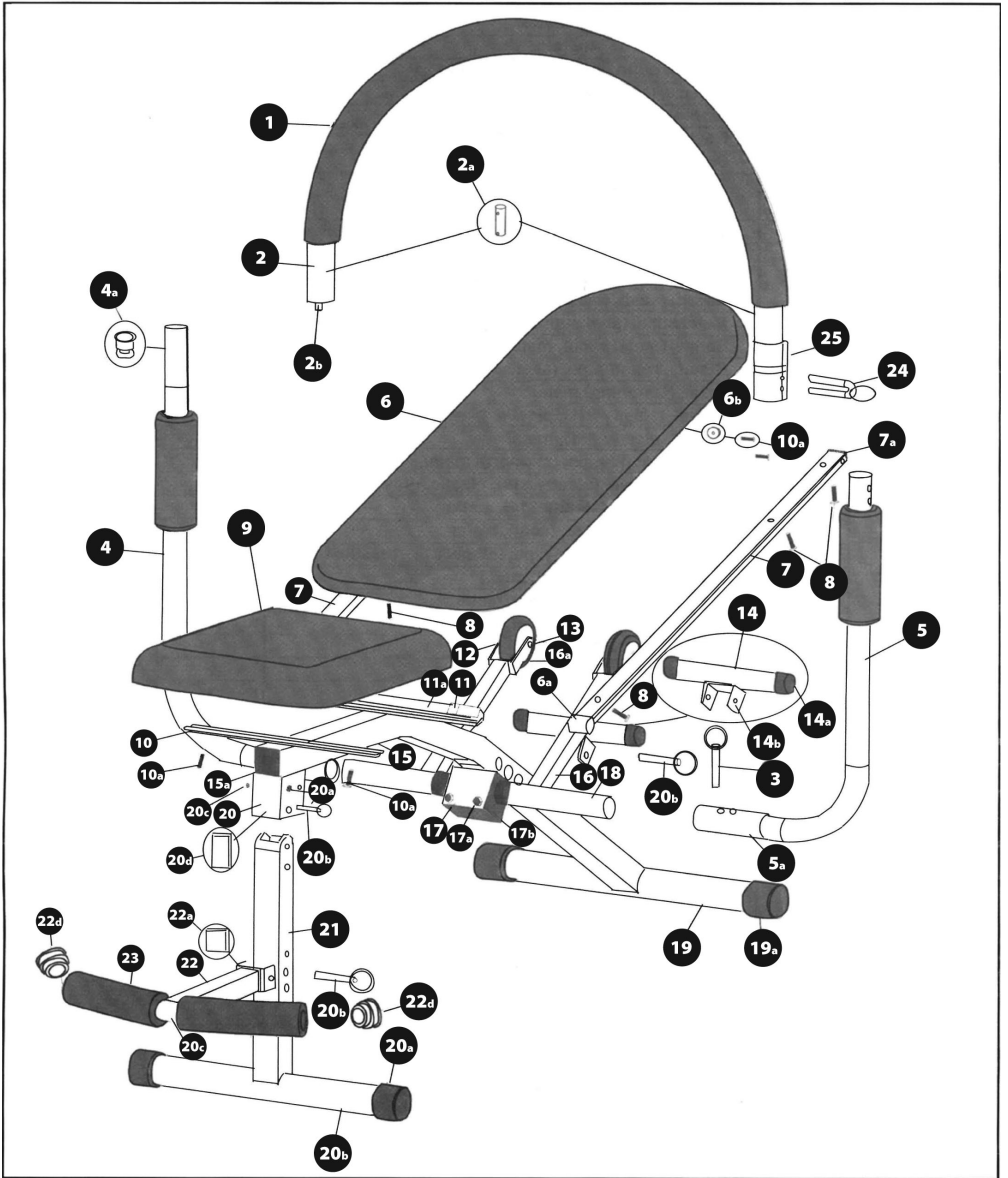
Upozornění

Před zahájení cvičebního programu se poradte se svým lékařem. V případě, že ucítíte závrat či slabost, okamžitě přerušete cvičení. Důkladně si přečtěte návod na použití, než začnete přístroj používat. Návod uschovejte i pro pozdější nahlédnutí.

Poznámka: Hmotnost uživatele nesmí být větší než 125 kg.

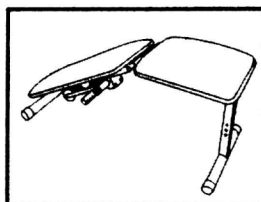
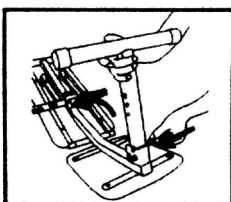
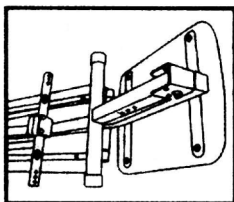
Seznam součástek

Číslo	Název součástky	Množství
1	Pěnový kryt madla	1
2	Půlkruhové madlo	1
2a	Spojovací článek	2
2b	Závit madla č.2	1
3	Kolík levého ramene madla č.2	2
4	Pravé rameno madla č.2	1
4a	Rotátor - otočná část madla a pravého ramene	1
5	Levé rameno madla č.2	1
5a	Násuvná část levého ramene	2
6	Čalouněné opěradlo	1
6a	Objímka osy 11a	2
6b	Doraz (tlumič nárazů)	1
7	Upevňovací profil opěradla	2
7a	Uzavírací kryt profilu č.7	2
8	Upevňovací šroub opěradla	6
9	Čalouněné sedadlo	1
10	Nosná část sedadla	1
10a	Upevňovací šroub sedadla	5
11	Držák osy	2
11a	Osa	1
12	Kolečko	2
13	Šroub	2
14	Nastavitelná podpěra	1
15	Rám	1
15a	Koncovka	1
16-18	Pohyblivé rameno	2
17	Upevňovací díl - šroub - kryt	1-2-2
19	Zadní noha (podpěra)	1
19a	Kryt	2
20	Montážní část rámu	1
20a	Šroub	1
20b	Zajišťovací kolík	3
20c	Matice	3
20d	Gumová podložka	1
20e	Matice šroubu	4
21	Přední noha (podpěra opěradla)	1
22	Držák (podpěra) nohou	1
22a	Gumová podložka (tlumení nárazů)	1
23	Pěnový kryt (podpěra č.22)	2
24	U-kolík	1
25	Kryt	1

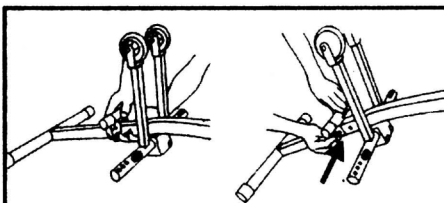
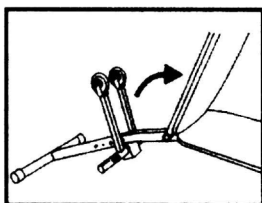


Montáž

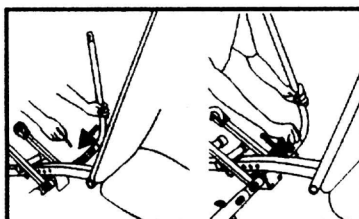
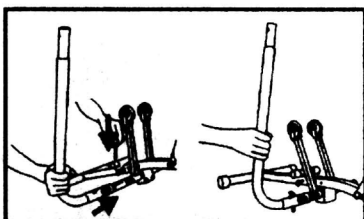
Nejdříve si všechny části rozložte na čistou a rovnou plochu. Jednotlivé části si prohlédněte a dle instrukcí je složte.



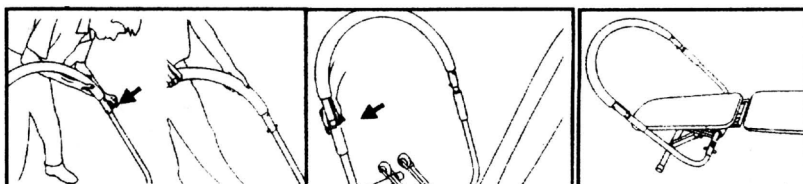
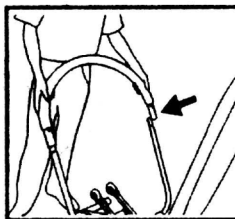
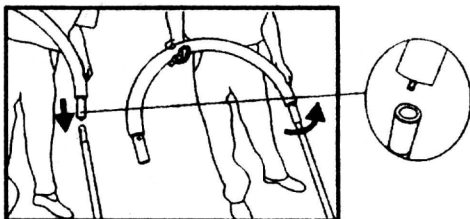
Krok 1 Rozložte přední nohu a zajistěte kolíkem, poté otočte sedadlo směrem vzhůru.



Krok 2 Nadzvedněte opěradlo, abyste mohli připevnit nastavitelnou podpěru (č.14). Vložte do příslušného otvoru a zajistěte kolíkem.

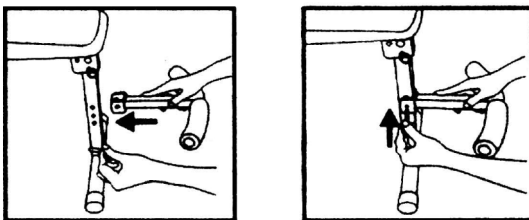


Krok 3 Vložte pravé rameno madla do dílu č. 16-18 a zajistěte kolíkem. Na levé straně vložte levé rameno madla a zajistěte kolíkem.



Krok 4 Půlkruhové madlo (č.2) nasadíte na pravé rameno madla (č.4) a poté pootočte doleva. Nasadíte také druhý konec madla a zajistěte pomocí kolíku.

Krok 5 Vložte držák nohou (č.22) do příslušného otvoru a zajistěte kolíkem.



Krok 6 Složení pro jednoduché skladování. Z přední nohy (č.21) vyjměte oba kolíky a nastavitelnou podpěru (č.14) a složte (bez obrázku).

Dříve než začnete

Před začátkem tréninku na KING GYM PRO vám doporučujeme poradit se s profesionálním trenérem nebo lékařem, zejména trpíte-li zdravotními obtížemi. KING GYM PRO používejte pouze na rovné ploše. Během cvičení se jemně přidržujte madel. Pro dosažení nejlepšího efektu se zaměřte při cvičení zejména na střední partie břišních svalů. Pokuste se nepoužívat sílu vašich rukou k pohybu, ale zaměřte se na břišní svalstvo, jinak byste nedosáhli žádaného efektu cvičení. S KING GYM PRO probíhá tonizace svalů 2 směry, účinkuje směrem nahoru i dolů. Hlavu mějte vždy položenou na podložce, abyste cvik vykonávali správně. Pokud byste zvedali hlavu z podložky, zbytečně byste namáhali krční svalstvo a snížili byste účinnost cvičení. Při vykonávání pohybu mějte po celou dobu zpevněné a napnuté břišní svaly. S KING GYM PRO zformujete vaši postavu dokonale!

Cvičení na KING GYM PRO

Osoby trpící zdravotními obtížemi a starší lidé by se měli o vhodnosti cvičení poradit s lékařem.

Zahřátí svalů

Pochodujte na místě 2-3 minuty, aby se vám rozproudila krev po celém těle. Takto jednak připravíte své tělo na cvičení a jednak zvýšíte pozitivní výsledky cvičení na KING GYM PRO.

Strečink

Úklony na stranu:

Nohy ve stoji rozkročte na šíři ramen, jemně pokrčte kolena. Vypněte hrud', dívejte se vpřed, zvedněte levou ruku nad hlavu, pravou ruku položte na pravý bok a uklňte se na pravou stranu, protáhnete tak levou část těla. Vydržte v této pozici 20-30 sekund. Obráceně zopakujte i na druhou stranu. Zvedněte pravou ruku a protáhněte pravou část těla 20-30 sekund. Neskákejte, nekolébejte se, váš pohyb musí být pomalý a plynulý.

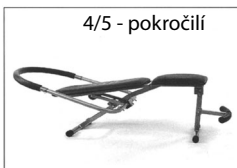
Otáčení trupu:

Nohy ve stoji rozkročte na šíři ramen, jemně pokrčte ramena. Vypněte hrud', dívejte se vpřed, ruce upažte. Pomalu se otáčejte, točte oblastí břicha pokud možno co nejvíce doprava, vraťte se a zopakujte pohyb co nejvíce vlevo. Cvik opakujte 10-krát. Neskákejte, nekolébejte se, váš pohyb musí být pomalý a plynulý.

Nyní začněte se zpevňováním, tonizací a formováním břišních partií. Nezapomeňte během cvičení přirozeně dýchat. Hlavu mějte položenou na podložce během celého cvičení. Snažte

se zapojit místo rukou hlavně břišní svalstvo. Nohy mějte položené na držáku nohou nebo na podlaze, podle toho, co je pro vás nejpohodlnější. Výhodou cvičení na KING GYM PRO je, že břišní svaly pracují nejen při pohybu dolů, ale i při pohybu nahoru. Vlastní hmotnost vašeho těla bude fungovat jako zátěž, takže nepotřebujete žádný nepříjemný odporový pás nebo další závaží. KING GYM PRO vám nedovolí podvádět při cvičení, takže každé cvičení se počítá! Je to tak jednoduché a účinné, že to zvládne každý. Před začátkem cvičení si překontrolujte upevnění všech spojů KING GYM PRO a nastavte obtížnost cvičení.

Nastavení obtížnosti



Začátečníci (8-10 opakování; 1-2 série každého cviku)

Začněte s cvičením 1-3. Pokud dokážete odcvičit všechny 3 cviky v 8-10 opakováních, můžete pokročit na další stupeň programu a přidat cviky 4-6. Zacvičte všech 6 cviků v 8-10 opakováních, po dvou sériích. Zvolte si co nejpohodlnější nastavení KING GYM PRO dle úrovně vaší fyzické kondice. Co se týče tempa cvičení, 2 sekundy by měl trvat pohyb nahoru, 2 sekundy by měl trvat pohyb dolů.

Pokud jste zvládli tento program, jste připravení na středně pokročilou/pokročilou úroveň cvičení.

Středně pokročilí/Pokročilí (10-20 opakování; 3-4 série každého cviku)

Zacvičte všech 6 cviků v 10-20 opakováních (každý cvik) ve 3-4 sériích. Nastavte si KING GYM PRO co nejpohodlněji, dle úrovně vaší fyzické kondice. Pohyb směrem nahoru by měl trvat 2 sekundy, pohyb směrem dolů také 2 sekundy. Zapamatujte si, že pokud je pro vás lehké odcvičit program, můžete zvýšit počet opakování nebo přidat další série.

Cviky

č. 1 - Základní břišní crunch:



Lehněte si na lavici stroje, hlavu položte na podložku, ruce drží jemně madla. Nohy zapřete za držák nohou nebo položte na zem. Během cvičení dodržujte správnou techniku a opakujte v doporučených opakováních. Tento cvik zapojí všechny břišní svaly, s důrazem na horní svalstvo.

č.2 - Šikmý crunch na pravém boku:



Lehněte si na lavici stroje, nohy ohněte a otočte vpravo. Ujistěte se, že jste v pohodlné pozici, ruce máte jemně položené na madlech, nohy zapřete za držák nohou nebo na zem. Začněte se pomalu zvedat nahoru, přičemž hlava zůstává položená na opěradle a kontrolujte pohyb směrem dolů. Při tomto cvičení pracují vaše levé horní šikmé a spodní pravé břišní svaly.

č.3 - Šikmý crunch na levém boku:

Lehněte si na lavici stroje, nohy ohněte a otočte vlevo. Ujistěte se, že jste v pohodlné pozici, ruce máte jemně položené na madlech, nohy zapřete za držák nohou nebo na zem. Začněte se pomalu zvedat nahoru, přičemž hlava zůstává položená na opěradle. Během cvičení dodržujte správnou techniku cvičení a cvik opakujte v doporučených opakováních. Při tomto cvičení pracují vaše pravé horní šikmé a spodní levé břišní svaly.

č.4 - Dvojitý břišní crunch:



Lehněte si na lavici, nohy zvedněte jako na obrázku. Hlavu si položte na opěradlo, rukama jemně držte madlo.

Začněte se pomalu zvedat a zároveň zvedejte kolena směrem k hrudi, přitiskněte kolena směrem k sobě a vraťte se do původní polohy. Tento cvik je určen pro středně pokročilé/pokročilé a předpokládá zvládnutí předchozích cviků. Toto cvik je zaměřen na horní a dolní oblast břišního svalstva.

č.5 - Posilování spodní poloviny břicha:



Lehněte si na lavici, nohy zvedněte jako na obrázku. Hlavu si položte na opěradlo, rukama jemně držte madlo. Kolena začněte jemně přitahovat směrem k hrudi a vraťte se zpět. Jakmile se začnou vaše nohy vracet do původní polohy, nedovolte, aby se spodní část vašich zad zvedla z podložky. Nezvedejte horní část těla z podložky. Tento cvik je zaměřen na spodní část vašeho břišního svalstva.

č.6 - Střídavý crunch s jednou nohou



Lehněte si na lavici, nohy zvedněte jako na obrázku. Hlavu si položte na opěradlo, rukama jemně držte madlo. Začněte s koleny ve zvýšené poloze, střídavě napínejte jednu nohu před sebe. Zvedněte horní část těla, pomalu se vraťte do původní polohy, cvik opakujte i s druhou nohou. Tento cvik je určen pro středně pokročilé/pokročilé. Během cvičení se klade důraz na horní i dolní část břišního svalstva.

Desetidenní jídelní lístek na snížení hmotnosti

Díky desetidennímu jídelnímu lístku budete vypadat skvěle jako nikdy doposud, Nezapomeňte, že se jedná pouze o doplňkový výživový program používaný pro speciální příležitosti hubnutí a měl by se dodržovat po dobu maximálně 10 dnů. Pozn.: trpíte-li zdravotními potížemi, doporučujeme vám nejdříve konzultovat stravování dle uvedeného jídelního lístku s lékařem.

Tipy - snídaně:

- a) toast, 1 lžice másla, 1 jablko
- b) omeleta ze špenátu a 3 vaječných bílků, 1 toast
- c) 1 nízkotučný jogurt, 6 mandlí
- d) 1 hrneček ovesné kaše s 1 lžičkou hnědého cukru, 3 vaječné bílky vařené natvrdo nebo jako omeleta
- e) 1 hrneček müsli, 1 hrneček odtučněného mléka, 3 vaječné bílky uvařené natvrdo
1 sklenice vody a 1 šálek kávy nebo čaje

Tipy - obědy:

- a) plátek krůtího masa bez pečiva, nízkotučná majonéza nebo kečup, salát, rajčata
- b) 4 kousky sushi, okurkový salát
- c) 3 kousky grilovaných kuřecích prs, 1/2 hrnku tmavé fazole, 1 hrnek zeleniny připravené na grilu nebo v páře
- d) tmavá bageta, kuřecí maso nebo krůtí maso nebo tuňák ve vlastní šťávě. Pokud chcete i trochu majonézy, zásadně konzumujte nízkotučnou majonézu, kečup, zeleninový salát nebo rajčata.
- e) velký zeleninový salát s kuřecími či krůtími kousky nebo s tuňákem. Můžete použít fantazii a přidat okurky s vysokým obsahem vlákniny, celer, rajčata, zelené nebo červené papriky. Při dochucování salátu dressingy, vždy vybírejte pouze ty nízkotučné.
- f) hrnek rýže uvařené v páře s grilovaným kuřecím masem nebo zeleninou
sklenice vody, ledového čaje nebo minerálky

Tipy - večeře:

- a) 100-120 g masa (kuřecí, krůtí, ryby nebo steak), 1 hrnek zeleniny
- b) 1 piroh s krůtím masem, 1 hrnek zeleniny uvařené v páře, 1 velká mísa salátu (nízkotučný dressing) a zeleninou dle vašeho výběru
1 sklenici vody

Pozdní večeře

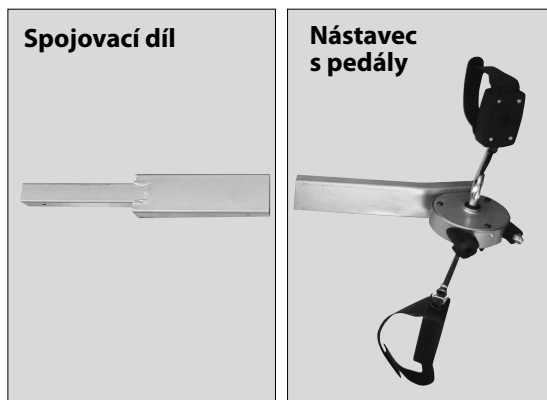
- 1 proteinový snack nebo nízkotučný jogurt, sklenice vody

Tipy na snížení hmotnosti

1. Jídlo nevynechávejte! Vynechávání denního jídla povzbuzuje chuť k jídlu, takže celkem můžete zkonsumovat více jídla než je obvyklé. Vynechávání jídel vede i k tvorbě větších tukových zásob.
2. Snižte konzumaci tuků ve vašem jídelníčku. Zamyslete se nad tím, kolik tuků denně konzumujete. Kalorie z tuků by neměli být vyšší než 20-30% vašeho denního příjmu kalorií.
3. Pijte hodně vody, pokuste se denně vypít „hmotnost“ svého těla přepočteného na litry, například pokud vážíte 70kg, vypijte 3 litry vody. Zároveň se zasytíte i očistíte organismus.
4. Jezte více ovoce a zeleniny, nejen skvěle chutnají, ale obsahují i mnoho vitamínů, minerálních látek, fyto-složek a vlákninu. Navíc vás chrání před účinky stárnutí.
5. Jezte méně, ale častěji.: 2,5-3 hodinové intervaly, takto udržíte svůj metabolismus pracovat ve vrcholném tempu a hladiny energie zůstanou během dne vyvážené. Menší, ale časté porce pomáhají stabilizovat hladinu cukru v krvi, takže se ukládání kalorií ve formě tuku tolik nepodporuje.
6. Každé jídlo by mělo obsahovat nízko-energetické bílkoviny, nízký glykemický karbohydrát a esenciální („dobré“) tuky pro optimální výživovou rovnováhu.
7. Nízko-energetické bílkoviny se nacházejí v drůbežím mase, v rybách, tmavém hovězím mase, tofu, proteinových instantních míchaných nápojích, luštěninách, atd.
8. Zelenina připravená v páře nebo v syrová zelenina obsahuje mnohem vyšší procento výživných látek, než pokud by byla jinak upravená. Vaření zeleniny ve vodě způsobí, že většina výživných látek se ztratí ve vodě.
9. Pamatujte, že dressingové saláty obsahují velké množství tuku, používejte netučné zálivky nebo jiné alternativy jako např. citrónovou šťávu nebo ocet.
10. I v práci pamatuje na konzumaci zdravých jídel.
11. Snažte se zkonsumovat poslední jídlo do 19 hodin.

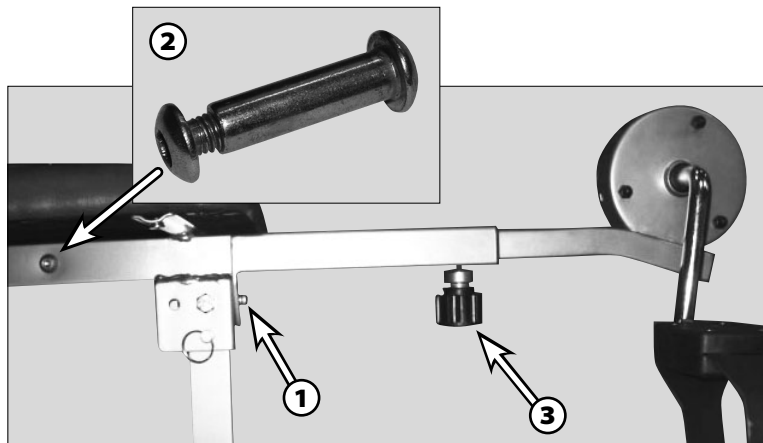
NÁSTAVEC S PEDÁLY

Montáž



Nejprve upevněte spojovací díl. Užší konec spojovacího dílu nasuňte do rámu King Gymu Pro. Nástavec zafixujte pomocí šroubu na svislou tyč rámu (1). Speciální spojovací šroub použijte pro fixaci pod lavicí (2).

Nástavec s pedály nasuňte do spojovacího dílu. Zvolte požadovanou délku nástavce a zafixujte pomocí zajišťovacího kolečka (3). Viz obr. níže.



Cvičení na nástavci

Sedněte si na lavici. Rukama se z boku můžete přidržovat lavice. Nohy dejte do pedálů a šlapejte jak na běžném rotopedu.