

KING GYM

COMFORT DELUXE

NÁVOD K POUŽITÍ

Děkujeme Vám za zakoupení tohoto výrobku.

Před prvním použitím si pečlivě přečtěte tento návod. Návod uschovejte i pro pozdější nahlédnutí. Pokud tento výrobek předáváte další osobě, předejte jí i tento návod.

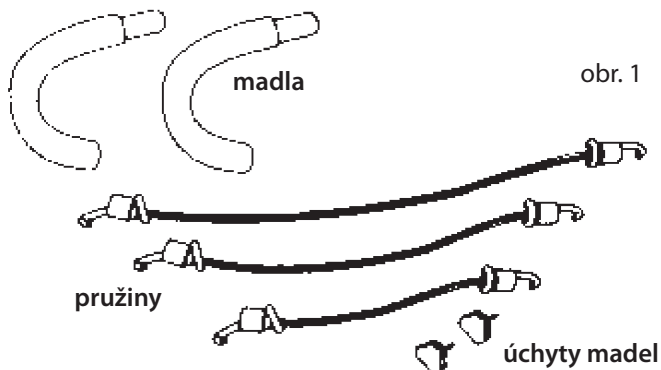
Některé komponenty mohou být z továrny namazány olejem. Doporučujeme Vám chránit podlahu a jakýkoli jiný povrch, na který budete díly pokládat, novinami nebo látkou.

POPIS ČÁSTÍ

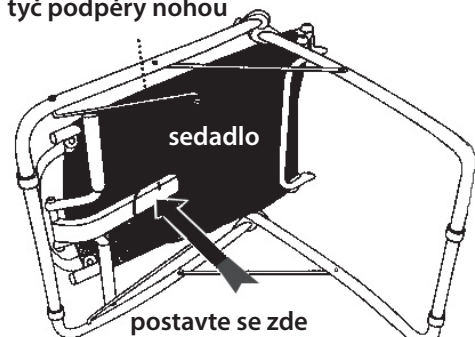
Madla - 2ks

Pružiny - 5 ks

Úchyty madel - 2ks



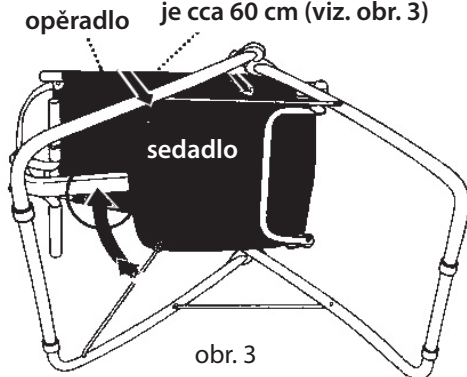
tyč podpěry nohou



obr. 2

postavte se zde
a tlačte tyč podpěry nohou

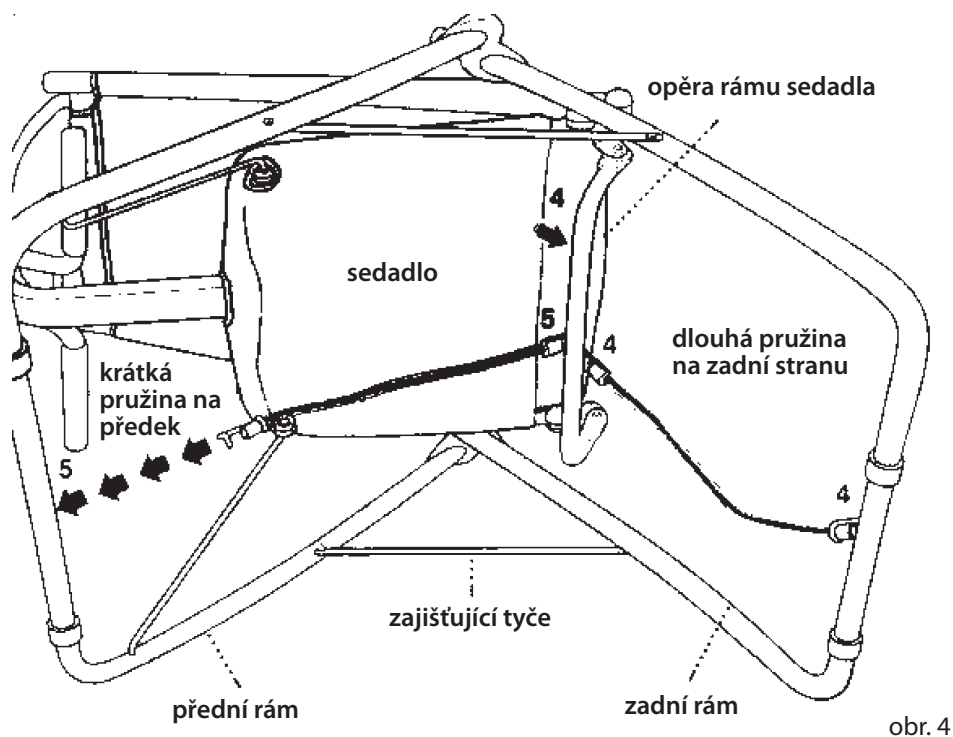
sedadlo s opěradlem se budou rozevírat - rozevřete je cca 60 cm (viz. obr. 3)



obr. 3

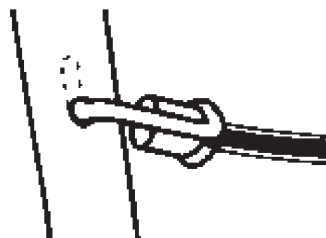
Postavte se mezi přední a zadní rám a potlačte tyč podpěry nohou - dle obrázku 3a. Zatímco budete tlačít na tuto tyč, sedadlo s opěradlem se budou oddělovat. Pokračujte, dokud nebude vzdálenost mezi horní částí sedadla s opěradlem a předním rámem cca 60cm - dle obrázku 3b.

Krok 2



obr. 4

Potáhněte opěru rámu sedadla směrem k Vám a najdete dva otvory na horní straně této tyče. Do spodní díry zahákněte dlouhou pružinu. Druhý konec dlouhé pružiny zahákněte do díry na zadním rámu. Ujistěte se, že hák je řádně celý upevněn v otvoru jako na tomto obrázku:

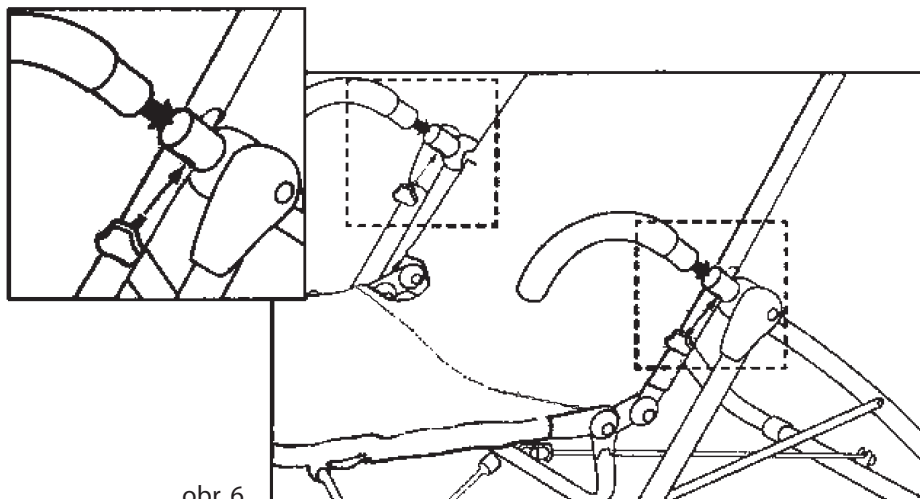


obr. 5

Krok 3

Krátké pružiny zahákněte do horní díry na tyči opěry rámu sedadla. Druhý konec krátké pružiny zahákněte na přední rám.

Krok 4



obr. 6

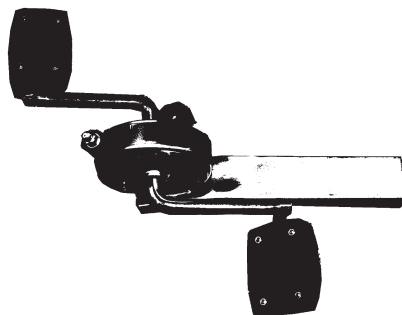
Nasuňte rukojeti do otvorů rámu tak, aby směřovaly dolů. Srovnejte rukojeti tak, aby se otvory překrývaly a zajistěte každou rukojeť pomocí úchytu madla.

PŘÍSLUŠENSTVÍ PRO POSILOVÁNÍ NOHOU

1. Nástavec na pedály

Montáž: do tyče podpěry nohou nasuňte nástavec s pedály. Zajistěte tak, že šroub nástavce nejprve trochu povytáhnete a šroub nástavce napasujete do otvoru tyče. Šroub poté řádně dotáhněte. Rám opěradla zajistěte v kloubu opěradla zaháknutím v požadované pozici.

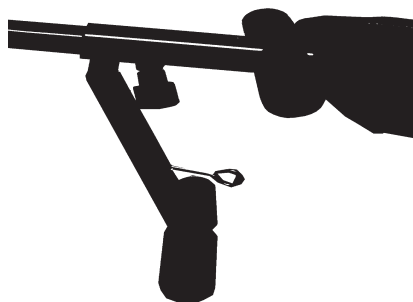
obr. 7



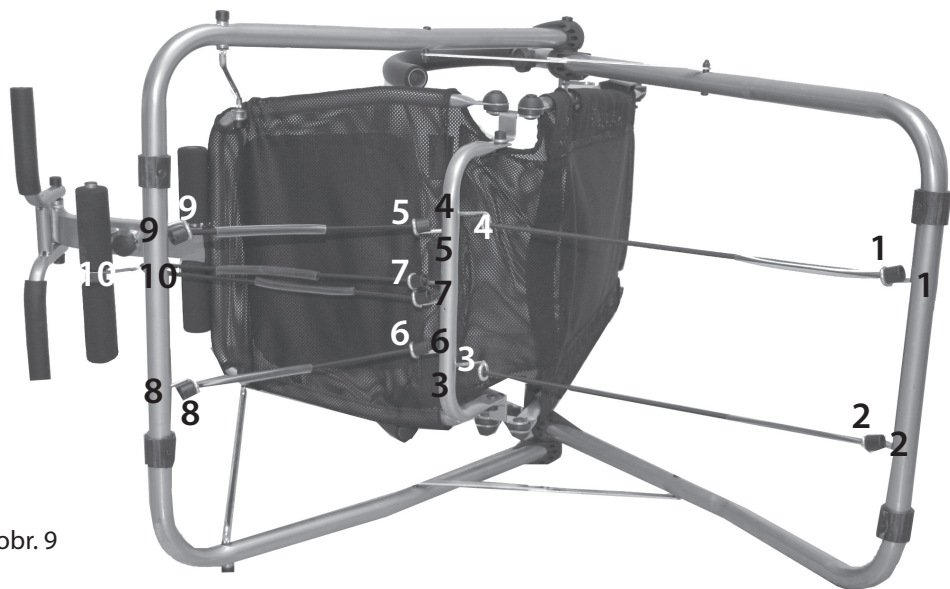
2. Nástavec pro press nohou

obr. 8

Montáž: do tyče podpěry nohou nasuňte nástavec pro press nohou. Zajistěte tak, že šroub nástavce nejprve trochu povytáhnete a šroub nástavce napasujete do otvoru tyče. Šroub poté řádně dotáhněte. Rám opěradla zajistěte v kloubu opěradla zaháknutím v požadované pozici.



2. Nástavec opěry nohou



obr. 9

Montáž: do tyče podpěry nohou zasuňte nástavec. Pružiny umístěte dle vyobrazení:

FIXACE OPĚRADLA

Rám opěradla zajistěte v kloubu opěradla zaháknutím v požadované pozici.

Bezpečnostní upozornění:

Po montáži překontrolujte všechny spoje, ujistěte se, že šrouby jsou pevně dotažené a háky řádně nasazené.

PŘÍRUČKA KE CVIČENÍ NA KING GYM COMFORT DELUXE

DŘÍVE NEŽ ZAČNETE

Před začátkem tréninku na KING GYM COMFORT DELUXE vám doporučujeme poradit se s profesionálním trenérem nebo lékařem, zejména trpíte-li zdravotními obtížemi. KING GYM COMFORT DELUXE používejte pouze na rovné ploše. Během cvičení se jemně přidržujte madel. Pro dosažení nejlepšího efektu se zaměřte při cvičení zejména na střední partii 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 COMFORT DELUXE zformujete vaši postavu dokonale!

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

Zahřátí a protažení svalů

Nejprve si prohřejte svaly rozcvičkou trvající alespoň 5 minut. Stačí vykonávat jednoduché cviky nebo alespoň pochodovat na místě. Takto jednak připravíte své tělo na cvičení a jednak zvýšíte pozitivní výsledky cvičení na KING GYM COMFORT DELUXE.

Další důležitou fází je protažení svalů nebo-li strečink. Tipy na vhodné strečinkové cviky jsou popsány níže.

Strečink lýtkového svalu s oporou

Postavte se čelem k madlu stroje. Madlo uchopte. Pravou nohu zanožte a propněte. Celá plocha přední nohy zůstává v kontaktu s podložkou. Chodidla směřují špičkami dopředu. Zada držte vzpřímeně. Zadní nohu propínejte dolů. Vydržte v této pozici 20-30 sekund. Neskákejte, nekolébejte se, váš pohyb musí být pomalý a plynulý. Obráceně zopakujte i na druhou stranu.



Otáčení trupu na stranu

Nohy ve stoji rozkročte na šířku ramen, jemně pokrčte kolena. Vypněte hrud, zvedněte obě ruce a propněte je za hlavou. Otočte se na pravou stranu, protáhněte tak levou část těla. Vydržte v této pozici 20-30 sekund. Neskákejte, nekolébejte se, váš pohyb musí být pomalý a plynulý. Obráceně zopakujte i na druhou stranu.



Strečink stehenního svalu

Lehněte si na záda. Pravou nohu pokrčte v koleni a přitahujte rukama k trupu. Vydržte v této pozici 20-30 sekund. Váš pohyb musí být pomalý a plynulý. Obráceně zopakujte i na druhou stranu.



Stlačování kolen v sedě

Sedněte si vzpřímeně a spojte chodidla. Rukama uchopte kotníky a kolena tlačte k zemi. Nikdy nekmítejte. Provádějte pomalý a plynulý pohyb. Vydržte v této pozici 20-30 sekund.



CVIČENÍ KING GYM COMFORT DELUXE

Technika cvičení

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 sérii.

Rady a doporučení:

- Nezapomeňte během cvičení přirozeně dýchat.
- Hlavu mějte položenou na podložce během celého cvičení.
- Snažte se zapojit místo rukou hlavně břišní svalstvo.

1/ Základní břišní crunch

Sedněte si na lavici stroje, hlavu položte na podložku, ruce drží horní madla. Nohy zapřete za držák nohou (pro začátečníky doporučujeme zaklesnout nohy pod držák). Během cvičení dodržujte správnou techniku a opakujte v doporučených opakováních. Tento cvik zapojí všechny břišní svaly, s důrazem na horní svalstvo.



2/ Břišní crunch se střídavým přitahem nohou

Sedněte si na lavici stroje, hlavu položte na podložku, ruce drží horní madla. Nohy zapřete za držák nohou. Při zvedání trupu nahoru přitáhněte k trupu pravou nohu, poté opakujte s přitahem levé nohy. Takto střídějte přitahy pravé a levé nohy po celou dobu cvičení. Během cvičení dodržujte správnou techniku



a opakujte v doporučených opakováních. Tento cvik zapojí nejenom všechny břišní svaly, ale i svaly nohou.

3/ Břišní crunch s nataženými nohama

Sedněte si na lavici stroje, hlavu položte na podložku, ruce drží horní madla. Nohy opřete o držák nohou. Během cvičení dodržujte správnou techniku a opakujte v doporučených opakováních. Tento cvik je vhodný pro pokročilé.



4/ Šikmý crunch na pravém boku

Sedněte 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. 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.



5/ Šikmý crunch na levém boku

Sedněte 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. 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.



CVIČENÍ S NÁSTAVCEM PRO PRESS NOHOU

Zafixujte opěradlo v bočním kloubu.

6. Press nohou ve stoje

Postavte se vzpříma čelem ke stroji - před nástavec pro press nohou. Uchopte boční madla. Zvedejte nástavec pravou nohou. Poté cvik opakujte pro levou nohu. Při tomto cvičení pracují nejenom Vaše břišní svaly, ale posilujete i zadní svalstvo nohou.



7. Press nohou v sedě

Sedněte si na lavici stroje, rukama se chytněte spodní hrany sedačky nebo uchopte boční madla. Nohy zespodu zapřete o nástavec pro press nohou. Při tomto cvičení pracují nejenom Vaše břišní svaly, ale posilujete i přední svalstvo nohou.



CVIČENÍ S NÁSTAVCEM S PEDÁLY

Zafixujte opěradlo v bočním kloubu. Upevněte nástavec s pedály.

8. Cvičení na rotopedu

Sedněte si na lavici stroje, rukama uchopte boční madla.

Nohy položte na pedály a šlapejte jako na rotopedu.

Při tomto cvičení posilujete svaly nohou.



Tipy na snížení hmotnosti

1. Jídlo nevynechávejte! Vynechávání denního jídla povzbuzuje chuť k jídlu, takže celkem můžete zkonzumovat 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 nasýtíte 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 masu, v rybách, tmavém hovězím masu, 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 pamatujte na konzumaci zdravých jídel.
11. Snažte se zkonzumovat poslední jídlo do 19 hodin.