

# FORM SHAPER

## NÁVOD K POUŽITÍ

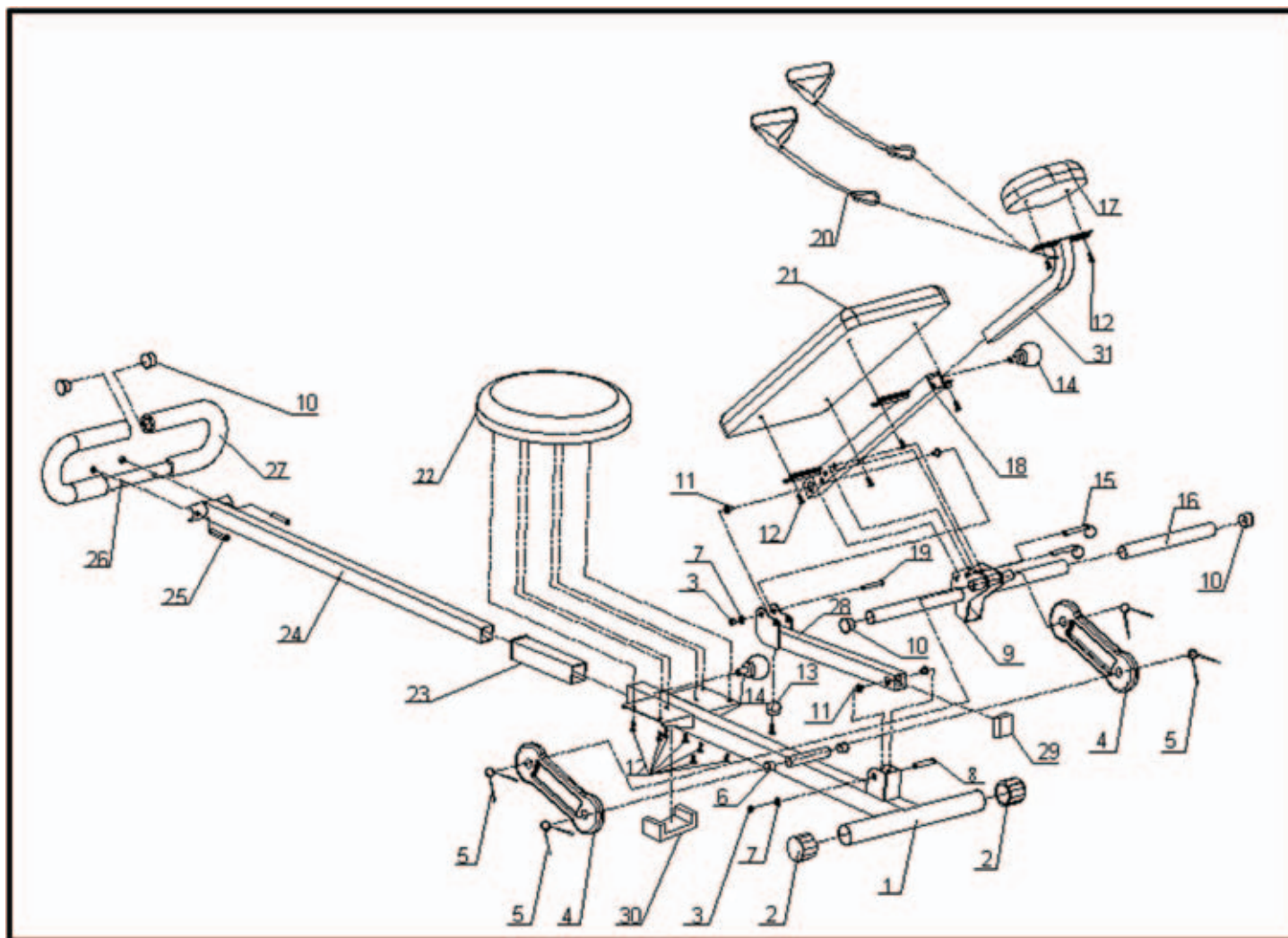
Děkujeme Vám za zakoupení tohoto výrobku.

Prosím, přečtěte si pečlivě tento návod k použití. Návod uschovejte i pro pozdější nahlédnutí.

### DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

1. Před prvním použitím si řádně přečtěte návod k použití. Návod uschovejte i pro pozdější nahlédnutí.
2. Konzultujte použití tohoto přístroje s ošetřujícím lékařem, máte-li zvýšený krevní tlak, zvýšenou hladinu cholesterolu, trpíte-li onemocněním srdce, máte potíže s klouby, apod..
3. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závrať, bolest na hrudi, bolest zad či jiné zdravotní potíže, ukončete cvičení a zdravotní potíže konzultujte s lékařem.
4. Cvičební nářadí nepoužívejte, pokud není řádně sestaveno. Pravidelně kontrolujte dotažení všech šroubů a matic.
5. Cvičební nářadí není určeno pro používání dětmi. Toto cvičební nářadí smí používat pouze dospělé osoby. Dbejte zvýšené opatrnosti, pokud během cvičení jsou v dosahu malé děti či domácí zvířata.
6. Nepoužívejte cvičební nářadí pro jiné účely, než pro které je určeno.
7. Pokud je cvičební nářadí poškozeno, nepoužívejte jej dokud nedojde k odstranění závady a kontaktujte odborný servis.
8. Cvičte ve cvičební obuvi.
9. Cvičební nářadí používejte na rovné podlaze. Cvičební nářadí je určeno pouze pro použití ve vnitřních prostorách.
10. Nepřibližujte se prsty se svěrným místům. Dávejte pozor na svěrná místa také pokud nářadí zvedáte nebo přenášíte.
11. Maximální dovolené váhové zatížení je 100kg.

### NÁKRES



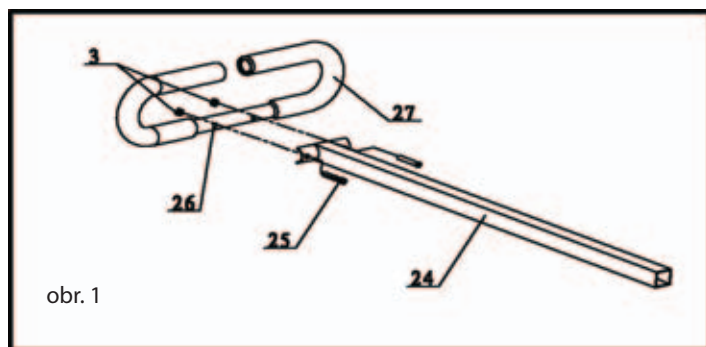
## SEZNAM DÍLŮ

- 1 Hlavní rám - 1ks
- 2 Koncovka - 2ks
- 3 Šroub M8 - 4ks
- 4 Odporová pružina - 2ks
- 5 Svorka - 4 ks
- 6 Koncovka - 4ks
- 7 Podložka Ø 8 - 2ks
- 8 Šroub M8\*50 - 1ks
- 9 Kloub pro upevnění táhel - 1ks
- 10 Koncovka - 4ks
- 11 Pouzdro - 4ks
- 12 Šroub M6\*15 - 12ks
- 13 Gumová matice - 1ks
- 14 Svorník pružiny - 2ks
- 15 Kolík - 2ks
- 16 Pěnová rukojeť - 2ks
- 17 Opora pro hlavu - 1ks
- 18 Tyč opěradla - 1ks
- 19 Šroub M8\*50 - 1ks
- 20 Pásek táhla - 1ks
- 21 Táhla - 1ks
- 22 Sedačka - 1ks
- 23 Plastové pouzdro - 1ks
- 24 Nastavitelná tyč - 1ks
- 25 Šroub M8\*40 - 2ks
- 26 Tyč na nohy - 1ks
- 27 Pěnový úchyt nohou - 1ks
- 28 Kolébková tyč - 1ks
- 29 Koncovka - 3ks
- 30 Gumový podklad - 1ks
- 31 Tyč opory pro hlavu - 1ks

## MONTÁŽ

### KROK 1:

Namontujte tyč na nohy (26) k nastavitelné tyči (24). Použijte

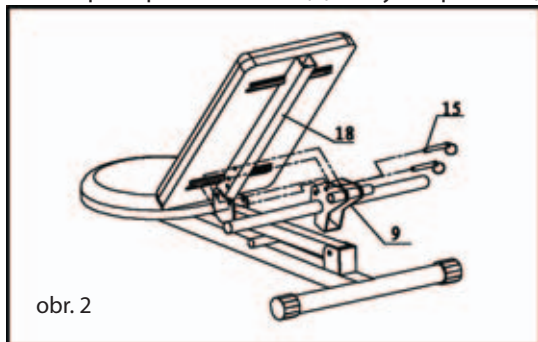


šroub (25) a šroub (3).

Viz obr. 1.

### KROK 2:

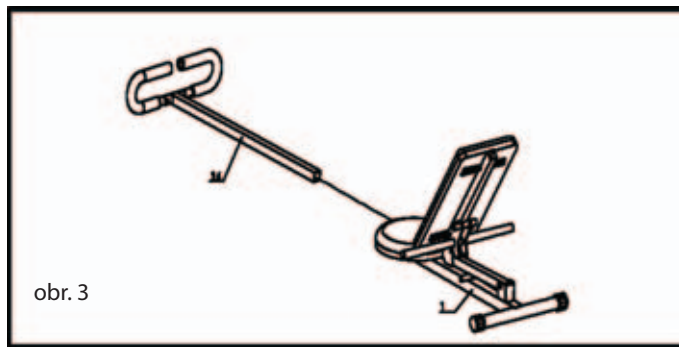
Zasuňte kloub pro upevnění táhel (9) do tyče opěradla (18).



Použijte dva kolíky (15) a spojte je.

Viz obr. 2.

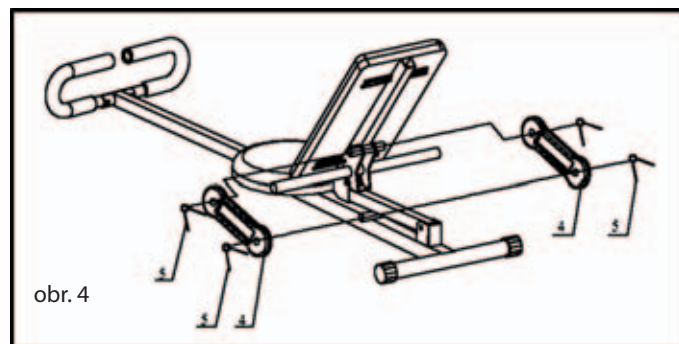
### KROK 3



Namontujte svorník pružiny (14), zároveň zasuňte nastavitelnou tyč (24) na hlavní rám (1). Nastavte požadovanou délku tyče.

Viz obr. 3.

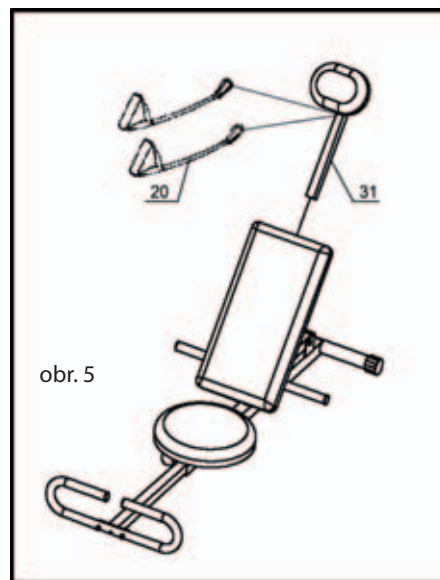
### KROK 4



Nasadte odporové pružiny (4) ke kloubu pro upevnění táhel (9) a na hlavní rám (1). Použijte svorku (5) a dotáhněte ji.

Viz obr. 4.

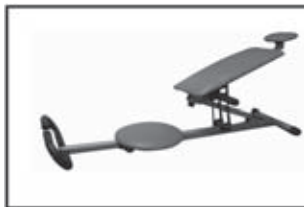
### KROK 5



Natáhněte svorník pružiny (14), zasuňte tyč opory pro hlavu (31) do tyče opěradla (18). Použijte svorník pružiny (14) a spojte je. Otevřete hák na táhlu a zahákněte U koncovku za opěrku hlavy.

Viz obr. 5.

## PRŮVODCE CVIČENÍM



Nejprve si sedněte na sedačku a opřete o opěradlo. Nohy zapřete o pěnový úchyt nohou. Cílem cvičení je provádět pohyb opřeného trupu dozadu a zpět. Záda držte rovně, prohýbejte se pouze v pase. Udržujte rovnováhu.



Nejprve si sedněte na lavičku a uchopte táhla. Provádějte pomalý pohyb dopředu a pomalu se vraťte zpět. Záda držte rovně, prohýbejte se pouze v pase. Udržujte rovnováhu.

Před začátkem cvičení nejdříve prohřejte svaly krátkou rozcvičkou.

## Cviky - rozcvička



### STREČINK KRKU

Hlavu ukloňte k pravému rameni, pomalu a plynule otáčejte k trupu a pokračujte k levému rameni. Měli byste cítit mírné napnutí krčního svalstva. Cvik několikrát zopakujte.



### STREČINK OBLASTI RAMEN

Zvedejte nejprve střídavě obě ramena, poté obě ramena zároveň.



### STREČINK PAŽÍ

Ruce zvedněte nahoru a střídavě je protahujte směrem nahoru. Měli byste cítit napnutí na boku těla. Cvik několikrát zopakujte.



### STREČINK STEHEN (PŘEDNÍ ČÁST)

Rukou se opřete o pevný bod (např. zeď). Jednu nohu pokrčte a chytněte ji za nárt. Zpevněte břišní a hýžděvé svalstvo. Nárt přitahujte k hýždím. Vydržte v této pozici 30 sekund. Měli byste cítit mírné napětí přední části stehna. Cvičení zopakujte na druhou stranu.



### STREČINK STEHEN (VNITŘNÍ ČÁST)

Posadte se na zem. Dejte chodidla k sobě a přisuňte je co nejvíc k tělu. Pomalu tlačte kolena k zemi. Vydržte v této pozici 30-40 sekund.



### STREČINK ZÁDOVÉHO SVALSTVA (SPODNÍ ČÁST)

Chodidla dejte k sobě. Postavte se rovně a z této pozice se předkloňte pomalu dolů. Snažte se dotknout prsty rukou chodidel. Vydržte v této pozici 30-40 sekund.



### STREČINK KOLEN

Posadte se na zem, pravou nohu propněte, levou nohu pokrčte, chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu pravého stehna. Pravou rukou se snažte dotknout pravého chodidla. Vydržte v této pozici 30-40 sekund. Potom proveďte cvik na druhou stranu.



### STREČINK LÝTEK

Rukama se opřete o zeď plnou vahou vašeho těla. Potom propínejte střídavě levou a pravou nohu dozadu. Takto protahujete lýtkový sval. Vydržte v této pozici 30-40 sekund.