

SLIM SHAPER



Návod k použití

OBSAH

Důležité bezpečnostní instrukce

Specifikace a popis dílů

Úvod

Instrukce k montáži

Průvodce cvičením

Údržba a uskladnění

Váš fitness program

Tabulka cvičení

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

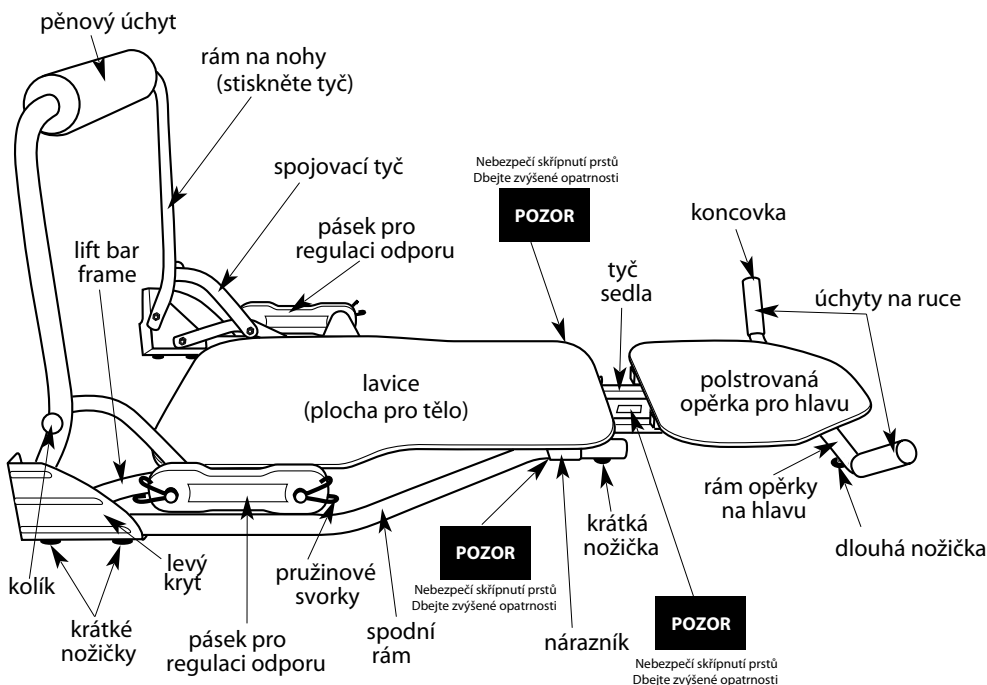
1. Před prvním použitím si řádně přečtete návod k použití. Návod uschovejte i pro pozdější nahlédnutí.
2. Konzultujte použití tohoto přístroje s ošetřujícím lékařem, máte-li zvýšený krevní tlak, zvýšenou hladinu cholesterolu, trpíte-li onemocněním srdce apod..
3. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, 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, upevnění zajišťovacích kolíků.
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 prostorech.
10. Maximální váhové zatížení je 110kg.

VAROVÁNÍ: POKUD NEDODRŽÍTE INSTRUKCE UVEDENÉ V NÁVODU, VYSTAVUJETE SE NEBEZPEČÍ VÁŽNÉHO ZRANĚNÍ. DĚTI NESMÍ PŘÍSTROJ POUŽÍVAT. MAXIMÁLNÍ HMOTNOST UŽIVATELE JE 110 KG. PRAVIDELNĚ KONTROLUJTE DOTAŽENÍ VŠECH ČÁSTÍ.

SPECIFIKACE A POPIS DÍLŮ

Hmotnost výrobku: cca 13kg

Maximální váhové zatížení: 110kg



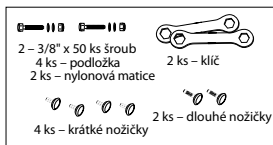
ÚVOD

Děkujeme Vám za zakoupení tohoto výrobku. Tento cvičební stroj byl navržen a zkonstruován tak, aby podporoval pružnost a posilování, stejně jako tvarování a formování Vašich nohou, stehen, hýždí, břicha a horní části těla. Stačí cvičit pravidelně 3-4-krát týdně a uvidíte, že výsledky se jistě dostaví. Budete štíhlejší a budete mít pěkně tvarovanou postavu. Cvičení na SLIM SHAPERU bude zábavné a motivující. Zábavné proto, že se jedná o jedinečný, snadno zvedající pohyb. Motivující proto, že skutečně budete cítit napínání a posilování svalů při provádění každého cviku a při každém cvičení. Začněte již dnes a společně zdokonalíme Vaši postavu!

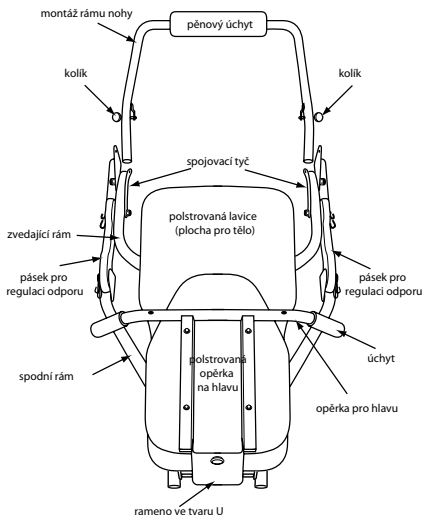
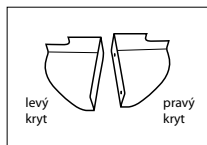
INSTRUKCE K MONTÁŽI

Upozornění: Některé komponenty mohou být předmazány z továrny. Doporučujeme Vám chránit Vaši podlahu a plochy, na které budete odkládat díly, novinami nebo hadrem. Než začnete s montáží, vyjměte všechny díly z krabice. Rám položte stejně jako na obrázku.

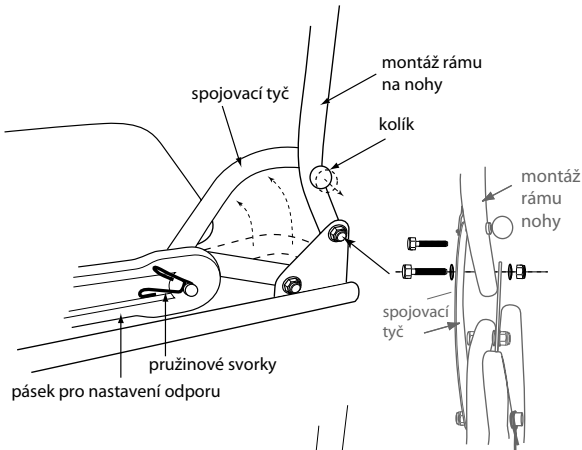
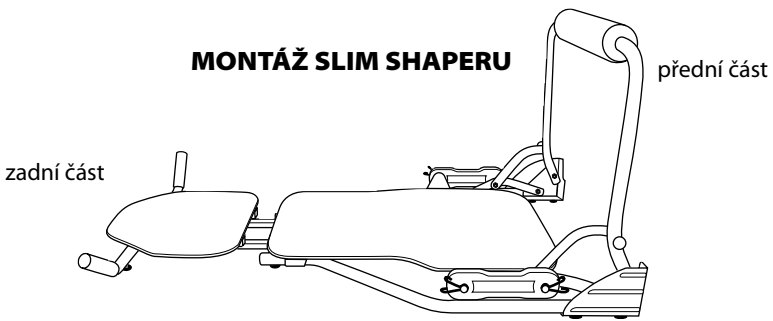
sáček 1



sáček 2



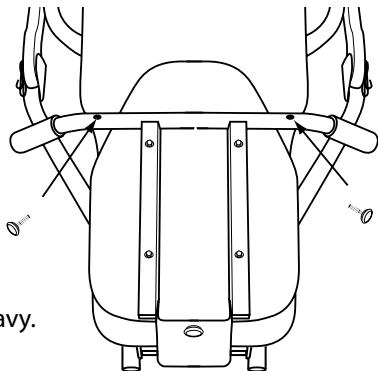
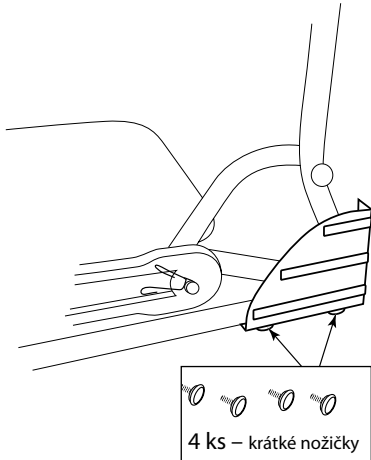
MONTÁŽ SLIM SHAPERU



Ujistěte se, že rám na nohy se stáčí dopředu, směrem od stroje. Vytáhněte kolík, zatímco budete nadzvedávat spojuvací tyč k otvoru na rámu na nohy. Jakmile bude spojuvací tyč u otvoru, uvolněte kolík.

Nechte rám na opěru nohou v této pozici a zafixujte pomocí šroubu, nylonové matice a podložek dle vyobrazení.

Kryt upevněte našroubováním dvou krátkých nožiček na boku. Toto můžete provést snadněji, pokud stroj otočíte na bok.



Našroubujte dvě dlouhé nožičky na rám opěrky hlavy. Postup opakujte na druhé straně.

PRŮVODCE CVIČENÍM

Pokud začínáte s cvičebním programem, zvolte si čas dne, kdy se budete věnovat cvičení. Zkuste nejprve cvičit třikrát týdně, postupně zvyšte frekvenci cvičení na čtyři nebo pět tréninků za týden. Vyberte si čas, kdy se cítíte činorodí, kdy Vás nikdo nebude často rušit. Dvě hodiny před cvičením nejezte těžká jídla.

Tipy ke zvýšení motivace

Udržujte si motivaci a zájem o cvičení. Pomohou Vám následující tipy:

Sami pro sebe si stanovte cíle, které Vás budou vyzývat k dalším výkonům, ale zároveň budou realistické. Pamatujte, může to trvat několik týdnů, než budete snadno provádět všechny cviky a uvidíte výsledky na své váze nebo zlepšení kondice. Stačí pět minut cvičení, které budete opakovat několikrát za den a můžete žít zdravěji. Rozložte svůj velký cíl a sen na malé a realistické kroky, které budete postupně naplňovat.

Zaznamenávejte si své pokroky v tabulce na konci tohoto návodu.

Oslavujte své úspěchy - i ty nejmenší! I malá odměna Vás bude stimulovat k dalšímu cvičení.

Umístěte SLIM SHAPER na místo, odkud budete pohodlně sledovat televizor nebo poslouchat hudbu. Mnoho lidí považuje takovéto cvičení za zábavnější.

Své překážky překračujte. Pokud propásnete jedno cvičení (nebo dokonce celý týden), nikdy není pozdě nasednout zpět do rozjetého vlaku. Pokračujte ve cvičení. Pokud Vás odrážejí neúspěchy, protože jste nedosáhli vytyčeného výsledku, nenechte se odradit. Sedněte si znovu ke svému cvičebnímu plánu a přehodnoťte jej. Stanovte si realistické cíle.

Vaše cvičení na SLIM SHAPERu se bude skládat ze tří fází:

Zahřátí

Abyste předcházeli zranění a maximalizovali svůj výkon, doporučujeme každé cvičení odstartovat prohřátím svalů. Rozcvička připraví Vaše svaly na následující výkon. Začněte provádět nenáročné cviky, které Vaše tělo rozhýbou. Měli byste provádět aerobní cviky, které přirozeně a lehce rozhýbou Vaše tělo. Takto cvičte 5-10 minut. Poté provádějte protahovací cviky (strečink) 5-10 minut. Viz cviky vyobrazené na stranách 8 a 9. Nikdy nepřekračujte hranici pohybů a intenzity cvičení, které byly bolestivé. Vaše pohyby kontrolujte, měly by být mírné a rytmické.

Cvičení na posílení svalů

Dále budete pokračovat cvičením na SLIM SHAPERu. Pomůže Vám dosáhnout vytyčených cílů.

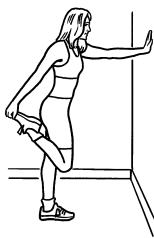
Asi první týden cvičení mohou být Vaše svaly po cvičení (někdy až následující den) bolestivé, můžete mít tzv. svalovou horečku. Toto je u začátečníků zcela normální a návrat do normálu je záležitostí několika dnů. Pokud je Vám cvičení až velmi nepříjemné, možná po-

stupujete příliš rychle a měli byste trochu zvolnit.

Vychladnutí a strečink

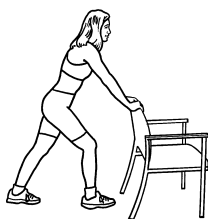
Strečink Vám pomůže rozvíjet pružnost a uvolní svaly. Na závěr doporučujeme 10-15 minut strečinku. Příklady protahovacích cvičení jsou uvedeny níže.

STREČINK



1. Strečink stehenních svalů

Postavte se ke zdi (nebo k židli apod.). Pravou rukou se zapřete o zeď. Levou nohu ohněte v koleni a levou rukou chytněte špičku levé nohy. Špičku nohy jemně přitahujte směrem k hýždím, dokud neucítíte mírné napětí na přední straně stehna. Kolena držte během protahování u sebe. Jakmile protahování bude nepříjemné, dále špičku nepřitahujte. Musíte cítit pouze mírné pnutí ve svalu. (Koleno nevytáčejte do strany.) Přitahování by měl trvat 20-30 sekund. Cvičení poté opakujte na opačnou stranu.



2. Strečink lýtka a Achillovy šlachy

Postavte se ke zdi nebo židli. Jednu nohu přednožte, druhou propněte. Délka mezi chodidly má být zhruba na šíři ramen. Špičky prstů směřují dopředu. Pata zadní nohy se má dotýkat země. Přední nohu pomalu ohýbejte stále více v koleni, dokud neucítíte mírné napětí v lýtku. Vydržte v této pozici 20-30 sekund. Cvičení poté opakujte na opačnou stranu.



3. Strečink tricepsu

Nohy mírně rozkročte a mírně ohněte kolena. Nadzvedněte ramię nahoru a ohněte ruku v lokti. Ruka by se měla dotýkat lopatky. Druhou rukou ji vytahujte za loket. Tlačte loket za hlavou dolů, dokud neucítíte mírné napětí. Vydržte v této pozici 20-30 sekund. Cvičení poté opakujte na opačnou stranu.



4. Strečink podkolenní šlachy

Postavte se do mírného podřepu. Jednu nohu přednožte a propněte. Paty nohou se mají dotýkat země. Ruce se mají dotýkat kolena přednožené nohy. Zatímco přední noha zůstává propnutá, se zadní nohou jděte do podřepu, dokud neucítíte mírný tlak ve stehně. Vydržte v této pozici 20-30 sekund. Cvičení poté opakujte na opačnou stranu.



5. Strečink hýždí, stehen a břicha

Lehněte si zády na podlahu. Jednu nohu pokrčte v koleni. Uchopte ohnutou nohu v koleni a přitahujte k břichu. Nezvedejte ramena. Ramena se mají dotýkat podlahy. Měli byste cítit mírné napětí v hýždích, stehnech a oblasti břicha a dolní části zad. Vydržte v této pozici 20-30 sekund. Cvičení poté opakujte na opačnou stranu.



6. Strečink vnitřní strany stehen

Sedněte si na podlahu, ohněte nohy tak, aby se plosky Vašich nohou dotýkaly. Ruce položte na kotníky, mírně se předkloňte a tlačte kolena mírným tlakem dolů. Měli byste cítit mírné napětí svalů na vnitřní straně stehen.



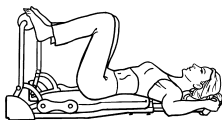
7. Strečink ramen

Postavte se mírně rozkročmo, prsty nohou směřují dopředu, kolena jsou mírně pokrčená. Propněte hrudník a ramena tlačte dozadu. Lehce ohněte ruce v lokti a ruce opřete o spodní část zad. Lehce propínejte ramena a ruce nadzvedávejte nahoru. Měli byste cítit mírný tlak v rameni a hrudníku. Vydržte v této pozici 20-30 sekund. Poté ruce uvolněte a cvičení opakujte.

CVIČENÍ NA SLIM SHAPERU

UPOZORNĚNÍ: PÁSKY PRO NASTAVENÍ ODPORU MUSÍ BÝT UPEVNĚNY PO OBOU STRANÁCH. NIKDY NEDÁVEJTE PÁSKY POUZE NA JEDNU STRANU.

UPOZORNĚNÍ: PRUŽINOVÉ SVORKY MUSÍ BÝT NASAZENY NA KAŽDÉM PÁSKU. VIZ INSTRUKCE K MONTÁŽI.



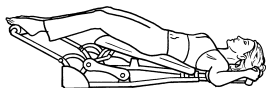
Cvičení 1

Základní tlak nohou

Lehněte si na lavici, nohy nadzvedněte na tyč rámu na nohy. Rukama uchopte úchyty na ruce (viz obrázek). Tlačte chodidly na tyč. Poté vraťte kolena do původní polohy.

8 opakování: Držte vyrovnané tempo.

4 opakování: Stlačte tyč více a počítejte do 2, na 3,4 povolte a dejte nohy zpět. Opakujte obě části.



Cvičení 2

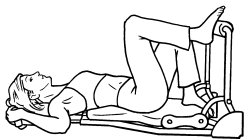
Tlak vnitřní a vnější strany stehen

Lehněte si na lavici, nohy nadzvedněte na tyč rámu na nohy. Kolena vytočte do vnější strany - viz obrázek. Tlačte chodidly na tyč. Poté vraťte kolena do původní polohy.

8 opakování: Držte vyrovnané tempo.



4 opakování: Stlačte tyč na 1 a na 2, 3,4 povolujte nohy do původní polohy.
Opakujte obě části. (ve druhém setu tlačte tyč větší silou)



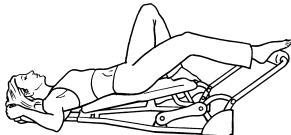
Cvičení 3

Tlak jedné nohy

Lehněte si na lavici, nohu nadzvedněte na tyč rámu na nohy. Druhou nohu položte ohnutou v koleni na lavici. Tlačte chodidlem na tyč. Poté vraťte nohu do původní polohy.

8 opakování: Držte vyrovnané tempo.

4 opakování: Stlačte tyč na 1 a na 2, 3,4 povolujte nohu do původní polohy.



Cvičení 4

Tlak jedné nohy - vnitřní a vnější strana steh

Lehněte si na lavici, nohu nadzvedněte na tyč rámu na nohy. Chodidlo druhé nohy položte na lavici. Koleni nohy nahoře vytočte do vnější strany. Tlačte chodidlem na tyč. Poté vraťte nohu do původní polohy.

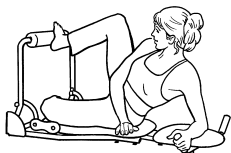
8 opakování: Držte vyrovnané tempo.

4 opakování: Stlačte tyč na 1 a na 2, 3,4 povolujte nohu do původní polohy.



Cvičení 3 a 4 opakujte na opačnou stranu.

**POZOR: PŘI PROVÁDĚNÍ NÁSLEDUJÍCÍCH CVIČENÍ
NEDÁVEJTE RUCE POD LAVICI!**



Cvičení 5

Boční tlak vnější strany steh

Lehněte si na lavici bokem (na levou stranu) - viz obrázek. Pravou nohu položte na tyč rámu na nohy. Pravou nohu vytočte vně. Tlačte chodidlem na tyč. Poté vraťte nohu do původní polohy.

8 opakování: Držte vyrovnané tempo.

4 opakování: Stlačte tyč na 1 a na 2, 3,4 povolujte nohu do původní polohy.



Cvičení 6

Boční tlak vnitřní strany steh

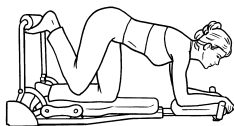
Lehněte si na lavici bokem (na levou stranu) - viz obrázek. Pravou nohu položte na tyč rámu na nohy. Pravá noha směřuje dovnitř. Tlačte chodidlem na tyč. Poté vraťte nohu do původní polohy.

8 opakování: Držte vyrovnané tempo.

4 opakování: Stlačte tyč na 1 a na 2, 3,4 povolujte nohu do původní polohy.



Cvičení 5 a 6 opakujte na pravé straně se zapřenou levou nohou.



Cvičení 7

Kick Back (zakopávání nohou)

Klekněte si SLIM SHAPER dle vyobrazení. Jednu nohu zapřete o tyč rámu na nohy. Nohu zvedněte a protáhněte dozadu. Poté vraťte nohu do původní polohy.

8 opakování: Držte vyrovnané tempo.

4 opakování: Stlačte tyč na 1 a na 2, 3,4 povolujte nohu do původní pozice. Opakujte na druhou stranu.

Pokročilý Kick Back

Při tlaku nohou dozadu přeneste váhu dopředu. Budete tak muset vyvíjet vyšší tlak.



Cvičení 8

Sklapovačky

Lehněte si na lavičku. Ohněte nohy v kolenou, paty položte na lavičci. Rukama se chytněte úchyťů na ruce. Pomocí břišního svalstva a rukou se nadzvedněte. Poté se vraťte do původní polohy.

8 opakování: Držte vyrovnané tempo.

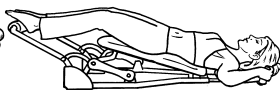
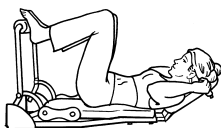
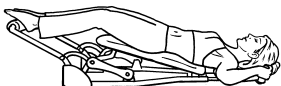


Cvičení 9

Tlak břišním svalstvem

Lehněte si na lavičku. Obě chodidla položte na tyč rámu na nohy. Rukama se chytněte úchyťů na ruce. Nohy propněte do úplného protažení. Nohy přitáhněte zpět, během tohoto pohybu zvedněte opěrku hlavy. Bez přestávky pokládejte hlavu zpět a znovu propněte nohy.

8 opakování: Držte vyrovnané tempo.



Cvičení 10

Zdvih břišního svalstva

Lehněte si na lavičku. Ruce opřete na zem (mírně za sebe), prsty směřují dopředu. Nohy nadzvedněte na tyč rámu na nohy. Rychlým pohybem 9krát stlačte tyč rámu na nohy.

8 opakování: Držte vyrovnané tempo.

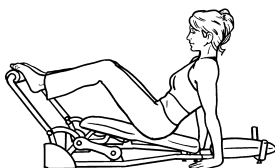


Cvičení 11

Tlak zádovým svalstvem

Sedněte si na lavičku tak, aby Vaše záda (cca ve výšce 5 cm od ramen) byla opřená o horní tyč rámu na nohy. Nohy opřete o opěrku na hlavu (dle obrázku). Jakmile se pohodlně usadíte, překřížte ruce před hrudníkem. Dlaněmi se dotýkejte ramen. Rameny tlačte na tyč. Poté se vraťte do původní polohy.

8 opakování



ÚDRŽBA A USKLADNĚNÍ

Údržba SLIM SHAPERU

Tento cvičební stroj byl navržen tak, aby vyžadoval co nejmenší údržbu. Aby toto mohlo být skutečně naplněno, doporučujeme Vám dodržovat následující:

- Po každém cvičení otřete povrch lavičky jemně navlhčeným měkkým hadříkem a utřete dosucha.
- Vždy kontrolujte pásy pro nastavení odporu.
- Po delší době používání se pásy pro nastavení odporu mohou zbarvit do bíla. K vyčištění použijte měkký čistý hadřík, který můžete trochu navlhčit v mýdlovém roztoku. Nečistěte vodou.

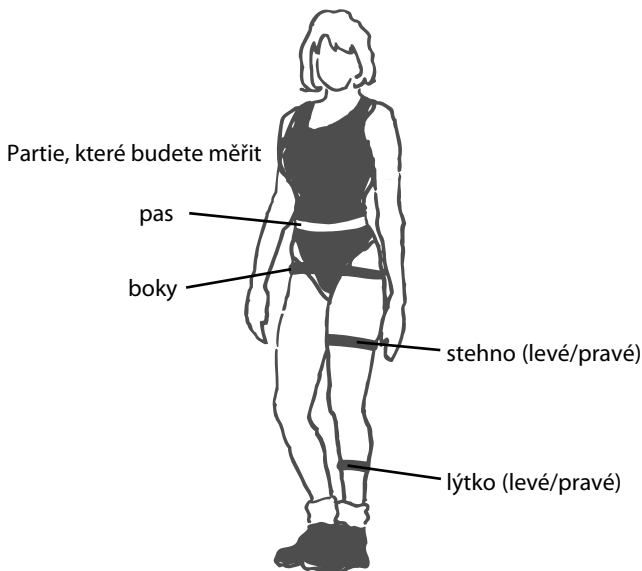
Uskladnění SLIM SHAPERU

Stroj pohodlně složíte a uskladníte. Složte dle následujícího postupu:



TABULKA KE CVIČENÍ

Používejte tabulku níže, abyste mohli sledovat průběžně své pokroky. Dříve, než začnete do tabulky zapisovat, doporučujeme Vám, zkopírovat si tabulku tak, abyste v záloze měli více kopií. Kopie si můžete nalepit do sešitu. Uvidíte, že zápisky Vás budou motivovat k většímu úsilí, budete sledovat své pokroky a naplňování svých cvičebních cílů. Doporučujeme provádět a zapisovat měření každé dva týdny.



Datum	Váha	Obvod pasu	Obvod boků	Obvod stehén	Obvod lýtek

Datum	Váha	Obvod pasu	Obvod boků	Obvod stehén	Obvod lýtek