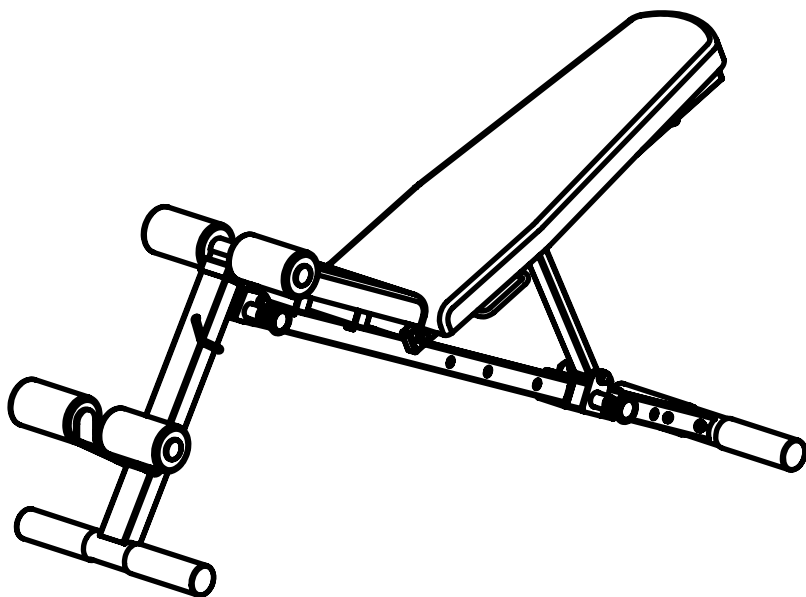


FLOWFITNESS

Skládací Multi Bench



Návod k použití

www.flowfitness.com

INDEX

1	DŮLEŽITÁ OPATŘENÍ	3
2	ÚVOD	5
3	NASTAVENÍ	7
4	SKLADOVÁNÍ A ÚDRŽBA	8
5	POKYNY KE CVIČENÍ	9
6	ROZLOŽENÝ NÁKRES	11
7	SEZNAM DÍLŮ	12
8	ŘEŠENÍ ZÁVAD	13
9	ZÁRUKA	14

1 DŮLEŽITÉ INFORMACE

PŘED POUŽÍVÁNÍM LAVICE SI POZORNĚ PŘEČTĚTE TENTO NÁVOD A ŘÍDTE SE JEHO POKYNY

- Pro stanovení optimální úrovně tréninku je nejlepší poradit se s odborníkem.
- Pokud se při cvičení objeví závratě, nevolnost či jiné fyzické problémy, okamžitě přestaňte cvičit a konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem.
- Při tréninku pravidelně kontrolujte svůj srdeční tep. Pokud budou jeho hodnoty nestandardní, okamžitě přestaňte cvičit.
- Doporučujeme se před tréninkem rozehrát vhodným cvičením, které by mělo trvat 5 - 10 minut. Po skončení tréninku se protáhněte. Díky tomuto procesu předcházíte případnému zranění a bolesti svalů.
- Stroj používejte pouze k určenému účelu tak, jak je uvedeno v tomto návodu.
- Před cvičením zkontrolujte, že je stroj funkční. Pokud zjistíte, že je cokoli v nepořádku, kontaktujte vašeho prodejce.
- Pokud je lavice rozbitá, necvičte na ní.
- Lavice je určena pro domácí používání a musí být umístěna na rovné ploše.
- Na stroji cvičí vždy pouze jedna osoba.
- Maximální nosnost lavice (osoba + činky) je 180 kg.
- Před cvičením se ujistěte, že kolem sebe máte dostatek volného prostoru. Ideálně 1 metr.
- Na lavici nic nepřilepujte a ani na ní nic nelepte.
- Dbejte na to, aby ke stroji neměli přístup děti a domácí zvířata.
- Osoby se zdravotním postižením by měli mít souhlas lékaře před zahájením cvičení.
- Nestrkejte ruce a nohy pod stroj.
- Během cvičení nikdy nezadržujte dech. Dýchání by mělo být plynulé, a to v závislosti na intenzitě cvičení.
- S tréninkovým plánem začínejte pomalu a postupně jej budujte.
- Během cvičení noste vhodné oblečení. Nenoste nic, co je příliš volné a mohlo by se snadno zachytit v pohyblivých částech stroje.
- Při montáži a demontáži lavice buďte opatrní, abyste předešli případnému zranění. Během tréninku korigujte své tempo a držte rovnováhu.

- Šrouby pravidelně kontrolujte a dotahujte.
- Majitel stroje zodpovídá za to, že všichni jeho uživatelé jsou poučeni a vědí, jak stroj používat a o případných nebezpečích tak, jak je popsáno v tomto návodu.
- Tento produkt používejte pouze v suchém a čistém prostředí. Skladování ve vlhkých a chladných prostorách by mohlo vést k poškození lavice.
- Tato lavice není vhodná pro profesionální nebo terapeutické používání.
- Pod lavici na podlahu použijte podložku, abyste zabránili jejímu poškození.
- Zajistěte, aby byl zajišťovací kolík zcela zasunut do rámu. Opěradlo a skládací knoflík by měli být před začátkem cvičení také napevno.

VAROVÁNÍ

NEŽ ZAČNETE CVIČIT, KONZULTUJTE SVŮJ ZDRAVOTNÍ STAV SE SVÝM LÉKAŘEM.
TOTO OPATŘENÍ JE DŮLEŽITÉ ZEJMÉNA PRO OSOBY STARŠÍ 35 LET
NEBO OSOBY, KTERÉ MAJÍ JINÉ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY.
PŘED POUŽÍVÁNÍM SI PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY.
SPOLEČNOST FLOŠ FITNESS NENESE ODPOVĚDNOST ZA ŽÁDNÉ ZRANĚNÍ
ČI POŠKOZENÍ MAJETKU, KTERÉ VZNIKNE POUŽÍVÁNÍM TĚTO LAVICE.

LAVICE NENÍ VHODNÁ K PRONAJÍMÁNÍ NEBO POUŽÍVÁNÍ
V KOMERČNÍM PROSTŘEDÍ.

2 ÚVOD

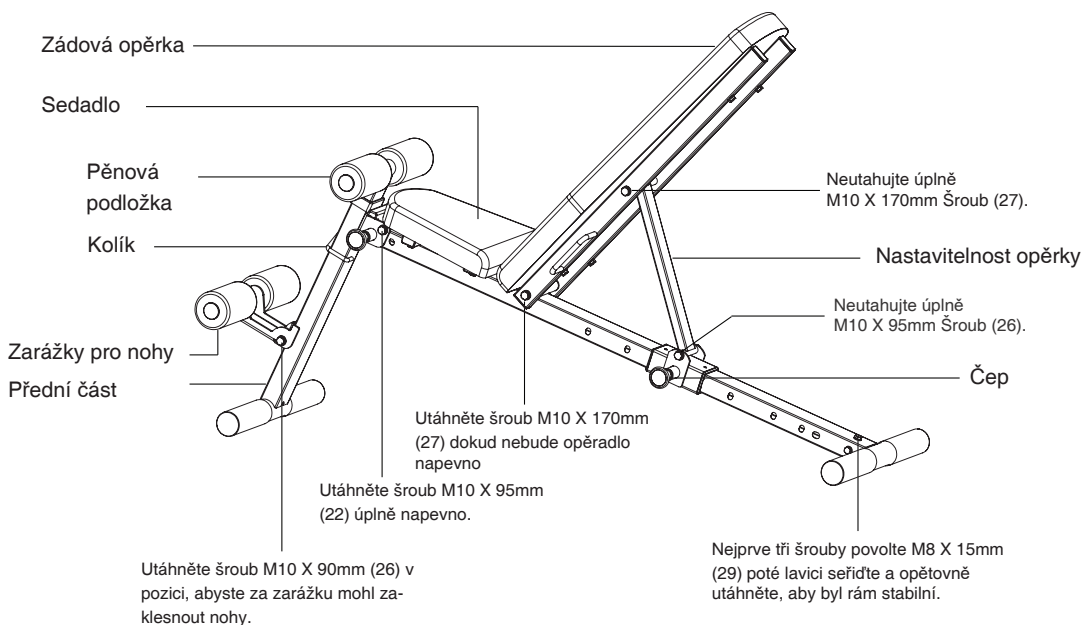
Děkujeme, že jste si zakoupili skládací lavici Multi Bench SMB50. Zakoupili jste si velice kvalitní produkt pro váš trénink. Doporučujeme vám, abyste si pozorně přečetli návod k použití před tím, než začnete lavici využívat.

Flow Fitness vám přeje úspěšné a příjemné cvičení.

MONTÁŽ:

Lavice je již předmontována. Přesto vám doporučujeme provést kontrolu, zda jsou všechny šrouby pevně utaženy.

Délka: 155 cm
Šířka: 45 cm



Seznam, co se na lavici dá všechno cvičit a které partie můžete procvičit.

CVIKY S ČÍNKAMI

- Tlaky s čínkami
- Tlaky s čínkami při náklonu
- Tlaky s čínkami při negativním náklonu
- Benchpress s tyčí
- Francouzské tlaky

- Bicepsové zdvihy
- Tricepsové shyby s jednoručkou v předklonu
- Přitahy činky v předklonu
- Přitahy činek v leže na bříše
- Tlaky vsedě vzhůru
- Rozpažování s čínkami v sedě
- Rozpažování s čínkami v sedě
- Rozpažování s čínkami v v leže na bříše
- Pull over

CVIKY NA POSÍLENÍ BŘICHA

- Zvedání pánve
- Zvedání pánve se vztyčením nohou (svíčka)
- Zkracovačky
- Reversní zkracovačky
- Zvedání nohou
- Sklapovačky
- Sedy-lehy s negativním náklonem
- cvičení s Medicin ballem

CVIKY NA HUBNUTÍ

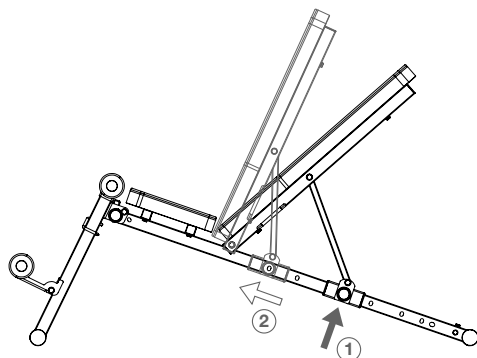
- Zadní tricepsový klik
- dřep na jedné noze

3 NASTAVENÍ

V této části je vysvětleno, jak upravit lavici pro cvičení. Opěrku lze nastavit do sedmi poloh: -19, 0, 15, 30, 45, 60 a 75 stupňů. Pěnovou podložku pro horní část nohou lze zdvihnout do jedenácti poloh a spodní podložkou si zařídíte další oporu pro nohy.

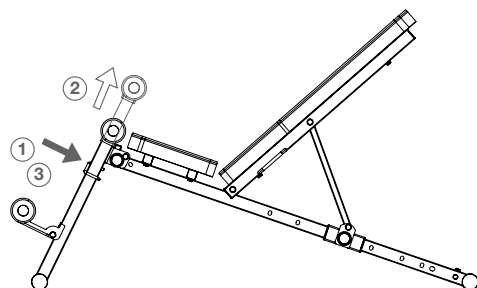
NASTAVENÍ ZÁDOVÉ OPĚRKY

Pro nastavení polohy zádové opěrky zatáhněte za nastavovací kolík, který je na obrázku označen šipkou 1. Poté ho posuňte tak, jak znázorňuje šipka č. 2. Když je knoflík nad otvorem, je možné ho v tomto zafixovat. Předtím, než začnete cvičit, ujistěte se, že je zádová opěrka pevně zafixovaná.



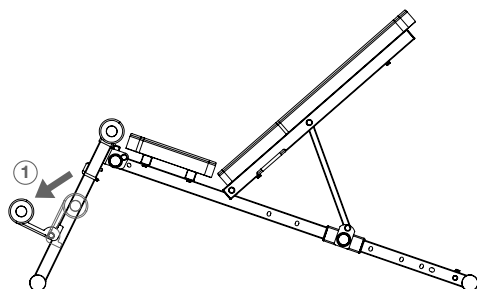
NASTAVENÍ HORNÍ PĚNOVÉ OPĚRKY

Chcete-li nastavit výšku horní pěnové opěrky, vyjměte čep z rámu (je označen šipkou 1). Poté nastavte požadovanou výšku horní pěnové opěrky a tuto pozici opět zafixujte čepem. Před zahájením tréninku se ujistěte, že jsou horní pěnové opěrky pevně zafixované.



NASTAVENÍ SPODNÍ PĚNOVÉ OPĚRKY

Spodní pěnovou opěrku lze jednoduše chytit a sklopit dolů - viz. šipka 1.



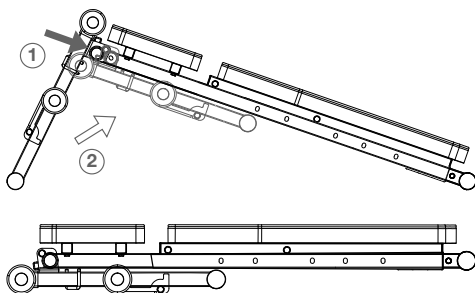
4 SKLADOVÁNÍ A ÚDRŽBA

SKLADÁNÍ

Lavice jde celá sklopit, díky tomu je přeprava velice snadná. Na pravé straně pod polštářem je úchyt, díky kterému se lavice snadno přenáší.

NÁVOD NA SKLADOVÁNÍ

Zatáhněte za knoflík, která je na obrázku označen č. 1, pak uchopte přední nohu lavice a otočte ji směrem k hlavnímu rámu tak, jak ukazuje šípka 2. V této poloze by měla být přední noha zafixována.



ÚDRŽBA

Ujistěte se, že jsou všechny části správně utaženy, a to při každém používání. Opatřebované díly okamžitě vyměňte. Posilovací lavici můžete čistit vlhkým hadříkem a jemným, neabrazivním čistícím prostředkem. Nepoužívejte žádná rozpouštědla.

5 POKYNY KE CVIČENÍ

ČTYŘI ZÁKLADNÍ TYPY TRÉNINKŮ

BUDOVNÍ SVALŮ

Chcete-li zvětšit objem a zvýšit sílu svalům, pak je potřeba postupně zvyšovat intenzitu cvičení.

Úroveň intenzity lze upravovat dvěma způsoby:

1. změna používané zátěže
2. změna počtu opakování nebo setů provedení (Opakováním je míněno jeden úplný cyklus cvičení. "Set" je řada opakování).

Správná váha při cvičení je pro každého uživatele individuální. Je potřeba, abyste znali své limity a vybrali váhu přímo pro sebe. Začněte se 3 sety po 8 opakování každého cviku. Po každém setu 3 minuty odpočívajte. Když bez problémů dokončíte 3 sety po 12 opakování, pak můžete zvýšit váhu činek.

RÝSOVÁNÍ

Své svaly můžete rýsovat tím, že je budete trénovat na průměru jejich celkové kapacity. Odcvičte co nejvíce setů za sebou po 15 až 20 opakování, dokud to svaly zvládnou a není to nepříjemné. Po každém setu minutu odpočívajte. Svaly rýsujete tím, že odcvičíte více setů s menší vahou.

HUBNUTÍ

Chcete-li hubnout, cvičte s malou vahou a zvyšujte počet opakování v každém setu. Cvičte 20 až 30 minut, odpočívajte mezi sety maximálně 30 sekund.

KRUHOVÝ TRÉNINK

Kruhový trénink je velmi efektivní způsob kompletního a vyváženého cvičení. Ukážeme vám příklad tréninku:

1. Naplánujte si cvičení na pondělí, středu a pátek.
2. Naplánujte si 20 až 30 minut aerobní cvičení např. běh, cvičení na elipticalu nebo rotopedu, a to v úterý a čtvrtek.
3. Každý týden odpočívajte alespoň jeden celý den v týdnu. Dejte svému tělu čas na regeneraci.

Kombinace silového tréninku a aerobního cvičení posílí vaše tělo, srdce a plíce.

PERSONALIZACE VAŠEHO CVIČEBNÍHO PROGRAMU Stanovení vhodné délky cvičení a počet opakování, je velmi individuální záležitostí. Snažte se během prvních měsíců nepřehánět. Držte své vlastní tempo a poslouchajte signály svého těla.

Pokud během cvičení cítíte bolest nebo závratě, okamžitě přestaňte cvičit a odpočívajte si. Než budete pokračovat ve cvičení, ujistěte se, že jste v pořádku. Pamatujte, že odpočinek je v tréninkovém programu velice důležitý, stejně tak jako správná strava.

ZAHŘÁTÍ

Před začátkem cvičení se nejdříve zahřejte lehkým cvičením a protažením. Toto by mělo trvat 5 - 10 minut. Díky tomu připravujete své tělo na namáhavé cvičení, zvýšíte krevní oběh a tělesnou teplotu a tím dodáte více kyslíku do svalů.

CVIČENÍ

Každé cvičení by mělo obsahovat 6 až 10 různých cviků. Volte cviky pro každou hlavní svalovou skupinu a zaměřte se na oblasti, které chcete zlepšovat. Chcete-li, aby vaše tréninky byly rozmanité, měňte cviky při každém tréninku.

Trénink si plánujte na dobu, kdy jste v nejlepší fyzické kondici a máte nejvíce energie. Po každém tréninku by měl následovat alespoň jeden den odpočinku. Jakmile zjistíte, který tréninkový plán vám vyhovuje, držte se ho.

FORMA

Udržujte se ve správné formě. Toto je nezbytnou součástí efektivního cvičebního programu. Cvik provádějte v plném rozsahu a cvičte tak, abyste dostatečně procvičili příslušnou část těla. Nekontrolované cvičení způsobí, že se budete cvičit vyčerpaní.

Opakování v každém setu by mělo být bez pauzy a bez problémů. Doba, kdy zabíráte, by měla trvat polovinu doby uvolňovací fáze cviku. Při zátěži vydechujte a při povolení se nadechněte. Nikdy nezadržujte dech. Po každém setu nějakou dobu odpočívejte. Ideální doby odpočinku jsou následující:

1. Pokud budujete svaly, odpočívejte po každém setu 3 minuty.
2. Pokud svaly rýsujete, odpočívejte po každém setu jednu minutu.
3. Pokud hubnete, po každém setu odpočívejte 30 vteřin.

Doporučujeme, abyste prvních pár týdnů strávil tím, že se budete s každým cvikem blíže seznamovat a cvičení vylepšovat.

PROTAŽENÍ

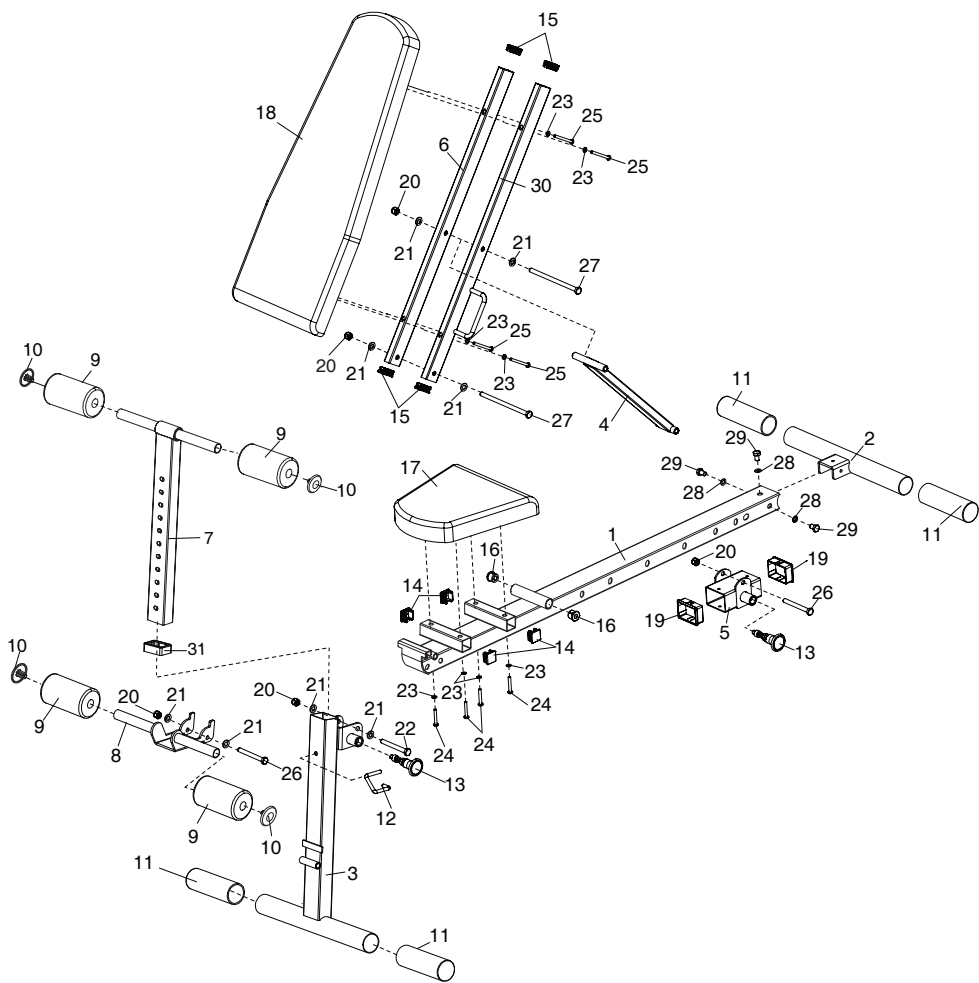
Po každém cvičení se 5 - 10 minut protahujte. Nezapomínejte na vaše paže a nohy. Protahování provádějte pomalu a tak daleko, kam až vás svaly pustí. Toto je velmi efektivní pro zlepšení vaší flexibility.

UDRŽENÍ MOTIVACE

Pro udržení vaší motivace si každý trénink zaznamenávejte a tyto záznamy si schovejte. Pište si datum, provedené cviky, zátěž a počet dokončených setů a opakování.

Na konci každého měsíce si запиšte svou tělesnou hmotnost a míry. Klíčem k dosažení nejlepších výsledků je učinit ze cvičení pravidelnou a příjemnou součást každodenního života.

6 ROZLOŽENÝ NÁKRES



7 SEZNAM DÍLŮ

NO.	PART	QTY	NO.	PART	QTY
1	Frame	1	21	M10 Washer	8
2	Stabilizer	1	22	M10 x 95mm Bolt (Grade 4.8)	1
3	Front Leg	1	23	M6 Washer	8
4	Backrest Brace	1	24	M6 x 45mm Bolt	4
5	U-Shape Bracket	1	25	M6 x 55mm Bolt	4
6	Right Backrest Frame	1	26	M10 x 90mm Bolt	2
7	Adjustment Tube	1	27	M10 x 170mm Bolt	2
8	Leg Lever	1	28	M8 Washer	3
9	Foam Pad	4	29	M8 x 15mm Bolt	3
10	Round Cap	4	30	Left Backrest Frame	1
11	Long Out Cap	4	31	Plastic Collar	1
12	U Pin	1	32	M10 x 95mm Bolt (Grade 8.8)	1
13	Knob	2			
14	30mm Square Inner Cap	4			
15	Inner Cap	4			
16	Frame Bushing	2			
17	Seat	1			
18	Backrest	1			
19	Plastic Bushing	2			
20	M10 Locknut	5			

The grade numbers of the bolts; 4.8 & 8.8 are showed on the head of Bolts.

8 ŘEŠENÍ ZÁVAD

PROBLÉM

Po složení lavice nepůsobí stabilně.

ŘEŠENÍ

Ujistěte se, že je produkt složen a všechny šrouby správně utaženy.

PROBLÉM

Zádová opěrka nejde nastavit.

ŘEŠENÍ

Šroub M10x170 (27) mírně povolte a ujistěte se, že udrží.

Pokud zádová opěrka stále nejde nastavit, povolte šroub více (22)

PROBLÉM

Spodní opěrka nejde nastavit.

ŘEŠENÍ

Mírně povolte šroub M10x170 (90).

PROBLÉM

Během cvičení lavice škřípe.

ŘEŠENÍ

Namažte pohyblivé body. K mazání můžete použít také WD40.

POKUD SE NEDAŘÍ PROBLÉM VYŘEŠIT, NEBO ZDE ŘEŠENÍ NENÍ POPSÁNO, KONTAKTUJTE SVÉHO PRODEJCE.

9 ZÁRUKA

Záruku poskytuje dovozce Flow Fitness ve vaší zemi a prodejce, kde jste výrobek zakoupili. Pro kontaktní informace navštivte stránku:

<http://www.flowfitness.nl/en/dealers/locations.php>

DOVOZCE:

Trinteco s.r.o.

Antala Staška 2027/77

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175



FLOWFITNESS

Foldable Multi Bench