



## Pružinový posilovač MASTER

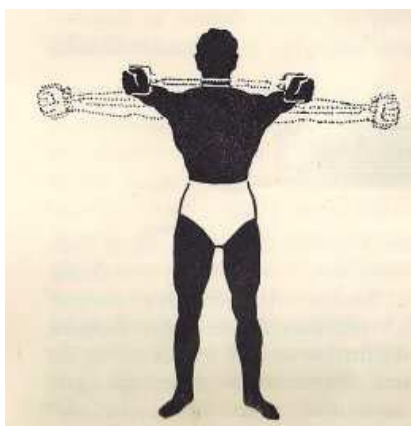
MAS4A046

### Cvičení s pružinovým posilovačem

#### Před cvičením:

- Zkontrolujte stav výrobku. Poškozený výrobek nepoužívejte, uvolněné či poškozené části ihned vyměňte.
- Vždy proveďte protahovací cviky před i po cvičení.
- Náročnost tréninku navyšujte postupně. Příliš náročný trénink příliš brzy může vést ke zranění.
- Pokud máte bolesti nebo se cítíte unavení, dejte si pár dní navíc na regeneraci.
- Před zahájením tréninku konzultujte svůj cvičební plán s lékařem.
- Začněte s dvěma nebo třemi 15 minutovými cvičeními týdně se dnem odpočinku mezi cvičeními.
- Zahřívejte se po dobu 5 nebo 10 minut mírnými pohyby, jako je chůze nebo opisování kruhu rukama a poté protáhněte svaly, které budete používat během cvičení.

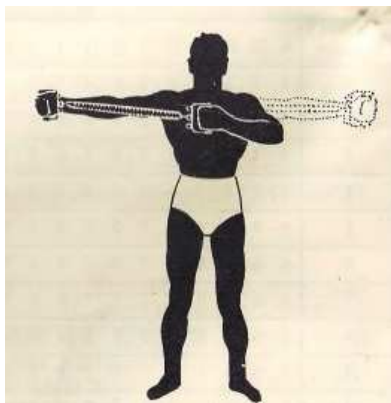
#### Cvik č. 1



popsaným způsobem.

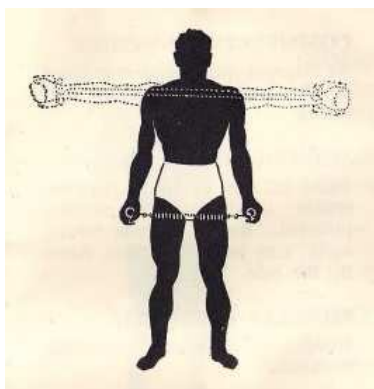
- Zaujměte pozici dle obrázku. Rozkročte se do šířky boků a lehce pokrčte kolena. Uchopte obě rukojeti a natáhněte paže před sebe do výšky hrudního koše. Zápěstí směřují k sobě.
- Plynulým táhnutím od sebe natahujte pružiny. Snažte se horní končetiny natáhnout do jedné roviny s rameny. Poté posilovač pomalu smršťujte do výchozí pozice. Dbejte na to, abyste oba pohyby prováděli silou a ne švihem.
- Varianta: Zaujměte pozici dle obrázku. Zápěstí tentokrát směřují k tělu. Natahujte a smršťujte posilovač výše

### Cvik č. 2



- Zaujměte pozici dle obrázku. Rozkročte se do šířky boků a lehce pokrčte kolena. Uchopte obě rukojeti. Pokrčené paže zvedněte do výšky hrudní kosti. Zápěstí směřují k sobě.
- Plynulým pohybem natahujte levou paži směrem do strany. Snažte se ji natáhnout tak, aby paže byla v rovině s ramenem. Poté posilovač pomalu smršťujte do výchozí pozice.
- Opakujte natahováním druhé paže.

### Cvik č. 3



- Zaujměte pozici dle obrázku. Rozkročte se do šířky boků, lehce pokrčte kolena. Uchopte obě rukojeti, paže umístěte před sebe a natáhněte je směrem dolů.
- Paže zvedněte do úrovně hrudní kosti a roztáhněte je. Posilovač pozvolna smršťujte a paže vraťte do výchozího postavení. Zvedejte a natahujte střídavě levou a pravou paži.

### Cvik č. 4

- Pro pokročilé uživatele s vyšší flexibilitou paží:  
Zaujměte výchozí pozici z předchozích cviků. Rozkročte se do šířky boků a lehce pokrčte ramena. Pružinový posilovač umístěte za záda. Paže natáhněte směrem dozadu. Natažený posilovač pozvolna zvedejte směrem nahoru a opět spouštějte směrem dolů.

### Pokyny k tréninku:

- Cviky trénujte a zátěž navyšujte postupně. Riziko úrazu se zvyšuje, pokud cviky provádíte špatným způsobem či s příliš vysokou zátěží.
- Doporučujeme každý cvik provádět v 1 – 3 sériích po 8 – 12 opakováních. Po každé sérii 30 – 60 sekund odpočívajte.
- Během provádění cviku nezadržujte dech.
- Cviky provádějte pomalu a plynule. Cviky by měl být proveden pomocí kontrolovaného pohybu a nikdy ne švihem.

# Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 2 roky ode dne prodeje.

## Záruční podmínky:

- na výrobek se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě.
- v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
- Práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
  - mechanickým poškozením
  - neodvratnou událostí, živelnou pohromou
  - neodbornými zásahy
  - nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry
- Reklamacce se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a potvrzeným záručním listem. Záruku lze uplatňovat pouze u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

## Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

## MASTER SPORT s.r.o.

Provozní 5560/1B

722 00 Ostrava-Třebovice

Czech Republic

[servis@mastersport.cz](mailto:servis@mastersport.cz)

