

POSILOVAČ BŘICHA – AB ROLLER

Seznam součástí

Díl	Popis	Počet
1	Držadlo	1
2	Tylní opěrka	1
3	Opěrka paží	2
4	Polstrování pod tyl	1
5	Zajišťovací pevnostní šroub	4
6	Zajišťovací objímka	4
7	šroub	2
8	Počítač	1

Montážní návod

1. Vybalte veškeré součástky a zkontrolujte podle seznamu, že vám nic nechybí.
2. Spojte opěrky paží (3) s tylní opěrkou (2) a upevněte spoje na obou koncích pomocí objímky (6) a zajišťovacího šroubku (5)
3. Zastrčte držadlo (1) vpravo i vlevo do opěrek paží (3) a fixujte oba spoje opět pomocí objímky (6) a zajišťovacího šroubu (5).
4. Připevněte tylní polstrování (4) na opěrku (2) pomocí šroubů (7) Dávejte pozor, aby silnější strana polstrování ukazovala dopředu.
5. Nakonec připevněte počítač (8) doprostřed držadla (1).

Tipy k použití počítače

Počítač se na začátku vašeho tréninku sám automaticky zapne a přibližně 4 minuty po tréninku vypne.

Pomocí tlačítek můžete aktivovat následující funkce:

- Time – doba tréninku
- Count – počet opakování
- Calorie – spotřeba kalorií
- Scan – display ukazuje každé 4 sekundy předchozí funkce

Pro vymazání veškerých dat držte tlačítko funkce déle než 2 sekundy.

Bezpečnostní opatření

Důležité!

Cvičte s tímto náradím pouze tak, jak je popsáno v návodu. K jinému použití není přístroj určený. Maximální nosnost: 100 kg.

Abyste se vyhnuli zraněním a nehodám, čtěte a dodržujte prosím tato jednoduchá pravidla:

1. Nedovolte dětem, aby si hrály s tímto přístrojem nebo v jeho blízkosti.
2. pravidelně kontrolujte opotřebení výrobku, zda nemá nějaké vady.
3. Poškozené části ihned vyměňte. Výrobek nepoužívejte, pokud některá z jeho částí nebude v pořádku.
4. Netrénujte bezprostředně před nebo po jídle.
5. Noste vhodné sportovní oblečení
6. netrénujte bosky
7. Než se rozhodnete cvičit na tomto přístroji, nechte se prohlédnout lékařem.

Obecné:

Přístroj je určen pro použití v domácnostech. Dodržujte předchozí body, abyste se vyhnuli poškození zdraví.

Instruktaž ke cvičení

Důležité!!

Před počátkem vašeho tréninku se nechte prohlédnout lékařem!

Následující cvičení doporučujeme pro optimální tréninkový úspěch.

Výchozí pozice

Položte se na podlahu tak, že vaše zadní část hlavy bude ležet na polstrování. Pokrčte přitom kolena a nohy držte u sebe. Uchopte držadlo oběma rukama co nejvíce ze široka a lokty položte na loketní opěrky. Během následujících cvičení myslete na to, že hlavu, popř. nohy (podle druhu cvičení) nepokládáte až na zem. Jen tak budou vaše břišní svaly optimálně trénovány. Abyste zabránili napětí v oblasti týlu a zad, mějte při každém cvičení hlavu položenou na opěrce.

Situp s chodidly na podlaze

Zaujměte výchozí pozici a houpejte se pomalu dopředu, dokud vaši hlavu udržíte na opěrce. Poté jděte pomalu zpět do výchozí pozice.

10 – 15 opakování, 2 – 3 sady



Opačný Situp se zkříženýma nohama nad zemí

Zkřižte vaše nohy a přibližte pomalu obě kolena k hrudníku. Pomalu jděte zpět do výchozí pozice. Myslete při tom na to, aby se vaše břišní svaly napínaly během celého cvičení.

12 opakování, 1 – 2 sady



Šikmé sedy – pro posílení šikmých břišních svalů

Pokrčte obě nohy a ohněte je na levou stranu. Vaše nohy by měly ležet co nejbližší u země, ale tak, aby vám tato pozice byla pohodlná. Pohupujte se pomalu stejně jako ve cvičení 1 dopředu. Cvičení opakujte úplně stejně na pravou stranu.

10 – 15 opakování (na každou stranu), 2 – 3 sady



Zvedání břicha/nohou

Toto cvičení je kombinace cviku 1 a 2. Posuňte kolena pomalu k bradě a během toho se současně pomalu houpejte dopředu. Jděte zpět do výchozí pozice.

10 – 15 opakování, 2-3 sady



Situp se zkříženýma nohama nad zemí (pro pokročilé)

Zkřižte vaše nohy a vytáhněte kolena pomalu k hrudníku. Houpejte se pomalu dopředu, dokud udržíte hlavu na opěrce. Jděte pomalu zpět do výchozí pozice a dbejte na to, aby vaše břišní svaly zůstaly během celého cvičení napnuté.

10 – 15 opakování, 2-3 sady



Ježdění na kole (pro pokročilé)

Zaujměte výchozí pozici a zvedněte obě nohy asi 25 cm nad zem. Jednu nohu táhněte pomalu k hrudníku, zatímco druhá noha je v klidu napnutá nad zemí. Jděte zpět do výchozí pozice a cvičte stejně druhou nohou.

10 – 15 opakování, 1-2 sady



Zvedání nohou

Zaujměte výchozí pozici a zvedněte vaše nohy 30 cm nad zem. Držte nohy natažené. Jděte zpět do výchozí pozice.

10 – 15 opakování, 2-3 sady



Pozor!

Čím korektněji a pomaleji budete jednotlivá cvičení vykonávat, tím rychleji se budou rozvíjet vaše břišní svaly. Při cvičení se vyvarujte švihů. Váš trénink si ztěžujte postupně během několika týdnů. Začněte s 10 opakováními na každé cvičení.

Přejeme vám mnoho úspěchů a zábavy při vašem tréninku!