

Cross Fit Trainer

Uživatelský manuál



TUNTURI®

Instalace CROSS FIT TRAINER

The Cross fit Trainer musí být uchycen na bezpečném a pevném místě, které je schopno udržet váhu vašeho těla. Na uchycení tréninkové soustavy Cross Fit Trainer nebo kládky existuje několik způsobů.

1. Na oko/ hák. Připevněte popruhy pomocí skoby na pevný hák nebo očko. (Obrázek 1)

2. Kolem tyčáhrady. Nasuňte horní část popruhu kolem tyče. (Obrázek 2)

3. Pomocí multifunkčních úchytů:

A. Na tvě nebo strom. (Obrázek 3) Pomocí skoby připevněte popruhy s D-kroužky. Použijte pouze pevné body, které jsou schopné unést váhu vašeho těla.

B. Na dveře (Obrázek 4) Umístěte popruhy (s kotvou na druhé straně) na dveře, dveře zavězte a zkuste zatáhnout, zda je vše pevně uchyceno.

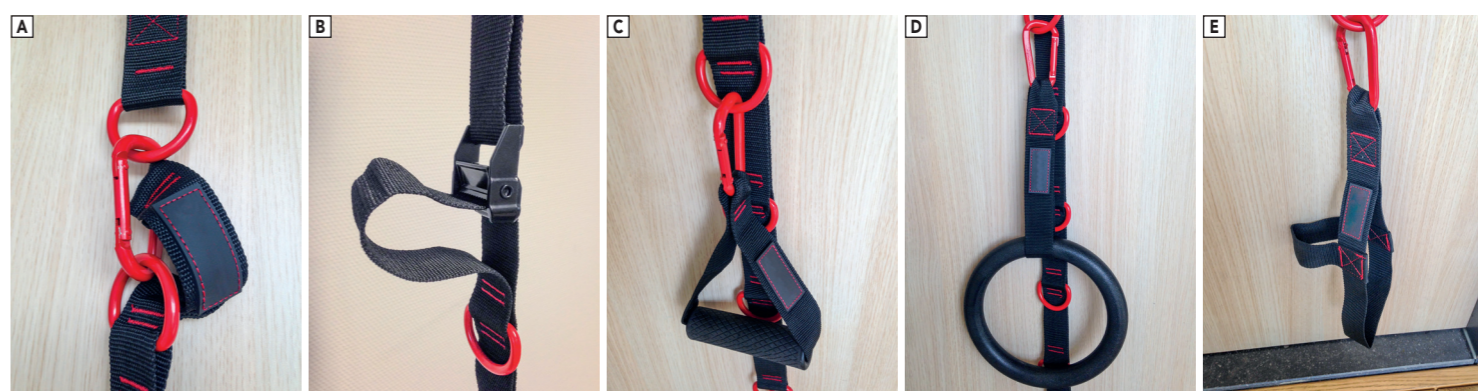
Poznámka: (Obrázek 5) Použijte pouze na dveře dost pevně na to, aby unesli vaši váhu a bez mezer mezi dveřmi a zárubní. Vždy trénujte pouze na vnitřní straně dveří (strana, na kterou se dveře neotevírají), tím tlačíte dveře do zárubní a kotva se nemůže uvolnit. Pokud si nejste pevnosti dveří jisti, nepoužívejte je!

Kládku můžete instalovat stejným způsobem pomocí skoby nebo přímo na pevné oko/hák (Obrázek 6)



Součásti balení CROSS FIT TRAINER

- A. Přenosná taška
- B. Madla
- C. Popruhy s D-kroužky
- D. Multifunkční jističí popruhy
- E. Kruhy
- F. Popruhy na chodidla
- G. Isometrická sada kládek



Nastavení TUNTURI CROSS FIT TRAINER

Díky popruhům lze snadno nastavit příslušnou skoby na nižší D-kroužek (Obrázek A)

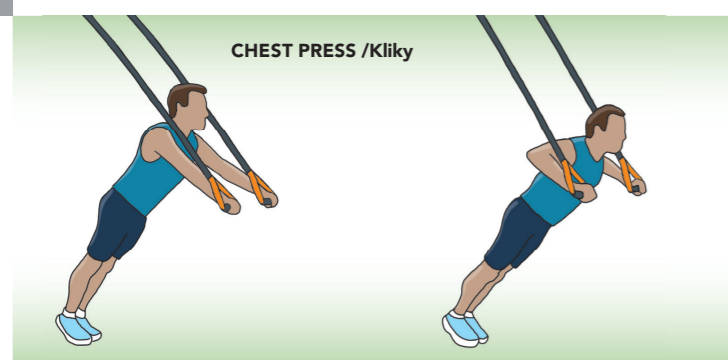
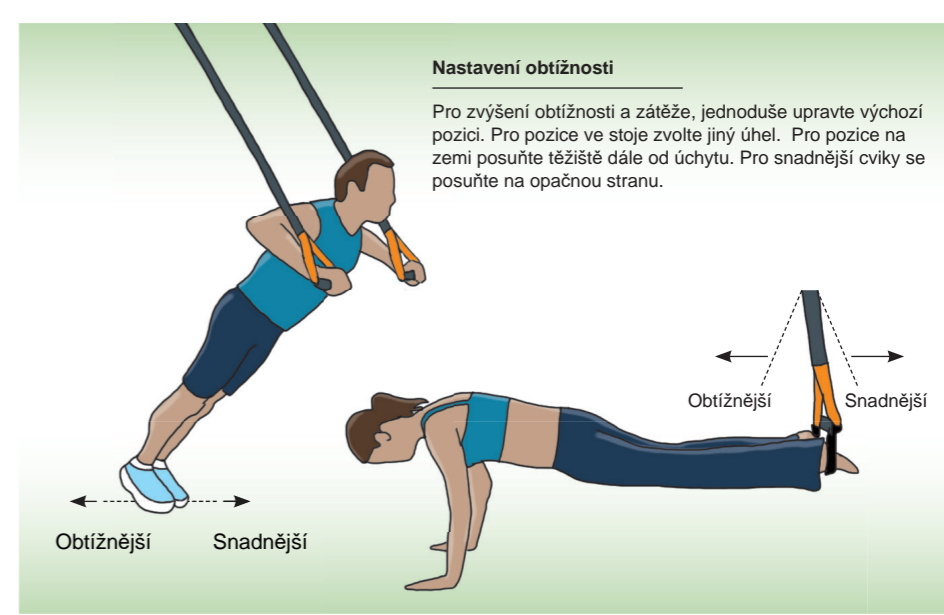
Malou úpravu délky můžete provést pomocí černé kovové spojky na horní části popruhu. (Obrázek B)

Přidávající části můžete jakkoliv nastavit připojením do D-kroužků na popruzích. (Obrázek C, D a E)

Tréninkové možnosti

Díky cross fit trainer soustavě můžete provádět široké spektrum cviků (obrázky níže). Úroveň obtížnosti změníte postojem bližší nebo dále od bodu uchytu (obrázek vpravo).

Všechny popsané cviky můžete provádět také s kládkou. Cviky s kládkou jsou více obtížné než jen s popruhy.



CHEST PRESS /Kliky

Postavte se obráceně od systému s pažemi nataženými v předve v výšce ramen. Udržujte své tělo v jedné rovině - nohy, boky, ramena a hlavu. Žáda mějte zpevněná.

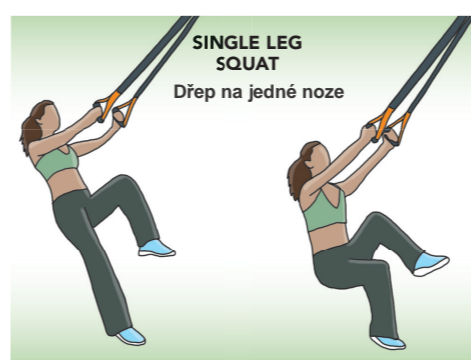
Spustěte hrud směrem k dlaním jako při klikování, držte lokty ve výšce ramen. Natahněte paže a vraťte se do výchozí polohy.



BACK ROW / Veslování

Postavte se čelem k systému s pažemi nataženými směrem k uchytu. Popruhy mějte ve výšce ramen, zakloňte se dozadu s pažemi zkosnými v úhlu 45 stupňů. Tělo mějte zpevněné.

Přitahujte tělo směrem k držadlům, dokud se vaše ruce nebudou nacházet v blízkosti trupu. Udržujte úhel paží 45° k trupu. Pomalu se vraťte do výchozí polohy.



SINGLE LEG SQUAT

Dřep na jedné noze

Postavte se čelem k trenážeru s nataženými pažemi, jen mírně ohnutými, ve výšce ramen. Zvedněte jednu nohu. Trenážer vám poskytne podporu rovnováhy.

Natáhněte volnou nohu dopředu a udejte jeden dřep spodní nohou. Držte správnou pozici těla po celou dobu cviku.

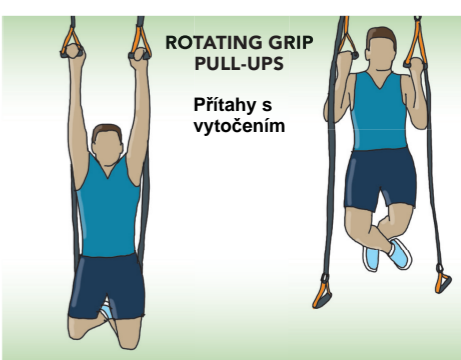


SUSPENDED TRICEPS

Tricepsový klik

Postavte se přímo do středu popruhů a uchopte madla v úrovni pasu, dlaně směřují dovnitř. Pevně madla uchopte. Zatažte na madla směrem dolů, tělo zvedněte vzhůru dokud nebudou obě nohy nahore.

Paže držte rovně, lokty pevně u těla, snižte horní část těla, až ruce dosáhnou úrovně hrudníku. Pomalu se vraťte do výchozí polohy.

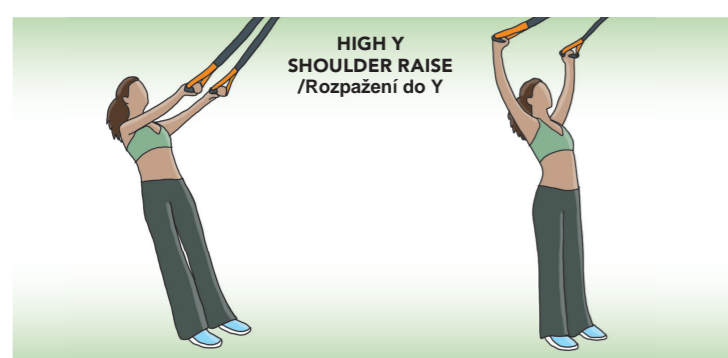


ROTATING GRIP PULL-UPS

Přitahy s vytočením

Postavte se přímo uprostřed obou popruhů a uchopte madla dlaněmi směrem v před.

Táhněte lokty dolů směrem k hrudníku, až se vaše hlava zvedne nad úroveň madel. Během pohybu otočte dlaně o 180 stupňů. Pomalu se vraťte do výchozí polohy.

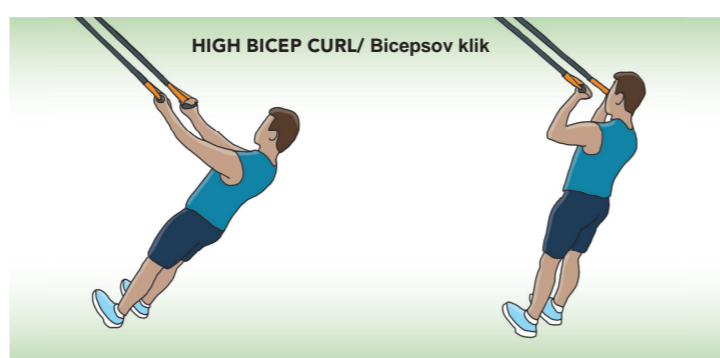


HIGH Y SHOULDER RAISE

/Rozpažení do Y

Postavte se čelem směrem k systému s pažemi nataženými ve výšce ramen. Tělo mějte zpevněné.

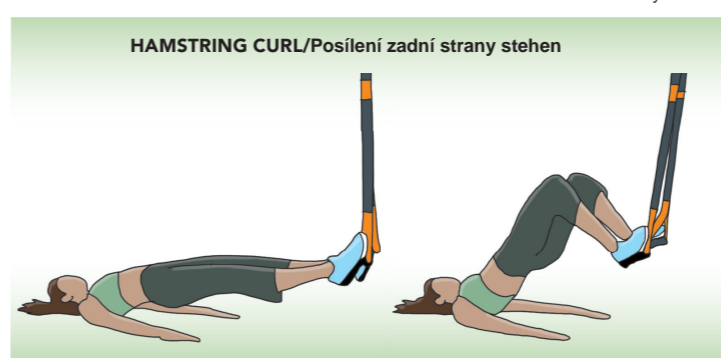
Držte paže natažené a pomalu je zvedejte, dokud nejsou v poloze „Y“: široce nad hlavou. Pomalu se vraťte do výchozí polohy.



HIGH BICEP CURL/ Bicepsový klik

Postavte se čelem směrem k systému, paže natažené k němu ve výšce ramen. Ohněte se dozadu. Tělo držte rovně a zpevněné.

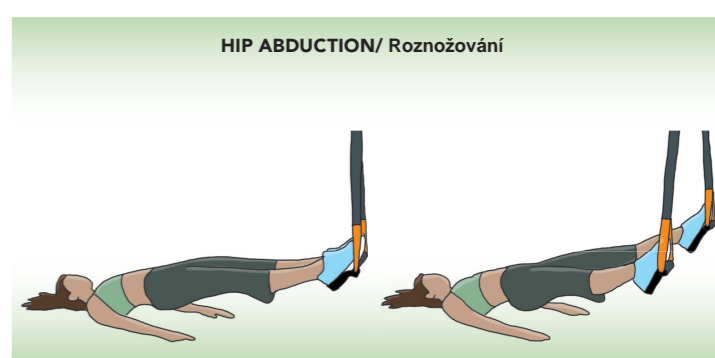
Zpevněte horní část paží a přitahujte ruce k ramenům. Vaše boky by měly být po celou dobu cvičení stabilní. Pomalu se vraťte do výchozí polohy.



HAMSTRING CURL/Posílení zadní strany stehů

Lehněte si na záda a chodidla dejte do popruhů. Zvedněte boky z podlahy tak, tělo držte v úplné rovnováze.

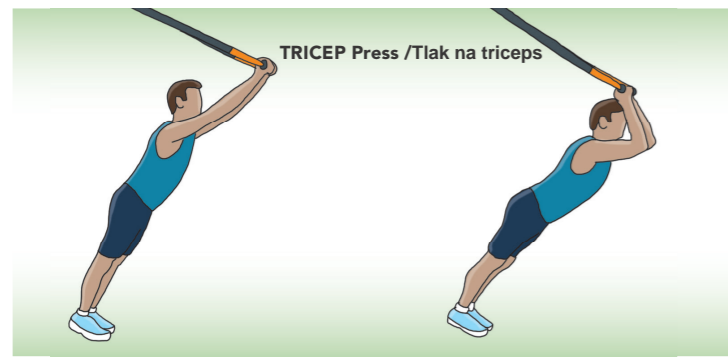
Chodidla mějte zafixovaná a zvedněte zadek. Přitahujte nohy směrem k hýždím. Pomalu se vraťte do výchozí polohy.



HIP ABDUCTION/ Roznožování

Lehněte si na záda a chodidla dejte do popruhů. Zvedněte boky z podlahy tak, tělo držte v úplné rovnováze.

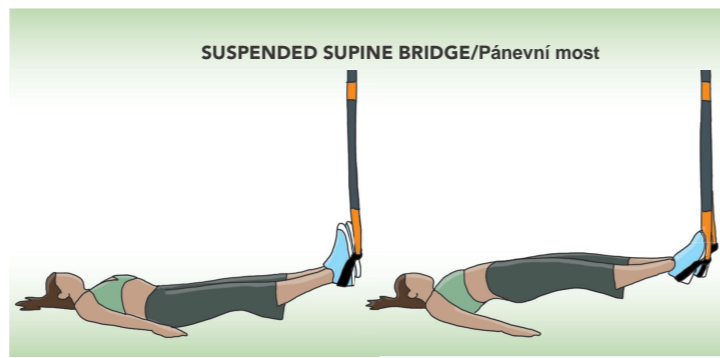
Chodidla mějte zafixovaná a zvedněte zadek. Nohy roztáhněte do šířky jak nejvíce to je možné. Pomalu se vraťte do výchozí polohy.



TRICEP Press /Tlak na triceps

Postavte se zády k systému a ruce natáhněte dopředu. Držte tělo rovně. Vyvarujte se ohybání v pase nebo zakřivení zad.

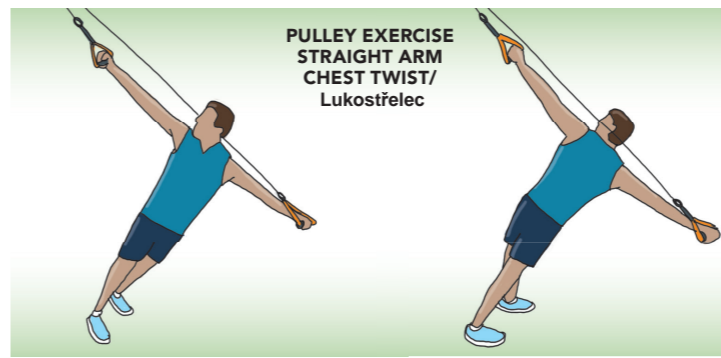
Zpevněte horní část paží, ohněte lokty a klesejte čelem směrem k rukám. Zapojte triceps a vraťte tělo do výchozí polohy.



SUSPENDED SUPINE BRIDGE/ Pánevní most

Vsede umístěte paty chodidla do madel. Lehnete si s rukama vedle těla. Udržujte své břicho a dolní část zad zpevněnou.

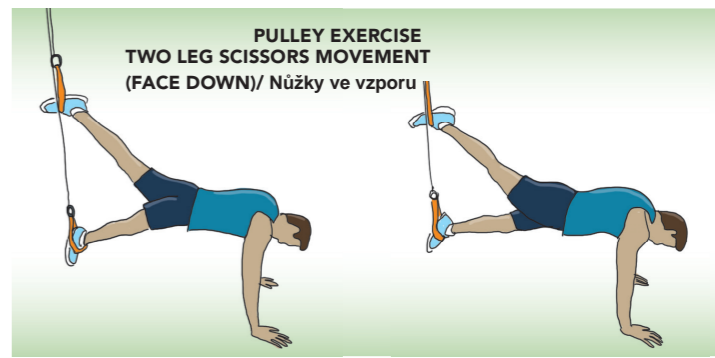
Zvedejte boky nahoru do polohy můstku tak, aby celé vaše tělo bylo v rovině od ramen k patám. Pomalu spusťte boky a vraťte se do výchozí polohy.



PULLEY EXERCISE STRAIGHT ARM CHEST TWIST/ Lukostřelec

Stoupněte si bokem od hlavních popruhů a mírně se nakloňte dopředu s pažemi nataženými přímo ve výšce hrudníku.

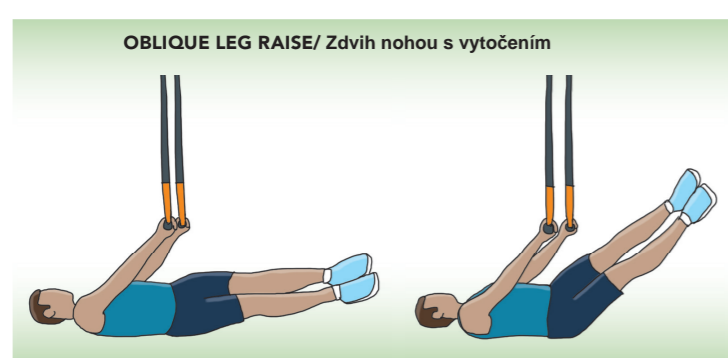
Poté natáhněte levou paži dopředu a dolů a pravá paže se otáčí nahoru. Natáhněte pravou ruku dolů a dopředu a levá paže se otáčí nahoru doleva.



PULLEY EXERCISE TWO LEG SCISSORS MOVEMENT (FACE DOWN)/ Nůžky ve vzpору

Umístěte obě nohy (prsty dolů) do madel, přímo pod kotěvním bodem. Držte High Plank (Prkno) s oběma rukama přímo pod rameny.

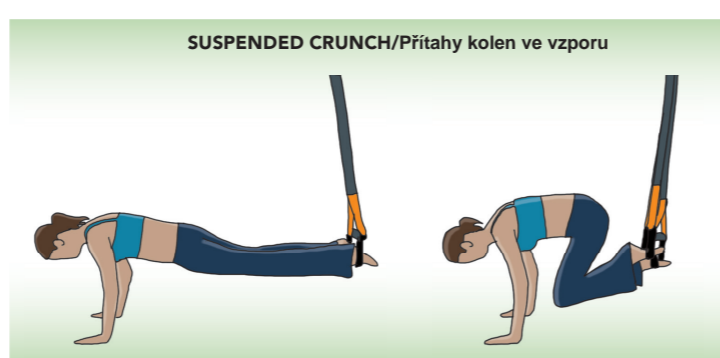
Tlačte pravou nohu dolů a levá noha se zvedá vzhůru. Boky jsou zvednuté. Pak tlačte levou nohu dolů a pravá noha se zvedne nahoru.



OBLIQUE LEG RAISE/ Zdvih nohu s vytočením

Lehněte si na záda, držte madla s pažemi pod úhlem 45 stupňů. Tlačte madla směrem dolů pro zintenzivnění cviku. Po celou dobu cvičení držte spodní část zad na podlaze.

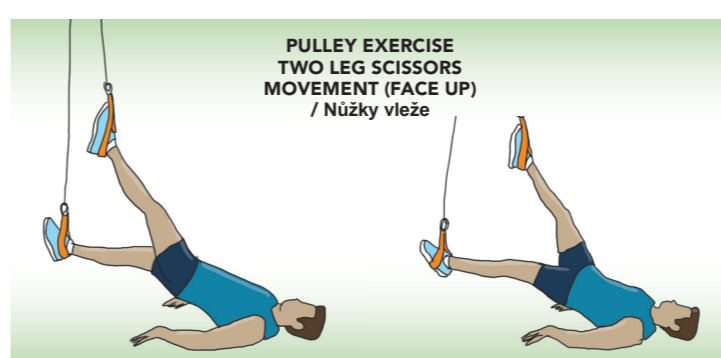
Zvedněte nohy o 90 stupňů a poté je vytočte na jednu stranu od středu těla. Spusťte je co nejvíce dolů a stále udržujte spodní část zad na podlaze. Zvedněte nohy zpět o 90 stupňů a opakujte na druhou stranu.



SUSPENDED CRUNCH/ Přitahy kolen ve vzpору

Klečte zády k systému a protáhněte si prsty nohou skrz madla. Držte tělo zpevněné. (Příliš těžké? Zkuste se opřít o předloktí.)

Zvedněte boky a přitahujte obě kolena k hrudníku. Pomalu se vraťte do výchozí polohy.



PULLEY EXERCISE TWO LEG SCISSORS MOVEMENT (FACE UP)/ Nůžky vleže

Začněte vsede na zemi. Umístěte obě chodidla do madel a lehněte si na záda s nohama přímo pod kotěvním bodem. Zatažte paty dolů a zvedněte boky nahoru.

Tlačte pravou nohu dolů a levá noha se zvedá vzhůru. Držte zpevněné boky. Dávejte levou nohu dolů a pravá noha se zvedá nahoru.



PULLEY EXERCISE FORWARD ARM SWING/ Předpažení na kládce

Postavte se směrem pryč od popruhů. Mírně se nakloňte dopředu s pažemi rovnými, dlaněmi dolů.

Zvedněte pravou paži nahoru, zatímco levá paže tlačí dolů. Zatažte pravou ruku dolů, zatímco levá paže se pohybuje nahoru nad hlavou.