

HAMMER

posilovací lavice

Bermuda

Návod k montáži a cvičení

- Bezpečnostní opatření
- Výkres rozložené sestavy
- Výkres jednotlivých dílů
- Sada šroubů
- Kusovník
- Návod k montáži
- Návod ke cvičení
- Záruční podmínky

č. výr.: 45042

ID. č.: 107071

Bezpečnostní opatření

DŮLEŽITÉ

Abyste se vyvarovali zranění a/nebo nehod, přečtěte si prosím následující pravidla a dodržujte je:

1. Smontujte lavici tak, jak je popsáno v návodu. Ujistěte se, že jsou všechny šrouby a matice utažené.
2. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice pevně utažené.
3. Nikdy necvičte sami. Nechte někoho, aby vám při vzpírání asistoval.
4. Nenechávejte po tréninku dlouhou činku ležet na stojanu, ale položte ji na zem.
5. Nasazení nových závaží nebo výměnu závaží provádějte vždy na zemi, nikdy na stojanu.
6. Postavte přístroj na pevný a rovný podklad a použijte prosím ochrannou podložku.
7. Nedovolte dětem, aby si hrály s přístrojem nebo v jeho blízkosti.
8. Na posilovací lavici nestoupejte ani si na ni neklekejte.
9. S posilovací lavicí trénujte jen stanoveným způsobem.
10. Před začátkem kondičního tréninku se vždy nechte nejprve vyšetřit lékařem!

Maximální zátěž posilovací lavice činí:

rovná a nakloněná lavice:	130 kg (včetně tělesné hmotnosti + použitých závaží)
napínač nohou:	40 kg
motýlek (každá strana):	30 kg
stojan na činky:	55 kg

DŮLEŽITÉ

Krabice a obalový materiál je nutno uschovat, protože v záručních případech je přístroj možno vzít zpět jen v originálním balení.

Před zahájením montáže si prosím přesně pročtěte tento návod!

Výkres rozložené sestavy = str. 3

Výkres jednotlivých dílů = str. 4

Sada šroubů

Sechskantschraube = šroub se 6HR hlavou

Sicherungsmutter = pojistná matice

Unterlegscheibe = podložka

Kusovník

Pozice	Označení	Množství
1	opěra pro držák činek (pravá)	1
2	opěra pro držák činek (levá)	1
3	hlavní rám	1
4	přední opěra	1
5	příčná vzpěra	1
6	rameno pro motýlka, pravé	1
7	rameno pro motýlka, levé	1
8	jednotka napínače nohou	1
9	profil opěrky	2
10	polstrovaní sedáku	1
11	opěrka zad	1
12	trubka pro motýlkové rameno	2
13	výztužná deska pro příčnou vzpěru	2
14	trubka pro napínač nohou	3
15	tyč pro opěrku zad	1
16	pojistný kolík	2
17	koncová krytka, pravouhlá, velká 38mm	15
18	koncová krytka, pravouhlá, malá 25mm	4
19	pouzdro 1''	1
20	koncová krytka, kulatá Ø28	3
21	koncová krytka, kulatá Ø25	10
22	koncová krytka, kulatá Ø22	2
23	koncová krytka, kulatá Ø19	2
24	aretační šroub	1
25	pojistná spona Ø28	3
26	napínací pružina pro motýlková ramena	2
27	polstrovaný váleček	8
28	plastové pouzdro	4
29	plastový kryt	2
30	krátká činka	2
31	dlouhá činka	1
32	pojistná spona pro krátkou a dlouhou činku Ø30	6
33	koncová krytka, kulatá pro krátkou a dlouhou činku Ø30	6
34	závaží 5 kg	4
35	závaží 2,5 kg	2
36	šroub se 6HR hlavou M10 x 130	1
37	šroub se 6HR hlavou M10 x 75	1
38	šroub se 6HR hlavou M10 x 60	2
39	šroub se 6HR hlavou M10 x 58	4
40	šroub se 6HR hlavou M8 x 38	4
41	šroub se 6HR hlavou M8 x 16	4
42	šroub se 6HR hlavou M10 x 20	2
43	pojistná matice M10	8
44	podložka Ø10	18
45	podložka Ø8	8

Návod k montáži

Řiďte se prosím podle výkresů jednotlivých dílů, výkresů montážních kroků a čísel dílů.

Při upevňování **pohyblivých dílů** dbejte na to, abyste pojistné matice utáhli jen natolik, aby nebyla omezena pohyblivost dílů. Tím se vyvarujete nežádoucího opotřebení případně ztížení pohyblivosti.

Doporučujeme, aby byly **šrouby nejprve utaženy rukou** a po ukončení montáže výsledně zafixovány.

Přečtěte si nejprve návod pro celý pracovní krok!

Krok 1:

Sešroubujte levou opěru pro držák činek (1) a pravou opěru pro držák činek (2) s příčnou vzpěrou (5). Pro sešroubování použijte na každé straně příčné vzpěry (5) dva šrouby se 6HR hlavou (39), čtyři podložky (44), výztužnou desku (13) a dvě pojistné matice (43).

Mezi levou a pravou opěru pro držák činek (1, 2) nasuňte tyč pro opěrku zad (15) do individuálně požadované polohy otvorů.

Krok 2:

Přimontujte levé motýlkové rameno (6) na levou opěru pro držák činek (1) a pravé motýlkové rameno (7) na pravou opěru pro držák činek (2). Pro upevnění motýlkových ramen použijte pro každé rameno jednu pojistnou pružinu (26) a dvě plastová pouzdra (28).

Na levé a pravé motýlkové rameno (7, 6) upevněte kulatou trubku (12) za pomoci podložky (44) a šroubu se 6HR hlavou (42). Na kulatou trubku (12) nasuňte polstrovaný váleček (27). Příslušným způsobem upevněte pojistnou sponu (25).

Krok 3:

Hlavní rám (3) upevněte na úchyt příčné vzpěry (5) v předním otvoru. Sešroubujte hlavní rám (9) s příčnou vzpěrou (5) za použití šroubu se 6HR hlavou (38), dvou podložek (44) a pojistné matice (43). Do zadního otvoru zastrčte pojistný kolík (38).

Druhý konec hlavního rámu (3) sešroubujte s přední opěrou (4) za použití šroubu se 6HR hlavou (38), dvou podložek (44) a pojistné matice (43).

Aretační šroub (24) našroubujte zespodu do hlavního rámu (3).

Krok 4:

Upevněte oba profily opěrky (9) na spodní stranu opěrky zad (11) za pomoci čtyř šroubů se 6HR hlavou (40) a čtyř podložek (45). Nyní upevněte přední konec profilů opěrky (9) na hlavní rám (3) za pomoci šroubu se 6HR hlavou (36), obou podložek (44) a pojistné matice (43).

Prostrčte trubku napínače nohou (14) skrz horní otvor na předním dílu hlavního rámu (3) a nasuňte oba polstrované válečky (27).

Krok 5:

Upevněte jednotku napínače nohou (8) pomocí šroubu se 6HR hlavou (37), dvou podložek (44) a pojistné matice (43) na přední díl přední opěry.

Pro plné vybavení napínače nohou strčte dvě trubky napínače (14) do příslušných otvorů na jednotce napínače nohou (8) a nasuňte na levou a pravou stranu trubek napínače (14) polstrované válečky (27).

Na jednotku napínače nohou (8) upevněte pojistnou sponu (25).

Sedadlo (10) přišroubujte čtyřmi šrouby se 6HR hlavou (41) a čtyřmi podložkami (45) na hlavní rám (3).

Pozor!

Nyní všechny šrouby dotáhněte.

Sklapnutí posilovací lavice

Váš tréninkový přístroj byl kvůli úspoře místa koncipován jako sklapovací. Následně jsou zobrazeny pokyny pro sklapování:

Návod k tréninku

Tipy pro trénink a technické pokyny:

(Pozor: Fotografie, které jsou zde uvedené, nejsou identické s Vaším přístrojem. Základní varianty cvičení je ale možno ukázat.)

Dříve než zahájíte tréninkový program, přečtěte si prosím nejprve celý tento návod s tipy a technickými poznámkami.

Nechte se prosím vždy nejprve prohlédnout lékařem, než začnete s tréninkem.

ZAHŘÁTÍ: NIKDY prosím nezačínáte trénink, aniž byste se předtím zahřáli. Abyste se vyvarovali přetížení, natržení šlach a svalových křečí, provádějte vždy pět až deset minut před tréninkem protahovací cviky (výborně se k tomu hodí jóga) nebo prostrná.

VOLBA ZÁVAŽÍ: Abyste zjistili, jakou hmotnost závaží pro různé cviky potřebujete, musíte během prvních tréninků trochu experimentovat. Zvolte závaží, o kterém si myslíte, že s ním můžete provést minimální počet opakování. Potom cviky proveďte. Pokud by závaží bylo příliš těžké, přerušete prosím trénink a zkuste to s lehčím závažím. Pokud by pro Vás bylo lehké provést všechna opakování, aniž byste zaznamenali příjemnou únavu svalů, je Vámi zvolené závaží příliš lehké. V tomto případě při příštím tréninku zvýšte závaží. Jakmile naleznete své výchozí závaží, měli byste se časem pokusit postupně zvyšovat počet opakování tj. sestav, dokud nebudete moci provést maximální počet opakování.

TRÉNINKOVÝ PARTNER: Při cvičení s činkou na Vaší lavici byste měli vždy trénovat s tréninkovým partnerem. Z bezpečnostních důvodů by měl být vždy přítomen tréninkový partner, aby Vám pomohl při zvedání činek a také při odkládání činek na posilovací lavici, pokud by to bylo zapotřebí. Kromě toho bude s tréninkovým partnerem Váš trénink také efektivnější a zajímavější.

OPAKOVÁNÍ A SESTAVA: V tomto návodu ke cvičení byl pro každý cvik ponechán prostor ohledně počtu opakování a sestav. Začínáte vždy s minimálním počtem a zvyšujete Váš výkon až do maximálního počtu. Toto pravidlo platí i pro sestavy. Začněte s nejmenším a potom zvyšujte na největší počet sestav. Po každé sestavě si vždy udělejte asi 1 až 2 minuty přestávku. Nechte si minimálně 3 až 4 týdny času, než dosáhnete maximálního počtu sestav.

Řiďte se přibližně následujícím základním pravidlem: Když chcete přibrat na váze

a objemu, provádějte nižší počet opakování (6-10) a používejte přitom těžká závaží. Když chcete svou tělesnou váhu a objem snížit, provádějte více opakování (cca 15-20) a používejte přitom menší závaží.

- JAK ČASTO TRÉNOVAT:** Doporučujeme Vám trénovat ob den. Výjimku tvoří břišní cviky a cviky na snížení tělesného objemu, např. cviky na hýždě a stehna pro ženy. Tato cvičení by měla být prováděna denně. Jiný systém, který je úspěšně praktikován pokročilými, spočívá v tom, že se vždy jeden den trénuje horní polovina těla a další den dolní polovina těla.
- CVIČEBNÍ ÚBOR:** Při tréninku nenoste příliš těsné oblečení. Doporučujeme bavlněné šortky a tričko za teplého a tréninkovou soupravu z polyesteru, akrylu nebo bavlny za chladného počasí.
- NEJLEPŠÍ ČAS PRO TRÉNINK:** „Nejlepší čas pro trénink“ neexistuje. Důležité je pouze, abyste trénovali tehdy, když jste plni energie. Někteří lidé se cítí lépe, když trénují již brzo ráno, zatímco jiní trénují raději večer. Čas, který je pro Vás nejlepší, můžete zjistit jen pokusem. Měli byste ale trénovat vždy nejprve dvě hodiny PO jídle a nikdy méně než hodinu PŘED jídlem.
- DIETA:** Existuje téměř nekonečné množství diet a konceptů stravování. Všeobecně platné pravidlo nelze sestavit. Správné stravování je ovšem mimořádně důležité. Někteří odborníci ho dokonce považují za nejdůležitější příspěvek k tělesné kondici. Nemůžete se tělesně zlepšit, když se budete živit pouze nedostatečnou stravou. Vynechejte proto ze svého jídelníčku potraviny, které nemají žádnou vlastní výživnou hodnotu. Obstarejte si dobrou knihu o stravování a začněte Váš program dosažení lepšího fyzického stavu se správnými potravinami, které Vám pomohou dosáhnout Vašeho cíle. **NEZAPOMÍNEJTE:** Člověk je to, co jí. **POZNÁMKA:** Trénujte vždy nejprve jednu až dvě hodiny PO jídle.

Posilování s činkami pro ženy

Zde popsané cviky s krátkými a dlouhými činkami mohou provádět ženy stejně jako muži.

Ženy mají v podstatě stejné svalstvo jako muži. Proto mohou použít stejná cvičení, jaká používají pro trénink svalů muži.

U žen, které zvedají závaží, se vyvine pevné a dobře tvarované svalstvo, ale z důvodu silnější podkožní tukové vrstvy oproti mužům nevznikají žádné boule. Jejich tělo si navíc zachová ženské tvary, a trénink se závažím vylepší linii prsou a obrysy těla a zpevní zadek a stehna.

Známí fyziologové zjistili, že větší svalstvo mužů má původ v mužském hormonu testosteronu. Také ženy produkují tento hormon, ale jen v minimálním množství. Z tohoto důvodu mohou ženy bez starostí zvedat činky a tímto způsobem zlepšovat svou postavu, aniž by se jim vytvořily velké boulovité svaly. Tímto způsobem dosáhnete rychlejších a trvalejších výsledků než je tomu u dříve doporučených cvičení.

Návod k tréninku

Důležité!

Dříve než začnete s tréninkem, zajistěte prosím všechna závaží po naložení pojistným klipem. Při nedodržení mohou vzniknout poranění způsobená spadnutím závaží.

1. Vzpírání s dlouhou činkou (rovná lavice)

Položte se na lavici na záda, pokud možno tak, abyste nebyli prohnutí v kříži (ohnout nohy). Zvedněte dlouhou činku z držáku a držte ji v natažených rukou nad Vaší hlavou.

A. Rovnoměrně přibližujte činku až k Vaší hrudi, zatímco se nadechujete.

B. Poté zvedejte činku nahoru, dokud nejsou Vaše paže opět úplně natažené. Přitom vydechnete.

Provedte 1 až 3 sestavy po 8 až 10 opakováních.

ROZVÍJÍ, POSILUJE A ZPEVŇUJE PRSNÍ SVALSTVO (PECTORALIS) A ZADNÍ NADLOKTÍ.

2. Vzpírání na nakloněné lavici (dlouhá činka)

Položte se na lavici na záda se široce roztaženýma nohama a pevně se nohama zapřete o podlahu. Váš tréninkový partner (pokud ho máte) by Vám přitom měl pomoci vzepřít dlouhou činku do výšky a sice až do délky paží.

A. Rovnoměrně přibližujte činku až k Vaší hrudi, zatímco se nadechujete.

B. Poté zvedejte činku zpátky do výchozí polohy, dokud nejsou Vaše paže opět úplně natažené, přitom vydechnete.

Provedte 1 až 3 sestavy po 8 až 10 opakováních.

Poznámka: Vaše svalstvo bude lépe vytrénované, když budete během tréninku měnit sklon lavičky. Vyzkoušejte během každého tréninku 1 až 2 nastavení lavičky.

ROZVÍJÍ, POSILUJE A ZPEVŇUJE HORNÍ PRSNÍ SVALSTVO (PECTORALIS), PŘEDNÍ RAMENNÍ SVALSTVO (DELTOVÉ SVALY) A ZADNÍ NADLOKTÍ (TRICEPS).

3. „Létání“ s pokrčenými pažemi (krátké činky, nakloněná lavice)

Položte se na záda na nakloněnou lavici a zapřete se nohama o podlahu.

Krátké činky držte na délku paží nad sebou. Vaše dlaně by přitom měly ukazovat k sobě a krátké činky by měly být od sebe vzdáleny cca 15 cm.

A. Lehce ohněte lokty a pohybujte krátkými činkami z boku těla tak daleko dolů, jak je to možné. Přitom se zhluboka nadechujete. Ruce přitom ale prosím zcela nenatahujte.

B. Nyní Vaše paže pomalu zvedejte, dokud se krátké činky opět nenacházejí ve své výchozí pozici (vzdálené od sebe cca 15 cm). Přitom vydechujte.

Provedte 1 až 3 sestavy po 10 až 15 opakováních.

ROZŠIŘUJE HRUDNÍ KOŠ A ROZVÍJÍ HORNÍ PRSNÍ SVALSTVO (PECTORALIS).

4. Posilování s krátkými činkami

Posadte se na přední konec lavice. Dolů nataženými rukama držte krátké činky.

Nyní střídavě zvedejte krátké činky pomalu a rovnoměrně nahoru, dokud Vaše paže netvoří pravý úhel.

Provedte 1 až 3 sestavy po 8 až 10 opakováních.

ROZVÍJÍ, POSILUJE A ZPEVŇUJE PŘEDNÍ NADLOKTÍ (BICEPS).

5. Napínání obou nohou

Posadte se na lavici tak, aby Vaše kolenní jamky byly na konci polstrování sedadla. Vaše kotníky by přitom měly být pod dolním polstrováním válečkem. Opřete se rukama dozadu.

A. Rovnoměrným pohybem zvedejte tyč, dokud nejsou Vaše nohy zcela napnuté. Přitom vydechujte. Vydržte v této poloze asi 2 sekundy.

B. Nyní Vaše nohy opět pomalu spouštějte do výchozí polohy. Přitom se nadechujte. Toto cvičení je možno také provádět vždy střídavě s jednou nohou.

Provedte 1 až 3 sestavy po 12 až 15 opakováních.

ROZVÍJÍ PŘEDNÍ SVALSTVO HORNÍCH STEHEN (QUADRICEPS) A POSILUJE KOLENA.

6. Veslování s podhmatem

Posadte se na přední konec lavice. Uchopte hranatou tyč „podhmatem“ (dlaně ukazují směrem nahoru). Měli byste přitom sedět rovně a mít paže natažené dopředu.

A. Přitahujte tyč k hrudi, dokud se jí nedotkne nebo k ní není velice blízko. Přitom vydechněte.

B. Nyní pouštějte tyč znovu do výchozí polohy. Přitom se nadechněte.

Provedte 1 až 3 sestavy po 10 až 15 opakováních.

ROZVÍJÍ NADLOKTÍ (BICEPS) A HORNÍ ZÁDA (LATISSIMUS DORSI).

7. Veslování s nadhmatem

Posadte se na přední konec lavice. Uchopte hranatou tyč „nadhmatem“ (dlaně ukazují směrem dolů). Měli byste přitom sedět rovně a mít paže natažené dopředu.

A. Přitahujte tyč k hrudi, dokud se jí nedotkne nebo k ní není velice blízko. Přitom vydechněte.

B. Nyní pouštějte tyč znovu do výchozí polohy. Přitom se nadechněte.

Provedte 1 až 3 sestavy po 10 až 15 opakováních.

ROZVÍJÍ HORNÍ ZÁDA (LATISSIMUS DORSI) A PŘEDLOKTÍ.

8. Ohýbání obou nohou

Položte se na lavici na břicho tak, aby obě nohy přečnívaly přes okraj lavice. Zadní strana Vašich kotníků by přitom měla být tlačena proti polstrované hranaté tyči.

A. Nyní tlačte tyč nahoru až do pravého úhlu. Přitom vydechněte.

B. Nyní Vaše nohy opět pomalu spouštějte až do výchozí polohy. Přitom se nadechněte.

Provedte 1 až 3 sestavy po 12 až 15 opakováních.

ROZVÍJÍ, TVARUJE A VYTVÁŘÍ SVALSTVO ZADNÍCH STEHEN (BICEPS FEMORIS), ROVNĚŽ TRÉNUJE KOLENA.

9. Motýlek

Položte se na rovnou lavici tak, aby Vaše hýždě ležely na lavici a Vaše nohy byly pohodlně roztažené. Vaše předloktí položte zespodu na polstrované válečky.

A. Oběma rukama současně tlačte rovnoměrně nahoru. Přitom vydechněte.

B. Pomalu spouštějte ruce opět zpět do výchozí polohy. Přitom se nadechněte.

Provedte 1 až 4 sestavy po 10 až 15 opakováních.

ROZVÍJÍ, POSILUJE A ZPEVŇUJE PRSNÍ SVALSTVO (PECTORALIS).

Další cvičení s krátkou činkou

10. Veslování v předklonu s krátkou činkou

Opřete se levým kolenem a levou paží o sedadlo případně lavici. Přitom držte horní polovinu těla napnutou. Držte krátkou činku tak, aby dlaně ukazovaly dovnitř, a natáhněte paži.

A. Pomalu a rovnoměrně zvedejte krátkou činku až k hrudi. Přitom vydechujte.

B. Nyní krátkou činku opět pomalu spouštějte, dokud nedosáhne výchozí polohy. Přitom se nadechujte.

Stejný cvik se provádí příslušným způsobem obráceně druhou stranou těla.

Provedte 1 až 3 sestavy po 8 až 10 opakováních.

ROZVÍJÍ, POSILUJE A ZPEVŇUJE ZADNÍ SVALSTVO RAMEN (DELTOVÝ SVAL).

11. Posilování ramen bočním zdvihem

Posadte se na lavici a záda držte rovně. Horní polovinu těla držte napnutou. Držte krátké činky tak, aby dlaně ukazovaly dovnitř, a paže nechte viset dolů.

A. Zvedejte krátké činky z výchozí pozice pomalu půlkruhem až do výše ramen. Tam držte krátké činky několik sekund.

B. Krátké činky potom tou samou dráhou spouštějte dolů, dokud se znovu nedotknou ve výchozí poloze.

Provedte 1 až 3 sestavy po 8 až 10 opakováních.

ROZVÍJÍ, POSILUJE A ZPEVŇUJE STŘEDNÍ SVALSTVO RAMEN (DELTOVÝ SVAL).

Další cvičení s dlouhou činkou

12. Posilování ramen vzpíráním dlouhé činky oběma rukama (vsedě)

Uchopte dlouhou činku na šířku ramen a pohybujte tyčí k Vaší hrudi. Měli byste přitom sedět na předním okraji lavice.

A. Nyní rovnoměrně vzpírejte dlouhou činku až na délku paží nad hlavu, zatím co vydechujete. Přitom se neopírejte a prosím neprovádějte pohyb trhaně.

B. Dlouhou činku spouštějte za hlavu. Přitom se nadechujte.

Provedte 1 až 3 sestavy po 8 až 10 opakováních.

ROZVÍJÍ PŘEDNÍ A BOČNÍ SVALSTVO RAMEN (DELTOVÉ SVALY) A ZADNÍ SVALSTVO PAŽÍ (TRICEPS).