

Vybrali jste si fitness stroj značky DOMYOS. Děkujeme Vám za důvěru. Značku DOMYOS jsme vytvořili, abychom umožnili všem sportovcům udržovat se ve formě. Výrobek vytvořili sportovci pro sportovce. Budeme rádi, jestliže nám zašlete své připomínky a návrhy k výrobkům DOMYOS. Pracovníci obchodu, kde jste stroj zakoupili, jsou Vám k dispozici stejně jako vývojové oddělení společnosti DOMYOS. Další informace naleznete také na [www.DOMYOS.com](http://www.DOMYOS.com). Přejeme vám úspěšný trénink a doufáme, že tento výrobek DOMYOS pro vás bude synonymem potěšení.

## PŘEDSTAVENÍ

Tento fitness přístroj Vám pomůže zpevnit břišní svaly, zejména velké přímé a šikmé břišní svalstvo.

Skládá se z:

- Rámce, který vám umožňuje pomoci si a řídit pohyb.
- Podpěrky hlavy, díky které si nebudete příliš namáhat krční obratle.

## UPOZORNĚNÍ

Než začnete cvičit, poraďte se s lékařem.

To je zvláště důležité pro osoby starší než 35 let nebo osoby, které mají zdravotní problémy, či pokud jste již několik let nesportovali. Před použitím si přečtěte pokyny.

## BEZPEČNOST

**Pro snížení rizika vážného poranění si před použitím výrobku přečtěte následující důležité bezpečnostní pokyny.**

1. Před použitím výrobku si přečtěte všechny pokyny v této příručce. Výrobek použijte pouze k účelu, který je popsán v této příručce. Během celé životnosti tohoto výrobku si příručku uschovejte.
2. Montáž tohoto přístroje musí provést dospělá osoba.
3. Vlastník výrobku se musí ujistit, že všichni uživatelé výrobku jsou vhodným způsobem informováni o způsobech jeho použití.
4. DOMYOS se zříká jakékoliv odpovědnosti týkající se stížností v případě zranění nebo škod způsobených jakékoliv osobě nebo na majetku, jejichž původem bylo použití nebo nesprávné použití tohoto výrobku kupujícími nebo jakoukoliv jinou osobou.
5. Výrobek je výhradně pouze pro domácí použití. Nepoužívejte jej v žádném obchodním prostředí, nepronajímejte jej nebo jej používejte v rámci nějaké instituce.
6. Výrobek používejte uvnitř, na prostorném a plochem místě, mimo dosah vlhkosti a prachu. Ujistěte se, že máte k dispozici dostatečný prostor pro bezpečný přístup a průchod kolem přístroje. Z důvodu ochrany podlahy používejte pod výrobek podložku.
7. Neskládajte výrobek ve vlhkém prostředí (na okraji bazénu, v koupelně, ...)
8. Je na odpovědnosti uživatele, aby před každým použitím zkontroloval a popřípadě dotáhl všechny díly. Všechny opotřebené nebo poškozené části okamžitě vyměňte.
9. Pro ochranu nohou cvičte ve sportovní obuvi. NENOSTE volné oděvy: nebezpečí vtažení do stroje. Před cvičením sundejte šperky.
10. Během cvičení si svažte vlasy, aby vám nepřekážely.
11. Pokud během cvičení pocítíte bolest nebo závratě, okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na svého lékaře.
12. Pokud cítíte, že máte unavené svaly, chvíli si odpočítejte a teprve potom pokračujte. Nepřepínejte své svaly! Mohli byste se tak vyčerpat a způsobit si nějaké zranění.
13. Je třeba neustále dohlížet na to, aby se k výrobku nepřibližovaly děti a domácí zvířata.
14. Ruce a nohy nepřibližujte k součástkám, které jsou v pohybu.
15. Na výrobku neprovádějte žádné úpravy.
16. V případě poškození výrobek dále nepoužívejte a zanechte ho do nejbližšího obchodu Decathlon.
17. Před každým cvičením se vždy dobře rozejděte. S tréninkem začněte pozvolna a stanovte si realistické cíle.
18. Během cvičení se snažte udržovat plynulý a pravidelný pohyb.
19. Jakákoliv montáž/demontáž výrobku musí být prováděna opatrně.

## CVIČENÍ



### CRUNCH (OHNUTÁ KONTRAKCE)

Izoluje horní část břišních svalů.

Výchozí pozice : Položte si hlavu na podložku, položte se na záda, lehce pokrčte nohy a držte se za zápěstí.

Pohyb : Lehce zvedněte hlavu z podlahy, poté pokrčte trup tak, aby se ramena nedotýkala země.

Přestávka. Při narovnávání trupu a napínání břišních svalů vydechněte. Při návratu na zem se nadechněte.



### OBRÁCENÝ CRUNCH

Izoluje spodní část břišních svalů.

Výchozí pozice : Stejná výchozí pozice jako pro CRUNCH. Nedržte zápěstí křečovitě.

Pohyb : Při tomto cvičení byste měli používat výrobek jako kyvadlo a stabilizátor.

Nechte nohy mírně pokrčené a při cviku vydechněte, mírně zvedněte nohy a pánev tak, aby se kolena dostala nad úroveň hrudníku. Přestávka. Při návratu do původní pozice se nadechněte. Začněte znovu.



### CRUNCH CELEK

Zapojuje naráz horní a spodní část břišních svalů, kombinuje pohyby CRUNCH a obrácený CRUNCH.

Výchozí pozice : Stejná výchozí pozice jako pro CRUNCH.

Pohyb : Nechte kolena pokrčená jako pro OBRÁCENÝ CRUNCH, vydechněte a pomalu je zvedejte k hrudníku. Zároveň odlepte ramena od podlahy jako při prvním cvičení CRUNCH. Nadechněte se a pomalu snižujte horní a dolní část těla až do původní pozice. Značněte znovu.



### ŠIKMÉ ZVEDÁNÍ

Izoluje šikmé svaly, které se nacházejí nad žebry.

Výchozí pozice : Hlavu ponechte na podpěře, pokrčte kolena a obraťte je na bok, pomalu zvedněte hlavu a ramena, pokrčte hrudník až do té doby, než se ramena odlepi od země.

Pohyb : Pomalu zvedněte hlavu a ramena, pokrčte hrudník směrem dopředu, dokud se ramena nepřestanou dotýkat podlahy. Při stoupání vydechněte a zapněte břišní svaly, při klesání se nadechněte. Začněte znovu. Poté, co dokončíte jednu sérii, vyměňte si bok.

## POUŽITÍ

### CVIČENÍ

Pokud nejste sportovní typ, během prvních 3 až 4 týdnů dělejte pouze cvičení pro začátečníky. Pokud jde o dech, při posilování byste měli vydechnout a při návratu do původní pozice naopak nadechnout.

To znamená, že při kontrakci břišních svalů vydechnete a při povolení se nadechnete.

Přizpůsobte dýchání rychlosti cvičení tak, abyste nebyli udýchaní.

Cvičení různě obměňujte tak, aby si břišní svaly nezvykly na ustálený rytmus a pořadí cviků.

Přidejte do programu aerobních cvičení, jako jsou chůze, běh, plavání nebo cyklistika.

Mezi jednotlivými tréninky si udělejte alespoň jeden den v týdnu volno a nechte svaly odpočinout.

Je důležité izolovat svaly od svalů břišních a veškeré pohyby kontrolovat.

Vaším cílem by měly být 3 až 4 série na každé cvičení, každá série by se měla opakovat 15-20x.

### ÚROVEŇ ZAČÁTEČNÍK:

Rozehřejte se sérií 10 opakování.

Poté si 30 vteřin odpočiňte.

Začněte znovu se sérií 12 opakování.

30 vteřin si odpočiňte.

Začněte sérií 15 opakování.

30 vteřin až 1 minutu si odpočiňte a pak přejděte k dalšímu cvičení.

Cvičte 3 cvičení ze seznamu.

### ÚROVEŇ STŘEDNĚ POKROČILÝ:

Zahřejte se sérií 12 opakování.

10 až 15 vteřin si odpočiňte.

Poté opakujte 15x.

Odpočiňte si méně než 10 vteřin.

Opakujte 15x.

Při posledních 5 opakováních, zpomalte a soustředte se na kontrakci.

Při těchto 5 opakováních zůstaňte nahoře (břišní svaly jsou staženy) po dobu 5 vteřin.

Než přejdete k dalšímu cvičení, 30 vteřin si odpočiňte.

Cvičte 3 cvičení ze seznamu.

### ÚROVEŇ POKROČILÝ

Zahřejte se sérií 15 opakování.

10 vteřin si odpočiňte.

Pokračujte další sérií 15 opakování.

Při těchto posledních 5 opakováních zůstaňte 5 vteřin nahoře, poté velmi pomalu klesajte do původní pozice. Klesání přitom co nejvíc zbrzdějte (počítejte 5 vteřin, než se vrátíte do původní pozice).

15 vteřin si odpočiňte.

Pokračujte 3. sérií 20 opakování, přičemž při posledních 5 stáhněte svaly na maximum (zastavte se nahoře a pomalu kontrolovaně se spouštějte dolů). Následuje 15 vteřin odpočinku.

Poslední série cvičení bude maximální.

Snažte se při dokonalém provádění a kontrakci břišních svalů cvičení co nejvícekrát opakovat.

Odpočinek 30 vteřin.

Přejděte k následujícímu cvičení.

Cvičte 3 cvičení ze seznamu.

## ÚDRŽBA

Výrobek vyžaduje pouze minimální údržbu. Očistěte ho hubkou namočenou v mýdlové vodě a osušte suchým hadrem. Pravidelně kontrolujte dotažení všech šroubů.

## OBCHODNÍ ZÁRUKA

DECATHLON ručí v případě tohoto výrobku za součástky a za práci za běžných podmínek použití po dobu 5 let na kostru výrobku a 2 roky na díly podléhající opotřebení a práci od data nákupu, kdy se za rozhodný den počítá datum uvedené na pokladní stvrzence.

Povinnost společnosti DECATHLON dle této záruky se omezuje na náhradu nebo na opravu výrobku dle uvážení DECATHLONU.

Všechny výrobky, pro které je záruka použitelná, musí být dodány do některého ze smluvních středisek DECATHLONU, s vyplaceným poštovním, a musí být k nim přiložen dostatečný důkaz o zakoupení.

Tuto záruku nelze použít v případě :

- Škody způsobené během přepravy
- Špatného použití nebo nenormálního použití
- Oprav, které byly provedené nesmluvními technikami DECATHLON
- Použití k obchodním účelům

Tato obchodní záruka nevylučuje zákonnou záruku použitelnou dle dané země a/nebo provincie.

**DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - France**