

TOTAL GYM

Návod k použití

Příručka ke cvičení

(V překladu odkazujeme na obrázky v originální anglické příručce
EXERCISE BOOKLET dodávané společně se strojem.)

Při překladu pro nás byla důležitější srozumitelnost pro širokou veřejnost než lpění na doslovných překladech odborných výrazů.

Blahopřejeme Vám k zakoupení cvičebního stroje Total Gym 1000!

S tímto výrobkem už máte doma vše, co potřebujete abyste mohli začít svoji vlastní cvičební program k vylepšení kondice a zesílení důležitých svalových skupin těla. To je potřebné pro každého z nás, nehlédě na věk, pohlaví nebo fyzickou kondici, a nehlédě na to zda je vaším cílem formování těla, snížení tělesné hmotnosti, udržení zdraví nebo získání energie pro každodenní život.

Silový trénink nejenom posiluje a procvičuje vaše svaly, které používáte každý den ke stání, chůzi nebo zvedání; ale může od základu změnit stavbu Vašeho těla. Redukcí tělesného tuku a zvýšením podílu svalové hmoty vám silový trénink efektivně nastaví váš metabolický „termostat“, tak že při každé činnosti spálíte více kalorií, bez ohledu na to, co právě děláte.

Je to tak snadné – vše co musíte udělat je strávit 15 – 20 minut denně, 3 – 4 dny týdně na svém Total Gymu 1000. Určitě si přečtete tento návod použití velmi pozorně. Je to autorizovaný zdroj informací o vašem Total Gymu 1000.

Pokud budete mít nějaké dotazy k používání Total Gymu 1000, zavolejte nám do zákaznického centra na tel. číslo 387 222 227.

Upozornění: Před prvním použitím si pečlivě přečtete návod k použití a uschovejte návod i pro pozdější nahlédnutí.

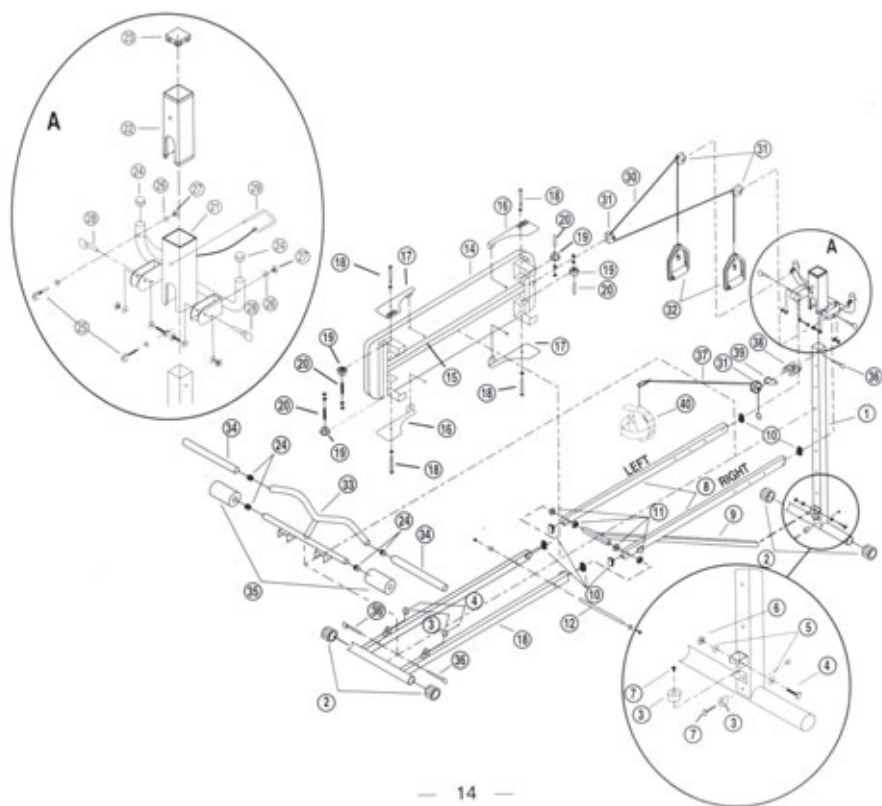
Návod k použití - obsah:

Popis dílů stroje.....	3
Zásady bezpečného používání	5
Sestavení stroje	6
Než začnete cvičit.....	10
Údržba a kontrola.....	11
Příručka ke cvičení.....	13

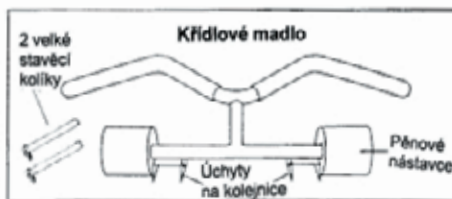
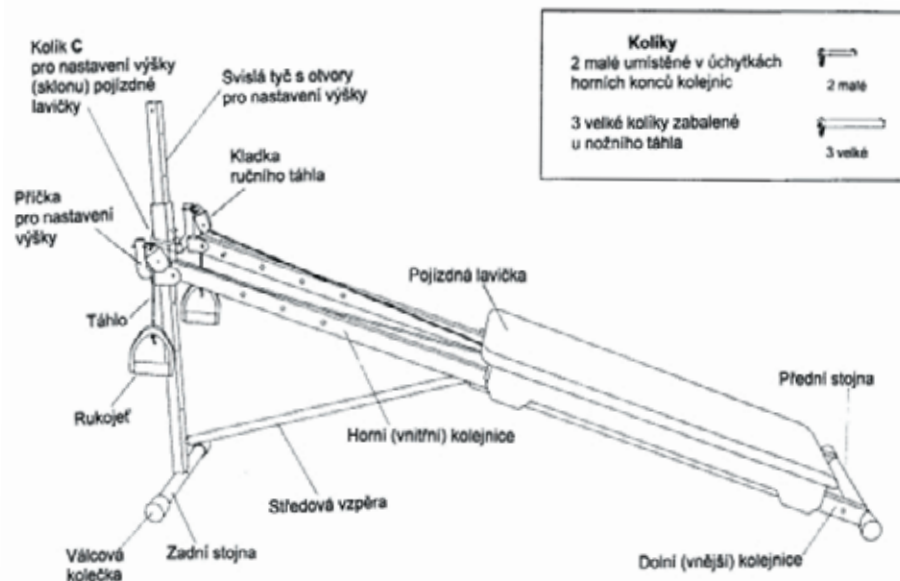
Popis dílů stroje Total Gym:

č.:	díl:	počet kusů:
1	svíslá tyč pro nastavení sklonu	1
2	válcová kolečka	2
3	zarážky	4
4	šrouby	3
5	podložky	14
6	matky	7
7	šrouby	4
8	horní kolejnice (levá a pravá).....	2
9	středová vzpěra	1
10	hranaté krytky	6
11	plastové podložky	4
12	středová osa.....	1
13	dolní kolejnice.....	1
14	lavička	1
15	rám lavičky	1
16	levý ochranný kryt.....	2
17	pravý ochranný kryt.....	2
18	šrouby ochranného krytu	4
19	kolečka.....	4
20	osa koleček.....	4
21	příčka pro nastavení výšky	1
22	plastová podložka	1
23	hranatá krytka.....	1
24	kulaté krytka	2
25	šrouby s očkem.....	2
26	matky šroubů s očkem.....	2
27	krytky matek.....	2
28	bezpečnostní kolíky.....	2
29	kolík C pro nastavení výšky	1
30	kabelové ruční táhlo	1
31	kladky.....	4
32	madla ručního táhla.....	2
33	křídlové madlo.....	1
34	rukojeť.....	2
35	pěnové nástavce	2
36	kolíky	3
37	nožní táhlo	1
38	úchytky nožního táhla	1
39	kroužek tvaru D	1
40	třmen.....	1

Návod k použití



Popis stroje TOTAL GYM



Délka: - složený stroj: 128 cm
 - rozložený: 224 cm
 Výška: složený stroj: 22 cm
 rozložený: 112 cm
 Šířka: 41 cm
 Hmotnost: 26.1 kg
 Maximální hmotnost cvičence: 124 kg

Zásady bezpečného používání

UPOZORNĚNÍ: Nebudete-li se řídit bezpečnostními instrukcemi v tomto návodu, můžete si způsobit vážná zranění.

Než začnete cvičit podle tohoto nebo jakéhokoli jiného programu, projednejte to se svým lékařem nebo jiným zdravotníkem, který Vám může pomoci při sestavení cvičebního programu optimálního pro Váš věk, zdravotní stav a fyzickou kondici. To je zvláště důležité, pokud je Vám více než 35 let a nebo jste měli problémy se srdcem.

Návod k použití

Nepřeceňujte své síly. Přestaňte cvičit a kontaktujte lékaře, jakmile ucítíte bolesti nebo tlak v prsou, nepravidelný tep, těžké dýchání nebo se Vám udělá nevolno.

Tento výrobek je určen pro domácí použití. Není určen pro komerční nebo veřejné používání. Používejte jej pouze podle návodu. Nestoupejte na něj.

Při cvičení by měl vždy být **přítomen dospělý**. Nepřibližujte prsty, volné části oděvu a vlasy k pohyblivým částem stroje.

Zkontrolujte svůj stroj před každým začátkem cvičení a přesvědčte se o jeho bezchybné funkci. Nepoužívejte jej, pokud se všechny pohyblivé součásti nepohybují správně.

Používejte stroj zásadně na koberci.

Používejte pouze doplňky doporučené výrobcem.

Buďte vždy velmi opatrní při sedání nebo lehání na stroj, stejně tak při vstávání a zabraňte tak svému poranění.

Sestavení stroje

UPOZORNĚNÍ: Udržujte prsty, volný oděv, domácí zvířata a děti v bezpečné vzdálenosti od pohyblivých částí stroje, zabráníte tak poranění. Vždy, než začnete cvičit, přesvědčte se, zda kolíky C pro nastavení výšky a ostatní kolíky jsou správně zasunuty na svých místech. Před sestavováním si prohlédněte popis dílů stroje

1. Vytáhněte složený stroj z přepravní krabice. Odstraňte ze stroje všechny balící materiál a přepravní umělohmotné stahovací spony. **3 velké zajišťovací kolíky** jsou umístěny v krabici s nožním táhlem.

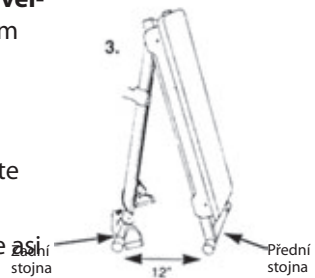
2. Položte složený Total Gym na podlahu a vyndejte z obalu křídlové madlo. Nechte si k rozložení dostatek místa na obou koncích stroje. Pojízdnou lavičku posuňte co nejbližší k přední stojně.

3. Postavte složený stroj na stojny a roztáhněte je od sebe tak na 30cm (viz obr. 3).

4. Uchopte jednou rukou rám (viz obr.3) stojícího stroje uprostřed (nyní nahoře), na straně, kde není pojízdná lavička. Druhou rukou pomalu odtahujte zadní stojnu s kolečky a tím pomalu roztahujte stroj tak, až zůstane roztažený ležet na podlaze. (obr. 4). Rám držte pevně a pomalu jej spouštějte k zemi, nenechte jej samovolně spadnout na podlahu!

5. **TYP 1:** (součástí stroje je pružinový kolík s velkou umělohmotnou hlavou)

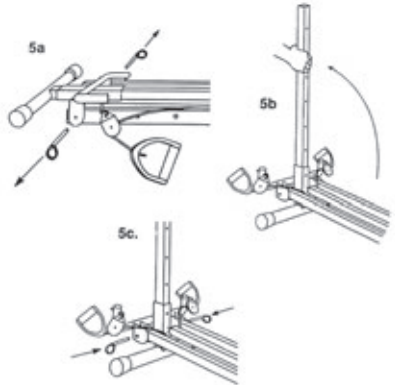
a) Povytáhněte z konstrukce pružinový zajišťovací



Návod k použití

kolík s velkou plastickou hlavou, který nahrazuje dva malé kolíky *na obr. 5a*

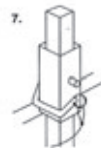
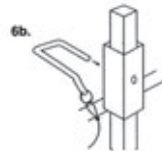
- b) Uchopte tyč s otvory k nastavení sklonu a zvedněte ji do svislé polohy (*viz obr. 5b*)
- c) Zajišťovací pružinový kolík zapadne sám do aretační polohy (*tím nahradí dva kolíky na obr. 5c*) a zabezpečí svislou tyč proti sklopení k lavičce.
5. **TYP 2:** (v krabici s nožním táhlem jsou umístěny 2 malé zajišťovací kolíky)
- a) Vyndejte z otvorů dva zajišťovací kolíky *na obr. 5a*



- b) Uchopte tyč s otvory k nastavení sklonu a zvedněte ji do svislé polohy (*viz obr. 5b*)
- c) Zasuňte dva malé aretační kolíky do otvorů (*viz obr. 5b*), které tak zabezpečí svislou tyč proti sklopení k lavičce.
6. a) Přidržte nohou zadní stojnu s kolečky, aby se nezvedala ze země.
Do jedné ruky si připravte kolík „C“ (tvar hranatého C) a druhou rukou zvedněte (vysuňte) příčku držící kolejnice vzhůru po svislé tyči. (*viz obr. 6a*). Nastavte na sebe otvory v příčce a na tyči v požadované výšce.



- b) Zasuňte do otvorů kolík ve tvaru hranatého „C“ ze zadní strany stroje. (*viz obrázek 6b*)
7. Sklopte kolík „C“ do zajištěné polohy, která zabraňuje jeho vysunutí. (*viz obrázek 7*).



POZOR! Nikdy si nesedejte (nelehejte) na Total Gym bez správně zajištěného kolíku „C“! Při nedodržení této zásady si můžete způsobit vážné zranění.

NASTAVENÍ ZÁTĚŽE:

Kolejnice s pojízdou lavičkou mohou být zvednuty do libovolné výšky podle otvorů na svislé tyči. Začněte používat Total Gym při nízkém sklonu. Jak se postupně bude vaše kondice zlepšovat, sklon (a tím i zátěž) postupně zvětšujte. Tím přiměřeně zvýšíte intenzitu posilování. Pouze když je v horním otvoru umístěna kladka pro táhlo na nohu, nelze k tomuto otvoru nastavit příčku držící horní konec kolejnic. (Instalace nožního táhla uvedena později.)

UPOZORNĚNÍ:

Vždy, když budete měnit sklon kolejnic, uchopte pevně příčku, která je drží, pevně, aby Vám nespadla na podlahu.

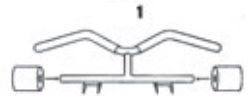
KŘÍDLOVÉ_MADLO

KŘÍDLOVÉ MADLO dodávané se strojem bylo speciálně zkonstruováno, aby mohlo plnit několik funkcí. Může být připevněno na horní i dolní konec kolejnic a nakloněno směrem **od** nebo **k** pojízdné lavičky, podle toho, jak budete chtít cvičit.

K madlu jsou dodávány dva pěnové nástavce, které připevníte následujícím způsobem:

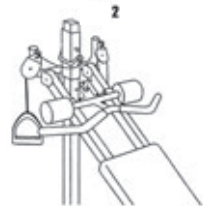
1. namočte oba rovné konce madla mýdlovou vodou
2. nasuňte nástavce na navlhčené konce podle *obrázku 1* a nechte zaschnout.

Správné použití křídlového madla v závislosti na cviku, který chcete provádět:



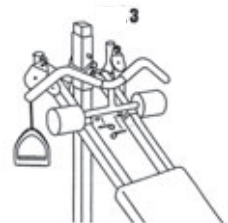
SHYBY (PŘÍTAHY)

1. Najděte otvory na horním konci horních (vnitřních) kolejnic.
2. Madlo natočte tak, aby rukojeti byly otočené směrem **K** pojízdné lavičky a nastavte otvory na úchytkách křídlového madla na otvory v kolejnicích.
3. Křídlové madlo připevněte ke kolejnicím tak, že do výše zmíněných otvorů zasunete velké kolíky, jejich umístění ukazuje *obr. 2*
4. Nyní můžete na Total Gymu cvičit přitahy a shyby, kterými procvičíte ruce, ramena a záda. Doporučené cviky najdete v obrázkové části návodu.



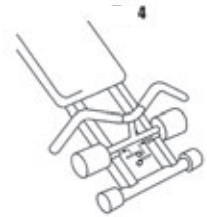
PŘÍTAHY NOHAMA, SKLAPOVAČKY, LEHY-SEDY

1. Najděte otvory na horním konci horních (vnitřních) kolejnic.
2. Madlo natočte tak, aby rukojeti byly otočené směrem **OD** pojízdné lavičky a nastavte otvory na úchytkách křídlového madla na otvory v kolejnicích.
3. Křídlové madlo připevněte ke kolejnicím tak, že do výše zmíněných otvorů zasunete velké kolíky, jejich umístění ukazuje *obr.3*
4. Nyní můžete na Total Gymu cvičit přitahy nohama, sklápovačky a lehy-sedy kterými procvičíte břicho, dolní zádové svalstvo a nohy. Doporučené cviky najdete v příručce ke cvičení.



PRESS DOPŘEDU

1. Najděte otvory na dolním konci dolních (vnějších) kolejnic.
2. Madlo natočte tak, aby rukojeti byly otočené směrem **K** pojízdné lavičky a nastavte otvory na úchytkách křídlového madla na otvory v kolejnicích.
3. Křídlové madlo připevněte ke kolejnicím tak, že do výše zmíněných otvorů zasunete velké kolíky, jejich umístění ukazuje *obr.4*
4. Nyní můžete na Total Gymu cvičit přední press (tlak) kterým procvičíte horní část trupu a tricepsy. Doporučené cviky najdete v příručce ke cvičení.



DŘEPY

1. Najděte otvory na dolním konci dolních (vnějších) kolejnic.
2. Madlo natočte tak, aby rukojeti byly otočené směrem **OD** pojízdné lavičky a nastavte otvory na úchytkách křídlového madla na otvory v kolejnicích.
3. Křídlové madlo připevněte ke kolejnicím tak, že do výše zmíněných otvorů zasunete velké kolíky, jejich umístění ukazuje *obr.5*.
4. Nyní můžete na Total Gymu cvičit dřepy, kterými procvičíte hýždě a nohy. Doporučené cviky najdete v příručce ke cvičení.



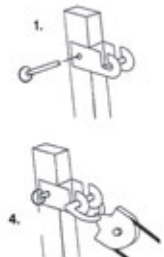
POZOR!

Při cvičení dřepů vždy se přidržujte rukama strany lavičky. Nikdy se nedržte lavičky zespodu, abyste si neporanili prsty.

Připevnění nožního táhla

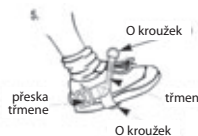
(Obrázek viz popis stroje)

1. Nastavte úchytku pro kladku k hornímu otvoru ve svislé tyči Total Gymu. Zkontrolujte, zda jsou háky natočené vzhůru. Úchytku připevněte zasunutím kolíku do otvoru skrze svislou tyč (*podle obr. 1*)
2. Odpojte od pojízdné lavičky kladku ručního táhla. Vyhákněte ji z háčku na spodní straně horního konce lavičky.
3. Na háček na spodní straně lavičky zavěste kroužek ve tvaru O na konci nožního táhla.
4. Do úchytky na svislé tyči zahákněte pomocí kroužku tvaru D kladku nožního táhla (*viz obr. 4*). Pokud se Vám bude šňůra táhla zdát překroucená, kroužek D vyhákněte z úchytky a otočte potřebným směrem.



Návod k použití

5. Nasaďte třmen na jednu nohu tak, abyste měli všitý kroužek na chodidle a volný kroužek na nártu. Utáhněte přezku třmene tak, aby Vám nebyl volný (viz obr.5).



6. a) Zaujměte na lavičce polohu potřebnou pro vybraný cvik. Cviky s použitím nožního táhla najdete v **Příručce ke cvičení**

- b) Když ležíte na lavičce, připojte karabinu ke kulatému kroužku ve třmenu (viz obr. 6b). Podle cviku záleží, zda použijete kroužek na nártu nebo na chodidle. Vždy mějte lavičku opřenu (na dolním konci kolejnic), když budete chtít ke třmenu připojit nebo odpojit nožní táhlo. Buďte opatrní, když zaujímáte na lavičce polohu ke cvičení. Nyní jste připraveni ke cvičení s použitím nožního táhla.



c) Třmen odpojte od táhla vycvaknutím karabiny z kroužku. Ležte při tom na lavičce. Lavičku mějte opřenu o dolní konec kolejnic.

POZOR!

Při používání nožního táhla dávejte pozor, abyste se nezranili o kladku.

Než začnete cvičit

Při cvičení na Total Gymu používejte atletickou obuv a pohodlné oblečení. Necvičte bosí. Zkontrolujte svůj stroj před začátkem cvičení a zkontrolujte, zda jsou všechny části na svém místě a správně fungují.

U dětí je vždy nutný dohled dospělých!

Ze začátku cvičte cviky určené pro začátečníky (viz příručka ke cvičení), abyste si zvykli na práci se strojem.

Začněte používat stroj s malým sklonem, k většímu sklonu se dopracujete postupně během následujících týdnů a měsíců. Jak se bude zlepšovat Vaše kondice a zvyšovat výkonnost, zvětšete sklon lavičky a tím i obtížnost cvičení a intenzitu posilování. Nespěchejte a nezačínejte s těžkým cvičením. Posilujte a zvyšujte zátěž postupně. Total Gym se používá snadno, pokud budete dodržovat následující zásady:

1. Důležitá upozornění pro používání Total Gymu:

- Vždy mějte pod kontrolou pojízdnou lavičku, zejména při zaujímání polohy ke cvičení nebo při sestupování se stroje.
- Mějte nohy na zemi, dokud nezaujmete správnou polohu ke cvičení. Až pak, pokud to cvik vyžaduje, zvedněte nohy.
- Pokud cvičíte s ručními táhly, uchopte je už před nastoupením na stroj a pouštějte je až po opuštění lavice.

2. Cvičení s ručním táhlem

Uchopte rukojeti připojené k táhlu a přitáhněte lavičku do polohy, ve které si můžete pohodlně sednout či lehnout tak, abyste mohli vykonávat vybraný cvik (**Příručka ke cvičení**). Držte rukojeti už před posazením na lavičku a pouštějte je až po sestoupení ze stroje.

3. Cvičení s křídlovým madlem

Posuňte lavičku do polohy, ve které si na ni můžete bezpečně sednout či lehnout, tak jak potřebujete k vybranému cvičení. (**Příručka ke cvičení**). Nechte nohy na zemi, dokud nezaujmete správnou polohu ke cvičení. Až pak, pokud to cvik vyžaduje, zvedněte nohy a začněte cvičit.

Údržba a kontrola

Zkontrolujte svůj Total Gym před každým cvičením

Než začnete cvičit, přesvědčte se, zda:

- je stroj správně rozložen, pevně stojí na stabilním podkladě a máte po všech stranách dostatek místa ke cvičení. Stroj používejte zásadně na koberci.
- všechny zajišťovací kolíky jsou správně zasunuty na svých místech, zvláště kolík C k nastavení výšky
- kladka ručního táhla je správně připevněna za háček na spodní straně horního okraje lavičky
- se všechna táhla pohybují snadno přes všechny kladky
- táhlo je správně připojeno k oběma rukojetím
- křídlové madlo je správně připevněno
- se lavička pohybuje lehce a rovně po kolejnicích

Běžná údržba

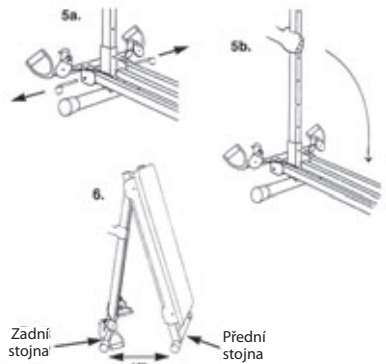
Total Gym otírejte pravidelně čistým hadříkem a alkoholem nebo přípravky na alkoholové bázi (Okena, Iron). Nenechávejte ručníky a cvičební oděv ležet nebo viset na stroji.

- pravidelně kontrolujte, zda nedošlo k viditelnému opotřebení, zejména táhel, kladek a lavičky, dále madel a kolejnic. Pokud nějaký díl potřebuje výměnu, stroj nepoužívejte.
- k mazání nebo čištění stroje nikdy nepoužívejte oleje typu KONKOR, WD40 apod., používejte olej na kola a šicí stroje. Namažte **osy** koleček a kladek, **nemažte povrch** koleček a kladek.

Uložení stroje Total Gym

Abyste snadno uklidili svůj Total Gym, postupujte následovně:

1. Odpojte od rámu křídlové madlo a nožní táhlo
2. Přesvědčete se, že je kladka ručního táhla správně připojena k háčku na spodní straně lavičky
3. Přišlápněte nohou zadní stojnu k podlaze, aby se při skládání nezvedala. Jednou rukou uchopte kolejnici v horní části a druhou vytáhněte kolík C pro nastavení výšky sklonu. Pomalu pak spusťte příčku držící horní konec kolejnic k zemi, až zůstane ležet na zadní stojně.
4. Vyndejte pojistné kolíky v úchytech u horního konce kolejnic, které zajišťují svislou tyč proti sklopení.
5. a) vyndejte z otvorů dva zajišťovací kolíky u konce horních konců levé a pravé kolejnice podle obr. 5a.
b) Sklopte svislou tyč pro nastavení výšky do středu stroje, až se položí na středovou vzpěru (obr. 5b).
6. Zvednutím střední části stroje se rám „zlomí“ podle středové osy a můžete jej složit. Při skládání stroje dávejte pozor, abyste nenechali prsty mezi kolejnicemi.
7. Pokračujte ve sklopení obou částí k sobě, dokud není stroj úplně složen a s využitím válcových koleček jej přesuňte na určené místo. Pro uložení ve vodorovné poloze (např. pod postel) jednoduše složený stroj položte na zem.



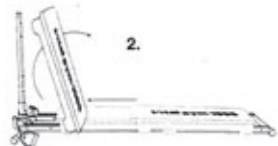
POZOR! Při skládání stroje buďte opatrní.

ODSTRANĚNÍ POJÍZDNÉ LAVIČKY

Pokud chcete uložit stroj do úzkého prostoru, odstraňte z něho pojízdnou lavičku. Složený stroj bez lavičky potřebuje k uložení jen několik cm prostoru.

POZOR! Pojízdná lavička váží přibližně 7 kg. Buďte opatrní při jejím odstraňování ze stroje. Nesprávným postupem si můžete přivodit zranění.

1. Stroj položte na zem a odpojte kladku na spodní straně lavičky. (Dva zajišťovací kolíky u konce horních konců levé a pravé kolejnice zůstávají zastrčené v otvorech!)
2. Zvedněte lavičku, vysuňte ji z rámu stroje a položte ji stranou.
3. Pokračujte ve skládání bodem 5. na této stránce.



Obsah:

Jak používat příručku ke cvičení.....	13
Celková kondice se strojem Total Gym.....	14
Definice pojmů.....	15
Tři druhy pohybu při cvičení.....	16
Tabulka zátěží.....	17
Cvičební programy.....	18
Popis cviků.....	20
Použití doplňků ke stroji.....	28
Doplňková cvičení.....	28
Tabulka záznamů o cvičení.....	30

Jak používat tuto příručku ke cvičení

Vaše tělo vám zřejmě již teď děkuje. Cvičení se strojem Total Gym je skvělý způsob, jak získat dobrou kondici a trvale si ji udržet. Total Gym používejte jako stroj na cvičení nebo ho využijte při svém tréninkovém programu pro jiný sport. Pomůže zlepšit vaši hru při tenisu, softballu, golfu, lyžování a plavání a zároveň zlepšit vaši celkovou tělesnou kondici.

Pokud jste dlouho necvičili, nepřepínejte své síly a cvičte pomalu.

UPOZORNĚNÍ: Jako u všech cvičebních programů, se před zahájením posilování na stroji Total Gym poraďte s lékařem.

Odborníci vyvinuli pro Total Gym různé programy cvičení, kterými získáte správný tonus vašich svalů, posílíte je a znovu nabudete potřebné síly. Vyberte si takový program, který vyhovuje úrovni vaší kondice nebo vašemu zájmu. Pokud pravidelně necvičíte a začínáte cvičit, doporučujeme vám dva týdny cvičit podle programu pro začátečníky..

V této brožuře si najdete váš program cvičení. Nyní jste připraveni vybudovat si nové tělo.

První věc, kterou pocítíte po cvičení na Total Gym bude, že se budete cítit lépe. Nejen při vlastním cvičení, ale stále. Dále budete pozorovat stálý vzrůst odolnosti a výkonnosti.

Na následujících stránkách jsou vysvětleny pojmy jako „úroveň“ a „opakování“ tak, že je snadno pochopíte. Tyto pojmy si řádně prostudujte, neboť je důležité porozumět významu jejich použití v tabulkách programů cvičení.

Důležité rady

Při používání stroje Total Gym je třeba vždy dodržovat bezpečnostní zásady, včetně následujících:

- nikdy nepoužívejte stroj, pokud nebyl úplně sestaven nebo pokud je nějakým způso-

bem poškozen.

- stroj sestavujte a používejte pouze na pevném povrchu a zásadně na koberci.
- před každým použitím zkontrolujte všechny části včetně lan a kladek, zda nejsou opotřebované.
- nikdy necvičte, pokud máte dlouhé volné vlasy nebo volné oblečení.
- při nasedání nebo slézání s Total Gymu buďte obzvláště opatrní.
- nepřetěžujte se, ani necvičte do úplného vyčerpání.
- pokud na nářadí cvičí děti, je třeba zajistit po celou dobu cvičení dohled dospělé osoby.
- používání jiného příslušenství než toho, které doporučuje výrobce, může způsobit zranění.

Celková tělesná kondice se strojem Total Gym

Co to je tělesná kondice? Obecně lze na tělesnou kondici pohlížet jako na míru celkového stavu těla (poměr svalů a tuku), aerobickou výdrž, svalovou sílu a pružnost. Zároveň je to stav dobré pohody, která vede k sebedůvěře a rovnováze. Bez ohledu na to, jaký prospěch chcete mít ze cvičení – zlepšení vzhledu, vyšší tělesnou kondici nebo jen zábavu z cvičení – vše toto poskytuje cvičení se strojem Total Gym. S Total Gymem můžete cvičit vaším tempem a bez přetěžování kloubů, ke kterému dochází při běžném cvičení, zejména s činkami. Vytahováním a spouštěním sebe sama na pojízdné lavici budete pracovat vždy proti určitému procentu vaší vlastní váhy (viz tabulka zátěží pro jednotlivé sklony a váhy cvičence). Zátěže zvýšíte nebo snížíte nastavením sklonu pohyblivé lavice.

Program celkové fyzické kondice je více než cvičení a více než správná životospráva. Je to plán „kondice pro život“, který jde ruku v ruce s celkovým zdravým životním stylem.

Váš program celkové fyzické kondice se skládá ze tří částí:

- Aerobická cvičení na rozproštění krevního oběhu a získání vytrvalosti. Před posilováním doporučujeme „zahřívací“ rozcvičku (běh, rotoped) a protažení těla.
- Posilovací cvičení na zesílení a formování svalů, na zvýšení rychlosti metabolismu a posílení kostí.
- Dieta, která je bezpečná a zdravá.

Všechny současně výzkumy tělesné kondice doporučují jak aerobické cvičení, tak posilovací cvičení k dosažení vyvážené tělesné kondice. Zlepšením aerobické kondice zvýšíte obranyschopnost organismu a tělesnou vytrvalost a snížíte váhu a udržíte si ji. Posilováním získá vaše tělo pevné svaly a zlepší se metabolismus, a tím i schopnost va-

šeho těla spalovat tuky. Při tomto procesu bude vaše tělo spalovat více kalorií, dokonce i při odpočinku. Kombinovat aerobické cvičení s posilováním vám umožní právě Total Gym. Ke splnění třetího bodu budete potřebovat zdravou nízkokalorickou stravu, která je stejně důležitou součástí programu pro celkové zlepšení kondice.

S vaším lékařem se poradte o plánu stravy, která bude pro vás nevhodnější. Návyky zdravého stravování a cvičení vám pomohou dosáhnout požadovanou váhu a udržet si ji.

V tomto návodu najdete více než 70 různých cviků. Všechny jsou zde plně vysvětleny nebo alespoň vyobrazeny. Některá cvičení provádíte s lanem přes kladku, která je připevněna k pohyblivé lavici (ruční táhlo), jiná nevyžadují použití tohoto táhla. U táhla doporučujeme vždy nejprve uchopit držadla a teprve potom si sednout nebo lehnout na pohyblivou lavici. Tím ovládáte polohu lavice a snáze zaujmete správnou polohu před začátkem cvičení. Pokud chcete slézt dolů s lavice, stále držte obě rukojeti, dokud nepoložíte nohy na zem, nebo pokud pohyblivá lavice není opřena o zarážky na dolním konci kolejnic.

Definice pojmů

Cyklus = cvičení určité sestavy:

Komplexní cvičení vyžaduje systematický trénink všech hlavních svalových skupin těla. Celkovou tělesnou kondici získáte nejlépe prováděním cyklu, ucelené sestavy To je program cviků prováděných po sériích v určitém pořadí. Provést jeden cyklus znamená provést jednu sérii od každého cviku. Po dokončení celého cyklu celou sestavu zopakujte podle tabulky.

Intenzita:

Intenzita cvičení se měří obtížností zvedání nebo stlačování pojízdné lavičky po kolejnicích. Intenzita znamená, jak silně se namáháte při cvičení. Intenzitu, tedy úroveň odporu změníte nastavením sklonu lavičky. Například, pokud váš program vyžaduje 12-20 opakování jednoho cvičení a vy můžete cvik zopakovat nejvýše 8x, nastavený odpor je příliš velký a měli byste jej snížit. Pokud jste schopni udělat více než 20 opakování, měli byste odpor zvýšit. To provedete nastavením příčky, která drží horní konce kolejnic, na následující vyšší stupeň.

Opakování:

opakování označuje, kolikrát provádíte jeden cvik v rámci jedné série. Pro každý cvik doporučujeme určitý počet opakování, abyste mohli cvičení provádět přesně a správně. Pokud nejste schopni provést doporučený počet opakování, měli byste snížit odpor pojízdné lavičky nastavením nižšího sklonu.

Série:

Série je posloupnost opakování jednoho cviku. Pokud jste začátečník, začněte pouze

Příručka ke cvičení

jednou sérií u každého cvičení. Pokud jste po dvou dnech cvičení schopni provést jednu sérii cviků, aniž byste pociťovali velkou zátěž, můžete si přidat druhou sérii. Podle stejného principu si přidejte třetí sérii každého cviku.

Tempo-rychlost pohybu:

Tempo je rychlost, kterou se pohybujete při cvičení. Například, pokud děláte dřep v pomalém tempu (3 sekundy do stoje a 3 sekundy do sedu) svaly pracují přibližně 6 sekund během jednoho opakování. Stejný cvik prováděný v rychlém tempu (1sekunda sed, 1 sekunda stoj) znamená 2 sekundy práce svalů na jedno opakování. Tempo je důležitý prvek, neboť doba, po kterou je sval napjatý je primárním stimulem, který vede k posílení těla.

V tabulkách cvičebních programů na konci návodu je tempo vyjádřeno dvěma čísly oddělenými lomítkem. Například u dřepu 2/3 znamená 2 sekundy stoj a 3 sekundy sed.

Doba odpočinku:

Doba odpočinku je čas mezi dvěma sériemi nebo mezi dvěma cviky. Vždy dodržujte předepsanou dobu odpočinku. Délka odpočinku má přímý vztah k pozitivní fyziologické odezvě na každé cvičení.

Frekvence:

Jak často byste měli cvičit? Navrhujeme 15 až 20 minut denně, nebo alespoň 3x až 4x za týden. Pokud chcete cvičit častěji, nebo delší dobu, můžete. Dodržujte však pokyny uvedené v návodu.

Tři druhy pohybu při cvičení

Dvoustranný pohyb: obě paže nebo nohy se pohybují zároveň stejným směrem. Jedná se o nejběžnější typ pohybu, který budete používat u většiny cviků.

Jednostranný pohyb: jedna paže nebo noha zůstává v klidu, zatímco druhá posiluje. Tento způsob umožňuje větší soustředění na procvičovanou část těla.

Statická poloha: Obě ruce se pohybují najednou v opačných směrech. Při tomto cvičení zůstává lavička ve stabilní pozici bez pohybu. Tento druh cvičení vám umožní se soustředit se intenzivně na procvičení svalů v horní části těla a pomáhá zlepšit vaši vytrvalost a koordinaci.

Tabulka zátěží při cvičení s TOTAL GYMEM 1000

Odpor při cvičení na stroji Total Gym se vytváří nakloněnou pojízdnou lavičkou a vaší tělesnou váhou. Zátěž se reguluje sklonem kolejnic pojízdné lavičky. Výška uvedená v následující tabulce znamená, že kolikátému otvoru od spodu je na svislé tyči upevněna příčka držící horní konec kolejnic. Čím větší úhel sklonu, tím větší procento vlastní váhy zvedáte. Hodnoty zátěže při různém sklonu a pro různou váhu cvičence jsou uvedeny v následující tabulce. Při použití ručního táhla je zátěž poloviční díky použití kladky, která rozděluje zátěž na dvě ruce. Uvedené hodnoty tedy vydělte dvěma.

Příklad: Cvičenec o hmotnosti 75 kg si nastaví sklon lavičky na čtvrtý stupeň odspodu. Lavička má sklon 15° a cvičenec působí proti 28 % své váhy, což je 21 kg.

Váha cvičence		30		35		40		45		50		55	
Výška	Sklon(°)	%	kg	%	kg	%	kg	%	kg	%	kg	%	kg
1	3	6	1,8	6	2,1	6	2,4	6	2,7	6	3	6	3,3
2	8	17	5,1	16	5,6	16	6,4	16	7,2	16	8	15	8,3
3	12	25	7,5	25	8,8	24	9,6	24	11	24	12	23	13
4	15	32	9,6	31	11	30	12	29	13	29	15	29	16
5	18	38	11	37	13	36	14	35	16	35	18	34	19
6	21	44	13	42	15	42	17	40	18	40	20	40	22
7	24	50	15	48	17	47	19	46	21	46	24	45	25

Váha cvičence		60		65		70		75		80		85	
Výška	Sklon(°)	%	kg	%	kg	%	kg	%	kg	%	kg	%	kg
1	3	6	3,6	6	3,9	6	4,2	6	4,5	6	4,8	6	5,1
2	8	15	9	15	9,8	15	11	15	11	15	12	15	13
3	12	23	14	23	15	23	16	22	17	22	18	22	19
4	15	27	16	28	18	28	20	28	21	28	22	27	23
5	18	34	20	34	22	33	23	33	25	33	26	33	28
6	21	39	23	39	25	39	27	39	29	38	30	38	32
7	24	45	27	44	29	44	31	44	33	44	35	44	37

Váha cvičence		90		95		100		105		110		115	
Výška	Sklon(°)	%	kg	%	kg	%	kg	%	kg	%	kg	%	kg
1	3	6	5,4	6	5,7	6	6	6	6,3	6	6,6	6	6,9
2	8	15	14	15	14	15	15	15	16	14	15	14	16
3	12	22	20	22	21	22	22	22	22	21	23	21	24
4	15	27	24	27	26	27	27	27	28	27	30	27	31
5	18	33	30	33	31	33	33	33	35	32	35	32	37
6	21	38	34	38	36	38	38	38	40	37	41	37	43
7	24	43	39	43	41	43	43	43	45	42	46	42	48

Cvičební programy

Číslování cviků je shodné s číslováním obrázků cviků v originální anglické příručce „EXERCISE BOOKLET“.

ÚPLNÝ ZAČÁTEČNÍK

Exercise Booklet: str. 6

Číslo cviku	Opakování	Počet sérií	Tempo	Odpočinek
1	15-25	1-2	pomalů	1 min.
2	15-25	1-2	pomalů	1 min.

Lidé, kteří dosud (nebo již dlouho) pravidelně necvičili, by měli alespoň dva týdny cvičit podle programu pro úplné začátečníky a až potom přejít k základnímu programu pro začátečníky. Cviky 1 a 2 procvičují a posilují 80% hlavních svalových skupin.

ZAČÁTEČNÍK - ZÁKLADNÍ PROGRAM

Exercise Booklet: str. 6-7

Číslo cviku	Opakování	Počet sérií	Tempo	Odpočinek
1	15-25	1-2	pomalů	1 min.
2	15-25	1-2	pomalů	1 min.
3	15-20	1-2	pomalů	1 min.
4	15-20	1-2	pomalů	1 min.
5	15-20	1-2	pomalů	1 min.
6	15-20	1-2	pomalů	1 min.
7	15-20	1-2	pomalů	1 min.

TRÉNINKOVÝ CYKLUS PRO MÍRNĚ POKROČILÉ

Exercise Booklet: str. 8

Číslo cviku	Doba cvičení	Počet sérií	Tempo	Odpočinek
9	2 minuty	1-3	1/1	30 vteřin
10	2 minuty	1-3	1/1	30 vteřin
8	2 minuty	1-3	1/1	30 vteřin
5	2 minuty	1-3	1/1	30 vteřin

Jednotlivé cviky při cyklickém tréninku můžete provádět v libovolném pořadí.

Celková doba cvičení by měla dosáhnout alespoň 20 minut, abyste tělo optimálně zatížili a procvičili.

PROGRAM PRO STŘEDNĚ POKROČILÉ**Exercise Booklet: str. 9-12**

Číslo cviku	Opakování	Počet sérií	Tempo	Odpočinek
1	15-20	1-2	2/2	cyklický trénink
2	15-20	1-2	2/2	cyklický trénink
3	15-20	1-2	2/2	cyklický trénink
4	15-20	1-2	2/2	cyklický trénink
5	15-20	1-2	2/2	cyklický trénink
6	15-20	1-2	2/2	cyklický trénink
7	15-20	1-2	2/2	cyklický trénink
11 M	15-20	1-2	2/2	cyklický trénink
12 Ž	15-20	1-2	2/2	cyklický trénink
13 M	15-20	1-2	2/2	cyklický trénink
14 Ž	15-20	1-2	2/2	cyklický trénink
15	15-20	1-2	2/2	cyklický trénink
16 Ž	15-20	1-2	2/2	cyklický trénink
17	15-20	1-2	2/2	cyklický trénink

Cvik označený M je vhodný pro muže, cvik označený Ž je vhodný pro ženy.

PROGRAM PRO POKROČILÉ MUŽE I ŽENY**Dny 1 a 3 (Exercise Booklet: str. 9-12)**

Číslo cviku	Opakování	Počet sérií	Tempo	Odpočinek
18	8-15	1-3	2/3	45 s
3	8-15	1-3	2/3	45 s
11	8-15	1-3	2/3	45 s
19	8-15	1-3	2/3	45 s
20	8-15	1-3	2/3	45 s
21	8-15	1-3	2/3	45 s
13	8-15	1-3	2/3	45 s
22	8-15	1-3	2/3	45 s
23	8-15	1-3	2/3	45 s
15	8-15	1-3	2/3	45 s

Dny 2 a 4 (Exercise Booklet: str. 16-19)

Číslo cviku	Opakování	Počet sérií	Tempo	Odpočinek
4	8-15	1-3	2/3	45 s
17	8-15	1-3	2/3	45 s
2	8-15	1-3	2/3	45 s
24	8-15	1-3	2/3	45 s
1	8-15	1-3	2/3	45 s
25	8-15	1-3	2/3	45 s
26	8-15	1-3	2/3	45 s
27	8-15	1-3	2/3	45 s
12	8-15	1-3	2/3	45 s
28	8-15	1-3	2/3	45 s
29	8-15	1-3	2/3	45 s
14	8-15	1-3	2/3	45 s
10	8-15	1-3	2/3	45 s
31	8-15	1-3	2/3	45 s
15	8-15	1-3	2/3	45 s

SPECIÁLNÍ PROGRAMY JAKO DOPLŇKOVÝ TRÉNINK PŘI SPORTU**(Exercise Booklet: str. 20-21 + již dříve zmíněné cviky)**

LYŽOVÁNÍ	GOLF	TENIS	BĚH / CHŮZE
7	7	7	7
32	32	2	35
10	15	32	26
15	2	3	27
26	1	33	10
2	4	22	25
1	17	1	2
4		18	1
13		10	3
		34	

Popis cviků

Pro zjednodušení a lepší srozumitelnost textu jsou při popisu posilovaných svalových skupin některé názvy zkráceny, takže pojmenování jednotlivých svalů nemusí být z odborného hlediska úplně přesné. Např. místo „svaly ramenního pletence“ je použito slovo „ramena“, místo odborných názvů stehenních svalů píšeme o příslušné „straně stehů“.

1. PŘÍTAHY NOHAMA

Připevněte ke kolejnicím křídlové madlo, odpojte od lavičky kladku ručního táhla. Zaklesněte nohy pod rukojeť křídlového madla. Ležte na lavičce na zádech s nohama nataženými a hýžděmi u horního okraje pojízdné lavičky. Spojte ruce na břicho. Natáhněte špičky nohou. Skrčením nohou přitáhněte lavičku co nejblíže k patám. Povolním

Příručka ke cvičení

a natažením nohou nechte lavičku pomalu sjet do výchozí polohy. Opakujte. Pro posílení břišních svalů můžete při skrčení nohou zvednout hlavu a ramena z lavičky. Žáda nezvedejte. Posiluje lýtka, stehna, hýždě, břišní svaly.

2. TAH ROVNÝMI PAŽEMI PŘES HLAVU

Přípevněte k lavičce kladku ručního táhla. Uchopte rukojeti ručního táhla a ležte na zádech, hlavou u horního okraje lavičky. Natáhněte ruce za hlavou. Skrčte nohy a opřete je patami o dolní konec lavičky. Nataženými rukama provedte oblouk nad hlavou a přitáhněte je ke stehnům. Pomalu vraťte ruce zpět. Opakujte. Pro posílení břišních svalů můžete zároveň při táhnutí rukou ke stehnům zvedat hlavu a ramena z lavičky. Posiluje ramena, prsní svaly, bicepsy, břicho.

3. MOTÝLEK

Přípevněte k lavičce kladku ručního táhla. Uchopte rukojeti ručního táhla a sedněte si k hornímu okraji lavičky, čelem dopředu, od svislé tyče. Položte nohy na lavičku. Natáhněte ruce za zády, dlaněmi otočenými dopředu. Obloukem ve výši prsou přitáhněte paže k sobě. Paže zůstávají při cviku jen slabě pokrčené, téměř natažené. Sedte rovně. Pomalu vraťte paže zpět za záda. Posiluje přední stranu ramen, prsní svaly, bicepsy.

4. VESLOVÁNÍ V SEDĚ

Přípevněte k lavičce kladku ručního táhla. Uchopte rukojeti ručního táhla a posadte se obkročmo k hornímu okraji lavičky, čelem dozadu, ke svislé tyči. Ruce mějte volně natažené před sebe, dlaněmi k sobě na vzdálenost ramen. Sedte rovně. Ruce přitáhněte k hrudníku a pak je pomalu vraťte zpět. Opakujte. Posiluje horní zádové svaly, trapézový sval, bicepsy.

5. DŘEP

Odpojte od lavičky kladku ručního táhla. Přípevněte křídlové madlo k dolnímu okraji kolejnic. Nastavte sklon lavičky na požadovanou obtížnost. Ležte zády na lavičce. Opřete se chodidly o madlo, nohy mírně od sebe a skrčte nohy v kolenu do 90°. Natažením nohou posuňte lavičku vzhůru do úplného natažení v kolenu. Pomalým skrčením nohou se vraťte zpět. Opakujte. Posiluje přední stranu stehien, lýtka, hýždě.

6. SKLAPOVAČKA NA NAKLONĚNÉ ROVINĚ

Odpojte od lavičky kladku ručního táhla. Přípevněte křídlové madlo k dolnímu okraji kolejnic. Ležte zády na lavičce. Opřete se chodidly o madlo, nohy mírně od sebe. Složte ruce na prsou. Stažením břišních svalů zvedněte z lavičky hlavu a ramena. Žáda zůstávají na lavičce. Pomalu si lehněte a cvik opakujte. Posiluje dolní a horní břišní svaly.

7. PROTAŽENÍ

Odpojte od lavičky kladku ručního táhla. Uchopte rukojeti. Sedněte si ke spodnímu okraji lavičky, čelem vzad, tj. ke svislé tyči a položte natažené nohy na lavičku. Uchopte pomalu se ohýbejte v pase a natahujte vpřed, ruce ke špičkám nohou, kolena a lokty natažené. Nehmítejte. V maximálním natažení vydržte 5 sekund. Protahuje zadní stranu nohou a dolní zádové svaly.

8. TAH PŘES HRUDNÍK S DŘEPEM

Připojte k lavičce kladku ručního táhla. Připevněte křídlové madlo. Nastavte požadovaný úhel sklonu. Uchopte rukojeti ručního táhla a posadte se k dolnímu okraji lavičky, čelem vpřed. Chodidla opřete o křídlové madlo na vzdálenost ramen. Natáhněte ruce za hlavou. Přitáhněte ruce dolů k břichu pohybem přes hlavu, ruce přitom skrčte v loktech. Zároveň se nohama pomalu odstrkujte od křídlového madla, jako když děláte dřep, ale nechte pracovat i ruce. Procvičuje přední stranu stehen, lýtka, ramena, záda, paže, trup.

9. VESLOVÁNÍ

Připojte k lavičce kladku ručního táhla. Připevněte křídlové madlo. Sedněte si k hornímu okraji lavičky a zaklesněte nohy do křídlového madla. Uchopte rukojeti ručního táhla a natáhněte ruce a nohy. Přitáhněte ruce k bradě jako při veslování a skrčte nohy. Ruce zůstávají dlaněmi dolů. Vraťte se zpět do výchozí polohy a opakujte. Posiluje nohy, břicho, záda, ramena.

10. SURFAŘ

Připojte k lavičce kladku ručního táhla. Uchopte rukojeti ručního táhla a položte ruce na horní okraj lavičky. Klekněte si na lavičku čelem dozadu, tj. ke svislé tyči, kolena těsně za ruce. Předkloňte se a natáhněte ruce před sebe. Skrčením táhněte ruce podél kolejnič k tělu a zároveň zvedejte trup a narovnávejte záda. Pomalu se vracete do výchozího předklonu. Opakujte. Posiluje záda a ramena.

11. BENCH PRESS V SEDĚ (M)

Připojte k lavičce kladku ručního táhla. Uchopte rukojeti ručního táhla a sedněte si k hornímu okraji lavičky čelem vpřed, tj. od svislé tyče. Pokrčené nohy položte na lavici, sedte rovně, skrčte lokty tak, abyste drželi po stranách hrudníku ve výši prsou, dlaněmi dolů. Natáhněte ruce před sebe do výše ramen, dlaně zůstávají natočené dolů. Ruce pomalu vracete do výchozí polohy na stranách hrudníku. Opakujte. Posiluje prsní svaly, ramena, triceps, břišní svaly.

12. FORMOVÁNÍ HÝŽDÍ (Ž)

Připojte k lavičce kladku ručního táhla. Uchopte rukojeti ručního táhla a sedněte si k hornímu okraji lavičky čelem dozadu, tj. ke svislé tyči. Nohy opřete o kabel ručního táhla, z vnější strany kladek. Paže zůstávají volně natažené. Roztažením nohou do stran posuňte lavičku vzhůru. Pomalu vračejte nohy zpět. Sedte rovně. Opakujte. Procvičuje vnější strany stehen, formuje boky a hýždě.

13. ZDVIHY V SEĎĚ (M)

Připojte k lavičce kladku ručního táhla. Uchopte rukojeti ručního táhla a sedněte si k hornímu okraji lavičky čelem dozadu, tj. ke svislé tyči. Ruce volně natáhněte před sebe dlaněmi vzhůru., sedte rovně. Skrčte paže v loktech a přitáhněte ruce nad ramena. Pak ruce pomalu spusťte do výchozí polohy. Opakujte. Posiluje bicepsy, předloktí, ramena.

14. TAH NA TRICEPS (Ž)

Připojte k lavičce kladku ručního táhla a uchopte rukojeti ručního táhla. Lehněte si zády na lavičku, hlavou dozadu, tj. ke svislé tyči, nohy opřete patami o spodní okraj lavičky, kolena držte u sebe. Skrčte paže v loktech a ruce dejte před obličej dlaněmi vzhůru (od obličeje). Lokty držte stále na stejném místě a narovnejte paže směrem ke kolům. Ruce pomalu vračejte do výchozí polohy před obličej. Opakujte. Posiluje triceps a předloktí.

15. ROTACE TRUPEM (M+Ž)

Připojte k lavičce kladku ručního táhla a uchopte oběma rukama jednu rukojeť ručního táhla. Sedněte si na lavičku bokem, tj. nohama na jednu stranu lavičky a natočte se celým tělem mírně dozadu, tj. ke svislé tyči. Ruce mějte ve výšce pasu. Záda držte rovně a ruce nechte pevně natažené před tělem. Pomocí břišních svalů se otočte v pase a natočte trup a natažené ruce k přednímu konci stroje, tj. směrem od svislé tyče. Zároveň tak posunete lavičku vzhůru. Opakujte. Cvičte na obě strany. Posiluje dolní břišní svaly, zádové svalstvo.

16. PROCVIČENÍ HÝŽDÍ A BOKU (Ž)

Odpojte od lavičky kladku ručního táhla. Klekněte si na lavičku čelem dopředu, tj. od svislé tyče a opřete se nataženýma rukama o přední stojnu Total Gymu. Natažením nohou zatlačte lavici vzhůru. Ruce zůstávají natažené a ramena se pohybují co nejméně. Pak skrčte nohy a vraťte se do výchozího kleku. Opakujte. Formuje stehna a hýždě, posiluje dolní zádové svalstvo, ramena, a břišní svaly.

17. SHYBY (M+Ž)

Odpojte od lavičky kladku ručního táhla. Připevněte křídlové madlo k hornímu okraji kolejnic. Lehněte si břichem na lavičku, čelem dozadu, tj. ke svislé tyči, horní okraj lavičky mějte v úrovni ramen. Skrčením paží v loktech a přitážením rukou k ramenům vytáhněte lavičku vzhůru. Pak pomalým natažením paží spustte lavičku dolů. Opakujte. S dlaněmi otočenými nahoru procvičujete více bicepsy, s dlaněmi otočenými dolů více postranní svaly. Posiluje horní zádové svaly, ramena a bicepsy.

18. PRESS VPŘED

Odpojte od lavičky kladku ručního táhla. Připevněte křídlové madlo k dolnímu konci kolejnic. Lehněte si břichem na lavičku, hlavou dopředu, tj. od svislé tyče. Uchopte madlo shora, dlaněmi dolů a odstrčte se od madla vzhůru až do úplného natažení paží. Pak se pomalu vraťte do výchozí polohy. Opakujte. Posiluje ramena, tricepsy, prsní svaly.

19. ZDVIHY NA PŘEDNÍ DELTOIDOVÝ SVAL

Připojte k lavičce kladku ručního táhla. Uchopte rukojeti a posadte se k hornímu okraji lavičky čelem dopředu, tj. od svislé tyče. Ruce mějte volně natažené podél těla dlaněmi dozadu. Zvedněte natažené paže dopředu do výše a na šířku ramen. Pomalu je vraťte do výchozí polohy. Opakujte. Posiluje ramena, prsní svaly, paže.

20. ZDVIHY NA POSTRANNÍ DELTOID

Připojte k lavičce kladku ručního táhla. Uchopte rukojeti a sedněte si obkročmo na horní okraj lavičky čelem dozadu, tj. ke svislé tyči. Lehněte si na záda a ruce mějte volně natažené podél těla, dlaněmi k tělu. Roztáhněte natažené paže až do úrovně ramen. Pomalu je spustte zpět. Opakujte. Posiluje ramena, trapézový sval, paže

21. ZDVIHY NA ZADNÍ DELTOID

Připojte k lavičce kladku ručního táhla. Uchopte rukojeti a klekněte si na lavičku čelem dozadu, tj. ke svislé tyči, kolena k hornímu okraji. Ruce mějte volně natažené dopředu. Rozpažením táhněte ruce do úrovně ramen. Paže mírně pokrčte v lokti. Pomalu se vraťte do výchozí polohy. Opakujte. Posiluje ramena, trapézový sval, biceps.

22. TAH NA BICEPS VLEŽE

Připojte k lavičce kladku ručního táhla. Uchopte rukojeti a sedněte si k hornímu okraji lavičky čelem dozadu, tj. ke svislé tyči. Lehněte si zády na lavičku (hlavou dolů) a opřete paty o horní okraj lavičky. Ruce mějte volně natažené podél těla, dlaněmi vzhůru. Skrčte paže v loktech a přitáhněte ruce dlaněmi k ramenům. Pomalu vraťte paže do výchozí polohy. Opakujte. Posiluje bicepsy.

23. TAHOVÉ SKLAPOVAČKY

Připojte k lavičce kladku ručního táhla. Uchopte rukojeti a posadte se k dolnímu okraji lavičky čelem vpřed, tj. od svislé tyče. Lehněte si zády na lavičku a opřete paty o její dolní okraj. Skrčte paže v loktech a držte rukojeti u ramen, dlaněmi k tělu. Stažením svalů po stranách trupu a na břiše zvedněte hlavu a ramena. Potom si pomalu lehnete zpět na lavičku. Opakujte. Posiluje břišní svaly.

24. VYSOKÉ ZDVIHY V SEĎE

Připojte k lavičce kladku ručního táhla. Uchopte rukojeti a posadte se obkročmo k hornímu okraji lavičky, čelem dozadu, tj. ke svislé tyči. Ruce mějte volně nataženy před sebe. Ohněte paže v lokti a přitáhněte ruce zápěstím k bradě, lokty do výše ramen. Při cvičení sedte rovně, zpevněte záda a držte ruce dlaněmi dolů. Pomalu nechte lavičku sjet do výchozí pozice. Opakujte. Posiluje ramena, trapézový sval, biceps.

25. DŘEPY NA JEDNÉ NOZE

Odpojte od lavičky kladku ručního táhla. Připevněte křídlové madlo k dolnímu okraji kolejnic, skloněné dopředu. Nastavte lavičku na největší sklon. Lehněte si zády na lavičku, hlavou nahoru. Jednu nohu opřete chodidlem o křídlové madlo, druhou opřete patou o dolní okraj lavičky. Udělejte dřep jako u cviku 5, ale jen na jedné noze. Nohy střídajte po několika cvicích nebo po celých sériích. Procvičuje stehna a lýtka.

26. VÝPONY NA ŠPIČKÁCH

Odpojte od lavičky kladku ručního táhla. Připevněte křídlové madlo k dolnímu okraji kolejnic, skloněné dozadu (ke svislé tyči). Nastavte lavičku na největší sklon. Lehněte si zády na lavičku, hlavou nahoru. Opřete špičky o křídlové madlo a ohněte nohy v kotníku (udělejte fajfky), tak aby se paty dostaly až pod madlo. Pomocí lýtkových svalů natáhněte špičky a udělejte výpon, pak pomalu nechte lavičku sjet do výchozí polohy, nohy uvolněte a znovu ohněte v kotníku. Kolena zůstávají natažená nebo jen velmi málo pokrčená. Opakujte. Posiluje lýtka a zpevňuje kloubní pouzdro kotníku.

27. VÝPAD VPŘED

Odpojte od lavičky kladku ručního táhla. Stoupněte si na zem, z boku k přední stojně (dolní konec stroje) a bližší nohu položte chodidlem na pojízdnou lavičku, zhruba do její poloviny. Nohou vytlačte lavičku po kolejnicích vzhůru. potom ji pomalu vracejte do výchozí polohy. Opakujte. Po sériích střídějte nohy. POZOR! Tento cvik se liší od ostatních, neboť čím je sklon lavičky nižší, tím je výpad obtížnější! Posiluje stehna, hýždě, lýtka.

28. TAHY NA ZADNÍ STEHNA

Odpojte od lavičky kladku ručního táhla a připojte na spodní straně lavičky nožní táhlo. Navlékněte nohu do třmenu. Lehněte si zády na lavičku (hlavou nahoru) a nechte nohu nataženou vzhůru dozadu, směrem ke svislé tyči. Kotník je volný. Druhou nohu skrčte a opřete patou o dolní okraj lavičky. Nataženou nohu tahem dolů narovnejte rovnoběžně s lavičkou. Pak nechte lavičku sjet pomalu do výchozí polohy. Noha zůstává natažená v kolenu. Opakujte. Po sériích nebo celém cviku třmen přendejte a vyměňte nohy. Posiluje hýždě, dolní zádové svalstvo, lýtka, zadní stranu stehen.

29. TAHY NA VNITŘNÍ STEHNA

Odpojte od lavičky kladku ručního táhla a připojte na spodní straně lavičky nožní táhlo. Navlékněte nohu do třmenu. Lehněte si bokem na lavičku (hlavou nahoru), ruku na lavičce ohněte v lokti a podepřete si hlavu. Nohu ve třmenu nechte nataženou vzhůru, vnější stranou ke svislé tyči. Druhou nohu skrčte a položte na dolní okraj lavičky. Tahem dolů natáhněte nohu rovnoběžně s kolejnicemi. Pak nechte lavičku sjet pomalu do výchozí polohy. Noha zůstává natažená v kolenu. Opakujte. Po sériích nebo celém cviku třmen přendejte a vyměňte nohy. Posiluje vnitřní stranu stehen a formuje boky.

30. TAHY NA TRICEPS V KLEČE

Připojte k lavičce kladku ručního táhla. Uchopte rukojeti, pokrčte paže v loktech na 90°, dlaněmi vzhůru. Klekněte si k hornímu okraji lavičky, čelem dozadu (tj. ke svislé tyči) koleno těsně k rukám. Trup zůstává nakloněný dopředu, lokty na stejných místech po stranách těla. Paže narovnejte tahem vzad, dlaněmi vpřed. Opakujte. Posiluje triceps, zadní část deltového svalu.

31. ÚKLONY DO STRANY V LEŽE

Připojte k lavičce kladku ručního táhla. Lehněte si zády na lavičku, hlavou u horního okraje, tj. směrem ke svislé tyči. Skrčte nohy a opřete je patami o dolní okraj lavičky. Ruce držte pevně natažené u boků. Stažením postranních břišních svalů se ukloňte v pase. Potom se ukloňte na druhou stranu. Záva zůstávají na podložce. Opakujte. Posiluje šikmé břišní svaly, dolní zádové svalstvo.

32. DŘEPY S VYTOČENÝMA NOHAMA

Odpojte od lavičky kladku ručního táhla. Připevněte křídlové madlo k dolnímu okraji kolejnic, skloněné dopředu. Lehnete si zády na lavičku, hlavou nahoru. Nohy opřete chodidly o křídlové madlo, skrčte je v kolenou a kolena vytočte na jednu stranu. Nohy natáhněte a znovu je skrčte, kolena vytočte na druhou stranu. Opakujte. Procvičuje stehna, lýtka, hýždě.

33. TENISOVÝ BACKHAND

Připojte k lavičce kladku ručního táhla. Uchopte madla a sedněte si na lavičku bokem ke svislé tyči. Ruku mějte volně nataženou křížem před tělem. Upažením natažené ruky zvedněte madlo do výše ramen. Zápěstí a záda držte pevně a rovně. Opakujte. Posiluje zadní deltový sval, předloktí, biceps, záda

34. VYSOKÉ ZDVIHY V LEŽE

Připojte k lavičce kladku ručního táhla. Uchopte rukojeti a lehněte si zády na lavičku, hlavou dolů. Nohy skrčte a opřete patami o horní okraj lavičky. Ruce mějte volně nataženy podél těla, dlaněmi k zemi. Ohněte paže v lokti a přitáhněte ruce zápěstím k bradě, lokty do výše ramen. Nezvedejte ramena z lavičky. Pomalu nechte lavičku sjet do výchozí pozice. Opakujte. Posiluje ramena, trapézový sval, bicepsy .

35. PROTAŽENÍ TRÍSEL

Připojte k lavičce kladku ručního táhla. Uchopte rukojeti a posadte se k dolnímu okraji lavičky, čelem dozadu, tj. ke svislé tyči. Spojte chodidla a přitáhněte paty do klína. Ruce mějte volně nataženy před sebe. Držte rovná záda a natáhněte se dopředu. Ruce zůstávají volně natažené před tělem, pohyb lavičky je pomalý a plynulý. Nehmítejte. Procvičuje třísla a kyčle

36. PROTAŽENÍ ZADNÍ STRANY NOHOU

Připojte k lavičce kladku ručního táhla. Uchopte rukojeti a posadte se k dolnímu okraji lavičky, čelem dozadu, tj. ke svislé tyči. Položte natažené nohy na lavičku. Jednu nohu skrčte v koleni a patu přitáhněte co nejvíce do klína a opřete chodidlem o stehno. Sedte rovně. Pak se natáhněte ke špičkám nohou, podržte nohy v napětí a pak se pomalu narovnejte. Střídejte nohy. Ruce zůstávají stále volně natažené před tělem. Procvičuje a protahuje Achillovu šlachy, zadní stranu nohou, dolní zádové svalstvo.

38. PROCVIČENÍ PŘEDNÍ STRANY STEHEN

Nasadte třmen na nohu a lehněte si břichem na lavičku, hlavou k hornímu okraji lavičky, tj. směrem ke svislé tyči. Skrčte nohu v koleni. Opětným natažením nohy vytáhněte lavičku do výchozí polohy. Opakujte. Střídejte nohy. Můžete zaklesnout nohy patami o sebe a cvičit oběma nohama najednou. Cvik posiluje zejména přední stranu stehen. Na obrázcích v druhé řadě odspoda vidíte další způsoby použití nožního táhla. Vlevo posilování zadní strany stehen a lýtek. Vpravo posilování vnitřní strany stehen a kolen.

Použití doplňků ke stroji

Exercise Booklet: str. 21

KŘÍDLOVÉ MADLO

Křídlové madlo umožňuje na Total Gymu cvičit shyby (přípevněno na horní straně kolejnic) k posílení rukou ramen a horních zad, nebo press (přípevněno na dolní konec kolejnic) k posílení prsních svalů a tricepsů. Křídlové madlo je též ideální pro cvičení dřepů k posilování a formování hýždí, stehen a lýtek. Také slouží jako opěrka pro zaklesnutí nohou při cvičení sedů-lehů.

Exercise Booklet: str. 21

NOŽNÍ TÁHLO A TRMEN

Nožní táhlo se používá k procvičení nohou, ke zvýšení jejich pohyblivosti a pružnosti a k jejich hubnutí. Cviky prováděné s tímto doplňkem jsou perfektní pro hýždě, stehna a lýtka.

Táhlo se připojuje kroužkem k háčku na spodní straně horní části lavičky (místo kladky ručního táhla) a kladka nožního táhla pomocí úchytky k horní části svislé tyče stroje. Trmen se nasazuje na nohu a utáhne se na ní pomocí přezky. Trmen se připojuje ke karabině na konci táhla pomocí jednoho ze dvou kovových kroužků.

Doplňková cvičení

Obrázky - viz Exercise Booklet + uváděné strany

Cvičení na Total Gymu začněte se cviky uvedenými v přední části návodu. Nejprve si zvykněte na cvičení s pojízdnou lavičkou, než se pokusíte cvičit náročnější doplňková cvičení. Až po 3- až 4-týdenním cvičení programu pro pokročilé doporučujeme tento program obměňovat doplňkovými cviky.

DOPLŇKOVÁ CVIČENÍ PRO PRSNÍ SVALY

Obrázky na straně 23 nahoře a uprostřed

nahoře vlevo: **Kliky v leže** (prsní svaly, ramena, bicepsy)

nahoře vpravo: **Nízký motýlek** (dolní část prsních svalů)

uprostřed vlevo: **Vysoký motýlek** (horní část břišních svalů)

uprostřed vpravo: **Střídavý tah přes hlavu** (široký zád. sval, prsa, biceps)

DOPLŇKOVÁ CVIČENÍ PRO PŘEDLOKTÍ

Obrázky na straně 23 dole

dole vlevo: **Sklápění zápěstí** (předloktí)

dole vpravo: **Obrácený zdvih podél těla vleže** (předloktí, bicepsy)

DOPLŇKOVÁ CVIČENÍ PRO RAMENA

Obrázky na straně 24 vlevo (od shora dolů)

Press za hlavou (ramena, tricepsy)

Tenisový servis (ramena, paže, široký zádový sval)

Klasické běžky (tricepsy, ramena)

Zvedání (krčení) ramen v leže (trapézový sval)

Tahy rozpažením vleže (zadní strana ramen, tricepsy)

DOPLŇKOVÁ CVIČENÍ PRO HORNÍ ZÁDA

Obrázky na straně 24 vpravo (od shora dolů)

Tahy připažením vleže (široký zádový sval, ramena, paže)

Tahy rozpažením se zvednutím zad (široký zádový sval, ramena, paže)

Dlouhé přitahy vleže (široký zádový sval, ramena, triceps)

Přitahy vsedě (široký zádový sval, ramena, biceps)

Zvedání horní části trupu vleže (dolní zádové svalstvo)

DOPLŇKOVÁ CVIČENÍ PRO BŘICHO

Obrázky na straně 25 vlevo, odshora dolů

Obrácené ukloněné lehy-sedy (břišní svalstvo)

Ukloněné lehy-sedy (břišní svalstvo)

Zvedání těla s tahem (horní břišní svalstvo)

Střídavé zvedání nohou a hlavy (dolní břišní svalstvo)

Obrázky na straně 25 vpravo, odshora dolů

Lehy-sedy s pokrčením nohou (břišní svalstvo a nohy)

Zvedání natažených nohou (dolní břišní svalstvo)

Obrácené dřepy vleže (břišní svalstvo, nohy)

DALŠÍ DOPLŇKOVÁ CVIČENÍ

Obrázky na straně 25 dole

vlevo dole: **veslování** (trup)

vpravo dole: **střídavý tah upažením v kleče** (ramena, zádové svalstvo)

v rohu vpravo dole: **obrácené protažení** (zádové svalstvo)

DOPLŇKOVÁ CVIČENÍ PRO BICEPS

Obrázky na str. 26 vlevo, odshora dolů

Zdvihy v sedě (bicepsy, předloktí)

Přitahy za hlavu vleže (bicepsy)

Shyby v leže (bicepsy, široký zádový sval, ramena)

DOPLŇKOVÁ CVIČENÍ PRO NOHY

Obrázky na str. 26 vpravo

Boční dřepy (stehna)

Boční dřepy na jedné noze (stehna)

Tabulka záznamů o cvičení - Exercise Booklet str. 27

Do této tabulky si zaznamenávejte pokroky dosažené během cvičení. Než si začnete cvičení evidovat, udělejte si více kopií této tabulky. Navrhujeme, abyste si na cvičení zavedli diář.

Zjistíte, že je zajímavé sledovat vlastní pokroky a že vás to bude motivovat k pravidelnému cvičení. Navíc si můžete stanovit určitý cíl, ke kterému se budete chtít dopracovat.

EXERCISE DATA (údaje o cvičení)

DATE.....	datum
WORKOUT TIME.....	doba cvičení
WARM UP.....	rozcvičování
COOL DOWN.....	odpočinek
EXERCISE PERFORMED.....	provedené cviky
INCLINE LEVEL.....	náklon lavičky
REPS.....	počet opakování
SETS.....	počet sérií

PERSONAL DATA (osobní údaje)

DATE.....	datum
WEIGHT.....	hmotnost
CHEST.....	obvod hrudníku
WAIST.....	obvod pasu
HIPS.....	obvod boků