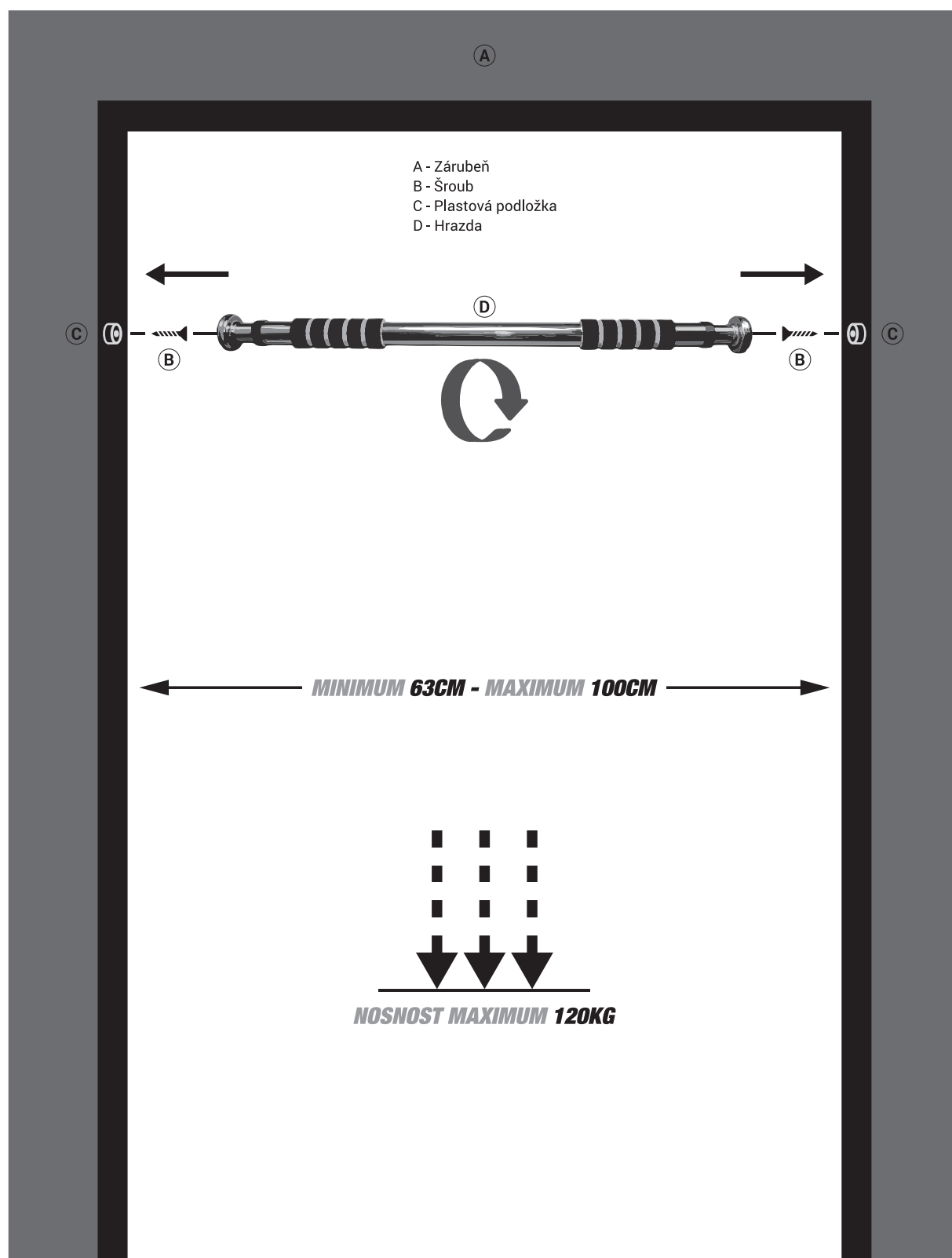


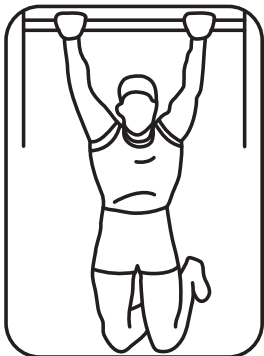


INFORMACE O HRAZDĚ

1. Vhodná pro přitahy, sedy, lehy a protahovací cviky.
2. Nastavitelnost délky 63-93cm.
3. Snadná demontáž.
4. Maximální nosnost: 120kg
5. Nepoužívat spolu s inverzními botami.

MONTÁŽNÍ POKYNY

1. Hrazda umožňuje upevnění mezi dveřní zárubně o šířce 63-100cm. Před montáží by se měla brát v potaz výška uživatele a cviky, které budou na hrazdě prováděny. Poté se přišroubují dvě plastové podložky k zárubním tak, aby byly naproti sobě ve stejné vertikální i horizontální poloze.
2. Hrazda je vybavena na obou stranách šroubovacím mechanismem pro snadné nastavení délky. Hrazda musí být umístěna tak, aby plastové podložky byly ve středu gumových nákrůžků na konci hrazdy. Nakonec se hrazda roztáhne tak, aby oběma konci doléhala na zárubně. Dotažení se dělá za pomoci otočného pohybu střední tyče.



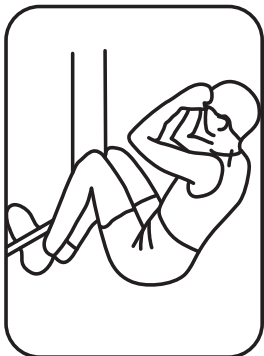
CVIK 1 - PŘÍTAHY S ŠIROKÝM ÚCHOPEM
HORNÍ ZÁDOVÉ SVALY, BICEPSY, RAMENNÍ SVALY
[Úchop nadhmatem / dlaně směřují dopředu]

Zavěste se na hrazdu, pokrčte nohy a pokoušejte se přitáhnout tak, aby se hrudník dotknul hrazdy. Chvilí v této poloze setrvejte a poté se pomalu spouštějte do výchozí pozice. Pohyb má být plynulý, pomalý a kontrolovaný. Provádějte cvik poctivě, v plném rozsahu. Počet opakování se má zvyšovat postupně, v závislosti na kondici.



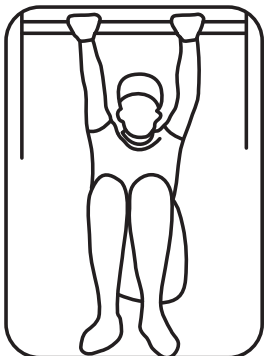
CVIK 2 - PŘÍTAHY S ÚZKÝM ÚCHOPEM:
PRSNÍ SVALY, BICEPSY, RAMENNÍ SVALY

[Úchop podhmatem / dlaně směřují dozadu]
Zavěste se na hrazdu, pokrčte nohy a přitáhněte se – hlava se mírně zakloní a brada se dotkne hrazdy. Poté se vraťte do výchozí pozice. Pohyb má být plynulý, pomalý a kontrolovaný. Provádějte cvik poctivě, v plném rozsahu. Počet opakování se má zvyšovat postupně, v závislosti na kondici.



CVIK 3 - SEDY LEHY
BŘÍŠNÍ SVALSTVO

Lehněte si zády na zem, pokrčte nohy a zahákněte chodidla pod hrazdu. Dlaně přiložte k hlavě – pokud je tato poloha příliš obtížná, spusťte ruce podél těla. Pomalu začněte zvedat horní polovinu těla, dokud nebude svírat se zemí úhel 45°. Vraťte se poté do výchozí pozice a chvíli v ní setrvejte, cvik opakujte. Jedna série se provádí o 10-20 opakování.



CVIK 4 - ZVEDÁNÍ NOHOU V ZÁVĚSU
BŘÍŠNÍ SVALSTVO
[Úchop nadhmatem / dlaně směřují dopředu]

Zavěste se na hrazdu tak, aby byly dlaně na šíři ramen, kolena se zvednou co nejvíce před hrudník a poté se vrátí do výchozí pozice (cvik se provádí tahem, nikoliv švihem). Chvilí ve výchozí poloze setrvejte a opakujte v sériích o minimálně 5 opakováních.