

Návod na použitie: Jednoručná činka Bowflex SelectTech 1090i **kód:** NAU-8000865 **SK**

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Bowflex**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý pre domáce používanie. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Tento návod uschovajte pre prípadné otázky v budúcnosti ohľadne prevádzky Vášho zariadenia.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš **Bowflex** tím

Záruka

Kvalitné výrobky **Bowflex** sú konštruované a testované pre fitness tréningy v domácom prostredí.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením.

V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a sériové číslo. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Bowflex** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

Pokyny

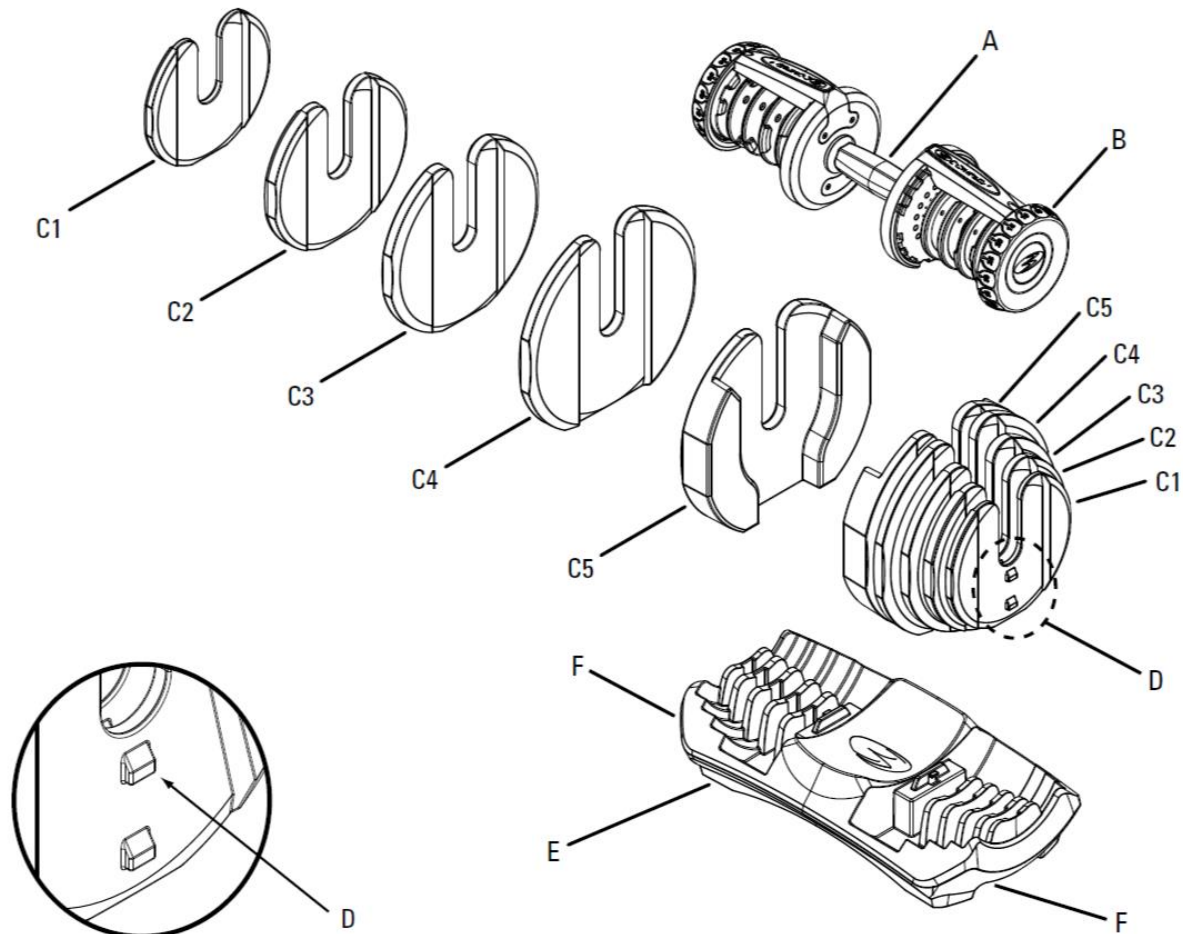
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
2. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
3. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
4. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
5. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HCPre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobca za zariadenie neručí.
6. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
7. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
8. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
9. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
10. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
11. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
12. Používajte len originálne diely Bowflex (pozri zoznam).
13. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
14. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
15. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
16. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
17. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
18. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
19. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
20. Hmotnosť zariadenia: 42 kg.
21. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 44 x 24 x 25 cm.

Popis produktu



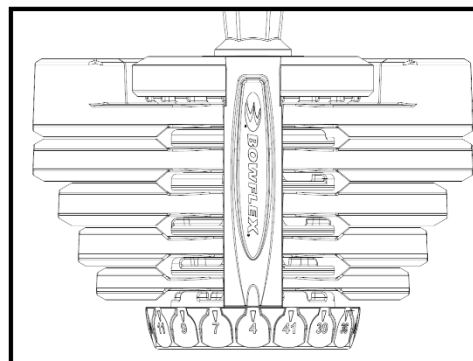
A	Rukoväť	C4	Závažie 4 kg (10 lbs)
B	Nastavovacie koliesko	C5	Závažie 7 kg (15 lbs)
C1	Závažie 1 kg (2,5 lbs)	D	Západka na zaistenie závaží
C2	Závažie 2 kg (5 lbs)	E	Podstavec
C3	Závažie 3 kg (7,5 lbs)	F	Zdvíhacia rukoväť

Prevádzka

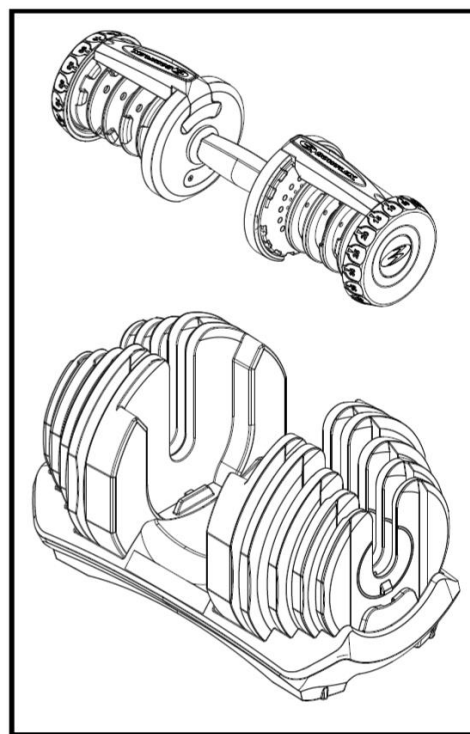
Činky Bowflex® SelectTech® sa dodávajú kompletne zmontované, po jednej činke v balení. Po starostlivom vybratí činky z krabice je potrebné vykonať niekoľko úvodných krokov, aby ste sa oboznámili s funkciou výrobku a aby ste sa uistili, že všetky funkcie činky fungujú správne.

⚠ Nepúšťajte činku. Pád činky poškodí závažia alebo uzamykací mechanizmus a môže spôsobiť, že sa závažia bez varovania uvoľnia (spadnú) z rukoväte. Môže to spôsobiť vážne zranenie a produkt stratí platnosť záruky.

1. Po vybratí činky z ochranného obalu skontrolujte produkty a obalový materiál, či nie sú poškodené.
2. Mierne zatlačte na zostavu rukoväte, aby ste sa uistili, že úplne sedí v základni. Otočte každým nastavovacím kolieskom o niekoľko úplných otáčok, aby ste sa uistili, že sa voľne otáčajú v oboch smeroch. Zaistite, aby pri každom pridaní závažia nastavovacie koliesko zacvaklo. Toto cvaknutie vám pomôže správne ho zarovnať pri výbere závažia.
3. Prírastky závaží sa pohybujú od 4 do 41 kg (10 libier až 90 libier) na oboch nastavovacích kolieskach. Aby ste správne zvolili dané závažie (napríklad 9 kg [20 libier]), otáčajte oboma nastavovacími kolieskami, kým toto číslo (9) nebude zarovnané so šípkou umiestnenou na vonkajšom okraji štítku Bowflex® (obr. 1).
4. Keď sa ubezpečíte, že sa nastavovacie koliesko otáča správne, otočte každé koliesko tak, aby číslo 4 bolo zarovnané so šípkou na štítku Bowflex®.
5. S oboma nastavovacími kolieskami nastavenými na 4 potiahnite rukoväť priamo nahor z činky. Zo podstavca sa tak odstráni iba rukoväť a všetky závažia zostanú v podstavci (obr. 2). Rukoväť bez závaží udáva počiatočnú hmotnosť 4 kg (10 libier).
6. Zvolenú hmotnosť môžete zvýšiť otáčaním každého nastavovacieho kolieska v smere hodinových ručičiek.



Obrázok 1



Obrázok 2

POZOR: Keď vyberáte činku z podstavca alebo ju vraciate do podstavca, použite vertikálny pohyb, kolmo na podstavec. Nenakláňajte činku ani ju neposúvajte do strán (rovnobežne s podstavcom), kým sa úplne neuvoľní z nezvolených závaží.

Poznámka: Rukoväť činky a závažia sú symetrické. Rukoväť sa vkladá ktorýmkoľvek koncom smerom k používateľovi za predpokladu, že ste na oboch koncoch činky zvolili rovnaké číslo hmotnosti.

⚠ Neopierajte sa o rukoväť činky ani ju nepoužívajte na podopieranie svojej telesnej hmotnosti, napríklad ako základ pre kľuky. Ak tak urobíte, poškodí sa závažia alebo uzamykacie mechanizmy a môže dôjsť k uvoľneniu (spadnutiu) závažia z rukoväte bez varovania. Môže to spôsobiť vážne zranenie a produkt stratí platnosť záruky.

⚠ Pred každým použitím činky ju skontrolujte. Nepoužívajte činku s opotrebovanými alebo poškodenými časťami. Informácie o oprave vám poskytne miestny distribútor.

K dispozícii je 17 hmotností:

Kg	4	7	9	11	14	16	18	20	23	25	27	30	32	34	36	39	41
Lbs	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

Poznámka: Prírastky hmotností predstavujú iba odhadované hodnoty. Presné hodnoty sa môžu líšiť v dôsledku výrobných odchýlok.

Funkcia uzamykacieho mechanizmu

Činka Bowflex® SelectTech® disponuje exkluzívnym uzamykacím mechanizmom navrhnutým tak, aby zabezpečil správny a úplný výber závažia a zároveň zaistil udržanie závažia počas tréningu.

⚠ Plne pochopte funkciu tohto mechanizmu a pravidelne ho testujte, aby ste sa uistili, že funguje správne.

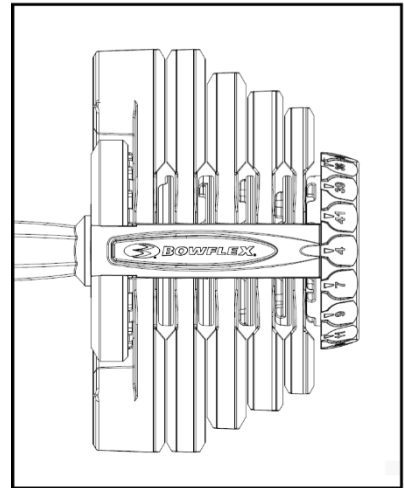
Uzamykací mechanizmus zabezpečuje dve kľúčové funkcie:

1. Mechanizmus nechá nastavovacie kolieska otáčať len vtedy, keď je rukoväť činky úplne zapadnutá do podstavca. Mechanizmus zabraňuje vybratiu (spadnutiu) závaží z činky, keď NIE JE v podstavci.
2. Mechanizmus uzamkne rukoväť činky k podstavcu, ak nastavovacie kolieska úplne nezapadnú do závažia. Mechanizmus zabraňuje čiastočnému výberu závaží, v ktorých nie je poistný kolík úplne zasunutý a nedrží závažia úplne.

Vzhľadom na dôležitosť tohto uzamykacieho mechanizmu je dôležité, aby ste pochopili, ako funguje, a pravidelne ho testovali, aby ste sa uistili, že funguje správne.

Testovanie správnej funkcie uzamykacieho mechanizmu

1. S rukoväťou činky položenou na podstavci otočte obidve nastavovacie kolieska na číslo 4. Úplné a správne zvolenie čísla budete cítiť podľa toho, že nastavovacie koliesko zapadne do zárezu (zarážky). Budete tiež počuť slabé, ale počuteľné cvakanie, ktoré zodpovedá polohám zarážok pre každé číslo.
2. Mali by ste byť schopný vytiahnuť rukoväť z podstavca bez všetkých závaží.
3. Keď je rukoväť vybratá z podstavca, druhou rukou uchopte jedno nastavovacie koliesko a jemne sa ho pokúste otočiť, nemalo by sa otáčať. Poisťovací kolík v mechanizme bude v zábere s rotačnou zostavou, keď bola jednotka vytiahnutá z podstavca. Vykonajte tento test so všetkými nastavovacími kolieskami.



⚠ Nepokúšajte sa otáčať uzamknutým nastavovacím kolieskom príliš veľkou silou. Príliš veľká sila môže poškodiť uzamykací mechanizmus.

4. Po potvrdení správnej funkcie uzamykacieho mechanizmu, ako je popísané vyššie, vráťte a úplne zasunúť rukoväť činky späť do podstavca.
5. S rukoväťou späť v podstavci otočte nastavovacie koliesko na jednej strane do polohy, ktorá je medzi číslami 4 a 7. To predstavuje neúplný výber závažia, nastavovacie koliesko úplne nevybralo závažie a je medzi dvoma číslami. Výber sa znemožní (klikne).
6. Keď je koliesko voľby v tejto nesprávnej polohe, jemne sa pokúste nadvihnúť rukoväť a vybrať ju z podstavca. Mali by ste zistiť, že rukoväť je uzamknutá v podstavci a nedá sa vybrať ľahkým tlakom ako zvyčajne.
7. Vráťte nesprávne zvolené nastavovacie koliesko na úplný a správny výber hmotnosti a zaistíte, aby bolo možné rukoväť činky opäť vybrať.
8. Zopakujte tento test pre všetky nastavovacie kolieska.
9. Uistite sa, že je celá zostava rukoväte činky riadne utiahnutá. Urobte to nastavením nastavovacích koliesok na 4 kilogramy a vybraním zostavy rukoväte z podstavca. Uchopte obe nastavovacie kolieska a veľmi jemne ich zatlačte a potiahnite smerom k rukoväti a od nej. Kolieska by nemali vykazovať vôľu a všetky zvolené závažia by mali byť pevne spojené.
10. Teraz ste otestovali funkciu uzamykacieho mechanizmu. Odporúčame opakovať tento test každý mesiac, aby ste sa uistili, že uzamykací mechanizmus funguje správne.

⚠ Nepokúšajte sa zdvihnúť rukoväť spolu s podstavcom pomocou uzamykacieho mechanizmu. Ak chcete zdvihnúť činku a podstavec spolu, zapojte uzamykací mechanizmus a použite zdvíhacie rukoväte vylisované do zostavy podstavca.

Ak uzamykací mechanizmus činky nefunguje uspokojivo vo vyššie uvedenom testovacom postupe, postupujte takto:

1. Okamžite zastavte používanie produktu, kým nebude k dispozícii schválený servis.
2. Kontaktujte svojho predajcu a požiadajte o servis.

Údržba

! Zariadenie sa musí pravidelne kontrolovať, či nie je poškodené. Majiteľ je zodpovedný za to, že sa bude vykonávať pravidelná údržba. Opotrebované alebo poškodené diely musia byť okamžite vymenené alebo zariadenie vyradené z prevádzky až do vykonania opravy. Na údržbu a opravu zariadenia možno použiť iba diely dodané výrobcom.

Táto činka je produkt s veľmi nízkymi nárokmi na údržbu. Existujú však kroky, ktoré by ste mali podniknúť, aby produkt fungoval a vyzeral čo najlepšie.

1. Ak dôjde k znečisteniu zostavy rukoväte, závaží alebo podstavca činky, môžete ich vyčistiť handričkou mierne navlhčenou teplou vodou a malým množstvom jemného mydla. Utrite dosucha samostatnou handričkou.
2. Činka je vnútorne mazaná a nebude vyžadovať ďalšie vnútorné mazanie. Kontakt medzi závažiami a výberovými kotúčmi nie je mazaný, ale má prirodzené nízke trenie. Vo všeobecnosti to nebude vyžadovať žiadne mazanie. Ak máte pocit, že je potrebné namazať závažie alebo kotúče výberu, použite iba silikónové mazivo, najlepšie „potravinárske“.

! Na tento produkt nepoužívajte žiadne rozpúšťadlá, drsné čistiace prostriedky, chemikálie ani bielidlá – môže dôjsť k poškodeniu materiálov, čo môže viesť k zníženiu výkonu alebo pevnosti produktu.

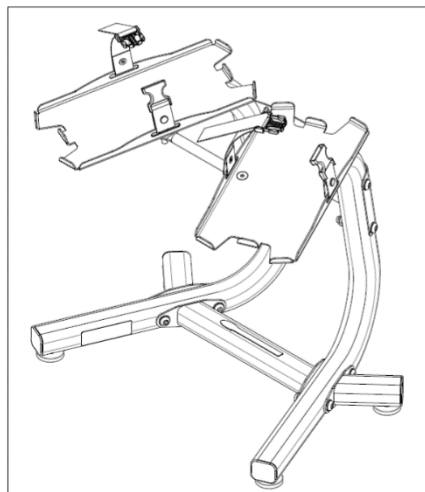
Nepokúšajte sa rozoberať rukoväť činky alebo zostavu podstavca. Tieto položky nie sú určené na servis používateľom. Ak tak urobíte, zrušíte tým záruku výrobcu. Kontaktujte svojho miestneho distribútora kvôli servisu.

Voliteľné doplnky

Stojan na činky

Tento atraktívny stojan má ergonomický dizajn na zlepšenie funkčnosti činiek SelectTech®.

- Dizajn „step-in“ v tvare V umožňuje užívateľovi udržiavať správnu polohu hornej časti tela pri zdvíhaní alebo výmene činiek v základni.
- Rukoväte činiek sú umiestnené v prirodzenej orientácii a poskytujú pohodlnú a bezpečnú polohu pri zdvíhaní.
- Veľké nastaviteľné stabilizačné nožičky zaisťujú maximálnu stabilitu.
- Obsahuje upevňovacie popruhy na upevnenie činiek k základni.
- Integrovaný držiak na uteráky.
- Rozmery (bez činiek): 66,5 cm x 50,6 cm x 57,9 cm (26,2” D x 19,9” Š x 22,8” V)



Voliteľná lavička na cvičenie je dostupná samostatne.

Riešenie problémov

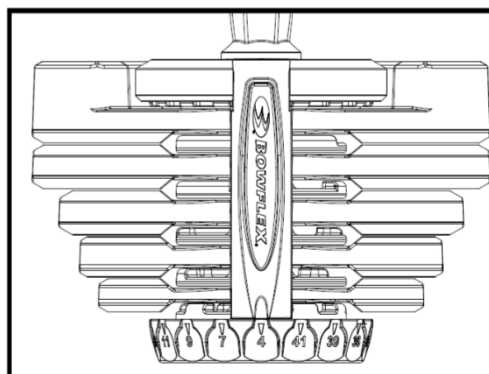
Problém	Riešenie
Rukoväť činky sa úplne nezasunie do podstavca, keď nie sú vybraté žiadne závažia (rukoväť nemá pripevnené žiadne závažia).	Uistite sa, že sú obe nastavovacie kolieska nastavené priamo na číslo 4.
Rukoväť činky sa so zvolenými závažiami úplne nezasunie do podstavca (rukoväť má pripevnené závažia).	<ol style="list-style-type: none">1. Skontrolujte, či ste na každej strane činky nezvolili rozdielne závažia (napríklad jedno nastavovacie koliesko je nastavené na 4 a druhé na 7). Ak je to tak, musíte činku v podstavci vymeniť s rovnakou orientáciou, z ktorej bola vytiahnutá. To umožňuje, aby sa závažia usadili späť do správnych a voľných otvorov v podstavci.2. Overte si, že nevybrané závažia (tie, ktoré zostali v podstavci činky) sú na svojich správnych miestach a či neboli presunuté do inej podpornej štrbiny. To môže blokovat' zapadnutie činky späť do podstavca.
Nastavovacie koliesko sa neotáča, keď je rukoväť v podstavci.	<ol style="list-style-type: none">1. Skontrolujte, či je rukoväť činky úplne zatlačená do podstavca. Ak nie je úplne stlačená, blokovací mechanizmus sa neuvoľní a môže brániť otáčaniu nastavovacích koliesok.2. Skontrolujte, či neboli nejaké závažia vtláčené do zostavy podstavca smerom dozadu s „podporným jazykom“ smerom k rukoväti činky. Všetky závažia musia mať uzamykací jazýček smerujúci preč od rukoväte činky.3. Skontrolujte, či sa v podstavci činky nenachádzajú nečistoty, úlomky alebo iné prekážky. Na vykonanie tejto kontroly možno budete musieť odstrániť závažia z podstavca. Nezabudnite umiestniť každé závažie späť na príslušné miesto.

Test uzamykacieho mechanizmu

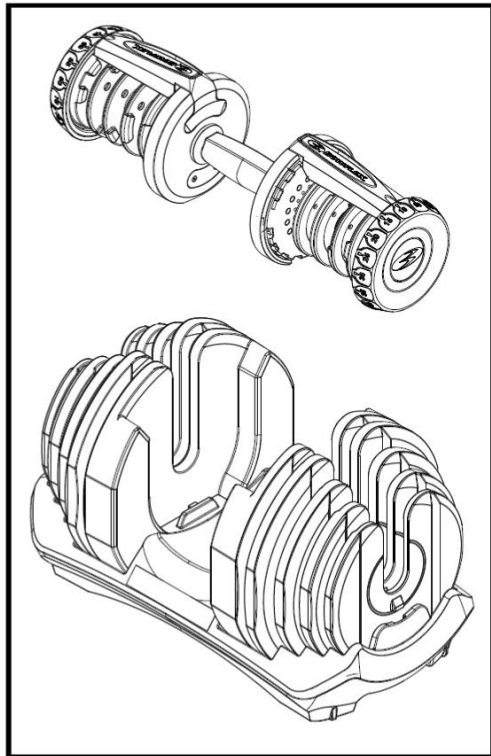
Po výmene akejkoľvek časti vašej činky sa uistite, že ste pred jej použitím na akékoľvek cvičenie vykonali nasledujúce postupy:

Ide o funkčný test uzamykacieho mechanizmu závažia.

1. S rukoväťou činky položenou na podstavci otočte obidve nastavovacie kolieska na najnižšie číslo. Úplné a správne zvolenie čísla budete cítiť podľa toho, že nastavovacie koliesko zapadne do zárezu (zarážky). Budete tiež počuť slabé, ale počuteľné cvakanie, ktoré zodpovedá polohám zarážok pre každé číslo.



2. Mali by ste byť schopný vytiahnuť rukoväť z podstavca bez všetkých závaží.
3. Keď je rukoväť vybratá z podstavca, druhou rukou uchopte jedno nastavovacie koliesko a jemne sa ho pokúste otočiť, nemalo by sa otáčať.
4. Umiestnite činku späť do podstavca a otočte nastavovacie koliesko na ďalšie najnižšie nastavenie hmotnosti. Zdvihnite činku z podstavca približne o 1 palec (2,5 cm).
5. Keď je rukoväť vybratá z podstavca, druhou rukou uchopte jedno nastavovacie koliesko a pokúste sa ho poriadne otočiť, nemalo by sa otáčať. Poist'ovací kolík v mechanizme bude v zábere s rotačnou zostavou, keď bola jednotka vytiahnutá z podstavca. Vykonajte tento test so všetkými nastavovacími kolieskami.
6. Tento test opakujte pre všetky nastavenia hmotností.

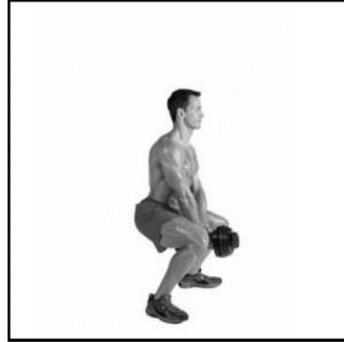
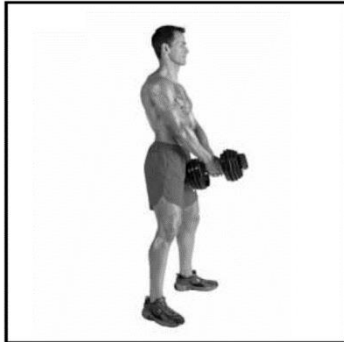


! Ak sa ktorékoľvek z koliesok otáča mimo podstavca, činku nepoužívajte a obráťte sa na vášho predajcu Bowflex®.

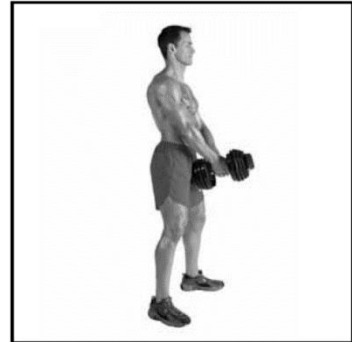
Cviky na nohy

- Široké drepy

Začiatok:

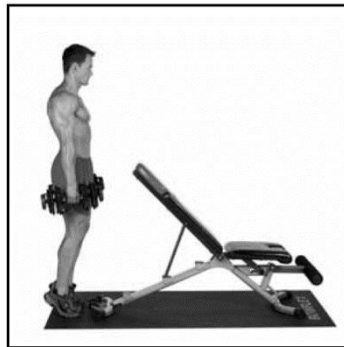


Koniec:



- Výpony lýtok

Začiatok:



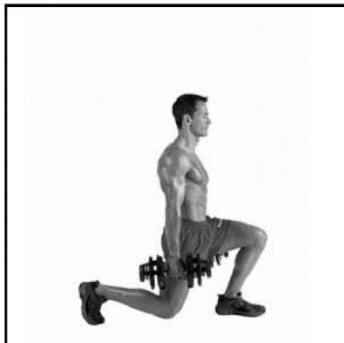
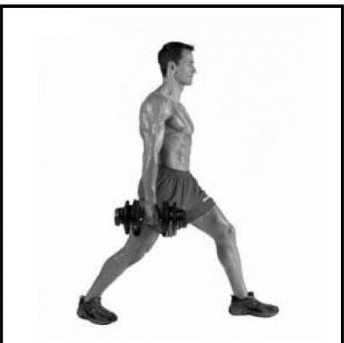
Koniec:



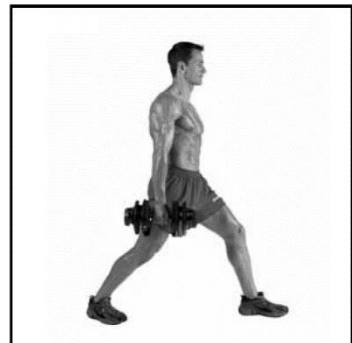
Poznámka: Na obrázkoch sú zobrazené voliteľné doplnky.

- Výpady

Začiatok:



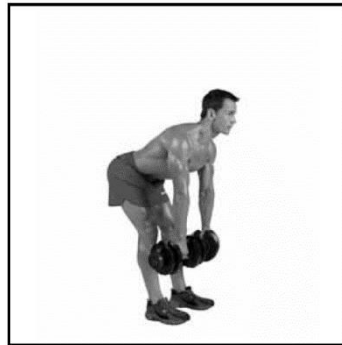
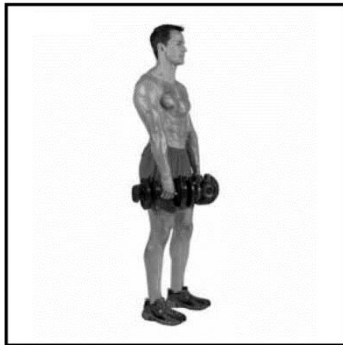
Koniec:



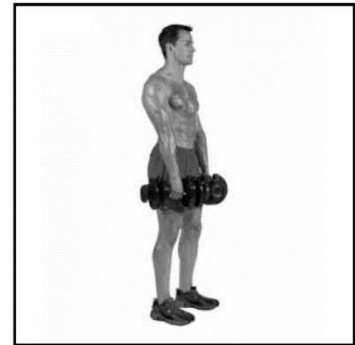
- Mŕtvý ťah s vystretými nohami



Začiatok:



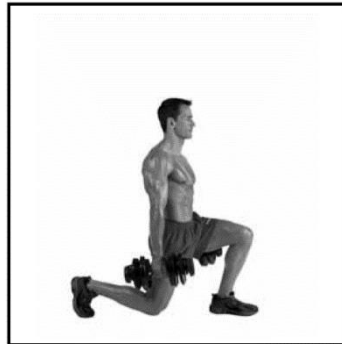
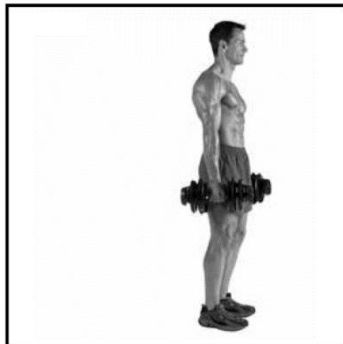
Koniec:



- Spätný výpad



Začiatok:

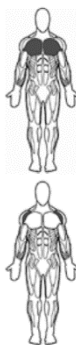


Koniec:

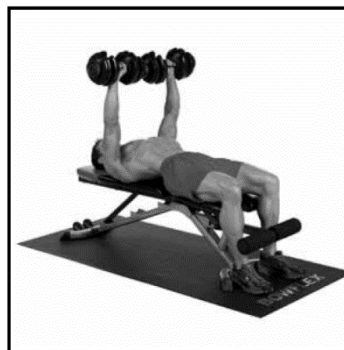
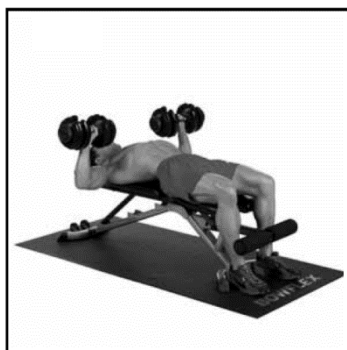


Cviky na hrudník

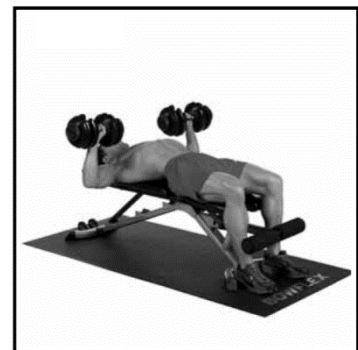
- Chest press



Začiatok:

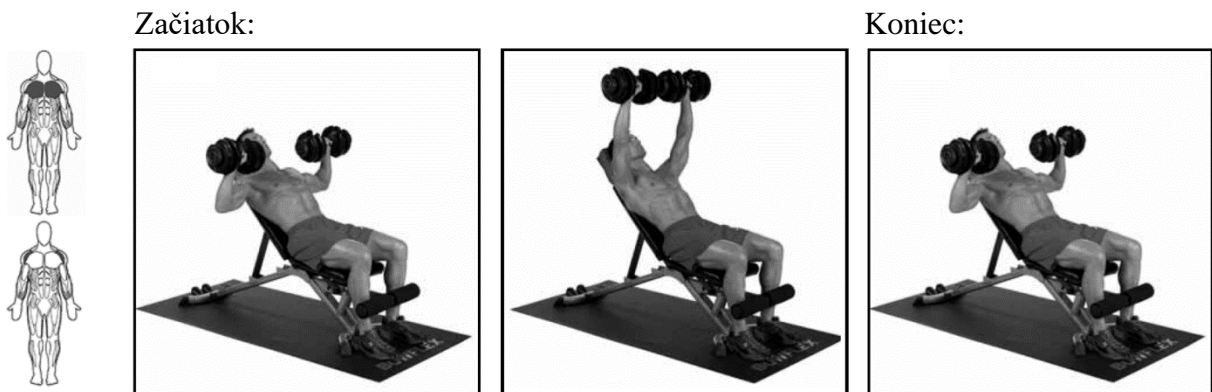


Koniec:



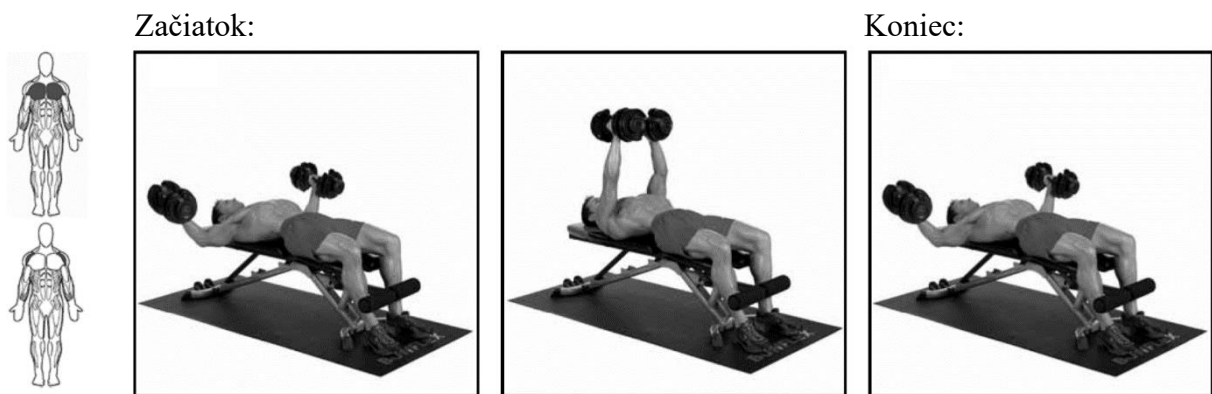
Poznámka: Na obrázkoch sú zobrazené voliteľné doplnky.

- Chest press v sklone



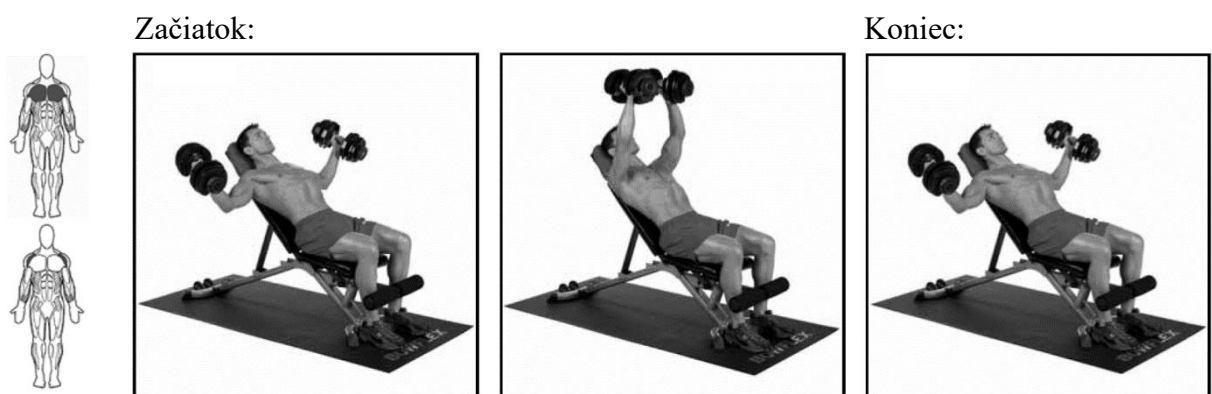
Poznámka: Na obrázkoch sú zobrazené voliteľné doplnky.

- Chest fly



Poznámka: Na obrázkoch sú zobrazené voliteľné doplnky.

- Chest fly v sklone

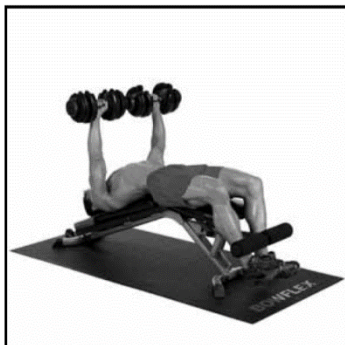


Poznámka: Na obrázkoch sú zobrazené voliteľné doplnky.

- Chest press v záklone

Začiatok:

Koniec:



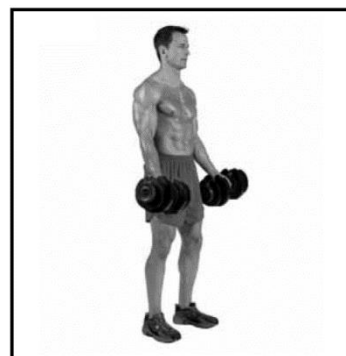
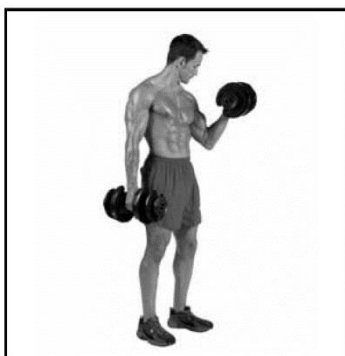
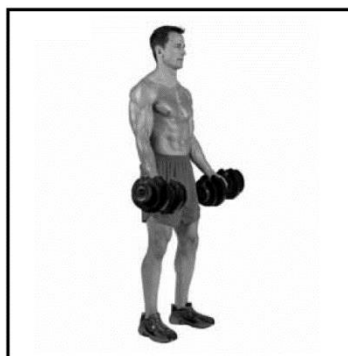
Poznámka: Na obrázkoch sú zobrazené voliteľné doplnky.

Cviky na ruky

- Zdvihy v stoji

Začiatok:

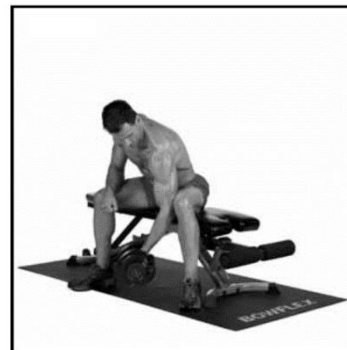
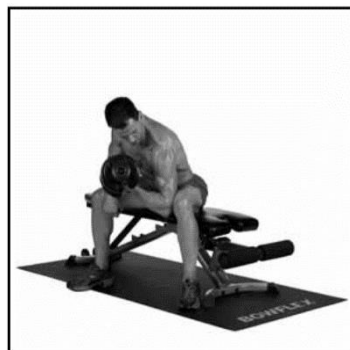
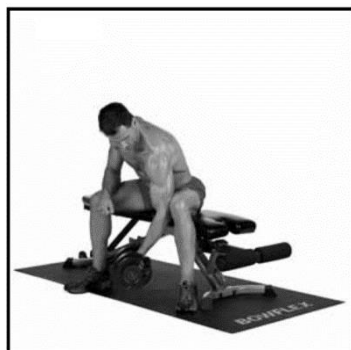
Koniec:



- Koncentrované zdvihy

Začiatok:

Koniec:

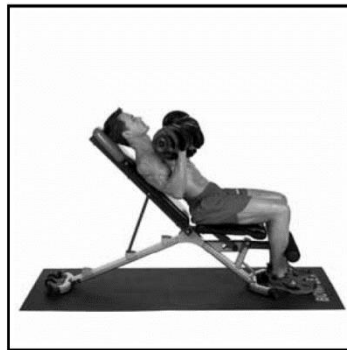
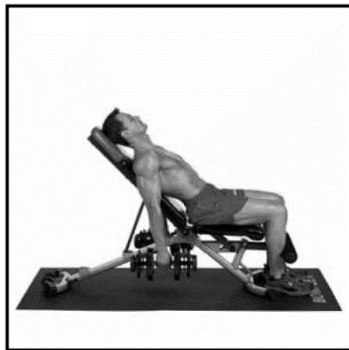


Poznámka: Na obrázkoch sú zobrazené voliteľné doplnky.

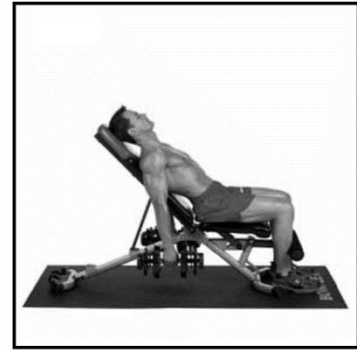
- Zdvihy na lavičke v sklone



Začiatok:



Koniec:

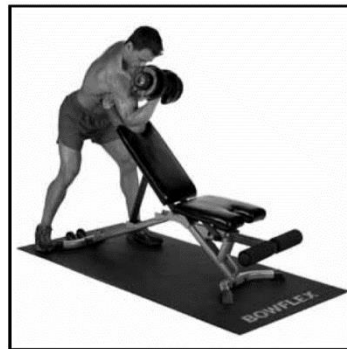
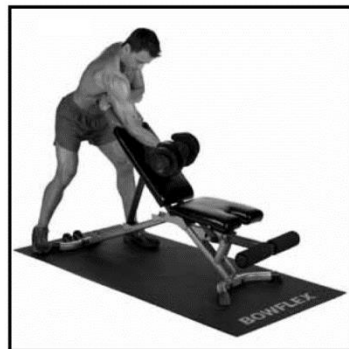


Poznámka: Na obrázkoch sú zobrazené voliteľné doplnky.

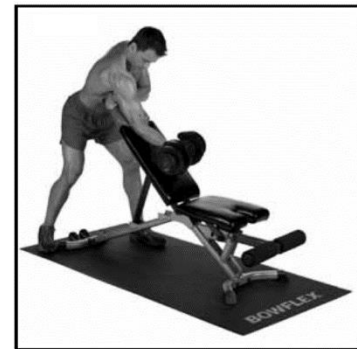
- Koncentrované zdvihy v stoj



Začiatok:



Koniec:

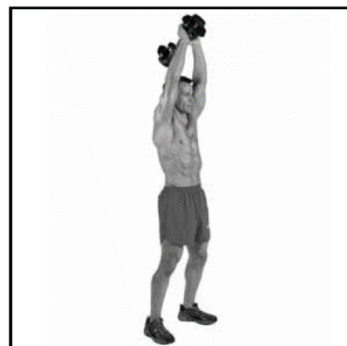
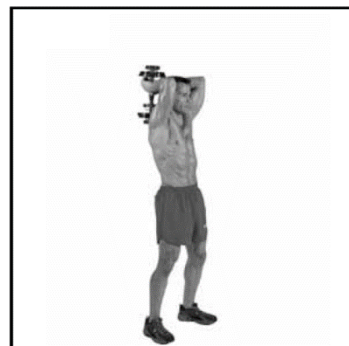


Poznámka: Na obrázkoch sú zobrazené voliteľné doplnky.

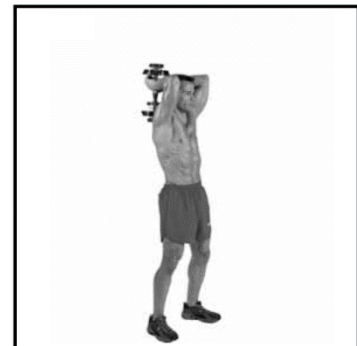
- Tricepsovú extenzie nad hlavou



Začiatok:



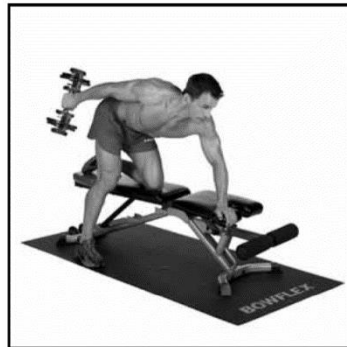
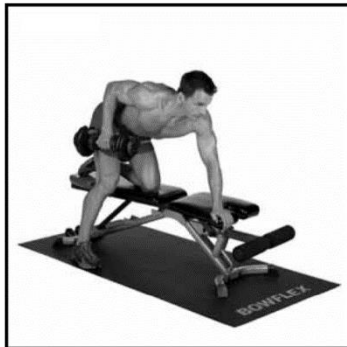
Koniec:



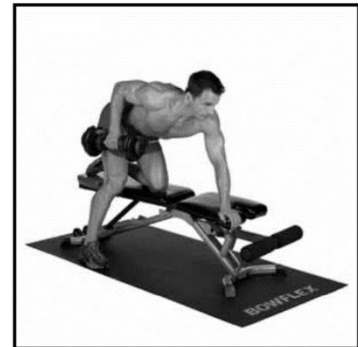
- Triceps kickback



Začiatok:



Koniec:

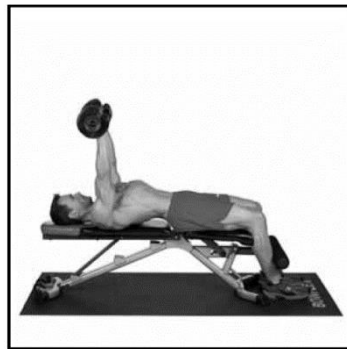
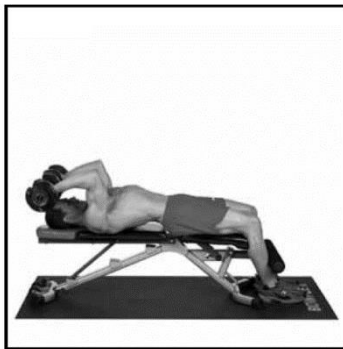


Poznámka: Na obrázkoch sú zobrazené voliteľné doplnky.

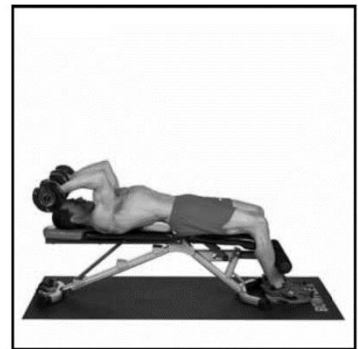
- Tricepsovú extenzie v ľahu



Začiatok:



Koniec:

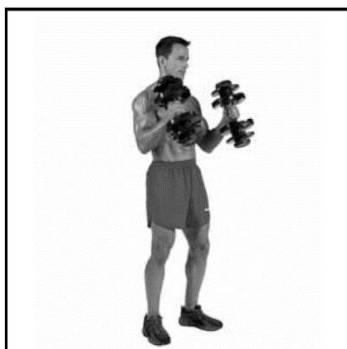
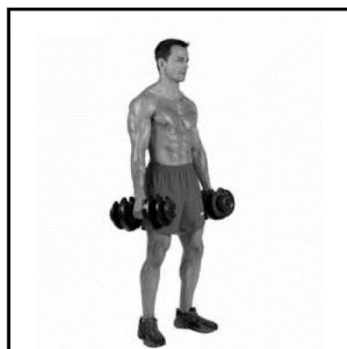


Poznámka: Na obrázkoch sú zobrazené voliteľné doplnky.

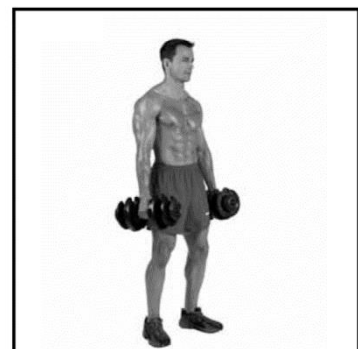
- Kladivové zdvihy



Začiatok:

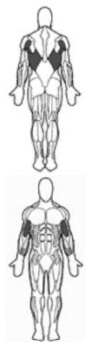


Koniec:

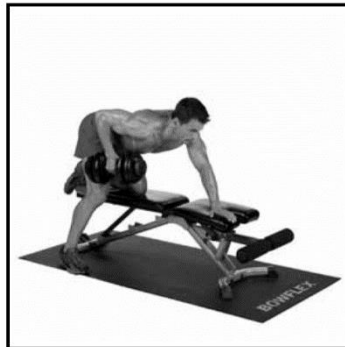
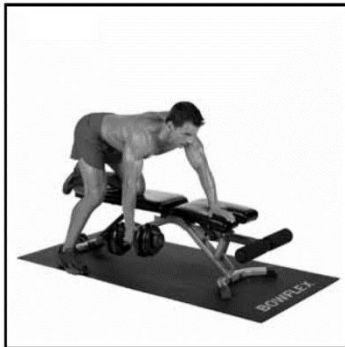


Cviky na chrbát

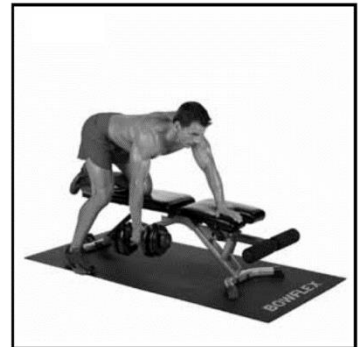
- Prít'ahy jednou rukou (striedavo)



Začiatok:



Koniec:

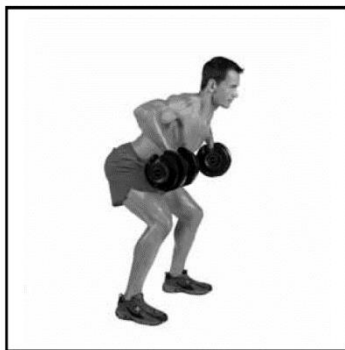
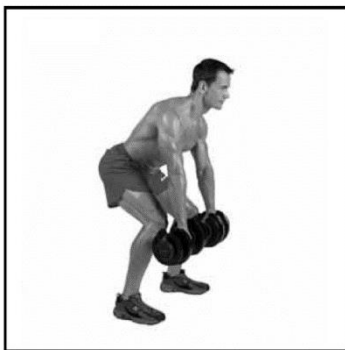


Poznámka: Na obrázkoch sú zobrazené voliteľné doplnky.

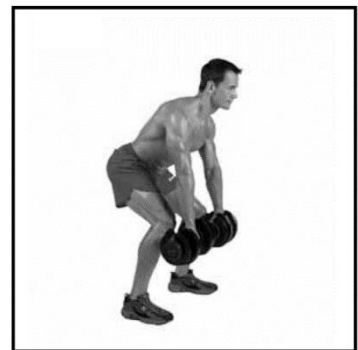
- Široké prít'ahy



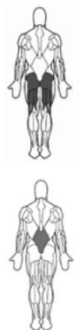
Začiatok:



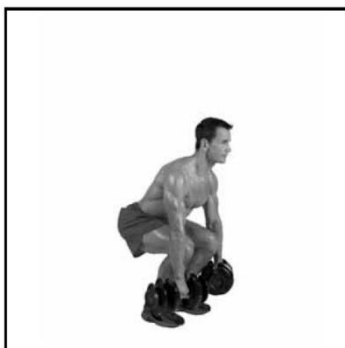
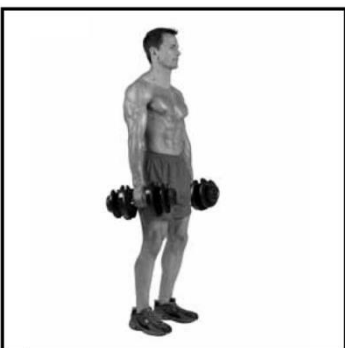
Koniec:



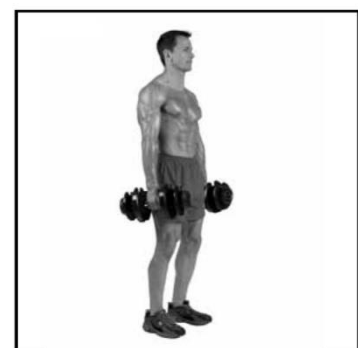
- Mítve ťahy



Začiatok:



Koniec:

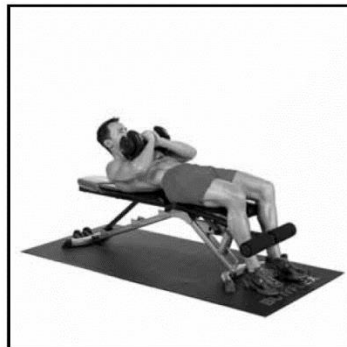
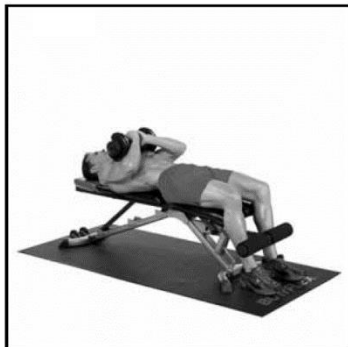


Cviky na brucho

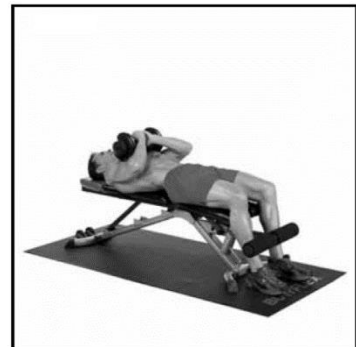
- Sed-l'ah



Začiatok:



Koniec:



Poznámka: Na obrázkoch sú zobrazené voliteľné doplnky.

- Opačný sed-l'ah



Začiatok:



Koniec:

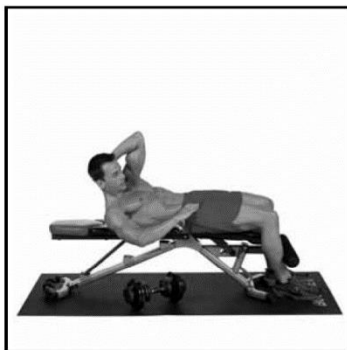
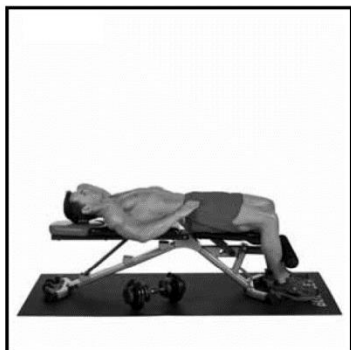


Poznámka: Na obrázkoch sú zobrazené voliteľné doplnky.

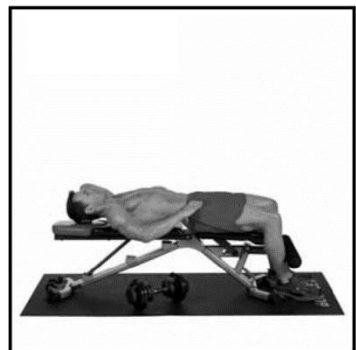
- Bočný sed-l'ah



Začiatok:



Koniec:

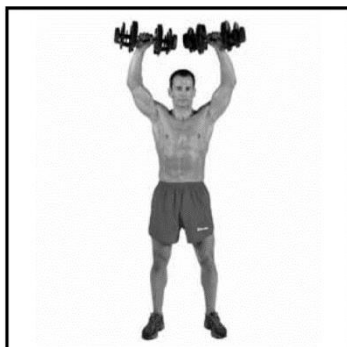
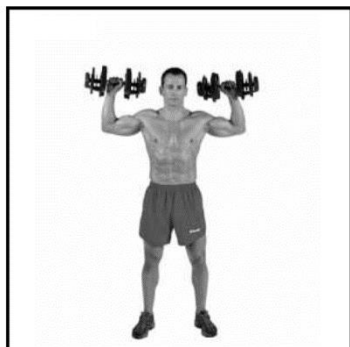
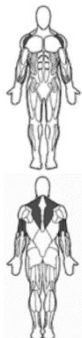


Poznámka: Na obrázkoch sú zobrazené voliteľné doplnky.

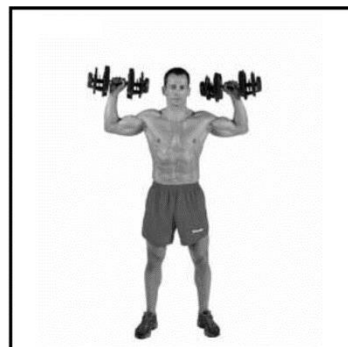
Cviky na ramená

- Shoulder press v stoji

Začiatok:

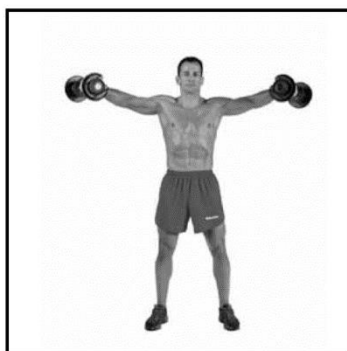
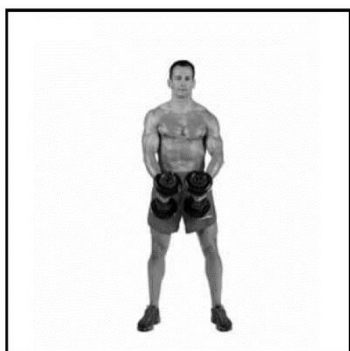
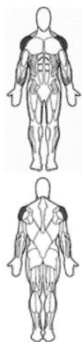


Koniec:

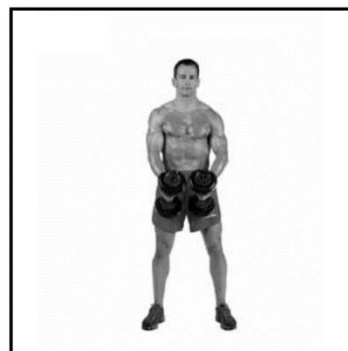


- Bočné zdvihy

Začiatok:

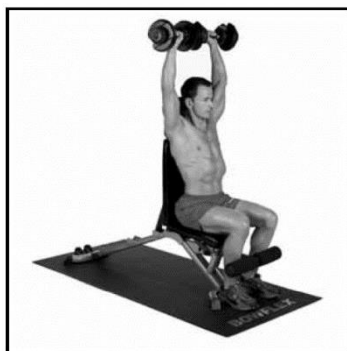
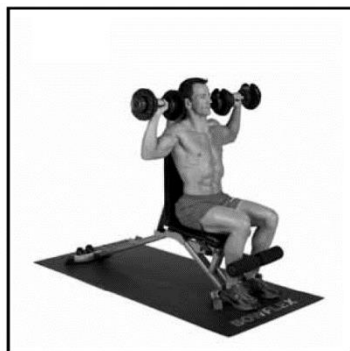
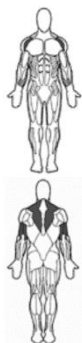


Koniec:

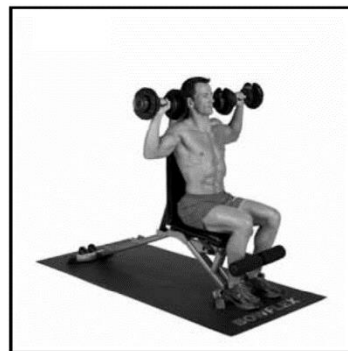


- Tlaky nad hlavou v sede

Začiatok:



Koniec:

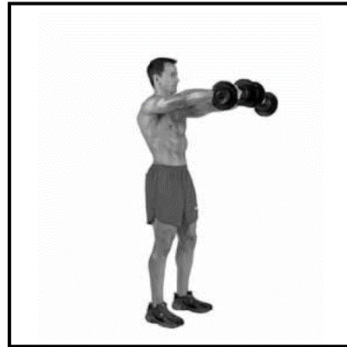


Poznámka: Na obrázkoch sú zobrazené voliteľné doplnky.

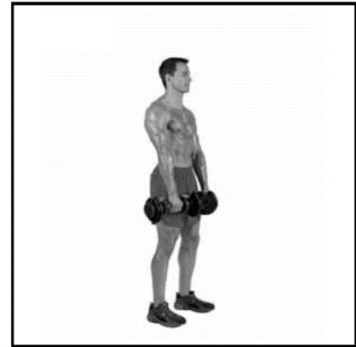
- Predné zdvihy



Začiatok:



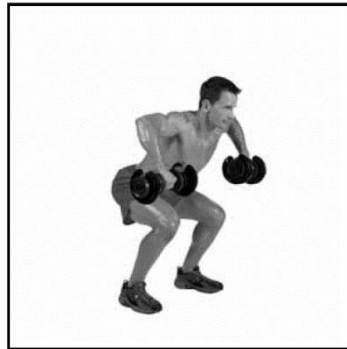
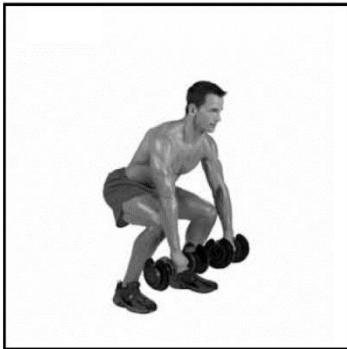
Koniec:



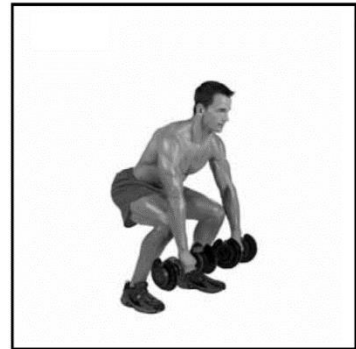
- Príťahy na zadný deltoid



Začiatok:



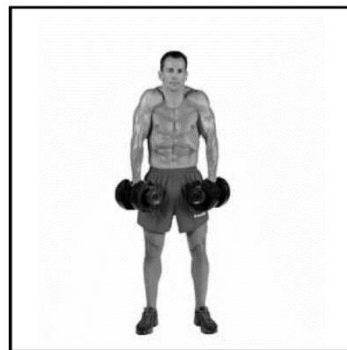
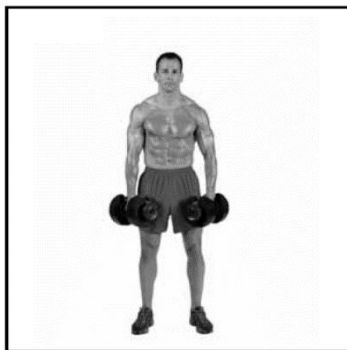
Koniec:



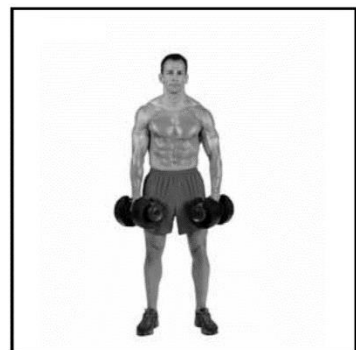
- Zdvihy ramien



Začiatok:



Koniec:



Zoznam svalov

