

LEG MASTER

NÁVOD K POUŽITÍ



Děkujeme Vám za zakoupení tohoto výrobku. Prosím, přečtěte si tento návod k použití. Návod uschovejte i pro pozdější nahlédnutí.

UPOZORNĚNÍ

Leg Master není zdravotnickou pomůckou. Cvičení na každém cvičebním náradí je spojeno s nebezpečím zranění. Proto vždy dodržujte bezpečnostní instrukce.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

1. Před prvním použitím si řádně přečtěte návod k použití. Návod uschovejte i pro pozdější nahlédnutí.
2. Konzultujte použití tohoto přístroje s ošetřujícím lékařem, máte-li zvýšený krevní tlak, zvýšenou hladinu cholesterolu, trpíte-li onemocněním srdce, máte potíže s klouby, apod..
3. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závrať, bolest na hrudi, bolest zad či jiné zdravotní potíže, ukončete cvičení a zdravotní potíže konzultujte s lékařem.
4. Cvičební náradí nepoužívejte, pokud není řádně sestaveno. Pravidelně kontrolujte dotažení všech matic.
5. Cvičební náradí není určeno pro používání dětmi. Toto cvičební náradí smí používat pouze dospělé osoby. Dbejte zvýšené opatrnosti, pokud během cvičení jsou v dosahu malé děti či domácí zvířata.
6. Nepoužívejte cvičební náradí pro jiné účely, než pro které je určeno.
7. Pokud je cvičební náradí poškozeno, nepoužívejte jej dokud nedojde k odstranění závady a kontaktujte odborný servis.
8. Cvičte ve cvičební obuvi.
9. Cvičební náradí používejte na rovné podlaze. Cvičební náradí je určeno pouze pro použití ve vnitřních prostorách.
10. Maximální dovolené váhové zatížení je 113 kg.

CHARAKTERISTIKA

Leg Master umožňuje jedinečný klouzavý pohyb nohou do stran, kombinovaný s působením gravitace. Během cvičení zapojíte velmi intenzivně práci svalstva nohou, hýždí a břišních svalů. Speciální konstrukce Leg Masteru Vám pomůže vytvarovat sexy nohy i břicho. Uvidíte, že cvičení na Leg Masteru je velmi snadné, a navíc i zábavné. Leg Master Vám pomůže docílit vysněné postavy, zeštíhlíte a zpevníte nohy, zadeček i břicho. Přejeme Vám radost z pohybu.

MONTÁŽ

Leg Master složíte:

1. Vyjměte díly ze sáčku.



2. Díl (3) nasadíte do otvoru dílu (1).



3. Ze spodní strany upevníte šroub (4) a utáhnete pomocí imbusového klíče (nedotahujte šroub úplně).



4. Na boční hrany dílu (1) nasadíte koncovky (2a) a (2b).



5. Nasadíte černou tyč (3) do konstrukce s pedály.



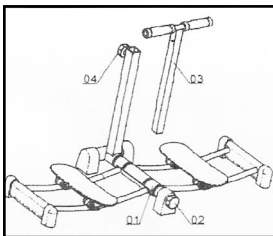
6. Díl (5) nasadíte na druhý konec konstrukce s pedály. Zajistíte pomocí plastového šroubu (6).



7. Dotáhněte úplně šroub (4). K dotažení použijte opět imbusový klíč.

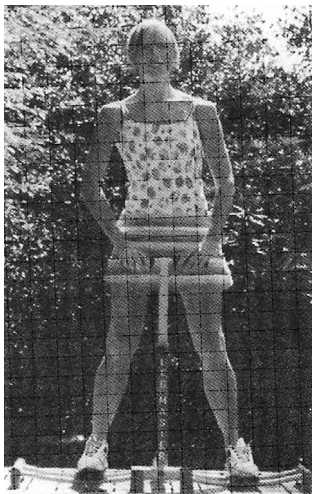


8. Umístěte hlavní rám na rovnou a pevnou plochu. Otočte matku /02/ pro uvolnění kolejniček, aby se jejich základna dotkla země. Potom znovu maticí /02/ dotáhněte.



9. Otočte maticí /04/ a nasadte tyč s madly /03/ na hlavní rám. Výšku madel lze nastavit do 3 poloh, vyberte jednu, ve zvolené výšce utáhnete maticí /04/.

A) ZÁKLADNÍ POZICE



Pedály jsou uprostřed.

Jednu nohu položte na pedál.

Oběma rukama uchopte rukojeti.

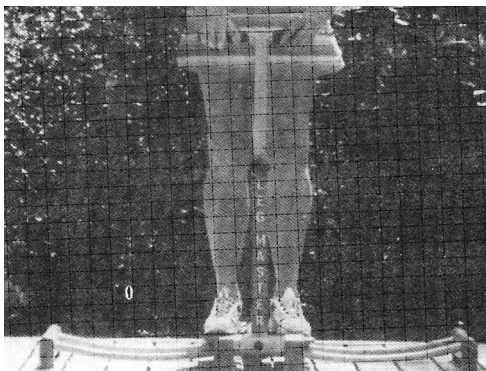
Na druhý pedál položte druhou nohu.

Před provedením pohybu se ujistěte, že držíte rovnováhu.

Nyní jste připraveni pro cvičení.

Po celou dobu cvičení se držte rukojetí.

B) PŘÍTAHY NOHOU K SOBĚ



Pro práci svalstva nohou přitáhněte nohy k sobě, poté se vraťte do základní pozice.

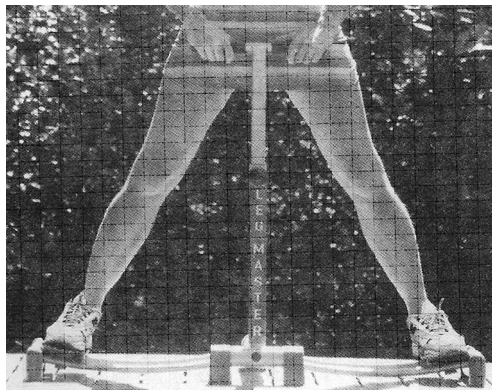
Používejte svalstvo nohou, nepomáhejte si pažemi.

Nyní máte Leg Master připravený ke cvičení!

Upozornění: Před každým použitím zkontrolujte dotažení obou matic.

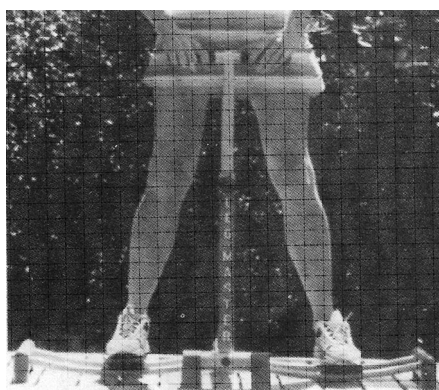
Nastavení výšky: Nikdy nenastavujte výšku, pokud na Leg Masteru stojíte.

C) VNĚJŠÍ TAH



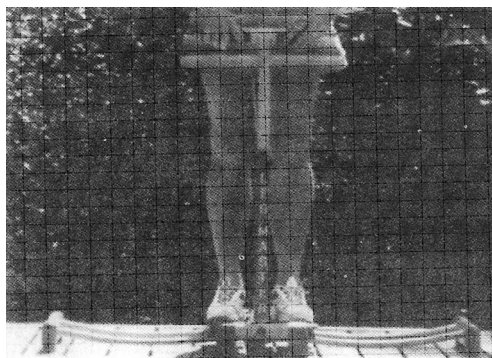
Pokračujte vnějším tahem, dokud se pedály nepřiblížíte k vnějším krajům. Cílem je, abyste dosáhli plynulého kontrolovaného pohybu. Pokuste se nenarážet do vnějších krajů.

UKONČENÍ CVIČENÍ



Zastavte se v základní pozici. Jednu nohu sundejte dolů, zatímco se stále budete držet rukojetí.

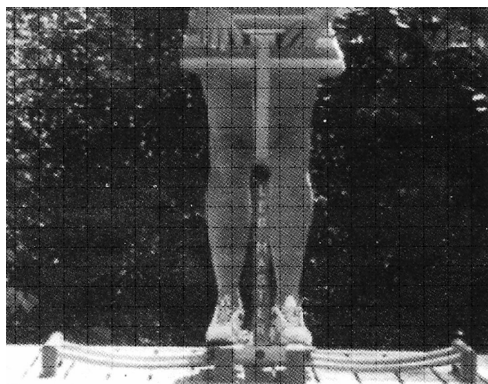
D) PŘITÁHNĚTE NOHY K SOBĚ



Znovu přitáhněte nohy k sobě. Pokračujte dle a-d, cvik opakujte, dokud neucítíte, že jsou svaly unavené pohybem.

Počítejte počet sklouznutí a výsledky si zapisujte do tabulky. Uvidíte, že brzy budete schopni vykonat větší počet cviků. Když uvidíte své pokroky na papíře, budou Vás výsledky motivovat k dalšímu cvičení a dosažení vysněného cíle.

EXTRA CVIKY



Pro super posilování a formování svalstva. Přitáhněte nohy k sobě a v této pozici vydržte (zkuste vydržet alespoň 10 sec). Sklouzněte ke kraji, snažte se nenarazit do vnějších okrajů. Znovu přitáhněte nohy k sobě a počítejte do 10. Opakujte 3-krát. Jak se budou Vaše svaly posilovat, snažte se v přitahu vydržet déle (20,30 sec, atd.). Atleti světové třídy vydrží v této pozici 3 minuty. Postupujte pomalu, ale pravidelně a můžete dosáhnout i takovýchto výsledků.

Otázky a odpovědi

Otázka: Potřebuji držet speciální dietu pro redukci hmotnosti?

Odpověď: Držet speciální diety není nezbytné. Dbejte na to, aby energetický příjem potravy nebyl vyšší než energetický výdej. Jezte zdravou a pestrnou stravu.

Otázka: Nenarostou mi svaly jako „kulturistovi“?

Odpověď: Ne. Leg Master pouze vytvaruje a posílí svaly do přirozených tvarů. Během cvičení nebude docházet k náročnému přetížení svalů, které je nutné k vytvarování kulturistické postavy. Nebudete mít „nadělané“ svaly. Naopak, získáte pevné svaly nejlepšího přirozeného vzhledu.

Otázka: Která denní doba je pro cvičení nejlepší?

Odpověď: Vyberte si dobu, kdy je cvičení pro Vás nejvíce příjemné. Hlavně mějte na paměti, že pravidelné denní cvičení vytváří výsledky. Položte si Leg Master před postel a nechodte do postele, pokud jste si nezacvičili na Leg Masteru. Toto je skvělý tip, jak si zajistit pravidelné cvičení.

Otázka: Musím se držet rukojetí?

Odpověď: Ano. Musíte se držet rukojetí po celou dobu cvičení. Rukojeti jsou zde proto, aby Vám pomohly udržet rovnováhu. Neopírejte se ale celou vahou o rukojeti. Plná váha Vašeho těla by měla být na nohou.

Otázka: Bolí mě svaly po každých 20 opakováních (sklouznutích), dělám něco špatně?

Odpověď: Ne. Toto pouze ukazuje, že Leg Master dělá svou práci.

Otázka: Za jak dlouho uvidím výsledek?

Odpověď: Je to sice neuvěřitelné, ale uvidíte, že to

funguje už po prvních 20 sekundách cvičení. Učíte, že svaly jsou docela unavené. Rozdíl zaznamenáte již do 10-14 dní. Váš objem tuků se bude snižovat. Pokud chcete urychlit své výsledky, snažte se například méně jíst a více cvičit. Co teprve, až uvidíte výsledek za 100 dní cvičení!

Otázka: Může se mi během cvičení poranit koleno?

Odpověď: Pokud jste měli úraz kolena, byly jste na operaci s kolem, apod., nejprve se poradte s Vaším lékařem.

Otázka: Do jaké výšky mám nastavit rukojeti?

Odpověď: Rukojeti nastavte tak, abyste měli ruce lehce pokrčené. Během cvičení ruce nepropínejte, propadávaly byste dozadu. Ruce také naopak příliš nekrčte, abyste necvičili shrbení. (Nenastavujte výšku rukojetí, pokud stojíte na Leg Masteru).

Otázka: Pokud mě během cvičení začne bolet hlava nebo pocitím závrať, co mám dělat?

Odpověď: Okamžitě přestaňte cvičit. Lehněte si a odpočítejte si. Zkuste znovu cvičit druhý den.

Otázka: Můžu se přetrénovat?

Odpověď: Pravděpodobně jste podobný pohyb ještě neprováděli, takže Vaše nohy nebudou zprvu na tento pohyb zvyklé. Začínajte pomalu a postupně. Vaše svaly se ze začátku rychle unaví, toto je normální. Měli byste cítit pouze mírnou bolest. Pokud to s cvičením přežijete a budou Vaše svaly velmi bolet (což se občas stane i trénovaným sportovcům), dejte si den extra pauzu od cvičení.

Otázka: Co si mám na cvičení obléknout?

Odpověď: Doporučujeme nosit volný sportovní oděv.

Leg Master - Harmonogram

- Doporučujeme dodržovat následující harmonogram. Číslo znamená počet sklouznutí vykonaných najednou. Každý následující den zvyšte počet sklouznutí dle tabulky. Například, pokud jste 1. den zvládli 20 sklouznutí, následující den jich zvládněte 21, atd... Každý 7. den si dejte pauzu. Jinak cvičte pravidelně každý den.

- Do tabulky si křížkem zaznamenejte vykonání cviku.

20	21	22	23	24	25	ODPOČINEK	27	28	29
30	31	32	ODPOČINEK	34	35	36	37	38	39
ODPOČINEK	41	42	43	44	45	46	ODPOČINEK	48	49
50	51	52	53	ODPOČINEK	55	56	57	58	59
60	ODPOČINEK	62	63	64	65	66	67	ODPOČINEK	69
70	71	72	73	74	ODPOČINEK	76	77	78	79
80	81	ODPOČINEK	83	84	85	86	87	88	ODPOČINEK
90	91	92	93	94	95	ODPOČINEK	97	98	99
110	120	130	ODPOČINEK	150	160	170	180	190	200
ODPOČINEK	300	350	400	450	500	600	ODPOČINEK	800	1000