



**MULTITRAINER**  
**- MULTIFUNKČNÍ POSILOVAČ**  
**D50**



**NÁVOD K POUŽITÍ**

## ÚVOD

Vážený zákazníku,

děkujeme Vám, za zakoupení tohoto výrobku, kterým je multifunkční posilovač – posilovací popruhy. Pečlivě si prostudujte následující informace a uchovejte manuál, i k pozdějšímu nahlédnutí.

Věříme, že budete se zakoupeným výrobkem spokojeni a přispěje Vám, k upevnění Vašeho zdraví a životní pohody. Přejeme mnoho úspěchů, vytrvalosti a sil, při dosažení Vašich sportovních cílů.

Děkujeme

**ACRA, s.r.o.**, Brodská 161, 513 01 Semily, Česká republika, [www.acrasport.cz](http://www.acrasport.cz)

## SPECIFIKACE

- multifunkční posilovač, je vhodný, pro posilování vahou, vlastního těla.
- s posilovačem, procvičíte, celé tělo.
- během cvičení efektivně posílíte veškeré svalové skupiny a spálíte spoustu kalorií.
- cvičení s posilovačem, je možné kombinovat i s jinými cvičebními pomůckami, jako je např. balanční podložka, atd.
- techniky závěsného cvičení, jsou připraveny tak, aby bylo zapojeno celé tělo.
- posilovač, umožňuje cvičit 3D pohyby, které nejsou možné cvičit, s jiným nářadím.
- cviky s multifunkčním posilovačem, se od tradičního cvičení, odlišují tím, že ruce i nohy cvičence, jsou obvykle uchyceny v jediném bodě, zatímco druhá část těla, se dotýká země.
- kompaktní a lehký design posilovače, umožňuje použití kdekoli: v areálech určené pro tréninkové programy, na hřištích, tělocvičnách, doma, či při cestování, v hotelovém pokoji.

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Posilovač, je určen, pouze pro domácí použití.
- váhový limit: 150 kg
- dříve, než začnete cvičit, s tímto posilovačem, poraďte se se svým lékařem.
- posilovač, by měl být používán, na neklouzavém povrchu a pouze podle pokynů. Uživatel, si je vědom, rizik, případného poranění a veškeré odpovědnosti vyplývající z používání, tohoto posilovače.
- při zavěšení posilovače na dveře, je třeba využít pouze takové dveře, které jsou konstrukčně pevné na to, aby udržely, Vaši váhu. **NEPOUŽÍVEJTE** posilovač na posuvných, skleněných, nebo lehkých, šatních dveřích!
- před cvičením, vždy, zkontrolujte, zda nejsou popruhy posilovače, zamotané.

## NÁVOD K POUŽITÍ

Popruh posilovače, je opatřen suchým zipem, který je zakončený karabinou. Posilovač má 4 přezky na regulaci délky, popruhu.

Pro optimální použití posilovače, budete potřebovat rovnou, neklouzavou plochu. Posilovač je určen pro použití uvnitř i venku.

Vhodné upevňovací body, s použitím závěsné kotvy:

stabilní nosníky, zátěžové stojany, držáky na těžké, boxovací pytle, zábradlí, větve stromů, nebo ploty.

Pro upevnění na dveře, je třeba na konci popruhu, posilovače, namotat uzel, který se zapře o rám dveří. Případně lze na konec popruhu, napojit jakýkoli předmět, o který se popruh zapře. Takto připravený dveřní závěs, lze použít, pouze na pevné konstrukce dveří, které udrží váhu Vašeho těla. Nikdy nepřipevňujte posilovač, na posuvných, skleněných, nebo lehkých, šatních dveřích!



Upevnění dveřního závěsu:

Pokud se dveře otevírají směrem OD VÁS:

Uzel, přehod'te, přes horní rám dveří a dveře zavřete.

Pokud se dveře otevírají směrem K VÁM: :

Uzel, přehod'te, přes horní rám dveří a posuňte jej napříč a do otvoru nad horním pantem. Takto zabráníte tomu, aby se dveře náhodou otevřely.

Zkontrolujte, zda jsou dveře zcela zavřené a otestujte, zda udrží váhu Vašeho těla.

Pozn.: Na druhou stranu dveří, umístěte informační nápis – cedulku s upozorněním na zákaz otvírání dveří. Toto je vhodné, pro minimalizaci rizika, nečekaného přerušení cvičení, nebo eventuálního zranění.

### 1.ZAVĚŠENÍ

Délku posilovače, můžete dle své potřeby nastavit tak, aby jste zajistili správný rozsah pohybu a požadovaný odpor.

Pozn.: U mnoha cviků ve stoje, je třeba, závěsy posilovače dostatečně prodloužit, pro zajištění maximálního rozsahu pohybu.

## 2. REŽIM JEDNOHO DRŽADLA

Režim jednoho držadla, umožňuje zvýšit stabilitu střední části těla, provádět jednostranně zaměřené cviky a silová rotační cvičení.

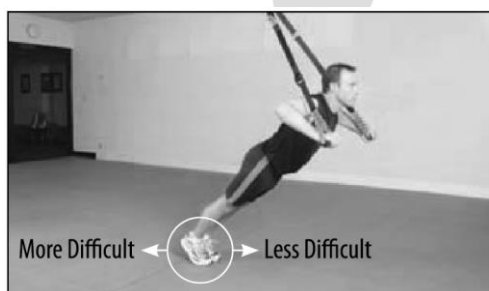
Uvedení posilovače, do režimu jednoho držadla:

- Do každé ruky, uchopte jedno držadlo, přes sebe. Na obrázku, je držadlo „A“, ve Vaší pravé ruce a držadlo „B“, ve Vaší levé ruce.
- Držadlo A, prostrčte držadlem B, jak je znázorněno na obrázku a prohod'te ruce.
- Zopakujte tento postup s použitím pravé ruky, pro prostrčení držadla B, skrz držadlo A. Vaši levou ruku, použijte k uchopení držadla B, pro zablokování. Vždy zatahejte za držadlo B a před cvičením zkontrolujte, bezpečné odjištění.



## ZÁKLADNÍ CVIČENÍ S MULTIFUNKČNÍM POSILOVAČEM

Dle pozice opěrného bodu, lze cvičit s větší, či menší zátěží.



Vysvětlivky:

More difficult – větší zátěž  
Less difficult – menší zátěž

### 1. Veslování

Mírný stoj rozkročný, mírný záklon, předpažíme – skrčíme paže. Lokty jsou u těla a přitahujeme



posilovač k prsnímu svalu. V počátku cviku, táhneme zády, nikoli pažemi



## 2. Cviky hrudníku - kliky

Nohy máme u sebe, předpažíme dlaněmi dolů a provedeme klik. Neprohýbáme se v bedrech. Provedeme klik. V loketním kloubu, je pravý úhel.

## 3. Cviky trapézového svalu

Stoj mírně rozkročený, stojíme na celé ploše chodidel. Kolena propnutá a paže jdou do upažení.

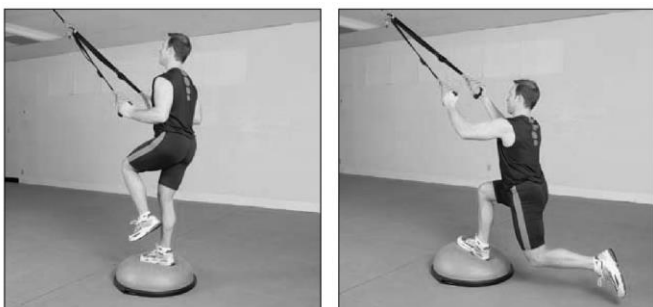


## 4. Cviky na biceps

Mírný stoj rozkročný, lehký záklon a skrčte paže. Dlaně jsou vzhůru, máme rovná záda a lokty, jsou na šířku ramen. Lokty se nesmí pohnout.

## 5. Cviky na triceps

Mírný stoj rozkročný, mírný předklon a předpažíme. Ruce skrčíme a znovu předpažíme. Lokty držíme v šíři ramen, na úrovni uší.



## 6. Výpad vpřed

Stoj na levé noze, zanožíme pravou nohu. Provedeme výpad pravé nohy. Střídáme obě

nohy. Tento cvik, lze provádět, i s balanční podložkou, pro trénink rovnováhy.

### 7. Cviky na stehenní svaly

Stoj na pravé noze, levá noha pokrčená, lehký záklon. Stojíme na celém chodidle a jdeme do dřepu. Střídáme obě nohy.



### 8. Cviky na hýždový sval

Ležíme na zádech, ruce podél těla, nohy máme patami, zapřené do posilovače. Zvedáme pánev, od země.

### 9. Cviky na zadní sval stehenní a hýždě

Ležíme na zádech, ruce podél těla, nohy máme patami, zapřené do posilovače. Pánev máme zvednutou a přitahujeme nohy, do pokrčení.



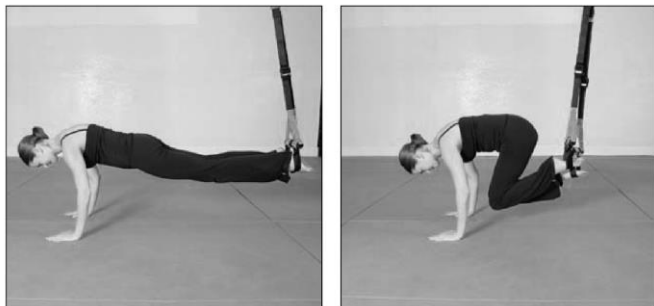
### 10. Cviky na boky

Ležíme na zádech, ruce podél těla, nohy máme patami, zapřené do posilovače. Pánev máme zvednutou a roztahujeme nohy od sebe a k sobě.

### 11. Cviky na břišní sval

Ležíme na zádech, rukama se držíme posilovače. Zvedáme nohy. Trup je mírně vytočený do strany. Střídáme obě strany.





## 12. Cviky na zadní stehenní sval a zádový sval

Zavěšíme se nohama za posilovač. Opíráme se rukama o zem. Přitahujeme kolena k tělu.

**ACRA<sup>®</sup>**  
**v sport**