

 **BOWFLEX**

PR1000

PRIRUČNIK ZA MONTAŽU I KORIŠTENJE



Za potvrdu jamstvene podrške, čuvajte originalni dokaz okupnji i zabilježite sljedeće podatke:

Serijski broj _____

Datum kupnje _____

Ako ste kupili izvan SAD-a/Kanade: Za registraciju jamstva za proizvod obratite se svom lokalnom distributeru.

Za jamstvo i servis proizvoda kupljenih izvan SAD-a/Kanade obratite se svom lokalnom distributeru. Kontaktirajte svog lokalnog distributera za ključne pojedinosti. Kako biste pronašli svog lokalnog međunarodnog distributera, idite na: www.nautilusinternational.com.

VAŽNE SIGURNOSNE UPUTE



Ova ikona označava potencijalno opasnu situaciju koja, ako se ne izbjegne, može dovesti do smrti ili ozbiljne ozljede.

Pridržavajte se sljedećih upozorenja:



Pročitajte i shvatite sva upozorenja na ovom stroju.

Pažljivo pročitajte i razumite priručnik za montažu/vlasnik.

- Držite promatrače i djecu podalje od proizvoda koji sastavljate cijelo vrijeme.
- Nemojte sastavljati ovaj stroj na otvorenom ili na mokrom ili vlažnom mjestu.
- Provjerite je li sastavljanje obavljeno u odgovarajućem radnom prostoru daleko od pješačkog prometa i izloženosti prolaznicima.
- Neke komponente stroja mogu biti teške ili nezgodne. Koristite drugu osobu kada radite korake sastavljanja koji uključuju ove dijelove. Nemojte raditi korake koji uključuju dizanje teških tereta ili nespretni pokreti sami.
- Postavite ovaj stroj na čvrstu, ravnu, vodoravnu površinu.
- Ne pokušavajte promijeniti dizajn ili funkcionalnost ovog stroja. To može ugroziti sigurnost i poništiti jamstvo.
 - Ako su potrebni zamjenski dijelovi, koristite samo originalne Nautilusove zamjenske dijelove ihardver. Nekorištenje originalnih zamjenskih dijelova može uzrokovati rizik za korisnike, spriječiti pravilan rad stroja ili poništiti jamstvo.
- Nemojte koristiti stroj dok nije upotpunosti sastavljen i pregledan radi ispravnosti uskladu skorisničkim priručnikom.
- Prije prve uporabe pročitajte i razumite cijeli korisnički priručnik isporučen s ovim strojem. Sačuvajte priručnik za vlasnika i montažu za buduće potrebe.
- Izvršite sve korake sastavljanja navedenim redoslijedom. Nepravilno sastavljanje može dovesti do ozljeda.

• SAČUVAJTE OVE UPUTE.

Prije korištenja ove opreme, pridržavajte se sljedećih upozorenja:



Pročitajte i razumite cijeli korisnički priručnik. Sačuvajte korisnički priručnik za buduću upotrebu.

Pročitajte i shvatite sva upozorenja na ovom stroju. Ako ubilo kojem trenutku naljepnice upozorenja postanu labave, nečitljive ili pomaknute, zamijenite ih. Ako je kupljeno u SAD-u/Kanada, obratite se korisničkoj službi za zamjenske naljepnice. Ako su kupljeni izvan SAD-a/Kanade, obratite se svom lokalnom distributeru za njih.

- Djeca se ne smiju puštati na ili blizu ovog stroja. Pokretni dijelovi i druge značajke stroja mogu biti opasni za djecu.
- Nije namijenjeno za osobe mlađe od 14 godina.
- Posavjetujte se s liječnikom prije nego započnete program vježbanja. Prestanite svježbanjem ako osjetite bol ili stezanje u prsima, ostanete bez daha ili se osjećate nesvjesticom. Obratite se svom liječniku prije ponovno koristite stroj.
- Prije svake uporabe provjerite ima li na stroju oštećenja na kabelu za napajanje, labavih dijelova ili znakova istrošenosti. Ne koristite ako se pronađe u ovom stanju. Ako je kupljen u SAD-u/Kanadi, obratite se kupcu Servisa za informacije o popravku. Ako je kupljen izvan SAD-a/Kanade, kontaktirajte svog lokalnog distributera za informacije o popravku.
- Maksimalno ograničenje težine korisnika: 136 kg (300 lb). Nemojte koristiti ako imate više od ove težine.
- Ovaj uređaj je samo za kućnu upotrebu.
- Ne nosite široku odjeću ili nakit. Ovaj stroj sadrži pokretne dijelove. Ne stavljajte prste ili druge predmete u pokretne dijelove opreme za vježbanje.
- Uvijek nosite sportske cipele s gumenim potplatom kada koristite ovaj stroj. Nemojte koristiti stroj bosi ili samo učarapama.
- Postavite i koristite ovaj stroj na čvrstoj, ravnoj, vodoravnoj površini.
- Ne koristite ovaj stroj na otvorenom ili na vlažnim ili mokrim mjestima.
- Držite najmanje 0,9 m (36 in) sa svake strane stroja slobodnim. Ovo je preporučena sigurna udaljenost za pristup i prolaz oko isilazak sa stroja uslučaju nužde.
 - Držite treće strane izvan ovog prostora dok je stroj u upotrebi.
- Nemojte se previše naprezati tijekom vježbanja. Upravljajte strojem na način opisan u ovom priručniku.
- Nikad ne pokušavajte vježbati s većim otporom nego što možete sigurno i udobno podnijeti.
- Nemojte koristiti bučice ili drugu opremu s utezima za postupno povećanje otpora utega. Koristite samo otporne sutezima koji ste dobili s teretanom. Nikada nemojte koristiti opremu za potporu tijekom istezanja ili za pričvršćivanje i korištenje otpornih traka, užadi ili drugih sredstava.
- Šipke su pod napetošću. Budite oprezni kada spajate kuku za odabir na šipku. Ispravno zakačite kuku za odabir na kraj šipke. Prije toga provjerite je li njihova veza čvrsta puštajući Rod.
- Nikada nemojte stajati izravno iznad vrha šipki. Držite se sa strane dok pričvršćujete šipke.
- Ispravno namjestite i sigurno uključite sve uređaje za podešavanje položaja. Pazite da uređaji za podešavanje ne udare korisnika.
- Držite se podalje od Power Rod™ putanje kretanja tijekom rada. Držite sve promatrače podalje od stroja i Power Rod™ putanje kretanja tijekom rada.
- Djecu treba nadzirati kako se ne bi igrala s uređajem.

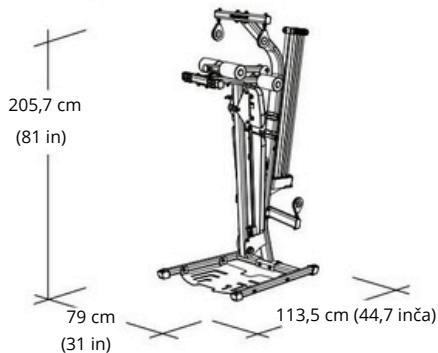
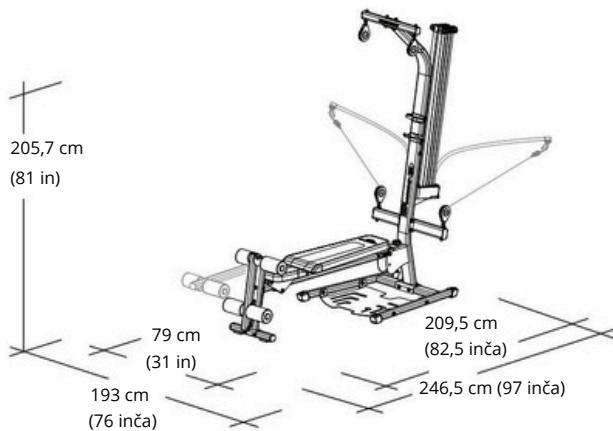
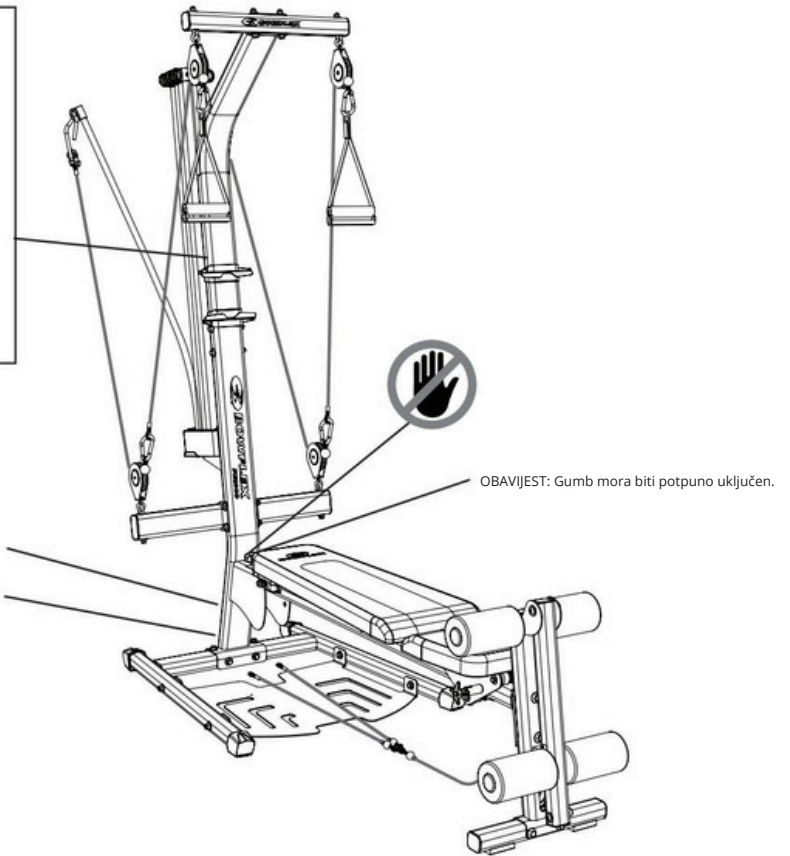
• SAČUVAJTE OVE UPUTE.



UPOZORENJE!

- Držite djecu i kućne ljubimce podalje od ovog stroja cijelo vrijeme.
- Prije uporabe pročitajte irazumite Korisnički priručnik, uključujući sva upozorenja koja se mogu ili ne moraju nalaziti na ovom stroju.
- Djeca između 14 i 17 godina moraju biti pod nadzorom cijelo vrijeme dok koriste ovu opremu.
- Budite oprezni kada koristite ovu opremu ili ozbiljne ozljede ili smrt može pojaviti.
- Samo za potrošačku uporabu.
- Maksimalna težina korisnika za ovaj stroj je 300 lbs./136 kg.
- Držite kosu, tijelo i odjeću slobodnima od svih pokretnih dijelova.
- Nije namijenjeno za osobe mlađe od 14 godina.

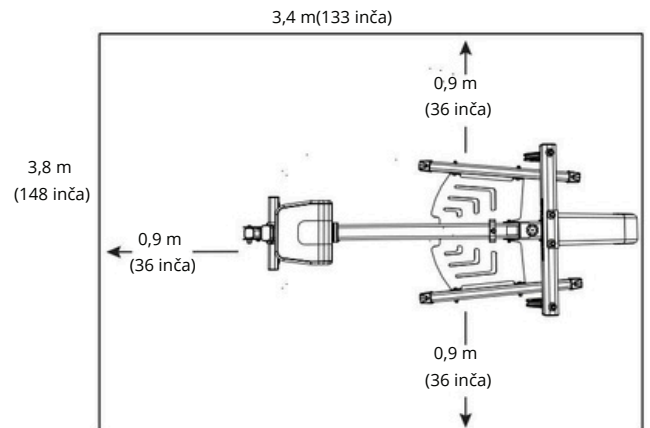
(Oznaka je dostupna samo na engleskom i kanadskom francuskom.)

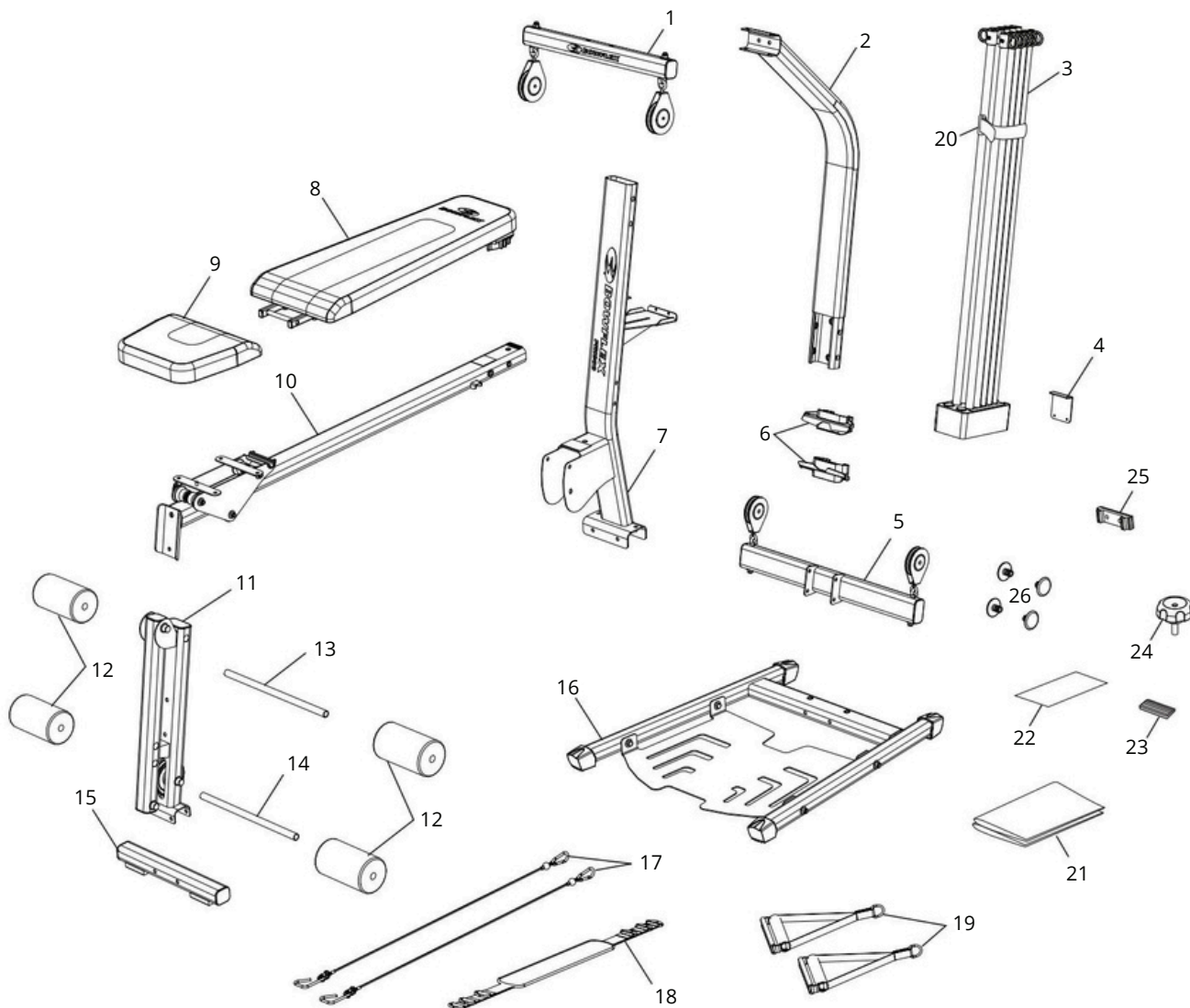


Maksimalna težina korisnika:	136 kg (300 lbs)
Težina stroja:	59,5 kg (131 lbs)
Ukupna površina (otisak) opreme:	47575 cm ²

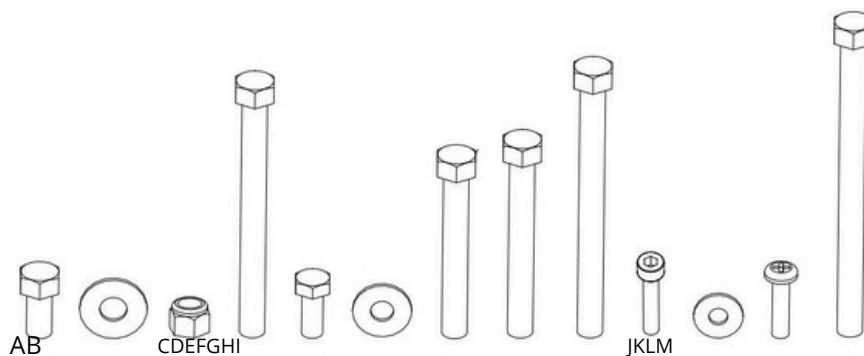


NEMOJTE odlagati ovaj proizvod kao otpad. Ovaj proizvod treba reciklirati. Za pravilno zbrinjavanje ovog proizvoda, molimo slijedite propisane metode u odobrenom centru za otpad.





Artikal	Kol	Opis	Artikal	Kol	Opis
1	1	Gornja poprečna šipka	14	1	Kratka valjkasta cijev
2	1	Kula Gornji Lat	15	1	Baza za produženje nogu
3	1	Paket štapova	16	1	Osnovna platforma
4	1	Završna ploča kutije šipke	17	2	Kabel, šipka do prsnog koša s poprečnom šipkom
5	1	Prečka za prsa	18	1	Pojas, Leg Press
6	2	Ladica za medije	19	2	Rukohvat
7	1	Donji lat toranj	20	1	Remen za štap, uvez
8	1	Klupa	21	1	Ručni komplet
9	1	Sjedalo	22	1	Hardverska kartica
10	1	Sklop šine sjedala	23	1	Gumena podloga
11	1	Ekstenzija nogu	24	1	Gumb za pričvršćivanje šine sjedala
12	4	Podloga za valjak od pjene	25	1	Gornja kopča za kabel
13	1	Duga valjkasta cijev	26	4	Utikač



Artikal	Kol	Opis	Artikal	Kol	Opis
A	8	Vijak sa šesterokutnom glavom, 3/8 in x 3/4 in	H	4	Vijak sa šesterokutnom glavom, 3/8 in x 3in
B	29	Ravna podloška, 3/8 in	I	1	Vijak sa šesterokutnom glavom, 3/8 in x 4-1/4 in
C	10	Sigurnosna matica, 3/8 uNylocku	J	3	Vijak s utičnicom, M5 x25
D	2	Vijak sa šesterokutnom glavom, 3/8 in x 4in	K	5	Ravna podloška, 1/4 in
E	4	Vijak sa šesterokutnom glavom, 5/16 in x 3/4 in	L	2	Vijak s kružnom Phillips glavom, 1/4 in x 1in
F	4	Ravna podloška, 5/16 in	M	2	Vijak sa šesterokutnom glavom, 3/8 in x 5in
G	2	Vijak sa šesterokutnom glavom, 3/8 in x 2-3/4 in			

Napomena: Odabrani dijelovi hardvera navedeni su kao rezervni dijelovi na hardverskoj kartici. Imajte na umu da može ostati hardver nakon pravilnog sklapanja vašeg stroja.

Alati

Uključeno



Prije skupštine

Pažljivo odaberite gdje ćete smjestiti svoju Bowflex™ kućnu teretanu. Najbolje mjesto je na tvrdj, ravnoj površini koja nije vani, ili na vlažnom ili mokrom mjestu, te nema ekstremnih temperatura. Za najbolje rezultate sastavite svoju kućnu teretanu na mjestu gdje je namjeravate koristiti. Za siguran rad, omogućite prostor za vježbanje od najmanje 3,4 mx3,8 m(133 in x148 in) slobodnog prostora.

Slijedite ove osnovne savjete kada sastavljate svoju kućnu teretanu.

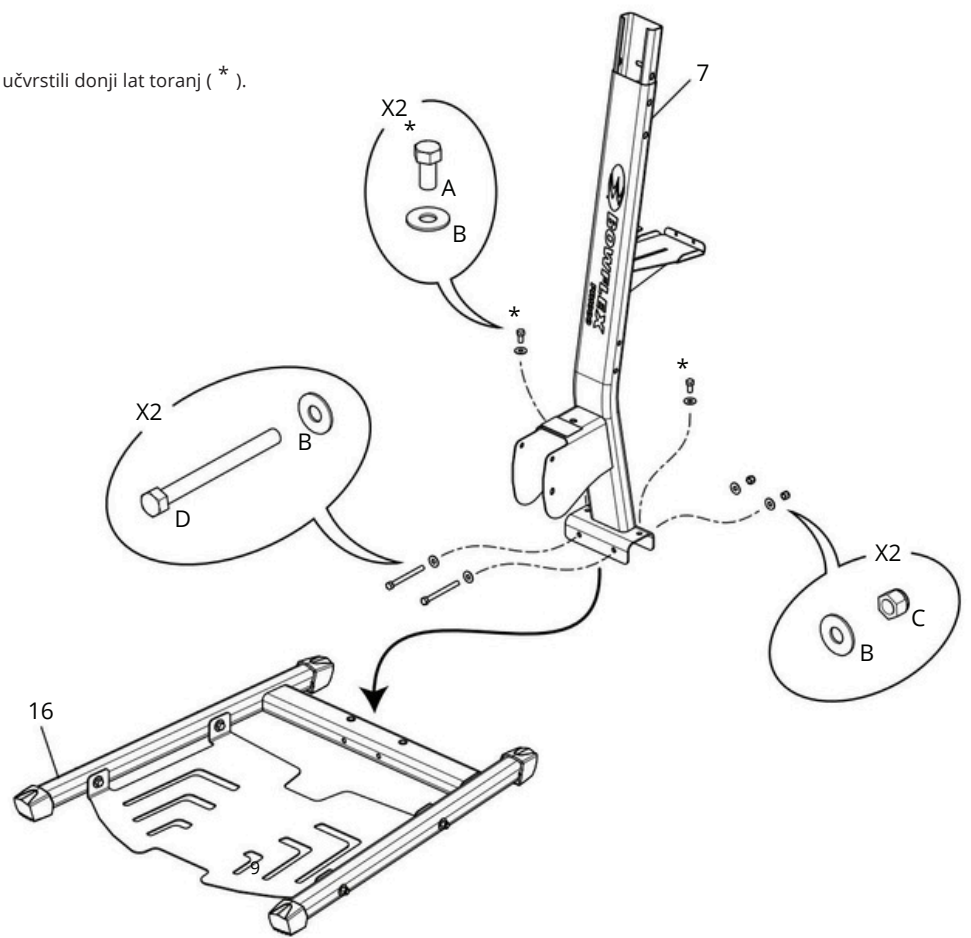
1. Prikupite sve dijelove potrebne za svaki korak sastavljanja.
2. Zategnite sve vijke i sigurnosne matice udesno. Okrenite ulijevo da olabavite.
3. Upotrijebite kombinirani ključ da uhvatite sigurnosnu maticu kada pritežete vijak koji ima protumaticu kako biste provjerili je li dobro zategnut.
4. Možda će vam koristiti pomoćni nož ili škare tijekom procesa raspakiranja i sastavljanja.
5. Pažljivo podignite dijelove prilikom pričvršćivanja. Pogledajte kroz rupe za vijke kako biste lakše postavili zavrtnje.
6. Sastavljanje zahtijeva 2osobe.

OBAVIJEST: Ostavite sve kablove zamotane i spakovane vrećice dok se Bowflex™ kućna teretana potpuno ne sastavi.

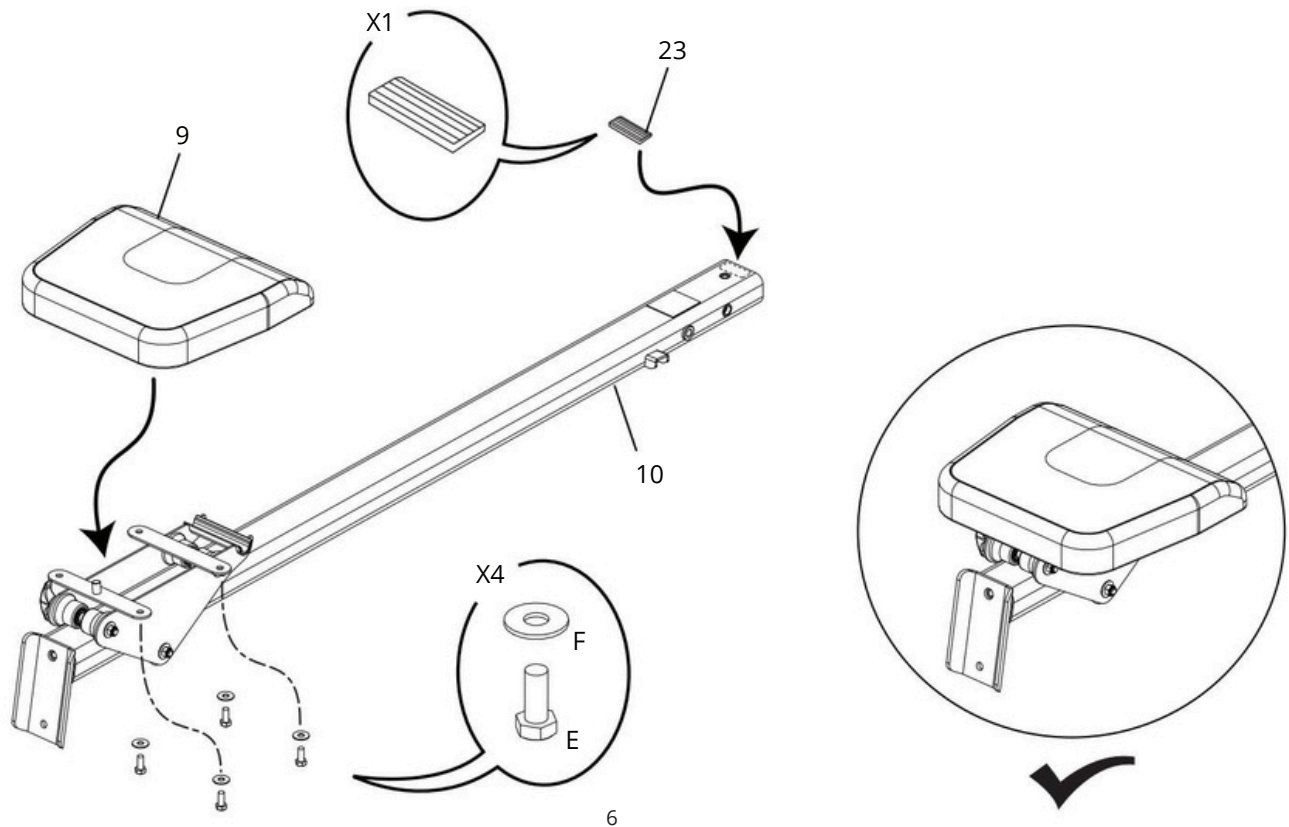
Sklapanje

Korak 1.

Napomena: prvo umetnite gornji hardver kako biste učvrstili donji lat toranj (*).

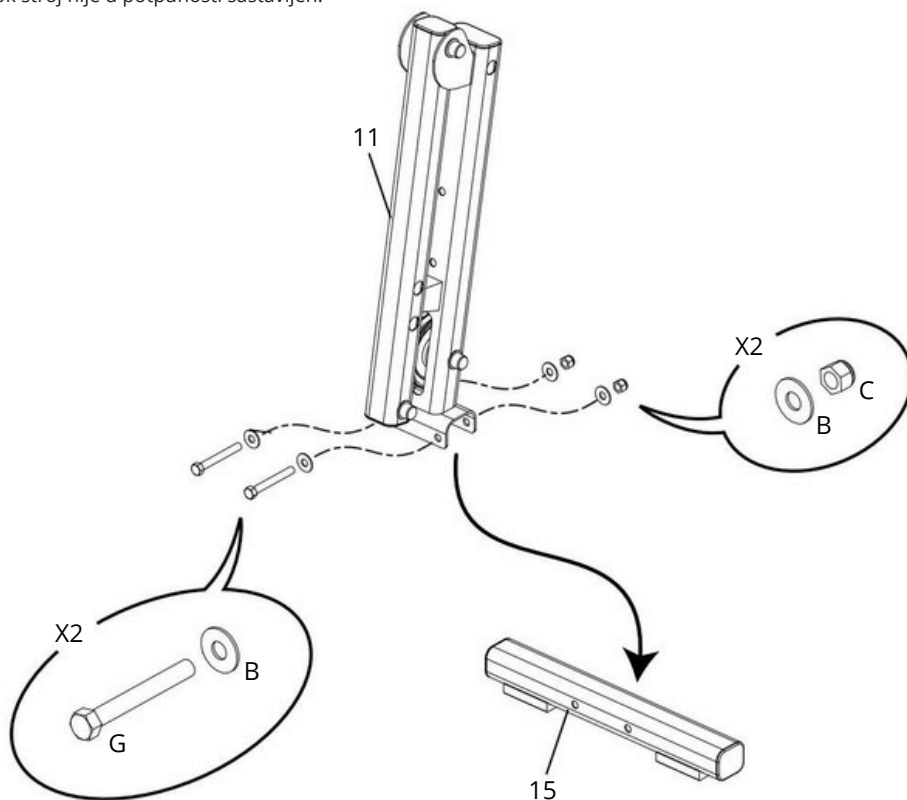


Korak 2.

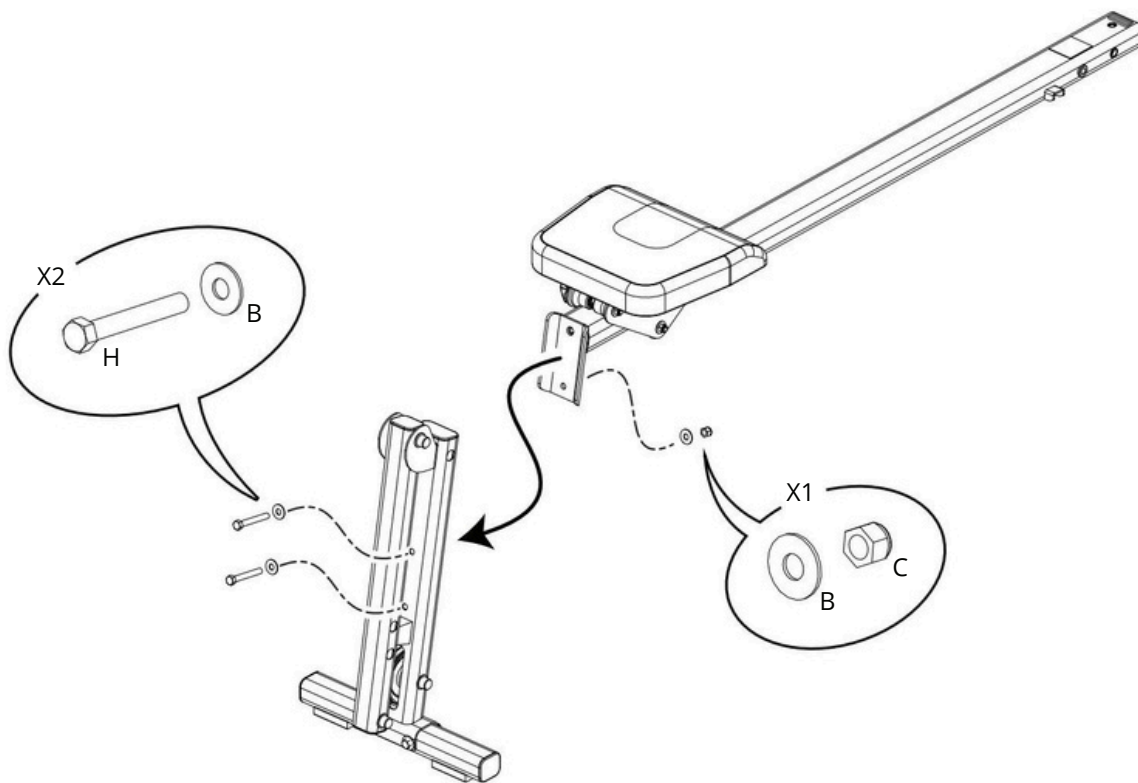


3. korak

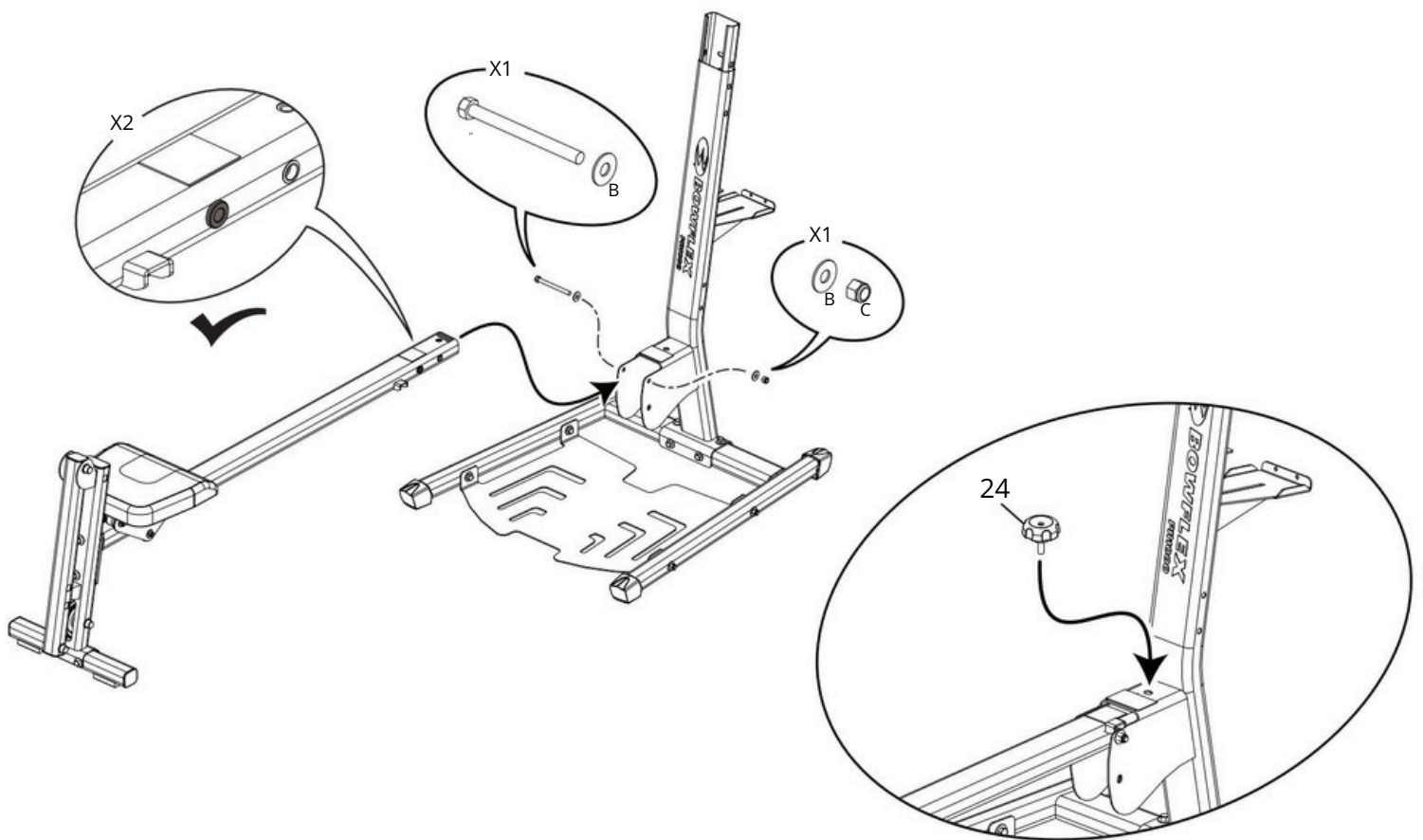
Napomena: Nemojte odmotavati kabel s remenice dok stroj nije u potpunosti sastavljen.



Korak 4.

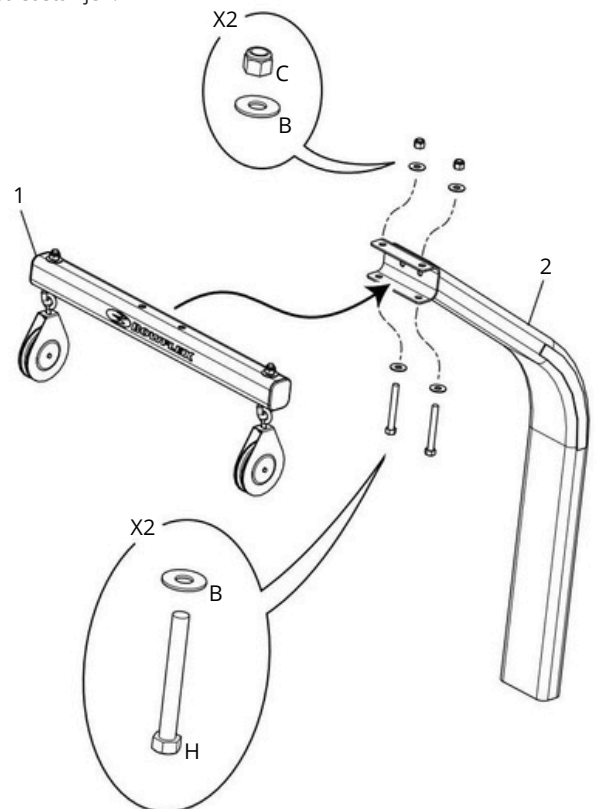


Korak 5.

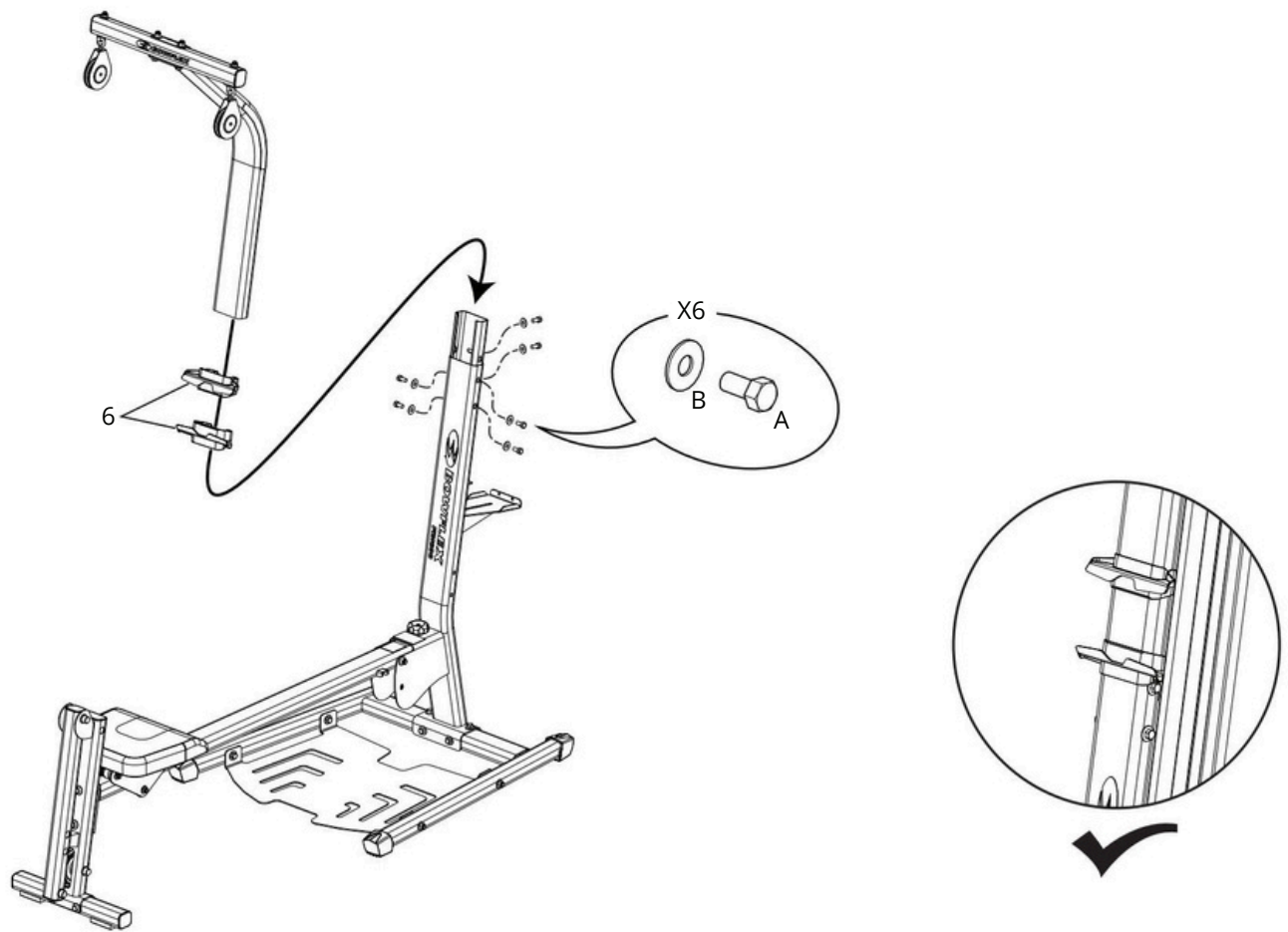


Korak 6.

Napomena: Nemojte odmotavati kabele s remenica dok stroj nije upotpunosti sastavljen.

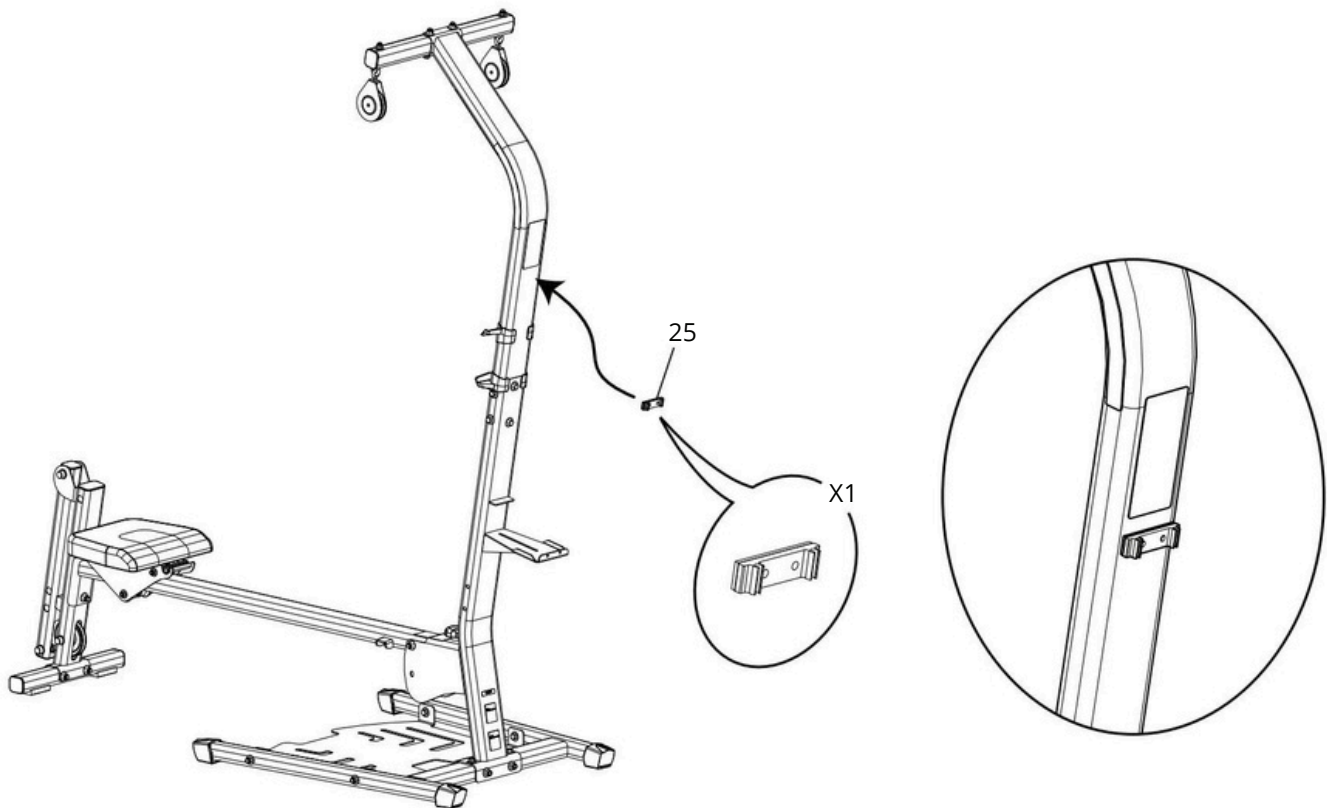


Korak 7.



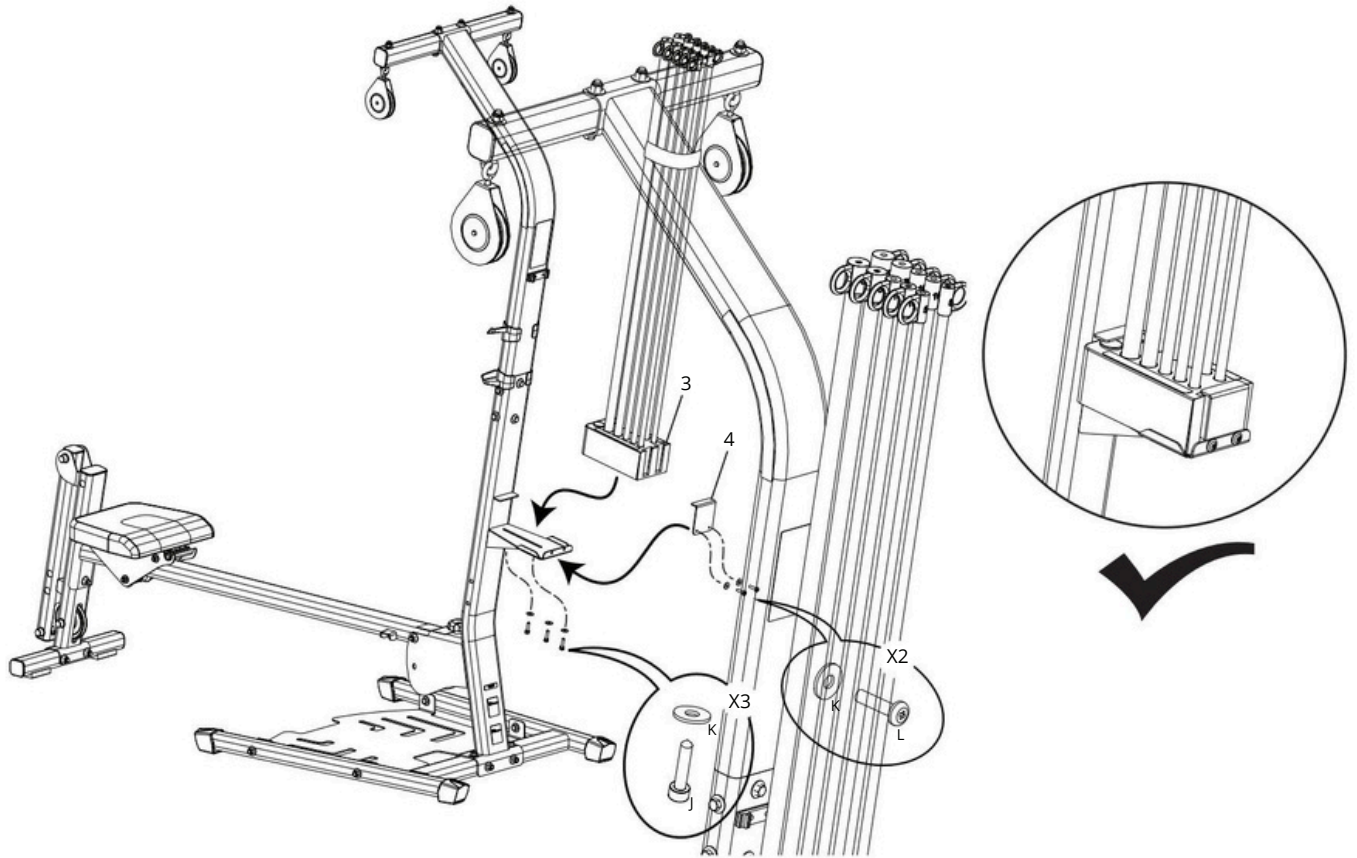
Korak 8.

Napomena: Obavezno koristite Cable Clip kada kabele nisu u upotrebi.



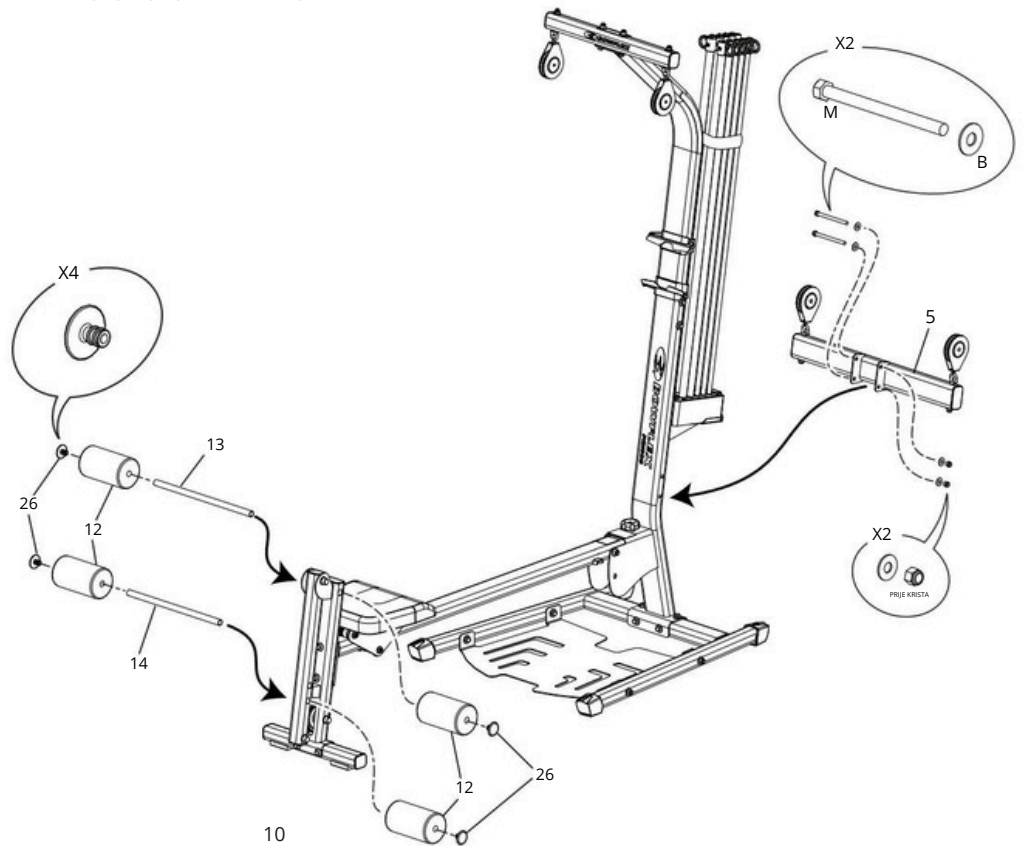
Korak 9.


Napomena: Potpuno zategnite hardver. Provjerite je li paket štapova potpuno pričvršćen.

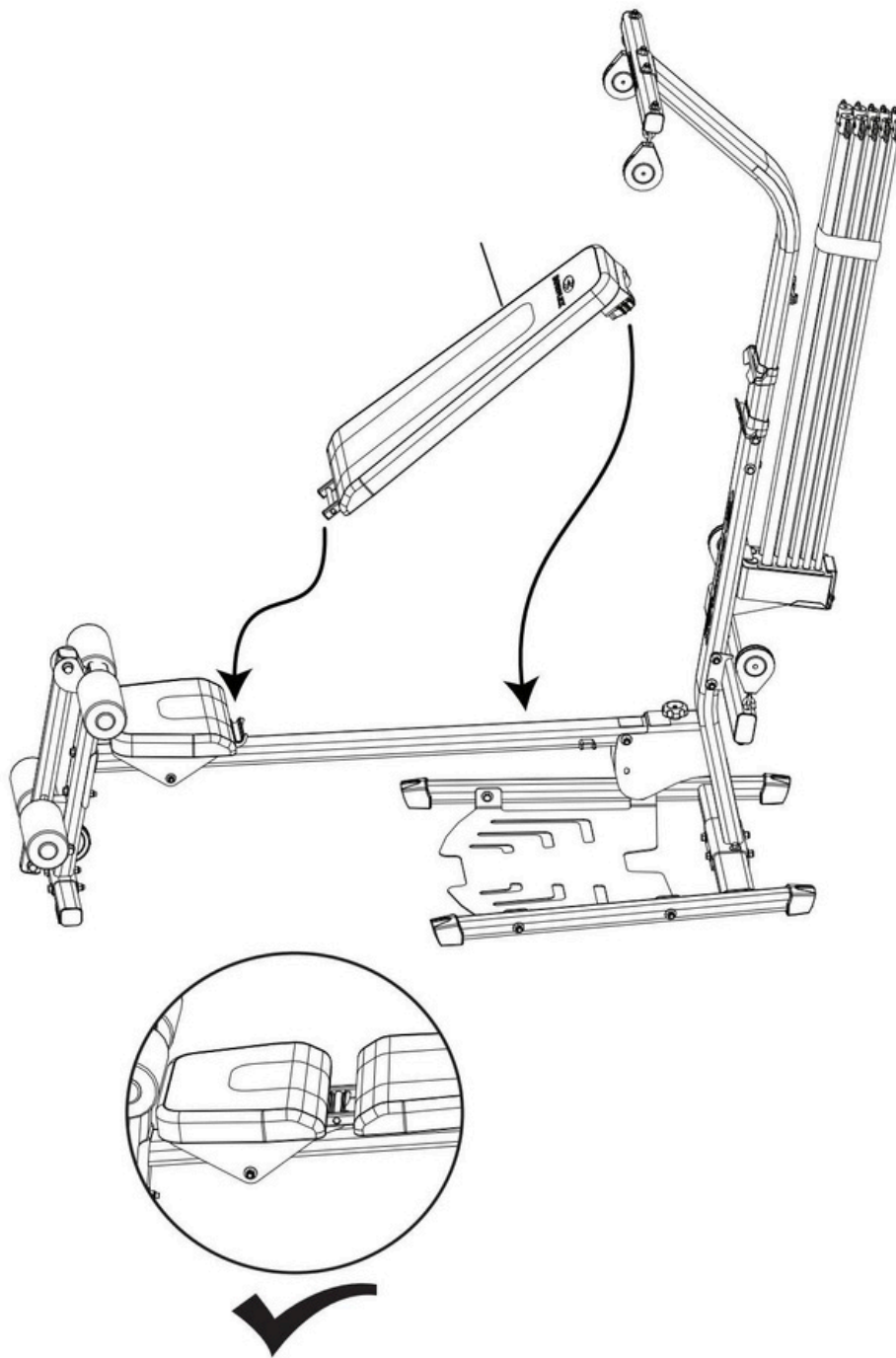


Korak 10.

Napomena: Nemojte odmotavati kabele s remenica dok stroj nije upotpunosti sastavljen.




 Provjerite je li kraj klupe čvrsto postavljen u šarku na klizaču sjedala, azatim ga zakrenite prema dolje na šinu sjedala. Ako klupa nije upotpunosti spojena sklizačem sjedala i šinom sjedala, klupa će biti nestabilna imogla bi se odvojiti te potencijalno prouzročiti ozljedu ili štetu korisniku.



Korak 12. Završna provjera

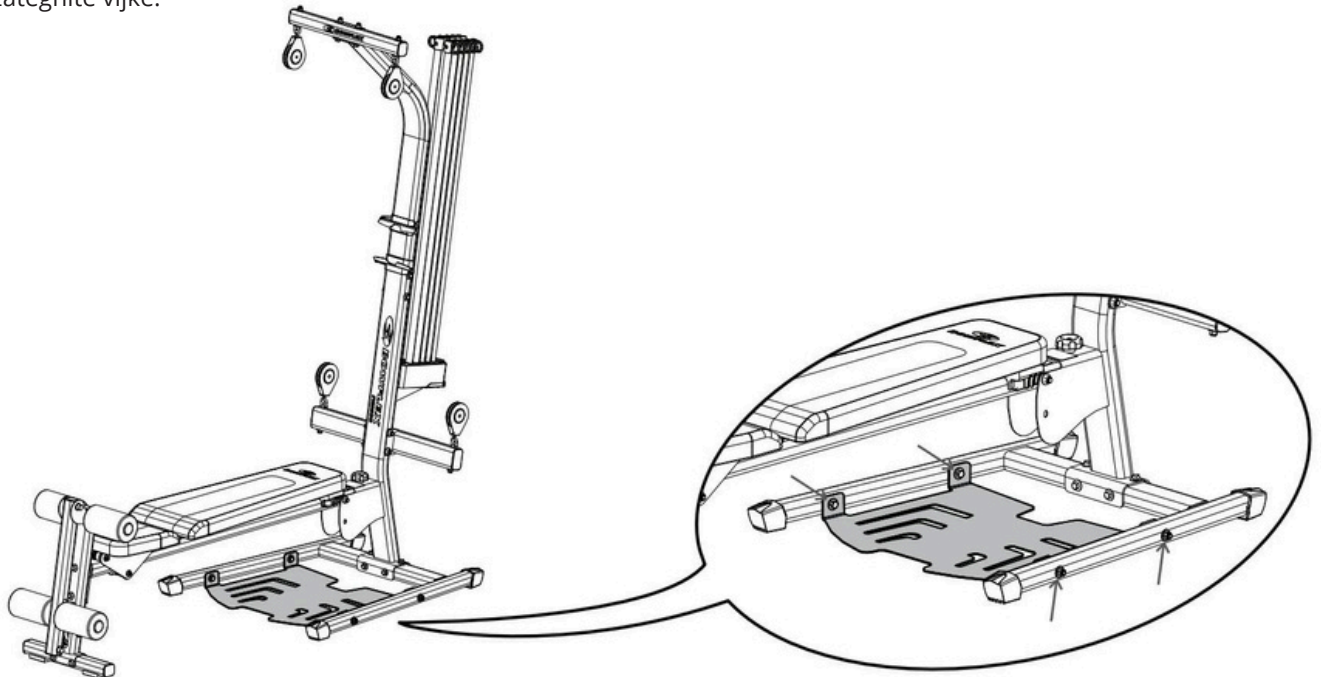
Pregledajte svoj stroj kako biste bili sigurni da su svi pričvrtni elementi dobro zategnuti i da su komponente pravilno sastavljene. Odmotajte kabele bez savijanja.

 Nemojte koristiti dok stroj nije u potpunosti sastavljen i pregledan radi ispravnosti uskladu skorisničkim priručnikom.

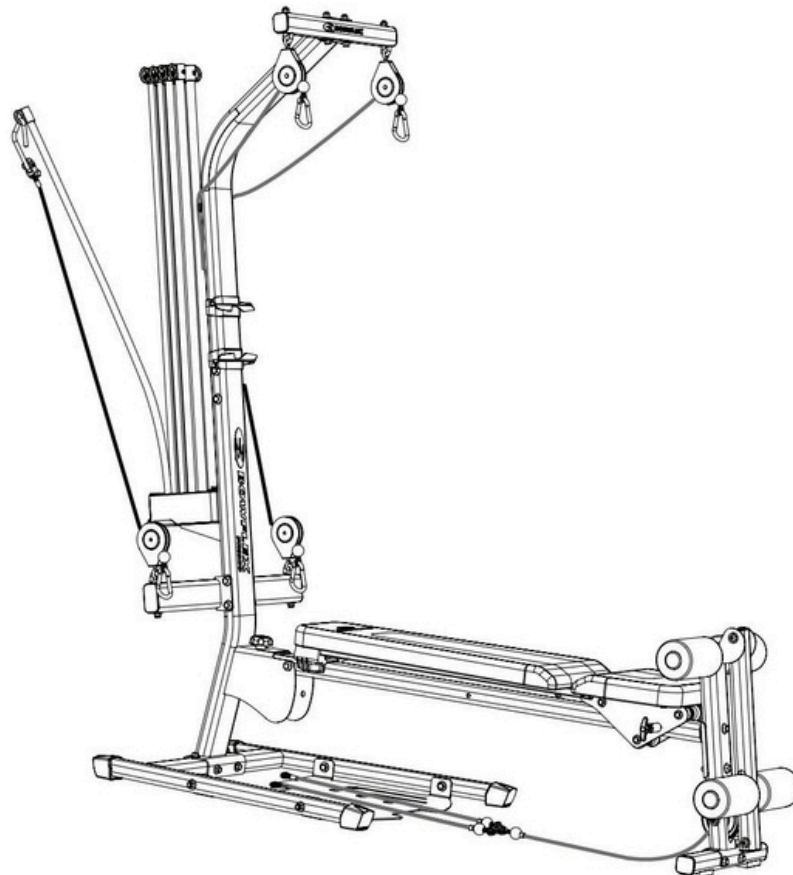
Prilagodbe

Niveliranje vašeg stroja

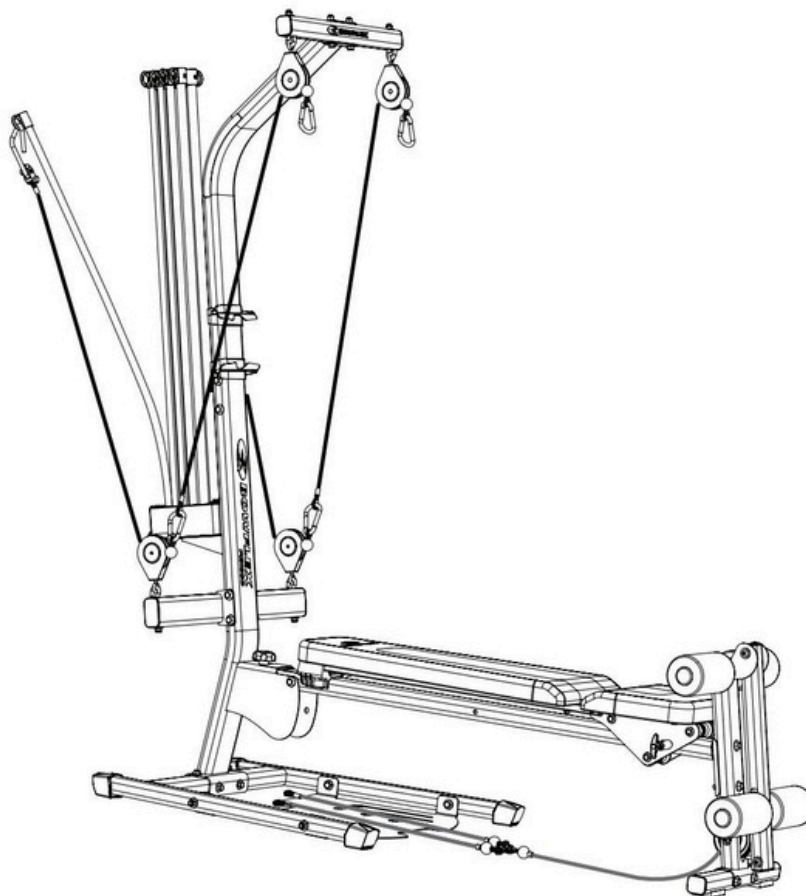
Otpustite, ali nemojte uklanjati naznačene vijke na podnožju. Stanite na ploču za stopala dok ne bude ravno na podu. Ponovno zategnite vijke.



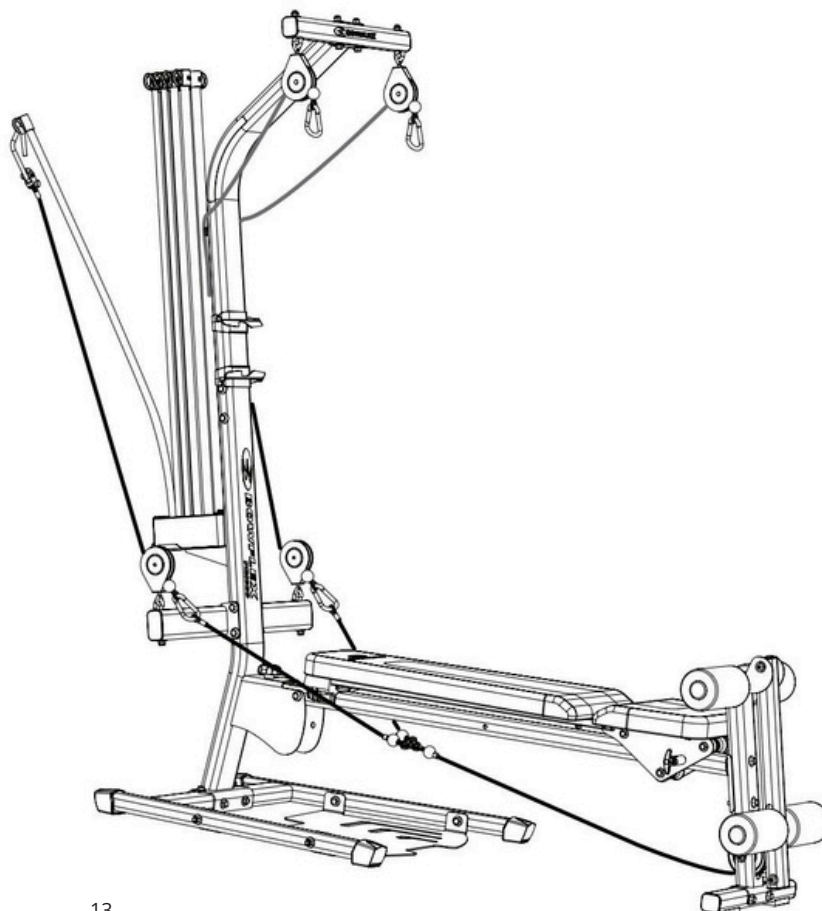
Usmjeravanje kabela za prsnu poprečnu šipku:

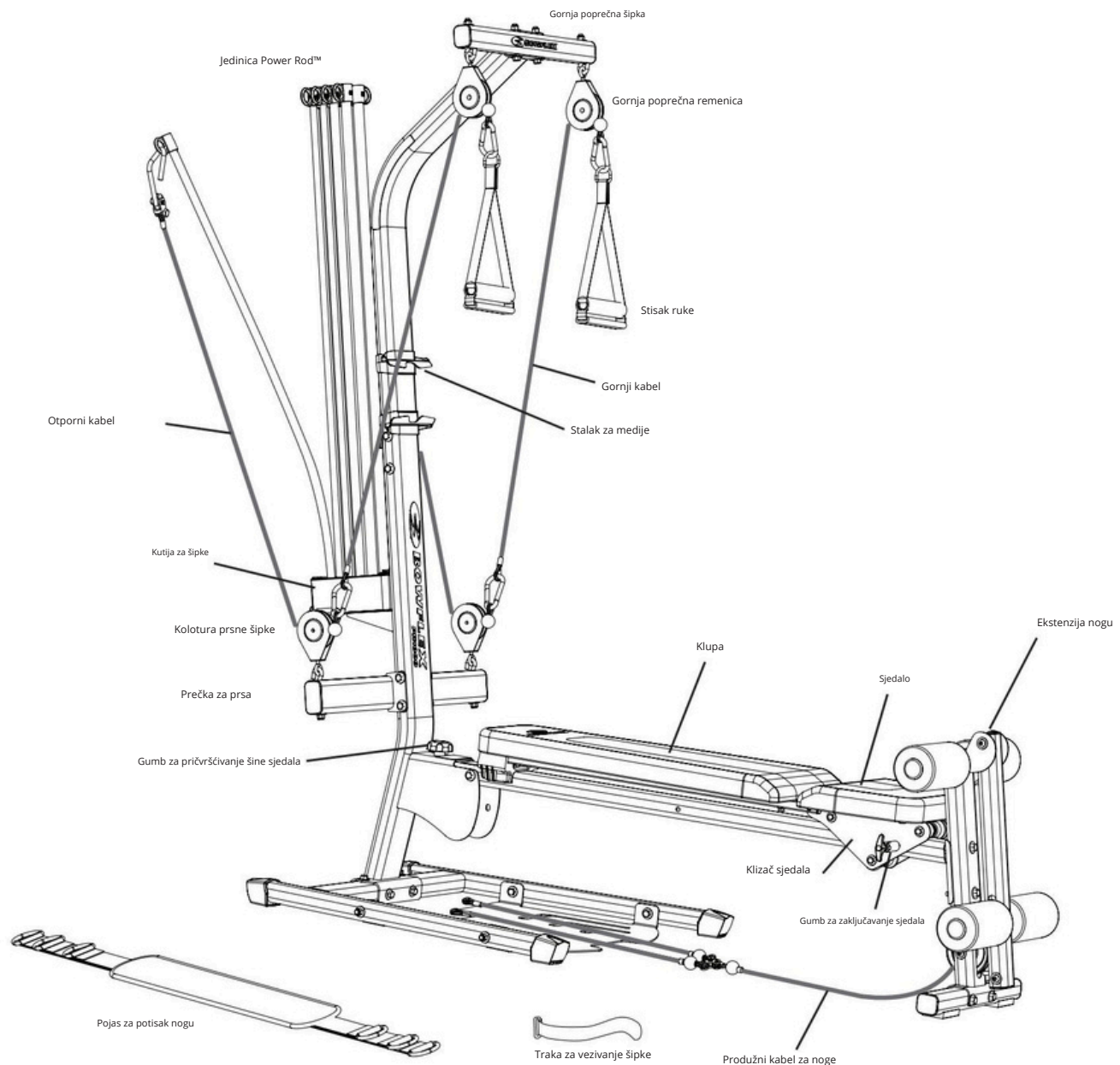


Usmjeravanje kabela za korištenje poprečne šipke:



Usmjeravanje kabela za upotrebu produžetka za nogu:





Operacija

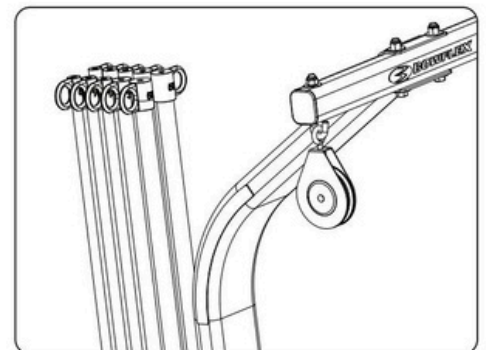
Podешavanje i razumijevanje Power Rod™ otpora

Power Rod™ jedinice izrađene su od posebnog kompozitnog materijala. Šipke su obložene zaštitnim crnim premazom.

Svaki štap označen je dopuštenom težinom na "kapi štapa" ina dnu svakog štapa na kutiji štapa.

Bowflex™ PR1000 kućna teretana dolazi s210 jedinica otpora koje pruža paket šipki. Puni otpor podijeljen je na šipku od 5, dvije 10, 30 i 50 jedinica sa svake strane stroja, za ukupno 210 jedinica.

Napomena: Power Rod™ otporne šipke proizvedene su od najlonskog kompozitnog materijala. Mjerenja otpora težine su procjene i otpor se može razlikovati ovisno o okolišu i obrascima korištenja te drugim čimbenicima. Otpor šipke obično se smanjuje tijekom vremena i nakon dugotrajne uporabe. Ako imate bilo kakvih pitanja uvezi otpornošću vaših otpornih šipki Power Rod™, obratite se korisničkoj službi (ako ste ih kupili uSAD-u/Kanadi) ili lokalnom distributeru (ako ste ih kupili izvan SAD-a/Kanade) za pomoć.



Spajanje Power Rod™ jedinice na kabele

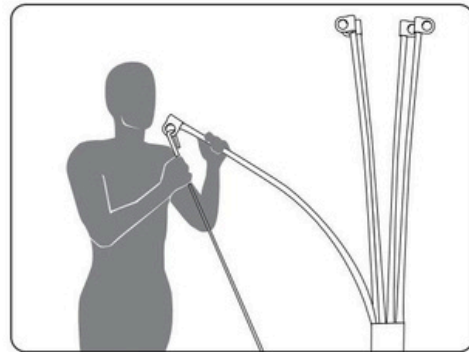
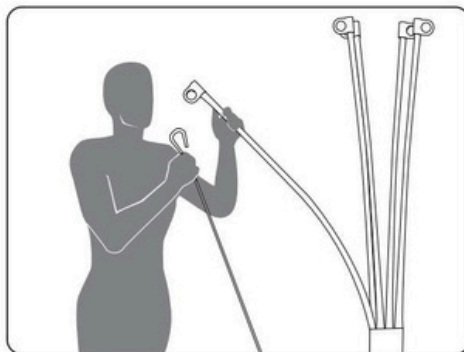
Možete koristiti jednu šipku ili više njih ukombinaciji kako biste stvorili željenu razinu otpora.

Kako biste zakačili više štapova na jedan kabel, savijte najbliži štap prema kabele i postavite kuku za kabel kroz tu kapicu štapa. Zatim možete zakačiti sljedeći najbliži štap kroz istu kuku za kabel.

Prvo spajanje najbližeg štapa sprječava križanje štapova jedan preko drugog.



Kada pričvrstite Power Rod™ jedinice nemojte stajati izravno gledajući iznad vrha šipki. Držite se sa strane dok pričvršćujete šipke.



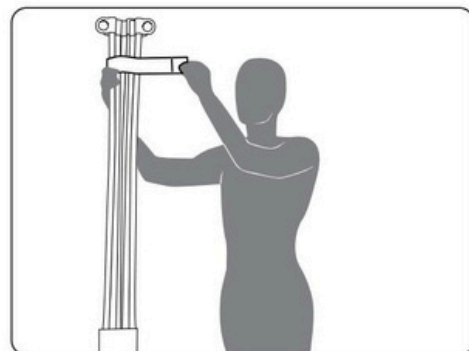
Pazite da čvrsto držite šipke dok rukujete njima jer su pod napetošću.

Kada ne koristite kućnu teretanu

Odspojite kabele s Power Rod™ jedinice kada ne koristite kućnu teretanu. Upotrijebite traku za uvezivanje šipke koja je priložena uz vaš stroj da povežete sve šipke zajedno na vrhu. Također možete provući svoje kablove i držače kroz remen da vam ne smetaju. Ostavljanje šipki i kabela pod napetošću može uzrokovati ozljede ako se šipka nenamjerno otpusti.



Držite kabele i Power Rod™ jedinice vezane remenom za vezanje šipke kada nisu u upotrebi i svakako uklonite traku za vezivanje prije početka bilo kakvih vježbi s šipkama.



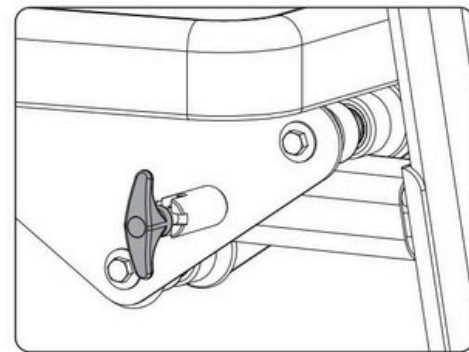
Kada ne koristite gornje kabele, pričvrstite donje krajeve za kopču montiranu na stražnjoj strani Lat tornja. To će ih držati sigurnima izvan područja vježbanja. Kada ne koristite produžne kabele za noge, postavite ih tako da ne ometaju vaše vježbanje.

Klupa za vježbanje

Vaša Bowflex™ kućna teretana ima nekoliko položaja sjedala iklupe: ravna klupa, nagib od 45° i slobodno klizno proširenje sjedala. Za podešavanje sjedala, izvucite gumb za zaključavanje sjedala, zatim gurnite sjedalo do druge rupe na šini sjedala. Otpustite gumb za zaključavanje sjedala kako biste učvrstili sjedalo. Provjerite je li gumb za zaključavanje sjedala čvrsto na mjestu.



Ne podešavajte sjedalo dok sjedite na njemu. Nemojte stajati na sjedalu.



Ravna klupa

Za većinu vježbi koristi se položaj ravne klupe.

45° nagnuta klupa

Počevši od ravne klupe, slijedite gornje upute za oslobađanje i pomicanje sjedala iklupe. Podignite klupu dok sjedalo pomičete prema Power Rod™ jedinici dok se naslon klupe ne nasloni na Lat Tower.

Uklanjanje klupe

Klupa se lako pričvršćuje i oslobađa od sjedala. Za pričvršćivanje klupe umetnite polušarku na kraju klupe u polušarku na klizaču sjedala i zakrenite drugi kraj prema dolje na šinu sjedala.



Provjerite je li kraj klupe čvrsto postavljen ušarku na klizaču sjedala, azatim ga zakrenite prema dolje na šinu sjedala. Ako klupa nije u potpunosti spojena sklizačem sjedala i šinom sjedala, klupa će biti nestabilna i mogla bi se odvojiti te potencijalno prouzročiti ozljedu ili štetu korisniku.

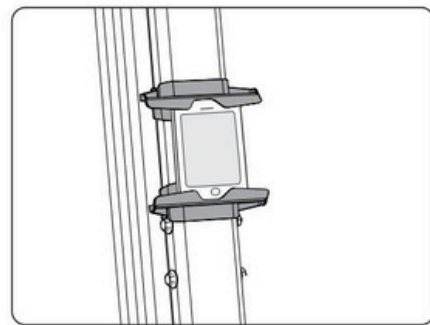
Za uklanjanje klupe, podignite kraj koji je najbliži tornju i izvucite ga iz šarke na klizaču sjedala.

Slobodno klizno sjedalo

Uklonite klupu, izvucite gumb za zaključavanje sjedala, okrenite ga za pola kruga i otpustite kako biste sjedalo postavili u položaj "slobodnog klizanja".

Stalak za medije

Vaša Bowflex™ kućna teretana opremljena je nosačem medija na tornju Lat. Stalak za medije osigurava vaš mobilni uređaj ili druge medije za Lat Tower. Postavite svoj mobilni uređaj na donji dio nosača medija. Držeći svoj mobilni uređaj na mjestu, kliznite prema dolje gornjim dijelom dok se uređaj ne učvrsti između donjeg i gornjeg dijela. Kako biste maksimalno iskoristili svoje vježbe, pronađite i pratite vježbe s glavnim trenerom i video pomagala za vježbe koje se nalaze na www.pr1000workouts.com.



Održavanje i njega vaše Bowflex™ kućne teretane

Provjerite ima li na vašem stroju istrošenih ili labavih dijelova prije uporabe. Zategnite ili zamijenite sve istrošene ili labave dijelove prije uporabe. Obratite posebnu pozornost na kabele, remenice ili remene i njihove spojeve.



Sigurnost i cjelovitost dizajnirani ustroju mogu se održati samo ako se oprema redovito pregledava radi oštećenja i popravljiva. Isključiva je odgovornost vlasnika osigurati redovito održavanje. Istrošene ili oštećene komponente treba odmah zamijeniti ili opremu ukloniti iz upotrebe dok se ne izvrši popravak. Za održavanje/popravak opreme smiju se koristiti samo komponente koje isporučuje proizvođač.

Očistite klupu neabrazivnim sredstvom za čišćenje kućanstva nakon svake uporabe. Nemojte koristiti sredstvo za čišćenje automobila, koje može učiniti klupu previše "skliskom".

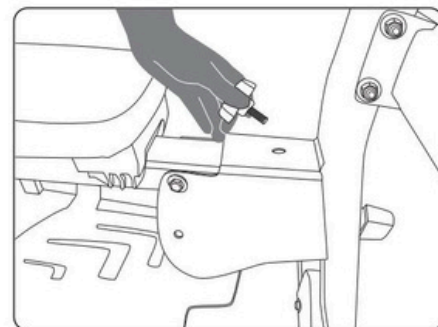
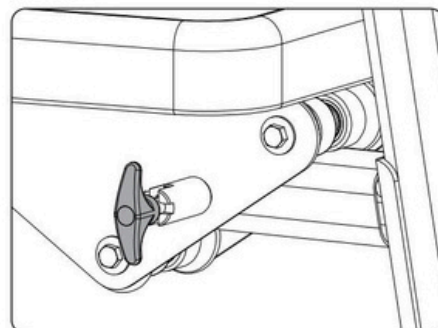
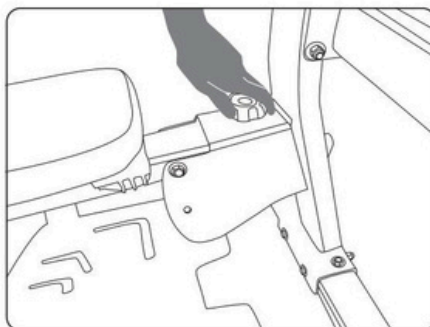
Spremanje vaše kućne teretane

1.

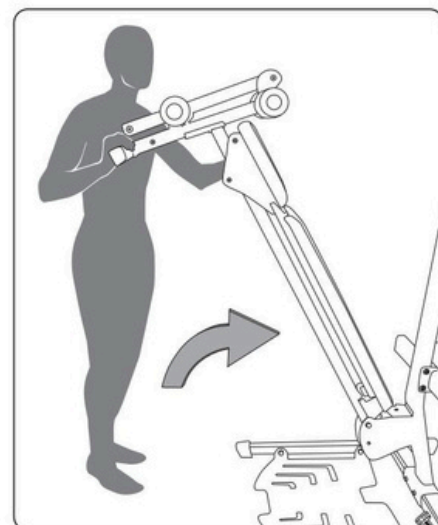
Zaključajte sjedalo i klupu u ravnom položaju pomoću gumba za zaključavanje sjedala.

2. Uklonite sav otpor Power Rod™ i zatim zavežite jedinicu Power Rod™ remenom za vezanje šipke.

3. Uklonite gumb za pričvršćivanje šine sjedala sa šine sjedala.



4. Nagnite klupu prema jedinici Power Rod™.



5. Učvrstite klupu pažljivo umetnuvši gumb za pričvršćivanje šine sjedala u rupu na bočnoj strani nosača šine sjedala.



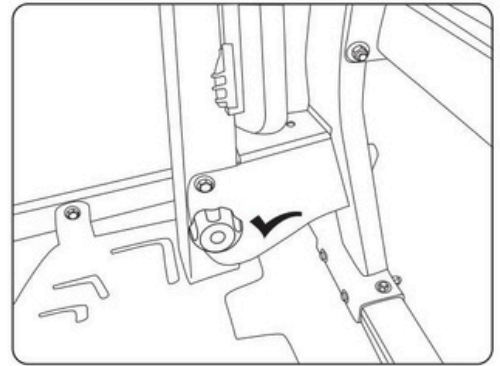
Neuspješno pričvršćivanje i potpuno učvršćivanje gumba za pričvršćivanje šine sjedala u šinu sjedala može uzrokovati ozljede.

Nemojte stajati na bazi ispod ograde sjedala kada ga podižete ili spuštate. To može uzrokovati ozljede.

Uvijek koristite dvije ruke za podizanje i spuštanje šine sjedala. Savijte koljena kada podižete ili spuštate ogradu sjedala. Neispravan postupak podizanja može uzrokovati ozljede.

Ne pokušavajte vježbati dok je tračnica sjedala u sklopljenom položaju.

Nemojte pomicati stroj bez pomoći. Može doći do vaše ozljede ili oštećenja stroja.



Ako imate bilo kakvih pitanja uvezi vaše Bowflex™ kućne teretane, obratite se korisničkoj službi (ako je kupljena u SAD-u/Kanada) ili vaš lokalni distributer (ako je kupljen izvan SAD-a/Kanade).

Oprema i pribor



Prije uporabe uvijek provjerite istrošenost.

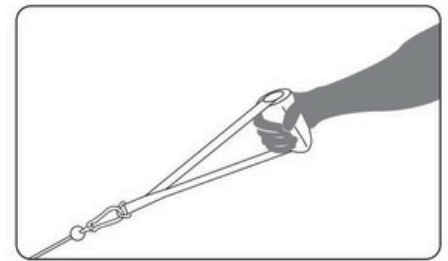
Rukohvati

Nakon što ručke čvrsto namjestite na svoju ruku, gležanj ili zglob, pričvrstite kopče kabela kotura na D-prstenove na rukohvatima za pričvrstite ih na kablove.

Standardni zahvat

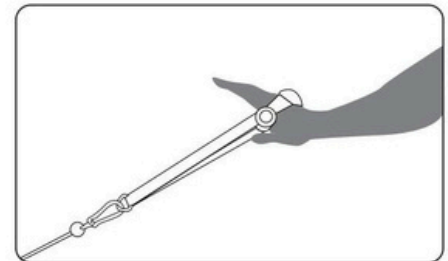
Uхватite ručku i manžetu zajedno kako biste formirali stisak bez provlačenja ruke kroz dio manžete. Većina vježbi koje izvodite koristi ovaj stisak.

Standardni hvat također se koristi za vježbe hvata čekića, kada trebate držati rukohvat okomito za veću potporu zglobu.



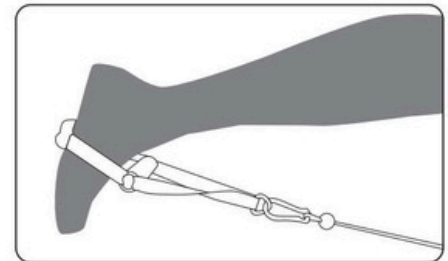
Manžeta za ruku

Provucite ruku kroz manžetni dio držača tako da pjenasti jastučić leži na nadlanci. Zatim uhvatite ostatak stiska koji vam je na dlanu. Ova metoda hvatanja izvrsna je za vježbe poput podizanja prednjih ramena ili bilo koje druge vježbe gdje vam je dlan okrenut prema dolje.



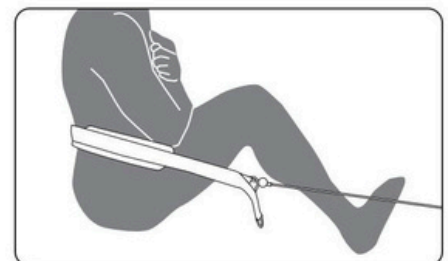
Hvat stopala

Provucite stopalo kroz manšetu ručke i gurnite pjenasti rukohvat uz vrh stopala.



Pojas za potisak nogu

Nosite pojas za potisak nogu oko donjeg luka kralježnice ipričvrstite D-prstenove na kopče za kabele. Pojas mora ostati ulaganj napetosti kako ne bi pao sa svoda tijekom vježbanja.



Dodatni pribor

Za dodatnu opremu za vašu kućnu teretanu, obratite se korisničkoj službi (ako je kupljena u SAD-u/Kanadi) ili vašem lokalnom distributeru (ako je kupljena izvan SAD-a/Kanade).

20-minutni trening za bolje tijelo

Učestalost: 3 dana tjedno (MWF)

Vrijeme: 20 minuta

Započnite izvođenjem jedne serije svake vježbe. Zagrijte se laganim otporom koji možete lako izvoditi 5-10 ponavljanja bez umora. Prije povećanja otpora usredotočite se na vježbanje i učenje svoje tehnike. Zatim prijedite na zahtjevniji otpor koji možete izvesti ne manje od 10 i ne više od 15 ponavljanja. Kako postajete jači, možete napredovati do dvije serije za svaku vježbu. Izvršite sve serije svake vježbe prije nego prijedete na sljedeću. Odmorite se 30 do 45 sekundi između serija. Krećite se polako pri svakom ponavljanju. Koristite tempo koji bi vam omogućio da trenutno zaustavite pokret u bilo kojem trenutku ponavljanja. Brojite tri sekunde gore i tri sekunde dolje i radite do umora tijekom svake serije.

Prsa	Potisak sklupe	1-2	10-15 (prikaz, stručni).
Leđa	Sjedeći Lat Rows	1-2	10-15 (prikaz, stručni).
Ramena	Crossover sjedeći stražnji deltoidni redovi	1-2	10-15 (prikaz, stručni).
Ruke	Biceps pregib u stojećem položaju	1-2	10-15 (prikaz, stručni).
	Potisak za triceps	1-2	10-15 (prikaz, stručni).
Noge	Calf Raise	1-2	10-15 (prikaz, stručni).
	Potisak nogama	1-2	10-15 (prikaz, stručni).
Trup	Rotacija trupa	1-2	10-15 (prikaz, stručni).
	Trbušno krčanje u sjedećem položaju	1-2	10-15 (prikaz, stručni).

Napredno opće kondicioniranje

Učestalost: 4 dana tjedno (MT-Th-F)

Vrijeme: 20 minuta

Kada ste vještiji u izvođenju tehnika vježbi gore navedenog treninga i više ne ostvarujete rezultate ili vam je jednostavno postalo dosadno, vrijeme je da promijenite svoj program. Možete povećati svoj trening sovom rutinom "split sustava" koja radi na suprotnim mišićnim skupinama različitim danima. Da biste to učinili, povećat ćete svoj otpor kada možete savršeno izvesti 12 ponavljanja, a povećat ćete svoj volumen izvođenjem više serija i više vježbi. Krećite se polako pri svakom ponavljanju. Koristite tempo koji bi vam omogućio da trenutno zaustavite pokret ubilo kojem trenutku ponavljanja. Brojite tri sekunde gore i tri sekunde dolje i radite do umora tijekom svake serije.

1. i 3. dan

Prsa	Potisak sklupe	1-3	10-12 (prikaz, ostalo).
Ramena	Sjedeći potisak na ramena	1-3	10-12 (prikaz, ostalo).
Ruke	Potisak za triceps	1-3	10-12 (prikaz, ostalo).
	Biceps pregib u stojećem položaju	1-3	10-12 (prikaz, ostalo).
Noge	Ekstenzija nogu	1-3	10-12 (prikaz, ostalo).
	Calf Raise	1-3	10-12 (prikaz, ostalo).

2. i 4. dan

Leđa	Sjedeći Lat Rows	1-3	10-12 (prikaz, ostalo).
	Povlačenje ukočenih ruku Crossover	1-3	10-12 (prikaz, ostalo).
Ramena	sjedeći stražnji deltoidni red	1-3	10-12 (prikaz, ostalo).
Ruke	Biceps pregib u stojećem položaju	1-3	10-12 (prikaz, ostalo).
	Potisak za triceps	1-3	10-12 (prikaz, ostalo).
Trup	Rotacija trupa	1-3	10-12 (prikaz, ostalo).
	Trbušno krčanje u sjedećem položaju	1-3	10-12 (prikaz, ostalo).

20 minuta gornji/donji dio tijela

Učestalost: 4 dana tjedno (MT-Th-F)

Vrijeme: 20 minuta

Ovaj program pruža brzu i učinkovitu vježbu koja kombinira kondicioniranje mišića nekim kardiovaskularnim prednostima. Izvedite ovu rutinu kada ste ograničeni vremenom ili samo želite varijaciju svoje uobičajene rutine. Izvodite ovaj program vježbajući 2 dana, odmarajući se 1 do 2. Izvodite sve vježbe gotovo do otkaza, zaustavljajući se utrenutku kada se vaša tehnika počne pogoršavati. Odmorite se samo 20-30 sekundi između serija. Kako postajete jači, povećavajte broj serija koje izvodite. Krećite se polako pri svakom ponavljanju. Koristite tempo koji bi vam omogućio da trenutno zaustavite pokret u bilo kojem trenutku ponavljanja. Brojite tri sekunde gore i tri sekunde dolje.

1. i 3. dan	Prsa	Potisak s klupe	1-3	12-15 (prikaz, ostalo).
	Leđa	Sjedeći Lat Rows	1-3	12-15 (prikaz, ostalo).
	Ramena	Crossover sjedeći stražnji deltoidni redovi	1-3	12-15 (prikaz, ostalo).
	Ruke	Biceps pregib u stojećem položaju	1-3	12-15 (prikaz, ostalo).
		Ležeća triceps ekstenzija	1-3	12-15 (prikaz, ostalo).

2. i 4. dan	Noge	Ekstenzija nogu	1-3	12-15 (prikaz, ostalo).
		Potisak nogama	1-3	12-15 (prikaz, ostalo).
		Povratni udarac u stojećoj nozi	1-3	12-15 (prikaz, ostalo).
		Addukcija kukova ustojećem položaju	1-3	12-15 (prikaz, ostalo).
	Trup	Rotacija trupa	1-3	10-12 (prikaz, ostalo).
		Trbušno krčanje usjedećem položaju	1-3	10-12 (prikaz, ostalo).

Izgradnja tijela

Učestalost: 6 dana uključeno, 1 dan odmora (6. dan)

Vrijeme: 45-60 minuta

Izgradnja tijela zahtijeva fokusiranu koncentraciju i predanost treningu, kao i pravilne prehrambene navike. Radite na svakoj mišićnoj skupini do umora prije nego prijedete na sljedeću vježbu.

Nemojte zanemariti niti jednu mišićnu skupinu. Ako je potrebno, uključite aerobnu aktivnost kako biste povećali potrošnju kalorija i pomogli smanjiti razinu tjelesne masti kako biste postigli definiran mišićav izgled. Odmorite se 30-60 sekundi između svake serije i vježbe. Usredotočite se na pravilnu formu. Zategnite mišić prije pokreta, stisnite mišić dok se krećete, grčite mišić u točki pune kontrakcije i opirite se pokretu dok spuštate težinu. Krećite se polako pri svakom ponavljanju. Koristite tempo koji bi vam omogućio da trenutno zaustavite pokret ubilo kojem trenutku ponavljanja. Brojite tri sekunde gore i tri sekunde dolje i radite do umora tijekom svake serije.

1. i 3. dan	Prsa	Potisak s klupe	2-4	8-12 (prikaz, ostalo).
		Odbijte potisak klupe	2-4	8-12 (prikaz, ostalo).
	Ramena	Sjedeći potisak na ramena Crossover	2-4	8-12 (prikaz, ostalo).
		sjedeći stražnji deltoidni redovi	2-4	8-12 (prikaz, ostalo).
		Podizanje prednjeg ramena	2-4	8-12 (prikaz, ostalo).
	Retrakcija lopatice	2-4	8-12 (prikaz, ostalo).	

2. i 4. dan

Leđa	Sjedeći Lat Rows	2-4	8-12 (prikaz, ostalo).
	Povlačenje obrnutim hvatom	2-4	8-12 (prikaz, ostalo).
Ruke	Biceps pregib u stojećem položaju	2-4	8-12 (prikaz, ostalo).
	Zapešće u stojećem položaju	2-4	8-12 (prikaz, ostalo).
	Potisak za triceps	2-4	8-12 (prikaz, ostalo).
	Ležeća triceps ekstenzija	2-4	8-12 (prikaz, ostalo).

5. i 7. dan

Noge	Potisak nogama	2-4	8-12 (prikaz, ostalo).
	Ekstenzija nogu	2-4	8-12 (prikaz, ostalo).
	Povratni udarac u stojećoj nozi	2-4	8-12 (prikaz, ostalo).
	Sjedeća abdukcija kuka	2-4	8-12 (prikaz, ostalo).
Trup	Trbušno krčanje u sjedećem položaju	2-4	8-12 (prikaz, ostalo).
	Rotacija trupa	2-4	8-12 (prikaz, ostalo).

Kružni trening -anaerobni/kardiovaskularni

Učestalost: 6 dana uključeno, 1 dan odmora (6. dan)

Vrijeme: 20-45 minuta

Kružni trening izvrstan je način za postizanje prednosti treninga snage i kardiovaskularnog treninga u jednoj brzot, izazovnoj rutini. Ideja je brzo prijeći svježbe na vježbu, uzimajući samo onoliko odmora između serija koliko je potrebno za pripremu sljedeće vježbe (manje od 20 sekundi). Jedan krug jednak je jednoj seriji svake vježbe. Upočetku počnite s dovršavanjem jedne runde kruga 1. Zatim dodajte dodatnu rundu istog kruga. Nakon što dosegnete tri kruga kruga 1, dodajte jedan krug kruga 2. Dodajte dodatne krugove kruga 2 kako vaša razina kondicije raste. Ponovite postupak skrugom 3. Ne dopustite da vam broj otkucaja srca prijeđe 220, minus broj otkucaja srca umirovanju. Svako ponavljanje svake vježbe izvodite polako. Brojite tri sekunde gore i tri sekunde dolje.

1. i 3. dan

Prsa	Potisak s klupe		8-12 (prikaz, ostalo).
Noge	Potisak nogama		8-12 (prikaz, ostalo).
Leđa	Sjedeći Lat Rows		8-12 (prikaz, ostalo).
Noge	Calf Raise		8-12 (prikaz, ostalo).
Trup	Trbušno krčanje u sjedećem položaju		8-12 (prikaz, ostalo).

2. i 4. dan

Ramena	Sjedeći potisak na ramena		8-12 (prikaz, ostalo).
Noge	Ekstenzija nogu		8-12 (prikaz, ostalo).
Leđa	Uski Pulldowns		8-12 (prikaz, ostalo).
Trup	Trbušno krčanje u sjedećem položaju		8-12 (prikaz, ostalo).
Ruke	Biceps pregib u stojećem položaju		8-12 (prikaz, ostalo).

5. i 7. dan

Ramena	Crossover sjedeći stražnji deltoidni redovi		8-12 (prikaz, ostalo).
Ruke	Potisak za triceps		8-12 (prikaz, ostalo).
Noge	Calf Raise		8-12 (prikaz, ostalo).
Trup	Rotacija trupa		8-12 (prikaz, ostalo).

Pravi aerobni kružni trening

Učestalost: 2-3 puta tjedno

Vrijeme: 20-60 minuta

Kružni trening izvrstan je način za postizanje prednosti treninga snage i kardiovaskularnog treninga ujednoj brzj, izazovnoj rutini. Povratkom na aerobne vježbe između svake serije povećavate svoj aerobni kapacitet, izdržljivost i sagorijevanje masti kao energije. Ideja je brzo prijeći svježbe na vježbu, uzimajući samo onoliko odmora između serija koliko je potrebno za pripremu sljedeće vježbe (manje od 20 sekundi). Jedan krug jednak je jednoj seriji svake vježbe. Upočetku počinite s dovršavanjem jedne runde kruga 1. Zatim dodajte dodatnu rundu istog kruga. Nakon što dosegnete tri kruga kruga 1, dodajte jedan krug kruga 2. Dodajte dodatne krugove kruga 2 kako vaša razina kondicije raste. Ne dopustite da vam broj otkucaja srca prijeđe 220 minus broj otkucaja srca umirovanju. Izvedite svako ponavljanje svake vježbe polako isavršenom tehnikom. Brojite tri sekunde gore itri sekunde dolje.

Bilo koja vrsta aerobne vježbe može se koristiti za ovu rutinu. Neki primjeri su: skakanje, trčanje umjestu ili penjanje uz stepenice.

Krug 1	Prsa	Potisak sklupe	8-12 (prikaz, ostalo).
	Aerobne vježbe	30-60 sekundi	
	Noge	Potisak nogama	8-12 (prikaz, ostalo).
	Aerobne vježbe	30-60 sekundi	
	Nazad	Sjedeći Lat Rows	8-12 (prikaz, ostalo).
	Aerobne vježbe	30-60 sekundi	
	Noge	Calf Raise	8-12 (prikaz, ostalo).
	Aerobne vježbe	30-60 sekundi	
	Deblo	Trbušno krčanje usjedećem položaju	8-12 (prikaz, ostalo).
	Aerobne vježbe	30-60 sekundi	

Krug 2	Ramena	Sjedeći potisak na ramena	8-12 (prikaz, ostalo).
	Aerobne vježbe	30-60 sekundi	
	Noge	Ekstenzija nogu	8-12 (prikaz, ostalo).
	Aerobne vježbe	30-60 sekundi	
	Leđa	Reverse Grip Pulldown	8-12 (prikaz, ostalo).
	Aerobne vježbe	30-60 sekundi	
	Trup	Rotacija trupa	8-12 (prikaz, ostalo).
	Aerobne vježbe	30-60 sekundi	
	Ruke	Biceps pregib u stojećem položaju	8-12 (prikaz, ostalo).
	Aerobne vježbe		

Trening snage

Učestalost: 3 dana tjedno (MWF)

Vrijeme: 45-60 minuta

Ovaj program je osmišljen kako bi naglasio ukupni razvoj snage. Ovo je napredna rutina koja se koristi tek nakon što ste napredovali od napredne rutine opće kondicije i tek nakon što ste usavršili svoje tehnike vježbanja. Radite svaki set gotovo do iscrpljenosti. Ako možete izvesti više od 5 do 8 ponavljanja, trebali biste povećati otpor za 5 lbs ismanjiti broj ponavljanja na 5. Odmorite se 60-120 sekundi između svake serije vježbe. Usredotočite se na pravilnu formu. Zategnite mišić prije pokreta, stisnite mišić dok se krećete, grčite mišić utočki pune kontrakcije i opirite se pokretu dok spuštate težinu. Krećite se polako pri svakom ponavljanju. Koristite tempo koji bi vam omogućio da trenutno zaustavite pokret ubilo kojem trenutku ponavljanja. Brojite dvije sekunde gore i četiri sekunde dolje iradite do umora tijekom svake serije.

dan 1	Prsa	Potisak sklupe	2-4	5-8
		Odbijte potisak sklupe	2-4	5-8
	Ramena	Sjedeći potisak na ramena	2-4	5-8
		Crossover sjedeći stražnji deltoidni redovi	2-4	5-8
	Podizanje prednjeg ramena	2-4	5-8	

dan 2	Leđa	Sjedeći Lat Rows	2-4	5-8
		Povlačenje ukočenih ruku	2-4	5-8
Ruke		Biceps pregib u stojećem položaju	2-4	5-8
		Zapešće ustojecem položaju	2-4	5-8
		Potisak za triceps	2-4	5-8
		Triceps ekstenzija	2-4	5-8

dan 3	Noge	Potisak nogama	2-4	5-8
		Ekstenzija nogu	2-4	5-8
		Povratni udarac u stojećoj nozi	2-4	5-8
		Calf Raise	2-4	5-8
Trup		Rotacija trupa	2-4	5-8
		Trbušno krčanje usjedećem položaju	2-4	5-8

Vježbe



Tijekom vježbanja neka vaša tjelesna težina bude usmjerena na platformu stroja, sjedala ili osnovnog okvira.

Kada koristite spravu za vježbe stojećih nogu, uvijek držite Lat Tower sprave radi stabilnosti.

Sve vježbe u ovom priručniku temelje se na kalibriranoj razini otpora i kapaciteta ove sprave. Za rad sovim strojem preporučuju se samo vježbe uključene u ovaj priručnik ili upisanim materijalima koje je odobrio i isporučio Bowflex™.

Aerobno veslanje

Mišići koji rade

Pectoralis Major; Prednji deltoidi

Postavljanje stroja

- Uklonite ručku klupe i sjedala
- Koloturnice prsnog koša
- Rukohvati
- Pričvrstite kopče na otporne šipke

Savjeti za uspjeh

- Održavajte dobro poravnanje kralježnice. Držite prsa podignuta. Tijekom kretanja savijajte se iz kuka, a ne iz struka.



Bench press -horizontalna adukcija ramena (i ekstenzija lakta)

Mišići koji rade

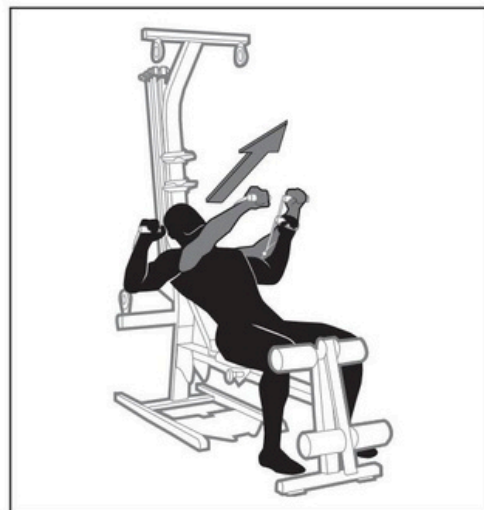
Pectoralis Major, Deltoidi, Triceps

Postavljanje stroja

- Namjestite klupu na nagib od 45°.
- Koloturnice prsnog koša
- Rukohvati
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™.

Savjeti za uspjeh

- Održavajte kut od 90° između nadlaktica i torza tijekom cijelog pokreta.
- Držite prsne mišiće zategnutima.
- Ograničite i kontrolirajte svoj raspon pokreta.
- Držite koljena savijena, stopala ravna na podu, glavu naslonite na klupu.
- Držite lopatice stisnute zajedno i održavajte dobru poravnatost kralježnice.



Potisak s klupe u opadanju -horizontalna adukcija ramena (i ekstenzija lakta)

Mišići koji rade

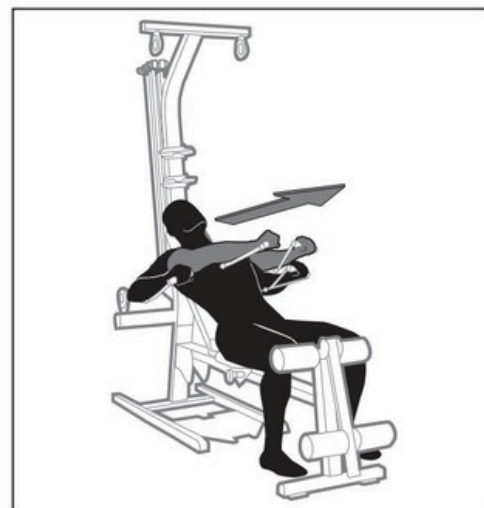
Pectoralis Major, Deltoidi, Triceps

Postavljanje stroja

- Namjestite klupu na nagib od 45°.
- Koloturnice prsnog koša
- Rukohvati
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™.

Savjeti za uspjeh

- Održavajte kut od 90° između nadlaktica i torza na početku pokreta, a nešto manji od 90° na kraju.
- Držite koljena savijena, stopala ravna na podu, glavu naslonite na klupu.
- Ne dopustite da vam laktovi putuju iza ramena.
- Držite lopatice stisnute zajedno i održavajte dobru poravnatost kralježnice.



Potisak s klupe unagnutom položaju - horizontalna adukcija ramena (i ekstenzija lakta)

Mišići koji rade

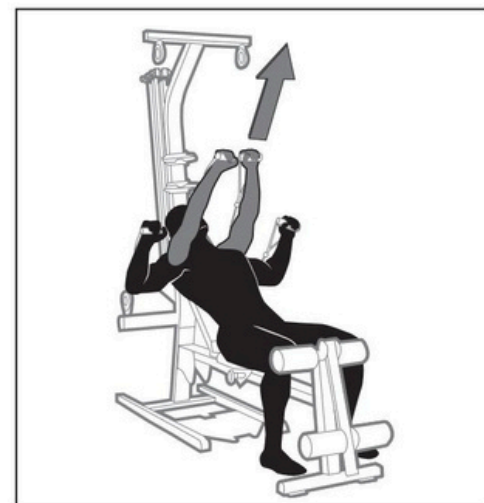
Pectoralis Major, Deltoidi, Triceps

Postavljanje stroja

- Namjestite klupu na nagib od 45°.
- Koloturnice prsnog koša
- Rukohvati
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™.

Savjeti za uspjeh

- Održavajte kut od 90° između nadlaktica i torza na početku pokreta, a nešto manji od 90° na kraju.
- Držite koljena savijena, stopala ravna na podu, glavu naslonite na klupu.
- Ne dopustite da vam laktovi putuju iza ramena.
- Držite lopatice stisnute zajedno i održavajte dobru poravnatost kralježnice.



Sjedeći potisak na ramena -adukcija ramena (i ekstenzija lakta)

Mišići koji rade

Prednji deltoidi, gornji trapezius, triceps

Postavljanje stroja

- Namjestite položaj na ravnoj klupi
- Koloturnice prsnog koša
- Rukohvati
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™

Savjeti za uspjeh

- Držite koljena savijena, astopala ravna na podu.
- Nemojte povećavati luk udonjem dijelu leđa dok podižete ruke, ali držite kralježnicu mirnom izategnutom.
- Držite trbušne mišiće zategnute i održavajte dobru poravnatost kralježnice.
- Zadržite napetost uprednjim mišićima ramena kada se vratite upočetni položaj.



Prednje podizanje ramena -Fleksija ramena (stabiliziran lakat)

Mišići radili

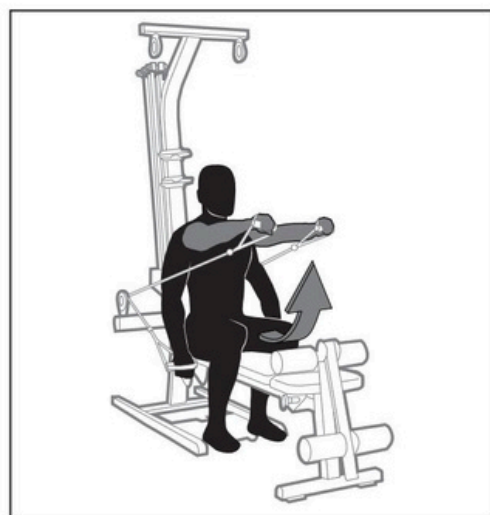
Prednji i srednji deltoid

Postavljanje stroja

- Namjestite položaj na ravnoj klupi.
- Koloturnice prsnog koša
- Rukohvati
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™.

Savjeti za uspjeh

- Držite trbušne mišiće zategnute i održavajte dobru poravnatost kralježnice s blagim lukom udonjem dijelu leđa.
- Držite koljena savijena, astopala ravna na podu.
- Nemojte povećavati luk udonjem dijelu leđa dok podižete ruke, ali držite kralježnicu mirnom izategnutom.
- Ruke se mogu pomicati naizmjenično ili zajedno.



Crossover sjedeći stražnji deltoidni redovi

Mišići radili

Stražnji isrednji deltoidi, stražnji, rotatorna manžeta, gornji latissimus, Teres Major, trapezius, romboidi

Postavljanje stroja

- Namjestite položaj na ravnoj klupi.
- Koloturnice prsnog koša
- Rukohvati
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™.

Savjeti za uspjeh

- Održavajte kut od 90° između nadlaktica i torza tijekom cijelog pokreta.
- Držite koljena savijena, astopala ravna na podu.
- Da biste radili jednu po jednu ruku, stavite ruku koja ne radi na klupu da se stabilizira.
- Držite lopatice stisnute zajedno i održavajte dobru poravnatost kralježnice.



Retrakcija lopatice

Mišići koji rade

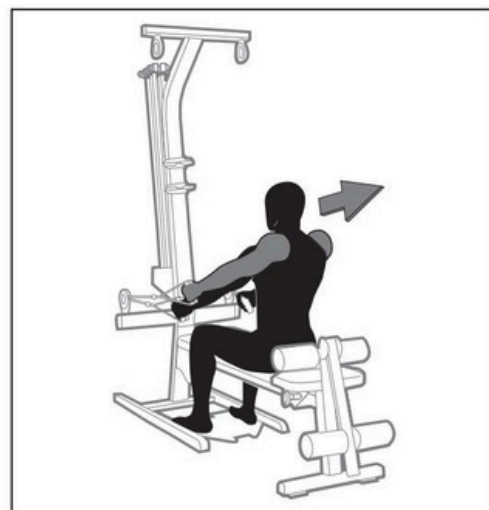
Srednji trapez, romboidi

Postavljanje stroja

- Namjestite položaj na ravnoj klupi.
- Koloturnice prsnog koša
- Rukohvati
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™.

Savjeti za uspjeh

- Nemojte izgubiti poravnanje kralježnice.
- Držite prsa podignuta.
- Držite koljena savijena, a stopala ravna na podu.
- Neka vam kralježnica bude poravnata, a donji dio leđa blago zakrivljen.
- Ne koristite mišiće ruku za ovaj pokret.



Vježbe za leđa

Uski Pulldowns

Mišići koji rade

Latissimus Dorsi, Teres Major, stražnji deltoidi, biceps

Postavljanje stroja

- Namjestite položaj na ravnoj klupi.
- Gornje poprečne remenice
- Rukohvati
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™.

Savjeti za uspjeh

- Držite koljena savijena, a stopala ravna na podu.
- Držite kralježnicu poravnatu, trbušne mišiće zategnute i blagi luk udonjem dijelu leđa.
- Držite latuse zategnute tijekom cijele vježbe.
- Otpustite lopatice na vrhu svakog ponavljanja.
- Započnite svako novo ponavljanje pritiskanjem lopatica.



Povlačenje ukočenih ruku

Mišići koji rade

Latissimus Dorsi, Teres Major, stražnji deltoidi, biceps

Postavljanje stroja

- Namjestite položaj na ravnoj klupi.
- Gornje poprečne remenice
- Rukohvati
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™.

Savjeti za uspjeh

- Neka vam koljena budu blago savijena, a stopala ravna na podu.
- Držite kralježnicu poravnatu, trbušne mišiće zategnute i blagi luk udonjem dijelu leđa.



Sjedeći široki redovi -ekstenzija ramena (i savijanje lakta)

Mišići koji rade

Latissimus Dorsi, Teres Major, stražnji deltoidi, biceps

Postavljanje stroja

- Namjestite položaj na ravnoj klupi.
- Koloturnice prsnog koša
- Rukohvati
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™.

Savjeti za uspjeh

- Držite koljena savijena, a stopala ravna na podu.
- Nemojte savijati torzo prema naprijed.
- Držite prsa podignuta i održavajte kralježnicu poravnanu.
- Otpustite lopatice na vrhu svakog ponavljanja.
- Započnite svako novo ponavljanje pritiskanjem lopatica.



Reverse Grip Pulldown

Mišići koji rade

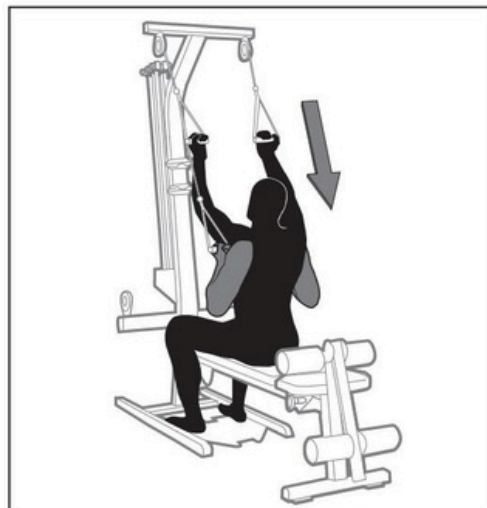
Donji trapez

Postavljanje stroja

- Namjestite položaj na ravnoj klupi.
- Gornje poprečne remenice
- Rukohvati
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™.

Savjeti za uspjeh

- Držite koljena savijena, a stopala ravna na podu.
- Držite kralježnicu poravnatu, trbušne mišiće zategnute i blagi luk udonjem dijelu leđa.
- Držite svoje latuse zategnute kroz ovu vježbu.
- Otpustite lopatice na vrhu svakog ponavljanja.
- Započnite svako novo ponavljanje pritiskanjem lopatica.



Ekstenzija niskih leđa usjedećem položaju

Mišići koji rade

Donji trapezi

Postavljanje stroja

- Namjestite položaj na ravnoj klupi.
- Koloturnice prsnog koša
- Rukohvati
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™.

Savjeti za uspjeh

- Držite koljena savijena, a stopala ravna na podu.
- Zakretanje samo utrupu.
- Držite prsa podignuta i održavajte kralježnicu poravnanu.
- Držite ruke prekrížene shvataljkama na podlaktici.
- Otpustite lopatice na vrhu svakog ponavljanja.
- Započnite svako novo ponavljanje pritiskanjem lopatica.



Potisak za triceps -ekstenzija lakta

Mišići koji rade

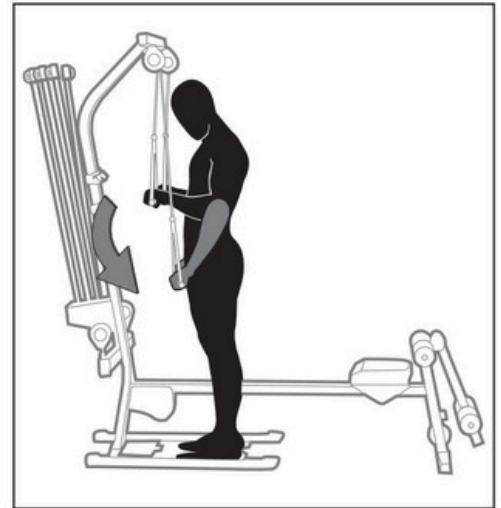
Triceps

Postavljanje stroja

- Uklonite klupu.
- Gornje poprečne remenice
- Rukohvati
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™.

Savjeti za uspjeh

- Neka vam nadlaktice budu nepomične, azapešća ravna.
- Držite prsa podignuta, trbušne mišiće zategnite i zadržite blagi luk udonjem dijelu leđa.
- Neka vam koljena budu blago savijena, astopala ravna na podu.
- Koristite kontrolirani pokret izategnite tricepse tijekom vježbe.



Ležeća ekstenzija za triceps –ekstenzija za lakat

Mišići koji rade

Triceps

Postavljanje stroja

- Namjestite položaj na ravnoj klupi.
- Koloturnice prsnog koša
- Rukohvati
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™.

Savjeti za uspjeh

- Držite koljena savijena, a stopala ravna na podu.
- Naslonite glavu na klupu.
- Držite prsa podignuta, ramena stegnuta zajedno i vrlo blagi luk udonjem dijelu leđa.
- Neka vam nadlaktice i ramena budu nepomični, azglobovi ravni.
- Koristite kontrolirani pokret izategnite tricepse tijekom vježbe.



Pregib bicepsa u stojećem položaju -Fleksija lakta (u supinaciji)

Mišići koji rade

Biceps

Postavljanje stroja

- Uklonite klupu.
- Koloturnice prsnog koša
- Rukohvati
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™.

Savjeti za uspjeh

- Držite prsa podignuta, trbušnjake zategnute i vrlo blagi luk udonjem dijelu leđa.
- Neka vam koljena budu blago savijena, astopala ravna na podu.
- Držite laktove sa strane, azglobove ravne.



Mišići koji rade

Biceps, podlaktice

Postavljanje stroja

- Uklonite klupu
- Koloturnice prsnog koša
- Rukohvati
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™

Savjeti za uspjeh

- Držite prsa podignuta, mišiće trupa zategnute i vrlo blagi luk udonjem dijelu leđa.
- Krećite se polako, cijelo vrijeme održavajući napetost uprednjem dijelu podlaktica.
- Neka vam koljena budu blago savijena, astopala ravna na podu.
- Tijekom ove vježbe nemojte povećavati ili smanjivati savijanje lakta. Zadržite sav pokret uzapešću.
- Nemojte ljuljati tijelo naprijed-natrag tijekom pokreta zgloba.



Vježbe za trbušne mišiće

Trbušno krckanje u sjedećem položaju (s otporom) -Fleksija kralježnice

Mišići radili

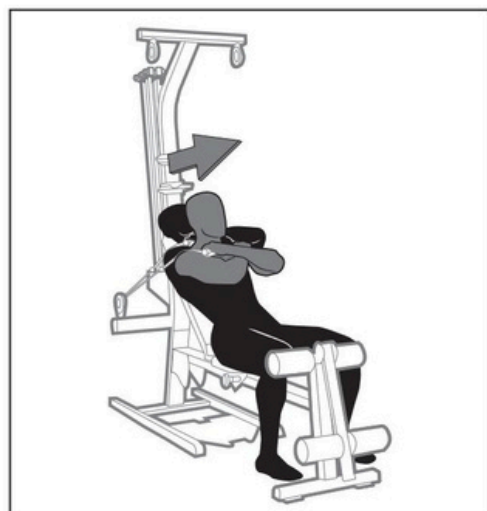
Rectus abdominus, Obliques

Postavljanje stroja

- Namjestite klupu na nagib od 45°.
- Koloturnice prsnog koša
- Rukohvati
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™.

Savjeti za uspjeh

- Nemojte podizati glavu ili bradu. Vaša bi glava trebala slijediti kretanje rebara, a ne voditi ga.
- Održavajte normalno držanje vrata.
- Zatežite trbušne mišiće tijekom cijele vježbe i opustite se tek na kraju svake serije.
- Krećite se polako kako biste eliminirali zamah.
- Izdahnite tijekom kretanja prema gore i udahnite tijekom kretanja prema dolje.



Rotacija trupa

Mišići koji rade

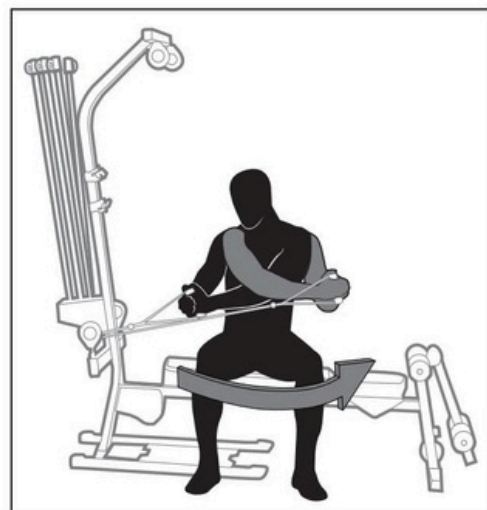
Rectus abdominus, Obliques, Serratus Anterior

Postavljanje stroja

- Namjestite položaj na ravnoj klupi.
- Koloturnice prsnog koša
- Rukohvati
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™.

Savjeti za uspjeh

- Držite prsa podignuta, ramena stisnuta, trbušne mišiće zategnute i blagi luk udonjem dijelu leđa.
- Koristite samo šipke male težine.
- Zadržite sav pokret utrupu.
- Krećite se samo onoliko koliko vam mišići dopuštaju. Nemojte koristiti zamah da biste povećali raspon pokreta.



Nepravilno izvođenje ove vježbe može dovesti do ozljede. Koristite samo štapove male težine.

Ekstenzija nogu

Mišići koji rade

Kvadriceps

Postavljanje stroja

- Namjestite položaj na ravnoj klupi.
- Koristite sjedalo s produžetkom za noge.
- Koloturnice za produženje nogu
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™.

Savjeti za uspjeh

- Koristite sporo, kontrolirano kretanje. Nemojte udarati nogom u nastavak.
- Ne dopustite da vam koljena rotiraju prema van tijekom vježbe. Neka vam čašice koljena budu usmjerene prema gore i ravno naprijed.



Calf Raise

Mišići koji rade

Gastrocnemius, Soleus

Postavljanje stroja

- Uklonite ručku klupe i sjedala.
- Koloturnice prsnog koša
- Pojas za potisak nogu
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™.

Savjeti za uspjeh

- Držite prsa podignuta, kralježnicu poravnatu, trbušne mišiće zategnute i vrlo blagi luk udonjem dijelu leđa.
- Nemojte se savijati u boku ili struku tijekom kretanja.
- Gurnite krajem stopala da potpuno ispružite nogu.



Sjedeća adukcija kukova

Mišići koji rade

Adductor Longus, Gluteus Medius

Postavljanje stroja

- Namjestite položaj na ravnoj klupi
- Koloturnice prsnog koša
- Rukohvati
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™

Savjeti za uspjeh

- Nemojte križati pričvršćenu nogu ispred stabilizirane noge.
- Držite trbušne mišiće zategnute i nemojte podizati kukove niti pretjerano savijati leđa.
- Kralježnicu držite ravnom, akukove u ravnini. Nemojte podizati kukove tijekom pokreta.
- Koristite samo mali opseg pokreta.



Sjedeća abdukcija kuka

Mišići koji rade

Piriformis, Gluteus Maximus

Postavljanje stroja

- Namjestite položaj na ravnoj klupi.
- Koloturnice prsnog koša
- Rukohvati
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™.

Savjeti za uspjeh

- Kralježnicu držite ravnom, akukove u ravnini. Nemojte podizati kukove tijekom pokreta.
- Koristite samo mali opseg pokreta.
- Držite kukove nepomične tijekom ove vježbe.



Povratni udar noge ustojećem položaju - ekstenzija kuka i koljena

Mišići koji rade

Gluteus Maximus

Postavljanje stroja

- Namjestite položaj na ravnoj klupi.
- Koloturnice prsnog koša
- Rukohvati
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™.

Savjeti za uspjeh

- Držite prsa podignuta, kralježnicu poravnatu, trbušne mišiće zategnute i vrlo blagi luk udonjem dijelu leđa.
- Nemojte se savijati u struku ili donjem dijelu leđa.
- Držite se Lat Towera za stabilnost.
- Držite stopalo stabilizatora na podnožju.



Potisak nogama

Mišići koji rade

Gluteus Maximus

Postavljanje stroja

- Uklonite ručku klupe i sjedala
- Koloturnice prsnog koša
- Pojas za potisak nogu
- Pričvrstite kopče na otporne šipke Power Rod™.

Savjeti za uspjeh

- Držite prsa podignuta, kralježnicu poravnatu, trbušne mišiće zategnute i vrlo blagi luk udonjem dijelu leđa.
- Savijte se iz kuka tijekom kretanja, a ne iz struka.



Tko je pokriven

Ovo jamstvo vrijedi samo za prvobitnog kupca i nije prenosivo niti primjenjivo na bilo koju drugu osobu(e).

Što je pokriveno

Nautilus, Inc. jamči da ovaj proizvod nema nedostataka u materijalu i izradi, kada se koristi za svrhu za koju je namijenjen, u normalnim uvjetima, te pod uvjetom da se pravilno brine i održava kako je opisano u priručniku za sklapanje proizvoda i korisničkom priručniku. Ovo jamstvo vrijedi samo za autentične, originalne, legitimne strojeve koje je proizveo Nautilus, Inc. Iprodao ih je ovlašten agent te se koriste u Sjedinjenim Državama ili Kanadi.

Uvjeti

Okvir	1 godina
dijelovi	60 dana
Šipke	5 godina

Za jamstvo i servis proizvoda kupljenih izvan SAD-a/Kanade obratite se svom lokalnom distributeru. Kako biste pronašli svog lokalnog međunarodnog distributera, idite na: www.nautilusinternational.com

Kako će Nautilus podržavati jamstvo

Tijekom uvjeta pokrivenosti jamstvom, Nautilus, Inc. će popraviti svaki stroj za koji se pokaže da ima nedostatak u materijalu ili izradi. Nautilus zadržava pravo zamjene proizvoda u slučaju da popravak nije moguć. Kada Nautilus utvrdi da je zamjena ispravan lijek, Nautilus može primijeniti ograničenu nadoknadu kredita na drugi proizvod marke Nautilus, Inc., prema vlastitom nahođenju. Ova se naknada može proporcionalno odrediti prema duljini vlasništva. Nautilus, Inc. nije odgovoran za troškove rada trgovca ili održavanja izvan primjenjivih jamstvenih razdoblja navedenih u ovom dokumentu. Nautilus, Inc. zadržava pravo zamjene materijala, dijelova ili proizvoda jednake ili bolje kvalitete ako identični materijali ili proizvodi nisu dostupni u vrijeme servisiranja prema ovom jamstvu. Bilo kakva zamjena proizvoda prema uvjetima Jamstva ni na koji način ne produžuje izvorno Jamstveno razdoblje. Svaki ograničeni povrat kredita može se proporcionalno odrediti na temelju duljine vlasništva. OVI PRAVNI LIJEKOVI SU ISKLJUČIVI I JEDINI PRAVNI LIJEKOVI ZA BILO KAKVO KRŠENJE JAMSTVA.

Što morate učiniti

Zadržite odgovarajući i prihvatljivi dokaz o kupnji.

Upravljajte, održavajte i pregledavajte proizvod kako je navedeno u dokumentaciji proizvoda (sastavljanje, priručnici za upotrebu itd.).

Proizvod se mora koristiti isključivo u svrhu za koju je namijenjen.

Obavijestite Nautilus u roku od 30 dana nakon otkrivanja problema s proizvodom.

Ugradite zamjenske dijelove ili komponente uskladu sputama Nautilusa. Obavite dijagnostičke postupke sobučeni predstavnikom Nautilusa, Inc. Ovo jamstvo ne pokriva troškove popravka doma (rad, itd.) ili povezane troškove.

Što nije pokriveno

Oštećenja zbog zlorabe, diranja ili modifikiranja proizvoda, nepoštivanja uputa za sastavljanje, uputa za održavanje ili sigurnosnih upozorenja kako je navedeno u dokumentaciji proizvoda (montaža, korisnički priručnici itd.), oštećenja zbog nepravilnog skladištenja ili utjecaja uvjeta okoline kao što su vlaga ili vremenski uvjeti, pogrešna uporaba, loše rukovanje, nesreća, prirodne katastrofe, strujni udari.

Stroj postavljen ili korišten u komercijalnom ili institucionalnom okruženju. To uključuje teretane, korporacije, radna mjesta, klubove, fitness centre i sve javne ili privatne subjekte koji imaju stroj za korištenje od strane svojih članova, kupaca, zaposlenika ili podružnica.

Oštećenje uzrokovano prekoračenjem maksimalne težine korisnika kako je definirano u Uputama za upotrebu proizvoda ili na naljepnici upozorenja.

Oštećenje uslijed normalnog korištenja i istrošenosti.

Ovo se jamstvo ne odnosi na teritorije ili zemlje izvan Sjedinjenih Država i Kanade.

Kako dobiti jamstvenu podršku za

proizvode kupljene izravno od Nautilusa, Inc.:

kontaktirajte Nautilusov ured naveden na stranici Kontakti u korisničkom priručniku proizvoda. Možda ćete morati vratiti neispravnu komponentu

na navedenu adresu radi popravka ili pregleda, osvom trošku. Standardnu kopnenu dostavu svih zamjenskih dijelova pod jamstvom platit će Nautilus, Inc. Za proizvode kupljene u maloprodaji, od vas će se možda tražiti da kontaktirate svog trgovca radi podrške uvezi s jamstvom.

Isključivanja

Prethodna jamstva su jedina i isključiva izričita jamstva Nautilusa, Inc. Ona zamjenjuju sve prethodne, suprotne ili dodatne izjave, usmene ili pismene. Nijedan agent, zastupnik, trgovac, osoba ili zaposlenik nema ovlasti mijenjati ili povećavati obveze ili ograničenja ovog jamstva. Bilo koja podrazumijevana jamstva, uključujući JAMSTVO PRIKLADNOSTI ZA PRODAJU ibilo koje JAMSTVO PRIKLADNOSTI ZA ODREĐENU NAMJENU, ograničena su utrajanju na rok gore navedenog primjenjivog izričitog jamstva, ovisno o tome koji je dulji. Neke države ne dopuštaju ograničenja trajanja impliciranog jamstva, tako da se gore navedeno ograničenje možda ne odnosi na vas.

Ograničenje pravnih lijekova

OSIM KAO DA JE DRUGAČE ZAHTEJAVANO VAŽEĆIM ZAKONOM, KUPČEV JE ISKLJUČIV PRAVNI LIJEK OGRANIČEN NA POPRAVK Ili ZAMJENU BILO KOJE KOMPONENTE KOJU NAUTILUS, INC. SMATRA NEISPRAVNOM PREMA OVDJE NAVEDENIM ODREDBAMA I UVJETIMA. TVRTKA NAUTILUS, INC. NI KOJEM SLUČAJU NEĆE BITI ODGOVORNA ZA BILO KAKVU POSEBNU, POSLJEDIČNU, SLUČAJNU, NEIZRAVNU Ili EKONOMSKU ŠTETU, BEZ OBZIRA NA TEORIJU ODGOVORNOSTI (UKLJUČUJUĆI, BEZ OGRANIČENJA, ODGOVORNOST ZA PROIZVODE, NEMAR Ili DRUGI DELIKT) Ili ZA BILO KAKAV GUBITAK PRIHODA, DOBITI, PODATAKA, PRIVATNOSTI Ili ZA BILO KAKVU KAZNENU ŠTETU KOJU PROIZLAZI IZ Ili POVEZANU SKORIŠTENJEM SPRAVE ZA FITNESS, ČAK AKO JE TVRTKA NAUTILUS, INC. BILA UPOZORENA OMOGUĆNOSTI TAKVE ŠTETE. OVO ISKLJUČENJE I OGRANIČENJE ĆE SE PRIMIJENJIVATI ĆAK I AKO BILO KOJI PRAVNI LIJEK NE ISPUNI SVOJU OSNOVNU SVRHU. NEKE DRŽAVE NE DOPUŠTAJU ISKLJUČENJE Ili OGRANIČENJE POSLJEDIČNIH Ili SLUČAJNIH ŠTETA TAKO DA SE GORNJE OGRANIČENJE MOŽDA NE ODNOSI NA VAS.

Državni zakoni

Ovo jamstvo vam daje određena zakonska prava. Možete imati i druga prava, koja se razlikuju od države do države.

Isteci Ako je jamstvo isteklo, Nautilus, Inc. može pomoći sa zamjenama ili popravcima dijelova i radom, ali će se te usluge naplatiti. Obratite se uredu Nautilusa za informacije odijelovima i uslugama nakon jamstva. Nautilus ne jamči dostupnost rezervnih dijelova nakon isteka jamstvenog roka.

Međunarodne kupnje

Ako ste svoj stroj kupili izvan Sjedinjenih Država, obratite se svom lokalnom distributeru ili trgovcu za pokrivenost jamstvom.



Email: info@skendfit.com
Tel: 01 213 4314
Kašinska cesta 9, 10360 Sesvete
Sportfit d.o.o.

