Bodi-Tek®

BRES Power Worker - Podporuje posilování svalů všech hlavních svalových skupin ***Česky***

Jen 5 minut denně k dokonalé fyzičce!
Power Worker je jediné zařízení, které potřebujete k procvičení každého svalu ve svém těle.
Přehledná instruktážní tabulka znázorňuje všechny cviky a umožňuje sledovat zlepšování.
Kompaktní, lehký a snadno přenosný, včetně měřiče síly a indikátoru cílové a nejvyšší hodnoty.

Instrukce a doporučení

1. Budete potřebovat minimální podlahovou plochu 1,5 m x 1,5 m k bezpečnému používání produktu.
2. Při cvičení dýchejte normálně. Nezadržujte při cvičení dech, protože tím odříznete přívod kyslíku do svalů.
3. Každé cvičení provádějte podle uvedených instrukcí. Pokud je to možné, první cykly cvičení provádějte před zrcadlem. Soustřeďte se na provedení každého cviku s pocitem maximálního účinku na svalové skupiny.
4. Je možné dosáhnout maximálních výsledků bez namáhání. Pokud se vaše paže nebo nohy třesou, trénujete příliš tvrdě. Nespěchejte na výcvik. Zkontrolujte čas trvání každého tréninku na hodinkách nebo hodinách.
Udržujte napětí nebo výdrž plných 7 sekund, pokud je to možné.
5. Tréninkový týden se skládá z 5 - ti tréninků během týdne. Pokud nemůžete trénovat tři dny za sebou, spusťte tréninkový týden znovu.
6. Zaznamenejte si svá měření hned na konci 2. a 4. tréninkového týdne. Vepište si svůj pokrok pro každé cvičení, které bylo provedeno. Budete se divit, jak se zvýší váš pokrok v příštích několika týdnech a proto budete mít důkaz v písemné formě.

1. Oběhová cvičení

1. Postavte se s nohama 12 " / 30 cm od sebe.
2. Uchopte kabely a oběma nataženýma rukama zvedejte Power Worker nad hlavu. Tahejte kabely směrem ven oběma rukama.
3. Udržujte pozici, nesnižujte výkon, dokud nedosáhnete úrovně nohou.
4. Zajistěte, aby kabely byly během celého cvičení taženy směrem ven.
5. Opakujte pětkrát.



2. Krk a brada

1. Klekněte si na zem s jedním koncem pevně umístěným mezi koleny.
2. Uchopte druhý konec pod bradou.
3. Se zaťatými zuby společně tlačte dolů bradou a držet tak dlouho, jak je to možné.
4. Opakujte cvičení třikrát.



3. Ramena - přední postranní posilování

Toto cvičení rozvíjí přední část ramene těsně nad hrudníkem.
1. Postavte se s nohama 12 " / 30 cm od sebe.
2. Uchopte kabely oběma nataženýma rukama směrem od sebe. Zvedněte na úroveň žaludku.
3. S napnutou paží, vytáhněte vrchní kabel směrem nahoru, udržte spodní rameno statické.
Udržte pozici tak dlouho, jak je to možné.
4. Opakujte cvičení třikrát oběma rukama.



4. Ramena - boční posilování

Toto cvičení rozvíjí zadní stranu ramene a horní části zad.
1. Postavte se s nohama 12 "/ 30 cm od sebe.
2. Držte kabely oběma rukama směrem dolů. Umístěte je na stranu boků.
3. Vytáhněte horní kabel směrem ven, držte spodní paži ve statické poloze.
Udržte tuto pozici tak dlouho, jak je to možné.
4. Opakujte cvičení třikrát, střídavě na pravém a levém boku.



5. Ramena - trapézy, nadloktí



Toto cvičení rozvíjí na ruce trapézy a biceps.
1. Postavte se s nohama 12 "/ 30 cm od sebe.
2. Uchopte rukojeti oběma rukama a přesuňte Power Worker směrem za hlavu. Ujistěte se, že ramena a lokty jsou v jedné rovině.
3. Zatlačte rukojetí dovnitř, vyvíjejte stejný tlak oběma rukama a držet tak dlouho, jak je to možné.
4. Opakujte cvičení třikrát.

6. Ramena – ramena, trapézy, nadloktí



Toto cvičení rozvíjí zadní stranu ramen (zadní deltový sval) a horní část zad.
1. Klekněte si vzpřímeně, s jedním koncem pevně umístěným mezi koleny.
2. Uchopte kabely a vytáhněte je směrem ven, držte je tak dlouho, jak je to možné.
3. Opakujte cvičení třikrát.

7. Ramena



Toto cvičení je určeno pro ramenní svaly.
1. Postavte se s nohama 12 "/ 30 cm od sebe.
2. Umístěte jedno madlo v rohu rámu dveří a druhou rukojeť držte oběma rukama.
3. Zatlačte Power Worker vzhůru do rámu dveří a držet tak dlouho, jak je to možné.
4. Opakujte cvičení třikrát.

8. Hrudník - střední část



Rozvíjí horní polovinu hrudníku (nejsilnější úsek hrudních svalů).
1. Postavte se s nohama 12 "/ 30 cm od sebe.
2. Uchopte rukojeti s mírně pokrčenými pažemi.
3. Zvedněte do výšky ramen.
4. Zatlačte dovnitř s použitím stejného tlaku oběma rukama. Držte pozici tak dlouho, jak je to možné.
5. Opakujte cvičení třikrát.

9. Hrudník - horní část hrudníku



Toto cvičení je pro horní část hrudníku - v jedné ose s přední části ramen. Váš hrudník nikdy nemůže být bez tohoto cvičení zcela vyvinut.
1. Postavte se s nohama 12 "/ 30 cm "od sebe.
2. Uchopte rukojeti s mírně pokrčenými pažemi.
3. Zvedněte paže nad čelo.
4. Zatlačte dovnitř, aplikujte stejný tlak oběma rukama. Držte pozici tak dlouho jak je to možné.
5. Opakujte cvičení třikrát.

10. Hrudník - dolní část hrudníku



Toto cvičení je pro spodní část hrudníku.
1. Postavte se s nohama 12 "/ 30 cm od sebe.
2. Uchopte rukojeti s mírně pokrčenými pažemi.
3. Zvedněte na úroveň žaludku.
4. Zatlačte dovnitř, aplikujte stejný tlak oběma rukama. Držte pozici tak dlouho, jak je to možné.
5. Opakujte cvičení třikrát.

11. Hrudník - levá a pravá strana



Toto cvičení je pro obě strany hrudníku a mělo by být provedeno bez přestávky mezi přesuny.
1. Postavte se s nohama 12 "/ 30 cm od sebe.
2. Uchopte rukojeti a posuňte pravou ruku na pravý bok, levá ruka zůstává před středem hrudníku.
3. Nyní tlačte pravou rukou dovnitř směrem do levé ruky a držte tak dlouho, dokud můžete.
Opakujte cvičení s pravou rukou umístěnou v přední části hrudníku a levou rukou umístěnou na levé straně boku.

12. Záda – celá záda



Toto cvičení je pro celá záda.
1. Postavte se s nohama od sebe 12 "/ 30 cm a rovnými zády.
2. Uchopte Power Worker rukama a držte jej co nejrovněji.
3. Nyní tlačte dovnitř tak silně, jak jen můžete a držet pozici tak dlouho, jak je to možné.
4. Opakujte cvičení alespoň třikrát nebo vícekrát.

13. Záda - horní část zad, deltový sval



Toto cvičení rozvíjí horní část zad a zadní deltový sval. (Zadní strana ramen).
1. Postavte se s nohama 12 "/ 30 cm od sebe.
2. Držte kabely na obou stranách ve středu.
3. Zvedněte pravou ruku dopředu na úroveň ramen a napněte kabely na 80%.
Táhněte kabely ven a držte tak dlouho, jak je to možné.
Vyměňte pozici rukou a opakujte s napnutou levou paží.
4. Opakujte cvičení alespoň třikrát nebo vícekrát.

14. Záda - dolní část zad, stoj



Toto cvičení pomáhá posilovat vaši dolní část zad.
1. Umístěte jeden kabel pod oběma nohama. Ohněte kolena a uchopte druhý kabel napnutýma rukama a plně jej natáhněte. Zatímco děláte toto cvičení, dívejte se rovně.
2. Pomalu zvedejte své tělo do vzpřímené pozice, jak jen můžete a držet tak dlouho, jak je to možné.
3. Opakujte cvičení alespoň třikrát nebo vícekrát.

Poznámka: Ujistěte se, že držíte vaše záda rovná a ne shrbená.

15. Záda - dolní část zad, sed



1. Sedněte si na zem, za jeden kabel zapřete nohy.
2. Nakloňte se a uchopte druhý kabel oběma úplně natažených rukama a zatáhněte směrem k sobě, takže budete sedět vzpřímeně. Držte pozici po dobu 10 sekund.
3. Opakujte cvičení třikrát až pětkrát.

16. Záda - deltový sval, trapézový sval



Toto cvičení rozvíjí ramena, horní část zad a trapézový sval (sval se nachází těsně pod krkem).
1. Držte oba kabely uprostřed.
Zvedněte Power Worker nad hlavu s mírně pokrčenými pažemi.
2. Vytáhněte oba kabely směrem ven tak daleko, jak je to možné, a udržte pozici tak dlouho, jak je to možné.
3. Opakujte cvičení třikrát až pětkrát.

17. Záda - horní část zad, levá a pravá strana

Toto cvičení lze provést buď ve stoje, nebo v sedě.
1. Držte jednu rukojeť levou rukou opřenou o pravé stehno.
2. Uchopte druhou rukojeť pravou rukou směrem ven v úrovni ramen a tlačte dolů pravou rukou. Udržte pozici tak dlouho, jak je to možné.
3. Vystřídejte ruce a strany a opakujte cvičení pětkrát.



18. Záda – sklon

1. Položte obě nohy na jeden z kabelů a druhý kabel uchopte oběma rukama.
2. V této přikrčené pozici, zvedněte kabel oběma rukama, držte zbytek svého těla stále ve stejné pozici. Udržte pozici tak dlouho, jak je to možné.
3. Opakujte pětkrát.



19. Břišní svaly – sklon

1. Postavte se s patami u sebe.
Jeden konec Power Worker položte na zem a pevně jej držte mezi nohama, obě ruce položte na horní rukojeť.
2. Předklánějte se od pasu nahoru a oběma nataženýma rukama tlačte dolů. Udržte tuto pozici tak dlouho, jak je to možné.
3. Opakujte cvičení desetkrát.



20. Břišní svaly – klek

1. Klekněte si na podlahu s jedním koncem Power Worker opřeném o kolena.
2. Uchopte horní rukojeť oběma rukama a zatlačte rukama od těla. Udržte pozici tak dlouho, jak je to možné.
3. Opakujte cvičení desetkrát.



21. Šikmé břišní svaly

1. Jeden konec Power Worker zapřete proti své levé noze. Horní rukojeť držte levou rukou.
2. Zatlačte rukojeť dolů s plně napnutou rukou a udržte pozici tak dlouho, jak je to možné.
3. Opakujte cvičení pro pravou stranu těla.
4. Opakujte cvičení pětkrát na obou stranách těla.

Poznámka: Během cvičení se nepředklánějte, pouze dělejte úklony do stran.



22. Břišní svaly - plný rozsah, klek

1. Klekněte si na podlahu, Power Worker položte před sebe na zem, jeden konec zapřete proti kolenům. Předkloňte se a uchopte oba kabely, jeden v každé ruce.
2. Vytáhněte kabely směrem k vám (ne ven), obě paže mějte plně nataženy.
Udržte pozici tak dlouho, jak je to možné.
3. Opakujte cvičení pětkrát.



23. Břišní svaly - břicho, plný rozsah

1. Sedněte si na židli / stoličku. Pozice Power Worker je ve svislém směru a jeden jeho konec položte na levé koleno. Uchopte oba kabely, jak je znázorněno.
2. Zvedněte nohu postupně zatlačením rukojeti směrem nahoru. Držte pozici tak dlouho, jak je to možné. Opakujte cvičení na pravém koleni.
3. Opakujte cvičení pětkrát na každé koleno.



24. Biceps - stoj, jedna ruka

1. Postavte se s nohama 12 "/ 30 cm od sebe.
2. Uchopte kabel levou rukou směrem k vám a druhý kabel pravou rukou směrem dolů.
3. Vytáhněte kabel vzhůru levou rukou a držte tak dlouho, jak je to možné, držte pravou paži rovně a směrem dolů.
4. Vyměňte pozice rukou a udělejte to samé pro pravou paži.
5. Opakujte pětkrát na obou pažích.



25. Biceps - vnitřní rozsah, vlevo a vpravo

1. Postavte se s nohama 12 "/ 30 cm od sebe.
2. Držte Power Worker ve vzpřímené poloze s dolním koncem v blízkosti kyčle.
3. Zatlačte směrem nahoru spodní rukou a držte tak dlouho, jak je to možné.
4. Nyní vyměňte pozice ruky tak, aby horní část paže byla nyní na vašem boku, a spodní ruku jste měli u hlavy.
5. Opakujte třikrát oběma rukama.



26. Biceps - dřep, jedna paže

1. Dřepněte si dolů, jak je znázorněno.
2. Umístěte jeden kabel pod nohu a druhý kabel táhněte protější rukou vzhůru tak vysoko, jak umíte. Držte tak dlouho, jak je to možné a opakujte pomocí druhé nohy a druhé ruky.
Opakujte cvičení pětkrát s každou rukou.



27. Biceps / předloktí - sklon, obě paže

1. Umístěte jeden kabel pod oběma nohama. Ohněte se a držte druhý kabel oběma rukama s dlaněmi směrem k vám.
2. Položte lokty na kolena, vytáhněte kabel směrem vzhůru tak daleko, jak můžete. Držet tak dlouho, jak je to možné.
3. Opakujte cvičení pětkrát.



28. Biceps / předloktí - obrácené uchopení

1. Postavte se s nohama 12 "/ 30 cm od sebe.
2. Uchopte kabely oběma rukama směrem od sebe.
3. Táhněte kabel směrem nahoru horní částí paže a držet tak dlouho, jak je to možné, udržte spodní paži nataženou ve své poloze.
4. Vyměňte pozici rukou a opakujte pětkrát na obou pažích.



29. Biceps a triceps – horní uchopení

Cvičení pro biceps, které ale také ovlivňuje triceps.

1. Držte kabel oběma rukama, s pravou rukou nataženou.
2. Vytáhněte kabel směrem k vám levou rukou, držte pravou ruku napnutou. Držte pozici tak dlouho, jak je to možné.
3. Vystřídejte pozice rukou a opakujte cvičení. Opakujte pětkrát na obou pažích.



30. Triceps - jedna ruka, tlak dolů

1. Postavte se s nohama 12 "/ 30 cm od sebe.
2. Držte kabely oběma rukama směrem od vás a přeneste je do levé části boků.
3. Držte pravou ruku těsně pod prsy a zatlačte levou paži celou silou dolů. Držte pozici tak dlouho, jak je to možné.
4. Změňte pozici rukou a udělejte to samé s levou paži.

Opakujte pětkrát na obou pažích.



31. Triceps - nad hlavou

Toto cvičení lze provést v sedě nebo ve stoje.

1. Držte kabely oběma rukama, levá dlaň směřuje směrem nahoru a pravá dlaň směřuje směrem dolů. Ohněte pravou ruku za hlavu.
2. Zatlačte levou paží směrem nahoru. Držet pozici tak dlouho, jak je to možné.
3. Vystřídejte pozici rukou a udělejte to samé s vaší pravou rukou. Opakujte pětkrát na obou pažích.



32. Triceps - skloněná pozice

1. Postavte se s nohama 12 "/ 30 cm od sebe.
2. Držte kabely dlaněmi proti sobě a natáhněte levou paži přes pravou ruku, držte pravou ruku před hrudním košem. Držte pozici tak dlouho, jak je to možné.
3. Vyměňte pozici rukou a udělejte to samé, tentokrát natáhněte svou pravou ruku.

Opakujte pětkrát na obou pažích.



33. Triceps – posilování jedné paže

1. Držte kabely oběmi dlaněmi směřujícími dolů.
2. Zvedněte Power Worker na úroveň hlavy. Levou ruku u obličeje, napněte pravou ruku, do plného napětí a držte pozici tak dlouho, jak je to možné.
3. Vyměňte pozici paží a proveďte to samé, tentokrát napněte svou levou ruku. Opakujte pětkrát na obou pažích.



34. Předloktí - hrudník a předloktí

1. Uchopte oba kabely oběma rukama, dlaně směřují dolů. Držte na úrovni žaludku.
2. Otočte a tahejte kabely dovnitř rukama ohnutýma a držte tak dlouho, jak je to možné.
3. Opakujte pětkrát.



35. Předloktí - vnitřní strana

1. Umístěte jeden kabel pod nohu, druhý kabel držte v ruce.
2. Zaujměte polohu v předklonu a udržuje rovná záda, vytáhněte kabel nahoru. Držte napětí tak dlouho, jak je to možné.
3. Vyměňte pozici rukou a nohou. Opakujte pětkrát na obou pažích.



36. Předloktí - vnitřní strana

1. Dřepněte si a přidržte jeden kabel k podlaze levou rukou.
Uchopte druhý kabel pravou rukou, dlaní směrem k vám.
2. Zvedejte opakovaně pravou ruku pouze v zápěstí.
3. Vyměňte pozice rukou. Opakujte pětkrát na obou pažích.



37. Nohy - lýtka, single

1. Sedněte si na židli / stoličku. Umístěte pravou nohu na jeden kabel.
2. Druhý kabel uchopte oběma rukama. Napněte nohu a plně stlačte nohu od kotníku dolů a držte pozici tak dlouho, jak je to možné.
3. Vyměňte pozici nohou. Opakujte pětkrát na obou nohách.



38. Nohy - vnější strana stehen

1. Sedněte si na židli / stoličku. Umístěte Power Worker ve svislém směru mezi stehna a kabely natáhněte kolem obou kolen.
2. Napněte kabely ven odtažením kolen a držet pozici tak dlouho, jak je to možné.
3. Opakujte cvičení pětkrát.



39. Nohy - vnitřní stehna, hamstringy

1. Sedněte si na židli / stoličku. Uchopte Power Worker, jak je znázorněno, oběma rukama.
2. Zajistěte Power Worker mezi nohama, zápěstí se dotýká vnitřní strany kolen.
3. Zatlačte koleny dovnitř, použijte stejný tlak oběma nohama.
Udržte pozici tak dlouho, jak je to možné.
4. Opakujte cvičení pětkrát.



40. Nohy – stehna

1. Sedněte si na židli / stoličku. Umístěte jeden kabel pod pravou nohu a druhý přes levou nohu.
2. Vytáhněte kabel vzhůru levou nohou. Udržte pozici tak dlouho, jak je to možné.
3. Vyměňte pozice nohou. Opakujte cvičení pětkrát na každou nohu.



41. Nohy- stehna a lýtka

Toto cvičení rozvíjí celé vaše nohy.
1. Sedněte si na židli / stoličku a nasuňte přes vaše nohy každý z kabelů.
2. Držte se židle / stoličky pevně oběma rukama a seďte ve vzpřímené poloze.
3. Pomalu tlačte oběma nohama směrem ven, držte pozici tak dlouho, jak je to možné.
4. Opakujte cvičení pětkrát.



42. Nohy - leg press v sedu

1. Sedněte si na zem s nohama nataženýma u sebe.
2. Ohněte kolena a umístěte jeden kabel pod nohy. Zajistěte, aby vaše záda byla ve vzpřímené poloze, zatímco budete cvičit.
3. Uchopte druhý kabel oběma nataženýma rukama.
4. Zatlačte kabel nohama směrem ven, nohy jsou plně nataženy. Přitáhněte nohy zpět do výchozí pozice a opakujte cvik pětkrát.



Pokyny pro údržbu

1. Zkontrolujte, zda oba kabely nejsou opotřebovány. Vyměňte opotřebované díly, pokud je to požadováno.
2. Použijte měkký, suchý hadřík pro otření jednotky.
3. Pokud je přístroj poškozen, přestaňte jej používat. Jeden rok zaručuje Dezac Group Limited po dobu jednoho roku proti selhání v důsledku vadného zpracování nebo součástí výrobku.
Tato záruka nemá vliv na vaše zákonná práva.

KONTAKT NA SERVISNÍ STŘEDISKO:
Výhradní dovozce a distributor pro ČR a SK:
BORGY CZ, a.s.
Reklamace / servis
Hluchov 1353,
250 01 Brandýs nad Labem - Stará Boleslav,
Česká republika
Tel.: +420 326 320 662,
E-mail: reklamace@borgy.cz,
www.borgy.cz