

ZAČÍNAME

Transformujte svoje dvere a svoje telo. Multi-Gym Pro vám poskytne kompletný tréning hornej časti tela. Využite vlastnú telesnú hmotnosť na budovanie a posilňovanie svalov pomocou tréningu, ktorý zahŕňa 3 druhy zhybov, klikov, sed-lahov a pádov. Táto príručka poskytuje 3 príklady intenzívnych tréningov alebo si môžete pomocou popisov pohybov zostaviť vlastný tréning. Bez ohľadu na vašu úroveň fyzickej zdatnosti môžete napredovať tempom, ktoré je pre vás to pravé.



⚠ WARNING

NEPREČÍTANIE A NEDODRŽIAVANIE BEZPEČNOSTNÝCH POKYNOV UVEDENÝCH V POUŽÍVATELSKEJ PRÍRUČKE A V TOMTO CVIČEBNOM TABULE MÔŽE VIESŤ K VÁŽNEMU ZRANENIU ALEBO SMRTI.

Ďalšie bezpečnostné pokyny nájdete v používateľskej príručke.

Pred každým použitím zariadenie vizuálne skontrolujte. Nikdy nepoužívajte toto zariadenie, ak nefunguje správne alebo ak má poškodené či opotrebované časti. V prípade akýchkoľvek otázok zavolajte na naše oddelenie služieb zákazníkom na číslo 800-729-5954.

Pred začatím tohto alebo akéhokoľvek iného cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Tréning na fitness môže viesť k vážnemu zraneniu alebo smrti. Riziko zranenia sa dá znížiť, ak sa používajú bezpečné techniky a zdravý rozum. **Pred začatím prvého tréningu sa oboznámte s Harbingerom®.** Pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny na cvičenie na Multi-Gym Pro. Ak máte akékoľvek otázky, poraďte sa so svojím lekárom.

Začnite pomaly a postupujte rozumne. Aj keď ste skúsenejší cvičenec, začnite s jednoduchšími modifikáciami cvikov a oboznámte sa so všetkými cvikmi, než prejdete na pokročilejšie modifikácie.

Toto zariadenie používajte iba na určený účel, ako ho popisuje výrobca. Neupravujte zariadenie ani nepoužívajte príslušenstvo, ktoré neodporúča výrobca.

Neinštalujte tento produkt, pokiaľ ho neviete správne nainštalovať a zmontovať. Po inštalácii tohto produktu skontrolujte, či bol správne nainštalovaný a či unesie vašu plnú hmotnosť pred začatím cvičenia.

Nepoužívajte tento produkt, ak máte viac ako 136 kg.

Majte dostatok voľného priestoru. Pri používaní zariadenia je dôležité držať deti, domáce zvieratá, nábytok a iné predmety mimo dosahu detí. Mali by ste mať k dispozícii minimálne 90 cm voľného priestoru, aby ste predišli zbytočnému fyzickému kontaktu.

Pri cvičení noste vhodné oblečenie. Oblečenie by malo byť pohodlné a ľahké a malo by umožňovať voľný pohyb. Noste pohodlnú športovú obuv vyrobenú z dobrej opory s protišmykovou podrážkou, ako napríklad bežecká alebo atletická obuv.

ŠIROKÝ PRÍŤAH - HORE

Nastavenie: Postavte sa vzpriamene, vtiahnite pupok dovnútra a uchopte širokouhlu časť tyče. Dlane by mali smerovať von. **Pohyb:** Pomaly a kontrolovane ťahajte telo nahor a pritiahnite lakte k rebrám. Hlavu držte v neutrálnej polohe s ušami nad ramenami. V hornej časti pohybu vydržte na jeden plný počet. Pomaly spustíte telo späť do východiskovej polohy.

Tip: Pre spestrenie vykonajte zhyb so zdvihnutím kolien. Pri ťahaní tela nahor ťahajte nohy a zároveň stehná držte rovnobežne s podlahou.



Zdvihnutie brady

Nastavenie: Postavte sa vzpriamene, vtiahnite pupok dovnútra a chytte sa tyče, na šírku ramien. Dlane by mali smerovať dovnútra. **Pohyb:** Pomaly a kontrolovane ťahajte telo nahor a stiahnite ramená nadol. Hlavu držte v neutrálnej polohe s ušami nad ramenami. V hornej časti pohybu vydržte na jeden plný počet. Pomaly spustíte telo späť do východiskovej polohy.



HAMMERPULL - HORE

Nastavenie: Postavte sa vzpriamene, vtiahnite pupok a uchopte širokú časť tyče. Dlane by mali smerovať k sebe.

Pohyb: Pomaly a kontrolovane ťahajte telo nahor a pritiahnite lakte k rebrám. Hlavu držte v neutrálnej polohe s ušami nad ramenami. V hornej časti pohybu vydržte na jeden plný počet. Pomaly spustíte telo späť do východiskovej polohy.

Tip: Pre variáciu vykonajte zhyby so zdvihnutím kolien. Pri ťahaní tela nahor ťahajte nohy a zároveň stehná držte rovnobežne s podlahou.



PRACOVANIE DO PLNÉHO VYŤAHOVANIA

Negatívny zhyb: Ak sa pripravujete na zhyby, začnite s negatívnym opakovaním. Použite telesnú hmotnosť a gravitáciu, ktoré vám pomôžu rýchlo posilniť a precvičiť svaly rúk, chrbta a ramien.

Pohyb: Postavte si pevnú stoličku vedľa dverí a pomocou stoličky sa postavte do správnej polohy, brada musí byť v jednej línii s tyčou. Uistite sa, že stolička je na rovnom povrchu a nehýbe sa. Položte ruky na širokouhlu časť tyče. Pomaly sa spúšťajte dole počas 5 sekúnd. Stiahnite brušné svaly, aby ste minimalizovali hojdanie.



IZOLÁCIA HORNEJ/ SPODNEJ POLOVICE

Tento pohyb preberá pohyb zhybov a rozdeľuje ho na 2 časti nazývané horná polovica a dolná polovica.

Horná polovica: Začnite s bradou nad činkou a spustíte ju do polovice. Na zaujatie východiskovej polohy môžete použiť stoličku.

Spodná polovica: V spodnej polovici sa zaveste na hrazdu a potiahnite ju do polovice hore a potom späť dole.



REGULAR PUSH - UP

Nastavenie:Ruky si dajte na šírku ramien v polohe kladiva. Vtiahnite pupok dovnútra, aby ste aktivovali stred tela, zatiaľ čo hlava, krk, boky a nohy zoradíte do priamky. Počas celého pohybu si udržiavajte pevný chrbát sťahovaním ramien dozadu a nadol. Uistite sa, že zariadenie je na protišmykovom povrchu.

Pohyb:Pomaly spúšťajte telo nadol a ohýbajte lakte, kým nevytvoria 90-stupňový uhol. V spodnej polohe vydržte na jeden počet. Vráťte sa do východiskovej polohy.



ŠIROKÝ TLAČ - HORE

Nastavenie:Ruky položte na hrazdu na šírku širšiu ako je šírka ramien. Vtiahnite pupok, aby ste aktivovali stred tela, pričom hlavu, krk, boky a nohy zarovnajte do priamky. Počas celého pohybu si udržiavajte pevný chrbát sťahovaním ramien dozadu a nadol. Uistite sa, že zariadenie je na protišmykovom povrchu. **Pohyb:**Pomaly spúšťajte telo nadol a ohýbajte lakte, kým nevytvoria 90-stupňový uhol. V spodnej polohe vydržte na jeden počet. Vráťte sa do východiskovej polohy.



ZATVORIŠT TLAČIŤ NAHOR

Nastavenie:Ruky si položte priamo pod ramená na stred tyče. Vtiahnite pupok dovnútra, aby ste aktivovali stred tela, pričom hlavu, krk, boky a nohy zarovnajte do priamky. Počas celého pohybu si udržiavajte pevný chrbát sťahovaním ramien dozadu a nadol. Uistite sa, že zariadenie je na protišmykovom povrchu. **Pohyb:**Pomaly spúšťajte telo nadol a ohýbajte lakte, kým nevytvoria 90-stupňový uhol. V spodnej polohe vydržte na jeden počet. Vráťte sa do východiskovej polohy.



DIP

Nastavenie:Ak máte problém s vykonaním kliku zblízka, vykonajte poklesy. Začnite v sede s rukami na ohnutej časti tyče. Uistite sa, že zariadenie je na protišmykovom povrchu.

Pohyb:Zdvihnite telo zo zeme a preneste váhu dozadu tak, aby ste mali boky medzi rukami. Pomaly sa spustíte dole – lakte držte čo najužšie – potom sa zatlačte nahor a vykonajte tricepsový pokles.



ÚPLNE SEDENIE

Nastavenie:Umiestnite multifunkčnú posilňovňu pozdĺž spodnej časti dverí a potiahnite ju dozadu tak, aby penové vankúše tlačili na opačnú stranu dverí. Lahnite si na chrbát a nohy si zasuňte pod priečku, kolená by mali byť ohnuté v 90-stupňovom uhle. Ruky držte za hlavou, končeky prstov pri ušiach a lakte otvorené. **Pohyb:**Aktivujte brušné svaly a vykonajte kompletný brušný ľah. Kontrolovane spustite chrbát do východiskovej polohy. Počítajte dve sekundy hore a dve sekundy dole.



ŠIKMÝ SED - NAHOR

Nastavenie:Umiestnite multifunkčnú posilňovňu pozdĺž spodnej časti dverí a potiahnite ju dozadu tak, aby penové vankúše tlačili na opačnú stranu dverí. Držte ruky za hlavou, končeky prstov pri ušiach, lakte otvorené. Lahnite si na chrbát a nohy si zaprite pod priečku, kolená by mali byť ohnuté v 90-stupňovom uhle. **Pohyb:**Zapnite brušné svaly a pri posadení otočte trup tak, aby ste jeden lakeť pritiahli k opačnému kolenu. Kontrolovane sa spustite do východiskovej polohy. Opakujte na druhej strane. Počítajte dve sekundy hore a dve sekundy dole.



SED S ROVNÝMI NOHAMAMI - HORE

NASTAVENIE:Umiestnite multifunkčnú posilňovňu pozdĺž spodnej časti dverí a potiahnite ju dozadu tak, aby penové vankúše tlačili na opačnú stranu dverí. Držte ruky za hlavou, končeky prstov pri ušiach a lakte otvorené. Lahnite si na chrbát a chodidlá si zakliňte pod priečku, pričom nohy držte vystreté.

Pohyb:Aktivujte brušné svaly a vykonajte kompletný brušný ľah. Kontrolovane sa spustite do východiskovej polohy. Pritlačte pupok k podlahe a držte chrbát úplne rovný. Počítajte dve sekundy hore a dve sekundy dole.

Tip:Pokročilý pohyb. Skúšajte to iba v prípade, že dokážete vykonávať pravidelné sedy-ľahy bez bolesti v dolnej časti chrbta.



1 0 - DRUHÝ ZATAH - SPÄTNÝ BLASTER

Toto je skvelý tréning, ktorý vám pomôže rozšíriť ramená a zúžiť pás. Cieľom je vykonať zhyby so širokým úchopom za 10 sekúnd: 5 sekúnd hore a 5 sekúnd dole. Ide o pomalé kontrolované pohyby a kvalitnú techniku. Nejde o kvantitu.

MULIT - GYM PRO WORKOUT CHECKLIST

HLAVICA: Neutrálna poloha – uši drzte v jednej línii s ramenami a chrbticou. **SPÄŤ:**

Rovné, v línii s krkom a bokmi **JADRO:** Stiahnite brušné svaly – pritiahnite pupok k

chrbtici **NOHY:** Podľa potreby pokrčte nohy **TEMPO:** 5 sekúnd hore a 5 sekúnd dole

DÝCHANIE: Vydýchajte pri stúpaní, nadýchajte sa pri klesaní

VYSKÚŠAJTE SI 1 - SETMAX

Krok 1 Pomocou posilňovacej veže Multi-Gym Pro vykonajte čo najviac 10-sekundových zhybov so širokým úchopom, pričom dodržiavajte správnu techniku a bez zastavenia. Dýchanie a technika sú kľúčové – nadýchajte sa nosom a vydýchajte ústami, pričom predstierajte, že ťahujete lopatky k sebe, akoby ste v nich držali tenisovú loptičku. Pamätajte si 5 sekúnd hore a 5 sekúnd dole. Toto číslo predstavuje váš maximálny počet zhybov na 1 sériu.

Krok 2 Majte na pamäti, že ide o náročný cvik a váš maximálny počet zhybov v jednej sérii môže pozostávať iba z 1 alebo 2 zhybov. Keď určíte svoj maximálny počet zhybov v jednej sérii, vynásobte toto číslo dvoma. Toto je počet negatívnych modifikácií, ktoré vykonáte. Napríklad, ak je váš maximálny počet 2, vykonajte 4 negatívne zhyby. Pozrite si tabuľku nižšie.

Krok 3 Každý tréningový deň začnete s 10-sekundovými zhybmi v 1 sérii maximum a potom prejdete na negatívnu modifikáciu (x2). V 2. týždni absolvujete 2 série z každého cviku a v 3. týždni 3 série. Medzi sériami si nezapíšte oddychnúť aspoň 1 minútu. Riadte sa nižšie uvedeným 21-dňovým tréningovým sprievodcom.

POČET OPAKOVANÍ NA SÉRIU:

1. Nastavte Max na 10-sekundové zhyby	Negatíva
0	1
1	2
2	4
3	6
5	10
10	20

TRÉNINGOVÝ TABUĽ

DEŇ 1	2. DEŇ	3. DEŇ	DEŇ 4	DEŇ 5	DEŇ 6	DEŇ 7
TEST 1 SADA MAX Negatívna modifikácia (2x 1 sada max.)	VYPNUTE	1 SÉRIA 10-SEKUNDOVÝCH ZHOTOV Negatívna modifikácia (x2)	VYPNUTE	1 SÉRIA 10-SEKUNDOVÝCH ZHOTOV Negatívna modifikácia (x2)	VYPNUTE	1 SÉRIA 10-SEKUNDOVÝCH ZHOTOV 1 Sada negatívnych modifikácií (x2)
DEŇ 8	DEŇ 9	DEŇ 10	DEŇ 11	DEŇ 12	DEŇ 13	DEŇ 14
VYPNUTE	2 SÉRIE 10-SEKUNDOVÝCH ZHOTOV 2 sady negatívov (x2)	VYPNUTE	2 SÉRIE 10-SEKUNDOVÝCH ZHOTOV 2 sady negatívov (x2)	VYPNUTE	2 SÉRIE 10-SEKUNDOVÝCH ZHOTOV 2 sady negatívov (x2)	VYPNUTE
DEŇ 15	DEŇ 16	DEŇ 17	DEŇ 18	DEŇ 19	DEŇ 20	DEŇ 21
3 SÉRIE 10-SEKUNDOVÝCH ZHOTOV 3 sady negatívov (x2)	VYPNUTE	3 SÉRIE 10-SEKUNDOVÝCH ZHOTOV 3 sady negatívov (x2)	VYPNUTE	3 SÉRIE 10-SEKUNDOVÝCH ZHOTOV 3 sady negatívov (x2)	VYPNUTE	ZNOVU SI VYSKÚŠAJTE MAXIMUM 1 SÉRIE 3 sady negatívov (x2)

SUPERSET BACKBLASTER

Najťažšou časťou opakovania zhybov je začiatok „ťahu“ a vrchol „ťahu“ (dostať bradu nad činku). Toto cvičenie rozdeľuje pohyb zhybov na 2 cviky nazývané spodná polovica a horná polovica. V spodnej polovici sa zaveste na hrazdu a ťahajte do polovice hore a potom späť dole. V hornej polovici začnete s bradou nad činkou a spustíte ju do polovice dole. Na začiatočnú polohu môžete použiť stoličku (popis modifikácie zhybov nájdete na strane 2). **Medzi sériami nezabudnite odpočívať 1 minútu.**

Toto cvičenie vykonávajte 2-3 krát týždenne s 24-hodinovou prestávkou medzi tréningami.

HORNÁ POLOVICA

ŠTART



DOKONČIŤ



DOLO

ŠTART



POLOVICA

DOKONČIŤ



Začiatočník:

HORNÁ POLOVICA - 2 série po 4 až 6 opakovaní
SPODNÁ POLOVICA - 2 sady po 4 do 6 opakovaní

Stredne pokročilý:

HORNÁ POLOVICA - 3 série po 6 až 8 opakovaní
SPODNÝ POLOVIČNÝ ČAS - 3 série po 6 až 8 opakovaní

Pokročilý:

HORNÁ POLOVICA - 3 série po 8 až 12 opakovaní
SPODNÝ POLOVIČNÝ ČAS - 3 série po 8 až

OBVOD RÝCHLEHO ŠTARTU

Kruhové cvičenia sú intenzívne a to z dobrého dôvodu. Zvyšujú srdcovú frekvenciu, aby podporili všetky zapojené svaly. To pomáha spaľiť viac kalórií počas a po tréningu. Navyše, vyššia intenzita núti vaše telo dosiahnuť rýchlejšie výsledky.

Na začiatok si určte počet opakovaní, ktoré chcete dosiahnuť pre každý odporúčaný pohyb. Ako pomôcku použite tabuľku nižšie. Vykonajte každé cvičenie podľa odporúčaní v postupnosti (sledujte šípky). Po každom cvičení odpočívajte 30 - 60 sekúnd.

Napríklad, ak ste na stredne pokročilej úrovni a chcete začať s okruhom A, vykonáte 10 zhybov so širokými kladkami, odpočívate 30 - 60 sekúnd a potom vykonáte 10 klikov so širokými kladkami, odpočívate 30 - 60 sekúnd a zakončíte brušákmi. Týmto sa dokončí 1 okruh s rýchlym štartom. Tento okruh môžete opakovať (alebo striedať s B a C) 1 - 3-krát v závislosti od vašej úrovne fyzickej zdatnosti. Cvičenie vykonávajte 2 - 3-krát týždenne s 24 hodinami odpočinku medzi tréningami.

ŠIROKÝ PRÍŤAH - HORE



ŠIROKÝ TLAČ - HORE



ÚPLNE SEDENIE



Obvod A

Široké zhyby (CHRBÁT)
Široké kliky (HRUDNÍK)
Úplné sedy-lahy (CORE)

Obvod B

Zhyby s kladivom (CHRBÁT)
Bežné kliky (HRUDNÍK)
Šikmé sed-lahy (CORE)

Obvod C

Zhyby (CHRBÁT)
Ponor (HRUDNÍK)
Sed-lah s vystretými nohami (CORE)

Ciele opakovania

Začiatočník: 4 - 8 opakovaní na sériu
Mierne pokročilý: 8 - 12 opakovaní na sériu
Pokročilý: 12 - 18 opakovaní na sériu

* Zobrazený obvod A

Po každom pohybe odpočívajte 1 minútu. Opakujte okruh 1-3 krát.

TRI - SADY SUPERMAX

Ide o intenzívny tréning, ktorý vás v krátkom čase dostane na hranicu vašich možností. Urobte maximálny počet klikov, hneď potom maximálny počet zhybov a potom urobte toľko brušákov, koľko dokážete zvládnuť za jednu minútu. Toto je jedna superséria. Prejdite okamžite z jedného cviku na druhý bez prestávky medzi cvikmi alebo sériami. Pokračujte tri supersérie. Zaznamenávajte si počet opakovaní, ktoré ste vykonali pre každý cvik v každej sérii.

Čas: 3 minúty



Pre každú sériu vykonajte pohyby tlačenia, ťahania a sedenia uvedené nižšie:

SADY ŤAHANIE	TAM	SIT
1 Široký	Široký	Plný
2 Kladivo	Pravidelné	Šikmé
3 Reverzný smer	Zatvoriť	Rovná noha

Sledujte si, koľko bodov získate zakaždým, keď dokončíte 3-Set Supermax, aby ste mohli sledovať svoj pokrok. Spočítajte počet opakovaní, ktoré dokončíte v troch sériách, a priradte si body na základe tabuľky nižšie. Na spočítanie bodov použijete tento cvičebný list.

	SEM	TAM	SIT
SADA 1			
SADA 2			
SADA 3			
CELKOVÝ POČET OPAKOVÁNÍ			
CELKOVÝ POČET BODOV	CELKOM x3 =	CELKOM x2 =	CELKOM x1 =

⚠ WARNING

Tréning na fitness môže viesť k vážnemu zraneniu osôb alebo smrti, ak sa nevykonáva bezpečne a správne. Riziko vážneho zranenia alebo smrti sa dá znížiť, ak sa pri používaní tohto zariadenia dodržiavajú bezpečné techniky a rozum. Nemali by ste cvičiť bez predchádzajúcej konzultácie s lekárom a nikdy by ste to nemali robiť bez riadneho poučenia alebo dohľadu. Pred cvičením s týmto zariadením skontrolujte, či nie sú opotrebované alebo poškodené jeho časti. Ak zistíte opotrebovanie alebo poškodenie, prestaňte zariadenie používať, kým sa opotrebovanie alebo poškodenie neodstráni alebo kým sa zariadenie nevymení. Nepoužívajte toto zariadenie, ak vážíte viac ako 136 kg. Ak tento produkt používate v spojení s iným zariadením, prečítajte si a dodržiavajte všetky pokyny výrobcu pre toto zariadenie. Ak nie sú k dispozícii, kontaktujte výrobcu a požiadajte o správne pokyny.

HARBINGER PYRAMID

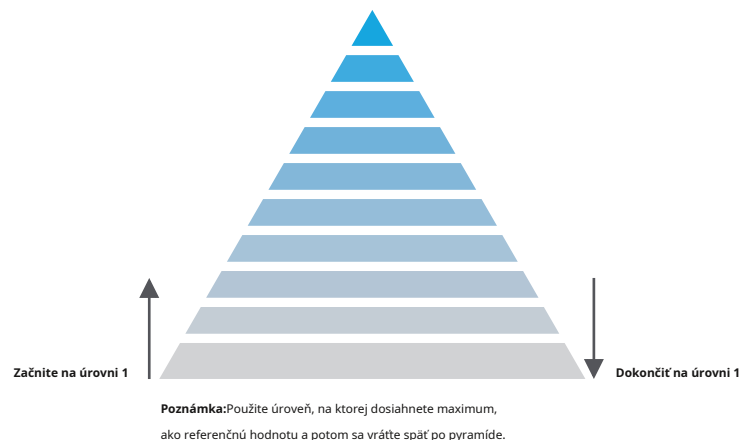
Maximálne využitie zhybov, klikov a sed-fahov je kľúčom k dosiahnutiu vrcholu z pevného základu fitness. Táto pyramída vám umožní prepracovať každú časť tela na maximum. Na každý 1 zhyb by ste mali vykonať 2 kliky a 3 brušáky.

Sada 1: Vykonajte 1 zhyb, 2 kliky a 3 brušáky-fahy a potom si oddýchnite 30-60 sekúnd.

Sada 2: Urobte 2 zhyby, 4 kliky a 6 sed-fahov a potom si oddýchnite.

Pokračujte po pyramíde hore a zvyšujte počet opakovaní po každej sérii, kým nedosiahnete maximálnu úroveň, potom začnite späť po pyramíde dole a znižujte počet opakovaní na sériu, kým sa nevrátite na spodok. Počas týchto sérií používajte variácie zhybov, klikov a sedov-fahov.

Ak dokončíte celú pyramídu, mali by ste vykonať 110 zhybov, 220 klikov a 330 sed-fahov.



ŤAHANIE / TLAČENIE / SEDENIE

ÚROVEŇ 10 - 10 zhybov, 20 klikov, 30 sed-fahov
 ÚROVEŇ 9 - 9 zhybov, 18 klikov, 27 sed-fahov
 ÚROVEŇ 8 - 8 zhybov, 16 klikov, 24 sed-fahov
 ÚROVEŇ 7 - 7 zhybov, 14 klikov, 21 sed-fahov
 ÚROVEŇ 6 - 6 zhybov, 12 klikov, 18 sed-fahov
 ÚROVEŇ 5 - 5 zhybov, 10 klikov, 15 sed-fahov
 ÚROVEŇ 4 - 4 zhyby, 8 klikov, 12 sed-fahov
 ÚROVEŇ 3 - 3 zhyby, 6 klikov, 9 sed-fahov
 ÚROVEŇ 2 - 2 zhyby, 4 kliky, 6 sed-fahov
 ÚROVEŇ 1 - 1 zhyb, 2 kliky, 3 brušáky

PRÍKLAD: Ak dokážete urobiť iba 6 zhybov (úroveň 6) a viac nezvládnete, vráťte sa späť po pyramíde a začnite na úrovni 6. Pomocou zoznamu vľavo určte počet zhybov ťahu, tlaku a sedu pre každú úroveň.

SILA 10-MINÚTOVÉHO CVIČENIA

Vyberte si počet zhybov, ktoré môžete robiť každé 2 minúty počas 10 minút (spolu 5 sérií). Pamätajte, že tento počet zhybov budete robiť 5-krát za 10 minút. Vynásobte počet zhybov číslom 2, aby ste získali počet klikov, ktoré vykonáte v sérii. Vynásobte číslom 3, aby ste získali počet sed-fahov, ktoré vykonáte v sérii. Na každý 1 zhyb, ktorý vykonáte, by ste mali urobiť 2 kliky a 3 sed-fahy. Vykonajte jednu sériu zhybov, jednu sériu klikov a jednu sériu sed-fahov každé 2 minúty počas 10 minút. Ak dokončíte opakovania pred uplynutím času, odpočívajte si. Za 10 minút budete mať hotových 5 sérií z každého cviku: kliky, zhyby a sed-fahy.

Čas: 10 minút



POWER 10 - MINÚTOVÝ CVIČEBNÝ PRÍRUČKA

ZŤAHY	(ZHRŇANIE JE POŽIADANÉ) _____	(ZHRŇANIE JE POŽIADANÉ) _____	(ZHRŇANIE JE POŽIADANÉ) _____	(ZHRŇANIE JE POŽIADANÉ) _____	(ZHRŇANIE JE POŽIADANÉ) _____
KLIKY	(VAŠE ČÍSLO X2) _____	(VAŠE ČÍSLO X2) _____	(VAŠE ČÍSLO X2) _____	(VAŠE ČÍSLO X2) _____	(VAŠE ČÍSLO X2) _____
Sedy-fahy	(VAŠE ČÍSLO X3) _____	(VAŠE ČÍSLO X3) _____	(VAŠE ČÍSLO X3) _____	(VAŠE ČÍSLO X3) _____	(VAŠE ČÍSLO X3) _____