

SKLZ



POWER



FLEXIBILITY

PRO BANDS

TRÉNINGOVÝ SPRIEVODCA

FITPLUS

Ďakujeme, že ste si vybrali SKLZ Pro Bands. Sme odhodlaní poskytovať vám tie najlepšie nástroje a pokyny, ktoré vám pomôžu uvoľniť váš atletický potenciál. Ak ešte niečo môžeme urobiť, aby sme vám pomohli optimalizovať váš tréning, neváhajte a pošlite nám e-mail (customerservice@sklz.com) alebo nám zavolajte (1-877-225-7275).

PREDTÝM AKO ZAČNETE:

- »Pred použitím si pozorne prečítajte všetky pokyny na nastavenie a používanie. Ak nastavenie a/alebo pokyny nie sú dodržané správne, môže to mať za následok zranenie alebo poškodenie produktu.
- »Odporúča sa pre športovcov starších ako 14 rokov. Športovci mladší ako 18 rokov by mali používať iba menej ako prísny dozor dospelých osoby.
- »Pred začatím tohto alebo akéhokoľvek typu tréningového programu sa určite poraďte so svojim lekárom.

POZOR:

- »Toto tréningové zariadenie nie je hračka. Aby sa predišlo zamotaniu kábla, zaistíte všetky deti mladšie ako 3 roky z 12 sú pod prísny dohľad dospelých. Uchovávajte mimo dosahu detí mladších ako 12 rokov.
- »Nikdy nezarovnáajte natiahnuté káble s tvárou alebo inými citlivými časťami tela.
- »Pravidelne kontrolujte opotrebovanie. Prestaňte používať Pro Bands, ak sa niektorá ich časť pokazí. Ak tak neurobíte, môže mat za následok zranenie.
- »Uchovávajte mimo dosahu ohňa a zdrojov tepla.

LATEXOVÉ VAROVANIE:

Náramky Pro Bands sú vyrobené z prírodného kaučukového latexu, ktorý môže u niektorých ľudí spôsobiť alergické reakcie, ktoré môžu byť bez dozoru život ohrožujúce. Núdzová lekárska pomoc je potrebná pri prvom príznaku an Alergická reakcia.

BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE:

Vždy skontrolujte výrobok pred a po každom použití. Ak nájdete akúkoľvek chybu alebo chybu, nepoužívajte Pro Bands a kontaktujte zákaznícky servis SKLZ e-mailom (customerservice@sklz.com) alebo zavolajte (1-877-225-7275).

OPAKOVANIA A SADA: VŠEOBECNÉ POKYNY

Opakovania a série sú spôsob, ako sledovať pokrok v tréningu. Toto je všeobecný návod. Programy sa budú líšiť v závislosti od vašich špecifických potrieb, cieľov, mimosezónneho alebo sezónneho obdobia, skúseností atď.

AKO VŠEOBECNÉ POKYNY ZAČAŤ:

- »8-10 opakovaní pre 2-3 série pri silovom tréningu (stredná až ťažká váha so zameraním na správnu formu a kontrolu).
- »12-15 opakovaní pre 1-2 série pri vykonávaní predrehabilitačnej alebo základnej prípravy (bedrá, jadro, ramená) cvičenia (ľahká váha s dôrazom na správny pohybový vzorec a stabilitu).

SPRÁVNNA FORMA

Keď skúšate pohyby prvýkrát, použite ľahšiu váhu alebo vykonajte menej opakovaní s cieľom, aby ste mohli vykonávať všetky pohyby so správnou formou a technikou. Nepretláčajte ani neignorujte bolesti a bolesti pri vykonávaní akéhokoľvek pohybu.



ĽAHKÝ



STREDNÝ



ŤAŽKÝ



EXTRA ŤAŽKÝ

Predáva sa jednotlivo



Prítahy v predklone

KROKY:

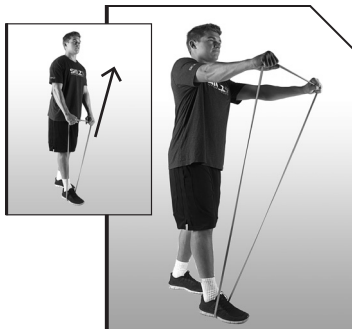
- 1-Obtočte Pro Band okolo oboch chodidiel, kým sa napätie je pre vás náročné a držte pás oboma rukami. Stoj, ohnutý v páse.
- 2-Posuňte lopatky smerom k chrbtici a držte pás k telu pritlačením laktov k stropu.
- 3-Vrátte sa do východiskovej polohy a opakujte pre predpísaný počet opakovaní.



BICEPOVÉ ZDVIHY STOJACE

KROKY:

- 1-Postavte sa na Pro Band oboma nohami, kým sa napätie je pre vás náročné a držte pás oboma rukami, pričom ruky držte rovno a dlane smerujú dopredu.
- 2-Lakte držte po stranách a otočte pás ramená a potom späť do východiskovej polohy.
- 3-Pokračujte do konca setu.

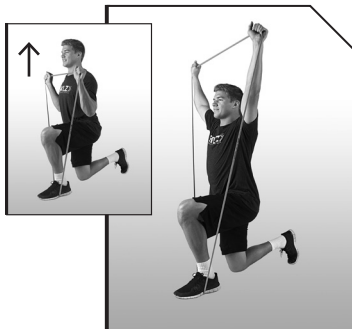


PREDPAŽOVANIE V STOJI

ROZDELENÝ POSTOJ

KROKY:

- 1-Postavte sa do rozdeleného postoja s Pro Bandom pod ním vaša predná noha.
- 2-Držte druhý koniec pásky nadhmatom uchopte s rukami položenými pred vami.
- 3-S miernym pokrčením v laktóch zdvihnite pás smerom k stropu, kým vaše ruky nebudú rovnobežné s podlahou.
- 4-Vráťte sa do stojacej polohy a pokračujte ďalej zvyšok súpravy.

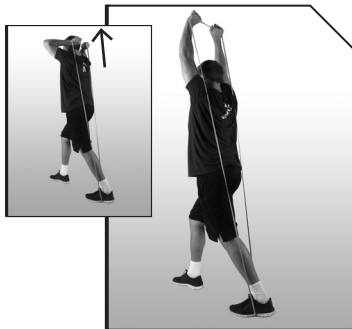


TLAKY NAD HLAVU

VO VÝPADE POKRČMO

KROKY:

- 1-S jedným kolenom na mäkkej podložke a opačnou nohou naplocho na zem pred seba, umiestnite Pro Band pod prednú nohu a držte si pás na ramenách s dlaňami smerujúcimi dopredu.
- 2-Udržujte svoje nohy a trup stabilné a stlačte Pro Pásmo nad hlavou.
- 3-Znížte váhu až k ramenu. 4-Stlačte ho späť.
- 5-Pokračujte v dokončení zvyšku sady.



TRICEPSOVÉ TLAKY ZA HLAVOU ROZŠÍRENIE

KROKY:

- 1-Postavte sa do vysokého rozdvojeného postoja s mierne kolenami ohnutý a mierne predklonený trup s Pro Bandom pod zadnou nohou. Držte druhý koniec pásky nad hlavou s ohnutými laktami.
- 2-Vytiahnite oba lakty, aby ste pás vytiahli priamo dovnútra pred tvou hlavou.
- 3-Ohnite lakty, aby ste sa vrátili do východiskovej polohy.
- 4-Pokračujte do konca setu.



UPAŽOVANIE JEDNORUČ V STOJI

JEDNA RUKA

KROKY:

- 1-Postavte sa s nohami na šírku ramien, postavte sa na Pro Band a uchopte druhý koniec jednou rukou.
- 2-Nepracujúcu ruku držte vedľa seba.
- 3-S miernym ohnutím v lakti zdvihnite váhu kým nebude vaša ruka rovnobežná s podlahou.
- 4-Znížte Pro Band späť na začiatok pozíciu.
- 5-Pokračujte do konca setu.



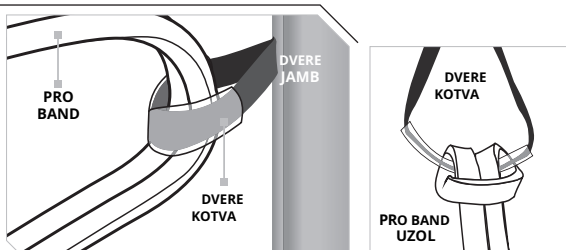
PRÍŤAHY K BRADE

KROKY:

- 1-Položte Pro Band na zem, krok na pásku a postavte sa na šírku ramien.
- 2-Prekrížte druhý koniec pásky a držte to s nadhmatom s rukami položenými pred vami.
- 3-Potiahnite pás smerom k stropu laktami, až kým nebudú ruky na úrovni hrudníka.
- 4-Vrátte sa do stojacej polohy a pokračujte po zvyšok setu.

H
W

S



KROKY:

- 1-Vyberte si pevné dveria s tromi pántmi, ktoré sa zamykajú.
- 2-Vždy smerujte k tej strane dverí, ktoré sa otvárajú smerom od vás.
- 3-Kým sú dveria otvorené, zasuňte kotviaci pás dverok cez odkrytý priestor tesne nad jedným z nich pántov, pretlačením konca so šitou zarážkou na druhú stranu, aby sa uvoľnila druhá strana dverí. Plastový chránič by mal byť na tej strane dverí, na ktorých ste.
- 4-Zatvorte a **ZAMKNITE DVERE** (ak je to možné). **IDE O TO ABY STE MALI ISTOTU, ŽE NIK NEOTVORÍ DVERE POČAS VÁŠHO CVIČENIA**
- 5-Otestujte pripevnenie dverí veľmi silným ťahom pomocou vašej telesnej hmotnosti, aby ste sa uistili, že sú **PEVNE zavreté** a či je pripevnenie bezpečné. Pri ťahaní by sa nemal vôbec hýbať.
- 6-Prevlečte alebo zauzlite pásy Pro Band cez slučku a ste pripravení začať cvičiť.

Poznámka: Uistite sa, že keď cvičíte s nastavcom na dvere, Pro Bands zapadajú do ochranného plastového puzdra, NIE priamo gumu. Ochranné puzdro zabraňuje odieraniu pásov Pro Band aby sa predišlo predčasnému opotrebovaniu.

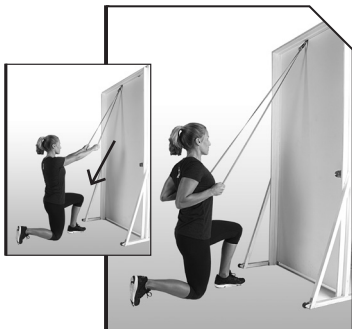
* Kotva na dvere sa predáva samostatne



Rozpažovanie

KROKY:

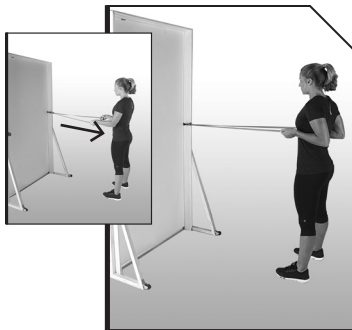
- 1-Prevlečte Pro Band cez ukotvenie dverí.
- 2-Postavte sa čelom k vysokému kotviacemu bodu s nohy v rozdelenom postoji a kolená mierne pokrčené. Držte konce pásu v každej ruke s laktami ohnutými tesne nad výškou hrudníka.
- 3-Udržiavanie mierneho ohybu v laktách stlačte ruky spolu v oblúku smerom k podlahe. Vráťte ruky do východiskovej polohy.
- 4-Pokračujte do konca setu.



Príťahy vo výpade

KROKY:

- 1-Pripevnite Pro Band ku kotve dverí vo výške bod. S jedným kolonom na mäkkej podložke alebo podložke a opačnou nohou na zemi pred vami, držte Pro Band s rukami natiahnutými dopredu a hore.
- 2-Udržujte stabilný trup, hrudník a rameno lopatky dozadu a dole, potiahnite ruky nadol tak, aby boli vaše ruky na úrovni ramien.
- 3-Nechajte ruky, aby sa pomaly narovnali nad hlavou.
- 4-Pokračujte do konca setu.



HORIZONTÁLNE PRÍŤAHY STOJACE

KROKY:

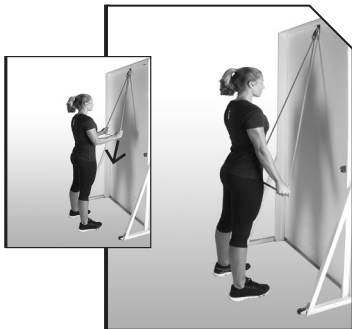
- 1-Pripojte Pro Band k horizontálnemu kotviacemu bodu na úrovni trupu. Postavte sa čelom ku kotve dverí, uchopte Pro Band oboma rukami a postavte sa s mierne pokrčenými kolenami, na šírku ramien.
- 2-Posuňte lopatky smerom k chrbtici a potom pritiahnite pás k telu tak, že lakte posuniete za seba.
- 3-Vrátte sa do východiskovej polohy a opakujte pre predpísaný počet opakovaní.



TLAKY NA Hrudník STRIEDAVÝ ROZDELENÝ POSTOJ

KROKY:

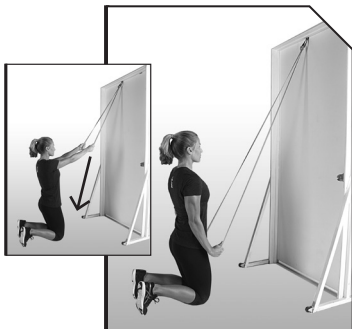
- 1-Prevlečte Pro Band cez ukotvenie dverí.
- 2-Postavte sa čelom k vysokému kotviacemu bodu s nohy v rozdelenom postoji a kolená mierne pokrčené. Držte konce pásu v každej ruke s laktami ohnutými tesne nad výškou hrudníka.
- 3-Zatlačte ruky rovno pred hrudník.
- 4-Ohnite lakte, aby ste sa vrátili na začiatok pozíciu.
- 5-Pokračujte do konca setu.



Tricepové stláčanie STOJACE

KROKY:

- 1-Pripevnite Pro Band ku kotve dverí vo výške bod. Postavte sa s nohami na šírku ramien a kolenami mierne pokrčenými smerom ku kotve, pričom držte Pro Band s rukami ohnutými na deväťdesiat stupňov pred vami.
- 2-Udržujte stabilný trup, hrudník hore a ruky rovno, zatlačte pás smerom k zemi.
- 3-Vráťte sa do východiskovej polohy.
- 4-Pokračujte do konca setu.



PRIPAŽOVANIE ZHORA KOLENÁ, ROVNÁ RUKA

KROKY:

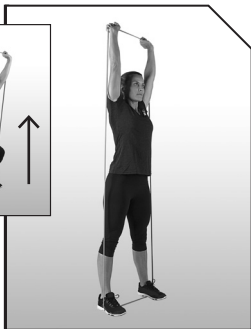
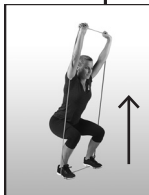
- 1-Pripevnite Pro Band ku kotve dverí vo výške bod. Klaknite si čelom ku kotve, držte pás s rukami natiahnutými vpredu a nad alebo na úrovni hlavy.
- 2-Udržujte stabilný trup, hrudník hore a ruky rovno, zatlačte ruky smerom k zemi.
- 3-Vráťte sa do východiskovej polohy.
- 4-Pokračujte do konca setu.



PREDNÝ DREP

KROKY:

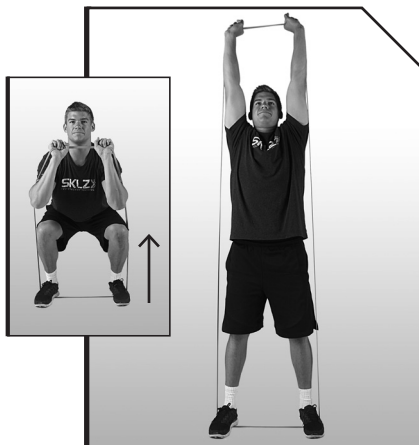
- 1-Položte Pro Band na zem, stúpnite na kábel a postavte sa na šírku ramien.
- 2-Umiestnite pás na zopnuté ruky tak, aby vaše ruky sú v jednej línii s laktami a nachádzajú sa vedľa trupu.
- 3-Držte kĺby namierené hore, sadnite si a dole s rovným chrbtom.
- 4-Vráťte sa do stojacej polohy a pokračujte ďalej zvyšok súpravy.



DREP VZPAŽMO

KROKY:

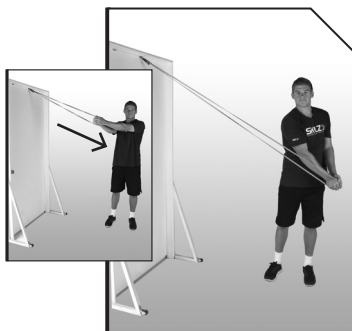
- 1-Položte Pro Band na zem, stúpnite na pásku a postavte sa na šírku ramien.
- 2-Uchopte druhý koniec Pro Bandu oboma ruky natiahnite nad hlavu a trochu viac ako na šírku ramien.
- 3-Ruky majte vystreté nad hlavou a posaďte sa a dole s rovným chrbtom.
- 4-Vráťte sa do stojacej polohy a pokračujte ďalej zvyšok súpravy.



DREP A TLAK NAD HLAVU

KROKY:

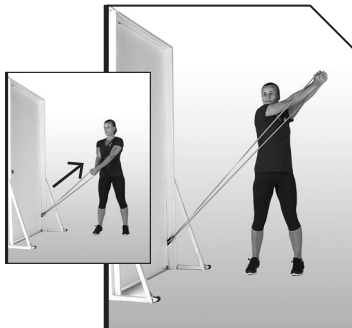
- 1-Položte Pro Band na zem, krok na pásku a postavte sa na šírku ramien.
- 2-Uchopte druhý koniec Pro Bandu obe ruky tak, aby boli vaše ruky priamo nad laktami a blízko trupu s dlaniami smerujúcimi od vás.
- 3-Držte kĺby nahor a posaďte sa a dole s rovným chrbtom.
- 4-Stlačte cez zem prinášať svoje telo do stojacej polohy a zatlačte ruky do vzduchu a úplne ich rozťahnite.
- 5-Pokračujte do konca setu.



ROTÁCIA TRUPU NADOL

KROKY:

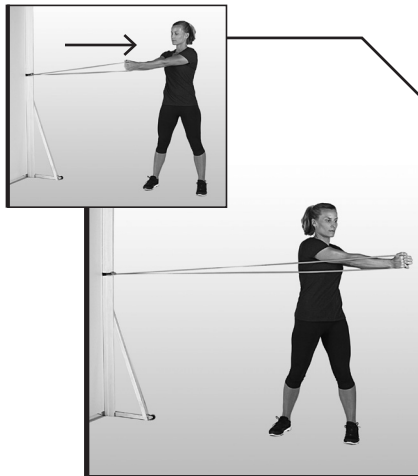
- 1-Pripojte Pro Band k vysokému kotviacemu bodu. Počkat' Pro Band oboma rukami, postavte sa bokom k kotviacemu bodu a chodidlá o niečo širšie ako na šírku ramien.
- 2-Otočte boky, ramená a ruky smerom k kotviaci bod.
- 3-Jedným súvislým pohybom sa otočte smerom od kotva držiac ruky rovno.
- 4-Obráťte pohyb, aby ste sa vrátili na začiatok pozíciu.
- 5-Pred opakovaním dokončite sadu na jednej strane opačnej strane.



ROTÁCIA TRUPU NAHOR

KROKY:

- 1-Nízko pripevnite pás Pro Band ku kotve dverí bod.
- 2-Postavte sa bokom k dverám a chytte Pro Páska oboma rukami.
- 3-Jedným súvislým pohybom sa otočte smerom od kotva držiac ruky rovno.
- 4-Obráťte pohyb, aby ste sa vrátili na začiatok pozíciu.
- 5-Pred opakovaním dokončite sadu na jednej strane opačnej strane.



ROTÁCIA TRUPU HORIZONTÁLNE

STOJACE

KROKY:

- 1-Pripojte Pro Band k vodorovnej kotve bod na úrovni trupu. Držte náramok Pro Band oboma rukami, postavte sa bokom k kotviacemu bodu a chodidlá o niečo širšie ako na šírku ramien.
- 2-Otočte boky, ramená a ruky smerom ku kotviacemu bodu.
- 3-Jedným súvislým pohybom sa otočte preč z kotvy držať ruky rovno.
- 4-Obráťte pohyb, aby ste sa vrátili na východisková pozícia.
- 5-Preďtým dokončíte sadu na jednej strane opakovanie na opačnej strane.

SKLZ ponúka na tento produkt obmedzenú 1-ročnú záruku, úplné podrobnosti o záruke a registráciu produktu nájdete na stránke SKLZ.com.

NAVŠTÍVIŤ SKLZ.COM PRE INŠTRUKČNÉ VIDEO A OBSAH



Školiace videá a články SKLZ.com
facebook.com/SKLZ
twitter.com/SKLZ

2081 Faraday Ave Carlsbad, CA 92008 | 877 225 7275 | SKLZ.com

Vyrobené v Thajsku