



ZÁVĚSNÝ POSILOVACÍ SYSTEM – ZPS



OBSAH:

1) DÍLY	3
2) BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	4
3) ZPŮSOB POUŽITÍ	5
3a) KOTVENÍ.....	5
3b) NASTAVENÍ DÉLKY HLAVNÍCH POPRUHŮ	6
3c) NOŽNÍ TŘMENY	7
4) JAK SPRÁVNĚ CVIČIT SE ZÁVĚSNÝM POSILOVACÍM SYSTÉMEM (ZPS)	8
5) ZÁRUČNÍ PODMÍNKY A REKLAMACE	10
5a) VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ A VYMEZENÍ POJMŮ	10
5b) ZÁRUČNÍ PODMÍNKY	10
5c) REKLAMAČNÍ ŘÁD.....	11

1) DÍLY



2) BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před cvičením se vždy poradte se svým lékařem.

Doporučujeme cvičit pod dohledem odborníka (osobního trenéra).

Než zahájíte cvičení, zkontrolujte vždy zařízení a ujistěte se, že je nepoškozené a v pořádku.

Závěsný posilovací systém používejte pouze na místě, kde je protiskluzový povrch popsán v návodu.

K ukotvení závěsného posilovacího systému používejte pouze vhodné konstrukce a zařízení k tomu vhodné a určené, tak jak je to v popisu tohoto návodu.

Uživatel je zodpovědný za jakékoliv škody na majetku či zdraví způsobené používáním tohoto výrobku.

3) ZPŮSOB POUŽITÍ

Závěsný posilovací systém (dále jen „ZPS“) lze používat ve vnitřních prostorách i venku, v obou případech na místech s protiskluzovým povrchem. Abyste využili potenciál cvičení s ZPS, budete potřebovat volný prostor o minimálních rozměrech přibližně 2,5 m x 1,9 m (8 ft x 6 ft).

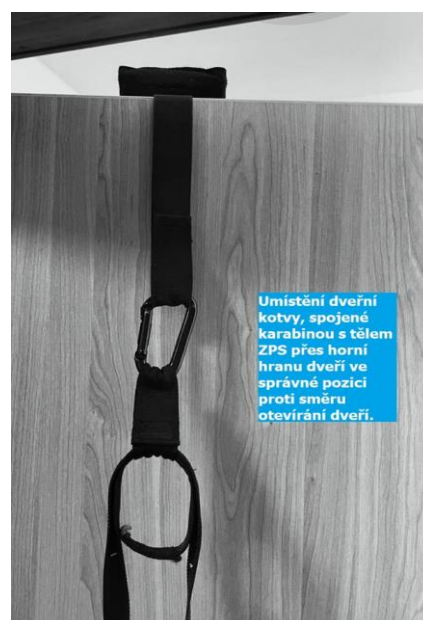
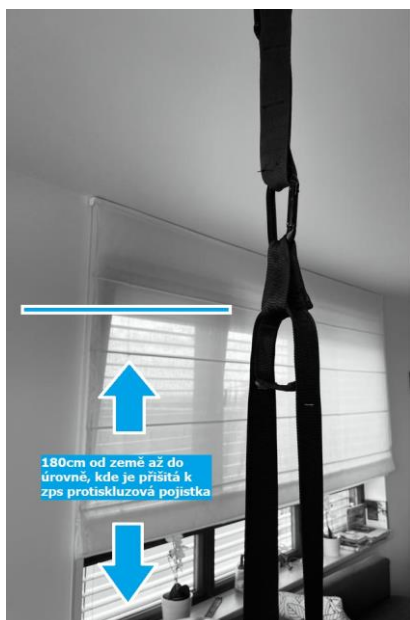
3a) KOTVENÍ

ZPS lze ukotvit ukotvovacím popruhem nebo dveřní kotvou. Zařízení je nutné ukotvit pouze ke konstrukcím, které unesou vaši tělesnou hmotnost. Mezi vhodné závěsné body, kam ZPS ukotvit pomocí závěsného popruhu patří:

x-mount, pevná větev stromu, hrazda, konstrukce posilovací klece, pevný trám, držák boxovacího pytle, příčka pevného plotu.

Optimální výška, ve které by se měl ZPS nacházet je přibližně na úrovni 180 cm. Myšlena je tím vzdálenost mezi zemí a bodem, kde je kontakt protiskluzové pojistky s tělem ZPS. V případě vysoké kotvicí konstrukce, která je příliš vysoko a ani při maximálním využití délky kotvicího popruhu nelze dosáhnout optimální výšky ZPS pro posilování, je vhodné použít kotvicí prodlužku. Poté lze spojit kotvicí popruh s kotvicí prodlužkou a optimálně nastavit výšku zařízení.

Výšku lze regulovat pomocí prošitých pozic, které jsou vytvořeny v kotvicím popruhu. Karabinu na kotvicím popruhu jednoduše připevníte do pozice v kotvicím popruhu, která zajistí správnou výšku ZPS. Tuto funkci můžete vidět na níže přiloženém obrázku uprostřed.



V případě dveřní kotvy je nutné ZPS kotvit pouze do dveří robustné konstrukce, která unese vaši tělesnou hmotnost. Pro maximální bezpečí doporučujeme ukotvit pouze směrem proti otevírání dveří. Váš ZPS by tedy měl viset na druhé straně, než kam se dveře otevírají. Vhodné je umístit kotvu do polohy uprostřed dveří, či od středového bodu směrem k pantům dveří (viz výše přiložený obrázek).

Pokud není jiná možnost z důvodu omezeného prostoru kolem ZPS a je nutné ukotvit zařízení po směru otevírání dveří, je nutné, aby se dveřní kotva umístila směrem k okraji dveří, kde jsou panty. Pokud se v objektu, kde cvičíte, nacházejí další osoby, informujte je (ideálně cedulkou na dveřích) o tom, že zde trénujete a ujistěte se, že nikdo neotevře dveře, kde se používá ukotvený ZPS.

! VAROVÁNÍ: ZPS neupevňujte k nestandardním dveřím (skleněným, skříňovým, dvoukřídlovým).

Kotvicí popruh je při použití na horizontální konstrukci nutné dobře ukotvit. Hrozí zde prudký posun ZPS do strany, který může vést ke ztrátě stability a ohrožení bezpečného cvičení.

1. V závislosti na výšce kotevního bodu závěsný popruh omotejte dvakrát, či vícekrát kolem kotevního bodu a poté karabinu zacvakněte do jednoho ze závěsných ok v popruhu.
2. Závěsný popruh omotejte kolem závěsného bodu (stačí 1x) a karabinu zacvakněte přes závěsný řemínek. Vhodné řešení v případě vyššího závěsného bodu.

3b) NASTAVENÍ DÉLKY HLAVNÍCH POPRUHŮ

Změnou délky popruhů lze přizpůsobit rozsah pohybu a obtížnost cviků svým potřebám. Většinu cviků prováděných ve stoje (zejména tlakové cviky) lze vykonávat v maximálním rozsahu pohybu až po značném prodloužení hlavních popruhů.

Pro lepší orientaci při nastavování délky hlavních popruhů slouží značky pro krátkou a střední pozici. Maximální délky hlavních popruhů dosáhnete při plném stažení směrem dolů, kdy už není možné pokračovat dál.

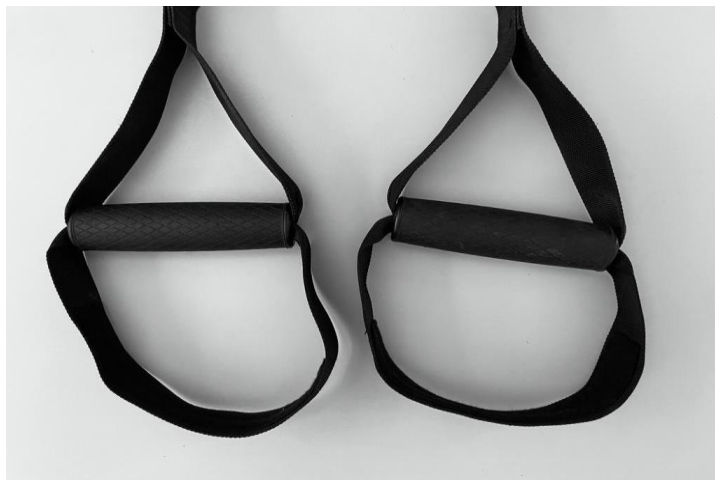
Ke změně délky slouží posuvná přezka a posuvné oko. Pro zkrácení hlavního popruhu dejte přezku palcem ruky do polohy, kterou vidíte na obrázku. Druhou rukou uchopte posuvné oko a táhněte za něj směrem nahoru ke kotevnímu bodu.

Pokud potřebujete prodloužit hlavní popruh či popruhy, tak uchopte přezku či obě přezky zaráz, dejte je do polohy pomocí palce (viz obrázek) a táhněte směrem dolů od kotevního bodu. Popruhy se prodlouží do polohy, kam potřebujete.



3c) NOŽNÍ TŘMENY

Nožní třmeny slouží k uchycení chodidel do ZPS. Jejich spodní část by měla být ve vzdálenosti 20 až 30 cm od povrchu na kterém cvičíte. Nohy se do třmenů vkládají primárně na dvou úrovních.



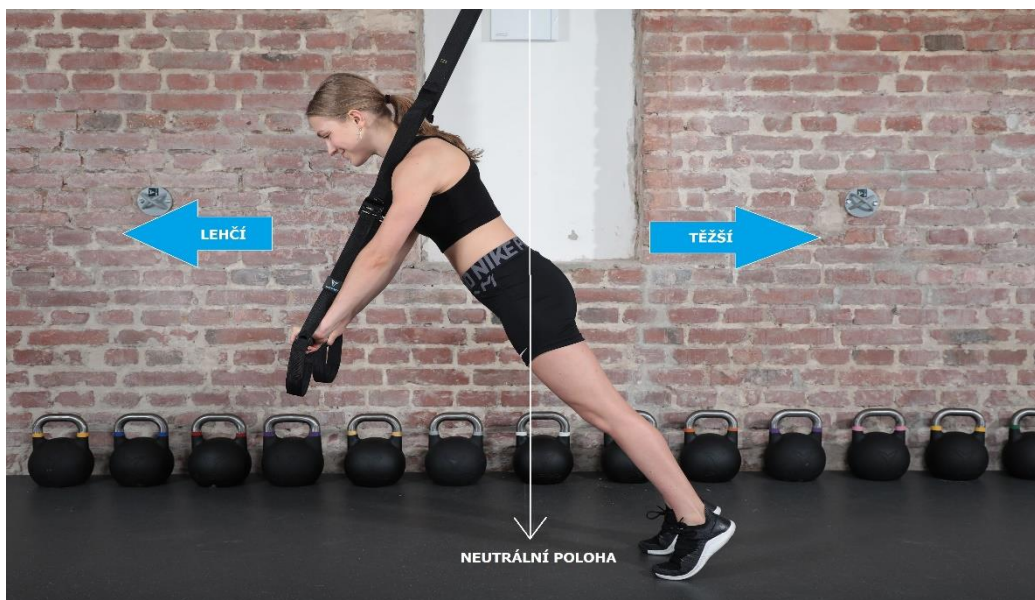
1. **Nártem.** Nejčastější způsob ukotvení dolních končetin v ZPS. Lehněte si na záda hýžděmi směrem k třmenům. V této poloze uchopte oba třmeny ukazováčky a přitáhněte je směrem k sobě. Pokrčte nohy a přitáhněte kolena směrem k hrudníku. Pravou nohu prostrčte špičkou do třmenu, který držíte v levé ruce a levou nohu vložte stejným způsobem do druhého třmenu spodem pod již ukotvenou nohu. Nyní budou nohy překřížené, pokračujte poté přetočením do vzporu obličejem dolů a doprava. Nyní jste v pozici vzporu obličejem dolů s ukotvením chodidel v ZPS. Do této pozice se lze dostat i z polohy v kleče zády k ZPS, kdy vytočením trupu do strany a přichycením třmenů ukazováčkem, lze na jedné i druhé straně dostat špičky chodidel do třmenů. Jedná se o rychlou variantu, která vyhovuje hbitějším cvičencům. Pokročilejší mohou použít pro určité cviky i ukotvení pouze jedné nohy nártem.
2. **Patou.** Používá se pro cviky v pozici obličejem nahoru. Postup je obdobný jako při ukotvení chodidel nártem s tím rozdílem, že vynecháte fázi přetáčení a do třmenů položíte najednou opět paty a zatlačíte do třmenů směrem dolů.



Pozice vzpor obličejem dolů s ukotvením přes nárt

4) JAK SPRÁVNĚ CVIČIT SE ZÁVĚSNÝM POSILOVACÍM SYSTÉMEM (ZPS)

Polohu vašeho těla lze velmi jednoduše, efektivně a rychle měnit obtížnost. Regulace procent tělesné hmotnosti je jedním z hlavních principů cvičení se ZPS. U cviků v polohách, kdy jste obličejem směrem od kotvicího bodu platí, že pohybem vpřed obtížnost cvičení snižujete a pohybem vzad směrem ke kotvicímu bodu obtížnost narůstá. Pro znázornění je situace popsána na níže přiložené fotografii.



V opačném poloze, tedy při provádění cviků obličejem směrem ke kotvicímu bodu, je situace opačná. Pohybem vzad obtížnost snižíte a pohybem vpřed snižíte.

Pro dlouhodobě přínosné a bezpečné cvičení je zásadní správná poloha těla. Stejně pravidlo platí i pro trénink se ZPS.



Stabilní dolní končetiny, neutrální pozice celé páteře, otevřený hrudník, pevný uchop, správné držení hlavy

Níže přiložený obrázek zobrazuje tři klíčové oblasti, kterým je potřebné věnovat pozornost. Při kontaktu hlavního popruhu ZPS s pažemi je nutné pohybem vpřed docílit polohy, kde ZPS bude dál od našich paží a zabráníme tak odření kůže a nepříjemným pocitům.

Na obrázku vidíme ohnuté zápěstí, které je v této poloze méně stabilní a náchylné k přetížení. Vždy si před zahájením pohybu uvědomte polohu zápěstí a nastavte ho do neutrální polohy. Důležitost tohoto pravidla narůstá na významu zejména při častém cvičení v silově náročných pozicích.

Šíře postavení dolních končetin zásadně ovlivňuje vaši stabilitu při cvičení se ZPS. Čím více nasměrujete svá chodidla směrem od sebe, tím bude stabilita vyšší. Pokud dáte chodidla velmi blízko k sobě, bude stabilita nižší. Z praxe doporučujeme polohu chodidel na úrovni šíře vašich ramen. Dle potřeby a účelu tréninku lze vzdálenost měnit.

Při pozicích obličejem od kotvícího bodu, jako v pozici vzporu na obrázku níže, vždy přenášejte váhu směrem dopředu na paže a do špiček vašich chodidel. Optimální je poloha ve výponu na špičkách chodidel.

V poloze obličejem směrem ke kotvícímu bodu je naopak vhodné mít chodidla v pozici na patách, podobně jako zobrazeno na předchozím obrázku při tahovém veslování.



5) ZÁRUČNÍ PODMÍNKY A REKLAMACE

5a) VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ A VYMEZENÍ POJMŮ

Tyto záruční podmínky a reklamační řád obchodní společnosti VICTORY PRODUCTS s.r.o., se sídlem U Nikolajky 1085/15, Praha 5, PSČ: 150 03, IČO: 056 47 258, zapsané v obchodním rejstříku vedeném u Městského soudu v Praze, oddíl C, vložka 268266 (dále jen „prodávající“) upravují, v souladu s ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není. „Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

5b) ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

Prodávající poskytuje kupujícím záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

zaviněním uživatele, tj. poškození výrobku neodbornou repasí či nesprávnou montáží
nesprávnou údržbou

opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy atd.)

neodvratnou událostí, živelnou pohromou

neodbornými zásahy nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty

5c) REKLAMAČNÍ ŘÁD

1.1. Kupující je povinen uplatnit reklamaci u prodávajícího nebo osoby určené k opravě bez zbytečného odkladu od zjištění nedostatku. Učiní-li tak písemně nebo elektronicky, musí uvést své kontaktní údaje, popis závady a požadavek na způsob vyřízení reklamace.

1.2. Kupující je povinen sdělit prodávajícímu, jaké právo si zvolil při oznámení vady, nebo bez zbytečného odkladu po oznámení vady. Změna volby bez souhlasu prodávajícího je možná jen tehdy, žádal-li kupující opravu vady, která se ukáže být neodstranitelná.

1.3. Nezevolí-li kupující své právo z podstatného porušení smlouvy včas, má práva jako při nepodstatném porušení smlouvy.

1.4. Kupující je povinen prokázat nákup zboží (nejlépe dokladem o koupi). Lhůta pro vyřízení reklamace běží od okamžiku uplatnění (oznámení) reklamace. Kupující předá či doručí zboží prodávajícímu nebo do místa určeného k opravě současně nebo následně po uplatnění reklamace. Zboží by mělo být při přepravě zabaleno ve vhodném obalu, aby nedošlo k jeho poškození, mělo by být čisté a kompletní.

1.5. Prodávající je povinen bezodkladně, nejpozději do pěti pracovních dnů, rozhodnout o reklamaci, případně o tom, že je k rozhodnutí potřebné odborné posouzení. Informaci o nutnosti odborného posouzení kupujícímu v této lhůtě sdělí. Reklamaci, včetně odstranění vady, prodávající vyřídí bez zbytečného odkladu, nejpozději do 30 dnů od jejího uplatnění, pokud se s kupujícím písemně nedohodnou na delší lhůtě. Po uplynutí této lhůty má kupující stejná práva, jako by se jednalo o podstatné porušení smlouvy.

1.6. Odmítne-li prodávající odstranit vadu věci, může kupující požadovat přiměřenou slevu z ceny nebo odstoupit od smlouvy.

1.7. Záruční doba se prodlužuje o dobu od uplatnění reklamace do jejího vyřízení nebo do doby, kdy byl kupující povinen si věc vyzvednout. Dojde-li k výměně zboží nebo jeho části, uplatní se odpovědnost prodávajícího jako by šlo o koupi nového zboží nebo jeho části.

1.8. Není-li umožněno sledovat stav vyřízení reklamace on-line, zavazuje se prodávající o vyřízení reklamace kupujícího informovat podle jeho požadavku e-mailovou zprávou nebo prostřednictvím SMS.

1.9. Pro uplatnění reklamace je kupující povinen vyplnit a zaslat v elektronické formě na email: info@victoryproducts.cz reklamační formulář, který je dostupný [zde](#).