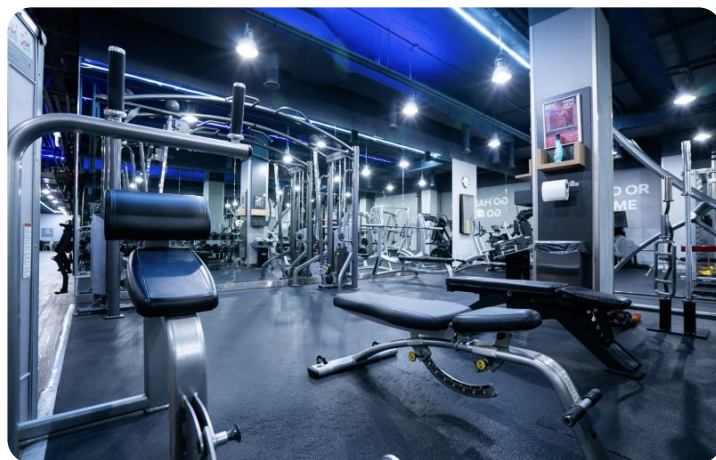
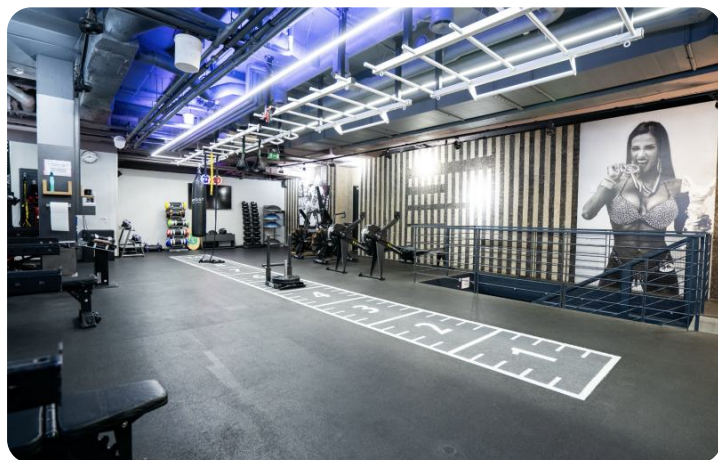


MANUÁL

STROJE - VYBAVENÍ FITNESS



1. GYM STROJE	2
1.1. CYBEX BĚŽÍCÍ PAS – STROJ Č. 1	2
1.2. CYBEX BĚŽÍCÍ PAS – STROJ Č. 2	2
1.3. CYBEX BĚŽÍCÍ PAS – STROJ Č. 3	2
1.4. CYBEX BĚŽÍCÍ PAS – STROJ Č. 4	2
1.5. CYBEX BĚŽÍCÍ PAS – STROJ Č. 5	2
1.6. SPIRIT BĚŽÍCÍ PAS – STROJ Č. 6	2
1.7. SPIRIT BĚŽÍCÍ PAS – STROJ Č. 7	2
1.8. SPIRIT BĚŽÍCÍ PAS – STROJ Č. 8	2
1.9. CYBEX STACIONÁRNÍ KOLO – STROJ Č. 9	2
1.10. CYBEX ARC TRAINER – STROJ Č. 10	2
1.11. CYBEX ARC TRAINER – STROJ Č. 11	2
1.12. CYBEX ARC TRAINER – STROJ Č. 12	2
1.13. CYBEX ARC TRAINER – STROJ Č. 13	2
1.14. CYBEX KOMBINOVANÝ STROJ NA ABDUKCI A ADDUKCI STEHEN. – STROJ Č. 14	3
1.15. CYBEX OVERHEAD PRESS (TLAKY NAD HLAVOU) – STROJ Č. 15	3
1.16. CYBEX CHEST PRESS (TLAKY NA PRSA) – STROJ Č. 16	3
1.17. CYBEX LAT/ROW PULL/ZADA – STROJ Č. 17	3
1.18. CYBEX ARM CURL (BICEPSOVÝ ZDVIH) – STROJ Č. 18	4
1.19. CYBEX LATERAL RAISE (BOČNÍ ZDVIH RAMEN) – STROJ Č. 19	4
1.20. CYBEX ARM EXTENSION (TRICEPS) – STROJ Č. 20	4
1.21. CYBEX LEG EXTENSIONS (PŘEDKOPÁVÁNÍ) – STROJ Č. 21	4
1.22. CYBEX SEATED LEG CURL (SEDACÍ STAHOVÁNÍ NOHOU) – STROJ Č. 22	4
1.23. CYBEX PLATE LOADED CHEST PRESS (TLAKOVÝ STROJ NA PRSA) – STROJ Č. 23	4
1.24. CYBEX PLATE LOADED OVERHEAD PRESS (TLAKOVÝ STROJ NA RAMENA) – STROJ Č. 24	5
1.25. CYBEX TORSO ROTATION (ŠIKMÝ SVAL BŘÍŠNÍ) – STROJ Č. 25	5
1.26. CYBEX BACK EXTENSION (VZPŘIMOVAČE) – STROJ Č. 26	5
1.27. CYBEX ABDOMINAL MACHINE (BŘÍŠNÍ POSILOVACÍ STROJ) – STROJ Č. 27	5
1.28. ADJUSTABLE HI/LO PULLEY, CABLE CROSSOVER – STROJ Č. 28	5
1.29. CYBEX KNEELING LEG CURL (ZAKOPÁVÁNÍ VE STOJE) – STROJ Č. 29	6
1.30. CYBEX BENCH PRESS – STROJ Č. 30	6
1.31. STERLING POWER RACK (POSILOVACÍ KLEC) – STROJ Č. 31	6
1.32. GYMGUN LEG PRESS – STROJ Č. 32	6
1.33. CYBEX DIP STATION (DIPY A ZVEDÁNÍ NOHOU) – STROJ Č. 33	6
1.34. CYBEX SMITH PRESS (MULTIPRESS) – STROJ Č. 34	7
1.35. CYBEX PLATE LOADED ROW (VESLOVACÍ STROJ) – STROJ Č. 35	7
1.36. CYBEX LAT PULLDOWN MACHINE (FIXNÍ STAHOVÁNÍ KLADKY) – STROJ Č. 36	7
1.37. CYBEX SEATED CALF (LÝTKA) – STROJ Č. 37	7
1.38. GYMGUN HACK SQUAT – STROJ Č. 38	7
1.39. CYBEX ADJUSTABLE BENCH (DOLE) – STROJ Č. 39	8
1.40. CYBEX UNIVERZÁLNÍ POLOHOVATELNÁ LAVICE (DOLE) – STROJ Č. 40	8
1.41. CONCEPT 2 VESLO – STROJ Č. 41	8
1.42. CONCEPT 2 VESLO – STROJ Č. 42	8
1.43. AIRDYNEX AIR BIKE – STROJ Č. 43	8
1.44. AIRDYNEX AIR BIKE – STROJ Č. 44	8
1.45. CYBEX STACIONÁRNÍ KOLO – STROJ Č. 45	8
1.46. ABSOLO (BŘÍŠNÍ SVAL) – STROJ Č. 46	8
1.47. CYBEX ABDOMINAL COASTER (KLOUZAVÝ STROJ NA BŘÍŠNÍ SVALY) – STROJ Č. 47	8
1.48. AbsBENCH – LAVICE NA BŘÍŠNÍ SVALY - STROJ Č. 48	9
1.49. ATX UNIVERZÁLNÍ POLOHOVATELNÁ LAVICE (DOLE) – STROJ Č. 49	9
1.50. ATX UNIVERZÁLNÍ POLOHOVATELNÁ LAVICE (NAHOŘE) – STROJ Č. 50	9
1.51. ATX ROVNÁ LAVICE (NAHOŘE) – STROJ Č. 51	9
1.52. STERLING UNIVERZÁLNÍ POLOHOVATELNÁ LAVICE (NAHOŘE) – STROJ Č. 52	9

1. GYM Stroje

- 1.1. CYBEX běžící pas – stroj č. 1
- 1.2. CYBEX běžící pas – stroj č. 2
- 1.3. CYBEX běžící pas – stroj č. 3
- 1.4. CYBEX běžící pas – stroj č. 4
- 1.5. CYBEX běžící pas – stroj č. 5
- 1.6. SPIRIT běžící pas – stroj č. 6
- 1.7. SPIRIT běžící pas – stroj č. 7
- 1.8. SPIRIT běžící pas – stroj č. 8



Stroje v přízemí v kardio zóně, určeny pro kardiovaskulární trénink.

Umožňují simulovat chůzi, běh nebo sprint na kontrolovaném povrchu, s možností sklonu do kopce nebo využití na různé před programované tréninky např. HIIT intervalové tréninky (u strojů 6-8).

U strojů 6-8 je možné také využít audiovizuální streamové služby jako TV, YouTube, sociální sítě apod.

Lze využít i na kontrolu tepové frekvence při tréninku.

1.9. CYBEX stacionární kolo – Stoj č. 9

Určený pro kardiovaskulární trénink.

Primární funkce jsou zlepšení vytrvalosti, spalování kalorií a posilování svalů dolních končetin. Kde zapojíte kvadricepsy, hamstringy, lýtky a hýždě.



- 1.10. CYBEX Arc Trainer – stroj č.10
- 1.11. CYBEX Arc Trainer – stroj č.11
- 1.12. CYBEX Arc Trainer – stroj č.12
- 1.13. CYBEX Arc Trainer – stroj č.13

Určený pro kardiovaskulární trénink.

Primární funkci je kardio trénink, spalování kalorií a zlepšení kondice. Kde zapojíte celé tělo i core.



1.14. CYBEX kombinovaný stroj na abdukci a addukci stehen. – stroj č.14

Abdukce: Procvičují se svaly vnější strany stehen a hýžďové svaly. Sedíte s koleny u sebe, nohy tlačíte od sebe. Úhlem těla lze měnit zacílení.

Addukce: Procvičují se svaly vnitřní strany stehen. Sedíte s nohama od sebe a nohy tlačíte k sobě.

Podle nastavení opěrek lze procvičit jednu nebo druhou svalovou skupinu.



1.15. CYBEX Overhead press (tlaky nad hlavou) – stroj č.15

Slouží k procvičení ramen, především deltových svalů, a částečně také tricepsů. Váha se nastavuje množstvím cihlíček.

Nastavení: Stačí se posadit, opřít záda, nastavit váhu a uchopit madla. Poté tlačíte madla nahoru nad hlavu a pomalu je vracíte zpět do výchozí polohy.



1.16. CYBEX chest press (tlaky na prsa) – stroj č.16

Slouží k posilování prsních svalů, tricepsů a předních deltových svalů. Váha se nastavuje množstvím cihlíček.

Stroj je vhodný pro bezpečné a kontrolované procvičování horní části těla bez nutnosti volných činek.

Nastavení: Stačí se posadit, opřít záda, nastavit váhu a uchopit madla. Poté tlačíte madla před sebe a pomalu je vracíte zpět do výchozí polohy.



1.17. CYBEX lat/row pull/zada – stroj č.17

Slouží k posilování zádočných svalů

- na široký zádočný sval v případě horního posazení kladky
- na střed zad v případě dolního posazení kladky.

Polohou úchopu či sklonu těla lze měnit zacílení. Proto tento stroj již vyžaduje lepší techniku a doporučujeme konzultaci s trenérem.

Váha se nastavuje množstvím cihlíček.



1.18. CYBEX arm curl (bicepsový zdvih) – stroj č.18

Slouží k posilování bicepsů. Tento stroj je ideální pro izolované cvičení bicepsů.

Výhodou je fixní pohyb, který pomáhá předejít riziku zranění.

Váha se nastavuje množstvím cihliček.



1.19. CYBEX Lateral raise (boční zdvih ramen) – stroj č.19

Slouží k posilování deltoových svalů, zejména jejich střední části, což přispívá k rozšíření ramen a celkovému tvaru horní části těla. Je to skvělý stroj na izolaci ramen bez zapojení jiných svalových skupin.

Váha se nastavuje množstvím cihliček.



1.20. CYBEX arm extension (triceps) – stroj č.20

Tento stroj je ideální na izolované posilování tricepsových svalů. Výhodou je fixní pohyb, který pomáhá předejít riziku zranění.

Váha se nastavuje množstvím cihliček.



1.21. CYBEX Leg extensions (předkopávání) – stroj č.21

Slouží k procvičení kvadricepsů (svalů na přední straně stehen). Vytočením chodidel lze korigovat zacílení.

Je nutné správné nastavení stroje a sezení. Vhodná konzultace s trenérem.

Váha se nastavuje množstvím cihliček.



1.22. CYBEX Seated Leg Curl (sedací stahování nohou) – stroj č.22

Navržený pro izolované procvičení hamstringů

Hlavní zacílení je na zadní stranu stehen.

Nastavení: Sednete si na stroj, nastavíte opěrku nohou tak, aby byla pohodlně pod vašimi lýtky, a upravíte záda tak, aby byla opřena. Vhodná konzultace s trenérem.

Váha se nastavuje množstvím cihliček

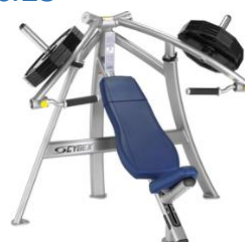


1.23. CYBEX plate loaded chest press (tlakový stroj na prsa) – stroj č.23

Posilování prsních svalů, tricepsů a přední části ramen.

Tento stroj simuluje pohyb bench pressu, ale poskytuje větší stabilitu, což je vhodné pro začátečníky i pokročilé. Výhodou je možnost izolace svalů díky fixované trajektorii pohybu. Možnost dvou úchopů.

Váha se nakládá kotoučema.



1.24. CYBEX Plate loaded overhead press (tlakový stroj na ramena)

– stroj č.24

Posilování deltových svalů (zejména přední a boční část ramen) a tricepsů. Tento stroj je ideální pro izolované posilování ramen s kontrolovanou trajektorií pohybu, což snižuje riziko zranění oproti cvičení s volnými váhami. Několik úchopů, vhodná konzultace s trenérem. Váhy se nakládají kotoučema.



1.25. CYBEX torso rotation (šikmý sval břišní) – stroj č.25

Primární zaměření: Posilování šikmých břišních svalů a stabilizačních svalů trupu. Umožňuje rotaci trupu proti odporu, čímž cíleně pracujete na svalech zapojených do rotace páteře a stabilizace jádra (core). Tento stroj je skvělý pro zlepšení síly středu těla a může také přispět ke zlepšení stability a rotace, což je důležité pro každodenní pohyby i sportovní aktivity. Váha se nastavuje cihličkami.



1.26. CYBEX back extension (vzpřimovače) – stroj č.26

Cíl svalové skupiny: Posilování vzpřimovačů páteře, které jsou klíčové pro stabilitu a sílu dolní části zad. Také zapojuje hýžďové svaly a hamstringy (zadní stehenní svaly) při pohybu. Tento stroj pomáhá zlepšovat sílu spodních zad, což je důležité pro prevenci bolesti a správné držení těla. Dbejte však na správnou techniku, abyste předešli přetížení nebo zranění zad. Doporučujeme konzultaci s trenérem. Váha se nastavuje cihličkami.



1.27. CYBEX Abdominal machine (břišní posilovací stroj) – stroj č.27

Cíl svalové skupiny: primárně přímý břišní sval, ale zapojení může zasáhnout i šikmé břišní svaly.

Výhody jsou, že stroj izoluje břišní svaly a umožňuje efektivní trénink. Díky opěrci zad a správné biomechanice minimalizují riziko zranění zad. Doporučujeme konzultaci s trenérem. Váha se nastavuje cihličkami.



1.28. Adjustable hi/lo pulley, cable crossover – stroj č.28

Nastavitelný kladkový stoj

Je to velmi univerzální stroj, který umožňuje provádět širokou škálu cviků zaměřených na různé svalové skupiny, včetně horního, dolního a středního těla.

Díky nastavitelné kladce lze měnit úhel a směr odporu, což poskytuje vysokou variabilitu tréninku. Je oblíbený jak pro izolované cviky na specifické svaly, tak pro komplexní funkční trénink. Doporučujeme pro správné provedení cviků a jejich variabilitu konzultaci s trenérem. Váhy se nastavují cihličkami.



1.29. CYBEX Kneeling Leg curl (zakopavani ve stoje) – stroj č.29

Cíl svalové skupiny: Primárně hamstringy. Umožňuje izolovaný trénink těchto svalů pomocí ohýbání kolene proti odporu. Je to velmi efektivní nástroj pro budování síly zadní části nohou, zlepšení stability kolene a předcházení zranění. Váhy se nakládají kotoučema.



1.30. CYBEX Bench press – stroj č.30

Cíl svalové skupiny: je určeny především na hrudník (hlavně velký prsní sval) dále tricepsy a ramena (přední část deltového svalu)

U tohoto cviku je doporučena přítomnost druhé osoby, která zejména při větších vahách pomůže cvičícímu sundat činku ze stojanu, anebo v případě potřeby zabrání tomu, aby činka při nemožnosti dalšího opakování zůstala cvičícímu ležet na hrudi. U tohoto cviku je potřeba správná technika, aby se předešlo možným zraněním. Pro pokročilé, proto doporučujeme konzultaci s trenérem.



1.31. Sterling power rack (posilovací klec) – stroj č.31

Univerzální posilovací zařízení určené pro různé silové cviky, jako jsou dřepy, bench press, mrtvý tah nebo shyby. Slouží také jako bezpečnostní prvek, protože má nastavitelné bezpečnostní záračky, které chrání cvičícího v případě selhání.



1.32. GYMGUN Leg press – stroj č.32

Cíl svalové skupiny: určený k posilování svalů dolní části těla, zejména kvadricepsů, hamstringů, hýžďových svalů a lýtek.

Tato varianta využívá volné kotouče jako závaží, což umožňuje přizpůsobit zátěž podle potřeby. Je vhodný pro různé úrovně fitness a často se používá ke zlepšení síly a svalové hmoty nohou.



1.33. CYBEX dip station (dipy a zvedání nohou) – stroj č.33

Funkce dipu trénují tricepsy, ramena a prsní svaly.

Funkce zvedání nohou posilují břišní svaly, zejména spodní část.

Tento stroj je oblíbený pro svou univerzálnost při budování síly horní části těla a coru.



1.34. CYBEX smith press (multipress) – stroj č.34

univerzální posilovací zařízení, které umožňuje provádět různé cviky, jako jsou:

- Bench press (tlaky na lavičce)
- Squat (dřepy)
- Incline press (tlaky na šikmé lavičce)
- Bent-over rows (přítahy v předklonu)
- Overhead press (tlaky nad hlavu)



Tyč je vedena po kolejnicích, což zajišťuje stabilitu a bezpečnost během cvičení. Má zarážky, které lze použít pootočením osy na jakékoli výšce, aby se zabránilo nebezpečí při zvedání váhy. Je vhodná jak pro začátečníky, tak pro pokročilé cvičence.

1.35. CYBEX Plate loaded Row (veslovací stroj) – stroj č.35

Cíl svalové skupiny: horní část zad, zejména: široký sval zádový, a středy zad, Dále svaly bicepsu a zadních deltových svalů.

Polohou úchopu či rukou lze měnit zacílení.



1.36. CYBEX Lat pulldown machine (fixní stahování kladky) – stroj č.36

Cíl svalové skupiny: určený k posilování zádových svalů. Slouží především k tréninku širokého svalu zádového, trapézového svalu, rombických svalů a bicepsu.

Tento stroj je ideální pro rozvoj síly a objemu zádových svalů.



1.37. CYBEX seated calf (lýtka) – stroj č.37

Posilování lýtkových svalů, zejména dvouhlavý sval lýtka a hlubší lýtkový sval.

Tento stroj je skvělý pro cílené posilování lýtek a podporuje lepší výbušnost, sílu a stabilitu kotníků. Váhy se nakládají koitouchema.



1.38. GYMGUN Hack squat – stroj č.38

Cíl svalové skupiny: určený k posilování svalů dolní části těla, zejména kvadricepsů, hamstringů a hýžďových svalů.

Cvičení na hack squatu napodobuje pohyb dřepu, nebo cviků jako jsou goodmornings, ale je bezpečnější díky fixní dráze pohybu.

Váhy se nakládají kotouchema, slouží zároveň i jako stojan na kotouče. Doporučujeme konzultaci s trenérem pro správnou techniku cviku.



1.39. CYBEX Adjustable bench (dole) – stroj č.39

Určená pro širokou škálu cviků s vlastní vahou, činkami či v kombinaci s dalším vybavením. Polohováním se mění svalová partie a obtížnost. Polohovat lze sedátko i opěrku.



1.40. CYBEX univerzální polohovatelná lavice (dole) – stroj č.40

Určená pro širokou škálu cviků s vlastní vahou, činkami či v kombinaci s dalším vybavením. Polohováním se mění svalová partie a obtížnost. Polohovat lze sedátko i opěrku.

1.41. CONCEPT 2 veslo – stroj č. 41

1.42. CONCEPT 2 veslo – stroj č. 42

Určený pro kardiovaskulární trénink.

Primární funkce jsou zlepšení vytrvalosti, spalování kalorií a posilování svalů zad.



1.43. AIRDYNEX air bike – stroj č. 43

1.44. AIRDYNEX air bike – stroj č. 44

Určený pro kardiovaskulární trénink.

Primární funkce jsou zlepšení vytrvalosti, spalování kalorií a posilování svalů celého těla. Velmi známý u boxu a MMA. Funguje tak, že čím více se šlape, tím větší odpor působí. Roztáčí se jak nohama, tak rukama.



1.45. CYBEX stacionární kolo – stroj č.45

Určený pro kardiovaskulární trénink.

Primární funkce jsou zlepšení vytrvalosti, spalování kalorií a posilování svalů dolních končetin. Kde zapojíte kvadricepsy, hamstringy, lýtku a hýždě.



1.46. Absolo (břišní sval) – stroj č.46

Primární funkce je posilování břišních svalů, zejména přímého břišního svalu. Zábavná forma tréninku díky zapojení medicinbalů a cílových bodů.



1.47. CYBEX Abdominal Coaster (klouzavý stroj na břišní svaly) – stroj č.47

Primárně posiluje přímý břišní sval. Plocha pro klečení se může pootočit na obě strany, čímž se zapojí také šikmé břišní svaly. Váhy se nakládají kotoučema po stranách pod plochou na klečení.



1.48. AbsBench – lavice na břišní svaly - stroj č.48

Primární funkce je posilování břišních svalů, zejména přímého břišního svalu. Napodobuje sklapovačky.

Lze rozdělit partie při přitahování dolní části či horní. Váhy se nakládají kotoučema pro každou partii zvlášť.



1.49. ATX univerzální polohovatelná lavice (dole) – stroj č.49

Určená pro širokou škálu cviků s vlastní vahou, činkami či v kombinaci s dalším vybavením. Polohováním se mění svalová partie a obtížnost.



1.50. ATX univerzální polohovatelná lavice (nahore) – stroj č.50

Určená pro širokou škálu cviků s vlastní vahou, činkami či v kombinaci s dalším vybavením. Polohováním se mění svalová partie a obtížnost.



1.51. ATX rovná lavice (nahore) – stroj č.51

Určená pro širokou škálu cviků s vlastní vahou, činkami či v kombinaci s dalším vybavením.



1.52. STERLING univerzální polohovatelná lavice (nahore) – stroj č.52

Určená pro širokou škálu cviků s vlastní vahou, činkami či v kombinaci s dalším vybavením. Polohováním se mění svalová partie a obtížnost.