

## Návod k použití : revll® ONE / PRO

### Vaše bezpečnost - nezapomeňte si přečíst!

Lanový odporový trenažér revll® PRO je zařízení pro kondiční trénink v domácnosti i pro profesionální použití ve studiu. Dodržujte prosím naše bezpečnostní a montážní pokyny, abyste předešli zraněním a nehodám. Toto zařízení je určeno pouze pro fitness trénink s vlastní vahou těla uživatele a nesmí se používat k jiným účelům. Upozorňujeme, že nesprávný nebo nadměrný trénink může způsobit poškození zdraví. Rodiče a další osoby vykonávající dohled by si měli být vědomi své odpovědnosti, protože vzhledem k přirozené hravosti a experimentování dětí lze očekávat situace a chování, pro které zařízení není určeno. Pokud necháte zařízení používat děti, měli byste brát v úvahu jejich duševní a fyzický vývoj a zejména jejich temperament. V případě potřeby byste měli na děti dohlížet a především je poučit o správném používání zařízení. Zařízení není v žádném případě vhodné jako hračka. Děti bez dozoru by se k zařízení neměly přibližovat.



### POZOR:

V horní části krytu zařízení jsou silné magnety (tzv. sací magnety). Osoby s kardiostimulátorem a implantovaným defibrilátorem by proto měly dodržovat bezpečnostní vzdálenost 30 cm mezi kardiostimulátorem a pouzdrem revll.



### POZOR:

V závislosti na místních podmínkách může dojít ke vzniku statického náboje. To vyžaduje uzemnění jednotky. Poradte se o tom s odborníkem. Další informace o této problematice naleznete na adrese: [www.aerobis.com/de/revll-faq](http://www.aerobis.com/de/revll-faq).

**Před prvním tréninkem:** Před prvním tréninkem s tímto zařízením se poradte se svým lékařem, terapeutem nebo trenérem! Ten vám může odpovídajícím způsobem poradit a sestavit pro vás individuální tréninkový program. Na trénink se zařízením si zvykejte pomalu a nepřepínejte se. Zpočátku byste měli dávat přednost nekomplikovaným cvikům s malým odporem a v případě potřeby trénovat s partnerem, který vás podporuje.

### Před každým tréninkem:

- Nezapomeňte zkontrolovat, zda je zařízení správně sestaveno. Jsou všechna pouta/karabiny zavřené a zda je každý spoj správně uzavřen? Zkontrolujte spojení s držákem, kam zařízení připevňujete/zavěšujete. Je držák/závěs dostatečně stabilní a je k němu zařízení pevně a spolehlivě připevněno?
- Zkontrolujte neporušenost lana. Mělo by být čisté a nemělo by být přehřáté, zmrzlé, mastné nebo jakkoli zablokované. Nemělo by být poškozeno.

- Zkontrolujte, zda je regulátor odporu správně nastaven na požadovaný odpor a zda není zaseknutý mezi dvěma nastaveními.
- Opotřebované nebo poškozené díly nechte včas vyměnit u aerobis za originální díly revll®!

**Trénink:** Upozorňujeme, že trénink s revll® ONE nebo PRO je založen na několikanásobném proběhnutí samostatného lanového okruhu. Ujistěte se, že lano může procházet bez překážek. Během cvičení na lano nešlapejte a dbejte na to, aby se lano netřelo o předměty nebo vaše tělo. Během cvičení budete pod neustálým svalovým zatížením. Připravte se na intenzivní zátěž po celou dobu cvičení. Před každým cvičením proveďte test tahu. Tímto způsobem zajistíte správnou funkci zařízení a zároveň zajistíte předpětí. Bezpečné a stabilní zavěšení je během celého cvičení nesmírně důležité!

**Nastavení zařízení:** Zařízení používejte pouze na stabilních a dostatečně pevných předmětech, které jsou v místě uchycení revll® ONE / PRO dimenzovány na tahové zatížení minimálně 300 kg. Mějte na paměti, že předmět musí být schopen vydržet tahové zatížení po celou dobu v závislosti na cvičení. Ujistěte se, že máte pro cvičení dostatek prostoru (alespoň 3 m kolem cvičebního zařízení) a bezpečný povrch.

**Před prvním použitím:** Před prvním použitím revll® ONE / PRO zavěste tak, aby lano již nebylo v kontaktu s podlahou, a nechte zařízení hodinu viset, aby se mohlo aklimatizovat. Optimální provozní teplota je mezi 18 a 28 °C.

## Princip

revll® ONE / PRO lze flexibilně nastavit pomocí různých typů uchycení. V závislosti na poloze vůči úchytu tak dochází k tahovým nebo tlakovým pohybům. Obrázky demonstrují možné varianty, počínaje různými výchozími polohami k zařízení.

S rev- ll® ONE / PRO mohou trénovat sílu, silovou vytrvalost a svalovou koordinaci jak začátečníci, tak profesionálové. Obtížnost každého základního cviku lze měnit regulátorem odporu – brzdou v závislosti na úrovni zdatnosti uživatele. Výsledkem jsou vhodné odpory pro každou úroveň zdatnosti.

## Trénink s revll® ONE / PRO

Samotná poloha úchopu určuje, na kterou svalovou skupinu se chcete při tréninku výrazněji zaměřit. Při běžném tréninku s revll® ONE / PRO se obvykle volí pozice úchopu s palci směřujícími proti směru pohybu. V závislosti na konkrétním cviku však lze lano uchopit i jinak. Důležité je také to, zda taháte/odstrkujete jednou nebo oběma rukama.

Pokud je příliš obtížné provádět cvik pouze jednou rukou, lze použít střídavě obě ruce. Při střídavém cvičení dbejte na plynulost pohybů, aby se zařízení nezačalo příliš houpat. Některá střídavá cvičení fungují lépe, pokud ruka, která právě nepracuje, již lehce svírá lano, aby bylo snazší změnit úchop pro následující pohyb. U všech cviků dbejte na pevný postoj nebo polohu, abyste během cvičení neztratili rovnováhu.



Zde jsou shrnuty základní parametry pro řízení tréninku:

Výchozí poloha (směrem k zařízení, od zařízení, do strany).

Poloha zařízení (výška jeho upevnění)

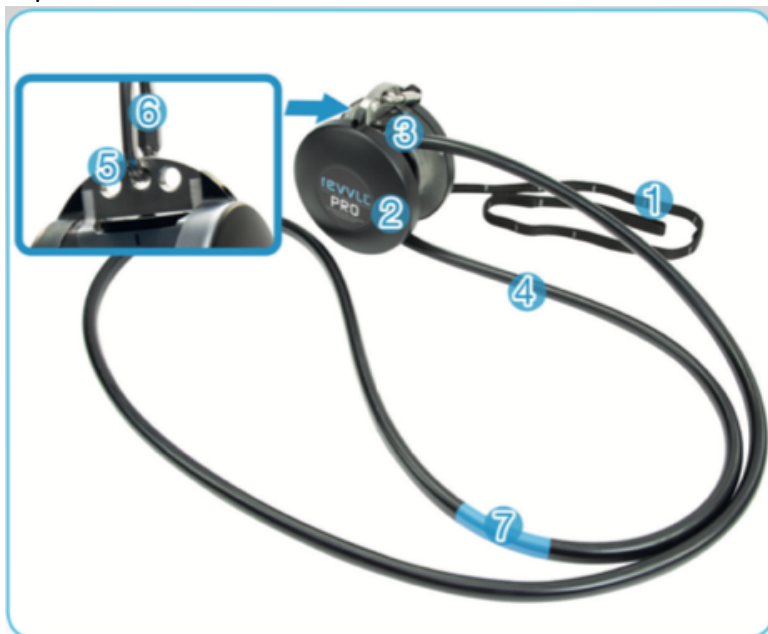


Typ úchopu (Pronační úchop / Jednoruční úchop / Obouruční úchop / cyklický vs. acyklický)

Pohyby jednou a oběma rukama (Jednoruční úchop / Obouruční úchop / Normální úchop)

### Legenda k dílům

1. Zavěšení pomocí kotevního závěsu
2. pouzdro
3. odporové kolo
4. lano
5. můstek
6. karabina
7. počítadlo kol



### Zavěšení pomocí kotevního závěsu - popruhu

1. Kotevní popruh omotejte nejméně čtyřikrát kolem přídržné / závěsné konstrukce.
2. Karabinu provlékněte dlouhou koncovou smyčkou. Měla by být vždy spojena s putkem.
3. Spojte karabinu s další smyčkou kotevního popruhu. Upozornění: Hlavním přídržným bodem je vždy dlouhá koncová smyčka!
4. Ujistěte se, že je karabina pevně uzavřena.

Upozorňujeme, že karabinu je třeba používat buď se dvěma koncovými smyčkami, nebo s jednou koncovou smyčkou a sešitou smyčkou dohromady.

Alternativně lze revvll® ONE / PRO také připevnit přímo na zeď pomocí T-Adjust XL a revvll Base Mount v kombinaci s rámovými systémy verso360 nebo prostřednictvím revvll Adjust (obojí příslušenství je k dispozici na [www.4karate.cz](http://www.4karate.cz) nebo [www.sport99.cz](http://www.sport99.cz)).

### Buďte ke svému zařízení revvll® ONE / PRO šetrní:

#### Několik důležitých pravidel

- Neupustte zařízení ani s ním nenarážejte na tvrdé povrchy (např. podlahu, dveře, stromy nebo sloupy). Jednotka je navržena pro volné zavěšení bez kontaktu s povrchem.
- Náraz může zařízení poškodit. Pokud zařízení zavěsíte blízko země, ujistěte se, že zařízení bezpečně spočívá na polstrované měkké podložce (alespoň 3 cm), aby byla chráněna před poškozením.

- Dbejte na to, aby lano nebylo vtaženo do zařízení pod šikmým úhlem. Zatímco pro skříň to není problém, lano bude neúměrně zatížené a může dojít k jeho poškození.
- Pro lepší přilnavost a udržení čistoty lana doporučujeme používat rukavice.
- Když lano klouže po zemi, může zachytávat nečistoty. Ta se přenáší do pouzdra a může vést ke zvýšenému odporu, opotřebení a poškození.
- Udržujte lano co nejdále od země a udržujte zem čistou.

Mějte na paměti, že revvl® ONE / PRO potřebuje přibližně 80 m běhu, než se plně vyvine odpor ve všech stupních. Lano u modelu revvl® ONE je dlouhé 3,5m, u modelu revvl® PRO je dlouhé 4 metry.

## Použití



### Regulace odporu®

Odpor lana se nastavuje v šesti různých úrovních pomocí regulátoru odporu revvl PRO.

Úroveň 1 je nejnižší odpor, úroveň 6 nejsilnější. Čím vyšší je odpor, tím větší sílu musíte při cvičení vyvinout. Při nastavování dbejte na to, aby lano nebylo při nastavování odporu napnuté. Zvolte si nastavení, které odpovídá vaší úrovni fyzické zdatnosti. Při prvním tréninku s revvl® ONE / PRO zvolte nejnižší nastavení a pomalu se propracujte k nastavení, které vám vyhovuje.



### Správné chování při tažení

Vezměte prosím na vědomí, že rovnoměrný tah zajišťuje dlouhodobě bezvadnou funkci. Trhavé tahání nebo náhlé uvolnění zvyšuje opotřebení lana a kladky.

Rovnoměrným tahem při konstantní rychlosti je umožněno dlouhodobé používání všech opotřebitelných dílů.