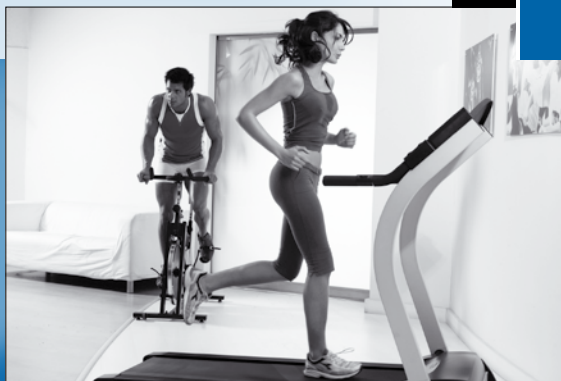


# **ENERGETICS**

*Osobní trénink*



**Návod ke cvičení**

**CZ**

**ELLIPTICAL**

**Ctěný zákazník,**

gratulujeme Vám ke koupě fitness zařízení ENERGETICS a přejeeme Vám mnoho úspěchů a zábavy při cvičení.

Dříve než se odhodláte trénovat, chtěli by jsme Vám dat pár tipů na trénink, vyvinutý v spolupráci s popředními evropskými vědci pro oblast výzkumu sportu.

**Váš ENERGETICS Team.**

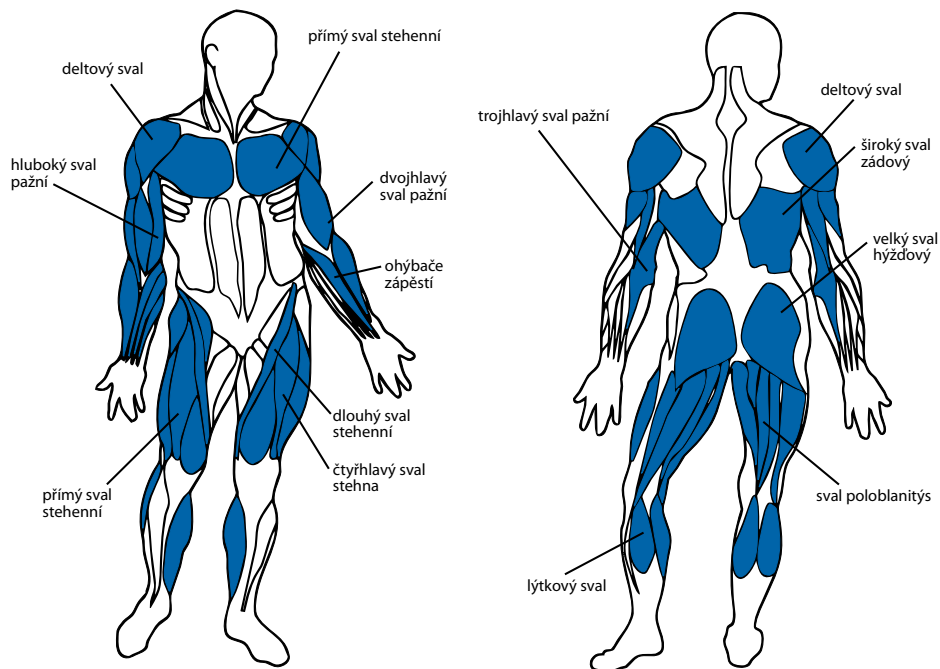
**Obsah**

Úvod	str. 003
Parametre tréninku	str. 004
Nastavení přístroje	str. 009
Trénink	str. 009
Snížení hmotnosti, stravování a cross trénink	str. 012

## Úvod

### Co mi trénink přinese?

Trénink na rotopedu Elliptical je velice efektivní, mnohostranný a šetrný ke kloubům. Na jednom přístroji si můžete procvičit svalstvo noh a hýžďový svalstvo, jako i svalstvo horní části těla. Elipsovité pohyby rotopedu redukuje nárazy na páteř a klouby, které vznikají při běhu na běžícím pásu, nebo v přírodě.



Cvičení na ortopedu Elliptical Trainer zlepšuje tak Vaši výdrž jako i sílu.

**Pozitivní účinky** tréninku se projeví především na:

- snížení tělesné hmotnosti
- posílení srdce
- zpevnění postavy
- růstu síly noh a rukou
- zlepšení překrvení svalstva
- zlepšení dýchání a formování hrudního koše
- snížení pulsové frekvence během přestávky a během námahy
- zlepšení výkonnosti během dne a při sportu
- odbourání stresu
- pozitivní a uvolněné nálady po tréninku

## Který typ cvičení je pro mne vhodný?

Naše programy tréninku jsou přizpůsobeny různým tréninkovým cílům, různým délkám tréninku a frekvenci tréninku s ohledem na Váš osobní stav fitness. Aby jste si při tréninku vybrali neoptimálnější tréninkový program, doporučujeme Vám provést následovní **kontrolu stavu fitness**. Odpovědce na otázky a spočítejte body, výsledkem bude Váš typ tréninku. Po určitý době by jste měli kontrolu stavu fitness provést opakovaně, popřípadě změnit program tréninku.

### Kontrola stavu fitness

**Body**

#### 1. Kolik Vám je let?

Věk	Body
do 30 let	3
30 - 50 let	2
nad 50 let	1

#### 2. Přepočítejte si váhu!

- z tělesné výšky odečtete (v cm) 100
- výslednou hodnotu porovnejte s následovní tabulkou:

Co Vás charakterizuje?

Nadváha	Body
Moje tělesní váha je o 10% vyšší jako výslední hodnota	0
Normální váha	
Normální váha	4
Podváha	
Moje tělesní hodnota je o 10% nižší jako výslední hodnota	2

#### 3. Jako často jste v průměre sportovali v posledních 6 měsících?

Sportování	Body
Víc jako 2 krát do týdne	3
Pravidelně 1 - 2 krát do týdne	2
Vůbec, nebo méně jak raz do týdne	1

#### 4. Jako hodnotíte Váš momentální stav fitness?

Fitness	Body
jsem v kondici	4
mám průměrnou kondici	2
slabá kondice	0

## Vyhodnocení

**2 - 6 bodů:** Jste typ **typ Wellness**, doporučujeme Vám začít nejprve s programem **Wellness**.

**7 - 10 bodů:** Jste typ **typ Fitness**, doporučujeme Vám začít nejprve s programem **Fitness**.

**11 - 14 bodů:** Jste typ **typ Performance**, doporučujeme Vám začít s programem **Performance**.

## Který typ cvičení je pro mne vhodný?

Naše programy tréninku jsou přizpůsobeny různým tréninkovým cílům, různým délkám tréninku a frekvenci tréninku s ohledem na Váš osobní stav fitness. Aby jste si při tréninku vybrali neoptimálnější tréninkový program, doporučujeme Vám provést následovní **kontrolu stavu fitness**. Odpovědce na otázky a spočítejte body, výsledkem bude Váš typ tréninku. Po určitý době by jste měli kontrolu stavu fitness provést opakovaně, popřípadě změnit program tréninku. .

### Kontrola stavu fitness

**Body**

#### 1. Kolik Vám je let?

Věk	Body
do 30 let	3
30 - 50 let	2
nad 50 let	1

#### 2. Přepočítejte si váhu!

- Z tělesné výšky odečtete (v cm) 100
- Výslednou hodnotu porovnejte s následovní tabulkou:

Co Vám charakterizuje?	Body
<b>Nadváha</b> Moje tělesní váha je o 10% vyšší jako výslední hodnota	0
<b>Normální váha</b> Normální váha	4
<b>Podváha</b> Moje tělesní hodnota je o 10% nižší jako výslední hodnota	2

#### 3. Jako často jste v průměre sportovali v posledních 6 měsících?

Sportování	Body
Víc jako 2 krát do týdne	3
Pravidelně 1 - 2 krát do týdne	2
Vůbec, nebo méně jak raz do týdne	1

#### 4. Jako hodnotíte Váš momentální stav fitness?

Fitness	Body
jsem v kondici	4
mám průměrnou kondici	2
slabá kondice	0

## Vyhodnocení

- 2 - 6 bodů:** Jste typ **typ Wellness**, doporučujeme Vám začít nejprve s programem **Wellness**.
- 7 - 10 bodů:** Jste typ **typ Fitness**, doporučujeme Vám začít nejprve s programem **Fitness**.
- 11 - 14 bodů:** Jste typ **typ Performance**, doporučujeme Vám začít s programem **Performance**.

## Jak mám trénovat?

V příložený tabulce se nacházejí informace o Vašem osobním tréninkovém plánu i s informacemi o jeho realizaci a frekvenci. Na stanovení optimálního zatažení je vhodný především měření srdeční frekvence, nebo údaje ve watttech\*. Přečtete si také stranu 007 „Jak určit správné zatažení při tréninku?“

### Program tréninku Fatburn/Health

<b>Cíl</b> Odbourání tuků/ Redukce tělesné hmotnosti/ Zdravotní trénink	<b>Provedení</b> Kráčejte v programu „ <i>Easywalk</i> “ (viz str. 010 „techniky kráčení“) tak, aby jste dosáhli <b>srdeční frekvenci v rozsahu 55% - 70% intenzity</b> , nebo <b>nastavení wattů* zodpovídá 1 - 1,5 násobku tělesné hmotnosti (kg x 1,5 = cílové nastavení wattů).</b> <small>Bližší informace viz str. 007: „Jak určit správné zatažení při tréninku?“</small>
---	--

#### Frekvence tréninků do týdne a doba trvání jedné tréninkové jednotky

<b>Wellness</b> 2 - 3 krát do týdne 20 - 25 minut	<b>Fitness</b> 2 - 3 krát do týdne 25 - 30 minut	<b>Performance</b> 2 - 3 krát do týdne 30 - 40 minut
---	--	--

### Program tréninku Cardio

<b>Cíl</b> Zvýšení výkonu srdce a krevního oběhu	<b>Provedení</b> Kráčejte v programu „ <i>Easywalk</i> “ (viz str. 010 „techniky kráčení“) tak, aby jste dosáhli <b>srdeční frekvenci v rozsahu 70% - 80% intenzity</b> , nebo <b>nastavení wattů* zodpovídá 1,5 - 2 násobku tělesné hmotnosti (kg x 2 = cílové nastavení wattů).</b> <small>Bližší informace viz str. 007: „Jak určit správné zatažení při tréninku?“</small>
--	--

#### Frekvence tréninků do týdne a doba trvání jedné tréninkové jednotky

<b>Wellness</b> 2 - 3 krát do týdne 15 minut	<b>Fitness</b> 3 - 4 krát do týdne 15 minut	<b>Performance</b> 3 - 4 krát do týdne 20 minut
--	---	---

### Program tréninku Power

<b>Cíl</b> Zlepšení silového výkonu/ formování postavy/ zpevnění postavy	<b>Provedení</b> <b>3</b> minuty kráčíme příjemným tempem technikou „ <i>Easy Walk</i> “ (viz str. 010 „techniky kráčení“), poté na <b>2</b> minuty zvýšíme rychlost, nebo přejdeme do techniky „ <i>Power Walk</i> “, následně opět kráčíme <b>3</b> minuty technikou „ <i>Easy Walk</i> “. Opakujte v rytmu <b>3-2-3-2</b> . Trénujte tak, aby <b>Vaše srdeční frekvence nestoupla nikdy nad 90% intenzity, nebo aby výkon ve watttech* zodpověděl 2 - 2,5 násobku tělesné hmotnosti (kg x 2,5 = cílový výkon ve watttech).</b> <small>Bližší informace viz str. 007: „Jak určit správné zatažení při tréninku?“</small>
---	--

#### Frekvence tréninků do týdne a doba trvání jedné tréninkové jednotky

<b>Wellness</b> <b>nedoporučujeme</b>	<b>Fitness</b> 2 - 3 krát do týdne 15 minut	<b>Performance</b> 3 - 4 krát do týdne 15 - 20 minut
--	---	--

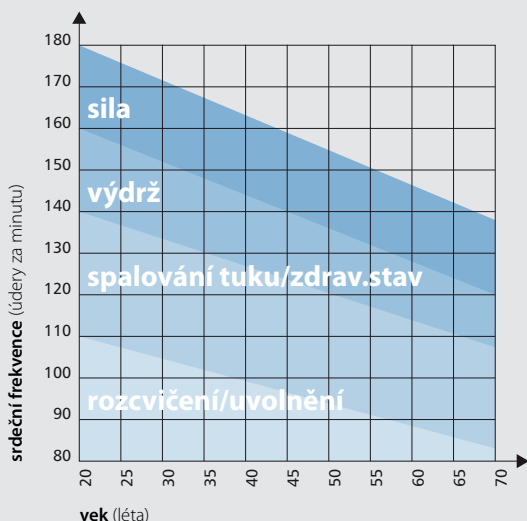
\* Jenom při přístrojích s uvedením údajů ve watttech

## Jak určím správní zatažení při tréninku

Optimální a individuální zatažení při tréninku se určuje na základe srdeční frekvence\*.

### Určení správního zatažení s pomocí měření srdeční frekvence („Heart Rate“)

Optimální srdeční frekvence pro Váš věk určíte s pomocí následující grafiky. Ve všeobecnosti platí: Když chcete předejít přetažení, musíte dbát na to, aby **Vaše srdeční frekvence nepřesáhla maximální hodnotu 220 mínus Váš věk!**



Prosím vypočítejte si Vaši cílovou srdeční frekvenci Pro Váš trénink následujícím způsobem:

**Maximální srdeční frekvence = 220 mínus věk**

**Program spalování tuku/zdrav.stav**

Intenzita = 55% - 70% maximální srdeční frekvence

**Program výdrž:**

Intenzita = 70% - 80% maximální srdeční frekvence

**Program síla:**

Intenzita = maximálně 90% maximální srdeční frekvence

**Příklad:**

Je Vám 30 let a chcete trénovat v programu „Fatburn“.

Výpočet:  $220 - 30 = 190$

55% z 190 = **114**

70% z 190 = **133**

Vaše cílová srdeční frekvence by měla dosáhnout

**114 až 133** úderů za minutu.

### Nastavitelný program Heart Rate\*\*:

Na základě údajů o cílové frekvenci zvýší program automaticky odpor, kým se nedosáhne cílová srdeční frekvence (nezávisle od rychlosti). V souvislosti s nastavením počítače si přečtete návod k obsluze v návodu na montáž.

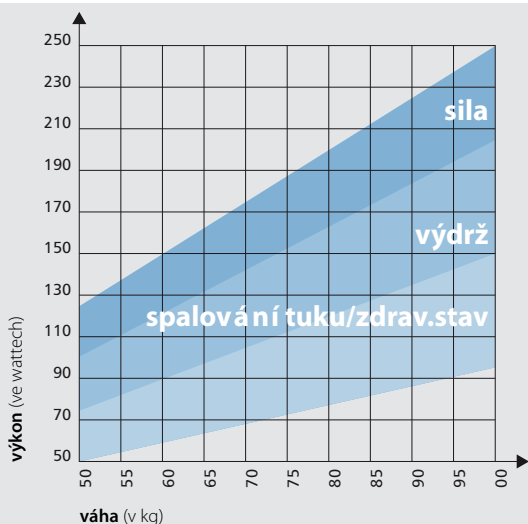
\* jenom při přístrojích s údajem ve watttech

\*\* jenom při přístrojích s nastavitelným programem Heart Rate

## Určení správného zatažení s pomocí měření výkonu ve watech („Watts“)\*

Při tréninku měřeným ve watech máte možnost určit zatažení při tréninku co nej přesněji, protože watt je jednotkou pro skutečně vykonanou práci. Z toho důvodu se trénink řízený měřením watterem používá pro rehabilitační účely.

V případě **rehabilitačního tréninku** je možné s pomocí vstupní kontroly zatažení přesně určit cílové nastavení výkonu ve watech. Při tréninku pro účely rehabilitace konzultujte nejprve lékaře.



Prosím vypočítejte si Váš **cílový výkon ve watech** pro Váš trénink následujícím způsobem:

### Program spalování tuku/zdrav.stav:

1 - 1,5 násobek Vaší tělesné hmotnosti  
(kg x 1,5 = cílový výkon ve watech)

### Program výdrž:

1,5 - 2 násobek Vaší tělesné hmotnosti  
(kg x 2 = cílový výkon ve watech)

### Program síla:

2 - 2,5 násobek Vaší tělesné hmotnosti  
(kg x 2,5 = cílový výkon ve watech)

### Příklad:

Vážíte 80 kg a chcete trénovat v programu „Fatburn“.

Výpočet:  $80 \times 1 = 80$

$80 \times 1,5 = 120$

Váš cílový výkon ve watech by měl být mezi **80 a 120 wattů**.

## Nastavitelný program Watts\*:

S pomocí zadání cílového výkonu ve watech zvyšuje počítač automaticky intenzitu tréninku dokud se nedosáhne cílový výkon ve watech (nezávisle od rychlosti). V souvislosti s nastavením počítače si přečtete návod k obsluze v návodu na montáž.

## Určení správné zátěže s pomocí nastavitelných programů\*\*

S danými programy máte možnost trénovat v rozličných profilech (viz počítač). Aby jste ostali v rámci Vašeho tréninkového programu (spalování tuku/zdrav.stav, výdrž a síla), doporučujeme Vám provádět **kontrolu srdeční frekvence, nebo sledovat údaje o výkonu ve watech**. Podle potřeby měňte rychlost, nebo odpor. V souvislosti s nastavením počítače si přečtete návod k obsluze v návodu na montáž.

**Celý program by měl trvat od 10 do 30 minut.**

\* jenom při přístrojích s údajem ve watech

\*\* jenom při přístrojích s nastavitelným programem Heart Rate

## Nastavení přístroje\*



Nastavte pedále tak, aby jste kráčeli s rovnými zády, během chůze držte obě držadla pohodlně v rukách.



Důležitý: Pomocí nastavení držadel můžete měnit elipsový pohyb. Čím sou držadla nastaveny na vyšší úroveň, o to méně musíte ohybat kolena a o to víc kráčení lehčí.

CZ

## Trénink

### Technika pohybu/technika tréninku

Trénink na rotopedu Elliptical Trainer umožňuje rozličné možnosti pohybu. Pro optimální provedení pohybu by jste měli držet nohy neustále mírně ohnuté. Tímto se omezí nadměrné zatažení páteře a dosáhne optimální efektu tréninku. Kráčejte tak, aby Vaše hlava při kráčení nepohybovala směrem nahoru a dolů, nýbrž se budete snažit držet hlavu na stejné úrovni a držte ji co nejrovněji, v úrovni páteře.

### Rozcvičení

Rozehřejte se kráčením 2 - 3 minuty lehkým tempem v programu Easywalk (viz str. 010 „techniky kráčení“), srdeční frekvence by měla dosáhnout 55 % Vaší maximální srdeční frekvence (viz str. 007 „Jak určit správné zatažení při tréninku“).

Po ukončení rozcvičky můžete začít s daným programem tréninku. Čas potřebný na rozehrání není zahrnut v čase pro program tréninku.

\* jenom při přístrojích s možnostmi nastavení

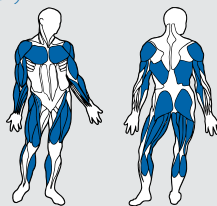
## Techniky kráčení

### Easy Walk



Uchopte držadla a postavte se na pedále. Postupujte jako při normální chůzi, kráčejte směrem kupředu a směrem dozadu s mírně pokrčenými koleny. Pracujte především v nohách, ruce by měli chůzi jenom podporovat.

Účinek cviku: celé tělo, trénink s důrazem na nohy

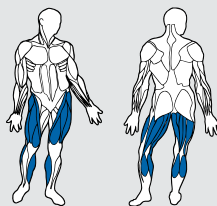


### Leg Walk



Držte se nepohyblivého středního držadla a s mírně pokrčenými koleny kráčejte směrem kupředu a dozadu. Při přístrojích bez pevného držadla použijte normální držadla. Pracujte jenom nohama.

Účinek cviku: trénink svalstva noh

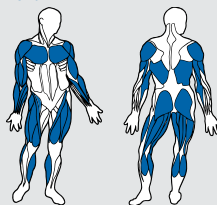


### Power Walk



Kráčejte o něco důrazněji jako při Easy Walk, víc do kolen a pracujte přibližně do 50% s rukama.

Účinek cviku: celé tělo, trénink s důrazem na ramena



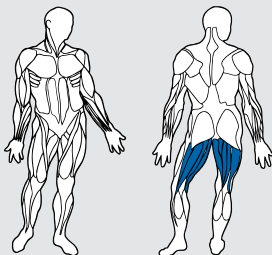
## Uvolnění/strečink

Trénink ukončete 2-minutovým lehkým kráčením v režimu Easywalk, poté by jste si měli protáhnout a uvolnit namáhané svalstvo. Zaujměte proto popsanou strýčinkovou pozici a setrvejte v ní *přibližně 10-20 vteřin*. Mněli by jste pocítit jenom mírní napětí, žádnou bolest! Každý cvik opakujte třikrát. Při každém cviku dbejte na to, aby jste měli vždy rovné záda (nenahýbejte se příliš dozadu a nemějte kulatý záda)!

### Vnější strana steh



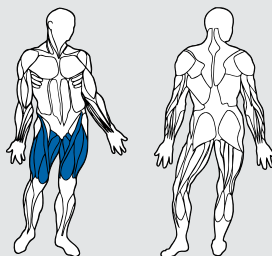
Vystřenu nohou se opřete o vyvýšený místo (židle, schod ...) a nahněte se s rovnými záda směrem ku předu dokud nepocítíte mírní napětí ve svalu.  
*Tip: Představte si, že se chcete dotknout pupkem steh.*



### Přední strana stehen



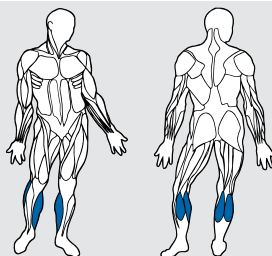
Postavte se na jednu nohu, kolena se dotýkají, podsazujte pánev a druhou nohu pokrčte a chyťte ji za nártu. Přitahujte patu k hýždím dokud nepocítíte mírní napětí ve svalu.



### Svaly lýtek



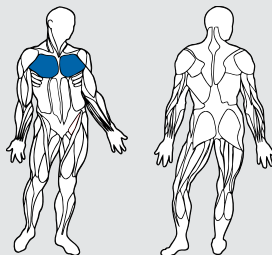
Zadní nohu úplně prohněte, obě chodidla jsou celou plochou na zemi. Nakloňte se dopředu dokud nepocítíte mírní napětí ve svalu.



### Prsní svaly



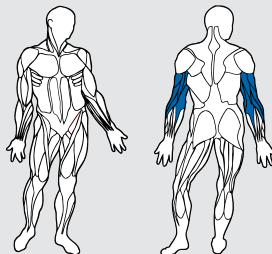
Dlaně se opřete o dveřní rám, nebo o stěnu a mírně paži ohněte. Pokuste se natočit vrchní část těla a zároveň se dívejte přes druhé ramě dokud nepocítíte mírní napětí ve svalu.



### Bicepsy



Chyťte se za loket a tahejte ho směrem dolů a dozadu dokud nepocítíte mírní napětí ve svalu.



## Snížení tělesné hmotnosti, výživa a cross trénink

**Když se chcete dostat do formy, zhubnout a dosáhnout maximální výsledky s Vaším fitness programem, je kromě pravidelného cvičení velmi potřebné také se zdravě stravovat. V následovném textu naleznete tipy a informace k této témě.**

### Snížení tělesné hmotnosti

Stravování má značný vliv na zdraví, stav fitness, výkon a dobrou náladu. Častým způsobem porušování zásad správného stravování je příjem nadměrného množství:

- kalorií
- tuků (k.p. čokolády)
- cukrů (k.p. sladkostí)
- solí
- alkoholu

Nadváha může podporovat vznik onemocnění (především chorob srdce a krevního oběhu a ortopedické onemocnění), snižovat výkon při sportech a každodenním životě a nepříznivě působí na dobrý zdravotní stav. Správná kombinace sportovní aktivit a zdravého stravování působí proti zmíněným problémům. Avšak bez kombinace obou opatření nedosáhnete dlouhodobí úspěchy.

Jako měrná jednotka pro příjem energie v potravě se ve vědě používá pojem kilokalorie (kcal). Na udržení tělesné teploty a tělesných funkcí člověk spaluje energii. Během normálního dne, bez větší fyzické zátěže spálí denně muž přibližně 2200 až 2300 kcal a žena přibližně 2000 kcal. Údaje o kilokaloriích naleznete na většině balení potravin.

### **Zhubnete jenom tedy, když přimete denně méně kcal, jako.**

Tělesním pohybem se zvyšuje spotřeba kalorií.

Trénink na rotopede Elliptical zatěžuje velké svalové skupiny celého těla a proto spalujete více energie jako při jiných cvičeních ku příkladu při běhu, nebo jízdě na kole.

Počítač Vašeho fitness zařízení Vám podá informace o přibližné spotřebě energie (v kcal) během tréninkové jednotky\*. Aby jste správně zhubli, musíte kromě tělesního tréninku dodržovat i zásady správného stravování.

### Stravování

Na dosáhnout optimálního úspěchu tréninku by jste měli zohlednit následovní zásady zdravé výživy:

#### **Přizpůsobení spravování Vaší potřebě**

Během sportovních aktivit se spotřebují kalorie a výživní látky v rozličném poměře. Častý kondiční trénink podněcuje stratu uhlovodíku, kterou musíte po skončení tréninku opět vyrovnat. K tomu jsou dobré potraviny bohaté na uhlovodíky, k.p. brambory, rýže, těstoviny, obiliny.

Při tréninku, který podporuje spalování tuků je spotřeba uhlovodíků nižší a proto je jí potřebné udržovat na nižší úrovni. Silový trénink (především výstavba svalů) si vyžaduje zvýšenou spotřebu bílkovin. Touto spotřebu je možné pokrýt chudým masem, rybou, mléčnými produkty (tvaroh, jogurt) a luštěninami bohatými na bílkoviny (k.p. červená fazole).

#### **Redukce příjmu živočišných tuků v prospěch rostlinných olejů**

Příjem živočišných tuků, především nasycených mastných kyselin (obsáhnutých k.p. ve výrobkách z mletého masa, rozličných druhích salám, šlehačce) zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi a může znamenat ohrožení zdraví. Tím se podporuje vznik různých onemocnění jako je ku příkladu arterioskleróze (zúžení

\* jenom při přístrojích s údajem ve watttech

průtoku cév), žlučnickový kameny, nebo obezita. V principu by jste měli upřednostnit rostlinní tuky jako sojový olej, slunečnicový olej, olej řepkový před živočišnými tuky jako je tuk na smažení, nebo máslo.

### **Omezení příjmu cukrů a sladkostí**

Pamlsky během dne zaměňte za ovoce.

### **Snížení příjmu solí v stravě**

Vysoký příjem potravinářský soli vede k vzniku vysokého krevního tlaku. Denní potřeba soli je v průměru 3 - 5 g. Mnoho lidí však přijímá denně kolem 15 - 25 g a víc. Vysoký obsah potravinářský soli mají také potraviny jako hotové jídla, nebo chipsy.

Ztráta solí při sportu se nemusí vyrovnávat potravinářskou solí.

### **Příjem potravin bohatých na vlákniny**

Vlákniny jsou část potravy, které člověk nestráví. Podporují činnost střev a slouží bakteriím v hrubém střevě jako živní flóra.

Aby jste měli dostatek vláknin, měla by Vaše strava obsahovat vysoký podíl plnozrnných produktů (otruby, lenový semeno, vločky), ovoce, zelenina a salát.

### **Zredukuje popřípadě se vyhněte příjmu škodlivých pochutin**

*Alkohol* obsahuje mnoho kalorií a zpomaluje regeneraci.

*Nikotin* podporuje vznik cévních onemocnění a může výrazně snížit výkonnost.

### **Příjem tekutin při sportu**

Kdo sportuje, ten se potí. Ztráta vody už v objemu 2% z celkové váhy těla (zodpovídá ztrátě tekutin formou potu méně než 2 litry) značně ovlivňuje výkonnost. Právě proto by jste měli během tréninku přijímat dostatek tekutin. Ideálně by bylo každých 10 až 15 minut 200 až 250 ml. Během dne by jste měli vypít průběžně 3 - 5 litry. Čím aktivněji sportujete, čím víc se potíte, tím víc by jste měli pít. Ideální tekutinou na uhašení řízne jsou izotonické nápoje, nebo ovocní šťávy ředěné s vodou, protože pomocí ní se do těla opět dostanou elektrolyty (kalcium, magnézium, kalium) a uhlovodíky.

## **Cross trénink**

K dosažení optimálního výkonu se musíte věnovat tréninku tak srdce a krevního systému, jako tréninku svalového aparátu. Cross trénink se v ideální podobě skládá ze tří částí:

1. Cílení vytrvalostní trénink jednotlivých částí:  
(viz trénink: „Fatburn/Health, Cardio a Power“)  
Vytrvalostní trénink zlepšuje činnost srdce a krevního systému a pomáhá spalovat tuky a kalorie. Umožňuje shodit nadbyteční kila a tím zvýraznit a formovat svaly.
2. Systematickým posilovací trénink  
(trénink k.p. s činkami, na posilovací věži, s posilovačem břišních svalů, na lavičích s činkami etc.)  
Cílený posilování slouží k lepší formování postavy a pomáhá chránit kostrový systém. Tímto způsobem se předchází nadměrnému zatažení jednotlivých částí těla k.p. kolen, beder, nebo páteře.
3. Vhodní strava se „správním“ poměrem kalorií  
(viz str. 012 „Stravování a snížení tělesní hmotnosti“)  
Strava by měla být uzpůsobená tréninku: bohatá na uhlovodíky, s nízkým obsahem tuků a především při posilování bohatá na bílkoviny.

Když chcete dosáhnout dlouhodobý výsledky, nesmíte trénovat bez plánu. Úspěch si můžete o to víc napláňovat, o co víc postupujete podle správního systému. Tenhle návod ke cvičení Vám podá systematický přehled, jak si můžete plánovitě a smysluplně zorganizovat trénink. Aby jste něčeho dosáhli, není za potřebí se při tréninku úplně vyčerpat. Dbejte raději na správní provedení pohybů a kontrolu intenzity tréninku na základe měření srdeční frekvence, nebo údajů ve watech\*. Právě pro začátečníky platí zásada: Kvalita tréninku má prioritu před kvantitou.

Věříme, že jsme Vám při plánování a realizaci Vašeho tréninkového programu pomohli a přejeme Vám mnoho zábavy při cvičení,

**Váš ENERGETICS - Team**

\* jenom při přístrojích s údajem ve watech

Použitý zobrazení slouží jenom na ilustraci a objasnění cviků, nemají spojitost se zakoupeným produktem. Celkový vzhled produktu se může lišit od prezentovaných zobrazení.

Obsah návodu ke cvičení prošel důkladnou kontrolou.

Za chyby tlače, chyby v texte, škody na osobách, majetku a věcích nenese výrobce žádnou zodpovědnost.

Použití a reprodukce textů a zobrazení je možná jenom za písemního souhlasu vydavatele.



Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland

© ENERGETICS 2007  
All rights reserved