

SYSTEM PRO FITNESS
A REHABILITAČNÍ CVIČENÍ



NÁVOD K POUŽITÍ

Blahopřejeme ke koupi **MARRKO CORE**.

Než s **MARRKO CORE** začnete poprvé cvičit, přečtěte si pozorně následující návod k použití. Výrobek používejte jen tak, jak je popsáno, a jen na bezpečném místě. Uschovejte si tento návod. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte i všechny příslušné podklady.

Obsah

Informace	3
Bezpečnostní pokyny	4
Před prvním cvičením	5
Pohyb BASIC a REVERSE	7
Cviky	
MARRKO	8
BUTTERFLY	10
CORE	12
IRON ARM	14
WOPS	16
TORNADO	18

Obsah dodávky

- 1× náradí **MARRKO CORE**
- 1× návod k použití

Použito v souladu s určením

- Tento výrobek byl vyvinut jako tréninkový nástroj, s nímž můžete procvičovat celou horní polovinu těla. Výrobek byl koncipován jak pro použití ve vnitřním prostoru, tak venku

Pokyny k provádění cviků

- Noste pohodlné sportovní oblečení a protiskluzovou obuv
- Před každým tréninkem se rozcvičte a zahřejte
- Držte se tréninkových pokynů pro pohybové cviky a nepřeceňujte své síly. Mezi cviky dělejte dostatečně dlouhé přestávky a dostatečně pijte
- Pokud se necítíte zdráv/a, není Vám dobře, netrénujte
- Těhotné ženy by se měly předem poradit se svým lékařem
- Správné provedení cviků si nechte ukázat zkušeným fyzioterapeutem s patřičným oprávněním

Zahřívání a protahování

- Před a po každém tréninku si vyhradte dostatek času na zahřátí a vychladnutí těla

Údržba a skladování

- Výrobek ukládejte vždy suchý a čistý
- Čistit lze vodou se saponátem, ložiska v rukojeti ale nesmí přijít do kontaktu s vodou

Pokyny k likvidaci

- Výrobek zlikvidujte prostřednictvím komunálního sběrného střediska. Dodržujte aktuálně platné předpisy

Záruka

- Produkt byl vyroben s velkou pečlivostí a byl průběžně kontrolován. Vztahuje se na něj záruka 24 měsíců ode dne zakoupení. Uschovejte si doklad o zakoupení
- Záruka se vztahuje jen na vady materiálu a výrobní chyby, nevztahuje se na závady způsobené neodborným zacházením nebo použitím k jinému účelu. Tato záruka neomezuje Vaše zákonná ani záruční práva. Při případných reklamacích nám zašlete email. Náš servisní pracovník s Vámi co nejrychleji upřesní další postup. V každém případě Vám osobně poradíme
- Záruční doba se prodlužuje pouze o dobu, po kterou nemůže uživatel produkt užívat z důvodu oprávněné reklamace

Bezpečnostní pokyny

Varování!

Nebezpečí úrazu!

- Než začnete s tréninkem, poradte se se svým lékařem. Ujistěte se, že jste pro trénink zdravotně způsobilý/á. Především lidé s problémy v oblasti bederní páteře (**akutní bolest, výhřez ploténky, operace...**)
- Dbejte na to, abyste se před tréninkem vždy roz-cvičil/a a zahřál/a, trénink přizpůsobte své aktuální fyzické a psychické formě. Velká zátěž či přetížení může vést k úrazu. Při potížích, pocitech slabosti nebo únavy trénink okamžitě přerušete, pokud potíže neodezní, kontaktujte svého lékaře
- Návod k použití ukládejte tak, abyste je měl/a stále po ruce
- K bezpečnému tréninku potřebujete dostatečný prostor. Cvičení provádějte s takovým odstupem od okolních předmětů a osob, aby nemohlo dojít k žádnému úrazu nebo poškození věcí ani ve vnitřním prostoru, ani venku
- Trénink provádějte pouze na plochem podkladu, který nekouže
- Výrobek používejte pouze ke cvičení dle návodu k použití
- Používejte bezpečnostní pásek na konci držadla. Pokud bezpečnostní pásek nepoužijete, hrozí vyklouznutí držadla, a tím může dojít k úrazu osob nebo poškození věcí

- Dbejte na dostatečné dotažení zátky s bezpečnostním páskem
- Žádným způsobem **MARRKO CORE** neupravujte ani nepředělávejte, hrozí nebezpečí úrazu a poškození věcí

Nutná zvláštní opatrnost

- Nedovolte cvičební nástroj používat osobám mladším 18 let

Nebezpečí při opotřebení

- Výrobek smí být používán pouze v dokonalém stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda výrobek není poškozen nebo opotřeben. Bezpečnost cvičebního nářadí **MARRKO CORE** lze zajistit pouze pravidelnou a důkladnou kontrolou
- Výrobek chraňte před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné ukládání a používání výrobku může vést k předčasnému opotřebení

Opatrnost před způsobením věcných škod

- K bezpečnému tréninku potřebujete dostatečný prostor
- Při cvičení dodržujte takový odstup od okolních předmětů a stěn, aby nemohlo dojít k žádnému poškození, a to jak ve vnitřním prostoru, tak i venku
- Bude-li to možné, vyčleňte si místnost určenou pouze pro cvičení s nářadím **MARRKO CORE**

Před prvním cvičením

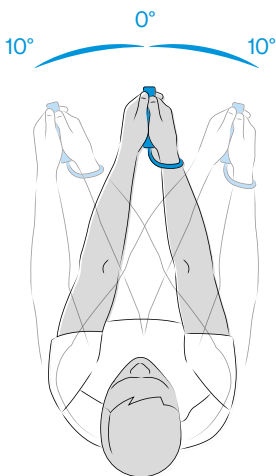
Pro správné fungování cvičebního systému **MARRKO CORE** je zásadní **správný pohyb trupu**.

Trup při cvičení řídí **trajektorii, rozmezí i intenzitu** pohybu.

Věnujte proto pozornost nácviku ještě předtím, než začnete cvičit s náčiním, a vyvarujte se nejčastější chybě při cvičení – statickému trupu.

Nácvik cviků před zrcadlem:

- 1 obličej směřuje dopředu, brada mírně nahoru
- 2 rozkročte nohy na šířku ramen, kolena mírně pokrčte, chodidla srovnejte do jedné roviny, rozpažte
- 3 otáčejte trup maximálně **10° doleva a 10° doprava**, v krajní pozici se snažte s výdechem zatnout svaly a tím pohyb zabrzdit

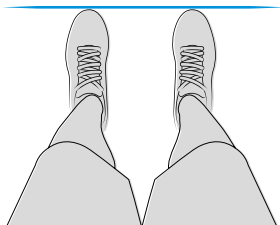


- 4 zkontrolujte, že je pánev statická nebo jen s mírným pohybem

Jen málokdo dokáže dokonale procítit pohyb už při prvním cvičení. Budte trpělivý/á, výsledky se dostaví velice rychle po zvládnutí techniky pohybu.

Správný postoj:

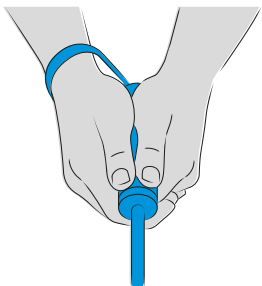
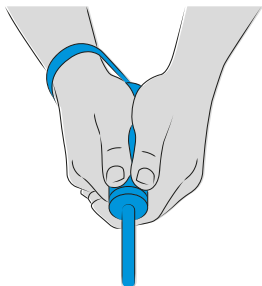
- obličej směřuje dopředu, brada mírně nahoru
- rozkročte nohy na šířku ramen, kolena mírně pokrčte, chodidla srovnejte do jedné roviny, pánev je statická



Veškerý pohyb vychází z trupu. Snažte se svaly maximálně zatínat a procítit.

Správný úchop:

- zápěstí, lokty i ramena jsou statické, bez pohybu
- dlaně směřují k sobě



- palce se opírají o spodní hranu vrchního kroužku rukojeti (při držení za touto hranou může lano škrtat o palce a zamotávat se; při držení před touto hranou může být páka na zápěstí příliš velká a zápěstí se bude vyvracet)

Cvičte vždy na obě strany a měňte přitom dominantní ruku a směr pohybu.

Správné dýchání:

Pro správné cvičení je nezbytné pravidelné dýchání. Vydechněte ve chvíli, kdy je odstředivá síla nejvyšší, tedy v dolní polovině kruhu. Při výdechu aktivně zapojte svaly trupu, dýchací sval (**bránice**) patří do skupiny vnitřních svalů.

Doba cvičení:

U každého cviku uvádíme doporučenou dobu cvičení pro jeden cvik v jednom směru pohybu. (**Vždy ale záleží na konkrétní fyzické zdatnosti.**)

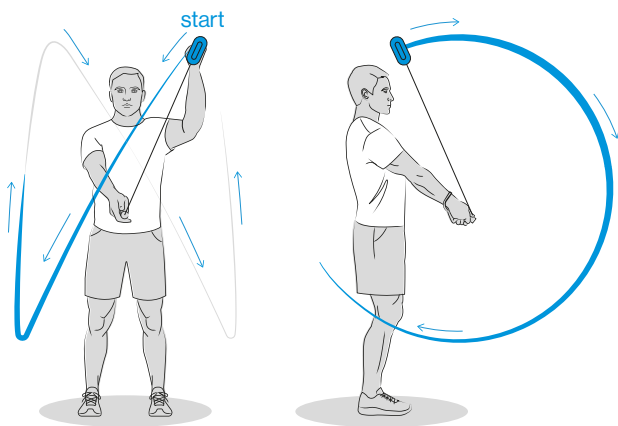


U cviků Marrko a Wops změnou polohy paží nahoru a dolů zapojíte různé svaly zad a trupu. V horní poloze zapojujete více svaly mezilopatkové, v dolní svaly v oblasti beder.

Směry pohybu:

BASIC

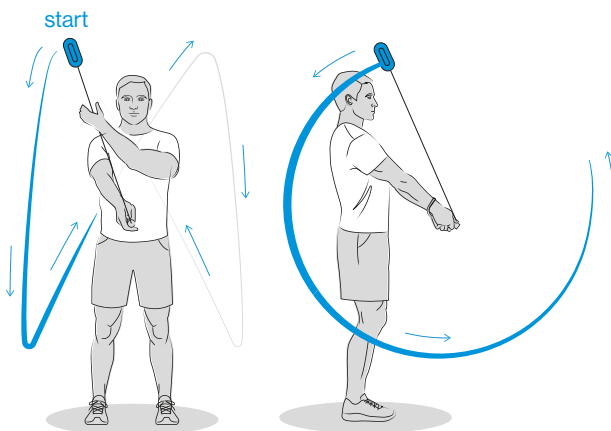
Pohyb dopředu, směrem shora dolů. Pro zahájení tohoto směru pohybu hodte zátěžovou hlavici křížem před sebe.



REVERSE

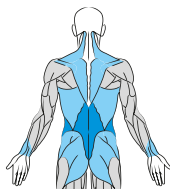
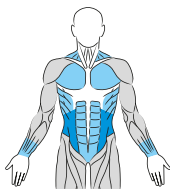
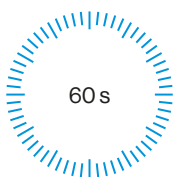
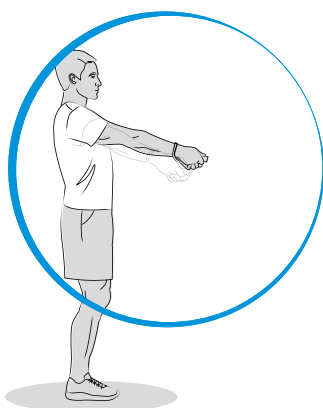
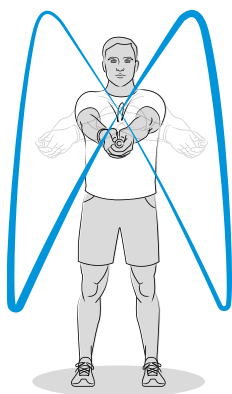
Pohyb opačným směrem, tedy odspodu nahoru.

Pro zahájení tohoto směru pohybu hodte zátěžovou hlavici křížem za rameno ruky, která drží rukojeť.



Vyváženě střídejte oba **směry pohybu** zátěžové hlavice. Při cvičení **BASIC** a **REVERSE** se zapojují rozdílné svalové partie. Pokud trpíte bolestí v oblasti bederní páteře, doporučujeme cvičit pouze pohyb REVERSE, který tělo zaklání.

MARRKO



Proč cvičit tento cvik?

- posiluje svaly, které stabilizují páteř v rotačním pohybu
- uvolňuje fascie v bederní oblasti
- zeštíhluje pas (**torzní pohyb trupu je neúčinnější pohyb pro zeštíhlení pasu**)
- zapojuje všechny skupiny svalů trupu (**rychlé výsledky při redukci váhy**)

Než začnete:

Cvičte nejprve s nejnižší intenzitou a hmotností, aby se záda zpevnila. Teprve po technickém zvládnutí cviku zvyšujte zátěž, rozsah nebo intenzitu.

Začněte snazším pohybem **BASIC (pohyb dopředu)**.

Pokud trpíte bolestí v oblasti bederní páteře, doporučujeme cvičit pouze pohyb **REVERSE**, který tělo zaklání. Předklon při pohybu **BASIC** může vyvolat bolest.

Jak cvičit?

- 1 zkontrolujte správný postoj a úchop
- 2 hlavu směřujte stále dopředu
- 3 pro zahájení pohybu **BASIC** hodte zátěžovou hlavici křížem před sebe a zátěžovou hlavici opisujte pomyslnou ležatou osmičku pohybem dopředu
- 4 pro zahájení pohybu **REVERSE** hodte zátěžovou hlavici křížem za rameno ruky, která drží rukojeť, a zátěžovou hlavici opisujte ležatou osmičku pohybem vzad
- 5 pažemi provádějte jen vodorovný pohyb
- 6 trup natáčejte maximálně 10° doleva a 10° doprava
- 7 měňte dominantní ruku

Změnou polohy paží nahoru a dolů zapojujete různé svaly zad i trupu. V horní poloze zapojujete více svaly mezilopatkové, v dolní svaly v oblasti beder.



Nezapomínejte, že veškerý pohyb vychází z trupu. Zápěstí, lokty i ramena musí zůstat statické.

Co když...

Zátěžová hlavice škrtlá o nohy, nebo ramena:

- nenatáčíte trup 10° doleva a 10° doprava → zkontrolujte pohyb před zrcadlem
- pohyb trupu je na jednu stranu větší než na druhou, např. 15° doleva a 5° doprava → pravděpodobně nemáte střed trajektorie hlavice před sebou. Pokud je bod protínání vlevo, zapojujete méně pravou stranu

Necítíte svaly trupu:

- nenatáčíte trup 10° doleva a 10° doprava → zkontrolujte pohyb před zrcadlem
- místo trupu zapojujete pánev
- místo trupu provádíte pohyb zápěstím, nebo pažemi

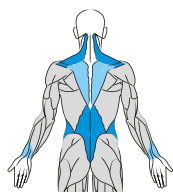
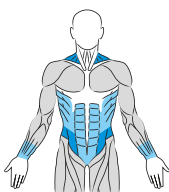
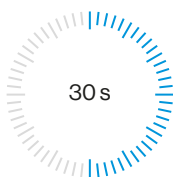
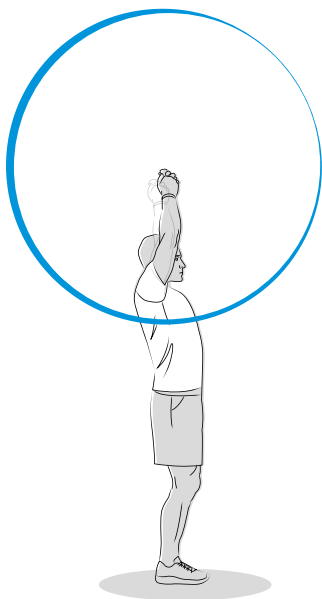
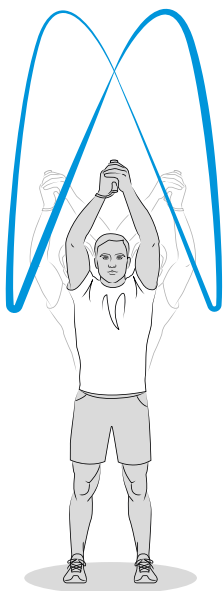
Cítíte únavu zápěstí při, nebo po cvičení:

- špatně držíte rukojeť
- nedržíte rukojeť v ose paží
- máte příliš vysokou hmotnost zátěžové hlavice - zápěstí není dostatečně silné → snižte hmotnost

Jedna strana trupu pracuje více než druhá:

- jednu nohu máte více vzadu → zkontrolujte základní postoj
- pohyb trupu je na jednu stranu větší než na druhou
- neměníte dominantní ruku

BUTTERFLY



Proč cvičit tento cvik?

- je ideální pro lidi se sedavým zaměstnáním
- pomáhá při problémech s SI skloubeními (**spojení páteře a pánve**), perfektně je protahuje
- učí optimálně zapojovat dýchací sval

Než začnete:

Pokud trpíte bolestí v oblasti bederní páteře, doporučujeme cvičit pouze pohyb **REVERSE**, který tělo zaklání. Předklon při pohybu **BASIC** může vyvolat bolest.

Jak cvičit?

- 1 zkontrolujte správný postoj a úchop
- 2 začněte cvikem **MARRKO REVERSE** a postupně zvedejte ruce nad hlavu. V horní části přejděte z torzního pohybu trupu na úklony do stran
- 3 obě ruce držte co nejvíce natažené
- 4 měňte dominantní ruku



Nezapomínejte, že veškerý pohyb vychází z trupu. Zápěstí, lokty i ramena musí zůstat statické.

Co když...

Zátěžová hlavice škrťá o ramena:

- neděláte dostatečné úklony do stran

Necítíte svaly trupu:

- místo trupu zapojujete pánev
- místo trupu provádíte pohyb zápěstím nebo pažemi

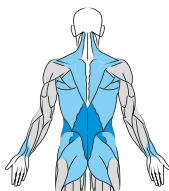
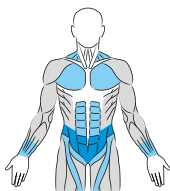
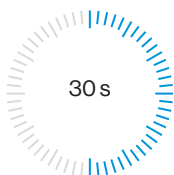
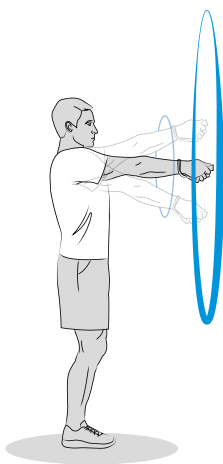
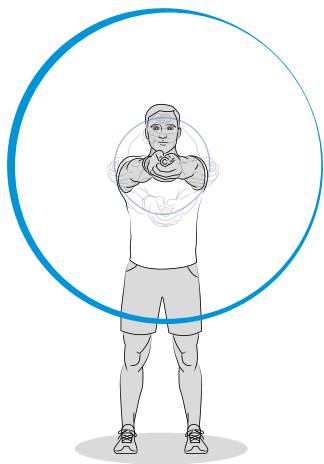
Jedna strana trupu pracuje více než druhá:

- jednu nohu máte více vzadu → zkontrolujte základní postoj
- neměníte dominantní ruku

Lano škrťá o klouby ruky:

- pokud lano škrťá na obou stranách, neděláte dostatečné úklony do stran
- pokud lano škrťá na jedné straně, provádíte menší úklon na té straně, kde lano škrťá
- držíte rukojeť příliš vysoko

CORE



Proč cvičit tento cvik?

- efektivně posiluje spodní břišní svaly a svaly potřebné ke stabilizaci páteře v předklonu

Než začnete:

Při tomto cviku se veškerý pohyb provádí trupem, ne rukama. Při správném pohybu trupu vám začne zápěstí opisovat přesné kruhy (ne elipsy či čtverce) o průměru přibližně 50 cm.

Jak cvičit?

- 1 zkontrolujte správný postoj a úchop
- 2 hlavu směřujte stále dopředu
- 3 ruce natáhněte před sebe na úroveň hrudníku (střed otáčení)
- 4 rukojeť držte vodorovně
- 5 při změně směru otáčení měňte i dominantní ruku

Co když...

Zátěžová hlavice létá šikmo, neopisuje přesné kruhy:

- nezapojujete některé svaly trupu → uberte hmotnost na minimum a snažte se zapojit svaly trupu tak, abyste dokázali zápěstím opisovat přesné kruhy
- nedržíte rukojeť kolmo k ose těla

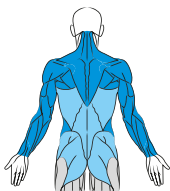
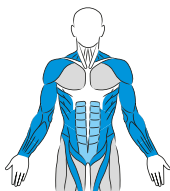
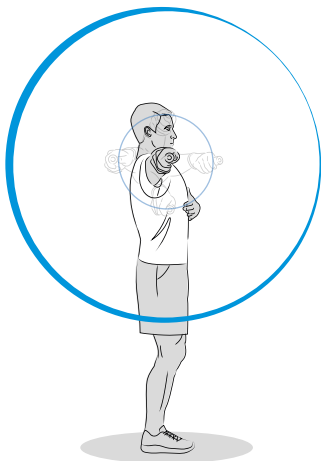
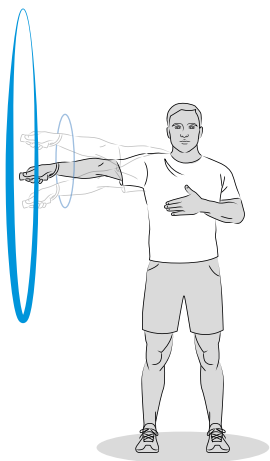
Jedna strana trupu pracuje více než druhá:

- jednu nohu máte více vzadu → zkontrolujte základní postoj
- neměníte dominantní ruku

Cítíte únavu zápěstí při, nebo po cvičení:

- držíte špatně rukojeť
- nedržíte rukojeť v ose paží
- máte příliš vysokou hmotnost zátěžové hlavice, zápěstí není dostatečně silné → snižte hmotnost

IRON ARM



Proč cvičit tento cvik?

- učí vyrovnávat trup při jednostranném zatížení
- posiluje a protahuje trapézové a meziplopatkové svalstvo (ochablé nebo zatuhlé trapézové svalstvo je často příčinou problémů s krční páteří)
- kromě trupu kompletně posiluje i celé paže

Než začnete:

Při tomto cvičení kroužíte rukou, trup je bez pohybu, ale vyrovnává odstředivé síly působící na paži. Trup zatínejte intenzivněji na protilehlé straně od kroužící ruky.

Dejte pozor, abyste kroužili nejen v ose před tělem, ale i za tělem. Tím aktivujete meziplopatkové a trapézové svaly.

Tento cvik je hodně náročný na svaly celé paže i trupu, doporučujeme hlavně ženám cvičit krátce a s nejnižší hmotností.

Jak cvičit?

- 1 zkontrolujte správný postoj
- 2 upažte pravou ruku
- 3 rukojeť držte pevně v pravé ruce, dlaň směřuje dolů
- 4 otáčejte rukou v ramenním kloubu, paže je natažená
- 5 zápěstím opisujte kruh přibližně o průměru 50 cm
- 6 levou rukou se dotýkejte pasu, nebo hrudníku
- 7 lopatky stahujte k sobě
- 8 vyměňte ruce a cvičte levou rukou
- 9 střídejte směry pohybu **BASIC** a **REVERSE**

Co když...

Zátěžová hlavice létá šikmo, neopisuje kruh:

- nedokážete zapojit některé svaly ramen → uberte hmotnost na minimum a snažte se zapojit svaly tak, abyste dokázali opisovat přesné kruhy
- nedržíte rukojeť kolmo k ose těla

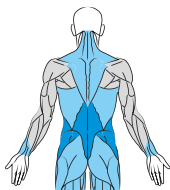
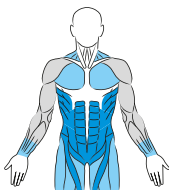
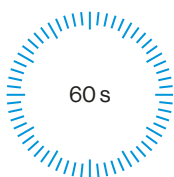
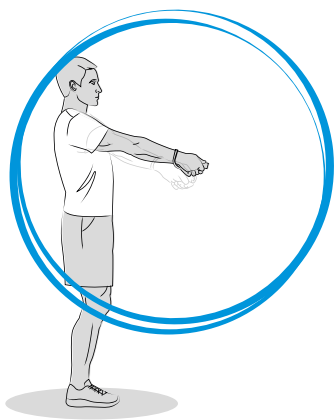
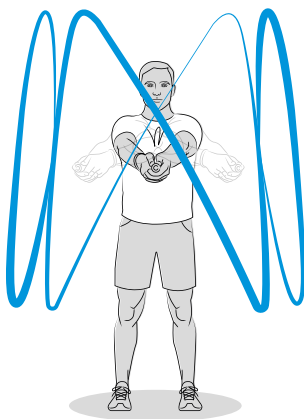
Neudržíte paži nataženou:

- máte příliš těžkou zátěžovou hlavici → snižte hmotnost
- cvičíte příliš dlouho → zkratěte dobu cvičení

Cítíte únavu zápěstí při, nebo po cvičení:

- špatně držíte rukojeť
- nedržíte rukojeť v ose paží
- máte příliš vysokou hmotnost zátěžové hlavice, zápěstí není dostatečně silné → snižte hmotnost

WOPS



Proč cvičit tento cvik?

- posiluje svaly, které zastavují rotaci trupu v krajní pozici
- stabilizuje páteř v rotačním pohybu
- uvolňuje fascie v bederní oblasti
- zeštíhluje pas (**torzní pohyb trupu je nejúčinnější pohyb pro zeštíhlení pasu**)
- zapojuje všechny skupiny svalů trupu (**rychlé výsledky při redukci váhy**)

Než začnete:

Pokud trpíte bolestí v oblasti bederní páteře, doporučujeme cvičit pouze pohyb **REVERSE**, který tělo zaklání. Předklon při pohybu **BASIC** může vyvolat bolest.

Jak cvičit?

- 1 zkontrolujte správný postoj a úchop
- 2 hlavu směřujte stále dopředu
- 3 začněte stejně jako u cviku **MARRKO**, v krajních polohách však protočte celou otáčku a pak pokračujte v pohybu
- 4 zátěžovou hlavici opisujte pomyslnou ležatou osmičku
- 5 pažemi provádějte jen vodorovný pohyb
- 6 trup natáčejte maximálně 10° doleva a 10° doprava
- 7 měňte dominantní ruku

Změnou polohy paží nahoru a dolů zapojujete různé svaly zad i trupu. V horní poloze zapojujete více svaly mezilopatkové, v dolní svaly v oblasti beder.



Nezapomínejte, že veškerý pohyb vychází z trupu. Zápěstí, lokty i ramena musí zůstat statické.

Co když...

Zátěžová hlavice škrťá o nohy, nebo ramena:

- nenatáčíte trup 10° doleva a 10° doprava → zkontrolujte pohyb před zrcadlem
- pohyb trupu je na jednu stranu větší než na druhou, např. 15° doleva a 5° doprava → pravděpodobně nemáte střed trajektorie hlavice před sebou. Pokud je bod protínání vlevo, zapojujete méně pravou stranu

Cítíte únavu zápěstí při, nebo po cvičení:

- špatně držíte rukojeť
- máte příliš vysokou hmotnost zátěžové hlavice - zápěstí není dostatečně silné → snižte hmotnost

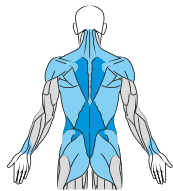
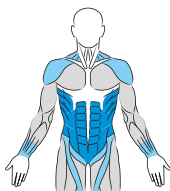
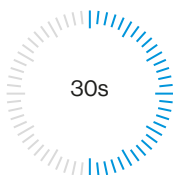
Necítíte svaly trupu:

- nenatáčíte trup 10° doleva a 10° doprava → zkontrolujte pohyb před zrcadlem
- místo trupu zapojujete pánev
- místo trupu provádíte pohyb zápěstím, nebo pažemi

Jedna strana trupu pracuje více než druhá:

- jednu nohu máte více vzadu → zkontrolujte základní postoj
- pohyb trupu je na jednu stranu větší než na druhou
- neměníte dominantní ruku

TORNADO



Proč cvičit tento cvik?

- zapojuje skupiny svalů potřebné při stabilizaci trupu v předklonu, úklonu i záklonu
- to vše v jednom cviku

Než začnete cvičit:

Při tomto cviku je bránice (**dýchací sval**) aktivována po celou dobu cvičení, je třeba mít svaly neustále zatnuté a dýchat přes zatnuté svaly. Nádech a výdech v libovolné pozici.

Jak cvičit?

- 1 zkontrolujte správný postoj a úchop
- 2 natáhněte paže nad hlavu a roztočte zátěžovou hlavici
- 3 zátěžovou hlavici rotujte na hranici pádu
- 4 otáčejte trup od pasu nahoru v pomyslném tvaru tornáda
- 5 zápěstím opisujte kružnici o průměru cca 20 cm (při rehabilitačním cvičení 10 cm)
- 6 trup vyklánějte ve směru, ve kterém rotuje zátěžová hlavice
- 7 kyčle a zápěstí mějte statické
- 8 ke stabilizaci využívejte nejen svaly trupu, ale i nohy a chodidla
- 9 cvičte doleva i doprava
- 10 při změně směru otáčení měňte i dominantní ruku

V začátcích si můžete cvičení ulehčit tím, že ruce pokrčíte do pravého úhlu před obličejem a prozatím nebudete mít paže natažené nad hlavou.

Co když...

Lano škrťá o palce:

- špatně držíte rukojeť

Jedna strana trupu pracuje více než druhá:

- jednu nohu máte více vzadu
→ zkontrolujte základní postoj
- neměníte dominantní ruku

Necítíte svaly trupu:

- místo trupu zapojujete pánev
- místo trupu provádíte pohyb zápěstím nebo pažemi

**Now it's
your turn!**