



### 4 Ćwiczenie mięśni klatki piersiowej w pozycji pochylonej w górę

**TRENING: RAMION, MIĘŚNIA NARCIANICZNYCH, TRÓJGŁOWYCH**

Usiądź lekko w górę oparcie siedziska i ustaw rękojeści wyskocenia nieco wyżej niż podczas Ćwiczenia mięśni klatki piersiowej leżąc. Usiądź na ławce. Stopy oparty na podłożu i chwyć rękojeści rozciągając je do szerokości barków. Podnieś rękojeści wyskocenia do momentu wyprostowania łokci bez ich blokowania a następnie powoli opuść dźwignię do pozycji startowej. Następnie opuść powoli do pozycji startowej.

### 5 Ćwiczenie mięśni klatki piersiowej w pozycji pochylonej w dół

**TRENING: RAMION, MIĘŚNIA NARCIANICZNYCH, TRÓJGŁOWYCH**

Położ się na ławce pochylonej w dół i ustaw rękojeści na odpowiedniej wysokości. Zegnij ramiona do kąta 90 stopni. Lokcie rozstawione szeroko. Stopy oparty na ławce i ugnij kolana. Przyczyni się to do większej stabilizacji ciała i wyprostowania dolnego odcinka kręgosłupa. Podnieś dźwignię wyskocenia do momentu wyprostowania łokci bez ich blokowania a następnie powoli opuść dźwignię do pozycji startowej.

### 9 Wyprasty nóg

**TRENING: MIĘŚNIA CZWOROGŁOWYCH**

Wysun ławkę do przodu i usiądź wyprostowany tak, aby doświadczyć opór na wysokości kolan. Wyprostuj nogi do przodu i gąbkę. Możesz trzymać ławkę od spodu dla lepszego podparcia. Powoli przyciągnij nogi w kierunku kolan. Zatrzymaj się tuż przed momentem, kiedy będą całkowicie wyprostowane. Nie blokuj kolan. Powoli powróć do pozycji startowej.

### 10 Zginanie nóg w pozycji leżącej

**TRENING: MIĘŚNIA DWUGŁOWYCH, POŚLADKOWYCH**

Położ się płasko na brzuchu na ławce. Staw skłony wstążki pod podniesioną wałką z pianki. Kolana powinny znajdować się poza krawędzią ławki. Powoli stanij się dając opór piętom do podłoża. Usiądź nadzwyczajnie między. Utrzymaj nogi przez całe ćwiczenie a następnie powróć do pozycji startowej.

### 14 Przyciąganie drążka wyciągu górnego do bioder

**TRENING: MIĘŚNIA TRÓJGŁOWYCH**

Ustaw linkę w najwyższym położeniu. Stań w naturalnej pozycji. Stopy rozstawione na szerokość bioder i chwyć drążek linki ruchomych. Łokcie skieruj do tyłu w kierunku ciała. Napnij mięśnie brzucha i pochylaj dźwignię w dół do momentu wyprostowania ramion. Nie blokuj łokci. Powoli powróć do pozycji startowej nie zmieniając postawy.

### 15 Ćwiczenie mięśnia dwugłowego z wykorzystaniem wyciągu dolnego (zginanie bicepsów)

**TRENING: BICEPSÓW**

Ustaw linkę na wysokości kolan i lekko ją napięj. Ustaw oparcie stóp w pozycji poziomej i stań na rękach. Stań w naturalnej pozycji. Chwyć drążek podłokciowym. Ręce rozstawione na szerokość ramion. Usiądź mocno tak wysoko, jak to możliwe. W trakcie ćwiczenia nie pochylaj się i nie poruszaj górną częścią ramion. Utrzymaj pozycję przez sekundę a następnie powoli powróć do pozycji startowej.

### 1 Przyciąganie drążka wyciągu górnego przy szerokim nachwycie drążka

**TRENING: BICEPSÓW, PRZEDRAMION, MIĘŚNIA NAJSZERSZEGO GRZBIETU, MIĘŚNIA CZWOROGŁOWE**

Usiądź na ławce. Stopy oparty pewnie na podłożu. Ręce powinny być wyprostowane. Chwyć drążek. Ręce powinny być rozstawione na szerokość rąk barków i dłonie skierowane na zewnątrz. Upewnij się, że nie znajdujesz się bezpośrednio pod drążkiem. Trzymając szeroko rozstawione łokcie przyciągnij drążek w dół tak, aby znajdował się poniżej podłokci i tuż nad klatką piersiową. Postój ramiona powoli do pozycji startowej. Wykonaj ćwiczenie powoli i kontroluj prędkość ruchu w obu kierunkach.

### 6 Rozpiętki ze zgiętymi ramionami

**TRENING: RAMION**

Ustaw ławkę do pozycji siedzącej i dźwignię rozpiętki w pożądaną pozycję. Usiądź pewnie na ławce. Ramiona rozstaw szeroko a przedramiona oprzyj na dźwigniach rozpiętki. Napnij mięśnie brzucha i powoli złóż ręce na wysokości twarzy. Ramiona powinny być przez cały czas jedynie lekko napięte. Powoli powróć do pozycji startowej. Zachowaj taką samą prędkość ruchu, jak podczas wyprostowania nóg.

### 11 Ćwiczenie mięśni nóg

**TRENING: MIĘŚNIA CZWOROGŁOWYCH, POŚLADKOWYCH, MIĘŚNIA BRZUCHA I CIĘŻARNIKI**

Ustaw siedzisko w taki sposób, aby po zajęciu pozycji startowej kolana były zgięte pod kątem około 90 stopni. Usiądź na ławce. Ręce oparte na zablokowanym oparciu stóp. Powoli wyprostuj nogi bez ich blokowania. Stopy cały czas trzymaj na oparciu dla nóg. Powoli powróć do pozycji startowej. Zachowaj taką samą prędkość ruchu, jak podczas wyprostowania nóg.

### 16 Przymocowanie nóg za pomocą wyciągu dolnego

**TRENING: MIĘŚNIA POŚLADKOWYCH, PRZYWISZKI**

Ustaw linkę w najniższym położeniu. Stań bokiem i załóż pasek na staw skokowy na nogę zapiętą do urządzenia. Złóż pasiek na staw skokowy nogi przeciwnej i dla stabilności chwyć się ramy urządzenia. Stań mocno i stabilnie unosząc podłokcie nóg do przodu starając się utrzymać jak maksymalnie wyprostowaną (pamiętaj, aby nie blokować). Powoli powróć do pozycji startowej. Wykonaj ćwiczenie dla drugiej nogi po dowolnej liczbie powtórzeń.

### 2 Przyciąganie drążka wyciągu górnego przy wąskim nachwycie drążka

**TRENING: BICEPSÓW, MIĘŚNIA NAJSZERSZEGO GRZBIETU, MIĘŚNIA CZWOROGŁOWE**

Usiądź na ławce. Stopy oparty pewnie na podłożu. Ręce powinny być wyprostowane. Chwyć drążek wyciągu górnego. Ręce powinny być rozstawione na szerokość ok. 20 cm a dłonie skierowane do siebie. Przyciągnij drążek tuż pod podłokcie odciągając ramiona w dół w kierunku ciała. Postój ramiona powoli do pozycji startowej. Wykonaj ćwiczenie powoli i kontroluj prędkość ruchu w obu kierunkach.

### 7 Rozpiętki z szerokim rozstawieniem rąk

**TRENING: RAMION**

Ustaw ławkę do pozycji pionowej. Usiądź pewnie. Rozdź szeroko ramiona i chwyć dźwignię rozpiętki. Usiądź na ławce. Ręce powinny być całkowicie oparte. Usiądź na podłożu. Zegnij nogi, wyprostuj pięty a ręce wysuń do przodu. Przed rozpoczęciem ćwiczenia sprawdź, czy linka jest lekko napięta. Powoli powróć do pozycji startowej. W trakcie ruchu powrotnego nie zginaj bardziej ramion. Spowoduje to lekkie napięcie mięśni klatki piersiowej.

### 12 Wiosłowanie w pozycji siedzącej

**TRENING: BICEPSÓW, MIĘŚNIA NAJSZERSZEGO GRZBIETU, MIĘŚNIA CZWOROGŁOWE**

Ustaw linkę tak, aby siedząc na podłożu znajdowała się ona na wysokości klatki piersiowej. Usiądź przyrząd do ćwiczenia nogi centralnie na podłożu i oparcie stóp. Usiądź na podłożu. Zegnij nogi, wyprostuj pięty a ręce wysuń do przodu. Przed rozpoczęciem ćwiczenia sprawdź, czy linka jest lekko napięta. Przyciągnij drążek w kierunku klatki piersiowej. Lokcie powinny być szeroko rozstawione a nadgarstki na tej samej wysokości co przedramiona. Sciągnij linkę. Podczas ćwiczenia zachowaj wyprostowaną postawę. Linki wychylania się na boki. Następnie powoli opuść ręce.

### 17 Odwodzenie nóg za pomocą wyciągu dolnego

**TRENING: POŚLADKOWYCH, MIĘŚNIA CZWOROGŁOWE**

Ustaw linkę w najniższym położeniu. Załóż pasiek na staw skokowy. Stań bokiem do urządzenia. Złóż pasiek na staw skokowy nogi przeciwnej i dla stabilności chwyć się ramy urządzenia. Przysiądź naturalną postawę. Stopy złączone. Powoli unieś wyprostowaną nogę w bok. Nie blokuj kolana. Po umieszczeniu nogi utrzymaj pozycję przez sekundę a następnie powoli powróć do pozycji startowej. Po podanej liczbie powtórzeń wykonaj ćwiczenie dla drugiej nogi.

### 3 Ćwiczenie mięśni klatki piersiowej leżąc

**TRENING: RAMION, MIĘŚNIA NARCIANICZNYCH, TRÓJGŁOWYCH**

Położ się na ławce i ustaw rękojeści na odpowiedniej wysokości. Usiądź na ławce. Ręce powinny być całkowicie oparte. Usiądź na podłożu. Zegnij nogi, wyprostuj pięty a ręce wysuń do przodu. Przed rozpoczęciem ćwiczenia sprawdź, czy linka jest lekko napięta. Powoli unieś wyprostowaną nogę w bok. Nie blokuj kolana. Po umieszczeniu nogi utrzymaj pozycję przez sekundę a następnie powoli powróć do pozycji startowej. Po podanej liczbie powtórzeń wykonaj ćwiczenie dla drugiej strony ciała.

### 8 Wyciskanie ramion

**TRENING: MIĘŚNIA NARCIANICZNYCH**

Ustaw ławkę do pozycji siedzącej i rękojeści dźwigni wyskocenia na wysokości ramion. Usiądź na ławce. Ręce powinny być całkowicie oparte. Usiądź na podłożu. Zegnij nogi, wyprostuj pięty a ręce wysuń do przodu. Przed rozpoczęciem ćwiczenia sprawdź, czy linka jest lekko napięta. Powoli unieś wyprostowaną nogę w bok. Nie blokuj kolana. Po umieszczeniu nogi utrzymaj pozycję przez sekundę a następnie powoli powróć do pozycji startowej. Po podanej liczbie powtórzeń wykonaj ćwiczenie dla drugiej strony ciała.

### 13 Ćwiczenie łydek

**TRENING: MIĘŚNIA PRZODNOBACZNE, MIĘŚNIA NAJSZERSZEGO GRZBIETU, MIĘŚNIA CZWOROGŁOWE**

Jest to kontynuacja ćwiczenia mięśni nóg, które wykonuje się w fazie prostowania nóg. Wyprostuj nogi bez ich blokowania i zegnij stopy. Naciśnij dźwignię do pełnego wyprostowania stóp. Następnie zegnij stopy z powrotem.

### 18 Ćwiczenie mięśni tułowia za pomocą linki tułowia

**TRENING: MIĘŚNIA BRZUCHA I CIĘŻARNIKI**

Ustaw linkę na wysokości klatki piersiowej. Stań bokiem do urządzenia i chwyć chwyt ruchomy linki. Ręce powinny być wyprostowane. Angażując biodra i ramiona wykonaj ruch w kierunku przeciwnym do urządzenia. Ręce przez cały czas powinny być wyprostowane. Powoli powróć do pozycji startowej. Po podanej liczbie powtórzeń wykonaj ćwiczenie dla drugiej strony ciała.

## TRENING CAŁEGO CIAŁA

W trakcie treningu z urządzeniem Diamond należy dobrać obciążenie odpowiednie dla kondycji ćwiczącego. Dobór obciążenia zależy od ćwiczonej partii ciała. Wybierz obciążenie pozwalające wykonać 10 powtórzeń ćwiczenia przy 12 powtórzeniach. Stojąc się do wskazówek podanych na minijęcej tablicy. Pomiędzy kolejnymi ćwiczeniami zrób odpoczynek trwający od 30 do 60 sekund (lub zależny od Twoich potrzeb). Powtórz serię ćwiczeń treningu całego ciała.

Zależnie od wzrostu kondycji i celu treningu możesz zwiększyć obciążenie (w przypadku ćwiczeń słabszych i nowy cykl) lub liczbę powtórzeń (w przypadku ćwiczeń napędzających mięśnie) lub skrócić czas odpoczynku pomiędzy poszczególnymi ćwiczeniami (w przypadku ćwiczeń mających na celu spalanie tkanki tłuszczowej).

## OSTRZEŻENIA

Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.

Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.

Obaj osoby zespój 1-2 litry płynów.

Nie ćwicz 1 do 2 godzin po posiłku.

Przed treningiem zrób rozgrzewkę a po treningu przeprowadź wychładzanie, aby zapobiec kontuzji mięśni.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij bieliznę. Zachowaj odstęp wokół urządzenia. W trakcie wykonywania ćwiczeń z użyciem wyciągu upewnij się, że wokół urządzenia znajduje się odpowiednia ilość wolnej przestrzeni.

Oddychanie jest bardzo ważne. Podczas treningu nigdy nie wstrzymuj oddechu.

Zawsze pamiętaj, aby podczas podnoszenia ciężaru nie wychylić w tył kręgosłupa nadmiernie.

W trakcie ćwiczeń zapewni odpowiednią ciepłotę ciała.

Nieodczekałeś przygotowania do treningu? Jeśli chcesz obciążenia treningowego, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.

Zawsze korzystaj z urządzenia Diamond na płaskiej, poziomej podłodze wyznaczony wytrzymałości do umieszczenia ciężaru urządzenia wraz z użytkownikami.

Prośbę o pomoc. Trening w towarzystwie innych użytkowników jest najlepszym rozwiązaniem.

Trening na zalecanym poziomie wysiłku. Unikaj przemęczenia.

Jestli odczuwasz ból lub inne niornormalne objawy w trakcie ćwiczeń, NATYCHMIAST PRZEWIŹ TRENING! Skonsultuj się bezwzględnie z lekarzem.

Urządzenie Diamond jest przeznaczone do użytku zarówno przez doświadczonych, jak i początkujących użytkowników. Przechowanie powyższych zaleceń oraz kierowanie się zdyktowanym rozkładem zaprogramowanego i bezpiecznego treningu i urządzeń.

Niniejsze wskazówki opracowano celem osiągnięcia jak największych korzyści z treningu przy minimalizacji ryzyka kontuzji. Technika ćwiczeń jest bardzo ważna. Prosimy o stosowanie się do porażonych wskazówek.

## WSKAZÓWKI

**Rozgrzewka**  
Przed przystąpieniem do treningu należy przeprowadzić serię rozgrzewki. Zwiększ tętno powoli, stopniowo angażuj główne stawy i rozciągaj mięśnie.

Rozgrzewka może składać się z biegu w miejscu, schodzenia i wchodzenia po schodach, szerokich przysiadów i pompek. Rozgrzewka powinna trwać od 5 do 8 minut. Upewnij się, że rozgrzałeś i zaangażowałeś wszystkie mięśnie.

**Wychładzanie**  
Przeprowadź kroki, 3 - 5 minutowy trening kondycyjny celem stopniowego obniżenia tętna i przywrócenia temperatury ciała do poziomu sprzed treningu. Ćwiczenia należy przeprowadzić rytmicznie, stopniowo zmniejszając ich intensywność.

**Ćwiczenia rozciągające**  
Po treningu rozciągaj wszystkie, główne grupy mięśni. Przyczynia się to do powrotu mięśni do ich zwykłej długości. Można również wykonać rozciąganie ćwiczeniowe, które zwiększa elastyczność wybieranych grup mięśni.

**Naturalna postawa**  
Termin ten oznacza poprawną postawę podczas treningu.

Stać tak, aby stopy były rozstawione na szerokość barków, a palce stóp, kolana, biodra, klatka piersiowa, ramiona i głowa skierowane do przodu. Ręce opuszczone wzdłuż tułowia. Wdechuj lekko brzochem (około 20% nie wstrzymuj oddechu), co pomoże podtrzymać mięśnie pleców. Następnie przyciągnij biodra lekko do tyłu.

Wypnij klatkę piersiową do przodu a ramiona opuść i podnieś. Teraz wyobraź sobie, że ktoś ciągnie czubek Twojej głowy w kierunku nieba. Dzięki temu poczujesz się wysoko wyprostowany.

To jest właśnie naturalna postawa. Przed rozpoczęciem treningu zawsze przyjmij naturalną postawę.

**Technika**  
Koncentruj się na trasowaniu mięśni. Pamiętaj, że dla techniki ćwiczeń większa rytmiczność i zmniejsza korzyści z treningu.

Wykonuj pełną gamę ruchów dla każdego ćwiczenia. Daj o 10, aby stopy pracowały płynnie i nie blokowały się.

Ruchy wykonuj gładko i ciągle. Dbać o poprawny i wygodny chwyt.