

## cs Návod na cvičení

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 126992MTOX1XIII · 2022-05



www.tchibo.cz/navody

### Pro Vaši bezpečnost

Pozorně si přečtěte bezpečnostní pokyny a používejte výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám.

Uschovejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním předejte i tento návod.

Účel použití

Fitness obruč je určena pro trénink celého těla.

Fitness obruč je koncipována jako sportovní nářadí pro použití v domácnostech. Není vhodná k použití ve fitness centrech ani v terapeutických zařízeních.

### NEBEZPEČÍ pro děti

- U fitness obruče se nejedná o nářadí na hraní. Když se nepoužívá, musí se uchovávat mimo dosah malých dětí. Malé děti nesmí být během cvičení v blízkosti nářadí, aby se zamezilo nebezpečí poranění.

- Fitness obruč je určena výhradně k používání pro dospělé nebo mladistvé osoby s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi.

Je třeba zajistit, aby se každý uživatel seznámil s používáním obruče na cvičení nebo byl během používání pod dozorem. Rodiče a ostatní dohlížející osoby si musí být vědomy své odpovědnosti, neboť je třeba počítat se situacemi a způsoby chování dětí v závislosti na jejich vrozené touze hrát si a experimentovat, ke kterým fitness obruč není určena. Děti upozorněte hlavně na to, že fitness obruč není určena na hraní.

- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

### NEBEZPEČÍ poranění

- Fitness obruč musí smontovat pečlivě dospělá osoba, aby se zabránilo poraněním v důsledku neodborné manipulace. Dbejte na to, aby se obruč na cvičení používala až potom co byla úplně smontována.

- Při cvičení noste pohodlné oblečení a sportovní obuv. Dbejte na to, abyste vždy pevně stáli na podlaze.
- Při cvičení s tímto sportovním nářadím dbejte na dostatek volného prostoru. Udržujte dostatečný odstup od ostatních osob.
- Sportovní nářadí nesmí používat více osob najednou.
- Během jednotlivých cviků fitness obruč nenatahujte ani ji nestlačujte. Spojení jednotlivých prvků obruče by se mohla rozevřít.
- Konstrukce sportovního nářadí se nesmí nijak měnit.
- Před každým použitím zkontrolujte, jestli sportovní nářadí nevykazuje poškození materiálu nebo není opotřebené. Zkontrolujte také, jestli je bezvadně smontované. V případě zjevných poškození sportovní nářadí nepoužívejte. Případné opravy výrobku nechávejte provádět pouze v odborné opravě nebo podobně kvalifikovanou osobou. V důsledku neodborných oprav mohou uživatelé hrozit značná nebezpečí.
- K docílení co nejlepších výsledků při cvičení a k předcházení poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.
- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větrán. Zabraňte však průvanu.
- Pro všechny cviky platí: Začněte pomalu, s menším počtem opakování. Jak se bude Vaše fyzická kondice zlepšovat, intenzitu postupně zvyšujte. Nepřepínajte se.**

### Konzultujte lékaře!

- Než začnete se cvičením, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení vhodné.
- U zvláštních omezení, jako jsou např. nošení kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., musíte cvičení konzultovat s lékařem. Neodborné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví!
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, ihned ukončete cvičení a vyhledejte lékaře: nevolnost, závrať, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení ihned ukončete také při bolestech kloubů a svalů, které jsou silnější než je pouze napětí při protahování svalů.
- Není vhodné pro terapeutické cvičení!

### Ošetřování

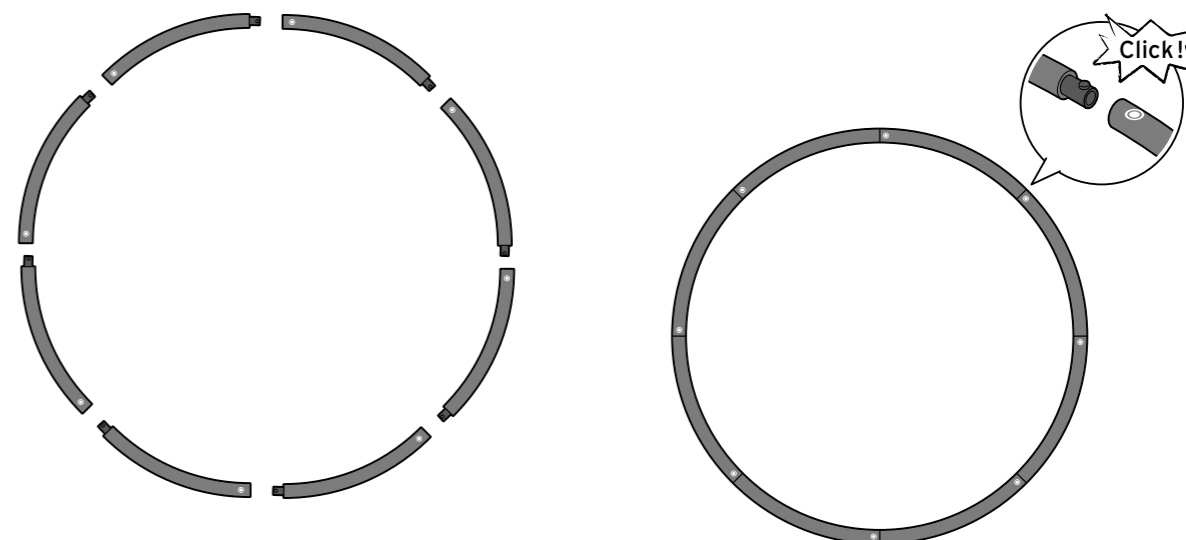
- Fitness obruč umývejte vlažnou vodou, jemným mýdlem a měkkým hadříkem. V případě potřeby použijte také desinfekční prostředek.
- Fitness obruč ukládejte na chladném a suchém místě. Chraňte ji před slunečním zářením, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a drsnými povrchy.

### Technické parametry

Model:	650 183
Průměr:	cca 970 mm
Hmotnost:	cca 980 g

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18,  
22297 Hamburg, Germany  
www.tchibo.cz

### Montáž



- K zajištění a odjištění jednotlivých prvků stiskněte knoflík. Abyste knoflík u smontované obruče snadněji našli, je jeho poloha označena symbolem.

### Trénink

**Vyberte si také místo na cvičení, na kterém budete mít dostatek prostoru pro cvičení.** Vybraná plocha by měla být minimálně 2,0 x 2,0 m velká. Do místa na cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty, na kterých byste se mohli zranit (např. kliky u dveří). Podklad musí být vodorovný a rovný. Při cvičení noste vždy pevnou sportovní obuv, abyste zabránili uklouznutí. Nikdy necvičte bosí.

Začněte s 10-12 opakováními. Tréninkové jednotky zvyšujte pomalu, abyste předešli přepínání těla.

Na opačné straně najdete výběr možných cviků. S obručí na cvičení můžete provádět také mnoho dalších cviků, které jinak provádíte bez cvičebního nářadí nebo s činkami.

### Před cvičením: zahřívání

Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívejte. K tomu účelu postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a zakulacujte je.
- Kružte pažemi.
- Pohybuje hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybuje boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybuje jimi do stran.
- Chodte na místě.

### Po cvičení: protahování

Na opačné straně najdete několik protahovacích cviků.

Základní poloha u všech protahovacích cviků: nadzvedněte hrudní kost, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel vytočte o kousek směrem ven. Zada držte rovná!

Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.

## Hula hoop



nakročený postoj

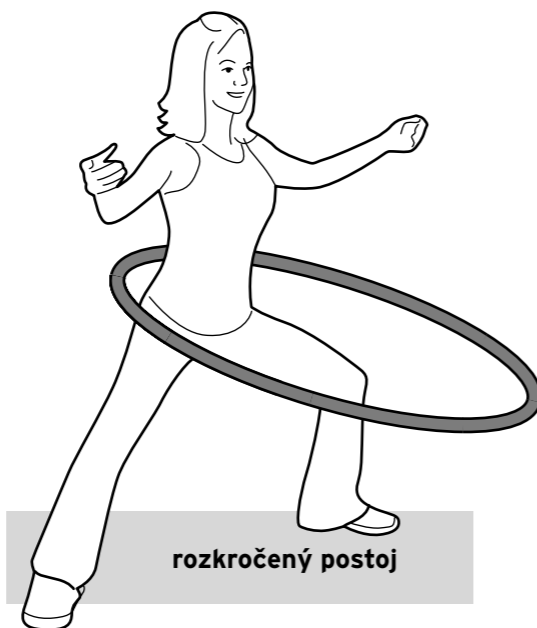
Cvičení hula hoop můžete provádět v různých postojích. Vyzkoušejte si obě dvě možnosti, abyste dosáhli rozdílných výsledků cvičení.

**Tréninkový efekt:** všeobecná pohyblivost, fyzická kondice, břicho, nohy, zadeček

**Počáteční pozice:** Mírně pokrčte kolena a během celého cviku držte vzpřímenou horní část těla a stažené břicho a zadeček.

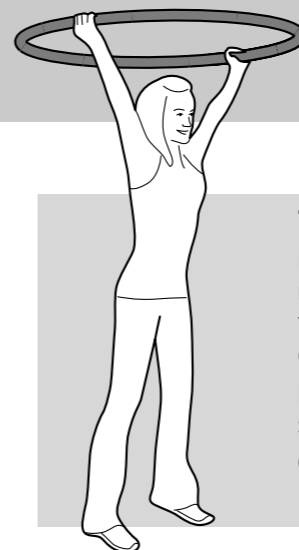
**Provedení:** Uvedte obruč do pohybu tak, aby se vodorovně otáčela kolem Vašeho pasu. Provádějte krouživé pohyby boky, abyste obruč udržovali v pohybu. Čím rovnoměrněji budete krouživé pohyby boky provádět, tím lépe se bude obruč držet ve své poloze.

Pokuste se obruč otáčet jak ve směru hodinových ručiček tak i proti směru hodinových ručiček.



rozkročený postoj

## Cviky

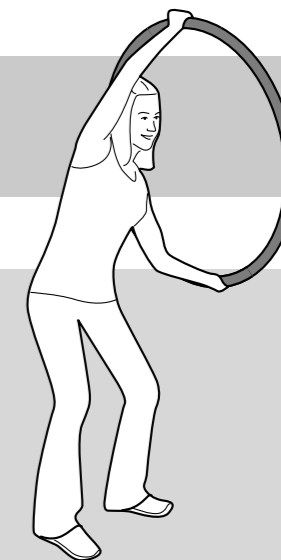


**Tréninkový efekt:** ramena, biceps, triceps, horní část zad

**Počáteční pozice:** nohy postavte od sebe na šíři ramen, mírně pokrčte kolena, horní část těla je vzpřímená, stáhněte břicho a zadeček, uchopte obruč na cvičení po stranách oběma rukama a držte ji nad hlavou.

**Provedení:** Pohybem vycházejícím z boků se uklánějte střídavě doleva a doprava a přitom nepřetáčejte ramena.

**Opakování:** 10-12x na každou stranu

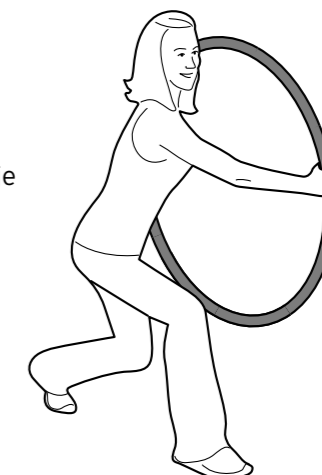


**Tréninkový efekt:** ramena, biceps, triceps, břicho, horní část zad, zadeček, nohy

**Počáteční pozice:** nohy postavte od sebe do polohy výpadu jednou nohou vpřed, hmotnost je rozložena rovnoměrně na obou nohách, horní část těla je vzpřímená, stažené břicho i zadeček, uchopte obruč na cvičení po stranách oběma rukama a držte ji vedle těla.

**Provedení:** Pohybujte obručí na cvičení z jedné strany na druhou, přitom mírně pokrčte kolena, přeneste váhu na přední nohu a vedte obruč před tělem opět zpět do výchozí pozice na druhou stranu těla.

**Opakování:** 10-12x na každou stranu a potom vyměnit nohy

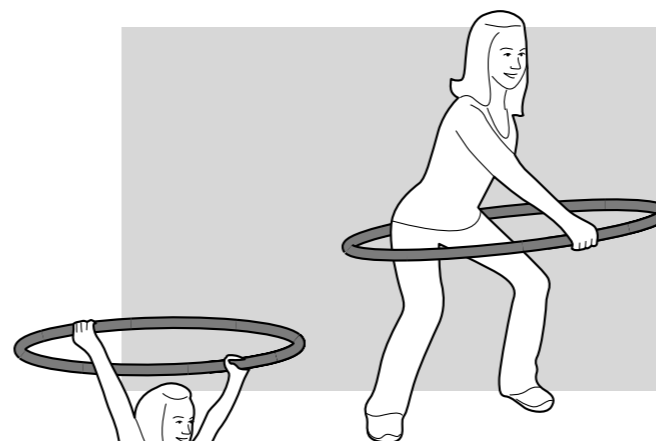


**Tréninkový efekt:** ramena, břicho, horní, střední a dolní část zad, zadeček, nohy

**Počáteční pozice:** nohy postavte od sebe na šíři ramen, mírně pokrčte kolena, horní část těla je vzpřímená, stáhněte břicho a zadeček, uchopte obruč na cvičení po stranách oběma rukama a držte ji s nataženými rukama ve výšce boků.

**Provedení:** Pohybem z ramenu otočte obruč kolem boků na stranu, přitom mírně pokrčte kolena a protáhněte boky směrem dozadu. Vraťte se zpět do výchozí polohy a proveďte stejný pohyb na druhou stranu.

**Opakování:** 10-12x na každou stranu

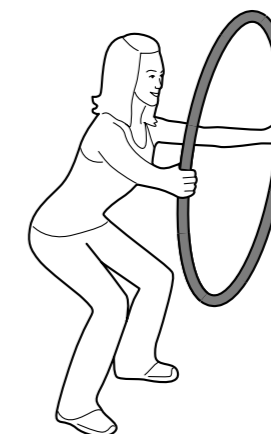


**Tréninkový efekt:** ramena, břicho, horní a střední část zad, zadeček, nohy

**Počáteční pozice:** nohy postavte od sebe na šíři ramen, mírně pokrčte kolena, horní část těla je vzpřímená, stáhněte břicho a zadeček, uchopte obruč na cvičení po stranách oběma rukama a držte ji nad hlavou.

**Provedení:** Pohybujte obručí směrem dopředu před tělo, přitom hodně pokrčte kolena a protáhněte boky směrem dozadu. Vraťte se zpět do výchozí polohy.

**Opakování:** 10-12x



## Protahování

