

Hýždě a svaly na zadní straně steh

Výchozí poloha: Klekněte si a opřete se rukama o zem.

Provedení 1: Jednu nohu zvedněte zanožením do vodorovné polohy tak, aby záda a noha ležely v jedné přímce, pohled směřuje k zemi - nezaklánějte hlavu!

Počítejte do 4, pomalu vraťte nohu zpět do výchozí polohy, potom pohyb opakujte s druhou nohou.

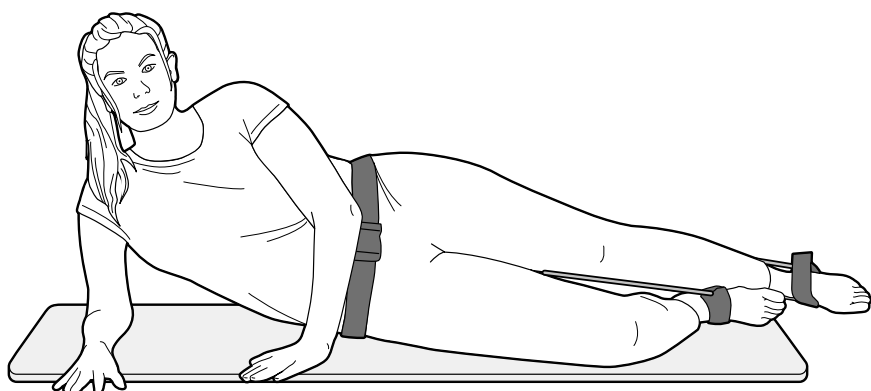
Provedení 2: Z polohy v provedení 1 (jedna noha zvednutá zanožením do vodorovné polohy) zvedněte nataženou nohu co nejvíce nahoru.

Počítejte do 4 a pomalu vraťte nohu zpět do vodorovné polohy. Několikrát opakujte, potom pohyb opakujte s druhou nohou.

Provedení 3: Z výchozí polohy zvedněte zahnutou nohu nahoru. Z této polohy natáhněte nohu dozadu nahoru jako v provedení 2.

Počítejte do 4 a pomalu nohu opět ohněte. Několikrát opakujte, potom pohyb opakujte s druhou nohou.

Stupňování intenzity cviku: U všech variant nadzvedněte předpažením také protější paži. Tím procvičíte navíc svaly trupu a ramen.



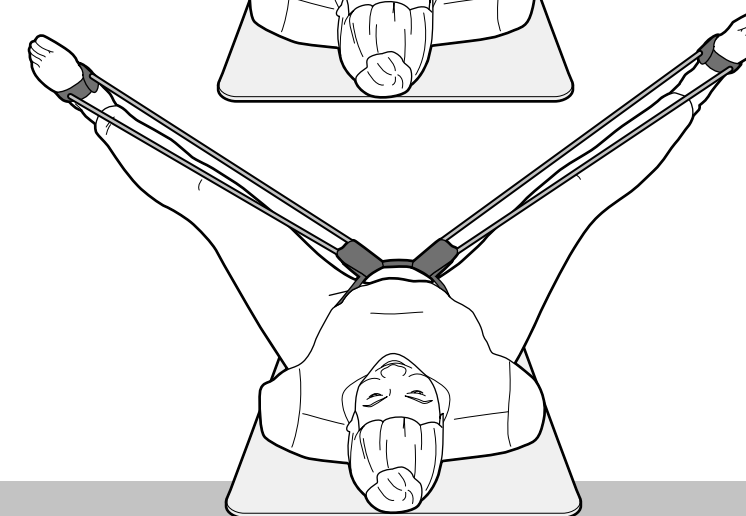
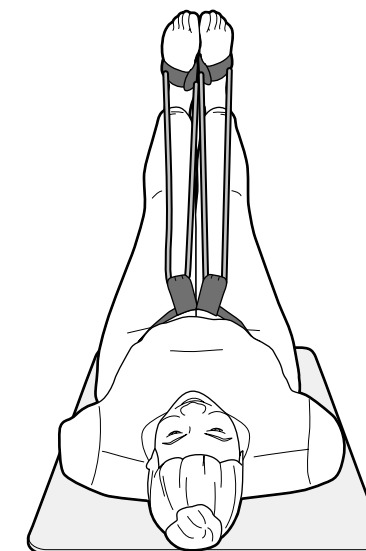
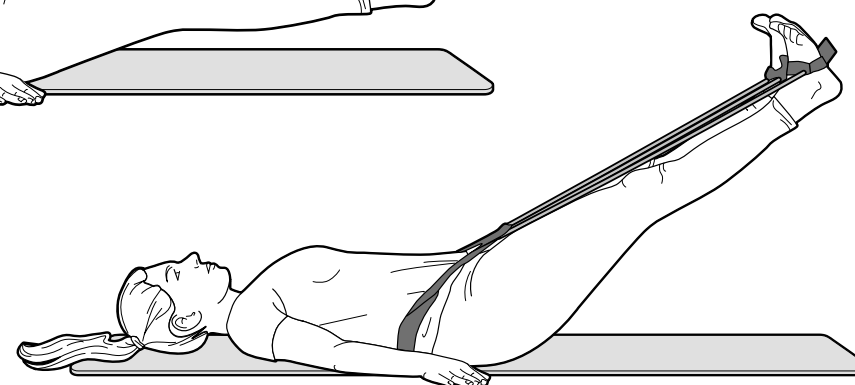
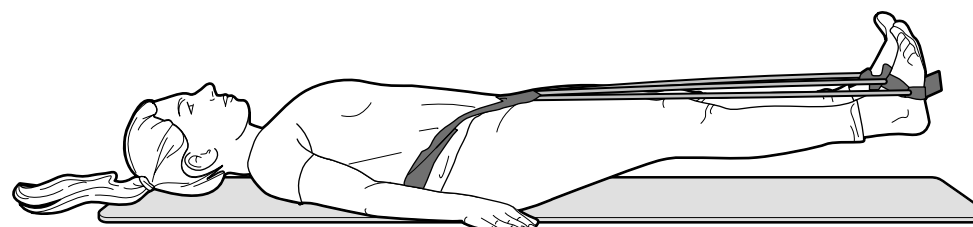
Hýždě a svaly na vnější straně steh

Výchozí poloha: Lehněte si na bok na zem, tělo podepřete vpředu rukama.

Provedení: Pomalu zvedněte horní nohu nahoru.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy, aniž byste nohu zcela položili na zem.

Několikrát opakujte, potom pohyb opakujte s druhou nohou.



Spodní břišní svaly a svaly horní strany steh

Otočte pás tak, aby se posilovací gumy nacházely před tělem.

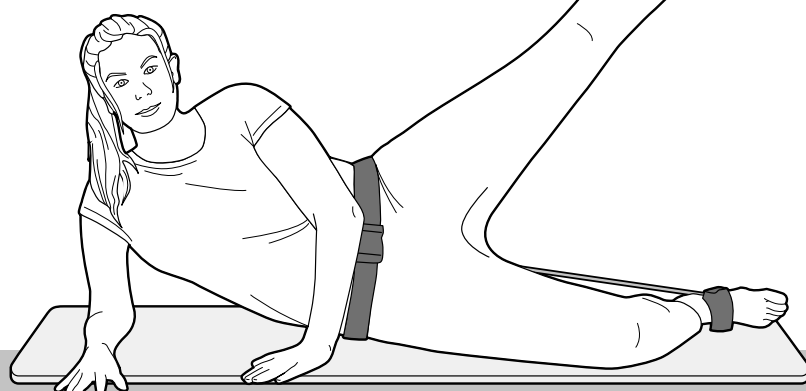
Výchozí poloha: Z lehu na zádech mírně nadzvedněte nohy.

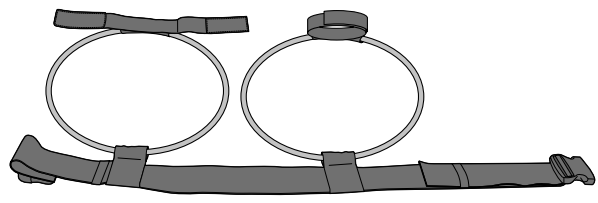
Provedení 1: Pomalu nadzvedněte natažené nohy do úhlu cca 45°.

Počítejte do 4 a pomalu je vraťte zpět do výchozí polohy, aniž byste nohy zcela položili na zem.

Provedení 2: Z polohy v provedení 1 pomalu roztáhněte nohy od sebe.

Počítejte do 4 a pomalu vraťte nohy k sobě.





Vyrobena za použití latexu z přírodního kaučuku, který může způsobit alergii.

Pro Vaši bezpečnost

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám. Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Posilovací gummy jsou určeny pro cílené procvičování hýždí, stehenních a břišních svalů. Jsou koncipovány podle DIN 32935 jako sportovní náčiní k používání v domácím prostředí.

Nejsou vhodné ke komerčnímu využití ve fitness studiích ani v terapeutických zařízeních.

Neprovádějte žádná jiná cvičení, než jsou popsána na tomto místě.

Posilovací gummy nezatěžujte plnou tělesnou hmotností.

Zeptejte se svého lékaře!

• **Než začnete se cvičením, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení vhodné.**

• U zvláštních omezení, jako jsou např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., je nutno cvičení konzultovat s lékařem. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví!

• Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, cvičení ihned ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závrať, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.

• Nevhodné k terapeutickým účelům!

VÝSTRAHA - nebezpečí poranění

• Před zahájením cvičebního programu se poraďte s lékařem, zda a které cviky jsou pro Vás vhodné.

• Před zahájením cvičení se zahřejte.

• Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.

• Posilovací gummy nejsou hračka a musí být uchovány mimo dosah dětí. Nebezpečí uškrcení!

• Dovolíte-li dětem, aby posilovací gummy používaly, poučte je o jejich správném používání a dohlédněte na průběh cvičení. V případě nesprávného nebo nadměrného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.

• Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle.

Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.

• Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větraný. Vyvarujte se však průvanu.

• Před každým použitím ověřte, že posilovací gummy na nohy pevně sedí a nevykazují známky poškození ani opotřebení. Pokud některá guma vypadá poškozená, zteřelá nebo natržená, již gummy nepoužívejte.

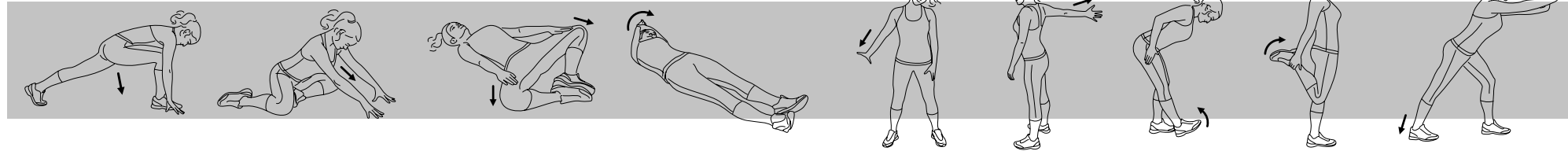
• Neupevňujte ani na dveřích a oknech.

Gummy neupevňujte na objektech s ostrými hranami.

• Při cvičení nenoste žádné šperky, jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit a poškodit posilovací gummy.

• Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.

Protahovací cviky

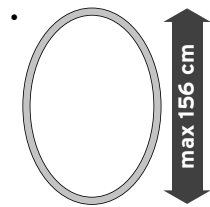


• Cvičte převážně ve sportovních ponožkách nebo bosí. Bezpodmínečně však dbejte na pevný a bezpečný postoj. Necvičte v ponožkách na hladkém podkladu, protože byste mohli uklouznout a poranit se. Použijte například protiskluzovou fitness podložku.

• Při tréninku dbejte na dostatečný prostor pro cvičení (2,0 m na cvičení + 0,6 m volný prostor okolo). Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.

• Posilovací gummy nesmí používat více osob současně.

• Konstrukce posilovacích gummy se nesmí nijak měnit. Posilovací gummy nepoužívejte k žádnému jinému účelu!



• Výstraha! Posilovací gummy se nesmí přepínat: Napínejte posilovací gummy pouze tak, aby byly ještě pružné, **max. na trojnásobnou délku (cca 156 cm / síla = cca 97,5 N)**. Nenatahujte posilovací gummy násilím do větší délky, v opačném případě dojde k poškození materiálu. **Osoby většího věku by to měly při cvičení zohlednit. K provádění cviků by měly použít delší posilovací gummy.**

Pro všechny cviky platí:

• U všech cviků držte záda rovně - neprohýbejte se! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Vždy zpevněte hýždě a bříško.

• Posilovací gummy vždy pevně uchopte, aby nemohly sklouznout z nohou.

• Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. Posilovací gummy nenechte nikdy rychle smršťit zpět, ale vraťte je vždy stejnou rychlostí do výchozí polohy. Nejjednodušší je provádět cviky v počítaných dobách, např. 2 doby táhnout, 1 dobu držet a 2 doby se vracet zpět do výchozí polohy. Vyzkoušejte to, než naleznete svůj vlastní pravidelný rytmus.

• Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat. Nezadržujte dech! Na začátku každého cviku se nadechněte. V nejnamáhavějším bodě cviku vydechněte.

• Nejprve proveďte vždy pouze **tři až šest cviků** pro různé svalové skupiny. Cviky opakujte, v závislosti na Vaší tělesné kondici, pouze několikrát (**cca 3-4x**). Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Počet pomalu zvyšujte na asi **10 až 20 opakování**. Nikdy necvičte až do vyčerpání. Cviky provádějte vždy na obě strany.



Je dobré si nechat ukázat správné provádění cviků od zkušeného trenéra fitness.

Před cvičením: zahřívání

• Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívajte. Postupně zmobilizujte všechny části těla:

• Naklánejte hlavu do stran, dopředu a dozadu.

• Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kružte jimi.

• Provádějte pažemi kruživé pohyby.

• Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.

• Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.

• Běhejte na místě.

Po cvičení: protahování

• Obrázky několika protahovacích cviků najdete na této straně.

• Základní poloha u všech protahovacích cviků: Vypněte prsa, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Záda udržujte rovná!

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

Ošetřování

▷ Posilovací gummy umývejte vlažnou vodou, jemným mýdlem a měkkým hadříkem. Případně můžete použít také dezinfekční prostředek.

• Posilovací gummy se mohou poškodit, pokud přijdou do kontaktu se špičatými, ostrými nebo hrubými předměty nebo povrchy. Před cvičením si proto sundejte prstýnky a pokud možno vyzujete obuv. Dbejte na to, abyste posilovací gummy nepoškodili nehty.

• Chraňte posilovací gummy před slunečním zářením a nadměrnými teplotami. V opačném případě ztrácí svoji elasticitu. Posilovací gummy uchovávejte na chladném a suchém místě.

• Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování nábytku / podlahové krytiny nepoškodí nebo nezměkčí materiál výrobku. Aby se zamezilo nežádoucím stopám, neuchovávejte výrobek přímo na citlivém nábytku nebo podlaze, ale v ukládací krabici apod.

Materiál

Gummy: 100% latex z přírodního kaučuku

Pás/třmeny na chodidla: 100% PP



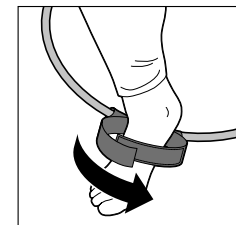
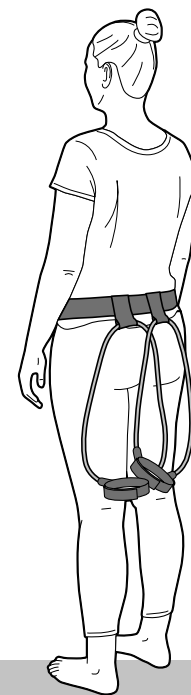
Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný zápach.

Je naprosto neškodný. Nechte výrobek důkladně vyvětrat.

Zápach za krátkou chvíli zmizí. Zajistěte přitom dostatečné větrání!

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.cz



▷ Zapněte pás kolem svého těla ve výšce hýždí. Pak upevněte třmeny na chodidla.