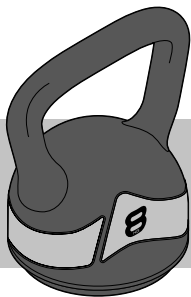


Tchibo

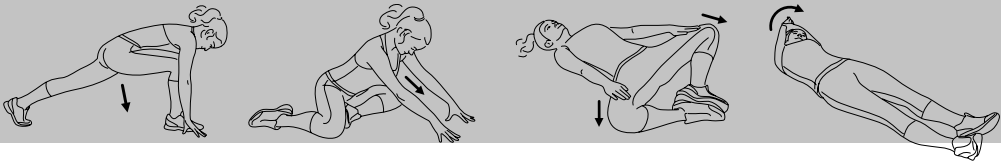
Kettlebell

cs Návod na cvičení



8 kg

Protahovací cviky



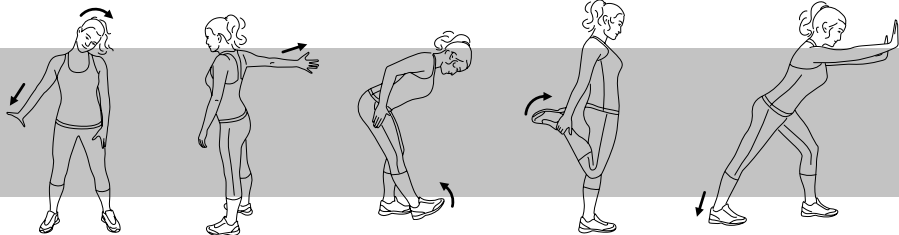
- K docílení co nejlepších výsledků při cvičení a k předcházení poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.
- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větraný. Vyvarujte se však průvanu.
- Pro všechny cviky platí: Začněte pomalu, s menším počtem opakování. Jak se bude Vaše fyzická kondice zlepšovat, intenzitu postupně zvyšujte. Nepřepínějte se.
- Zvláštností při cvičení s kettlebell je provádění většiny cviků **kmitavým pohybem**. Abyste mohli hmotnost kettlebell správně zachytit a přitom předejít natržení svalů nebo jiným zraněním, musíte všechny cviky provádět **s hodně napjatými břišními svaly**. Je dobré si nechat ukázat správné provádění cviků od zkušeného trenéra fitness.

Zeptejte se svého lékaře!

- **Než začnete s tréninkem, poradte 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, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

Pár tipů ke cvičení

- Vyberte si takové 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, o které byste se mohli zranit (např. kliky u dveří).
- Podklad musí být vodorovný a plochý. Než začnete cvičit, položte si pod sebe případně neklouzavou fitness podložku. To je vhodné především při provádění cviků na zemi.
- Při cvičení noste vždy pevnou sportovní obuv, abyste zabránili uklouznutí. Nikdy netrénujte bosí.
- Po menším jídle vyčkejte 1 - 2 hodiny, než začnete cvičit, po větším nebo těžším jídle 3 - 4 hodiny.
- Před cvičením se nejprve rozcvičte. Trénink vždy zakončete fází uvolnění v trvání minimálně 5 minut.
- Přizpůsobte cvičení své osobní fyzické kondici. Pokud nejste zvyklí se fyzicky namáhat, provádějte zpočátku jen pár cviků. Provádějte všechny cviky pomalu a vědomě. Cvičte 2 - 5krát týdně. Dbejte následujících pokynů: Nadměrné cvičení může vést k poškození zdraví.



- Cvičení okamžitě ukončete, pokud pocítíte bolesti nebo budete mít jakékoliv obtíže, které přesahují míru normální bolesti svalů.
- Dbejte na správné dýchání: Dýchejte zhluboka. Dýchejte více do hrudního koše a méně do břicha. Využijte plně kapacitu plic. Nádech a výdech by měly trvat stejně dlouho. Jakmile přestanete rovnoměrně dýchat, okamžitě si udělejte přestávku. Je to známkou toho, že Vaše soustředěnost klesá.
- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění. Před cvičením a po něm pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větraný. Vyvarujte se však průvanu.
- Na opačné straně najdete výběr možných cviků. Tyto cviky jsou vhodné speciálně pro cvičení s kettlebell.

i Abyste se naučili správně provádět tyto cviky a případně se seznámili s dalšími cviky, doporučujeme návštěvu nějakého kurzu u trenéra fitness s licenci. Mnoho tipů, různá videa a aplikace najdete také na internetu.

Před cvičením: zahřívání

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

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kroužte jimi.
- Provádějte pažemi krouživé pohyby.
- Pohybuje hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybuje boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybuje jimi do stran.
- Běhejte na místě.

Po cvičení: protahování

Některé protahovací cviky jsou znázorněné výše.

Základní poloha u všech protahovacích cviků: Zvedněte hrudní kost, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Žáda udržujte rovná!

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

Ošetřování

➤ Pokud bude třeba, otřete výrobek navlhčeným hadříkem.

POZOR na věčné škody:

- K čištění výrobku nepoužívejte žádné čisticí prostředky.
- Výrobek skladujte tak, aby byl chráněn před přímým slunečním zářením. Nevystavujte jej teplotám nižším než -10 °C ani vyšším než +50 °C. Chraňte jej před velkými teplotními výkyvy, vysokou vlhkostí a vodou.
- Některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování podlahy mohou materiál výrobku napadat a změkčovat. Aby se zamezilo nežádoucím stopám na podlaze, pokládejte v případě potřeby pod výrobek protiskluzovou podložku a uchovávejte výrobek např. ve vhodné krabici.

Bezpečnostní pokyny

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

Kettlebell je koncipován jako sportovní náčiní pro domácí použití. Není vhodný pro komerční použití ve fitness studiích a terapeutických zařízeních.

NEBEZPEČÍ pro děti

- Tento kettlebell není určen na hraní a pokud se nepoužívá, musí se uchovávat mimo dosah dětí. Malé děti nesmí být během cvičení v blízkosti sportovního nářadí, aby se zamezilo nebezpečí poranění. Kettlebell je určen výhradně k používání pro dospělé nebo mladistvé osoby s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi. Je třeba zajistit, aby se každý uživatel seznámil s používáním kettlebell 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, vyplývajícími z jejich vrozené touhy hrát si a experimentovat, ke kterým ale není tento kettlebell konstruován. Děti upozorněte hlavně na to, že kettlebell není určený na hraní.
- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

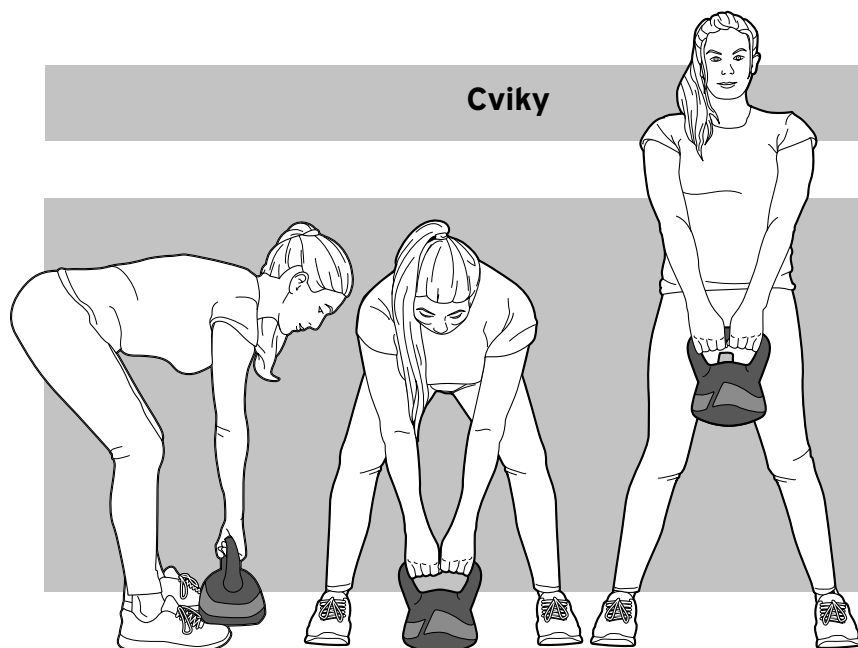
i Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný zápach. Je naprosto neškodný. Nechte výrobek před prvním použitím důkladně vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí.

VÝSTRAHA - nebezpečí poranění

- Při cvičení dbejte na dostatek volného prostoru pro pohyb. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.
- Tuto cvičební pomůcku nesmí používat zároveň více osob najednou.
- Konstrukce této cvičební pomůcky se nesmí nijak měnit.
- Před každým použitím zkontrolujte, jestli sportovní nářadí nevykazuje poškození materiálu nebo není opotřeбенé. 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 uživateli hrozit značná nebezpečí.
- Při tréninku noste pohodlné oblečení a sportovní obuv. Dbejte na to, abyste vždy pevně stáli na podlaze.
- Při cvičení nenoste žádné šperky, jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit.

Cviky

po 3 sériích; 12 - 15x



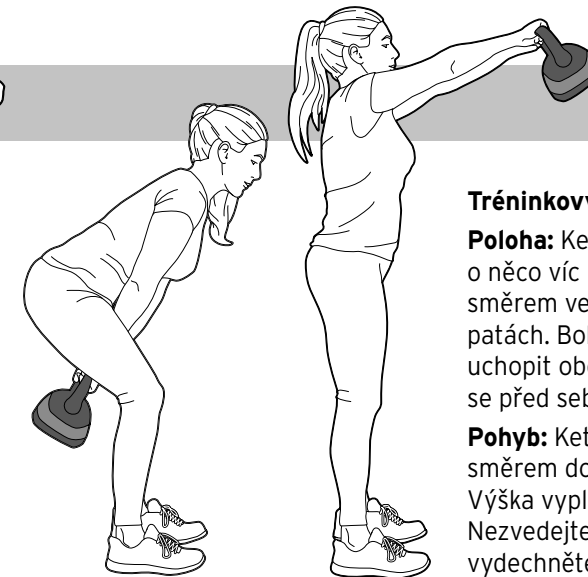
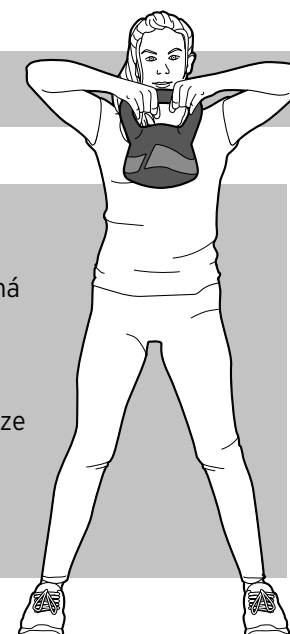
Tréninkový efekt: záda, ramena, spodní část zad (+šjíje)

Poloha: Kettlebell stojí před Vámi na zemi.

Nohy od sebe o něco víc než na šířku ramen, chodidla lehce vytočená směrem ven, kolena pokrčená nad chodidly, těžiště na patách. Boky snížit o tolik dolů, abyste mohli kettlebell uchopit oběma rukama zároveň. Záda rovná. Bříško i zadeček stažené. Ruce natažené.

Pohyb: Pohybem z nohou se napřimíte a přitom zvednete kettlebell ze země. Zpět do výchozí polohy.

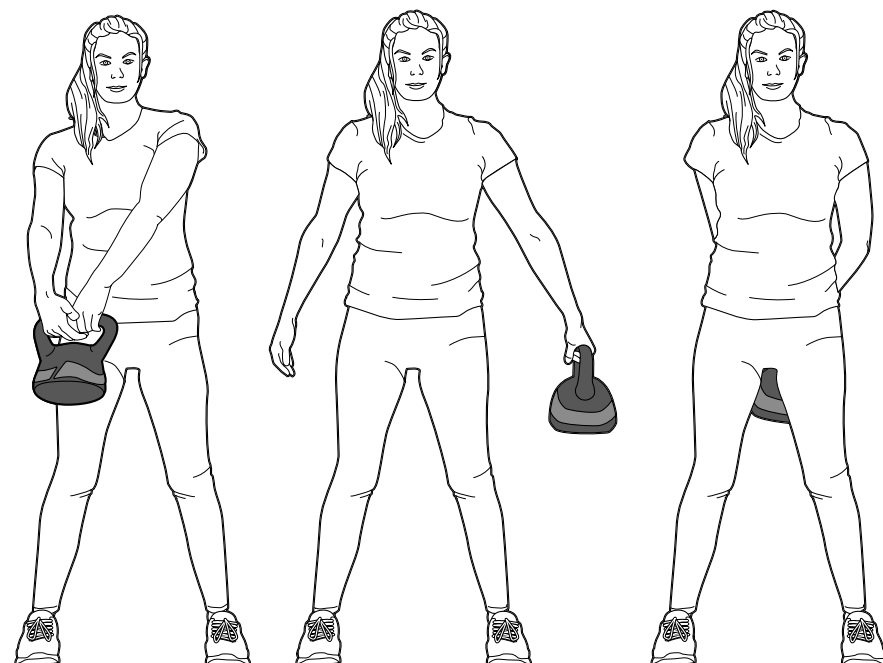
Stupňování intenzity cviku: Kettlebell zvedejte těsně u těla až do výše prsou.



Tréninkový efekt: záda, ramena, spodní část zad, paže

Poloha: Kettlebell stojí před vámi na zemi. Nohy od sebe o něco víc než na šířku ramen, chodidla lehce vytočená směrem ven, kolena pokrčená nad chodidly, těžiště na patách. Boky snížit o tolik dolů, abyste mohli kettlebell uchopit oběma rukama zároveň. Záda jsou rovná, dívejte se před sebe. Bříško i zadeček stažené. Ruce natažené.

Pohyb: Kettlebell vedte kmitavým pohybem mezi nohama směrem dozadu a silným napnutím boků opět dopředu. Výška vyplývá z napnutí svalů. Nezvedejte ramena! V nejvyšší poloze 1x krátce a silně vydechněte. Zpět do výchozí polohy.



Tréninkový efekt: ramena, koordinace

Poloha: Nohy od sebe o něco víc než na šířku ramen, kolena lehce pokrčená. Horní část těla vzpřímená, bříško i zadeček stažené. Kettlebell držte ve výšce boků v lehce pokrčené ruce kousek od těla.

Pohyb: Kettlebell vedte před tělo, uchopte je druhou rukou a vedte je za tělo. Takto si několikrát podávejte kettlebell kolem těla. Pohyb opakujte opačným směrem.

Stupňování intenzity cviku: Kettlebell vedte před tělo do výšky prsou.



Tréninkový efekt: ramena, paže, záda, koordinace

Poloha: Nohy od sebe o něco víc než na šířku ramen, chodidla lehce vytočená směrem ven, kolena pokrčená nad chodidly. Záda rovná, hlava v prodloužení páteře. Bříško i zadeček stažené.

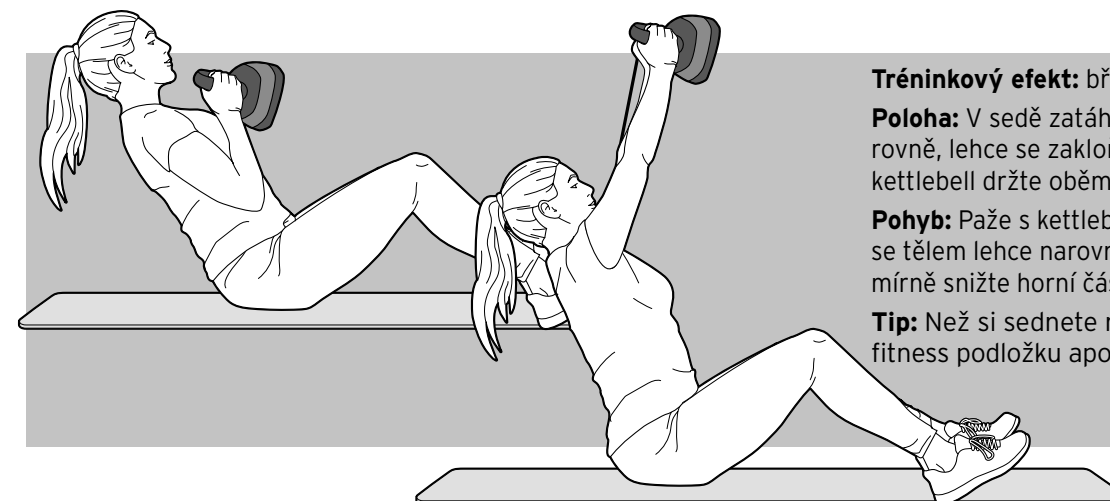
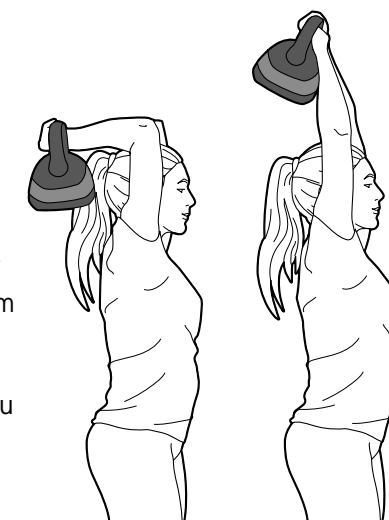
Pohyb: Kettlebell jednou rukou podávejte mezi nohama směrem dozadu, kde jej uchopíte druhou rukou a povedete je kolem vnější strany nohy opět směrem dopředu; potom kettlebell opět podávejte mezi nohama směrem dozadu, kde jej opět uchopíte druhou rukou a povedete je kolem vnější strany druhé nohy směrem dopředu. Kettlebell tak budete opisovat ležící osmičku. Tímto způsobem vedte kettlebell několikrát kolem těla. Pohyb opakujte opačným směrem.

Tréninkový efekt: Triceps

Poloha: Nohy od sebe o něco víc než na šířku ramen, kolena napnutá. Horní část těla je vzpřímená, bříško i zadeček pevně stažené. Kettlebell vedte oběma pažemi nad hlavu. Zápěstí držte rovná.

Pohyb: Předloktí nechte za hlavou klesnout, přitom držte zápěstí rovná. Držte po dobu 4 sekund, poté vedte kettlebell opět směrem nahoru, až budete mít paže napnuté. Nezvedejte ani nevytáchejte ramena! Cvik stejným způsobem několikrát opakujte.

Stupňování intenzity cviku: Kettlebell zvedněte pouze jednou paží.

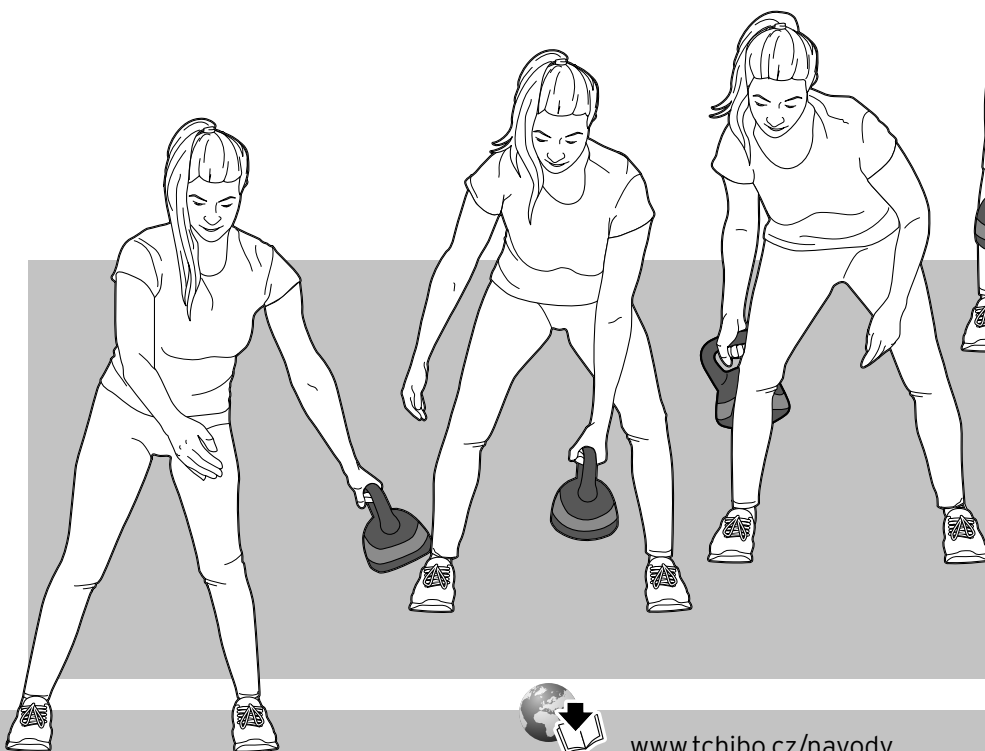


Tréninkový efekt: břicho, ramena

Poloha: V sedě zatáhněte bříško, horní polovinu těla držte rovně, lehce se zakloňte, nohy se nacházejí v šířce boků, kettlebell držte oběma rukama před prsní partií.

Pohyb: Paže s kettlebell napněte směrem nahoru, přitom se tělem lehce narovnejte. Při spuštění kettlebell opět mírně snižte horní část těla. Záda musí být rovná!

Tip: Než si sednete na zem, položte pod sebe nějakou fitness podložku apod., protože tento cvik tlačí na kostrč.



Tréninkový efekt: nohy

Poloha: Nohy od sebe o něco víc než na šířku ramen, chodidla lehce vytočená směrem ven, kolena napnutá. Horní část těla vzpřímená, bříško i zadeček stažené. Kettlebell držte spodní stranou směrem nahoru ve výšce prsou.

Pohyb: Pomalu přecházejte do dřepu, kolena mírně vytočená směrem ven nad chodidla, váhu přeneste na paty. Záda držte rovná! Při vstávání pevně stáhněte zadeček a paty tlačte do země tak dlouho, dokud nebudou kolena opět napnutá.

