



Vaše nová cvičební podložka je optimální k podpoře tréninku břišních svalů.

## Bezpečnostní pokyny

Před cvičením bezpodmínečně dodržte všechny následující pokyny pro bezpečnost a provádění cvičení, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám. Tento návod si stáhněte pro pozdější potřebu.

Upozorněte na tento návod také ostatní uživatele.

# Fitness cviky

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 130513AB3X3XIII · 2022-10

[www.tchibo.cz/navody](http://www.tchibo.cz/navody)



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.cz](http://www.tchibo.cz)

**Číslo výrobku: 659 924**

## Pro Vaši bezpečnost

### Účel použití

Cvičební podložka je určena k podpoře tréninku břišních svalů.

Cvičební podložka je koncipována jako cvičební pomůcka pro domácí použití. Není vhodná k použití ve fitness studiích ani v terapeutických zařízeních.

Maximální přípustné zatížení: 100 kg

### Důležité pokyny

#### **Zeptejte se svého lékaře!**

- **Než začnete se cvičením, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**
- U zvláštních omezení, jako je např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, poruchy oběhového systému, 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!

### **NEBEZPEČÍ pro děti a osoby s tělesným postižením**

- Tato cvičební pomůcka není určena na hraní a pokud se nepoužívá, musí se uchovávat mimo dosah malých dětí. Malé děti nesmí být během cvičení v blízkosti sportovního náradí, aby se zamezilo nebezpečí poranění.

Tato cvičební pomůcka je určena výhradně k používání dospělými nebo mladistvými osobami s odpovídajícími fyzickými a psychologickými schopnostmi.

Pokud dětem dovolíte, aby toto sportovní náradí používaly, vysvětlíte jim jeho správné používání a dohlédněte na průběh cvičení. 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 tato cvičební pomůcka konstruována. Děti upozorněte hlavně na to, že tato pomůcka není hračka.

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

## NEBEZPEČÍ poranění

- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.
- Při cvičení nenoste žádné šperky jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se zranit a výrobek poškodit.
- Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.
- Podklad musí být vodorovný a plochý.
- Dbejte na to, aby byl při cvičení dostatek volného prostoru pro pohyb. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty.
- Před každým použitím výrobek zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ho používat.

## Co je nutno při tréninku dodržovat

- Nezačínejte cvičit bezprostředně po jídle. Poté počkejte - podle druhu jídla a individuálních tělesných predispozic - minimálně ale 30 minut, nežli začnete. Necvičte, pokud se necítíte dobře, jste-li nemocní nebo unavení nebo nastanou-li další faktory, které nejsou v souladu s koncentrovaným cvičením. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- **K docílení co nejlepších výsledků při cvičení a k předcházení poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.**
- Cviky opakujte - v závislosti na tělesném stavu - jen několikrát. Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Pomalu zvyšujte počet opakování na 10 až 20 nebo i více. Nikdy necvičte až do vyčerpání.
- Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat. Nezadržujte dech! Na začátku každého cviku se nadechněte. V nejnamáhavějším bodě cviku vydechněte.
- Cviky provádějte - kde je potřeba - vždy na obě strany.

- Cviky provádějte soustředěně. Nenechte se ničím rozptylovat.
- Netlačte ze zad, netáhněte ze šíje, ale zpevněte břišní svaly a provádějte pohyby odtud.
- Nepřepínejte se. Provádějte každý cvik pouze tak dlouho, jak to Vaše fyzická kondice dovolí.  
Pokud byste během cvičení pocítili bolest, okamžitě cvičení přerušete.
- Je dobré si nechat ukázat správné provádění cviků od zkušeného trenéra.
- Tuto cvičební pomůcku nesmí používat zároveň více osob najednou.
- Konstrukce této cvičební pomůcky se nesmí nijak měnit.

### **POZOR na věcné škody:**

- Cvičební pomůcku nepoužívejte k žádným jiným účelům, nestavte na ně žádné předměty apod.
- Nepoužívejte cvičební pomůcku na citlivých podlahách. Vysoké bodové zatížení by mohlo mít za následek vznik otisků.  
Nelze také zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování nábytku / podlahové krytiny nepoškodí nebo nezměkčí protiskluzový materiál výrobku. Aby se zamezilo

nežádoucím stopám na podlaze, pokládejte na cvičení v případě potřeby pod výrobek cvičební podložku a uchovávejte výrobek např. ve vhodné krabici.

### **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 kružte jimi.
- Kružte pažemi.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Běhejte na místě.

## Po cvičení: Protahování a uvolnění

Většina z nás dnes celý den sedí v kanceláři, před počítačem nebo provádí podobné, převážně sedavé činnosti. To má obvykle za následek dopředu nakloněné držení těla, záďové svalstvo je stále mírně natažené, přední svalstvo trupu téměř není namáháno a trvale se zkracuje. Rovnováha mezi ohýbáním a natahováním svalů je narušena, důsledky jsou špatné držení těla a časté bolesti zad.

Pro kompenzaci těchto jevů je nutné posilovat a protahovat přední svalstvo trupu.

### Provedení

1. Nejprve své svaly dostatečně zahřejte. Pokud jsou svaly ještě studené a nepohyblivé, hrozí nebezpečí nepříjemných bolestí, poranění svalů, šlach a vazů, které mohou vést až k výřezu jádra meziobratlové ploténky.

Některá sportovní a zahřívací cvičení, relaxační koupel nebo vydatná sauna pomohou svaly zahřát a uvolnit.

2. Nejprve si lehněte **bez** podložky rovně na záda - ideálně na podložku na jógu nebo podobný podklad -, nohy natažené, ruce volně natažené do strany.

Pokud jste trochu trénovaní, cítíte už teď natažení svalů. Vnímejte protažení, natáhněte ruce nad hlavu a co nejvíce je prodlužujte.

**Doba trvání: 1-2 minuty**

3. Pokud cítíte pocit protažení, vezměte si cvičební podložku. Pokrčte nohy, tlakem zvedněte boky mírně nahoru a zasuňte cvičební podložku pod Vaši křížovou kost (ne pod bederní páteř). Pomalu spusťte boky dolů na cvičební podložku, potom pomalu a opatrně natáhněte nohy a vnímejte, jak se Vaše svaly protahují. Uvolněte Vaše tělo, vědomě dýchejte a vnímejte protažení.

**Doba trvání: 1-2 minuty**



4. Teď můžete postupně provést několik cviků v této poloze.

- Rozevřete natažené nohy do strany.
- Střídavě mírně nadzvedněte nohy, aniž by ale ztratily kontakt se zemí.
- Potom téměř současně zvedněte obě nohy. Navíc zpevněte horní část těla tak, aby se téměř nadzvedla.  
Potom ji opět uvolněte. Zhluboka dýchejte.

**Doba trvání: 1-2 minuty**

5. Pokrčte obě nohy, zvedněte boky, vyjměte cvičební podložku a spusťte boky na zem.

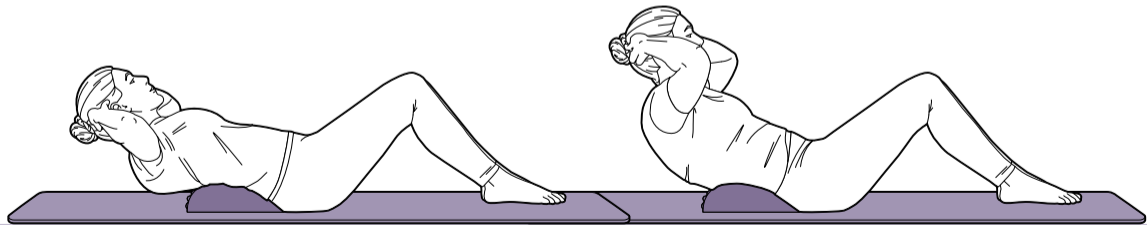
▷ Trochu si odpočiňte a vychutnejte si uvolnění, než pomalu vstanete.

**Výchozí poloha:** Záda jsou položena na cvičební podložce, záda jsou mírně natažená. Chodidla jsou postavená na zemi, břicho i zadeček jsou stažené. Ruce překřížené za hlavou. Hlava i krk jsou uvolněné.

**Provedení:** Břišními svaly pomalu nadzvedněte horní část těla a držte ji zvednutou, lokty stále zůstávají vedle uší. Nezvedejte šíji! Opět spusťte horní část těla dolů, ale nepokládejte ji zcela. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Opakujte 4-6x.

1

## Přímé břišní svaly



**Výchozí poloha:** Leh na zádech na cvičební podložce. Bříško i zadeček jsou stažené. Ruce překřížené za hlavou. Hlava i krk jsou uvolněné. Nadzvedněte ohnuté nohy **břišními svaly**.

**Provedení:** Natáhněte a podržte nohy, horní část těla se přitom mírně spustí dolů. Lokty zůstávají vedle uší. Nezvedejte šíji! Počítejte do 4 a pomalu nohy opět pokrčte, ale zcela nepokládejte. Opakujte 4-6x.

## 2 Přímé břišní svaly

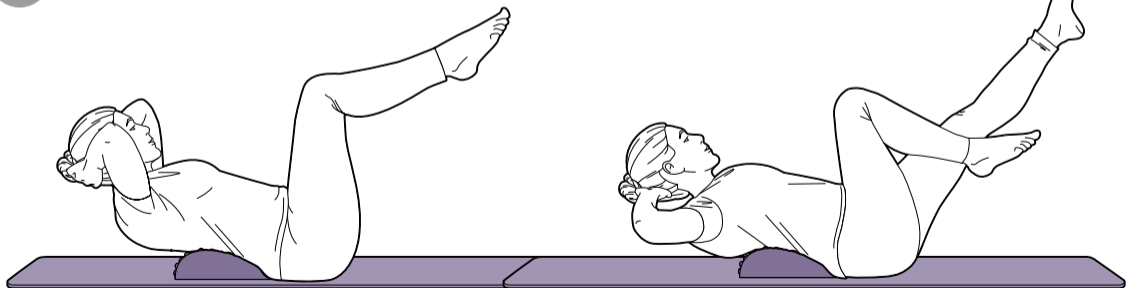




**Výchozí poloha:** Leh na zádech na cvičební podložce. Bříško i zadeček jsou stažené. Ruce překřížené za hlavou. Hlava i krk jsou uvolněné. Nadzvedněte ohnuté nohy **břišními svaly**.

**Provedení:** Střídavě natahujte a pokrčujte nohy („jízda na kole“), horní část těla se přitom mírně spustí dolů. Lokty zůstávají vedle uší. Nezvedejte šiji! Dynamicky, počítejte do 10, popř. do 15, pak položte nohy na zem.

### 3 Přímé břišní svaly



**Výchozí poloha:** Leh na boku na cvičební podložce, tělo opřené o pokrčenou ruku, ruce spojené za hlavou. Nohy leží natažené na sobě.

**Provedení:** Nadzvedněte horní část těla **pohybem vycházejícím ze zádového svalstva** co nejvíce do strany.

Lokty zůstávají vedle uší. Netahejte za hlavu!

Záda držte rovná, břicho a hýždě stažené.

Počítejte do 4 a vraťte horní část těla zpět do výchozí polohy, ale nepokládejte zcela na zem.

Opakujte 4-6x.

Vyměňte strany.

4

## Boční svalstvo trupu



## Ošetřování

- Výrobek lze v případě potřeby umýt. Po vyčištění nechte výrobek schnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte jej na topení, nepoužívejte fén nebo podobné pomůcky!
- Výrobek uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním světlem, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy.
- Nepoužívejte cvičební zařízení na citlivých podlahách. Vysoké bodové zatížení by mohlo mít za následek vznik otisků. Nelze také zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování nábytku / podlahové krytiny nepoškodí nebo nezměkčí protiskluzový materiál výrobku. Aby se zamezilo nežádoucím stopám na podlaze, pokládejte při cvičení v případě potřeby pod výrobek cvičební podložku a uchovávejte výrobek např. ve vhodné krabici.
- Materiál: EVA



Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný zápach. Je naprosto neškodný. Vybalte výrobek a nechte jej dobře vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí. Zajistěte přitom dostatečné větrání!