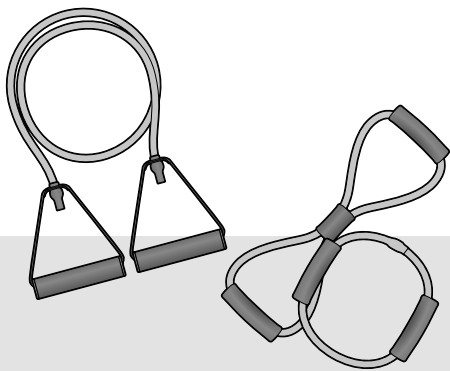


Tchibo

Posilovací expandéry

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 116011AB3X4X1 · 2021-02



cs **Návod na cvičení**
Nutno nejprve přečíst!



Vyrobeno za použití
latexu z přírodního
kaučuku, který může
zpříčinit alergii.



www.tchibo.cz/navody

Pro Vaši bezpečnost

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

Účel použití

Posilovací expandéry jsou určeny pro trénink celého těla. Jsou koncipovány jako sportovní náčiní k používání v domácím prostředí podle normy DIN 32935. Nejsou vhodné ke komerčnímu využití ve fitness studiích ani v terapeutických zařízeních.

Neprovádějte žádná jiná cvičení než ta, která jsou popsána na tomto místě. Expandéry nezatěžujte celou tělesnou hmotností.

Zptejte se svého lékaře!

• **Než začnete se cvičením, poraďte se se svým lékařem. Zptejte 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 nutné cvičení konzultovat s lékařem. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození 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 pro terapeutické účely!

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 expandéry nejsou hračka a musí být uchovávány mimo dosah dětí. Nebezpečí oběšení!

• Pokud chcete dovolit dětem posilovací expandéry používat, upozorněte je na správné používání a na cvičení dohlížejte. 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 byl cvičební prostor dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.

• Před každým používáním zkontrolujte upevnění, poškození materiálu a opotřebení posilovacích expandérů. Pokud se některý z nich zdá být poškozený, porézní nebo natržený, nepoužívejte jej.

• Při upevňování posilovacích expandérů pro cvičení: Dbejte na to, aby místo upevnění bylo dostatečně stabilní, a to proto, aby dokázalo vydržet tah posilovacích expandérů; nepoužívejte tedy k tomuto účelu nohy od stolu apod.! Neupevňujte na objektech s ostrými hranami. Neupevňujte ani na dveřích a oknech.

• Při cvičení nenoste žádné šperky, jako prsteny nebo náramky. Můžete se poranit a posilovací expandéry poškodit.

• Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.

• Cvičte pokud možno ve sportovních ponožkách. 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 expandér nesmí používat více osob současně.

• Konstrukci posilovacích expandérů není dovoleno měnit. Expandéry nepoužívejte k žádnému jinému účelu!

• **Výstraha!** Expandéry není dovoleno přepínat: Expandéry napínejte jen tak, aby byly ještě elastické, viz také tabulka max. délek roztažení. Nenatahujte je násilím do větší délky, v opačném případě dojde k poškození materiálu.

Osoby většího věku by tuto skutečnost měly při cvičení zohlednit. **Pro tyto cviky potřebují popř. delší expandéry.**

Pro všechny cviky platí:

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

• Expandéry držte pevně, aby Vám nevyklouzly z rukou. Abyste si nenamohli zápěstí, snažte se je pokud možno neohýbat, ale držte je v přímém prodloužení předloktí.

• Expandér držte již ve výchozí poloze lehce natažený.

• Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. Expandér nikdy nenechte se rychle smrštit zpět, ale vraťte jej vždy stejným tempem 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. Zkoušejte to, dokud nenajdete svůj vlastní pravidelný rytmus.

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

• Nejprve proveďte vždy pouze **tři až šest cviků** pro různé svalové skupiny. Cviky opakujte, v závislosti na své 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.

• Podle cvičení a požadovaného odporu si vyberte delší nebo kratší expandér, abyste mohli cvičení provádět ve správné poloze, ale zároveň se dostatečně protáhnout.

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

Před cvičením: Zahřívání

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

• Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.

• Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kroužte jimi.

• Pažemi provádějte krouživé 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, lehce pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Záda držte rovně!

• V poloze vydržte u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.

Péče

▷ Posilovací expandéry čistěte vlažnou vodou, šetrným mýdlem a měkkým hadříkem. Případně můžete použít také dezinfekční prostředek.

• Expandér lze poškodit, pokud přijde do kontaktu se špičatými, ostrými nebo drsnými povrchy. Před cvičením si proto sundejte prstýnky a pokud možno vyzujete obuv. Dbejte na to, abyste popruh nepoškodili nehty.

• Chraňte expandéry před slunečním světlem a horkem, jinak ztratí elasticitu. Expandéry skladujte na chladném a suchém místě.

• Není možné zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování nábytku nebo podlah nebudou poškozovat a změkčovat materiál výrobku. Aby se zamezilo nežádoucím stopám, neuchovávejte výrobek přímo na citlivém nábytku nebo podlaze, ale v úložném boxu apod.

Materiál

Expandéry: 100% latex z přírodního kaučuku
Úchyty: NBR (nitril-butadien kaučuk)

I Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný zápach. Je naprosto neškodný. Nechte výrobek důkladně vyvětrat. Zápach za krátkou dobu zmizí. Zajistěte dostatečné větrání!

Délka natažení a tažná síla

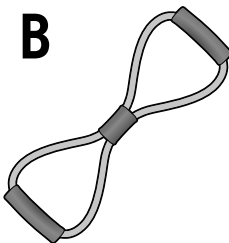
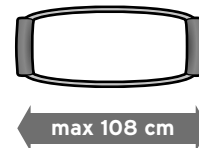


Výstraha! Expandéry není dovoleno přepínat: Posilovací expandéry nesmí být vystavovány zatížení přesahující níže uvedené hodnoty, a to ani v případě částečných délek. (100 N odpovídá hmotnosti cca 10 kg)



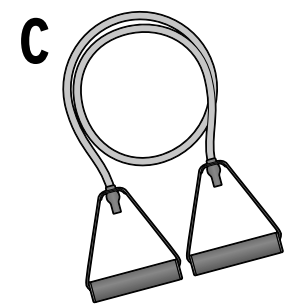
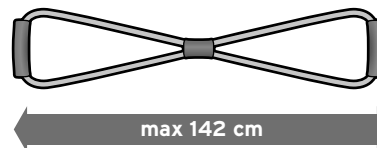
max. délka tažení (cm)	108
síla (N)	101

Expandér napínejte jen tak, aby byl ještě elastický, **max. na 1 500 mm (síla = 88 N +/- 20 %).**



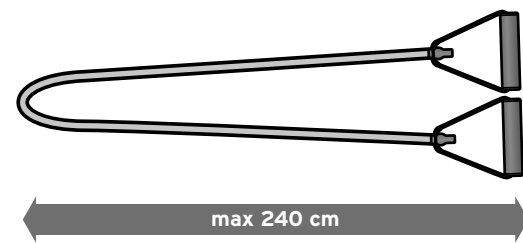
max. délka tažení (cm)	142
síla (N)	88

Expandér napínejte jen tak, aby byl ještě elastický, **max. na 2 400 mm (síla = 100 N +/- 20 %).**

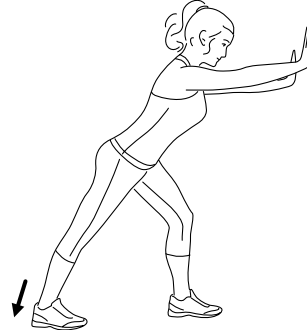
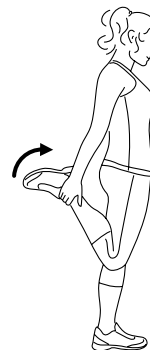
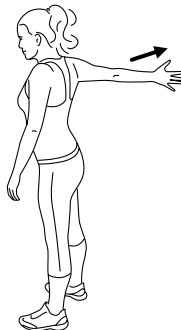
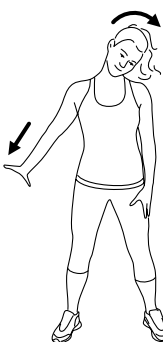
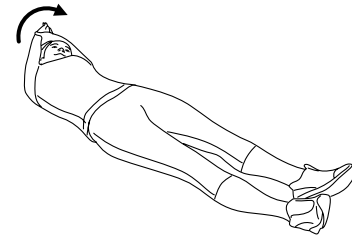
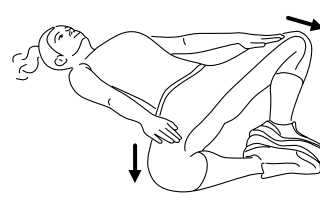
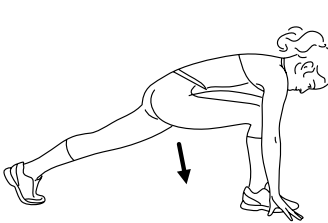


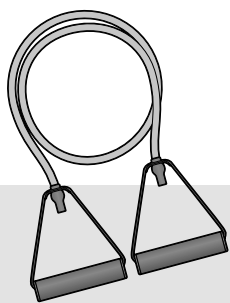
max. délka tažení (cm)	240
síla (N)	111

Expandér napínejte jen tak, aby byl ještě elastický, **max. na 240 cm (síla = 111 N +/- 20 %).**



Cviky na protažení





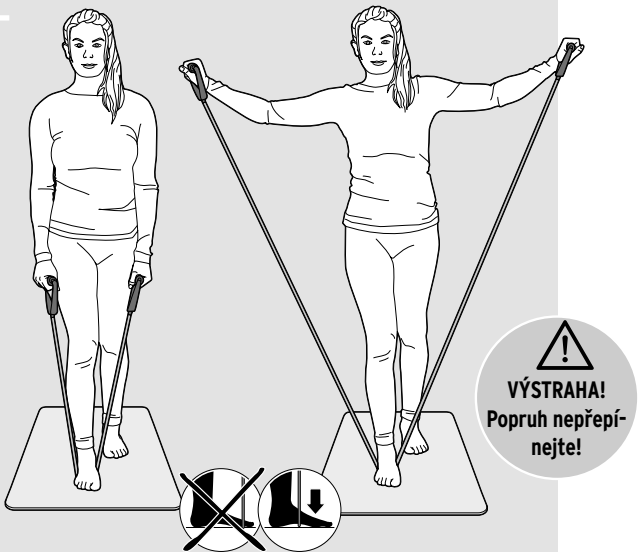
1. Deltový sval / trapéz

Výchozí poloha:
Stůjte lehce rozkročmo, popruh je pod předním chodidlem. Záda musí být rovná. Dívejte se před sebe. Držte popruh mírně pokrčenýma rukama po stranách těla, paže držte u těla, dlaně směrem dovnitř.

Provedení:
Napněte paže až do výšky ramen po straně směrem nahoru. Polohu držte po dobu cca 4 sekund.

Vraťte paže pomalu zpět do výchozí polohy. Cvik opakujte.

Tento cvik proveďte také na druhou stranu.

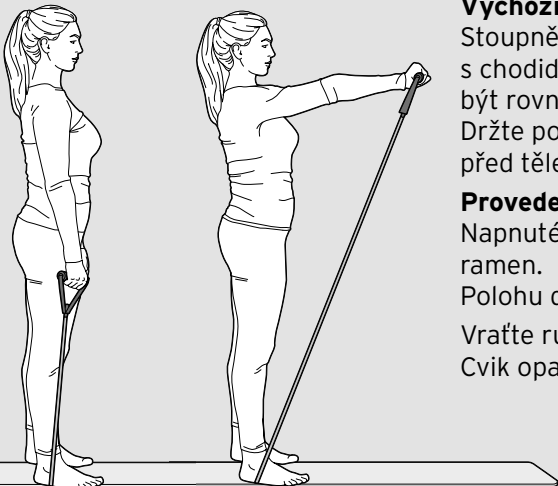


2. Přední strany ramen

Výchozí poloha:
Stoupněte si s lehce pokrčenými koleny na pás, s chodidly rozkročenými na šířku boků. Záda musí být rovná. Dívejte se před sebe. Držte popruh mírně pokrčenými pažemi napnutými před tělem, paže držte u těla, dlaně směřují k tělu.

Provedení:
Napnuté paže zvedejte současně před sebe až do výše ramen. Polohu držte po dobu cca 4 sekund.

Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy. Cvik opakujte.

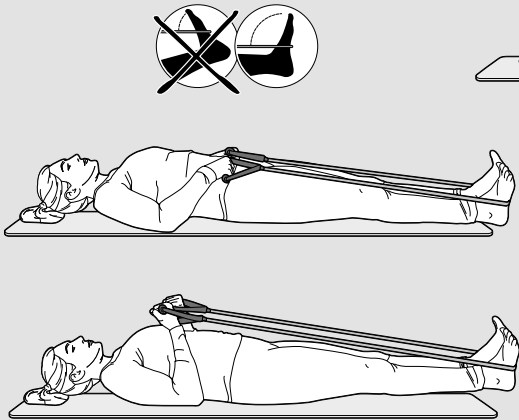


3. Spodní břišní svaly

Výchozí poloha:
Lehněte si na zem, napněte nohy a popruh vedte okolo chodidel. Neprohýbejte se v zádech! Mírně pokrčenými pažemi udržujte popruh napnutý.

Provedení:
Zvedněte napnuté nohy z břišního svalstva mírně nahoru a táhněte popruh směrem k hrudi. Polohu držte po dobu cca 4 sekund.

Pomalů vraťte nohy pomalu zpět do výchozí polohy, ale úplně je nepokládejte. Cvik opakujte.



Výchozí poloha

4. Bicepsy

Výchozí poloha:
Stoupněte si s lehce pokrčenými koleny na popruh, s chodidly rozkročenými na šířku boků. Záda musí být rovná. Dívejte se před sebe. Držte popruh mírně pokrčenýma rukama napnutýma před tělem, paže držte u těla.

Provedení:
Přitáhněte obě předloktí současně od těla směrem nahoru až do výše břicha. Paže přitom zůstanou ve stejné poloze u těla. Polohu držte po dobu cca 4 sekund.

Vraťte paže pomalu zpět do výchozí polohy. Cvik opakujte.

Stupňování intenzity cviku:
Přitáhněte předloktí nahoru k tělu.

5. Paže, ramena, záda

Výchozí poloha:
Klekněte si na všechny čtyři končetiny, uchopte jednou rukou úchyt popruhu, druhou rukou jej zafixujte na zemi. Záda musí být rovná. Nezaklánějte hlavu. Šíje by měla zůstat v jedné linii s páteří.

Provedení:
Natáhněte paži s popruhem do strany. Polohu držte po dobu cca 4 sekund.

Paži pomalu vracejte zpět do výchozí polohy. Cvik opakujte.

Cvik proveďte také na druhou stranu.



Výchozí poloha

6. Zadní část ramen

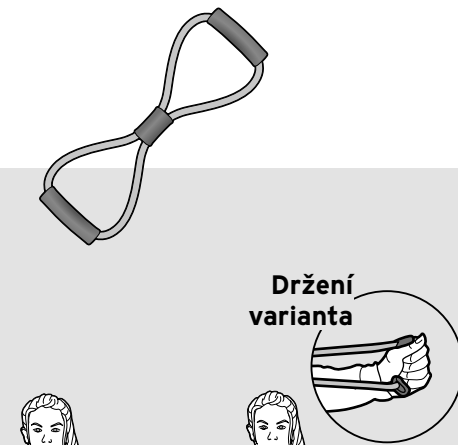
Výchozí poloha:
Stůjte rozkročmo s lehce pokrčenými koleny na popruhu. Horní část těla předkloníte v úhlu asi 45°.

Záda musí být rovná. Dívejte se před sebe. Mírně pokrčenými pažemi udržujte po straně popruh napnutý.

Provedení:
Zvedněte obě paže současně po straně až do výše ramen. Polohu držte po dobu cca 4 sekund.

Vraťte paže pomalu zpět do výchozí polohy. Cvik opakujte.

Cvik proveďte také na druhou stranu.



8. Tricepsy

Výchozí poloha:
Stoupněte si s lehce pokrčenými koleny, s chodidly rozkročenými na šířku boků. Uchopte popruh shora jednou rukou, druhou rukou zespodu a držte jej lehce napnutý za zády.

Provedení:
Tlačte spodní paži dolů a současně vytahujte horní paži nahoru. Polohu držte po dobu cca 4 sekund.

Vraťte paže pomalu zpět do výchozí polohy. Cvik opakujte.

Cvik proveďte také na druhou stranu.

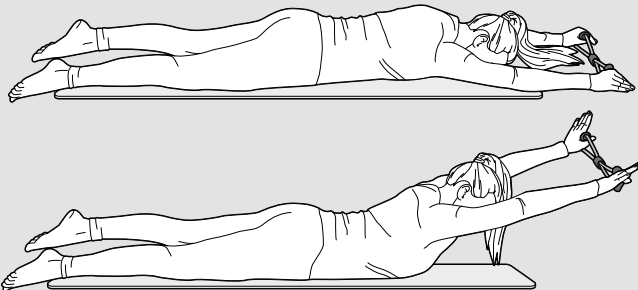


10. Záda

Výchozí poloha:
Položte se na břicho, paže natáhněte nad hlavu. Popruh držte napnutý.

Provedení:
Paže a horní část těla co nejvíce napněte. Paže a hlava zůstávají v jedné linii s horní částí těla. Hlavu **nezaklánějte** dozadu, pohled směřuje k zemi. Polohu držte po dobu cca 4 sekund.

Horní část těla pomalu vracejte do výchozí polohy, paže nepokládejte úplně. Cvik opakujte.

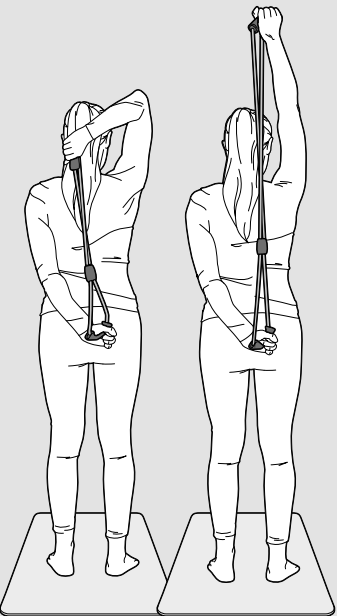


7. Ramena

Výchozí poloha:
Stoupněte si s lehce pokrčenými koleny, s chodidly rozkročenými na šířku boků. Záda musí být rovná. Dívejte se před sebe. Držte popruh mírně pokrčenými pažemi napnutými před tělem, horní část paží mezi lokty a rameny držte u těla.

Provedení:
Tažným pohybem rukou tahejte popruh směrem ven. Horní část paží přitom zůstanou ve stejné poloze u těla. Polohu držte po dobu cca 4 sekund.

Pomalů se vraťte zpět do výchozí polohy. Cvik opakujte.



9. Zádové svaly

Výchozí poloha:
Klekněte si a jednou nohou se postavte na popruh. Záda jsou rovná, horní část těla lehce předkloněná dopředu, paže napnuté.

Provedení:
Paže napněte co nejvíce dozadu, pedloktí jsou přitom v úhlu – směr tahu by měl být v úhlu asi 90° k horní části těla. Horní část těla zůstává ve své výchozí poloze. Polohu držte po dobu cca 4 sekund.

Vraťte paže pomalu zpět do výchozí polohy. Cvik opakujte.

Cvik proveďte provádějte také na druhou stranu.

11. Nohy / vnější část stehen

Výchozí poloha:
Položte se na bok na podložku a zapřete se horní rukou před tělem. Prostrčte chodidla popruhem. Pomocí horní nohy udržujte popruh lehce napnutý.

Provedení:
Pomalů zvedejte horní nohu dál nahoru. Polohu držte po dobu cca 4 sekund.

Vraťte nohu pomalu do výchozí polohy, ale nepokládejte ji. Cvik opakujte.

Cvik proveďte také na druhou stranu.

