

### Pro Vaši bezpečnost

Pozorně si přečtěte bezpečnostní pokyny a použijte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopátráním nedošlo ke zranění nebo škodám.

Ušchovejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

### Účel použití

Posilovací popruhy jsou určeny pro trénink zaměřený na posilování svalů. Žluté popruhy mají nejnižší odpor a jsou proto nejvhodnější pro začátečníky. Modré popruhy mají nejvyšší odpor a jsou proto určeny pro pokročilé.

Posilovací popruhy jsou sportovní pomůcky určené pro domácí použití. Nejsou vhodné ke komerčnímu využití ve fitness studiích ani v terapeutických zařízeních.

### Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- **U všech cviků držte záda rovně – neprohýbejte se! Pokud stojíte, mějte mírně pokrčené nohy. Vždy stáhněte zadeček a břicho.**
- Popruh držte vždy pevně, aby Vám nemohl vyklouznout z ruky.
- Abyste si nenamohli zápěstí, snažte se je pokud možno neohýbat, ale držte je v přímém prodloužení předloktí.
- Aby nedošlo k zaškrcení končetin, pokládejte popruh na tělo vždy naplocho - nikoli překroucený.
- Držte popruh již ve výchozí poloze mírně napnutý.
- Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. Popruh nenechte nikdy rychle smrštít se 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 vrátit 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.
- Cviky provádějte vždy na obě strany.
- Nejprve proveďte vždy pouze tři až šest cviků pro různé svalové skupiny. Cviky opakujte, v závislosti na Vaší tělesné kondici, pouze několikrát. Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Počet pomalu zvyšujte na asi 10 až 20 opakování. Nikdy necvičte až do vyčerpání.

**i** Když cvik provádíte poprvé, měli byste cvičit před zrcadlem, abyste mohli lépe kontrolovat držení těla.

- V závislosti na cviku a požadovaném odporu zvolte buď žlutý popruh pro nízký stupeň obtížnosti, růžový popruh pro střední stupeň nebo modrý popruh pro vyšší stupeň obtížnosti tak, abyste cvik mohli provádět ve správném postoji a současně se dostatečným způsobem namáhali.
- Správný odpor jste zvolili tehdy, když pro Vás začne být cvik obtížný přibližně po 8 až 10 opakováních.

### Zeptejte se svého 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. 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!

### Důležité pokyny

- Před zahájením cvičebního programu se poradte s lékařem, zda a které cviky jsou pro Vás vhodné.
- Před zahájením cvičení se zahřejte.
- Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte počátku velmi pomalu. Jakkmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.
- Posilovací popruhy nejsou hračka a musí být uchovány mimo dosah dětí. Nebezpečí úškrcení!
- Dovolíte-li dětem, aby posilovací gumy 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. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.
- Před každým použitím pásy zkontrolujte. Pokud se nějaký popruh zdá být poškozený, porézní nebo natržený, nepoužívejte jej.
- Pokud popruh při cvičení připevníte, dbejte na to, aby místo upevnění bylo dostatečně stabilní, aby bylo schopné zachytit tah popruhu; nepoužívejte tedy k tomuto účelu nohy od stolu apod.!
- Při cvičení nenoste žádné šperky, jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit.
- 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.

- Popruh nesmí používat více osob současně.
- Konstrukce popruhů se nesmí měnit. Popruhy nepoužívejte k žádnému jinému účelu!
- **Výstraha!** Popruhy se nesmí přepínat: Popruh natahujte jen do té míry, dokud pruží, tedy na cca dvojnásobek původní délky. Nenatahujte popruh násilím do větší délky, v opačném případě dojde k poškození materiálu. Osoby většího vzrůstu by to měly při cvičení zohlednit. K provádění cviků by měly použít delší popruhy.

### Před cvičením: zahřívání

Před začátkem tréninku 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 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

Některé protahovací cviky jsou znázorněny níže.

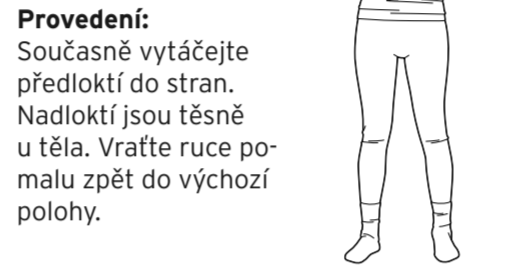
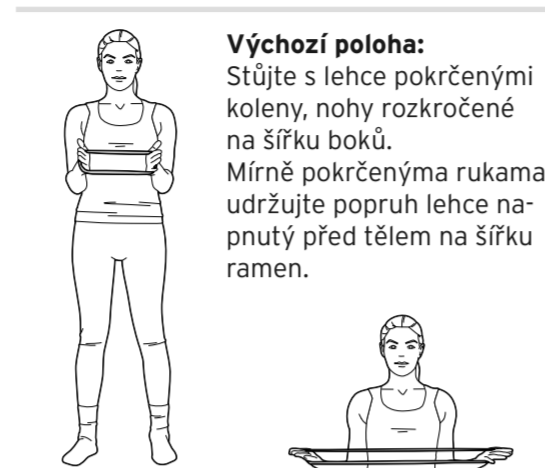
Základní poloha u všech protahovacích cviků: Vypněte prsa, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Záda udržíte rovná!

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

### Ošetřování

- Posilovací guma se může poškodit, pokud se dostane do styku s ostrými nebo špičatými předměty. Před cvičením si proto sundejte prstýnky a pokud možno vyzuňte obuv. Dbejte na to, abyste gumu nepoškodili nehty.
- Posilovací gumy jsou vyrobeny z mimořádně elastického latexu. Při natahování popruhu se zvyšuje jeho teplota a může se stát, že se v místech, ve kterých jej držíte, slepí. Tomu lze předejít pravidelným nanášením mastku.
- Chraňte posilovací popruhy před slunečním zářením a nadměrnými teplotami. V opačném případě ztrácí svoji elasticitu. Popruhy uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte je také před špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy.

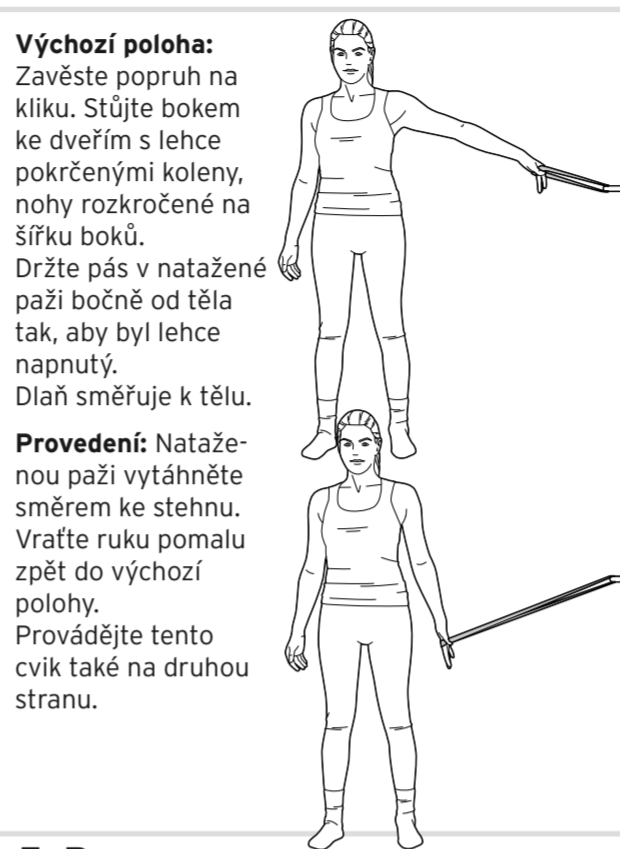
### 1. Rotátory (ramena)



**Výchozí poloha:** Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Mírně pokrčenými rukama udržíte popruh lehce napnutý před tělem na šířku ramen.

**Provedení:** Současně vytáčejte předloktí do stran. Nadloktí jsou těsně u těla. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

### 4. Latissimus (široký sval zádový)

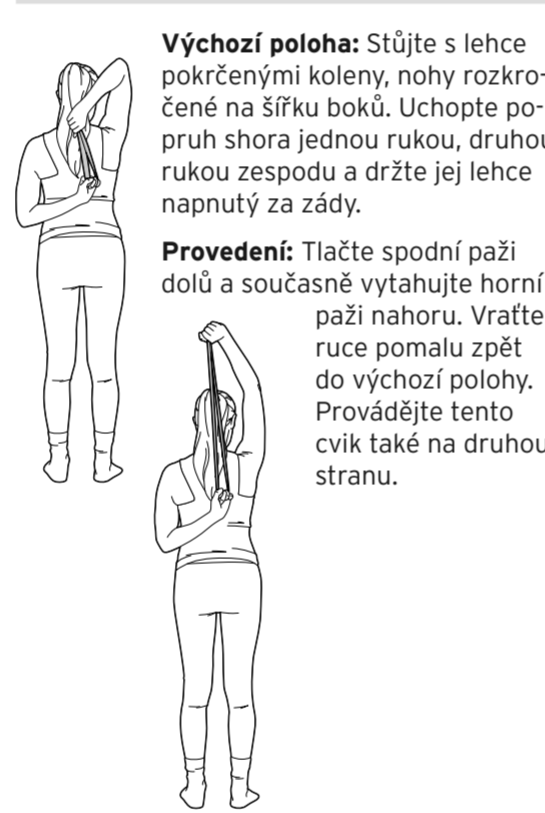


**Výchozí poloha:** Zavěste popruh na kliku. Stůjte bokem ke dveřím s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Držte pás v natažené paži bočně od těla tak, aby byl lehce napnutý. Dlaň směřuje k tělu.

**Provedení:** Nataženou paži vytáhněte směrem ke stehnu. Vraťte ruku pomalu zpět do výchozí polohy. Provádějte tento cvik také na druhou stranu.

**! VÝSTRAHA - nebezpečí zranění**  
Pokud popruh při cvičení připevníte:  
• Dbejte na to, aby místo upevnění bylo dostatečně stabilní, aby dokázalo vydržet tah popruhu; nepoužívejte tedy k tomuto účelu nohy od stolu apod.!  
• Při zaháknutí za kliku se ujistěte, ...  
... že dveře i kliky vydrží zatížení.  
... že popruh nemůže sklouznout, přičemž je potřeba zvolit odpovídající směr tahu.  
... že se dveře nemohou nedopatřením otevřít, resp. nemůže je otevřít jiná osoba. Např. je zamkněte.  
• Neprovádějte žádná jiná cvičení, než popsaná na tomto místě. Nezatěžujte popruh - a tedy kliku dveří - celou vahou těla.

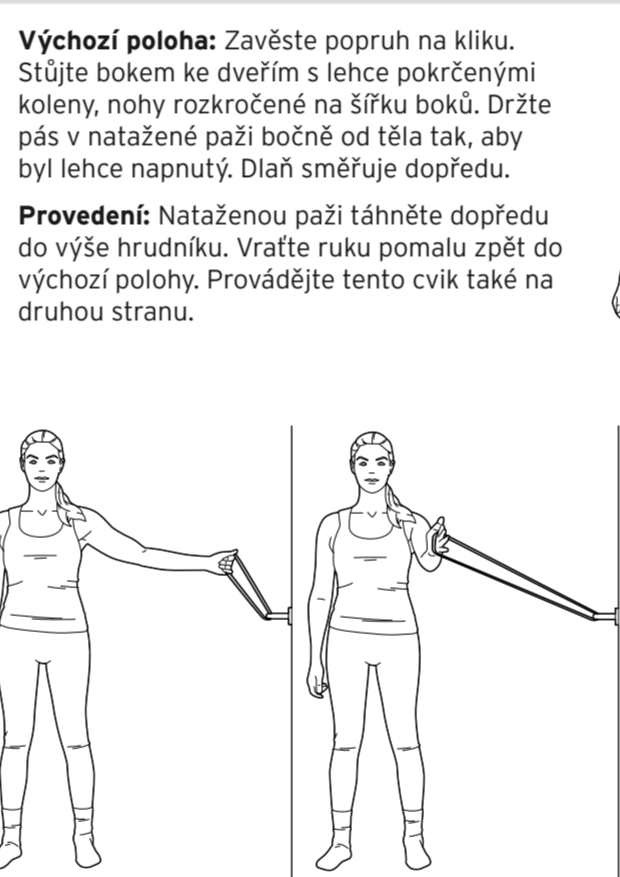
### 2. Tricepsy



**Výchozí poloha:** Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené 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. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy. Provádějte tento cvik také na druhou stranu.

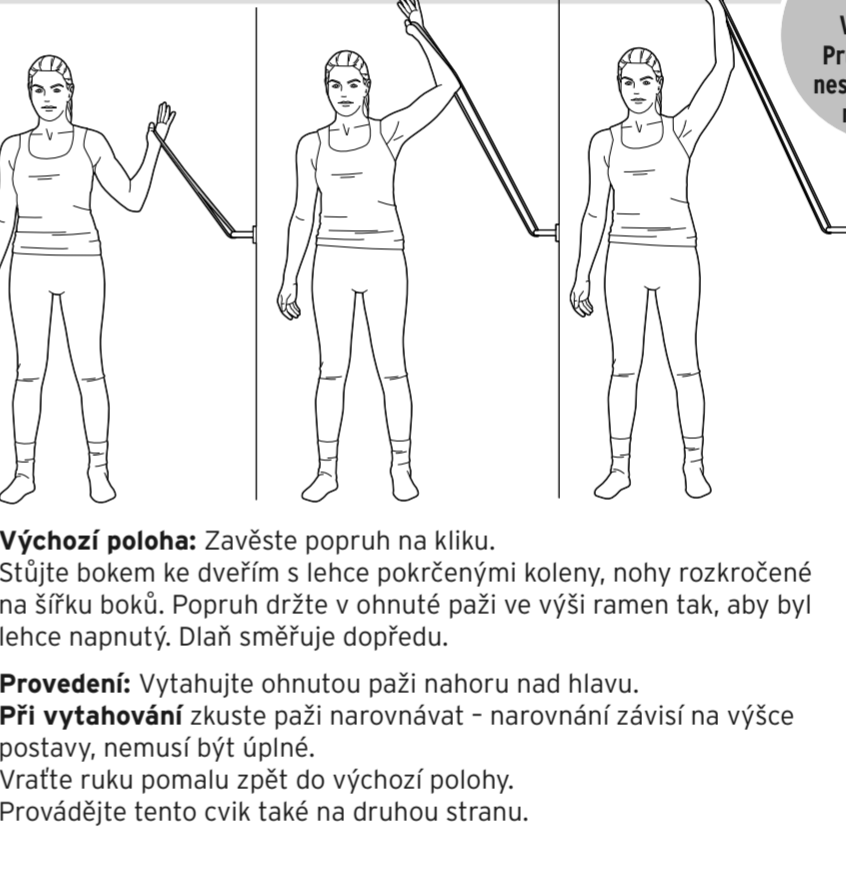
### 5. Ramena + prsa



**Výchozí poloha:** Zavěste popruh na kliku. Stůjte bokem ke dveřím s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Držte pás v natažené paži bočně od těla tak, aby byl lehce napnutý. Dlaň směřuje dopředu.

**Provedení:** Nataženou paži táhněte dopředu do výše hrudníku. Vraťte ruku pomalu zpět do výchozí polohy. Provádějte tento cvik také na druhou stranu.

### 7. Delta + trapézý (ramena) + tricepsy



**Výchozí poloha:** Zavěste popruh na kliku. Stůjte bokem ke dveřím s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Popruh držte v ohnuté paži ve výši ramen tak, aby byl lehce napnutý. Dlaň směřuje dopředu.

**Provedení:** Vytahujte ohnutou paži nahoru nad hlavu. **Při vyťahování** zkuste paži narovnávat - narovnání závisí na výšce postavy, nemusí být úplné. Vraťte ruku pomalu zpět do výchozí polohy. Provádějte tento cvik také na druhou stranu.

**! VÝSTRAHA!**  
Pružné lano se nesmí nadměrně natahovat:

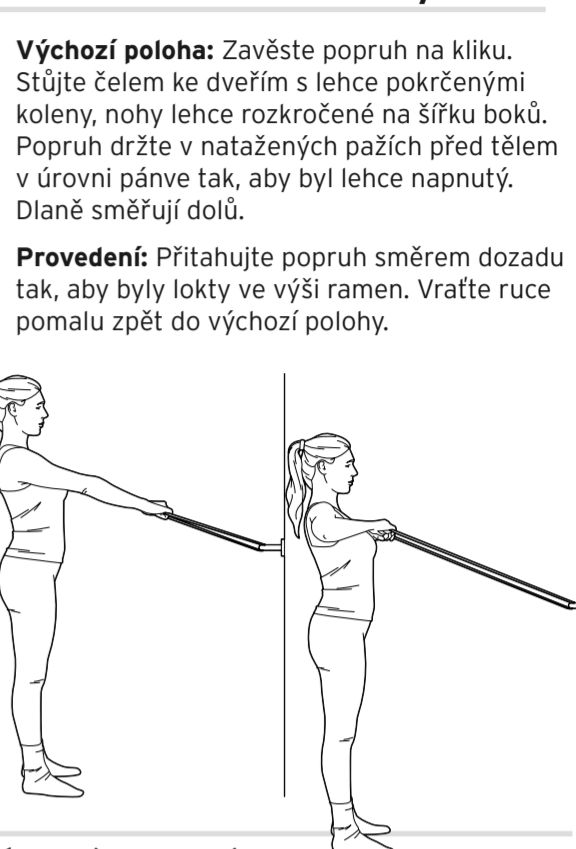
### 9. Bicepsy



**Výchozí poloha:** Zavěste popruh na kliku. Stůjte čelem ke dveřím s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Držte pás v natažené paži bočně od těla tak, aby byl lehce napnutý. Dlaň směřuje nahoru.

**Provedení:** Předloktí ohněte až do výšky hrudníku. Paže zůstane připeřena k tělu. Vraťte ruku pomalu zpět do výchozí polohy. Provádějte tento cvik také na druhou stranu.

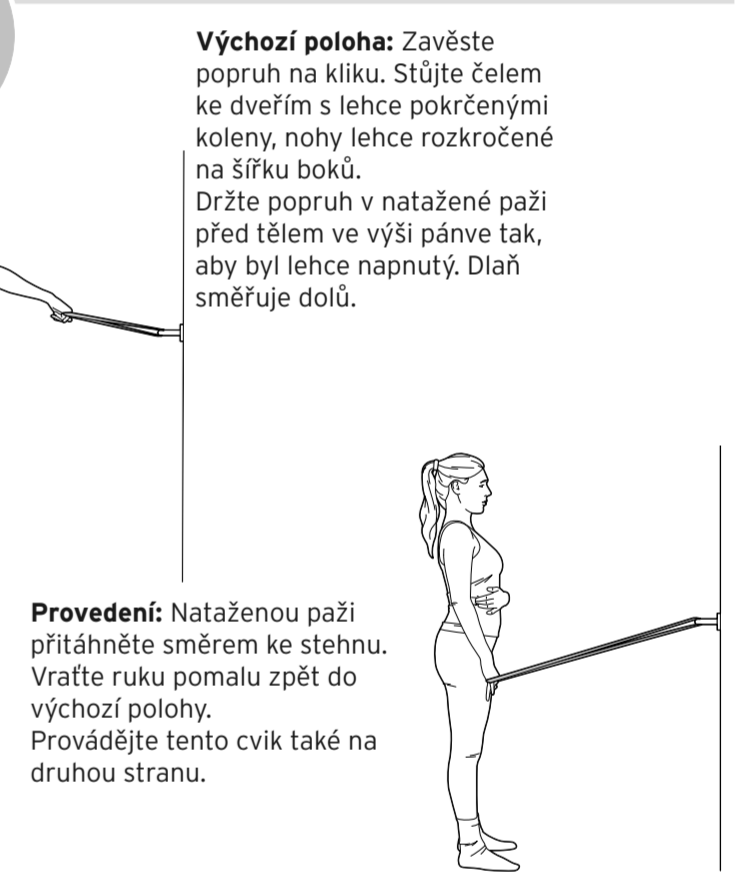
### 10. Záda + zádové svaly



**Výchozí poloha:** Zavěste popruh na kliku. Stůjte čelem ke dveřím s lehce pokrčenými koleny, nohy lehce rozkročené na šířku boků. Popruh držte v natažených pažích před tělem v úrovni pánve tak, aby byl lehce napnutý. Dlaně směřují dolů.

**Provedení:** Přitahujte popruh směrem dozadu tak, aby byly lokty ve výši ramen. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

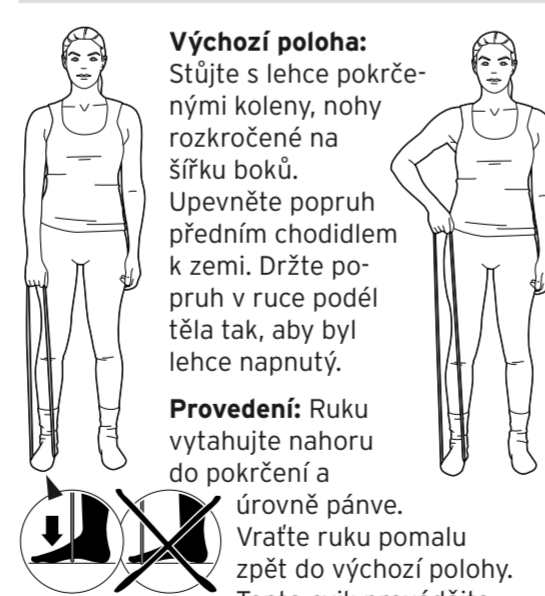
### 11. Rotátory (ramena)



**Výchozí poloha:** Zavěste popruh na kliku. Stůjte čelem ke dveřím s lehce pokrčenými koleny, nohy lehce rozkročené na šířku boků. Držte popruh v natažené paži před tělem ve výši pánve tak, aby byl lehce napnutý. Dlaň směřuje dolů.

**Provedení:** Nataženou paži přitahněte směrem ke stehnu. Vraťte ruku pomalu zpět do výchozí polohy. Provádějte tento cvik také na druhou stranu.

### 3. Ramena + deltový sval



**Výchozí poloha:** Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Upevněte popruh předním chodidlem k zemi. Držte popruh v ruce podél těla tak, aby byl lehce napnutý.

**Provedení:** Ruku vytahujte nahoru do pokrčení a úrovně pánve. Vraťte ruku pomalu zpět do výchozí polohy. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

### 6. Horní + spodní část zad



**Výchozí poloha:** Sedněte si na podložku, obě nohy mějte napnuté. Záda musí být rovná. Popruh zahákněte za nohy a držte v natažených pažích tak, aby byl lehce napnutý.

**Provedení:** Paže táhněte k hrudníku. Lokty jsou těsně u těla. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

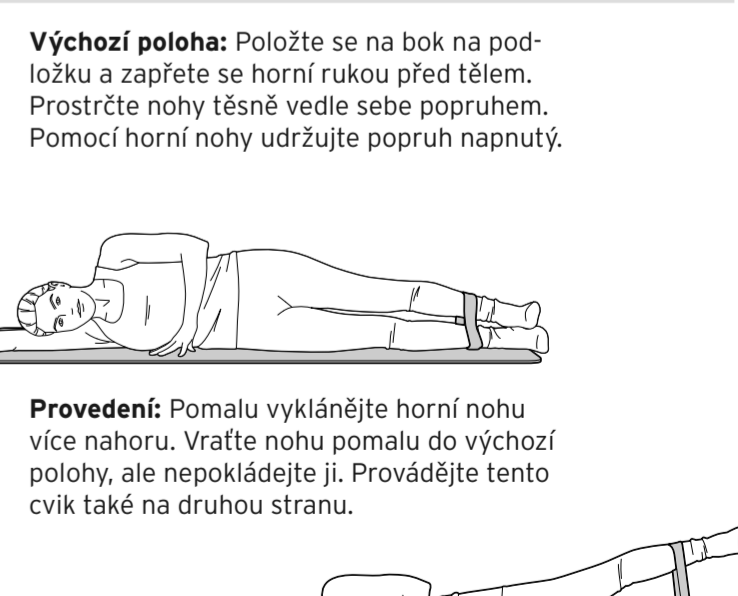
### 8. Spodní břicho + stehna



**Výchozí poloha:** Položte se na podlahu, natažené nohy směřují nahoru, popruh umístěte lehce nad kolena.

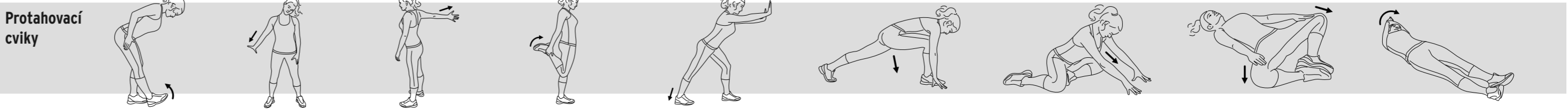
**Provedení:** Natažené nohy pomalu spouštějte dolů do úhlu cca 45° nad podlahou. **V této pozici** nohy pomalu roztáhněte. Poté nohy pomalu vraťte zpět do původní pozice.

### 12. Vnější stehna + hýždě



**Výchozí poloha:** Položte se na bok na podložku a zapřete se horní rukou před tělem. Prostrčte nohy těsně vedle sebe popruhem. Pomocí horní nohy udržíte popruh napnutý.

**Provedení:** Pomalu vyklánějte horní nohu více nahoru. Vraťte nohu pomalu do výchozí polohy, ale nepokládejte ji. Provádějte tento cvik také na druhou stranu.



**Protahovací cviky**