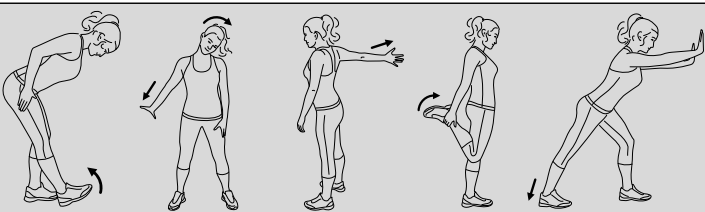




Návod na cvičení

CS

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 102755AB2X1X • 2019-09



Protahovací cviky



Vážení zákazníci,

Pozorně si přečtěte bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsán o v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo ke zranění nebo škodám. Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Tento produkt je určen pro vytrvalostní a silový trénink nebo pro rozcvičku. Popsané cviky cvičí a optimalizují techniku, koordinaci, rychlost běhu a obratnost.

Výrobek je určen k použití pro soukromé účely. Není vhodný k použití ve fitness centrech ani v terapeutických zařízeních apod.

NEBEZPEČÍ pro děti

- Obalový materiál se nesmí dostat do rukou dětem. Sáčky a fólie nejsou hračka. Dbejte na to, aby si je děti nenatahovaly na hlavu nebo jejich části nespolkly. Nebezpečí udušení!
- Jednotlivé části výrobku nejsou vhodné jako náčiní na hraní a když se nepoužívají, musí se uchovávat mimo dosah malých dětí. Malé děti se během cvičení nesmí nacházet v blízkosti výrobku, aby se zabránilo nebezpečí poranění. Výrobek je určen výhradně k používání dospělými nebo mladistvými osobami s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi. Pokud dětem dovolíte s výrobkem cvičit, musí být vždy pod dozorem nějaké dospělé osoby. Rodiče a ostatní dohlížející osoby si musí být vědomy své odpovědnosti, neboť je třeba počítat se situacemi a způsoby chování dětí v závislosti na jejich vrozené touze hrát si a experimentovat, ke kterým tento výrobek není určen. Děti upozorněte hlavně na to, že výrobek není hračka.

Kontaktujte svého lékaře!

- Než začnete s tréninkem, 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 ohrozit Vaše zdraví!
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, cvičení ihned ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost, bolesti na prsou nebo jiné nepravidelnosti.
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

Co je nutno při tréninku dodržovat

- Během tréninku se hluboce a rovnoměrně nadechněte a zase vydechněte. Nezadržujte dech!
- Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. Jakmile však pocítíte bolest nebo obtíže, okamžitě cvičení ukončete.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení. Oblečení musí být takové, aby se v důsledku svého tvaru (např. délky) nemohlo během cvičení za nic zachytit. Při cvičení noste sportovní obuv.
- Dbejte na to, aby byl při cvičení dostatek volného prostoru pro pohyb. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.
- Další možnosti a příklady cvičení najdete např. na internetu.

Po cvičení: Protahování

- K docílení co nejlepších výsledků při cvičení a k předcházení poranění si po cvičení bezpodmínečně naplánujte uvolňovací fázi s protahovacími cviky.
- Některá protahovací cvičení jsou vyobrazena 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

K čištění nepoužívejte abrazivní nebo leptavé prostředky ani tvrdé kartáče apod. Povrchy vyčistěte lehce navlhčeným hadříkem a následně je vždy přetřete suchým hadříkem.

Přejeme vám pestrý trénink a mnoho úspěchů!

Váš tým Tchibo



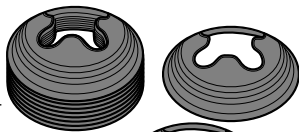
www.tchibo.cz/navody

Made exclusively for:

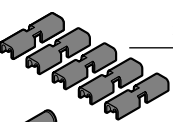
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.cz

Rozsah dodávky

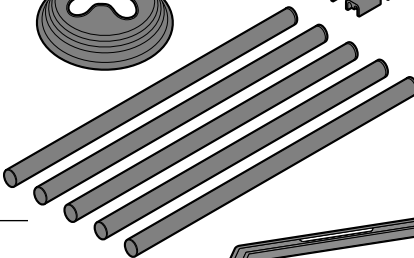
klouboučky



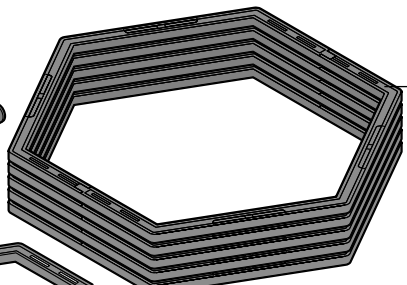
spojovací klipy



překázkové tyče

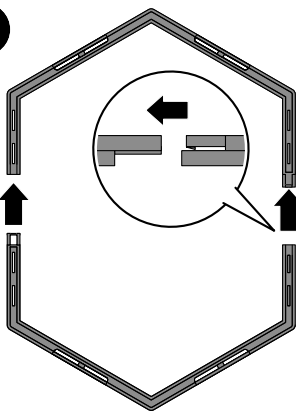


šestiúhelníkové obruče



Sestavení šestiúhelníkové překázkové dráhy

1

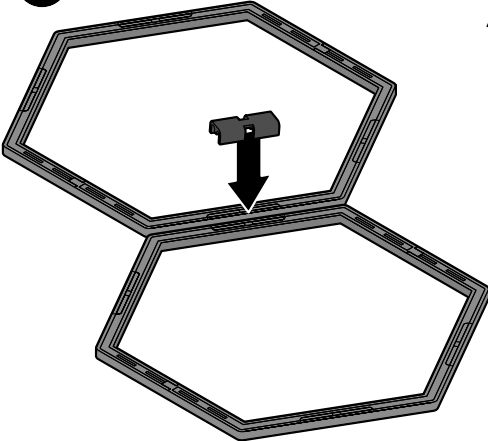


1. Spojte 2 díly do šestiúhelníku.
2. Položte vedle sebe 2 šestiúhelníkové obruče a spojte je pomocí spojovacích klipů.



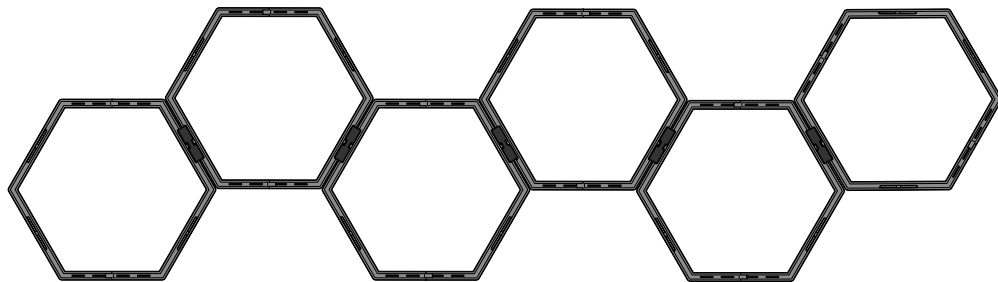
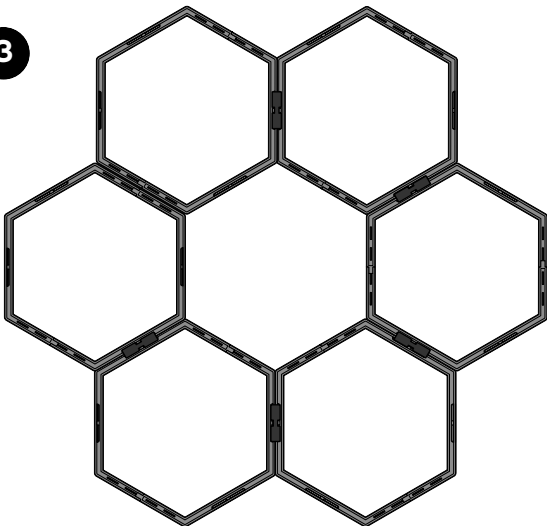
Poprvé je spojení ještě dost obtížné. Po opakovaném používání budou díly povolnější a skládání a rozkládání bude jednodušší.

2



3. Postavte libovolné tvary: Níže je několik příkladů.
4. Pro uložení můžete spojené šestiúhelníky jednoduše složit ...
... nebo vytáhněte spojovací klipy nahoru a konce spojených šestiúhelníků ohněte mírně od sebe, abyste je od sebe oddělili.

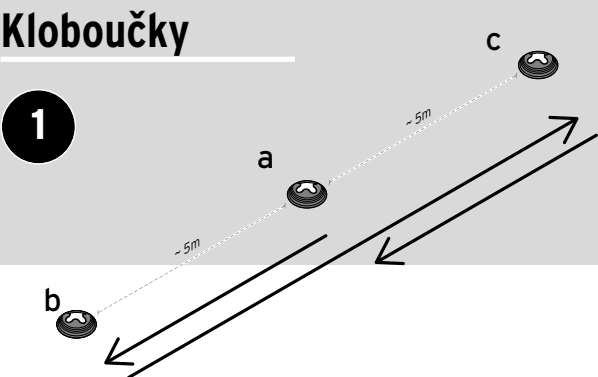
3



Číslo výrobku: 383 637

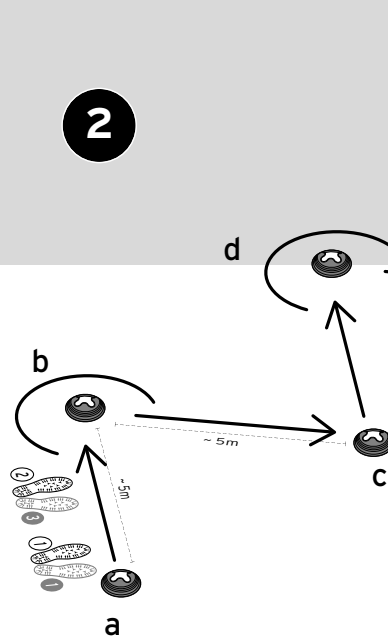
Kloboučky

1



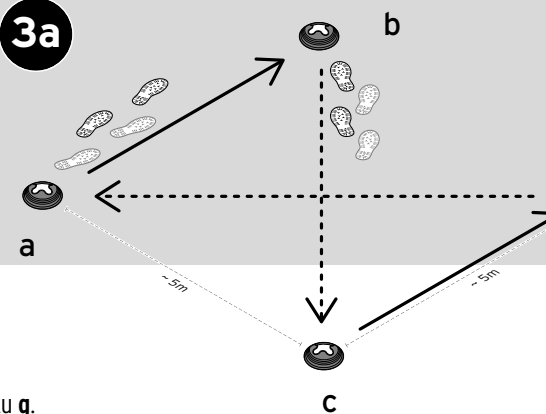
1. Začněte u kloboučku **a**.
 2. Rychle utíkejte ke kloboučku **b**, u něj si mírně přídřepněte a dotkněte se kloboučku **b** jednou rukou.
 3. Otočte se tak rychle jak je to jen možné a rychle utíkejte ke kloboučku **c**.
 4. Dotkněte se kloboučku **c** jednou rukou, otočte se tak rychle jak je to jen možné a potom opět rychle utíkejte zpět ke kloboučku **a**.
 5. Cvik opakujte.
- Varianta: Utíkejte pozadu.

2



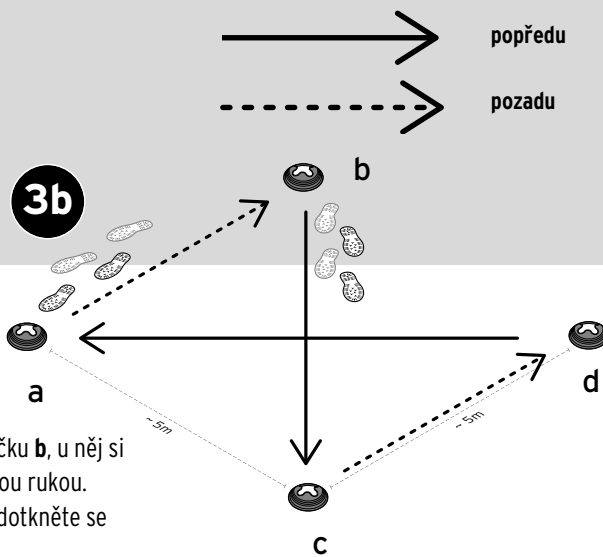
1. Začněte u kloboučku **a** a dívejte se směrem ke kloboučku **g**.
2. Utíkejte *bokem* ke kloboučku **b**, aniž byste přitom křížili nohy. Přitom se stále dívejte stejným směrem.
3. Oběhněte klobouček **b** a utíkejte dále *bokem* ke kloboučku **c**.
4. Dotkněte se kloboučku **c** jednou rukou a utíkejte dál *bokem* ke kloboučku **d**.
5. Oběhněte klobouček **d** a pokračujte stejně dál.
6. Po posledním kloboučku **g** se uvolněte.

3a



1. Rychle utíkejte *dopředu* od kloboučku **a** ke kloboučku **b**, u něj si mírně přídřepněte a dotkněte se kloboučku **b** jednou rukou.
2. Utíkejte *pozadu* od kloboučku **b** ke kloboučku **c** a dotkněte se kloboučku **c** jednou rukou.
3. Rychle utíkejte *popředu* od kloboučku **c** ke kloboučku **d**, u něj si mírně přídřepněte a dotkněte se kloboučku **d** jednou rukou.
4. Utíkejte *pozadu* od kloboučku **d** ke kloboučku **a** a dotkněte se kloboučku **a** jednou rukou.
5. Cvik opakujte.

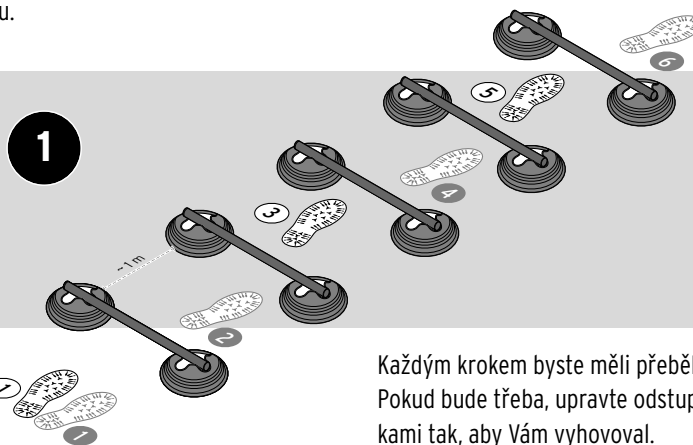
3b



Překážky

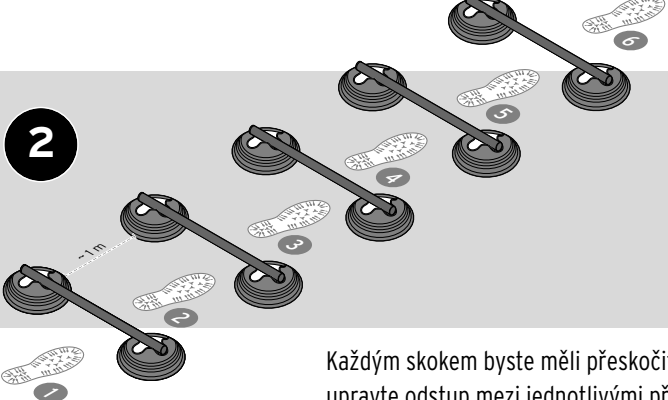


1



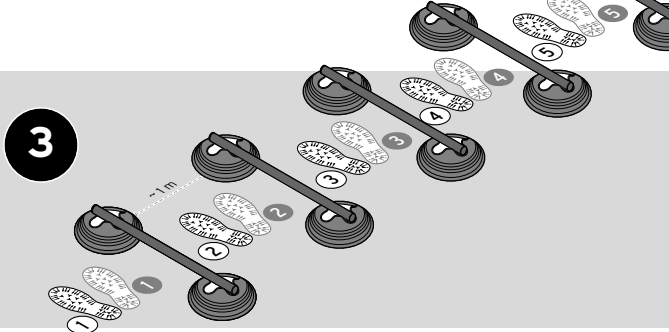
- Každým krokem byste měli přeběhnout přes jednu překážku. Pokud bude třeba, upravte odstup mezi jednotlivými překážkami tak, aby Vám vyhovoval.
1. Rychle utíkejte přes překážky tak, že budete *kolena nadzvedávat do výšky*. Přitom běžte po špičkách. Kolena nadzvedávejte tak vysoko jak je to jen možné. Napjatýma rukama pokrčenýma v loktech pohybujte současně s kolena.
 2. Po zdolání poslední překážky uvolněně doběhněte.
 3. Cvik opakujte.

2



- Každým skokem byste měli přeskočit přes jednu překážku. Pokud bude třeba, upravte odstup mezi jednotlivými překážkami tak, aby Vám vyhovoval.
1. Postavte se na špičky tak, abyste měli mírně povolené kyčle a mírně pokrčená kolena.
 2. Skákejte *na jedné noze* přes překážky. Aby se Vám lépe vyskakovalo, pohybujte při výskoku rukama a druhou nohou také směrem nahoru. Při doskoku mírně pokrčte nohy v kolenou, abyste pohyb odpružili.
 3. Po zdolání poslední překážky uvolněně doběhněte.
 4. Cvik opakujte na druhé noze.

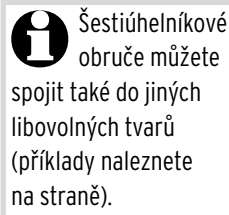
3



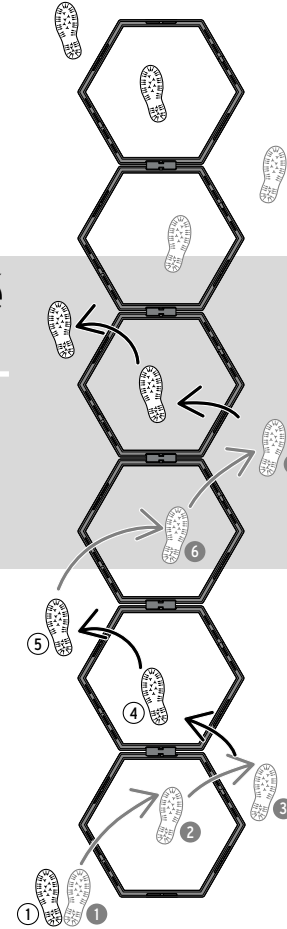
- Každým skokem byste měli přeskočit přes jednu překážku. Pokud bude třeba, upravte odstup mezi jednotlivými překážkami tak, aby Vám vyhovoval.
1. Postavte se na špičky tak, abyste měli mírně povolené kyčle a mírně pokrčená kolena.
 2. Skákejte přes překážky *oběma nohama současně*. Aby se Vám lépe vyskakovalo, pohybujte při výskoku rukama také směrem nahoru. Při doskoku mírně pokrčte nohy v kolenou, abyste pohyb odpružili.
 3. Po zdolání poslední překážky uvolněně doběhněte.
- Varianta: Po každém skoku si krátce dřepněte a přeskočte přes další překážku výskokem ze dřepu.

Šestiúhelníkové obruče

1

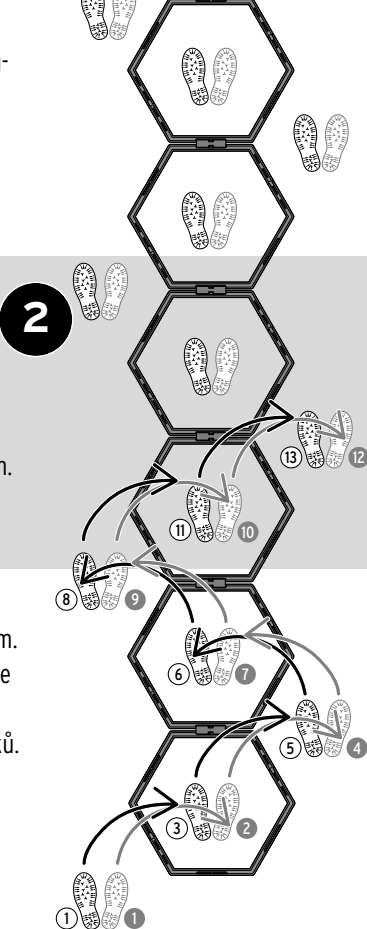


Šestiúhelníkové obruče můžete spojit také do jiných libovolných tvarů (příklady naleznete na straně).



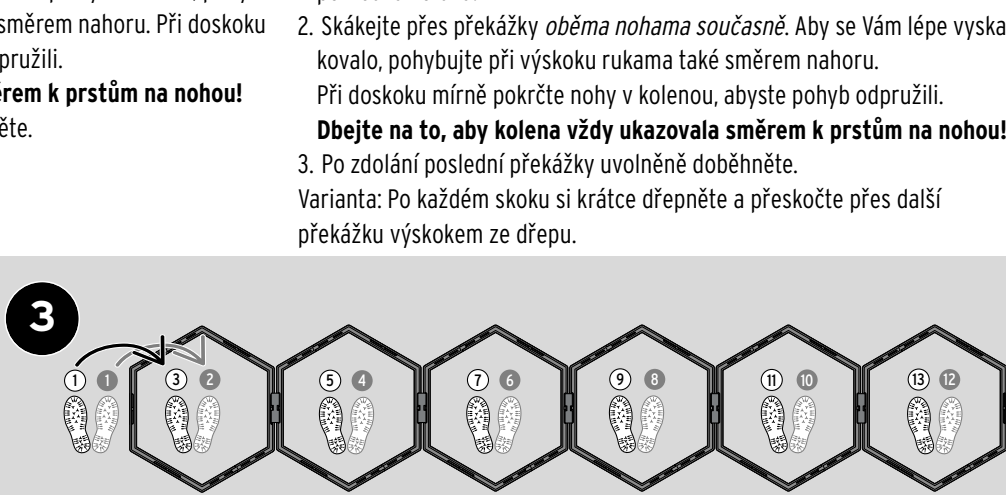
- ▷ Spojte šestiúhelníkové obruče do řady.
1. Postavte se nalevo na začátek řady. Přeneste váhu na bříška chodidel.
 2. Odrazte se *levou* nohou a *pravou* nohou dopadněte do prvního šestiúhelníku. Levou nohu nepokládejte na zem.
 3. Odrazte se *pravou* nohou a *pravou* nohou dopadněte vpravo vedle šestiúhelníku. Levou nohu nepokládejte na zem.
 4. Odrazte se *pravou* nohou a *levou* nohou dopadněte do dalšího šestiúhelníku. Pravou nohu nepokládejte na zem.
 5. Odrazte se *levou* nohou a *levou* nohou dopadněte vedle šestiúhelníku. Pravou nohu nepokládejte na zem.
 6. Pokračujte, dokud neprojdete celou řadou šestiúhelníků.
 7. Po překonání posledního šestiúhelníku se uvolněte.

2



- ▷ Spojte šestiúhelníkové obruče do řady.
1. Postavte se nalevo na začátek řady. Přeneste váhu na bříška chodidel.
 2. Nejprve umístěte *pravou* nohu do prvního šestiúhelníku, ihned poté následujte levou nohou.
 3. Poté umístěte *pravou* nohu vpravo vedle šestiúhelníku, ihned poté následujte levou nohou.
 4. Nyní položte do dalšího šestiúhelníku nejprve *levou* nohu a následujte pravou a tak dále, dokud neproběhnete cikcak celou řadou šestiúhelníků.
 5. Po překonání posledního šestiúhelníku se uvolněte.

3



1. Postavte se nalevo na začátek řady. Nohy mějte od sebe na šířku ramen.
2. Nejprve umístěte *pravou* nohu do prvního šestiúhelníku, ihned poté následujte levou nohou.
3. Poté umístěte *pravou* nohu do dalšího šestiúhelníku, a poté následujte levou nohou.
4. Pokračujte, dokud neprojdete celou řadou šestiúhelníků.
5. Potom celý cvik zopakujte znovu opačným směrem tak, že začnete *levou* nohou.
6. Po překonání posledního šestiúhelníku se uvolněte.