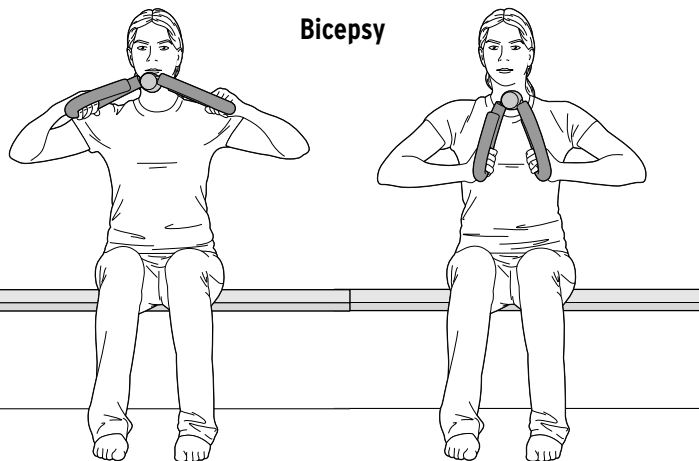


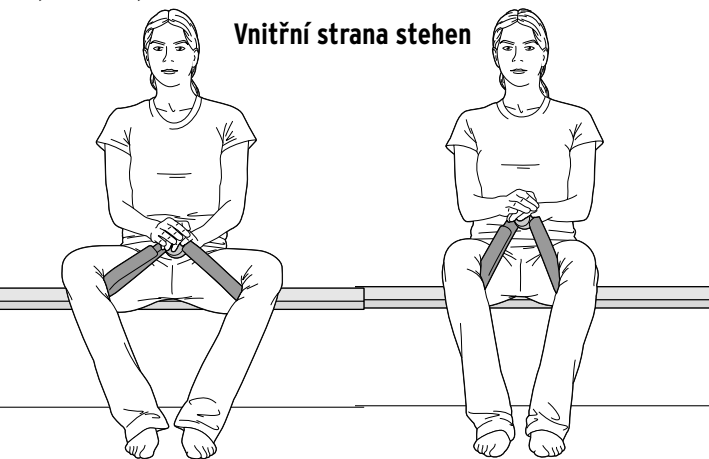
Bicepsy



Výchozí poloha: Vsedě nebo vestoje, rovná záda, prsa vypnutá, zpevněné břicho, pohled směřuje dopředu. Posilovač paží a nohou držte mezi rukama ve výšce prsou.

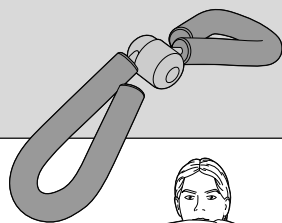
Cvik: Posilovač paží a nohou stiskněte přitlačením obou dlaní, lokty přitom zůstanou vytočené do strany, ramena **nezvedejte**. Vydržte několik sekund, poté stisk pomalu uvolněte.

Vnitřní strana steh

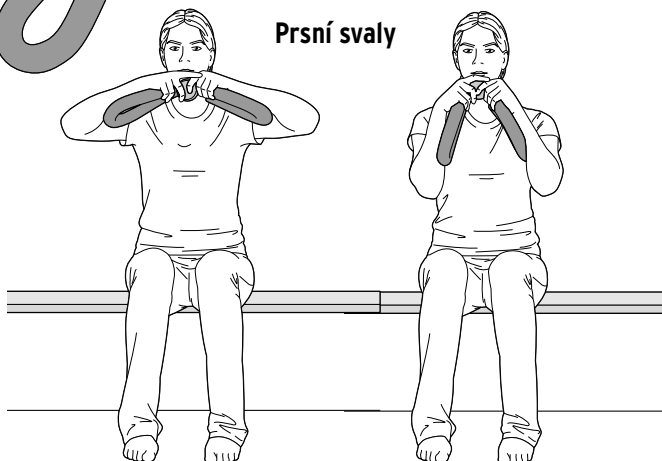


Výchozí poloha: Vsedě, rovná záda, prsa vypnutá, zpevněné břicho, pohled směřuje dopředu. Posilovač paží a nohou stiskněte mezi kolena.

Cvik: Stiskněte posilovač paží a nohou mezi stehny, přitom jej jistěte rukama. Vydržte několik sekund, poté stisk pomalu uvolněte.



Prsní svaly



Výchozí poloha: Vsedě nebo vestoje, rovná záda, prsa vypnutá, zpevněné břicho, pohled směřuje dopředu. Předloktí položte na posilovač paží a nohou a celý posilovač držte ve výšce prsou.

Cvik: Posilovač paží a nohou stiskněte zatlačením loktů dolů, dlaně přitom zůstanou ve stejné poloze, ramena **nezvedejte**. Vydržte několik sekund, poté stisk pomalu uvolněte.

Bezpečnostní pokyny



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

Účel použití

Posilovač paží a nohou je určen k posílení svalstva na pažích a nohou.

Posilovač paží a nohou je navržen jako sportovní náčiní pro domácí použití (dle DIN 32935, forma D). Není vhodný k použití ve fitness centrech ani v terapeutických zařízeních.

NEBEZPEČÍ pro děti a osoby s tělesným postižením

Toto sportovní nářadí není určeno na hraní a pokud se nepoužívá, musí se uchovávat mimo dosah malých dětí. Malé děti nesmí být během cvičení v blízkosti tohoto nářadí, aby nemohlo dojít k poranění.

Toto sportovní nářadí je určeno výhradně k používání dospělými osobami nebo mládeží s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi.

Pokud dětem dovolíte, aby toto sportovní nářadí používaly, vysvětlíte jim jeho správné použití a dohlédnete na průběh cvičení. Rodiče a ostatní dohlížející osoby si musí být vědomi své odpovědnosti, neboť je třeba počítat se situacemi a způsoby chování dětí vyplývajícími z jejich vrozené touhy hrát si a experimentovat. K těmto účelům sportovní nářadí není konstruováno. Děti upozorněte hlavně na to, že toto sportovní nářadí není hračka.

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

Kontaktujte svého lékaře!

- **Než začnete se cvičením, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení přiměřené.**
- V případě zvláštních omezení, jako je 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!

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- Počet opakování cviků přizpůsobte své tělesné kondici. Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Pomalu zvyšujte počet opakování cviků přibližně na 15 až 20 nebo více. Nikdy necvičte až do vyčerpání.
- Provádějte cviky rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat. Nezadržujte dech!

Důležité pokyny

- Pro dosažení co nejlepších výsledků tréninku a kvůli prevenci poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.
- Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. Jakmile však pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě cvičení ukončete.
- Sportovní nářadí před každým použitím zkontrolujte. Pokud zjistíte viditelná poškození, nářadí dále nepoužívejte.
- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění. Netrénujte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větraný. Zabraňte však průvanu.

- Při cvičení nenoste žádné šperky, jako např. prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit.
- Noste pohodlné oblečení.
- Při cvičení dbejte na dostatek volného prostoru pro pohyb. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.

- Toto sportovní nářadí nesmí používat zároveň více osob najednou.
- Konstrukce tohoto sportovního nářadí se nesmí nijak měnit.

POZOR na věcné škody:

- Nepoužívejte toto sportovní nářadí k žádným jiným účelům.

Před cvičením: Zahřátí

Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívejte. Zmobilizujte přitom postupně všechny části těla:

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kružte jimi.
- Provádějte rameny krouživé pohyby.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Chodte 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 udržujte rovná!

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

Ošetřování

- V případě potřeby toto sportovní nářadí otřete měkkým hadříkem mírně navlhčeným ve vodě – bez rozpouštědel.

POZOR na věcné škody:

- Při čištění nepoužívejte žádné čisticí prostředky.
- Toto sportovní nářadí skladujte tak, aby bylo chráněné před přímým slunečním zářením. Nevystavujte ji teplotám nižším než +10 °C ani vyšším než +50 °C.
- Chraňte toto sportovní nářadí před velkými teplotními výkyvy, vysokou vlhkostí a vodou.



www.tchibo.cz/navody

Made exclusively for:

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

Číslo výrobku: 601 933

Protahovací cviky

