

Pro Vaši bezpečnost

Pozorně si přečtete bezpečnostní pokyny a používejte tento 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

Fitness popruh je určen pro trénink zaměřený na posilování svalů.

Fitness popruh je koncipován podle normy DIN 32935-A jako sportovní náčiní pro domácí použití. Není vhodný pro komerční použití ve fitness studiích a terapeutických zařízeních.

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvičích

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

• Popruh držte vždy pevně, aby Vám nemohl vyklouznout. Případně prostrčte ruku a popruh uchopte.

• Abyste si nenamohli zápěstí, snažte se je pokud možno neohýbat, ale držte je v přímém prodloužení předloktí.

• Aby nedošlo k zaškrcení, pokládejte popruh na tělo vždy naplocho - nikoli překroucený.

• Držte popruh již ve výchozí poloze mírně napnutý.

• Provádějte cviky rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. **Popruh nenechte nikdy rychle smrštít zpět, ale vracejte 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 vrátet 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 nejnámáhavějším bodě cviku vydechněte.

• Provádějte cviky 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. Pomalu zvyšujte počet opakování cviků přibližně na 10 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpání.

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

• Čím kratší popruh je, tím větší je odpor. Podle typu cvičení a požadovaného odporu zvolte takovou polohu uchopení, abyste mohli cvičení provádět ve správném držení a dosáhnout správného protažení. Správnou polohu uchopení, resp. správný odpor zjistíte tak, že cvičení začne být po asi 8. až 10. kole námáhavé.

VÝSTRAHA - před nebezpečím poranění

Pokud budete popruh ke cvičení připevňovat:

- Dbejte na to, aby byl předmět ke kterému budete popruh připevňovat dostatečně stabilní, aby vydržel tah popruhu: žádné dveřní kliky, okna, nohy stolu nebo jiné nejisté objekty!
- Zajistěte odpovídající volbou směru tahu, aby popruh nemohl sklouznout.
- Neprovádějte s popruhem žádná jiná cvičení než ta, která jsou zde popsána. Popruh - a tím ani kliku dveří - nezatěžujte celou hmotností svého těla.

Důležité pokyny

Kontaktujte svého lékaře!

- **Než začnete s tréninkem, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás trénink vhodný a jaká cvičení byste měli provádět.**
- U zvláštních omezení, jako jsou např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., je nutno cvičení konzultovat s lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může vést k poškození Vašeho zdraví!
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, trénink 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!

- Před zahájením cvičení se rozehrvejte.
- Pokud nejste zvyklí sportovat, začněte zpočátku velmi pomalu. Jakmile však pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.
- Fitness popruh není hračka a musí být uchovávan mimo dosah dětí.
- Pokud dovolíte dětem, aby popruh používaly, vysvětlete jim jeho správné použití a dohlédněte na průběh cvičení.
- V případě nesprávného nebo nadměrného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.
- Netrénujte, když jste unavení nebo nesoustředění. Netrénujte bezprostředně po jídle. Během tréninku pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větraný. Zabraňte však průvanu.
- Při cvičení nenoste žádné šperky, jako např. prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit a popruh poškodit.
- Při cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.
- Vyberte si takové místo na cvičení, na kterém budete mít dostatek prostoru pro cvičení. Vybraná plocha by měla být minimálně 2,0 x 2,0 m velká. Nesmí do ní vyčnívat žádné předměty, o které byste se mohli poranit (např., hrany stolu). Trénujte v dostatečném odstupu od ostatních osob.
- Podklad musí být vodorovný a rovný. Bezpodmínečně dbejte na pevný a bezpečný postoj. Netrénujte bosí nebo v ponožkách na kluzkém povrchu, jinak hrozí riziko uklouznutí a poranění. Použijte například protiskluzovou fitness podložku. Doporučujeme ji především pro cviky na podlaze.
- Fitness popruh nesmí používat více osob současně.
- Konstrukce popruhu se nesmí nijak měnit. Nic na něj nezavěšujte, nic na něj nepřivazujte a nepoužívejte ho k upevňování předmětů. Fitness popruh nesmíte používat k žádným jiným účelům.
- **Je dobré si nechat ukázat správné provádění cviků od zkušeného trenéra fitness.**

Před cvičením: Zahřívání

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

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kružte jimi.
- Provádějte pažemi kruživé 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 znázorněné níže.

Základní poloha u všech protahovacích cviků: zvedněte hrudní kost, 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 otřete fitness popruh vlhkým hadříkem.
- ▷ Fitness popruh skladujte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním světlem, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy.
- ▷ Nelze zcela vyloučit, že materiál tréninkového popruhu mohou poškodit mnohé laky, plasty nebo prostředky na péči o nábytek / podlahové krytiny. Chcete-li zabránit nepříjemným stopám, neskladujte tréninkový popruh bezprostředně na citlivém nábytku nebo podlaze, nýbrž v ukládacím boxu apod.

Materiál: 100% latex z přírodního kaučuku

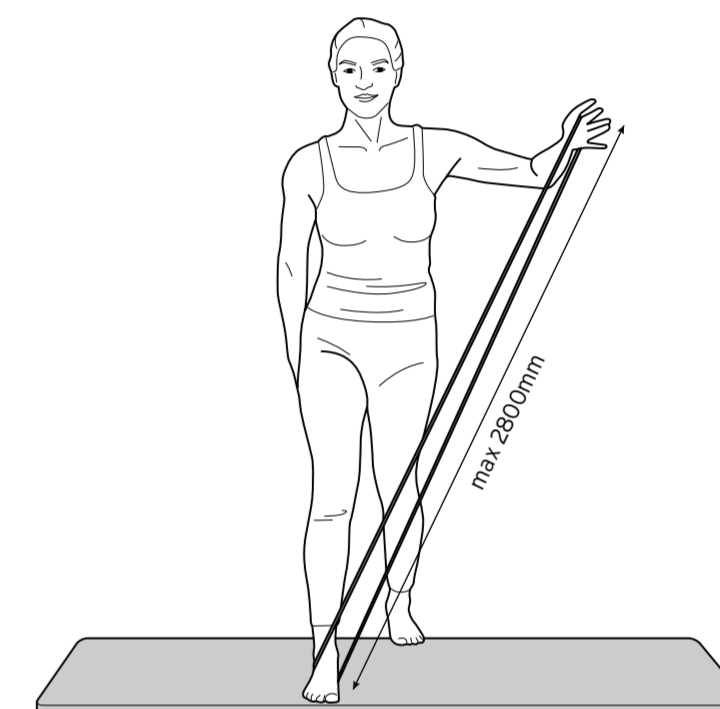
Délka bez zatížení: cca 103 cm = rozsah: cca 206 cm

Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný zápach. Je naprosto neškodný. Nechte předmět dobře vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí. Zajistěte přítom dostatečné větrání!

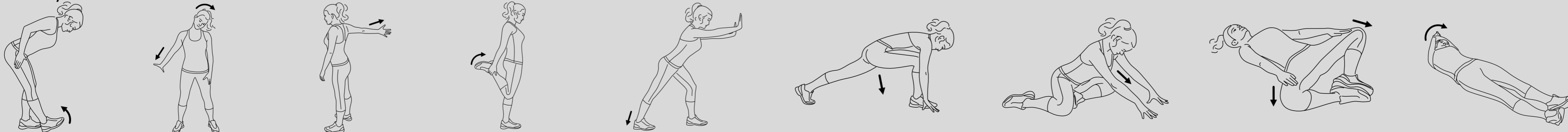
Délka po natažení a tažná síla

- Fitness popruh nesmí být vystaven zátěži vyšší než cca 104 N (odpovídá hmotnosti cca 10,4 kg), ani pouze v jeho částech. To odpovídá natažení popruhu do délky max. 280 cm, vycházející z délky nezatíženého popruhu 103 cm.
- Zkontrolujte popruh před každým použitím. Pokud se zdá být poškozený, porézní nebo natržený, nepoužívejte jej.

Délka natažení (cm)	120	140	160	185	280 (max.)
Síla (N)	cca 23	cca 40	cca 54	cca 67	cca 104



Protahovací cviky

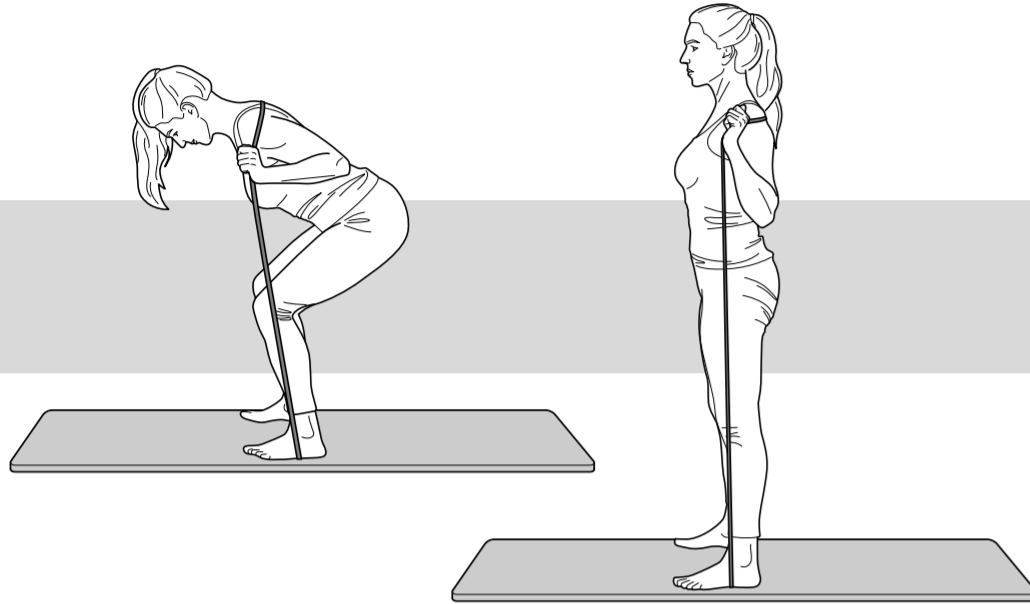


Cvičení s fitness popruhem

1. Spodní část zad

Výchozí poloha: Stoupněte si oběma chodidly na popruh - chodidla jsou od sebe na šířku boků. Mírně podřepněte, s rovnými zády se předkloňte dopředu a popruh si dejte přes ramena. Podržte popruh oběma rukama v poloze.

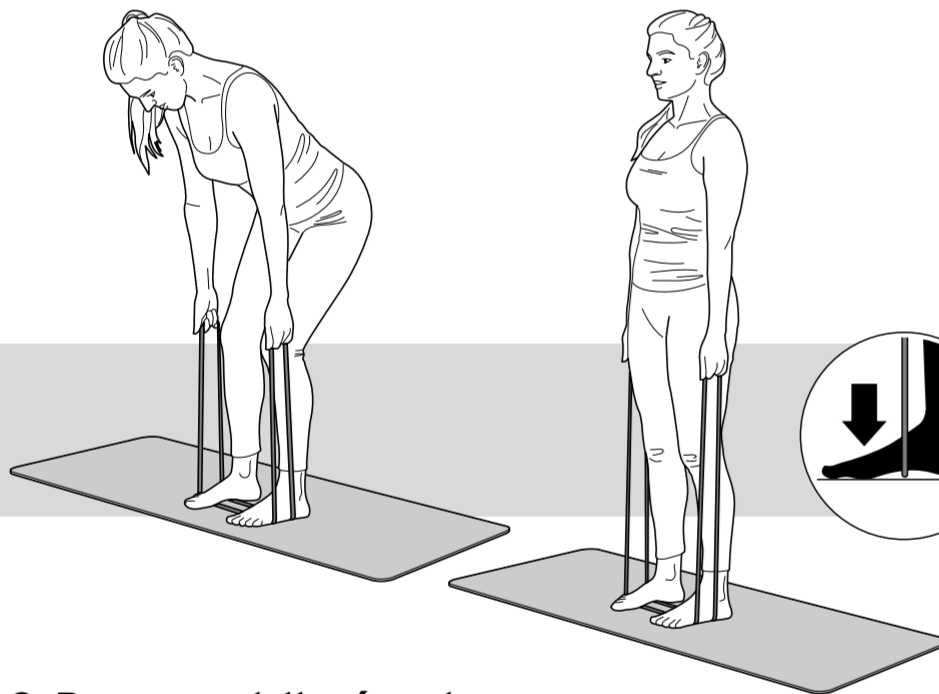
Provedení: Narovnejte se proti odporu popruhu. Nadloktí jsou těsně u těla, ramena dole. Pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



2. Spodní část zad

Výchozí poloha: Dvojitě položený popruh upevníte oběma chodidly na zemi - chodidla jsou od sebe na šířku boků. Mírně podřepněte, s rovnými zády se předkloňte dopředu a s nataženými pažemi popruh napněte.

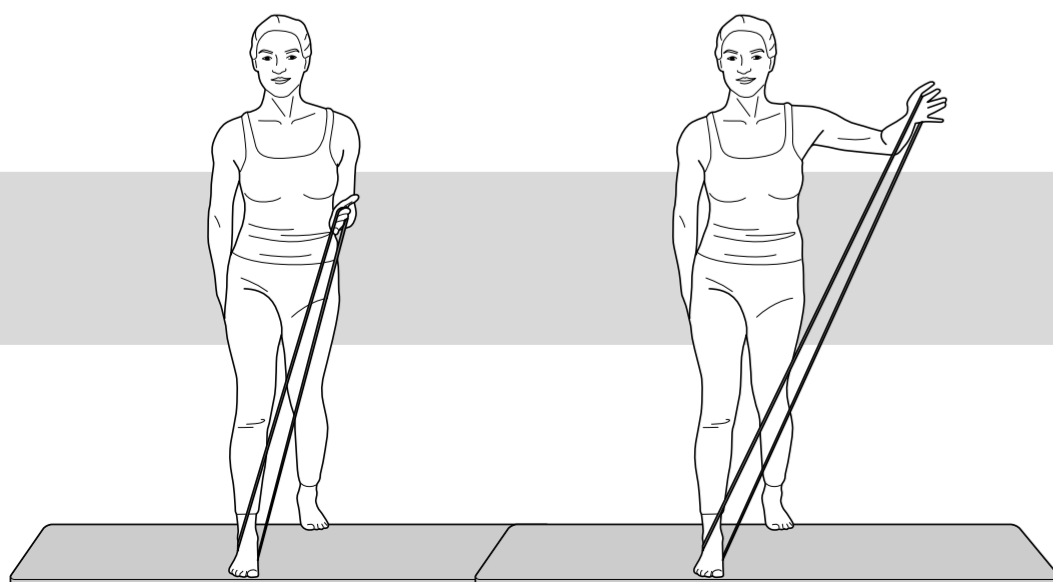
Provedení: Napřimte se proti odporu popruhu. Paže zůstávají natažené, ramena jsou dole. Pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



3. Ramena + deltový sval

Výchozí poloha: Stůjte v lehké poloze kroku. Upevníte popruh předním chodidlem k zemi. Protilehlou rukou popruh příčně napněte před tělem.

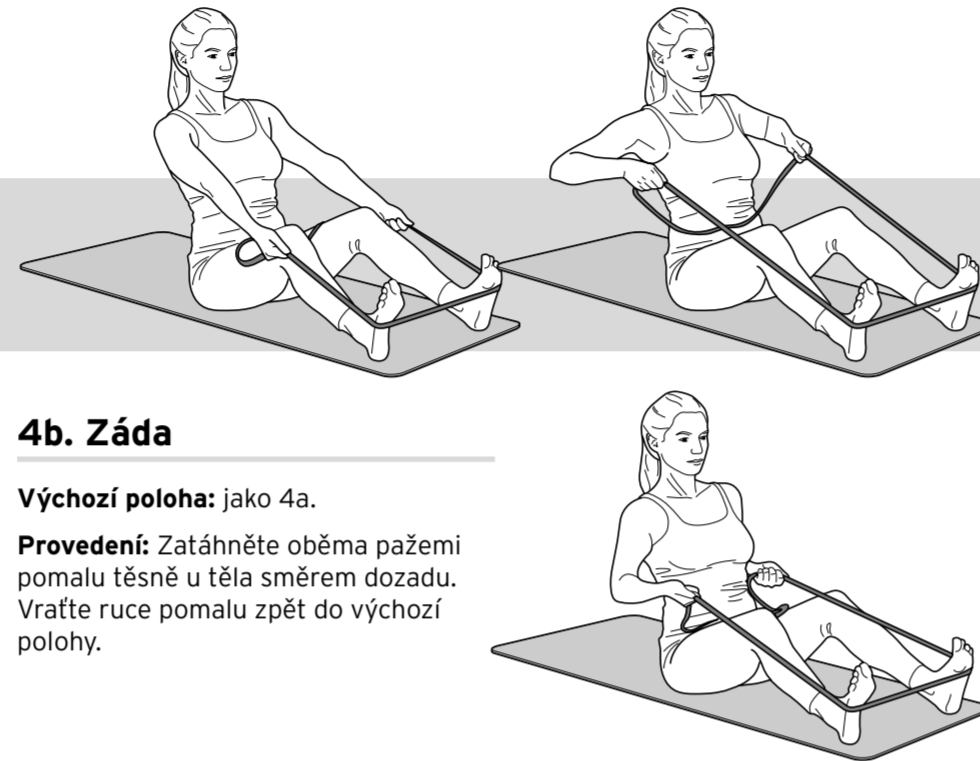
Provedení: Napněte paži až do výšky ramen po straně směrem nahoru. Vraťte ruku pomalu zpět do výchozí polohy. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



4a. Zadní část ramen

Výchozí poloha: Posadte se na zem, nohy jsou lehce pokrčené. Popruh umístíte okolo chodidel a s nataženými pažemi jej lehce napněte. Záda musí být rovná.

Provedení: Ob paže s lokty vytrčenými do stran táhněte ve výšce prsou pomalu směrem dozadu. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.



4b. Záda

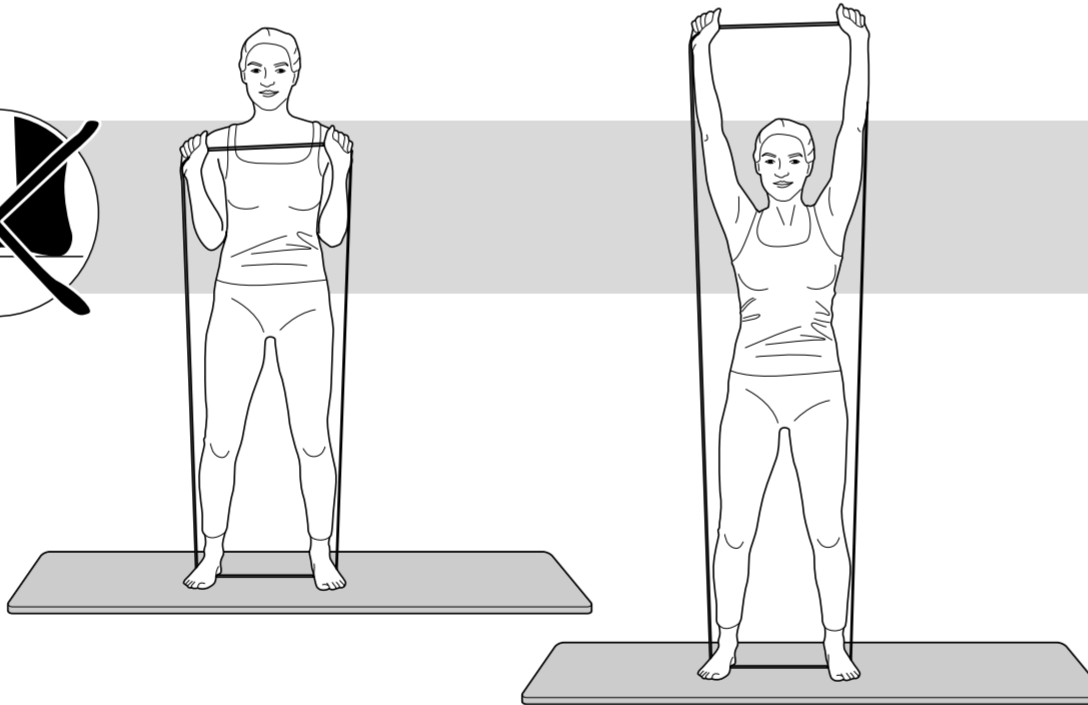
Výchozí poloha: jako 4a.

Provedení: Zatáhněte oběma pažemi pomalu těsně u těla směrem dozadu. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

5. Ramena

Výchozí poloha: Stoupněte si oběma chodidly na popruh - chodidla jsou od sebe na šířku boků, kolena jsou uvolněná. Mírně pokrčenými pažemi udržujte popruh napnutý. Nadloktí jsou těsně u horní části těla. Záda jsou rovná, ramena dole, břicho a zadeček napnuté.

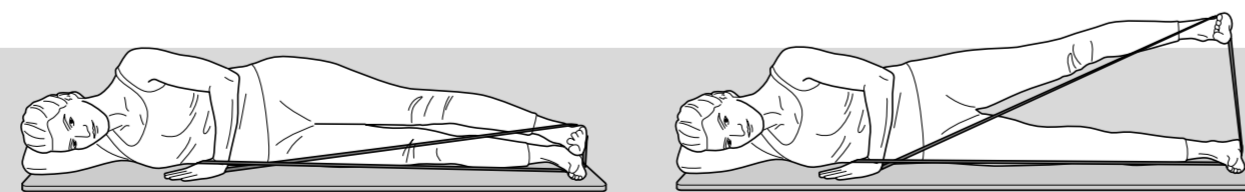
Provedení: Obě dvě paže tlačte rovně směrem nahoru, ale úplně je nepropínejte. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.



6. Vnější část stehen

Výchozí poloha: Položte se bokem na zem a dovnitř popruhu vsuňte obě chodidla. Lehce napnutý popruh upevníte rukou před tělem na zemi.

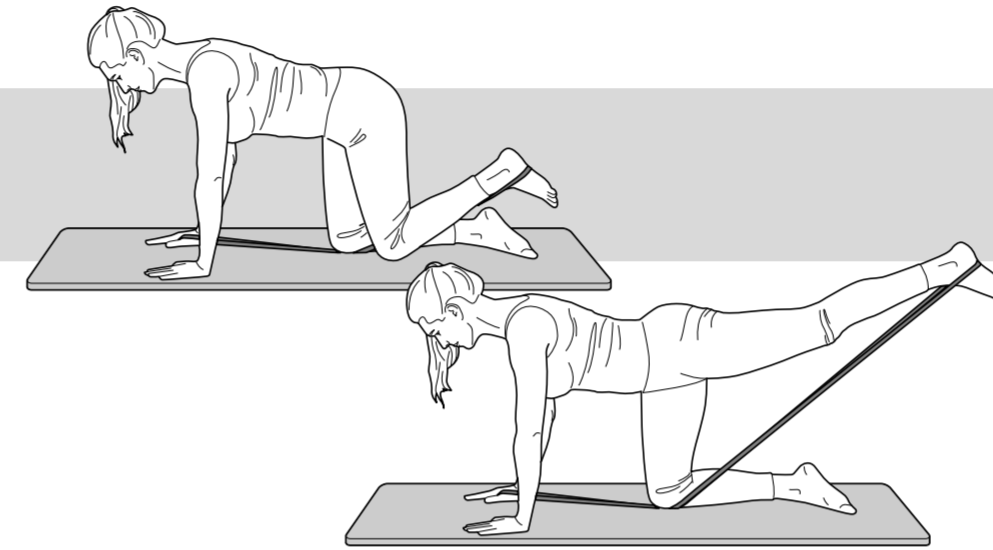
Provedení: Natáhněte horní nohu pomalu rovně a směrem nahoru. Vraťte nohu pomalu do výchozí polohy, ale nespouštějte ji až dolů. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



7. Zadní strana steh + zadeček

Výchozí poloha: Klekněte si na všechny 4 a opřete se o ruce. Záda musí být rovná. Nezaklánějte hlavu. Šíje by měla zůstat v jedné linii s páteří. Jedno chodidlo a protilehlou ruku vložte do obou konců popruhu. Koleny druhé nohy položte na popruh a držte ho v poloze na zemi. Mírně zvednutou nohou popruh napněte.

Provedení: Natáhněte nohu s popruhem směrem dozadu. Vraťte nohu pomalu do výchozí polohy, ale nespouštějte ji až dolů. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

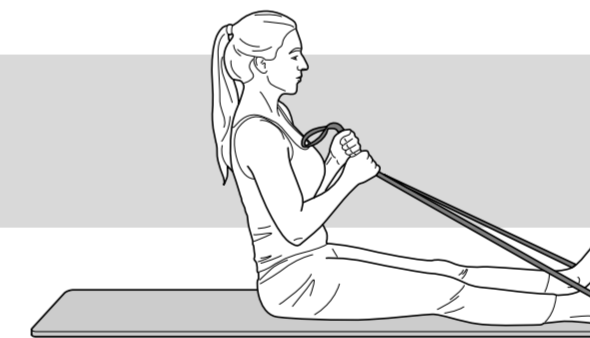


8. Břicho

Výchozí poloha: Položte se na plochu na záda, nohy natáhněte na délku, popruh umístíte okolo chodidel. Popruh mírně napněte ve výšce prsou.

Provedení: Napřimte horní část těla s břišními svaly - popruh slouží jako opora. Nadloktí zůstávají těsně u těla.

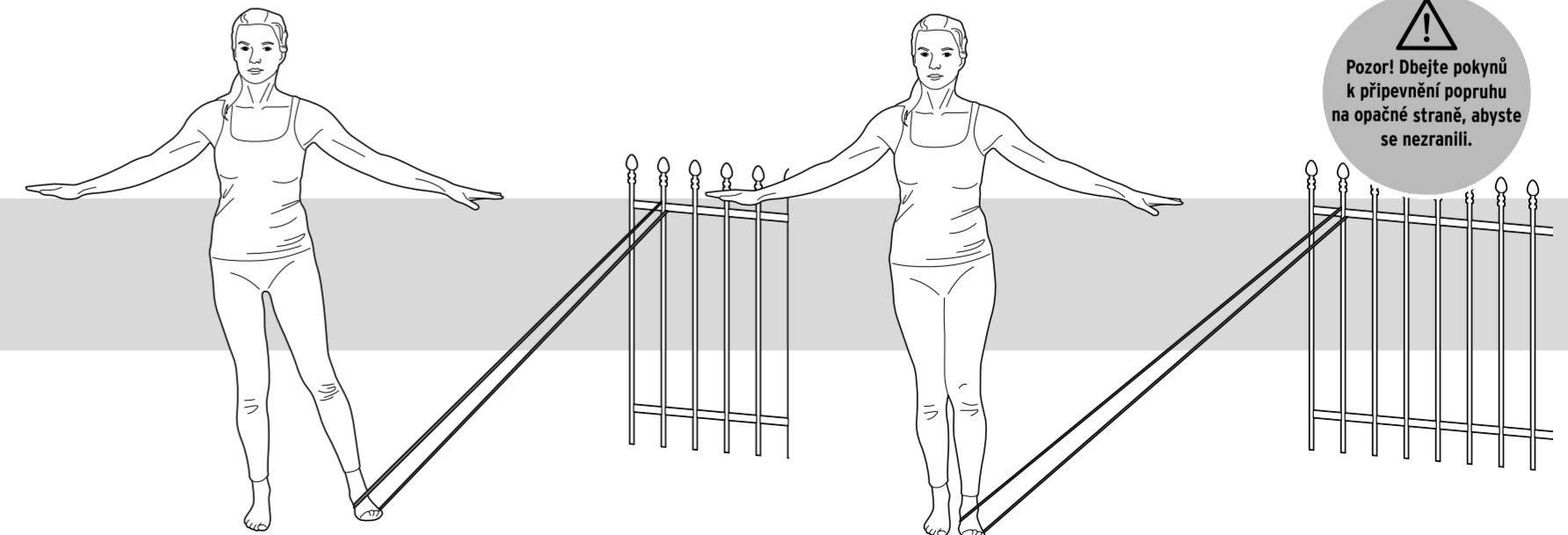
Horní část těla vraťte pomalu zpět do výchozí polohy.



11. Vnitřní část steh

Výchozí poloha: Popruh pověste na dostatečně stabilní předmět. Postavte se na jednu nohu zády k bodu upevnění. Chodidlo druhé nohy přidržuje popruh, lehce na stranu vychýlenou nohou popruh mírně napněte. Jednou rukou se případně někde opřete, abyste mohli udržovat rovnováhu.

Provedení: Vychýlenou nohou s popruhem přinožte a několik sekund vydržte v poloze. Vraťte nohu pomalu zpět do výchozí polohy. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

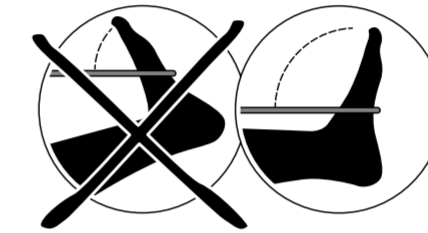
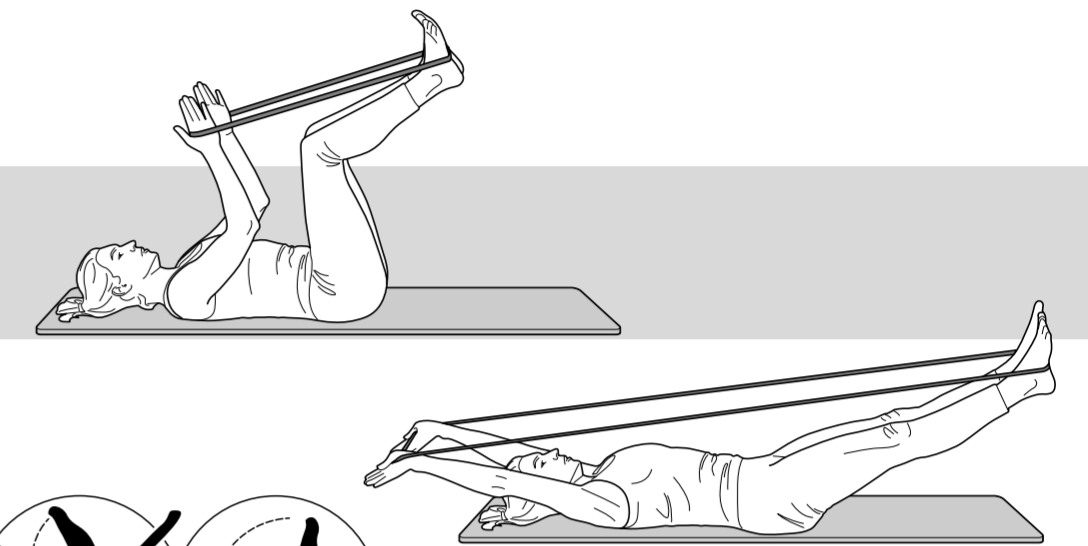


Pozor! Dbejte pokynů k připevnění popruhu na opačné straně, abyste se nezranili.

9. Stehna / zadní ramena + břicho

Výchozí poloha: Položte se na plochu na záda, s mírně pokrčenými nohama nahoru, s popruhem okolo obou chodidel. Popruh lehce napněte oběma rukama ve výšce prsou.

Provedení: Natáhněte nohy a zároveň táhněte ruce za hlavu. Hlava a horní část těla jsou na zemi. Vraťte se zpět do výchozí polohy. Během celého cvičení udržujte břišní svaly napnuté.



10. Přední část steh

Výchozí poloha: Položte se na plochu na záda, s mírně pokrčenými nohama nahoru, s popruhem okolo obou chodidel. S mírně pokrčenými pažemi popruh napněte mírně před sebe.

Provedení: Napněte obě nohy šikmo nahoru. Paže zůstávají v poloze.

Nohy vedte pomalu zpět do výchozí polohy.

