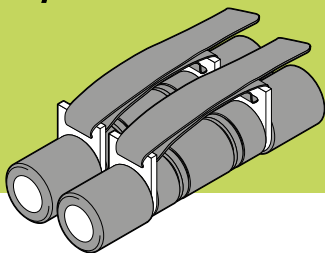




Činky



Cviky

Vážení zákazníci,

Vaše nové běžecké činky podpoří Váš trénink a posílí svalstvo rukou při běhu. Svaly horní části těla a paží můžete ale také cíleně trénovat při cvičení doma nebo během plánovaných přestávek při běhání. Za tímto účelem jsme pro Vás připravili výběr cviků.

Přečtěte si před cvičením pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám.

Pokud činky předáte jiné osobě, předejte s nimi i tento návod k použití.

Začátečníkům doporučujeme, aby se správnému provádění cviků naučili s vyškoleným trenérem.

Přejeme Vám úspěšné cvičení!

Váš tým Tchibo

www.tchibo.cz/navody



Číslo výrobku: 685 378

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 139778AB5X5XIV · 2024-01

Pro Vaši bezpečnost

Účel použití

Činky jsou sportovní náčiní k používání v domácím prostředí. Nejsou vhodné ke komerčnímu využití ve fitness studiích ani v terapeutických zařízeních.

NEBEZPEČÍ pro děti

- Činky nejsou vhodné jako hračky a když se nepoužívají, musejí být uloženy mimo dosah malých dětí.
Během tréninku udržujte malé děti mimo, aby se zamezilo nebezpečí poranění.
Děti a mladiství smějí trénovat jen pod dozorem, aby se zabránilo nadměrnému zatížení.
- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí.
Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

NEBEZPEČÍ poranění

- **Běžecské činky zesilují zátěž při tréninku. Na začátku si proto naplánujte kratší tréninkové jednotky, abyste zabránili přetížení.**
Pokud jste měli v minulosti problémy s klouby (ramena/lokty), nejprve zkonzultujte používání běžecských činek se svým lékařem.
- Při tréninku noste pohodlné oblečení a sportovní obuv.
Dbejte na to, abyste u cviků prováděných ve stoje stáli pevně na podlaze.
- K docílení co nejlepších výsledků při cvičení a k předcházení poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění.
- Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větraný.
Vyvarujte se však průvanu.

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.
Trénink okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů přesahujících napětí z protažení.
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

Ošetřování

- Činky otírejte navlhčeným hadříkem bez čisticích prostředků.
Činky uchovávejte v chladu a suchu.
Chraňte je před slunečním zářením, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a drsnými povrchy.
- Potah není snímatelný.
- Výrobek nenechte ležet na citlivém nábytku nebo podlaze. Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování nábytku / podlahové krytiny nepoškodí nebo nezměkčí materiál výrobku.
Abyste zabránili nežádoucím stopám, skladujte výrobek ve vhodném obalu.



Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný zápach. Je naprosto neškodný. Vybalte výrobek a nechte jej dobře vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí. Zajistěte přitom dostatečné větrání!

Materiál:

Povlak:	NBR
Jádro:	ocel
Hmotnost:	500 g na činku

Trénink

Pro všechny cviky platí: Začněte pomalu, s menším počtem opakování. Jak se bude Vaše fyzická kondice zlepšovat, intenzitu postupně zvyšujte. Nepřepínejte se. Činku vždy pevně držte!

Před cvičením: zahřívání

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

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kružte jimi.
- Kružte pažemi.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Běhejte na místě.

Po cvičení: protahování

Na konci těchto pokynů najdete několik protahovacích cviků, které můžete po cvičení s činkami provádět.

Základní poloha u všech protahovacích cviků: Vypněte hrudník, 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.

1. Bicepsy

Postavte se rovně,
neprohýbejte záda!
Zvedněte nejdřív jednu
ruku tak, že ji ohnete
v lokti a přitáhnete
k hrudi. Pak ruku vraťte
do výchozí polohy. Poté
cvik proveďte druhou
rukou.
Paže přitom nechejte
u těla, ramena zůstávají
dole.



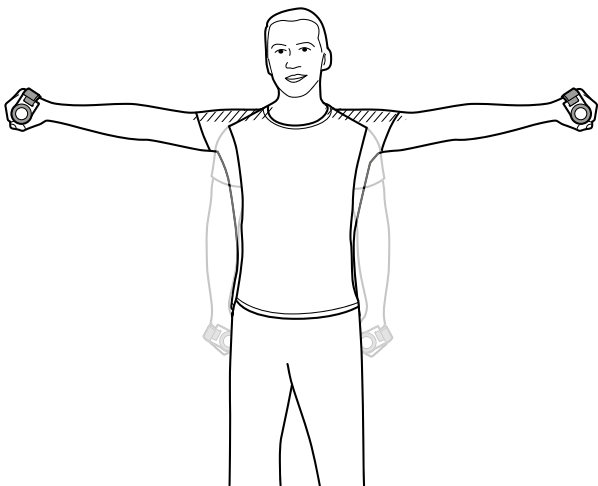
2. Přední části ramenních svalů

Postavte se rovně, neprohýbejte záda!
Předpažujte střídavě nataženou pravou
a levou ruku až do výše ramen.
Ramena zůstávají dole.



3. Boční části ramenních svalů (deltové svaly) + trapézové svaly

Postavte se rovně, neprohýbejte záda! Upažujte současně obě ruce a zvedejte je do výše ramen. Ramena zůstávají dole.



4. Trapézové svaly

Postavte se rovně, neprohýbejte záda!
S nataženýma rukama současně zvedejte
obě ramena.



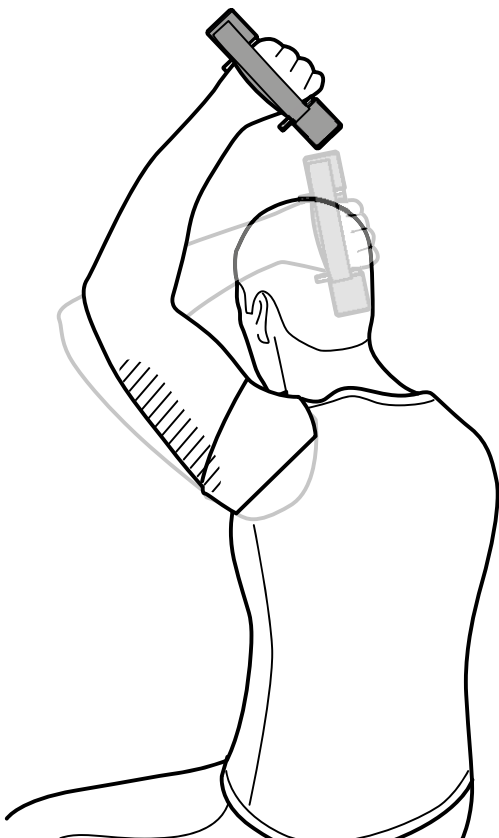
5. Tricepsy

Sedněte si na židli nebo stoličku, narovnejte záda, neprohýbejte je!

Natáhněte jednu ruku nad hlavu.

Pokrčte ruku v lokti za hlavu a pak ji opět natáhněte.

Nadloktí se nepohybuje.

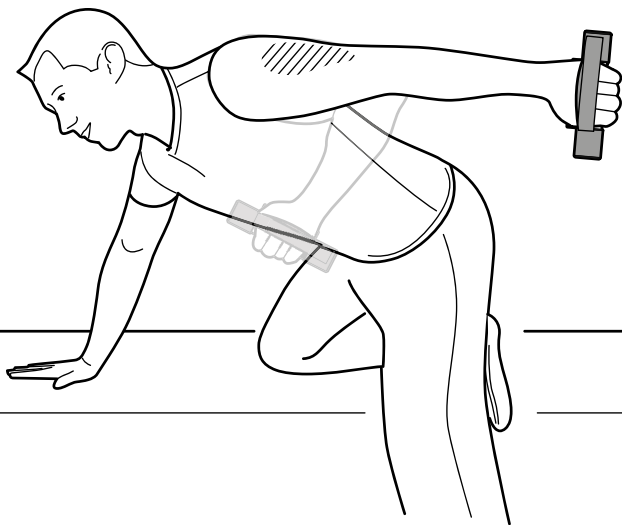


6. Tricepsy

Opírejte se podle vyobrazení o lavičku nebo nakročte jednou nohou dozadu a opřete se jednou rukou o zeď. Neprohýbejte záda!

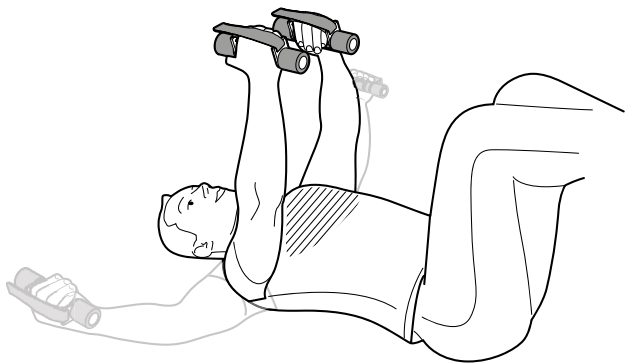
Pokrčenou paži protáhněte směrem dozadu (90°).

Paži v předloktí propněte dozadu a zase ji pokrčte.



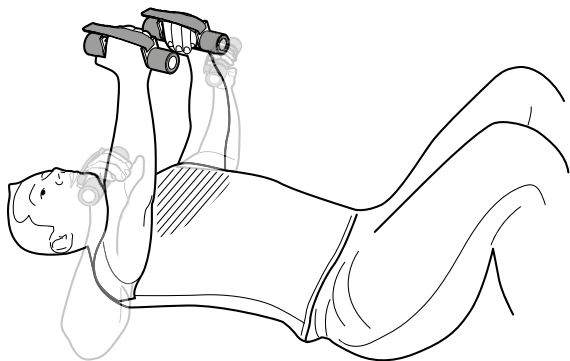
7. Prsní svaly

Lehněte si na záda (např. na gymnastickou podložku), pokrčte nohy, neprohýbejte záda! Paže máte natažené po bocích. Obě, mírně pokrčené paže zvedněte současně až nad prsa.

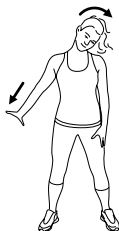
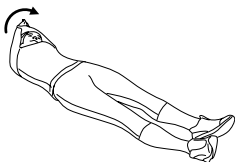
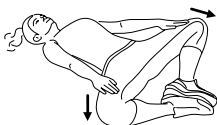
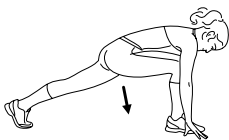


8. Prsní svaly

Lehněte si na záda (např. na gymnastickou podložku), pokrčte nohy, neprohýbejte záda! Obě paže současně natáhněte rovně nahoru a zase je pokrčte.



Protahovací cviky



Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.cz