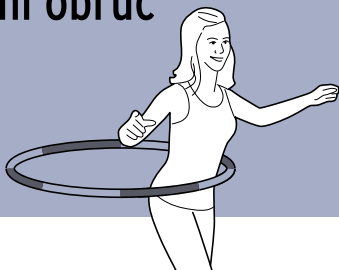




Cvičební obruč



Cviky

Vážení zákazníci,

Vaše nová cvičební obruč je optimální pomůckou k procvičení celého těla, která Vám navíc přinese spoustu zábavy.

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

Při předávání cvičební obruče jiným osobám je upozorněte také na tento návod.

Přejeme Vám úspěšné cvičení!

Váš tým Tchibo

www.tchibo.cz/navody



Číslo výrobku: 691 251

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 142203AB0X1XV · 2024-06

Pro Vaši bezpečnost

Účel použití

Cvičební obruč je určena k procvičení celého těla.

Cvičební obruč je koncipována jako sportovní náčiní pro použití v domácnostech.

Není vhodná k použití ve fitness studiích ani v terapeutických zařízeních.

Nebezpečí pro děti

- Cvičební obruč není určena na hraní. Pokud se nepoužívá, musí se uchovávat mimo dosah malých dětí. Malé děti nesmí být během cvičení v blízkosti pomůcky, aby se zamezilo nebezpečí poranění.
- Cvičební obruč je určena výhradně k používání dospělými nebo mladistvými osobami s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi. Je nutno zajistit, aby se každý uživatel seznámil s manipulací s cvičební obručí nebo byl pod stálým dohledem. Rodiče a ostatní dohlížející osoby si musí být vědomi své odpovědnosti, neboť je třeba počítat se situacemi a způsoby chování dětí v závislosti na jejich vrozené touze hrát si a experimentovat, ke kterým tato cvičební obruč není určena. Děti upozorněte hlavně na to, že cvičební obruč není určena na hraní.
- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí.
Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

Zeptejte se svého lékaře!

- Než začnete s tréninkem, porad'te 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, které přesahují intenzitu běžného protahování svalů.
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

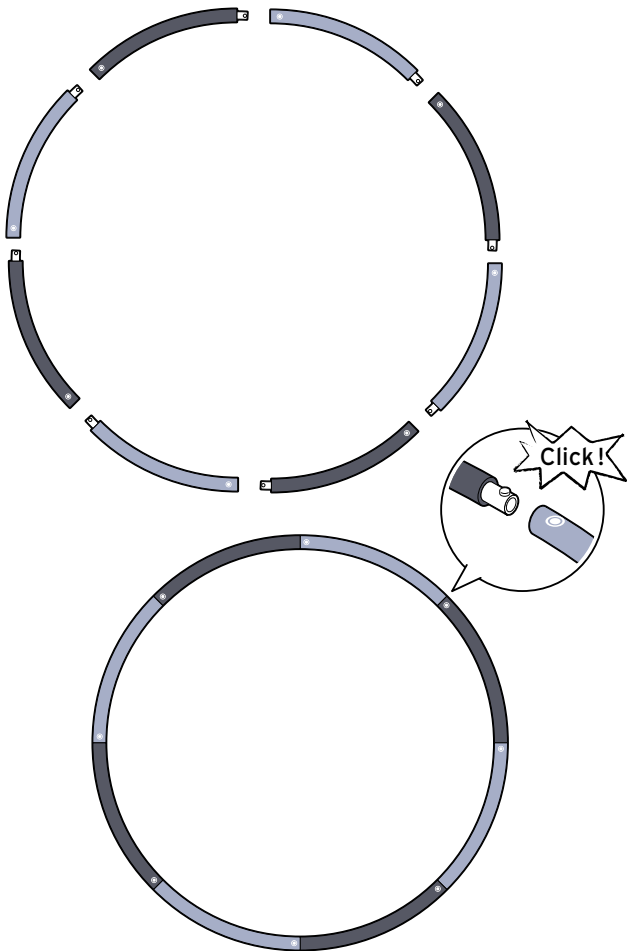
Výstraha před poraněním

- Cvičební obruč musí být pečlivě smontována dospělou osobou, aby se zabránilo poraněním způsobeným nesprávnou manipulací. Dbejte na to, aby se cvičební obruč používala až v kompletně smontovaném stavu.
- Při tréninku noste pohodlné oblečení a sportovní obuv. Dbejte na to, abyste vždy pevně stáli na podlaze.
- Při cvičení s Vaší cvičební pomůckou dbejte na dostatek volného prostoru pro pohyb. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.
- Toto sportovní nářadí nesmí používat zároveň více osob najednou.
- Cvičební obruč během cvičení nenatahujte ani nestlačujte. Spoje jednotlivých prvků by se mohly rozpojit.
- Konstrukce této cvičební pomůcky se nesmí nijak měnit.
- Před každým použitím zkontrolujte, jestli cvičební pomůcka nevykazuje poškození materiálu nebo opotřebení. Zkontrolujte také správnou montáž. V případě zjevných poškození sportovní nářadí nepoužívejte. Případné opravy výrobku nechávejte provádět pouze v odborné opravě nebo podobně kvalifikovanou osobou. V důsledku neodborných oprav mohou uživatelům hrozit značná nebezpečí.
- 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. Necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větraný. Vyvarujte se však průvanu.
- **Pro všechny cviky platí: Začněte pomalu, s menším počtem opakování. Jak se bude Vaše fyzická kondice zlepšovat, intenzitu postupně zvyšujte. Nepřepínejte se.**

Montáž



Pro zajištění a odjištění prvků zatlačte na hlavici. Abyste hlavici na smontované obruči snadněji našli, je její poloha označena symbolem.



Cvičení

Vyberte si takové místo na cvičení, na kterém budete mít dostatek prostoru pro cvičení. Vybraná plocha by měla být velká minimálně 2,0 x 2,0 m.

Do místa na cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty, o které byste se mohli zranit (např. kliky u dveří). Podklad musí být vodorovný a plochý.

Při cvičení noste vždy pevnou sportovní obuv, abyste zabránili uklouznutí. Nikdy netrénujte bosí.

Začněte s 10-12 opakováními. Pomalu zvětšujte cvičební moduly, abyste se vyhnuli nadměrnému namáhání.

Na následujících stránkách najdete výběr možných cviků.

S cvičební obručí můžete provádět také spoustu dalších cviků, které jinak provádíte bez cvičební pomůcky nebo s činkami.

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 kroužte 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.

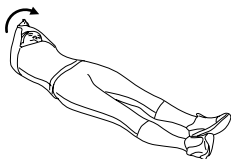
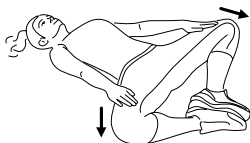
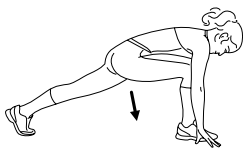
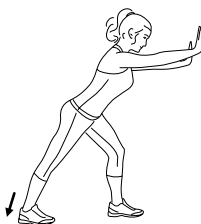
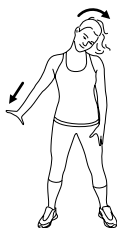
Po cvičení: protahování

Některé protahovací cviky najdete v následující části.

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.

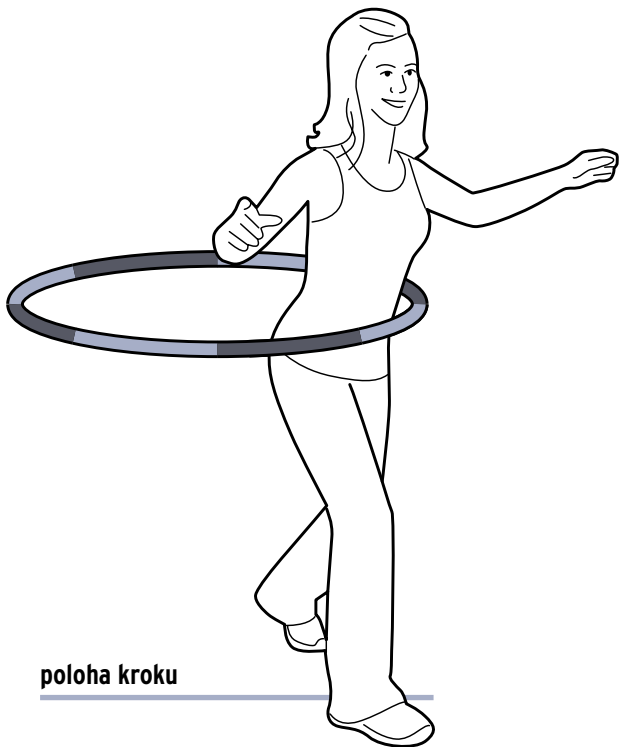
Protahovací cviky



Hula Hoop

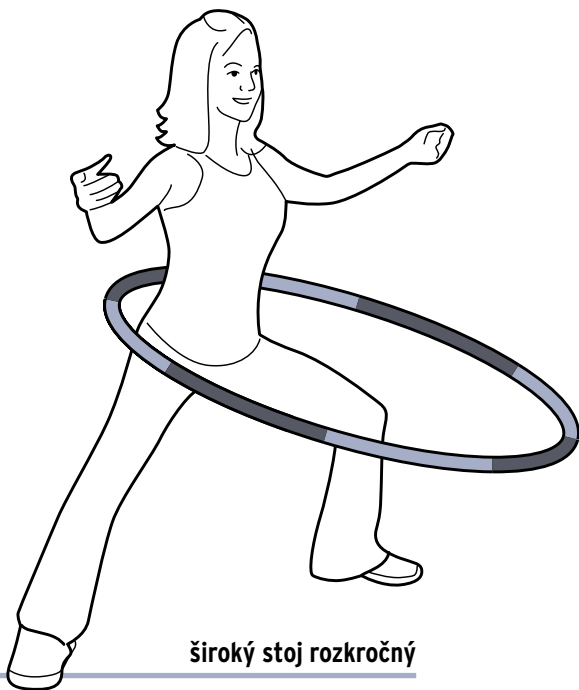
Hula Hoop můžete provádět v různých polohách kroku. Vyzkoušejte obě varianty pro dosažení různých tréninkových efektů.

Tréninkový efekt: obecná pohyblivost, fyzická kondice, břicho, nohy, hýždě



poloha kroku

Hula Hoop



široký stoj rozkročný

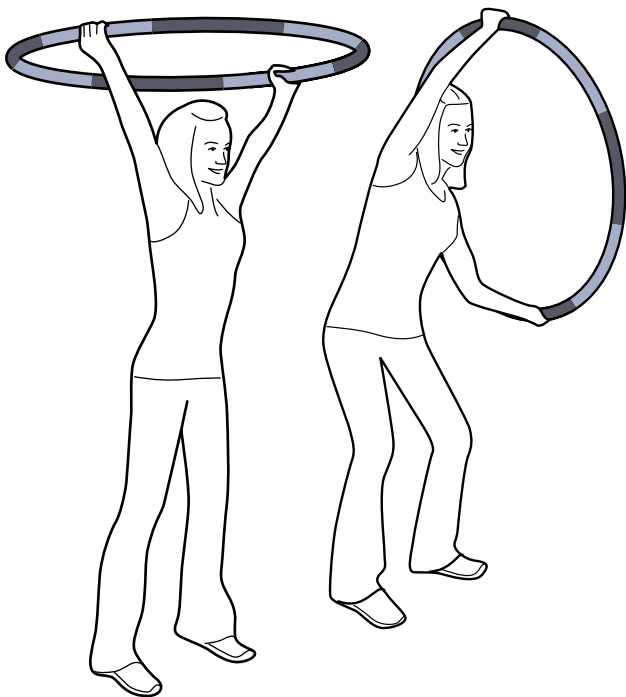
Cvik 1

Tréninkový efekt: ramena, bicepsy, tricepsy, horní část zad

Poloha: chodidla na šířku ramen, mírný podřep, horní část trupu vzpřímená, břicho a hýždě zpevněné; uchopte obruč oběma rukama na boku a držte ji nad hlavou.

Pohyb: střídavě se uklánějte v bocích doleva a doprava, přitom nepřetáčejte paže.

Opakování: 10-12krát na každou stranu



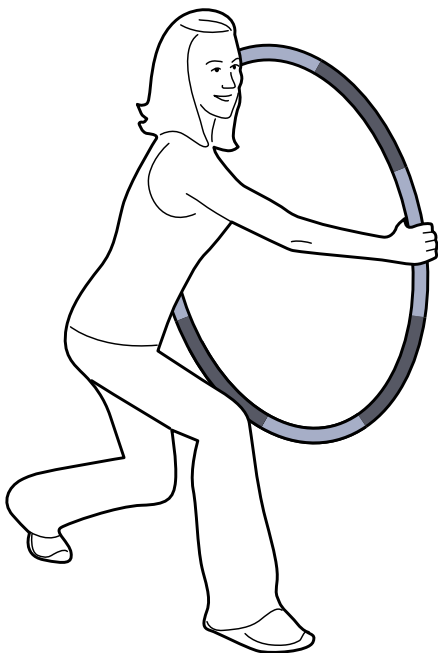
Cvik 2

Tréninkový efekt: ramena, bicepsy, tricepsy, břicho, horní část zad, hýždě, nohy

Poloha: nohy nakročené do výpadu, váha rozložená rovnoměrně na obě nohy, horní část trupu vzpřímená, břicho a hýždě zpevněné; uchopte obruč oběma rukama na boku a držte ji na boční straně vedle trupu.

Pohyb: kmitněte obručí před trupem na druhou stranu, přitom pokrčte nohy v kolenou a přeneste váhu na přední nohu a ved'te obruč před trup, poté se vraťte do výchozí polohy, zatímco obruč kmitne na druhou stranu trupu.

Opakování: 10-12krát na každou stranu, poté výměna nohou



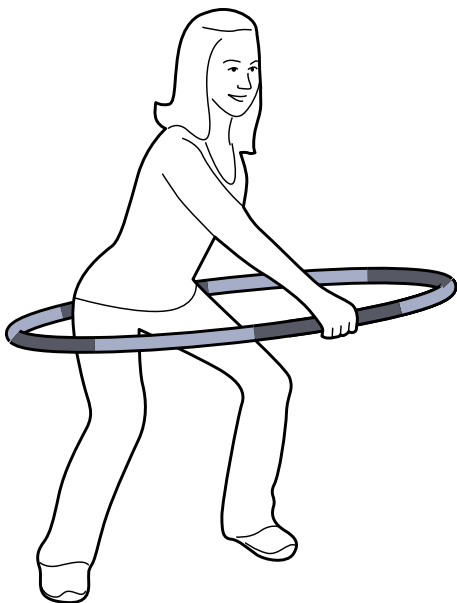
Cvik 3

Tréninkový efekt: ramena, břicho, horní, střední a spodní část zad, hýždě, nohy

Poloha: chodidla na šířku ramen, mírný podřep, horní část trupu vzpřímená, břicho a hýždě zpevněné; uchopte obruč oběma rukama na boku a držte ji s nataženými pažemi ve výšce boků.

Pohyb: z ramen otočte obruč kolem boků na stranu, přitom pokrčte nohy v kolenou a vysuňte boky dozadu. Vraťte se do výchozí polohy a proveďte stejný pohyb na druhou stranu.

Opakování: 10-12krát na každou stranu



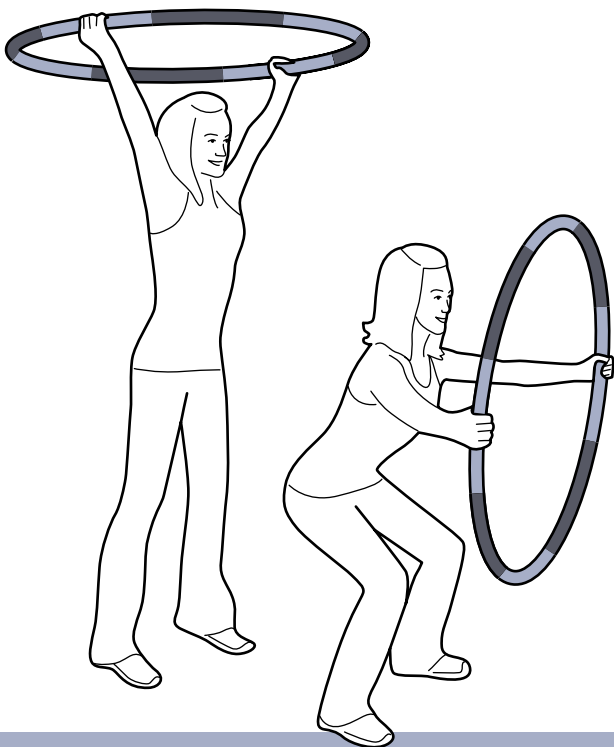
Cvik 4

Tréninkový efekt: ramena, břicho, horní a střední část zad, hýždě, nohy

Poloha: chodidla na šířku ramen, mírný podřep, horní část trupu vzpřímená, břicho a hýždě zpevněné; uchopte obruč oběma rukama na boku a držte ji nad hlavou.

Pohyb: kmitněte obručí dopředu před trup, přitom jděte do hlubokého podřepu a vysuňte boky dozadu. Vraťte se do výchozí polohy.

Opakování: 10-12krát



Ošetřování

- 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 např. 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!

- ▷ Cvičební obruč čistěte vlažnou vodou, jemným mýdlem a měkkým hadříkem. Případně můžete použít také dezinfekční prostředek.
- ▷ Cvičební obruč uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním světlem, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy.

Technické parametry

Model:	691 251
Průměr:	cca 970 mm
Hmotnost:	cca 860 g