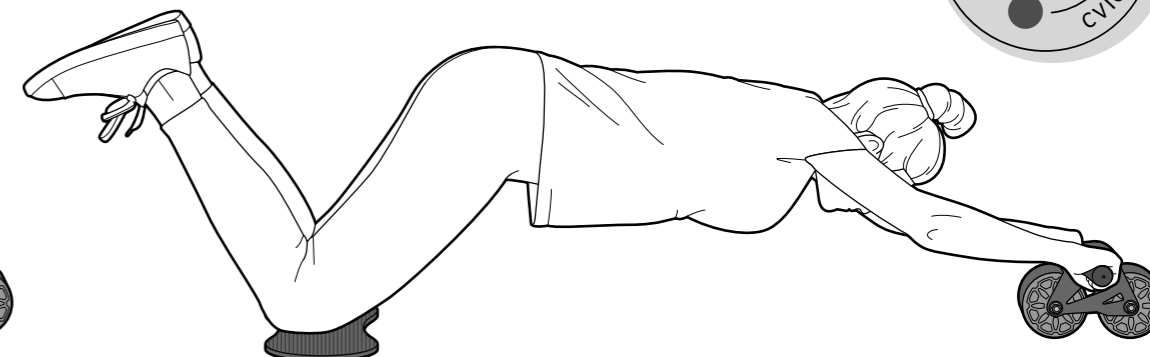
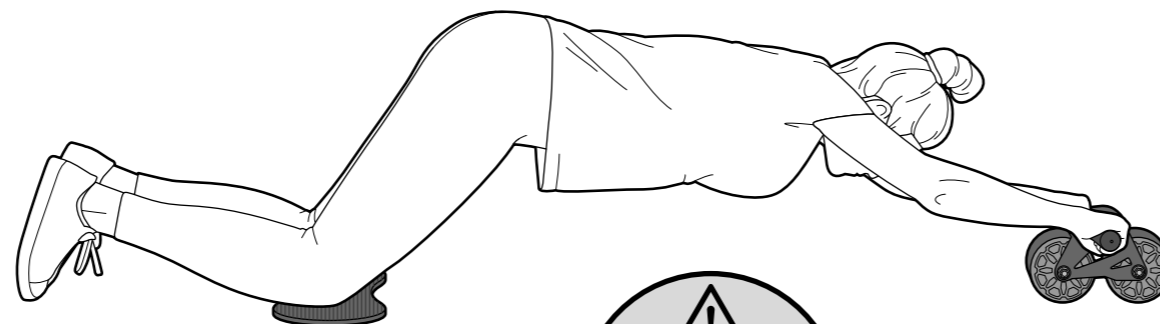
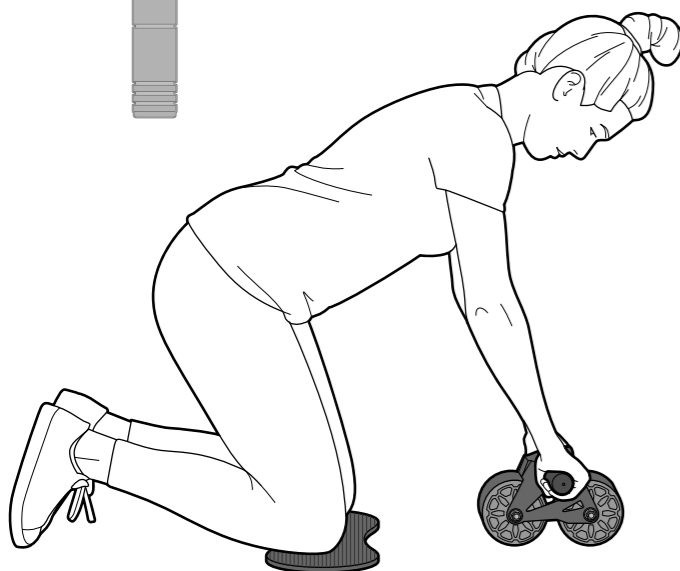
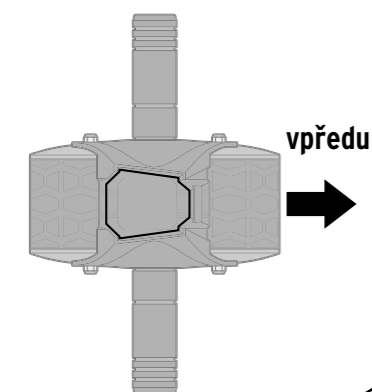


## Přímé břišní svaly, prsní svaly, přední stehenní svaly, triceps a předloketní svaly

### Zatěžování celého svalstva trupu pro stabilizaci

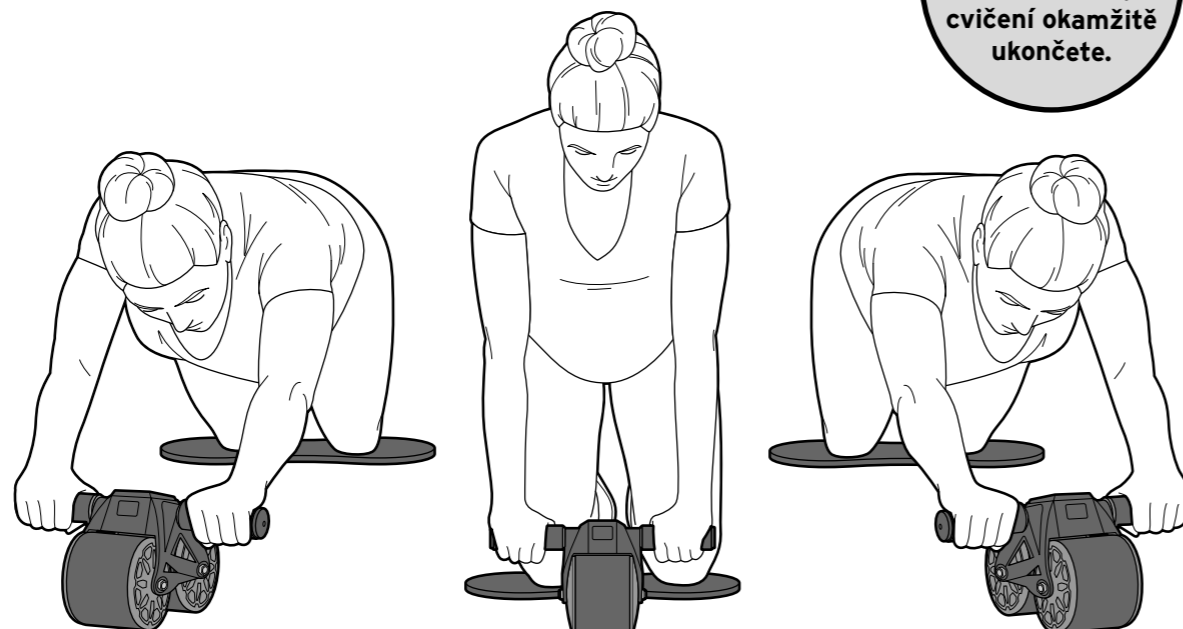
- Poloha:** Poloha na všech čtyřech, špičky nohou opřené. Záda a šíje rovné v jedné přímce, pohled směřuje k zemi - nezaklánějte hlavu. Bříško i zadeček jsou stažené. Opřete se s rukama na šířku ramen na držadlech, hřbety rukou směřujou dopředu, paže jsou rovné, ale ne úplně propnuté.
- Cvik:** Pohybuje posilovacím kolečkem dopředu, horní částí těla přitom klesejte dolů. Natahujte paže dopředu, dokud není tělo úplně natažené, ale nedotýká se podlahy. Paže přitom udržujte rovné, ale ne úplně napnuté. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

**Varianta:** Zvedejte současně i nohy. To zvyšuje nároky na celé svalstvo trupu a intenzitu cvičení.

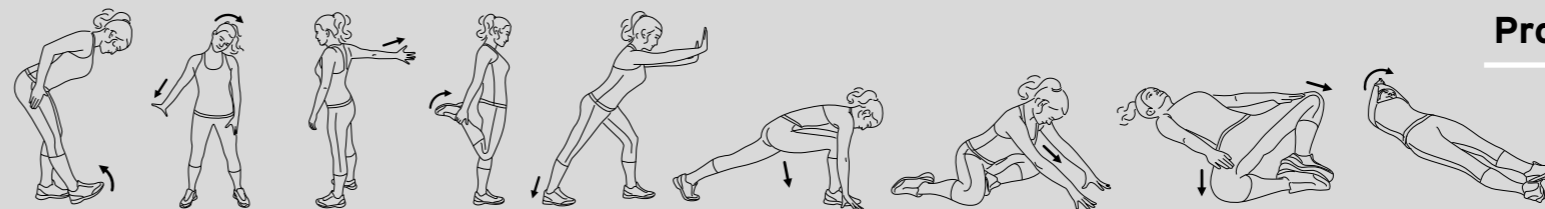


### Navíc: šikmé břišní svaly

- Poloha:** Jako předtím
- Cvik:** Pohybuje posilovacím kolečkem **šikmo** dopředu, horní částí těla přitom klesejte dolů. Natahujte paže dopředu, dokud není tělo úplně natažené, ale nedotýká se podlahy. Paže přitom udržujte rovné, ale ne úplně napnuté. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Opakujte na druhou stranu.



### Protahovací cviky



**Nebezpečí zranění!**  
Neprovádějte cvičení ve stoje.

## Vážení zákazníci,

Posilovací kolečko zvyšuje odpor při pohybu dopředu a usnadňuje pohyb dozadu integrovaným pružinovým mechanismem. Tak vám pomáhá provádět pohyb kontrolovaným způsobem. Na druhé straně naleznete cviky, pro které je tato pomůcka koncipována. Přejeme vám spoustu úspěchů při cvičení!

## Váš tým Tchibo

### 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.

Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

#### Účel použití

Tato cvičební pomůcka je určena pro cvičení k posílení celého svalstva trupu a přední části stehen, předloktí a tricepsu.

Cvičební pomůcka odpovídá třídě použití H, tzn. je koncipována jako sportovní nářadí pro domácí použití. Není vhodná pro komerční použití ve fitness studiích a terapeutických zařízeních.

Pomůcka je dimenzována pro tělesnou hmotnost do max. 100 kg. Nepřetěžujte ji!

### Na co je potřeba dbát při cvičení

- Provádějte pouze cvičení, pro která je pomůcka určena (viz plakát s cvičeními na druhé straně). Provádějte cvičení pouze tak, jak jsou popsána v tomto plakátu. Dbejte na správné držení. Nepřiměřený nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
- Nezačínajte cvičit bezprostředně po jídle. Po jídle vyčkejte před cvičením vždy nejméně 30 minut. Necvičte, pokud se necítíte dobře, jste-li nemocní nebo unavení, nebo nastanou-li další faktory, které nejsou v souladu se soustředěným cvičením. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- K docílení co nejlepších výsledků při tréninku a k předcházení poranění si před zahájením tréninku bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po tréninku uvolňovací fázi.
- Cviky opakujte - v závislosti na tělesném stavu - jen několikrát. Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Počet pomalu zvyšujte na asi 10 až 20 opakování. Nikdy necvičte až do vyčerpání.
- Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. Nejjednodušší je provádět cviky v počítaných dobách, např. 2 doby táhnout, 4 doby držet a 2 doby se vracet 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.
- Cviky provádějte soustředěně. Nenechte se při cvičení rozptýlit.
- **U všech cviků držte záda rovně - neprohýbejte se! Vždy stáhněte zadeček a bříško.**
- **Nepřepínejte se. Provádějte každý cvik pouze tak dlouho, jak to Vaše fyzická kondice dovolí. Pocítíte-li během cvičení bolest, okamžitě cvičení přerušte.**
- Je dobré si nechat ukázat správné provádění cviků od zkušeného trenéra.

## Důležité pokyny

### Kontaktujte svého lékaře!

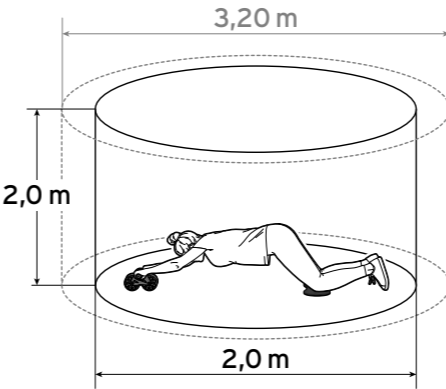
- **Než začnete se cvičením, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**
- U zvláštních omezení, jako jsou např. používání kardiostimulátoru, srdeční nedostatečnost, těhotenství, poruchy oběhového systému, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické 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!

### NEBEZPEČÍ pro děti a osoby s tělesným postižením

- Tato cvičební pomůcka není určena na hraní a pokud se nepoužívá, musí se uchovávat mimo dosah dětí. Malé děti nesmí být během cvičení v blízkosti sportovního nářadí, aby se zamezilo nebezpečí poranění. Tato cvičební pomůcka je určena výhradně k používání pro dospělé nebo mladistvé osoby s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi. Pokud dětem dovolíte, aby tuto cvičební pomůcku používaly, vysvětlte jim její správné používání a dohlédněte na průběh cvičení. Rodiče a ostatní dohlížející osoby si musí být vědomy své odpovědnosti, neboť je třeba počítat se situacemi a způsoby chování dětí, vyplývajícími z jejich vrozené touhy hrát si a experimentovat, ke kterým ale není tato cvičební pomůcka konstruována. Děti upozorněte hlavně na to, že toto sportovní náčiní není hračka.
- Nenechávejte děti s výrobkem bez dohledu. Obalový materiál také udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

#### NEBEZPEČÍ poranění

- **Bezpodmínečně chraňte kolena pomocí přiložené kolenní podložky.**
- Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.
- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.
- Při cvičení nenoste žádné šperky, jako např. prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit a pomůcku poškodit.
- Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.
- Podklad musí být rovný, hladký, pevný a dostatečně tvrdý. Koberce s vysokým vlasem nejsou vhodné. Pamatujte na to, že válečky přejíždějí po podlaze pod velkým tlakem. Mohlo by dojít k vytlačení míst na citlivých podlahách. Vhodné jsou kamenné, kachličkované nebo jiné tvrdé povrchy a husté podlahoviny nebo koberce s nízkým vlasem.
- **Při cvičení držte pomůcku pevně za držadla. Nenechávejte ji nekontrolovaně popojet zpět, když je v ní nahromaděna kinetická energie, ale vedte ji kontrolovaně do výchozí polohy.**
- Tuto cvičební pomůcku nesmí používat zároveň více osob najednou.
- Nestoupejte na pomůcku ani držadla.

-  Při cvičení dbejte na dostatek volného prostoru pro pohyb. Trénujte v dostatečném odstupu od ostatních osob. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty.

- Konstrukce této cvičební pomůcky se nesmí nijak měnit. Nepoužívejte ji k žádným jiným účelům.

- Aby byla zajištěna bezpečnost cvičební pomůcky, zkontrolujte před každým tréninkem, že nevykazuje známky poškození a opotřebení. Pokud byste zjistili jakákoliv viditelná poškození, tak cvičební pomůcku přestaňte používat. Případné opravy cvičební pomůcky nechávejte provádět pouze v odborné opravně nebo kvalifikovanou osobou. Neodbornými opravami se uživatel vystavuje značným rizikům.

- Před každým cvičením zkontrolujte pevné usazení držadel.

### Před tréninkem: Zahřívání

Před začátkem tréninku 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.
- 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 tréninku: Protahování

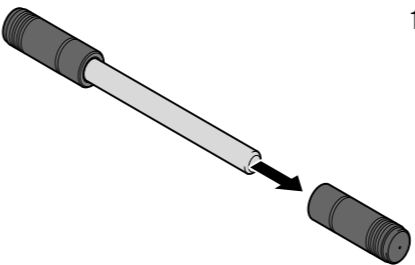
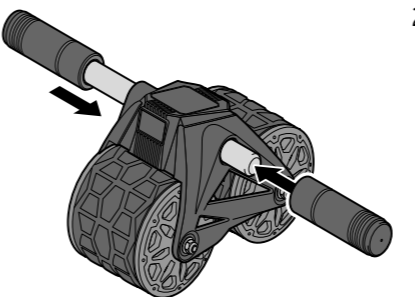
Na druhé straně najdete obrázky několika protahovacích cviků.

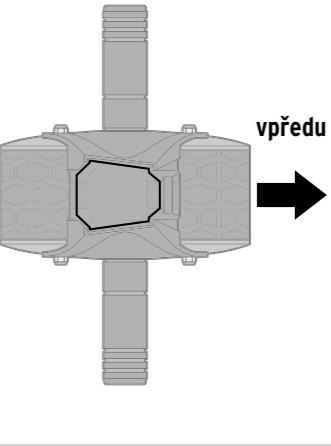
Základní poloha u všech protahovacích cviků:

Vypněte hrudník, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Zada udržujte rovná!

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

### Montáž

-  1. Stáhněte jedno z držadel z tyče.
-  2. Prostrčte tyč držadla skrz otvor v pomůcce a nasuňte držadlo zpátky na tyč až na doraz.

-  Respektujte směr poježdění: dopředu - energie se přijímá dozadu - energie se vydává


### Ošetřování

▷ V případě potřeby pomůcku otřete měkkým hadříkem lehce navlhčeným vodou. Nepoužívejte žádné čisticí prostředky.

**POZOR** na věcné škody:

- Cvičební pomůcku skladujte tak, aby byla chráněná před přímým slunečním zářením. Nevystavujte ji teplotám pod -10 °C nebo přes +50 °C.
- Chraňte tuto cvičební pomůcku před velkými teplotními výkyvy, vysokou vlhkostí a vodou.
- Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na péči o podlahové krytiny poškodí nebo změkčí materiál polstrování. Aby se zamezilo nežádoucím stopám na podlaze, pokládejte v případě potřeby pod výrobek protiskluzovou podložku a uchovávejte výrobek např. ve vhodné krabici.

Materiál: rám: PP  
kolečka: PP s vrstvou TPR  
polstrování držadla: PU pěna  
kolenní podložka: NBR pěna  
Rozměry: cca 235 x 335 x 165 mm (š x h x v)  
Hmotnost: cca 1,4 kg

 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 dostatečně větrání!

 [www.tchibo.cz/navody](http://www.tchibo.cz/navody)

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany  
[www.tchibo.cz](http://www.tchibo.cz)

**Číslo výrobku: 367 962**