

Cvičení s posilovacími gumami

Pro Vaši bezpečnost

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedoplatením nedošlo k poranění nebo škodám. Uschovejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Posilovací gumy jsou určeny pro trénink zaměřený na posilování svalů. Růžové gumy mají nižší odpor a jsou proto nejlepší pro začátečníky. Gumy v meruňkové barvě mají vyšší odpor a jsou proto lepší pro pokročilé. Gumy můžete však měnit v závislosti na cvičení. Posilovací gumy jsou sportovní pomůcky určené pro domácí použití. Nejsou vhodné ke komerčnímu využití ve fitness studiích ani v terapeutických zařízeních.

Neprovádějte žádná jiná cvičení, než popsaná na tomto místě. Gumu nezatěžujte plnou tělesnou hmotností.

Zeptejte se svého lékaře!

• **Než začnete se cvičením, poraďte 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.

• Nevhodné k terapeutickým účelům!

VÝSTRAHA – nebezpečí poranění

• Výstraha! Gumy se nesmí přepínat: Natahujte gumy pouze do takové délky, dokud jsou ještě elastické. Nenatahujte gumu násilím do větší délky, v opačném případě dojde k poškození materiálu. **Osoby většího vzrůstu by to měly při cvičení zohlednit. K provádění cviků by měly použít delší gumy.**

• Před zahájením cvičebního programu se poraďte s lékařem, zda a které cviky jsou pro Vás vhodné.

• Před zahájením cvičení se zahřejte.

• Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte počátku velmi pomalu. Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.

• Posilovací gumy nejsou hračka a musí být uchovány mimo dosah dětí. Nebezpečí oběšením!

• Dovolíte-li dětem, aby posilovací gumy používaly, poučte je o jejich správném používání a dohlédněte na průběh cvičení. V případě nesprávného nebo nadměrného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.

• Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.

• Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větráný. Vyvarujte se však průvanu.

• Před každým použitím gumy zkontrolujte. Pokud se nějaký popruh zdá být poškozený, porézní nebo natržený, nepoužívejte jej.

• Pokud gumu při cvičení připevníte: Dbejte na to, aby místo upevnění bylo dostatečně stabilní, aby dokázalo vydržet tah gumy; nepoužívejte tedy k tomuto účelu nohy od stolu apod.! Gumu neupevňujte na objektech s ostrými hranami! Neupevňujte ji ani na dveřích a oknech.

• Při cvičení nenoste žádné šperky, jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit.

• Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.

• Cvičte pokud možno ve sportovních ponožkách. Bezpodmínečně však dbejte na pevný a bezpečný postoj. Necvičte v ponožkách na hladkém podkladu, protože byste mohli uklouznout a poranit se. Použijte například protiskluzovou fitness podložku.

• Při tréninku dbejte na dostatečný prostor pro cvičení (2,0 m na cvičení + 0,6 m volný prostor okolo). Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.

• Posilovací gumu nesmí používat více osob současně.

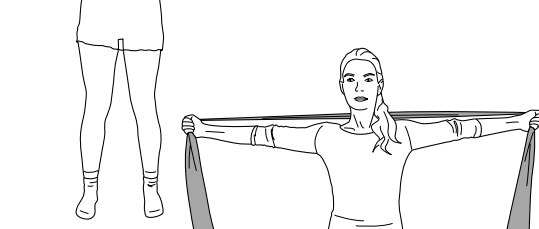
• Konstrukce posilovacích gum se nesmí měnit. Gumy nepoužívejte k žádnému jinému účelu!



www.tchibo.cz/navody

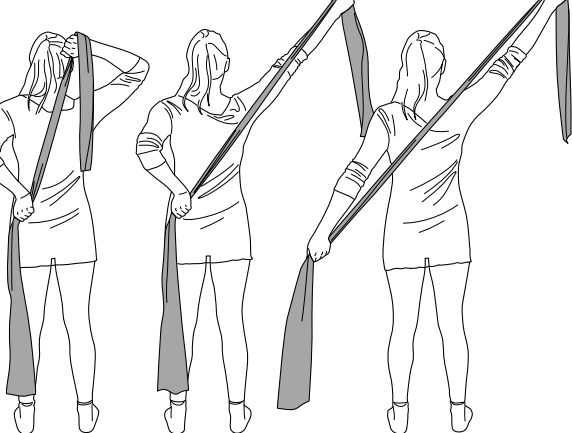
1. Šíje

Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Držte gumu za hlavou napnutou.



Napněte současně obě ruce. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

2. Ramena + tricepsy



Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky boků. Držte gumu nataženou diagonálně za hlavou.

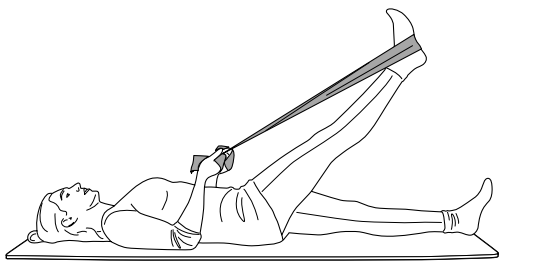
Natáhněte současně obě paže v diagonálním směru. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

6. Nohy



Lehněte si rovně na záda. Jednou pokrčenou nohou gumu napněte. Paže se nacházejí v pokrčené pozici podél trupu, předloktí ukazuje směrem nahotu.

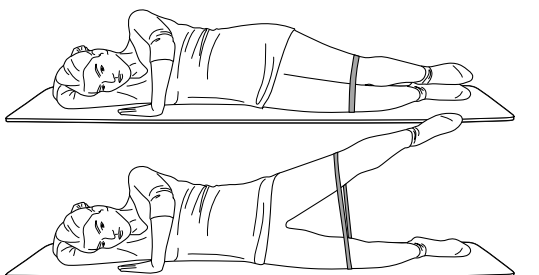


Natáhněte nohu proti odporu gumy.

Paže zůstávají v poloze. Vraťte nohu pomalu zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

11. Boky a břicho



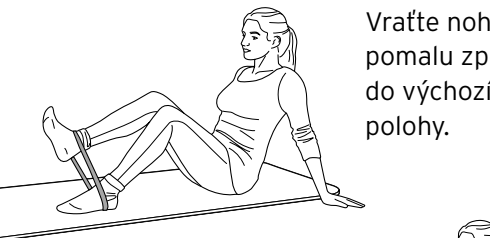
Položte se na bok a mírně pokrčte nohy směrem dozadu. Natočte pánev mírně dopředu, aby nohy ležely paralelně na sobě. Guma se nachází pod koleny.

Mírně nadzvedněte horní nohu a držte ji v této pozici. Koleno zůstává pokrčené. Vraťte nohu pomalu zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

12. Nohy

Posadte se na podlahu a opřete se vzadu o ruce. Mírně pokrčte nohy. Zvedněte jednu nohu mírně nad podlahu a držte gumu napnutou. Nohu propněte.

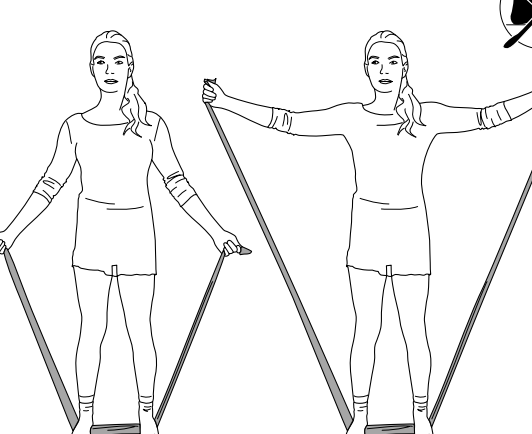


Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

3. Paže + ramena

Stoj s lehce pokrčenými koleny, chodidla postavte na gumu v šíři boků. Ve výchozí poloze se nacházejí paže v lehkém upažení. Gumu udržujte mírně napnutou tak, aby přitom ruce nebyly úplně propnuté.

Přitáhněte obě ruce současně až do výše ramen. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

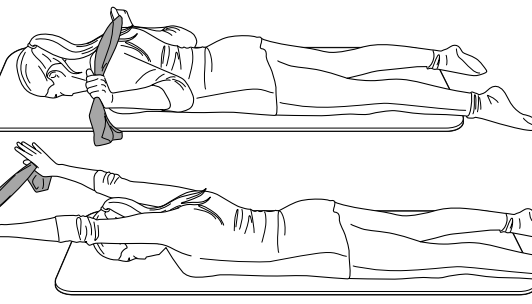


8. Záda

Lehněte si na břicho, nohy se nacházejí od sebe zhruba v šíři boků, kolena jsou propnutá. Gumu držte pokrčenými rukama za hlavou napnutou. Hlava je v prodloužení páteře.

Natáhněte paže dopředu. Nepokládejte je přitom na podlahu. Hlavu nadzvedněte. Napněte hýžděové svaly.

Vraťte paže pomalu zpět do výchozí polohy.



13. Zadní strana stehen + hýždě

Při tomto cviku dbejte na správné držení těla. Paže jsou mírně pokrčené v lokti a páteř zůstává rovná.

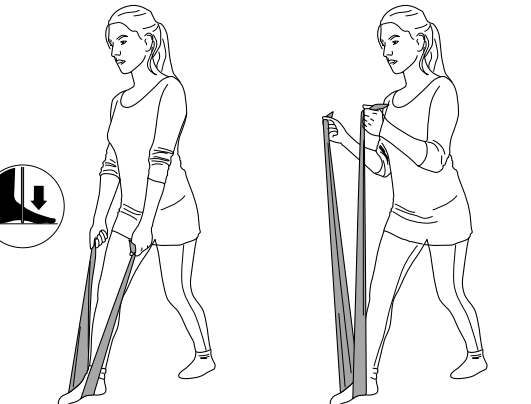


Zvedněte jednu nohu a natáhněte ji v prodloužení trupu. Záda musí být rovná!

Cvik si můžete případně ztížit tím, že natáhnete paži na protilehlé straně těla rovně dopředu v prodloužení trupu.

4. Paže

Stoupněte si v nakročené pozici přední nohou na gumu a držte ji rukama směrem dolů napnutou.

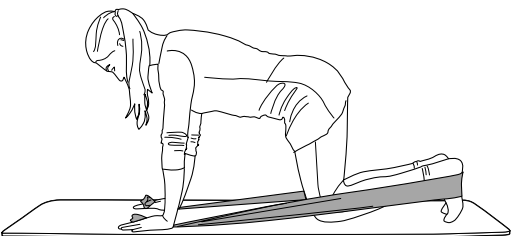


Přitahujte paže k hrudníku, a to buď střídavě každou zvlášť nebo obě současně. Přitom držte lokty u těla. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

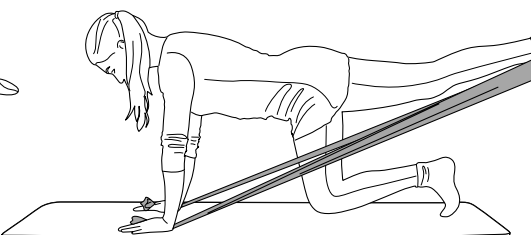
Po několika opakováních si na gumu stoupěte druhou nohou.

9. Stehna, záda + hýždě

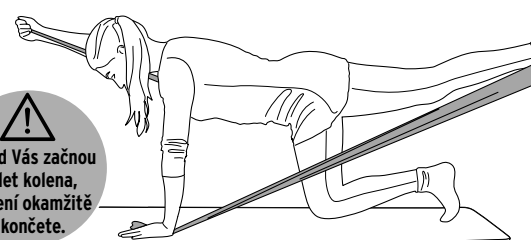
Jděte do pozice na všechny čtyři, gumu omotejte kolem nohy a lehce ji napněte. Záda musí být rovná. Nezaklánějte hlavu. Šíje by měla zůstat v jedné linii s páteří.



Natáhněte nohu rovně dozadu. Vraťte nohu pomalu do výchozí polohy, ale nespouštějte ji až dolů. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

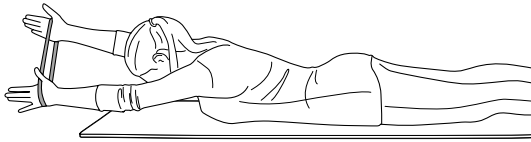


Pro pokročilé: Protěžší paži navíc vysuňte dopředu. Dbejte přitom na správné držení hlavy. Nenapínejte přehnaně šíji.

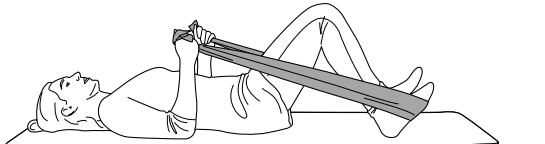


14. Ramena

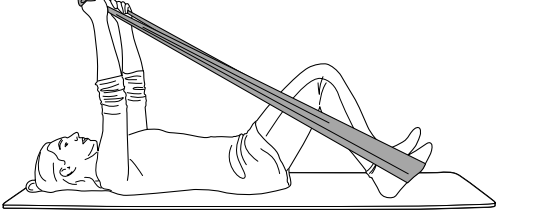
Lehněte si na břicho, nohy se nacházejí od sebe zhruba v šíři boků, kolena jsou propnutá. Paže s gumou natáhněte dopředu a gumu napněte. Paže nepokládají na podložku. Hlava zůstává v prodloužení páteře.



5. Prsa a ramena



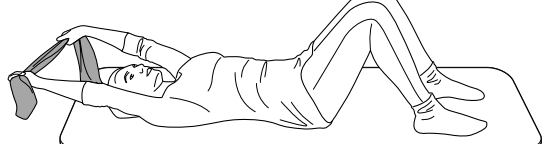
Lehněte si na záda. Chodidla jsou u podlahy a nohy mírně pokrčené. Lokty jsou těsně u těla.



Natahujte paže rovně nahoru, a to buď střídavě každou zvlášť nebo obě současně. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

10. Břicho

Lehněte si rovně na záda. Chodidla postavte na zem v šíři boků. Nohy jsou pokrčené v koleni. Uchopte zdvojenou gumu a držte ji napnutou s nataženými pažemi.



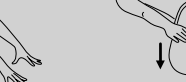
Varianta 1 – přímé břišní svaly: Přitahujte napnuté paže ke kolenům. Přitom mírně zvedněte hlavu a ramena. Začněte hlavou. Položte bradu na prsa a obratel po obratli se zvedejte z podlahy.



Varianta 2 – šikmé břišní svaly: Přitahujte napnuté paže střídavě k levé a pravé straně. Mezitím zaujměte vždy výchozí polohu. Stejně jako u varianty č. 1 zvedejte také zde mírně hlavu a ramena.



Protahovací cviky



Pre vašu bezpečnosť

Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopadnutím nedošlo k poraneniám alebo škodám. Ušchovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Fitness gumeny sú určené na tréningovanie na posilnenie svalstva. Ružové gumeny majú nízky odpor, a preto sú najlepšou alternatívou pre začiatočníkov. Gumeny marhuľovej farby majú vyšší odpor, a preto sa hodia pre skúsených používateľov. Gumeny si môžete vymieňať aj v závislosti od cviku.

Fitness gumeny sú navrhnuté ako športové náčinie na domáce použitie. Nehodia sa na komerčné používanie vo fitness štúdiách a terapeutických zariadeniach.

Nevykonávajte žiadne iné ako opísané cviky. Nezaťažujte gumu celou svojou telesnou hmotnosťou.

Spýtajte sa svojho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti, musí cvičenie odsúhlasíť lekár. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie!
- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončíte tréning.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

VAROVANIE – Nebezpečenstvo poranenia

- Varovanie! Gumeny nepreťažujte: Gumeny natáhať len pokiaľ sú elasticky poddajné. Nenaťahujte ich násilím nad túto medzu, pretože inak sa materiál poškodí. **Vysoké osoby** by to mali zohľadňovať pri cvikoch s dlhým natáňovaním. **Na takéto cviky budete príp. potrebovať dlhšie gumeny.**
- Pred začiatkom cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom, či a aké cviky sú pre vás vhodné.
- Pred začiatkom cvičenia sa rozohrejte.
- Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte spočiatku úplne pomaly. Len čo ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Fitness gumeny nie sú hračka a nesmú sa dostať do rúk deťom. Nebezpečenstvo uškrtienia!
- Ak dovoľíte deťom používanie gumeny, poučte ich o jej správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Pri neodbornom alebo prehnanom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.
- Necvičte, ak ste unavení, alebo ak je vaša koncentrácia narušená. Necvičte bezprostredne po jedle. Počas cvičenia pite dostatok tekutín.
- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.
- Skontrolujte gumeny pred každým použitím. Ak zistíte ich porušenie, pórovitosť alebo natrhnutie, nepoužívajte ich.
- Pri upevňovaní gumeny na cvičenie: Dbajte na to, aby bol upevňovací objekt dostatočne stabilný, aby udržal ťah gumeny; teda žiadne nohy stola alebo pod! Neupevňujte na objektoch s ostrými hranami! Neupevňujte na dverách alebo oknách.
- Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Môžete sa poraniť.
- Pri cvičení noste pohodlný odev.
- Cvičte prioritne v športových ponožkách. Bezpodmienečne však dbajte na pevný a stabilný postoj. Necvičte v ponožkách na hladkom podklade, pretože by ste sa mohli pošmyknúť a poraniť. Používajte napr. protišmykovú fitness rohožku.
- Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyb (tréningová oblasť 2,0 m + voľný priestor po obvode 0,6 m). Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
- Fitness gumu nesmú používať viaceré osoby súčasne.
- Nesmieme meniť konštrukciu fitness gúm. Nepoužívajte gumeny na iné účely!

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýajte sa! Pri stoji majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly.
- Gumeny držte vždy pevne tak, aby sa vám nemohli vyšmyknúť z rúk. Aby ste si nevykrútili zápästia, podľa možnosti ich neohýbajte, ale udržiavajte ich v jednej osi s predlaktiami.
- Gumu ukladajte vždy celoplošne okolo partií tela - neskrútenú - aby ste sa vyhlí priškrtieniu.
- Už vo východiskovej polohe udržiavajte gumu mierne napnutú.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Nedovoľte, aby sa guma prudko stiahla, ale uvoľňujte ju do východiskovej polohy rovnomerným tempom. Najjednoduchšie je vykonávať cviky v taktach s počítaním, napr. 2 takty ťahanie, 1 takt výdrž a 2 takty uvoľnenie. Skúšajte to, kým si nenájdete vlastný, rovnomerný rytmus.
- Počas cvikov dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadržujte dych! Na začiatku každého cviku sa nadýchnite. V najnamáhavejšom bode cviku vydýchnite.
- Spočiatku vykonávajte pre rôzne svalové skupiny len **tri až šesť cvikov**. Opakujte tieto cvičenia, podľa telesnej kondície, len niekoľko krát (**cca 3 – 4x**). Medzi jednotlivými cvikmi si naplánujte cca minútovú prestávku. Pomaly zvyšujte **počet opakovaní** na približne **10 až 20**. Nikdy necvičte až do vyčerpania. Cviky vykonávajte vždy na oboch stranách.
- V závislosti od cviku a želaného odporu zvolte ružovú gumu na nízky stupeň náročnosti alebo gumu marhuľovej farby na vyšší stupeň náročnosti tak, aby ste cviky mohli vykonávať pri korektnom postoji, ale aby ste sa museli namáhať v dostatočnej miere. Správny odpor ste si vybrali, ak sa cvik stane po asi 8 až 10 opakovaniach namáhavý.

- Zatvorená kruhová guma sa obzvlášť hodí na krátke natahovacie cviky a nahradí otravné viazanie uhlov na fitness pásoch. Cviky 11 - 14. sa vykonávajú so zatvorenou kruhovou gumou.
- Pri otvorenej gume sa dá odpor dodatočne zmeniť uchopením kratšieho resp. dlhšieho úseku. Pri niektorých cvičeniach môže byť guma položená na polovicu.

- Cviky by ste mali spočiatku vykonávať pred zrkadlom, aby ste dokázali lepšie kontrolovať držanie tela.

Pred cvičením: zahriatie

Rozohrejte sa pred cvičením cca 10 minút. Na to postupne zmobilizujte všetky časti tela:

- Nakláňajte hlavu nabok, dopredu a dozadu.
- Zdvíhajte a spúšťajte plecia a krúžte nimi.
- Krúžte pažami.
- Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.

Po cvičení: strečing

Niektoré strečingové cviky nájdete zobrazené nižšie.

Základný postoj pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', hlboko zatiahnite plecia, mierne pokrčte kolenná, vytočte špičky chodidiel mierne von.

Vystrete chrbát!

Vydržte v polohách pri cvičeniach vždy cca 20 - 35 sekúnd.

Ošetrovanie

- Pri kontakte s ostrými alebo špicatými predmetmi sa guma môže poškodiť. Preto si stiahnite prstene a pri cvičení nenoste podľa možnosti žiadnu obuv. Dbajte na to, aby ste gumu nepoškodili nechtami.
- Chrňte gumeny pred pôsobením slnečného žiarenia a tepla, pretože inak sa začnú drobiť. Uchovávajú gumeny v chlade a suchu. Chrňte ich aj pred špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi. Pred uskladnením napudrujte gumeny príp. trochu masťenca, pretože gumeny sa pri nevhodných okolitých podmienkach môžu inak zlepíť.



Výrobok je vyrobený z prírodného kaučukového latexu, ktorý môže vyvolať alergiu.



www.tchibo.sk/navody

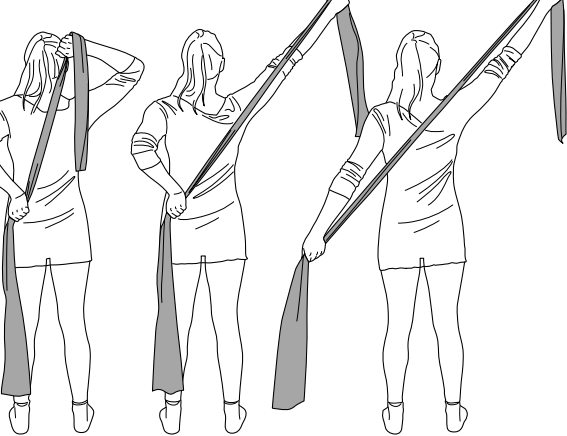
1. Záhlavie

Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Držte napnutú fitness gumu za záhlavím.



Súčasne rozpažte obe predlaktia. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

2. Plecia + tricepsy

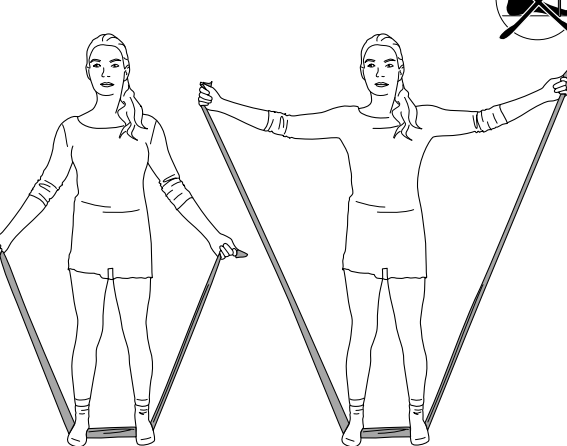


Postavte sa rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami. Držte napnutú fitness gumu diagonálne za hlavou. Súčasne vystrite obe paže do diagonály. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy. Opakujte cvik aj na druhej strane.

3. Paže + plecia

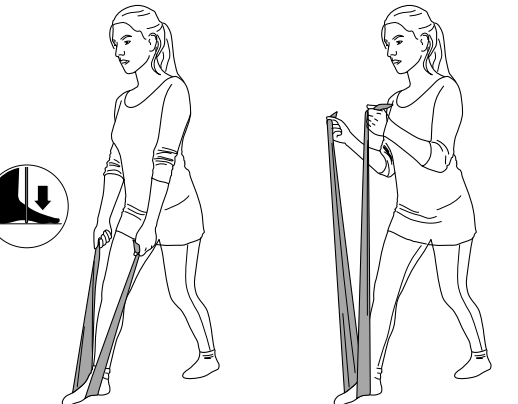
Postavte sa na gumu rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami. Vo východiskovej polohe smerujú paže po bokoch nadol. Držte zľahka napnutú gumu s nie úplne vystretými pažami.

Ťahajte obe paže súčasne nahor až do výšky pľiec. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.



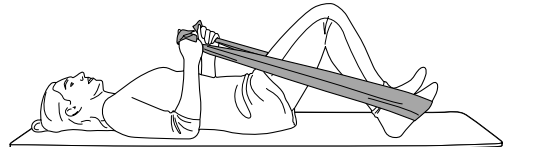
4. Ramená

Vykročenou prednou nohou sa postavte na gumu a držte ju s pažami smerujúcimi nadol v napätí.



Striedavo alebo súčasne ohýbajte paže v lakťoch. Lakte pritom zostávajú pripažené. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy. Po niekoľkých opakovaniach sa postavte na gumu s vykročenou druhou nohou.

5. Hrudník a plecia

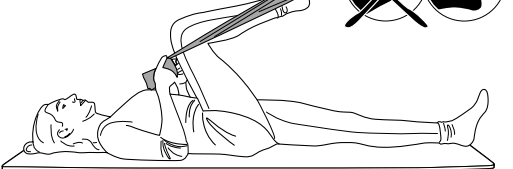


Lahnite si na chrbát. Chodidlá sú na podlahe a nohy sú mierne ohnuté. Lakťe ležia tesne vedľa tela.



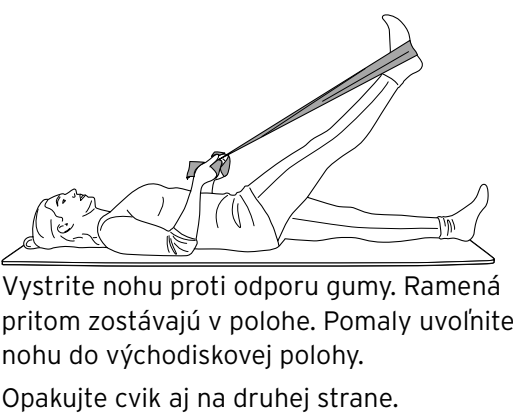
Striedavo alebo súčasne vystierajte paže rovno nahor. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

6. Nohy



Lahnite si rovno na chrbát.

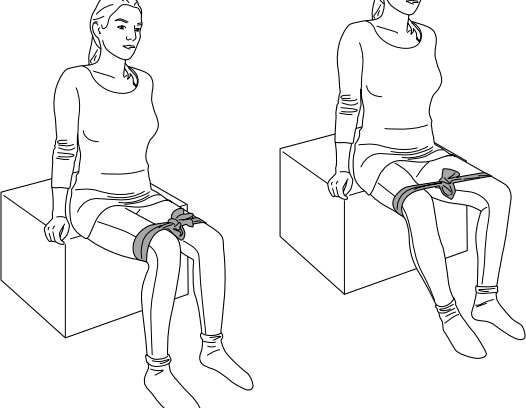
Jedným chodidlom udržiavajte gumu pri ohnutej nohe zľahka napnutú. Ohnuté paže ležia popri tele, predlaktia ukazujú nahor.



Vystrite nohu proti odporu gumeny. Ramená pritom zostávajú v polohe. Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

7. Stehná



Posadte sa rovno na stoličku alebo pod. Nohy by mali tvoriť 90° uhol alebo trochu väčší.

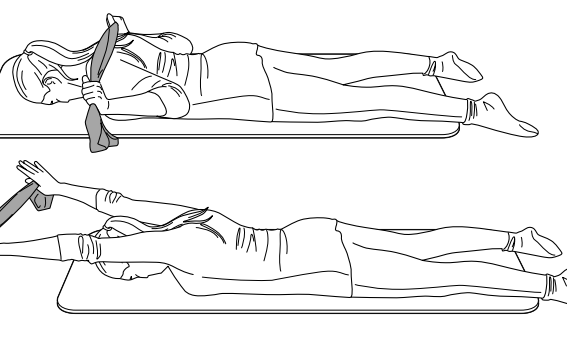
Oviňte fitness gumu okolo stehien. Zatiačte kolenami proti odporu fitness gumeny smerom von.

Nohy pomaly vráťte do východiskovej polohy.

8. Chrbát

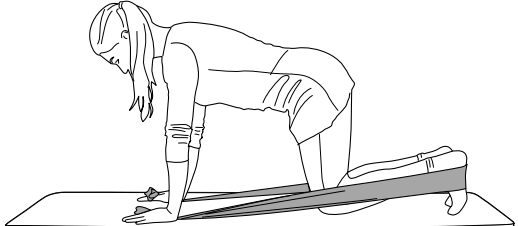
Lahnite si na brucho, roztiahnite nohy na šírku bokov, kolenná sú vystreté. Držte s pokrčenými rukami napnutú fitness gumu za záhlavím. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice.

Vystrite paže dopredu. Prítom si neľahnite na podložku. Hlavu nedvíhajte. Napnite sedacie svalstvo. Paže vráťte do východiskovej polohy.

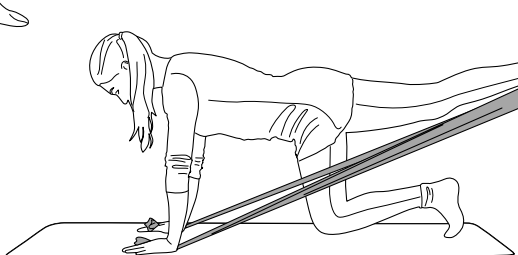


9. Stehná, chrbát + sedacie svaly

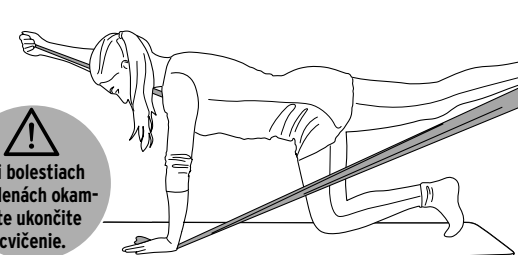
Dajte sa do polohy "na štyri", gumu oviňte okolo jedného chodidla a držte ju mierne v napätí. Dbajte na rovný chrbát. Hlavu príliš nevystierajte. Záhlavie má tvoriť s chrbticou jednu líniu.



Vystrite túto nohu rovno dozadu. Nohu pomaly vráťte do východiskovej polohy bez toho, aby ste ju položili. Opakujte cvik aj na druhej strane.



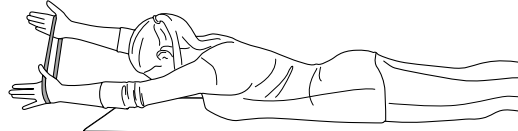
Pre pokročilých: Súčasne vystrite dopredu protilahlú pažu. Dbajte na držanie hlavy. Nepretahujte šiju.



Pri bolestiach v kolennách okamžite ukončíte cvičenie.

14. Plecia

Lahnite si na brucho, roztiahnite nohy na šírku bokov, kolenná sú vystreté. Paže s ovinutou gumou vystrite dopredu a držte gumu v napätí. Paže nepokladajte na podložku. Hlava zostane predĺžením chrbtice.



Teraz striedavo zdvíhajte diagonálne jednu pažu a jednu nohu. Lakťové a kolenné kĺby zostávajú pritom vystreté.

Strečingové cviky

