



Elastické fitness gummy



Vyrobena za použití latexu z přírodního kaučuku, který může způsobit alergii.

Vaše nové fitness gummy mají různou sílu tahu, abyste mohli individuálně určovat intenzitu svého cvičení.

Bezpečnostní pokyny

Před cvičením bezpodmínečně dodržte následující pokyny týkající se bezpečnosti a provádění cviků, aby nedošlo k poranění nebo škodám na zdraví. Tento návod si případně stáhněte pro pozdější potřebu. Upozorněte na tento návod také ostatní uživatele.



Fitness cviky

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 142191AB0X1XV · 2024-05

www.tchibo.cz/navody



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.cz

Číslo výrobku: 691 545

Pro Vaši bezpečnost

Účel použití

Fitness gumy jsou určeny pro trénink zaměřený na posilování svalů. Mají tři síly tahu: SOFT = nízký odpor (optimálně vhodné pro začátečníky); MEDIUM = střední odpor (pro středně pokročilé cvičence); STRONG = vyšší odpor (pro pokročilé cvičence). Gumy však můžete také měnit v závislosti na cvičení.

Fitness gumy jsou sportovní pomůcky určené pro domácí použití. Nejsou vhodné ke komerčnímu využití ve fitness studiích ani v terapeutických zařízeních.

Důležité pokyny

Zeptejte se 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 je např. používání kardiostimulátoru, 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!

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.** Gumy nezatěžujte plnou tělesnou hmotností.
- Před zahájením cvičebního programu se poradte s lékařem, zda a které cviky jsou pro Vás vhodné.
- Před zahájením cvičení se zahřejte.

- Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.
- Fitness gumy nejsou hračka a musí být uchovávány mimo dosah dětí. Nebezpečí uškrcení!
- Pokud dovolíte dětem, aby gumu používaly, vysvětlete jim její správné použití a dohlédněte na průběh cvičení. V případě nesprávného nebo nadměrného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.
- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větraný. Vyvarujte se však průvanu.
- Před každým použitím gumy zkontrolujte. Pokud se některá guma zdá být poškozená, porézní nebo natržený, nepoužívejte ji.

- 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 je ani na dveřích a oknech.
- Při cvičení nenoste žádné šperky jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit a poškodit fitness gumu.
- Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.
- Cvičte převážně bosí nebo 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.
- Fitness gumu nesmí používat více osob současně.
- Konstrukce fitness gum se nesmí měnit. Gumy nepoužívejte k žádnému jinému účelu!

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- U všech cviků držte záda rovně - neprohýbejte se! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Vždy zpevněte hýždě a břicho.
- Abyste si nenamohli zápěstí, snažte se je pokud možno neohýbat, ale držte je v přímém prodloužení předloktí.
- Aby nedošlo k zaškrcení končetin, pokládejte gumu na tělo vždy naplocho - nikoli překroucenou.
- Gumu držte již ve výchozí poloze mírně napnutou.
- Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. Gumu nenechte nikdy rychle smrštít zpět, ale vraťte ji vždy stejným tempem do výchozí polohy. Nejjednodušší je provádět cviky v počítaných dobách, např. 2 doby táhnout, 1 dobu 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 nejnamáhavějším bodě cviku vydechněte.

- Nejprve proveďte vždy pouze **tři až šest cviků** pro různé svalové skupiny. Cviky opakujte, v závislosti na Vaší tělesné kondici, pouze několikrát (**cca 3-4x**). 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 vždy na obě strany.
- V závislosti na cviku a požadovaném odporu zvolte gumu pro malý, střední nebo velký odpor, aby bylo možné provádět cvičení ve správné poloze, ale zároveň se guma dostatečně napínala. Správný odpor jste zvolili tehdy, když pro Vás začne být cvik obtížný přibližně po 8 až 10 opakováních.

Před cvičením: zahřívání

Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívejte.

Postupně zmobilizujte všechny části těla:

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

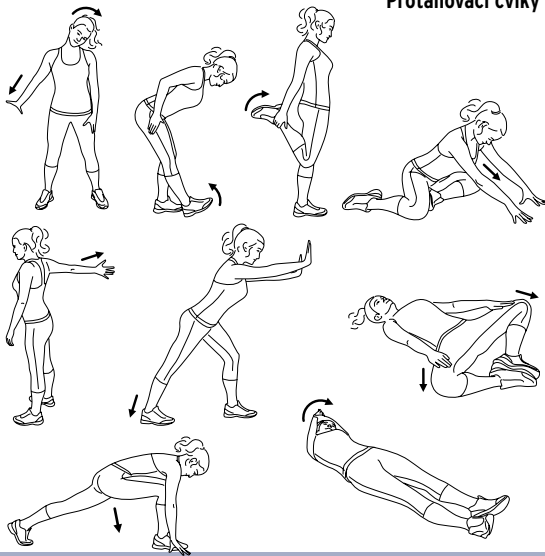
Po cvičení: protahování

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

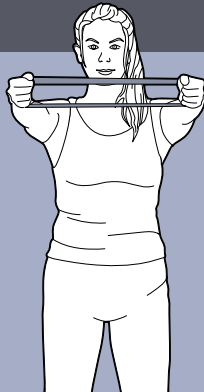


Výchozí poloha:

Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Uchopte gumu a držte ji napnutou s nataženými pažemi ve výšce ramen.

Provedení:

Roztáhněte ruce od sebe přes odpor gumy. Držte po dobu cca 4 sekund. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

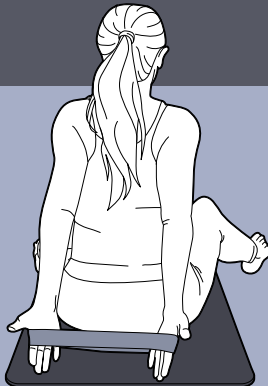
1**Paže + ramena**

Výchozí poloha:

Sedíte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Držte gumu napnutou za zády.

Provedení:

Roztáhněte ruce od sebe přes odpor gumy. Držte po dobu cca 4 sekund. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

2**Ramena + tricepsy**

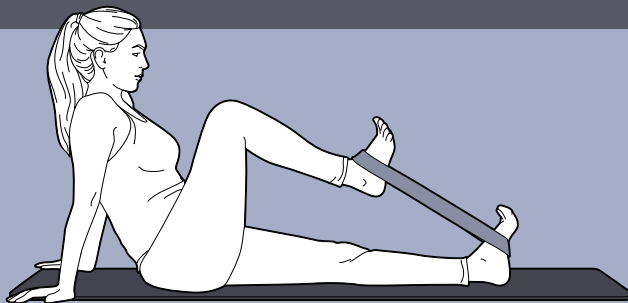
Výchozí poloha:

Sedíte s nataženýma nohama, chodidla od sebe na šířku boků. Nohama držíte gumu lehce napnutou.

Provedení:

Přitáhněte nohu proti odporu gumy směrem k tělu. Držte po dobu cca 4 sekund. Vraťte nohu pomalu zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

3**Stehna + spodní partie břicha**

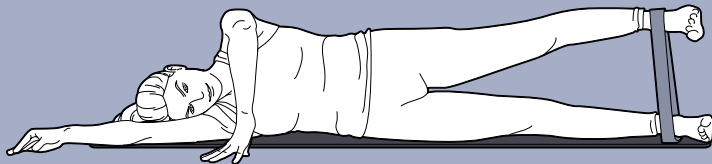
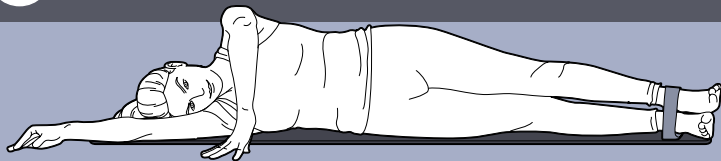
Výchozí poloha:

Lehněte si na bok, tělo tvoří jednu rovinu.
Guma je ovinuta kolem kotníků.

Provedení:

Zdvihněte horní nohu proti odporu gumy.
Držte po dobu cca 4 sekund. Pomalu vraťte nohu zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

4**Vnější svaly nohou + hýždě**

Výchozí poloha:

Lehněte si na záda, nohy natažené kolmo nahoru.
Nohama držte gumu lehce napnutou.

Provedení:

Roztáhněte nohy od sebe proti odporu gumy.
Držte po dobu cca 4 sekund.
Pomalou vracejte nohy zpět do výchozí polohy.

5

Vnější svaly nohou
+ hýždě



Výchozí poloha:

Stůjte v lehké poloze kroku.

Pokrčenou nohou gumu napněte.

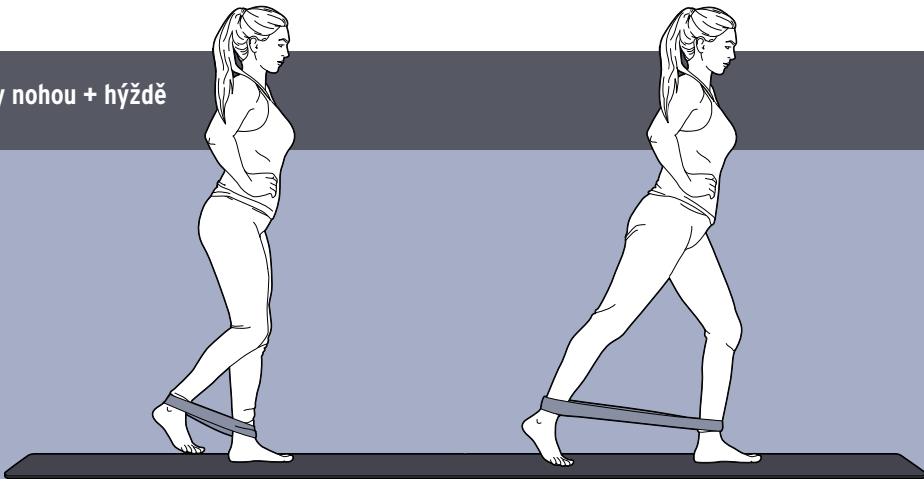
Provedení:

Natáhněte zadní nohu proti odporu gumy směrem dozadu.

Držte po dobu cca 4 sekund.

Vraťte nohu pomalu zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

6**Zadní svaly nohou + hýždě**

Výchozí poloha:

Stůjte v lehké poloze kroku.

Mírně pokrčenou nohou gumu napněte pod koleno.

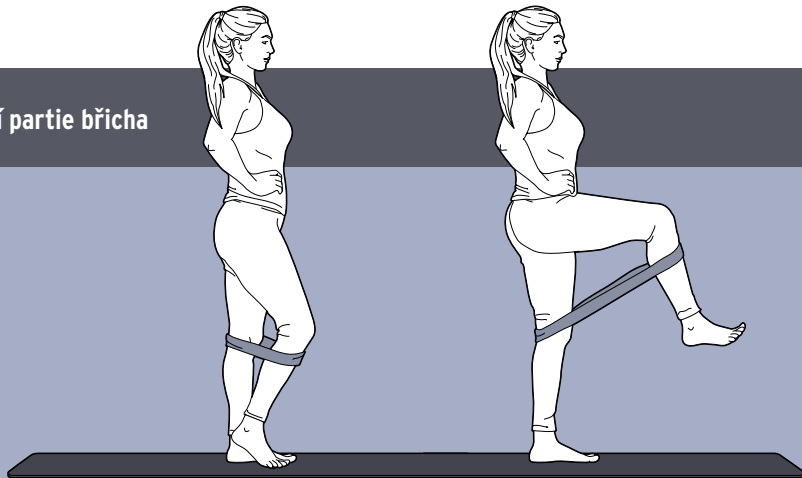
Provedení:

Zvedněte mírně pokrčenou nohu proti odporu gumy dopředu.

Držte po dobu cca 4 sekund.

Vraťte nohu pomalu zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

7**Stehna + spodní partie břicha**

Výchozí poloha:

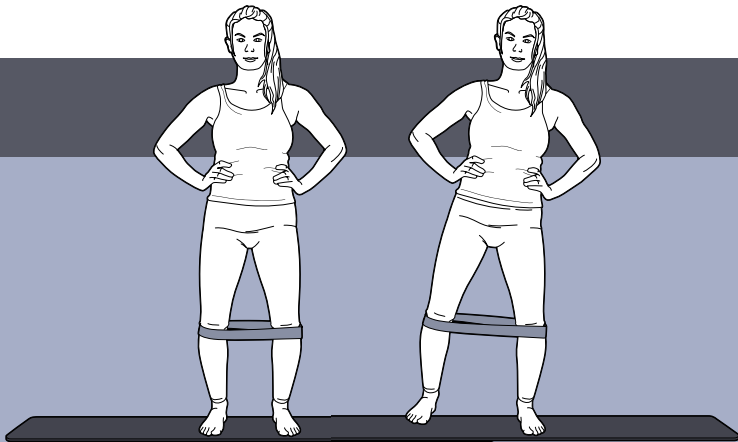
Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Držte gumu mírně napnutou těsně pod koleny.

Provedení:

Zvedněte nohu proti odporu gumy do strany. Držte po dobu cca 4 sekund.

Vraťte nohu pomalu zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

8**Vnější svaly nohou + hýždě**

Výchozí poloha:

Sedíte s nataženými nohama, chodidla od sebe na šířku boků.
Chodidly držíte gumu napnutou.

Provedení:

Zatlačte nohy proti odporu gumy do strany.
Držte po dobu cca 4 sekund.
Pomalu vraťte chodidla zpět do výchozí polohy.

9**Svalstvo a pohyblivost chodidel**

Výchozí poloha:

Sedíte s nataženýma nohama, chodidla od sebe na šířku boků.

Guma je ovinuta kolem jednoho chodidla.

Držte gumu oběma rukama napnutou.

Provedení:

Gumou přitahujte chodidlo k tělu, chodidlem tlačte proti tomuto pohybu.

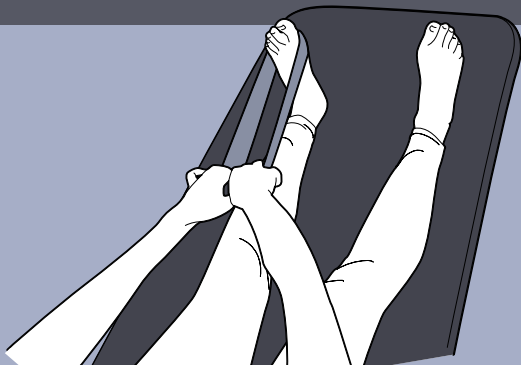
Držte po dobu cca 4 sekund.

Pomalu gumu opět uvolněte.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

10

Svalstvo a pohyblivost chodidel

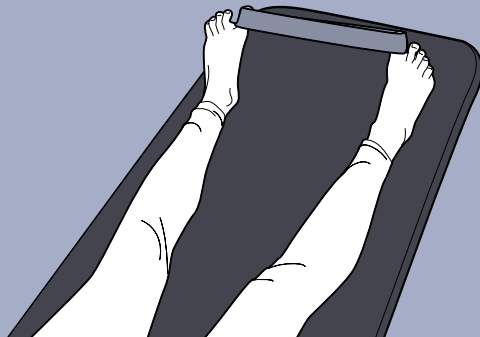


Výchozí poloha:

Sedíte s nataženýma nohama, chodidla od sebe na šířku boků.
Palci nohou držíte gumu napnutou.

Provedení:

Držte po dobu cca 4 sekund.
Poté napětí pomalu uvolněte.

11**Protažení a pohyblivost prstů nohou**

Výchozí poloha:

Sedíte s nataženýma nohama, chodidla od sebe na šířku boků.

Guma je ovinuta kolem jednoho palce.

Držte gumu jednou rukou napnutou.

Provedení:

Držte po dobu cca 4 sekund.

Poté napětí pomalu uvolněte.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

12

Protažení a pohyblivost prstů nohou



Ošetřování

- Gummy vyperte ručně ve studené vodě se šetrným mýdlem. Dbejte také pokynů uvedených na našitém štítku na gumě.
- Po vyprání nechte gummy oschnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte je na topení a nepoužívejte ani vysoušeč vlasů nebo podobné pomůcky!
- Gummy uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte je před slunečním zářením, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a drsnými povrchy.
- Materiál: nylon / polyester / latex



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!