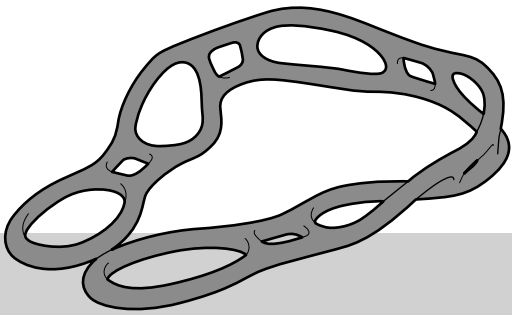




Cvičení s fitness popruhem

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • I22036FV05X01XII • 2021-12



cs Návod na cvičení

Nutno nejprve přečíst!

Číslo výrobku:
633 615



www.tchibo.cz/navody

Pro Vaši bezpečnost

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

Účel použití

Fitness popruh je určen k tréninku zaměřenému na posilování svalů. Díky struktuře rozdělené přes celý popruh můžete všechna cvičení individuálně přizpůsobit velikosti svého těla a uzpůsobit požadovaný tah, přičemž máte fitness popruh stále dobře pod kontrolou.

Fitness popruh je koncipován jako sportovní náčiní pro domácí použití. Není vhodná pro komerční použití ve fitness studiích a terapeutických zařízeních.

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

⚠ VÝSTRAHA - nebezpečí zranění

Dbejte na to, aby byl popruh uchopen vždy pevně a bezpečně a nemohlo Vám z rukou vyklouznout. Když držíte popruh nohama, musejí být nohy vždy dostatečně daleko prostrčené v popruhu, a chodidla se nesmí přitahovat směrem k holenní kosti. V takovém případě by hrozilo nebezpečí sklouznutí popruhu a poranění v důsledku jeho smrštění.

- **U všech cviků držte záda rovně - neprohýbejte se!**
Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Vždy stáhněte zadeček a břicho.
- Vždy pevně uchopte popruh v otvorech tak, aby nemohl vyklouznout z rukou. Případně prostrčte ruku skrz a teprve pak popruh uchopte. Když držíte popruh jednou nebo oběma nohama: Dbejte na to, aby nemohl sklouznout. Udržujte nohy ve stabilní poloze, při cvičení vestoje držte chodidla pevně na podlaze.
- Abyste si nenamohli zápěstí, snažte se je pokud možno neohýbat, ale držte je v přímém prodloužení předloktí.
- Aby nedošlo k zaškrcení končetin, pokládejte popruh na tělo vždy naplocho - nikoli překroucený.
- Držte popruh již ve výchozí poloze mírně napnutý.
- Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. **Popruh nenechte nikdy rychle smrštíť zpět, ale vračejte jej 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.
- Cviky provádějte vždy na obě strany.
- Nejprve proveďte vždy pouze tři až šest cviků pro různé svalové skupiny. Cviky opakujte, v závislosti na Vaší tělesné kondici, pouze několikrát. Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Pomalu zvyšujte počet opakování cviků přibližně na 10 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpání.
- Když cvik provádíte poprvé, měli byste cvičit před zrcadlem, abyste mohli lépe kontrolovat držení těla.
- V závislosti na cviku a požadovaném odporu zvolte pozici úchopu tak, aby bylo možné provádět cvičení ve správné poloze, ale zároveň se popruh dostatečně napínal. Správná pozice úchopu, resp. správný odpor byl zvolen, když cvičení po přibližně 8 až 10 opakováních začne být namáhavé.

Důležité pokyny

Zeptejte se svého lékaře!

- **Než začnete s tréninkem, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás trénink přiměřený a jaké cviky jsou pro Vás 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!

- Před zahájením cvičení se zahřejte.
- Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte počátku velmi pomalu. Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.
- Fitness popruh není hračka a musí být uchováván mimo dosah dětí.
- Pokud dovolíte dětem, aby popruh používaly, vysvětlíte jim jeho správné použití a dohlédněte na průběh cvičení. V případě nesprávného nebo nadměrného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.
- Necvičte, když 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.
- Neupevňujte popruh k žádným jiným objektům (nohy stolu, klika dveří apod.). Pokud takový objekt nesnese požadované zatížení, hrozí vysoké riziko poranění smršťujícím se popruhem, příp. prasklou nebo ulomenou částí objektu použitého pro upevnění.
- Při cvičení nenoste žádné šperky, jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit a poškodit fitness popruh.
- Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.
- Podklad musí být vodorovný a plochý. Bezpodmínečně dbejte na to, abyste vždy stáli pevně a bezpečně. Netrénujte bosí nebo v ponožkách na kluzkém povrchu, jinak hrozí riziko uklouznutí a poranění. Použijte například protiskluzovou fitness podložku. Doporučujeme ji především pro prostná na podlaze.
- Dbejte na to, aby byl při cvičení dostatek volného prostoru pro pohyb. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.
- Fitness popruh nesmí používat více osob současně.
- Konstrukce popruhu se nesmí nijak měnit. Nezavěšujte se na něj, neuvazujte se na něj a nepoužívejte jej k upevnění čehokoliv. Fitness popruh nesmí být používán žádným jiným způsobem.
- **Je dobré si nechat ukázat správné provádění cviků od zkušeného trenéra.**

Před cvičením: zahřívání

Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívajte. 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 jsou znázorněny níže.

Základní poloha u všech protahovacích cviků: Vypněte hrudník, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Zádá udržujte rovná!

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

Ošetřování

- ▷ Fitness popruh čistěte vlažnou vodou, jemným mýdlem a měkkým hadříkem. Případně můžete použít také dezinfekční prostředek.
- ▷ Fitness popruh skladujte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním světlem, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy.
- ▷ Není možné zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování nábytku nebo podlah nebudou poškozovat a změkčovat materiál, ze kterého je tréninkový popruh vyroben. Aby se zamežilo nežádoucím stopám, neuchovávejte tréninkový popruh přímo na citlivém nábytku nebo podlaze, ale v ukládací krabici apod.

Materiál: TPE

Délka: cca 940 mm



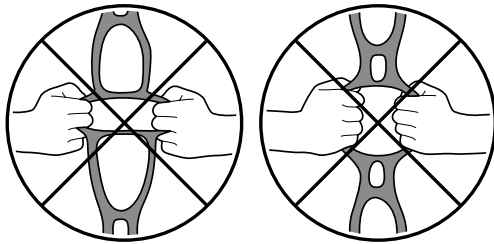
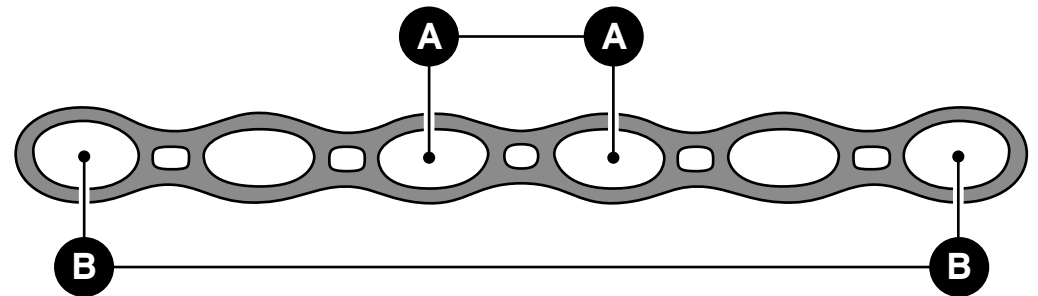
Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný zápach. Je naprosto neškodný. Nechte výrobek důkladně vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí. Zajistěte přitom dostatečné větrání!

Délka natažení a tažná síla

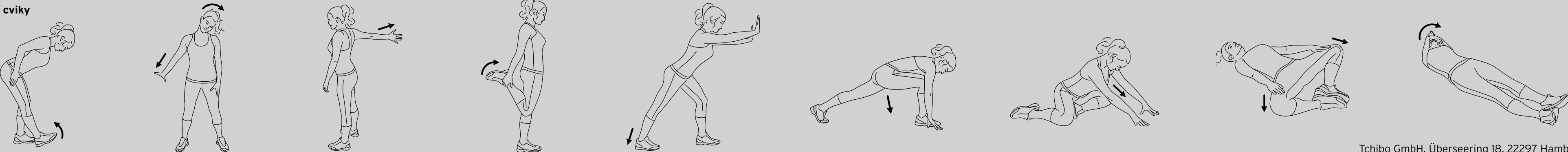
Nesmí být vystavován žádnému zatížení přesahujícímu cca 53 N (odpovídá hmotnosti přibližně 5 kg), a to ani v dílčích segmentech. Přes celou délku to odpovídá délce natažení max. 2130 mm.

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

délka natažení (mm) A-A	270	405	540	810	
síla (N)	0	22	31	45	
délka natažení (mm) B-B	1200	1400	1600	1850	2130
síla (N)	22	34	42	50	53



Protahovací cviky

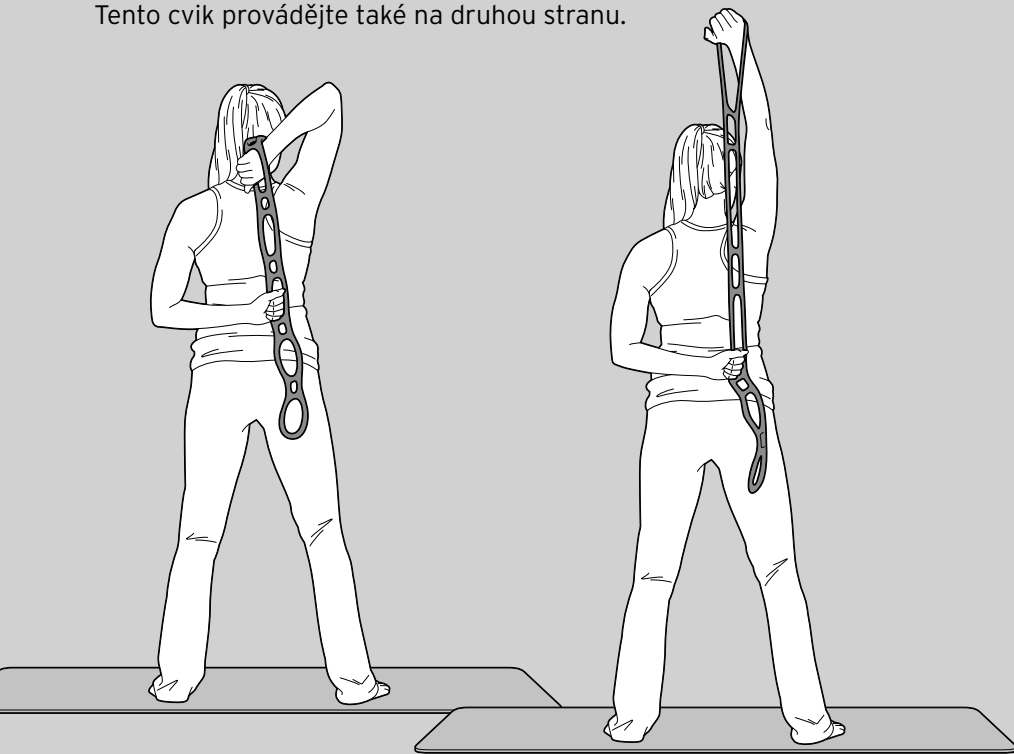


Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.cz

1. Tricepsy + ramena

Výchozí poloha: Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky boků. Uchopte popruh shora jednou rukou, druhou rukou zespodu a držte jej lehce napnutý za zády.

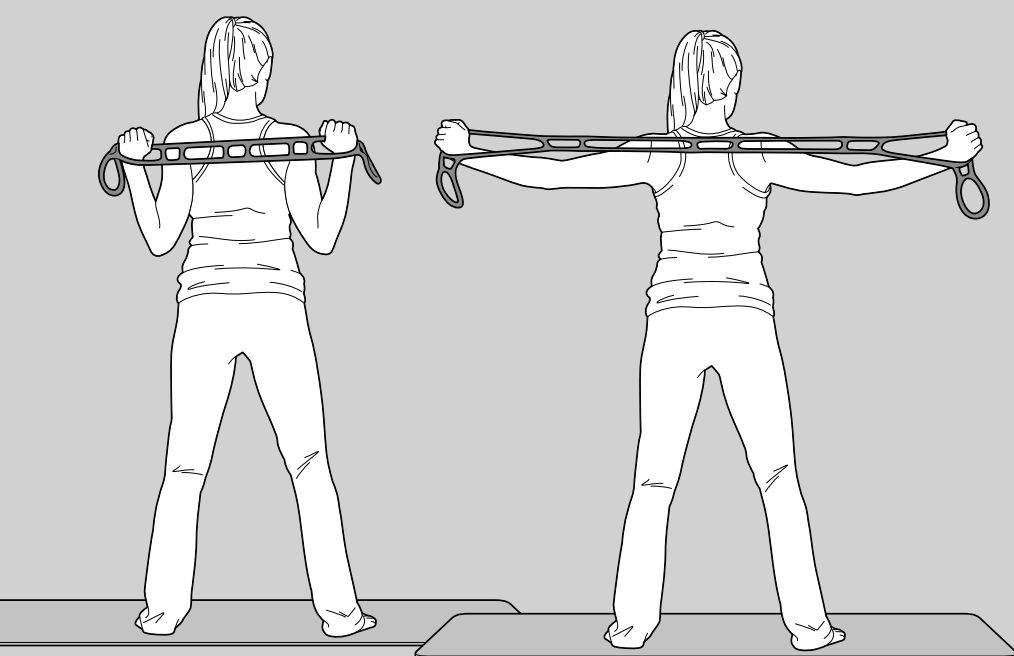
Provedení: Tlačte spodní paži dolů a současně vytahujte horní paži nahoru. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



2. Tricepsy

Výchozí poloha: Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky boků. Držte popruh za hlavou napnutý.

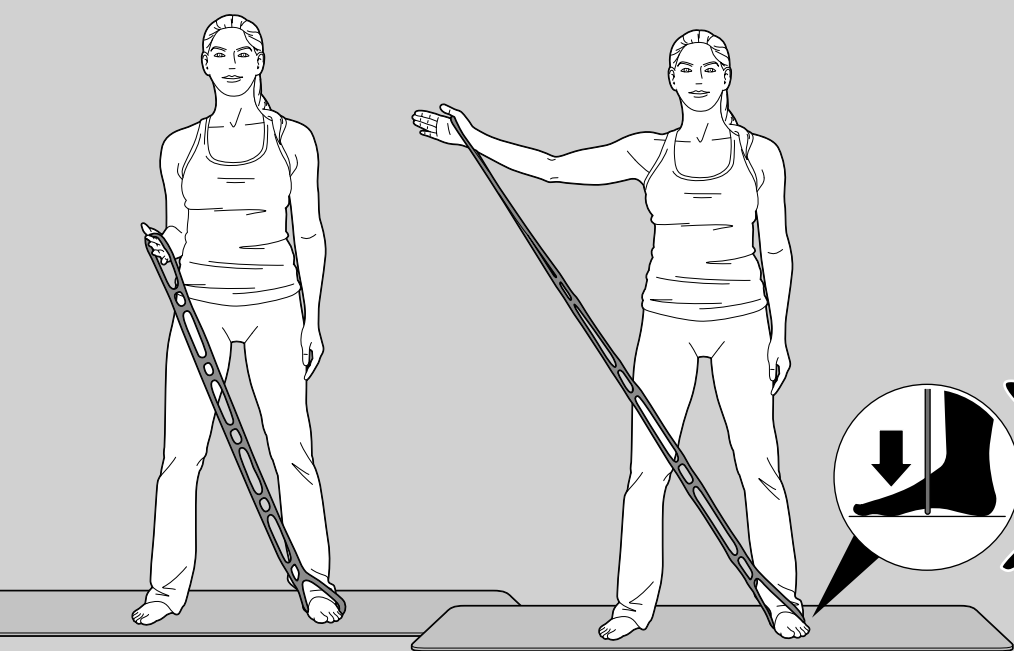
Provedení: Současně natahujte paže do stran. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.



3. Ramena + deltový sval

Výchozí poloha: Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky boků. Prostrčte jednu nohu dole skrz popruh. Protilehlou rukou držte popruh diagonálně před tělem mírně napnutý.

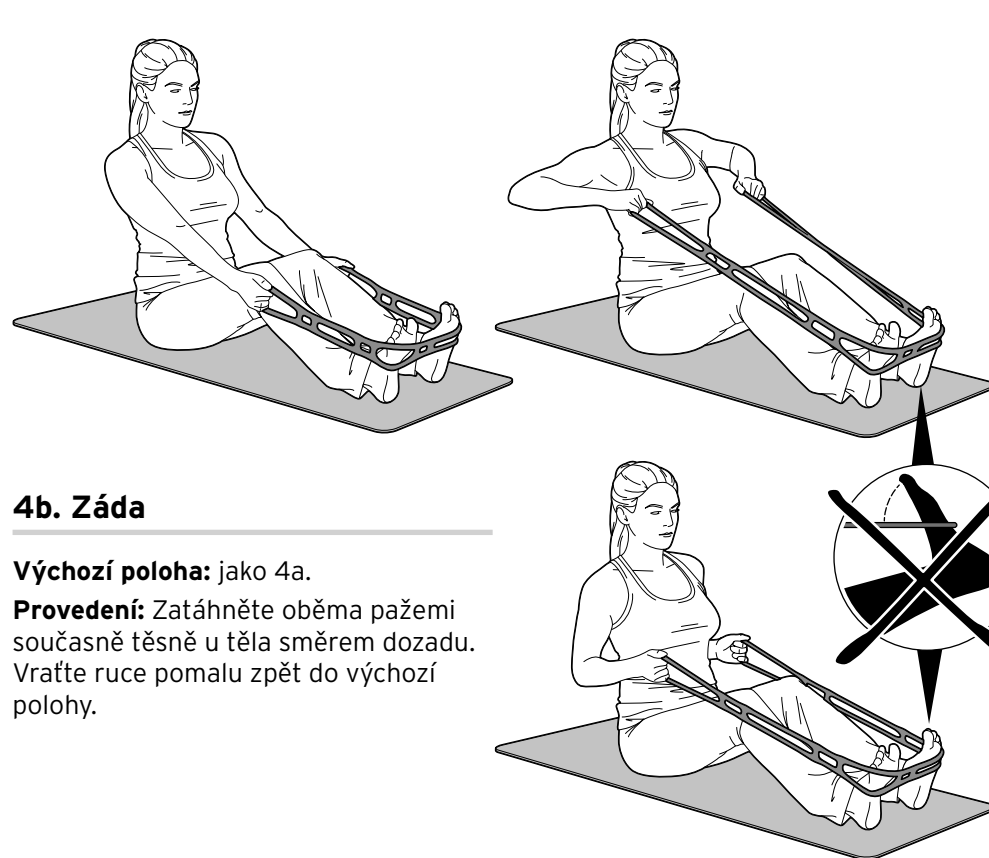
Provedení: Vypněte paži nahoru až do výše ramen. Vraťte ruku pomalu zpět do výchozí polohy. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



4a. Zadní část ramen

Výchozí poloha: Posadte se na zem, nohy jsou lehce pokrčené. Popruh umístěte okolo chodidel a při natažených pažích jej lehce napněte. Záda musí být rovná.

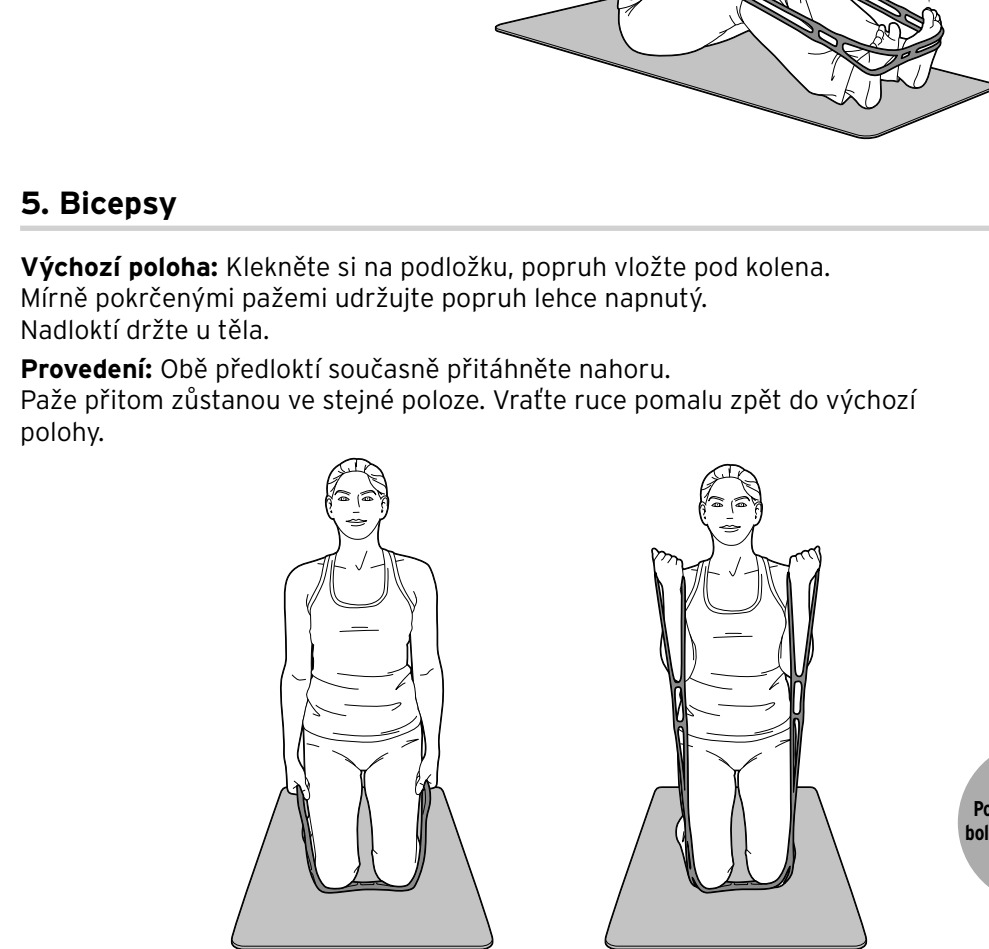
Provedení: Obě paže s lokty kolmo do stran táhněte popruh ve výšce prsou poma-lu směrem dozadu. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.



4b. Záda

Výchozí poloha: jako 4a.

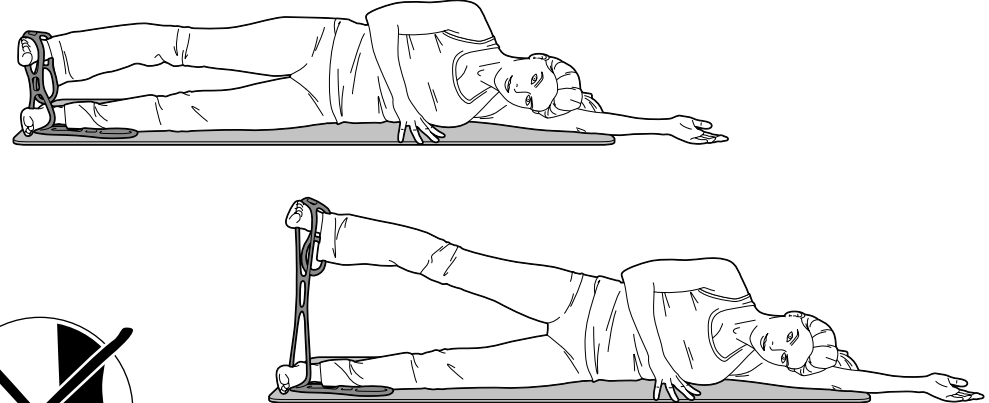
Provedení: Zatáhněte oběma pažemi současně těsně u těla směrem dozadu. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.



6. Vnější část stehen

Výchozí poloha: Položte se na bok na podložku a zapřete se horní rukou před tělem. Prostrčte nohy těsně vedle sebe popruhem. Pomocí horní nohy udržujte popruh napnutý.

Provedení: Zvedejte horní nohu pomalu rovně dále nahoru. Vraťte nohu pomalu do výchozí polohy, ale nespouštějte jí až dolů. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



7. Ramena + záda + zadeček + stehna

Výchozí poloha: Klekněte si a opřete se o ruce. Záda musí být rovná. Nezaklánějte hlavu. Šíje by měla zůstat v jedné linii s páteří. Jedno chodidlo a protilehlou ruku vložte do konců popruhu.

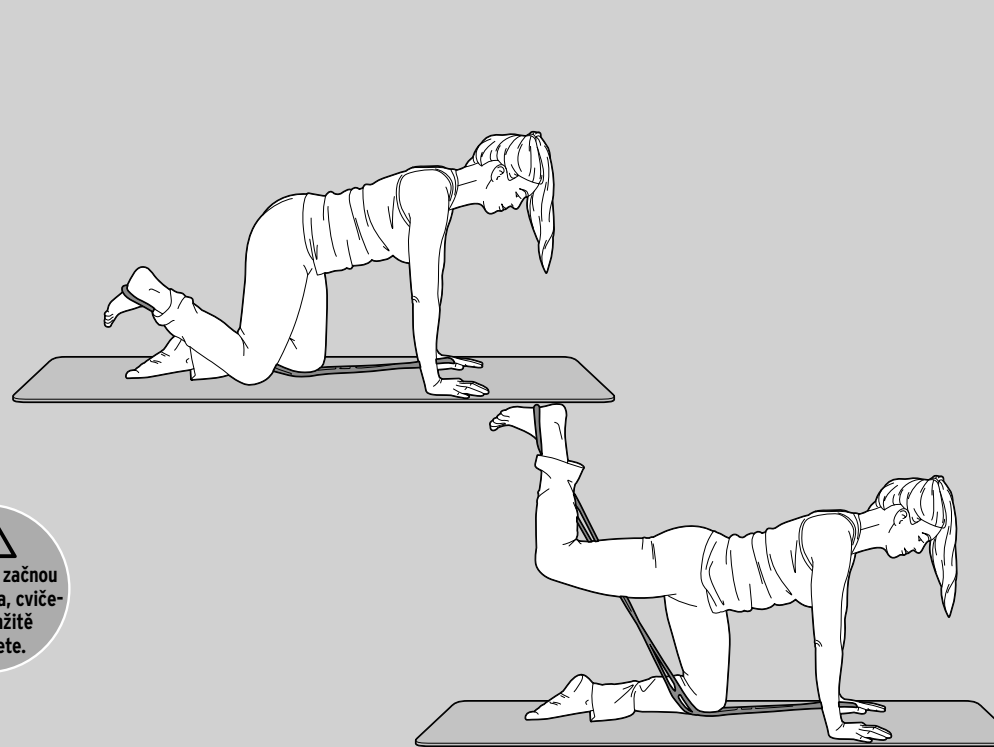
Provedení: Natáhněte nohu rovně dozadu a paži rovně dopředu. V této poloze vydržte. Pomalu a bez pokládání vracejte paži i nohu zpět do výchozí polohy. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



8. Zadní strana stehen + zadeček

Výchozí poloha: Klekněte si a opřete se o ruce. Záda musí být rovná. Nezaklánějte hlavu. Šíje by měla zůstat v jedné linii s páteří. Jedno chodidlo a protilehlou ruku vložte do konců popruhu. Koleno druhé nohy položte na popruh a držte ho na pozici na zemi. Druhou nohu lehce nadzvedněte a držte s její pomocí popruh napnutý.

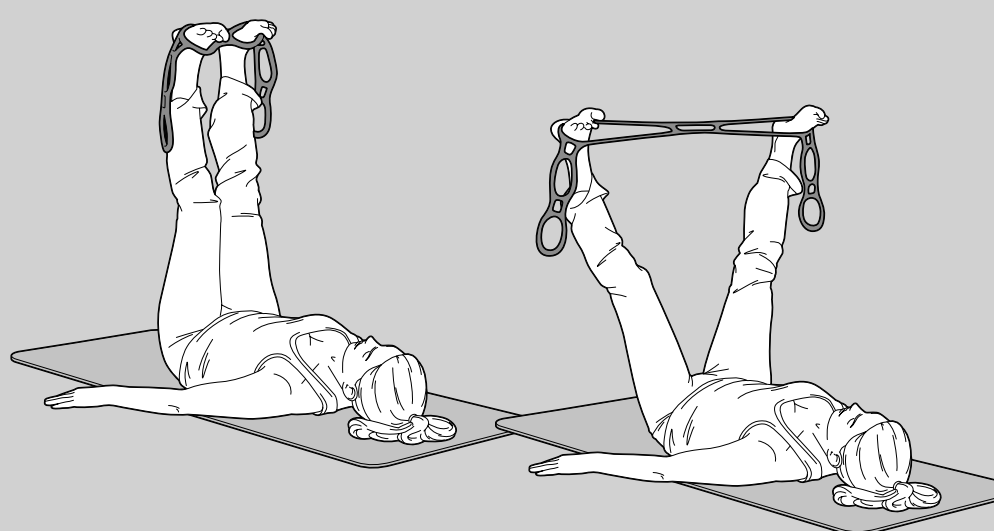
Provedení: Natáhněte skřčenou nohu rovně vzhůru. Vraťte nohu pomalu do výchozí polohy, ale nepokládejte ji. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



9. Vnější část stehen

Výchozí poloha: Lehněte si na zem. Prostrčte nohy těsně vedle sebe popruhem. Zvedněte nohy rovně do vzduchu a udržujte popruh mírně napnutý.

Provedení: Roztáhněte napnuté nohy do stran. Pomalu vracejte nohy zpět do výchozí polohy.



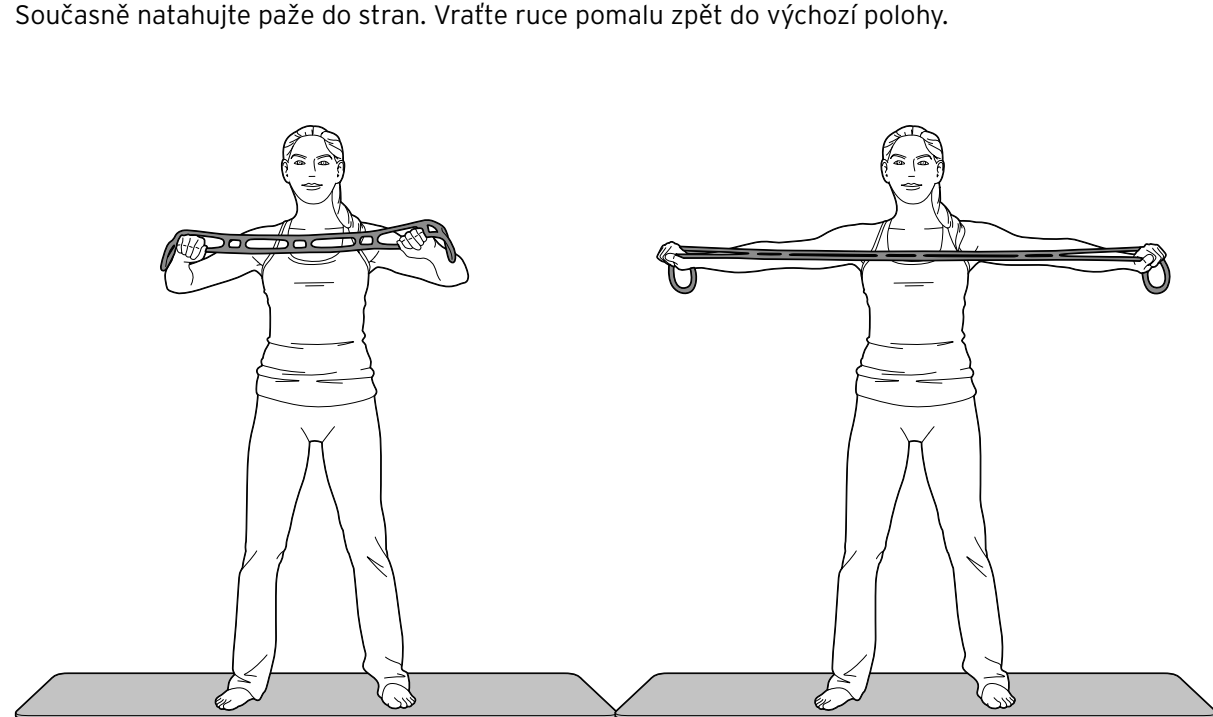
10. Triceps + zadní část ramen

Výchozí poloha:

Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky boků. Mírně pokrčenýma rukama udržujte popruh mírně napnutý ve výši ramen. Nevytahujte ramena nahoru!

Provedení:

Současně natahujte paže do stran. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.



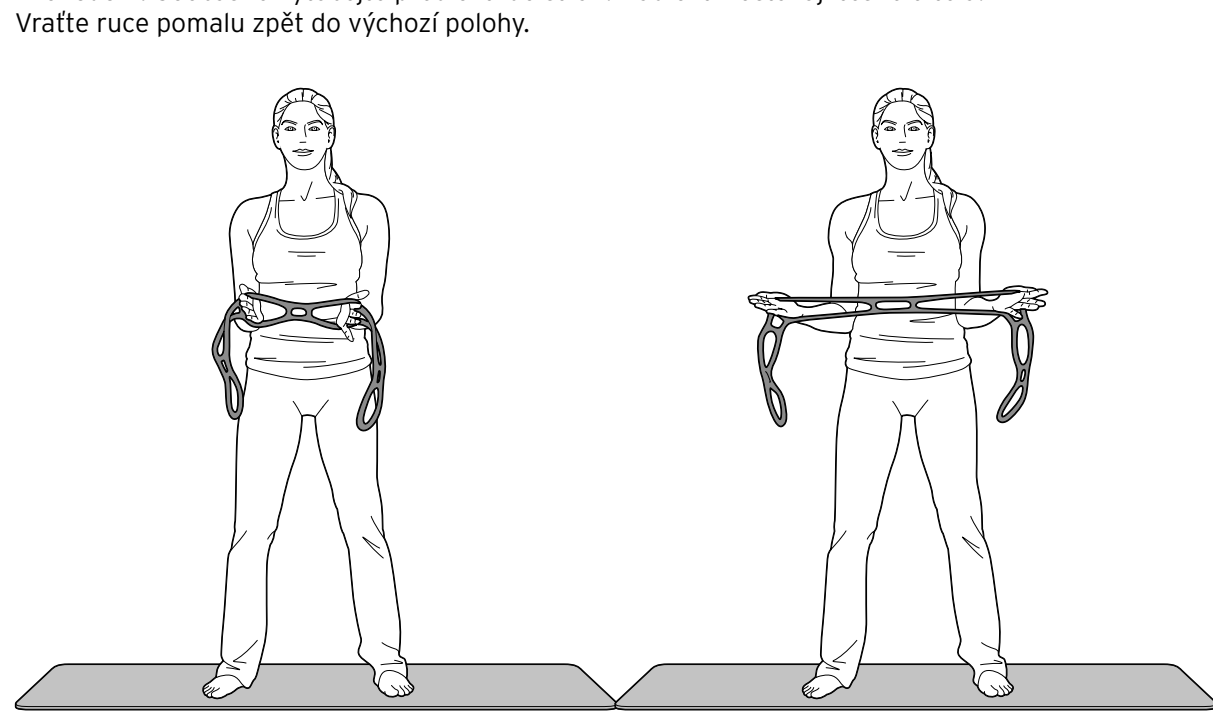
11. Ramena

Výchozí poloha:

Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky boků.

Mírně pokrčenýma rukama udržujte popruh lehce napnutý před tělem na šířku ramen.

Provedení: Současně vytáčejte předloktí do stran. Nadloktí zůstávají těsně u těla. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.



12. Spodní část zad

Výchozí poloha: S rovnými zády se naklánějte dopředu. Prostrčte chodidla popruhem na šířku boků. Mírně pokrčenýma rukama udržujte popruh napnutý.

Provedení: Napřimte se proti odporu popruhu.

Nadloktí zůstávají těsně u těla, ramena dole.

Pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

