

(cs) **Návod na cvičení**

Nutno nejdřív přečíst!

Závěsný posilovací systém

Pro Vaši bezpečnost

Pozorně si přečtěte bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo ke zranění nebo škodám.
Uschovejte si tento návod pro pozdější potřebu.
Při předávání výrobku s ním předejte společně i tento návod.

Účel použití

Tento závěsný posilovací systém je určen pro trénink celého těla.
Je koncipován jako sportovní náčiní k používání v domácím prostředí.
Není vhodný ke komerčnímu využití ve fitness studiích a terapeutických zařízeních.

NEBEZPEČÍ pro děti

- Závěsný posilovací systém není vhodný jako náčiní na hraní a když se nepoužívá, musí se uchovávat mimo dosah malých dětí. Malé děti se během cvičení nesmí nacházet v jeho blízkosti, aby se zabránilo nebezpečí poranění. Závěsný posilovací systém je určen výhradně k používání pro dospělé nebo mladistvé osoby s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi.
  Je třeba zajistit, aby se každý uživatel seznámil s používáním závěsného posilovacího systému nebo byl během používání pod dozorem. Rodiče a ostatní dohlížející osoby si musí být vědomy své odpovědnosti, neboť je třeba počítat se situacemi a způsoby chování dětí v závislosti na jejich vrozené touze hrát si a experimentovat, ke kterým závěsný posilovací systém není určen. Děti upozorněte hlavně na to, že závěsný posilovací systém není určen na hraní.
- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí.
  Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení a nebezpečí uškrcení!

NEBEZPEČÍ poranění

- Montážní materiál k připevnění na strop nebo stěnu není součástí balení. Připevnění přiloženého háku a volbu potřebného připevňovacího materiálu smí provést pouze odborník.
- Při cvičení noste pohodlné oblečení a sportovní obuv.
  Dbejte na to, abyste vždy pevně stáli na podlaze.
- Při cvičení s tímto závěsným posilovacím systémem dbejte na dostatek volného prostoru k pohybu. Při cvičení dodržujte dostatečný odstup od ostatních osob. Závěsný posilovací systém nesmí používat více osob současně. Konstrukce závěsného posilovacího systému se nesmí nijak měnit.
- Před každým použitím zkontrolujte, ...
  ... jestli není materiál závěsného posilovacího systému poškozený nebo opotřebovaný,
  ... jestli jsou posilovací popruhy správně připevněné a
  ... jestli je místo, na které jste popruhy připevnili, v dobrém stavu.
  Pokud by byl závěsný posilovací systém poškozený, nebyl správně připevněný nebo by místo, na které je připevněn, nebylo bezpečné, nesmíte závěsný posilovací systém dále používat.
- K docílení co nejlepších výsledků cvičení a kvůli prevenci poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.
- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění.
  Nikdy necvičte bezprostředně po jídle.
  Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby byl prostor, ve kterém budete cvičit, dobře větraný. Zabraňte však průvanu.

Konzultujte lékaře!

- **Než začnete se cvičením, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení přiměřené.**
- U zvláštních omezení, jako jsou např. nošení kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., je nutno cvičení konzultovat s lékařem. Neodborné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví!
- Pokud se objeví některý z následujících příznaků, ihned ukončete cvičení a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Není vhodné pro terapeutické cvičení!

Ošetřování

▷ Závěsný posilovací systém umývejte vlažnou vodou, jemným mýdlem a měkkým hadříkem. V případě potřeby použijte také desinfekční prostředek. Závěsný posilovací systém ukládejte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním zářením, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a drsnými povrchy.

Nosnost

Maximální zatížení jednoho posilovacího popruhu činí 80 kg.

Pro všechny cviky platí:

- **Čím víc se budete naklánět směrem dopředu nebo dozadu, tím těžší a účinnější budou dané cviky. Ze začátku se naklánějte dozadu jen mírně, abyste získali cit pro své tělo, nutné napnutí těla a závěsný posilovací systém - dokonce i pro zdatné sportovce je cvičení se závěsným posilovacím systémem velmi náročné. Je dobré si nechat ukázat správné provádění cviků od zkušeného trenéra fitness.**
- Posilovací popruhy závěsného posilovacího systému držte vždy pevně za úchopy nebo se ujistěte, že jsou Vaše nohy správně zasunuté v popruzích na držení s úchopy tak, aby nemohly vyklouznout.
- U všech cviků držte rovná záda - neprohýbejte se v zádech!
- Provádějte cviky rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. Pohybujte se vždy ve stejném tempu zpět do výchozí polohy.
- Každý pohyb se závěsným posilovacím systémem musí být pomalý a kontrolovaný. 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.
- Ze začátku si neplánujte příliš dlouhé cvičení. Počet opakování cviků přizpůsobte své tělesné kondici.
  Udělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Pomalu zvyšujte počet opakování cviků přibližně na 10 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpání!

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 109798AB2X1XI · 2020-09

Cvičení

Vyberte si takové místo na cvičení, na kterém budete mít dostatek prostoru pro cvičení. Vybraná plocha by měla být minimálně 2,0 x 2,0 m velká. Do místa na cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty, na kterých byste se mohli zranit (např. kliky u dveří).

Podklad musí být vodorovný a rovný. Než začnete cvičit, položte si pod sebe případně fitness podložku apod. To je vhodné především při provádění cviků na zemi.

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

Začněte s 8–10 opakováními. Cvičební jednotky zvyšujte pomalu, abyste předešli přepínání těla.

Na opačné straně najdete výběr možných cviků. Tyto cviky jsou vhodné speciálně pro cvičení se závěsným posilovacím systémem.

Abyste se naučili správně provádět tyto cviky a případně se seznámili s dalšími cviky, doporučujeme návštěvu nějakého kurzu u trenéra fitness s licencí. Mnoho tipů, různá videa a aplikace najdete také na internetu.

Před cvičením: zahřívání

Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívejte. K tomuto účelu postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a zakulacujte je.
- Provádějte rameny kroužive pohyby.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Choďte na místě.

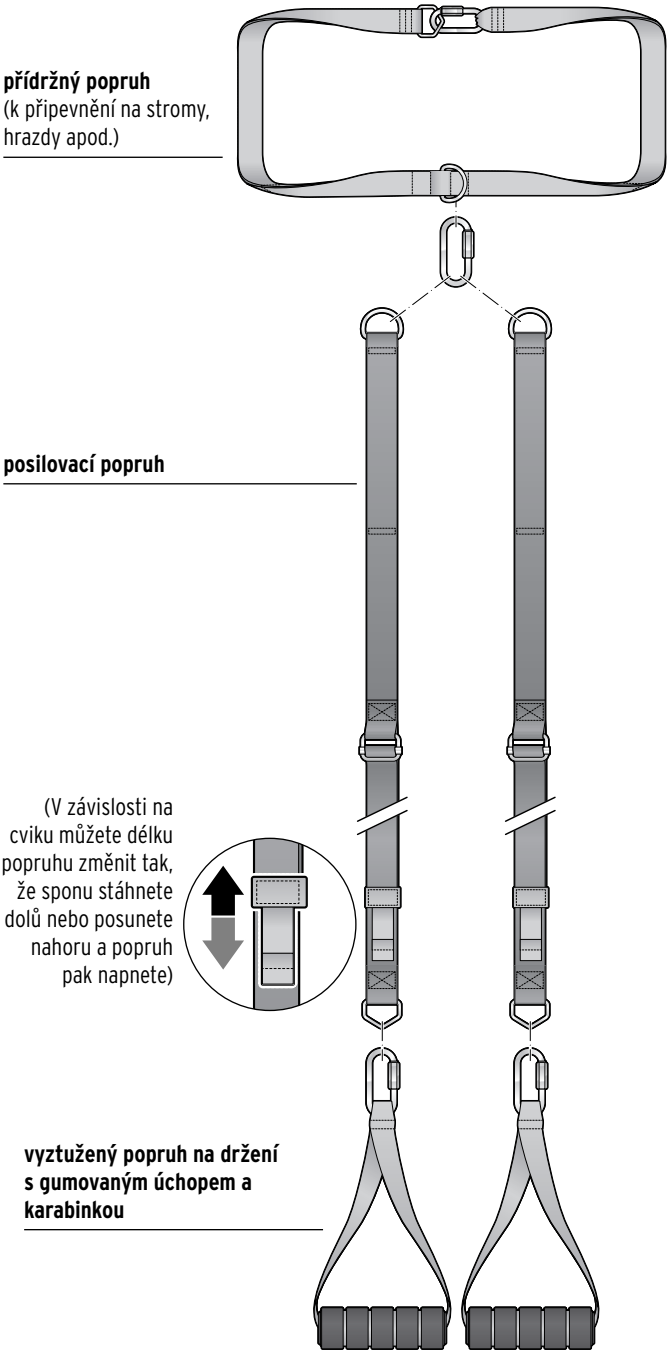
Po cvičení: protahování

Na opačné straně najdete několik protahovacích cviků.

Základní poloha u všech protahovacích cviků:
zvedněte hrudní kost, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven.
Záda držte rovná!

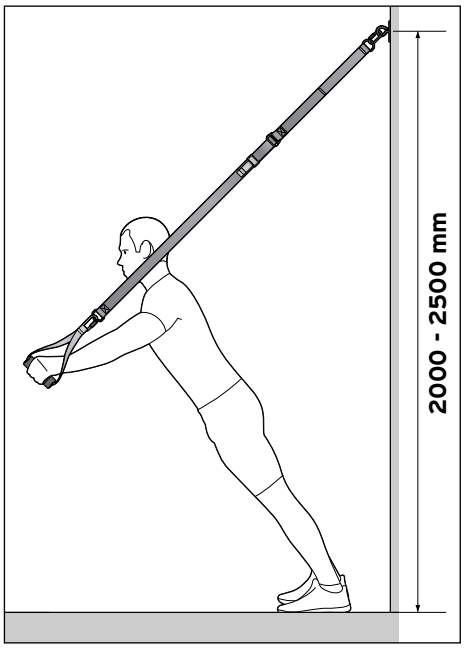
Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20–35 vteřin.

Sestavení a možnost přestavení



Připevnění

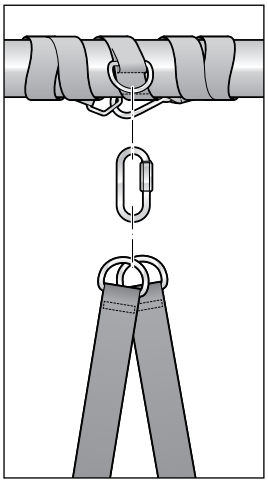
Výška připevnění



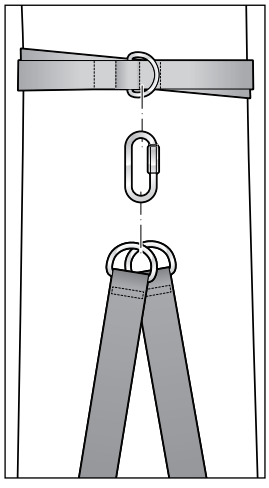
Pro optimální cvičení se závěsným posilovacím systémem doporučujeme připevnění do výšky minimálně 2 až maximálně 2,5 metrů.

1. Popruh v jeho středu případně několikrát omotejte kolem bodu připevnění nebo popruh zahákněte přiloženou karabinou do dodaného háku (viz obrázky dole).
2. Pevně chyťte oba dva úchopy a několikrát silně zatáhněte za posilovací popruhy závěsného posilovacího systému, abyste se přesvědčili, že správně sedí a pevně drží.

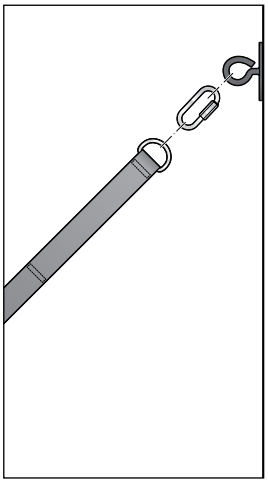
na hrazdě



na stromě nebo kůlu

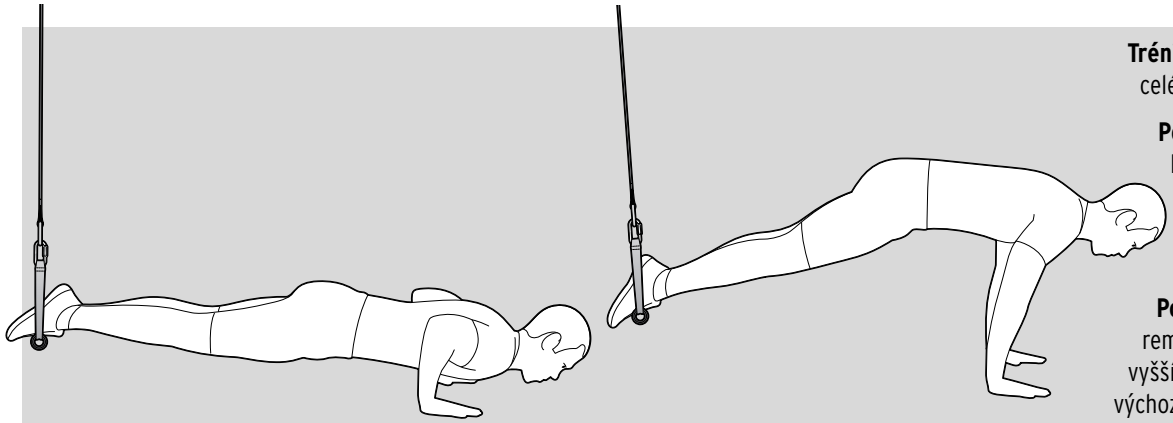


na háku (připevňovací materiál není součástí balení)



Základní cviky

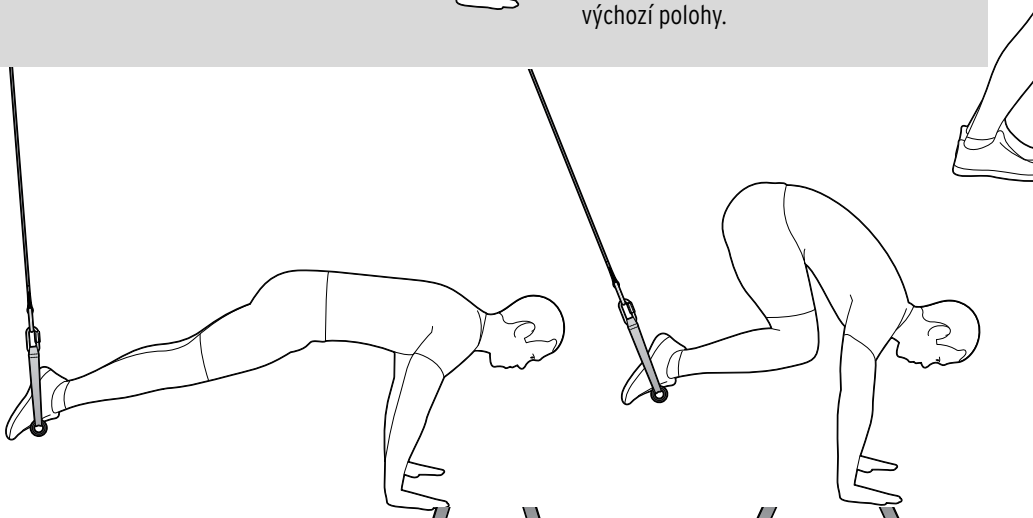
vždy po 3 sériích; 8 – 10x



Tréninkový efekt: prsa, napnutí celého těla

Poloha: Lehněte si na zem na břicho. Zavěste nohy do úchopů. Ruce opřete o zem o něco víc než na šířku ramen od sebe. Záda rovná, břiško a zadeček stažené.

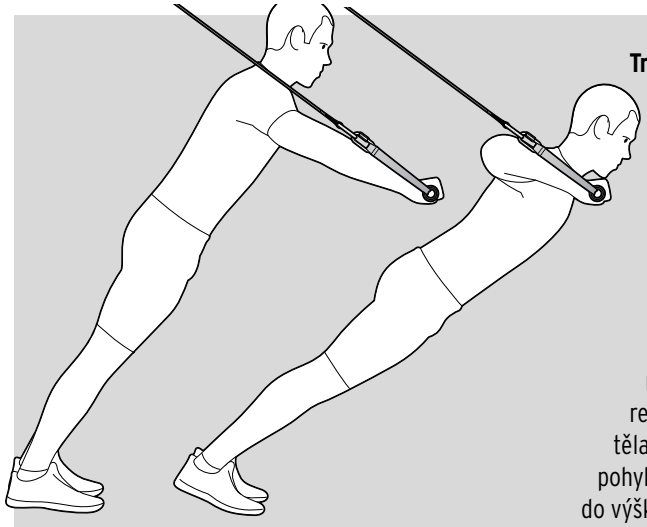
Pohyb: Horní část těla tlačte směrem nahoru – paže nesmí být v nejvyšší poloze úplně propnuté. Zpět do výchozí polohy.



Tréninkový efekt: břicho, napnutí celého těla

Poloha: Lehněte si na zem na břicho. Zavěste nohy do úchopů. Ruce opřete o zem o něco víc než na šířku ramen od sebe. Záda rovná, břiško a zadeček stažené. Horní část těla tlačte směrem nahoru – paže nesmí být v nejvyšší poloze úplně propnuté.

Pohyb: Kolena táhněte směrem k horní části těla – zpět do výchozí polohy.

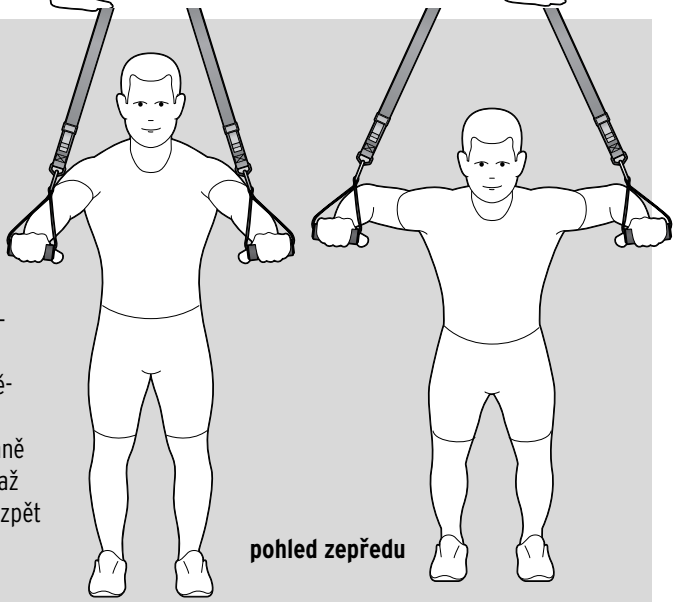


pohled z boku

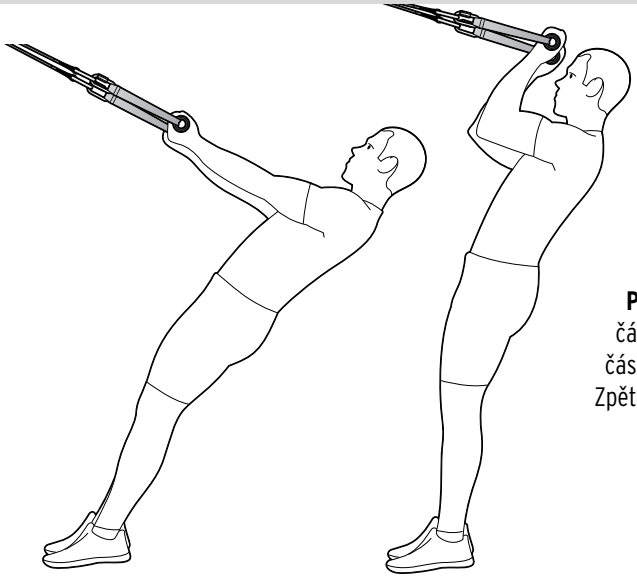
Tréninkový efekt: prsa

Poloha: Nohy na šířku ramen. Záda rovná, břiško a zadeček stažené. Dívejte se před sebe.

Pohyb: Tělo naklánějte pomalu a kontrolovaně s mírně napnutými pažemi směrem dopředu. Horní část těla naklánějte kontrolovaně pohybem z horní části paží až do výšky prsou. Tělo vytlačte zpět do výchozí polohy.



pohled zepředu



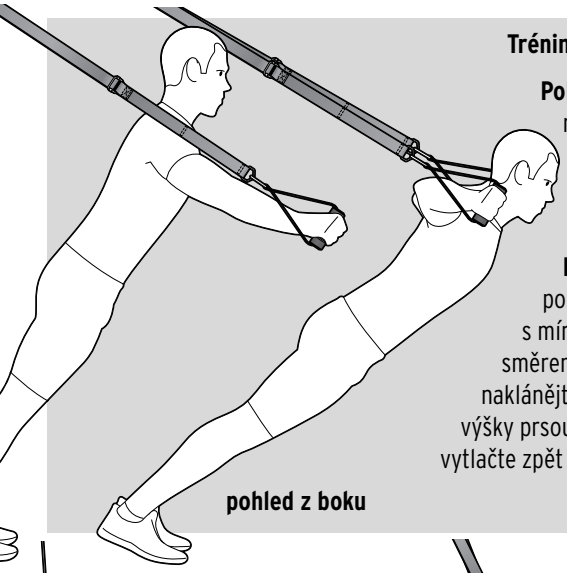
Tréninkový efekt: bicepsy

Poloha: Nohy na šířku ramen. Záda rovná. Břiško a zadeček stažené. Dívejte se před sebe.

Pohyb: Tělo naklánějte pomalu a kontrolovaně směrem dozadu. Horní část těla táhněte pohybem z horní části paží směrem dopředu, horní část paží zůstává během celého cviku v úhlu 90° k tělu. Zpět do výchozí polohy.

Cviky pro pokročilé

vždy po 3 sériích; 8 – 10x

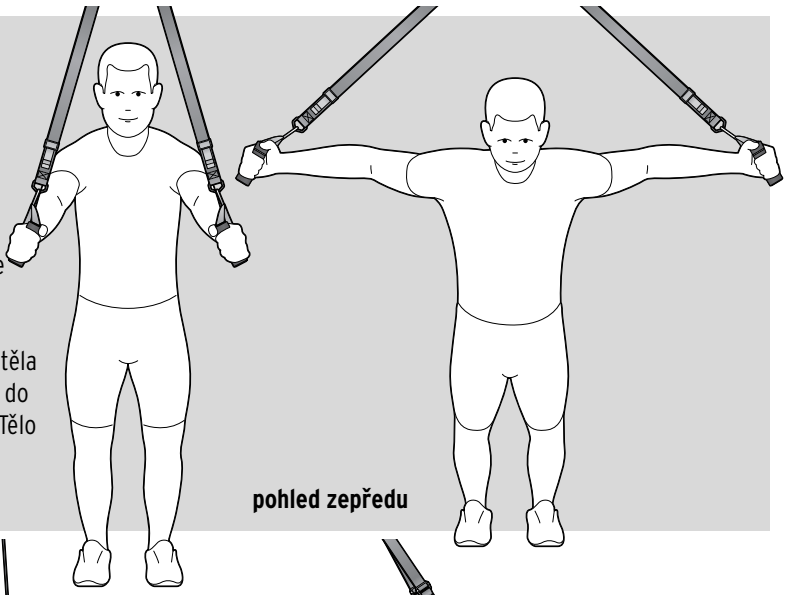


pohled z boku

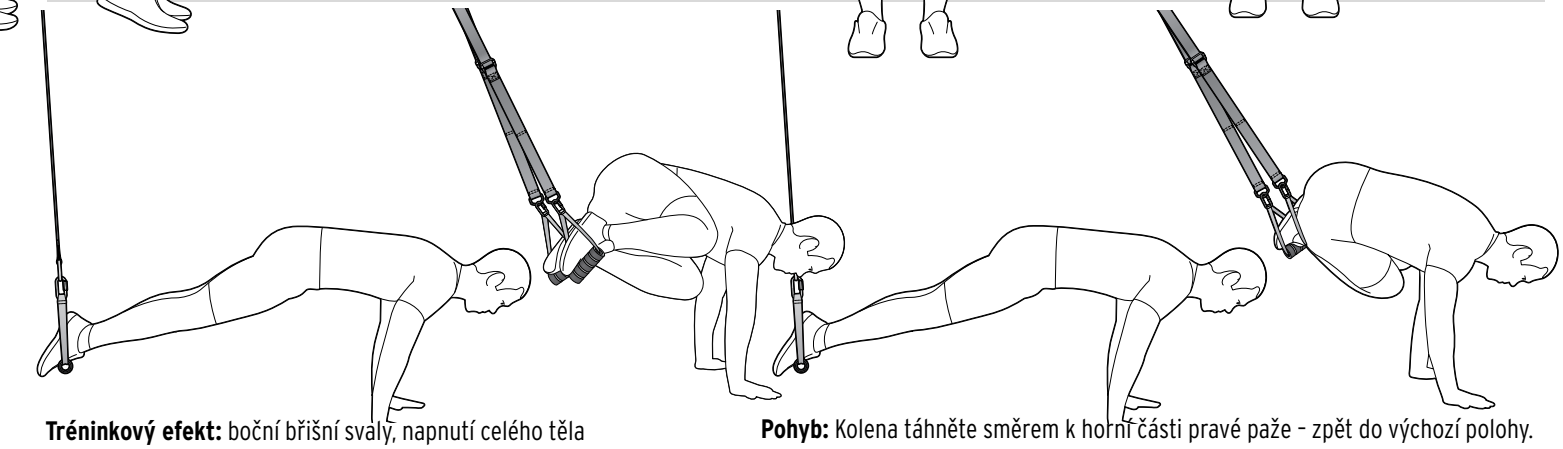
Tréninkový efekt: prsa

Poloha: Nohy na šířku ramen. Záda rovná, bříško a zadeček stažené. Dívejte se před sebe.

Pohyb: Tělo naklánějte pomalu a kontrolovaně s mírně napnutými pažemi směrem dopředu. Horní část těla naklánějte směrem dopředu až do výšky prsou – přitom rozpažujte. Tělo vytlačte zpět do výchozí polohy.



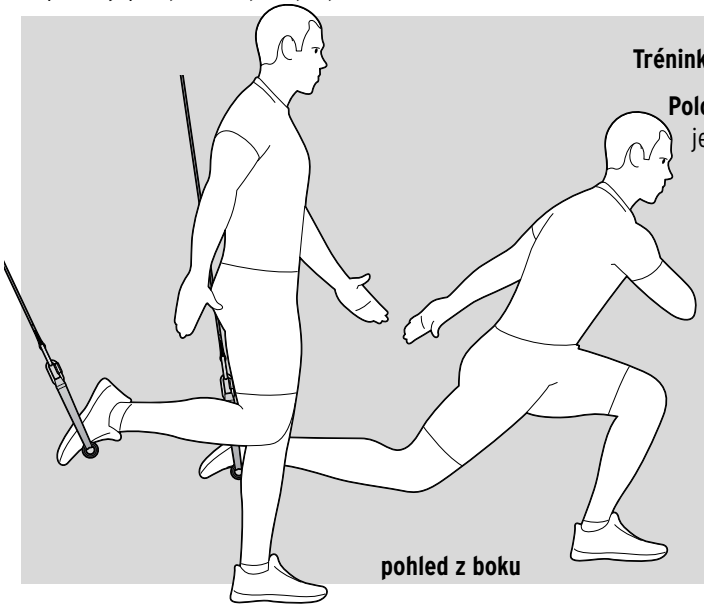
pohled zepředu



Tréninkový efekt: boční břišní svaly, napnutí celého těla

Poloha: Lehněte si na zem na břicho. Zavěste nohy do úchopů. Ruce opřete o zem o něco víc než na šířku ramen od sebe. Záda rovná, bříško a zadeček stažené. Horní část těla tlačte směrem nahoru – paže nesmí být v nejvyšší poloze úplně propnuté.

Pohyb: Kolena táhněte směrem k horní části pravé paže – zpět do výchozí polohy. Kolena táhněte směrem k horní části levé paže – zpět do výchozí polohy.



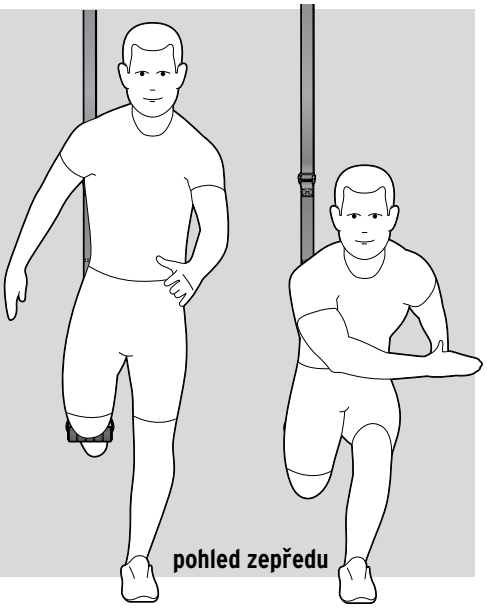
pohled z boku

Tréninkový efekt: zadeček a nohy

Poloha: Nohy od sebe na šířku ramen, jednu nohu zavěste do úchopu. Záda rovná, bříško a zadeček stažené. Dívejte se před sebe.

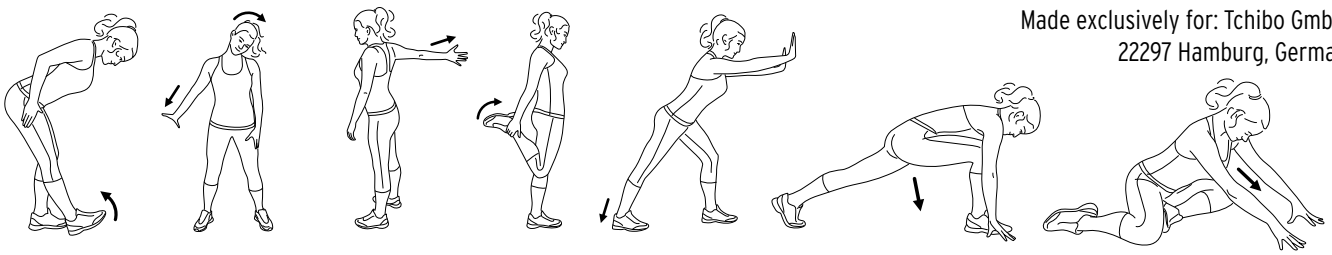
Pohyb: Nohou stojící na zemi pomalu a kontrolovaně pohybem ze stehna dřepat. Tělo vytlačte zpět do výchozí polohy pohybem ze stehna.

Dbejte na zobrazenou polohu paží při provádění tohoto cviku – tímto způsobem se snadněji udržuje rovnováha!



pohled zepředu

Protahovací cviky



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

Číslo výrobku:

607 029