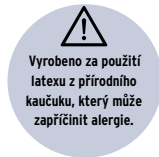




Elastické fitness gummy



Vaše nové fitness gummy mají různé síly tahu, abyste mohli individuálně určit intenzitu Vašeho cvičení.

Bezpečnostní pokyny

Před cvičením bezpodmínečně dodržujte všechny následující pokyny ohledně bezpečnosti a provádění cviků, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám. V případě potřeby si stáhněte návod pro pozdější použití. Upozorněte na tento návod také ostatní uživatele.



Fitness cviky

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 142198AB0X1XV · 2024-05

www.tchibo.cz/navody



Made exclusively for:

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

Číslo výrobku: 691 239

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. Tento návod si uschovejte 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. Modré gumy mají nižší odpor a jsou proto nejlepší pro začátečníky. Tmavošedé gumy mají vyšší odpor a jsou proto lepší pro pokročilé. Gummy můžete však 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.

Neprovádějte žádná jiná cvičení, než popsaná na tomto místě.

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!** Gummy se nesmí přepínat: Natahujte gummy pouze do takové délky, dokud jsou ještě elastické. Nenatahujte posilovací gummy 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 gummy.** Posilovací gummy nezatěžujte plnou tělesnou hmotností.
- 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 zpočátku velmi pomalu. Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.
- Fitness gumy nejsou hračka a musí být uchovány mimo dosah dětí. Nebezpečí uškrcení!
- Dovolíte-li dětem, aby gumy používaly, poučte je o jejich správném používání 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.
- Před každým použitím gumy zkontrolujte. Pokud se nějaká guma zdá být poškozená, porézní nebo natržená, 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 ani na dveřích a oknech.
- Při cvičení nenoste žádné šperky, jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit a fitness gumu poškodit.
- 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.
- Posilovací gumu nesmí používat více osob současně.
- Konstrukce posilovacích 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.
- Gumu držte vždy pevně, aby Vám nemohla vyklouznout z ruky. 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 napnutý.
- Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. Popruh nenechte nikdy rychle smrštít se zpět, ale vracejte 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.

- 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 nižší nebo vyšší stupeň obtížnosti, abyste mohli cvičení provádět se správným držením těla, ale museli se dostatečně namáhat. 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:

- 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.

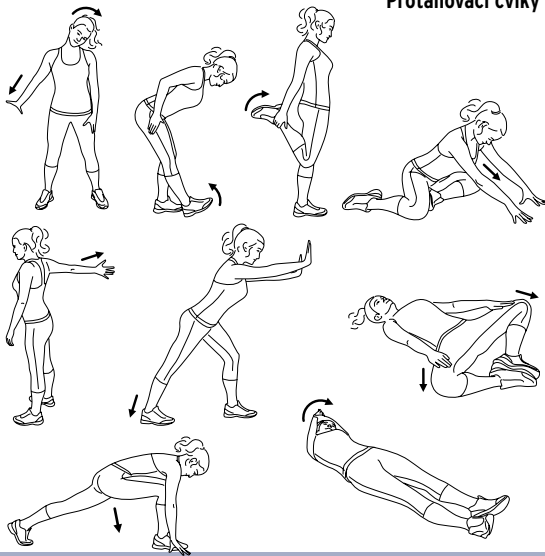
Po cvičení: protahování

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



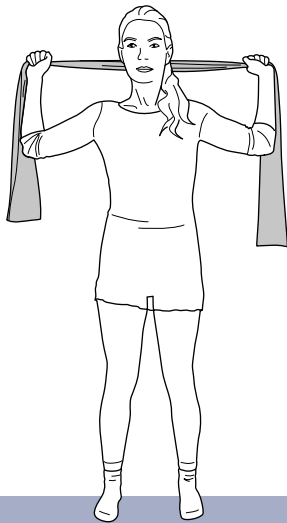
1

Šíje

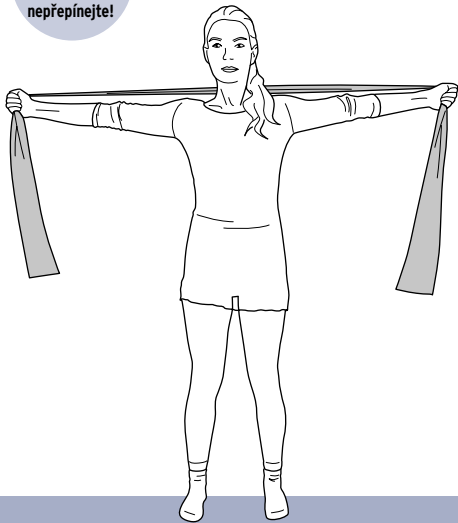
Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky boků.

Držte gumu za hlavou napnutou.

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



VÝSTRAHA!
Gumu
nepřepínajte!



2

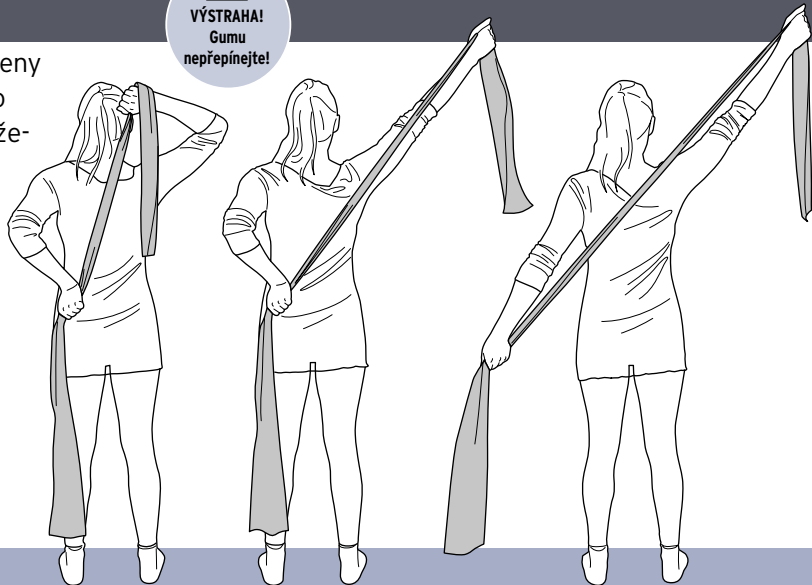
Ramena + tricepsy

⚠
VÝSTRAHA!
Gumu
nepřepínejte!

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.



Stoj s lehce pokrčenými koleny, chodidla postavte na gumu v šíři boků.

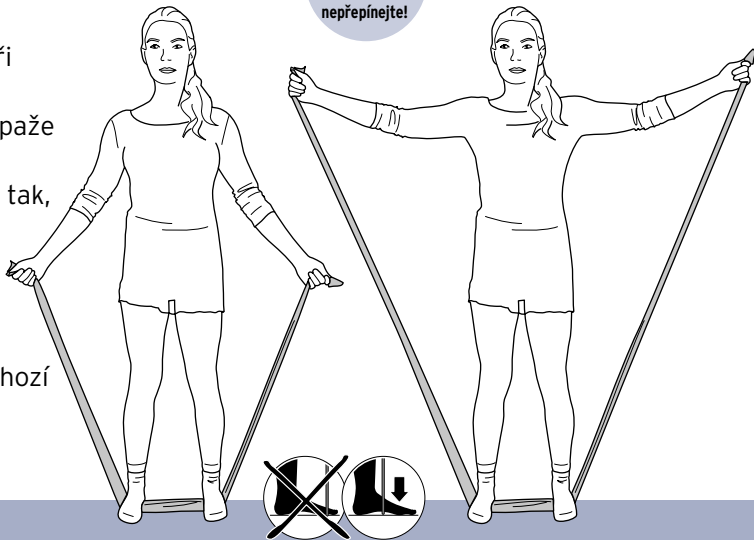
Ve výchozí poloze se nacházejí paže v lehkém upažení.

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.


VÝSTRAHA!
Gumu
nepřepínajte!



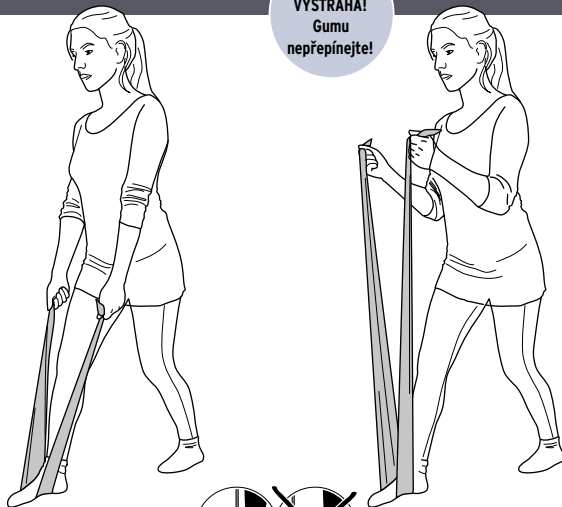
Stoupněte si v nakročené pozici přední nohou na gumu a držte ji rukama směrem dolů napnutou.

Přitahujte paže k hrudníku, a to buď střídavě každou zvlášť nebo obě současně.

Přitom držte lokty u těla.

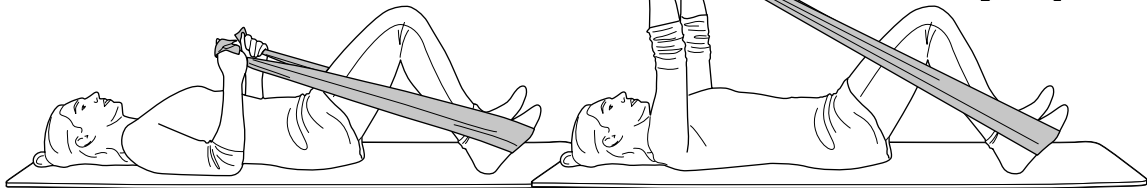
Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

Po několika opakováních si na gumu stoupněte druhou nohou.



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.



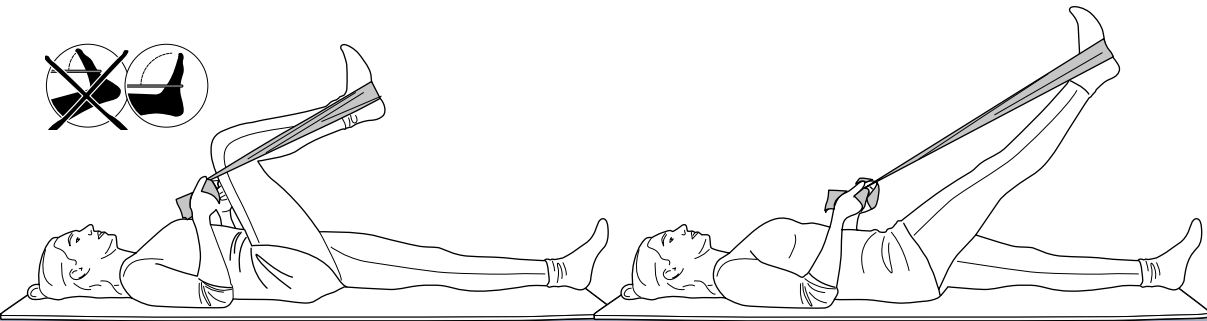
Lehněte si rovně na záda. Jednou pokrčenou nohou gumu napněte.

Paže se nacházejí v pokrčené pozici podél trupu, předloktí ukazují směrem nahoru.

Natáhněte nohu proti odporu gumy.

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

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

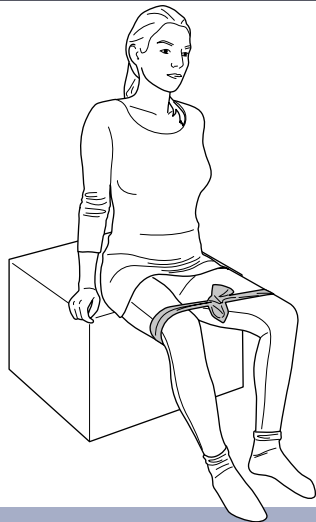
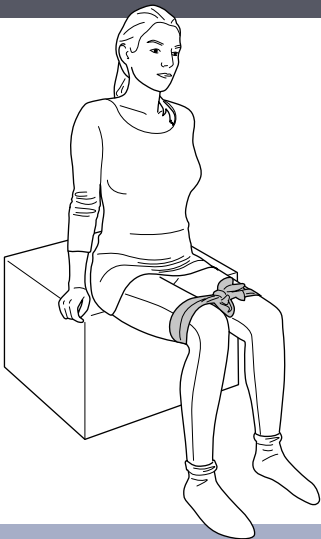


Sedněte si rovně na židli apod.
Nohy by měly svírat úhel 90° nebo
o něco více.

Omotejte gumu kolem steh.

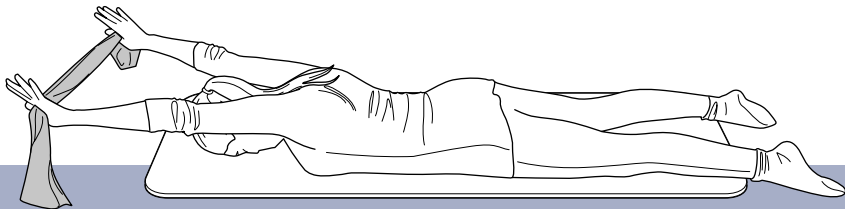
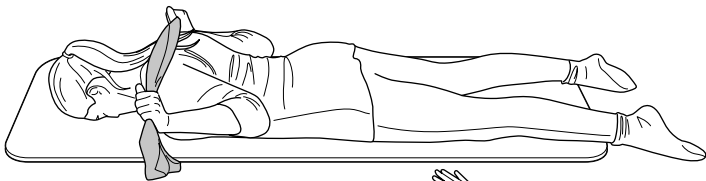
Tlačte kolena proti odporu gumy
směrem ven.

Pomalů vračejte nohy zpět do
výchozí polohy.



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

Natáhněte paže dopředu. Nepokládejte je přitom na podlahu. Hlavu nadzvedněte. Napněte hýždňové svaly. Vraťte paže pomalu zpět do výchozí polohy.



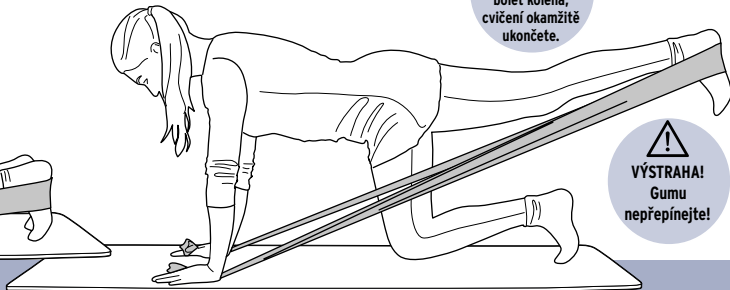
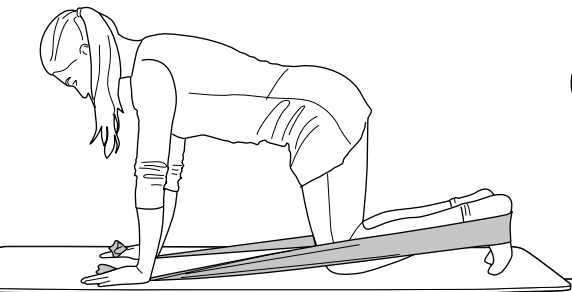
9a

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.

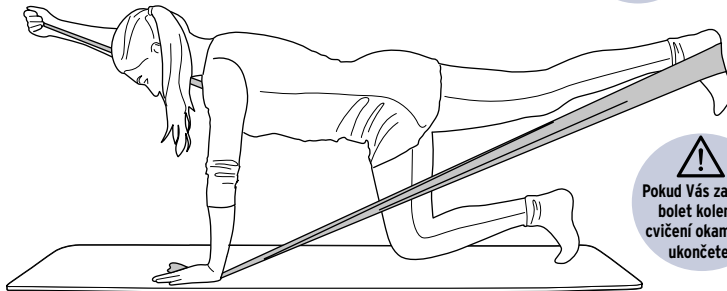


Pokud Vás začnou
bolet kolena,
cvičení okamžitě
ukončete.



VÝSTRAHA!
Gumu
nepřepínajte!

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

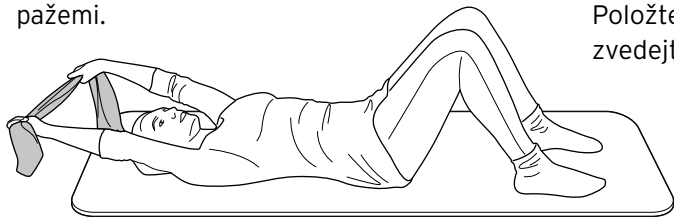


VÝSTRAHA!
Gumu
nepřepínajte!

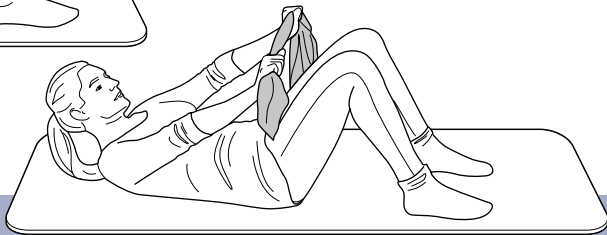


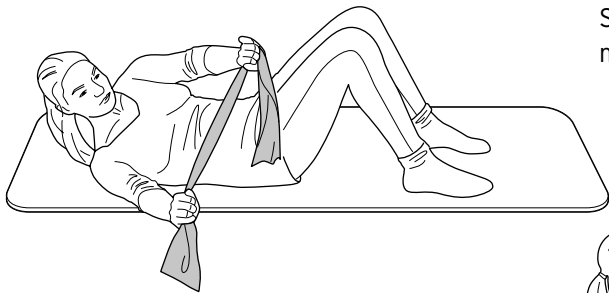
**Pokud Vás začnou
bolet kolena,
cvičení okamžitě
ukončete.**

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.

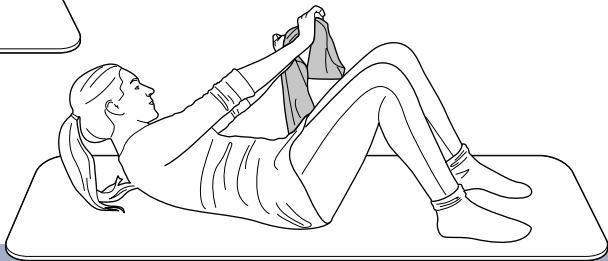


Varianta 1 - přímé břišní svaly:
Přitahujte napnuté paže ke kolenům. Přitom mírně zvedejte hlavu a ramena. Začněte hlavou.
Položte bradu na prsa a obratel po obratli se zvedejte z podlahy.



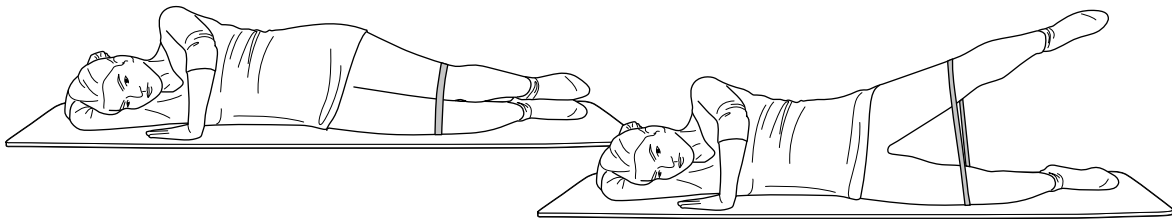
**Varianta 2** - šikmé břišní svaly:

Přitahujte napnuté paže střídavě k levé a pravé straně. Mezitím zaujměte vždy výchozí polohu. Stejně jako u varianty 1 zvedněte také zde mírně hlavu a ramena.



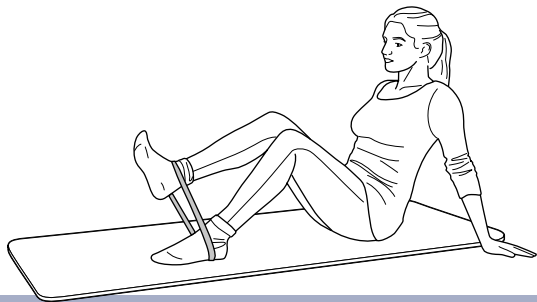
Položte se na bok a mírně pokrčte nohy směrem dozadu. Natočte pánev mírně dopředu, aby nohy ležely paralelně na sobě. Guma se nachází pod koleny.

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.

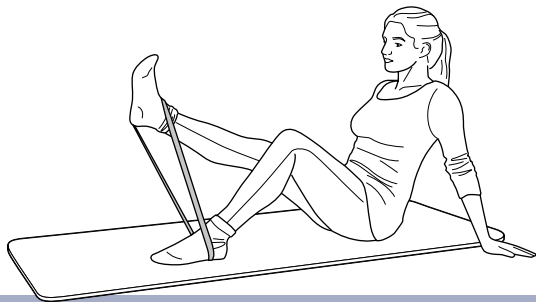


12 Nohy

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.

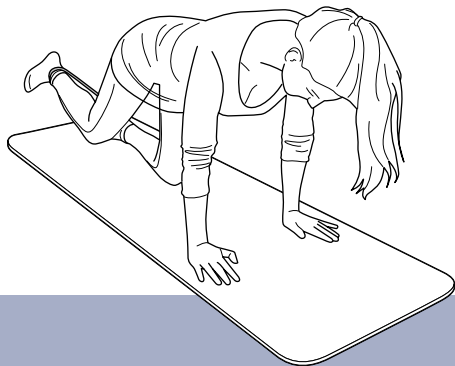


Vraťte nohu pomalu zpět do výchozí polohy. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

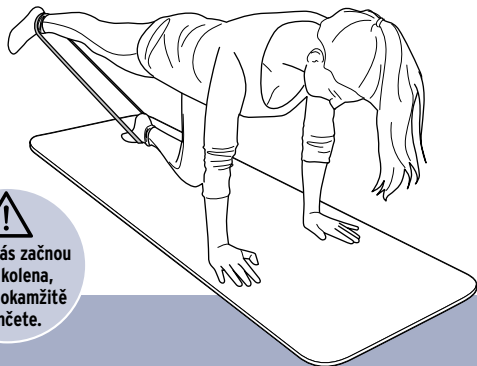


Při tomto dbejte cviku na správné držení těla. Paže jsou mírně pokrčené v lokti a páteř zůstává rovná.

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



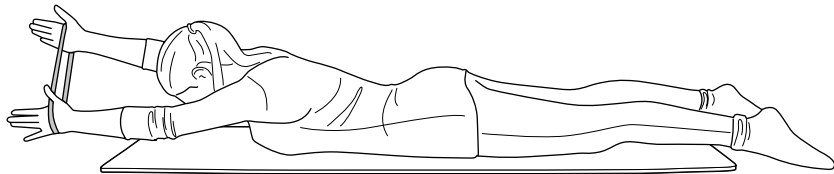
Cvik si můžete případně ztížit tím, že natáhnete paži na protilehlé straně těla rovně dopředu v prodloužení trupu.



Pokud Vás začnou bolet kolena, cvičení okamžitě ukončete.

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 nepokládejte na podložku. Hlava zůstává v prodloužení páteře.

Zvedejte nyní střídavě vždy jednu paži a jednu nohu v diagonálním směru. Lokty a kolena přitom zůstávají propnuté.



Ošetřování

- ▷ Guma se může poškodit při kontaktu s ostrými nebo špičatými předměty. Před cvičením si proto sundejte prstýnky a pokud možno vyzujte obuv. Dbejte na to, abyste gumu nepoškodili nehty.
- ▷ Chraňte posilovací gumy před slunečním zářením a nadměrnými teplotami. V opačném případě ztrácí svoji elasticitu. Gummy uchovejte na chladném a suchém místě. Chraňte je také před špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy. Případně gumy před skladováním poprašte mastkem, protože v případě nepříznivých okolních podmínek se mohou slepit k sobě.



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!