

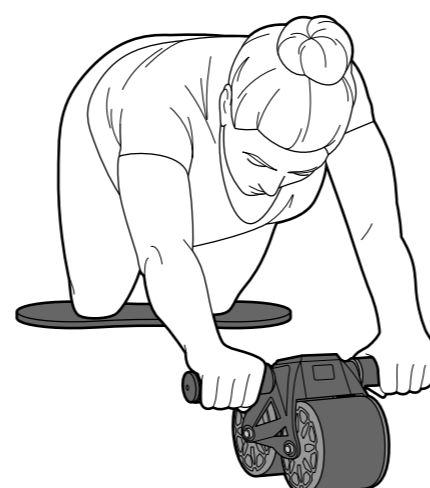
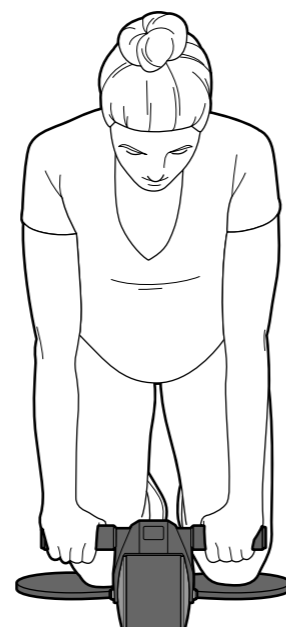
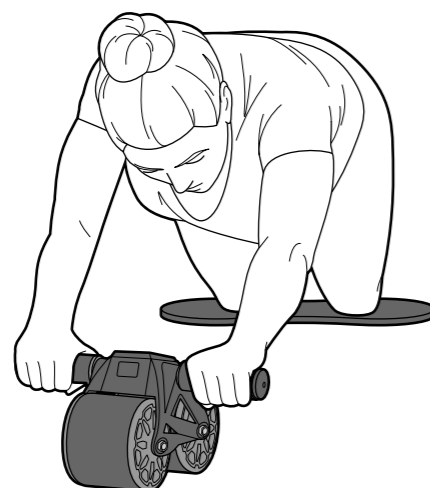
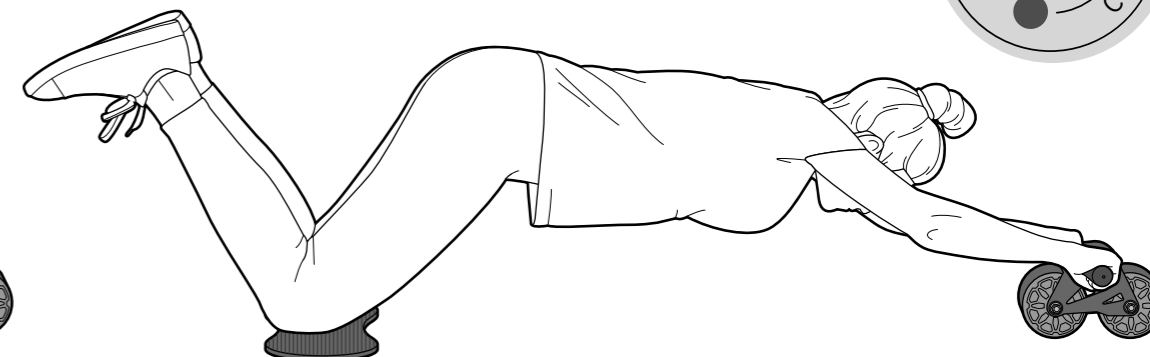
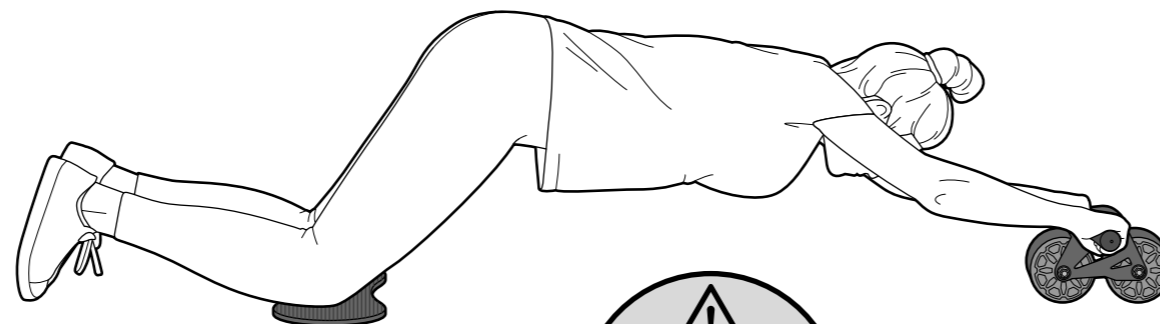
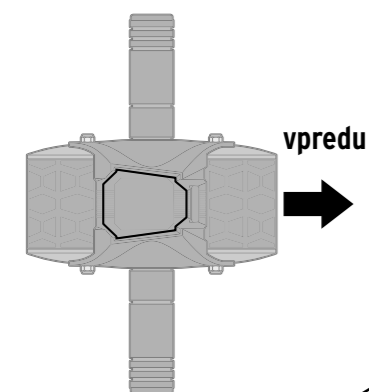
Priame brušné svalstvo, hrudné svalstvo, predný stehenný sval, tricepsy a svaly predlaktia

Zaťaženie celého svalstva trupu na stabilizáciu

Poloha: Zaujmite polohu na štyroch, oprite sa o špičky. Chrbát a záchlavia tvoria jednu líniu, pozerajte sa nadol - nezakláňajte hlavu na záchlavia. Napnite brušné a sedacie svaly. Podoprite sa na rukovätiach rukami rozťahnutými na šírku pliec, chrbty rúk smerujú vpred, paže sú vystreté, ale nie úplne napnuté.

Cvik: Posúvajte sa na posilňovacom koliesku dopredu, spúšťajte pritom trup a vystierajte paže dopredu, kým nedosiahnete úplné vystretie tela bez toho, aby ste sa opreli o podklad. Paže nechajte vystreté, ale nenapínajte ich úplne. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Variant: Súčasne nadvihujte nohy. Stupňuje sa záťaž celkového svalstva trupu a zintenzívňuje cvičenie.



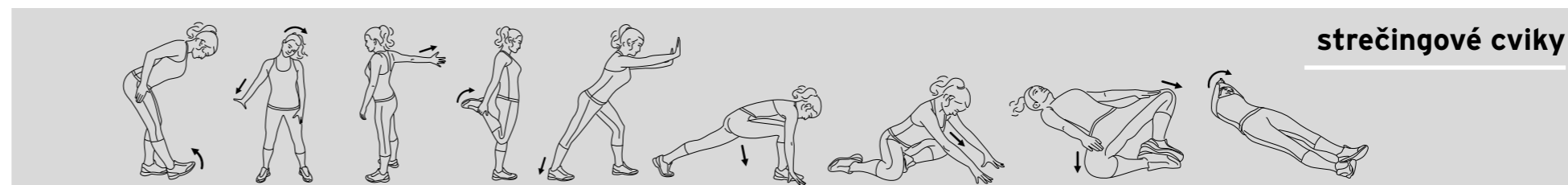
Dodatočne: šikmé brušné svalstvo

Poloha: ako predchádzajúca

Cvik: Posúvajte sa na posilňovacom koliesku **šikmo** dopredu, spúšťajte pritom trup a vystierajte paže dopredu, kým nedosiahnete úplné vystretie tela bez toho, aby ste sa opreli o podklad. Paže nechajte vystreté, ale nenapínajte ich úplne.

Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Opakujte cvik na druhej strane.



strečingové cviky



Nebezpečenstvo poranenia!
Cvičenia nevykonávajte v stoj.

Vážení zákazníci!

Posilňovacie koliesko zvyšuje odpor pri smere vpred a vďaka integrovanému pružinovému mechanizmu podporuje pohyb späť. Tým napomáha kontrolovanému vykonávaniu pohybu.

Na opačnej strane nájdete cviky, na ktoré je toto náčinie určené.

Želáme vám veľa úspechov pri cvičení!

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte iba podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám.

Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie.

Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Toto tréningové náčinie je určené na tréning posilňovania celého svalstva trupu, ako aj prednej časti stehien, predlaktí a tricepsov.

Tréningové náčinie zodpovedá triede používania H, tzn. je koncipované ako športové náčinie na domáce použitie. Nie je vhodné na komerčné používanie vo fitnessštúdiách a terapeutických zariadeniach.

Hodí sa pre osoby s telesnou hmotnosťou do max. 100 kg.

Nepreťažujte náčinie!

Čo musíte zohľadniť pri cvikoch

- Vykonávajúte len také cvičenie, na ktoré je náčinie koncipované (pozri tréningový plagát na opačnej strane). Cvičenia vykonávajúte tak, ako je tam opísané. Dbajte na správne držanie tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie.
- Nezačínajte cvičiť bezprostredne po jedle. Pred začiatkom cvičenia počkajte minimálne 30 minút. Necvičte, ak sa necítite dobre, pri chorobe alebo únave, alebo ak je koncentrované cvičenie obmedzované inými faktormi. Počas cvičenia pite dostatok tekutín.
- Na dosiahnutie najlepších možných výsledkov cvičenia a na prevenciu voči poraneniám si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne naplánujte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu na uvoľnenie.
- Podľa telesnej kondície vykonávajúte len niekoľko málo opakovaní týchto cvikov. Medzi jednotlivé cviky zaradte aspoň minútovú prestávku. Pomaly zvyšujte počet opakovaní na približne 10 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpania.
- Cviky vykonávajúte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Najjednoduchšie je vykonávať cviky v taktoch s počítaním, napr. 2 takty ťahanie, 4 takty výdrž a 2 takty uvoľnenie. Skúšajte to, kým si nenájdete vlastný, rovnomerný rytmus.
- Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadržujte dych! Na začiatku každého cviku sa nadýchnite. V najnamáhavejšom bode cviku vydýchnite.
- Cviky vykonávajúte koncentrovane. Pri cvikoch sa nerozptyľujte.
- **Pri cvikoch držte chrbát vystretý – neprehýňajte sa! Napnite sedacie a brušné svaly.**
- **Nepresilujte sa. Cvičenie vykonávajúte len dovtedy, kým to zodpovedá vašej telesnej kondícii. Ak ucítite počas cvičenia bolesť, okamžite prerušte cvičenie.**
- Odporúčame, aby ste si konkrétne vykonávanie cvikov nechali predviesť skúseným fitnestrénerom.

Dôležité upozornenia

Spýtajte sa svojho lekára!

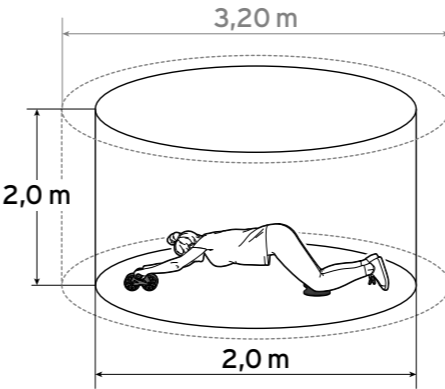
- **Pred začiatkom cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, srdcová slabosť, tehotenstvo, problémy s krvným obehom, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické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

NEBEZPEČENSTVO hroziace deťom a osobám s telesnými obmedzeniami

- Tréningové náčinie sa nehodí ako hračka a pri nepoužívaní ho musíte uschovať mimo dosahu detí. Na vylúčenie vzniku poranení sa malé deti počas cvičenia nesmú zdržiavať v dosahu náčinia. Tréningové náčinie je určené výlučne pre dospelých alebo mladistvých s primeranými fyzickými a psychickými schopnosťami. Ak dovolíte deťom používanie tréningového náčinia, poučte ich o jeho správnom používaní a dozeraňte na ne počas cvičenia. Rodičia a iné dozerajúce osoby si musia uvedomovať svoju zodpovednosť, pretože kvôli prirodzenej túžbe detí hrať sa a experimentovať musia počítať so situáciami a spôsobmi chovania, pre ktoré nie je cvičebné náčinie navrhnuté. Deti upozornite predovšetkým na skutočnosť, že nejde o žiadnu hračku.
- Zabráňte prístupu detí bez dozoru k obalovému materiálu. Zabráňte prístupu detí aj k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!

NEBEZPEČENSTVO poranení

- **Bezpodmienečne používajte pribalenú penovú podložku pod kolená, aby ste chránili svoje kolená.**
- Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte spočiatku úplne pomaly. Akonáhle ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.
- Nenoste šperky ako prstene alebo náramky. Mohli by ste sa poraniť a poškodiť cvičebné náčinie.
- Pri cvičení noste pohodlný odev.
- Podklad musí byť plochý, rovný a dostatočne tvrdý. Kobercové podlahy s vysokým vlasom nie sú vhodné. Zohľadnite, že kolieska sa po podlahe vedú pod silným tlakom. To môže na citlivých podlahách zanechať otlačené miesta. Vhodné sú podlahy z kameňa, dlaždíc a podobné tvrdé povrchy, ako aj koberce s krátkym, hustým vlasom resp. predložky.
- **Počas cvičenia držte tréningové náčinie bezpečne za rukoväti. Keď sa nabilo kinetickou energiou, nedovoľte jeho nekontrolovanému rolovaniu späť, ale vedte ho kontrolovane do východiskovej polohy.**
- Tréningové náčinie nesmie používať viacero osôb súčasne.
- Nestavajte sa na náčinie a na rukoväti.

-  Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať ani žiadne predmety.
- Nesmiete meniť konštrukciu tréningového náčinia. Nepoužívajte tréningové náčinie na iné účely, okrem tých, ktoré sú tu opísane.
- Na zaistenie bezpečnosti tréningového náčinia ho skontrolujte pred každým cvičením z hľadiska poškodení a opotrebovania. Keď zistíte viditeľné poškodenia, náčinie ďalej nepoužívajte. Opravy náčinia zverte len špecializovaným opravovňiam alebo osobám s podobnou kvalifikáciou. Neodborné opravy môžu vážne ohroziť používateľa.
- Pred každým tréningom skontrolujte, či rukoväti sedia pevne.

Pred tréningom: 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.
- Opisujte kruhy pažami.
- Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.

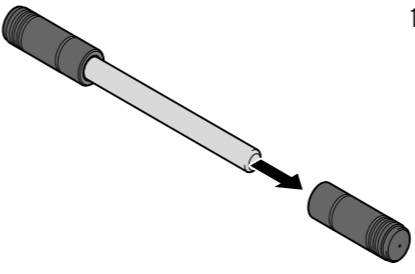
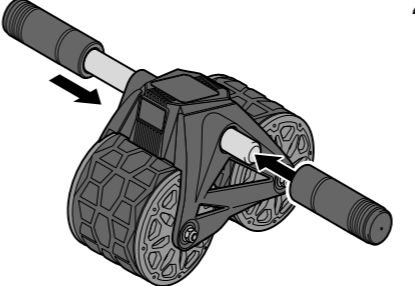
Po cvičení: strečing

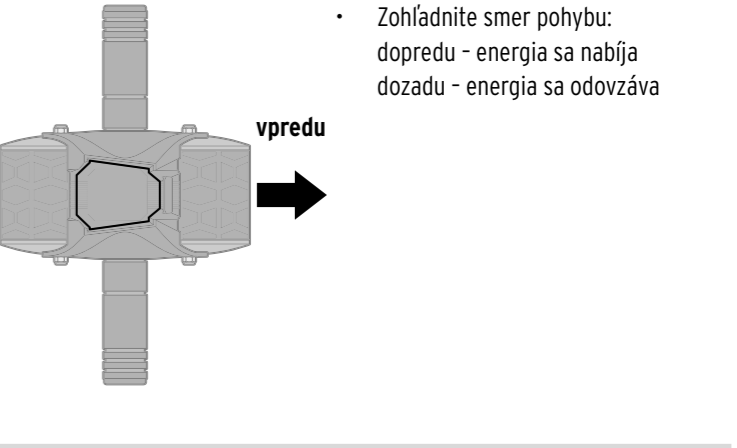
Niekoľko strečingových cvikov nájdete zobrazených na opačnej strane.

Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', hlboko zatiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát!

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

Montáž

-  1. Jednu z rukovätí vytiahnite z tyče.
-  2. Tyč presuňte cez otvor v náčini a rukoväť opäť nasadte až na doraz na tyč.



- Zohľadnite smer pohybu: dopredu - energia sa nabíja dozadu - energia sa odovzáva


Ošetrovanie

▷ Náčinie v prípade potreby utrite mäkkou handričkou mierne navlhčenou vodou. Nepoužívajte čistiace prostriedky.

POZOR - Vecné škody:

- Pri uskladnení nesmie byť tréningové náčinie vystavené priamemu slnečnému žiareniu. Nevystavujte ho ani teplotám nižším ako -10 °C alebo vyšším ako +50 °C.
- Chráňte tréningové náčinie pred prudkými zmenami teploty, vysokou vlhkosťou a vodou.
- Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na nábytok rozleptajú alebo zmäkčia materiál povrchu výrobku. Aby ste predišli nepekným šmuhám na podkladoch, položte pod výrobok prípadne protišmykovú podložku a uschovajte výrobok napr. vo vhodnej krabici.

Materiál:	rám: PP kolieska: PP s povrchovou úpravou TPR povrch rukovätí: PU pena podložka pod kolená: NBR pena
Rozmer:	cca 235 x 335 x 165 mm (š x h x v)
Hmotnosť:	cca 1,4 kg

 Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení výrobku ucítiť mierny zápach. Je úplne neškodný. Vybaľte výrobok a nechajte ho dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko. Zabezpečte dostatočné vetranie!



www.tchibo.sk/navody

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

Číslo výrobku: 367 962