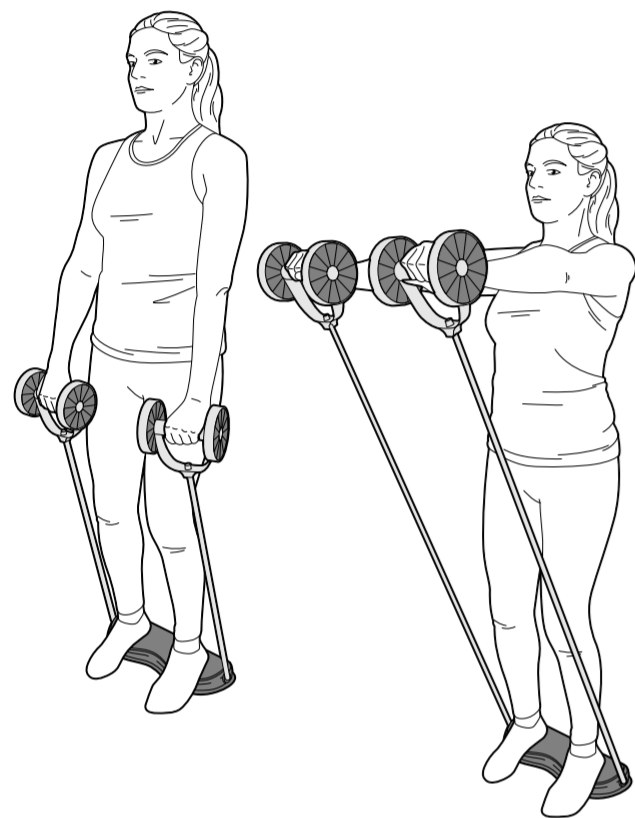


Prsa, ramena + paže

Výchozí poloha: Stoj s mírně pokrčenými koleny, s nohama rozkročenými na desce na šířku boků, špičky nohou směřují mírně od sebe. Záda rovná, prsa vypnutá, ramena dole, pohled směřuje dopředu, břicho a zadeček stažené. Paže vedle těla rovně dolů. Uchopte otočné rukojeti s hřbety rukou směrem dopředu a ve výšce boků je držte mírně napnuté.

Cvik: Otočné rukojeti táhněte ne úplně propnutými pažemi dopředu až do výšky prsou. Přitom nezvedejte ramena.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

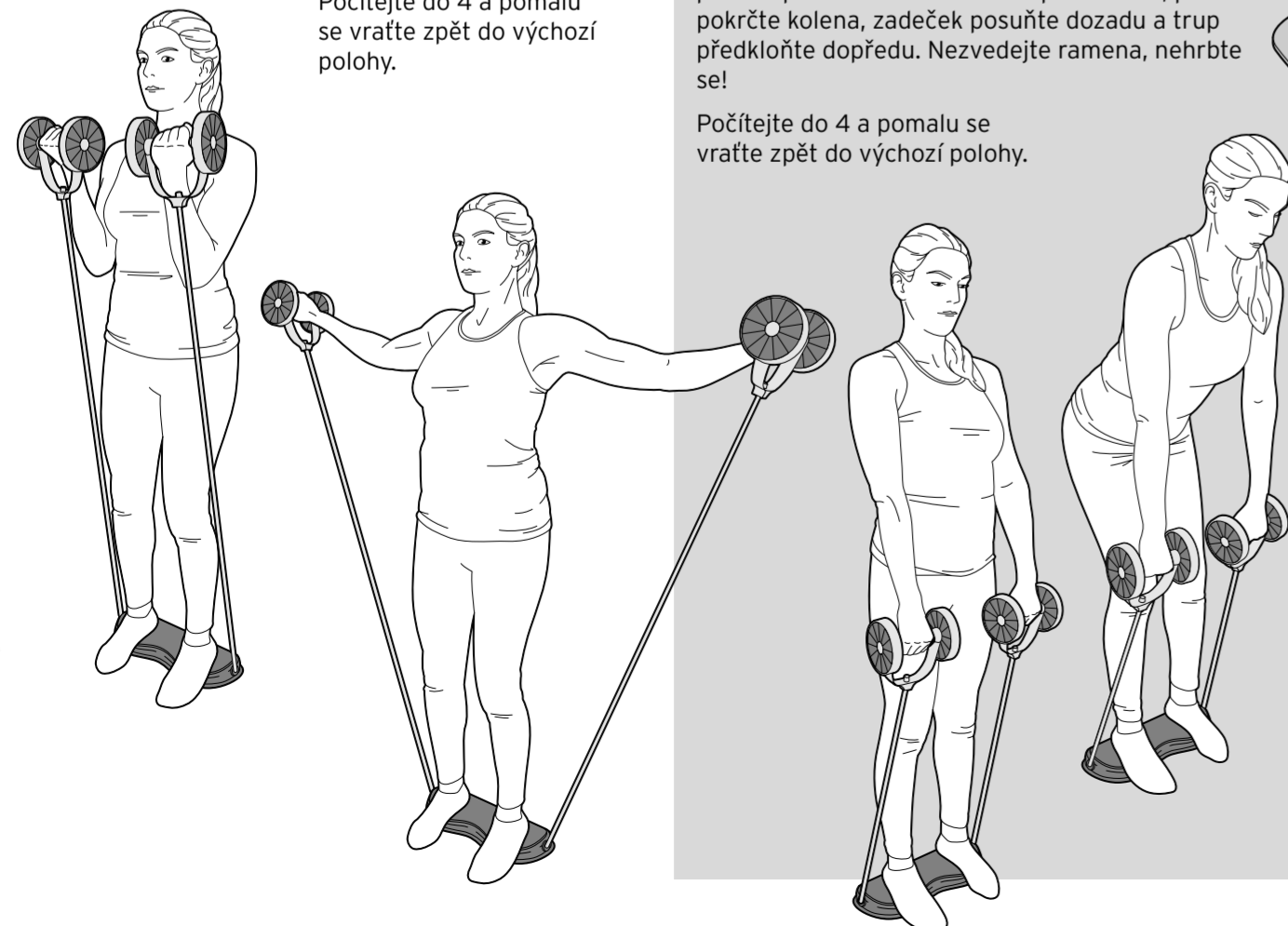


Ramena

Výchozí poloha: Stoj s mírně pokrčenými koleny, s nohama rozkročenými na desce na šířku boků, špičky nohou směřují mírně od sebe. Záda rovná, prsa vypnutá, ramena dole, pohled směřuje dopředu, břicho a zadeček stažené. Paže pokrčené vedle těla. Uchopte otočné rukojeti s hřbety rukou směrem dopředu a ve výšce ramen je držte mírně napnuté.

Cvik: Paže vedte ve výšce ramen do stran. Přitom nezvedejte ramena.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Bicepsy

Výchozí poloha: Stoj s mírně pokrčenými koleny, s nohama rozkročenými na desce na šířku boků, špičky nohou směřují mírně od sebe. Záda rovná, prsa vypnutá, ramena dole, pohled směřuje dopředu, břicho a zadeček stažené. Paže vedle těla pokrčené nahoru. Uchopte otočné rukojeti s hřbety rukou směrem dozadu a ve výšce ramen je držte mírně napnuté.

Cvik: Otočné rukojeti táhněte až nad hlavu.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



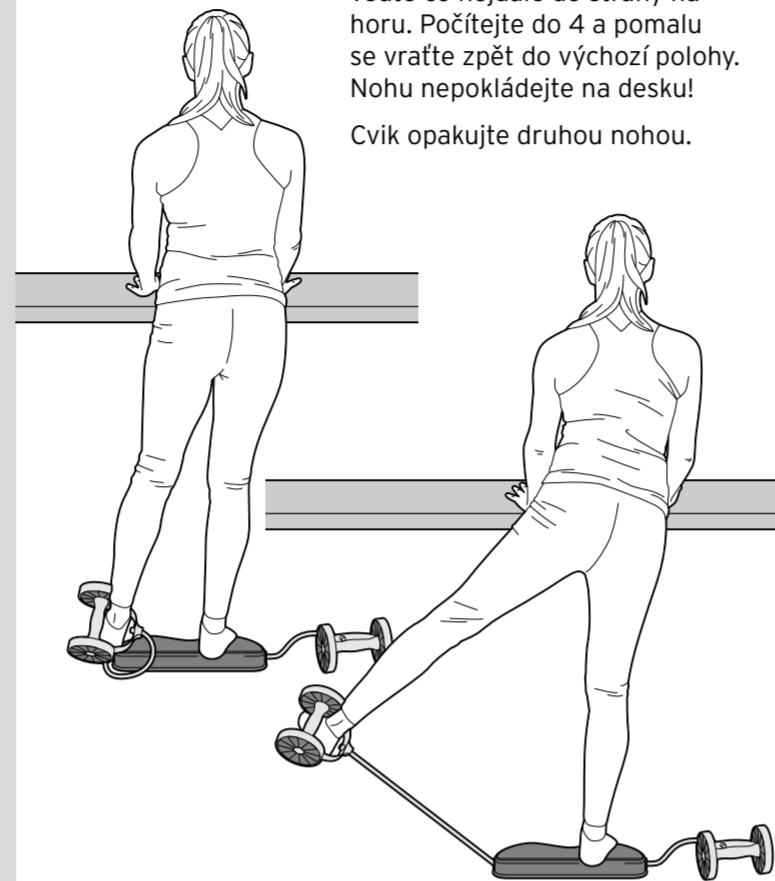
!
Paže nepropínejte docela: max. délka napnutých popruhů = 185 cm

Vnější strana stehen + zadeček

Výchozí poloha: Opřete se o opěradlo židle, o zeď nebo o podobný předmět. Stoj s mírně pokrčenými koleny, jednou nohou si stoupněte na desku, druhou nohu vsuňte do otočné rukojeti. Záda rovná, prsa vypnutá, ramena dole, pohled směřuje dopředu, břicho a zadeček stažené.

Cvik: Nohu s otočnou rukojetí vedte co nejdále do strany nahoru. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Nohu nepokládejte na desku!

Cvik opakujte druhou nohou.



Prsa, záda + ramena

Výchozí poloha: Vsedě, nohy mírně pokrčené, desku zajistěte chodidly. Záda rovná, pohled směřuje dopředu, prsa vypnutá, ramena dole, břicho a zadeček stažené. Uchopte otočné rukojeti křížem, hřbety rukou směrem ven, ve výšce prsou nad koleny je držte mírně napnuté.

Cvik: Paže táhněte ve výšce prsou po stranách dozadu (rovnoběžně s podlahou), přitom nezvedejte ramena.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



!
Chodidly se opřete o zeď nebo podobný předmět, abyste zabránili sklouznutí.

Zadní strana stehen + zadeček

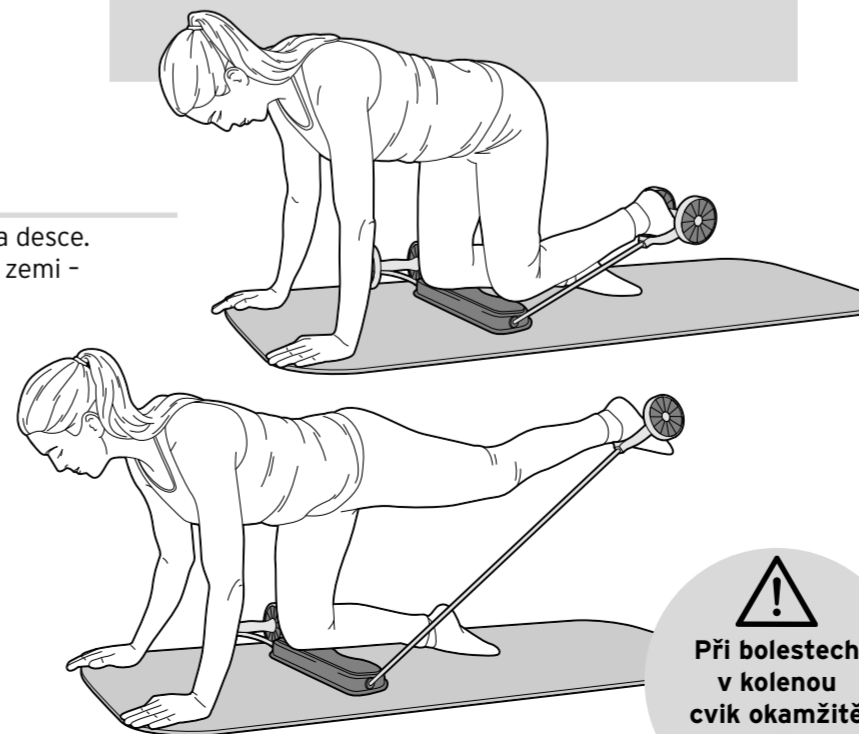
Výchozí poloha: Poloha na všech čtyřech, kolena na desce. Záda a šíje rovné v jedné přímkce, pohled směřuje k zemi - nezaklánějte hlavu. Břicho i zadeček stažené.

Jednu nohu zasuňte do otočné rukojeti, popruh přitom mírně napněte.

Cvik: Nohu zvedněte dozadu.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Cvik opakujte druhou nohou.



!
Při bolestech v kolenou cvik okamžitě ukončete.

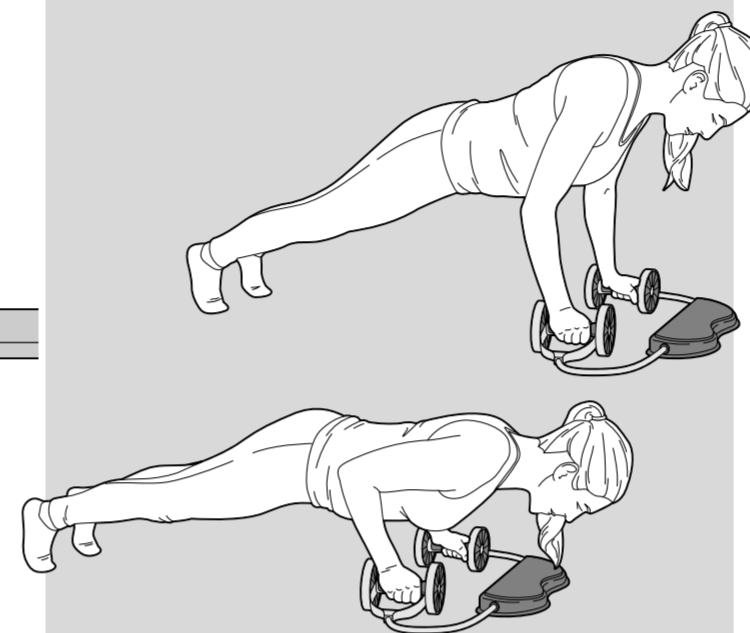
Prsa, ramena + tricepsy

Výchozí poloha: Poloha jako u kliku, nohy u sebe, opřené o konečky prstů. Nohy, záda a šíje rovné v jedné přímkce, pohled směřuje k zemi - nezaklánějte hlavu. Břicho i zadeček jsou stažené.

Rukama na šířku ramen se opřete o otočné rukojeti, hřbety rukou směrem ven, ruce natažené.

Cvik: Tělo spusťte přímo dolů až těsně nad podlahu, paže přitom pokrčte, ale nechte těsně u těla.

Pomalou se vraťte zpět do výchozí polohy.

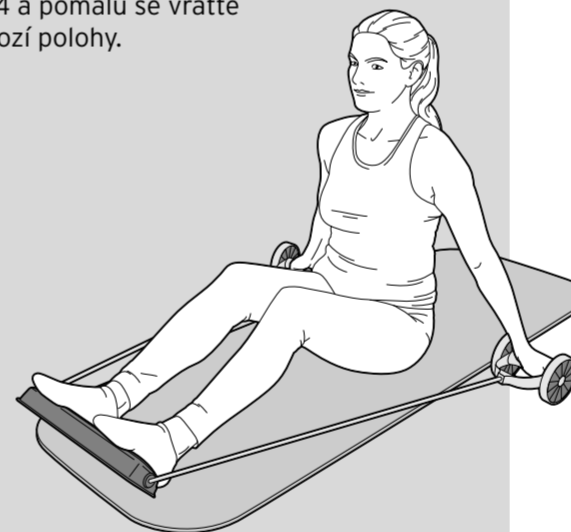


Tricepsy

Výchozí poloha: Vsedě, nohy lehce pokrčené, desku zajistěte chodidly. Záda rovná, pohled směřuje dopředu, prsa vypnutá, ramena dole, břicho a zadeček stažené. Paže rovné. Uchopte otočné rukojeti, hřbety rukou směrem dozadu, položte kolečka na podlahu, za zády držte rukojeti mírně napnuté.

Cvik: Ne úplně propnutými pažemi rolujte co nejdále dozadu, aniž byste se více zakláněli.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Břicho

Výchozí poloha: Poloha na všech čtyřech, špičky nohou na zemi, desku zajistěte koleny. Záda a šíje rovné v jedné přímkce, pohled směřuje k zemi - nezaklánějte hlavu. Břicho i zadeček jsou stažené.

Rukama na šířku ramen se opřete o otočné rukojeti, hřbety rukou směrem dopředu, paže natažené, ne však úplně propnuté. Popruhy přitom mírně napněte.

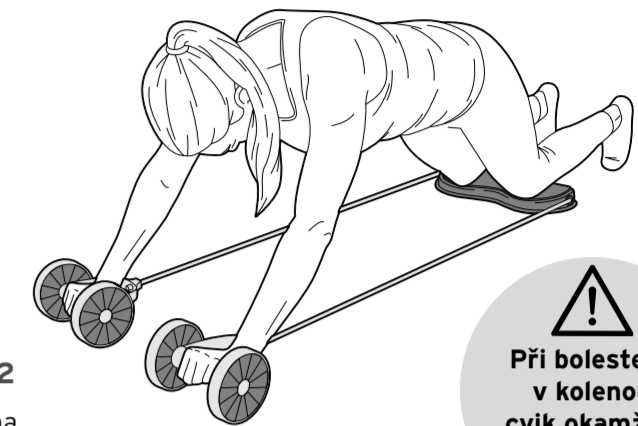


Varianta 1

Cvik: Pouze jednou otočnou rukojetí rolujte dopředu, druhou paži pokrčte, přitom ji nechte těsně u těla. Vyměňte ruce.

Varianta 2

Cvik: Oběma otočnými rukojetmi rolujte v úhlu cca 45° dopředu.



!
Při bolestech v kolenou cvik okamžitě ukončete.

Boční část stehen

Výchozí poloha: Boční stranou zadečku se posadte na desku, spodní noha pokrčená dozadu, horní natažená do strany.

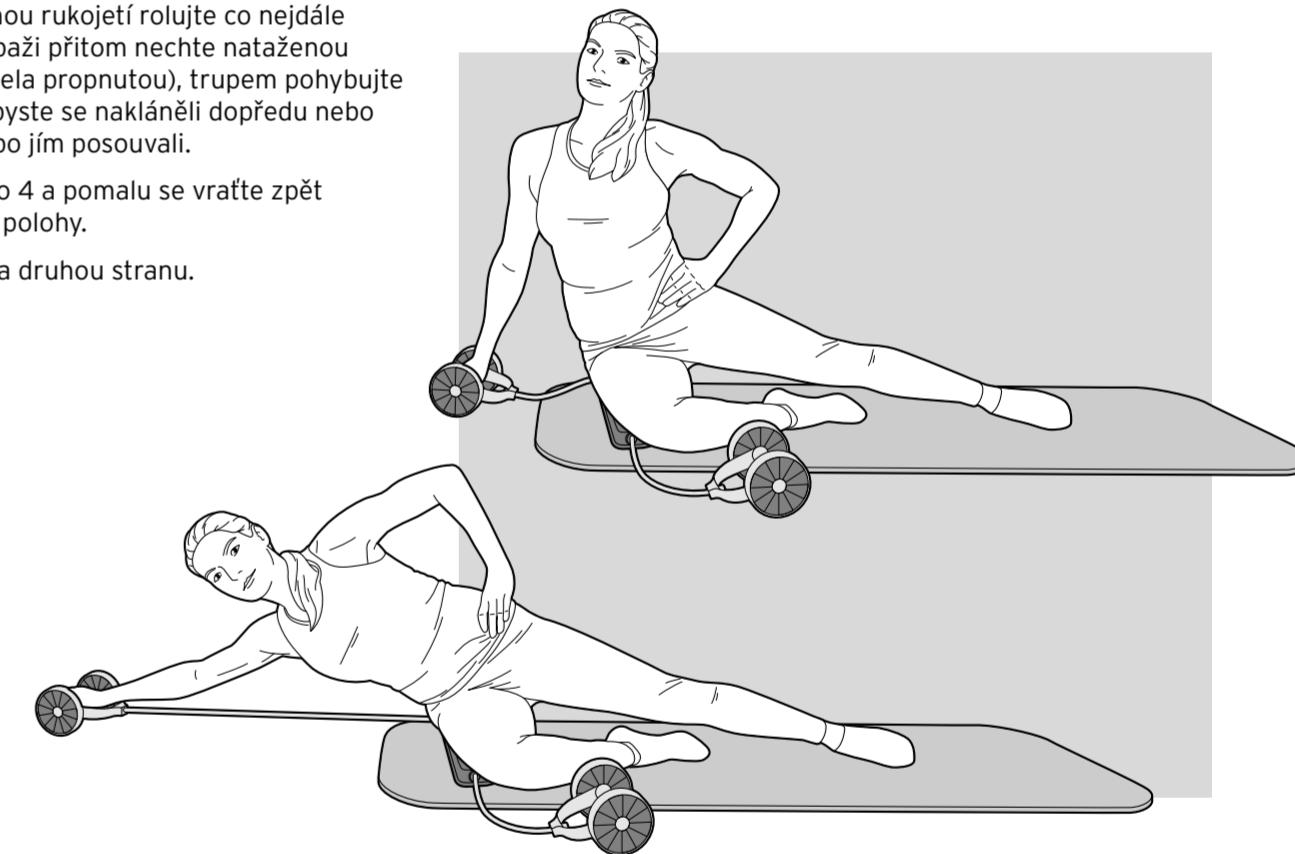
Jednou rukou se opřete vedle těla o otočnou rukojet, hřbet ruky směrem ven, paže natažená, ne však úplně propnutá. Druhou ruku opřete o bok.

Záda, paže a horní noha souběžně v jedné rovině, pohled směřuje dopředu. Břicho i zadeček stažené.

Cvik: Otočnou rukojetí rolujte co nejdále do strany, paži přitom nechte nataženou (ne však zcela propnutou), trupem pohybujte dolů, aniž byste se nakláněli dopředu nebo dozadu nebo jím posouvali.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Opakujte na druhou stranu.

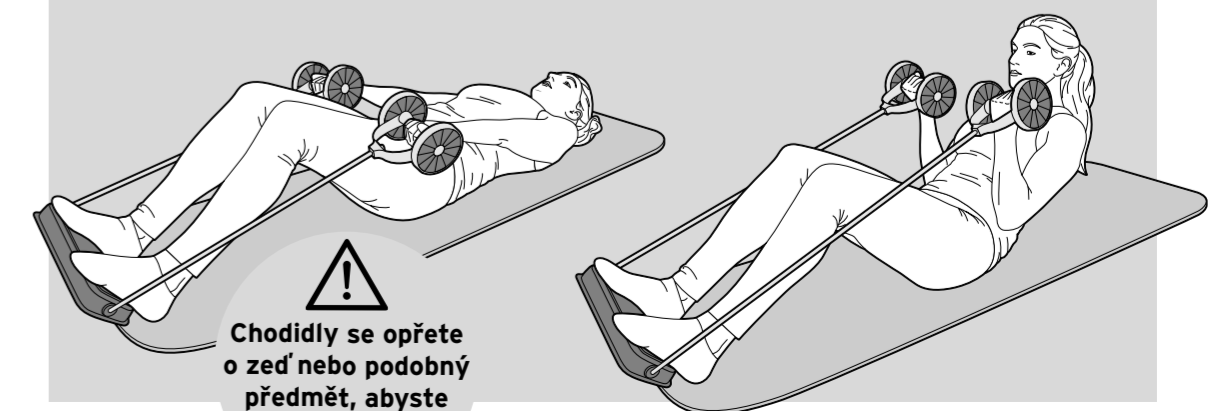


Břicho

Výchozí poloha: Vleže, nohy pokrčené, desku zajistěte chodidly. Záda rovná, pohled rovně směrem ke stropu, ramena nevytahujte nahoru, břicho a zadeček stažené. Uchopte otočné rukojeti s hřbety rukou směrem dolů, lehce pokrčenými pažemi je držte mírně napnuté ve výšce boků.

Cvik: Otočné rukojeti táhněte pohybem z předloktí směrem k hrudníku, lokty přitom nechte těsně u těla. Současně nadzvedněte horní část těla maximálně k pánvi a břicho držte stažené. Šíji přitom držte co nejvíce uvolněně v jedné přímkce s horní částí těla. Nevytahujte se ze šíje nahoru!

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



!
Chodidly se opřete o zeď nebo podobný předmět, abyste zabránili sklouznutí.

Bezpečnostní pokyny

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 předejte společně s ním i tento návod.

Účel použití

Posilovač celého těla je určen na cvičení k posilování svalstva paží, nohou, břicha a zad.

Díky nastavitelným popruhům s odporem můžete podle potřeby přizpůsobit zatížení tahem zvolenému cviku, Vaší tělesné výšce, Vaší osobní úrovni fyzické kondice a požadovanému efektu při cvičení.

Posilovač celého těla je koncipován jako sportovní nářadí pro použití v domácnostech (ČSN ISO 20957-1, Třída H a DIN 32935 Formulář A: Tažné tréninkové zařízení). Není vhodný k použití ve fitness centrech ani v terapeutických zařízeních.

Přístroj je určen pro osoby s tělesnou hmotností max. 100 kg. Každou otočnou rukojeť je možné zatížit max. 43 kg. Přístroj nepřetěžujte!

Max. délka natažení / max. tažná síla popruhů: viz tabelle.

Hmotnost: cca 800 g

NEBEZPEČÍ pro děti a osoby s tělesným handicapem

Toto sportovní nářadí není určeno na hraní a pokud se nepoužívá, musí se uchovávat mimo dosah malých dětí. Malé děti nesmí být během cvičení v blízkosti tohoto sportovního nářadí, aby se zamezilo nebezpečí poranění.

Toto sportovní nářadí je určeno výhradně k používání pro dospělé nebo mladistvé osoby s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi.

Pokud dětem dovolíte, aby toto sportovní nářadí používaly, vysvětlete jim jeho správné použití a dohlédněte na průběh cvičení. 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 toto sportovní nářadí není určeno. Děti upozorněte hlavně na to, že toto sportovní nářadí není určeno na hraní.

Obalový materiál a výrobek udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení a nebezpečí uškrcení popruhů!

Kontaktujte lékaře!

• **Než začnete se cvičením, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení přiměřené.**

• U zvláštních omezení, jako jsou např. používání 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!

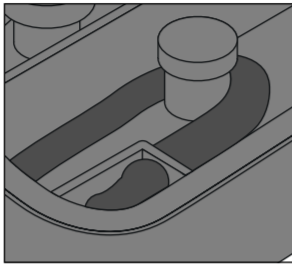
• **Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, ihned ukončete cvičení a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.**

• Není vhodné k terapeutickým účelům!

Co je třeba respektovat při jednotlivých cvicích

• U všech cviků držte záda rovně - neprohýbejte se! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Zpevněte hýžděvé a břišní svaly.

• **Zvolte délku popruhů tak, aby odpovídala cviku, Vaší tělesné výšce, Vaší síle a fyzické kondici. K tomuto účelu provlečte popruhy kolem příslušných nožiček pod deskou tak, aby již ve výchozí poloze cviku byly mírně napnuté.**




Nebezpečí poranění! Dbejte na to, aby popruhy ležely vždy správně kolem tenčí části nožiček, aby nemohly sklouznout. Před každým použitím zkontrolujte pevné usazení konce popruhu.

• Držte otočné rukojeti tak, aby byly popruhy již ve výchozí poloze mírně napnuté.

• Provádějte cviky rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. Otočné rukojeti nenechte nikdy prudce vrátit zpět, ale vracíte je do výchozí polohy vždy stejným tempem.

• Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat. Nezadržujte dech! Při napínání popruhů vydechujte a při vrácení do původní polohy se opět nadechněte.

• Nejdřív proveďte vždy pouze tři až šest cviků pro různé svalové skupiny. Cviky opakujte, v závislosti na Vaší tělesné kondici, pouze několikrát. Udělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Pomalu zvyšujte počet opakování cviků přibližně na 15 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpání.

 Pokud cvik provádíte poprvé, měli byste cvičit před zrcadlem, abyste mohli lépe kontrolovat držení těla.

Důležité pokyny

• Před zahájením cvičebního programu se poradte s lékařem, zda jsou pro Vás cviky vhodné a jaké cviky jsou pro Vás vhodné.

• K docílení co nejlepších výsledků při cvičení a k předcházení poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.

• Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. Jakmile však pocítíte bolest nebo obtíže, okamžitě cvičení ukončete.

• Toto sportovní nářadí není určeno na hraní a musí se uchovávat mimo dosah dětí.

• Toto sportovní nářadí před každým použitím zkontrolujte. Pokud zjistíte viditelná poškození, tedy pokud se zdají být např. popruhy poškozené, popraskané nebo natržené, přestaňte toto sportovní nářadí používat. Případné opravy sportovního nářadí nechávejte provádět pouze v odborné opravě nebo kvalifikovanou osobou. V důsledku neodborných oprav mohou uživatelé hrozit značná nebezpečí.

• Nožky zařízení jsou opatřeny krytkami. Dejte pozor, aby se neztratily. Před každým použitím jejich existenci zkontrolujte. Bez těchto protiskluzových krytek nastává nebezpečí zranění sklouznutím desky nebo ujetím popruhů

• Výstraha! Tažné popruhy se nesmějí nadměrně natahovat: max. délka natažení / max. síla natažení: viz tabulka.

• **Nebezpečí zranění** při náhlém uvolnění tažných popruhů nebo sklouznutí z desky! Během provádění cviků je fitness zařízení pod silným tažným napětím. Dbejte bezpodmínečně na bezpečný postoj. Cvičení provádějte jistě a pozorně. Abyste zabránili poranění náhle se smršťujícími tažnými popruhy, držte otočné rukojeti během provádění cviků s napnutými tažnými popruhy bezpečně a pevně v rukou.

• Necvičte, když jste unaveni nebo nesoustředění. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.

• Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větraný. Zabraňte však průvanu.

• Při cvičení nenoste žádné šperky, jako např. prsteny nebo náramky. Mohli byste se zranit a poškodit popruhy.

• Při cvičení noste pohodlné oblečení a sportovní obuv nebo sportovní ponožky s protiskluzovým chodidlem. Nikdy necvičte bosí. Oblečení musí být takové, aby se v důsledku svého tvaru (např. délky) nemohlo během cvičení za nic zachytit. Dbejte na to, abyste u cviků prováděných ve stoje stáli pevně na podlaze.

• Při cvičení dbejte na dostatek volného prostoru pro pohyb. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.

• Podklad musí být pevný, rovný a protiskluzový. Příp. použijte fitness podložku apod.

• Tažné popruhy nepřipevňujte ke dveřím, oknům, nábytku apod.

• Toto sportovní nářadí nesmí používat zároveň více osob najednou.

• Nepřenášejte celou svou tělesnou hmotnost na otočné rukojeti, nestoupejte si na ně, ani si na ně nesedejte!

• Konstrukce tohoto sportovního nářadí se nesmí nijak měnit.

• Toto sportovní nářadí nepoužívejte na bití nebo strkání např. osob, zvířat, předmětů apod., jako páku, podpěru apod.

Před cvičením: zahřívání

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

• Naklánejte hlavu do stran, dopředu a dozadu.

• Zvedejte ramena, spouštějte je dolů kroužte jimi.

• Provádějte pažemi krouživé pohyby.

• Pohybuje hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.

• Pohybuje boky dopředu a dozadu a kroužte jimi do stran.

• Běhejte na místě.

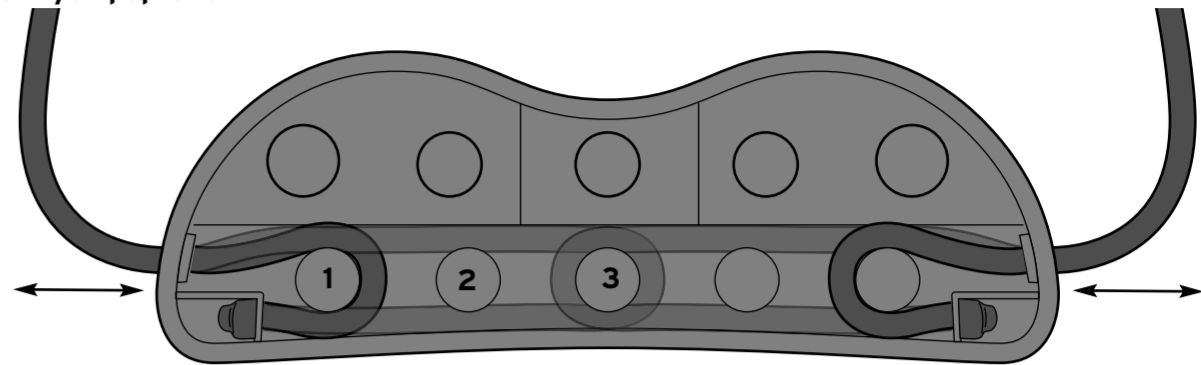
Po cvičení: protahování

Některé protahovací cviky jsou znázorněny níže.

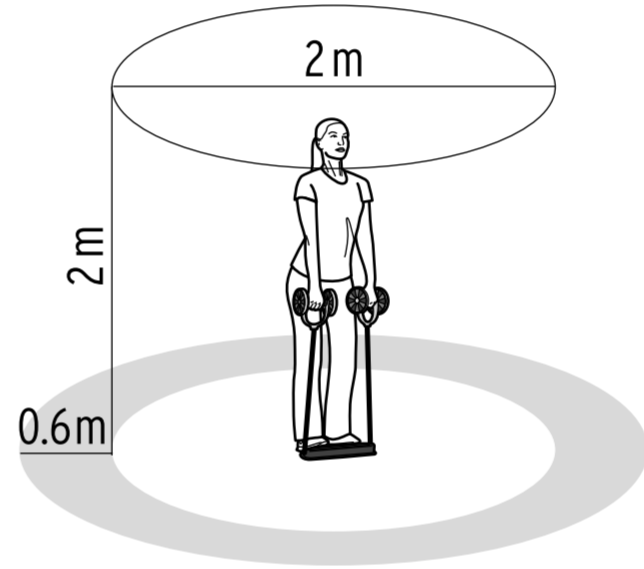
Základní poloha u všech protahovacích cviků: zvedněte hrudní kost, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Záda držte rovná!

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

Nastavení délky tažných popruhů



Nastavení		37 cm	74 cm	111 cm	148 cm	185 cm (= max)	Délka natažení
	lehké (1)	0 N	5 N	28 N	41 N	52 N	síla natažení
	středně těžké (2)	0 N	18 N	36 N	49 N	60 N	síla natažení
	těžké (3)	0 N	28 N	44 N	59 N	70 N (= max)	síla natažení



Ošetřování

Otočné rukojeti jsou vyrobeny z materiálu odolného proti potu. Pro zachování hygieny při cvičení je však třeba je čas od času očistit.

▷ V případě potřeby otřete otočné rukojeti měkkým hadříkem mírně navlhčeným vodou - bez čisticích prostředků.

POZOR na věcné škody

• Nepoužívejte k čištění žádné čisticí prostředky.

• Sportovní nářadí skladujte tak, aby bylo chráněné před přímým slunečním zářením. Nevystavujte jej teplotám nižším než -10 °C ani vyšším než +50 °C.

• Chraňte sportovní nářadí před velkými teplotními výkyvy, vysokou vlhkostí a vodou.



www.tchibo.cz/navody

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

Číslo výrobku: 383 633

Protahovací cviky

