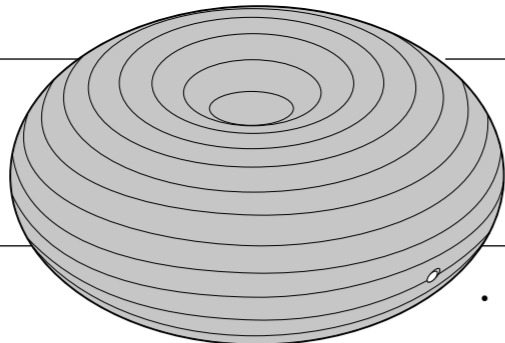




CS Návod na cvičení Fitness donut



Nutno nedřív přečíst!

Vážení zákazníci,

tento nový fitness donut je ideální na cvičení rovnováhy a různých skupin svalů. Díky praktické dvoucestné pumpičce jej velmi rychle nahustíte a zase rychle vypustíte.

Se systémem anti-burst: zabraňuje náhlému a nebezpečnému prasknutí výrobku, když jej příliš silně nahustíte.

Věříme, že Vám tento výrobek bude dlouho sloužit k Vaší spokojenosti.

Váš tým Tchibo

Účel použití

Fitness donut je koncipován jako sportovní náčiní pro používání v domácnostech (třída H, domácí používání). Není vhodný ke komerčnímu využití ve fitness centrech ani k terapeutickým účelům.

Nevhodný jako nábytek na sezení / na delší sezení na něm.

Fitness donut je možné zatížit hmotností max. 120 kg.

Fitness donut smí současně používat pouze jedna osoba.

Fitness donut se smí používat pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu.

Je určen pouze pro používání v suchých vnitřních prostorách.

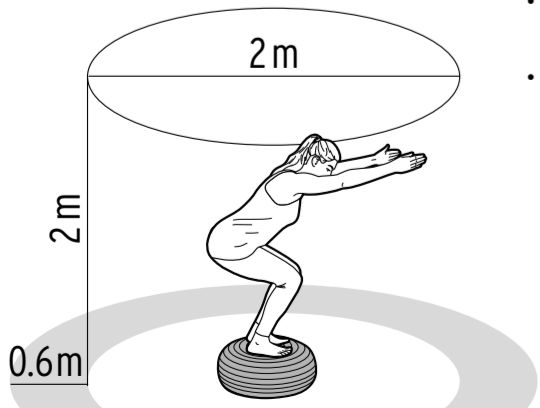
NEBEZPEČÍ pro děti a osoby s tělesným postižením

- Tento výrobek nesmí používat osoby, jejichž tělesné, duševní nebo ostatní schopnosti jsou natolik omezené, že by fitness donut nemohly používat bezpečně. To platí zejména pro osoby s poruchami rovnováhy.
- Používání fitness donutu v souladu s určeným účelem zahrnuje pouze používání dospělými osobami nebo mladistvými s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi. Je nutno zajistit, aby se každý uživatel seznámil s používáním fitness donutu nebo byl během používání pod dozorem. Rodiče a jiné dohlížející osoby si musí být vědomi své odpovědnosti, protože je třeba počítat s tím, že děti ve své vrozené touze hrát si a experimentovat nebudou s fitness donutem zacházet v souladu s účelem, ke kterému je určen. Děti upozorněte hlavně na to, že fitness donut není hračka.
- Pokud dětem dovolíte, aby fitness donut používaly, vysvětlíte jim jeho správné použití a dohlédněte na průběh cvičení. V případě nesprávného nebo nadměrného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.
- Děti nerozpoznají nebezpečí, která mohou hrozit při používání fitness donutu. Proto výrobek udržujte mimo dosah dětí. Fitness donut uchovávejte na místě, které není přístupné dětem.
- Obalový materiál se nesmí dostat do rukou dětem. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

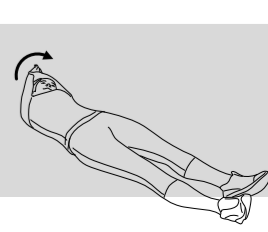
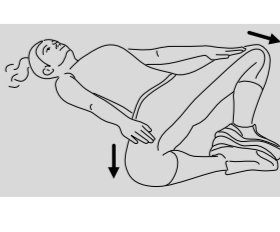
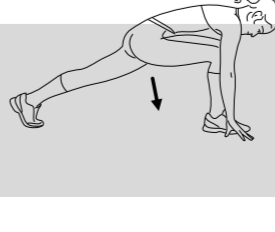
NEBEZPEČÍ poranění

- Některá cvičení vyžadují značnou sílu a šikovnost. V případě potřeby se opřete o zeď nebo o zem, abyste neztratili rovnováhu a nespadli.
- Před každým použitím zkontrolujte, jestli je fitness donut v bezvadném stavu. Pokud je fitness donut zjevně poškozený, nesmí se používat. Případné opravy fitness donutu nechávejte provádět pouze v odborné opravě nebo podobně kvalifikovanou osobou. V důsledku neodborných oprav mohou uživatelé hrozit značná nebezpečí.
- Při cvičení noste pohodlné, ale ne příliš volné oblečení, aby se nemohlo za nic zachytit. Cvičte přednostně ve sportovních ponožkách. Bezpodmínečně však dbejte na pevný a bezpečný postoj. Necvičte v ponožkách na hladkém podkladu, protože jinak byste mohli uklouznout a poranit se. Použijte například protiskluzovou fitness podložku.
- Postavte sportovní náčiní na stabilní, vodorovnou a rovnou podložku. Na zemi se nesmí nacházet žádné špičaté předměty.
- Při cvičení s tímto sportovním náčiním dbejte na dostatek volného prostoru k pohybu. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.

- Fitness donut nesmí současně používat více osob.
- K docílení co nejlepších výsledků cvičení a k předcházení poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.



Protahovací cviky



- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.
- Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě cvičení ukončete.
- Necvičte, pokud jste unaveni nebo nesoustředění. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Při cvičení nenoste žádné šperky jako jsou prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit a poškodit fitness donut.
- Konstrukce fitness donutu se nesmí měnit.
- Nafukování neprovádějte ústy. Nebezpečí závratí!

POZOR na věcné škody

- Chraňte fitness donut před velkým kolísáním teploty, přímým slunečním zářením po delší dobu, vysokou vlhkostí a vodou.
- K nahuštění fitness donutu nepoužívejte zdroje stlačeného vzduchu u čerpacích stanic pohonných hmot. Mohlo by dojít k jeho nadměrnému nahuštění nebo prasknutí.
- Jako plicní médium se smí používat pouze vzduch.
- Výrobek nehustěte, když je studený. Nechte jej ležet minimálně hodinu při pokojové teplotě. Tento čas je zapotřebí k tomu, aby materiál získal optimální pružnost.
- Fitness donut hustěte pouze pumpičkou, která je součástí dodávky.
- Fitness donut chraňte před ostrými, špičatými a horkými předměty a plochami. Chraňte jej před otevřeným ohněm.

Zeptejte se svého lékaře!

- Než začnete se cvičením, poradte 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.**
- Nevhodné k terapeutickému cvičení!

Před cvičením

- Zkontrolujte, jestli není fitness donut poškozený.
- Oblékněte si lehké, sportovní oblečení.
- Navlékněte si sportovní ponožky s nekluzavou podrážkou.
- Nezačínajte cvičit bezprostředně po jídle. Po jídle vyčkejte před cvičením vždy nejméně 30 minut. Necvičte, pokud se necítíte dobře, jste nemocní nebo unavení, nebo proti soustředěnému cvičení mluví jiné faktory.

Průběh cvičení

- Ke cvičení připočítejte 5-10 minut na zahřívací fázi a minimálně 5 minut na uvolňovací fázi. Tak dáte svému tělu čas, aby si zvyklo na zatížení a zabráníte poranění.
- Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Pomalu zvyšujte počet opakování cviků přibližně na 15 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpání.

Před cvičením: zahřívání

Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívajte. Postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Nakláňěte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kružte jimi.
- Provádějte pažemi krouživé pohyby.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Chodte na místě.

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- Provádějte cviky ze začátku pomalu. Vyvarujte se prudkých pohybů. I během cvičení dýchejte klidně a pravidelně.
- Cviky provádějte soustředěně. Nenechte se při cvičení rozptýlit.

- Nepřepínejte se. Provádějte každý cvik pouze tak dlouho, jak to Vaše fyzická kondice dovolí. Pokud byste během cvičení pocítili bolest, okamžitě cvičení přerušte.**

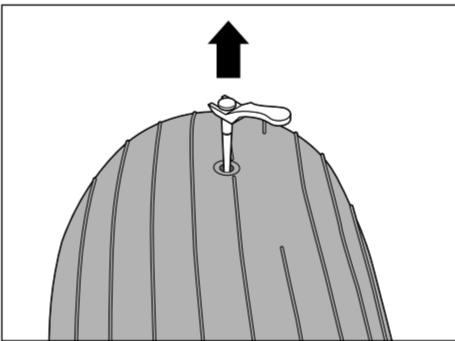
Po cvičení: protahování

Některé protahovací cviky jsou znázorněny níže. Základní poloha u všech protahovacích cviků:

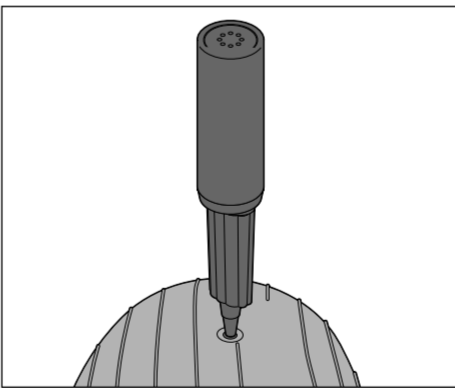
Vypněte hrudník, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Záda držte rovná!

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

Nahuštění fitness donutu

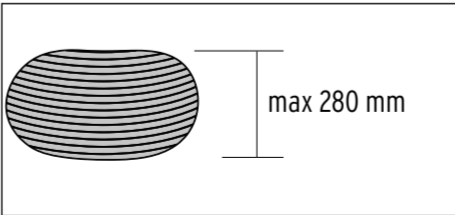


- Vytáhněte z ventiliku zátku na boku fitness donutu dodaným nářadím.



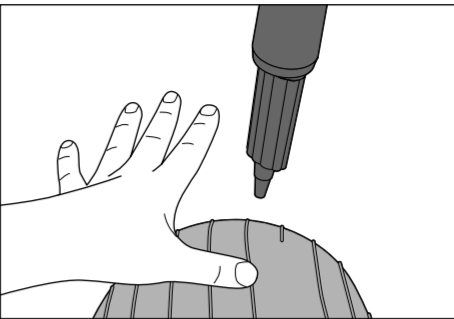
- Hrot pumpičky zasuňte do ventilu.
- Fitness donut nahustěte.

Pumpička hustí vzduch do fitness donutu při vytahování i při zasouvání pístu.

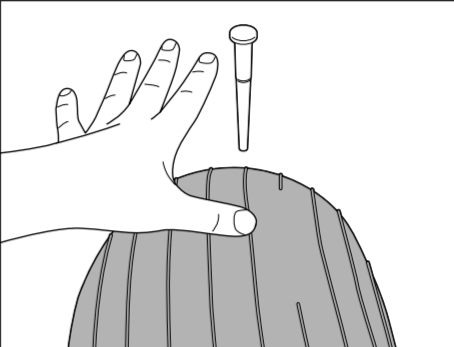


POZOR! Výrobek se smí hustit jen do určité výšky = 280 mm.

Číslo výrobku: 392 082



- Vytáhněte pumpičku z ventilu a otvor zajistěte palcem, aby vzduch nemohl unikat.



- Zasuňte zátku. Postupujte rychle, protože jinak unikne mnoho nahuštěného vzduchu.

Ošetřování

▷ V případě potřeby otřete fitness donut měkkým hadříkem mírně navhčeným ve vodě.

Uložení

Pro úsporu místa při ukládání byste měli vzduch z fitness donutu vypustit:

▷ Vytáhněte z ventiliku zátku na boku fitness donutu dodaným nářadím. (Náhradní zátku je příložená.)

- Fitness donut v žádném případě neuchovávejte v blízkosti topení nebo jiného tepelného zdroje.
- Současné podlahy a nábytek mají na sobě vrstvy různých laků a umělých hmot a ošetřují se nejrůznějšími prostředky. Není možné proto zcela vyloučit, že v případě delšího kontaktu s citlivým povrchem na něm fitness donut nezanechá stopy. Proto pod fitness donut položte případně protiskluzovou podložku nebo jej vyfoukněte a uložte do vhodného boxu apod.

Likvidace

▷ Obal roztřídte a zlikvidujte. Až se budete chtít s výrobkem rozloučit, zlikvidujte jej v souladu s místními předpisy.

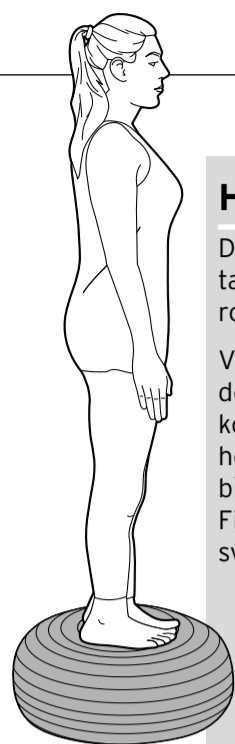
Technické parametry

Model:	392 082
Rozměry:	cca 500 x 280 mm (průměr x výška)
Hmotnost:	cca 1200 g
Materiál:	PVC
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germanywww.tchibo.cz



www.tchibo.cz/navody

Cviky



Hluboké svaly

Díky nestabilní podložce se při každém cvičení zapojují také hluboké svaly, které mimovolně pracují, aby udržely rovnováhu těla.

V **základní poloze** stojíte oběma chodidly na fitness donutu, chodidla rozkročená přibližně do šířky boků, kolena mírně pokrčená, záda rovná, prsa vypnutá nahoru, ramena stlačena dolů, pohled směřuje dopředu, břicho a zadeček jsou stažené. Fitness donut přitom působí především na stabilizační svaly kotníků.



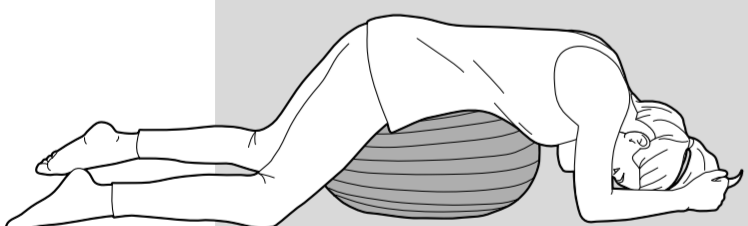
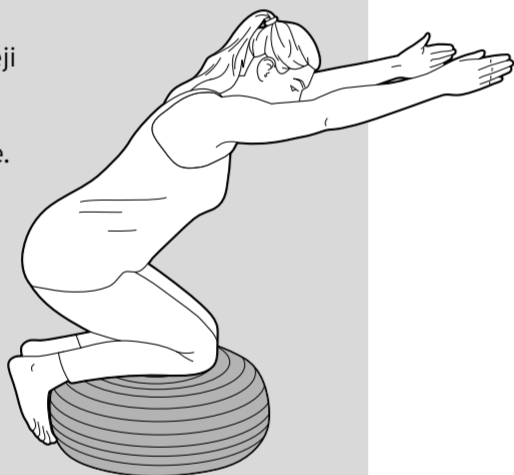
Zadeček + přední část stehen

Výchozí poloha: **základní poloha**.

Cvik: Dřepněte si, ruce přitom předpažujte a pak vzpažujte jako prodloužení trupu, ramena přitom nechte dole.

Můžete cvičit jako výdrž nebo dynamický pohyb: Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

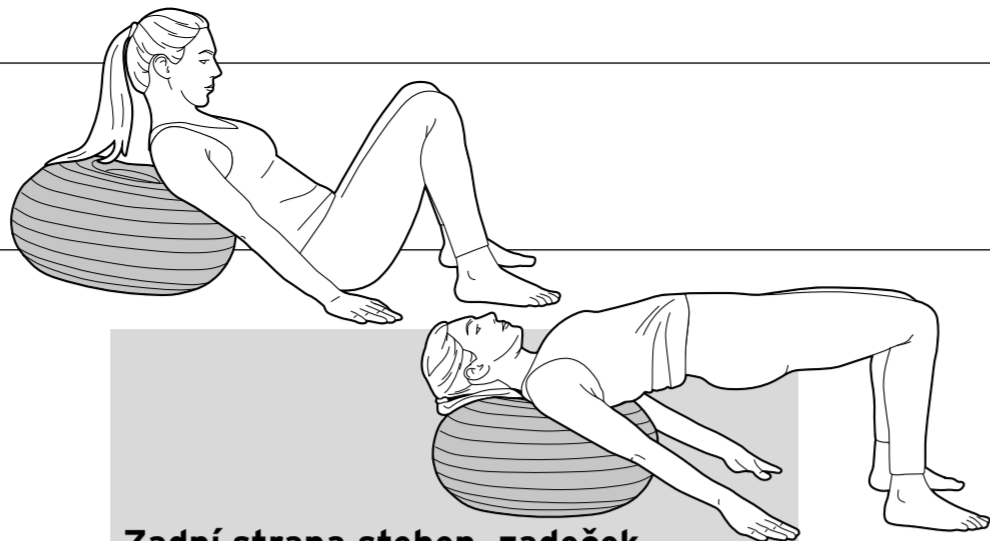
Varianta: O něco snadněji to půjde, když si na fitness donut kleknete.



Ramena, záda, zadeček + zadní strana nohou

Výchozí poloha: Položte se břichem na fitness donut. Chodidla a kolena na šířku boků, paže mírně pokrčené, ruce v úrovni hlavy. Hlavu volně položte.

Cvik: Zvedněte trup a nohy tak, aby šije, záda a nohy byly v jedné přímce, pohled směřuje na zem - nezakládejte hlavu. Ruce přitom vzpažte. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

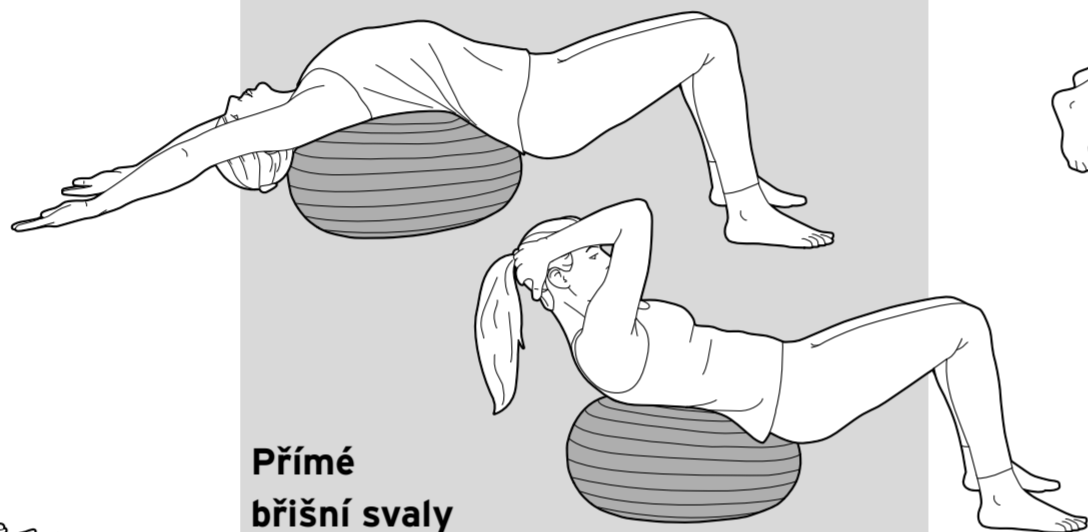


Zadní strana stehen, zadeček + spodní část zad

Výchozí poloha: Posadte se před fitness donut, opřete se o něj rameny, nohy pokrčené v kolenou a postavené na zemi, chodidla od sebe na šířku boků.

Cvik: Stáhněte břicho a zadeček a tlačte bohy směrem nahoru tak daleko, dokud nebudou trup a stehna tvořit jednu přímku a kolena nebudou ohnutá v úhlu přibližně 90°.

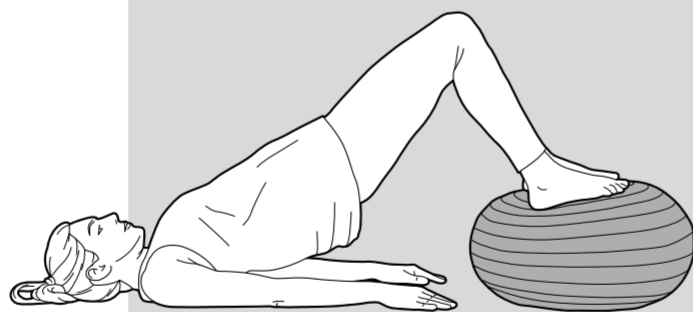
Můžete cvičit jako výdrž nebo dynamický pohyb: Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Přímé břišní svaly

Výchozí poloha: Položte se na záda na fitness donut, vzpažte, pokrčte nohy v kolenou, chodidla v šířce boků.

Cvik: Nadzvedněte trup pomocí břišních svalů. Přitom si položte ruce do týlu, ale netahejte za šiji! Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Zadní strana stehen, zadeček + spodní část zad

Výchozí poloha: Položte se na záda na zem, nohy pokrčené, chodidla na fitness donutu. Paže podél těla.

Cvik: Boky tlačte nahoru tak, aby byly trup a stehna v jedné přímce, počítejte do 4 a potom se pomalu vraťte zpět do výchozí polohy.

Varianta (+ spodní část zad): Zůstaňte v horní poloze, navíc střídavě zvedejte nahoru jednu nebo druhou nohu.



Spodní břišní svaly a svaly na vnitřní straně nohou

Výchozí poloha: leh na zádech na zemi, fitness donut mezi chodidly.

Cvik: Natažené nohy zvedejte nahoru a držte je v diagonále. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Prsa, triceps + břicho, nohy, ramena

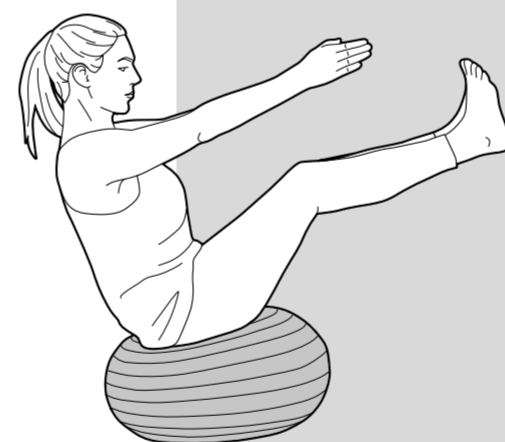
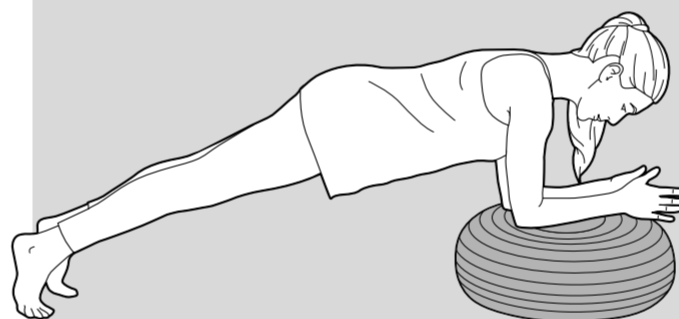
Výchozí poloha: v kliku, ruce na fitness donutu.

Cvik: Můžete cvičit jako výdrž nebo dynamický pohyb: Trup snižte dolů, přitom zůstaňte rovní. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Varianta 1 (jednodušší): provádějte jako klik v kleku.

Varianta 2 (jako výdrž): podepírejte se o předloktí, nohy natažené, výdrž.

Varianta 3 (dynamická): podepírejte se o předloktí, kolena na zemi. Nadzvedněte kolena tak, aby nohy tvořily přímku. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



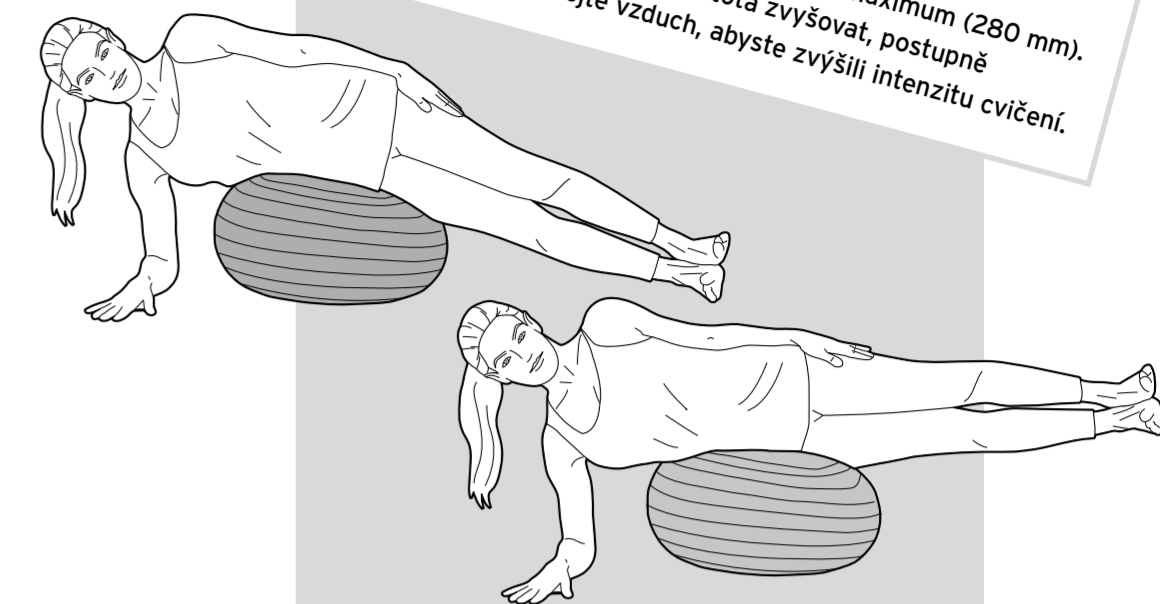
Přímé břišní svaly

Sedněte si na fitness donut, předpažte a nadzvedněte nohy, výdrž.

Triceps, záda, zadeček a zadní strana stehen

Výchozí poloha: Sedněte si na fitness donut, oběma rukama se po bocích opřete o fitness donut. Boky tlačte nahoru tak daleko, dokud nebudou stehna a trup tvořit jednu přímku.

Cvik: Můžete cvičit jako výdrž nebo dynamický pohyb: Střídavě nadzvedávejte vždy jednu nohu, 4 sekundy výdrž, nohu spustit dolů.

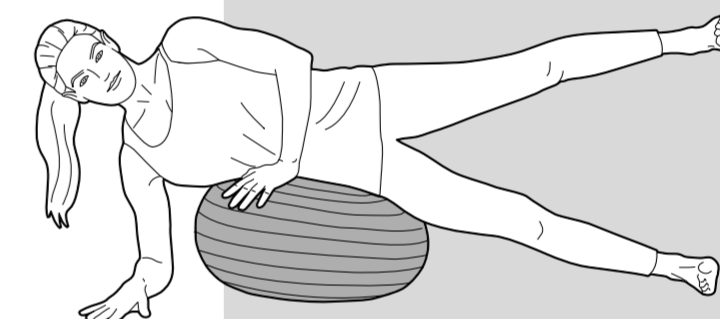


Boční břišní svaly

Výchozí poloha: Položte se bokem na fitness donut, opřete se předloktím o zem, nohy natažené, chodidla na zemi. Nepřetáchejte trup ani boky! Udržujte obojí v jedné rovině se stehny.

Cvik: Nadzvedněte trup pomocí břišních svalů tak, aby byl v jedné přímce se stehny. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Opakujte na druhou stranu.

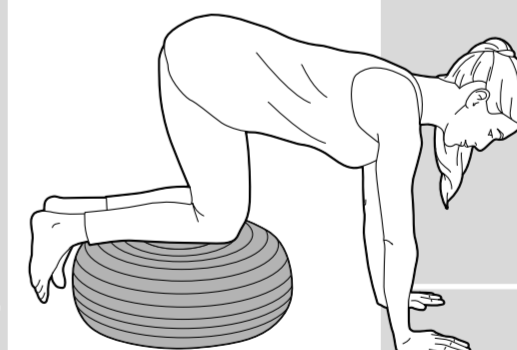


Vnější část stehen

Výchozí poloha: Položte se bokem na fitness donut, opřete se předloktím o zem, nohy natažené, chodidla na zemi. Nepřetáchejte trup ani boky! Obojí udržujte v jedné přímce se stehny.

Cvik: Nadzvedněte horní nohu, spodní nohu nechte na zemi. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Opakujte na druhou stranu.



Zadní strana stehen + zadeček

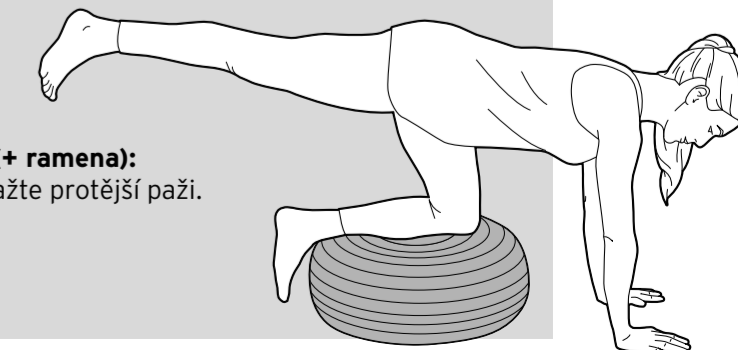
Výchozí poloha: Postavte se na všechny čtyři, kolena jsou na fitness donutu. Záda a šije rovné v jedné přímce, pohled směřuje k zemi - nezaklánějte hlavu. Bříško i zadeček jsou stažené.

Cvik: Nadzvedněte jednu nohu a zanožujte ji tak, aby byla vodorovně k podložce, počítejte do 4 a potom ji pomalu vraťte zpět do výchozí polohy.

Cvik opakujte druhou nohou.

Varianta (+ ramena):

Navíc vzpažte protěžší paži.



Tip:
Čím méně vzduchu je ve fitness donutu, tím více musí Vaše svaly pracovat, aby udržely rovnováhu.
Proto výrobek ze začátku nafoukněte na maximum (280 mm). Jak se bude Vaše kondice a jistota zvyšovat, postupně z výrobku vypouštějte vzduch, abyste zvýšili intenzitu cvičení.