



cs Cvičení s posilovacími gumami

Pro Vaši bezpečnost

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám. Uschovujte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Posilovací gumi jsou určeny pro trénink zaměřený na posilování svalů. Ve třech tažných silách; světle růžová = **SOFT** = malý odpor (ideálně vhodné pro začátečníky); světle modrozelená = **MEDIUM** = střední odpor (pro běžné cvičení); tmavě modrozelená = **STRONG** = vyšší odpor (pro zkušené cvičence). Gumi můžete však měnit v závislosti na cvičení.

Posilovací gumi 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. Gumi nezatěžujte plnou tělesnou hmotností.

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 klubů 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, závrát, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech klubů a svalů.
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

VÝSTRAHA - nebezpečí poranění

- Výstraha! Gumi se nesmí přepínat: Natahujte gumi pouze do takové délky, dokud jste ještě elastické. Nenatahujte gumi násilně do větší délky, v opačném případě dojde k poškození materiálu. **Osoby většího vztoku** by to měly při cvičení zohlednit. **K provádění cviků by měly příp. použít delší gumi.**
- Před začátkem cvičebního programu se poraďte s lékařem, zda a které cviky jsou pro Vás vhodné.

Před cvičením: zahřívání

- Před začátkem cvičení se zahřejte.
- Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mit jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.

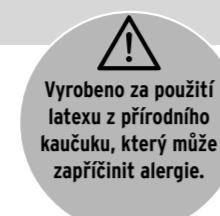
- Posilovací gumi nejsou hračka a musí být uchovávány mimo dosah dětí. Nebezpečí uškrčení!
- Dovolte-li dětem, aby posilovací gumi používaly, poučte je o jejich správném používání a ohledněte na průběh cvičení. V případě nesprávného nebo nadměrného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.

- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobré větrání. Vyuvarujte se však průvanu.

- Před každým použitím gumi zkонтrolujte. Pokud se nějaká guma zdá být poškozená, porýzná nebo natřená, nepoužívejte ji.
- Pokud gumi při cvičení připevníte: Dbejte na to, aby místo upevnění bylo dostatečně stabilní, aby dokázalo vydržet tah gumi; nepoužívejte tedy k tomuto účelu nohy od stolu apod.! Gumi neupevníte na objektech s ostrými hrany! Neupevníte ani na dveřích a oknech.

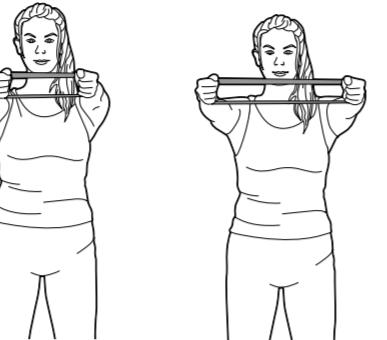
- Při cvičení nenosete žádné šperky, jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit.
- Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.
- Cvičte pokud možno ve sportovních ponozkách. Bezpodmínečně však dbejte na pevný a bezpečný postoj. Necvičte v ponozkách na hladkém podkladu, protože byste mohli uklouznout a poranit se. Použijte například protiskluzovou podložku na cvičení.

- 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 gumi nesmí používat více osob současně.
- Konstrukce posilovacích gumi se nesmí měnit. Gumi nepoužívejte k žádnému jinému účelu!



www.tchibo.cz/navody

1. Paže + ramena



Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- U všech cviků držte záda rovně - neprohýbejte sel. Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokřcené nohy. Vždy stáhněte hýzdě a bříško.
- Gumi držte vždy pevně, aby Vám nemohla vylouznout z ruky. Abyste si nemohl záplést, snáze se je pokud možno neohýbat, ale držte je v přímém prodloužení předloktí.
- Abyste nedošlo k zaškrcení končetin, pokládejte gumi na tělo vždy naplocho - nikoli překroucenou.
- Gumi držte již ve výchozí poloze mírně napnutou.
- Cviky provádějte rovnomořným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. Gumi nenechte nikdy rychle smířit zpět, ale vracejte ji vždy stejným tempem do výchozí polohy. Nejednodušší je provádět cviky v počítaných dobách, např. 2 doby tahnout, 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 vydchněte.
- Nejdříve proveďte vždy pouze **tři až šest cviků** pro různé svalové skupiny. Cviky opakujte, v závislosti na Vaši tělesné kondici, pouze několikrát (**cca 3-4x**). Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Počet pomalu zvýšujte na asi **10 až 20 opakování**. Nikdy necvičte až do výčerpání. Cviky provádějte vždy na obě strany.
- V závislosti na cviku a požadovaném odporu zvolte gumu pro nízký, střední nebo vyšší stupeň obtížnosti, abyste mohli cvičení provádět se správným držením těla, ale museli jste se dostatečně namáhat. Správný odpor jste zvolili tehdy, když pro Vás začne být cvik obtížný přibližně po 8 až 10 opakováních.

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

Před cvičením: zahřívání

- Před začátkem cvičení se přiblížte 10 minut zahřívání. Postupně zkontrolujte všechny části těla:

- Nakláňejte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spuštějte je dolů a kružte jimi.
- Provádějte pažemi krouživé pohyby.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápejte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Běhejte na místě.

Po cvičení: protahování

Některé protahovací cviky jsou znázorněny níže.

Základní poloha u všech protahovacích cviků: Vypněte hrudník, ramena tlačte dolů, mírně pokřte kolena, špičky chodidel mírně vytáčte směrem ven.

Záda udržujte rovná!

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

Ošetřování

- Gumi se může poškodit, pokud se dostane do styku s ostrými nebo špičatými předměty. Před cvičením si proto sundejte prstýnky a pokud možno využijte obuv. Dbejte na to, abyste popruh nepoškodili nehty.

- Chraňte posilovací gumi před slunečním zářením a nadměrnými teplotami. V opačném případě ztrácí svoji elasticitu. Gumi uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte je také před špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy. Příp. gumi před skladováním popraťte maskem, protože v případě nepříznivých okolních podmínek se mohou slepit k sobě.

• Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.

• Cvičte pokud možno ve sportovních ponozkách. Bezpodmínečně však dbejte na pevný a bezpečný postoj. Necvičte v ponozkách na hladkém podkladu, protože byste mohli uklouznout a poranit se. Použijte například protiskluzovou podložku na cvičení.

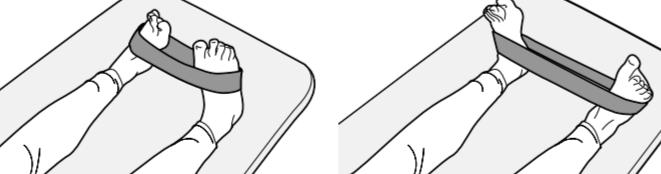
• Při tréninku dbejte na dostatečný prostor pro cvičení (2,0 m na cvičení + 0,6 m volný prostor okolo).

Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.

• Posilovací gumi nesmí používat více osob současně.

• Konstrukce posilovacích gumi se nesmí měnit. Gumi nepoužívejte k žádnému jinému účelu!

9. Svaly a pohyblivost nohou



Seděte s nataženýma nohami, nohy rozkročené na šířku boků. Nohama držte gumi napnutou.

Tlačte své nohy proti odporu gumi do strany. Polohu držte po dobu cca 4 sekund. Pomalu vracejte nohy zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

10. Svaly a pohyblivost nohou



Seděte s nataženýma nohami, nohy rozkročené na šířku boků. Guma je obtočená kolem jedné nohy. Rukama držte gumi napnutou.

Guma přitahuje nohu k tělu, nohou tlačte do protisměru. Polohu držte po dobu cca 4 sekund. Pomalu gumi opět uvolněte.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

11. Protahování a pohyblivost prstů na nohou

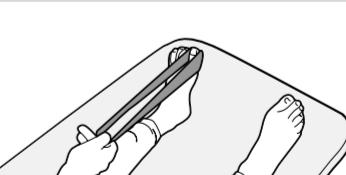


Seděte s nataženýma nohami, nohy rozkročené na šířku boků. Napněte gumi palci na nohou.

Polohu držte po dobu cca 4 sekund. Jednou rukou držte gumi napnutou. Poté pomalu uvolněte napětí.

Poté pomalu uvolněte napětí.

12. Protahování a pohyblivost prstů na nohou



Seděte s nataženýma nohami, nohy rozkročené na šířku boků. Guma je obtočená kolem jednoho palce.

Jednou rukou držte gumi napnutou. Polohu držte po dobu cca 4 sekund. Poté pomalu uvolněte napětí.

Poté pomalu uvolněte napětí.

Protahovací cviky





sk Cvičenie s fitnes gumami

Pre vašu bezpečnosť

Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniam alebo škodám. Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpite inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Fitnes gumi sú určené na trénovanie na posilnenie svalstva. V troch silách ľahú: svetlorúžová = **SOFT** = nízky odpor (najvhodnejšia pre začiatčníkov); svetlá modrozelená = **MEDIUM** = stredný odpor (pre bežných cvičiacich); tmavá modrozelená = **STRONG** = vyšší odpor (pre skúsených cvičiacich). Pásy si môžete vymieňať aj v závislosti od cviku.

Fitnes gumi sú koncipované ako športové náčinie na domáce použitie. Nehodia sa na komerčné používanie vo fitnesscentrách a terapeutických zariadeniach.

Nevykonávajte žiadne iné ako opísané cviky. Nezaťažujte gumi celou svojou telesnou hmotnosťou.

Správajte sa svojho lekára!

- Pred začiatkom cvičenia sa poradte so svojím lekárom.
Správajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.

- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiomimikátoru, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šíľach, ortopedické ťažkosti, musí cvičenie odsúhlasiť lekár.

- Nesprávne alebo nadmerne cvičenie môže ohrozíť vaše zdravie!
Ak by ste spozorovali niektorú z nasledujúcich symptomov, okamžite ukončte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevolnosť, závrat, nadmerne dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončite tréning.

- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

VAROVANIE – Nebezpečenstvo poranenia

- Varovanie! Gumi nepreťažujte:

Náťahujte gumi len do takej miery, do akej vám to ich pružnosť umožňuje. Nenaťahujte ich násilím nad túto medzu, pretože inak sa materiál poškodí.

Vysoké osoby by to mali zohľadňovať pri cvikoch s dlhom naťahovaním. **Na takéto cviky budete príp. potrebovať dlhšie gumi.**

- Pred začiatkom cvičebného programu sa poradte so svojím lekárom, či a aké cviky sú pre vás vhodné.

- Pred začiatkom cvičenia sa rozohrejte.

- Ak nie ste zvyknutí na telesnú náťahu, začínajte spočiatku úplne pomaly. Len čo učíte bolesti alebo ťažkosť, okamžite prerušte cvičenie.

- Fitnes gumi nie sú hračka a nesmú sa dostať do rúk deťom. Nebezpečenstvo uškrtenia!

- Ak dovolíte deťom používanie gúm, poučte ich o jej správnom používaní a dozorujte na ne počas cvičenia. Pri neobnorom alebo prehnanom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo újmy na zdravie.

- Nevičte, ak ste unavení, alebo ak je vaša koncentrácia narušená. Nevičte bezprostredne po jedle. Počas cvičenia pite dostatočné tekutiny.

- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.

- Skontrolujte gumi pred každým použitím. Ak zistíte ich porušenie, pôroditosť alebo natrhnutie, nepoužívajte ich.

- Pri upevňovaní gumi na cvičenie: Dabajte na to, aby bol upevňovací objekt dostatočne stabilný, aby udržal ľah gumi; teda žiadne nohy stola alebo podl. Neupevňujte na objektoch s ostrými hranami! Neupevňujte na dverách alebo oknách.

- Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Môžete sa poraníť.

- Pri cvičení nosťe pohodlný odev.

- Cvičte priorítne v športových ponozkách. Bezpodmienene však dabajte na pevný a stabilný postoj. Neviciť v ponozkách na hladkom podklade, pretože by ste sa mohli pošmyknúť a poraníť. Používajte napr. protišmykovú fitnes rohožku.

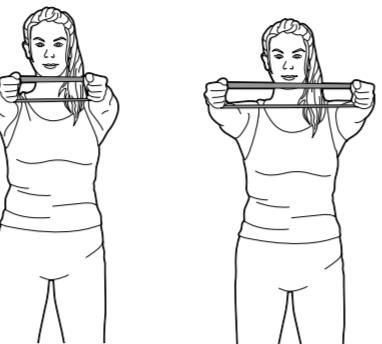
- Pri cvičení dabajte na dostatočný volný priestor na pohyb (tréninová oblasť 2,0 m + voľný priestor po obvode 0,6 m). Cvičte v dostatočnej vzdialnosti od iných osôb.

- Fitnes gumi nesmú používať viaceré osoby súčasne.

- Nesmiete meniť konštrukciu fitnes gúm. Nepoužívajte gumi na iné účely!



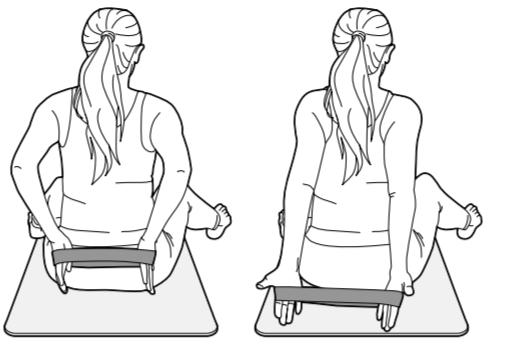
1. Ramená + plecia



Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretný - neprehýňajte sa! Pri stojí majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly.
- Gumi držte vždy pevne tak, aby sa vám nemohli vyšmyknúť z rúk. Aby ste si nevykrútili zápästia, podľa možnosti ich neohýbajte, ale udržiavajte ich v jednej osi s predlaktiami.
- Gumi ukladajte vždy celoplošne okolo partií tela - neskruňte - aby ste sa vyhli príškrteniu.
- Už vo východiskovej polohе udržiavajte gumi mierne napnutú.
- Cviky vykonávajte rovnomenom, pokojným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Nedovolte, aby sa guma prudko stiahla, ale uvoľňujte ju do východiskovej polohy rovnomeným tempom. Najjednoduchšie je vykonávať cviky v takto s počítaním, napr. 2 taktovanie, 1 tak výtrž a 2 takt uvoľnenie. Skúšajte to, kým si nenájdete vlastný, rovnomený rytus.
- Počas cvikov dýchajte ďalej rovnomenne. Nezadržiavajte dych! Na začiatku každého cviku sa nadýchnite. V najmamáhejšom bode cviku vydýchnite.

2. Plecia + tricepsy



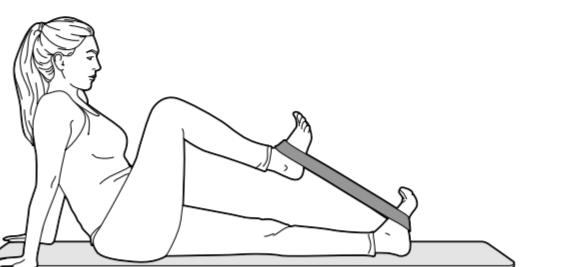
Postavte sa s mierne ohnutými kolennami, chodidlá sú rozskročené na šírku bokov. Napnutú fitness gumi držte vystretnými pažami vo výške pliecu.

Cviky vykonávajte rovnomenom, pokojným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Nedovolte, aby sa guma prudko stiahla, ale uvoľňujte ju do východiskovej polohy. Vydržte cca 4 sekundy. Paže pomaly vrátte do východiskovej polohy.

3. Stehná + spodné brušné svaly

Posadte sa s vystretnými nohami, chodidlá sú rozskročené na šírku bokov. Držte mierne napnutú gumi chodidlami.

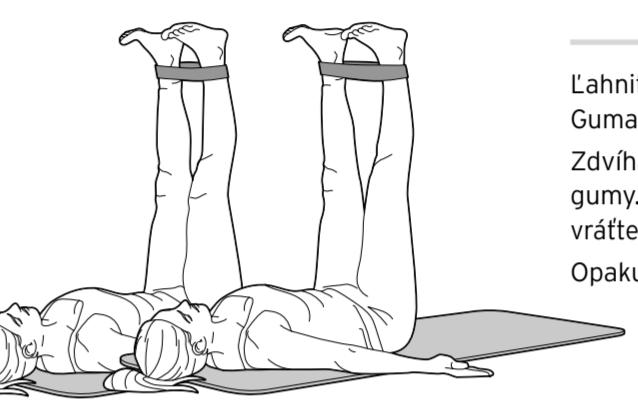
Priťahujte jednu nohu k telu proti odporu gumi. Vydržte cca 4 sekundy. Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy. Opakujte cvik aj na druhej strane.



4. Vonkajšie svalstvo nôh + sedacie svaly

Lahnate si na chrbát s nohami vystretnými kolmo nahor. Chodidlami držte mierne napnutú gumi.

Rozťahujte od seba nohy proti odporu gumi. Vydržte cca 4 sekundy. Nohy pomaly vrátte do východiskovej polohy.



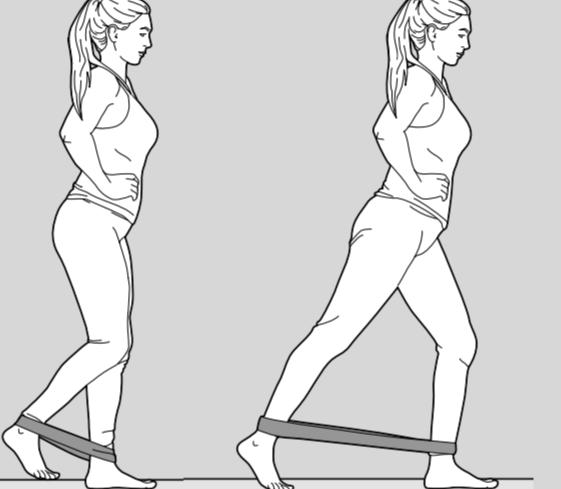
5. Vonkajšie svalstvo nôh + sedacie svaly

Lahnate si na bok tak, aby telo vytvorilo líniu. Guma sa nachádza okolo členkov.

Zdvihajte hornú časť nohy proti odporu gumi. Vydržte cca 4 sekundy. Nohy pomaly vrátte do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

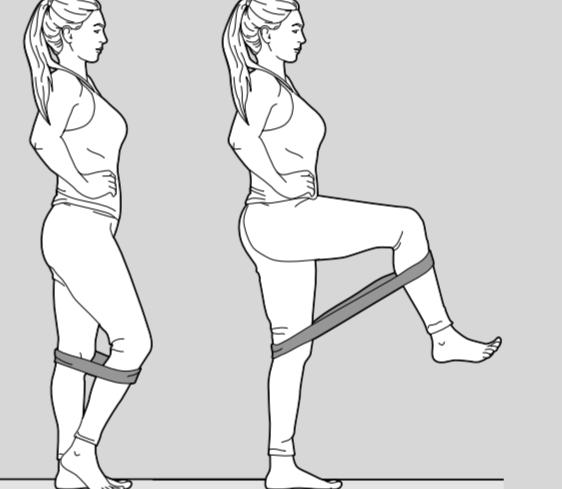
6. Zadné svalstvo nôh + sedacie svaly



Zaujmite postoj s miernym výkrokom. Gumi napíjajte pri pokrčenej nohe jedným chodidlom. Vystrrite zadnú nohu proti odporu gumi vzad. Vydržte cca 4 sekundy. Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

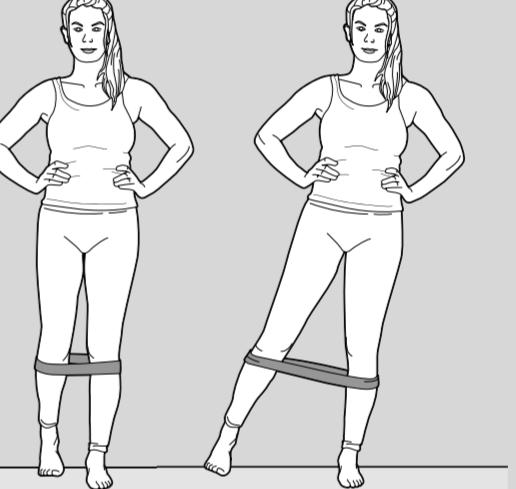
7. Stehná + spodné brušné svaly



Zaujmite postoj s miernym výkrokom. Gumi napíjajte pod kolennom mierne pokrčenou nohou. Mierne pokrčenú nohu zdvihajte dopredu proti odporu gumi. Vydržte cca 4 sekundy. Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

8. Vonkajšie svalstvo nôh + sedacie svaly



Postavte sa rozskročeno na šírku bokov s mierne pokrčenými kolennami. Držte napnutý pás tesne pod kolennami. Jednu nohu zdvihajte na stranu proti odporu gumi. Vydržte cca 4 sekundy. Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

9. Svalstvo a ohybnosť chodidel



Posadte sa s vystretnými nohami, chodidlá sú rozskročené na šírku bokov. Napíjajte gumi nohami.

Tlačte svoje chodidlá na stranu proti odporu gumi. Vydržte cca 4 sekundy. Chodidlá pomaly vrátte do východiskovej polohy.

10. Svalstvo a ohybnosť chodidel



Posadte sa s vystretnými nohami, chodidlá sú rozskročené na šírku bokov. Guma sa nachádza okolo jedného chodidla. Gumi napíjajte rukami. Pomocou gumi pritlačujte chodidlo k telu, tlačte na ňu chodidlo. Vydržte cca 4 sekundy. Gumi pomaly opäť uvoľnite.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

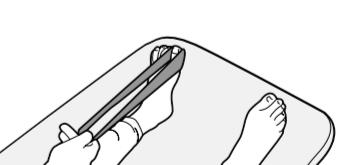
11. Naťahovanie a pohyblivosť prstov na nohách



Posadte sa s vystretnými nohami, chodidlá sú rozskročené na šírku bokov. Napíjajte gumi veľkými prstami na nohách. Vydržte cca 4 sekundy. Napätie následne pomaly uvoľnite.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

12. Naťahovanie a pohyblivosť prstov na nohách



Posadte sa s vystretnými nohami, chodidlá sú rozskročené na šírku bokov. Guma sa nachádza okolo jedného veľkého palca na nohe. Napíjajte gumi jednou rukou. Vydržte cca 4 sekundy. Napätie následne pomaly uvoľnite.

Strechingové cviky

