

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. Uschovejte si tento návod 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. Ve třech tažných silách: světle růžová = **SOFT** = malý odpor (ideálně vhodné pro začátečníky); světle modrozelená = **MEDIUM** = střední odpor (pro běžné cvičence); tmavě modrozelená = **STRONG** = vyšší odpor (pro zkušené cvičence). Gummy můžete však měnit v závislosti na cvičení.

Posilovací 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. Gummy nezatěžujte plnou tělesnou hmotností.

Zeptajte 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 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 příp. použít delší gummy.**

• 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.

• Posilovací gummy nejsou hračka a musí být uchovány mimo dosah dětí. Nebezpečí uškrcení!

• Dovolíte-li dětem, aby posilovací gummy používaly, poučte je o jejich správném používání a dohlédněte 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 dobře větráný. Vyvarujte se však průvanu.

• Před každým použitím gummy zkontrolujte. Pokud se nějaká guma zdá být poškozená, porézní nebo natržená, nepoužívejte ji.

• Pokud gummy při cvičení připevníte: Dbejte na to, aby místo upevnění bylo dostatečně stabilní, aby dokázalo vydržet tah gummy; nepoužívejte tedy k tomuto účelu nohy od stolu apod.! Gummy 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.

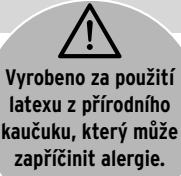
• Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.

• Cvičte pokud možno 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 podložku na cvičení.

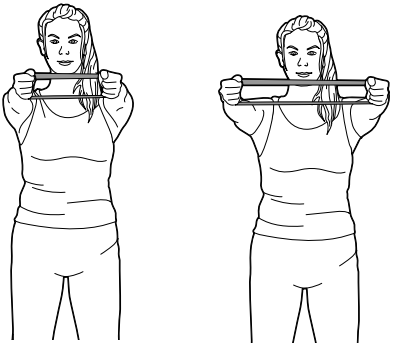
• Při tréninku dbejte na dostatečný prostor pro cvičení (2,0 m na cvičení + 0,6 m volný prostor okolo). Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.

• Posilovací gummy nesmí používat více osob současně.

• Konstrukce posilovacích gum se nesmí měnit. Gummy nepoužívejte k žádnému jinému účelu!

www.tchibo.cz/navody

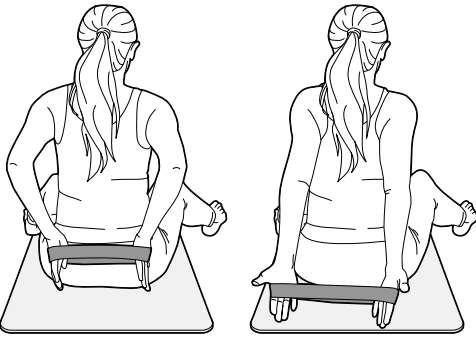
1. Paže + ramena



Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Uchopte gummy a držte ji napnutou s nataženými pažemi ve výši ramen.

Roztáhněte paže od sebe proti odporu gummy. Polohu držte po dobu cca 4 sekund. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

2. Ramena + tricepsy



Sedte s mírně pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Napněte gummy za zády.

Roztáhněte paže od sebe proti odporu gummy. Polohu držte po dobu cca 4 sekund. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

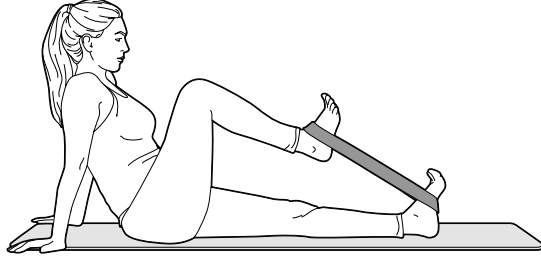
3. Stehna + spodní část břicha

Sedte s nataženými nohama, nohy rozkročené na šířku boků. Nohama držte gummy mírně napnutou.

Přitáhněte jednu nohu proti odporu gummy k tělu.

Polohu držte po dobu cca 4 sekund. Vraťte nohu pomalu zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



4. Vnější svaly nohou + hýždě

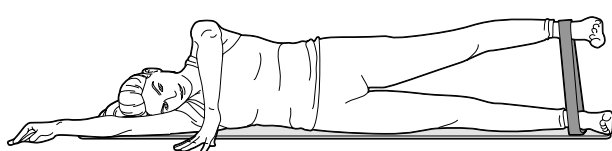
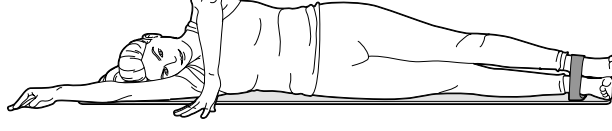
Lehněte si na záda, natáhněte nohy svisle nahoru. Nohama držte gummy mírně napnutou.

Roztáhněte nohy od sebe proti odporu gummy. Polohu držte po dobu cca 4 sekund. Pomalu vraťte nohy zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



5. Vnější svaly nohou + hýždě



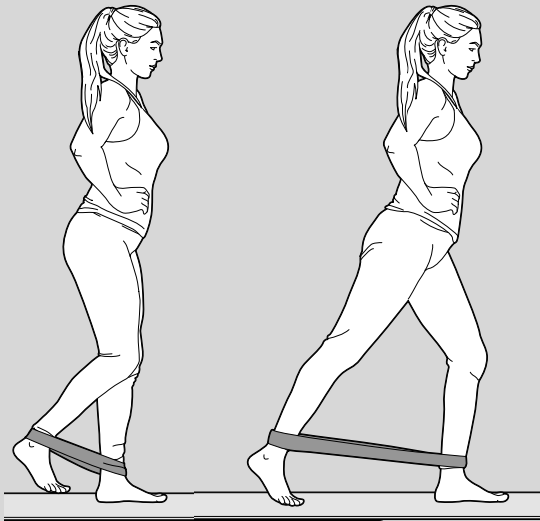
Lehněte si na bok, tělo tvoří jednu linii. Gummy je otočená kolem kotníků.

Nadzvedněte horní nohu proti odporu gummy. Polohu držte po dobu cca 4 sekund. Pomalu vraťte nohy zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



6. Zadní svaly nohou + hýždě

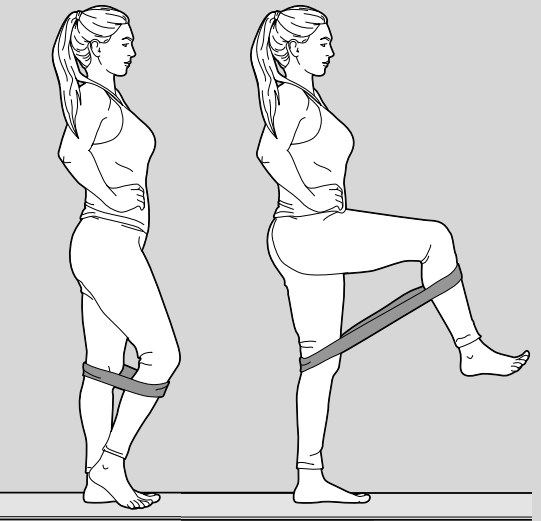


Stůjte v lehkém nakročení. Jednou pokrčenou nohou gummy napněte.

Natáhněte zadní nohu proti odporu gummy směrem dozadu. Polohu držte po dobu cca 4 sekund. Vraťte nohu pomalu zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

7. Stehna + spodní břicho

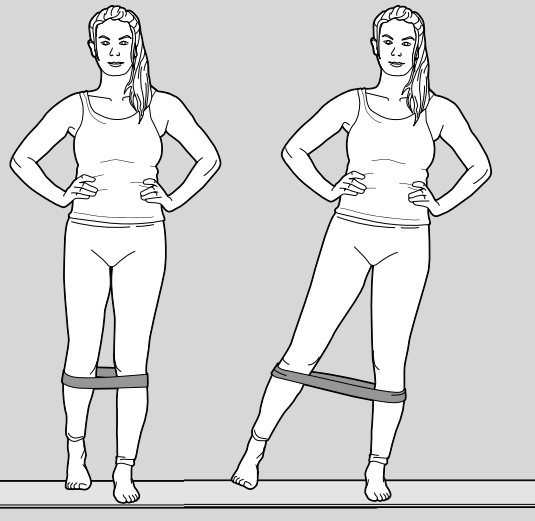


Stůjte v lehké poloze kroku. Napněte gummy s mírně pokrčenou nohou pod koleno.

Nadzvedněte mírně pokrčenou nohu proti odporu gummy směrem dopředu. Polohu držte po dobu cca 4 sekund. Vraťte nohu pomalu zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

8. Vnější svaly nohou + hýždě

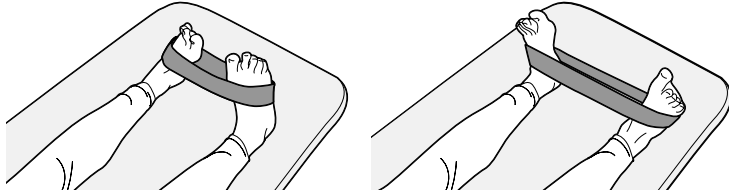


Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky boků. Držte gummy napnutou těsně pod koleno.

Zvedněte nohu proti odporu gummy do strany. Polohu držte po dobu cca 4 sekund. Vraťte nohu pomalu zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

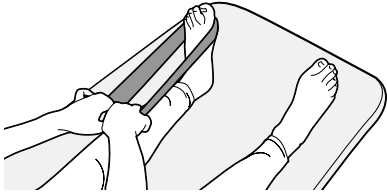
9. Svaly a pohyblivost nohou



Sedte s nataženými nohama, nohy rozkročené na šířku boků. Nohama držte gummy napnutou.

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

10. Svaly a pohyblivost nohou



Sedte s nataženými nohama, nohy rozkročené na šířku boků. Gummy je otočená kolem jedné nohy. Rukama držte gummy napnutou.

Gumou přitahujte nohu k tělu, nohou tlačte do protisměru. Polohu držte po dobu cca 4 sekund. Pomalu gummy opět uvolněte.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

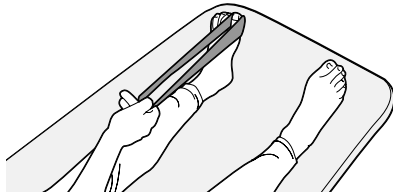
11. Protahování a pohyblivost prstů na nohou



Sedte s nataženými nohama, nohy rozkročené na šířku boků. Napněte gummy palci na nohu.

Polohu držte po dobu cca 4 sekund. Poté pomalu uvolněte napětí.

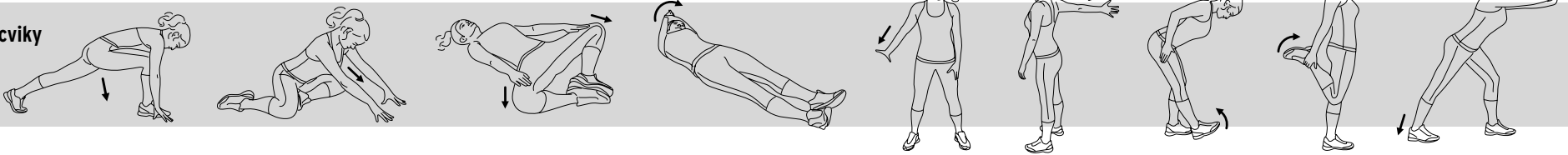
12. Protahování a pohyblivost prstů na nohou



Sedte s nataženými nohama, nohy rozkročené na šířku boků. Gummy je otočená kolem jednoho palce. Jednou rukou držte gummy napnutou.

Polohu držte po dobu cca 4 sekund. Poté pomalu uvolněte napětí.

Protahovací cviky





sk Cvičenie s fitness gumami

Pre vašu bezpečnosť

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

Účel použitia

Fitness gumeny sú určené na tréningovanie na posilnenie svalstva. V troch silách ťahu: svetloružová = **SOFT** = nízky odpor (najvhodnejšia pre začiatočníkov); svetlá modrozelená = **MEDIUM** = stredný odpor (pre bežných cvičiacich); tmavá modrozelená = **STRONG** = vyšší odpor (pre skúsených cvičiacich). Pásky si môžete vymieňať aj v závislosti od cviku.

Fitness gumeny 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 gumu celou svojou telesnou hmotnosťou.

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, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti, musí cvičenie odsúhlasíť lekár. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie!

• Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončíte tréning.

• Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

VAROVANIE – Nebezpečenstvo poranenia

• Varovanie! Gumeny nepreťažujte:

Naťahujte gumeny 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 dlhým naťahovaním. **Na takéto cviky budete príp. potrebovať dlhšie gumeny.**

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

• Pred začiatkom cvičenia sa rozohrejte.

• Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte spočiatku úplne pomaly. Len čo ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.

• Fitness gumeny nie sú hračka a nesmú sa dostať do rúk deťom. Nebezpečenstvo uškrtenia!

• Ak dovoľíte deťom používanie gúm, poučte ich o jej správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Pri neodbornom alebo prehnanom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.

• Necvičte, ak ste unavení, alebo ak je vaša koncentrácia narušená. Necvičte bezprostredne po jedle. Počas cvičenia pite dostatok tekutín.

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

• Skontrolujte gumeny pred každým použitím. Ak zistíte ich porušenie, pórovitosť alebo natrhnutie, nepoužívajte ich.

• Pri upevňovaní gumeny na cvičenie: Dbajte na to, aby bol upevňovací objekt dostatočne stabilný, aby udržal ťah gumeny; teda žiadne nohy stola alebo pod! Neupevňujte na objektoch s ostrými hranami! Neupevňujte na dverách alebo oknách.

• Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Môžete sa poraniť.

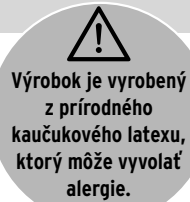
• Pri cvičení noste pohodlný odev.

• Cvičte prioritne v športových ponožkách. Bezpodmienečne však dbajte na pevný a stabilný postoj. Necvičte v ponožkách na hladkom podklade, pretože by ste sa mohli pošmyknúť a poraniť. Používajte napr. protišmykovú fitness rohožku.

• Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyb (tréningová oblasť 2,0 m + voľný priestor po obvode 0,6 m). Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.

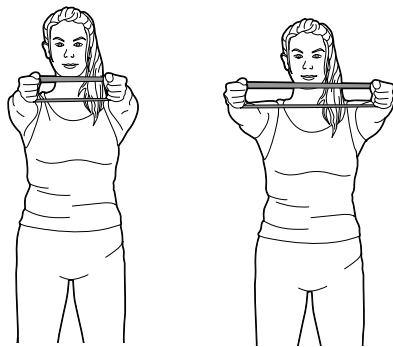
• Fitness gumu nesmú používať viaceré osoby súčasne.

• Nesmiete meniť konštrukciu fitness gúm. Nepoužívajte gumeny na iné účely!



www.tchibo.sk/navody

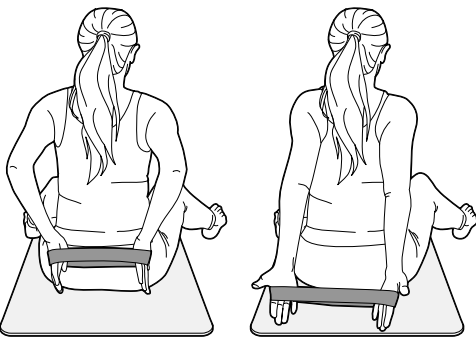
1. Ramená + plecia



Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Napnutú fitness gumu držte vystretými pažami vo výške pľiec.

Rozťahujte od seba paže proti odporu gumeny. Vydržte cca 4 sekundy. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

2. Plecia + tricepsy

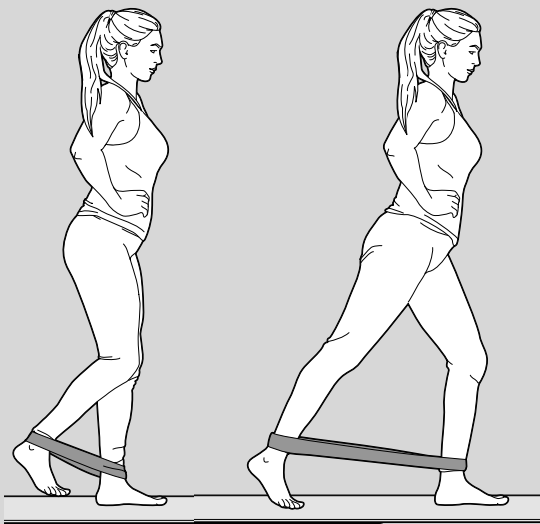


Sedte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Gumu za chrbtom napnite.

Rozťahujte od seba paže proti odporu gumeny. Vydržte cca 4 sekundy. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.



6. Zadné svalstvo nôh + sedacie svaly



Zaujmite postoj s miernym výkonom. Gumu napínajte pri pokrčenej nohe jedným chodidlom.

Vystrite zadnú nohu proti odporu gumeny vzad. Vydržte cca 4 sekundy. Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy.

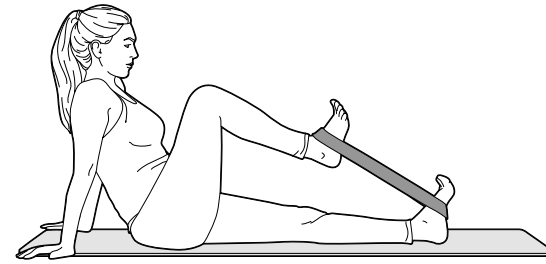
Opakujte cvik aj na druhej strane.

3. Stehná + spodné brušné svaly

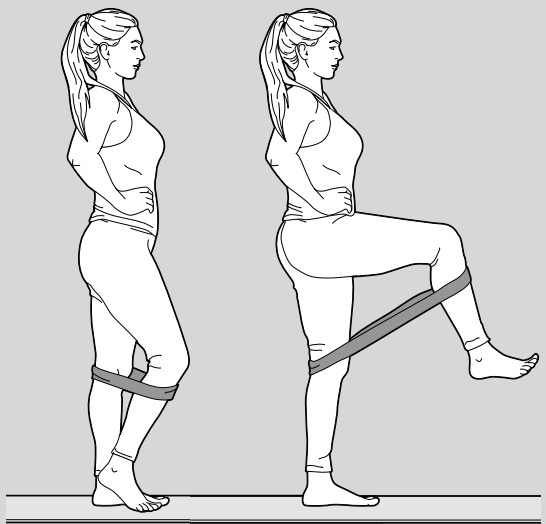
Posaďte sa s vystretými nohami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Držte mierne napnutú gumu chodidlami.

Príťahujte jednu nohu k telu proti odporu gumeny. 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 výkonom. Gumu napínajte pod kolenom mierne pokrčenou nohou.

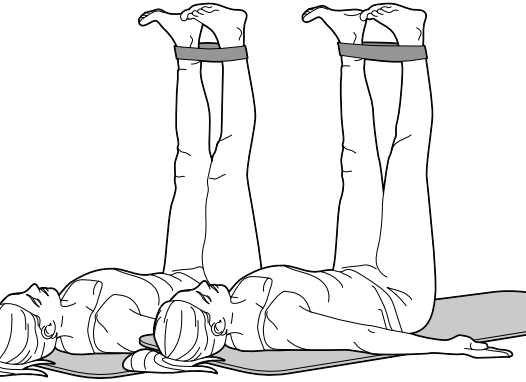
Mierne pokrčenú nohu zdvíhajte dopredu proti odporu gumeny. Vydržte cca 4 sekundy. Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

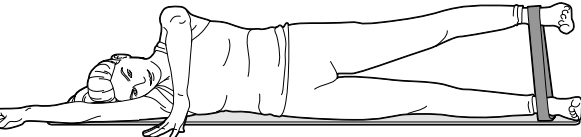
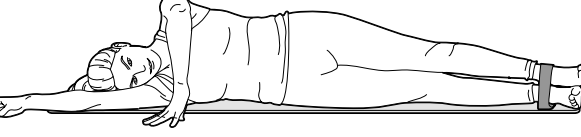
4. Vonkajšie svalstvo nôh + sedacie svaly

Lahnite si na chrbát s nohami vystretými kolmo nahor. Chodidlami držte mierne napnutú gumu.

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



5. Vonkajšie svalstvo nôh + sedacie svaly

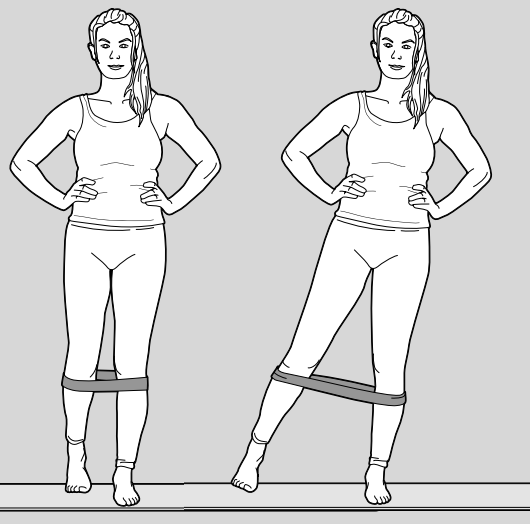


Lahnite si na bok tak, aby telo vytvorilo líniu. Guma sa nachádza okolo členkov.

Zdvíhajte hornú časť nohy proti odporu gumeny. Vydržte cca 4 sekundy. Nohy pomaly vráťte do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

8. Vonkajšie svalstvo nôh + sedacie svaly

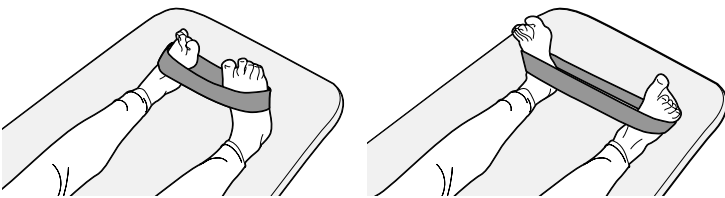


Postavte sa rozkročno na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami. Držte napnutý pás tesne pod kolenami. Jednu nohu zdvíhajte na stranu proti odporu gumeny. Vydržte cca 4 sekundy.

Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

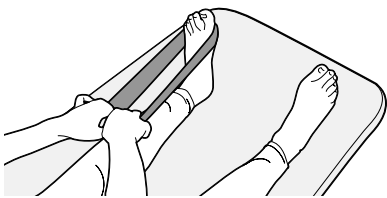
9. Svalstvo a ohybnosť chodidiel



Posaďte sa s vystretými nohami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Napínajte gumu nohami.

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

10. Svalstvo a ohybnosť chodidiel



Posaďte sa s vystretými nohami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Guma sa nachádza okolo jedného chodidla. Gumu napínajte rukami. Pomocou gumeny príťahujte chodidlo k telu, tlačte na ňu chodidlom. Vydržte cca 4 sekundy. Gumu pomaly opäť uvoľnite.

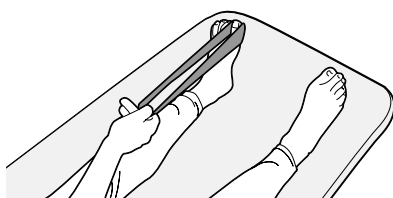
Opakujte cvik aj na druhej strane.

11. Naťahovanie a pohyblivosť prstov na nohách



Posaďte sa s vystretými nohami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Napínajte gumu veľkými prstami na nohách. Vydržte cca 4 sekundy. Napätie následne pomaly uvoľnite.

12. Naťahovanie a pohyblivosť prstov na nohách



Posaďte sa s vystretými nohami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Guma sa nachádza okolo jedného veľkého palca na nohe. Napínajte gumu jednou rukou.

Vydržte cca 4 sekundy. Napätie následne pomaly uvoľnite.

Strečingové cviky

