

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. Uchovejte 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: bílá = malý odpor (ideálně vhodný pro začátečníky); šedohnědá = střední odpor (pro běžné cvičence); zelená = vyšší odpor (pro zkušené cvičence). Gumy 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. Gumu nezatěžujte plnou tělesnou hmotností.

Zeptejte 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, závrať, nadměrná dušnost nebo bolest na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.

• Nevhodné k terapeutickým účelům!

VÝSTRAHA – nebezpečí poranění

• Výstraha! Gumy se nesmí přepínat: Natahujte gumy pouze do takové délky, dokud jsou ještě elastické. Nenatahujte gumu násilím do větší délky, v opačném případě dojde k poškození materiálu. **Osoby většího věku by to měly při cvičení zohlednit. K provádění cviků by měly příp. použít delší gumy.**

• 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 gumy nejsou hračka a musí být uchovány mimo dosah dětí. Nebezpečí úškrcení!

• Dovolíte-li dětem, aby posilovací gumy 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 větrán. Vyvarujte se však průvanu.

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

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

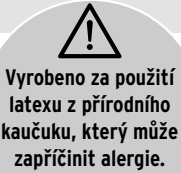
• Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.

• 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.

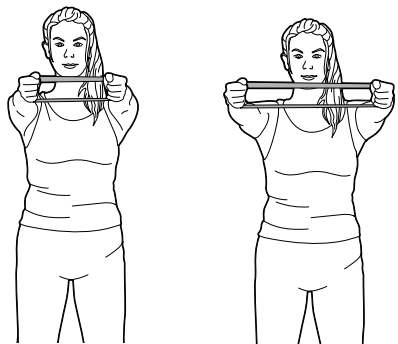
• Při tréninku dbejte na dostatečný prostor pro cvičení (2,0 m na cvičení + 0,6 m volný prostor okolo). Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.

• Posilovací gumu nesmí používat více osob současně.

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

www.tchibo.cz/navody

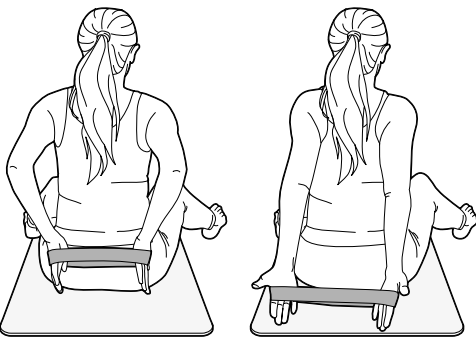
1. Paže + ramena



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

Roztáhněte paže od sebe proti odporu gumy. 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 gumu za zády.

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

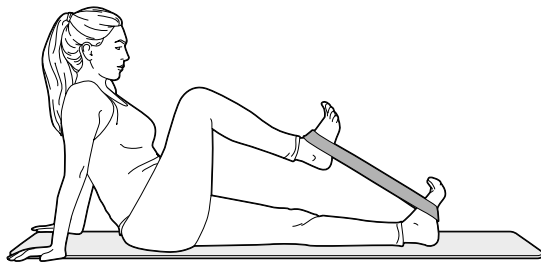
3. Stehna + spodní část břicha

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

Přitáhněte jednu nohu proti odporu gumy k tělu.

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

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

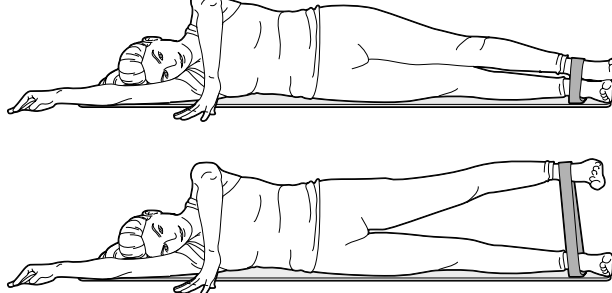


4. Vnější svaly nohou + hýždě

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

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

5. Vnější svaly nohou + hýždě



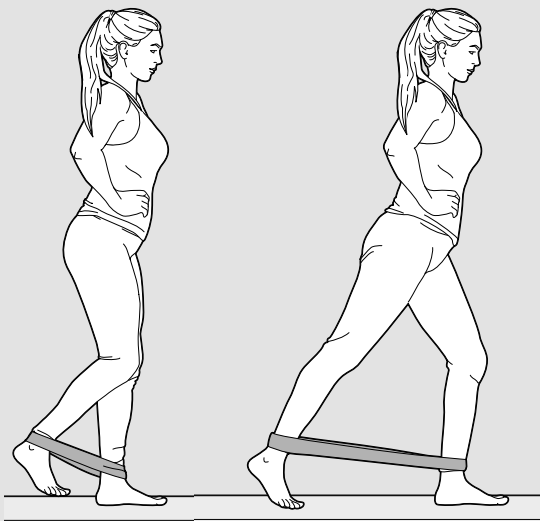
Lehněte si na bok, tělo tvoří jednu linii. Guma je obtočená kolem kotníků.

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

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



6. Zadní svaly nohou + hýždě

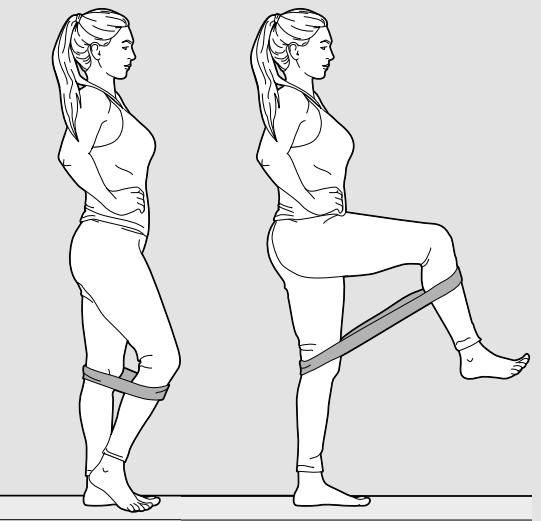


Stůjte v lehkém nakročení. Jednou pokrčenou nohou gumu napněte.

Natáhněte zadní nohu proti odporu gumy 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

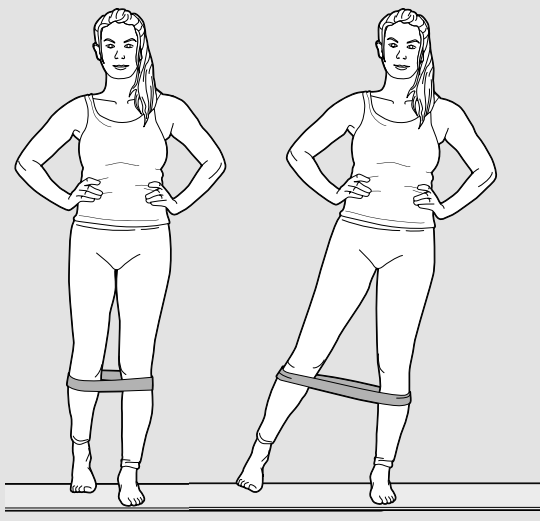


Stůjte v lehké poloze kroku. Napněte gumu s mírně pokrčenou nohou pod koleno.

Nadzvedněte mírně pokrčenou nohu proti odporu gumy 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

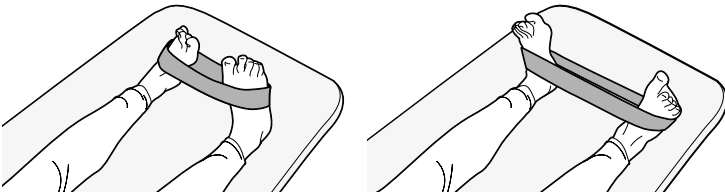


Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky boků. Držte gumu napnutou těsně pod koleno.

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

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

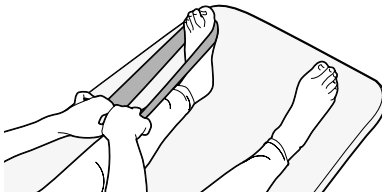
9. Svaly a pohyblivost nohou



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

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

10. Svaly a pohyblivost nohou



Sedte s nataženými nohama, nohy rozkročené na šířku boků. Guma je obtočená kolem jedné nohy.

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

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

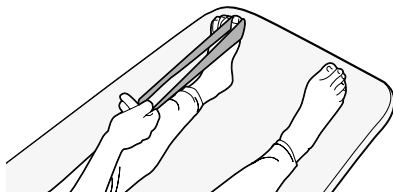
11. Protahování a pohyblivost prstů na nohou



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

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

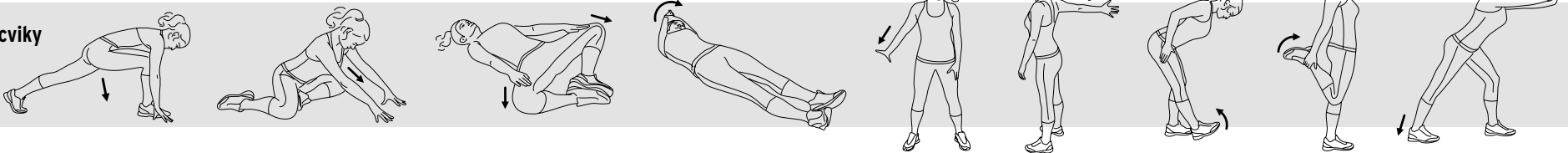
12. Protahování a pohyblivost prstů na nohou



Sedte s nataženými nohama, nohy rozkročené na šířku boků. Guma je obtočená kolem jednoho palce.

Jednou rukou držte gumu 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 tréning na posilnenie svalstva. V troch silách ťahu: biela = nízky odpor (najvhodnejšia pre začiatočníkov); hnedosivá = stredný odpor (pre bežných cvičiacich); zelená = 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.

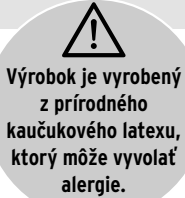
Nevykonávajte žiadne iné ako opísané cviky. Nezaťažujte gumu celou svojou telesnou hmotnosťou.

Spýtajte sa svojho lekára!

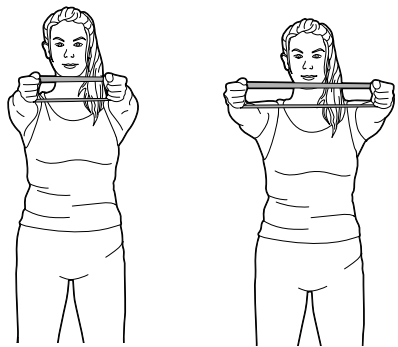
- **Pred začiatkom cvičenia sa poradte so svojím lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti, musí cvičenie odsúhlasíť 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 bolesť 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 natáhovaním. **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 bolesť 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 neodobornom 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 gumy na cvičenie: Dbajte na to, aby bol upevňovací objekt dostatočne stabilný, aby udržal ťah gumy; 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!

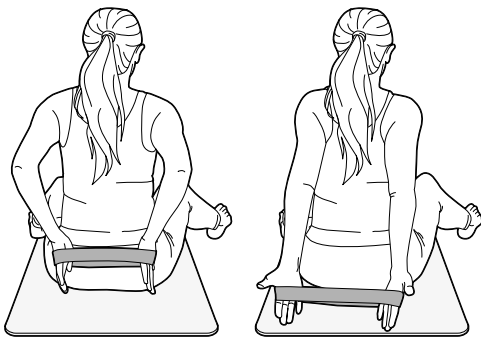
www.tchibo.sk/navody

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 gumy. Vydržte cca 4 sekundy. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

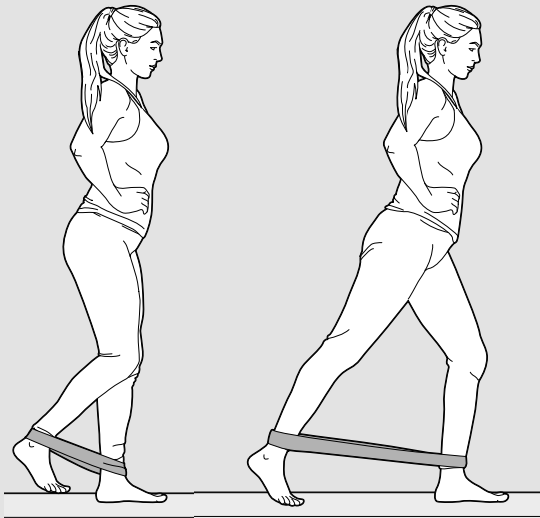
2. Plecia + tricepsy



Sedte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Gumu za chrbtom napnite. Rozťahujte od seba paže proti odporu gumy. Vydržte cca 4 sekundy. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.



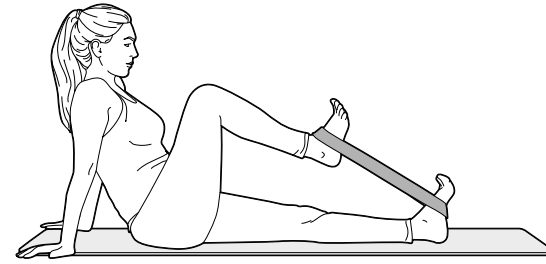
6. Zadné svalstvo nôh + sedacie svaly



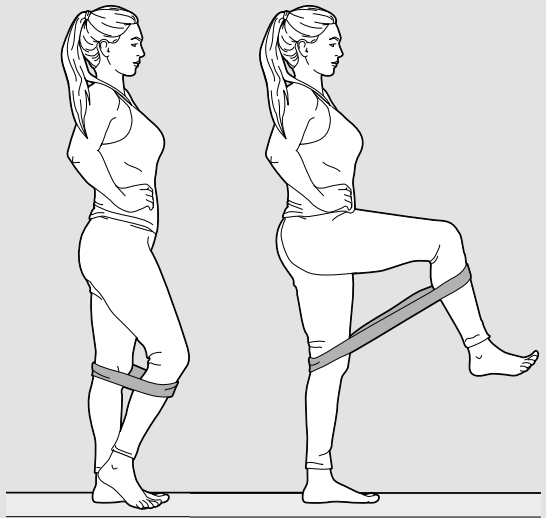
Zaujmite postoj s miernym výkonom. Gumu napínajte pri pokrčenej nohe jedným chodidlom. Vystrite zadnú nohu proti odporu gumy vzad. Vydržte cca 4 sekundy. Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy. Opakujte cvik aj na druhej strane.

3. Stehná + spodné brušné svaly

Posadte sa s vystretými nohami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Držte mierne napnutú gumu chodidlami. Priťahujte jednu nohu k telu proti odporu gumy. Vydržte cca 4 sekundy. Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy. Opakujte cvik aj na druhej strane.



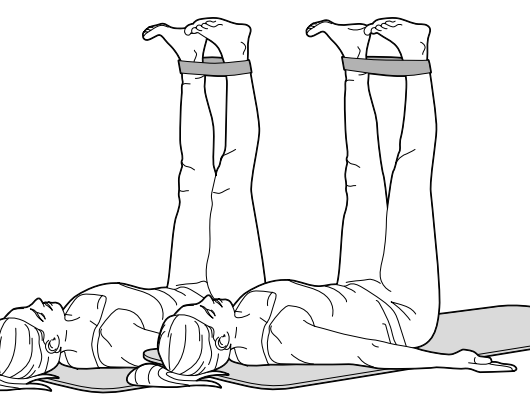
7. Stehná + spodné brušné svaly



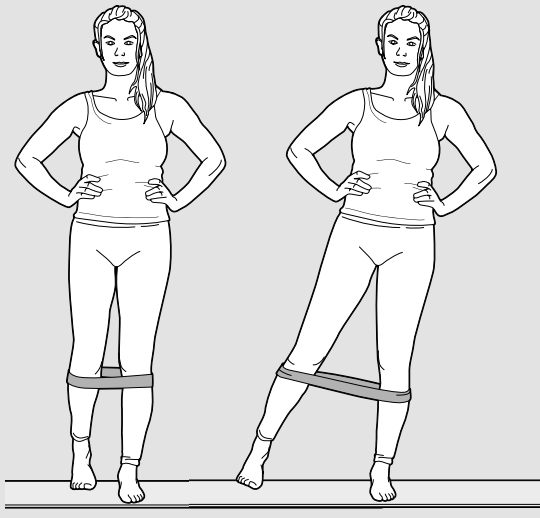
Zaujmite postoj s miernym výkonom. Gumu napínajte pod kolenom mierne pokrčenou nohou. Mierne pokrčenú nohu zdvíhajte dopredu proti odporu gumy. Vydržte cca 4 sekundy. Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy. Opakujte cvik aj na druhej strane.

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 gumy. Vydržte cca 4 sekundy. Nohy pomaly vráťte do východiskovej polohy.

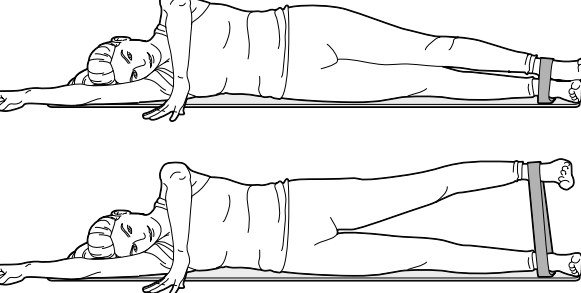


8. Vonkajšie svalstvo nôh + sedacie svaly



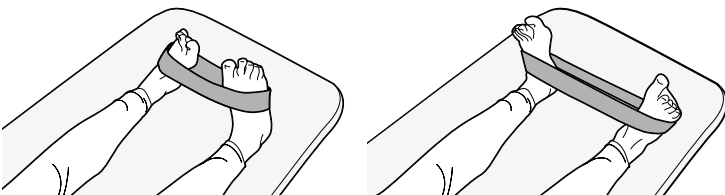
Postavte sa rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami. Držte napnutý pás tesne pod kolenami. Jednu nohu zdvíhajte na stranu proti odporu gumy. Vydržte cca 4 sekundy. Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy. Opakujte cvik aj na druhej strane.

5. Vonkajšie svalstvo nôh + sedacie svaly



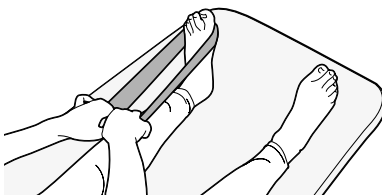
Lahnite si na bok tak, aby telo vytvorilo líniu. Guma sa nachádza okolo členkov. Zdvíhajte hornú časť nohy proti odporu gumy. Vydržte cca 4 sekundy. Nohy pomaly vráťte do východiskovej polohy. Opakujte cvik aj na druhej strane.

9. Svalstvo a ohybnosť chodidiel



Posadte sa s vystretými nohami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Napínajte gumu nohami. Tlačte svoje chodidlá na stranu proti odporu gumy. Vydržte cca 4 sekundy. Chodidlá pomaly vráťte do východiskovej polohy.

10. Svalstvo a ohybnosť chodidiel



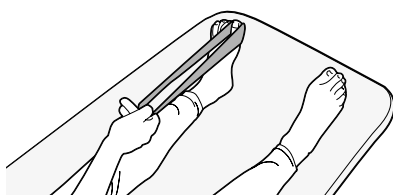
Posadte sa s vystretými nohami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Guma sa nachádza okolo jedného chodidla. Gumu napínajte rukami. Pomocou gumy priťahujte chodidlo k telu, tlačte na ňu chodidlom. Vydržte cca 4 sekundy. Gumu pomaly opäť uvoľnite. Opakujte cvik aj na druhej strane.

11. Naťahovanie a pohyblivosť prstov na nohách



Posadte 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



Posadte 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

