

Tchibo

Elastické fitness popruhy


Vyrobeno za použití
latexu z přírodního
kaučuku, který může
zpříčinit alergie.

Vaše nové fitness popruhy mají různou sílu tahu, abyste mohli individuálně určovat intenzitu svého cvičení.

Bezpečnostní pokyny

Před cvičením bezpodmínečně dodržte následující pokyny týkající se bezpečnosti a provádění cviků, aby nedošlo k poraněním nebo škodám na zdraví. Tento návod si případně stáhněte pro pozdější potřebu. Upozorněte na tento návod také ostatní uživatele.



Fitness cviky

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 134504ABOX1XIV · 2023-06

www.tchibo.cz/navody



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.cz

Číslo výrobku: 669 542

Pro Vaši bezpečnost

Účel použití

Fitness popruhy jsou určeny pro trénink zaměřený na posilování svalů. Mají tři síly tahu: světle zelená = SOFT = nízký odpor (optimálně vhodné pro začátečníky); tmavě zelená = MEDIUM = střední odpor (pro středně pokročilé cvičence); černá = STRONG = vyšší odpor (pro pokročilé cvičence). Popruhy však můžete také měnit v závislosti na cvičení.

Fitness popruhy jsou sportovní pomůcky určené pro domácí použití. Nejsou vhodné ke komerčnímu využití ve fitness studiích ani v terapeutických zařízeních.

Důležité pokyny

Zptejte se svého lékaře!

- **Než začnete se cvičením, poradte se se svým lékařem. Zptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**
- U zvláštních omezení, jako je např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, poruchy oběhového systému, 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! Popruhy se nesmí přepínat: Natahujte popruhy pouze do takové délky, dokud jsou ještě elastické. Nenatahujte popruh 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 použít delší popruhy.** Popruhy nezatěžujte plnou tělesnou hmotností.
- Před zahájením cvičebního programu se poradte 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.
- Fitness popruhy nejsou hračka a musí být uchovávány mimo dosah dětí. Nebezpečí uškrcení!
- Pokud dovolíte dětem, aby popruh používaly, vysvětlete jim jeho správné použití a dohlédněte na průběh cvičení. V případě nesprávného nebo nadměrného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.
- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větraný. Vyvarujte se však průvanu.
- Před každým použitím popruhy zkontrolujte. Pokud se některý popruh zdá být poškozený, porézní nebo natržený, nepoužívejte jej.
- Pokud popruh při cvičení připevníte: dbejte na to, aby místo upevnění bylo dostatečně stabilní, aby dokázalo vydržet tah popruhu; nepoužívejte tedy k tomuto účelu nohy od stolu apod.! Popruh neupevňujte na objektech s ostrými hranami! Neupevňujte jej ani na dveřích a oknech.
- Při cvičení nenoste žádné šperky jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit a poškodit fitness popruh.
- Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.
- Cvičte převážně bosí nebo 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 fitness podložku.
- 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.
- Fitness popruh nesmí používat více osob současně.
- Konstrukce fitness popruhů se nesmí měnit. Popruhy nepoužívejte k žádnému jinému účelu!

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- U všech cviků držte záda rovně - neprohýbejte se! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Vždy zpevněte hýždě a břicho.
- Abyste si nenamohli zápěstí, snažte se je pokud možno neohýbat, ale držte je v přímém prodloužení předloktí.
- Aby nedošlo k zaškrcení končetin, pokládejte popruh na tělo vždy naplocho - nikoli překroucený.
- Popruh držte již ve výchozí poloze mírně napnutý.
- Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. Popruh nenechte nikdy rychle smrštít zpět, ale vraťte jej vždy stejným tempem do výchozí polohy. Nejjednodušší je provádět cviky v počítaných dobách, např. 2 doby táhnout, 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 vydechněte.

- Nejprve proveďte vždy pouze **tři až šest cviků** pro různé svalové skupiny. Cviky opakujte, v závislosti na Vaší tělesné kondici, pouze několikrát (**cca 3-4x**). Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Počet pomalu zvyšujte na asi **10 až 20 opakování**. Nikdy necvičte až do vyčerpání. Cviky provádějte vždy na obě strany.
- V závislosti na cviku a požadovaném odporu zvolte popruh pro malý, střední nebo velký odpor, aby bylo možné provádět cvičení ve správné poloze, ale zároveň se popruh dostatečně napínal. Správný odpor jste zvolili tehdy, když pro Vás začne být cvik obtížný přibližně po 8 až 10 opakováních.

Před cvičením: zahřívání

Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívejte.

Postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Naklánejte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kroužte jimi.
- Kroužte pažemi.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Běhejte na místě.

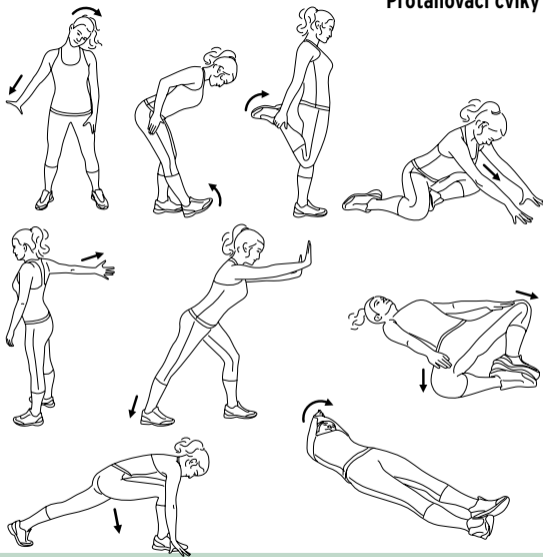
Po cvičení: protahování

Základní poloha u všech protahovacích cviků:

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

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

Protahovací cviky

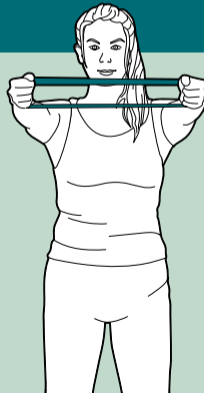


Výchozí poloha:

Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Uchopte popruh a držte jej napnutý s nataženými pažemi ve výšce ramen.

Provedení:

Roztáhněte ruce od sebe přes odpor popruhu. Držte po dobu cca 4 sekund. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

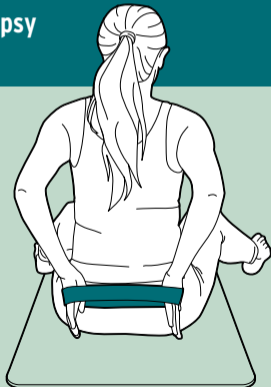
1**Paže + ramena**

Výchozí poloha:

Sedíte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Držte popruh napnutý za zády.

Provedení:

Roztáhněte ruce od sebe přes odpor popruhu. Držte po dobu cca 4 sekund. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

2**Ramena + tricepsy**

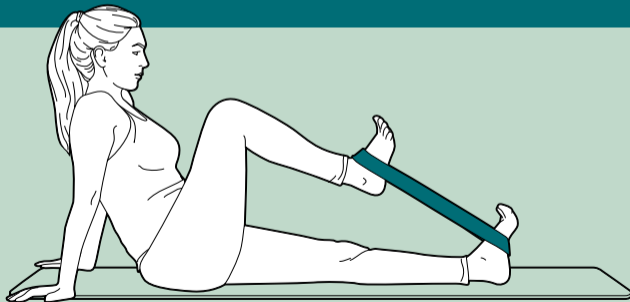
Výchozí poloha:

Sedíte s nataženýma nohama, chodidla od sebe na šířku boků.
Nohama držte popruh lehce napnutý.

Provedení:

Přitáhněte nohu proti odporu popruhu směrem k tělu.
Držte po dobu cca 4 sekund. Vraťte nohu pomalu zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

3**Stehna + spodní partie břicha**

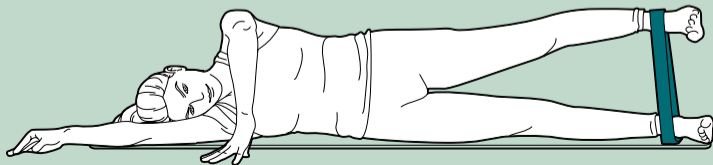
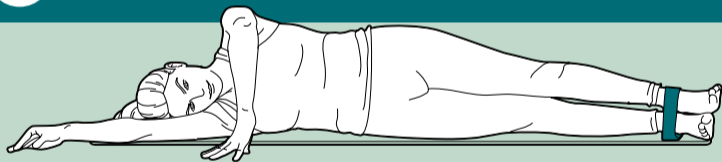
Výchozí poloha:

Lehněte si na bok, tělo tvoří jednu rovinu.
Popruh je ovinut kolem kotníků.

Provedení:

Zdvihněte horní nohu proti odporu popruhu.
Držte po dobu cca 4 sekund. Pomalu vraťte nohy zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

4**Vnější svaly nohou + hýždě**

Výchozí poloha:

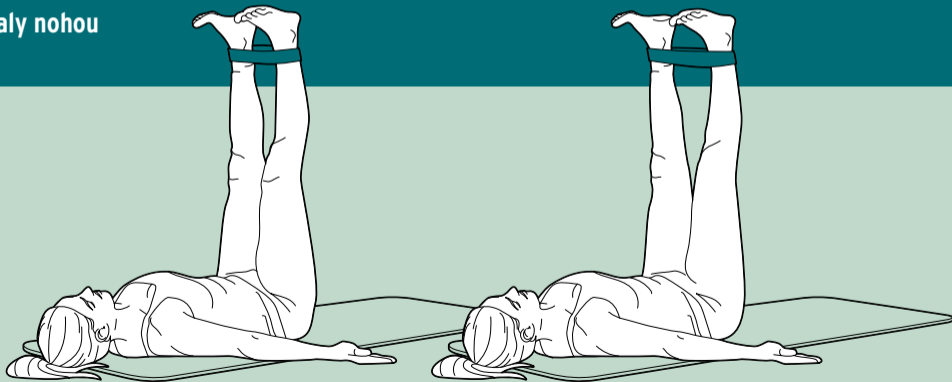
Lehněte si na záda, nohy natažené kolmo nahoru.
Nohama držte popruh lehce napnutý.

Provedení:

Roztáhněte nohy od sebe proti odporu popruhu.
Držte po dobu cca 4 sekund.
Pomalou vracejte nohy zpět do výchozí polohy.

5

Vnější svaly nohou
+ hýždě



Výchozí poloha:

Stůjte v lehké poloze kroku.

Pokrčenou nohou popruh napněte.

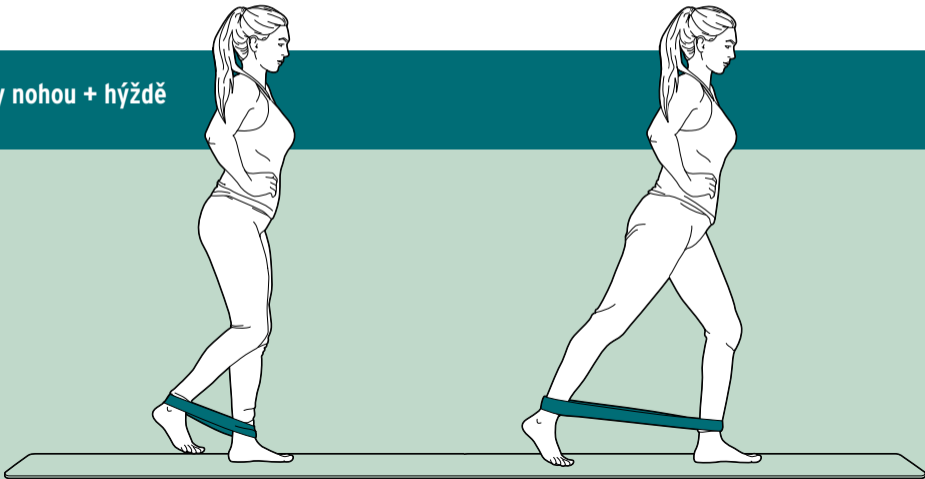
Provedení:

Natáhněte zadní nohu proti odporu popruhu směrem dozadu.

Držte po dobu cca 4 sekund.

Vraťte nohu pomalu zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

6**Zadní svaly nohou + hýždě**

Výchozí poloha:

Stůjte v lehké poloze kroku.

Mírně pokrčenou nohou popruh napněte pod koleno.

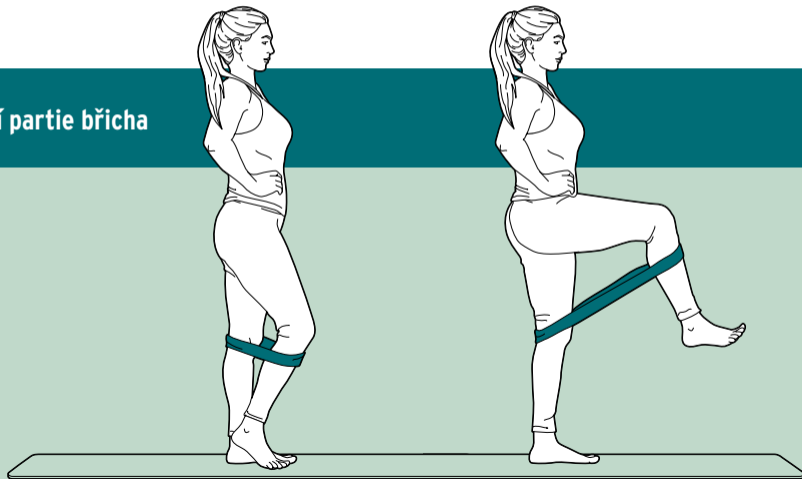
Provedení:

Zvedněte mírně pokrčenou nohu proti odporu popruhu dopředu.

Držte po dobu cca 4 sekund.

Vraťte nohu pomalu zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

7**Stehna + spodní partie břicha**

Výchozí poloha:

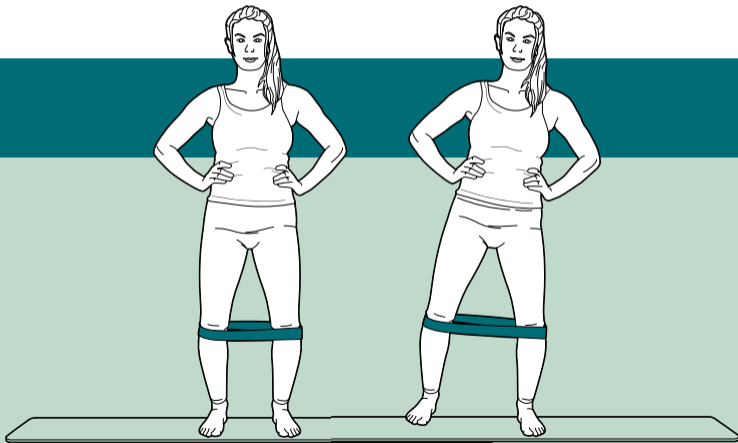
Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Držte popruh mírně napnutý těsně pod koleny.

Provedení:

Zvedněte nohu proti odporu popruhu do strany. 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**

Výchozí poloha:

Sedíte s nataženými nohama, chodidla od sebe na šířku boků.
Chodidly držíte popruh napnutý.

Provedení:

Zatlačte nohy proti odporu popruhu do strany.
Držte po dobu cca 4 sekund.
Pomalou vracejte chodidla zpět do výchozí polohy.

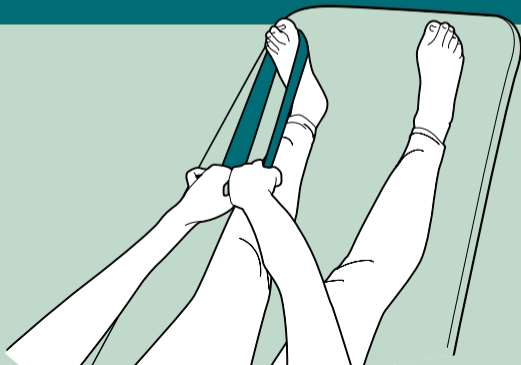
9**Svalstvo a pohyblivost chodidel**

Výchozí poloha:

Sedíte s nataženými nohama, chodidla od sebe na šířku boků.
Popruh je ovinut kolem jednoho chodidla.
Držte popruh oběma rukama napnutý.

Provedení:

Popruhem přitahujte chodidlo k tělu, chodidlem tlačte proti tomuto pohybu.
Držte po dobu cca 4 sekund.
Pomalou popruh opět uvolněte.
Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

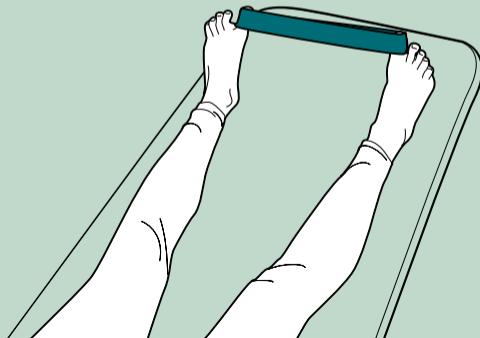
10**Svalstvo a pohyblivost chodidel**

Výchozí poloha:

Sedíte s nataženými nohama, chodidla od sebe na šířku boků.
Palci nohou držíte popruh napnutý.

Provedení:

Držte po dobu cca 4 sekund.
Poté napětí pomalu uvolněte.

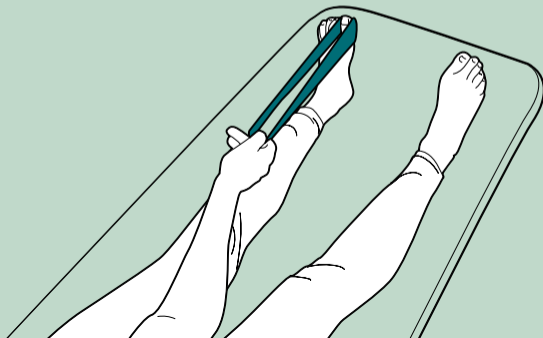
11**Protážení a pohyblivost prstů nohou**

Výchozí poloha:

Sedíte s nataženýma nohama, chodidla od sebe na šířku boků.
Popruh je ovinut kolem jednoho palce.
Držte popruh jednou rukou napnutý.

Provedení:

Držte po dobu cca 4 sekund.
Poté napětí pomalu uvolněte.
Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

12**Protahení a pohyblivost prstů nohou**

Ošetřování

- Popruhy vyperte ručně ve studené vodě se šetrným mýdlem. Dbejte také pokynů uvedených na našitém štítku na popruhu.
- Po vyprání nechte popruhy oschnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte je na topení a nepoužívejte ani vysoušeč vlasů nebo podobné pomůcky!
- Popruhy uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte je před slunečním zářením, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a drsnými povrchy.
- Materiál: nylon / polyester / latex



Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný zápach. Je naprosto neškodný. Vybalte výrobek a nechte jej dobře vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí. Zajistěte přitom dostatečné větrání!