

CS Návod na cvičení

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 128886AB2X2XIII · 2022-08



www.tchibo.cz/navody

Pro Vaši bezpečnost

Pozorně si přečtěte 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 předejte i tento návod.

Účel použití

Fitness obruč je určena pro trénink celého těla.

Fitness obruč je koncipována jako sportovní nářadí pro použití v domácnostech. Není vhodná k použití ve fitness centrech ani v terapeutických zařízeních.

NEBEZPEČÍ pro děti

- U fitness obruče se nejedná o nářadí na hraní. Když se nepoužívá, musí se uchovávat mimo dosah malých dětí. Malé děti nesmí být během cvičení v blízkosti nářadí, aby se zamezilo nebezpečí poranění.

- Fitness obruč je určena výhradně k používání pro dospělé nebo mladistvé osoby s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi.

Je třeba zajistit, aby se každý uživatel seznámil s používáním obruče na cvičení nebo byl během používání pod dozorem. Rodiče a ostatní dohlížející osoby si musí být vědomy své odpovědnosti, neboť je třeba počítat se situacemi a způsoby chování dětí v závislosti na jejich vrozené touze hrát si a experimentovat, ke kterým fitness obruč není určena. Děti upozorněte hlavně na to, že fitness obruč není určena na hraní.

- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

NEBEZPEČÍ poranění

- Fitness obruč musí smontovat pečlivě dospělá osoba, aby se zabránilo poraněním v důsledku neodborné manipulace. Dbejte na to, aby se obruč na cvičení používala až potom co byla úplně smontována.

- Při cvičení noste pohodlné oblečení a sportovní obuv. Dbejte na to, abyste vždy pevně stáli na podlaze.
- Při cvičení s tímto sportovním nářadím dbejte na dostatek volného prostoru. Udržujte dostatečný odstup od ostatních osob.
- Sportovní nářadí nesmí používat více osob najednou.
- Během jednotlivých cviků fitness obruč nenatahujte ani ji nestlačujte. Spojení jednotlivých prvků obruče by se mohla rozevřít.
- Konstrukce sportovního nářadí se nesmí nijak měnit.
- Před každým použitím zkontrolujte, jestli sportovní nářadí nevykazuje poškození materiálu nebo není opotřebené. Zkontrolujte také, jestli je bezvadně smontované. V případě zjevných poškození sportovní nářadí nepoužívejte. Případné opravy výrobku nechávejte provádět pouze v odborné opravě nebo podobně kvalifikovanou osobou. V důsledku neodborných oprav mohou uživatelé hrozit značná nebezpečí.
- K docílení co nejlepších výsledků při cvičení a k předcházení poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.
- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větrán. Zabraňte však průvanu.
- Pro všechny cviky platí: Začněte pomalu, s menším počtem opakování. Jak se bude Vaše fyzická kondice zlepšovat, intenzitu postupně zvyšujte. Nepřepínajte se.**

Konzultujte 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. nošení kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., musíte cvičení konzultovat s lékařem. Neodborné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví!
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, ihned ukončete cvičení a vyhledejte lékaře: nevolnost, závrať, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení ihned ukončete také při bolestech kloubů a svalů, které jsou silnější než je pouze napětí při protahování svalů.
- Není vhodné pro terapeutické cvičení!

Ošetřování

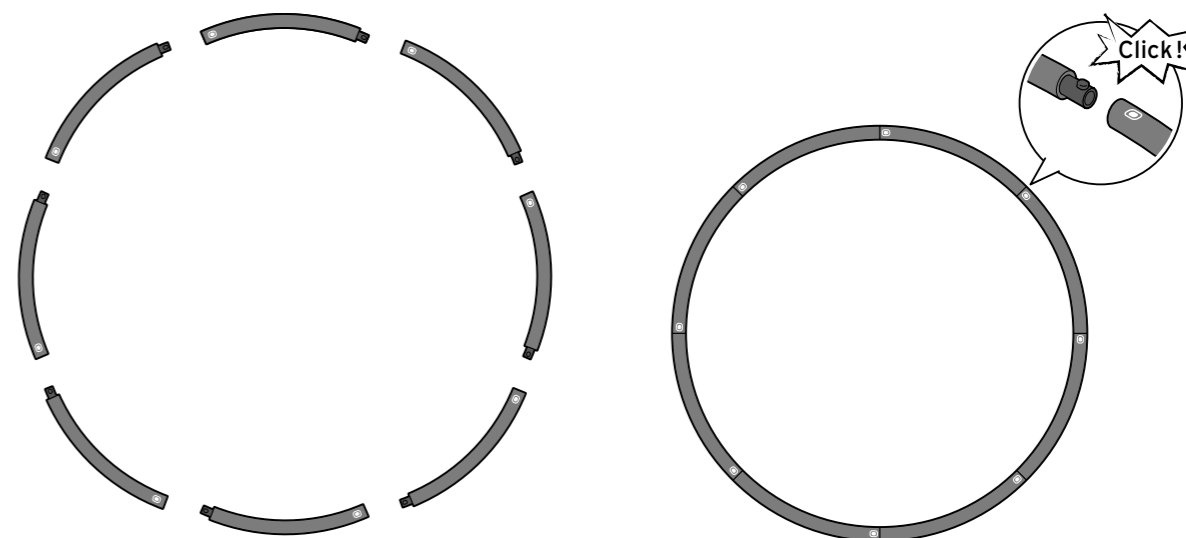
- Fitness obruč umývejte vlažnou vodou, jemným mýdlem a měkkým hadříkem. V případě potřeby použijte také desinfekční prostředek.
- Fitness obruč ukládejte na chladném a suchém místě. Chraňte ji před slunečním zářením, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a drsnými povrchy.

Technické parametry

Model:	657 561
Průměr:	cca 940 mm
Hmotnost:	cca 900 g

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.cz

Montáž



- K zajištění a odjištění jednotlivých prvků stiskněte knoflík. Abyste knoflík u smontované obruče snadněji našli, je jeho poloha označena symbolem.

Trénink

Vyberte si takové místo na cvičení, na kterém budete mít dostatek prostoru pro cvičení. Vybraná plocha by měla být minimálně 2,0 x 2,0 m velká. Do místa na cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty, na kterých byste se mohli zranit (např. kliky u dveří). Podklad musí být vodorovný a rovný. Při cvičení noste vždy pevnou sportovní obuv, abyste zabránili uklouznutí. Nikdy necvičte bosí.

Začněte s 10-12 opakováními. Tréninkové jednotky zvyšujte pomalu, abyste předešli přepínání těla.

Na opačné straně najdete výběr možných cviků. S obručí na cvičení můžete provádět také mnoho dalších cviků, které jinak provádíte bez cvičebního nářadí nebo s činkami.

Před cvičením: zahřívání

Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívejte. K tomu účelu postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a zakulacujte je.
- Kružte pažemi.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Chodte na místě.

Po cvičení: protahování

Na opačné straně najdete několik protahovacích cviků.

Základní poloha u všech protahovacích cviků: nadzvedněte hrudní kost, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel vytočte o kousek směrem ven. Zada držte rovná!

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

Hula hoop



nakročený postoj

Cvičení hula hoop můžete provádět v různých postojích. Vyzkoušejte si obě dvě možnosti, abyste dosáhli rozdílných výsledků cvičení.

Tréninkový efekt: všeobecná pohyblivost, fyzická kondice, břicho, nohy, zadeček

Počáteční pozice: Mírně pokrčte kolena a během celého cviku držte vzpřímenou horní část těla a stažené břicho a zadeček.

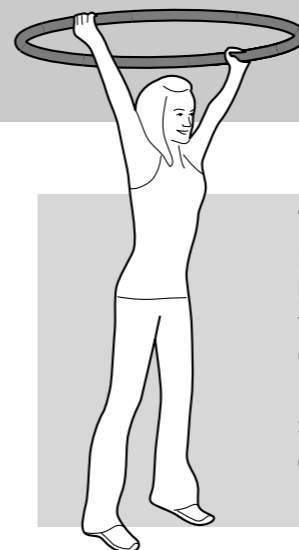
Provedení: Uvedte obruč do pohybu tak, aby se vodorovně otáčela kolem Vašeho pasu. Provádějte krouživé pohyby boky, abyste obruč udržovali v pohybu. Čím rovnoměrněji budete krouživé pohyby boky provádět, tím lépe se bude obruč držet ve své poloze.

Pokuste se obruč otáčet jak ve směru hodinových ručiček tak i proti směru hodinových ručiček.



rozkročený postoj

Cviky

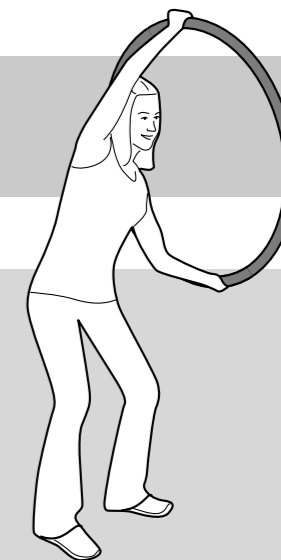


Tréninkový efekt: ramena, biceps, triceps, horní část zad

Počáteční pozice: nohy postavte od sebe na šíři ramen, mírně pokrčte kolena, horní část těla je vzpřímená, stáhněte břicho a zadeček, uchopte obruč na cvičení po stranách oběma rukama a držte ji nad hlavou.

Provedení: Pohybem vycházejícím z boků se uklánějte střídavě doleva a doprava a přitom nepřetáčejte ramena.

Opakování: 10-12x na každou stranu

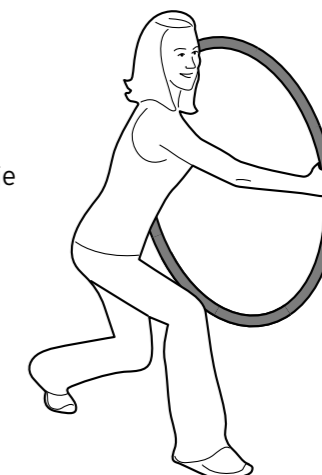


Tréninkový efekt: ramena, biceps, triceps, břicho, horní část zad, zadeček, nohy

Počáteční pozice: nohy postavte od sebe do polohy výpadu jednou nohou vpřed, hmotnost je rozložena rovnoměrně na obou nohách, horní část těla je vzpřímená, stažené břicho i zadeček, uchopte obruč na cvičení po stranách oběma rukama a držte ji vedle těla.

Provedení: Pohybujte obručí na cvičení z jedné strany na druhou, přitom mírně pokrčte kolena, přeneste váhu na přední nohu a vedte obruč před tělem opět zpět do výchozí pozice na druhou stranu těla.

Opakování: 10-12x na každou stranu a potom vyměnit nohy

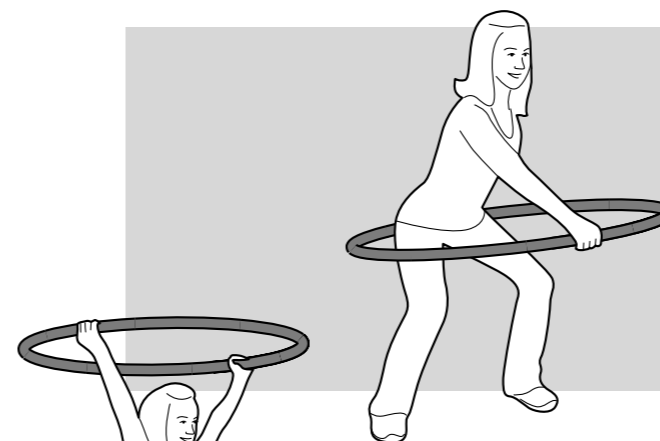


Tréninkový efekt: ramena, břicho, horní, střední a dolní část zad, zadeček, nohy

Počáteční pozice: nohy postavte od sebe na šíři ramen, mírně pokrčte kolena, horní část těla je vzpřímená, stáhněte břicho a zadeček, uchopte obruč na cvičení po stranách oběma rukama a držte ji s nataženými rukama ve výšce boků.

Provedení: Pohybem z rameny otočte obruč kolem boků na stranu, přitom mírně pokrčte kolena a protáhněte boky směrem dozadu. Vraťte se zpět do výchozí polohy a proveďte stejný pohyb na druhou stranu.

Opakování: 10-12x na každou stranu

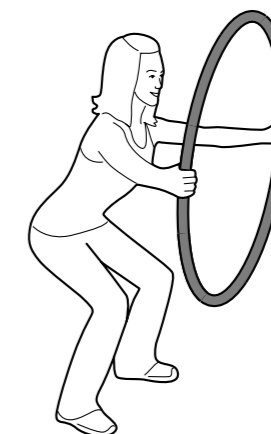


Tréninkový efekt: ramena, břicho, horní a střední část zad, zadeček, nohy

Počáteční pozice: nohy postavte od sebe na šíři ramen, mírně pokrčte kolena, horní část těla je vzpřímená, stáhněte břicho a zadeček, uchopte obruč na cvičení po stranách oběma rukama a držte ji nad hlavou.

Provedení: Pohybujte obručí směrem dopředu před tělo, přitom hodně pokrčte kolena a protáhněte boky směrem dozadu. Vraťte se zpět do výchozí polohy.

Opakování: 10-12x



Protahování

