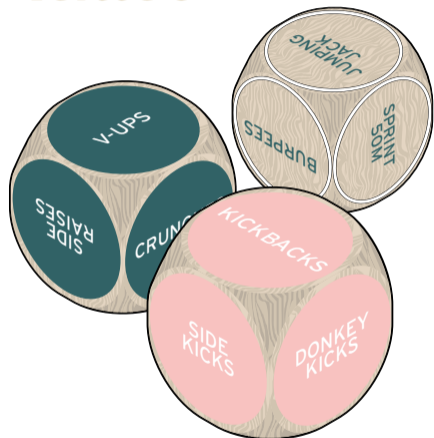


 Tchibo



Sada kostek pro cvičení

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

Číslo výrobku: 616 811

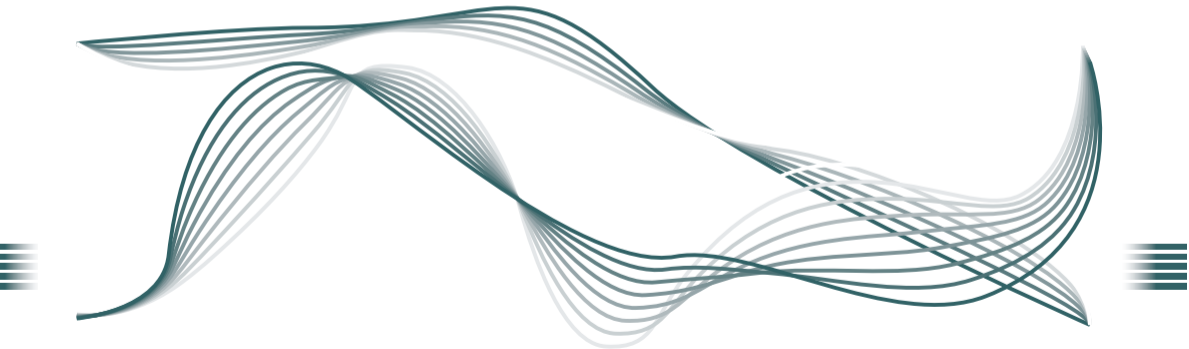
CS Návod na hraní

Vážení zákazníci,

Vaše nová sada kostek pro cvičení zpestří Vaše každodenní cvičení. Pomocí 6 kostek pro cvičení si můžete vytvořit libovolné množství sestav s různými cviky.

A podle toho, zda jsou hozená cvičení statická nebo dynamická, hodíte kostkou času dobu trvání cvičení nebo kostkou opakování počet opakování.

Váš tým Tchibo



Bezpečnostní pokyny

- Najdete zde také důležité pokyny, které byste měli dodržovat před cvičením, během něj i po něm. To nejdůležitější:
Vyobrazená cvičení mají pro Vás představovat pouze podněty. Vždy ale cvičte tak, aby Vám bylo cvičení příjemné a neohrožovalo Vaše zdraví. Nepřetěžujte se, ale jednoduše hodte znovu kostkou, pokud pro Vás některé cvičení není vhodné.
- 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.
- 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!



Obsah

3	Bezpečnostní pokyny	19	Airplanes	35	Hollow Hold
5	Takto sestavíte své cvičení házením kostkou ...	20	Push ups	36	Handstand Hold
8	Cviky	21	Chair Dips	37	Squat Hold
8	V-ups	22	Pike Push ups	38	Burpees
9	Crunches	23	Diamond Push ups	39	Jumping Jacks
10	Sit ups	24	Shoulder Taps	40	Mountain Climber
11	Leg Raises	25	Spiderman Push ups	41	High Knees
12	Side Raises	26	Glute Bridge		
13	Russian Twist	27	One Leg Hip Thrust		
14	Air Squats	28	Kickbacks		
15	Forward Lunges	29	Donkey Kicks		
16	Step Ups	30	Side Kicks		
17	Side Lunges	31	Good Mornings		
18	Jump Squats	32	Wall Sit		
		33	Plank		
		34	Superman Hold		

Takto sestavíte své cvičení házením kostkou ...

1. Nejprve určete, jak dlouho má cvik trvat (např. 15 minut / 30 minut atd.).

2. Začněte **kostkou času**:

Házejte tak dlouho, dokud nehodíte buď ...

... **AMRAP** = tolik kol, kolik je možné (as many rounds as possible), nebo ...

... **EMOM** = každou minutu až do minuty (every minute on the minute).

3. Hodili jste **AMRAP**:

Nyní hodíte ...



... každou z **kostek cvičení** nejméně 1 cvik

... ke každému statickému cviku **kostkou času** dobu trvání cviku

(30 SEC. - 1 MIN. - 2 MIN. - 3 MIN. - při hození **AMRAP** nebo **EMOM** házejte znovu)

... ke každému dynamickému cviku hodíte **kostkou opakování** počet opakování.

4. Provádějte všechny cviky tak dlouho, popř. tak často, jak jste hodili na kostce, a opakujte tolik kol, kolik je ve zvoleném čase (15 minut / 30 minut atd.) možné.

nebo

3. Hodili jste **EMOM**:



Nyní hodte každou z **kostek cvičení** nejméně 1 cvik a ke každému dynamickému cviku hodte **kostkou opakování** počet opakování.
(10 - 20 - 30 - 50 - 70 - 100 REPS)

4. Pro každé ze 6 cviků máte čas 1 minutu.

Pokud zvládnete hozený počet opakování před uplynutím jedné minuty, můžete si udělat přestávku do začátku další minuty. Statické cviky provádějte přesně 1 minutu.

Tip: Při házení kostkou si zapisujte svůj plán cviků včetně časů a opakování.



kostka opakování



kostka času



Kostka opakování ukazuje počet opakování („REPS“):

10 - 20 - 30 - 50 - 70 - 100 REPS



Kostka času ukazuje dobu cviku:

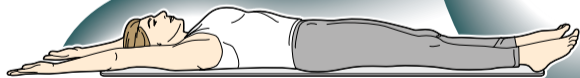
**30 SEC. - 1 MIN. - 2 MIN. - 3 MIN. - EMOM
- AMRAP**

AMRAP = As many rounds
as possible

EMOM = Every minute on
the minute



+

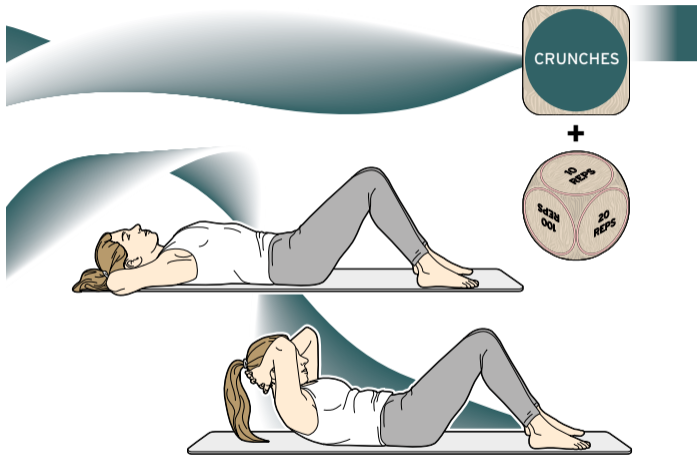


Svalová skupina: břišní svaly

- Položte se na zem na záda a natáhněte ruce nad hlavu.
- Zvedněte horní část těla a nohy tak, aby se podlahy dotýkaly pouze hýždě.
- Pomalu se spusťte zpět do výchozí polohy.

Svalová skupina: břišní svaly

- Položte se na zem na záda, zvedněte nohy do pravého úhlu.
- Během celého cviku udržujte kontakt zad s podlahou a tlačte kostrč na podložku.
- Spojte ruce za hlavou.
- Dívejte se směrem ke stropu. Hlava a šíje zůstávají v prodloužení páteře. Mezi bradou a hrudníkem je mezera přibližně pro pěst.
- Zatáhněte břicho dovnitř a zpevněte trup. Nadzvedněte hrudník a přitahujte ho směrem ke kolennímu kloubu. Přitom mírně ohněte horní část těla.
- Spusťte horní část těla opět dolů.





SIT
UPS

+



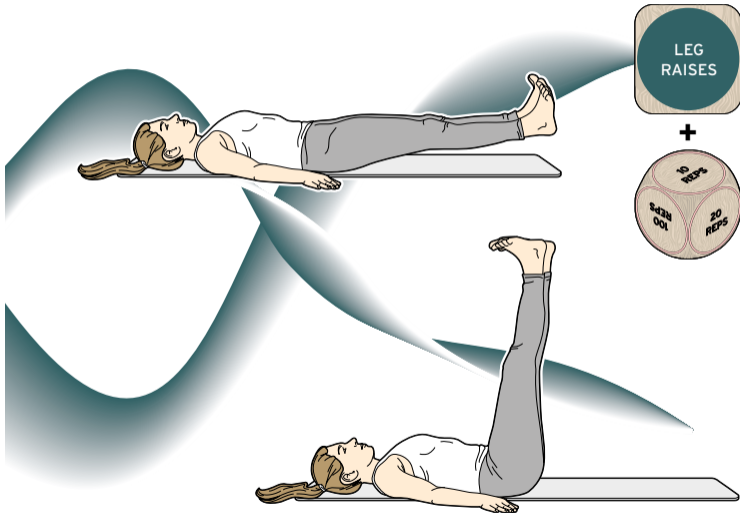
Svalová skupina: břišní svaly

- Položte se na zem na záda, zvedněte nohy do pravého úhlu.
- Pokrčte ruce do strany a špičkami prstů se dotkněte vpravo a vlevo hlavy.
- Zvedejte horní část těla směrem k nohám .
- Pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Důležité: pohyb musí vycházet z břišních svalů, neprovádějte ho švihem paží.

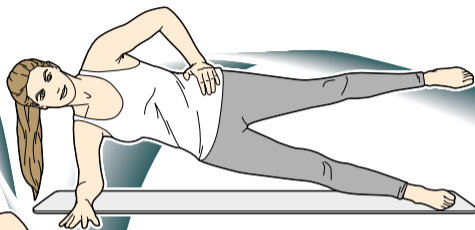
Svalová skupina: přímé a příčné břišní svalstvo, kyčelní flexory

- Položte se na zem na záda a podržte natažené nohy cca 15 cm nad zemí.
- Zvedněte nohy nahoru tak, aby tvořily s podlahou pravý úhel.
Spodní část zad by přitom měla mít stále kontakt se zemí. Jako podporu položte do strany nebo pod záda ruce.
- Pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.





+

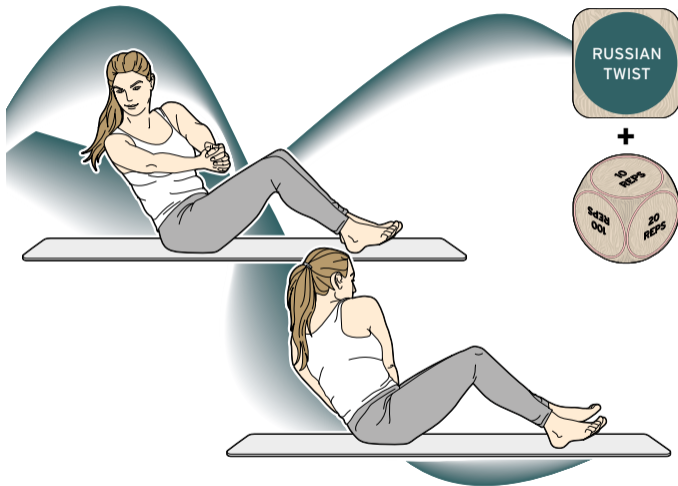


Svalová skupina: boční svalstvo trupu a nohou

- Položte se na zem na bok, tělo podepřete pokrčenou rukou.
- Zvedněte horní část těla a boky tak, aby horní část těla a boky tvořily šikmou linii.
- Zvedněte a podržte horní nohu.
- Pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

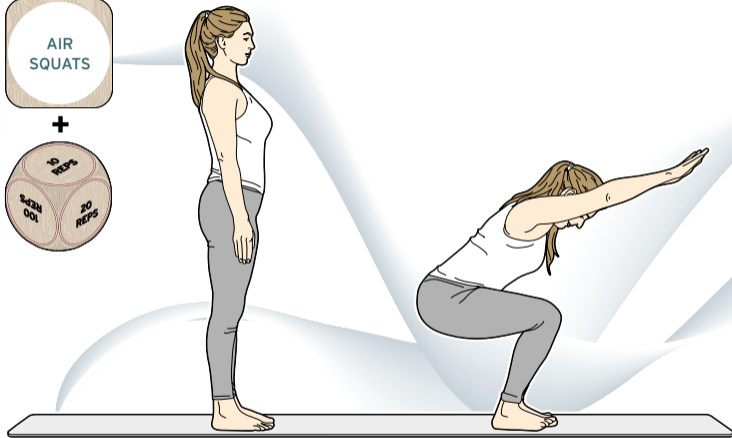
Svalová skupina: břišní svaly

- Posadte se s mírným záklonem a obě ruce držte volně sepnuté před hrudníkem. Nohy mírně pokrčené, chodidla postavená na patách.
- Otočte horní část těla do strany a špičky prstů se krátce dotkněte země - spodní část těla přitom zůstává pokud možno nehybná.
- Vraťte se zpět do výchozí polohy a rovnou otočte horní část těla na druhou stranu a krátce se dotkněte země.
- Tip: neprovádějte pohyby příliš rychle. Raději více kontrolovaně a bez švihů.





+



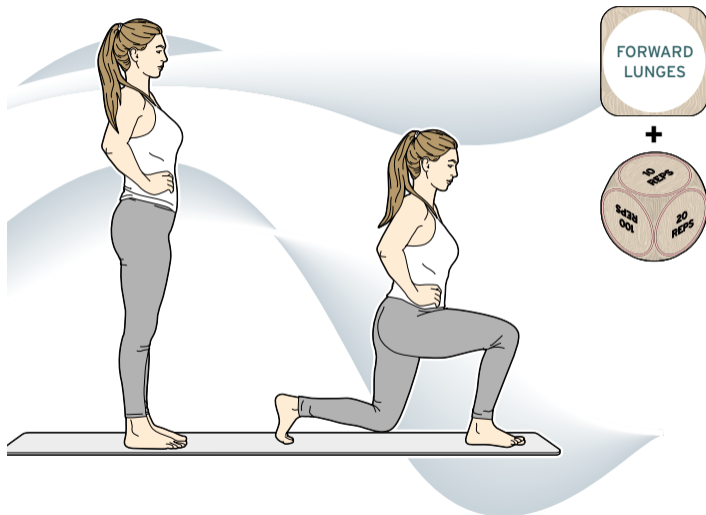
Svalová skupina: svalstvo nohou a hýždí

- Nohy rozkročené na šířku ramen, chodidla rovnoběžná.
- Zadní stranu stehen natáhněte dozadu a dolů. Zpevněte trup.
- Ramena tlačte dozadu a současně vytahujte ruce směrem dopředu.
- V nejnižším bodě se silou vycházející z nohou opět vztyčte nahoru. Současně přitahujte ruce zase zpět.

Tip: neprovádějte pohyby příliš rychle. Raději více kontrolovaně a bez švihů.

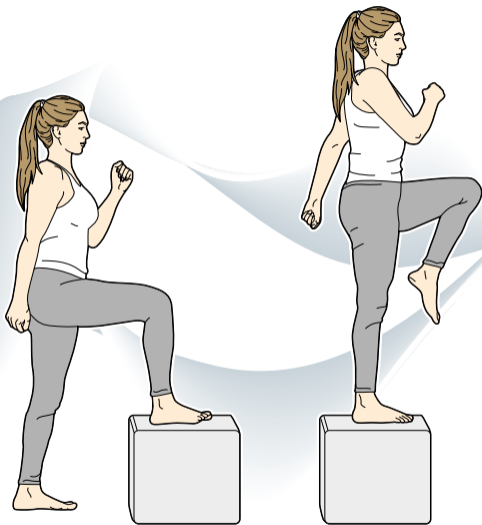
Svalová skupina: hýždě, stehna a lýtka

- Postavte se rovně, chodidla rozkročená na šířku boků.
- Jednou nohou udělejte krok dopředu. Přitom držte ruce v bok a ohněte obě nohy přibližně do pravého úhlu. Přední koleno zůstává za prsty přední nohy.
- Přesuňte těžiště na přední nohu. Zadní nohou udržujte rovnováhu a narovnejte horní část těla.
- Přední nohou zatlačte tělo opět nahoru do výchozí polohy.
- Vystřídejte nohy.





+

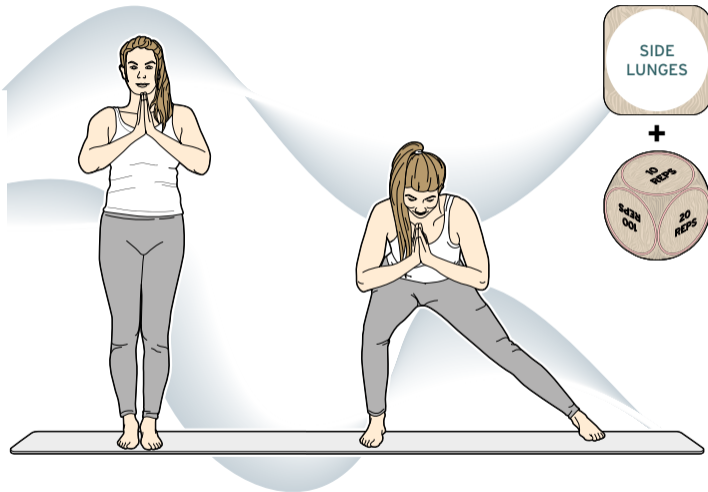


Svalová skupina: hýždě, stehna a lýtka

- Postavte se před stabilní židli nebo podobný předmět. Dejte ruce v bok.
- Pravou nohu postavte na plochu a vystupte nahoru.
- Sestupte opět pravou nohou dolů.
- Opakujte cvičení s pravou nohou.

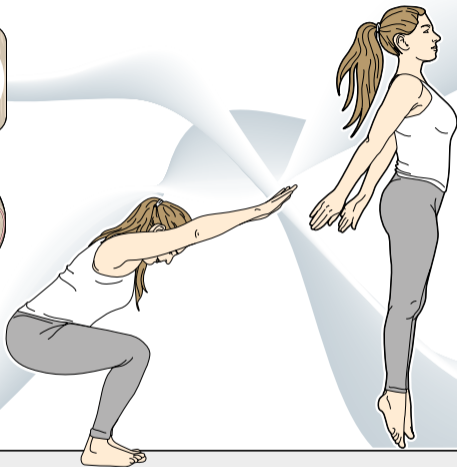
Svalová skupina: hýždě, stehna

- Postavte se rovně, sepněte ruce dlaněmi před hrudníkem.
- Levou nohou udělejte dlouhý úkrok do strany. Přitom pokrčte pravé koleno, levá noha zůstává natažená.
- Horní část těla předkloňte s rovnými zády dopředu, hýždě vystrčte dozadu.
- Narovnejte se a vraťte se zpět do výchozí polohy.
- Opakujte cvičení na pravou stranu.



JUMP
SQUATS

+

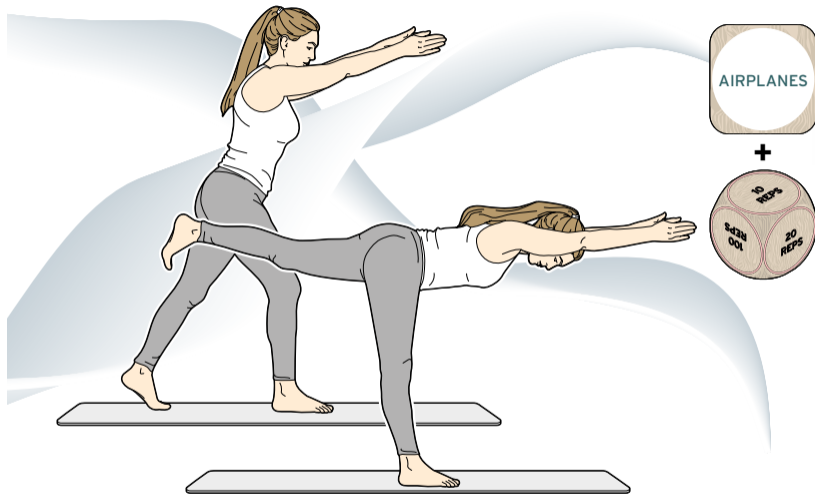


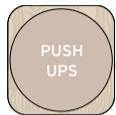
Svalová skupina: hýždě, zadní stehna, lýtka

- Začněte z podřepu.
- Zpevněte břišní svaly a zatlačte pánev dopředu. Vyskočte co nejvýše a přitom zatěžujte paty (ne prsty nohou).
- Po doskoku na zem opět zaujměte výchozí polohu.

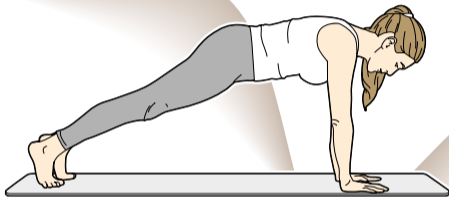
Svalová skupina: hýždě, zadní stehna, lýtka

- Proveďte výpad nohou vpřed, přitom natáhněte paže dopředu.
- Zadní nohu natáhněte dozadu, propněte špičku chodidla, najděte rovnováhu.
- Nohu nataženou dozadu zvedněte nahoru. Pohyb vychází z boků, koleno zůstává natažené. Udržujte polohu.
- Vystřídejte nohy.





+

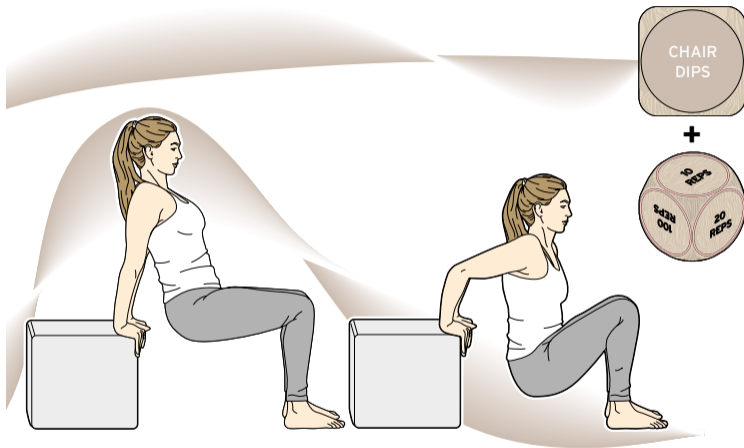


Svalová skupina: tricepsy, prsa, ramena

- Zaujměte polohu v podpoře klečmo na ruce a kolena nebo natažených nohou (klik) tak, aby tělo od hlavy až po chodidla tvořilo rovnou linii. Ruce podepírají trup na šířku ramenou.
- Ohněte lokty a spusťte hrudník těsně nad zem.
- Vraťte se zpět do výchozí polohy.

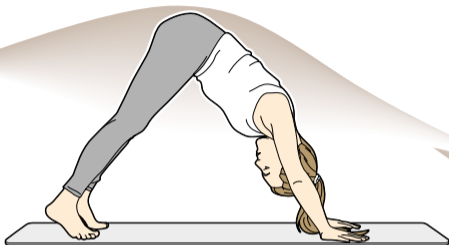
Svalová skupina: tricepsy, prsa, přední ramena

- Posadte se na přední okraj velmi stabilní sedací plochy s normální výškou sezení.
- Oběma rukama uchopte sedací plochu za přední okraj vlevo a vpravo vedle hýždí tak, aby hřbet ruky směřoval dopředu.
- Natáhněte nohy a odsuňte hýždě ze stolice tak, aby byla kolena ohnutá v pravém úhlu, přitom přesuňte těžiště těla rovnoměrně na ruce a nohy.
- Pokrčte ruce a spusťte hýždě až těsně nad zem.
- Ruce opět zcela natáhněte a zároveň zvedněte hýždě do výšky sedu.





+

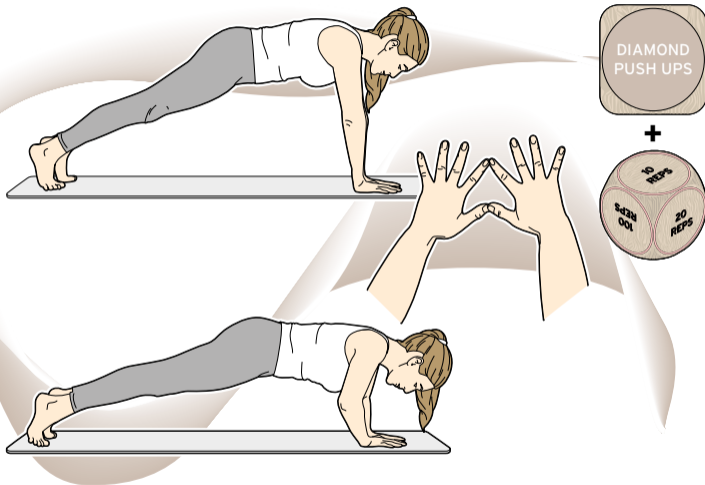


Svalová skupina: tricepsy, ramena

- Výchozí poloha: pes dívající se dolů - těžiště spočívá na dlaních a špičkách nohou, hlava je držena v prodloužení zad.
- Pomalu pokrčte ruce tak, aby horní část těla klesala směrem k zemi.
- Když se hlava nachází těsně nad zemí, opět se pomalým tlakem zvedněte do výchozí polohy. Pohyb vychází z ramen, ne z hýždí.

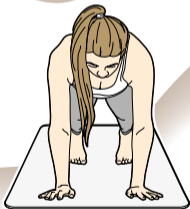
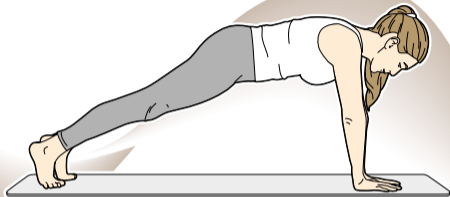
Svalová skupina: tricepsy, prsa, ruce

- Výchozí poloha: vysoký klik. Namísto rukou podepírajících tělo na šířku ramen vytvořte rukama diamant spojením ukazováčků a palců. Hlavu, ramena a boky udržujte v jedné linii, zpevněte trup.
- Lokty držte blízko u těla a přitom spouštějte horní část těla k zemi.
- Paže opět narovnejte.





+

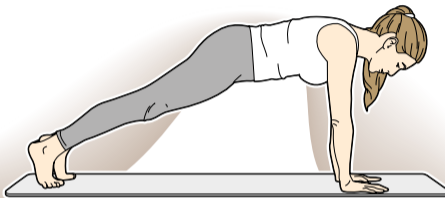


Svalová skupina: tricepsy, břicho, prsa

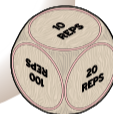
- Výchozí poloha: vysoký klik - ruce pod rameny, natažené paže. Hlavu, ramena a boky udržujte v jedné linii, zpevněte trup.
- Přiložte ruku na protější rameno. Po každém opakování vystřídejte stranu.

Svalová skupina: tricepsy, prsa, ramena

- Výchozí poloha: vysoký klik - ruce pod ramena, natažené paže. Hlavu, ramena a boky udržujte v jedné linii, zpevněte trup.
- Při spouštění dolů přitáhněte koleno z boku k příslušnému lokti.
- Při zvedání nohu opět natáhněte.
- Opakujte na druhou stranu.



+





+

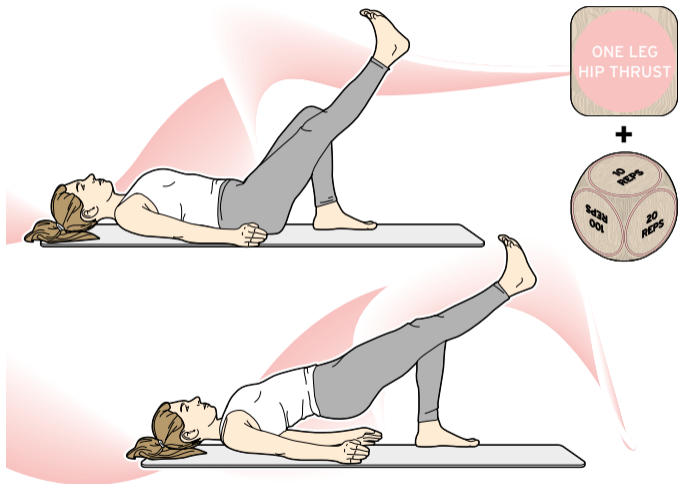


Svalová skupina: zadní svaly nohou, hýždě

- Položte se na zem na záda. Přitáhněte paty co nejbližší k hýždím tak, aby lýtka směřovala kolmo nahoru. Ruce leží vpravo a vlevo podél těla.
- Zvedněte hýždě. Spodní část zad, hýždě a stehna tvoří rovnou linii.
- Aktivně zpevněte hýžděové svaly.
- Spusťte hýždě opět dolů, ale nepokládejte na zem.

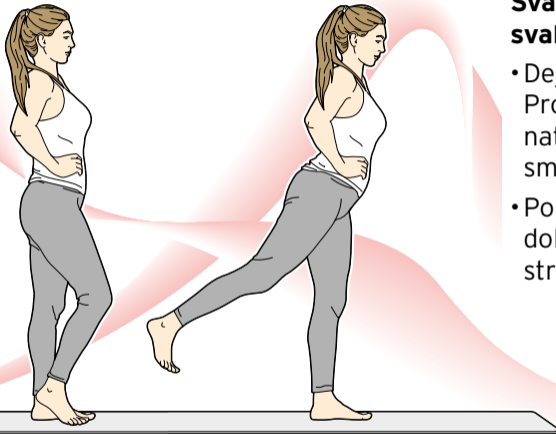
Svalová skupina: svaly nohou, hýždě

- Položte se na zem na záda. Přitáhněte paty co nejbližše k hýždím tak, aby lýtka směřovala kolmo nahoru. Ruce leží vpravo a vlevo podél těla.
- Zvedněte nohu a natáhněte ji ke stropu.
- Zvedněte hýždě, pohyb vychází z boků tím, že jsou hýžděové svaly na horním konci pohybu stlačeny k sobě. Spodní část zad, hýždě a stehna tvoří rovnou linii.
- Spusťte hýždě opět dolů, ale nepokládejte na zem.
- Několikrát zopakujte, poté vystřídejte strany.





+

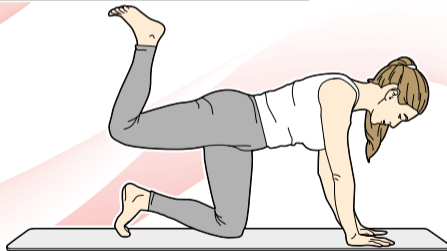
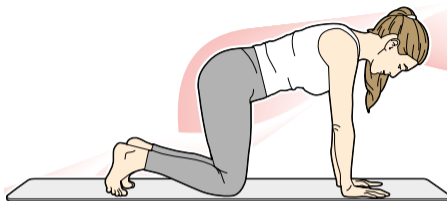


Svalová skupina: svaly nohou, hýždě

- Dejte ruce v bok. Propnutou nohu natáhněte co nejvýše směrem dozadu.
- Pomalu spusťte nohu dolů, vystřídejte stranu.

Svalová skupina: trup, svaly nohou, hýždě

- Výchozí poloha: klek na čtyřech
- Zvedněte jednu nohu tak, aby stehno směřovalo v prodloužení trupu rovně dozadu.
Ohněte lýtko do pravého úhlu, chodidlo směřuje ke stropu.
- Chodidlem několikrát kopněte směrem ke stropu.
- Vraťte nohu zpět do výchozí polohy, vystřídejte strany.

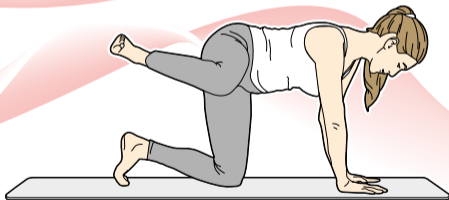
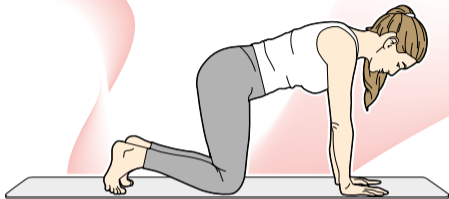


+





+

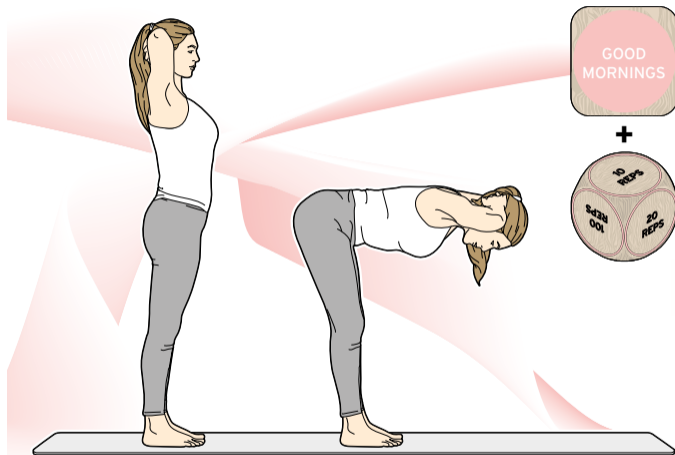


Svalová skupina: trup, svaly nohou, hýždě

- Výchozí poloha: klek na čtyřech
- Jednu nohu s pokrčeným kolenem zvedněte do strany do polohy rovnoběžné se zemí.
- Přitom nenatáčejte tělo doprava.
- Vraťte nohu zpět do výchozí polohy.
- Několikrát zopakujte, poté vystřídejte strany.

Svalová skupina: záda, svaly nohou, hýždě

- Postavte se vzpřímeně, nohy rozkročené na šířku boků, a spojte ruce za hlavou.
- Předkloňte se v pase dopředu a přitom vystrčte hýždě dozadu a hrudník tlačte dolů, až do mírného prohnutí beder.
- S rovnými zády se co nejvíce vytáhněte dopředu.
- Opět se narovnejte a vystrčte hýždě dozadu. Celý pohyb vychází pouze z kyčelního kloubu.





+

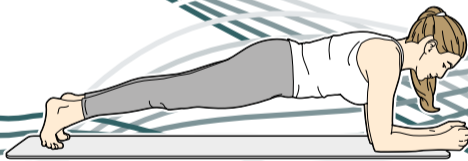


Svalová skupina: svaly nohou, hýždě

- Opřete se o zed', nohy rozkročte na šířku boků ve vzdálenosti půl kroku od zdi.
 - Sesuňte se do dřepu, až jsou kolena pokrčená v pravém úhlu .
 - Vydržte v této poloze.
- Důležité: neopírejte ruce o stehna.

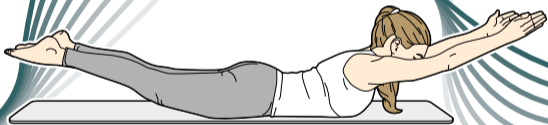
**Svalová skupina:
břicho, záda, ruce,
ramena, hýždě,
stehna**

- V podporu ležmo na předloktích: hlava, ramena, záda, hýždě a nohy tvoří rovnou linii.
- Zatáhněte břicho, zpevněte hýždě, propněte nohy a paty odsuňte od sebe.





+

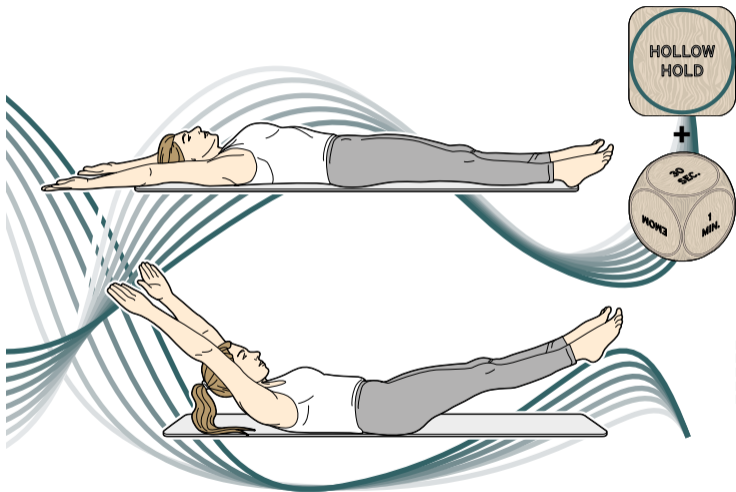


Svalová skupina: boky, záda, ramena

- Lehněte si na břicho, natáhněte ruce před sebe s palci směřujícími nahoru.
- Zpevněte střed těla
- Zvedněte současně ruce a nohy nahoru. Udržujte polohu.
- Pomalu se vraťte do výchozí polohy.

Svalová skupina: trup, záda, břicho, ramena

- Položte se na zem na záda. Ruce a nohy jsou natažené. Přitlačte pánev k zemi, abyste zabránili prohnutí.
- Zpevněte břišní svalstvo, přitom přitáhněte bradu k hrudníku.
- Nadzvedněte ruce, hlavu a ramena cca 20-30 cm nad zem, bradu přitahujte k hrudníku. Zároveň zvedněte natažené nohy. Chodidla zůstávají natažená.
- Udržujte polohu, poté se vraťte zpět do výchozí polohy.





+

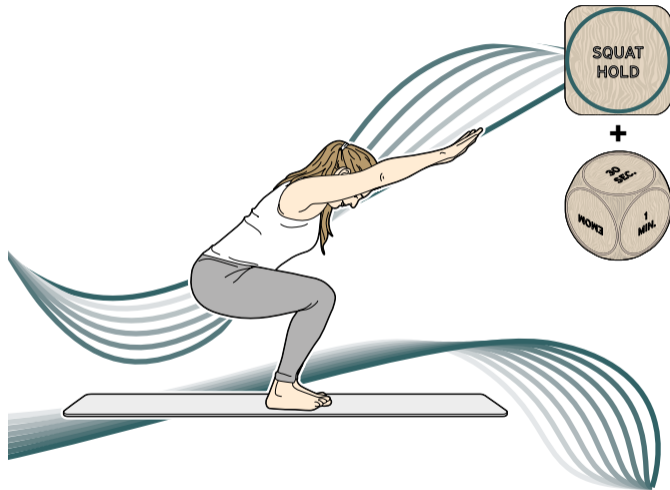


Cvičení rovnováhy - svalová skupina: trup, horní část těla

- Využijte zeď jako pomůcku a udělejte stojku.
- Švihem se postavte na ruce a udržujte polohu. Přitom umístěte ruce na šířku ramen, natáhněte paže a dívejte se rovně před sebe.

Svalová skupina: nohy, hýždě

- Zaujměte stabilní postoj s nohama rozkročenýma na šířku ramen. Chodidla postavte rovnoběžně.
- Pohybujte hýžděmi dozadu a dolů. Zpevněte trup.
- Ramena tlačte dozadu a současně vytahujte ruce směrem dopředu.
- Udržujte polohu.





+

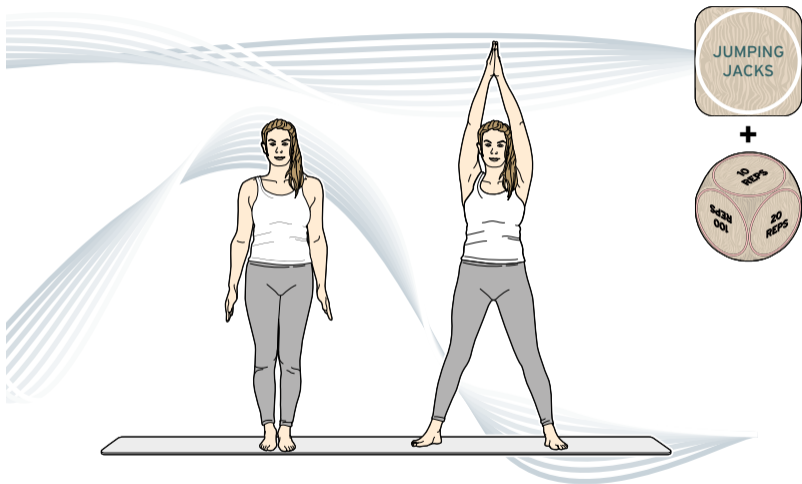


Svalová skupina: celé tělo

- Pokrčte nohy, položte ruce vedle chodidel a spusťte se do dřepu.
- Opřete se o ruce, oběma nohama skočte do podporu ležmo a spusťte tělo dolů.
- Oběma rukama se zvedněte zpět do podporu ležmo a skočte zpět do dřepu.
- Ze dřepu proveďte výskok s nataženýma rukama a opět zakončete ve výchozí poloze.

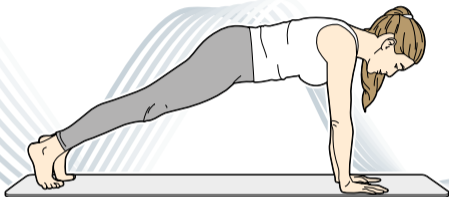
Vytrvalostní trénink

- Výchozí poloha: vzpřímený postoj, chodidla rovně vedle sebe. Ruce jsou přiloženy k tělu.
- Vyskočte, přitom roznožte do strany pro širší doskok, než je šířka ramen.
- Zároveň natáhněte ruce nahoru tak, aby se dotkly nad hlavou.
- Skočte zpět do výchozí polohy.





+



Svalová skupina: tricepsy, prsa, svaly nohou

- Výchozí poloha: vysoký klik - ruce jsou pod rameny na podlaze, paže natažené. Chodidla jsou rozkročená na šířku boků. Hlavu, ramena a boky udržujte v jedné linii, zpevněte trup.
 - Skokovými pohyby střídavě rychle přitahujte kolena ke středu těla směrem k loktům.
 - Přitom vždy natáhněte zadní nohu, přední nohu pokrčte.
- Důležité: během celého cvičení by měla záda zůstat pokud možno rovná - zabraňte hrbení a prověšení zad!

Svalová skupina: lýtka, hýždě

- Výchozí poloha: chodidla rozkročená na šířku boků, vzpřímené držení těla.
- Přeskakujte z jedné nohy na druhou. Přitom střídavě zvedejte kolena co nejvíce (do výšky kyčlí) nahoru. Ruce hmitají vedle těla.



+

