

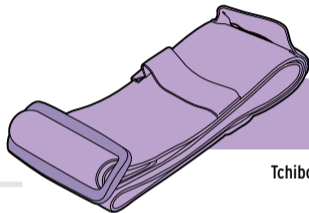
**Tchibo**

# Elastický fitness popruh



Vyrobeno za použití latexu z přírodního kaučuku, který může způsobit alergii.

Váš nový fitness elastický popruh má plynule nastavitelnou délku, takže si můžete individuálně určit intenzitu tréninku.



## Fitness cviky

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 130741AB3X3XIII · 2022-11

### Bezpečnostní pokyny

Před cvičením se ujistěte, že jste dodržovali všechny následující bezpečnostní a cvičební pokyny, abyste předešli náhodnému zranění nebo poškození.

V případě potřeby si stáhněte pokyny pro pozdější použití.

Na tyto pokyny upozorněte i ostatní uživatele.



[www.tchibo.cz/navody](http://www.tchibo.cz/navody)

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.cz](http://www.tchibo.cz)

**Číslo výrobku: 659 982**

## Pro Vaši bezpečnost

### Účel použití

Fitness popruh je určen pro trénink zaměřený na posilování svalů. Fitness popruh lze nastavit v délce, takže si můžete všechny cviky individuálně přizpůsobit své tělesné velikosti a požadovanému tahovému zatížení.

Fitness popruh je koncipován jako sportovní náčiní pro domácí použití. Není vhodný pro komerční použití ve fitness studiích a 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!** Pružné lano se nesmí nadměrně natahovat: Popruh napněte jen do té míry, aby ještě pružil. Nenatahujte popruh násilím do větší délky, v opačném případě dojde k poškození materiálu. **Osoby většího vzrůstu** by to měly při cvičení zohlednit. **K provádění těchto cviků byste měli použít delší popruh.**
- 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 popruh není hračka a musí být uchováván 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 cvičební prostor byl dobře větraný. Vyvarujte se však průvanu.
- Před každým použitím popruh zkontrolujte. Pokud se 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 popruhu se nesmí nijak měnit.

## 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 se zpět, ale vračejte 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 nastavte délku popruhu tak, aby bylo možné provádět cvičení ve správné poloze a zároveň se popruh dostatečně napínal. Správnou délku, resp. správný odpor poznáte tak, že cvičení po přibližně 8 až 10 opakováních začne být namáhavé. Volný konec popruhu vždy zajistěte v příštích poutkách tak, aby nepřekážel při cvičení.

## 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.

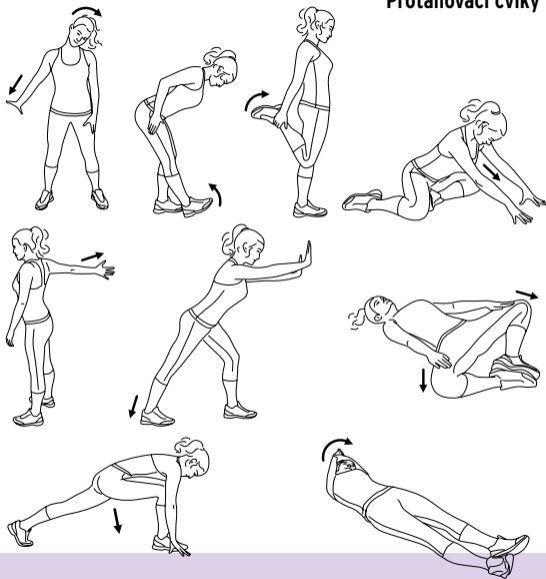
## Po cvičení: protahování

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:** Leh na zádech s nohama postavenými na zemi a popruhem kolem stehen. Zvedněte boky a narovnejte do jedné linie se stehny.

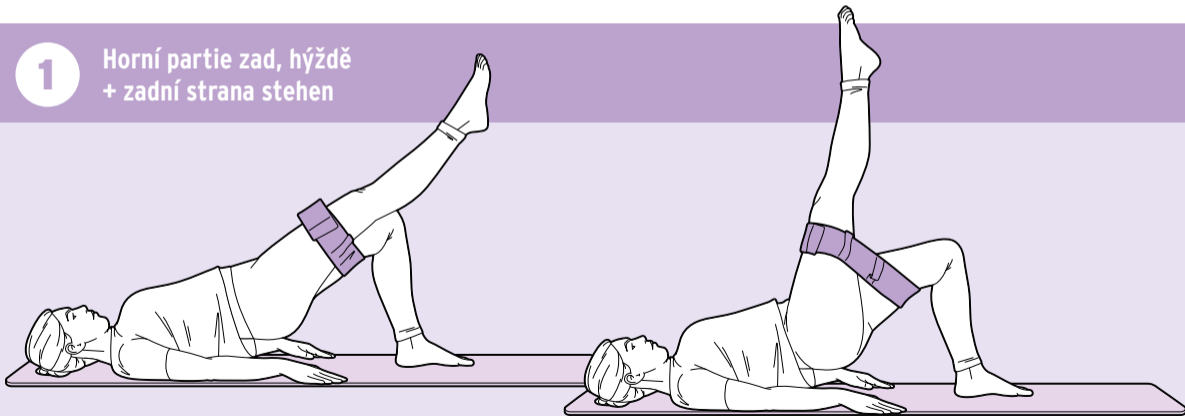
Břicho a hýždě jsou zaťaté.

**Provedení:** Natáhněte zvednutou nohu proti odporu gumy směrem nahoru.

Počítejte do 4 a pomalu nohu opět vraťte do výchozí polohy. Několikrát opakujte, potom pohyb opakujte druhou nohou.

1

Horní partie zad, hýždě  
+ zadní strana stehen



**Výchozí poloha:** Leh na zádech s nohama postavenýma na zemi a popruhem kolem stehen. Zvedněte boky.

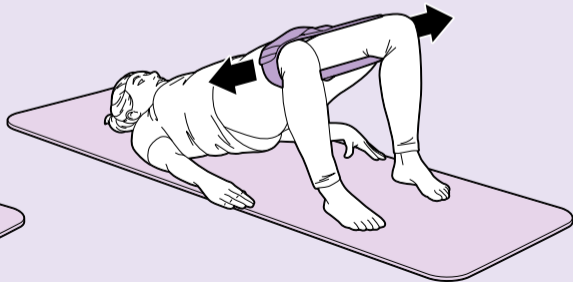
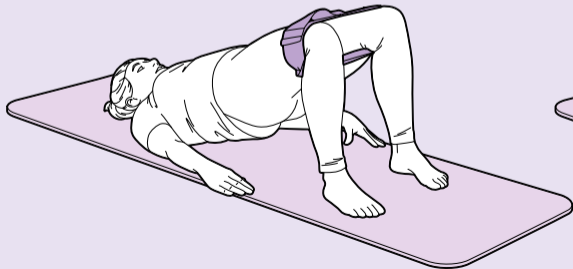
Břicho a hýždě jsou zaťaté.

**Provedení:** Nohy roztáhněte co nejvíce od sebe proti odporu popruhu.

Počítejte do 4 a pomalu nohy vraťte do výchozí polohy. Několikrát opakujte.

2

Horní partie zad, hýždě  
+ vnější strana steh



**Výchozí poloha:** Ve stoji na všech čtyřech, na rukou a kolenou, s popruhem kolem steh. Pokrčenou nohu zvedněte dozadu.

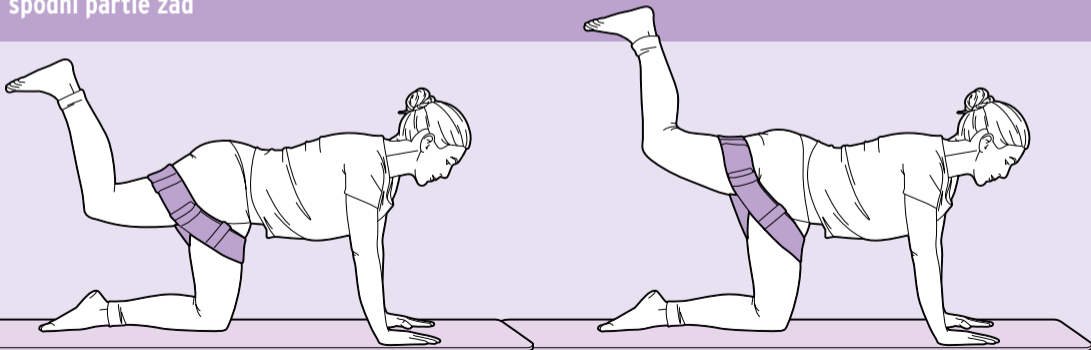
**Provedení:** Pokrčenou nohu pohybujte proti odporu popruhu co nejvíce směrem nahoru.

Počítejte do 4 a pomalu nohu opět vraťte do výchozí polohy. Několikrát opakujte, potom pohyb opakujte druhou nohou.

**Stupňování intenzity cviku:** Nadzvedněte předpažením také protější paži. Tím procvičíte navíc svaly trupu a ramen.

3

Hýždě + zadní strana steh  
spodní partie zad





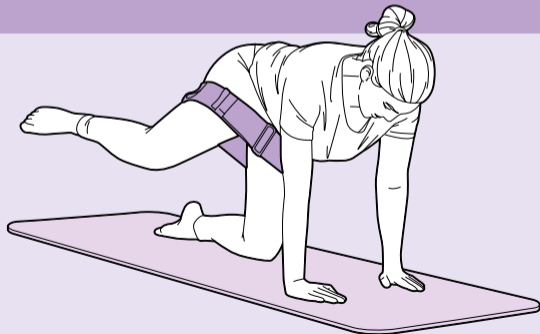
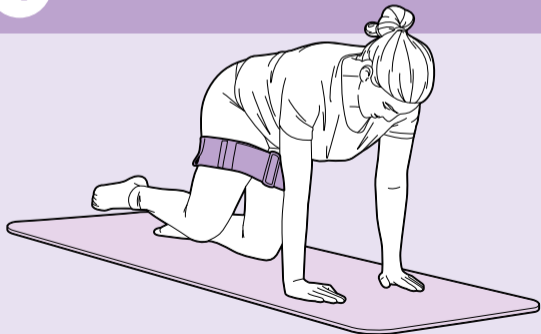
**Výchozí poloha:** Klečmo na všech čtyřech, na ruce a kolenou, s popruhem kolem stehen. Záda držte rovná, šiji v jedné linii se zády, pohled směřuje k podlaze.

**Provedení:** Jednu nohu pokrčte do strany a zvedněte co nejvíce proti odporu gumy.

Počítejte do 4 a pomalu nohu opět vraťte do výchozí polohy. Několikrát opakujte, potom pohyb opakujte druhou nohou.

4

Hýždě + vnější strana steh



**Výchozí poloha:** Leh na břiše s nataženýma nohama a hlavou opřenou o ruce. Popruh je umístěn kolem kotníků.

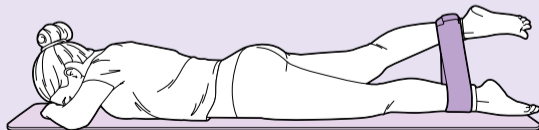
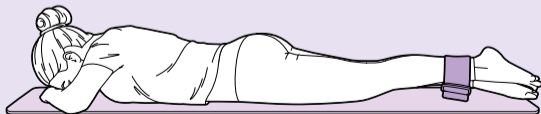
Břicho a hýždě jsou zaťaté.

**Provedení:** Jednu nohu zvedněte proti odporu gumy směrem nahoru.

Počítejte do 4 a pomalu nohu opět vraťte do výchozí polohy. Opakujte několikrát střídavě na obě strany.

5

Horní partie zad, hýždě  
+ zadní strana stehen



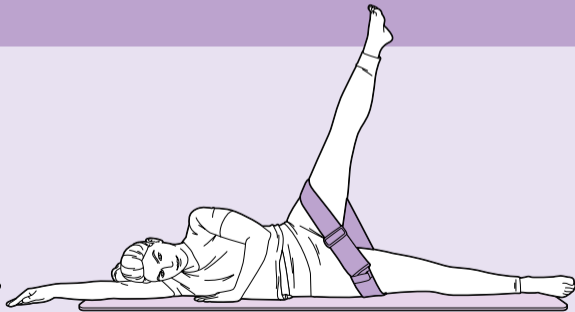
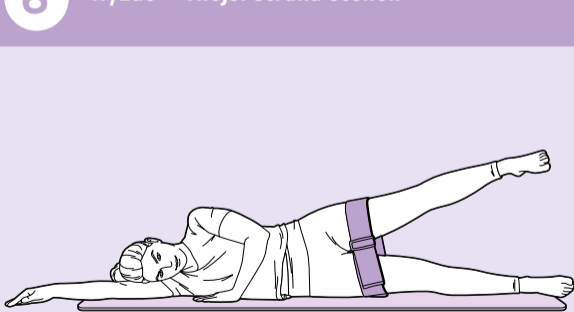
**Výchozí poloha:** Leh na boku s propnutýma nohama a popruhem kolem stehen. Jednou rukou se opírejte před tělem. Zvedněte mírně nataženou horní nohu, dokud nebude popruh lehce napnutý.

**Provedení:** Zvednutou nohu pomalu zvedejte proti odporu popruhu směrem nahoru.

Počítejte do 4 a pomalu nohu opět vraťte do výchozí polohy. Několikrát opakujte, potom pohyb opakujte druhou nohou.

6

Hýždě + vnější strana steh



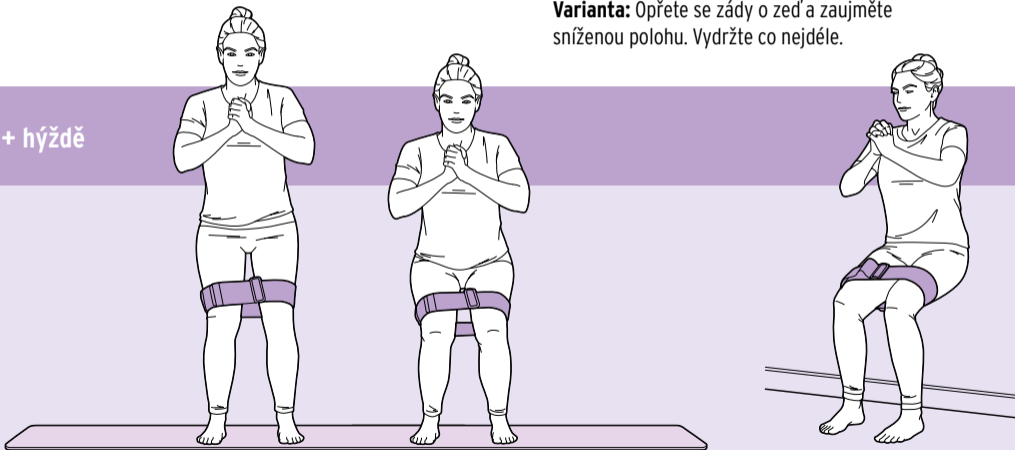
**Výchozí poloha:** Ve stoje, nohy na šířku boků, popruh kolem steh. Záda jsou rovná - záda neprohýbejte! Bříško i zadeček jsou stažené. Vypněte hrud', ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven!

**Provedení:** Pokrčte kolena a kyčle tak daleko, dokud nebudou stehna přibližně rovnoběžně se zemí. Záda držte rovná. Kolena nad špičkami chodidel.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

**Varianta:** Opřete se zády o zeď a zaujměte sníženou polohu. Vydržte co nejdéle.

## 7 Stehna + hýždě

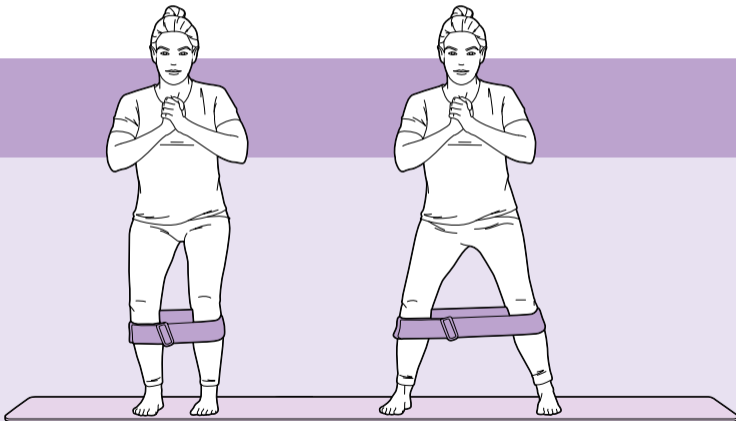


**Výchozí poloha:** Ve stoje, nohy na šířku boků, popruh kolem dolní části nohou. Záda jsou rovná - záda neprohýbejte! Bříško i zadeček jsou stažené. Vypněte hrud', ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven!

**Provedení:** Udělejte krok do strany proti odporu popruhu. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Několikrát opakujte, potom pohyb opakujte druhou nohou.

8

Vnější strana stehen + hýždě

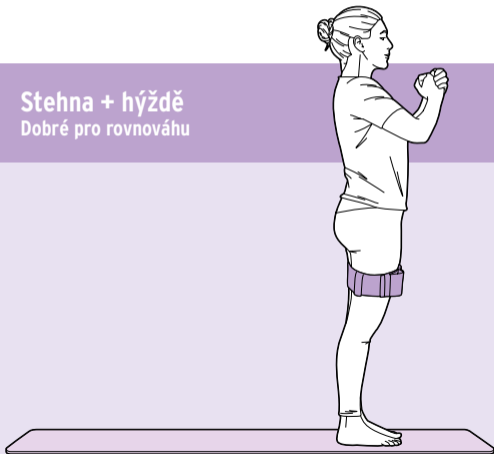


**Výchozí poloha:** Rozkročený postoj, chodidla na šířku boků. Popruh umístěte kolem spodní části nohou. Záda jsou rovná - záda neprohýbejte! Bříško i zadeček jsou stažené. Vypněte hrud', ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven!

**Provedení:** Udělejte krok dozadu proti odporu popruhu. Trup zůstává vzpřímený, záda rovná, pohled upřený před sebe. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Několikrát opakujte, potom pohyb opakujte druhou nohou.

9

**Stehna + hýždě**  
Dobré pro rovnováhu



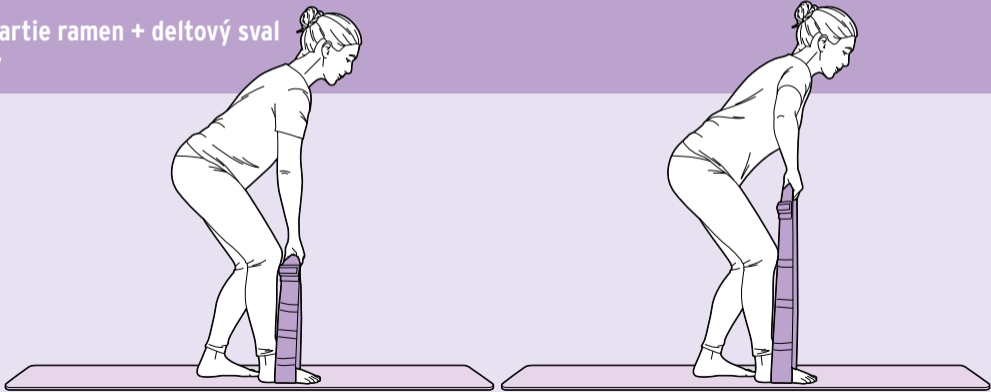
**Výchozí poloha:** Mírné rozkročení, chodidla na šířku boků, kolena mírně pokrčená, špičky mírně vytočené ven. Popruh umístěte pod chodidlo tak, abyste ho mohli držet v natažené paži napnutý s mírně předkloněnou horní částí těla. Záda jsou rovná - záda neprohýbejte! Bříško i zadeček jsou stažené.

**Provedení:** Paži mírně pokrčte a zároveň táhněte popruh směrem nahoru. Horní část těla zůstává ve své výchozí poloze.

Počítejte do 4 a paži pomalu vraťte zpět do výchozí polohy. Několikrát opakujte, potom pohyb opakujte s druhou nohou.

10

Zadní partie ramen + deltový sval  
bicepsy



## Ošetřování

- Fitness popruh vyperte ručně ve studené vodě se šetrným mýdlem. Dbejte také pokynů uvedených na našitém štítku na popruhu.
- Po vyprání nechte výrobek oschnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte jej na topení, nepoužívejte fén nebo podobné pomůcky!
- Výrobek uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním světlem, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy.
- Materiál: 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!