

Tchibo

Elastické fitness gummy



Vaše nové fitness gummy majú rôzne sily ťahu, aby ste si mohli individuálne určiť intenzitu vášho tréningu.

Bezpečnostné upozornenia

Pred cvičením bezpodmienečne dodržujte všetky nasledujúce pokyny k bezpečnosti a vykonávaniu cvičení, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám. Prípadne si stiahnite návod na neskoršie prečítanie. Upozorníte aj iných používateľom na tento návod.



Fitnes cvičenia

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 142198AB0X1XV · 2024-05

www.tchibo.sk/navody



Made exclusively for:

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

Číslo výrobku: 691 239

Pre vašu bezpečnosť

Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám. Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Fitnes gumy sú určené na cvičenia na posilnenie svalstva. Modré gumy majú nízky odpor, a preto sú najlepšou alternatívou pre začiatočníkov. Tmavosivé gumy majú vyšší odpor, a preto sa hodia pre skúsených používateľov. Gumy si môžete vymieňať aj v závislosti od cviku.

Fitnes gumy sú koncipované ako športové náčinie na domáce použitie. Nehodia sa na komerčné používanie vo fitnessštúdiách a terapeutických zariadeniach.

Nevykonávajú žiadne iné ako opísané cviky.

Spýtajte sa svojho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poraďte so svojim 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 odsúhlasiť 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 bolesti v hrudi. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončíte tréning.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

VAROVANIE - Nebezpečenstvo poranenia

- Varovanie! Gumy nepreťažujte: Naťahujte gumy len natoľko, kým sa ešte elasticky poddajú. Nenaťahujte ich násilím viac, pretože inak sa materiál poškodí. **Vysoké osoby** by to mali zohľadňovať pri cvikoch s dlhým ťahom. **Na takéto cviky budete príp. potrebovať dlhšie gumy.** Nezaťažujte gumy celou svojou telesnou hmotnosťou.

- Pred začiatkom cvičebného programu sa poradíte 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 bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Fitnes gummy nie sú hračka a nesmú sa dostať do rúk deťom. Nebezpečenstvo uškrtania!
- Ak dovoľíte deťom používať gumu, poučte ich o jej správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Pri neodbornom 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 gummy pred každým použitím. Ak zistíte ich porušenie, pórovitosť alebo natrhnutie, nepoužívajte ich.
- Pri upevňovaní gummy na cvičenie: Dbajte na to, aby bol upevňovací objekt dostatočne stabilný, aby udržal ťah gummy; 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. Mohli by ste sa poraniť a poškodiť fitnes gummy.
- Pri cvičení noste pohodlný odev.
- Cvičte radšej naboso alebo 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 fitnes 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.
- Fitnes gummy nesmú používať viaceré osoby súčasne.
- Nesmiete meniť konštrukciu fitnes gummy. Nepoužívajte gummy na iné účely!

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýňajte sa! Pri stojí majte nohy mierne ohnuté. Napnite sedacie a brušné svaly.
- Gumy držte vždy pevne, aby sa vám nemohli vyšmyknúť z rúk. Aby ste si nevykrútili zápästia, podľa možnosti ich neohýbajte, ale udržiavajte ich v jednej osi s predlaktiami.
- Gumu ukladajte vždy celoplošne okolo partií tela - neskrútenú -, aby ste sa vyhli priškrteniu.
- Už vo východiskovej polohe udržiavajte gumu mierne napnutú.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Nedovoľte, aby sa guma prudko stiahla, ale uvoľňujte ju do východiskovej polohy rovnomerným tempom. Najjednoduchšie je vykonávať cviky v taktoch s počítaním, napr. 2 takty ťah, 1 takt výdrž a 2 takty uvoľnenie. Skúšajte to, kým si nenájdete vlastný, rovnomerný rytmus.
- Počas cvikov dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadržujte dych! Na začiatku každého cviku sa nadýchnite. V najnamáhavejšom bode cviku vydýchnite.

- Spočiatku vykonávajte pre rôzne svalové skupiny len **tri až šesť cvikov**. Opakujte tieto cvičenia, podľa telesnej kondície, len niekoľko krát (**cca 3 - 4x**).

Medzi jednotlivými cvikmi si naplánujte cca minútovú prestávku. Pomaly zvyšujte počet opakovaní na približne **10 až 20**. Nikdy necvičte až do vyčerpania. Cviky vykonávajte vždy na obe strany.

- V závislosti od cvičenia a želaného odporu si zvolte gumu pre nižší alebo vyšší stupeň obťažnosti tak, aby ste cvik dokázali vykonávať pri správnom držaní tela, ale museli pritom vynaložiť dostatočné úsilie. Správny odpor ste si vybrali, ak sa cvik stane po asi 8 až 10 opakovaniach namáhavý.

Strečingové cviky

Pred cvičením: zahriatie

Rozohrejte sa pred cvičením cca 10 minút.

Na to postupne zmobilizujte všetky časti tela:

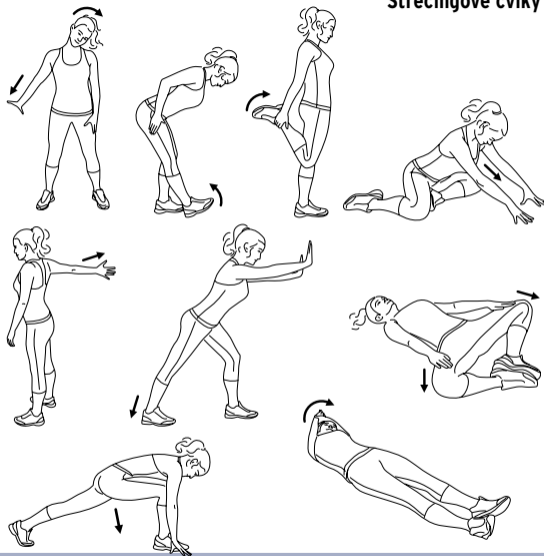
- Nakláňajte hlavu nabok, dopredu a dozadu.
- Zdvíhajte a spúšťajte plecia a krúžte nimi.
- Krúžte pažami.
- Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.

Po cvičení: strečing

Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch:

Vypnite hrud', hlboko zatahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát!

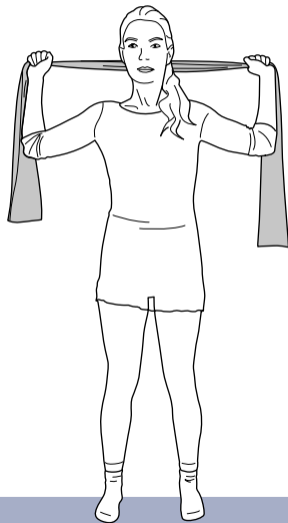
Vydržte v polohách pri cvičeniach vždy cca 20 - 35 sekúnd.



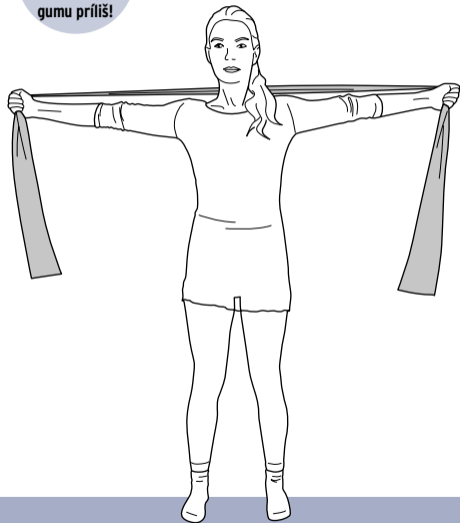
1

Šija

Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Držte napnutú fitness gumu za záhlavím. Súčasne rozpažte obe predlaktia. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.



VAROVANIE!
Nenaťahujte
gumu príliš!



2

Plecia + tricepsy

Postavte sa rozkročmo na šírku bokov s mierne ohnutými kolenami. Držte gumu napnutú v diagonálnej polohe za hlavou.

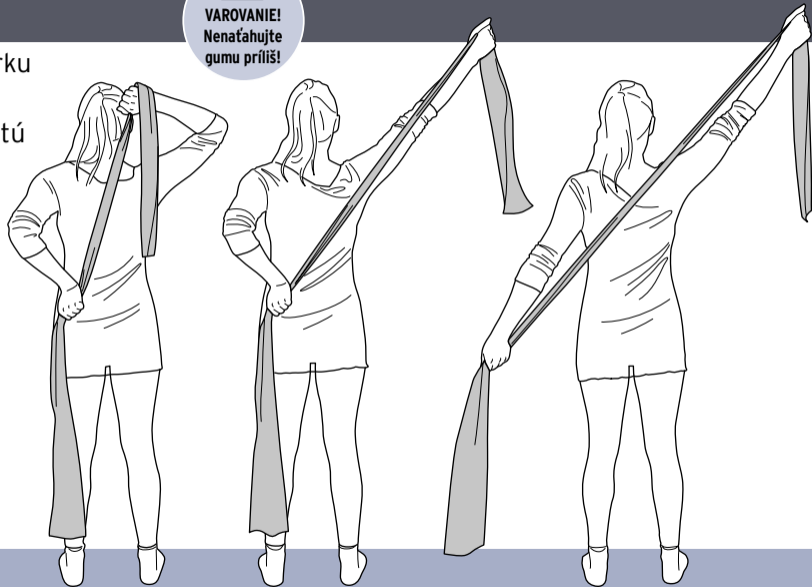
Diagonálne rozťahnite súčasne obe paže.

Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.



VAROVANIE!
Nenaťahujte
gumu príliš!



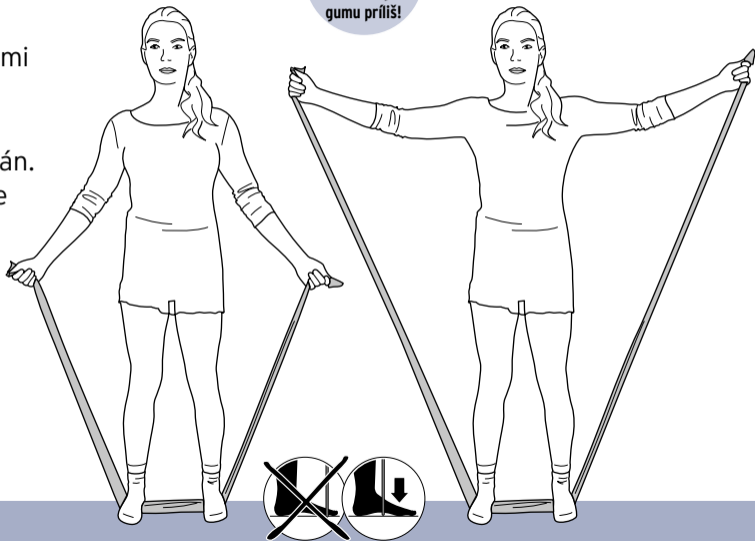
3

Paže + plecia

Postavte sa na pás rozkročmo na šírku bokov s mierne ohnutými kolenami.

Vo východiskovej polohe sú paže nasmerované nadol do strán. Držte napnutú gumu s nie úplne vystretými pažami.

Ťahajte obe paže súčasne nahor až do výšky pliec. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.



4

Paže

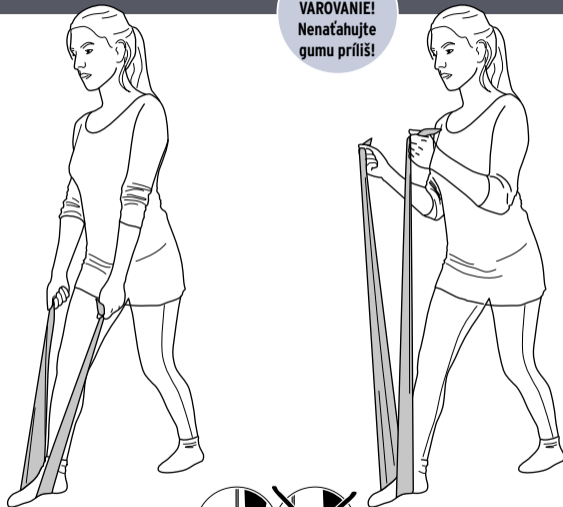
Postavte sa prednou nohou v polohe vykročenia na gumu a držte ju rukami nasmerovanými nadol napnutú.

Striedavo alebo súčasne ohýbajte paže v lakťoch.

Lakte udržiavajte pritom v polohe pri tele.

Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

Po niekoľkých opakovaniach postavte druhé chodidlo dopredu na gumu.



5

Prsia a plecia

Ľahnite si na chrbát. Položte chodidlá na podlahu a mierne ohnite nohy v kolenách. Lakte udržiavajte v polohe pri tele.

Striedavo alebo súčasne vystierajte ramená nahor pred seba. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

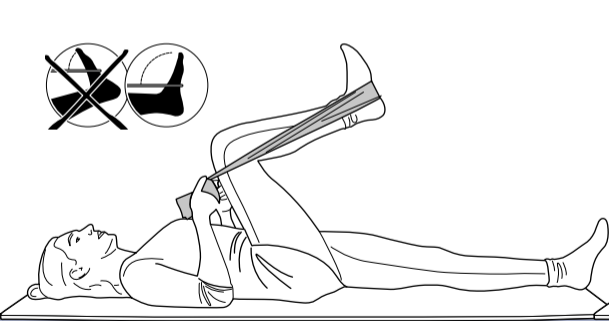


6

Nohy

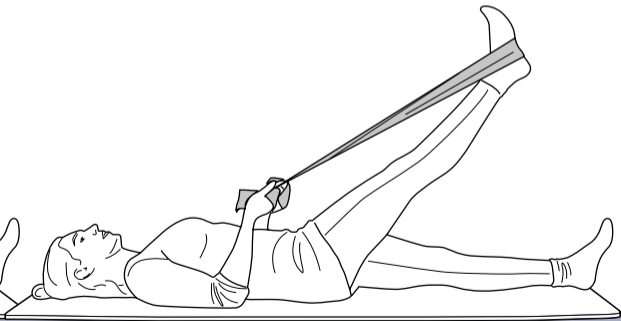
Ľahnite si na vystretý chrbát. S ohnutou nohou udržiavajte jedným chodidlom gumu napnutú.

Paže sú ohnuté proti telu, predlaktia smerujú nahor.



Vystrite nohu proti odporu pásu. Paže pritom zostávajú v polohe. Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy.

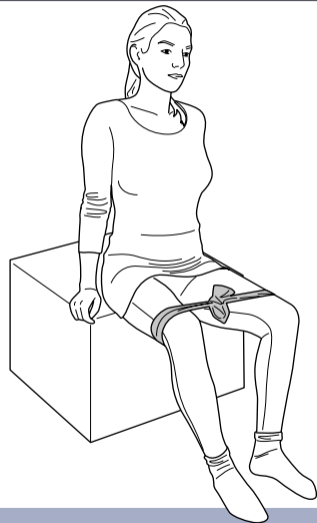
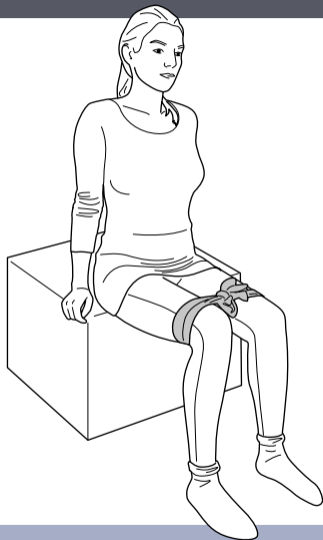
Opakujte cvik aj na druhej strane.



7

Stehná

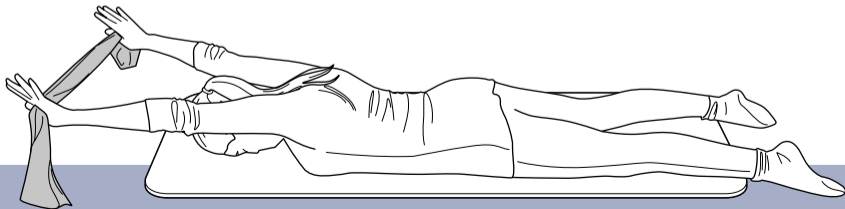
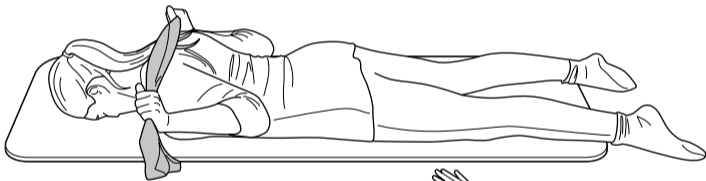
Posaďte sa vzpriamene na stoličku alebo podobne. Nohy by mali tvoriť uhol 90° alebo trochu viac. Oviňte gumu okolo stehna. Ťahajte kolená proti odporu fitness gummy smerom von. Nohy pomaly vráťte do východiskovej polohy.



Ľahnite si na brucho, nohy sú rozťahnuté na šírku bokov, kolenné kĺby sú napnuté. Držte napnutú gumu za záhlavím s ohnutými pažami. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice.

Vystrite paže dopredu. Neukladajte pritom paže na podlahu. Nedvíhajte hlavu. Napnite sedacie svaly.

Paže vráťte do východiskovej polohy.

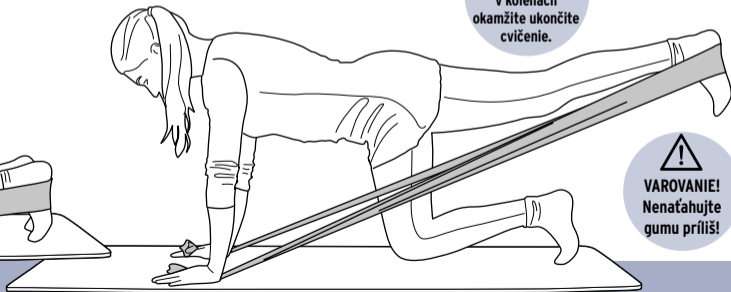
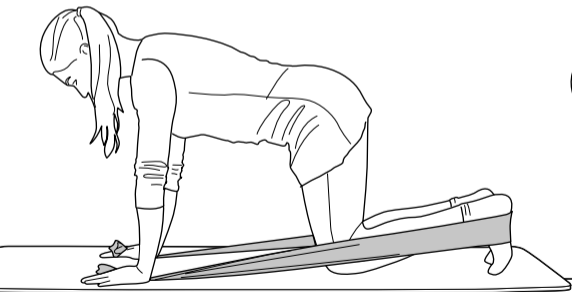


9a

Stehná, chrbát + zadok

Urobte vzpor kľačmo s fitness gumou mierne pod napätím omotanou okolo jednej nohy. Dbajte na vystretý chrbát. Nezakláňajte hlavu. Záhlavie má tvoriť s chrbticou jednu líniu.

Vystrite túto nohu rovno dozadu. Nohu pomaly vráťte do východiskovej polohy bez toho, aby ste ju položili. Opakujte cvik aj na druhej strane.



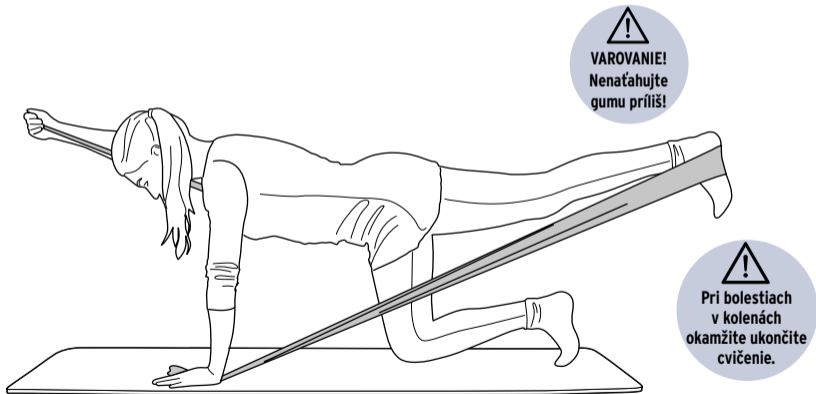
!
Pri bolestiach
v kolenách
okamžite ukončite
cvičenie.

!
VAROVANIE!
Nenaťahujte
gumu príliš!

9b

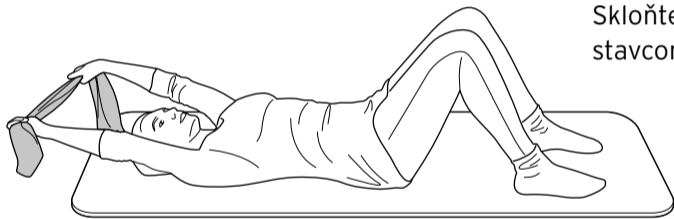
Stehná, chrbát + zadok

Pre pokročilých: Súčasne vystrite dopredu
protiľahlú pažu. Dbajte na držanie hlavy.
Nezakláňajte ju.



Ľahnite si na vystretý chrbát. Chodidlá pritom stoja na zemi na šírku bokov.

Nohy sú ohnuté. Napnutú, dvojmo preloženú fitness gumu držte vystretými pažami.



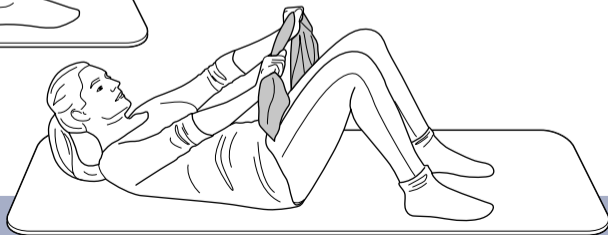
Variant 1 - priame brušné svalstvo:

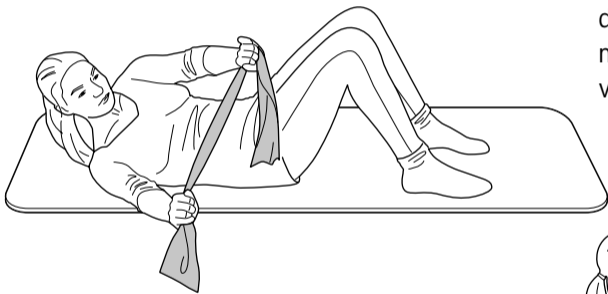
Pohybujte vystreté paže smerom ku kolenám.

Pritom mierne zdvíhajte hlavu a plecia.

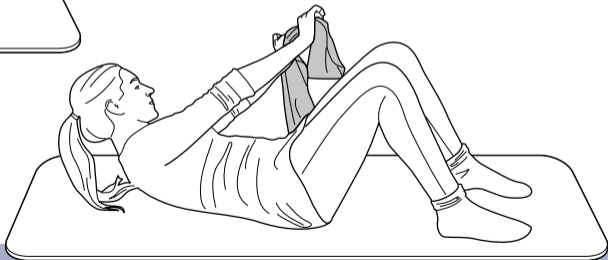
Začnite hlavou.

Skloňte bradu k hrudi a postupne - stavec za stavcom - sa zdvíhajte.



**Variante 2** - šikmé brušné svalstvo:

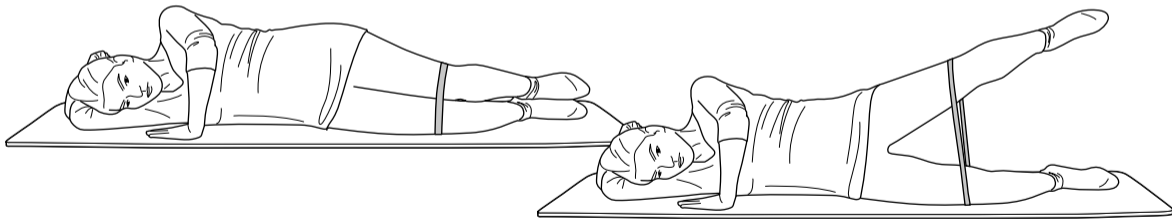
Striedavo otáčajte ramená na ľavú a pravú stranu. Medzitým sa vždy vráťte do východiskovej polohy. Aj v tomto prípade mierne zdvíhajte hlavu a plecia - ako pri variante 1.



Ľahnite si nabok a mierne ohnite nohy dozadu. Natočte panvu mierne dopredu tak, aby nohy ležali paralelne na sebe. Guma je ovinutá cez zákolenia.

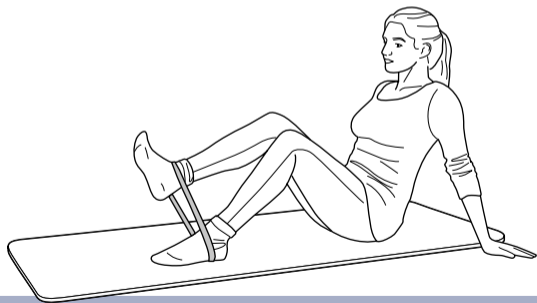
Zdvihnite hornú nohu od dolnej a podržte ju v tejto polohe. Koleno zostáva ohnuté. Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

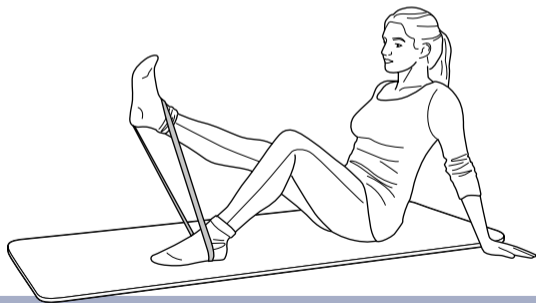


12 Nohy

Posaďte sa na podlahu a rukami sa oprite dozadu. Mierne ohnite nohy. Trochu zdvihnite nohu a udržiavajte gumu napnutú. Vystrite nohu.



Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy. Opakujte cvik aj na druhej strane.

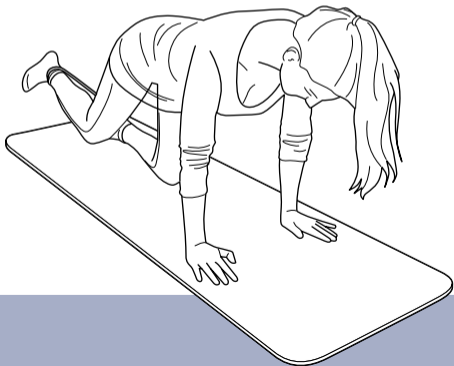


13

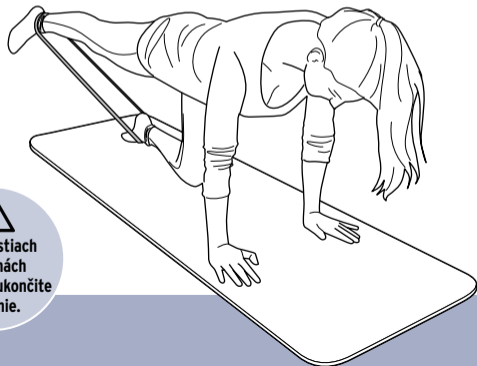
Zadné partie stehien + sedacie svaly

Pri tomto cviku dbajte na držanie tela. Lakte sú mierne pokrčené a chrbtica je vystretá.

Zdvihnite nohu a vystriete ju tak, aby sa stala predĺžením trupu. Dbajte na vystretý chrbát!



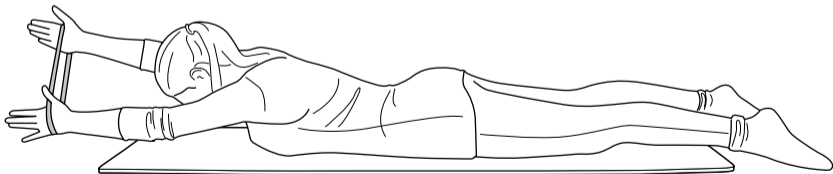
Príp. zvýšte náročnosť cviku tak, že vystriete protiahlú pažu rovno dopredu - ako predĺženie trupu.



Pri bolestiach
v kolenách
okamžite ukončite
cvičenie.

Ľahnite si na brucho, nohy sú roztiahnuté na šírku bokov, kolenné kĺby sú vystreté. Vystrite paže s ovinutou gumou dopredu a podržte gumu napnutú. Neukladajte paže na zem. Hlava zostáva v predĺžení chrbtice.

Teraz striedavo zdvíhajte diagonálne jednu pažu a jednu nohu. Lakťové a kolenné kĺby zostávajú pritom vystreté.



Ošetrovanie

- ▷ Pri kontakte s ostrými alebo špicatými predmetmi sa guma môže poškodiť. Preto si stiahnite prstene a pri cvičení nenoste podľa možnosti žiadnu obuv. Dbajte na to, aby ste gummy nepoškodili nechtami.
- ▷ Chráňte gummy pred pôsobením slnečného žiarenia a tepla, pretože inak sa začnú drobiť. Uchovávajúte gummy v chlade a suchu. Chráňte ich aj pred špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi. Pred uskladnením napudrujte gummy príj. trochu masťenca, pretože gummy sa pri nevhodných okolitých podmienkach môžu inak zlepíť.



Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení výrobku ucítiť mierny zápach. Je úplne neškodný. Vybalte výrobok a nechajte ho dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko. Zabezpečte dostatočné vetranie!