



Fitnes obruč



Cvičenia

Vážení zákazníci,

vaša nová fitnes obruč je ideálna na komplexné cvičenie - a je to aj zábava!

Pred cvičením si pozorne prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniam alebo škodám.

Ak postúpíte fitnes obruč ďalšej osobe, upozornite ju tiež na tento návod.

Prajeme vám úspešné cvičenie!

Váš tím Tchibo

www.tchibo.sk/navody



Číslo výrobku: 691 251

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 142203AB0X1XV · 2024-06

Pre vašu bezpečnosť

Účel použitia

Fitnes obruč je určená na komplexné precvičenie tela.

Fitnes obruč je navrhnutá ako športové náčinie na domáce použitie. Nie je vhodná na komerčné používanie vo fitnes štúdiách a terapeutických zariadeniach.

Nebezpečenstvo pre deti

- Fitnes obruč nie je vhodná ako hračka a ak ju nepoužívate, musíte ju uschovať mimo dosahu detí. Na vylúčenie vzniku poranení sa malé deti počas cvičenia nesmú zdržiavať v dosahu náčinia.
- Fitnes obruč je určená výlučne pre dospelých alebo mladistvých s primeranou fyzickou a psychickou zrelosťou. Musíte zabezpečiť oboznámenie každého používateľa náčinia s jej používaním a manipuláciou, resp. dozor pri cvičení. Rodičia a iné dozerajúce osoby si musia uvedomovať svoju zodpovednosť, pretože kvôli prirodzenej túžbe detí hrať sa a experimentovať musia počítať so situáciami a spôsobmi chovania, pre ktoré nie je výrobok navrhnutý. Upozornite deti predovšetkým na to, že tento výrobok nie je hračka.
- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusenía!

Spýtajte sa svojho lekára!

- Pred začiatkom cvičenia sa poraďte so svojím 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. Cvičenie okamžite ukončíte aj pri bolestiach kĺbov a svalov, ktoré sú intenzívnejšie ako pri napínaní svalov.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

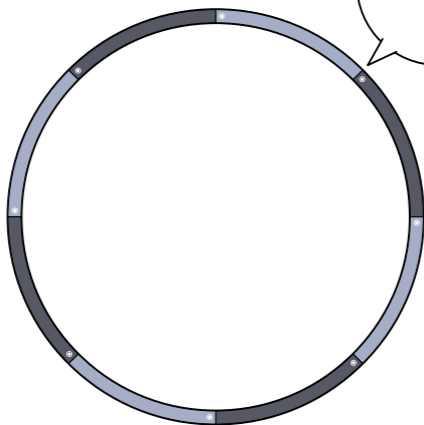
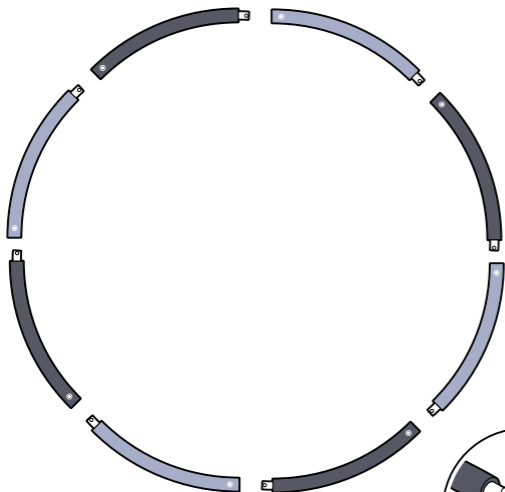
Varovanie pred poraneniami

- Na vylúčenie poranení pri neodbornej manipulácii musí fitness obruč starostlivo zmontovať dospelá osoba. Dbajte na to, aby bola fitness obruč používaná až po jej úplnom zložení.
- Pri cvičení noste pohodlný odev a športovú obuv. Dbajte na stabilný postoj.
- Pri cvičení so svojím tréningovým náčiním dbajte vždy na dostatok voľného priestoru na pohyb. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
- Tréningové náčinie nesmú používať viaceré osoby súčasne.
- Počas cvičenia nenaťahujte a nestláčajte fitness obruč. Spoje jednotlivých prvkov môžu vyskočiť.
- Nesmiete meniť konštrukciu tréningového náčinia.
- Pred každým použitím skontrolujte poškodenia materiálu a opotrebovanie tréningového náčinia. Skontrolujte aj správnosť montáže. Nepoužívajte tréningové náčinie pri viditeľných poškodeniach. Opravy výrobku zverte len špecializovaným opravovniam alebo osobám s podobnou kvalifikáciou. Neodborné opravy môžu vážne ohroziť používateľa.
- Na dosiahnutie najlepších možných výsledkov cvičenia a na prevenciu voči poraneniam si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne naplánujte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu na uvoľnenie.
- 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.
- **Pre všetky cvičenia platí: Začínajte pomaly, s malým počtom opakovaní. Postupne, s nárastom kondície, zvyšujte náročnosť tréningu. Nepreťažujte sa.**

Montáž



Na zaistenie a odistenie prvkov zatlačte na gombík.
Na jednoduchšie nájdenie gombíka pri montáži obruče
je jeho poloha označená symbolom.



Cvičenie

Na cvičenie si vyberte miesto ponúkajúce dostatok priestoru.

Zvolená plocha by mala mať rozmery minimálne 2 x 2 m.

Nesmú do nej zasahovať žiadne predmety, na ktorých by ste sa mohli poraniť (napr. kľučky dverí). Podklad musí byť plochý a rovný.

Aby ste sa vyhli pošmyknutiu, noste pri cvičení vždy pevnú športovú obuv. Necvičte naboso.

Začínajte s 10 - 12 opakovaniami. Na elimináciu nadmerného telesného namáhania postupne zvyšujte tréningové jednotky.

Na ďalších stranách nájdete výber možných cvičení.

S fitness obručou môžete vykonávať aj množstvo ďalších cvikov, pri ktorých inak nepoužívate žiadne tréningové náčinie alebo používate činky.

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.

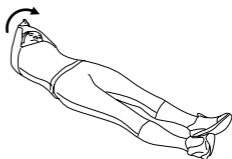
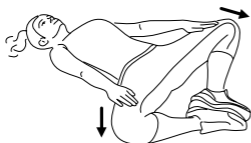
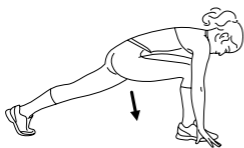
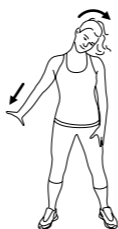
Po cvičení: strečing

Niekoľko strečingových cvikov nájdete tu ďalej.

Základný postoj pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', hlboko zatiahnite plecia, mierne ohnite kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát!

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

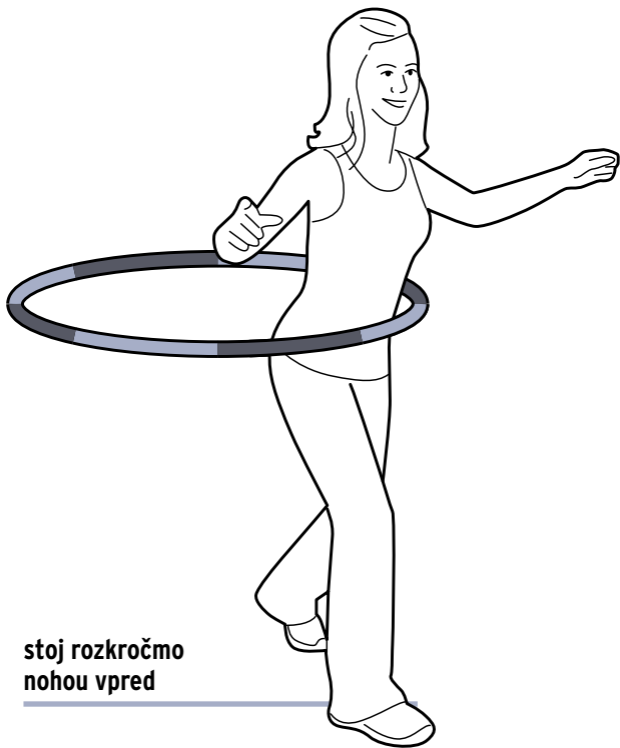
Strečingové cviky



Hula hop

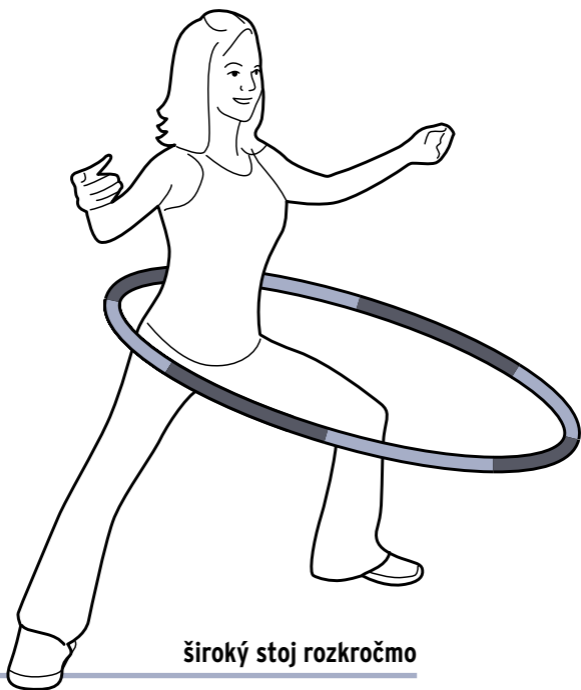
Hula hop môžete používať v rôznych postojoch. Na dosiahnutie rôznych výsledkov cvičenia si vyskúšajte oba varianty.

Účinek cvičenia na: všeobecnú pohyblivosť, kondíciu, brucho, nohy, sedacie svaly.



**stoj rozkročmo
nohou vpred**

Hula hop



široký stoj rozkročmo

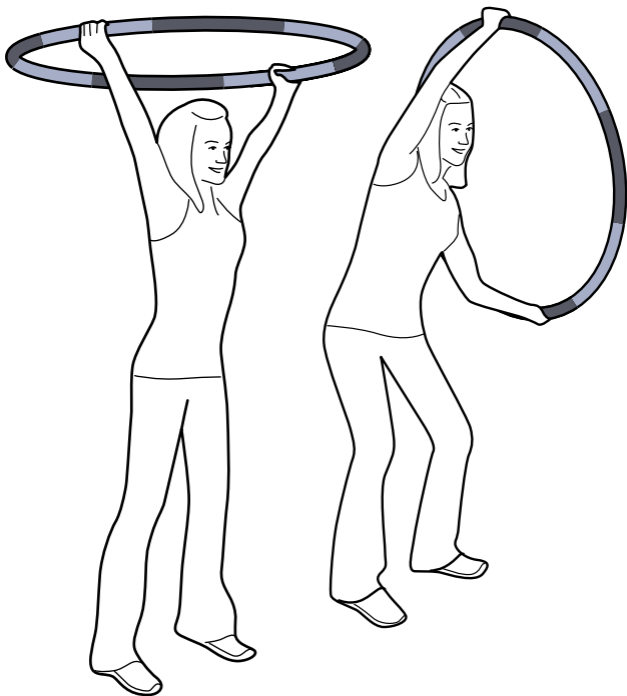
Cvik 1

Účínok cvičenia na: plecia, bicepsy, tricepsy, hornú časť chrbta.

Poloha: Rozkročte nohy na šírku pliec, mierne ohnite kolená, vystřite hornú časť tela, napnite brušné a sedacie svaly, uchopte obruč oboma rukami po bokoch a držte ju nad hlavou.

Pohyb: Ohýbajte sa v bedrách striedavo doľava a doprava, neotáčajte pritom ramená.

Opakovania: 10 - 12x na každú stranu



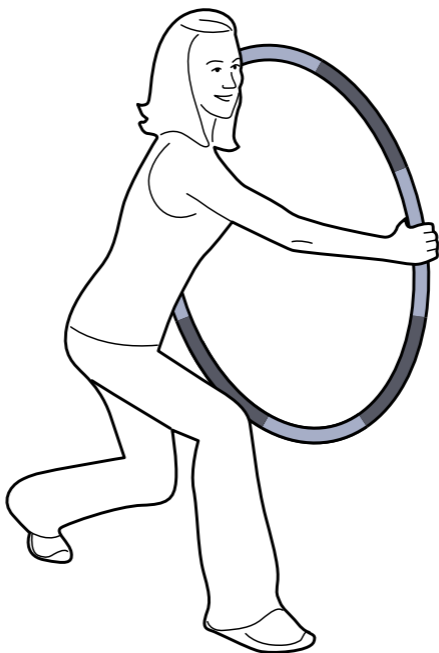
Cvik 2

Účínok cvičenia na: plecia, bicepsy, tricepsy, brucho, hornú časť chrbta, sedacie svaly, nohy.

Poloha: Vykročte nohou dopredu, hmotnosť prenášajte rovnomerne na obe nohy, vystrite hornú časť tela, napnite brušné a sedacie svaly, uchopte obruč oboma rukami po bokoch a držte ju vedľa tela.

Pohyb: Premiestnite obruč pred telom otáčaním trupu na opačnú stranu, pritom ohnite kolená, preneste hmotnosť na prednú nohu a premiestnite obruč pred telo, následne späť do východiskovej polohy, pričom obruč sa vychýli na opačnú stranu tela.

Opakovania: 10 - 12x na každú stranu, potom zmena nôh.



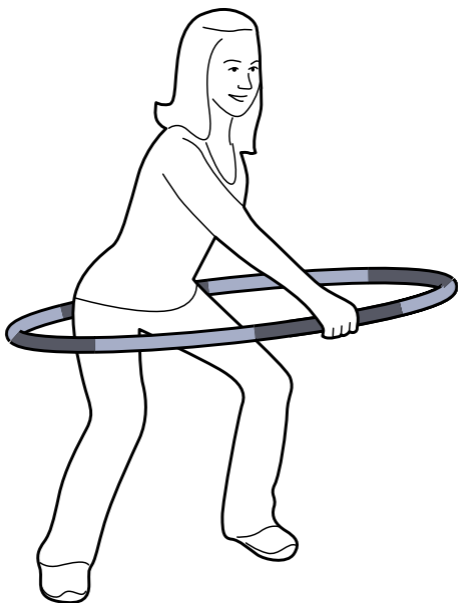
Cvik 3

Účinek cvičenia na: plecia, brucho, hornú, strednú a spodnú časť chrbta, sedacie svaly, nohy.

Poloha: Rozkročte nohy na šírku pliec, mierne ohnite kolená, vystrite hornú časť tela, napnite brušné a sedacie svaly, uchopte obruč oboma rukami po bokoch a držte ju vystretými pažami vo výške bokov.

Pohyb: Od pliec pootočte obruč okolo bedier nabok, pritom ohnite kolená a ťahajte bedrá dozadu. Vráťte sa späť do východiskovej polohy a rovnaký pohyb vykonajte na opačnú stranu.

Opakovania: 10 - 12x na každú stranu



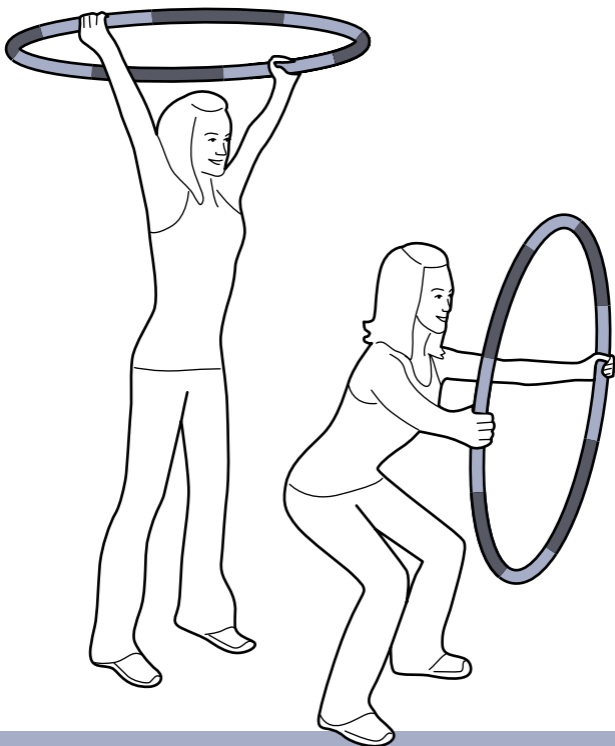
Cvik 4

Trainingseffekt: plecia, brucho, hornú a strednú časť chrbta, sedacie svaly, nohy.

Poloha: Rozkročte nohy na šírku pliec, mierne ohnite kolená, vystřite hornú časť tela, napnite brušné a sedacie svaly, uchopte obruč oboma rukami po bokoch a držte ju nad hlavou.

Pohyb: Premiestnite obruč pred telo, pritom prejdite do drepu a bedrá ťahajte dozadu. Návrat do východiskovej polohy.

Opakovania: 10 - 12x



Ošetrovanie

• Nenechávajte výrobok položený na citlivom nábytku alebo podlahách. Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na nábytok/podlahu rozleptajú alebo zmäknú materiál výrobku.

Aby ste zabránili nepekým škvrám, uschovajte výrobok napr. vo vhodnej škatuli.



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!

▷ Fitnes obruč vyčistíte vlažnou vodou, jemným mydlom a mäkkou handričkou. V prípade potreby použijete dezinfekčný prostriedok.

▷ Fitnes obruč skladujte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ju pred slnečným žiarením, špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.

Technické údaje

Model:	691 251
Priemer:	cca 970 mm
Hmotnosť:	cca 860 g