

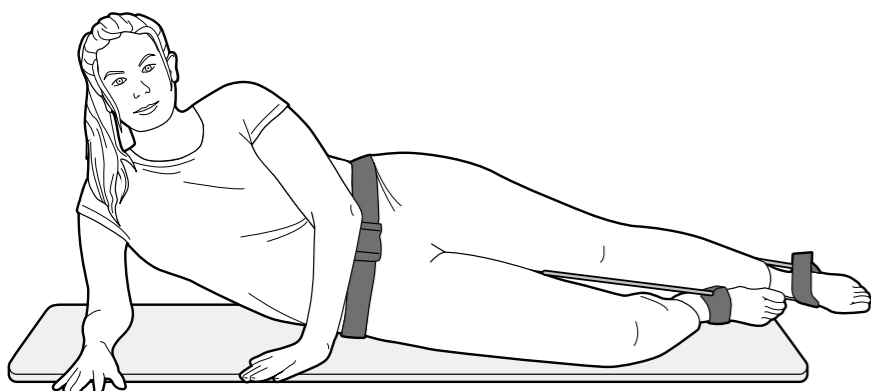
### Sedacie svalstvo a zadné stehenné svalstvo

**Východisková poloha:** Poloha na štyroch na rukách a kolenách.

**Realizácia 1:** Zanožte jednu nohu dozadu, aby vytvorila rovnú líniu s chrbtom, pozerajte na podlahu - nezakláňajte hlavu na zátylok!  
Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy, nasleduje výmena strán.

**Realizácia 2:** Z polohy pri realizácii 1 (zanožená jedna noha) natiahnite vystretú nohu čo najviac nahor.  
Napočítajte do 4 a nohu pomaly vráťte do vodorovnej polohy. Opakujte viackrát, nasleduje výmena strán.

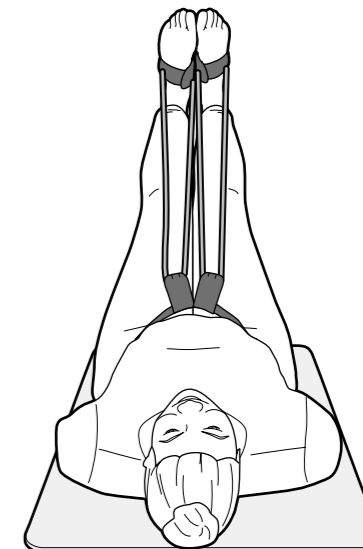
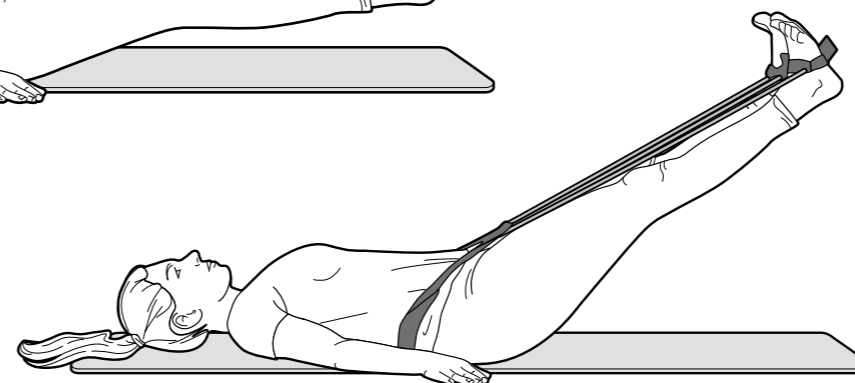
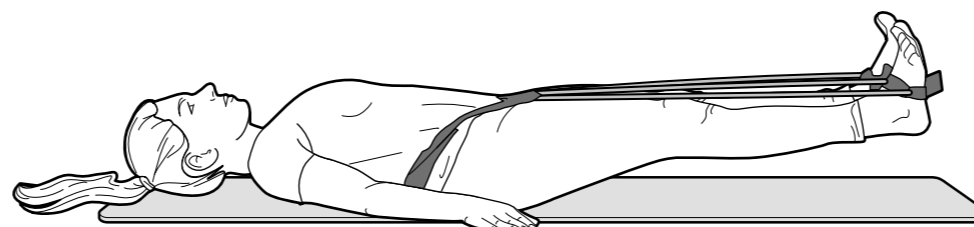
**Realizácia 3:** Vo východiskovej polohe pokrčte nohu. Z tejto polohy ňahajte nohu smerom nahor ako pri realizácii 2.  
Napočítajte do 4 a nohu pomaly vráťte do pokrčenej polohy. Opakujte viackrát, nasleduje výmena strán.  
**Zvýšenie náročnosti:** Pri všetkých variantách predpažte protiahlú ruku. Tým dodatočne precvičíte svalstvo trupu a ramien.



### Sedacie svalstvo a vonkajšie svalstvo stehien

**Východisková poloha:** Ležiac v polohe na boku, opierajúc sa rukami pred telom.

**Realizácia:** Vrchnú nohu pomaly zdvíhajte nahor.  
Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy, nohu pritom nepokladajte úplne.  
Opakujte viackrát, nasleduje výmena strán.



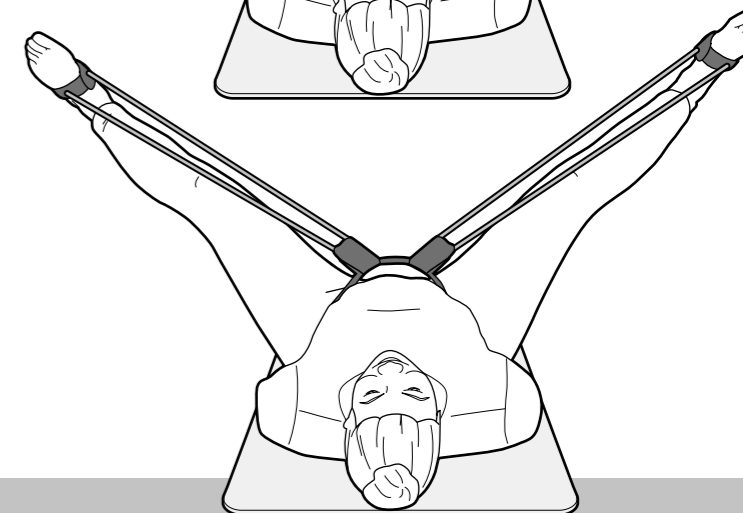
### Spodné brušné svalstvo a stehenné svalstvo

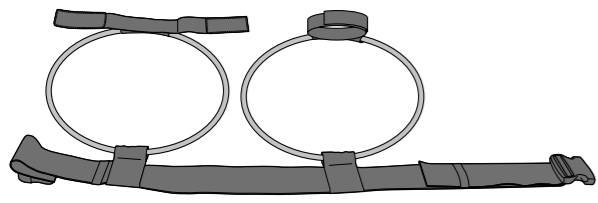
Pás utiahnite tak, aby sa expandéry nachádzali pred telom.

**Východisková poloha:** V polohe ľahu na chrbte, nohy mierne nadvihnuté.

**Realizácia 1:** Vystreté nohy pomaly zdvihnite do uhla cca 45°.  
Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy bez toho, nohy pritom nepokladajte úplne.

**Realizácia 2:** Z polohy pri realizácii 1 pomaly rozťahnite nohy.  
Napočítajte do 4 a nohy opäť pomaly spojte.





Výrobok je vyrobený z prírodného kaučukového latexu, ktorý môže vyvolať alergie.

## 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

Gumové expandéry sú určené na cielený tréning sedacieho svalstva, svalstva stehien a brucha. Sú navrhnuté ako športové náčinie podľa normy DIN 32935 na súkromné použitie. Nehodia sa na komerčné používanie vo fitnessštúdiách a terapeutických zariadeniach. Nevykonávajú žiadne iné ako opísané cviky. Nezaťažujte expandéry celou svojou telesnou hmotnosťou.

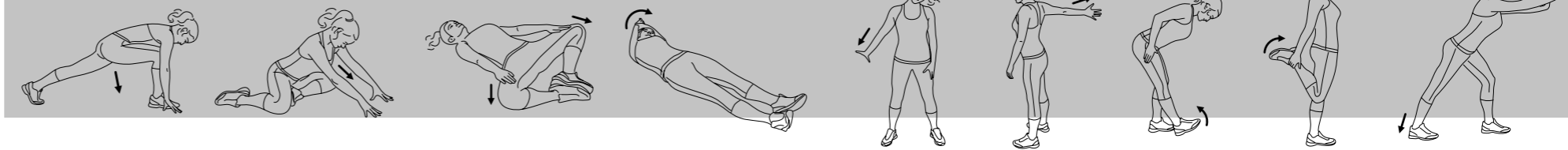
### Spýtajte sa svojho lekára!

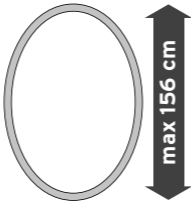
- **Pred začiatkom cvičenia sa poradte so svojim lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti, musí cvičenie odsúhlasíť 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. Aj pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončíte tréning.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

### VAROVANIE - Nebezpečenstvo poranenia

- Pred začiatkom cvičebného programu sa poradte so svojim 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.
- Gumové expandéry nie sú hračka a nesmú sa dostať do rúk deťom. Nebezpečenstvo uškrtenia!
- Ak dovoľíte deťom používanie expandérov, 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.
- Pred každým použitím skontrolujte upevnenie spojov, poškodenie materiálu expandérov a ich opotrebenie. Ak zistíte porušenie, pórovitosť alebo natrhnutie, výrobok už ďalej nepoužívajte.
- Neupevňujte na objektoch s ostrými hranami. Neupevňujte na dverách alebo oknách.
- Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Pri cvičení sa môžete poraniť a poškodiť gumový expandér.
- Pri cvičení noste pohodlný odev.

## Strečingové cviky



- Cvičte prednostne 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 fitness 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.
- Gumové expandéry nesmú používať viaceré osoby súčasne.
- Nesmiete meniť konštrukciu gumových expandérov. Nepoužívajte expandéry na iné účely!
-  Varovanie! Expandéry sa nesmú preťažovať: Expandéry naťahujte len do dĺžky, ktorú dovolí ich elasticita, **max. na 3-násobnú dĺžku (cca 156 cm/sila = cca 97,5 N)**. Nenaťahujte ich násilím nad túto medzu, pretože inak sa materiál poškodí. **Vysoké osoby** by to mali zohľadňovať pri cvikoch s dlhým naťahovaním. **Na tieto cviky budete prípadne potrebovať dlhšie expandéry.**

### Pre všetky cvičenia platí:

- Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýnajte sa! Pri stoji majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly.
- Expandéry držte vždy pevne tak, aby sa vám nemohli vyšmyknúť z rúk.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Nedovoľte, aby sa expandér prudko stiahol, ale uvoľňujte ho do východiskovej polohy rovnomerným tempom. Najjednoduchšie je vykonávať cviky v taktach s počítaním, napr. 2 takty ťahanie, 1 takt výdrž a 2 takty uvoľnenie. Skúšajte to, kým si nenájdete vlastný, rovnomerný rytmus.
- Počas cvikov dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadržavajte 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 niekoľkokrát (**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.

 **Odporúčame, aby ste si korektné vykonávanie cvikov nechali predviesť skúseným fitnestrénerom.**

### 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


- Nájdete tu niekoľko strečingových cvikov.
- Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', stiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát!
- Vydržte v polohách pri cvičeniach vždy cca 20 - 35 sekúnd.

### Ošetrovanie

- ▷ Na čistenie gumených expandérov použite vlažnú vodu, jemné mydlo a mäkkú handru. V prípade potreby použite dezinfekčný prostriedok.
- Pri kontakte s ostrými, špicatými alebo drsnými predmetmi alebo plochami sa gumové expandéry môžu poškodiť. Preto si stiahnite prstene a pri cvičení nenoste podľa možnosti žiadnu obuv. Dbajte na to, aby ste expandéry nepoškodili nechtami.
- Chráňte gumové expandéry pred pôsobením slnečného žiarenia a tepla, pretože inak sa začnú drobiť. Gumové expandéry uschovajte na chladnom a suchom mieste.
- Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na podlahu/nábytok rozleptajú alebo zmäknú materiál výrobku. Aby ste zabránili nepekým škvrám, neskladujte výrobok bezprostredne na citlivých druhoch nábytku alebo podlahách, ale v úschovnom boxe alebo pod.

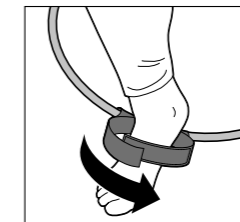
### Materiál

**expandéry: 100 % prírodný kaučukový latex**  
**pás/slučky na chodidlá: 100 % PP**

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

Made exclusively for:

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



- ▷ Pás si upevnite okolo svojho tela vo výške bedier. Následne upevnite slučky na chodidlá.