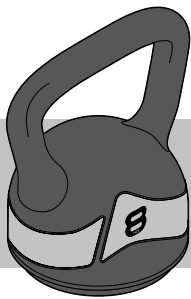


Tchibo

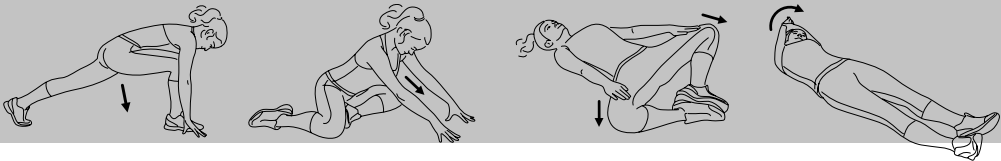
Činka Kettlebell

sk Návod na cvičenie



8kg

Strečingové cviky



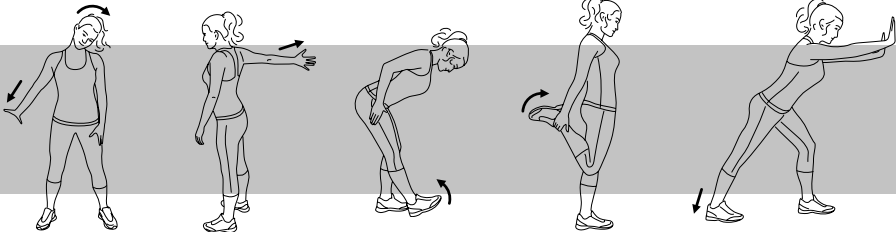
- Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Mohli by ste sa poraniť .
- Na dosiahnutie najlepších možných výsledkov cvičenia a na prevenciu voči poraneniam si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne naplánujte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu na uvoľnenie.
- Necvičte, ak ste unavení, alebo ak je vaša koncentrácia narušená. Necvičte bezprostredne po jedle. Počas cvičenia pite dostatok tekutín.
- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte ale prievanu.
- Pre všetky cvičenia platí: Začínajte pomaly, s malým počtom opakovaní. Postupne, s nárastom kondície, zvyšujte náročnosť tréningu. Neprepínajte sa.
- Špecifikom tréningu s činkou Kettlebell je **pohybovo intenzívne** vykonávanie mnohých cvičení. Na správne zachytenie hmotnosti činky Kettlebell, pri ktorom nedôjde k natiahnutiu šliach alebo svalov, resp. k iným poraneniam, je pri cvičeniach potrebné veľmi **intenzívne napínanie brušnej steny**. Odporúčame, aby ste si korektné vykonávanie cvikov nechali predviesť skúseným fitnestrénerom.

Spýtajte sa vášho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poradte s vaším 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!

Niekoľko podnetov k tréningu

- Na cvičenie si vyberte miesto ponúkajúce dostatok priestoru. Vybraná plocha by mala mať rozmery minimálne 2,0 x 2,0 m. Nesmú do nej zasahovať žiadne predmety, na ktorých by ste sa mohli poraniť (napr. kľučky dverí).
- Podklad musí byť plochý a rovný. Príp. naň položte protišmykovú fitnessrohožku. Odporúča sa to najmä pri cvičeniach na podlahe.
- Aby ste sa vyhli pošmyknutiu, noste pri cvičení vždy pevnú športovú obuv. Necvičte naboso.
- Pred začiatkom cvičenia počkajte po menšom jedle 1 - 2 hodiny, po väčšom jedle 3 - 4 hodiny.
- Rozohrejte sa zahrievacími cvikmi pred vlastným cvičením s činkou Kettlebell. Cvičenie ukončíte relaxačnou fázou trvajúcou minimálne 5 minút.
- Cvičenie orientujte podľa vašej telesnej kondície. Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte nízkym počtom cvikov. Cviky vykonávajte pomaly a cieľavedome. Cvičte 2 - 5 krát týždenne. Rešpektujte: Nadmerný tréning môže spôsobiť poškodenie zdravia.



- Akonáhle ucítite bolesti alebo ťažkosti, ktoré presahujú bežnú bolesť svalov, okamžite prerušte cvičenie.
- Dbajte na dýchanie: Nadychujte sa hlboko „do rebier“. Skôr dýchajte do hrudného koša ako do brucha. Využívajte pľúcnu kapacitu intenzívne. Nádych a výdych majú trvať rovnako dlho. Len čo spozorujete nepravidelné dýchanie, dajte si prestávku. Je to príznak poklesu vašej koncentrácie.
- Necvičte, ak ste unavení, alebo ak je vaša koncentrácia narušená. Pred cvičením a po ňom pite dostatok tekutín.
- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte ale prievanu.
- Na druhej strane nájdete výber možných cvikov. Ide o cviky, ktoré sú špeciálne vhodné pre trénovanie s činkou Kettlebell.

i Aby ste si osvlili správne vykonávanie cvikov a spoznali príp. ďalšie cvičenia, odporúčame vám navštíviť kurz vyškoleného trénera fitness. Mnoho tipov, videí a aplikácií k tejto téme nájdete aj na internete.

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 vyobrazených hore.

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

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

Ošetrovanie

➤ V prípade potreby utrite výrobok vlhkou handričkou.

POZOR - Vecné škody:

- Na čistenie výrobku nepoužívajte žiadne čistiace prostriedky.
- Pri uskladnení nesmie byť výrobok vystavený priamemu slnečnému žiareniu. Nevystavujte ho teplotám nižším ako -10 °C alebo vyšším ako +50 °C. Chráňte ho aj pred intenzívnymi teplotnými výkyvmi, vysokou vlhkosťou vzduchu a vodou.
- Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na nábytok rozleptajú alebo zmäknú materiál výrobku. Aby ste predišli nepekným šmuhám na podkladoch, položte pod výrobok prípadne protišmykovú podložku a uschovajte výrobok napr. vo vhodnej krabici.

Vážení zákazníci!

S vašou novou činkou Kettlebell môžete cvičiť v interiéri aj exteriéri. Dajú sa s ňou vykonávať statické aj dynamické cviky, ktorými si vybudujete silu a vytrvalosť.

Želáme vám veľa radosti z tréningu.

Váš tím Tchibo

Bezpečnostné upozornenia

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniam alebo škodám. Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Činka Kettlebell je ako športové náčinie navrhnutá na domáce použitie. Nie je vhodná na komerčné používanie vo fitnessštúdiách a terapeutických zariadeniach.

NEBEZPEČENSTVO pre deti

- Činka Kettlebel 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. Činka Kettlebel je určená výlučne pre dospelých alebo mladistvých s primeranou fyzickou a psychickou zrelosťou. Musíte zabezpečiť oboznámenie každého používateľa s používaním činky, 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 činka navrhnutá. Deti upozorníte predovšetkým na skutočnosť, že činka nie je hračka.
- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!

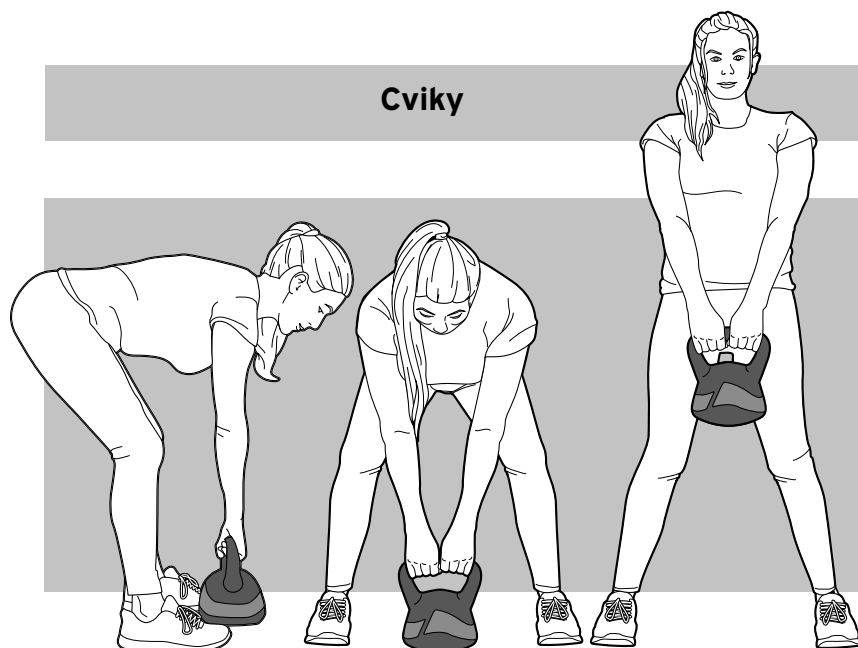
i Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení výrobku zacítiť mierny zápach. Je úplne neškodný. Pred prvým použitím nechajte výrobok dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko.

VAROVANIE - Nebezpečenstvo poranenia

- Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať žiadne predmety. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
- Tréningové náčinie nesmie používať súčasne viacero osôb.
- Nesmiete meniť konštrukciu tréningového náčinia.
- Pred každým použitím skontrolujte poškodenia materiálu a opotrebenie tréningového náčinia. Nepoužívajte tréningové náčinie pri viditeľných poškodeniach. Opravy náčinia zverte len špecializovaným opravovniam alebo osobám s podobnou kvalifikáciou. Neodborná oprava môže vážne ohroziť používateľa.
- Pri cvičení noste pohodlný odev a športovú obuv. Dbajte na stabilný postoj.

Cviky

vždy 3 série; 12 - 15 x

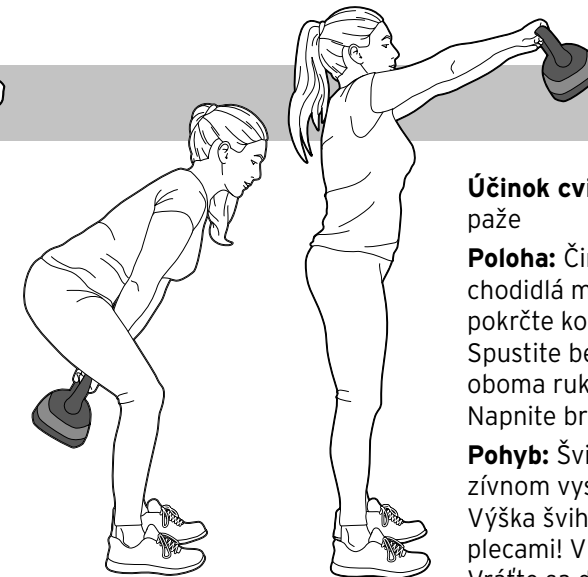
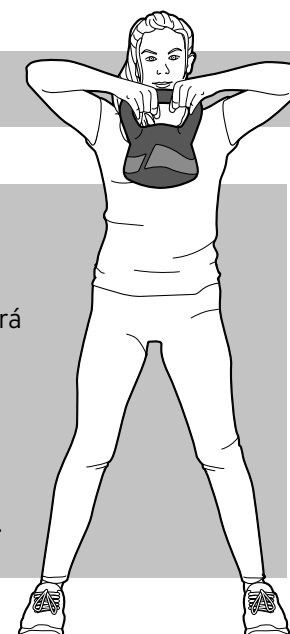


Účinek cvičenia na: chrbát, plecia, spodné partie chrbta (+ šija)

Poloha: Činka Kettlebell leží pred vami na podklade. Rozkročte chodidlá mierne nad šírku pľiec, vytočte ich zľahka von, pokrčte kolená nad chodidlá, preneste ťažisko na päty. Spustite bedrá tak, aby ste dokázali uchopiť činku oboma rukami. Vystrite chrbát, pozerajte sa dopredu. Napnite brušné a sedacie svaly. Paže držte vystreté.

Pohyb: Vystrite nohy a pritom zdvíhajte činku. Vráťte sa do východiskovej polohy.

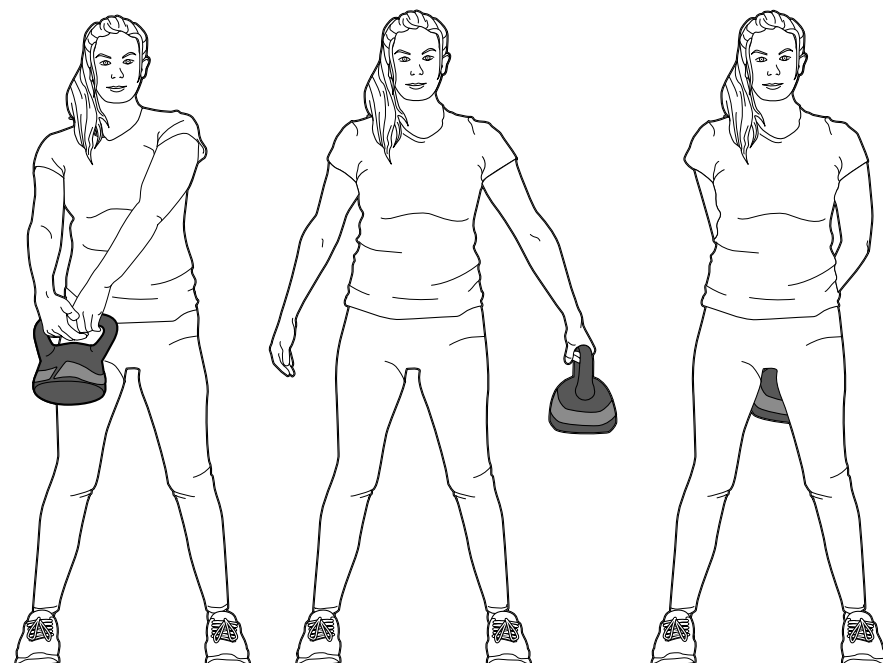
Zvýšenie intenzity: Pritiahnite si činku tesne popri tele až na hrud'



Účinek cvičenia na: chrbát, plecia, spodné partie chrbta, paže

Poloha: Činka leží pred vami na podklade. Rozkročte chodidlá mierne nad šírku pľiec, vytočte ich zľahka von, pokrčte kolená nad chodidlá, preneste ťažisko na päty. Spustite bedrá tak, aby ste dokázali uchopiť mäkkú činku oboma rukami. Vystrite chrbát, pozerajte sa dopredu. Napnite brušné a sedacie svaly. Paže držte vystreté.

Pohyb: Švihnite mäkkou činkou pomedzi nohy a pri intenzívnom vystretí v bedrách ňou následne švihnite dopredu. Výška švihu vyplynie z vystretia. Nezdvíhajte mäkkú činku plecami! V najvyššej polohe 1x krátko a naplno vydýchnite. Vráťte sa do východiskovej polohy.



Účinek cvičenia na: plecia, koordináciu

Poloha: Rozkročte chodidlá mierne nad šírku pľiec, zľahka pokrčte kolená. Vystrite sa v trupe, napnite brušné a sedacie svaly. Podržte činku mierne pokrčenou pažou vo výške bedier trochu od tela.

Pohyb: Švihnite činkou popred telo, uchopte ju voľnou rukou a švihnite ňou činku poza telo, kde ju opäť uchopte voľnou rukou. Takto viackrát obkružte telo. Zmeňte smer.

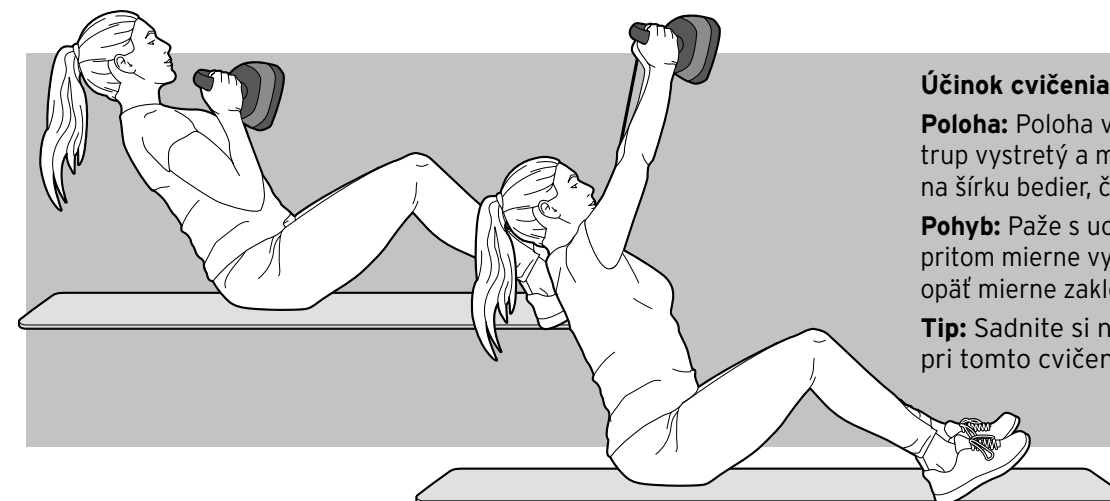
Zvýšenie intenzity: Vytiahnite činku popred telo do výšky hrude.

Účinek cvičenia na: tricepsy

Poloha: Rozkročte chodidlá mierne nad šírku pľiec, zľahka pokrčte kolená. Vystrite sa v trupe, napnite brušné a sedacie svaly. Zdvíhajte činku oboma pažami nad hlavu. Zápästia držte vystreté.

Pohyb: Spustite predlaktia za hlavu, zápästie pritom nechajte vystreté. Vydržte 4 sekundy, činku následne opäť zdvihnite nahor, až kým nebudú paže opäť vystreté. Nedvíhajte a nevytáčajte plecia! Vykonávajte opakovania.

Zvýšenie intenzity: Činku dvíhajte len jednou pažou.

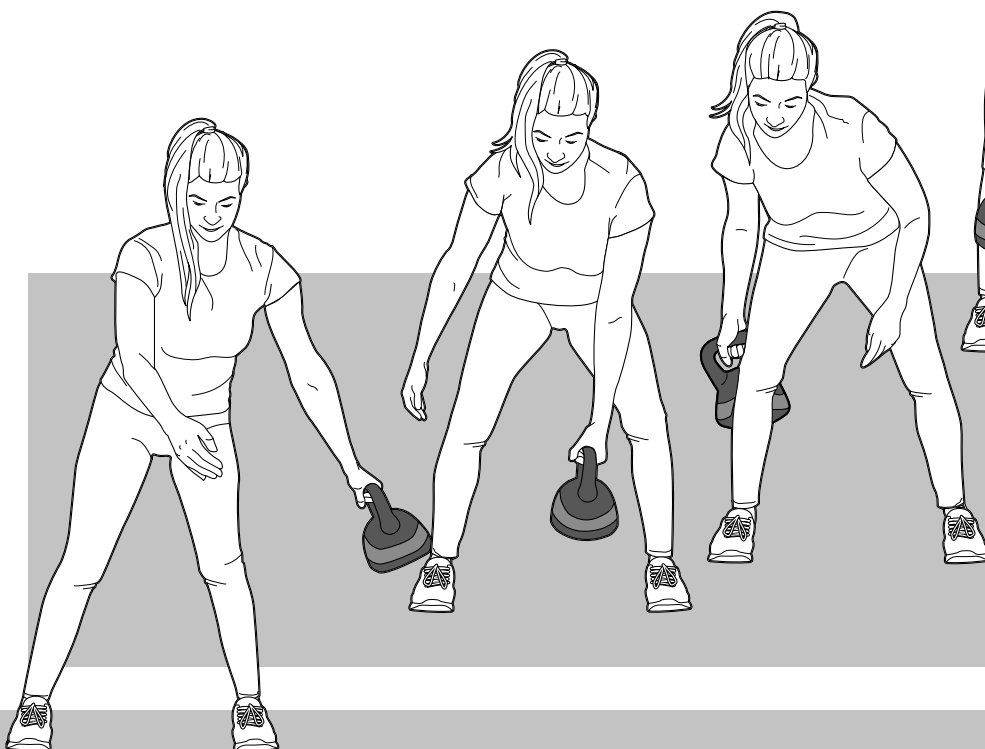


Účinek cvičenia na: brucho, plecia

Poloha: Poloha v sede s napätím brušných svalov, trup vystretý a mierne naklonený dozadu, nohy na šírku bedier, činku držte pred hrudou.

Pohyb: Paže s uchopenou činkou vystrite nahor, pritom mierne vyrovnajte trup. Pri spúšťaní činku nadol opäť mierne zakloňte trup. Dbajte na rovný chrbát!

Tip: Sadnite si na fitnessrohožku a pod., pretože pri tomto cvičení sa vytvára tlak na kostrč.



Účinek cvičenia na: plecia, paže, chrbát, koordináciu

Poloha: Rozkročte chodidlá mierne nad šírku pľiec, vytočte ich zľahka von, pokrčte kolená nad chodidlá. Vystrite chrbát, hlavu držte v osi predĺženia chrbtice. Napnite brušné a sedacie svaly.

Pohyb: Švihnite rukou činkou pomedzi nohy smerom dozadu, zachyťte ju voľnou rukou a následne švihnite činkou okolo nohy smerom dopredu; opakujte švih pomedzi nohy dozadu a potom švihnite činkou smerom dopredu okolo druhej nohy. Činka teda opisuje ležiacu osmičku. Takto viackrát obkružte telo. Zmeňte smer.

Účinek cvičenia na: nohy

Poloha: Rozkročte chodidlá mierne nad šírku pľiec, vytočte ich zľahka von, vystrite kolená. Vystrite sa v trupe, napnite brušné a sedacie svaly. Podržte prevrátenú činku pred hrudou.

Pohyb: Čupnite si, kolená sú mierne vytočené von a hmotnosť je prenesená na päty. Chrbát zostáva vystretý!

Pri prechode do vzpriameného postoja napínajte sedacie svaly a zatláčajte päty do podkladu, kým sa nevystriete v kolenách.

