

**Tchibo**

# Posilňovač brucha a chrbta

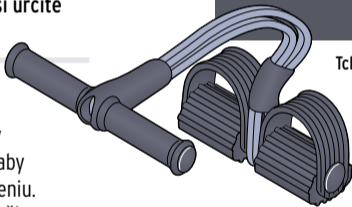


Výrobok je vyrobený z prírodného kaučukového latexu, ktorý môže vyvolať alergie.

Váš nový posilňovač brucha a chrbta vám efektívne pomôže pri cvičení. Intenzitu vášho cvičenia si určíte individuálne natiahnutím napínacích pásov.

## Pre vašu bezpečnosť

Pred cvičením je nevyhnutné dodržiavať všetky nasledujúce bezpečnostné a cvičebné pokyny, aby ste predišli náhodnému zraneniu alebo poškodeniu. V prípade potreby si stiahnite pokyny na neskoršie použitie. Oboznámte s týmito pokynmi aj ostatných používateľov.



## Fitnes cvičenia

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 143013AB0X1XV · 2024-06

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



Made exclusively for:

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

**Číslo výrobku: 691 352**

## Bezpečnostné upozornenia

---

### Účel použitia

Tréningové náčinie je navrhnuté na cvičenie zamerané na posilnenie svalstva.

Tréningové náčinie je ako športové náčinie podľa DIN 32935, forma A navrhnuté na domáce použitie. Nie je vhodné na komerčné používanie vo fitnessštúdiách a terapeutických zariadeniach.

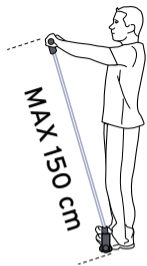
### Spýtajte sa svojho lekára!

- **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 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

- Toto náčinie nesmú používať deti ani osoby, ktoré ho v dôsledku svojich fyzických, zmyslových alebo duševných schopností či nedostatočných skúseností alebo neznalostí nie sú schopné bezpečne používať. Majte deti pod dohľadom, aby ste zabezpečili, že sa s náčiním nebudú hrať.
- Tréningové náčinie nie je hračka, uložte ho mimo dosahu detí. Nebezpečenstvo uškrtenia!
- Ak dovoľíte deťom používať tréningové náčinie, poučte ich o jeho správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Pri neodbornom alebo prehnanom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.

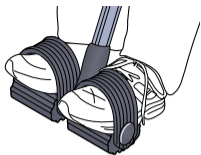


- Rozťažnosť pásov nesmie prekročiť 150 cm vrátane rukoväti a podložiek na chodidlá. Pásky by sa mohli inak pretrhnúť a pritom by sa používateľ mohol poraniť. Varovanie! Pásky príliš nenaťahujte: Naťahujte pásky len natoľko, kým sa ešte elasticky poddajú. Nenaťahujte násilím za uvedenú hranicu. **Vysoké osoby** by to mali zohľadňovať pri cvikoch s dlhým naťahovaním. Aplikovaná sila pre max. rozťažnosť 150 cm zodpovedá cca 21,5 kg (215 N).

dĺžka ťahu	100 cm	120 cm	140 cm	150 cm
sila (cca)	145 N	170 N	200 N	210 N

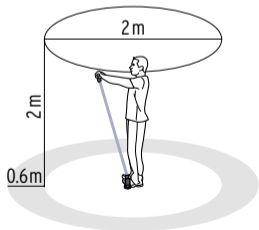
- Nezaťažujte pásky celou svojou telesnou hmotnosťou.
- Pred začiatkom cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom, či a aké cviky sú pre vás vhodné.
- Pred začiatkom cvičenia sa rozohrejte.

- Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte spočiatku úplne pomaly. Len čo ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- 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 tréningové náčinie a predovšetkým pásky pred každým použitím. Ak je niektorý pás narušený, porézny alebo natrhnutý, tréningové náčinie nepoužívajte.
- Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Mohli by ste sa poraniť a poškodiť tréningové náčinie.
- Pri cvičení noste pohodlný odev.
- Cvičte najlepšie v športovej obuvi alebo ponožkách s protišmykovou podrážkou. 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.



- **Vždy zasuňte chodidlá do slučiek na chodidlá. Chodidlá musia bezpečne dosadať na podložkách na chodidlá. Chodidlá sa nesmú zošmyknúť z podložiek na chodidlá.**

- Vždy dbajte na bezpečnú stabilitu podložiek na chodidlá. Ak by sa mali podložky na chodidlá počas cvičenia čo i len trochu presunúť, príslušne upravte stabilitu.
- Vždy pevne držte rukoväť tréningového náčinia, aby sa vám nevyšmykli z rúk.



- 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.

- Tréningové náčinie nesmie používať súčasne viacero osôb.
- Nesmiete meniť konštrukciu tréningového náčinia. Nepoužívajte ho na iné účely!

### Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýňajte sa! Pri stoji majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly.
- Aby ste si nevykrútili zápästia, podľa možnosti ich neohýbajte, ale udržiavajte ich v jednej osi s predlaktami. Už vo východiskovej polohe udržiavajte pásy zláhka napnuté.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Nikdy nedovoľte rukovätiam rýchly návrat do pôvodnej polohy, ale uvoľňujte ich do východiskovej polohy rovnomerne. 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. 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 niekoľko krát (**cca 3 - 4x**). Medzi jednotlivými cvikmi si naplánujte približne minútovú prestávku. Pomaly zvyšujte **počet opakovaní** na približne **10 až 20**. Nikdy necvičte až do vyčerpania.

## Pred cvičením: zahriatie

Rozohrejte sa pred cvičením cca 10 minút.  
Na to postupne zmobilizujte všetky časti tela:

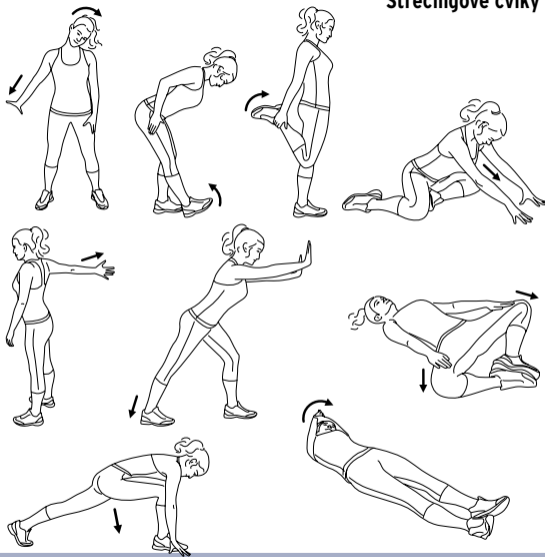
- Nakláňajte hlavu nabok, dopredu a dozadu.
- Zdvíhajte a spúšťajte plecia a krúžte nimi.
- Krúžte pažami.
- Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.

## Po cvičení: strečing

Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch:  
Vypnite hrud', hlboko zatiahnite plecia, mierne pokrčte kolená,  
vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát!

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

## Strečingové cviky



**1**

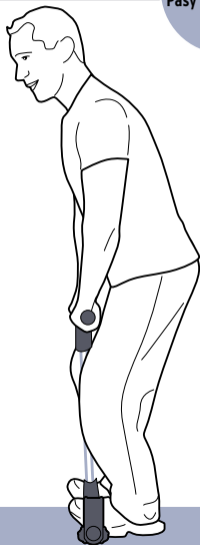
## Nohy + sedacie svaly

V stojí:

Postavte sa s podložkami na nohy na podlahu. Pásy držte napnuté s rovnými pažami, kolená sú ohnuté, chrbát zostane vystretý.

Natiahnite nohy, aby ste ešte viac natiahli pásy, a opäť ohnite nohy, aby ste uvoľnili ťah.

Počas tohto cvičenia vždy držte hlavu a chrbát v jednej línii.



**VAROVANIE!**  
Pásy nenaťahujte príliš!

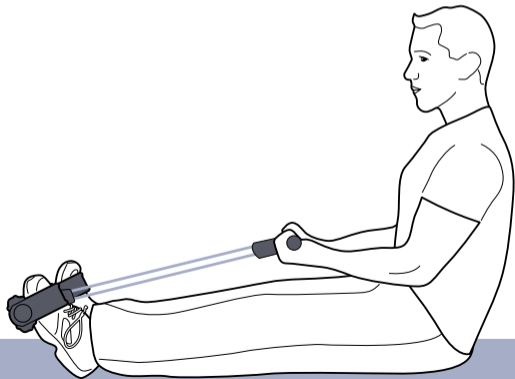


**2**

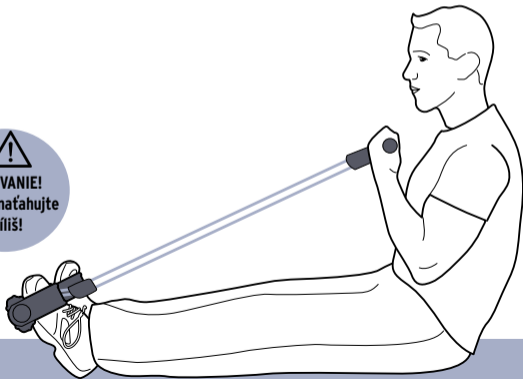
## Ramená (bicepsy)

Sadnite si na zem s vysretými nohami, najlepšie rovno pri stene.  
Počas cvičenia majte vystretý chrbát.  
Ramená ležia po celý čas rovno pri trupe.

Uchopte rukoväť zdola, vytiahnite ju až do výšky hrudníka a potom opäť vystrite predlaktia.



**VAROVANIE!**  
Pásy nenaťahujte príliš!

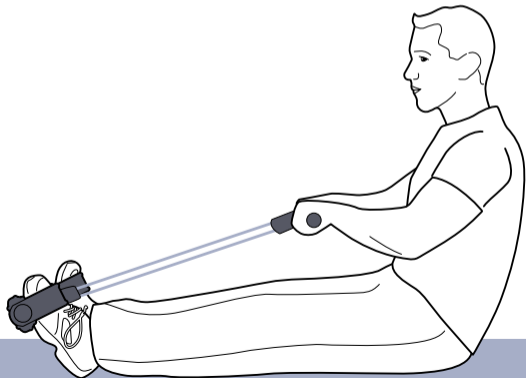




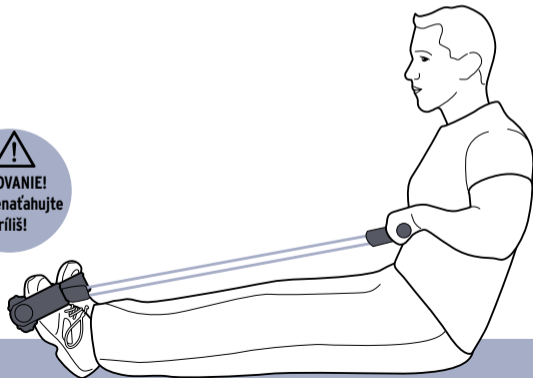
**3****Chrbát**

Sadnite si na zem s vysretými nohami, najlepšie rovno pri stene. Počas cvičenia majte vystretý chrbát.

Uchopte rukoväť zhora a vytiahnite ju do výšky hrudníka. Potom ramená opäť vystrite.



**VAROVANIE!**  
Pásy nenaťahujte príliš!



## 4

## Brušné svalstvo

Posaďte sa na zem s mierne ohnutými nohami. Ramená zostávajú počas cvičenia mierne ohnuté.

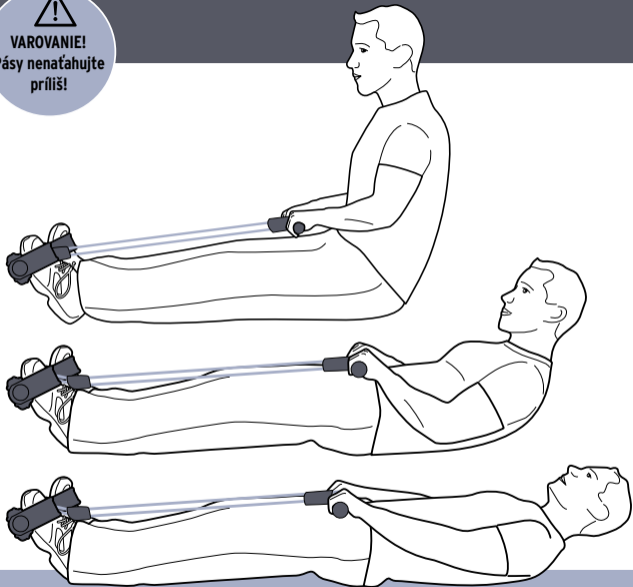
Pomaly sa posúvajte - stavec po stavci - chrbtom nadol, až kým nebudete ležať na chrbte.

Bradu držte pri hrudníku, kým sa plecia nedotknú podlahy. Hlavu a plecia úplne nepoložte na zem, ale udržiajte napätie.

Pomaly sa opäť vystrite. Začnite hlavou. Položte si bradu na hrudník a dvíhajte sa - stavec po stavci - až kým sa nevrátite do východiskovej polohy.



**VAROVANIE!**  
Pásy nenaťahujte príliš!



## Ošetrovanie

- ▷ Výrobok vyčistíte ručne studenou vodou a trochou jemného mydla.
- ▷ Výrobok uschovajte v chlade a suchu. Chráňte ho pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.



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

- Nenechávajte výrobok položený na citlivom nábytku alebo podlahách. Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na nábytok/podlahu rozleptajú alebo zmäkčia materiál výrobku. Aby ste zabránili nepekným škvrnám, uschovajte výrobok napr. vo vhodnej škatuli.