

# Súprava kociek na cvičenie

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

---

**Číslo výrobku: 616 811**

---

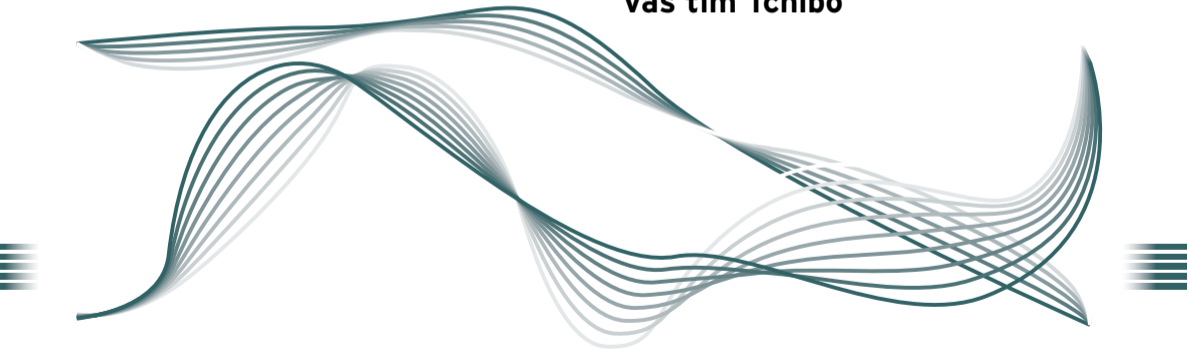
**sk** Návod na hru

## Vážení zákazníci!

Vaša nová súprava cvičebných kociek prináša spestrenie do vášho každodenného cvičenia. So 6 cvičebnými kockami si môžete zostaviť ľubovoľný počet tréningov s rôznymi cvičeniami.

A v závislosti od toho, či sú vykonávané cvičenia statické alebo dynamické, si pomocou časovej kocky hodíte trvanie cvičenia alebo pomocou opakovacej kocky počet opakovaní.

## Váš tím Tchibo



## Bezpečnostné upozornenia



- Nájdete tu aj dôležité upozornenia, ktoré by ste mali dodržiavať pred, počas a po cvičení. To najdôležitejšie:  
Zobrazené cvičenia by mali byť pre vás podnetom. Cvičte však vždy len tak, ako je to pre vás príjemné a zdraviu prospešné. Nepresilujte sa, ale jednoducho znova hodte kocku, ak niektoré cvičenie nie je pre vás vhodné.
- 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.
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, problémy s krvným obehom, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti, musí cvičenie odsúhlasiť lekár. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie!



## Obsah

### **3 Bezpečnostné upozornenia**

5 Takto si kockou hodíte svoje cvičenie...

### **8 Cvičenia**

8 V-ups

9 Crunches

10 Sit ups

11 Leg Raises

12 Side Raises

13 Russian Twist

14 Air Squats

15 Forward Lunges

16 Step Ups

17 Side Lunges

18 Jump Squats

19 Airplanes

20 Push ups

21 Chair Dips

22 Pike Push ups

23 Diamond Push ups

24 Shoulder Taps

25 Spiderman Push ups

26 Glute Bridge

27 One Leg Hip Thrust

28 Kickbacks

29 Donkey Kicks

30 Side Kicks

31 Good Mornings

32 Wall Sit

33 Plank

34 Superman Hold

35 Hollow Hold

36 Handstand Hold

37 Squat Hold

38 Burpees

39 Jumping Jacks

40 Mountain Climber

41 High Knees

## Takto si kockou hodíte svoje cvičenie...

1. Najprv si stanovte, ako dlho by malo trvať cvičenie (napr. 15 min./30 min. atď.).

2. Začnite s **časovou kockou**:

Hádzajte dovtedy, kým nehodíte bud'...

... **AMRAP** = toľko kôl, ako je možné (as many rounds as possible) alebo...

... **EMOM** = každú minútu do minúty (every minute on the minute).

3. Hodili ste **AMRAP**:

Teraz hodte...



... pomocou každej **cvičebnej kocky** minimálne 1 cvičenie

... ku každému statickému cvičeniu pomocou **časovej kocky** trvanie cvičenia

**(30 SEC. - 1 MIN. - 2 MIN. - 3 MIN. - pri AMRAP alebo EMOM hádzte znova)**

... ku každému dynamickému cvičeniu pomocou **opakovacej kocky** počet opakovaní.

4. Všetky cvičenia vždy vykonávajte dovtedy, resp. tak často, ako je to uvedené na kocke, ktorú ste hodili a vykonajte toľko opakovaní, koľko je to v zvolenom čase (15 min./30 min. atď.) možné.

alebo

3. Hodili ste **EMOM**:



Hodte teraz s každou **cvičebnou kockou** minimálne 1 cvičenie a ku každému dynamickému cvičeniu pomocou **opakovacej kocky** počet opakovaní.  
**(10 - 20 - 30 - 50 - 70 - 100 REPS)**

4. Na každé zo 6 cvičení máte čas 1 minútu.

Ak vykonáte hodený počet opakovaní pred uplynutím minúty, môžete si do začiatku ďalšej minúty oddýchnuť. Statické cvičenia vykonávajte presne 1 minútu.

Tip: Poznačte si pri hádzaní svoj cvičebný plán s časmi a opakovaniami.



**opakovacia kocka**



**časová kocka**



**Opakovacia kocka** ukazuje počet opakovaní („REPS“):

**10 - 20 - 30 - 50 - 70 - 100 REPS**



**Časová kocka** ukazuje trvanie cvičenia:

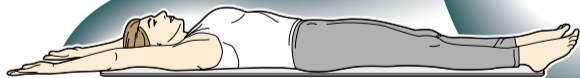
**30 SEC. - 1 MIN. - 2 MIN. - 3 MIN. - EMOM  
- AMRAP**

**AMRAP** = As many rounds  
as possible

**EMOM** = Every minute on  
the minute



+



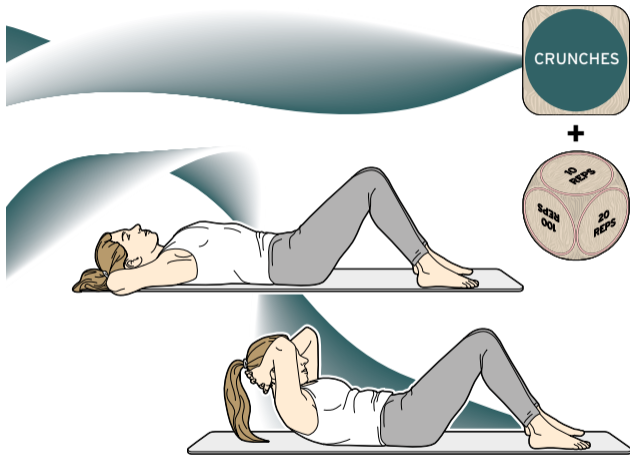
### **Svalová skupina: brušné svalstvo**

- Ľahnite si na chrbát a paže vystrite nad hlavu.
- Zdvihnite trup a nohy, aby sa podložky dotýkal už len zadok.
- Pomaly sa znova spustite do východiskovej polohy.



## Svalová skupina: brušné svalstvo

- Ľahnite si na chrbát, nohy pokrčte v uhle 90°.
- Chrbtovú časť udržiajte počas celého cvičenia v kontakte s podložkou a kostrč tlačte do podložky.
- Dlane si prekrižte za hlavou.
- Pohľad smerujte na strop. Hlava a šija zostávajú v predĺžení chrbtice. Medzi bradou a hrudníkom je miesto približne na dlaň.
- Pupok stiahnite a vytvorte napnutie v drieku. Zdvihnite hrudník a pohybujte ním smerom ku kolenným kĺbom. Pritom ľahko ohnite trup.
- Znova spustite trup.





+



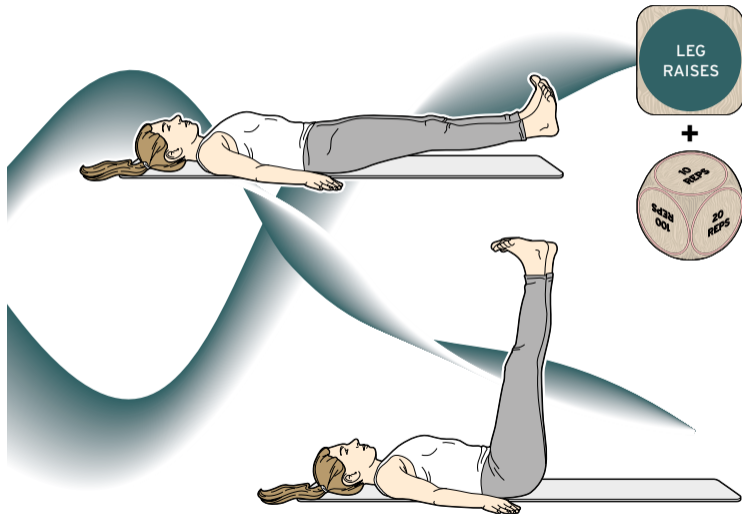
## Svalová skupina: brušné svalstvo

- Lahnite si na chrbát, nohy pokrčte v uhle 90°.
- Paže zohnite v lakťoch a špičkami prstov sa dotknite pravej a ľavej časti hlavy.
- Zdvihnite trup smerom k nohám.
- Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Dôležité: pracujte brušnými svalmi, nešvihajte pažami.

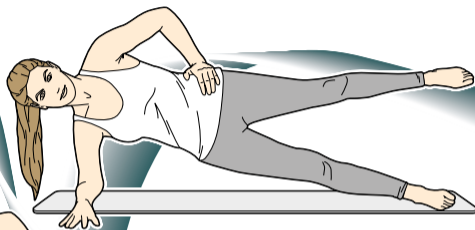
**Svalová skupina:**  
**priame a priečne pruhované**  
**brušné svalstvo, bedrový**  
**ohýbač**

- Ľahnite si na chrbát a nohy držte vystreté cca 15 cm nad zemou.
- Zdvihnite nohy, aby so zemou tvorili uhol 90°. Dolná časť chrbta by pritom mala mať vždy kontakt s podložkou. Na podopretie položte ruky do strán alebo pod chrbát.
- Pomaly sa vráťte do výchoďovej polohy.





+

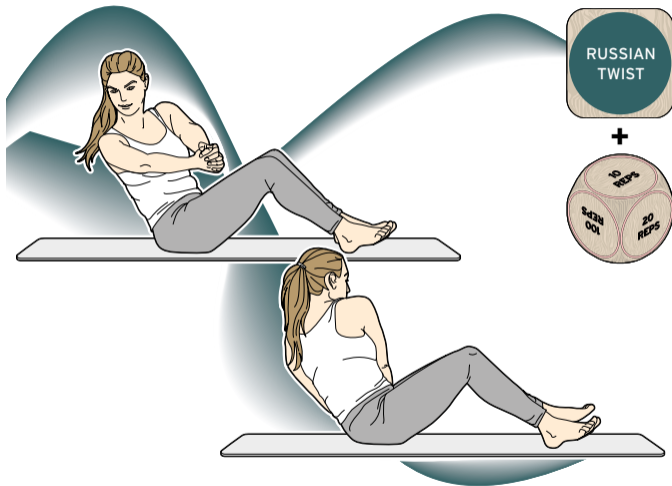


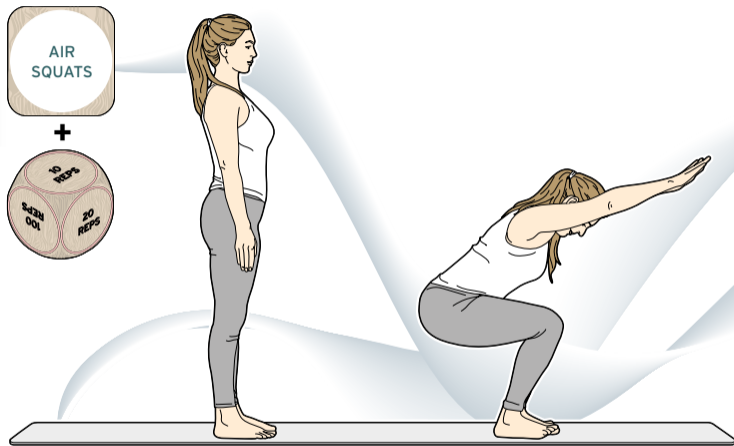
### **Svalová skupina: bočné driekové svalstvo a svalstvo nôh**

- Ľahnite si na bok, podoprite sa rukou.
- Zdvihnite trup a boky, aby trup a nohy tvorili diagonálnu líniu.
- Zdvihnite vrchnú nohu a podržte.
- Pomaly sa vráťte do výchoďdiskovej polohy.

## Svalová skupina: brušné svalstvo

- Sadnite si s miernym zákonom a obe ruky držte voľne pred hrudníkom. Nohy mierne ohnuté, chodidlá sa päťami dotýkajú podložky.
- Trup otočte na stranu a špičkami prstov sa krátko dotknite podložky - dolná časť tela pritom zostáva podľa možnosti bez pohybu.
- Naspäť do východiskovej polohy a hneď sa otočte ďalej na druhú stranu a krátko sa dotknite zeme.
- Tip: Pohyby nevykonávajte príliš rýchlo. Radšej viac kontrolovane a bez švihania.



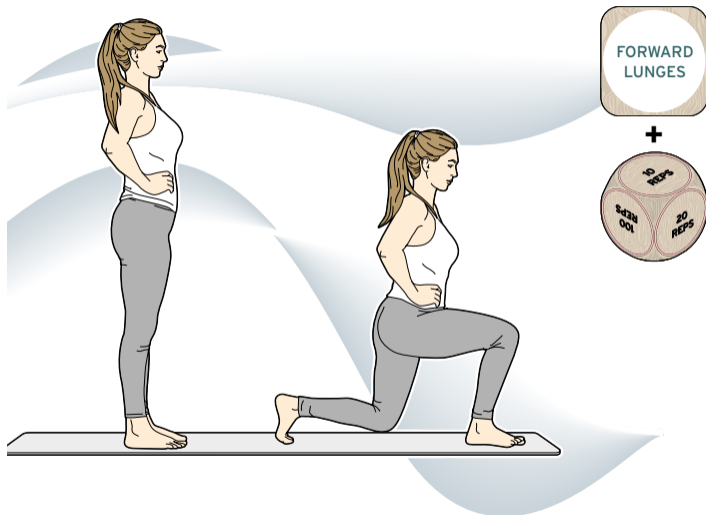


## **Svalová skupina: svalstvo nôh a sedacie svaly**

- Nohy na šírku pliec, chodidlá rovnobežne.
  - Zadnú stranu stehien ťahajte dozadu nadol. Napnite driek.
  - Ťahajte plecia vzad a s pohybom vedzte paže vpred.
  - V najhlbšom bode sa silou nôh znova vytlačte nahor. Paže počas pohybu znova pripažte.
- Tip: Pohyby nevykonávajte príliš rýchlo. Radšej viac kontrolovane a bez švihania.

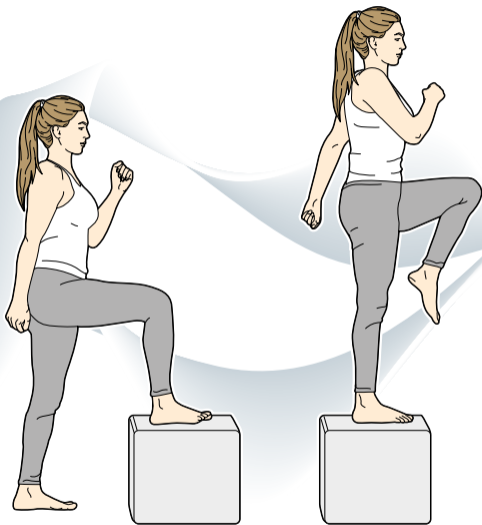
## Svalová skupina: sedacie svaly, stehná a lýtka

- Postavte sa vzpriamene, chodidlá na šírku bokov.
- Jednu nohu preložte dopredu na dĺžku kroku. Pritom položte ruky na boky a obe nohy ohnite na cca 90°.  
Predné koleno zostáva za prstami nohy.
- Váhu presuňte na prednú nohu. Zadnou nohou udržiajte rovnováhu a vzpriamte trup.
- Prednou nohou tlačte naspäť do východiskovej polohy.
- Výmena nôh.





+



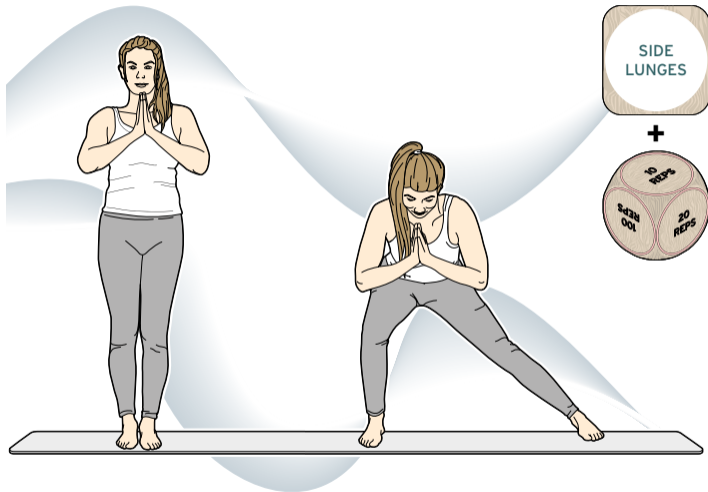
### **Svalová skupina: sedacie svaly, stehná a lýtka**

- Postavte sa pred stabilnú stoličku a pod.
- Pravé chodidlo položte na plochu a vystúpte hore.
- Vpravo znova zostúpte.
- Cvičenie znova zopakujte začínajúc ľavou nohou.



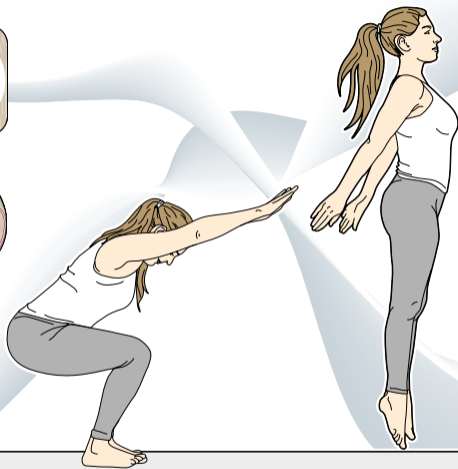
## Svalová skupina: sedacie svaly, stehná

- Postavte sa vzpriamene, dlane spojíte pred hrudníkom.
- Ľavou nohou urobte široký úkrok na stranu. Pritom zohnite pravé koleno, ľavé koleno zostáva napnuté.
- Pri vystretom chrbte predkloňte trup, zadok posuňte dozadu.
- Vzpriamte sa a znova prejdite naspäť do východiskovej polohy.
- Cvičenie zopakujte na pravú stranu.





+

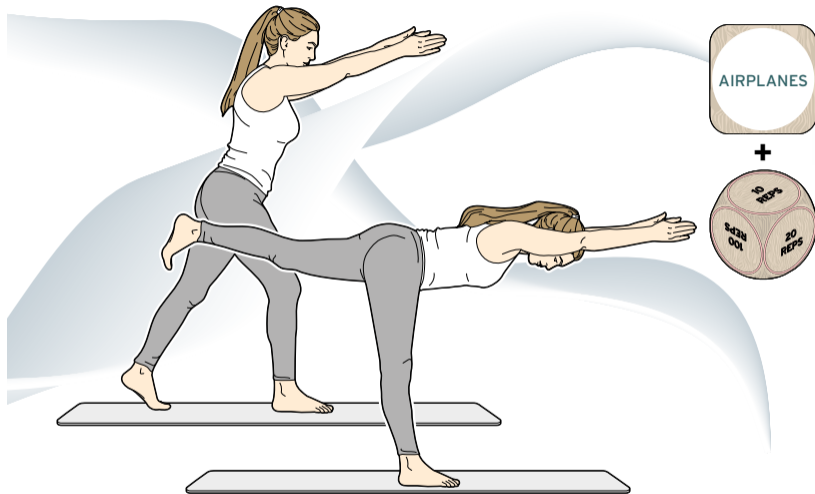


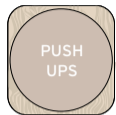
### **Svalová skupina: sedacie svaly, zadné stehná, lýtka**

- Začnite v podrepe.
- Napnite brušné svaly a tlačte panvu dopredu. Vyskočte čo najvyššie a pritom zaťažte päty (nie prsty).
- Pri dopade znova zaujmite východiskovú polohu.

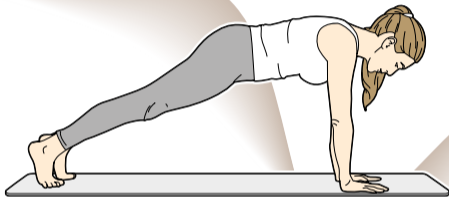
## Svalová skupina: sedacie svaly, zadné stehná, lýtka

- Výkrok vpred, pritom paže vystríte dopredu.
- Zdvihnite zadnú nohu dozadu, špičku chodidla posuňte dozadu, udržujte rovnováhu.
- Nohu vystretú dozadu zdvihnite nahor. Pohyb vychádza z bokov, koleno zostáva vystreté. Vydržte v tejto polohe.
- Výmena nôh.





+

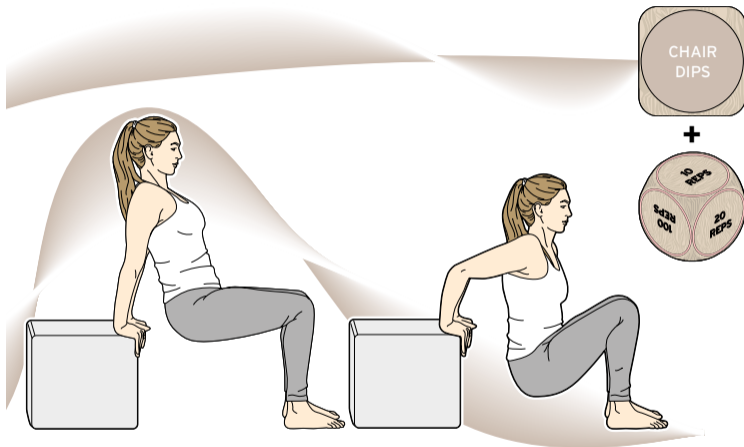


## Svalová skupina: tricepsy, hrudník, plecia

- Poloha na štyroch na kolenách alebo s nohami vystretými dozadu (plank), aby telo od hlavy až po chodidlá tvorilo rovnú líniu. Ramená na šírku bokov priamo pod plecami.
- Zohnite lakeť a hrudný kôš spustite až tesne nad zem.
- Vytlačte sa naspäť do východiskovej polohy.

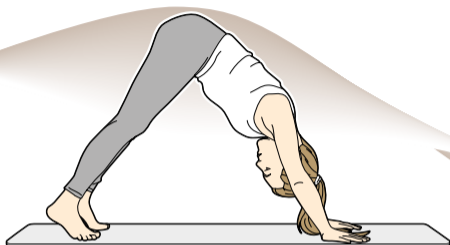
## Svalová skupina: tricepsy, hrudník, predná časť pliec

- Posadte sa na predný okraj veľmi stabilnej sedacej plochy s normálnou výškou sedenia.
- Sedaciu plochu pevne uchopte rukami na prednom okraji vľavo a vpravo vedľa zadku, aby chrbát ruky smeroval nahor.
- Napnite nohy a zadok zosunite zo stoličky, kým nebude koleno zohnuté v uhle  $90^\circ$ , telesnú hmotnosť pritom rovnomerne presuňte na ramená a nohy.
- Zohnite paže a zadok spustite až tesne nad zem.
- Paže znova takmer celkom vystrite a súčasne zdvihnite zadok na výšku sedenia.





+

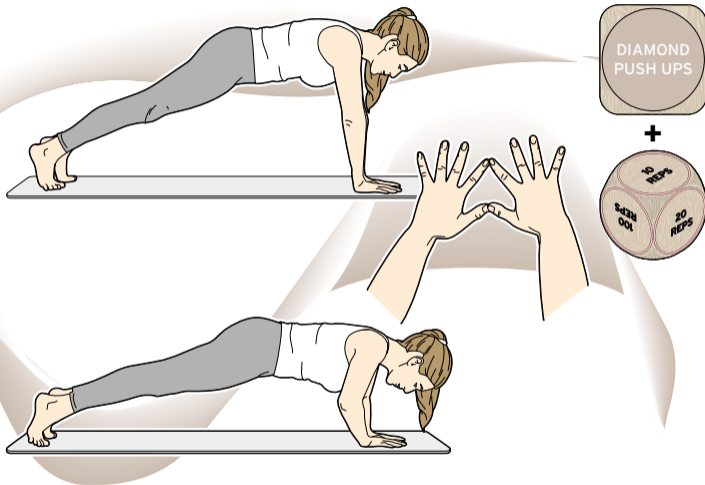


## Svalová skupina: tricepsy, plecia

- Východisková poloha: Poloha psa hlavou dole - hmotnosť je na dlaniach a špičkách chodidiel, hlava je predĺžením chrbta.
- Pomaly zohnite paže, aby sa trup spustil v smere podložky.
- Ak je hlava tesne nad zemou, znova sa kontrolovane vytlačte nahor do východiskovej polohy. Pohyb vychádza z pleiec, nie z bokov.

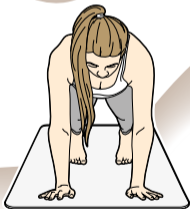
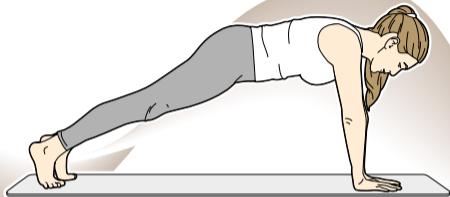
## Svalová skupina: hrudník, plecia, paže

- Východisková poloha: vysoký plank. Namiesto uloženia rúk na šírku plecí vytvarujte pomocou rúk vytvarujte pomocou rúk diamant, tým že spojíte ukazováky a palce. Hlavu, plecia a boky držte v jednej línii, napnite driek.
- Lakte udržiajte tesne pri tele, zatiaľ čo trup prechádza k zemi.
- Pažami sa znovu vytlačte nahor.





+



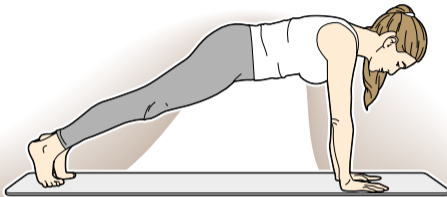
## Svalová skupina: tricepsy, brucho, hrudník

- Východisková poloha:  
vysoký plank - dlane pod plecami,  
paže rovno. Hlavu, plecia a boky  
držte v jednej línii, napnite driek.
- Ruku vedte k opačnému plecu.  
Pri každom opakovaní vymeňte  
stranu.



## Svalová skupina: tricepsy, hrudník, plecia

- Východisková poloha:  
vysoký plank - dlane  
pod plecami, paže rovno.  
Hlavu, plecia a boky drž-  
te v jednej línii, napnite  
driek.
- Pri spúšťaní ťahajte kole-  
no bočne k príslušnému  
laktŕu.
- Pri pohybe nahor znova  
položte chodidlo.
- Zopakujte na druhú  
stranu.



+





+

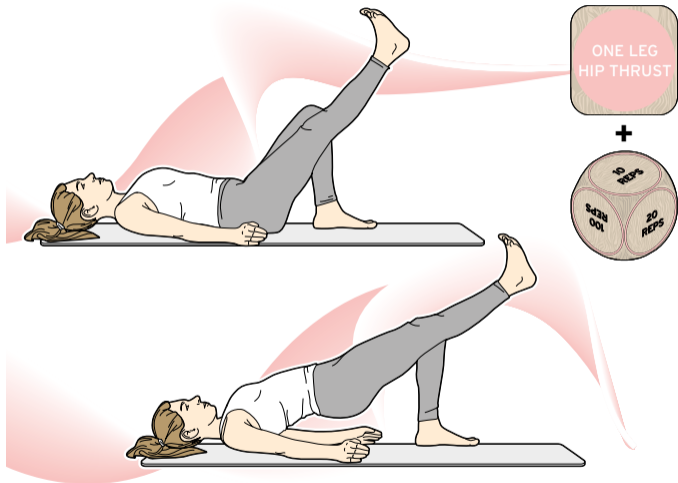


## Svalová skupina: zadné svalstvo nôh, sedacie svaly

- Ľahnite si na chrbát. Päty priťahujte k zadku, kým nebudú predkolenia smerovať zvislo nahor. Paže sú položené vpravo a vľavo od tela.
- Zdvihnite zadok. Dolná časť chrbta, zadok a stehná tvoria rovnú líniu.
- Aktívne napnite sedacie svaly.
- Zadok znova spustite nadol, ale neukladajte na podložku.

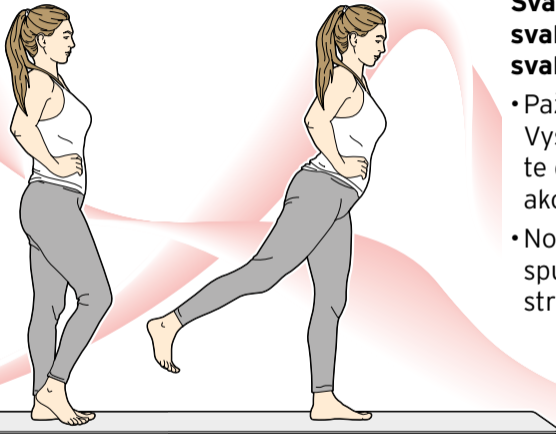
## Svalová skupina: svalstvo nôh, sedacie svaly

- Ľahnite si na chrbát. Päty priťahujte k zadku, kým nebudú predkolenia smerovať zvislo nahor. Paže sú položené vpravo a vľavo od tela.
- Zdvihnite nohu a vystrite k stropu.
- Zdvihnite zadok, pohyb vychádza z bokov, pričom sedacie svaly sú na hornom konci pohybu stlačené. Dolná časť chrbta, zadok a stehná tvoria rovnú líniu.
- Zadok znova spustite nadol, ale neukladajte na podložku.
- Viackrát zopakujte, potom zmena strany.





+

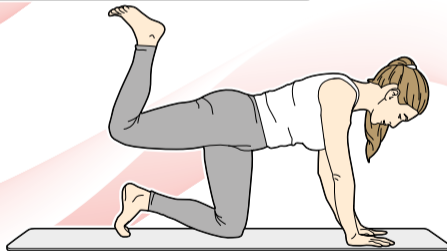
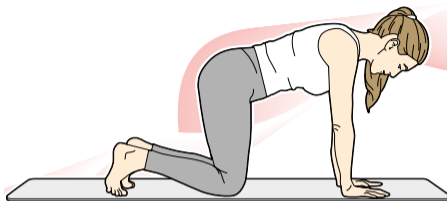


### **Svalová skupina: svalstvo nôh, sedacie svaly**

- Paže položte na boky. Vystretú nohu vystriete dozadu tak vysoko, ako je to možné.
- Nohu kontrolovane spustíte, zmena strany.

## Svalová skupina: driek, svalstvo nôh, sedacie svaly

- Východisková poloha: poloha na štyroch.
- Zdvihnite jednu nohu, kým nebude stehno v predĺžení drieku smerovať rovno dozadu.  
Zohnite predkolenie na 90°, chodidlo smeruje k stropu.
- Chodidlom viackrát vykoppnite v smere stropu.
- Nohu dajte naspäť do východiskovej polohy, výmena strán.

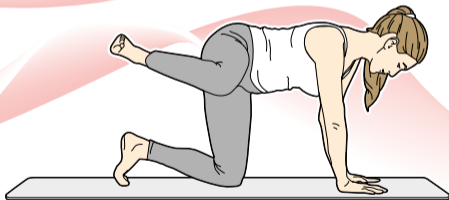
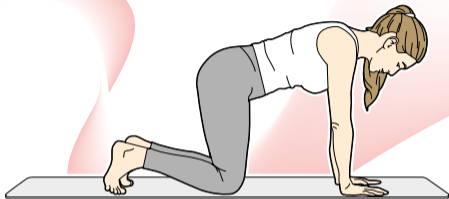


+





+

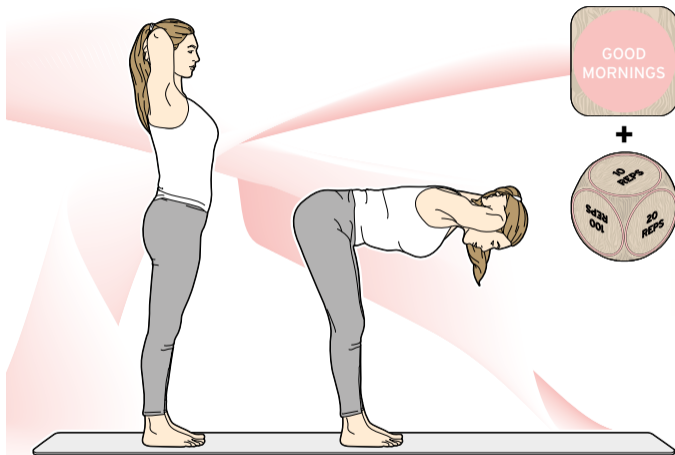


## **Svalová skupina: driek, svalstvo nôh, sedacie svaly**

- Východisková poloha: poloha na štyroch.
- Jednu nohu zdvihnite s ohnutým kolenom na stranu, kým nebude rovnobežne so zemou.
- Telo pritom nepresúvajte doprava.
- Nohu dajte naspäť do východiskovej polohy
- Viackrát zopakujte, potom zmena strany.

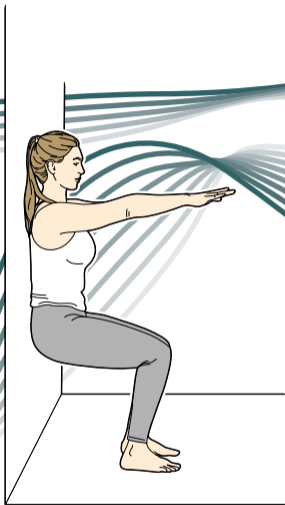
## Svalová skupina: chrbát, svalstvo nôh, sedacie svaly

- Postavte sa vzpriamene na šírku bokov a ruky uložte na zátylku.
- Pohybom od bokov sa predkloňte a pritom ťahajte zadok vzad a tlačte hrudník nadol, aby sa chrbát mierne prehol.
- S rovným chrbtom sa podľa možnosti predkloňte čo najviac dopredu.
- Znova sa vzpriamte a vystrite boky. Celý pohyb sa vykonáva len pomocou bedrového kĺbu.





+



## Svalová skupina: svalstvo nôh, sedacie svaly

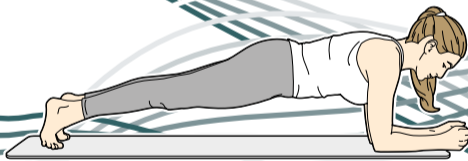
- Oprite sa o stenu, chodidlá umiestnite na šírku bokov polovicu kroku od steny.
- Zošmyknite sa nadol, kým uhol kolena nebude dosahovať 90°
- Vytrvajte v tejto polohe.

Dôležité: Ruky neopierajte o stehná.



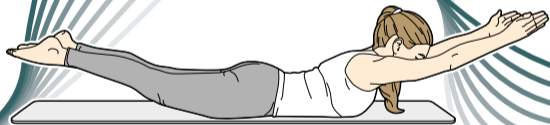
**Svalová skupina:  
brušné svaly, chrbát,  
paže, plecia, sedacie  
svaly, stehná**

- Zaujmite polohu planku: hlava, plecia, chrbát, zadok a nohy tvoria rovnú líniu.
- Pupok ťahajte v smere chrbta, napnite zadok, prelaďte nohy a odsuňte päty.





+

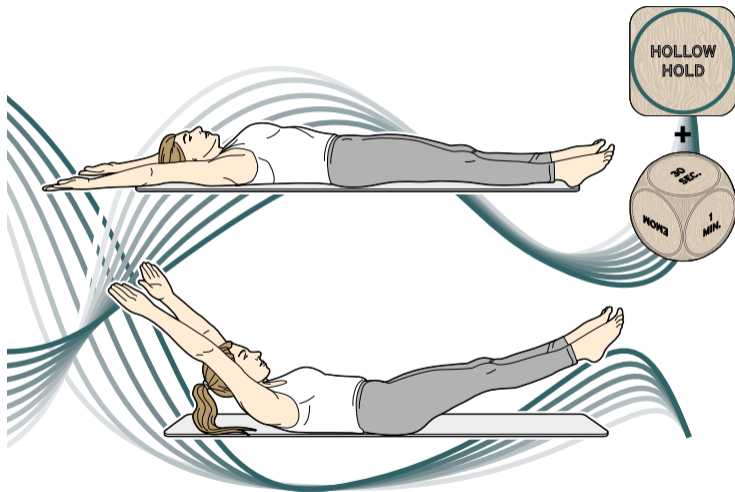


## Svalová skupina: boky, chrbát, plecia

- Ľahnite si na brucho, paže vystrite s dlaňami nahor pred telo.
- Napnite stred tela.
- Súčasne zdvihnite ramená a nohy. Vydržte v tejto polohe.
- Kontrolovane sa vráťte do východiskovej polohy.

## Svalová skupina: driek, chrbát, brucho, plecia

- Ľahnite si na chrbát. Paže a nohy vystreté. Sklopte panvu, aby ste zabránili hyperlordóze.
- Napnite brušné svalstvo, pritom bradu ťahajte k hrudníku.
- Paže, hlavu a plecia zdvihnite cca 20 - 30 cm, bradu ťahajte smerom k hrdlovej jamke. Súčasne zdvihnite vystreté nohy. Chodidlá zostávajú napnuté.
- Vydržte v tejto polohe, následne sa vráťte do východiskovej polohy.





+

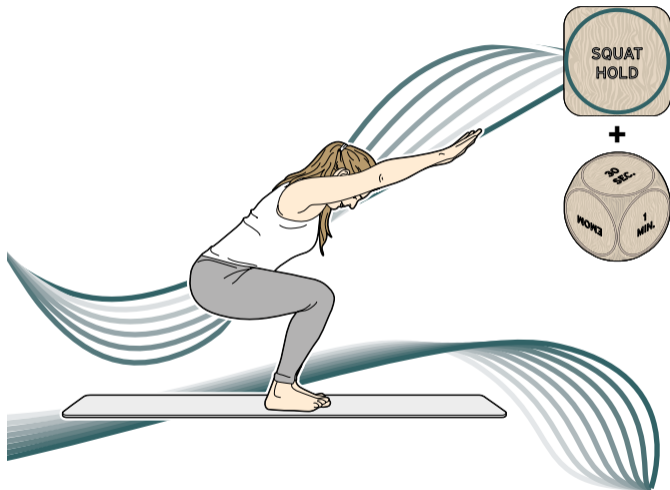


## Precvičovanie rovnováhy - svalová skupina: driek, trup

- Ako pomôcku urobte stojku na rukách pri stene.
- Švihom sa postavte na ruky a udržiavajte túto polohu. Pritom dajte dlane na šírku pliec, vystrite paže a pozerajte rovno.

### **Svalová skupina: noha, sedacie svaly**

- Nohy rozkročte na šírku ramien a udržiavajte v stabilnej polohe. Chodidlá položte rovnobežne.
- Zadok ťahajte dozadu nadol. Napnite driek.
- Ťahajte plecia nadol a pohybom vedte paže dopredu.
- Vydržte v tejto polohe.





+

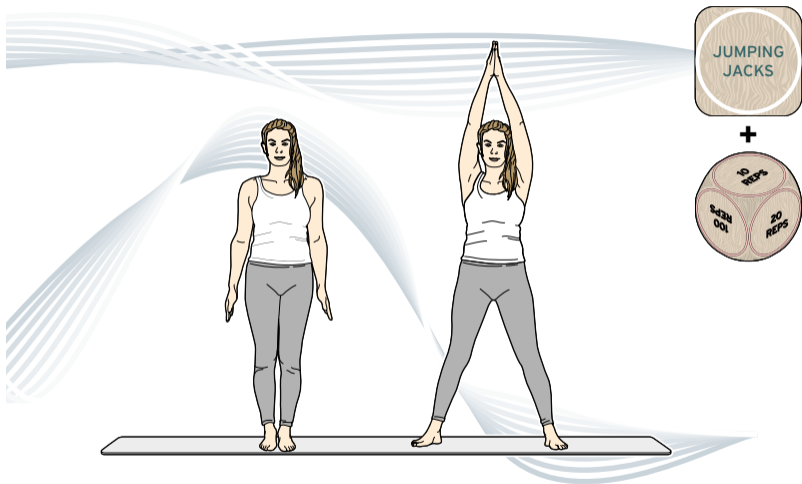


## Svalová skupina: celé telo

- Zohnite nohy, dlane položte vedľa chodidiel a prejdite do drepu.
- Podprite sa dlaňami, oboma nohami preskočte do polohy vzporu ležmo a spustite telo.
- Oboma pažami sa vytlačte naspäť do vzporu ležmo a znova vyskočte naspäť do drepu.
- Z drepu vykonajte výskok a znova sa vráťte do výchoďdiskovej polohy.

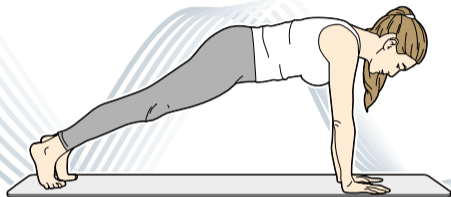
## Vytrvalostný tréning

- Východisková poloha: Postavte sa vzpriame-ne, chodidlá pri sebe. Paže sú pripažené k telu.
- Vyskočte, pritom rozkročte nohy, aby ste dopadli viac ako na šírku pliec.
- Súčasne vystríte paže nahor, aby sa dlane dotkli nad hlavou.
- Návrat do východiskovej polohy.





+



## Svalová skupina: tricepsy, hrudník, svalstvo nôh

- Východisková poloha: vysoký plank - ruky sú pod plecami na podlahe, paže rovno.  
Chodidlá na šírku bokov.  
Hlavu, plecia a boky držte v jednej línii, napnite driek.
  - Skokovými pohybmi ťahajte koleno striedavo rýchlo k stredu tela v smere lakťov.
  - Pritom vždy vystrite zadnú nohu, prednú zohnite.
- Dôležité: Počas celej realizácie cviku by mal zostať chrbát podľa možnosti vystretý - zabráňte hrbeniu a prehnutému chrbtu!



## Svalová skupina: lýtka, sedacie svaly

- Východisková poloha: Chodidlá na šírku bokov, vzpriamené držanie tela.
- Preskakujte z nohy na nohu. Pritom striedavo zdvíhajte kolenná čo najvyššie (výška bokov). Paže súčasne švihajú popri bokoch.

