



Elastické fitness gummy



Vaše nové fitness gummy majú rôznu silu ťahu, takže si môžete individuálne určiť intenzitu tréningu.

Bezpečnostné upozornenia

Pred cvičením zohľadnite všetky nasledujúce upozornenia o bezpečnosti a pokyny k cvičeniu, aby ste predišli náhodnému zraneniu alebo poškodeniu. V prípade potreby si stiahnite návod na neskoršie použitie. Na tento návod upozornite aj ostatných používateľov.



Fitnes cvičenia

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 142191AB0X1XV · 2024-05

www.tchibo.sk/navody



Made exclusively for:

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

Číslo výrobku: 691 545

Pre vašu bezpečnosť

Účel použitia

Fitnes gumy sú určené na tréning na posilnenie svalstva.

V troch silách ťahu: SOFT = nízky odpor (najvhodnejšia pre začiatočníkov); MEDIUM = stredný odpor (pre bežných cvičiacich);

STRONG = vyšší odpor (pre skúsených cvičiacich).

Pásky si môžete vymieňať aj v závislosti od cviku.

Fitnes gumy sú koncipované ako športové náčinie na domáce použitie. Nehodia sa na komerčné používanie vo fitnesscentrách a terapeutických zariadeniach.

Dôležité upozornenia

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, problémy s krvným obehom, 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

- Varovanie! Gumy nepreťažujte:
Naťahujte gumy len do takej miery, do akej vám to ich pružnosť umožňuje. Nenaťahujte ich násilím nad túto medzu, pretože inak sa materiál poškodí. **Vysoké osoby** by to mali zohľadňovať pri cvikoch s dlhým naťahovaním. **Na takéto cviky budete príp. potrebovať dlhšie gumy.**
Gumy nezaťažujte celou hmotnosťou tela.
- 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.

- Fitnes gumy nie sú hračka a nesmú sa dostať do rúk deťom. Nebezpečenstvo uškrtenia!
- Ak dovoľíte deťom používať gumu, 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.
- Skontrolujte gumy pred každým použitím. Ak zistíte ich porušenie, pórovitosť alebo natrhnutie, nepoužívajte ich.
- Pri upevňovaní gumy na cvičenie: Dbajte na to, aby bol upevňovací objekt dostatočne stabilný, aby udržal ťah gumy; teda žiadne nohy stola alebo pod.! Neupevňujte na objektoch s ostrými hranami! Neupevňujte na dverách alebo oknách.
- Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Mohli by ste sa poraniť a poškodiť fitnes gumu.
- Pri cvičení noste pohodlný odev.
- Cvičte prioritne naboso alebo 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 fitnes 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.
- Fitnes gumu nesmú používať viaceré osoby súčasne.
- Nesmiete meniť konštrukciu fitnes gúm. Nepoužívajte gumy na iné účely!

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýňajte sa! Pri stojí 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 predlaktiami.
- Gumu ukladajte vždy celoplošne okolo partií tela - neskrútenú - aby ste sa vyhli priškrteniu.
- Už vo východiskovej polohe udržiavajte gumu mierne napnutú.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Nedovoľte, aby sa guma prudko stiahla, ale uvoľňujte ju do východiskovej polohy rovnomerným tempom. Najjednoduchšie je vykonávať cviky v taktoch 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. Nezadržujte 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 približne minútovú prestávku. Pomaly zvyšujte počet opakovaní na približne **10 až 20**. Nikdy necvičte až do vyčerpania. Cviky vykonávajte vždy na obe strany.
- V závislosti od cviku a požadovaného odporu si vyberte gumu s nízkou, strednou alebo vyššou úrovňou obťažnosti, aby ste cvik mohli vykonávať v správnom postoji, ako aj s vynaložením dostatočného úsilia. Správny odpor ste si vybrali, ak sa cvik stane po asi 8 až 10 opakovaní namáhavý.

Pred cvičením: zahriatie

Rozohrejte sa pred cvičením cca 10 minút.

Na to postupne zmobilizujte všetky časti tela:

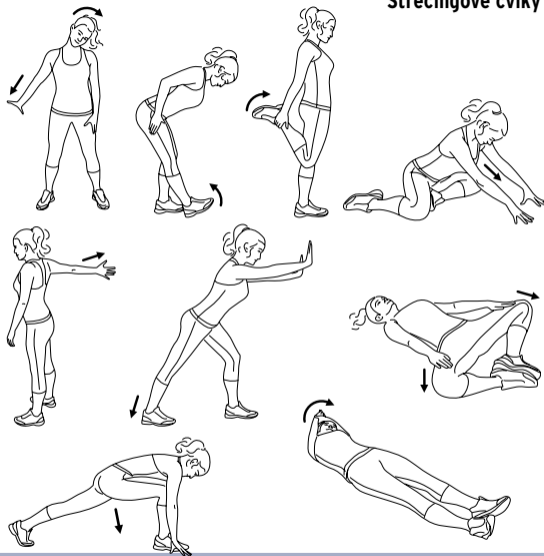
- Nakláňajte hlavu nabok, dopredu a dozadu.
- Zdvíhajte a spúšťajte plecia a krúžte nimi.
- Krúžte pažami.
- Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.

Po cvičení: strečing

Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch:

Vypnite hrud', hlboko zatahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát!

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



Východisková poloha:

Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov.

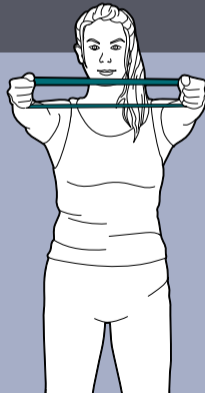
Napnutú fitness gumu držte vystretými pažami vo výške pľiec.

Realizácia:

Rozťahujte od seba paže proti odporu gummy.

Vydržte cca 4 sekundy.

Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

1**Ramená + plecia**

Východisková poloha:

Sedíte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov.

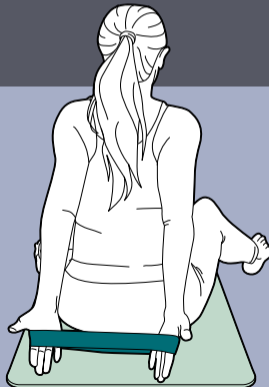
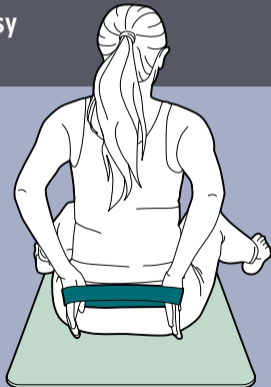
Gumu za chrbtom napnite.

Realizácia:

Rozťahujte od seba paže proti odporu gummy.

Vydržte cca 4 sekundy.

Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

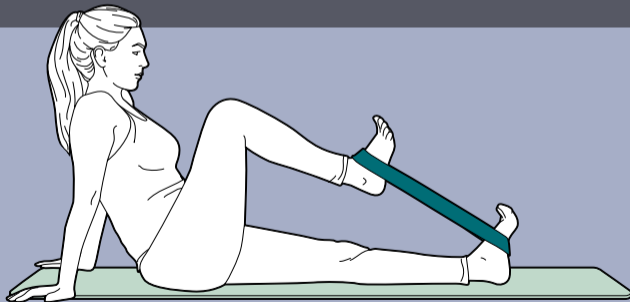
2**Plecia + tricepsy**

Východisková poloha:

Posaďte sa s vystretými nohami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Držte mierne napnutú gumu chodidlami.

Realizácia:

Priťahujte jednu nohu k telu proti odporu gummy. Vydržte cca 4 sekundy. Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy. Opakujte cvik aj na druhej strane.

3**Stehná + spodné brušné svaly**

Východisková poloha:

Ľahnite si na bok tak, aby telo vytvorilo líniu.

Guma sa nachádza okolo členkov.

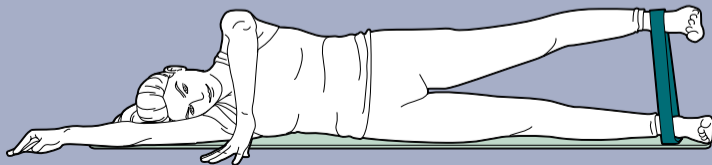
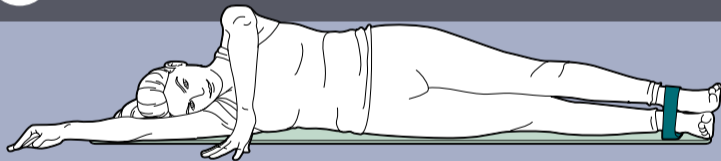
Realizácia:

Zdvíhajte hornú nohu proti odporu gummy.

Vydržte cca 4 sekundy.

Nohu pomaly vráťte do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

4**Vonkajšia partia stehien + sedacie svaly**

Východisková poloha:

Ľahnite si na chrbát s nohami vystretými kolmo nahor.
Chodidlami držte mierne napnutú gumu.

Realizácia:

Rozťahujte od seba nohy proti odporu gummy.
Vydržte cca 4 sekundy.
Nohy pomaly vráťte do východiskovej polohy.

5

Vonkajšie svalstvo nôh +
sedacie svaly



Východisková poloha:

Zaujmite postoj s miernym výkrokom.

Gumu napínajte pri ohnutej nohe jedným chodidlom.

Realizácia:

Vystríte zadnú nohu proti odporu gummy vŕad.

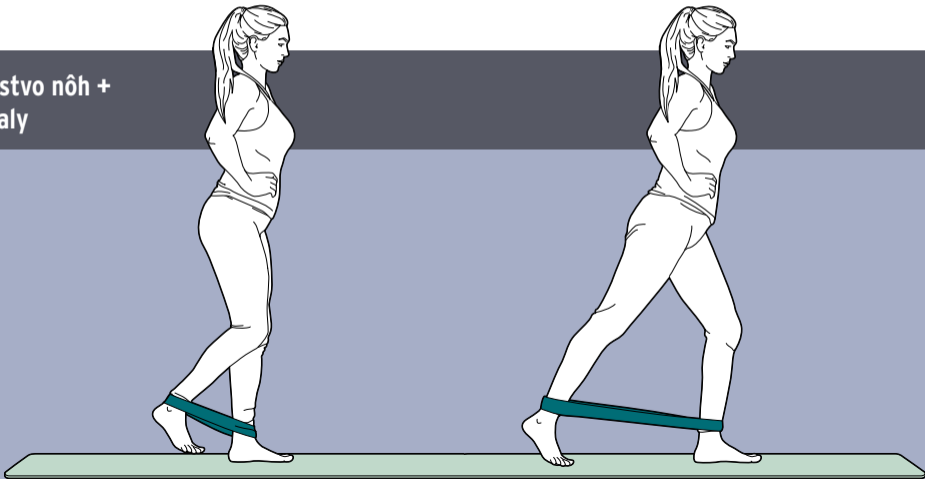
Vydrzte cca 4 sekundy.

Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

6

Zadné svalstvo nôh +
sedacie svaly



Východisková poloha:

Zaujmite postoj s miernym výkrokom.

Gumu napínajte pod kolenom mierne ohnutou nohou.

Realizácia:

Mierne pokrčenú nohu zdvíhajte dopredu proti odporu gummy.

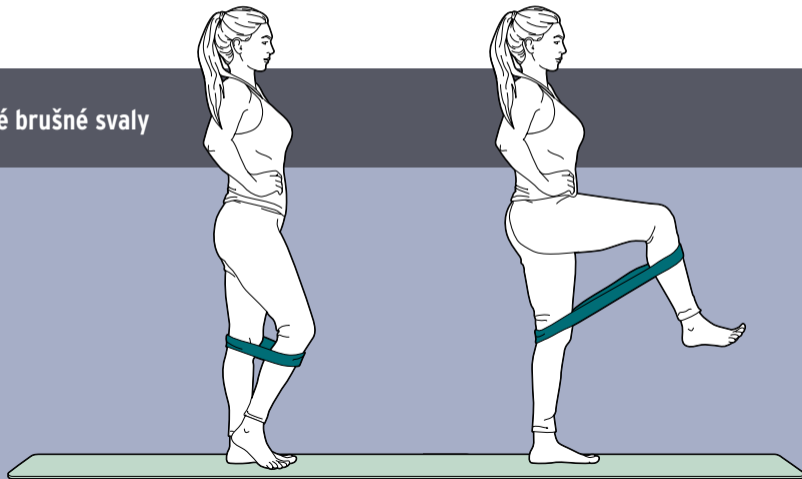
Vydržte cca 4 sekundy.

Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

7

Stehná + spodné brušné svaly



Východisková poloha:

Postavte sa rozkročmo na šírku bokov s mierne ohnutými kolenami.

Držte napnutú gumu tesne pod kolenami.

Realizácia:

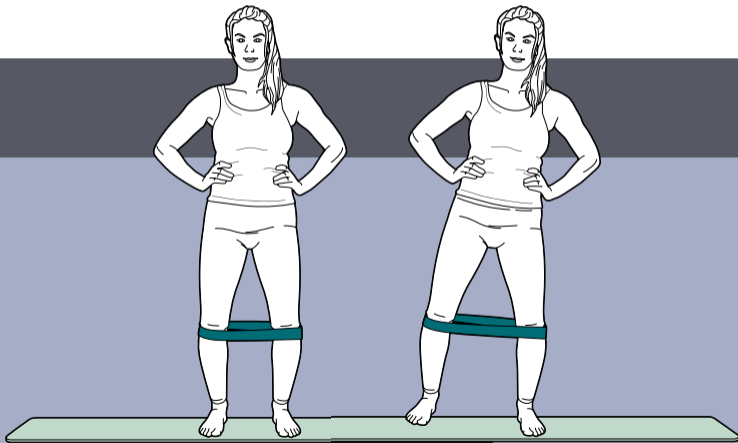
Jednu nohu zdvíhajte na stranu proti odporu gumy. Vydržte cca 4 sekundy.

Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

8

Vonkajšie svalstvo nôh
+ sedacie svaly



Východisková poloha:

Posaďte sa s vystretými nohami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov.

Napínajte gumu chodidlami.

Realizácia:

Tlačte svoje chodidlá do strany proti odporu gummy.

Vydržte cca 4 sekundy.

Chodidlá pomaly vráťte do východiskovej polohy.

9**Svalstvo a ohybnosť chodidiel**

Východisková poloha:

Posaďte sa s vystretými nohami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Guma sa nachádza okolo jedného chodidla.

Gumu napínajte rukami.

Realizácia:

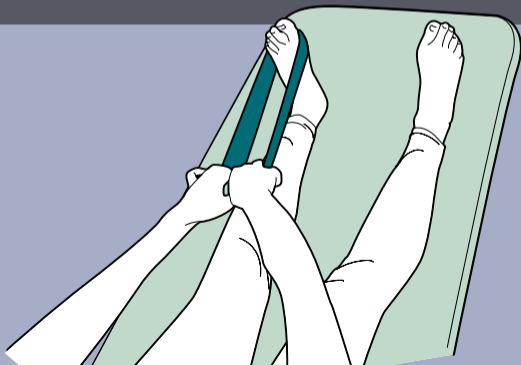
Pomocou gummy priťahujte chodidlo k telu, tlačte na ňu chodidlom. Vydržte cca 4 sekundy.

Gumu pomaly opäť uvoľnite.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

10

Svalstvo a ohybnosť chodidiel

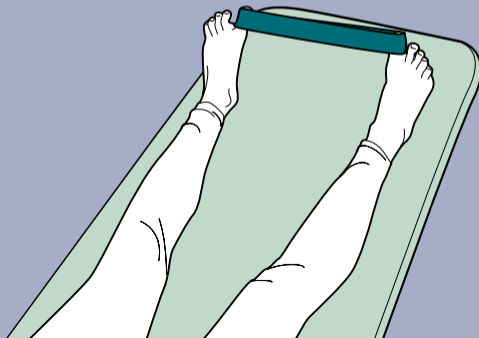


Východisková poloha:

Posaďte sa s vystretými nohami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Napínajte gumu palcami chodidiel.

Realizácia:

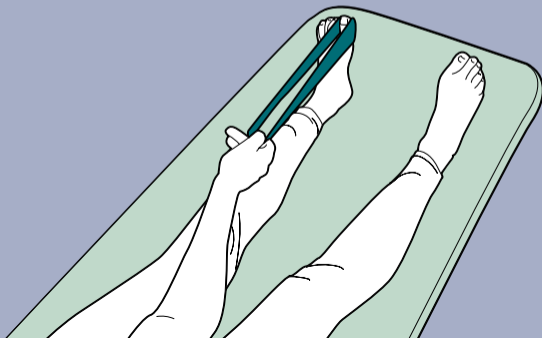
Vydržte cca 4 sekundy.
Napätie následne pomaly uvoľnite.

11**Natiahnutie a pohyblivosť prstov na nohách**

Východisková poloha:

Posaďte sa s vystretými nohami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Guma sa nachádza okolo jedného palca chodidla. Napínajte gumu jednou rukou.

Realizácia: Vydržte cca 4 sekundy. Napätie následne pomaly uvoľnite. Opakujte cvik aj na druhej strane.

12**Natiahnutie a pohyblivosť prstov na nohách**

Ošetrovanie

- Fitnes gumy vyčistíte ručne studenou vodou a jemným mydlom. Rešpektujte aj údaje na našitej etikete na gume.
- Po vyčistení nechajte gumy vyschnúť voľne na vzduchu pri izbovej teplote. Neukladajte ich na vykurovacie telesá a nepožívajte ani sušič na vlasy a pod.!
- Gumy uschovajte v chlade a suchu. Chráňte ich pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.
- Materiál: nylon/polyester/latex



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!