



Vaša nová podložka na sedy-láhy je optimálna na podporu tréningu brušného svalstva.

## Bezpečnostné upozornenia

Pred cvičením zohľadnite nasledujúce upozornenia o bezpečnosti a prevedení cvikov, aby nedopatrením nedošlo k poraneniam alebo škodám.

Príp. si návod stiahnite na neskoršie použitie.

Na tento návod upozornite aj ostatných používateľov.

# Fitnes cvičenia

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 130513AB3X3XIII · 2022-10

[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: 659 924**

## Pre vašu bezpečnosť

### Účel použitia

Podložka na sedy-láhy je určená na podporu tréningu brušného svalstva.

Podložka na sedy-láhy je navrhnutá ako športové náčinie na domáce použitie. Nie je vhodná na komerčné používanie vo fitnes štúdiách a terapeutických zariadeniach.

Max. prípustné zaťaženie: 100 kg

### Dôležité upozornenia

#### Spýtajte sa svojho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poradte so svojím 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. Aj pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončíte tréning.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

### NEBEZPEČENSTVO pre deti a osoby s telesnými obmedzeniami

- Tréningové náčinie nie je vhodné ako hračka a pri nepoužívaní ho musíte uschovať mimo dosahu detí. Na vylúčenie vzniku poranení sa malé deti počas cvičenia nesmú zdržiavať v dosahu náčinia. Tréningové náčinie je určené výlučne pre dospelých alebo mladistvých s primeranými fyzickými a psychickými schopnosťami. Ak dovoľíte deťom používanie tréningového náčinia, poučte ich o jeho správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. 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 tréningové náčinie navrhnuté. Deti upozornite predovšetkým na skutočnosť, že nejde o žiadnu hračku.
- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!

## NEBEZPEČENSTVO poranenia

- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.
- Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Mohli by ste sa poraniť alebo poškodiť výrobok.
- Pri cvičení noste pohodlný odev.
- Podklad musí byť plochý a rovný.
- Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyb. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať ani žiadne predmety.
- Výrobok skontrolujte pred každým použitím. Ak zistíte poškodenia, viac ho nepoužívajte.

## Čo musíte rešpektovať pri cvičení

- Nezačínajte cvičiť bezprostredne po jedle. Po jedle počkajte - v závislosti od druhu jedla a svojich individuálnych telesných schopností - ale minimálne 30 minút, kým začnete cvičiť. Necvičte, keď sa necítite dobre, keď ste chorí alebo unavení alebo iné faktory znemožňujú koncentrovaný tréning. Počas cvičenia pite dostatok tekutín.
- **Na dosiahnutie najlepších možných výsledkov cvičenia a na prevenciu voči poraneniám si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne naplánujte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu na uvoľnenie.**
- Podľa telesnej kondície vykonávajte najprv len niekoľko málo opakovaní týchto cvikov. Medzi jednotlivé cviky zaradte aspoň minútovú prestávku. Pomaly zvyšujte počet opakovaní na približne 10 až 20 - alebo viac. Nikdy necvičte až do vyčerpania.
- Cviky vykonávajte pravidelným, pokojným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom.

- Počas cvikov dýchajte ďalej pravidelne. Nezadržiavajte dych! Na začiatku každého cviku sa nadýchnite. V najnamáhavejšom bode cviku vydýchnite.
- Cviky vykonávajte tam, kde sa to vyžaduje, vždy na obe strany.
- Cviky vykonávajte koncentrovane. Nenechajte sa rozptyľovať.
- Netlačte z chrbta ani neťahajte v oblasti šije, ale napnite brušné svaly a vykonávajte pohyby s ich pomocou.
- Nepreťažujte sa. Cvičenie vykonávajte len dovtedy, kým to zodpovedá vašej telesnej kondícii. Ak ucítite počas cvičenia bolesti, okamžite prerušte cvičenie.
- Odporúčame, aby ste si konkrétne vykonávanie cvikov nechali predviesť skúseným fitness trénerom.
- Tréningové náčinie nesmie používať viacero osôb súčasne.
- Nesmiete meniť konštrukciu tréningového náčinia.

### **POZOR - Vecné škody:**

- Nepoužívajte tréningové náčinie na iné účely, neukladajte naň žiadne predmety alebo pod.
- Nepoužívajte tréningové náčinie na citlivých podkladoch. Pri príliš vysokom bodovom zaťažení môžu vzniknúť vytlačené miesta.

Takisto sa nedá úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo prípravky na ošetrovanie podláh rozleptajú alebo zmäkčia protišmykový materiál. Aby ste predišli nepekným šmuhám na podlahe, položte pod výrobok počas cvičenia príp. fitness žinenku a pod. a výrobok uschovajte napr. vo vhodnej škatuli.

### **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 a uvoľnenie

Väčšina z nás dnes celý deň sedí v kancelárii, pri počítači alebo vykonáva podobné, prevažne sedavé činnosti. To zvyčajne vedie k predklonenému držaniu tela, chrbtové svaly sú neustále mierne natiahnuté, predné svaly trupu sa takmer nepoužívajú a dlhodobo sa skracujú. Dochádza k narušeniu rovnováhy medzi ohýbaním a naťahovaním svalov, čo vedie k zlému držaniu tela a častým bolestiam chrbta.

Aby sa tomu zabránilo, je potrebné posilniť a natiahnuť predné svaly trupu.

### Realizácia

1. Najprv dostatočne zahrejte svoje svaly. Ak sú svaly stále studené a nepohyblivé, hrozí nepríjemná bolesť, poranenie svalov, šliach a väzov a dokonca aj vyskočenie platničky.

Niektoré športové a zahrievacie cvičenia, relaxačný horúci kúpeľ alebo intenzívne saunovanie pomáhajú svaly zahriať a dodať im pružnosť.

2. Najskôr si ľahnite na chrbát **bez** podložky - najlepšie na žinenu na jogu alebo pod.- nohy sú vystreté, uvoľnené paže sú natiahnuté do strán.

Ak nie ste veľmi trénovaní, budete už teraz cítiť natiahnutie svalov. Precíťte napätie, paže vystrite nad hlavu a čo možno najviac sa natiahnite.

**Trvanie: 1 - 2 minúty**

3. Keď pocítite, že sa pocit naťahovania zmenšil, zoberte si podložku. Nohy položte chodidlami na podlahu, trochu vystrčte boky nahor a podložku na sedy-ľahy umiestnite pod krížovú kosť (nie pod bedrové stavce). Pomaly spúšťajte boky na podložku, potom pomaly a opatrne vystierajte nohy a cíťte, ako sa vaše svaly naťahujú. Myšlienkami opustite svoje telo, vedome dýčajte a vnímajte napätie.

**Trvanie: 1 - 2 minúty**



4. V tejto polohe môžete postupne vykonávať aj niektoré cviky.

- Rozkročte vystreté nohy do strán.
- Nohy striedavo veľmi mierne dvíhajte, ale bez straty kontaktu s podlahou.
- Potom dvíhajte obe nohy naraz - takmer ich nadvihnite.  
Dodatočne napnite trup tak, aby sa takmer nadvihol.  
Potom sa uvoľnite. Zhlboka dýchajte.

**Trvanie: 1 - 2 minúty**

5. Nohy položte chodidlami na podlahu, zdvihnite boky, vytiahnite podložku a spustite boky na zem.

▷ Skôr než pomaly vstanete, trochu si oddýchnite a vychutnajte si relaxáciu.

**Východisková poloha:** Chrbtom ležmo na podložke na sedy-láhy, chrbát je mierne prehnutý. Chodidlá sú položené na podlahe, brušné a sedacie svaly sú napnuté. Ruky založené za hlavou. Hlava a chrbát sú uvoľnené.

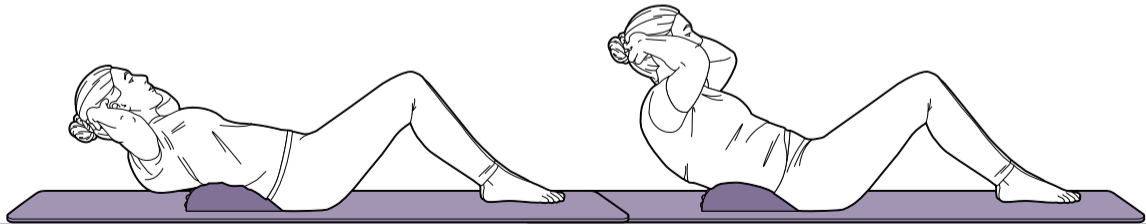
**Realizácia: Pomocou brušného svalstva** trochu nadvihnite trup a vydržte v polohe, lakte zostávajú vedľa uší. Nezdvíhajte sa vzoprením zo záhlavia!

Znova spustite trup, ale nepoložte ho úplne. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

4 - 6x zopakujte.

1

## Priame brušné svalstvo



**Východisková poloha:** Chrbtom ležmo na podložke na sedy-láhy. Napnite brušné a sedacie svaly. Ruky založené za hlavou. Hlava a chrbát sú uvoľnené. Ohnuté nohy nadvihnite **pomocou brušných svalov**.

**Realizácia:** Vystrite nohy a držte ich vystreté, trup sa pritom ešte o niečo viac spustí. Lakte zostávajú pri ušiach. Nezdvíhajte sa vzoprením zo záhlavia! Napočítajte do 4 a nohy pomaly opäť ohnite, ale nepoložte úplne na podlahu. 4 - 6x zopakujte.

2

## Priame brušné svalstvo



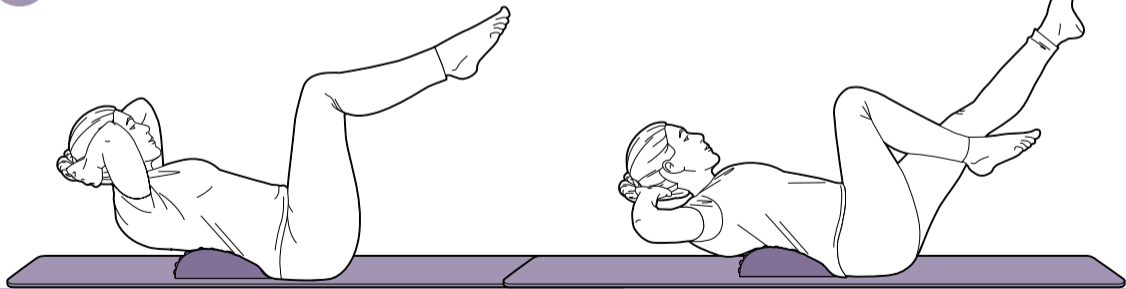


**Východisková poloha:** Chrbtom ležmo na podložke na sedy-lahy. Napnite brušné a sedacie svaly. Ruky založené za hlavou. Hlava a chrbát sú uvoľnené. Ohnuté nohy nadvihnite **pomocou brušných svalov**.

**Realizácia:** Striedavo vystierajte a ohýbajte nohy („bicyklovanie“), trup sa pritom ešte o niečo viac spustí. Lakte zostávajú pri ušiach. Nezdvíhajte sa vzoprením zo záhlavia! Dynamicky, napočítajte do 10, resp. 15, potom nohy položte.

3

### Priame brušné svalstvo



**Východisková poloha:** Ležmo na boku na podložke na sedy-láhy, oprite sa o ohnuté rameno, ruky sú založené za hlavou. Nohy ležia vystreté jedna nad druhou.

**Realizácia: Pomocou svalstva trupu** nadvihujte hornú časť tela čo možno najviac do strany.

Lakte zostávajú pri ušiach. Neťahajte hlavou!

Vystrite chrbát, napnite brušné a sedacie svaly.

Napočítajte do 4 a vráťte trup do východiskovej polohy, ale neľahnite si úplne.

4 - 6x zopakujte.

Zmena strán.

4

## Bočné svalstvo trupu



## Ošetrovanie

- V prípade potreby môžete výrobok utrieť vlhkou handričkou. Po vyčistení nechajte výrobok vyschnúť voľne na vzduchu pri izbovej teplote. Neukladajte ho na kúrenie a nepožívajte ani sušič na vlasy a pod.!
- Výrobok uschovajte v chlade a suchu. Chráňte ho pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.
- Nepoužívajte tréningové náčinie na citlivých podkladoch. Pri príliš vysokom bodovom zaťažení môžu vzniknúť vytlačené miesta.  
Takisto sa nedá úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo prípravky na ošetrovanie podláh rozleptajú alebo zmäkčia protišmykový materiál. Aby ste predišli nepekným šmuhám na podlahe, položte pod výrobok počas cvičenia príp. fitness žinenku a pod. a výrobok uschovajte napr. vo vhodnej škatuli.
- Materiál: EVA



Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení výrobku ucítiť mierny zápach. Je úplne neškodný.

Vybalte výrobok a nechajte ho dobre vyvetrať.

Zápach sa stratí zakrátko. Zabezpečte dostatočné vetranie!