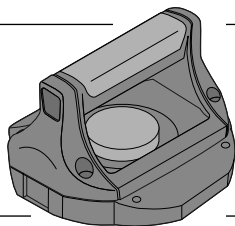




sk Návod na cvičenie

Opiery na klúky



Strečingové cviky



Číslo výrobu: 397 285

rozмеры: cca 184,5 x 181 x 108,5 mm
hmotnosť: cca 800 g / súprava

Vážení zákazníci!

Opiery na klúky vám poskytujú rôzne varianty tréningu klúkov - vhodné pre začiatočníkov aj pokročilých. Jednoduchým prestavením opierok môžete tréningové náčinie použiť staticky ako aj nestabilne alebo dynamicky. Na opačnej strane nájdete niekoľko príkladov cvikov, na ktoré je toto náčinie určené.

Želáme vám veľa úspechov pri cvičení!

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

• Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám. Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

- Tento výrobok je určený na tréning posilňovania celého svalstva trupu, ako aj prednej časti stehien, predlaktí a tricepsov.
- Tréningové náčinie zodpovedá triede používania H, tzn. je koncipované ako športové náčinie na domáce použitie. Nie je vhodné na komerčné používanie vo fitnessštrúdách a terapeutických zariadeniach.
- Každé jednotlivé náčinie je koncipované na zaťaženie do max. 100 kg. Nepreťažujte náčinie!

Spýtajte sa svojho lekára!

- Pred začiatkom cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardio stimulátora, srdcová slabosť, tehotenstvo, problémy s krvným obehom, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti, musí cvičenie odsúhlasíť 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 bolesť v hrudi. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončíte tréning.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

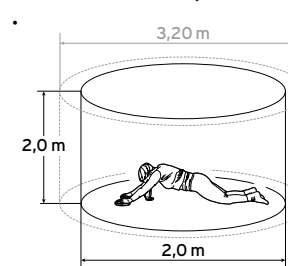
NEBEZPEČENSTVO hroziace deťom a osobám s telesnými obmedzeniami

- Tréningové náčinie sa nehodí 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 cvičebné náčinie navrhnuté. Deti upozornite predovšetkým na skutočnosť, že nejde o žiadnu hračku.
- Zabráňte prístupu detí bez dozoru k tréningovému náčiniu. Zabráňte prístupu detí aj k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!

NEBEZPEČENSTVO poranení

- Na ochranu kolenných kĺbov používajte pod kolenami vždy fitnessrohožku a pod.
- Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte spočiatku úplne pomaly. Len čo ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.
- Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Mohli by ste sa poraniť a poškodiť tréningové náčinie.
- Pri cvičení noste pohodlný odev.
- Podklad musí byť plochý, rovný a dostatočne tvrdý. Kobercové podlahy s vysokým vlasom nie sú vhodné. Zohľadnite, že náčinie pri používaní posobí veľkým tlakom na podlahu. To môže na citlivých podlahách zanechať otláčené miesta. V závislosti od používania (s kotúčmi alebo bez) sa dobre hodia podlahy z kameňa, dlaždíc a podobné tvrdé povrchy, ako aj koberce s krátkym hustým vlasom resp. predložky.
- Tréningové náčinie nesmie používať viacero osôb súčasne.

• Na náčinie sa nestavajte.



Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať ani žiadne predmety.

- Nesmiete meniť konštrukciu tréningového náčinia. Nepoužívajte tréningové náčinie na iné účely, okrem tých, ktoré sú tu opísané.
- Na zaistenie bezpečnosti tréningového náčinia ho skontrolujte pred každým cvičením z hľadiska poškodení a opotrebovania. Keď zistíte viditeľné poškodenia, náčinie ďalej nepoužívajte. Opravy náčinia zverte len špecializovaným opravovňiam alebo osobám s podobnou kvalifikáciou. Neodborné opravy môžu vážne ohroziť používateľa.
- Pred každým tréningom skontrolujte správnu montáž.

Čo musíte zohľadniť pri cvikoch

- Vykonať len také cvičenie, na ktoré je náčinie koncipované (pozri cviky na opačnej strane). Cvičenia vykonávajte tak, ako je tam opísané. Dbajte na správne držanie tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie.
- Nezačínajte cvičiť bezprostredne po jedle. Pred začiatkom cvičenia počkajte minimálne 30 minút. Necvičte, keď sa necítite dobre, keď ste chorí alebo unavení alebo ak iné faktory znemožňujú koncentrovaný tréning. Počas cvičenia pite dostatok tekutín.
- Aby ste dosiahli čo najlepšie výsledky tréningu a predišli poraneniám, naplánujte si bezprostredne pred cvičením fázu zahriatia a po cvičení zase strečingovú fázu.
- Podľa telesnej kondície vykonávajte len niekoľko málo opakovaní týchto cvikov. Medzi jednotlivé cviky zaradte aspoň minútovú prestávku. Pomaly zvyšujte počet opakovaní na približne 10 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpania.

- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Najjednoduchšie je vykonávať cviky v taktach s počítaním, napr. 2 takty fahanie, 4 takty výdrž a 2 takty uvoľnenie. Skúšajte to, kým si nenájdete vlastný, rovnomerný rytmus.
- Počas cvikov dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadrživajte dych! Na začiatku každého cviku sa nadýchnite. V najnamáhavejšom bode cviku vydychnite.
- Cviky vykonávajte koncentrovane. Pri cvikoch sa nerozptyľujte.
- Pri cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýňajte sa! Napnite sedacie a brušné svaly.
- Nepreťažujte sa. Cvičenie vykonávajte len dovtedy, kým to zodpovedá vašej telesnej kondícii. Ak ucítite počas cvičenia bolesti, okamžite prerušte cvičenie.

Pred cvičením: zahriatie

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

Po cvičení: strečing

Niekoľko strečingových cvikov nájdete vyobrazených na tejto strane. V každej polohe vydržte cca 20 až 25 sekúnd.

Ošetrovanie

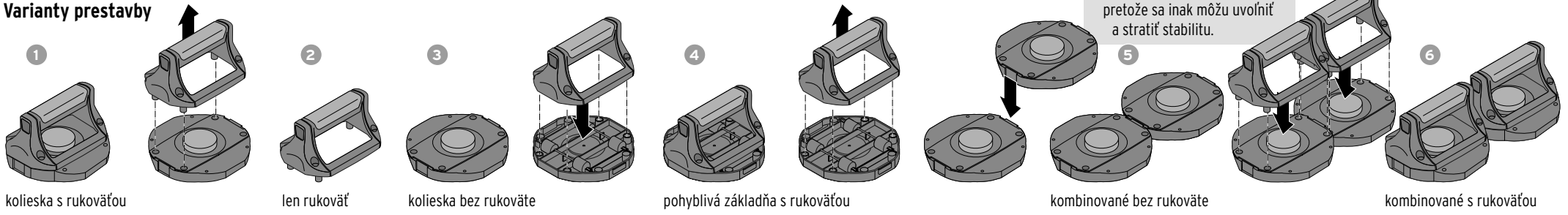
- Náčinie v prípade potreby utrite mäkkou handričkou mierne navlhčenou vodou. Nepoužívajte čistiace prostriedky.
- Pri uskladnení nesmie byť tréningové náčinie vystavené priamemu slnečnému žiareniu. Nevystavujte ho ani teplotám nižším ako -10 °C alebo vyšším ako +50 °C.
- Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na podlahu 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.

Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.sk



www.tchibo.sk/navody

Variety prestavby

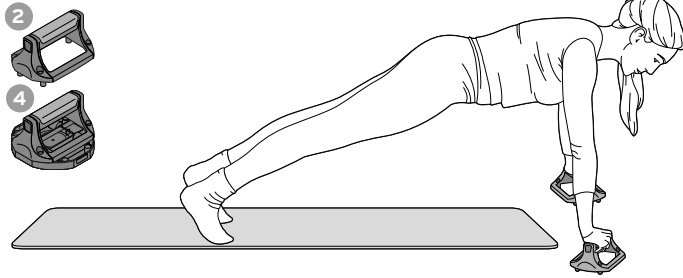


Pozor! Náčinia vedte paralelne, pretože sa inak môžu uvoľniť a stratiť stabilitu.

Príklady cvikov

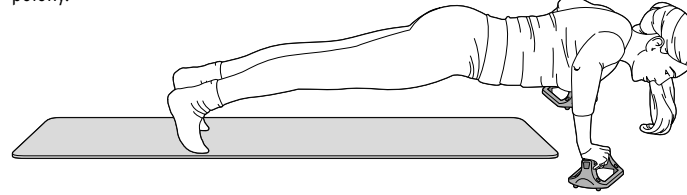
Stacionárny klúč

poloha ruky pod plecami



Poloha: Poloha kľuku (alebo v podopretí o kolená), špičky chodidiel na podlahe. Chrbát a záhľavie tvoria jednu líniu, pozerajte sa nadol - nezakláňajte hlavu na záhľavie. Napnite brušné a sedacie svaly. Podprite sa na náradiach rukami, chrbty rúk smerujú vpred, paže sú vystreté, ale nie úplne napnuté.

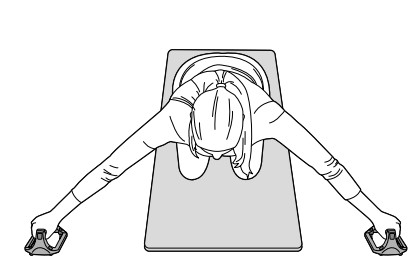
Cvik: Trup nechajte klesnúť, napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Variant: poloha ruky na úzko

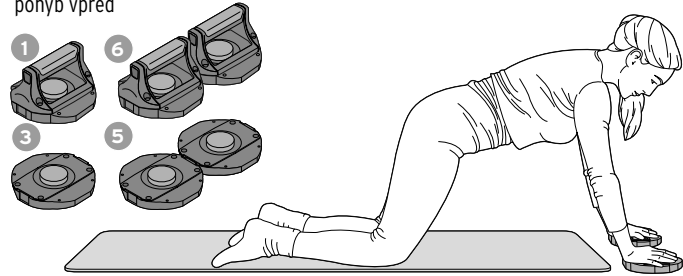


Variant: poloha ruky na široko

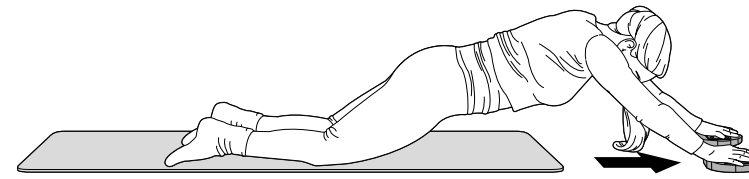


Dynamický klúč

pohyb vpred



Poloha: Na štyroch. Chrbát a záhľavie tvoria jednu líniu, pozerajte sa nadol - nezakláňajte hlavu na záhľavie. Napnite brušné a sedacie svaly. Podprite sa na náradiach rukami do šírky pliec, chrbty rúk smerujú vpred, paže sú vystreté, ale nie úplne napnuté.



Cvik: Posúvajte sa s náradiami dopredu, spúšťajte pritom trup a vystierajte paže dopredu, kým nedosiahnete úplné vystretie tela bez toho, aby ste sa opreli o podklad. Paže nechajte vystreté, ale nenapínajte ich úplne. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

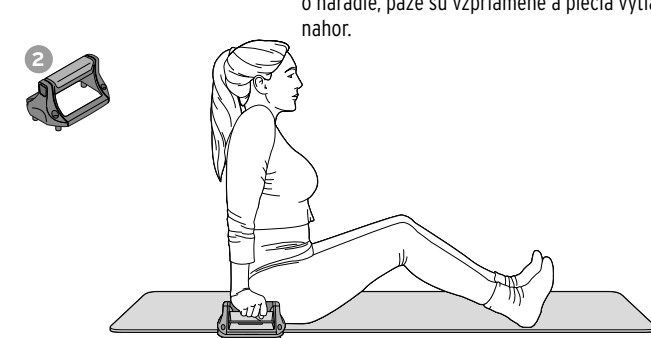
!
Pri bolestiach
v kolienách okamžite
ukončíte cvičenie.



Nebezpečenstvo poranenia!
Cvičenia nevykonávajte v stoji.

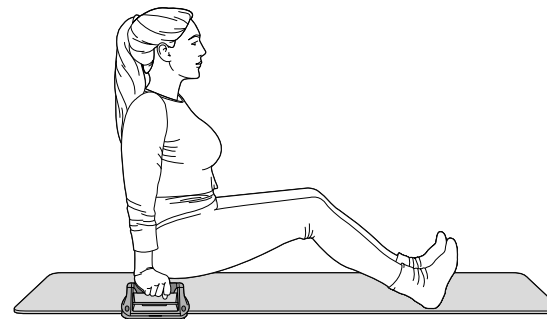
Stacionárny podpor v sede

pohyb vpred



Poloha: V sede, nohy sú mierne ohnuté. Vystrite chrbát, pozerajte sa dopredu. Telo je napnuté. Ruky sú opreté o náradie, paže sú vzpriamené a plecia vytiahnuté nahor.

Cvik: Telo vytlačte z pliec nahor, narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Variant: pohyb do strany

