

Hrudník, plecia + paže

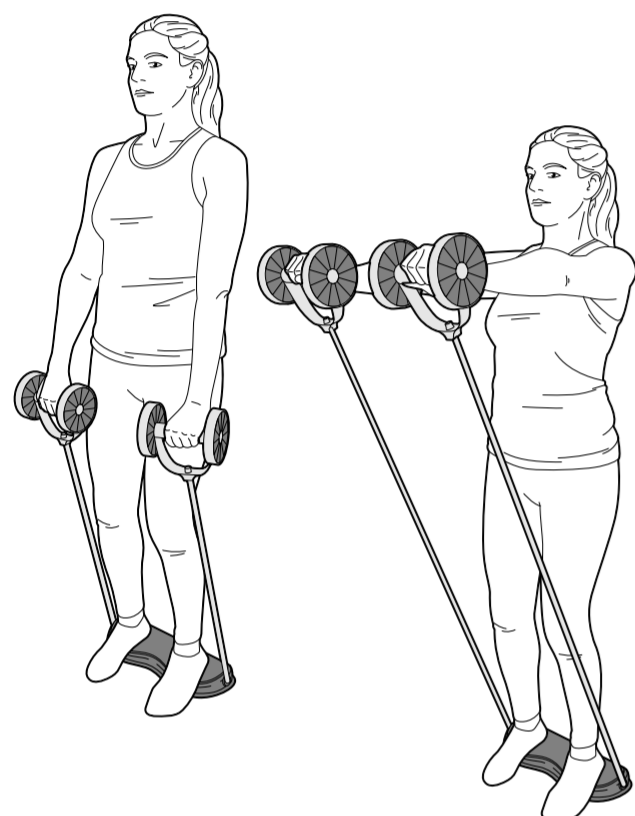
Východisková poloha: Postavte sa na dosku rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami, špičky sú mierne vytočené von.

Vystrite chrbát, vypnite hruď, spustite plecia, pozerajte sa pred seba, napnite brušné a sedacie svaly.

Vystreté paže sú spustené vedľa tela. Uchopte posilňovacie kolieska s chrbtami rúk orientovanými dopredu a jemne napnite pásy zdvihnutím rúk do výšky bokov.

Cvik: Ťahajte posilňovacie kolieska nie úplne vystretými pažami dopredu až do výšky hrude, pritom nezdvíhajte plecia.

Narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Plecia

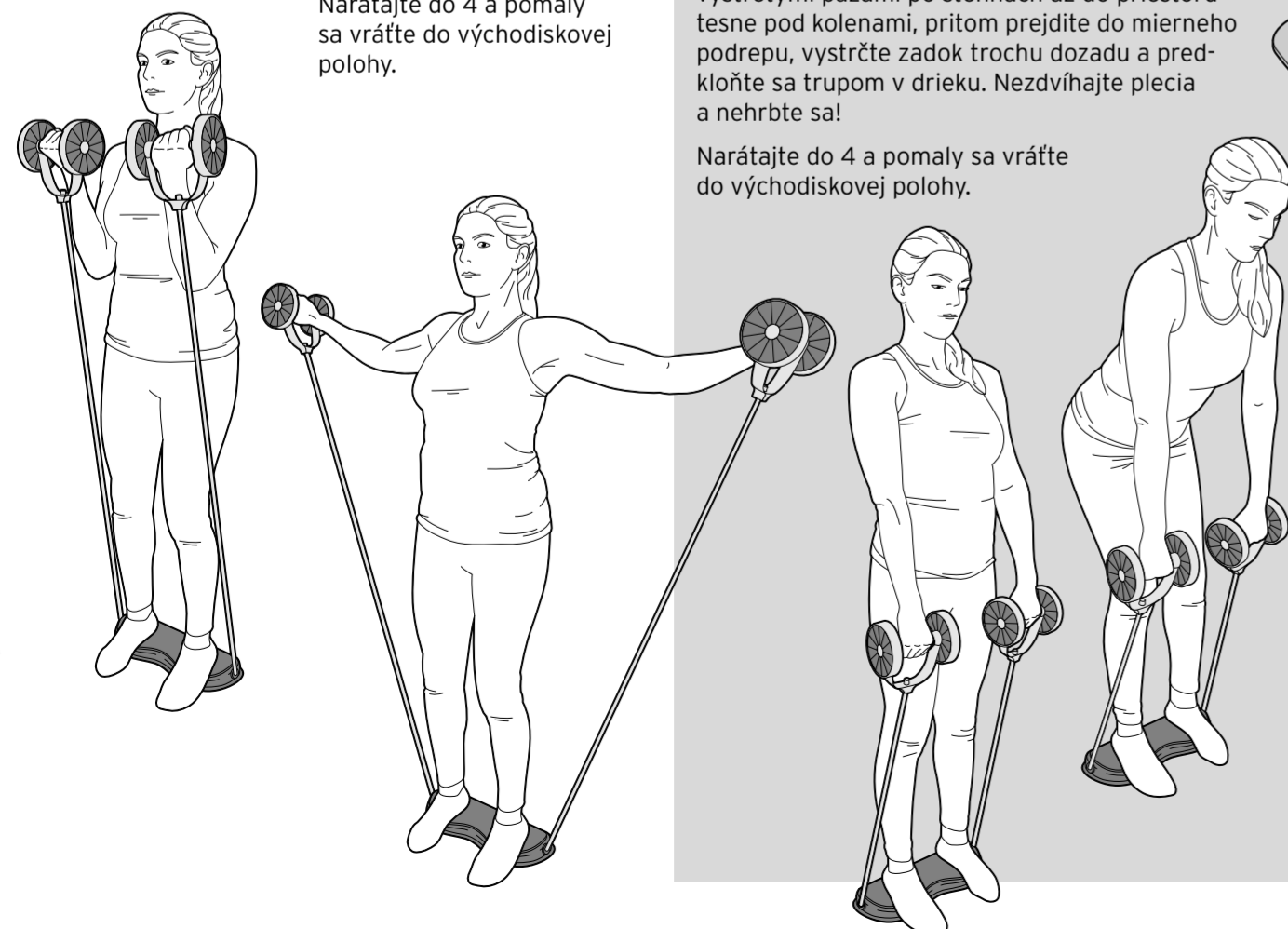
Východisková poloha: Postavte sa na dosku rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami, špičky sú mierne vytočené von.

Vystrite chrbát, vypnite hruď, spustite plecia, pozerajte sa pred seba, napnite brušné a sedacie svaly.

Pokrčené paže sú vedľa tela. Uchopte posilňovacie kolieska s chrbtami rúk orientovanými dopredu a držte pásy jemne napnuté vo výške pľiec.

Cvik: Upažte na strany vo výške pľiec, pritom nezdvíhajte plecia.

Narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Bicepsy

Východisková poloha: Postavte sa na dosku rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami, špičky sú mierne vytočené von.

Vystrite chrbát, vypnite hruď, spustite plecia, pozerajte sa pred seba, napnite brušné a sedacie svaly.

Nahor pokrčené paže sú vedľa tela. Uchopte posilňovacie kolieska s chrbtami rúk orientovanými dozadu a držte pásy jemne napnuté vo výške pľiec.

Cvik: Ťahajte posilňovacie kolieska až nad hlavu.

Narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



!
Neprepínajte paže: max. dĺžka napnutia pásov je 185 cm.

Vonkajšie partie stehien + sedacie svaly

Východisková poloha: Oprite sa o operadlo stoličky alebo o stenu a pod. V stojaci miernie pokrčenými kolenami sa jedným chodidlom postavte na dosku, druhé chodidlo prestrčte cez držadlo posilňovacieho kolieska. Vystrite chrbát, vypnite hruď, spustite plecia, pozerajte sa pred seba, napnite brušné a sedacie svaly.



Cvik: Nohu s chodidlom v držadle posilňovacieho kolieska zdvíhajte čo najviac nabok. Naráťte do 4 a pomaly ju spustite do východiskovej polohy. Nestúpajte ňou na podklad!

Opakujte cvik druhou nohou.

Hrudník, chrbát + plecia

Východisková poloha: V sede, nohy mierne pokrčené, doska zafixovaná chodidlami.

Vystrite chrbát, pozerajte sa pred seba, vypnite hruď, spustite plecia, napnite brušné a sedacie svaly. Uchopte posilňovacie kolieska do kríža, chrbty rúk smerujú von, pri mierne napnutých pásoch ich držte nad kolenami vo výške hrudníka.

Cvik: Ťahajte paže vo výške hrudníka (rovnobežne s podkladom) nabok a dozadu a pritom nezdvíhajte plecia.

Naráťte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



!
Aby ste predišli zošmyknutiu, zaprite sa nohami o stenu a pod.

Zadné partie stehien + sedacie svaly

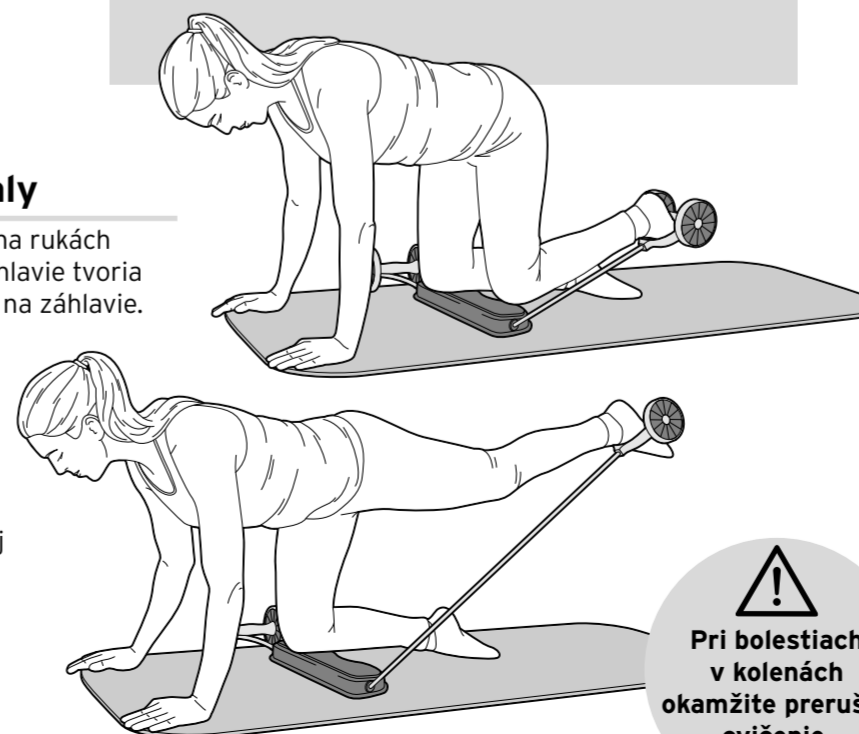
Východisková poloha: Zaujmite polohu na štyroch na rukách a kolenách, kolenami kľáčiac na dosku. Chrbát a záhlavie tvoria jednu líniu, pozerajte sa nadol - nezakláňajte hlavu na záhlavie. Napnite brušné a sedacie svaly.

Prestrčte chodidlo cez držadlo jedného z posilňovacích koliesok a udržiavajte v tejto polohe pás jemne napnutý.

Cvik: Zdvihnite nohu dozadu.

Naráťte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Opakujte cvik druhou nohou.



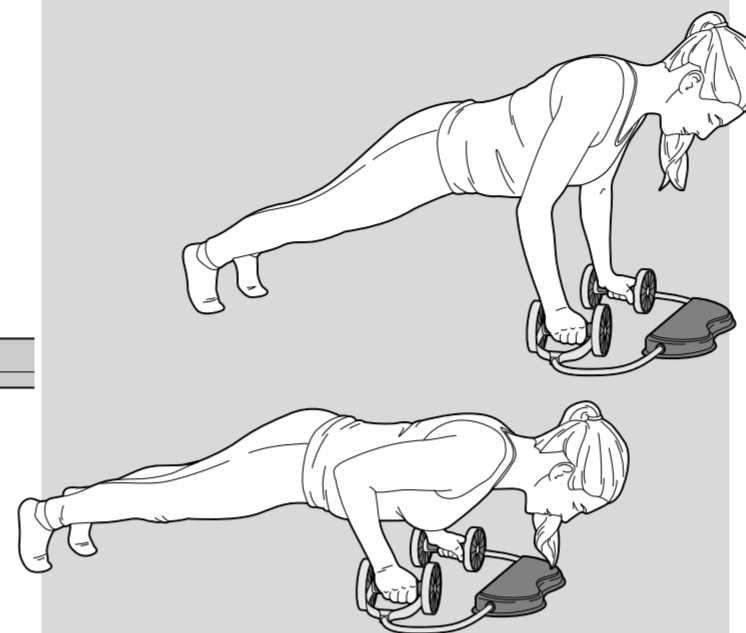
!
Pri bolestiach v kolenách okamžite prerušte cvičenie.

Hrudník, plecia + tricepsy

Východisková poloha: Podpor ležmo, chodidlá tesne pri sebe, na špičkách. Nohy, chrbát a záhlavie tvoria jednu líniu, pozerajte sa nadol - nezakláňajte hlavu na záhlavie. Napnite brušné a sedacie svaly. Podoprite sa na posilňovacích kolieskach v rukách rozťahnutých na šírku pľiec, chrbty rúk smerujú von, paže sú vystreté.

Cvik: Spúšťajte vystreté telo tesne nad podklad, pritom pokrčte paže, ale pritláčajte ich tesne k telu.

Vráťte sa späť pomaly do východiskovej polohy.



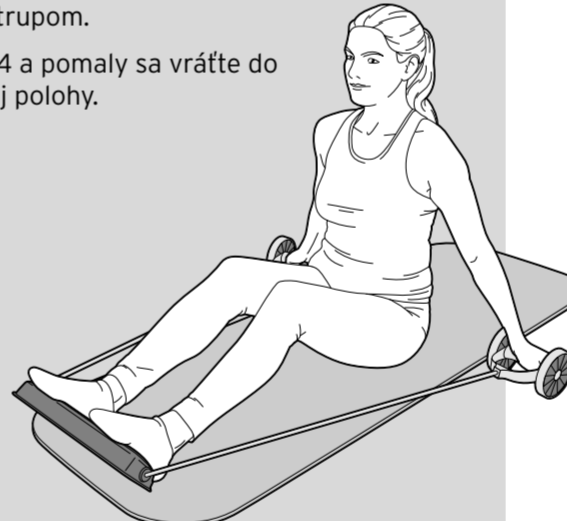
Tricepsy

Východisková poloha: V sede, nohy mierne pokrčené, doska zafixovaná chodidlami.

Vystrite chrbát, pozerajte sa pred seba, vypnite hruď, spustite plecia, napnite brušné a sedacie svaly. Paže sú vystreté. Uchopte posilňovacie kolieska s chrbtami rúk orientovanými dozadu, položte ich na podklad, držte ich pri jemne napnutých pásoch tesne za chrbtom.

Cvik: Posúvajte sa na posilňovacích kolieskach pri nie úplne napnutých pažias dozadu bez toho, aby ste zakláňali trupom.

Naráťte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Brucho

Východisková poloha: Zaujmite polohu na štyroch, oprite sa o špičky, zafixujte dosku kolenami. Chrbát a záhlavie tvoria jednu líniu, pozerajte sa nadol - nezakláňajte hlavu na záhlavie.

Napnite brušné a sedacie svaly.

Podoprite sa na posilňovacích kolieskach v rukách rozťahnutých na šírku pľiec, chrbty rúk smerujú von, paže sú vystreté, ale nie úplne napnuté. Pritom zľahka napnite pásy.

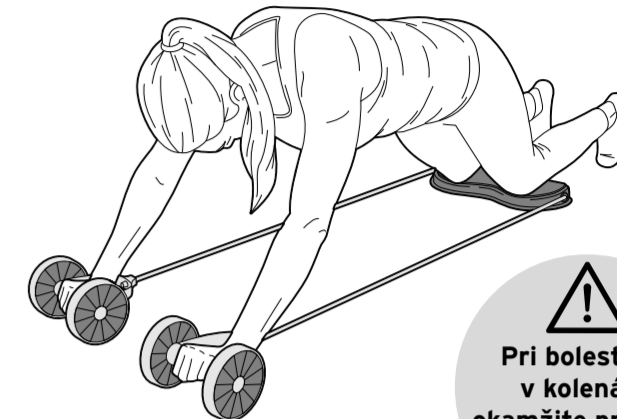


Variant 1

Cvik: Posúvajte sa dopredu iba na jednom posilňovacom koliesku, druhú pažu pokrčte a tesne ju pripažte. Vymeňte paže.

Variant 2

Cvik: Posúvajte sa dopredu na oboch posilňovacích kolieskach pod uhlom cca 45°.



!
Pri bolestiach v kolenách okamžite prerušte cvičenie.

Bočné stehenné svalstvo

Východisková poloha: Posadte sa bokom na dosku, spodnú nohu zahňte dozadu, horná je vystretá nabok. Jednou rukou sa vedľa tela oprite o posilňovacie koliesko, chrbát ruky smeruje von, paža je vystretá, ale nie úplne napnutá.

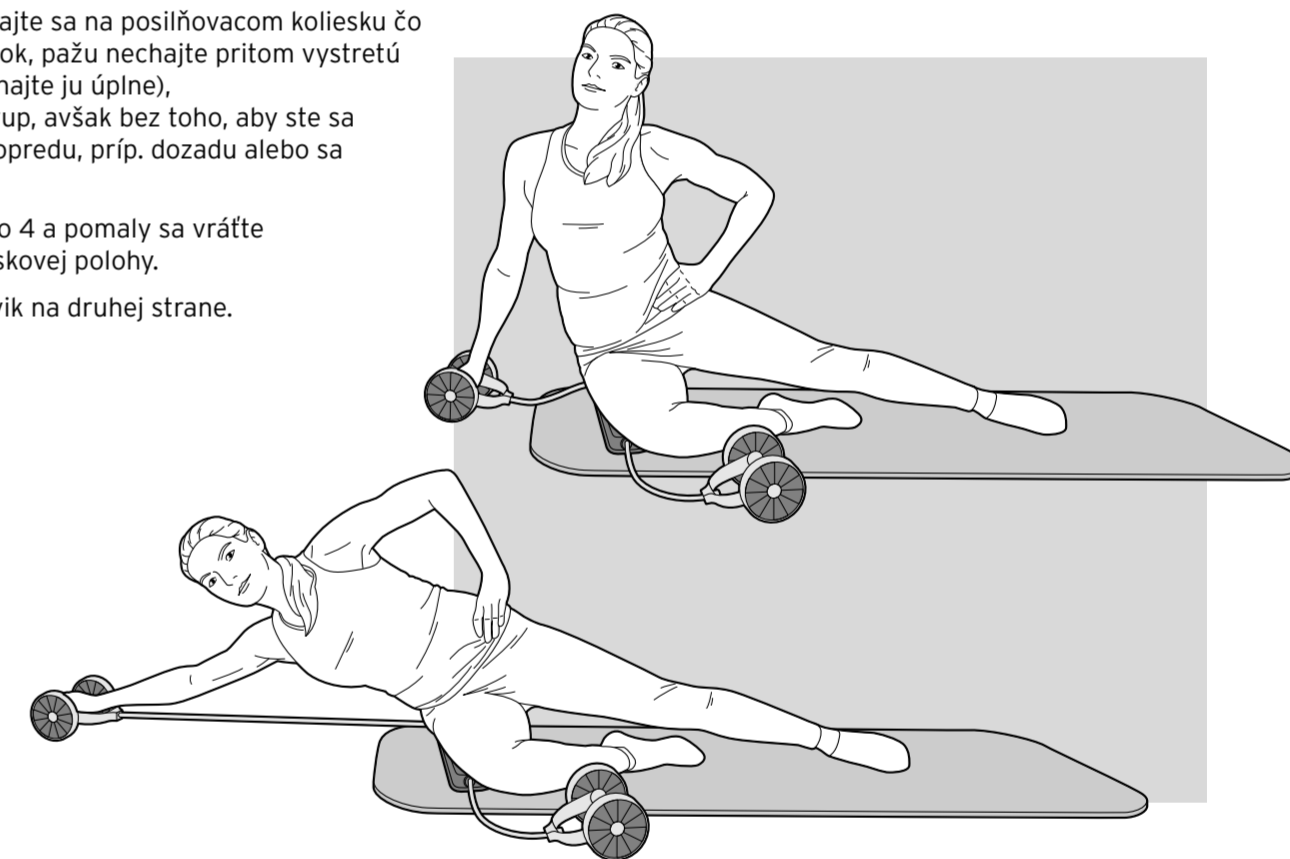
Druhou rukou sa oprite vbok.

Chrbát, paža a horná noha ležia paralelne v jednej rovine, pozerajte sa dopredu. Napnite brušné a sedacie svaly.

Cvik: Posúvajte sa na posilňovacom koliesku čo najviac nabok, pažu nechajte pritom vystretú (ale nenapínajte ju úplne), spúšťajte trup, avšak bez toho, aby ste sa nakláňali dopredu, príp. dozadu alebo sa posúvali.

Naráťte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Opakujte cvik na druhej strane.



Brucho

Východisková poloha: V ľahu pokrčte nohy a zafixujte dosku chodidlami.

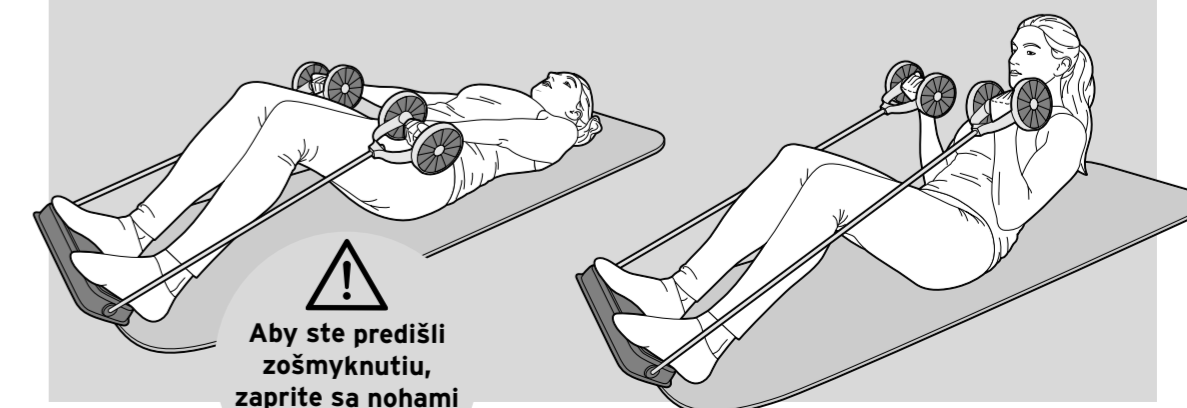
Vystrite chrbát, pozerajte sa priamo nahor, nevyťahujte plecia, napnite brušné a sedacie svaly.

Uchopte posilňovacie kolieska s chrbtami rúk orientovanými nadol a jemne napnite pásy ich zdvihnutím zľahka pokrčenými pažami do výšky bokov.

Cvik: Pritahujte posilňovacie kolieska predlaktiami k hrudníku, lakty sú pritom tesne pripažené, súčasne zdvíhajte trup maximálne po panvu a vydržte v tejto polohe pri napnutých brušných svaloch. Záhlavie pritom udržiavajte uvoľnene v jednej línii s trupom.

Nezdvíhajte sa vzoprením zo záhlavia opretého o podklad!

Naráťte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



!
Aby ste predišli zošmyknutiu, zaprite sa nohami o stenu a pod.

Bezpečnostné upozornenia

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám.

Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpite inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Posilňovacie kolieska sú určené na cvičenie zamerané na posilnenie svalstva paží, nôh, brucha a chrbta.

Vďaka nastaviteľným odporovým pásmo si zaťaženie ľahom môžete nastaviť pre zvolený cvik individuálne podľa vašej telesnej výšky, osobnej kondície a želaného efektu cvičenia.

Posilňovacie kolieska sú navrhnuté ako športové náčinie na domáce použitie (EN ISO 20957-1, trieda H a DIN 32935 forma A: tréningové náčinie na cviky ľahom). Nie sú vhodné na komerčné používanie vo fitnessstudiách a terapeutických zariadeniach.

Hodia sa pre osoby s telesnou hmotnosťou do max. 100 kg. Každé z držiadiel posilňovacích koliesok umožňuje zaťaženie max. 43 kg. Nepreťažujte výrobok!

Max. dĺžka pri napnutí pásov / max. naťahovacia sila: viď tabuľku.

Hmotnosť: cca 800 g

NEBEZPEČENSTVO pre deti a osoby s telesnými obmedzeniami

Tréningové náčinie sa nehodí ako hračka a pri nepoužití ho musíte uschovávať 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 dovolíte deťom používať tréningové náčinie, 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 a výrobku.

Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusenia ako aj nebezpečenstvo úškrtienia pásmi!

Spýtajte sa vášho lekára!

• **Pred začiatkom cvičenia sa poradte s vaším 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!

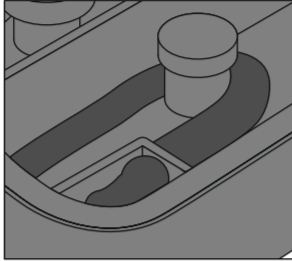
• **Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončíte tréning.**

• Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

Čo musíte pri jednotlivých cvikoch zohľadniť

• Pri všetkých cvičeniach majte chrbát vystretý - neprehýňajte sa! Pri stojaní majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly.

• **Dĺžku napíacích pásov voľte podľa konkrétneho cviku, vašej telesnej výšky, sily a kondície. Na to ovíňte pásy okolo príslušných nôh pod doskou tak, aby ste už vo východiskovej polohe cviku dosiahli jemné napnutie.**



Nebezpečenstvo poranenia! Dbajte na korektné ovinutie pásov okolo užšej časti nôh tak, aby sa nevyšmykli. Pred každým použitím skontrolujte upevnenie pásu.

• Držadlá posilňovacích koliesok držte tak, aby boli pásy mierne napnuté už vo východiskovej polohe.

• Cviky vykonávajte rovnomerným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Nikdy nedovoľte držadlám posilňovacích koliesok rýchly návrat do pôvodnej polohy, ale uvoľňujte ich do východiskovej polohy rovnomerne.

• Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadržujte dych! Pri napínaní pásov vydechujte, pri ich uvoľňovaní sa nadychujte.

• Spočiatku vykonávajte pre rôzne svalové skupiny len tri až šesť cvikov. Podľa telesnej kondície vykonávajte len niekoľko málo opakovaní týchto cvikov. Medzi jednotlivé cviky zaraďte aspoň minútovú prestávku. Počet opakovaní zvyšujte pomaly až na asi 15 až 20. Nikdy necvičte do vyčerpania.



Cviky by ste mali spočiatku vykonávať pred zrkadlom, aby ste dokázali lepšie kontrolovať držanie tela.

Dôležité upozornenia

• Pred začiatkom cvičebného programu sa poradte, prosím, so svojím lekárom, či a aké cviky sú pre vás vhodné.

• Kvôli dosiahnutiu najlepších možných výsledkov cvičenia a kvôli prevencii voči poraneniám si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne naplánujte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu na uvoľnenie.

• Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte spočiatku úplne pomaly. Akonáhle ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.

• Tréningové náčinie nie je hračka, uložte ho mimo dosahu detí.

• Skontrolujte tréningové náčinie pred každým použitím. Po zistení viditeľných poškodení, napr. narušené, pórovité alebo natrhnuté pásy, prestaňte náčinie používať. Opravy náčinia zverte len špecializovanej opravovni alebo osobám s podobnou kvalifikáciou. Neodborné opravy môžu vážne ohroziť používateľa.

• Nožičky náčinia sú chránené krytkami. Dbajte na to, aby sa krytky nestratili. Pred každým cvičením skontrolujte, či sú krytky na svojom mieste. Bez protišmykových krytiek hrozí nebezpečenstvo pošmyknutia dosky alebo pásov.

• Varovanie! Nepreťažujte napíacie pásy: max. dĺžka pri natiahnutí / max. naťahovacia sila: viď tabuľku.

• **Nebezpečenstvo poranenia** pri náhlom uvoľnení napíacích pásov alebo zošmyknutí z dosky! Pri vykonávaní cvikov sú posilňovacie kolieska veľmi napnuté. Bezpodmienečne dbajte na pevný postoj. Cviky vykonávajte bezpečne a pozorne. Počas cvičení držte držadlá posilňovacích koliesok pri napnutých napíacích pásoch pevne v rukách. Zabráňte tak poraneniu pri náhlom návrate náčinia do pôvodnej polohy.

• 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 ale prievanu.

• Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Pri cvičení sa môžete poraniť a poškodiť napíacie pásy.

• Pri cvičení noste pohodlný odev a športovú obuv alebo športové ponožky s protišmykovou šľapou. Necvičte naboso. Odev musí byť navrhnutý tak, aby jeho tvar (napr. dĺžka) znemožňovala zachytenie na rôznych miestach počas cvičenia. Pri cvičeniach v polohe stojmo dbajte na dostatočnú stabilitu.

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

• Podklad musí byť pevný, rovný a protišmykový. Použite príp. fitness rohožku alebo podobnú podložku.

• Napíacie pásy neupevňujte o dvere, okná, nábytok a pod.

• Tréningové náčinie nesmie používať súčasne viacero osôb.

• Držadlá posilňovacích koliesok ale nezaťažujte celou svojou telesnou hmotnosťou, nestavajte sa na ne ani si na ne nesadajte!

• Nesmiete meniť konštrukciu tréningového náčinia.

• Nepoužívajte tréningové náčinie na udieranie alebo pichanie napr. do osôb, zvierat, predmetov atď., resp. ako páku, oporu a pod.

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.

• Opisujte kruhy pažami.

• Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.

• Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.

• Bežte na mieste.

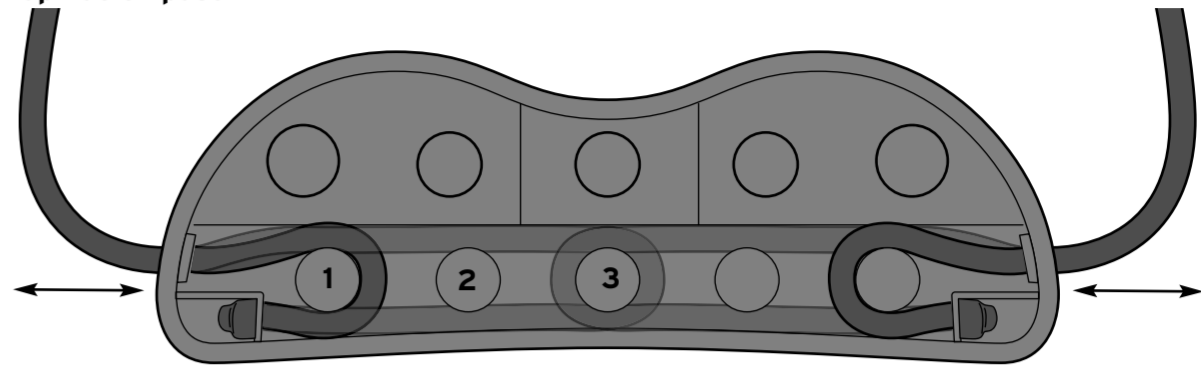
Po cvičení: strečing

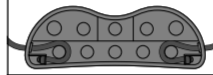
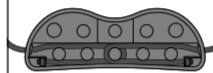
Niekoľko strečingových cvikov nájdete vyobrazených dole.

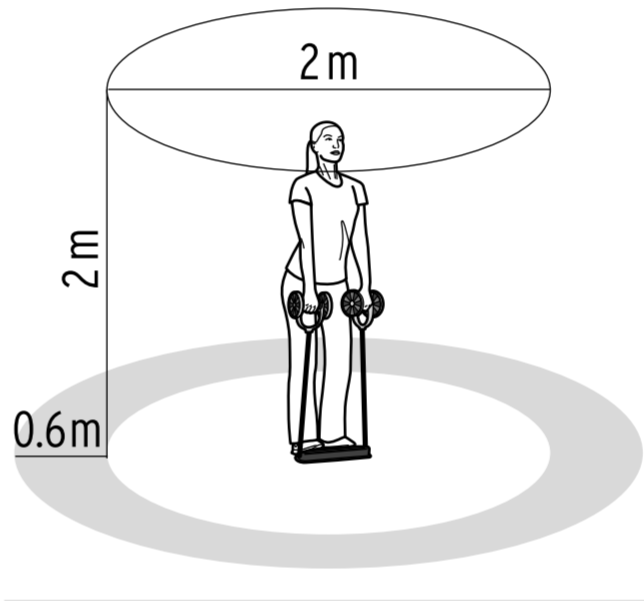
Základný postoj pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', stiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát!

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

Nastavenie dĺžky napíacích pásov



nastavenie		37 cm	74 cm	111 cm	148 cm	185 cm (= max)	dĺžka pri natiahnutí
	ľahké (1)	0 N	5 N	28 N	41 N	52 N	naťahovacia sila
	stredné (2)	0 N	18 N	36 N	49 N	60 N	naťahovacia sila
	ťažké (3)	0 N	28 N	44 N	59 N	70 N (= max)	naťahovacia sila



Ošetrovanie

Materiál držiadiel posilňovacích koliesok je odolný proti potu, ale z času na čas ho na zaistenie hygienického cvičenia musíte vyčistiť.

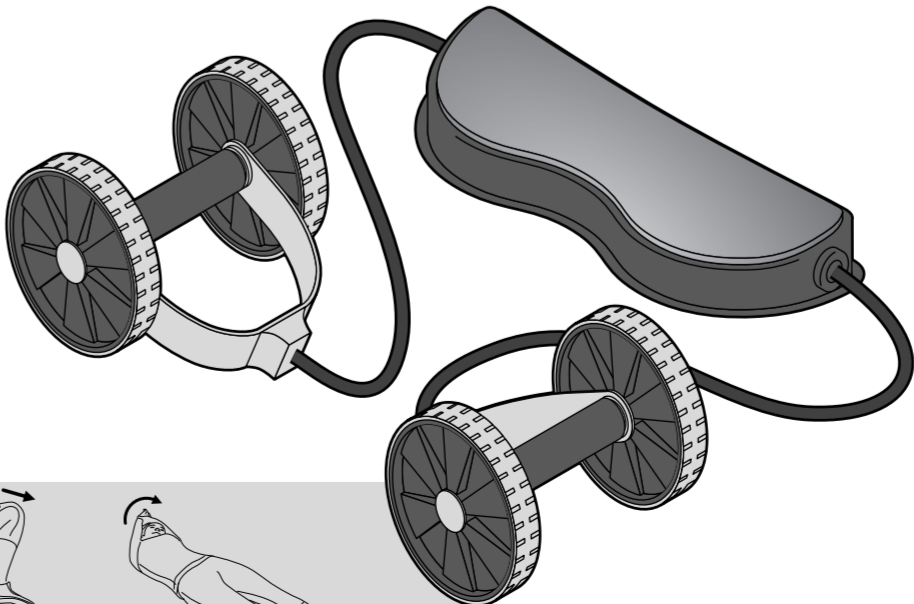
▷ V prípade potreby poutierajte držadlá posilňovacích koliesok mäkkou handrou mierne navlhčenou vo vode - bez čistiacich prostriedkov.

POZOR - Vecné škody:

• Na čistenie nepoužívajte žiadne 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.

• Chráňte tréningové náčinie pred prudkými zmenami teploty, vysokou vlhkosťou a vodou.



www.tchibo.sk/navody

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

Číslo výrobku: 383 633

Strečingové cviky

