

Bezpodmienečne si najprv prečítajte!

# Posilňovacie pásy

## Pre vašu bezpečnosť

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraniam alebo škodám. Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

### Účel použitia

Posilňovacie pásy sú určené na komplexné tréningové cvičenie celého tela. Sú navrhnuté ako športové náčinie na súkromné použitie. Nie sú vhodné na komerčné používanie vo fitnessstudiách a terapeutických zariadeniach.

### NEBEZPEČENSTVO pre deti

- Posilňovacie pásy nie sú vhodné ako hračka a pri nepoužívaní ich musíte uschovať mimo dosahu detí. Na vylúčenie vzniku poranení sa malé deti počas cvičenia nesmú zdržiavať v dosahu náčinia. Posilňovacie pásy sú určené výlučne pre dospelých alebo mladistvých s primeranou fyzickou a psychickou zrelosťou. Musíte zabezpečiť oboznámenie každého používateľa s používaním posilňovacích pásov, resp. dozor pri cvičení. 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 sú posilňovacie pásy navrhnuté. Deti upozornite predovšetkým na skutočnosť, že v prípade posilňovacích pásov nejde o žiadnu hračku.
- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusenia a uškrtenia!

### NEBEZPEČENSTVO poranenia

- Upevňovací materiál na upevnenie na strop alebo stenu nie je súčasťou balenia. Upevnenie priloženého háku ako aj výber príslušného upevňovacieho materiálu smie vykonať len odborný personál.
- Noste pri cvičení pohodlný odev a športovú obuv. Dbajte na stabilný postoj.
- Pri cvičení s vašimi posilňovacími pásmi dbajte vždy na dostatok voľného priestoru. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb. Posilňovacie pásy nesmie používať súčasne viacero osôb. Nesmiete meniť konštrukciu posilňovacích pásov.
- Pred každým použitím skontrolujte ...
  - ... poškodenie a opotrebovanie posilňovacích pásov,
  - ... správne upevnenie posilňovacích pásov,
  - ... stav miesta upevnenia upevňovacích pásov.
 Nepoužívajte posilňovacie pásy, ak sú poškodené, nekorektné upevnené, alebo ak nie je miesto upevnenia bezpečné.
- Na dosiahnutie najlepších možných výsledkov cvičenia a na prevenciu voči poraniam si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne naplánujte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu na uvoľnenie.
- 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.

## Spýtajte sa vášho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poraďte 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 a pod., 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!

## Ošetrovanie

- ▷ Na čistenie posilňovacích pásov použite vlažnú vodu, jemné mydlo a mäkkú handru. Príp. aplikujte aj dezinfekčný prostriedok. Posilňovacie pásy uschovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ich pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.

## Nosnosť

Maximálna zaťažiteľnosť jedného posilňovacieho pásu je 80 kg.

## Pre všetky cvičenia platí:

- **O čo viac sa zapriete dopredu, resp. dozadu, o to budú cvičenia náročnejšie a účinnejšie. Spočiatku sa opierajte dozadu iba zláhka, aby ste získali cit pre telo, potrebné napnutie tela a posilňovacie pásy – posilňovacie pásy sú výzvou aj pre skúsenejších športovcov. Odporúčame, aby ste si korektné vykonávanie cvikov nechali predviesť skúseným fitneštrénerom.**
- Držadlá posilňovacích pásov držte zakaždým pevne, resp. vždy kontrolujte korektné zachytenie vašich chodidiel v slučkách držadiel tak, aby sa nemohli vyšmyknúť.
- Pri všetkých cvičeniach majte chrbát vystretý – neprehýňajte sa!
- Cviky vykonávajte rovnomerným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Do východiskovej polohy sa vracajte vždy rovnakým tempom.
- Každý pohyb s posilňovacími pásmi musí byť pomalý a kontrolovaný. Najjednoduchšie je cvičenie v taktach s počítaním, napr. 2 takty ťahanie, 1 takt výdrž a 2 takty uvoľnenie. Skúšajte to, kým si nenájdete vlastný, rovnomerný rytmus. Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadržujte dych! Na začiatku každého cviku sa nadýchnite; v najnamáhavejšom bode cviku vydýchnite.
- Spočiatku to nepreháňajte. Podľa telesnej kondície vykonávajte len niekoľko málo opakovaní týchto cvikov. Medzi jednotlivé cviky zaradte aspoň minútovú prestávku. Počet opakovaní zvyšujte pomaly až na asi 10 až 20. Nikdy necvičte do vyčerpania!

## Cvičenie

Na cvičenie si vyberte miesto ponúkajúce dostatok priestoru. Vybraná plocha by mala mať rozmery minimálne 2,0 x 2,0 m.

Nesmú do nej zasahovať žiadne predmety, na ktorých by ste sa mohli poraniť (napr. kľučky dverí).

Podklad musí byť plochý a rovný. Príp. naň položte fitnessrohožku. Odporúča sa to najmä pri cvičeniach na podlahe.

- Aby ste sa vyhli pošmyknutiu, noste pri cvičení vždy pevnú športovú obuv. Necvičte naboso.

Začínajte s 8-10 opakovaniami. Na elimináciu nadmerného telesného namáhania zvyšujte tréningové jednotky postupne.

Na rubovej strane nájdete výber možných cvičení. Sú vhodné špeciálne na cvičenie s posilňovacími pásmi.



Aby ste sa naučili korektný spôsob vykonávania cvikov, ako aj príp. nové cviky, odporúčame vám návštevu kurzu organizovaného vyškoleným fitnestrénerom. Mnohé tipy, videá a aplikácie nájdete aj v sieti internet.

## 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 na rubovej strane.

Základný postoj pri všetkých strečingových cvikoch:

Vypnite hrud', stiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von.

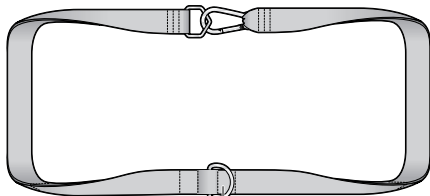
Vystrite chrbát!

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

## Montáž a možnosti nastavenia

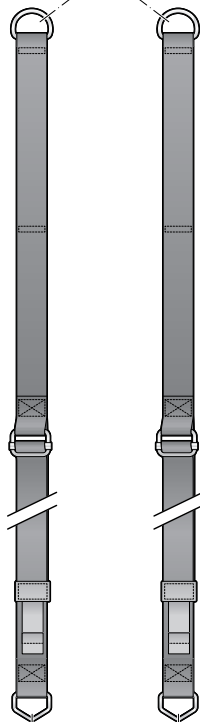
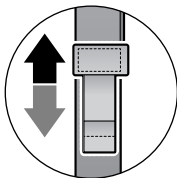
### upevňovací pás

(na upevnenie na stromoch, hrazdách, atď.)

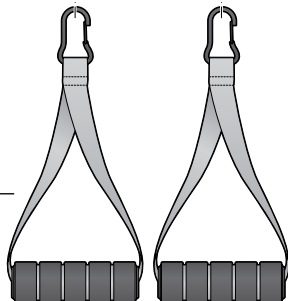


### posilňovací pás

(V závislosti od druhu cviku môžete nastaviť dĺžku pásu tým, že posuniete pracku nadol alebo nahor a následne posilňovací pás pevne utiahnite.)

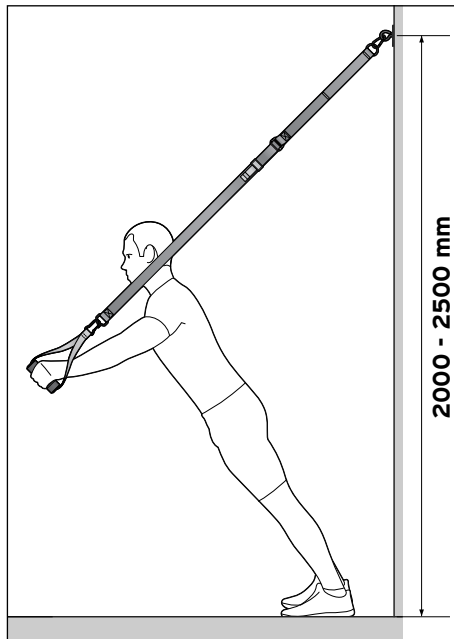


### spevnená slučka s gumovým držadlom a karabínkou



## Upevnenie

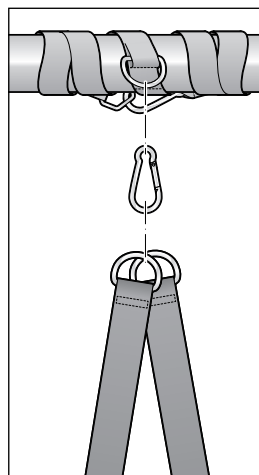
### Výška upevnenia



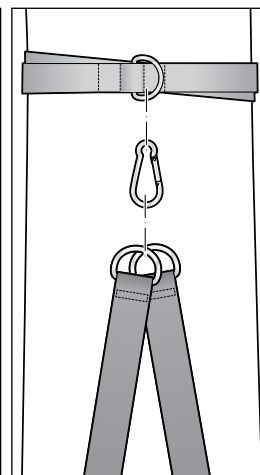
Na optimálne cvičenie s posilňovacími pásmi odporúčame ich upevnenie do výšky minimálne 2 až maximálne 2,5 metra.

1. Viackrát oviňte pás v strede okolo bodu upevnenia alebo zaveste pásy pomocou priloženej karabínky na priložený hák (pozri obrázky nižšie).
2. Uchopte obe držadlá a niekoľkokrát intenzívne potiahnite posilňovacie pásy. Presvedčte sa tak o ich korektnom a pevnom upevnení.

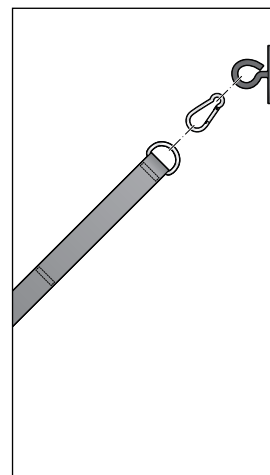
### Na hrazde, resp. na tyči na zhyby

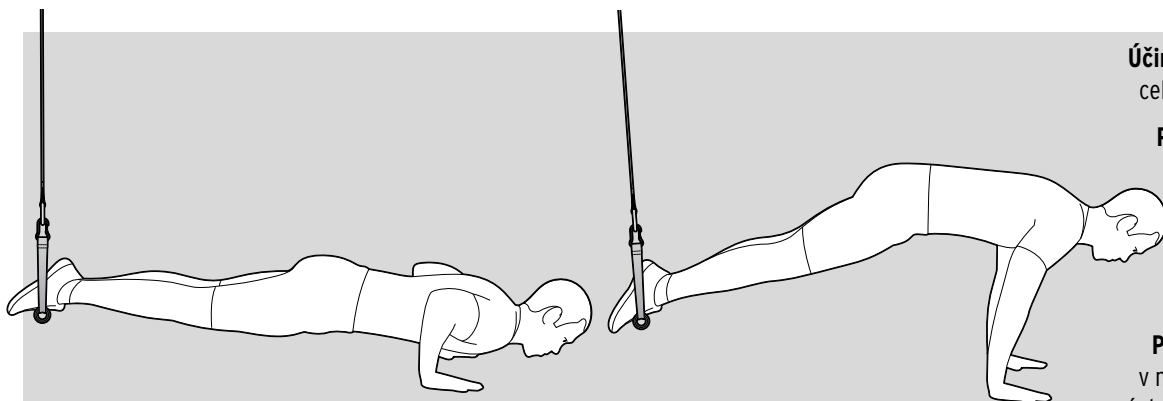


### Na strome alebo stépe



### Na háku (upevňovací materiál nie je súčasťou balenia)





**Účinek cvičenia na:** hrudník, napnutie celého tela

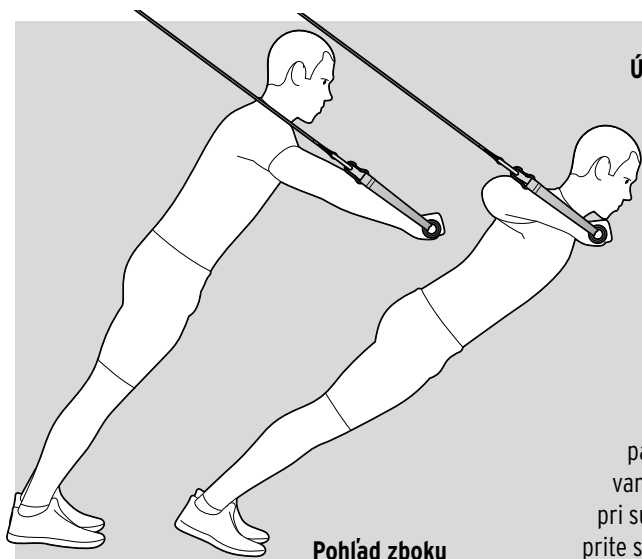
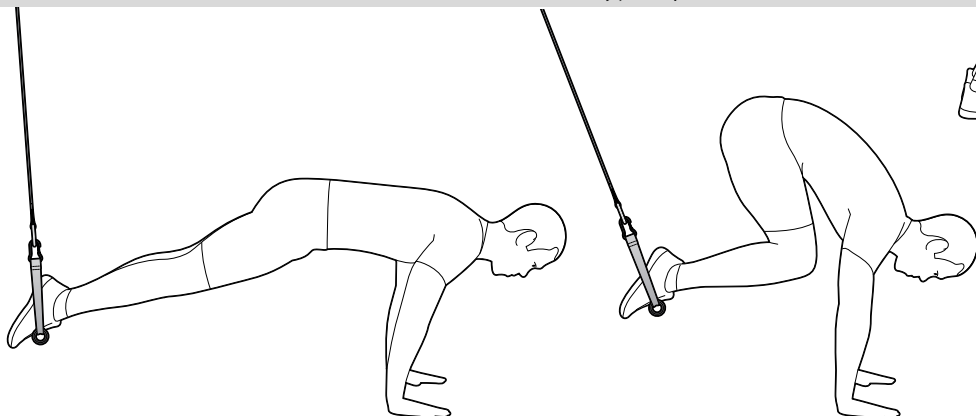
**Poloha:** Lahnite si na podklad. Zaveste si chodidlá do držiadiel. Roztiahnite ruky mierne nad šírku pliec a zaprite sa nimi do podkladu. Vystrite chrbát, napnite brušné a sedacie svaly.

**Pohyb:** Vytlačte trup nahor - v najvrchnejšej polohe nie sú paže úplne vystreté. Vráťte sa do východiskovej polohy.

**Účinek cvičenia na:** brucho, napnutie celého tela

**Poloha:** Lahnite si na podklad. Zaveste si chodidlá do držiadiel. Roztiahnite ruky mierne nad šírku pliec a zaprite sa nimi do podkladu. Vystrite chrbát, napnite brušné a sedacie svaly. Vytlačte trup nahor - v najvrchnejšej polohe nie sú paže úplne vystreté.

**Pohyb:** Pritiahnite kolená k trupu - vráťte sa do východiskovej polohy.

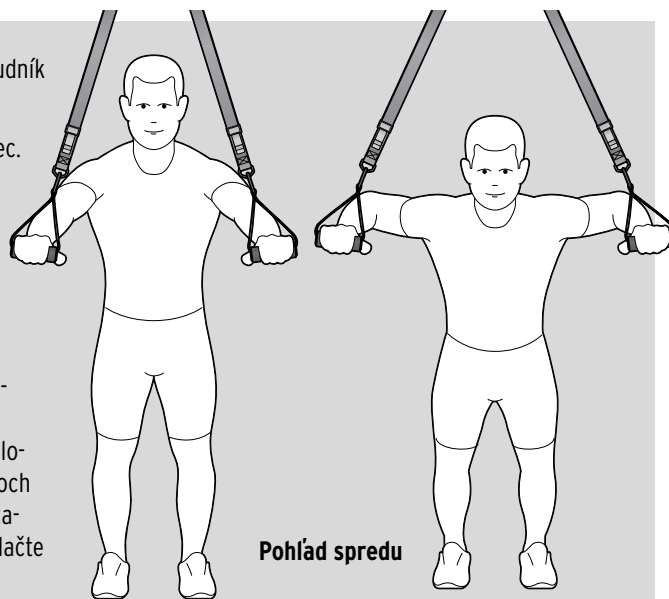


Pohľad z boku

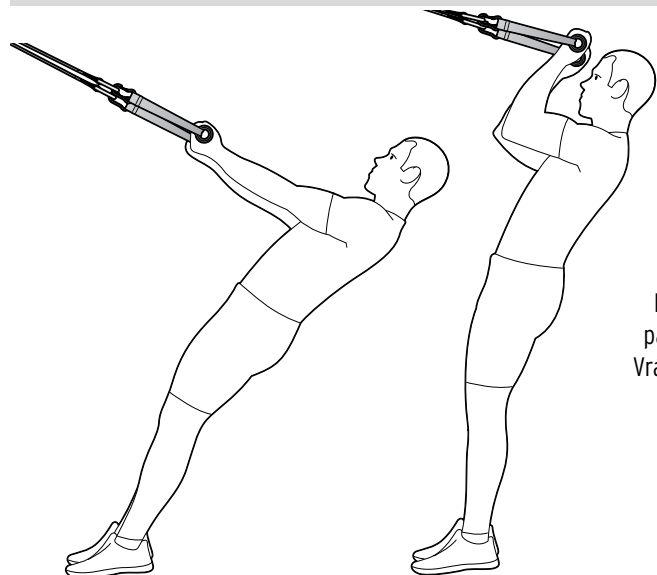
**Účinek cvičenia na:** hrudník

**Poloha:** Rozkročte chodidlá na šírku pliec. Vystrite chrbát, napnite brušné a sedacie svaly. Pozerajte sa dopredu.

**Pohyb:** Zaprite sa telom pomaly, kontrolovane a pri vystretých pažiach dopredu. Kontrolovane ohýbajte paže v lakťoch pri súčasnom upažovaní a zaprite sa trupom dopredu. Vytlačte sa do východiskovej polohy.



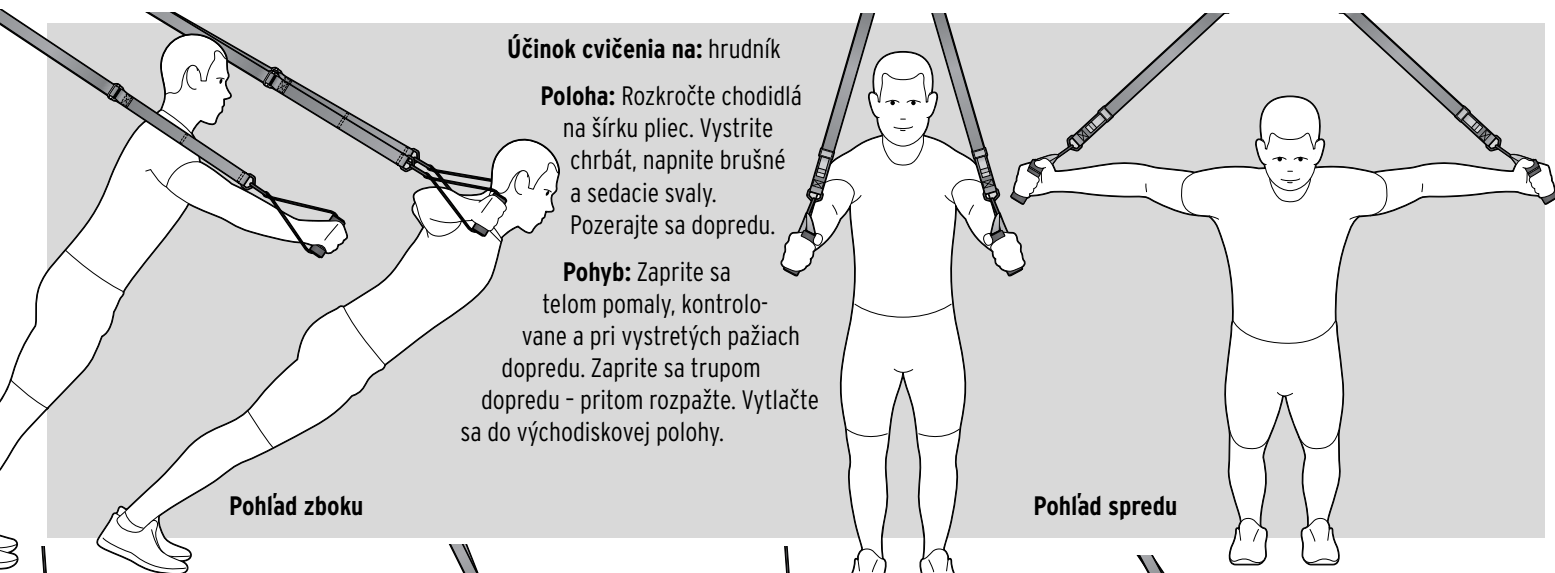
Pohľad spredu



**Účinek cvikov na:** bicepsy

**Poloha:** Rozkročte chodidlá na šírku pliec. Vystrite chrbát. Napnite brušné a sedacie svaly. Pozerajte sa dopredu.

**Pohyb:** Zaprite sa telom pomaly a kontrolovane dozadu. Pritiahnite sa pažami dopredu, vo finálnej polohe sú paže zohnuté pod uhlom 90°. Vráťte sa do východiskovej polohy.



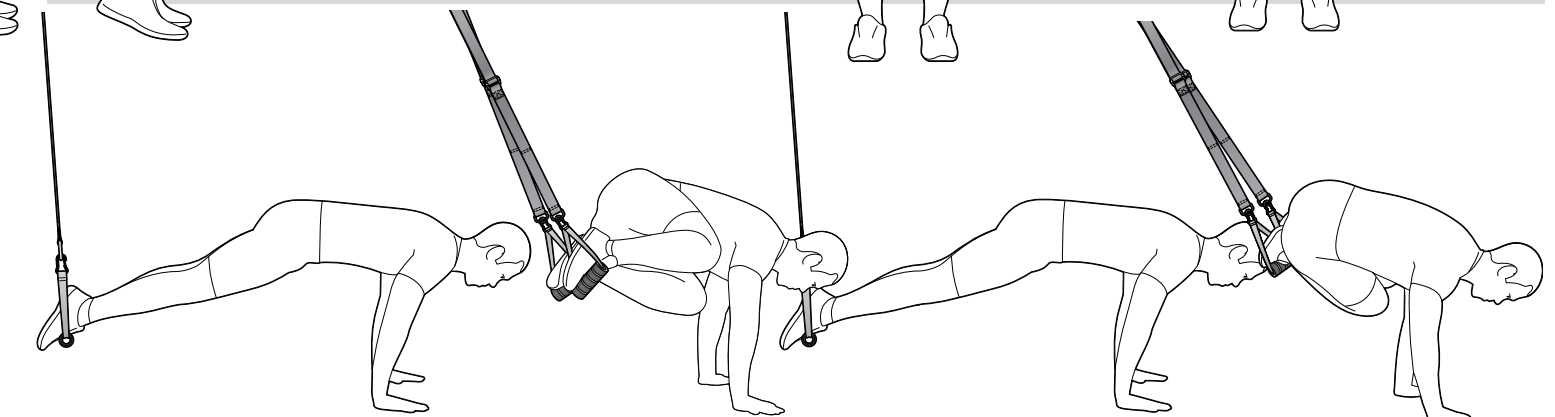
**Účinek cvičenia na:** hrudník

**Položa:** Rozkročte chodidlá na šírku pliec. Vystrite chrbát, napnite brušné a sedacie svaly. Pozerajte sa dopredu.

**Pohyb:** Zaprite sa telom pomaly, kontrolovane a pri vystretých pažiach dopredu. Zaprite sa trupom dopredu - pritom rozpažte. Vytlačte sa do východiskovej polohy.

Pohľad z boku

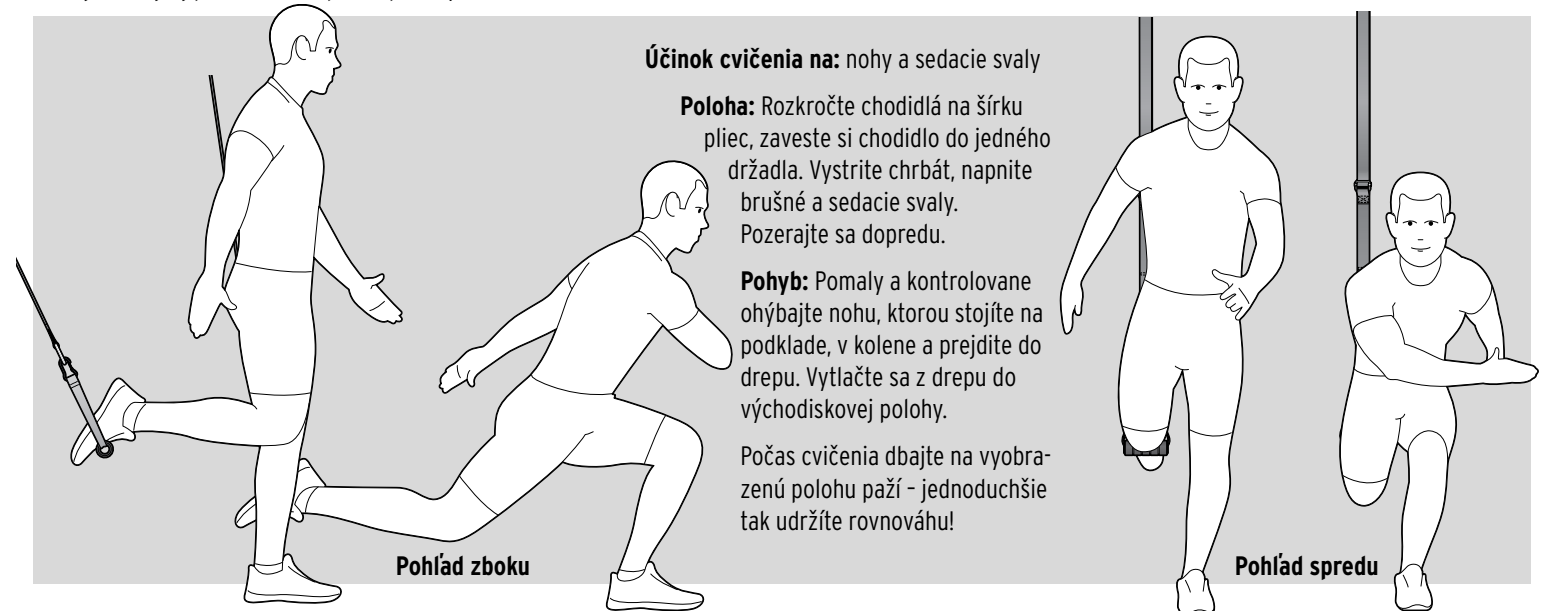
Pohľad spredu



**Účinek cvičenia na:** bočné brušné svaly, napnutie celého tela

**Položa:** Lahnite si na podklad. Zaveste si chodidlá do držiadiel. Roztiahnite ruky mierne nad šírku pliec a zaprite sa nimi do podkladu. Vystrite chrbát, napnite brušné a sedacie svaly. Vytlačte trup nahor - v najvrchnejšej polohe nie sú paže úplne vystreté.

**Pohyb:** Pritiahnite kolená k pravému ramenu - vráťte sa do východiskovej polohy. Pritiahnite kolená k ľavému ramenu - vráťte sa do východiskovej polohy.



**Účinek cvičenia na:** nohy a sedacie svaly

**Položa:** Rozkročte chodidlá na šírku pliec, zaveste si chodidlo do jedného držiadla. Vystrite chrbát, napnite brušné a sedacie svaly. Pozerajte sa dopredu.

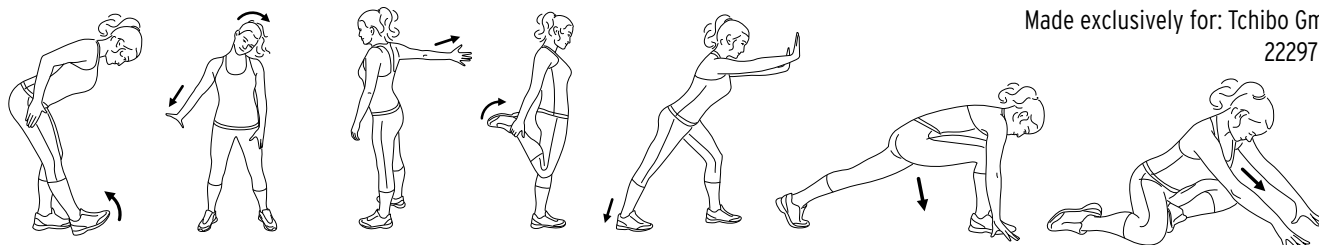
**Pohyb:** Pomaly a kontrolovane ohýbajte nohu, ktorou stojíte na podklade, v kolene a prejdite do drepu. Vytlačte sa z drepu do východiskovej polohy.

Počas cvičenia dbajte na vyobrazenú polohu paží - jednoduchšie tak udržiňte rovnováhu!

Pohľad z boku

Pohľad spredu

**Strečingové cviky**



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

Číslo výroby:

383 636