

Pre vašu bezpečnosť

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok použite iba podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám.
Uchovajte si tento návod na neskoršie použitie.
Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.
Účel použitia
Tréningové pásy sú navrhnuté na cvičenie zamerané na posilnenie svalstva. Žlté pásy majú najnižší odpor a sú preto mimoriadne vhodné pre začiatočníkov. Modré pásy majú najvyšší odpor, a preto sú vhodnejšie pre pokročilých.
Tréningové pásy sú športové náčinia navrhnuté na domáce použitie. Nie sú vhodné na komerčné používanie vo fitness štúdiách a terapeutických zariadeniach.

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- **Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýnajete sa! Pri stojí majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly.**
- Pri používaní držte pás vždy pevne, aby sa vám nevyšmykol z rúk.
- Aby ste si nevykrútili zápästia, podľa možnosti ich neohýbajte, ale udržiavajte ich v jednej osi s predlaktiami.
- Pás ukladajte vždy celoplošne okolo partií tela, neskrútený, aby ste sa vyhlí priškrteniu.
- Už vo východiskovej polohe udržiavajte pás mierne napnutý.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Nedovoľte, aby sa pás prudko stiahol, ale uvoľňujte ho 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 svoj vlastný, rovnomerný rytmus.
- Počas cvikov dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadržujte dych! Na začiatku každého cviku sa nadýchnite. V najnamáhavejšom bode cviku vydýchnite.
- Cviky vykonávajte vždy na oboch stranách.
- Na začiatok si naplánujte len tri až šesť cvikov na rôzne skupiny svalstva. Opakujte tieto cvičenia, podľa telesnej kondície, len niekoľko krát.
Medzi jednotlivé cviky zaradte aspoň minútovú prestávku. Pomaly zvyšujte počet opakovaní na približne 10 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpania.

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

- V závislosti od cvičenia a požadovaného odporu vyberte žltý pás na nízky stupeň obtiažnosti, ružový pás na stredný a modrý pás na vyšší stupeň obtiažnosti, aby ste mohli vykonávať cvik pri dobrom držaní tela, ale museli sa dostatočne namáhať.
- Správny cvik a správny odpor ste si vybrali, ak sa cvik stane asi po 8 až 10 opakovaní namáhavý.

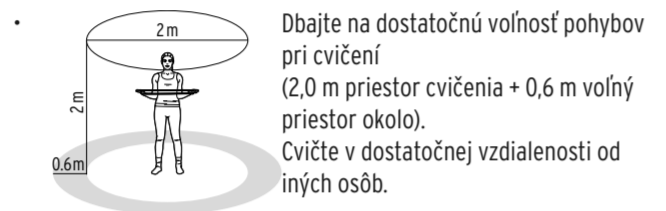
Spýtajte sa svojho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardio stimulátora, 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 ukončite cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi.
Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončite tréning.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

Dôležité upozornenia

- Pred začiatkom cvičebného programu sa poraďte so svojím 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. Akonáhle ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Tréningové pásy nie sú hračka a nepatria do rúk deťom. Nebezpečenstvo uškrtienia!
- Ak dovolíte deťom používať pásy, poučte ich o ich správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Pri neodobornom 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 pásy pred každým použitím. Ak zistíte porušenie, pórovitosť alebo natrhnutie pásu, nepoužívajte ho.
- Ak na cvičenie pás upevníte, dbajte na to, aby bol upevňovací objekt dostatočne stabilný, aby ste udržali ťah pásu; teda žiadne nohy stola alebo podobne!
- Nenoste šperky ako prstene alebo náramky. Môžete sa poraniť.
- Pri cvičení noste pohodlný odev.
- Cvičte prioritne v športových ponožkách. Bezpodmienečne však dbajte na pevný a stabilný postoj. Necvičte ale v ponožkách na hladkom podklade, pretože by ste sa mohli pošmyknúť a poraniť. Používajte napr. protišmykovú fitness rohožku.



- Dbajte na dostatočnú voľnosť pohybov pri cvičení (2,0 m priestor cvičenia + 0,6 m voľný priestor okolo). Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
- Tréningový pás nesmú používať viaceré osoby súčasne.
- Nesmiete meniť konštrukciu tréningových pásov. Pásy nepoužívajte na iné účely!
- Varovanie! Nepreťažujte pásy: Napnite pás len natoľko, ako ešte elasticky povolí, teda približne na dvojnásobok pôvodnej dĺžky. Nenaťahujte ho násilím, pretože inak sa materiál poškodí. Vysoké osoby by to mali zohľadniť pri cvičeniach s ďalekým natáhováním. Na tieto cviky potrebujete príp. dlhšie pásy.

Pred tréningom: 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.

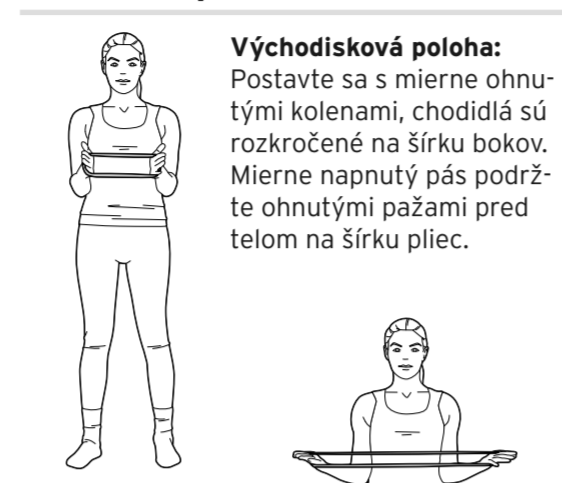
Po cvičení: strečing

Niektoré strečingové cviky nájdete zobrazené nižšie. Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', stiahnite plecia, mierne pokrčte kolena, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystríte chrbát!
Vydržte v polohách pri cvičeniach vždy cca 20 - 35 sekúnd.

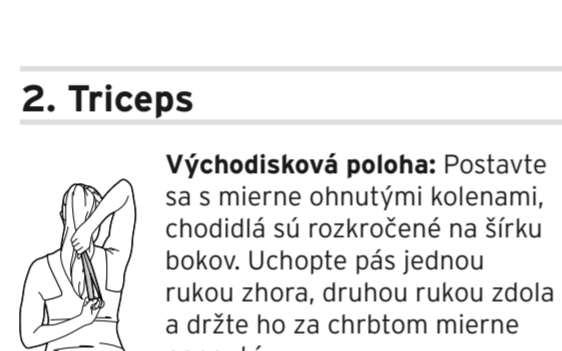
Ošetrovanie

- Pás sa môže poškodiť, ak sa dostane do kontaktu s ostrými alebo špicatými predmetmi. Preto si odložte prstene a pri cvikoch podľa možnosti nenoste žiadnu obuv. Dbajte na to, aby ste pás nepoškodili nechtami prstov.
- Pásy sú z extrémne pružného latexu. Pri natáhaní pásu sa zvyšuje jeho teplota a môže sa stať, že na miestach, na ktorých sa drží, sa zlepí. Môžete tomu predísť tým, že ho pravidelne prepudrujete mastencom.
- Chránite pásy pred slnečným svetlom a vysokou teplotou, pretože inak sa stanú lámavými. Pásy uchovajte na chladnom a suchom mieste. Chránite ich aj pred špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.

1. Rotátory (ramená)

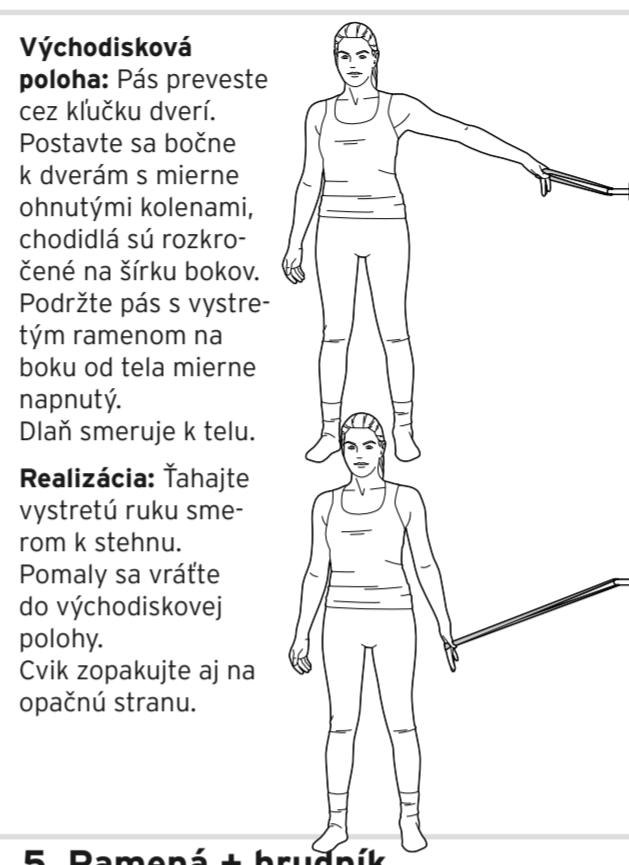


Východisková poloha: Postavte sa s mierne ohnutými kolienami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Mierne napnutý pás podržte telom na šírku pliec.

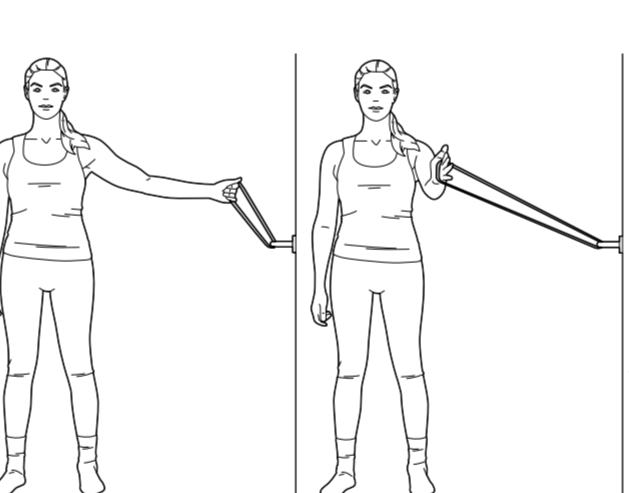


Realizácia: Súčasne otáčajte predlaktia do strán. Ramená zostávajú tesne pri tele. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

4. Latissimus (chrbát)



Východisková poloha: Pás preveste cez kľučku dverí. Postavte sa bočne k dverám s mierne ohnutými kolienami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Podržte pás s vystretým ramenom na boku od tela mierne napnutý. Dlaň smeruje k telu.



Realizácia: Ťahajte vystretú ruku smerom k stehnu. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.

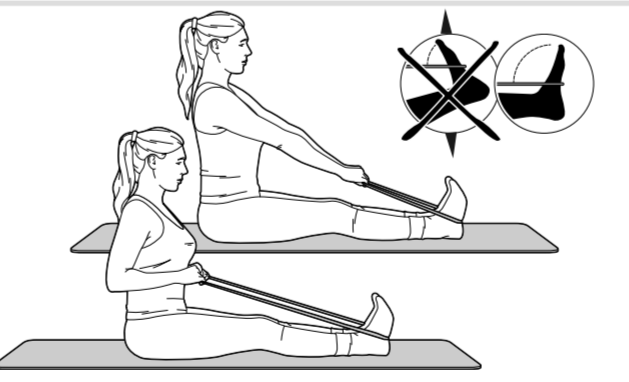
3. Plecia + delťový sval



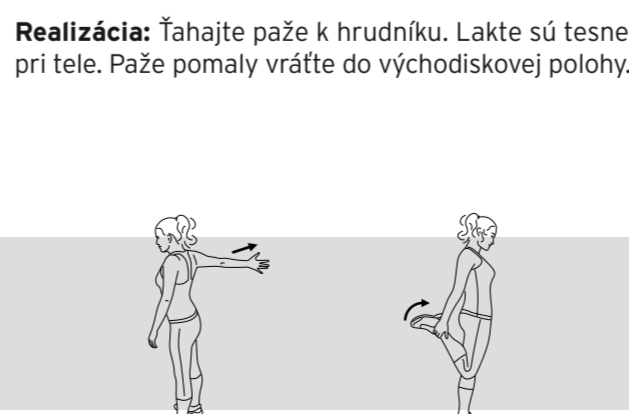
Východisková poloha: Postavte sa s mierne ohnutými kolienami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Prednou nohu zafixujte pás na zemi. Uchopte pás s rukou pripaženou pri tele mierne napnutý.



6. Vrchné + spodné partie chrbta

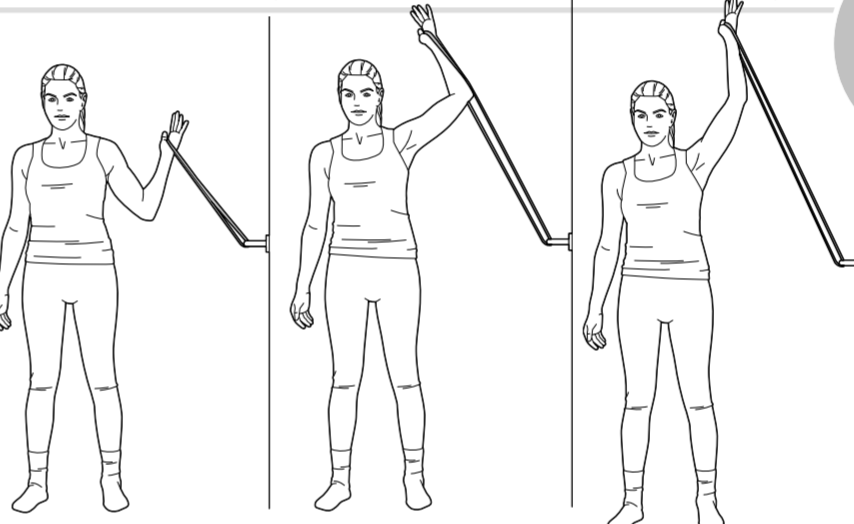


Východisková poloha: Sadnite si na zem, nohy sú vystreté. Dbajte na rovný chrbát. Chodidlami a vystretými pažami udržiavajte pás mierne napnutý.



VAROVANIE - Nebezpečenstvo poranenia
Ak upevňujete pás kvôli cvičeniu:
• Dbajte na to, aby bol upevňovací objekt dostatočne stabilný, aby ste udržali ťah pásu; teda žiadne nohy stola alebo pod!
• Pri upevnení na kľučku dverí sa uistite, ... že dvere a kľučka dverí vydržia zafazenie. ... že sa pás nemôže zošmyknúť, tým že zvolíte zodpovedajúci smer ťahu.
• ... že sa dvere nemôžu nedopatrením otvoriť, resp. ich nemôže otvoriť druhá osoba. Prípadne ich uzamknite.
• Nevykonávajte žiadne iné ako tu opísané cviky. Pás - a tým aj kľučku dverí - nezaťažujte plnou telesnou hmotnosťou.

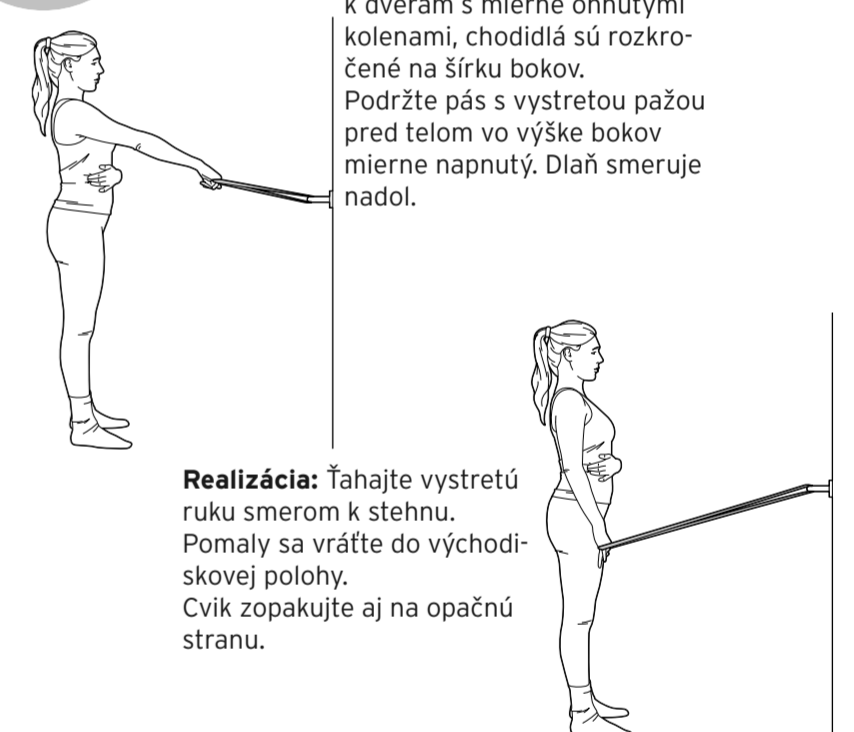
7. Delťový + trapézový sval (rameno) + triceps



Východisková poloha: Pás preveste cez kľučku dverí. Postavte sa bočne k dverám s mierne ohnutými kolienami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Podržte pás s ohnutou pažou bočne od tela na výške ramena mierne napnutý. Dlaň smeruje dopredu.

Realizácia: Ťahajte ohnutú pažu pred telo nahor. Na zvýšenie obtiažnosti sa pokúste vystrieť pažu - podľa konkrétnej telesnej veľkosti to prípadne nejde úplne. Pažu pomaly vráťte do východiskovej polohy. Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.

VAROVANIE! Pás sa nesmie natáhať príliš!

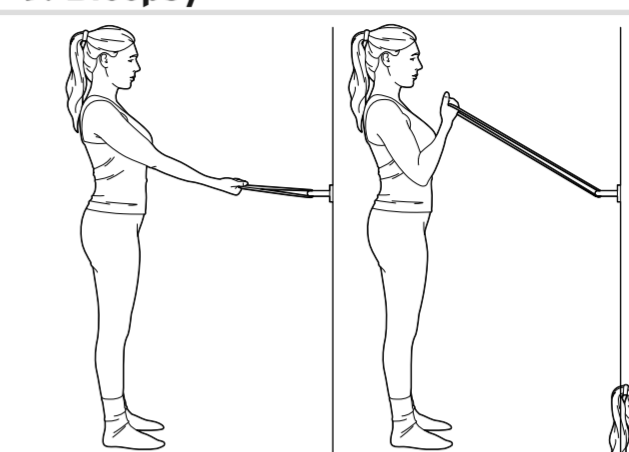


11. Rotátory (ramená)

Východisková poloha: Pás preveste cez kľučku dverí. Postavte sa tvárou bočne k dverám s mierne ohnutými kolienami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Podržte pás s vystretou pažou pred telom vo výške bokov mierne napnutý. Dlaň smeruje nadol.

Realizácia: Ťahajte vystretú ruku smerom k stehnu. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.

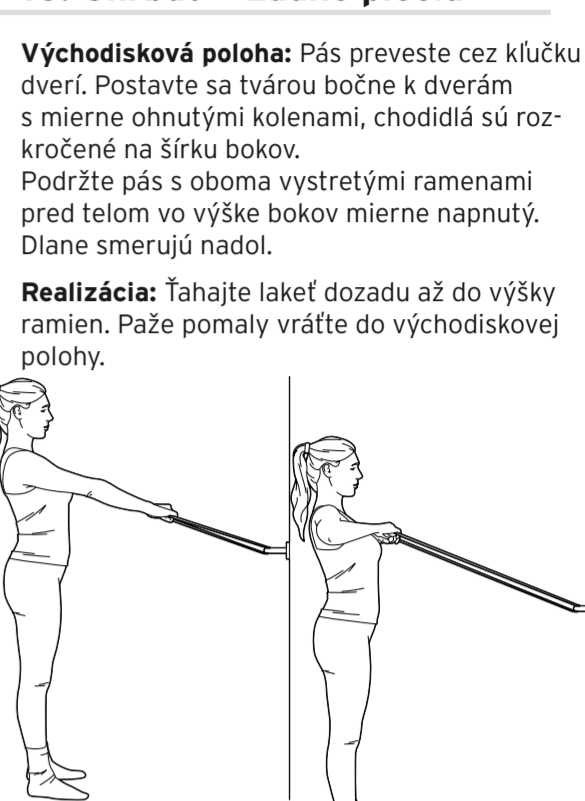
9. Bicepsy



Východisková poloha: Pás preveste cez kľučku dverí. Postavte sa tvárou bočne k dverám s mierne ohnutými kolienami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Podržte pás s vystretou pažou pred telom vo výške bokov mierne napnutý. Dlane smerujú nahor.

Realizácia: Pritiahnite predlaktie k telu až na výšku hrudníka. Nadlaktie zostáva pripažené. Pažu pomaly vráťte do východiskovej polohy. Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.

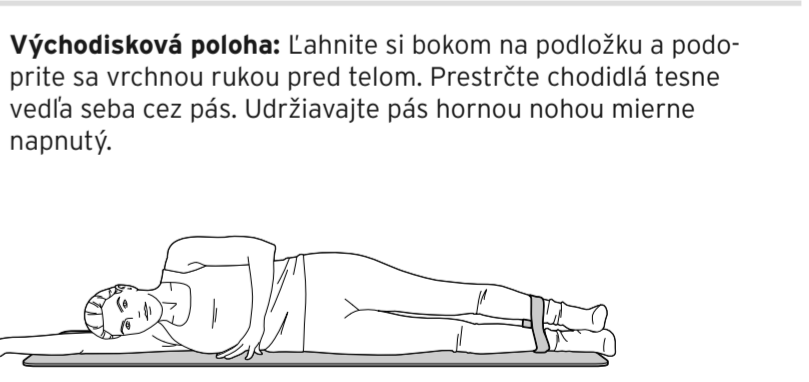
10. Chrbát + zadné plecia



Východisková poloha: Pás preveste cez kľučku dverí. Postavte sa tvárou bočne k dverám s mierne ohnutými kolienami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Podržte pás s oboma vystretými ramenami pred telom vo výške bokov mierne napnutý. Dlane smerujú nadol.

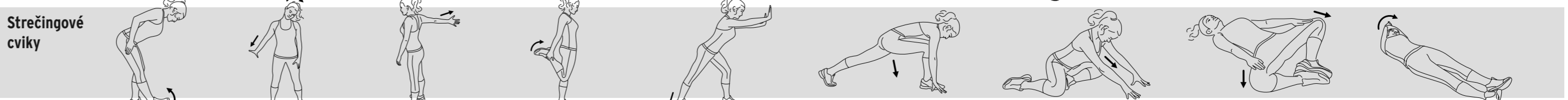
Realizácia: Ťahajte lakte dozadu až do výšky ramien. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

12. Vonkajšie partie stehien + sedacie svaly



Východisková poloha: Lahnite si bokom na podložku a podporite sa vrchnou rukou pred telom. Prestrečte chodidlá tesne vedľa seba cez pás. Udržiavajte pás hornou nohou mierne napnutý.

Realizácia: Hornú nohu pomaly vystierajte ďalej nahor. Nohu pomaly vráťte do východiskovej polohy bez toho, aby ste ju položili. Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.



Strečingové cviky