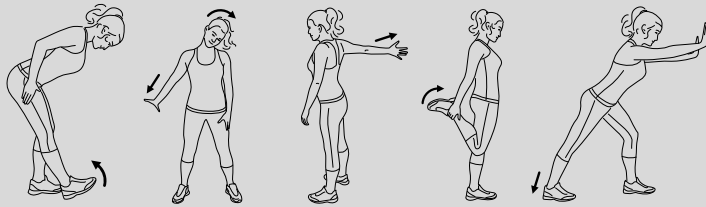




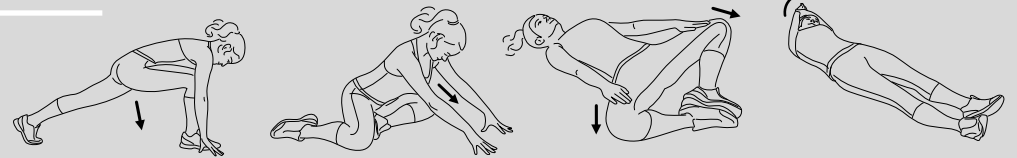
Tréningový plagát

sk

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 102755AB2X1X • 2019-09



Strečingové cviky



Vážení zákazníci!

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

Účel použitia

Výrobok je navrhnutý ako podporný nástroj pri vytrvalostnom tréningu a rýchlom silovom tréningu alebo na zahrievacie cvičenia. Popisované cvičenia trénujú a optimalizujú techniku, koordináciu, rýchlosť behu a obratnosť.

Výrobok je navrhnutý na domáce použitie. Nie je vhodný na komerčné používanie vo fitnesštúdiách a terapeutických zariadeniach a pod.

NEBEZPEČENSTVO pre deti

- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Vrecká a fólie nie sú hračky. Dbajte na to, aby si ich deti nedávali cez hlavu a neprehltli ich drobné diely. Nebezpečenstvo udusení!
- Jednotlivé komponenty výrobku 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. Výrobok je určený výlučne pre dospelých alebo mladistvých s primeranou fyzickou a psychickou zrelosťou. Ak dovoľíte deťom používanie výrobku, musíte pre ne zaistiť dozor dospeléj osoby. 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 výrobok navrhnutý. Upozornite deti predovšetkým na to, že tento výrobok nie je hračka.

Spýtajte sa svojho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poradte so svojim 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, bolesti v hrudi alebo iné ťažkosti.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

Čo musíte rešpektovať pri tréningu

- Počas tréningu sa nadychujte a vydychujte zhlboka a rovnomerne. Nezadržiavajte dych!
- Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte spočiatku úplne pomaly. Akonáhle ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Necvičte, ak ste unavení, alebo ak je vaša koncentrácia narušená. Necvičte bezprostredne po jedle. Počas cvičenia pite dostatok tekutín.
- Pri cvičení noste pohodlný odev. Odev musí byť upravený tak, aby na základe svojho tvaru (napr. dĺžka) nezostal počas cvičenia nikde zavesený. Noste pevnú športovú obuv.
- Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať žiadne predmety. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
- Ďalšie varianty cvičenia nájdete napr. na internete.

Po cvičení: Strečing

- Kvôli dosiahnutiu najlepších možných výsledkov cvičenia a kvôli prevencii voči poraneniám si bezpodmienečne po cvičení naplánujte fázu na uvoľnenie so strečingovými cvičeniami.
- Niekoľko strečingových cvikov nájdete zobrazených hore. Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', hlboko zatiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát! Vydržte v polohách pri cvičeniach vždy cca 20 - 35 sekúnd.

Ošetrovanie

Na čistenie nepoužívajte abrazívne alebo leptajúce prostriedky, resp. tvrdé kefy atď. Povrchové plochy čistite iba mierne navlhčenou handrou a následne ich utrite suchou handrou.

Želáme vám pestrý tréning a veľa úspechov!

Váš tím Tchibo



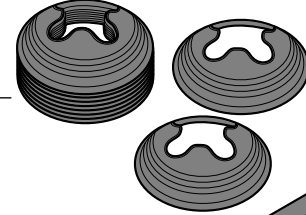
www.tchibo.sk/navody

Made exclusively for:

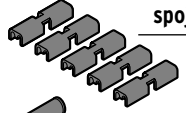
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.sk

Obsah balenia

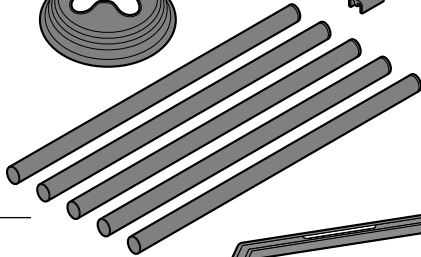
klobúčiky



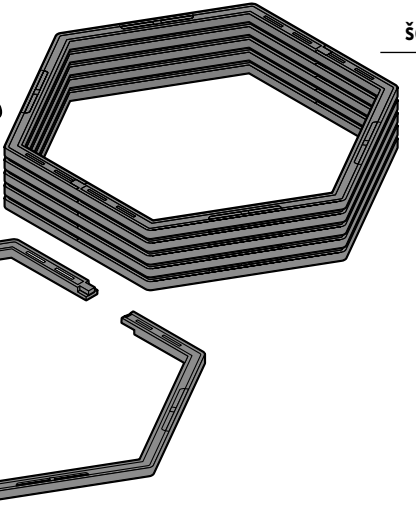
spojovacie svorky



prekážkové tyče

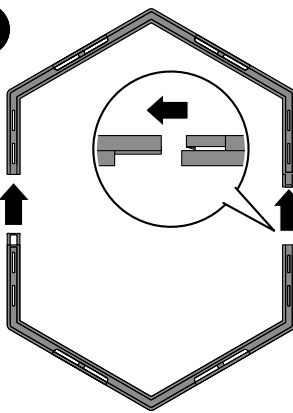


šesťuholníky



Montáž šesťuholníkového parkúru

1

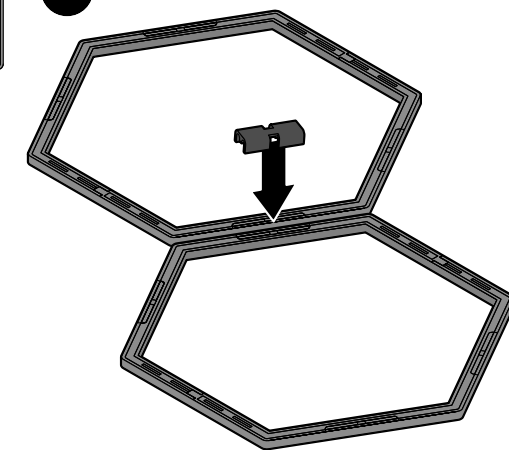


1. Zasuňte do seba vždy 2 diely, ktoré vytvoria šesťuholník.
2. Položte vedľa seba 2 šesťuholníky a spojte ich jednou zo spojovacích svoriek.



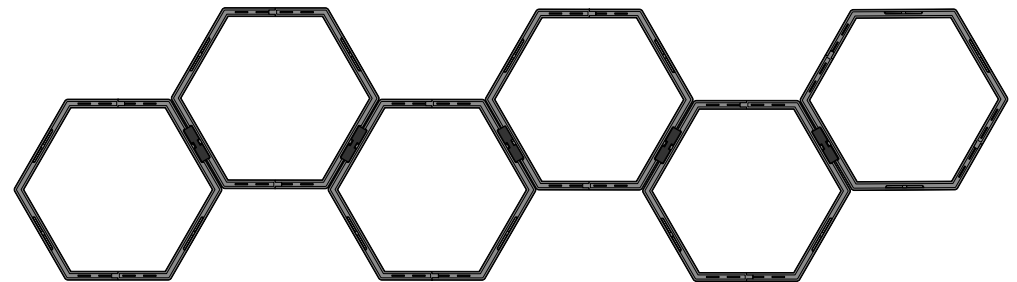
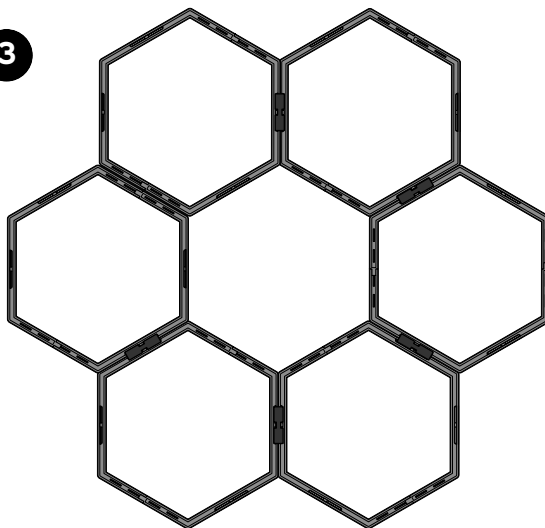
Pri prvých prípadoch ide spájanie ešte ťažko. Pri používaní budú postupne časti pružnejšie a montáž a demontáž pôjde ľahšie od ruky.

2



3. Rozložte rôzne tvary: Dole a na opačnej strane vidíte niekoľko príkladov.
4. Na rozloženie môžete spojené šesťuholníky jednoducho sklopíť k sebe ... alebo odťahnite spojky nahor a zahnite zasunuté konce šesťuholníkov len mierne proti sebe, aby ste ich roztiahli.

3



Číslo výrobku: 383 637

Klobúčiky

1

1. Začnite v bode **a**.

2. Prešprintujte do bodu **b**, v ňom mierne pokľaknite a dotknite sa rukou klobúčika **b**.

3. Čo najrýchlejšie sa otočte a šprintujte do bodu **c**.

4. Dotknite sa rukou klobúčika **c**, čo najrýchlejšie sa otočte a šprintujte späť do bodu **a**.

5. Vykonaajte niekoľko opakovaní.

Variant: Bežte pospiatky.

Prekážky

1

Každým krokom by ste mali prekonať jednu prekážku. Na to príp. zmeňte vzdialenosť medzi prekážkami.

1. Preskakujte prekážky s *nahor vytiahnutými kolenami*. Pritom bežte na špičkách. Kolená vyťahujte čo najvyššie. Pritom súčasne zapojte aj pokrčené a napnuté paže.

2. Po poslednej prekážke len voľne dobehnite.

3. Vykonaajte niekoľko opakovaní.

Šesťuholníky

1

▷ Spojte šesťuholníky do radu.

1. Postavte sa vľavo vedľa začiatku radu. Preneste hmotnosť na brušká chodidiel.

2. Odrazte sa z *ľavej* nohy a doskočte *pravou* nohou do prvého šesťuholníka. Neklad'te ľavú nohu na podklad.

3. Odrazte sa z *pravej* nohy a doskočte *pravou* nohou do priestoru vpravo vedľa šesťuholníka. Neklad'te ľavú nohu na podklad.

4. Odrazte sa z *pravej* nohy a doskočte *ľavou* nohou do prvého šesťuholníka. Neklad'te pravú nohu na podklad.

5. Odrazte sa z *ľavej* nohy a doskočte *ľavou* nohou do priestoru vľavo vedľa šesťuholníka. Neklad'te pravú nohu na podklad.

6. Pokračujte ďalej a prekonajte celý rad šesťuholníkov.

7. Po poslednom šesťuholníku len voľne dobehnite.

Šesťuholníky môžete vzájomne spájať a vytvoriť ľubovoľné iné tvary (príklady nájdete na opačnej strane).

2

▷ Spojte šesťuholníky do radu.

1. Postavte sa vľavo vedľa začiatku radu. Preneste hmotnosť na brušká chodidiel.

2. Prekročte najskôr *pravou* nohou do prvého šesťuholníka, okamžite ju nasledujte ľavou nohou.

3. Následne prekročte *pravou* nohou do priestoru vpravo vedľa šesťuholníka, okamžite ju nasledujte ľavou nohou.

4. Do nasledujúceho šesťuholníka prekročte najskôr *ľavou* nohou a okamžite ju nasledujte pravou nohou. Takto pokračujte cik-cak po celom rade šesťuholníkov.

5. Po poslednom šesťuholníku len voľne dobehnite.

3

1. Postavte sa na začiatok radu, rozkročte chodidlá približne na šírku pliec.

2. Prekročte najskôr *pravou* nohou do prvého šesťuholníka, okamžite ju nasledujte ľavou nohou.

3. Následne prekročte *pravou* nohou do nasledujúceho šesťuholníka a nasledujte ju ľavou nohou.

4. Pokračujte ďalej a prekonajte celý rad šesťuholníkov.

5. Zopakujte celé cvičenie opačným smerom, pričom začínajte *ľavou* nohou.

6. Po poslednom šesťuholníku len voľne dobehnite.

3a

3b

1. Šprintujte *dopredu* z bodu **a** do bodu **b**, v ňom mierne pokľaknite a dotknite sa rukou klobúčika **b**.

2. Bežte *pospiatky* z bodu **b** do bodu **c** a dotknite sa rukou klobúčika **c**.

3. Šprintujte *dopredu* z bodu **c** do bodu **d**, v ňom mierne pokľaknite a dotknite sa rukou klobúčika **d**.

4. Bežte *pospiatky* z bodu **d** do bodu **a** a dotknite sa rukou klobúčika **a**.

5. Vykonaajte niekoľko opakovaní.