

Obruč na cvičenie

Pre vašu bezpečnosť

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 postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Obruč na cvičenie je určená na komplexné telesné cvičenie.

Obruč na cvičenie je ako športové náčinie navrhnutá na domáce použitie.

Nie je vhodná na komerčné používanie vo fitnes štúdiách a terapeutických zariadeniach.

NEBEZPEČENSTVO pre deti

- Obruč na cvičenie sa nehodí ako hračka a pri nepoužívaní ju musíte uschovať mimo dosahu detí.

Na vylúčenie vzniku poranení sa malé deti počas cvičenia nesmú zdržiavať v dosahu náradia.

Obruč na cvičenie je určená výlučne pre dospelých alebo mladistvých s primeranými fyzickými a psychickými schopnosťami.

Musíte zabezpečiť oboznámenie každého používateľa obruče na cvičenie s jej používaním a manipuláciou, 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 je obruč na cvičenie navrhnutá. Deti upozornite predovšetkým na skutočnosť, že v prípade obruče na cvičenie nejde o žiadnu hračku.

- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!

NEBEZPEČENSTVO poranenia

- Na vylúčenie poranení pri nesprávnej manipulácii musí obruč na cvičenie starostlivo zmontovať dospelá osoba. Dbajte na to, aby bola obruč na cvičenie používaná až po jej úplnom zložení.
- Noste pri cvičení pohodlný odev a športovú obuv. Dbajte na pevné stanovište.
- Pri cvičení s vašim tréningovým náčiním dbajte vždy na dostatok voľného priestoru. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
- Tréningové náčinie nesmie používať súčasne viacero osôb.
- Počas cvičenia nenaťahujte a nestláčajte obruč na cvičenie. Spojenie jednotlivých prvkov by mohli vyskočiť.
- Nesmiete meniť konštrukciu tréningového náčinia.
- Pred každým použitím skontrolujte poškodenia materiálu a opotrebenie tréningového náradia. Skontrolujte aj korektnosť montáže. Nepoužívajte tréningové náčinie pri viditeľných poškodeniach. Opravy náčinia zverte len špecializovaným opravovniam alebo osobám s podobnou kvalifikáciou. Neodborná oprava môže vážne ohroziť používateľa.
- Na dosiahnutie najlepších možných výsledkov cvičenia a na prevenciu voči poraneniám 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.
- Pre všetky cvičenia platí: Začínajte pomaly, s malým počtom opakovaní. Postupne, s nárastom kondície, zvyšujte tréningové dávky. Neprepínajte sa.**

Spýtajte sa vášho lekára!

- Pred začiatkom cvičenia sa poraďte s vašim 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 prerušte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Cvičenie okamžite ukončite aj pri bolestiach kĺbov a svalov, ktoré sú intenzívnejšie ako pri napínaní svalov.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

Ošetrovanie

- Na čistenie obruče na cvičenie použite vlažnú vodu, jemné mydlo a mäkkú handru. Príp. aplikujte aj dezinfekčný prostriedok.
- Obruč na cvičenie uschovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ju pred slnečným žiarením, špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.

Technické údaje

Model: 624 268

Priemer: cca 970 mm

Hmotnosť: cca 980 g

Made exclusively for:

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

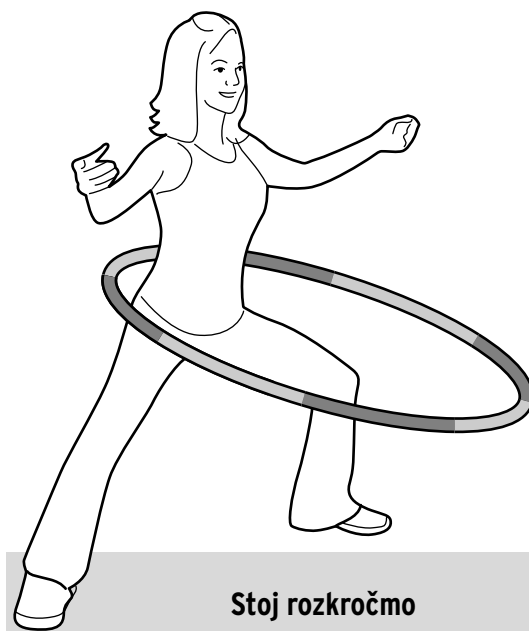
Hula hop



Vykročenie

Hula hop môžete používať v rôznych postojoch. Na dosiahnutie rôznych výsledkov cvičenia si vyskúšajte oba varianty.

Účinek cvičenia na: všeobecnú pohyblivosť, kondíciu, brucho, nohy, sedacie svaly.



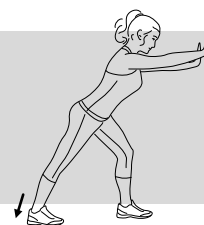
Stoj rozkročmo

Poloha: Mierne pokrčte kolená, vystrite hornú časť tela, počas celého cvičenia udržiavajte brušné a sedacie svaly napnuté.

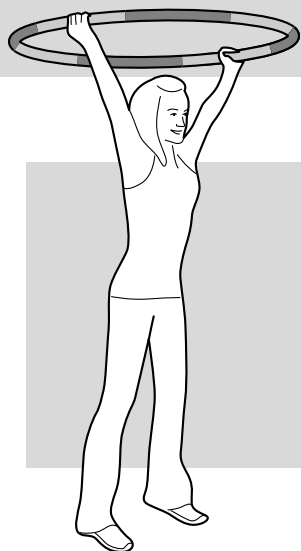
Pohyb: Roztočte obruč tak, aby vodorovne rotovala okolo vášho pásu. Na udržanie obruče v pohybe krúžte bedrami. O čo rovnomernejšie budete vykonávať krúživé pohyby, o to lepšie udržíte obruč v polohe.

Pokúste sa roztočiť obruč v smere hodinových ručičiek aj proti nemu.

Rozťahovacie cviky



Cviky

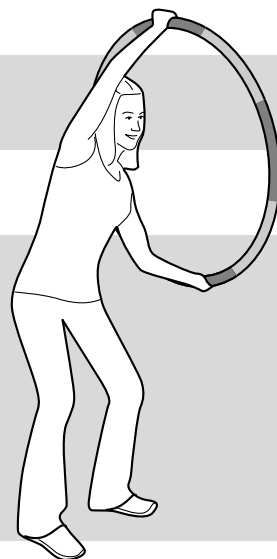


Účínok cvičenia na: plecia, bicepsy, tricepsy, hornú časť chrbta.

Poloha: Rozkročte nohy na šírku pliec, mierne pokrčte kolená, vystrite hornú časť tela, napnite brušné a sedacie svaly, uchopte obruč oboma rukami po bokoch a držte ju nad hlavou.

Pohyb: Ohýbajte sa v bedrách striedavo doľava a doprava, nenatáčajte pritom ramená.

Opakovania: 10-12 x na každú stranu.

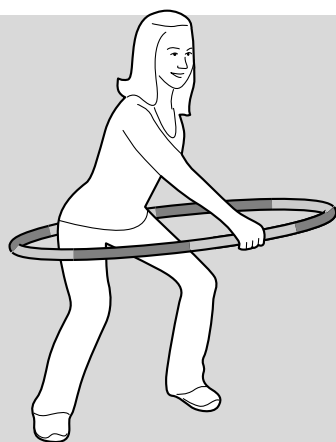
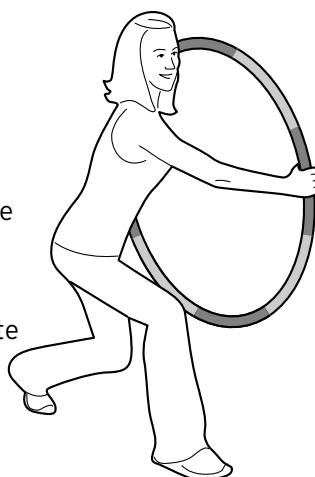


Účínok cvičenia na: plecia, bicepsy, tricepsy, brucho, hornú časť chrbta, sedacie svaly, nohy.

Poloha: Vykročte nohou dopredu, hmotnosť prenášajte rovnomerne na obe nohy, vystrite hornú časť tela, napnite brušné a sedacie svaly, uchopte obruč oboma rukami po bokoch a držte ju vedľa tela.

Pohyb: Premiestnite obruč pred telom otáčaním trupu na opačnú stranu, pritom pokrčte kolená a preneste hmotnosť na prednú nohu a premiestnite obruč pred telo, následne späť do východiskovej polohy, pričom obruč sa vychýli na opačnú stranu tela.

Opakovania: 10-12 x na každú stranu, potom zmena nôh.

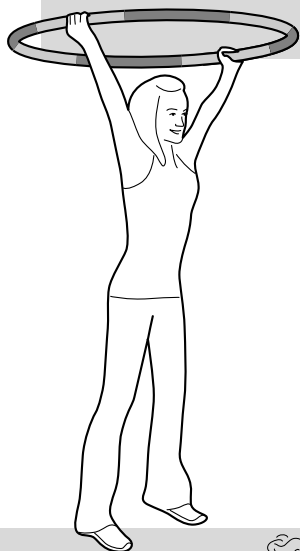


Účínok cvičenia na: plecia, brucho, hornú, strednú a spodnú časť chrbta, sedacie svaly, nohy.

Poloha: Rozkročte nohy na šírku pliec, mierne pokrčte kolená, vystrite hornú časť tela, napnite brušné a sedacie svaly, uchopte obruč oboma rukami po bokoch a držte ju vystretými pažami vo výške bokov.

Pohyb: Od pliec pootočte obruč okolo bedier nabok, pritom pokrčte kolená a vystrite bedrá dozadu. Vráťte sa späť do východiskovej polohy a rovnaký pohyb vykonajte na opačnú stranu.

Opakovania: 10-12 x na každú stranu.

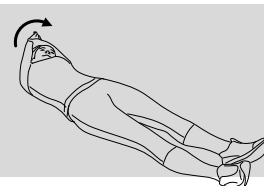
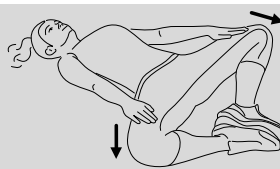
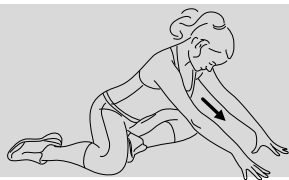
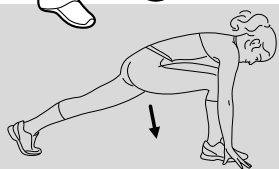
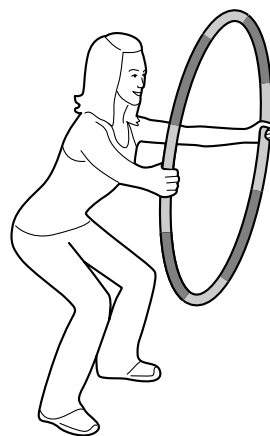


Účínok cvičenia na: plecia, brucho, hornú a strednú časť chrbta, sedacie svaly, nohy.

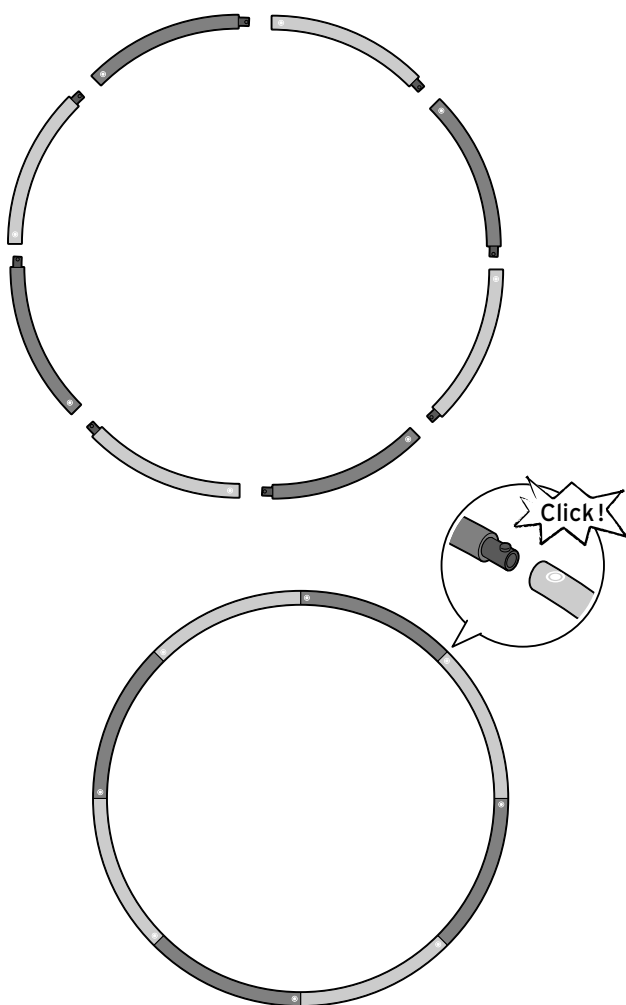
Poloha: Rozkročte nohy na šírku pliec, mierne pokrčte kolená, vystrite hornú časť tela, napnite brušné a sedacie svaly, uchopte obruč oboma rukami po bokoch a držte ju nad hlavou.

Pohyb: Premiestnite obruč pred telo, pritom hlboko pokrčte kolená a vystrite bedrá dozadu. Vráťte sa späť do východiskovej polohy.

Opakovania: 10-12 x



Montáž



Na zaistenie a odistenie prvkov zatlačte na gombík. Na jednoduchšie nájdenie gombíka pri montáži obruče je jeho poloha označená symbolom.

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 hladký a rovný.

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

Začínajte s 10-12 opakovaniami. Na elimináciu nadmerného telesného namáhania zvyšujte tréningové jednotky postupne.

Na rubovej strane nájdete výber možných cvičení. S obručou na cvičenie môžete vykonávať aj množstvo ďalších cvikov, pri ktorých inak nepoužívate žiadne tréningové náčinie alebo činky.

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: rozťahovanie

Niekoľko rozťahovacích cvikov nájdete na rubovej strane.

Základný postoj pri všetkých cvičeniach:

Vypnite hrud', hlboko spustite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát!

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



www.tchibo.sk/navody

Číslo výroby: 624 268