

Pre vašu bezpečnosť

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte iba 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

Fitness pás je navrhnutý na cvičenie zamerané na posilnenie svalstva.

Fitness pás je podľa normy DIN 32935-A navrhnutý ako športové náčinie na domáce použitie. Nie je vhodný na komerčné používanie vo fitnessstudiách a terapeutických zariadeniach.

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

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

• Uchopte pás vždy tak pevne, aby vám nemohol vyklízuť z rúk. Prestrčte príp. ruku cez pás a potom ho uchopte.

• Aby ste si nevykrútili zápästia, podľa možnosti ich neohýbajte, ale udržiavajte ich v jednej osi s predlaktiami.

• Aby ste sa vyhlí priškrteniu, pás zakladajte okolo častí tela celou plochou - neskrútený.

• Už vo východiskovej polohe udržiavajte pás zľahka napnutý.

• Cviky vykonávajte rovnomerným tempom. Vyhybajte sa trhavým pohybom. **Nikdy nedovoľte fitness pásu rýchly návrat do pôvodnej polohy, ale uvoľňujte ho do východiskovej polohy rovnomerne.**

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 najnamáhavšom bode cviku vydýchnite.

• Cviky vykonávajte vždy na obe strany.

• Spočiatku vykonávajte pre rôzne svalové skupiny len tri až šesť cvikov. 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.

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

• Čím budete pás držať na kratšie, tým väčší bude odpor. V závislosti od cvičenia a želaného odporu si zvolte polohu uchopenia tak, aby ste cviky dokázali vykonávať v správnej polohe a pri dostatočnom namáhaní. Správnu polohu uchopenia, resp. správny odpor ste si vybrali, ak sa cvik stane po asi 8 až 10 opakovaní namáhavý.

VAROVANIE - Nebezpečenstvo poranenia

Ak upevňujete pás kvôli cvičeniu:

- Dbajte na to, aby bol upevňujúci objekt dostatočne stabilný, aby udržal ťah pásu; čiže žiadne kľučky dverí, okná, nohy stola alebo iné nebezpečné štruktúry!
- Zodpovedajúcou voľbou smeru ťahu zabezpečte, aby sa pás nemohol vyšmyknúť.
- Nevýkonávajte žiadne iné ako tu opísané cviky. Pás - a tým aj kľučku dverí - nezaťažujte plnou telesnou hmotnosťou.

Dôležité upozornenia

Spýtajte sa svojho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný a aké cviky sú pre vás vhodné.**
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti, musí cvičenie odsúhlasiť lekár. Neodborné 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. Cvičenie okamžite ukončíte pri bolestiach kĺbov a svalov.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

- Pred začiatkom cvičenia sa rozohrejte.
- Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte spočiatku úplne pomaly. Akonáhle ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Fitness pás nie je hračka, uložte ho mimo dosahu detí.
- Ak dovoľíte deťom používať fitness pás, poučte ich o jeho správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Pri nesprávnom alebo príliš intenzívnom 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 prievaniu.
- Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Mohli by ste sa poraniť alebo poškodiť fitness pás.
- Pri cvičení noste pohodlný odev.
- Na cvičenie si vyberte miesto ponúkajúce dostatok miesta. 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. hrany stola). Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
- Podklad musí byť plochý a rovný. Bezpodmienečne však dbajte na pevný a stabilný postoj. Necvičte naboso ani v ponožkách na hladkom podklade, pretože by ste sa mohli pošmyknúť a poraniť. Používajte napr. protišmykovú fitnessrohožku. Odporúčame sa to najmä pri cvičeniach na podlahe.
- Fitness pás nesmie používať súčasne viacero osôb.
- Nesmieme meniť konštrukciu fitness pásu. Nevešajte sa naň, nepriväzujte sa naň a nepoužívajte ho na upevňovanie predmetov. Fitness pás sa nesmie používať ani na iné účely, ktoré sú v rozpore s účelom použitia.
- **Odporúčame, aby ste si korektné vykonávanie cvikov nechali predviesť skúseným fitnestrénerom.**

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', hlboko zatahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystriete chrbát!

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

Ošetrovanie

- ▷ V prípade potreby utrite fitness pás vlhkou handričkou.
- ▷ Fitness pás uchovávajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ho pred slnečným žiarením, špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.
- ▷ Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na nábytok/podlahu rozleptajú alebo rozmočia materiál fitness pásu. Aby ste zabránili nepekným škvrnám, neskladujte fitness pás bezprostredne na citlivých druhoch nábytku alebo podlahách, ale v úschovnom boxe alebo pod.

Materiál: 100 % prírodný kaučukový latex

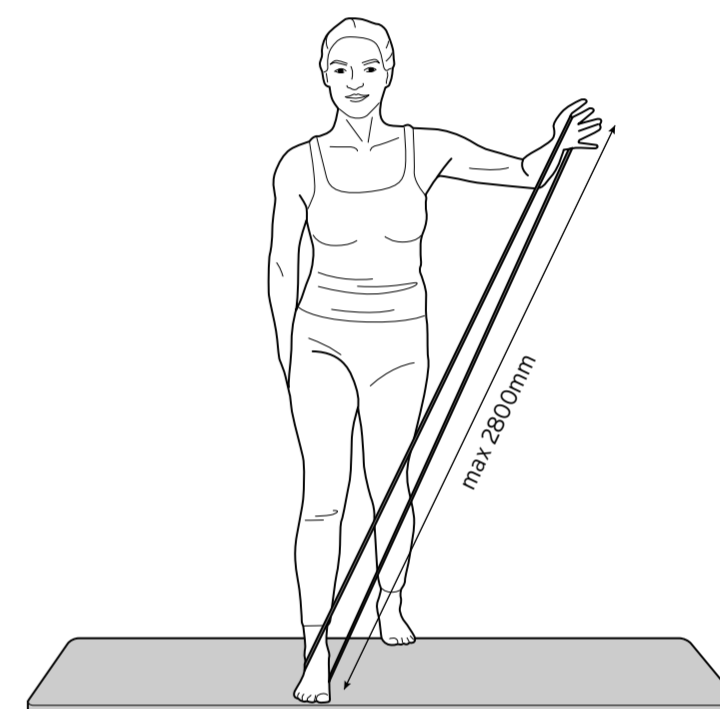
Dĺžka nezaťažená: cca 103 cm = obvod: cca 206 cm

Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení výrobku začuť mierny zápach. Je úplne neškodný. Pred prvým použitím nechajte výrobok dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko. Zabezpečte dostatočné vetranie!

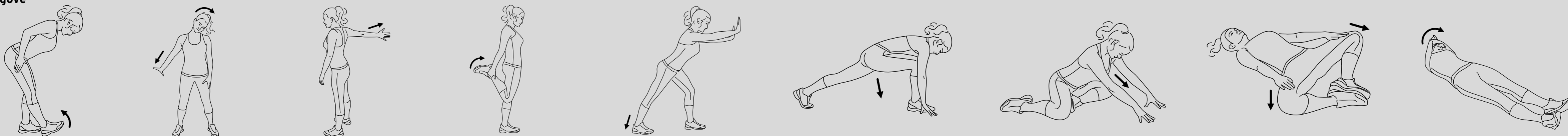
Dĺžka napnutia a sila ťahu

- Fitness pás sa nesmie vystavovať zaťaženiu nad cca 104 N (zodpovedá hmotnosti cca 10,4 kg), ani v jednotlivých dĺžkach. To zodpovedá - vychádzajúc z nezaťaženej dĺžky 103 cm - až po max. 280 cm.
- Fitness pás skontrolujte pred každým použitím. Ak zistíte jeho porušenie, pórovitosť alebo natrhnutie, nepoužívajte ho.

| Dĺžka napnutia (cm) | 120 | 140 | 160 | 185 | 280 (max.) |
|---------------------|--------|--------|--------|--------|------------|
| Sila (N) | cca 23 | cca 40 | cca 54 | cca 67 | cca 104 |



Strečingové cviky

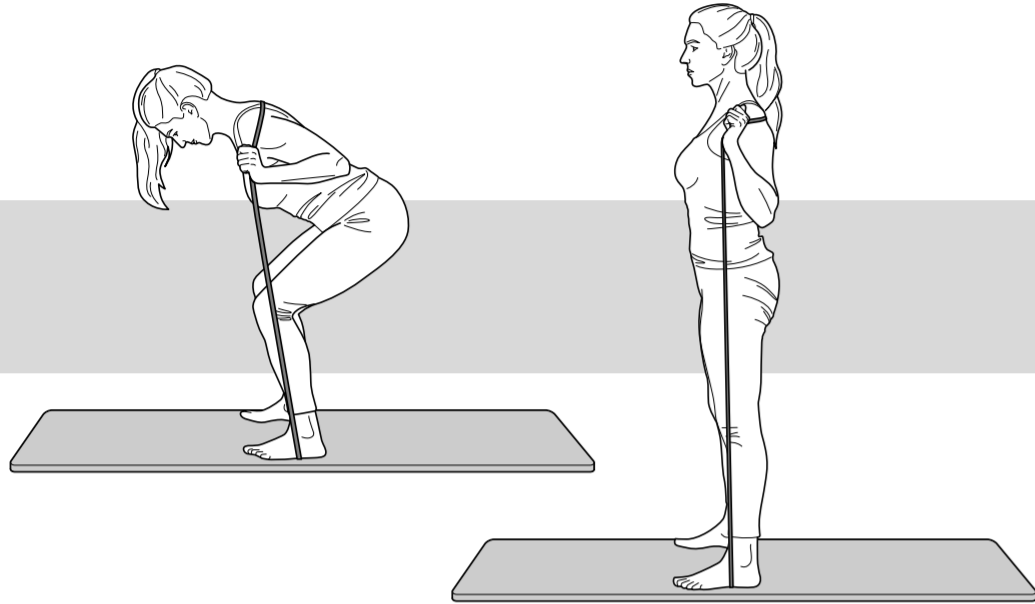


Cvičenie s fitness pásom

1. Spodné chrbtové svalstvo

Východisková poloha: Zafixujte pás oboma chodidlami na podložke - chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Prejdite do podrepu, predkloňte sa s vystretým chrbtom a položte si pás okolo ramien. Udržujte pás pomocou rúk v polohe.

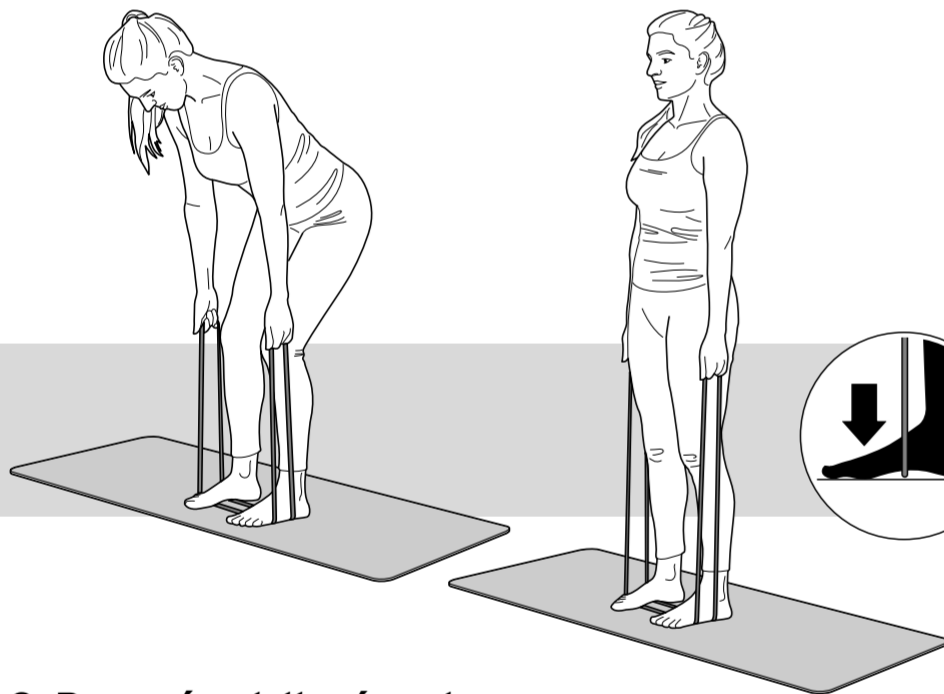
Realizácia: Vyrovnajte sa proti odporu pásu. Ramená zostávajú tesne pri tele, plecia dole. Znovu sa vráťte do východiskovej polohy.



2. Spodné chrbtové svalstvo

Východisková poloha: Zafixujte dvojmo preložený pás oboma chodidlami na podložke - chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Prejdite do mierneho podrepu, predkloňte sa s vystretým chrbtom a udržiavajte pás mierne napnutý s vystretými pažami.

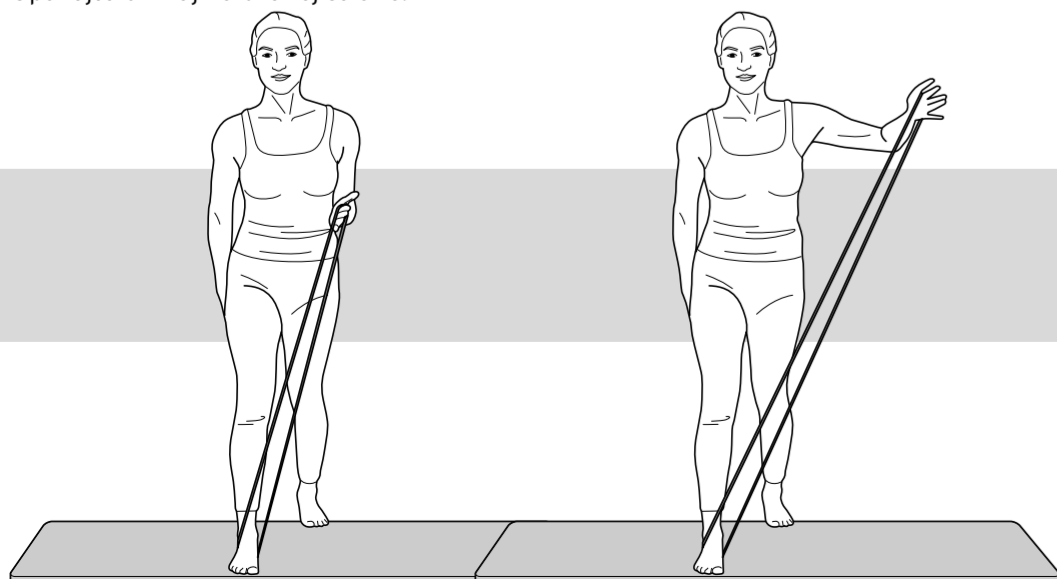
Realizácia: Vyrovnajte sa proti odporu pásu. Paže zostávajú vystreté, ramená sú spustené. Znovu sa vráťte do východiskovej polohy.



3. Ramená + deltový sval

Východisková poloha: Postavte sa v polohe mierneho vykročenia. Predným chodidlom zafixujte pás na podložke. Držte mierne napnutý pás protiahlou rukou diagonálne pred telom.

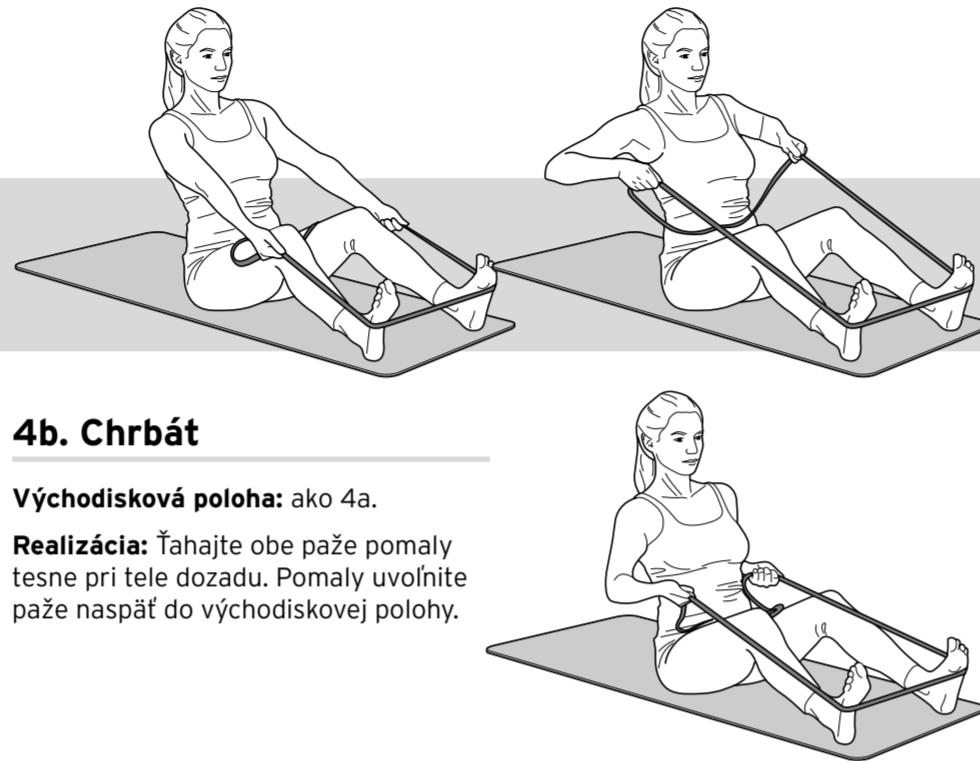
Realizácia: Upažte až do výšky pliec. Pomaly uvoľnite pažu naspäť do východiskovej polohy. Opakujte cvik aj na druhej strane.



4a. Zadné partie pliec

Východisková poloha: Sadnite si na podložku, nohy sú mierne pokrčené. Prevedte pás okolo chodidiel a podržte ho s vystretými pažami mierne napnutý. Dbajte na vystretý chrbát.

Realizácia: Pomaly ťahajte obe paže s ohnutými lakťami vo výške hrudníka dozadu. Pomaly uvoľnite paže naspäť do východiskovej polohy.



4b. Chrbát

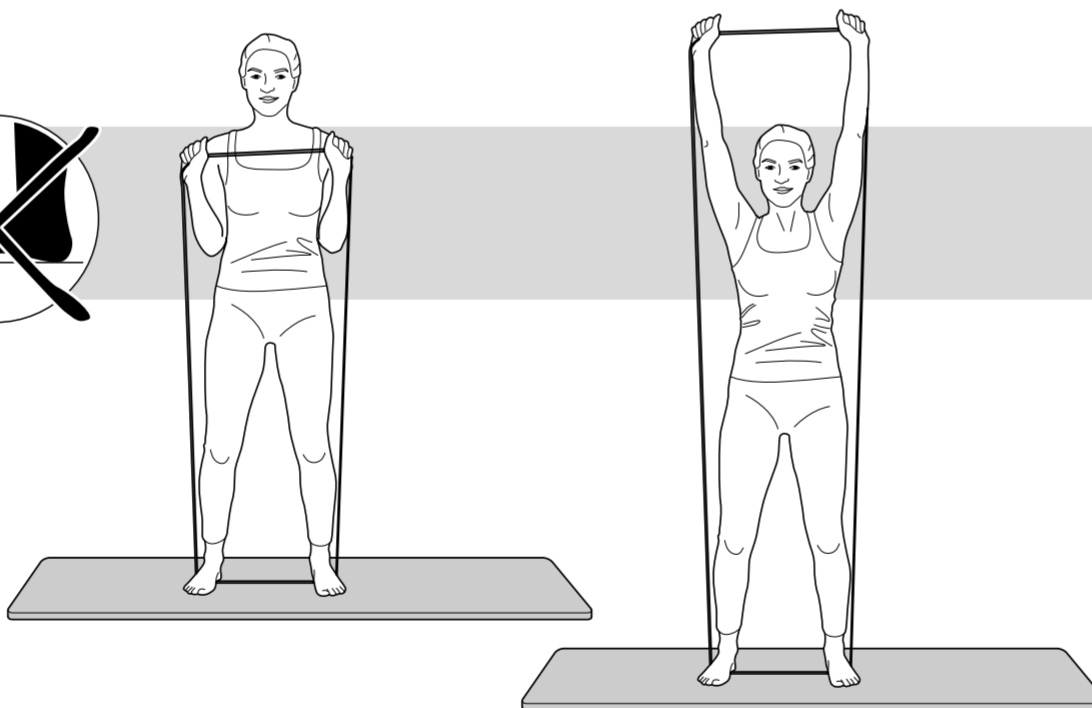
Východisková poloha: ako 4a.

Realizácia: Ťahajte obe paže pomaly tesne pri tele dozadu. Pomaly uvoľnite paže naspäť do východiskovej polohy.

5. Plecia

Východisková poloha: Zafixujte pás oboma chodidlami na podložke - chodidlá sú rozkročené na šírku bokov, uvoľnene v kolenách. Držte mierne napnutý pás pažami. Ramená sú tesne pri trupe. Chrbát vystretý, plecia spustené, brucho + sedacie svaly napnuté.

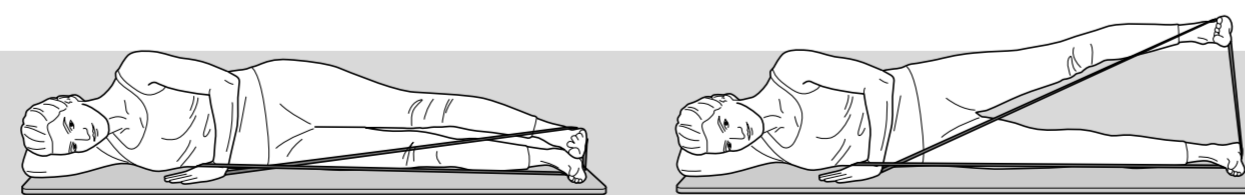
Realizácia: Tlačte obe paže rovno nahor, nevystierajte ich však celkom. Pomaly uvoľnite paže naspäť do východiskovej polohy.



6. Vonkajšie partie stehien

Východisková poloha: Lahnite si na bok na podložku, pás je uložený okolo oboch chodidiel. Hornou rukou zafixujte mierne napnutý pás pred telom na podložke.

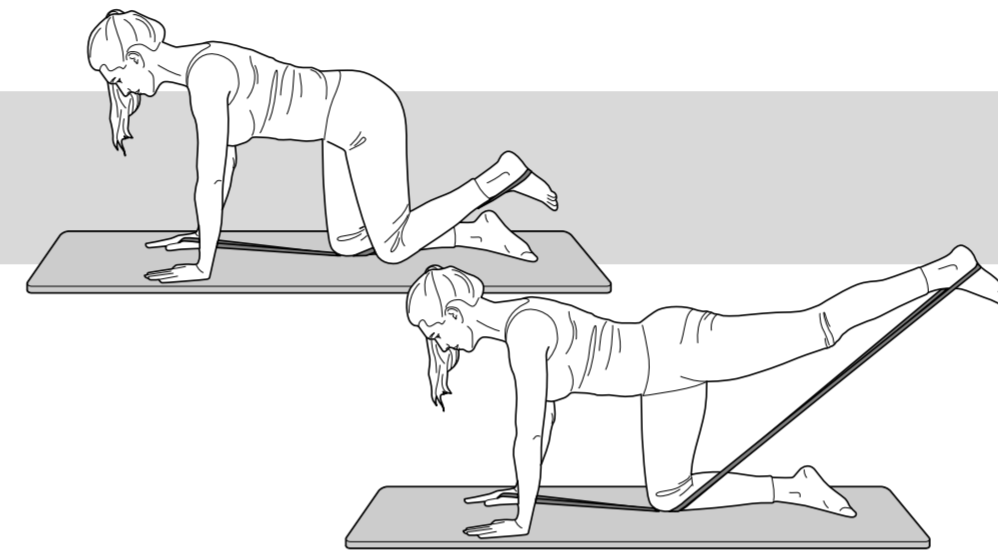
Realizácia: Pomaly vystierajte hornú nohu rovno nahor. Vráťte sa nohou pomaly do východiskovej polohy, ale nespúšťajte ju úplne nadol. Opakujte cvik aj na druhej strane.



7. Zadné partie stehien + sedacie svaly

Východisková poloha: Zaujmite polohu na štyroch. Dbajte na vystretý chrbát. Nezakláňajte hlavu. Záhlavie má tvoriť s chrbticou jednu líniu. Prestrčte jedno chodidlo a protiahlú ruku cez ukončenia pásu. Položte koleno druhej nohy na pás a podržte ho v tejto polohe na podložke. Držte napnutý pás ľahko zdvihnutou nohou.

Realizácia: Vystrite nohu s pásom dozadu. Pomaly sa vráťte nohou do východiskovej polohy, ale nespúšťajte ju až na podklad. Opakujte cvik aj na druhej strane.

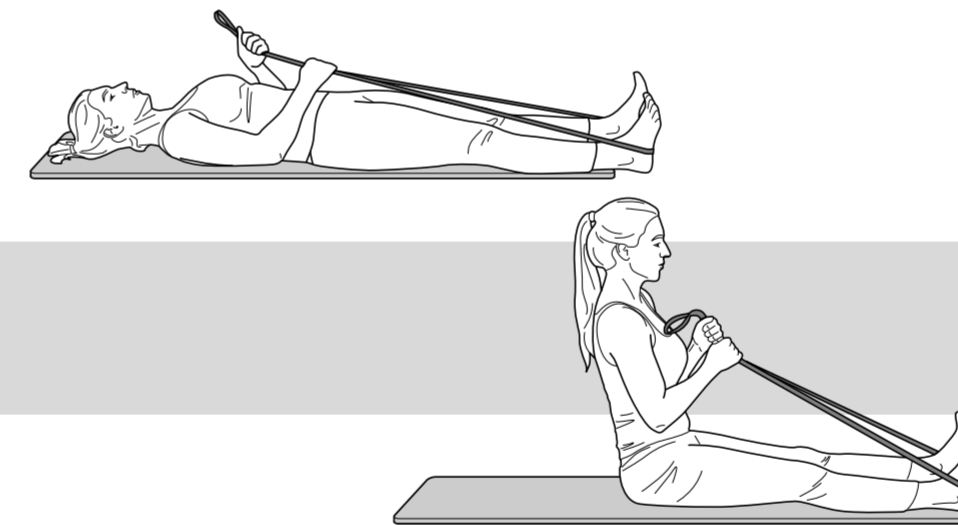


8. Brucho

Východisková poloha: Lahnite si na chrbát, nohy vystreté, pás je uložený okolo oboch chodidiel. Podržte mierne napnutý pás vo výške hrudníka.

Realizácia: Zdvihnite trup pomocou brušného svalstva - pás slúži ako opora. Ramená zostávajú tesne pri tele.

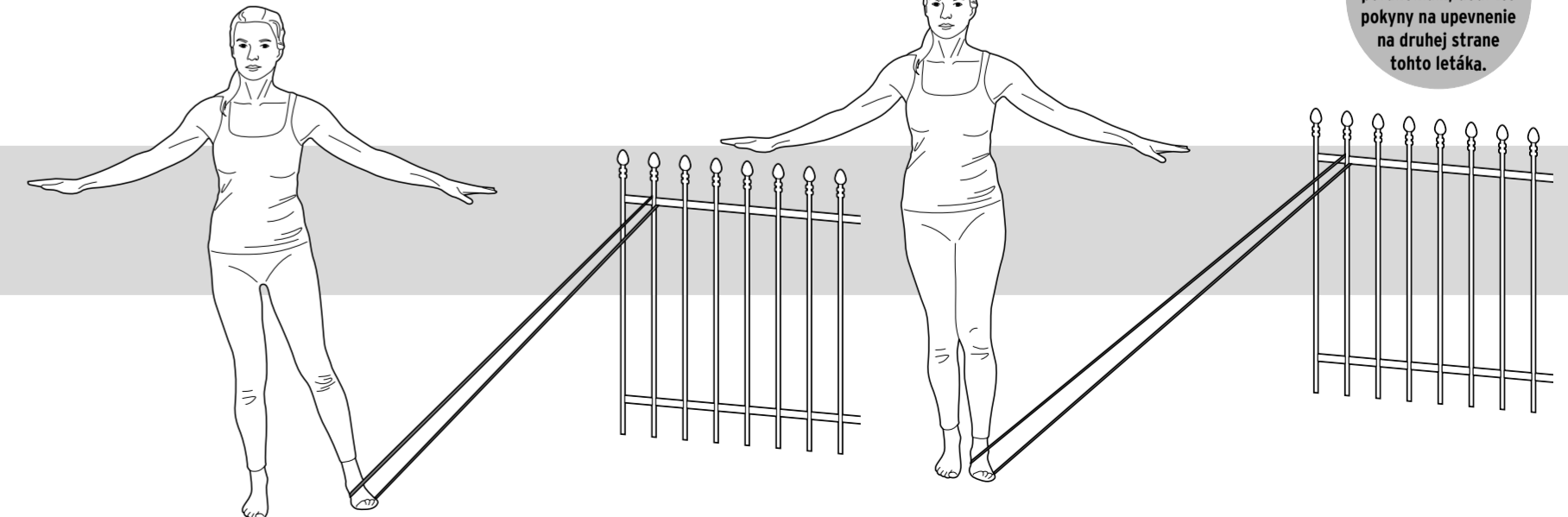
Vráťte sa trupom pomaly späť do východiskovej polohy.



11. Vnútorne partie stehien

Východisková poloha: Pás zaveste na dostatočne stabilný predmet. Postavte sa na jednu nohu chrbtom k dverám, chodidlo druhej nohy je prestrčené cez pás, pás pridržujte mierne napnutý pomocou nohy vystretej do boka. Príp. sa jednou rukou niekde opríte, aby ste udržali rovnováhu.

Realizácia: Ťahajte vystretú nohu do boka a podržte ju tam niekoľko sekúnd. Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy. Opakujte cvik aj na druhej strane.

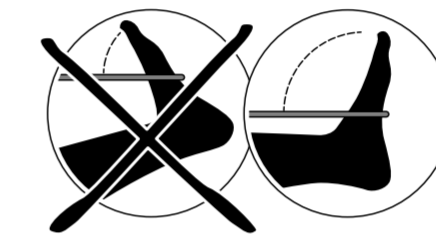
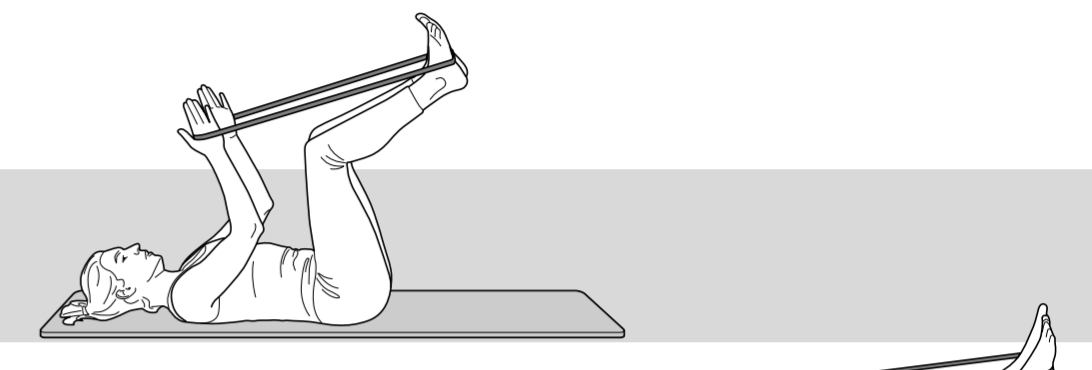


Pozor! Aby ste predišli poraneniam, dodržte pokyny na upevnenie na druhej strane tohto letáka.

9. Stehná / zadné partie pliec + brucho

Východisková poloha: Lahnite si na chrbát, zohnuté nohy nadvihnuté, pás je uložený okolo oboch chodidiel. Držte pás nadvihnutými pažami mierne napnutý vo výške hrudníka.

Realizácia: Vystrite nohy a súčasne ťahajte ruky nad hlavu. Hlava a trup zostávajú rovno na podložke. Znovu sa vráťte do východiskovej polohy. Počas celého cvičenia zachovávajú napnutie brušných svalov.



10. Predné partie stehien

Východisková poloha: Lahnite si na chrbát, zohnuté nohy nadvihnuté, pás je uložený okolo oboch chodidiel. Držte mierne napnutý pás pokrčenými pažami pred hrudníkom.

Realizácia: Vystrite obe nohy šikmo nahor. Nehýbte pažami. Pomaly uvoľnite nohy do východiskovej polohy.

