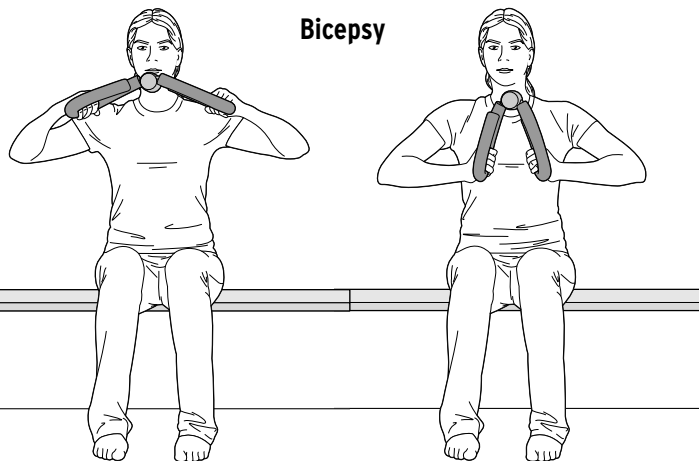


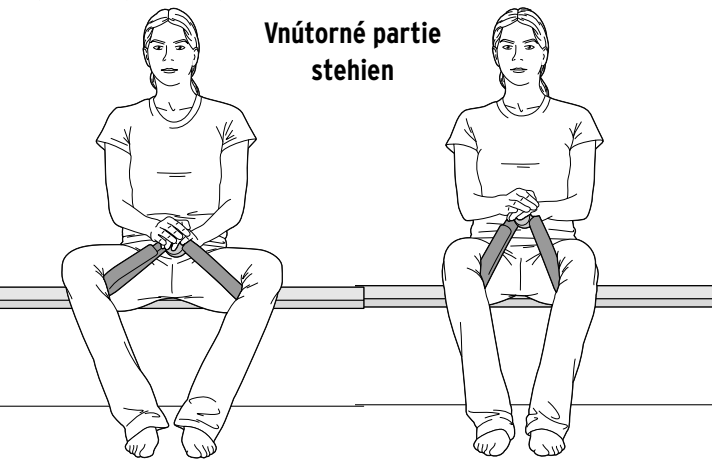
Bicepsy



Východisková poloha: V sede alebo v stoji, vystríte chrbát, vypnite hrud', napnite brušné svalstvo, pozerajte sa pred seba. Držte posilňovač paží a nôh v rukách vo výške hrude.

Cvik: Stlačte rukami posilňovač paží a nôh. Počas cviku udržiavajte lakte v upaženej polohe a **nevyťahujte** plecia. Vydržte niekoľko sekúnd v stlačenej polohe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.

Vnútročné partie stehien

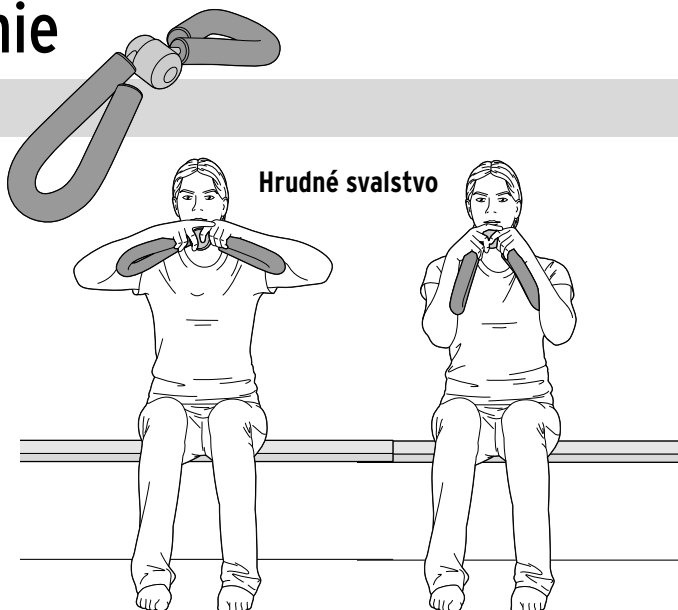


Východisková poloha: V sede, vystríte chrbát, vypnite hrud', napnite brušné svalstvo, pozerajte sa pred seba. Zachyťte posilňovač paží a nôh medzi kolenami.

Cvik: Stlačte posilňovač paží a nôh stehnami.

Počas cvičenia istite posilňovač paží a nôh rukami. Vydržte niekoľko sekúnd v stlačenej polohe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.

Hrudné svalstvo



Východisková poloha: V sede alebo v stoji, vystríte chrbát, vypnite hrud', napnite brušné svalstvo, pozerajte sa pred seba. Položte predlaktia na posilňovač paží a nôh a držte ho vo výške hrude.

Cvik: Stlačte posilňovač paží a nôh lakťami, ruky pri tom zostávajú v pôvodnej polohe. Počas cviku **nevyťahujte** plecia. Vydržte niekoľko sekúnd v stlačenej polohe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.

Bezpečnostné upozornenia



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

Účel použitia

Posilňovač paží a nôh je určený na posilňovanie svalstiev na pažiach a nohách.

Posilňovač paží a nôh je navrhnutý ako športové náčinie na domáce použitie (podľa normy DIN 32935, forma D). Nie je vhodný na komerčné používanie vo fitnessstudiách a terapeutických zariadeniach.

NEBEZPEČENSTVO pre deti a osoby s telesnými obmedzeniami

Tréninové náčinie sa nehodí ako hračka a pri nepoužívaní ho musíte uschovať mimo dosahu detí. Na vylúčenie vzniku poranení sa malé deti počas cvičenia nesmú zdržiavať v dosahu náčinia.

Tréninové náčinie je určené výlučne pre dospelých alebo mladistvých s primeranými fyzickými a psychickými schopnosťami.

Ak dovoľíte deťom používať tréninové náčinie, poučte ich o jeho správnom používaní a dozeraňte na ne počas cvičenia. 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 tréninové náčinie navrhnuté. Deti upozornite predovšetkým na skutočnosť, že nejde o žiadnu hračku.

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

Spýtajte sa vášho 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 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 alebo bolesti v hrudi. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončíte tréning.**

- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Podľa telesnej kondície vykonávajte len niekoľko málo opakovaní týchto cvikov. Medzi jednotlivé cviky zaradte aspoň minútovú prestávku. Počet opakovaní zvyšujte pomaly až na približne 15 až 20 alebo viac. Nikdy necvičte do vyčerpania.
- Cviky vykonávajte rovnomerným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom.
- Počas cvičení dýchajte ďalej kontrolovaným tempom. Nezadržievajte dych!

Dôležité upozornenia

- Na dosiahnutie najlepších možných výsledkov cvičenia a na prevenciu voči poraneniam si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne naplánujte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu na uvoľnenie.
- Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte spočiatku úplne pomaly. Len čo ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Skontrolujte tréningové náčinie pred každým použitím. Keď zistíte viditeľné poškodenia, náčinie ďalej nepoužívajte.

- 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.
- Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Môžete sa poraniť.
- Noste pohodlný odev.
- Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať žiadne predmety. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
- Tréningové náčinie nesmie používať súčasne viacero osôb.
- Nesmiete meniť konštrukciu tréningového náčinia.

POZOR - Vecné škody:

- Nepoužívajte tréningové náčinie na iné účely.

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', stiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát!

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

Ošetrovanie

- V prípade potreby poutierajte tréningové náčinie mäkkou handrou mierne navlhčenou vo vode - bez čistiacich prostriedkov.

POZOR - Vecné škody:

- Na čistenie nepoužívajte žiadne čistiace prostriedky.
- Pri uskladnení nesmie byť tréningové náčinie vystavené priamemu slnečnému žiareniu. Nevystavujte ho ani teplotám nižším ako +10 °C alebo vyšším ako +50 °C.
- Chráňte tréningové náčinie pred prudkými zmenami teploty, vysokou vlhkosťou a vodou.

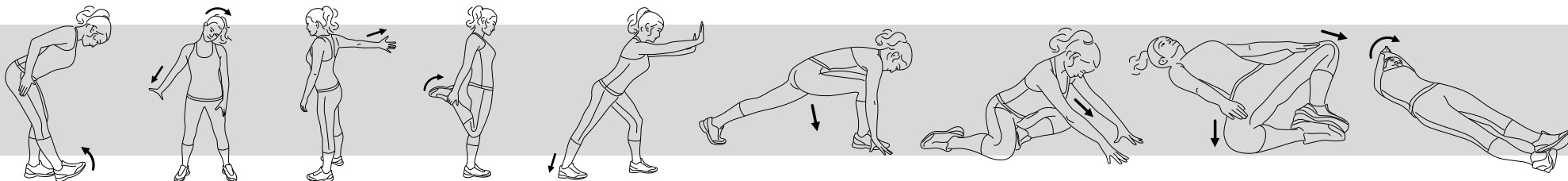


www.tchibo.sk/navody

Made exclusively for:

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

Strečingové cviky



Číslo výrobku: 624 267