

Strečingové cviky



Vážení zákazníci!

Doska na kľuky vám poskytuje rôzne varianty tréningu kľukov – je vhodná pre začiatočníkov aj pokročilých. Jednoduchou zmenou polohy rúk môžete namáhať rôzne svalové skupiny. Na opačnej strane nájdete niekoľko príkladov cvikov, na ktoré je toto náčinie určené.

Pre vašu bezpečnosť

• Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopadením 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

- Tento výrobok je určený na tréning posilňovania celého svalstva trupu, ako aj prednej časti stehien, predlaktí a tricepsov.
- Tréningové náčinie zodpovedá triede používania H (DIN 32935-A), tzn. je koncipované ako športové náčinie na domáce použitie. Nie je vhodné na komerčné používanie vo fitnessstudiách a terapeutických zariadeniach.
- Všetky časti dosky na kľuky sa smú zložiť a používať len podľa opisu v tomto návode. Iné kombinácie ako aj kombinácie s inými časťami alebo športovými náčiniami nie sú prípustné. Pásky sú koncipované výlučne na cvičenie s doskou na kľuky. Nepoužívajte ich osobitne.
- Každé jednotlivé náčinie je koncipované na zaťaženie do max. 90 kg. Nepreťažujte náčinie!

Spýtajte sa svojho lekára!

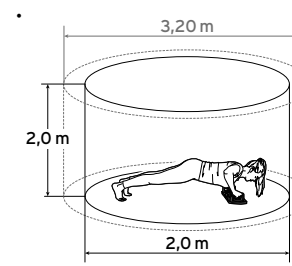
- Pred začiatkom cvičenia sa poradte so svojím lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, srdcová slabosť, tehotenstvo, problémy s krvným obehom, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické 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!

NEBEZPEČENSTVO hroziace deťom a osobám s telesnými obmedzeniami

- Tréningové náčinie nie je vhodné ako hračka, a keď ho nepoužívate, musíte ho uschovať mimo dosahu detí. Na vylúčenie vzniku poranení sa malé deti počas cvičenia nesmú zdržiavať v dosahu náčinia.
- Tréningové náčinie je určené výlučne pre dospelých alebo mladistvých s primeranými fyzickými a psychickými schopnosťami. Ak dovolíte deťom používanie tréningového náčinia, poučte ich o jeho správnom používaní a dozerajte 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 cvičebné náčinie navrhnuté. Deti upozorníte predovšetkým na skutočnosť, že nejde o žiadnu hračku.
- Zabráňte prístupu detí bez dozoru k tréningovému náčiniu. Zabráňte prístupu detí aj k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!

NEBEZPEČENSTVO poranení

- Na ochranu kolenných kĺbov používajte pod kolenami vždy fitnessrohožku a pod.
- Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte spočiatku úplne pomaly. Len čo ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.
- Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Mohli by ste sa poraniť a poškodiť tréningové náčinie.
- Pri cvičení noste pohodlný odev.
- Podklad musí byť plochý, rovný a dostatočne tvrdý. Kobercové podlahy s vysokým vlasom nie sú vhodné. Zohľadnite, že náčinie pri používaní posobí veľkým tlakom na podlahu. To môže na citlivých podlahách zanechať otlačné miesta.
- Tréningové náčinie nesmie používať viacero osôb súčasne.

-  Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať ani žiadne predmety.
- Nesmiete meniť konštrukciu tréningového náčinia. Nepoužívajte tréningové náčinie na iné účely, okrem tých, ktoré sú tu opísané.
- Na zaistenie bezpečnosti tréningového náčinia ho skontrolujte pred každým cvičením z hľadiska poškodení a opotrebovania. Keď zistíte viditeľné poškodenia dosky, alebo sa vám pásy zdajú byť poškodené, porúzne alebo natrhnuté, náčinie ďalej nepoužívajte. Opravy náčinia zverte len špecializovaným opravovniam alebo osobám s podobnou kvalifikáciou. Neodborné opravy môžu vážne ohroziť používateľa.
- Pred každým tréningom skontrolujte správnu montáž. Nebezpečenstvo poranenia! Dbajte na to, aby boli pásy vždy správne zaháknuté a nemohli sa z dosky uvoľniť. Pred každým použitím skontrolujte, či sú pásy správne upevnené. Varovanie: Pásy sa nesmú používať samostatne, nesmú sa zavesiť na okná, dvere a pod.
- Varovanie! Pásy sa nesmú príliš ťahať: max. dĺžka natiahnutých pásov = 180 cm max. sila natiahnutia = 26,6 N

Čo musíte zohľadniť pri cvikoch

- Vykonávajte len také cvičenia, na ktoré je náčinie koncipované (pozri cviky na opačnej strane). Cvičenia vykonávajte tak, ako je tam opísané. Dbajte na správne držanie tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie.
- Nezačínajte cvičiť bezprostredne po jedle. Pred začiatkom cvičenia počkajte minimálne 30 minút. Necvičte, keď sa necítite dobre, keď ste chorí alebo unavení alebo ak iné faktory znemožňujú koncentrovaný tréning. Počas cvičenia pite dostatok tekutín.
- Aby ste dosiahli čo najlepšie výsledky tréningu a predišli poraneniám, naplánujte si bezprostredne pred cvičením fázu zahriatia a po cvičení zase strečingovú fázu.

- Podľa telesnej kondície vykonávajte len niekoľko málo opakovaní týchto cvikov. Medzi jednotlivé cviky zaradte aspoň minútovú prestávku. Pomaly zvyšujte počet opakovaní na približne 10 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpania.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Najjednoduchšie je vykonávať cviky v taktach s počítaním, napr. 2 takty ťahanie, 4 takty výdrž a 2 takty uvoľnenie. Skúšajte to, kým si nenájdete vlastný, rovnomerný rytmus.
- Počas cvikov dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadržiavajte dych! Na začiatku každého cviku sa nadýchnite. V najnamáhavejšom bode cviku vydýchnite.
- Cviky vykonávajte koncentrovane. Pri cvikoch sa nerozptyľujte.
- Pri cvikoch držte chrbát vystretý – neprehýňajte sa! Napnite sedacie a brušné svaly.
- Nepreťažujte sa. Cvičenie vykonávajte len dovtedy, kým to zodpovedá vašej telesnej kondícii. Ak ucítite počas cvičenia bolesti, okamžite prerušte cvičenie.

Pred cvičením: zahriatie

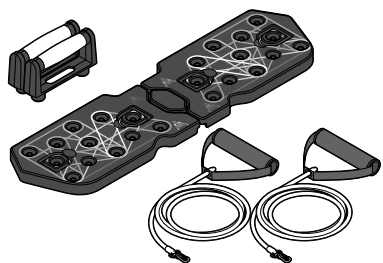
Rozohrejte sa pred cvičením cca 10 minút. Na to postupne zmobilizujte všetky časti tela.

Po cvičení: strečing

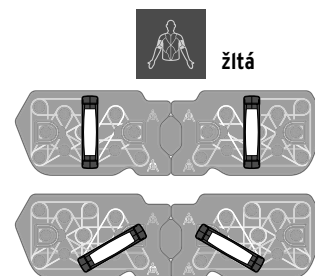
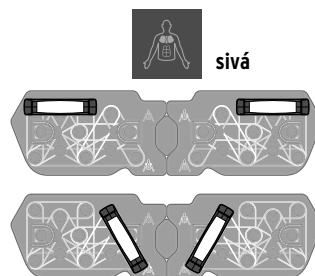
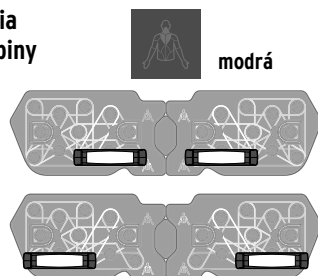
Niekoľko strečingových cvikov nájdete vyobrazených na tejto strane. V každej polohe vydržte cca 20 až 25 sekúnd.

Ošetrovanie

- Náčinie v prípade potreby utrite mäkkou handričkou mierne navlhčenou vodou. Nepoužívajte 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.
- Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na podlahu rozleptajú alebo zmäknú materiál výrobku. Aby ste predišli nepekným šmuhám na podlahách, položte pod výrobok prípadne protišmykovú podložku a uschovajte výrobok napr. vo vhodnej krabici.



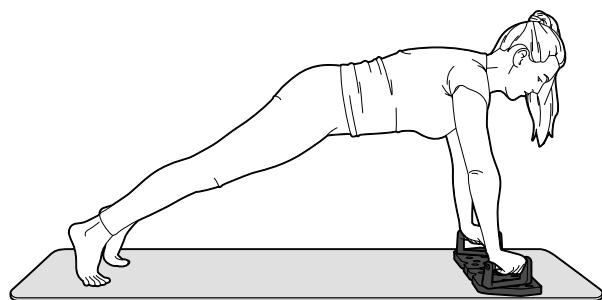
Príklady: polohy zasunutia + namáhané svalové skupiny



Vďaka rôznemu umiestneniu držiadiel na doske sa počas klúkov intenzívnejšie zameriavate na rôzne svalové skupiny.

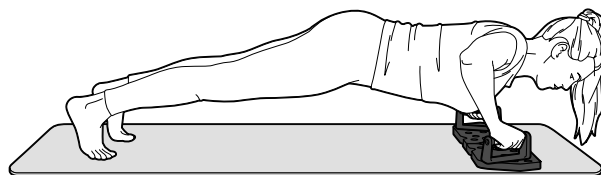
Príklady cvikov

Stacionárny klúk



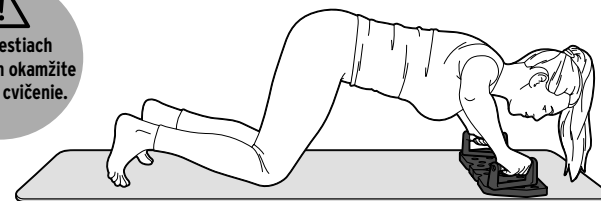
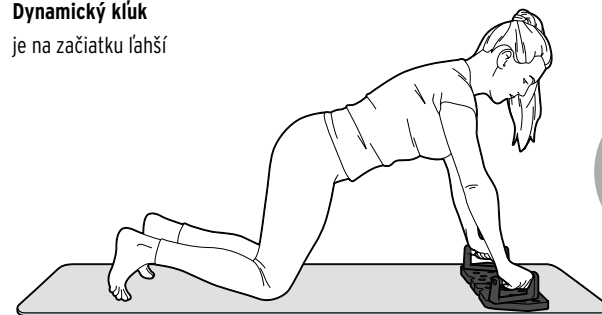
Poloha: Poloha klúku (alebo v podopretí o kolená), špičky chodidiel na podlahe. Chrbát a záhľavie tvoria jednu líniu, pozerajte sa nadol - nezakláňajte hlavu na záhľavie. Napnite brušné a sedacie svaly. Podoprite sa na náradiach rukami, chrbty rúk smerujú vpred, paže sú vystreté, ale nie úplne napnuté.

Cvik: Trup nechajte klesnúť, napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Dynamický klúk

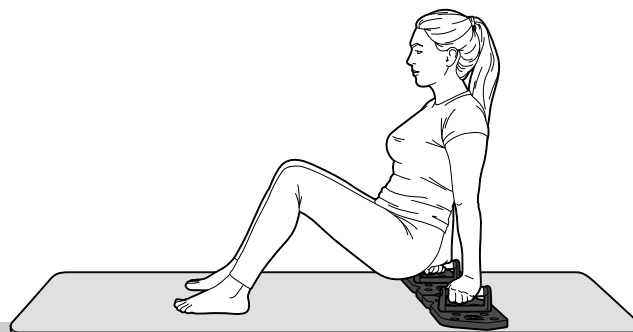
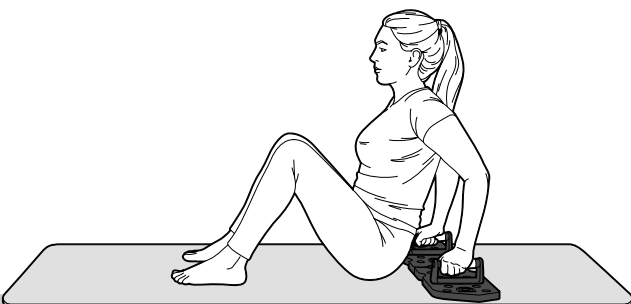
je na začiatku ľahší



Stacionárny podpor v sede

Poloha: V sede, nohy sú mierne ohnuté. Vystrite chrbát, pozerajte sa dopredu. Telo je napnuté. Ruky sú opreté o náradie, paže sú vzpriamené a plecia vytiahnuté nahor.

Cvik: Telo vytlačte z pliec nahor, narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Tricepsový cvik s pásmi

Pásky pripevnite k vonkajším oblúkom.

Poloha: Postavte sa vzpriamene s nohami na šírku bokov na dosku. Chrbát a krk sú rovné. Brucho a zadok sú napäté. Vytiahnite pásky nad hlavu, ruky sú rovné, ale nie úplne napnuté.

Cvik: Ruky spustíte za hlavu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

