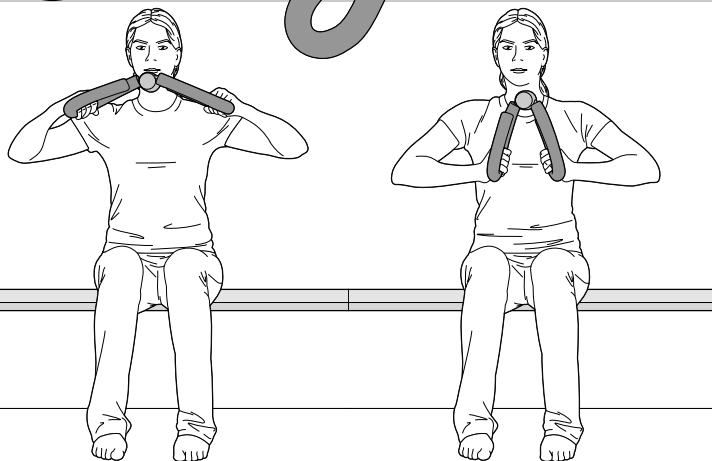
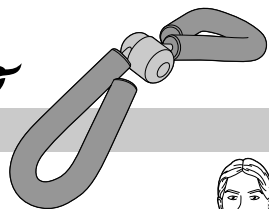
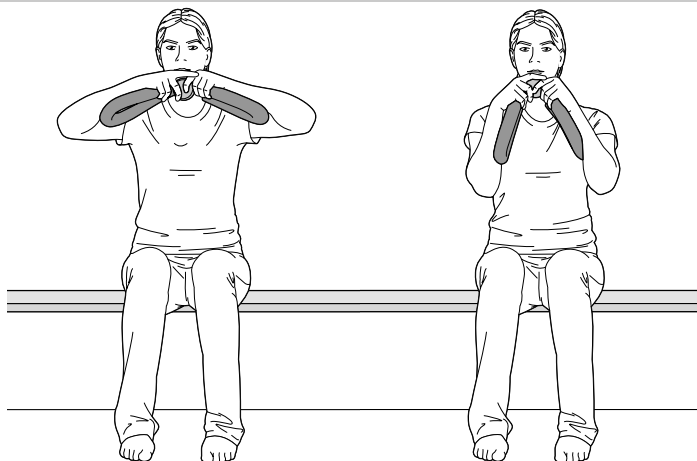




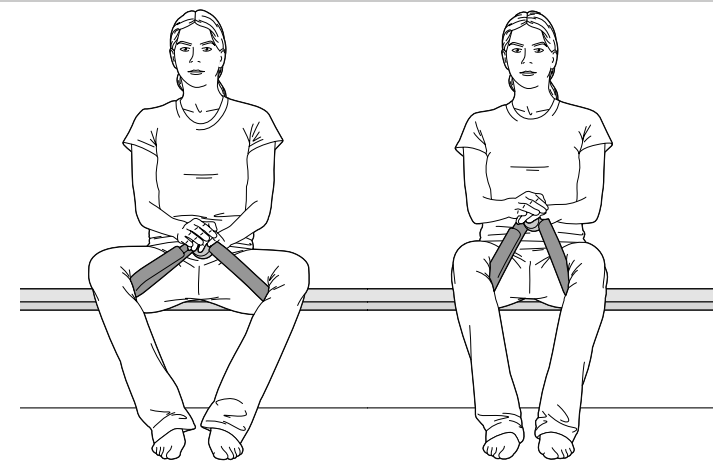
Východisková poloha: V sede alebo v stojí, vystríte chrbát, vypnete hrud', napnete brušné svalstvo, pozerajte sa pred seba. Držte posilňovač paží a nôh v rukách vo výške hrude.

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



Východisková poloha: V sede alebo v stojí, vystríte chrbát, vypnete hrud', napnete 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.



Východisková poloha: V sede, vystríte chrbát, vypnete hrud', napnete 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.

Bezpečnostné upozornenia

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrením 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

Posilňovač paží a nôh je určený na posilňovanie svalstva paží a nôh.

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

- Tréningové náčinie nie je vhodné ako hračka a keď ho nepoužívate, uschovajte ho na mieste nedostupnom pre deti. 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 dovoľíte deťom používať tréningové náčinie, 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 tréningové náčinie navrhnuté. Deti upozorníte 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 poradte 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. Nezadržujte 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.

Pokyn - 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 na bok, dopredu a dozadu.
- Zdvíhajte a spúšťajte plecia a krúžte nimi.
- Krúžte 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.

Pokyn - 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.
- Niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prípravky na podlahu môžu narušiť a zmäknúť materiál výrobku. Aby ste zabránili vzniku neželaných stôp na podlahe, pod výrobok príp. položte protišmykovú podložku a uschovajte ho napr. vo vhodnej škatuli.



www.tchibo.sk/navody

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.sk

Číslo výrobku:
691 247

Strečingové cviky

