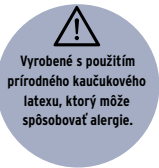




Elastické fitness gummy



Vyrobené s použitím
prírodného kaučukového
latexu, ktorý môže
spôsobovať alergie.

Vaše nové fitness gummy majú rôznu silu ťahu, takže
si môžete individuálne určiť intenzitu tréningu.

Bezpečnostné upozornenia

Pred cvičením zohľadnite všetky nasledujúce upozornenia
o bezpečnosti a pokyny k cvičeniu, aby ste predišli
náhodnému zraneniu alebo poškodeniu. V prípade
potreby si stiahnite návod na neskoršie použitie.
Na tento návod upozorníte aj ostatných používateľov.



Fitnes cvičenia

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 152801AB3X2XVI · 2025-09

www.tchibo.sk/navody



Made exclusively for:

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

Číslo výrobku: 728 327

Pre vašu bezpečnosť

Účel použitia

Fitnes gumy sú určené na tréning na posilnenie svalstva.

V troch silách ťahu: SOFT = nízky odpor (najvhodnejšia pre začiatočníkov); MEDIUM = stredný odpor (pre bežných cvičiacich);

STRONG = vyšší odpor (pre skúsených cvičiacich).

Pásky si môžete vymieňať aj v závislosti od cviku.

Fitnes gumy sú koncipované ako športové náčinie na domáce použitie. Nehodia sa na komerčné používanie vo fitnesscentrách a terapeutických zariadeniach.

Dôležité upozornenia

Spýtajte sa svojho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poradte so svojim lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, 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!

VAROVANIE – Nebezpečenstvo poranenia

- Varovanie! Gumy nepreťažujte:
Naťahujte gumy len do takej miery, do akej vám to ich pružnosť umožňuje. Nenaťahujte ich násilím nad túto medzu, pretože inak sa materiál poškodí. **Vysoké osoby** by to mali zohľadňovať pri cvikoch s dlhým naťahovaním. **Na takéto cviky budete príp. potrebovať dlhšie gumy.**
Gumy nezaťažujte celou hmotnosťou tela.
- Pred začiatkom cvičebného programu sa poradte so svojim lekárom, či a aké cviky sú pre vás vhodné.
- Pred začiatkom cvičenia sa rozohrejte.
- Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte spočiatku úplne pomaly. Len čo ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.

- Fitnes gummy nie sú hračka a nesmú sa dostať do rúk deťom. Nebezpečenstvo uškrtenia!
- Ak dovoľíte deťom používať gumu, poučte ich o jej správnom používaní a dozerať na ne počas cvičenia. Pri neodbornom alebo prehnanom 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 prievanu.
- Skontrolujte gumy pred každým použitím. Ak zistíte ich porušenie, pórovitosť alebo natrhnutie, nepoužívajte ich.
- Pri upevňovaní gumy na cvičenie: Dbajte na to, aby bol upevňovací objekt dostatočne stabilný, aby udržal ťah gumy; teda žiadne nohy stola alebo pod.! Neupevňujte na objektoch s ostrými hranami! Neupevňujte na dverách alebo oknách.
- Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Mohli by ste sa poraniť a poškodiť fitnes gumu.
- Pri cvičení noste pohodlný odev.
- Cvičte prioritne naboso alebo v športových ponožkách. Bezpodmienečne však dbajte na pevný a stabilný postoj. Necvičte v ponožkách na hladkom podklade, pretože by ste sa mohli pošmyknúť a poraniť. Používajte napr. protišmykovú fitnes rohožku.
- Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyb (tréningová oblasť 2,0 m + voľný priestor po obvode 0,6 m). Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
- Fitnes gumu nesmú používať viaceré osoby súčasne.
- Nesmiete meniť konštrukciu fitnes gúm. Nepoužívajte gumy na iné účely!

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýňajte sa! Pri stojí majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly.
- Aby ste si nevykrútili zápästia, podľa možnosti ich neohýbajte, ale udržiavajte ich v jednej osi s predlaktami.
- Gumu ukladajte vždy celoplošne okolo partií tela - neskrútenú - aby ste sa vyhli priškrteniu.
- Už vo východiskovej polohe udržiavajte gumu mierne napnutú.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Nedovoľte, aby sa guma prudko stiahla, ale uvoľňujte ju do východiskovej polohy rovnomerným tempom. Najjednoduchšie je vykonávať cviky v taktoch s počítaním, napr. 2 takty ťahanie, 1 takt 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.

- Spočiatku vykonávajte pre rôzne svalové skupiny len **tri až šesť cvikov**. Opakujte tieto cvičenia, podľa telesnej kondície, len niekoľkokrát (**cca 3 - 4x**). Medzi jednotlivými cvikmi si naplánujte približne minútovú prestávku. Pomaly zvyšujte počet opakovaní na približne **10 až 20**. Nikdy necvičte až do vyčerpania. Cviky vykonávajte vždy na obe strany.
- V závislosti od cviku a požadovaného odporu si vyberte gumu s nízkou, strednou alebo vyššou úrovňou obťažnosti, aby ste cvik mohli vykonávať v správnom postoji, ako aj s vynaložením dostatočného úsilia. Správny odpor ste si vybrali, ak sa cvik stane po asi 8 až 10 opakovaní namáhavý.

Pred cvičením: zahriatie

Rozohrejte sa pred cvičením cca 10 minút.

Na to postupne zmobilizujte všetky časti tela:

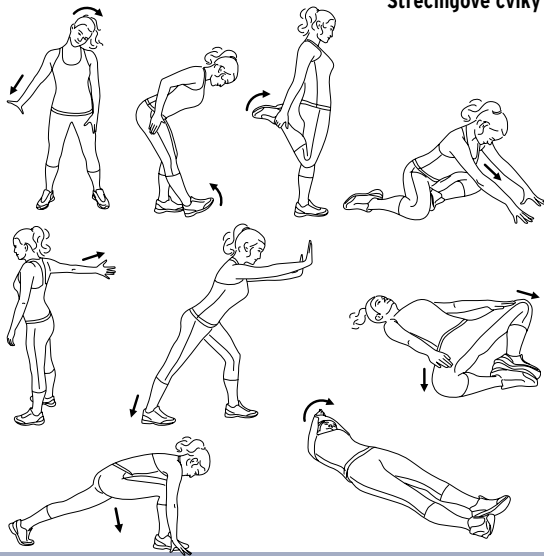
- Nakláňajte hlavu nabok, dopredu a dozadu.
- Zdvíhajte a spúšťajte plecia a krúžte nimi.
- Krúžte pažami.
- Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.

Po cvičení: strečing

Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch:

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

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



Východisková poloha:

Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov.

Napnutú fitness gumu držte vystretými pažami vo výške pľiec.

Realizácia:

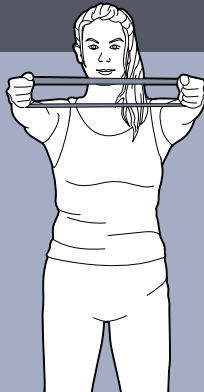
Rozťahujte od seba paže proti odporu gummy.

Vydržte cca 4 sekundy.

Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

1

Ramená + plecia



Východisková poloha:

Sedíte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov.

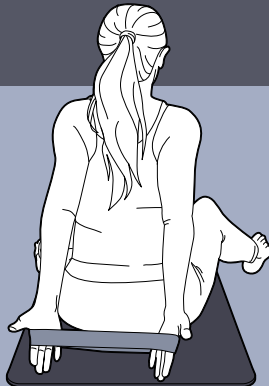
Gumu za chrbtom napnite.

Realizácia:

Rozťahujte od seba paže proti odporu gumy.

Vydržte cca 4 sekundy.

Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

2**Plecia + tricepsy**

Východisková poloha:

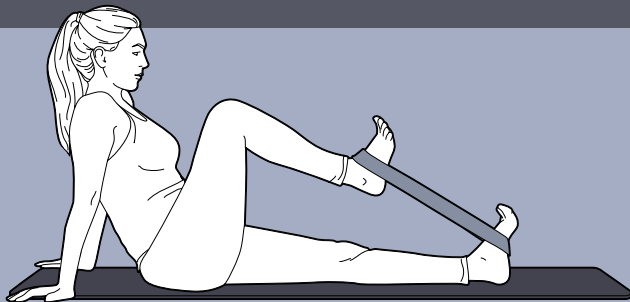
Posaďte sa s vystretými nohami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Držte mierne napnutú gumu chodidlami.

Realizácia:

Priťahujte jednu nohu k telu proti odporu gumy. Vydržte cca 4 sekundy.

Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

3**Stehná + spodné brušné svaly**

Východisková poloha:

Ľahnite si na bok tak, aby telo vytvorilo líniu.

Guma sa nachádza okolo členkov.

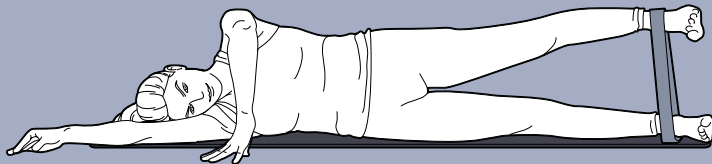
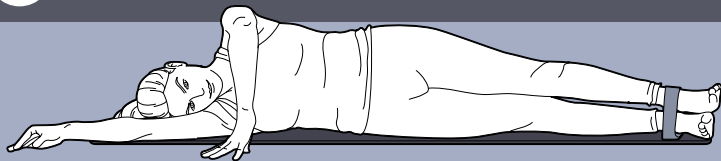
Realizácia:

Zdvíhajte hornú nohu proti odporu gummy.

Vydržte cca 4 sekundy.

Nohu pomaly vráťte do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

4**Vonkajšia partia stehien + sedacie svaly**

Východisková poloha:

Ľahnite si na chrbát s nohami vystretými kolmo nahor.
Chodidlami držte mierne napnutú gumu.

Realizácia:

Rozťahujte od seba nohy proti odporu gumy.
Vydržte cca 4 sekundy.
Nohy pomaly vráťte do východiskovej polohy.

5

Vonkajšie svalstvo nôh +
sedacie svaly



Východisková poloha:

Zaujmite postoj s miernym výkrokom.

Gumu napínajte pri ohnutej nohe jedným chodidlom.

Realizácia:

Vystrite zadnú nohu proti odporu gumy vzad.

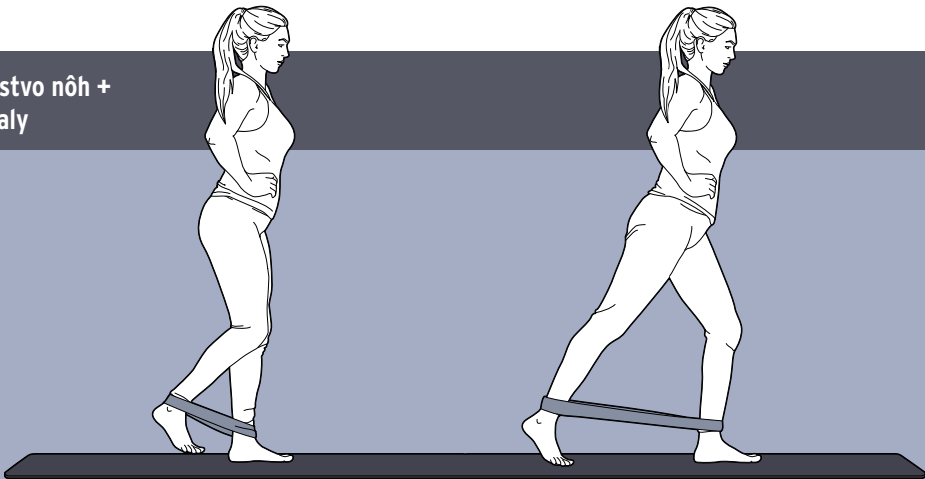
Vydržte cca 4 sekundy.

Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

6

Zadné svalstvo nôh +
sedacie svaly



Východisková poloha:

Zaujmite postoj s miernym výkrokom.

Gumu napínajte pod kolenom mierne ohnutou nohou.

Realizácia:

Mierne pokrčenú nohu zdvíhajte dopredu proti odporu gummy.

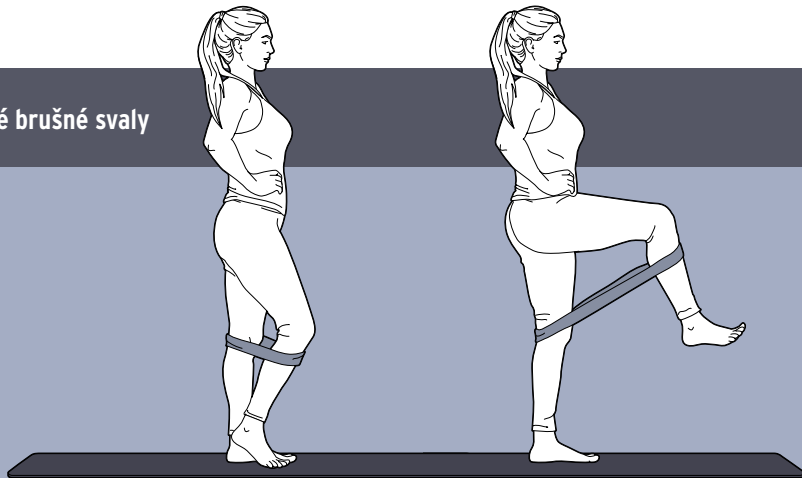
Vydržte cca 4 sekundy.

Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

7

Stehná + spodné brušné svaly



Východisková poloha:

Postavte sa rozkročmo na šírku bokov s mierne ohnutými kolenami.

Držte napnutú gumu tesne pod kolenami.

Realizácia:

Jednu nohu zdvíhajte na stranu proti odporu gummy.

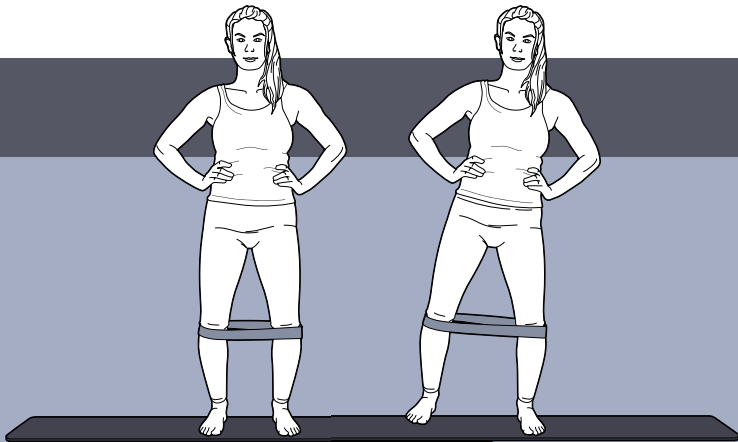
Vydržte cca 4 sekundy.

Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

8

Vonkajšie svalstvo nôh
+ sedacie svaly



Východisková poloha:

Posaďte sa s vystretými nohami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov.

Napínajte gumu chodidlami.

Realizácia:

Tlačte svoje chodidlá do strany proti odporu gummy.

Vydržte cca 4 sekundy.

Chodidlá pomaly vráťte do východiskovej polohy.

9

Svalstvo a ohybnosť chodidiel

Východisková poloha:

Posaďte sa s vystretými nohami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Guma sa nachádza okolo jedného chodidla.

Gumu napínajte rukami.

Realizácia:

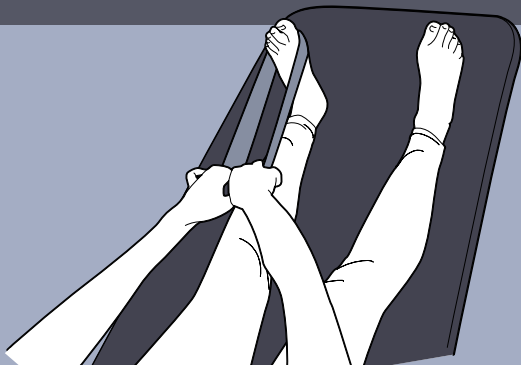
Pomocou gummy priťahujte chodidlo k telu, tlačte na ňu chodidlom. Vydržte cca 4 sekundy.

Gumu pomaly opäť uvoľnite.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

10

Svalstvo a ohybnosť chodidiel



Východisková poloha:

Posaďte sa s vystretými nohami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Napínajte gumu palcami chodidiel.

Realizácia:

Vydržte cca 4 sekundy.

Napätie následne pomaly uvoľnite.

11**Natiahnutie a pohyblivosť prstov na nohách**

Východisková poloha:

Posaďte sa s vystretými nohami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Guma sa nachádza okolo jedného palca chodidla. Napínajte gumu jednou rukou.

Realizácia: Vydržte cca 4 sekundy. Napätie následne pomaly uvoľníte. Opakujte cvik aj na druhej strane.

12

Natiahnutie a pohyblivosť prstov na nohách



Ošetrovanie

- Fitnes gumy vyčistíte ručne studenou vodou a jemným mydlom.
- Po vyčistení nechajte gumy vyschnúť voľne na vzduchu pri izbovej teplote. Neukladajte ich na vykurovacie telesá a nepožívajte ani sušič na vlasy a pod.!
- Gumy uschovajte v chlade a suchu. Chráňte ich pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.
- Materiál: 100% latex



Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení výrobku ucítiť mierny zápach. Je úplne neškodný. Vybaľte výrobok a nechajte ho dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko. Zabezpečte dostatočné vetranie!