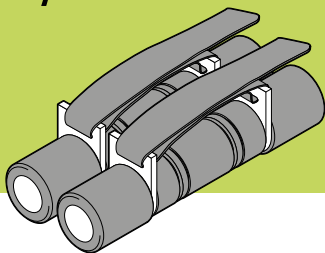


Činky



Cviky

Vážení zákazníci,

vaše nové bežecké činky podpora váš tréning na posilnenie svalov rúk pri behu. Svaly hornej časti tela a paží však môžete cielene trénovať aj počas cvičenia doma alebo počas plánovaných bežeckých prestávok.

Tu sme pre vás na to pripravili výber cvikov.

Pred cvičením si pozorne prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám.

Ak činky postúpíte iným osobám, upozorníte ich na tento návod.

Začiatok odporúčame, aby sa správne zvládanie cvikov naučili s kvalifikovaným trénerom.

Želáme vám veľa úspechov pri cvičení!

Váš tím Tchibo

www.tchibo.sk/navody



Číslo výrobku: 685 378

Pre vašu bezpečnosť

Účel použitia

Činky sú navrhnuté ako športové náčinie na domáce použitie. Nehodia sa na komerčné používanie vo fitnessštúdiách a terapeutických zariadeniach.

NEBEZPEČENSTVO pre deti

- Činky nie sú vhodné ako hračka a keď sa nepoužívajú, musia byť uložené mimo dosahu malých detí. Udržujte malé deti počas cvičenia v dostatočnej vzdialenosti, aby ste vylúčili nebezpečenstvo poranenia. Deti a mládež smú cvičiť len pod dohľadom, aby sa zabránilo nadmernému zaťaženiu.
- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusenía!

NEBEZPEČENSTVO poranení

- **Bežecké činky zvyšujú záťaž počas tréningu. Na začiatku by ste preto mali plánovať kratšie tréningy, aby ste sa vyhli preťaženiu.** Ak sa u vás v minulosti vyskytli problémy s kĺbmi (rameno/lakeť), pred používaním bežeckých činiek sa poraďte so svojím lekárom.
- Pri cvičení noste pohodlný odev a športovú obuv. Pri cvikoch v stoji dbajte na pevný postoj.
- 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.
- Necvičte, ak ste unavení, alebo ak je vaša koncentrácia narušená.
- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.

Spýtajte sa svojho 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.
Aj pri bolestiach kĺbov a svalov, ktoré sú spôsobené napnutím pri naťahovaní, okamžite ukončíte cvičenie.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

Ošetrovanie

- Vyčistíte činky vlhkou utierkou bez čistiaceho prostriedku. Činky uschovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ich pred slnečným žiarením, špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.
- Poťah nie je odoberateľný.
- Nenechávajte výrobok položený na citlivom nábytku alebo podlahách. Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo prostriedky na ošetrovanie nábytku/podláh rozleptajú alebo zmäknú materiál výrobku. Aby ste zabránili nepekným škvrnám, uschovajte výrobok napr. vo vhodnej škatuli.



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!

Materiál:

Obal:	NBR (nitril-butadiénový kaučuk)
Jadro:	oceľ
Hmotnosť:	500 g na činku

Cvičenie

Pre všetky cvičenia platí: Začítajte pomaly, len s niekoľkými opakovaniami. Pomaly pridávajte so zlepšovaním vašej fyzickej kondície. Nepreťažujte sa. Vždy pevne držte činky!

Pred cvičením: zahriatie

Rozohrejte sa pred cvičením cca 10 minút.

Za týmto účelom 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

Niektoré strečingové cviky nájdete po cvikoch s činkami na konci tohto návodu.

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.

1. Bicepsy

Postavte sa rovno,
neprehýňajte sa!
Najprv zdvihnite
a spustíte jedno
predlaktie a potom
zdvihnite a spustíte
druhé predlaktie.
Paže pritom držte
pri tele, plecia zostávajú
dole.



2. Predné svalstvo ramien

Postavte sa rovno, neprehýňajte sa!

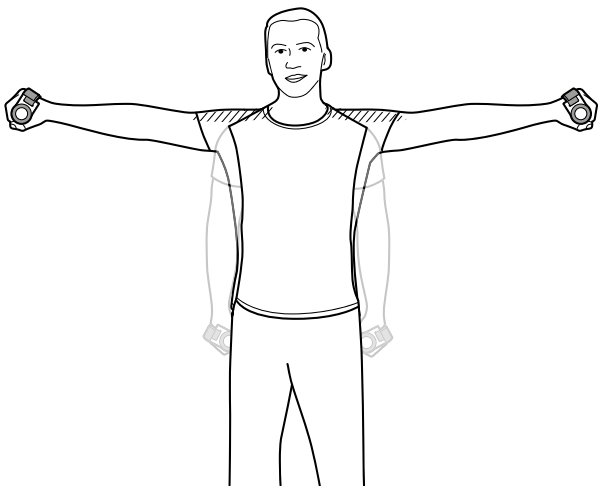
Striedavo predpažujte vystreté paže a zdvíhajte až do výšky ramien.

Plecia zostávajú dole.



3. Bočné svalstvo ramien (delta) + trapézové svaly

Postavte sa rovno, neprehýňajte sa! Súčasne upažte vystreté paže až do výšky ramien. Plecia zostávajú dole.



4. Trapézové svaly

Postavte sa rovno, neprehýňajte sa!

Súčasne s vystretými pažami dvíhajte plecia.



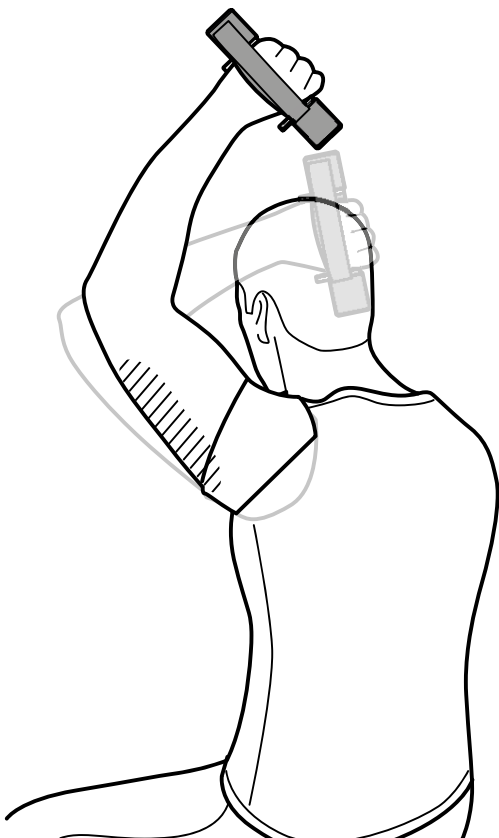
5. Triceps

Posaďte sa na stoličku alebo taburet, chrbát držte vystretý, neprehýňajte sa!

Vysťrite jednu pažu nad hlavou.

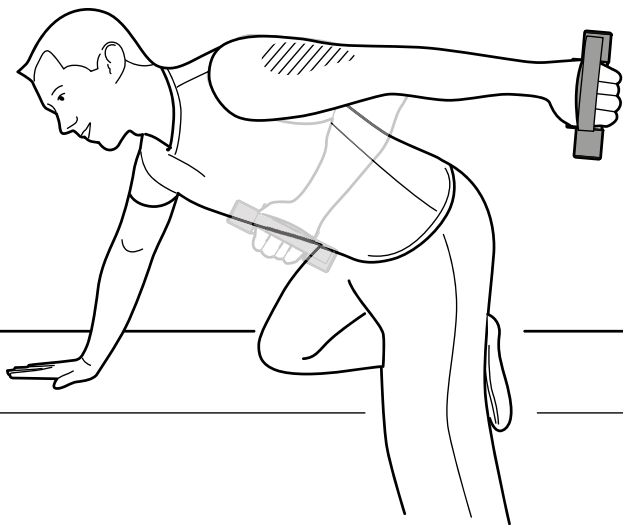
Zohnite predlaktie za hlavou a znova ho vysťrite.

Nadlaktie sa nepohybuje.



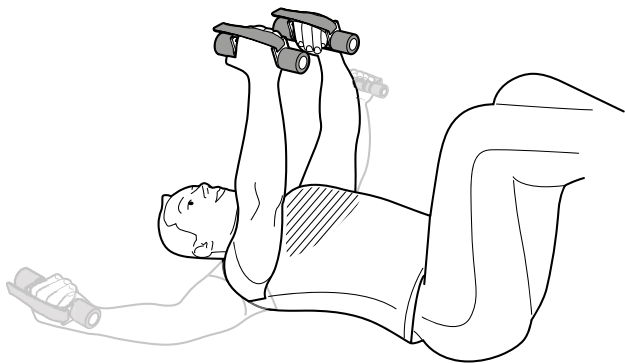
6. Triceps

Oprite sa o lavicu, ako je to zobrazené na obrázku, alebo sa postavte do polohy vykročenia, jednou rukou sa oprite o stenu, neprehýňajte sa! Zohnutá paža vystretá dozadu (90°). Vysrite predlaktie dozadu a znova zohnite.



7. Hrudné svalstvo

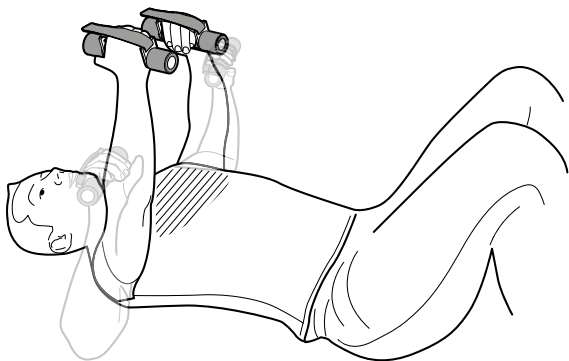
Ľahnite si na chrbát (napr. na gymnastickú podložku), ohnite nohy, neprehýňajte sa! Upažte ramená. Súčasne zdvíhajte obe paže mierne vystreté až nad hrudník.



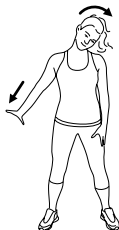
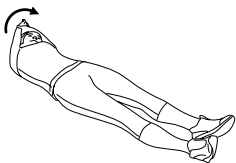
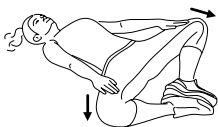
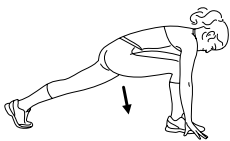
8. Hrudné svalstvo

Ľahnite si na chrbát (napr. na gymnastickú podložku), ohnite nohy, neprehýňajte sa!

Vystierajte súčasne obe paže rovno nahor a znova zohnite.



Strečingové cviky



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