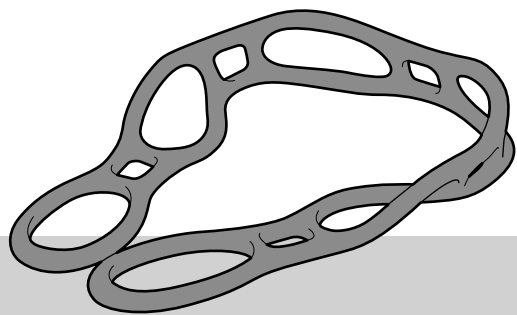


Tchibo

Cvičenie s fitness pásom

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • I22036FV05X01XII • 2021-12



sk Návod na cvičenie

Bezpodmienečne si najskôr prečítajte!

Číslo výrobku:
633 615



www.tchibo.sk/navody

Pre vašu bezpečnosť

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

Účel použitia

Fitness pás je navrhnutý na cvičenie zamerané na posilnenie svalstva. Vďaka štruktúre rozdelenej po celom páse môžete všetky cvičenia individuálne prispôbiť svojej telesnej výške a požadovanému zaťaženiu ľahom a pritom máte fitness pás stále dobre pod kontrolou.

Fitness pás je navrhnutý ako športové náčinie na domáce použitie. Nie je vhodný na komerčné používanie vo fitnessštúdiách a terapeutických zariadeniach.

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

VAROVANIE - Nebezpečenstvo poranenia

Dbajte na to, aby ste pás uchopili vždy pevne a bezpečne, aby sa vám nemohol vyšmyknúť z rúk. Keď pás pridržiate chodidlami, chodidlá musia byť vždy dostatočne ďaleko prestrčené cez pás a nesmú sa ťahať smerom k holennej kosti. Inak hrozí nebezpečenstvo, že sa váš pás zošmykne a prudko sa sťahujúci pás vás poraní.

- **Pri všetkých cvičeniach majte chrbát vystretý - neprehýňajte sa! Pri stojaní majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly.**
- Pás vždy pevne uchopte za otvory, aby sa vám nemohol vyšmyknúť z rúk. Príp. cez ne prestrčte ruku a potom uchopte pás. Keď pás pridržiate jedným alebo oboma chodidlami: Dávajte pozor na to, aby sa pás nemohol vyšmyknúť. Chodidlá udržiavajte stabilne v polohe, pri cvikoch v stojaní pevne na podlahe.
- Aby ste si nevykrútili zápästia, podľa možnosti ich neohýbajte, ale udržiavajte ich v jednej osi s predlaktiami.
- Pás ukladajte vždy celoplošne okolo partií tela - neskrútený, aby ste sa vyhlí priškrteniu.
- Už vo východiskovej polohe udržiavajte pás mierne napnutý.
- Cviky vykonávajte rovnomerným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. **Nedovoľte, aby sa pás prudko stiahol, ale uvoľňujte ho do východiskovej polohy rovnomerným tempom.** Najjednoduchšie je cvičenie v taktach s počítaním, napr. 2 takty ťahanie, 1 takt výdrž a 2 takty uvoľnenie. Skúšajte to, kým si nenájdete vlastný rovnomerný rytmus.
- Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadržiavajte dych! Na začiatku každého cviku sa nadýchnite. V najnamáhavejšom bode cviku vydýchnite.
- Cviky vykonávajte vždy na oboch stranách.
- Spočiatku vykonávajte pre rôzne svalové skupiny len tri až šesť cvikov. Podľa telesnej kondície vykonávajte len niekoľko opakovaní týchto cvikov. Medzi jednotlivé cviky zaradte aspoň minútovú prestávku. Počet opakovaní zvyšujte pomaly až na približne 10 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpania.

- Cviky by ste mali spočiatku vykonávať pred zrkadlom, aby ste dokázali lepšie kontrolovať držanie tela.
- V závislosti od cvičenia a želaného odporu si zvolte polohu uchopenia tak, aby ste cviky dokázali vykonávať v správnej polohe a pri dostatočnom namáhaní. Správnu polohu uchopenia, resp. správny odpor ste si vybrali, ak sa cvik stane asi po 8 až 10 opakovaniach namáhavý.

Dôležité upozornenia

Spýtajte sa svojho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia a ktoré cviky sú pre vás primerané.**
- 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 znasledujúcich 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!

- Pred začiatkom cvičenia sa rozohrejte.
- Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte spočiatku úplne pomaly. Hneď ako ucítite bolesti alebo ťažkosti, prerušte cvičenie.
- Fitness pás nie je hračka a musíte ho uložiť mimo dosahu detí.
- Ak dovoľíte deťom používať pás, poučte ich o jeho správnom používaní a dozerajte 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.
- Pás neupevňujte na rôznych objektoch (nohy stola, kľučky dverí alebo pod.). Keď tieto nevydržia zaťaženie, hrozí nebezpečenstvo poranenia následkom prudkého stiahnutia pásu, resp. vylomených alebo odtrhnutých dielov objektov, na ktorých je upevnený.
- Nenoste šperky ako prstene alebo náramky. Mohli by ste sa poraniť a poškodiť fitness pás.
- Pri cvičení noste pohodlný odev.
- Podklad musí byť plochý a rovný. Bezpodmienečne dbajte na pevný a bezpečný podklad. Necvičte naboso ani v ponožkách na hladkom podklade, pretože by ste sa mohli pošmyknúť a poraniť. Použite napr. protišmykovú fitnessrohožku. Odporúča sa to obzvlášť pri cvikoch vykonávaných na zemi.
- Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
- Fitness pás nesmú používať viaceré osoby súčasne.
- Nesmiete meniť konštrukciu fitness pásu. Nevešajte ani nepriväzujte naň žiadne predmety a nepoužívajte ho na upevnenie. Fitness pás sa nesmie používať iným spôsobom, v rozpore s účelom použitia.
- **Odporúčame, aby ste si správne vykonávanie cvikov nechali predviesť od skúseného fitnestrénera.**

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

Niektoré strečingové cviky nájdete na obrázku dole.

Základný postoj pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', hlboko stiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystřite chrbát!

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

Ošetrovanie

- ▷ Vyčistite fitness pás vlažnou vodou, jemným mydlom a mäkkou utierkou. V prípade potreby použite dezinfekčný prostriedok.
- ▷ Fitness pás uschovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ho pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.
- ▷ Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na podlahu/nábytok rozleptajú alebo zmäknú materiál fitness pásu. Aby ste zabránili nepekým škvrnám, neskladujte fitness pás bezprostredne na citlivých druhoch nábytku alebo podlahách, ale v úschovnom boxe alebo pod.

Materiál: TPE

Dĺžka: cca 940 mm

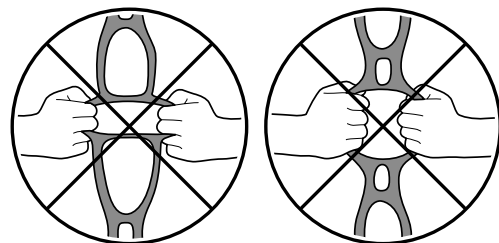
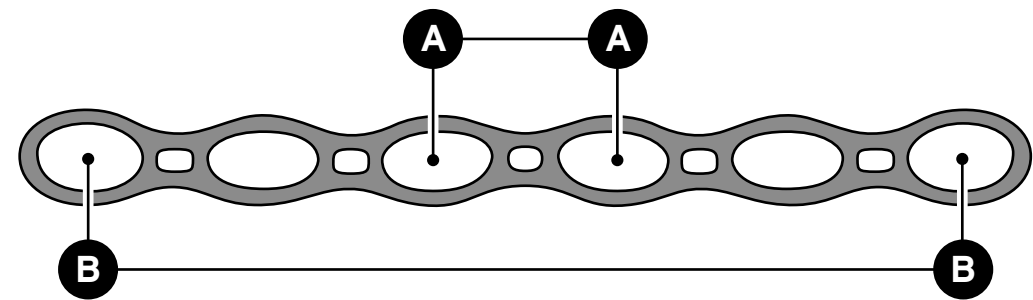


Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení výrobku ucítiť mierny zápach. Je úplne neškodný. Výrobok nechajte dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko. Zabezpečte dostatočné vetranie!

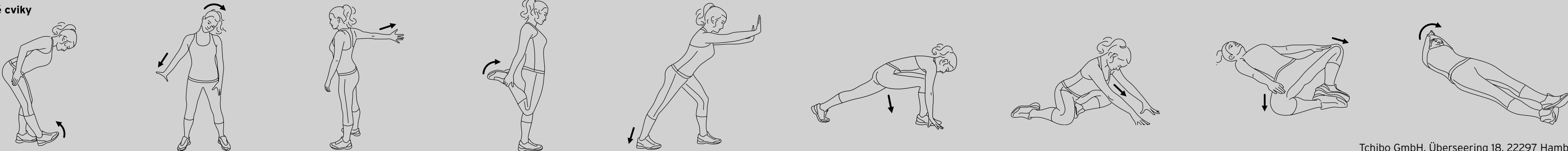
Dĺžka napnutia a ťažná sila

Fitness pás sa nesmie vystavovať zaťaženiu nad cca 53 N (zodpovedá hmotnosti cca 5 kg), ani v čiastočných dĺžkach. Toto natiahnutie zodpovedá max. 2 130 mm na celú dĺžku. Skontrolujte fitness pás pred každým použitím. Ak zistíte jeho porušenie, pórovitosť alebo natrhnutie, nepoužívajte ho.

dĺžka napnutia (mm) A-A	270	405	540	810	
síla (N)	0	22	31	45	
dĺžka napnutia (mm) B-B	1 200	1 400	1 600	1 850	2 130
síla (N)	22	34	42	50	53



Strečingové cviky



1. Triceps + plecía

Východisková poloha: Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Uchopte pás jednou rukou zhora, druhou rukou zdola a držte ho za chrbtom mierne napnutý.

Realizácia: Tlačte spodnú pažu nadol a súčasne ťahajte hornú pažu nahor. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

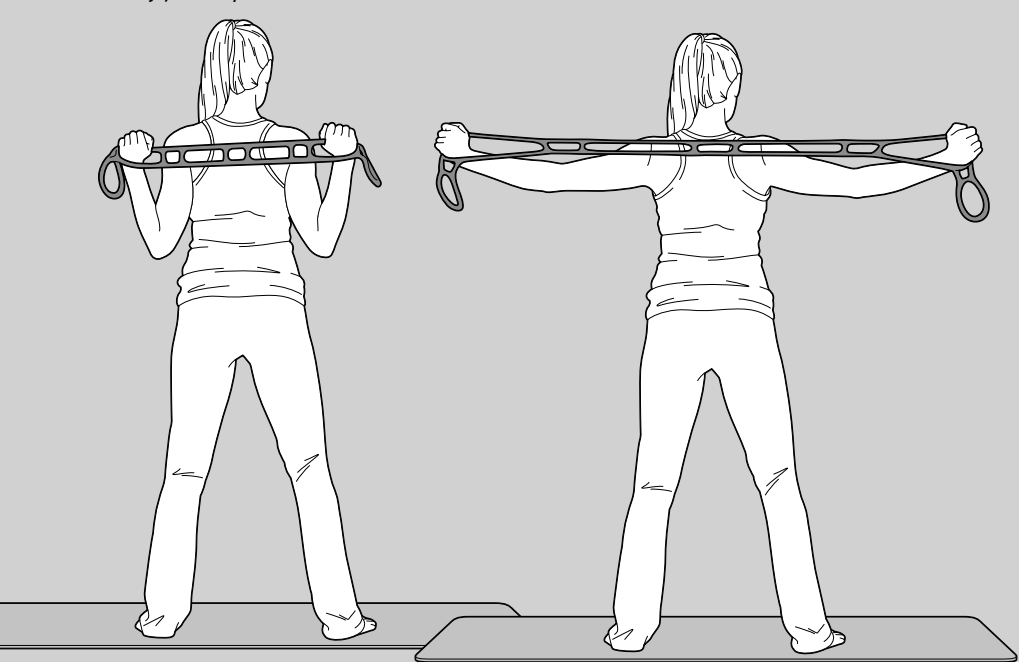
Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.



2. Triceps

Východisková poloha: Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Podržte napnutý pás za záhlavím.

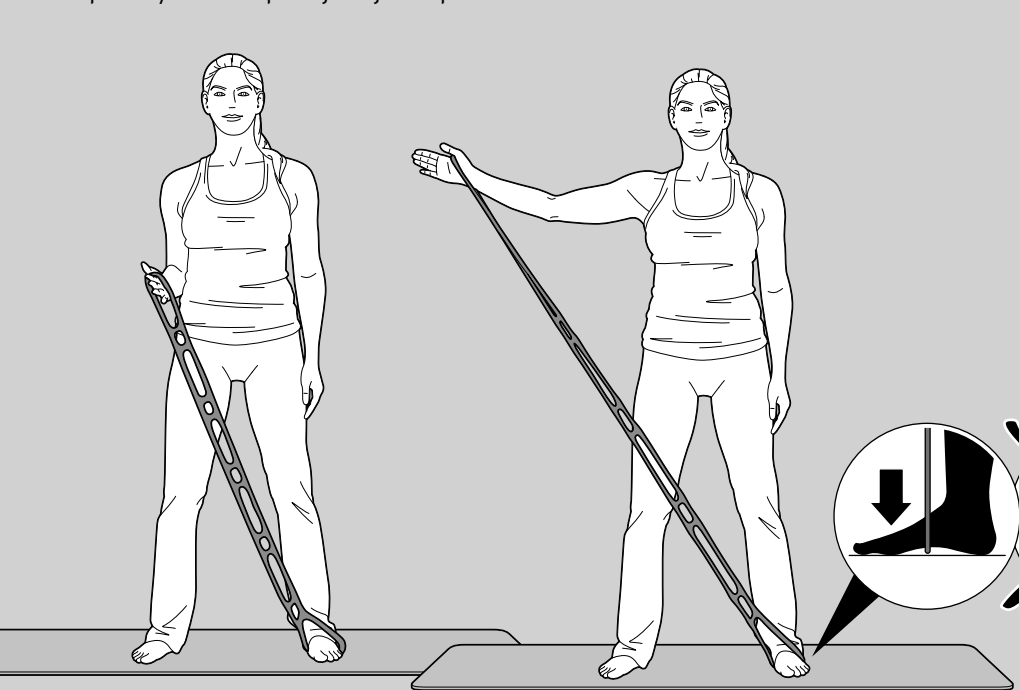
Realizácia: Súčasne vystríte paže do strán. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.



3. Plecia + deltový sval

Východisková poloha: Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Prestrčte jedno chodidlo dole cez pás. Protiahlou rukou udržiavajte mierne napnutý pás diagonálne pred telom.

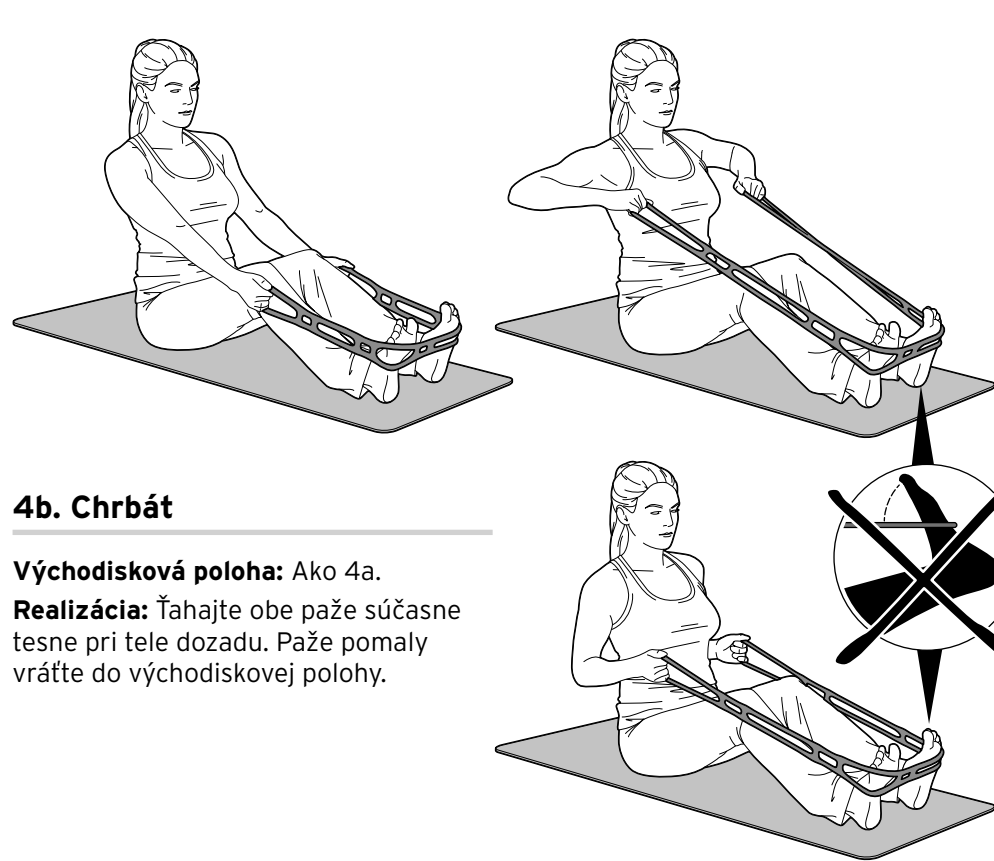
Realizácia: Vystríte pažu až do výšky pliec nahor. Pažu pomaly vráťte do východiskovej polohy. Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.



4a. Zadné partie pliec

Východisková poloha: Sadnite si na zem, nohy sú mierne pokrčené. Uložte pás okolo chodidiel a udržiavajte ho vystretými pažami mierne napnutý. Dbajte na rovný chrbát.

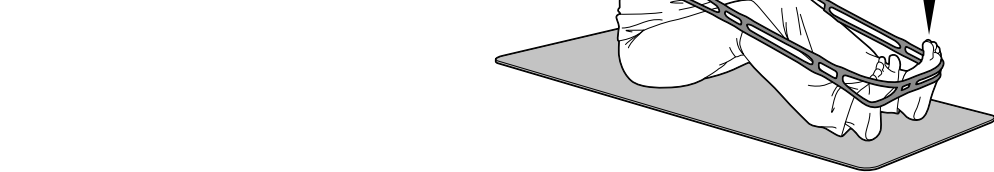
Realizácia: Ťahajte obe paže súčasne so zohnutými lakťami vo výške hrudníka dozadu. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.



4b. Chrbát

Východisková poloha: Ako 4a.

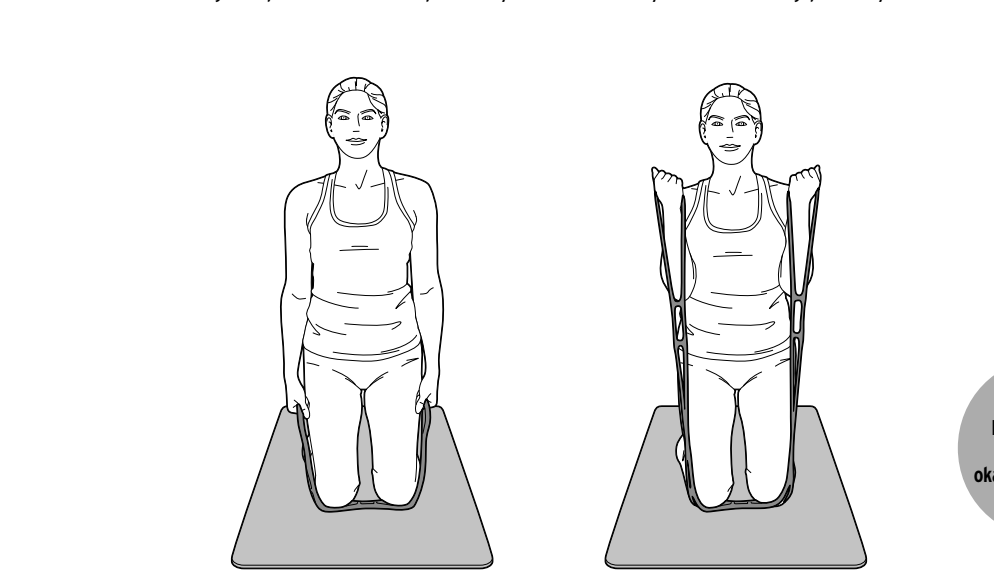
Realizácia: Ťahajte obe paže súčasne tesne pri tele dozadu. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.



5. Bicepsy

Východisková poloha: Kláknite si na podložku, pás pod kolenami. Mierne ohnutými pažami udržiavajte pás mierne napnutý. Ramená sú pripažené na trupe.

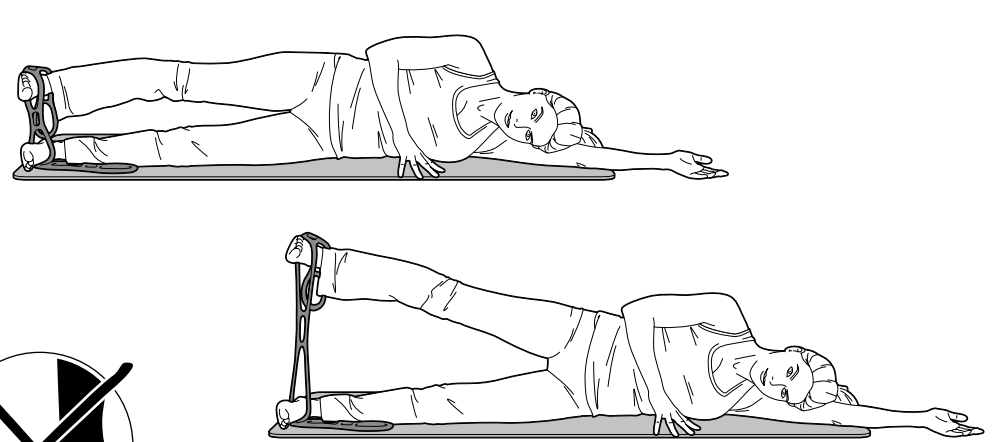
Realizácia: Súčasne ťahajte obe predlaktia nahor. Ramená zostávajú v polohe. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.



6. Vonkajšie strany stehien

Východisková poloha: Lahnite si bokom na podložku a podoprite sa vrchnou rukou pred telom. Prestrčte chodidlá tesne vedľa seba cez pás. Udržiavajte pás hornou nohou mierne napnutý.

Realizácia: Hornú nohu pomaly vystierajte ďalej rovno nahor. Nohu pomaly vráťte do východiskovej polohy bez toho, aby ste ju položili. Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.

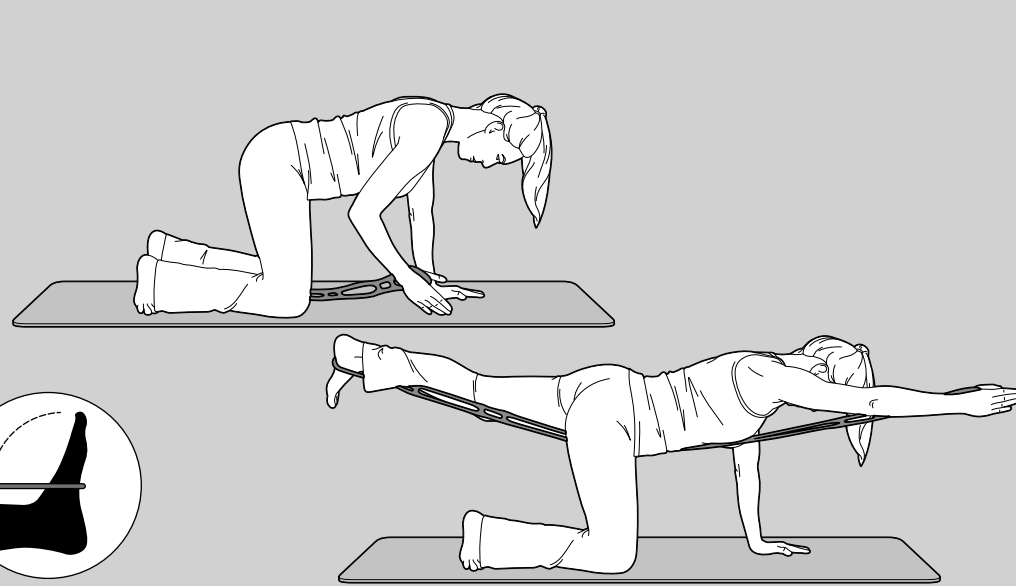


7. Plecia + chrbát + sedacie svalstvo + stehná

Východisková poloha: Prejdite do polohy na štyroch. Dbajte na rovný chrbát. Hlavu neťahajte príliš. Šija by mala prebiehať v jednej línii s chrbticou. Prestrčte jedno chodidlo a protiahlú ruku cez ukončenia pásu.

Realizácia: Vystríte nohu rovno dozadu a pažu rovno dopredu. Vydržte v tejto polohe. Pomaly vráťte pažu a nohu do východiskovej polohy bez toho, aby ste ich položili.

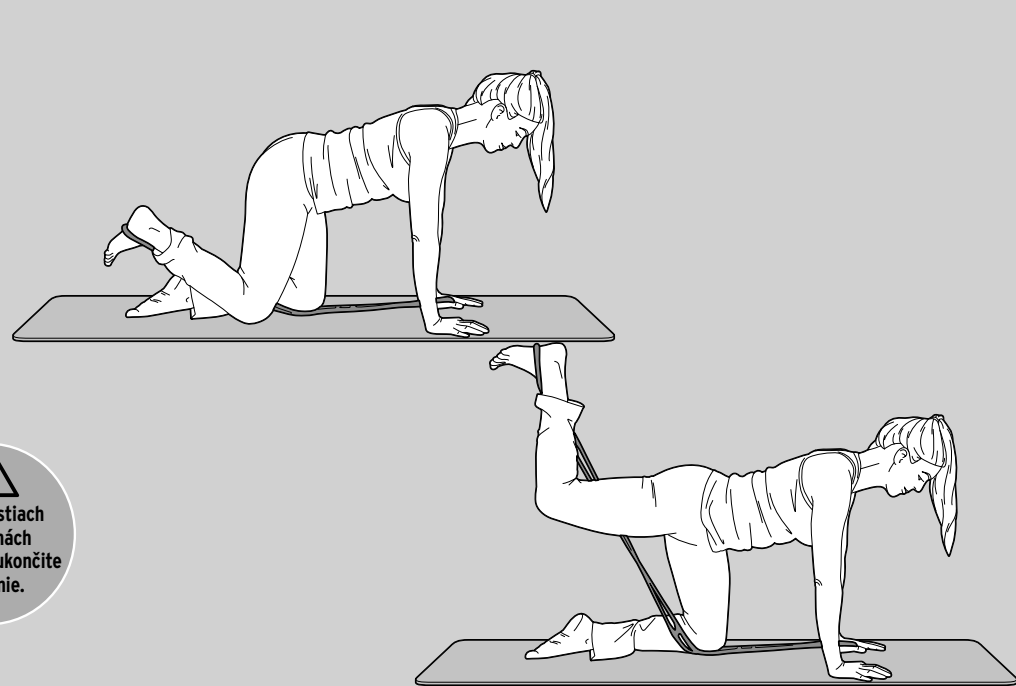
Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.



8. Zadné strany stehien + sedacie svaly

Východisková poloha: Prejdite do polohy na štyroch. Dbajte na rovný chrbát. Hlavu neťahajte príliš. Šija by mala prebiehať v jednej línii s chrbticou. Prestrčte jedno chodidlo a protiahlú ruku cez ukončenia pásu. Položte koleno druhej nohy na pás a podržte ho v tejto polohe na podložke. Pás udržiavajte napnutý mierne nadvihnutou druhou nohou.

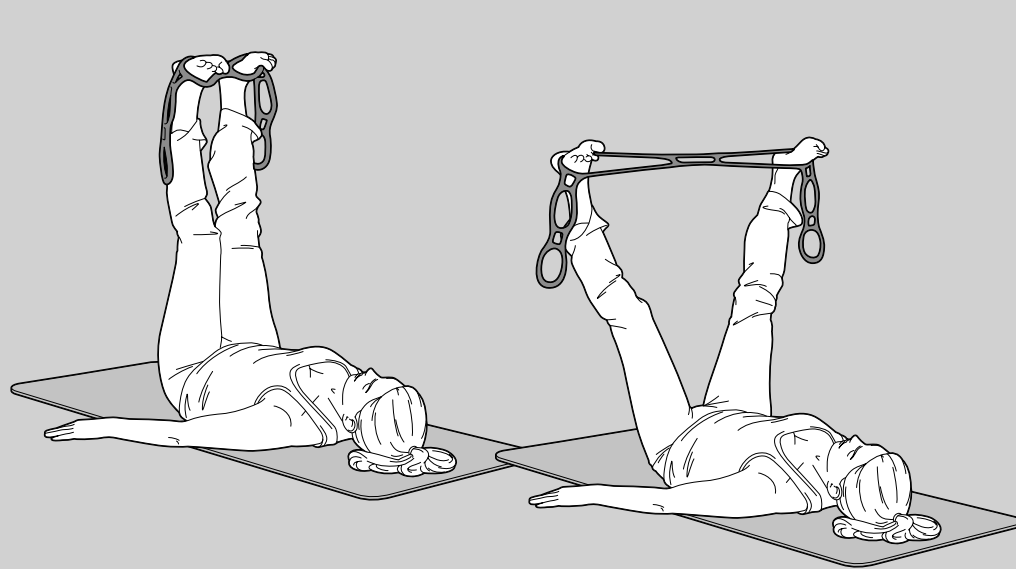
Realizácia: Vystríte ohnutú nohu nahor. Nohu pomaly vráťte do východiskovej polohy bez toho, aby ste ju položili. Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.



9. Vonkajšie strany stehien

Východisková poloha: Lahnite si na podložku. Prestrčte chodidlá tesne vedľa seba cez pás. Vystríte nohy rovno nahor a podržte pás mierne napnutý.

Realizácia: Rozťahujte vystreté nohy do strán. Nohy pomaly vráťte do východiskovej polohy.



10. Triceps + zadné partie pliec

Východisková poloha:

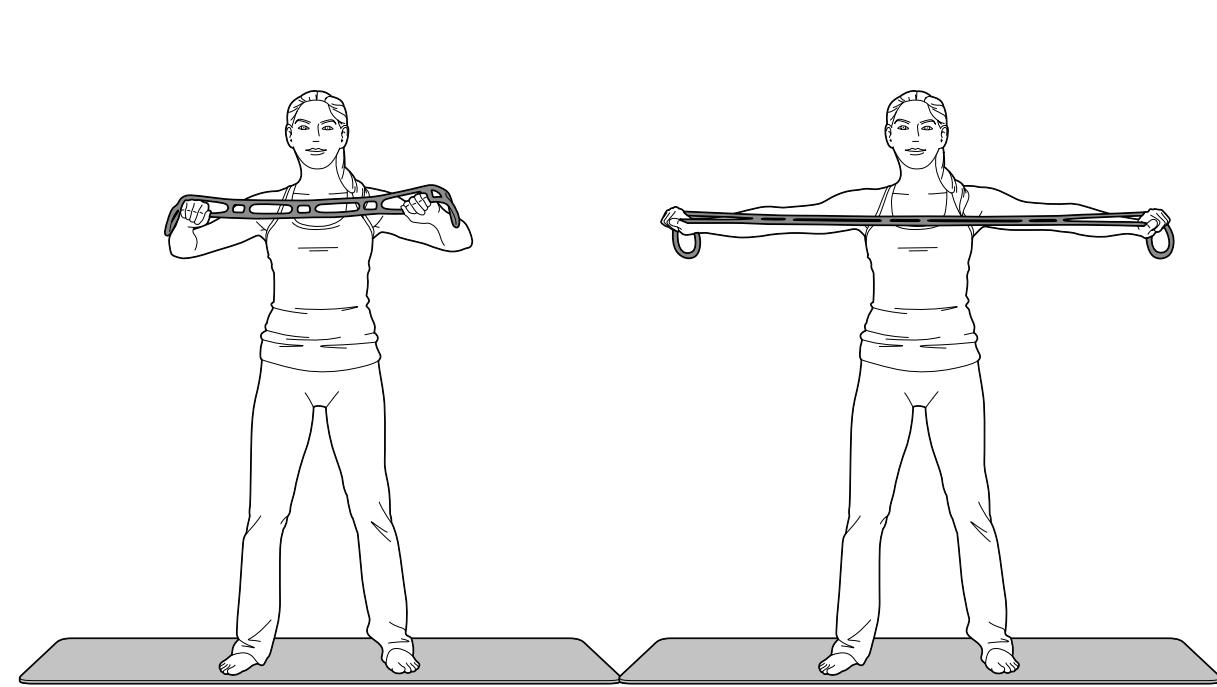
Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov.

Mierne napnutý pás podržte ohnutými pažami vo výške ramien.

Nevytahujte plecía nahor!

Realizácia:

Súčasne vystríte paže do strán. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.



11. Plecia

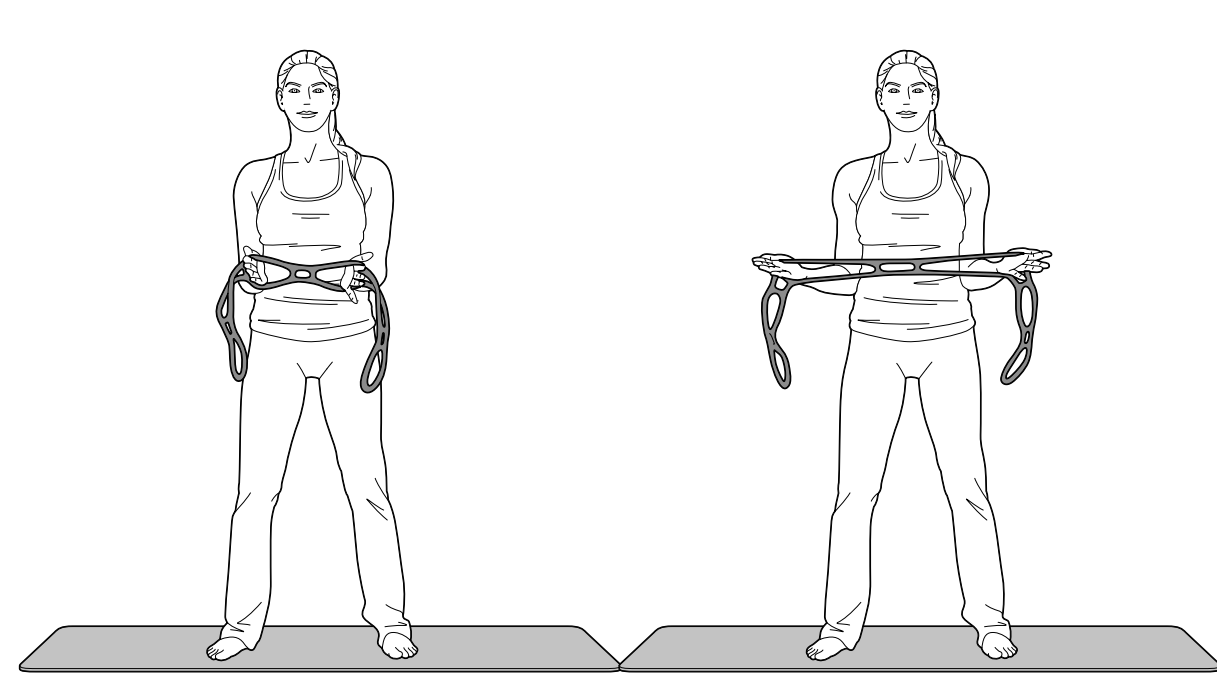
Východisková poloha:

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

Mierne napnutý pás podržte ohnutými pažami pred telom na šírku pliec.

Realizácia: Súčasne otáčajte predlaktia do strán. Ramená zostávajú tesne pri tele.

Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.



12. Dolné partie chrbta

Východisková poloha: Predkloňte sa s vyrovnaným chrbtom. Prestrčte chodidlá na šírku bokov cez pás. Mierne ohnutými pažami udržiavajte pás napnutý.

Realizácia: Vystríte sa proti odporu pásu. Ramená zostávajú tesne pri tele, plecía dole.

Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

