

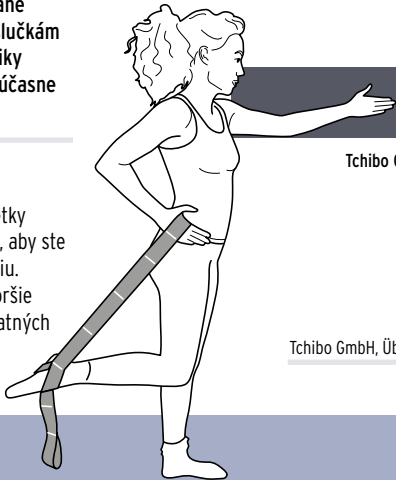


Elastický fitness pás

Fitness pás je navrhnutý na cvičenie zamerané na posilnenie svalstva. Vďaka očíslovaným slučkám rozloženým po celej dĺžke pásu si všetky cviky môžete prispôbiť vašej telesnej výške a súčasne tým určíte aj zaťaženie ťahom.

Bezpečnostné upozornenia

Pred tréningom je nevyhnutné dodržiavať všetky nasledujúce bezpečnostné a cvičebné pokyny, aby ste predišli náhodnému zraneniu alebo poškodeniu. V prípade potreby si stiahnite návod na neskoršie použitie. O týchto pokynoch informujte aj ostatných používateľov výrobku.



Výrobok je vyrobený z prírodného kaučukového latexu, ktorý môže vyvolať alergie.

Fitness cvičenia

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 150742AB0X1XVI · 2025-07

www.tchibo.sk/navody



Made exclusively for:

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

Číslo výrobku: 725 323

Pre vašu bezpečnosť

Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniam alebo škodám. Uchovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

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

Nevykonávajte žiadne iné ako opísané cviky.

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, 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! Pás sa nesmie ťahať príliš: Pás natiahnite len do takej miery, aby bol ešte pružný. Nenaťahujte ho násilím nad túto medzu, pretože inak sa materiál poškodí. **Vysoké osoby** by to mali zohľadňovať pri cvikoch s dlhým ťažovaním. **Na takéto cviky budete príp. potrebovať dlhší pás.** Nezaťažujte pás celou svojou telesnou hmotnosťou.
- 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.

- Fitness pás nie je hračka a musíte ho uložiť mimo dosahu detí. Nebezpečenstvo uškrtenia!
- Ak dovoľíte deťom používať pás, poučte ich o jeho správnom používaní a dozeraajte 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 fitness pás pred každým použitím. Ak zistíte jeho porušenie, pórovitosť alebo natrhnutie, nepoužívate ho.
- Pri upevňovaní pásu na cvičenie: Dbajte na to, aby bol upevňovací objekt dostatočne stabilný, aby udržal ťah pásu; 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 fitness pás.

- 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.
- Fitness pás nesmú používať viaceré osoby súčasne.
- Nesmiete meniť konštrukciu fitness pásu. Nepoužívajte pás na iné účely!

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýnajte sa! Pri stoji majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly.
- Držte pás za slučky vždy pevne tak, aby sa vám nemohol vykĺznuť z rúk. Príp. si ho raz oviňte okolo rúk, resp. nôh.
- Aby ste si nevykrútili zápästia, podľa možnosti ich neohýbajte, ale udržiavajte ich v jednej osi s predlaktami.

- Pás ukladajte vždy celoplošne okolo partií tela - neskrútený -, aby ste sa vyhli priškrteniu.
- Už vo východiskovej polohe udržiavajte pás mierne napnutý.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Nedovoľte, aby sa pás prudko stiahol, ale uvoľňujte ho 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 cca 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 cvičenia a želaného odporu si slučky vyberajte tak, aby ste cviky dokázali vykonávať v správnej polohe a pri dosťatočnom namáhaní. Správnu slučku, resp. správny odpor ste si vybrali, ak sa cvik stane po asi 8 až 10 opakovaniach namáhavý.

Pred cvičením: zahriatie

Rozohrejte sa pred cvičením cca 10 minút.

Na to postupne zmobilizujte všetky časti tela:

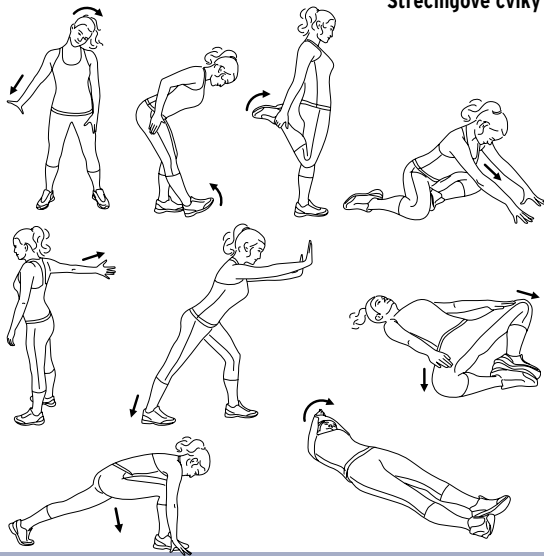
- Nakláňajte hlavu nabok, dopredu a dozadu.
- Zdvíhajte a spúšťajte plecia a krúžte nimi.
- Krúžte pažami.
- Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.

Po cvičení: strečing

Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch:

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

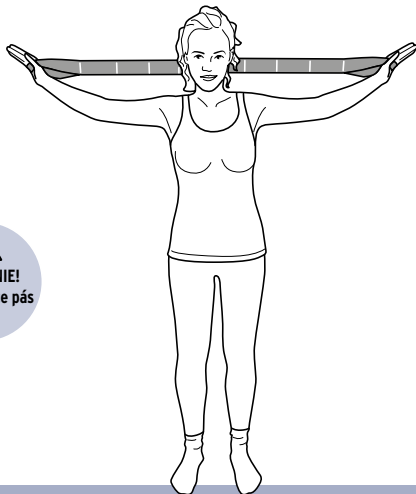
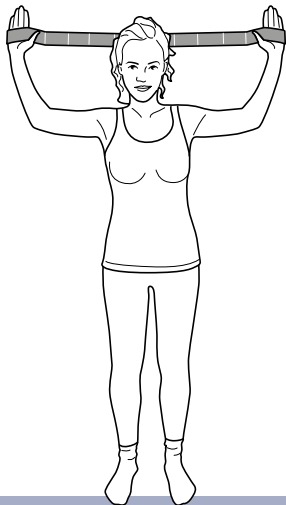
Vydržte v polohách pri cvičeniach vždy cca 20 - 35 sekúnd.



Východisková poloha:

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

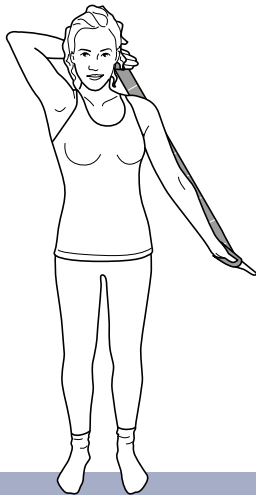
Realizácia: Súčasne rozpažte obe predlaktia. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.



VAROVANIE!
Nenaťahujte pás
príliš!

Východisková poloha: Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Pás držte napnutý šikmo za hlavou.

Realizácia: Natiahnite hornú časť predlaktia šikmo nahor. Lakeť a rameno zostávajú v danej polohe. Pažu pomaly vráťte do východiskovej polohy. Opakujte cvik aj na druhej strane.



VAROVANIE!
Nenaťahujte pás
príliš!

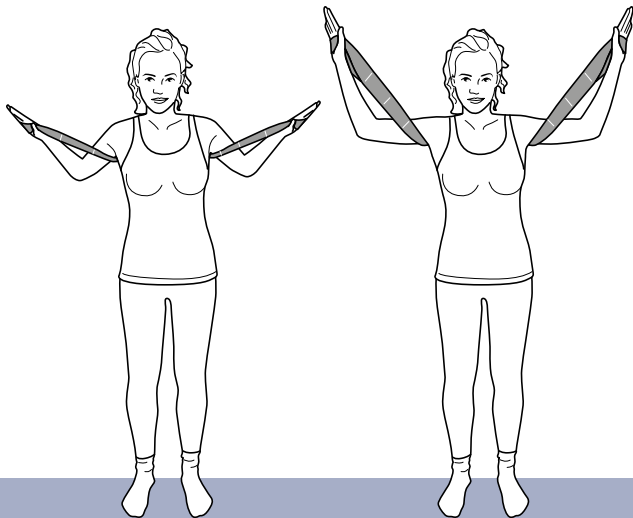


VAROVANIE!
Nenaťahujte pás
príliš!

Východisková poloha:

Postavte sa s mierne ohnutými kolenami a chodidlami na šírku bokov. Zložte si pás pod pazuchy šikmo nahor.

Realizácia: Súčasne zdvihnite obe paže. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

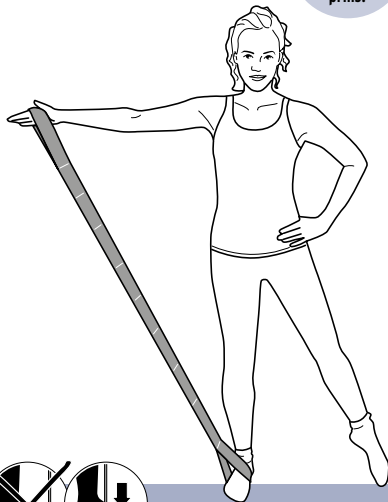


Východisková poloha:

Postavte sa rozkročmo s mierne ohnutými kolenami. Napnite pás jednou rukou od tela.

Realizácia: Upažte pažu až do výšky pliec. Pomaly ju uvoľnite do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.



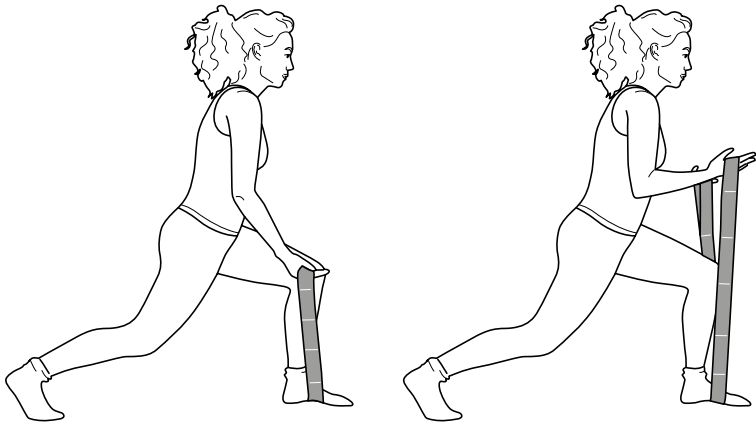


VAROVANIE!
Nenaťahujte pás
príliš!

Východisková poloha:

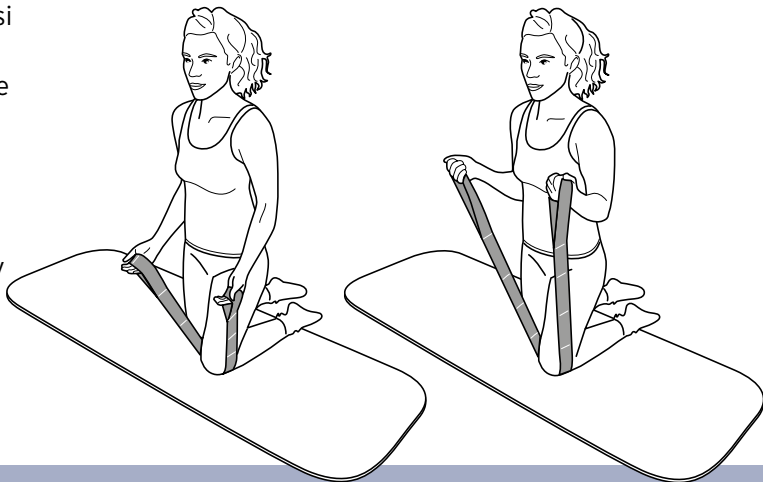
Vykročte jednou nohou. Dbajte na vystretý chrbát, pozerajte sa dopredu. Držte napnutý pás mierne ohnutými pažami, ramená priliehajú k trupu.

Realizácia: Ťahajte obe paže súčasne nahor až do výšky hrude. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.



Východisková poloha: Kláknite si na podklad a pritlačte oň pás kolgom. Držte napnutý pás mierne pokrčenými pažami, ramená priliehajú k trupu.

Realizácia: Súčasne ťahajte obe predlaktia nahor. Nehýbte ramenami. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.



Východisková poloha: Posadte sa na podklad, jednu nohu vystrite a druhú ohnite. Dbajte na rovný chrbát. Mierne ohnutými pažami udržiavajte pás mierne napnutý.

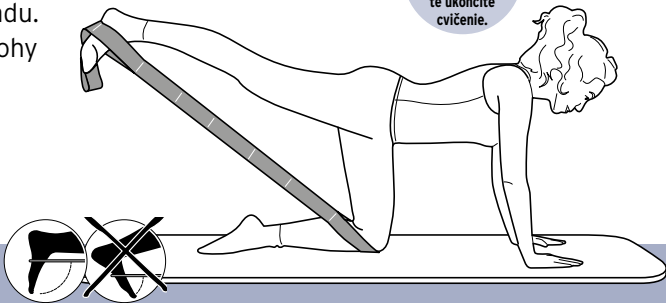
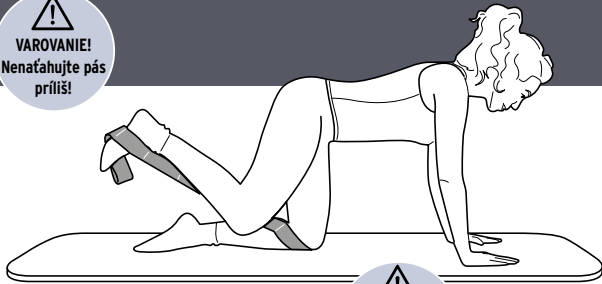
Realizácia: Ťahajte obe paže súčasne vo výške hrude dozadu. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.



Východisková poloha: Prejdite do polohy na štyroch. Dbajte na rovný chrbát. Hlavu neťahajte príliš. Šija by mala prebiehať v jednej línii s chrbticou. Zložte si slučku okolo kolena jednej nohy a pridržte ju tak na podklade. Pás udržiavajte napnutý mierne nadvihnutou druhou nohou.

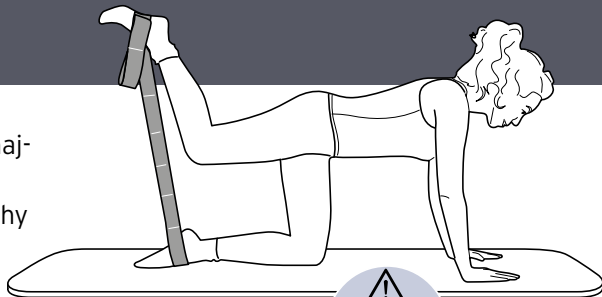
Realizácia: Vystrite túto nohu rovno dozadu. Nohu pomaly vráťte do východiskovej polohy bez toho, aby ste ju položili.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

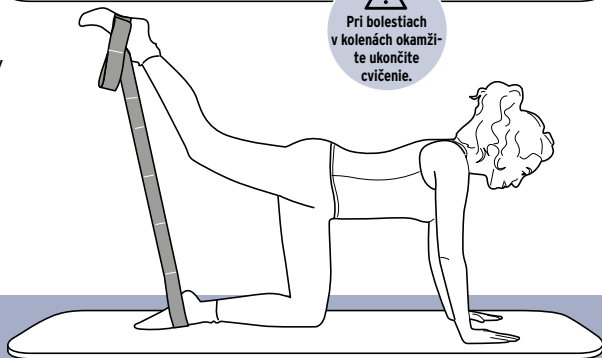


Východisková poloha: Prejdite do polohy na štyroch. Dbajte na rovný chrbát. Hlavu neťahajte príliš. Šija by mala prebiehať v jednej línii s chrbticou. Zložte si slučku okolo jednej nohy a pridržte ju tak na podklade. Držte napnutý pás zdvihnutou druhou nohou.

Realizácia: Vystrite túto nohu rovno nahor. Nohu pomaly vráťte do východiskovej polohy bez toho, aby ste ju položili. Opakujte cvik aj na druhej strane.

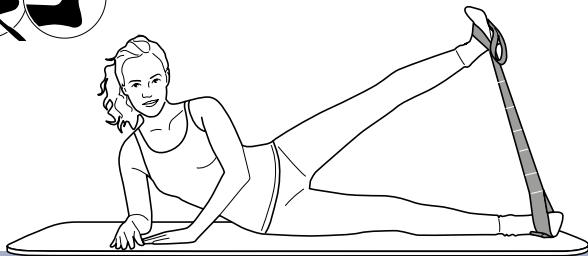
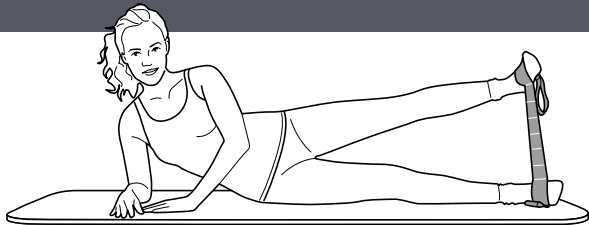


!
Pri bolestiach
v kolenách okamžite
ukončíte
cvičenie.



Východisková poloha: Ľahnite si na bok na podklad a oprite sa trupom o lakeť. Držte napnutý pás mierne zdvihnutou hornou nohou.

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

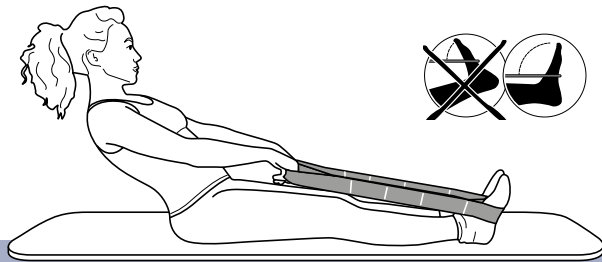
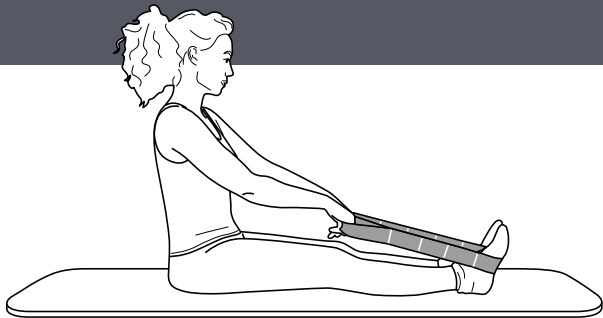


Východisková poloha: Posadíte sa na podklad a vystříte obe nohy. Dbajte na rovný chrbát. Mierne ohnutými pažami udržiavajte pás mierne napnutý.

Realizácia: Pomaly sa trupom nakláňajte dozadu, neľahajte si ale na podklad. Nadálej dbajte na vystřetý chrbát. Vráťte sa trupom späť do východiskovej polohy. Počas celého cvičenia zachovávajúte napnutie brušných svalov.

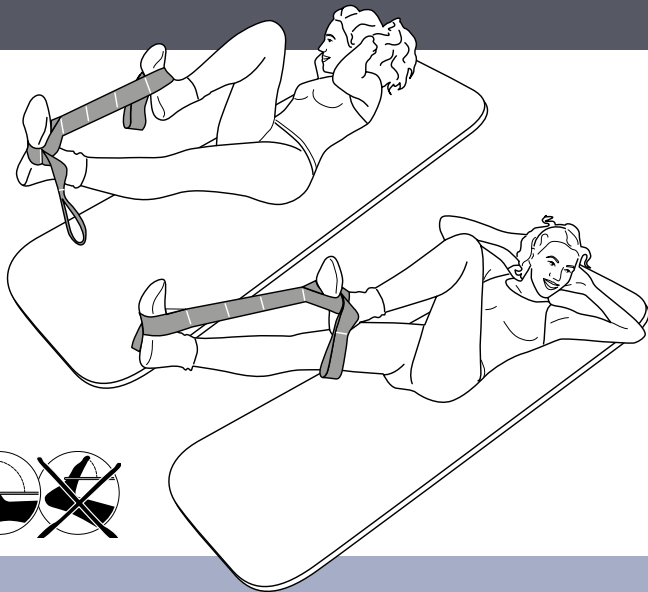


Pri tomto cviku by vás mal pás len mierne podopierať, čím menej je napnutý, tým lepší je tréningový efekt.



Východisková poloha: Ľahnite si na chrbát a založte si ruky za hlavu. Držte napnutý pás medzi chodidlami.

Realizácia: „Bicyklujte“ nohami, súčasne mierne zdvíhajte trup a natáčajte ho na opačnú stranu.



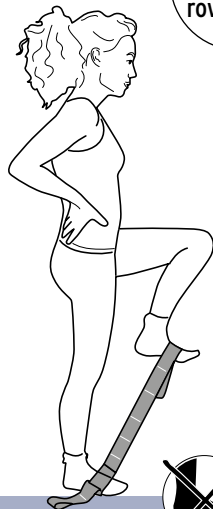
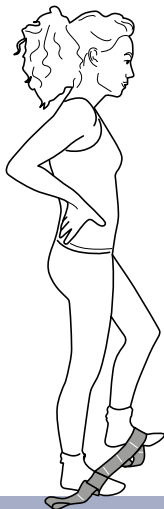


Dobré pre
rovnováhu

Východisková poloha: Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Zľahka zdvíhajte jednu nohu dopredu, kým sa pás nenapne. Stojte vzpriamene, celé telo je napnuté.

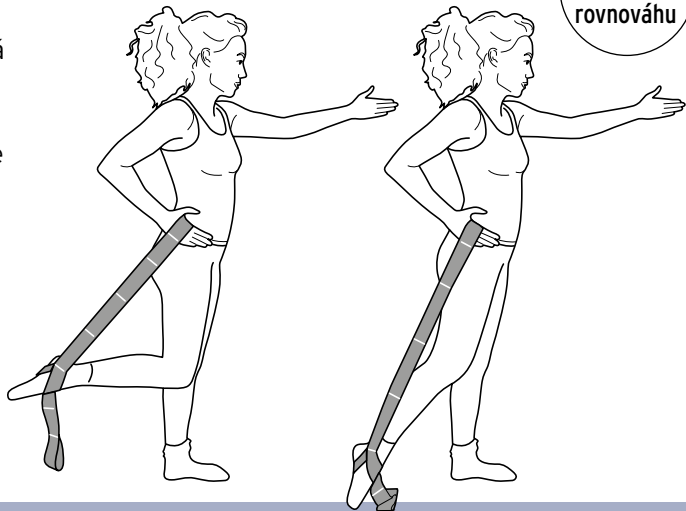
Realizácia: Zdvíhajte nohu nahor, kým sa stehno neocitne v rovnobežnej polohe s podkladom. Pomaly sa vráťte nohou do východiskovej polohy, ale podľa možnosti ju nespúšťajte až na podklad.

Opakujte cvik aj na druhej strane.



Východisková poloha: Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Zľahka zdvíhajte jednu nohu dozadu, kým sa pás nenapne. Oprite sa o stenu. Stojte vzpriamene, celé telo je napnuté.

Realizácia: Vystrite nohu nadol bez toho, aby ste sa o ňu opierali. Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy. Opakujte cvik aj na druhej strane.



Dobré pre
rovnováhu

Ošetrovanie

- ▷ Vyčistite pás ručne studenou vodou a trochou jemného mydla. Rešpektujte aj údaje na našitej etikete na páse.
- ▷ Fitness pás uschovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ho pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.