



Pre vašu bezpečnosť

Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným 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

Fitnes obruč je určená na komplexné telesné cvičenie.

Fitnes obruč je navrhnutá ako športové náčinie na domáce použitie. Nie je vhodná na komerčné používanie vo fitnes štúdiách a terapeutických zariadeniach.

NEBEZPEČENSTVO pre deti

- Fitnes obruč nie je vhodná ako hračka, a keď ju nepoužívate, musíte ju uschovať mimo dosahu detí.

Na vylúčenie vzniku poranení sa malé deti počas cvičenia nesmú zdržiavať v dosahu náčinia.

- Fitnes obruč je určená výlučne pre dospelých alebo mladistvých s primeranou fyzickou a psychickou zrelosťou. Musíte zabezpečiť oboznámenie každého používateľa náčinia s jeho používaním a manipuláciou, resp. dozor pri cvičení. 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 fitnes obruč navrhnutá.

Upozornite deti predovšetkým na to, že fitnes obruč nie je hračka.

- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!

NEBEZPEČENSTVO poranení

- Na vylúčenie poranení pri nesprávnej manipulácii musí obruč na cvičenie starostlivo zmontovať dospelá osoba. Dbajte na to, aby bola obruč na cvičenie používaná až po jej úplnom zložení.

- Pri cvičení noste pohodlný odev a športovú obuv. Dbajte na stabilný postoj.

- Pri cvičení s vaším tréningovým náčiním dbajte vždy na dostatok voľného priestoru na pohyb. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.

- Tréningové náčinie nesmie používať viacero osôb súčasne.

- Počas cvičenia nenaťahujte a nestláčajte obruč na cvičenie. Spojené jednotlivých prvkov by mohli vyskočiť.

- Nesmiete meniť konštrukciu tréningového náčinia.

- Pred každým použitím skontrolujte poškodenia materiálu a opotrebovanie tréningového náčinia. Skontrolujte aj správnosť montáže. Nepoužívajte tréningové náčinie pri viditeľných poškodeniach. Opravy výrobku zverte len špecializovanej opravovni alebo osobám s podobnou kvalifikáciou. Neodborné opravy môžu vážne ohroziť používateľa.

- Na dosiahnutie najlepších možných výsledkov cvičenia a na prevenciu voči poraneniám si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne naplánujte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu na uvoľnenie.

- 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.

- **Pre všetky cvičenia platí: Začínajte pomaly, s malým počtom opakovaní. Postupne, s nárastom kondície, zvyšujte tréningové dávky. Neprepínajte sa.**

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. Cvičenie okamžite ukončíte aj pri bolestiach kĺbov a svalov, ktoré sú intenzívnejšie ako pri napínaní svalov.

- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

Ošetrovanie

- Na čistenie fitnes obruče použite vlažnú vodu, jemné mydlo a mäkkú handru. Príp. aplikujte aj dezinfekčný prostriedok.

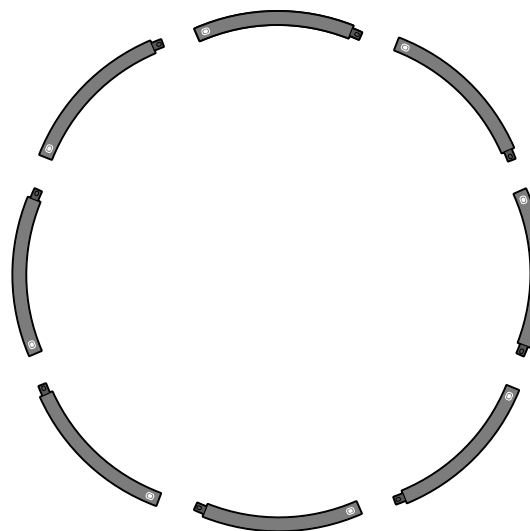
- Fitnes obruč uschovajte v chlade a suchu. Chráňte ju pred slnečným žiarením, špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.

Technické údaje

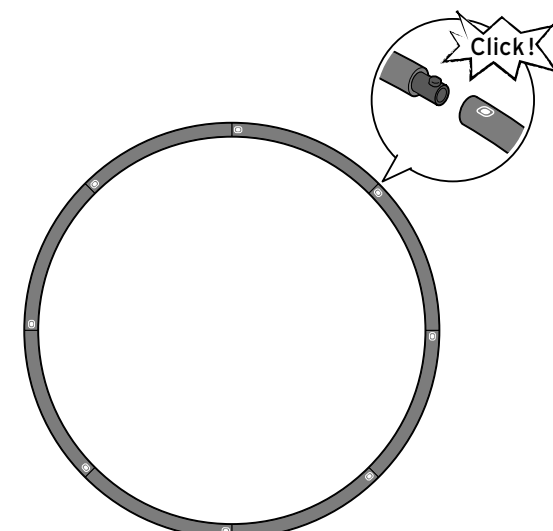
Model:	657 561
Priemer:	cca 940 mm
Hmotnosť:	cca 900 g

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

Montáž



Na zaistenie a odistenie prvkov zatlačte na gombík. Na jednoduchšie nájdenie gombíka pri montáži obruče je jeho poloha označená symbolom.



Cvičenie

Na cvičenie si vyberte miesto ponúkajúce dostatok priestoru.

Vybraná plocha by mala mať rozmery minimálne 2,0 x 2,0 m.

Nesmú do nej zasahovať žiadne predmety, na ktorých by ste sa mohli poraniť (napr. kľučky dverí). Podklad musí byť plochý a rovný.

Aby ste sa vyhli pošmyknutiu, noste pri cvičení vždy pevnú športovú obuv. Necvičte naboso.

Začínajte s 10 - 12 opakovaniami. Na elimináciu nadmerného telesného namáhania zvyšujte tréningové jednotky postupne.

Na rubovej strane nájdete výber možných cvičení. S fitnes obručou môžete vykonávať aj mnoho ďalších cvikov, ktoré bežne vykonávate bez cvičebných pomôcok alebo s činkami.

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.

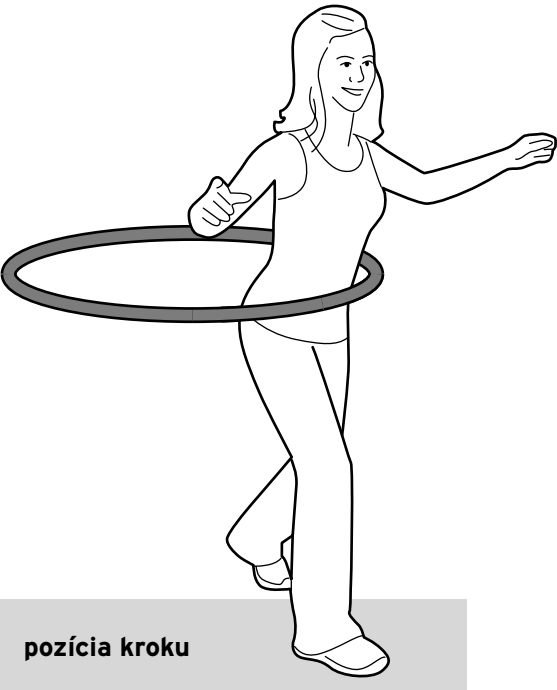
Po cvičení: strečing

Niekoľko strečingových cvikov nájdete na rubovej strane.

Základný postoj pri všetkých cvičeniach: Vypnite hrud', hlboko spustite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát!

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

Hula Hoop

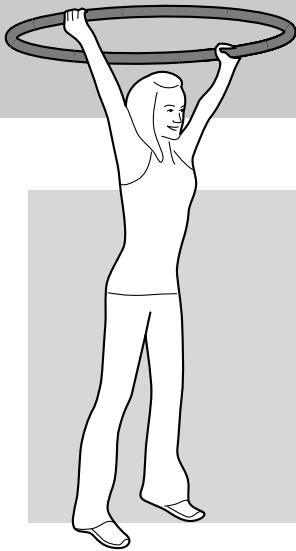
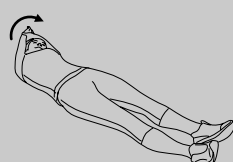
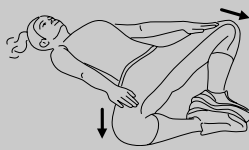
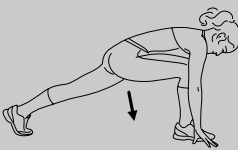
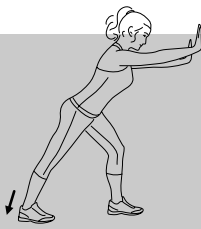


Hula hop môžete používať v rôznych postojoch. Na dosiahnutie rôznych výsledkov cvičenia si vyskúšajte oba varianty.
Účínok cvičenia na: všeobecnú pohyblivosť, kondíciu, brucho, nohy, sedacie svaly.

Poloha: Mierne pokrčte kolená, vystrite hornú časť tela, počas celého cvičenia udržiavajte brušné a sedacie svaly napnuté.
Pohyb: Roztočte obruč tak, aby vodorovne rotovala okolo vášho pásu. Na udržanie obruče v pohybe krúžte bedrami. O čo rovnomernejšie budete vykonávať krúživé pohyby, o to lepšie udržíte obruč v polohe.
Pokúste sa roztočiť obruč v smere hodinových ručičiek aj proti nemu.

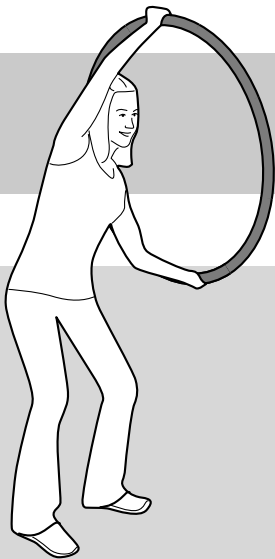


Strečingové cviky

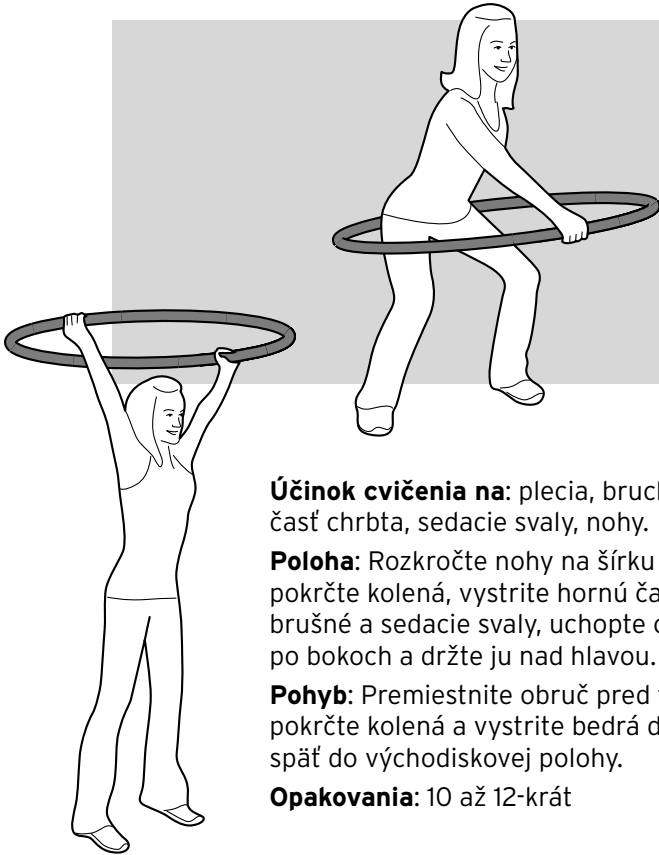
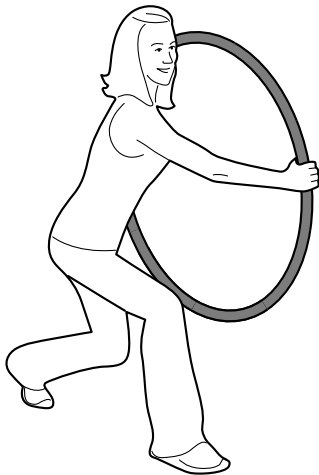


Cvičenia

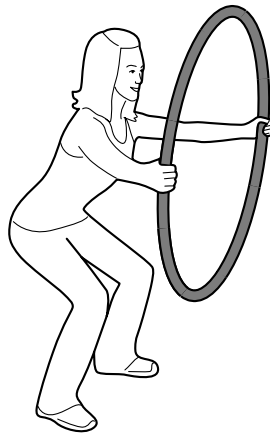
Účínok cvičenia na: plecia, bicepsy, tricepsy, hornú časť chrbta.
Poloha: Rozkročte nohy na šírku pliec, mierne pokrčte kolená, vystrite hornú časť tela, napnite brušné a sedacie svaly, uchopte obruč oboma rukami po bokoch a držte ju nad hlavou.
Pohyb: Ohýbajte sa v bedrách striedavo doľava a doprava, nenatáčajte pritom ramená.
Opakovania: 10 až 12-krát na každú stranu.



Účínok cvičenia na: plecia, bicepsy, tricepsy, brucho, hornú časť chrbta, sedacie svaly, nohy.
Poloha: Vykročte nohou dopredu, hmotnosť prenášajte rovnomerne na obe nohy, vystrite hornú časť tela, napnite brušné a sedacie svaly, uchopte obruč oboma rukami po bokoch a držte ju vedľa tela.
Pohyb: Premiestnite obruč pred telom otáčaním trupu na opačnú stranu, pritom pokrčte kolená a preneste hmotnosť na prednú nohu a premiestnite obruč pred telo, následne späť do východiskovej polohy, pričom obruč sa vychýli na opačnú stranu tela.
Opakovania: 10 až 12-krát na každú stranu, potom zmena nôh.



Účínok cvičenia na: plecia, brucho, hornú a strednú časť chrbta, sedacie svaly, nohy.
Poloha: Rozkročte nohy na šírku pliec, mierne pokrčte kolená, vystrite hornú časť tela, napnite brušné a sedacie svaly, uchopte obruč oboma rukami po bokoch a držte ju nad hlavou.
Pohyb: Premiestnite obruč pred telo, pritom hlboko pokrčte kolená a vystrite bedrá dozadu. Vráťte sa späť do východiskovej polohy.
Opakovania: 10 až 12-krát



Účínok cvičenia na: plecia, brucho, hornú, strednú a spodnú časť chrbta, sedacie svaly, nohy.
Poloha: Rozkročte nohy na šírku pliec, mierne pokrčte kolená, vystrite hornú časť tela, napnite brušné a sedacie svaly, uchopte obruč oboma rukami po bokoch a držte ju vystretými pažami vo výške bokov.
Pohyb: Od pliec pootočte obruč okolo bedier nabok, pritom pokrčte kolená a vystrite bedrá dozadu. Vráťte sa späť do východiskovej polohy a rovnaký pohyb vykonajte na opačnú stranu.
Opakovania: 10 až 12-krát na každú stranu.