

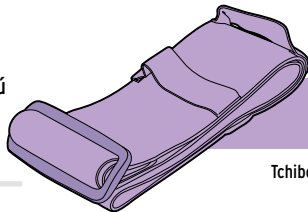


Elastický fitness pás



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

Váš nový elastický fitness pás má plynulo nastaviteľnú dĺžku, takže si môžete individuálne určiť intenzitu tréningu.



Fitness cvičenia

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 130741AB3X3XIII · 2022-11

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.

www.tchibo.sk/navody



Made exclusively for:

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

Číslo výrobku: 659 982

Pre vašu bezpečnosť

Účel použitia

Fitness pás je navrhnutý na cvičenie zamerané na posilnenie svalstva. Fitness pás má nastaviteľnú dĺžku, takže všetky cviky si môžete individuálne prispôbiť veľkosti tela a požadovanej ťahovej záťaži.

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

Dôležité upozornenia

Spýtajte sa svojho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poradte so svojím 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! Pás sa nesmie ťahať príliš: Pás natiahnite len do takej miery, aby ešte elasticky povolil. 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.
- Pred začiatkom cvičebného programu sa poradte so svojím 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 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.
- Skontrolujte fitness pás pred každým použitím. Ak zistíte jeho porušenie, porézanosť alebo natrhnutie, nepoužívajte 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 fitness 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.

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýnajete 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 predlaktiami.
- 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 dýčajte 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 cvičenia a želaného odporu si nastavte dĺžku pása tak, aby ste cviky dokázali vykonávať v správnej polohe a pri dostatočnom namáhaní. Správnu dĺžku, resp. správny odpor ste si vybrali, ak sa cvik stane asi po 8 až 10 opakovaniach namáhavý. Voľný koniec pásu vždy zaistíte v našitých pútkach, aby vám neprekážal pri cvičení.

Pred cvičením: zahriatie

Rozohrejte sa pred cvičením cca 10 minút.

Na to postupne zmobilizujte všetky časti tela:

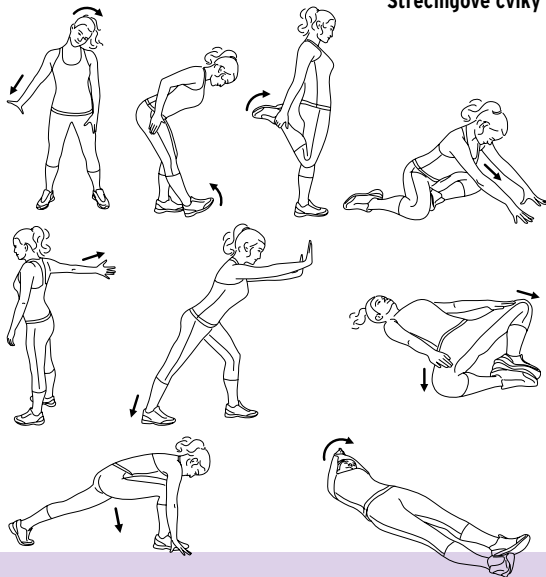
- Nakláňajte hlavu nabok, dopredu a dozadu.
- Zdvíhajte a spúšťajte plecia a krúžte nimi.
- Krúžte pažami.
- Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.

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: V ľahu na chrbte s nohami položenými na chodidlách a pásom okolo stehien. Zdvihnite boky a jednu nohu vystrite v línii so stehnom.

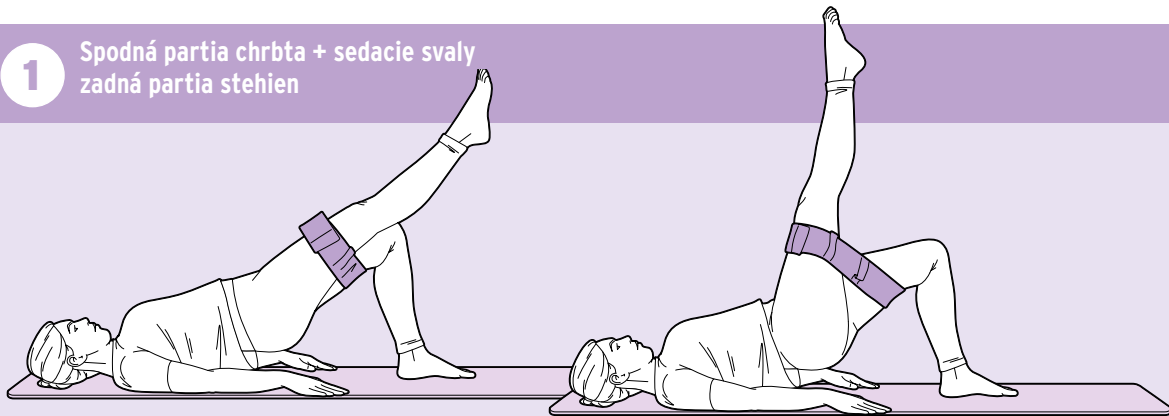
Brušné a sedacie svaly držte v napätí.

Realizácia: Vystrite ohnutú nohu proti odporu pásu nahor.

Napočítajte do 4 a pomaly spúšťajte nohu späť do východiskovej polohy. Niekoľkokrát to zopakujte a potom vymeňte strany.

1

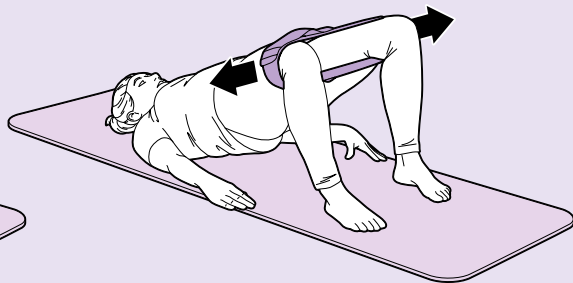
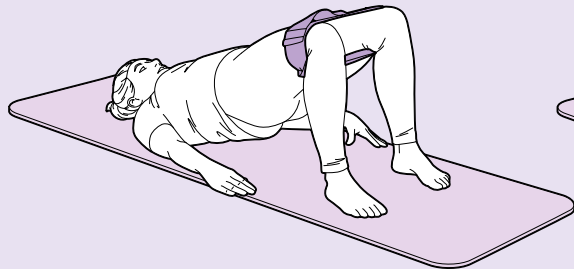
Spodná partia chrbta + sedacie svaly
zadná partia stehien



Východisková poloha: V ľahu na chrbte s nohami položenými na chodidlách a pásom okolo stehien. Zdvihnite boky. Brušné a sedacie svaly držte v napätí.

Realizácia: Rozkročte nohy čo najviac proti odporu pásu. Napočítajte do 4 a nohy pomaly vráťte do východiskovej polohy. Niekoľkokrát to zopakujte.

2 Spodná partia chrbta + sedacie svaly bočná partia stehien



Východisková poloha: V polohe na štyroch na rukách a kolenách s pásom okolo stehien. Zdvihnite jednu zohnutú nohu smerom vzad.

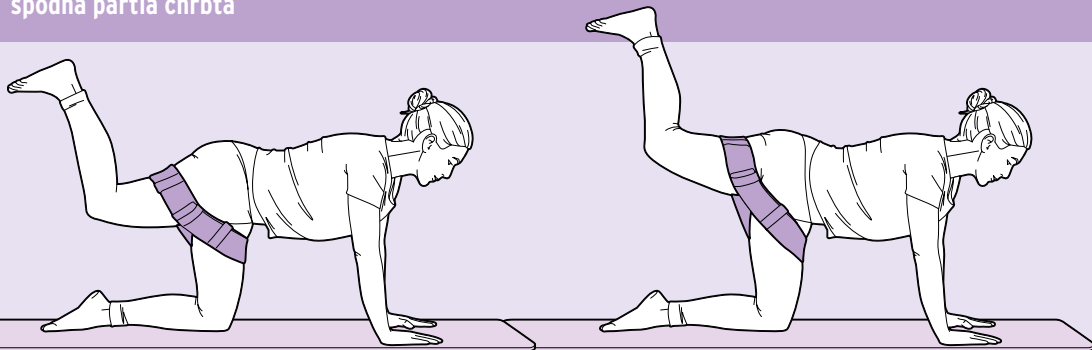
Realizácia: Zohnutú nohu vytlačte čo najviac nahor proti odporu pásu.

Napočítajte do 4 a pomaly spúšťajte nohu späť do východiskovej polohy. Niekoľkokrát to zopakujte a potom vymeňte strany.

Zvýšenie intenzity: Zdvihnite aj opačnú pažu. Trénuje dodatočne svalstvo trupu a pliec.

3

Sedacie svaly + zadná partia stehien
spodná partia chrbta



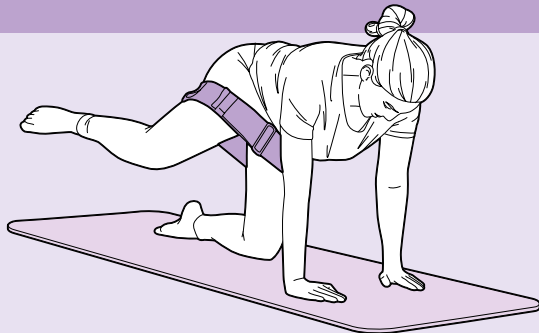
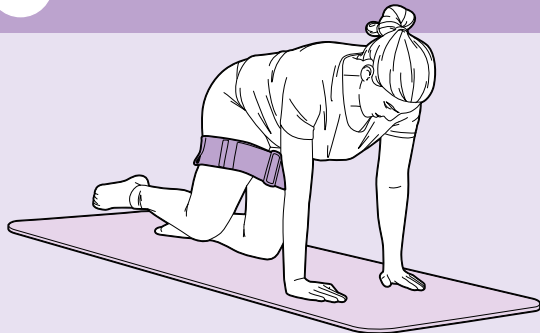
Východisková poloha: V polohe na štyroch na rukách a kolenách s pásom okolo stehien. Chrbát je rovný, šija v jednej línii s chrbtom, pohľad smeruje k podlahe.

Realizácia: Zdvihnite jednu zohnutú nohu čo najviac proti odporu pásu do strany.

Napočítajte do 4 a pomaly spúšťajte nohu späť do východiskovej polohy. Niekoľkokrát to zopakujte a potom vymeňte strany.

4

Sedacie svaly + bočná partia stehien

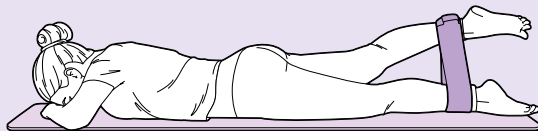
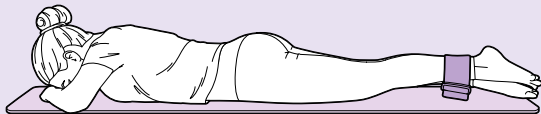


Východisková poloha: V ľahu na bruchu s vystretými nohami a hlavou opretou o ruky. Pás je okolo členkov. Brušné a sedacie svaly držte v napätí.

Realizácia: Vystrite nohu proti odporu pásu smerom nahor. Napočítajte do 4 a pomaly spúšťajte nohu späť do východiskovej polohy. Opakujte niekoľkokrát striedavo na oboch stranách.

5

Spodná partia chrbta + sedacie svaly
zadná partia stehna

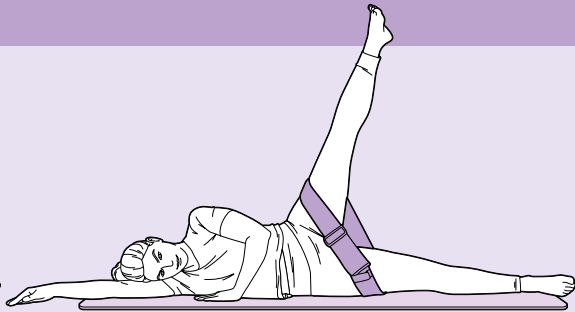
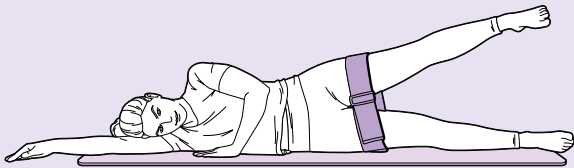


Východisková poloha: Lahnite si bokom na zem, nohy sú vystreté, pás je okolo stehien. Jednou rukou sa podoprite pred telom. Mierne zdvihnite natiahnutú vrchnú nohu, až kým sa pás mierne nenapne.

Realizácia: Pomaly vystrite vrchnú nohu proti odporu pásu nahor. Napočítajte do 4 a pomaly spúšťajte nohu späť do východiskovej polohy. Niekoľkokrát to zopakujte a potom vymeňte strany.

6

Sedacie svaly + vonkajšia partia stehien



Východisková poloha: V stojí, nohy na šírku bokov, pás okolo stehien. Chrbát je rovný - neprehýbajte ho! Brušné a sedacie svaly sú napnuté. Vypnite hrud', stiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von!

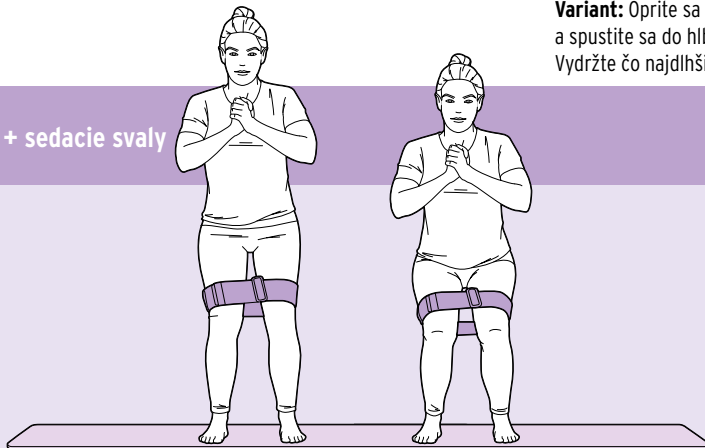
Realizácia: Pokrčte kolená a bedrá a telo spustíte nadol, až kým stehná nebudú takmer paralelné s podlahou. Udržiavajte vystretý chrbát. Kolená sa nachádzajú nad špičkami.

Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Variant: Oprite sa chrbtom o stenu a spustíte sa do hlboko nadol. Vydržte čo najdlhšie.

7

Stehná + sedacie svaly



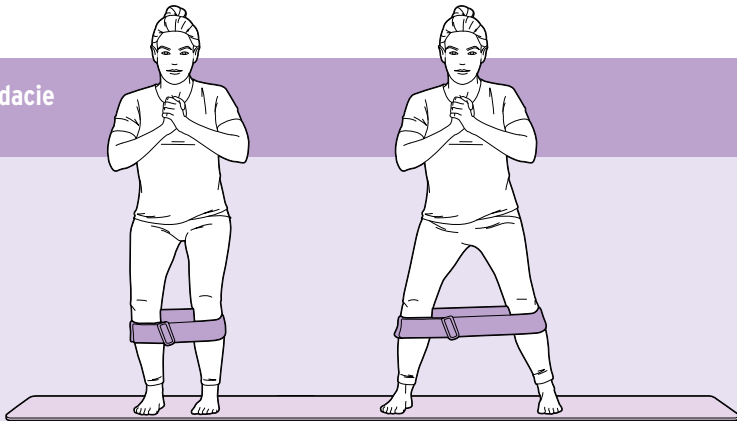
Východisková poloha: V stojí, nohy na šírku bokov, pás okolo podkolenia. Chrbát je rovný - neprehýbajte ho! Brušné a sedacie svaly sú napnuté. Vypnite hrud', stiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von!

Realizácia: Urobte krok do strany proti odporu pásu.

Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Niekoľkokrát to zopakujte a potom vymeňte strany.

8

Vonkajšia partia stehien + sedacie svaly

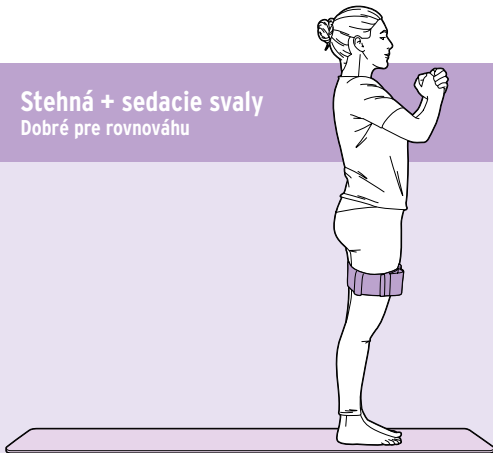


Východisková poloha: V stojí, nohy na šířku bokov. Pás si pripevníte okolo stehien. Chrbát je rovný - neprehýbajte ho! Brušné a sedacie svaly sú napnuté. Vypnite hrud', stiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von!

Realizácia: Urobte výpad dozadu proti odporu pásu. Trup zostáva vzpriamený, chrbát rovný, pohľad upretý pred seba. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Niekoľkokrát to zopakujte a potom vymeňte strany.

9

Stehná + sedacie svaly
Dobré pre rovnováhu



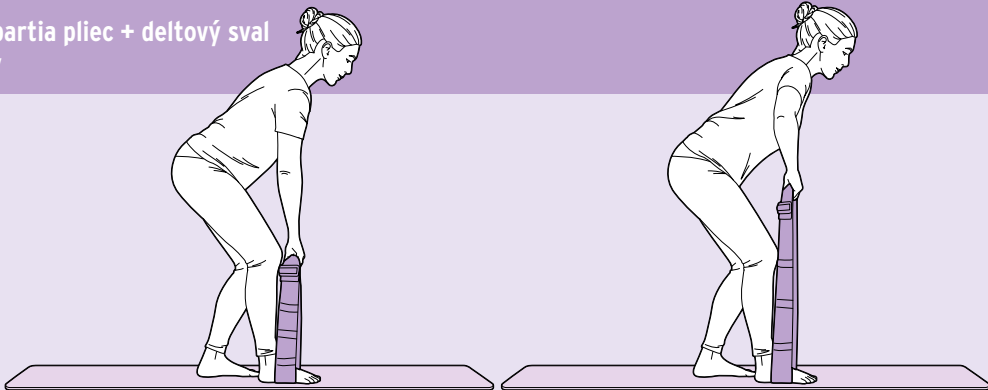
Východisková poloha: Mierny výkrok vpred, chodidlá na šírku bokov, mierne pokrčené kolená, špičky chodidiel mierne vytočené smerom von. Nastavte pás pod chodidlom tak, aby ste ho mohli držať v napätí s hornou časťou tela mierne predklonenou dopredu a vystretou rukou. Chrbát je rovný - neprehýbajte ho! Brušné a sedacie svaly sú napnuté.

Realizácia: Pokrčte rameno v lakti a pás ťahajte smerom nahor. Trup zostáva v polohe.

Napočítajte do 4 a rameno pomaly vráťte do východiskovej polohy. Niekoľkokrát to zopakujte a potom vymeňte strany.

10

Zadná partia pliec + deltový sval
bicepsy



Ošetrovanie

- Fitness pás vyčistíte ručne studenou vodou a jemným mydlom. Rešpektujte aj údaje na našitej etikete na páse.
- Po vyčistení nechajte výrobok vyschnúť voľne na vzduchu pri izbovej teplote. Neukladajte ho na vykurovacie telesá a nepožívajte ani sušič na vlasy a pod.!
- Výrobok uschovajte v chlade a suchu. Chráňte ho pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.
- Materiál: polyester/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!