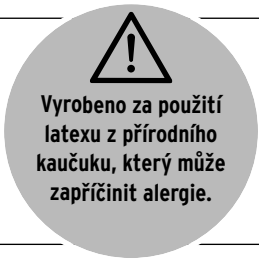




Posilovací popruhy

Plakát s návodem na cvičení



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

Číslo výrobku: 607 030

Pro Vaši bezpečnost

Pozorně si přečtěte bezpečnostní pokyny a použijte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedoplatením nedošlo ke zranění nebo škodám.

Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Posilovací popruhy jsou určeny pro trénink zaměřený na posilování svalů. Světlo modrý popruh má nejnižší odpor a je proto nevhodnější pro začátečníky. Tmavě modrý popruh má nejvyšší odpor a je proto určen pro pokročilé.

Posilovací popruhy jsou sportovní pomůcky určené pro domácí použití. Nejsou vhodné ke komerčnímu využití ve fitness studiích ani v terapeutických zařízeních.

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- U všech cviků držte záda rovně – neprohýbejte se! Pokud stojíte, mějte mírně pokrčené nohy. Vždy stáhněte zadeček a břicho.**
- Popruh držte vždy pevně, aby Vám nemohl vyklouznout z ruky.
- Abyste si nenamohli zápěstí, snažte se je pokud možno neohýbat, ale držte je v přímém prodloužení předloktí.
- Aby nedošlo k zaškrcení končetin, pokládejte popruh na tělo vždy naplocho – nikoli překroucený.
- Držte popruh již ve výchozí poloze mírně napnutý.
- Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. Popruh nenechte nikdy rychle smrštít se zpět, ale vraťte jej vždy stejným tempem do výchozí polohy. Nejjednodušší je provádět cviky v počítaných dobách, např. 2 doby táhnout, 1 dobu držet a 2 doby se vrátit zpět do výchozí polohy. Vyzkoušejte to, než naleznete svůj vlastní pravidelný rytmus.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat. Nezadržujte dech! Na začátku každého cviku se nadechněte. V nejnamáhavějším bodě cviku vydechněte.
- Cviky provádějte vždy na obě strany.
- Nejprve proveďte vždy pouze tři až šest cviků pro různé svalové skupiny. Cviky opakujte, v závislosti na Vaší tělesné kondici, pouze několikrát. Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Počet pomalu zvyšujte na asi 10 až 20 opakování. Nikdy necvičte až do vyčerpání.

i Když cvik provádíte poprvé, měli byste cvičit před zrcadlem, abyste mohli lépe kontrolovat držení těla.

- V závislosti na cviku a požadovaném odporu zvolte buď světle modrý popruh pro nízký stupeň obtížnosti, červený popruh pro střední stupeň nebo tmavě modrý popruh pro vyšší stupeň obtížnosti tak, abyste cvik mohli provádět ve správném postoji a současně se dostatečným způsobem namáhati.
- Správný odpor jste zvolili tehdy, když pro Vás začne být cvik obtížný přibližně po 8 až 10 opakováních.

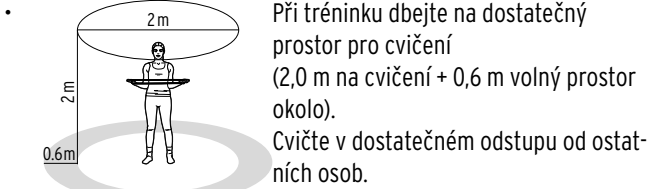
Zeptejte se svého lékaře!

- Než začnete se cvičením, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení vhodné.**
- U zvláštních omezení, jako jsou např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., je nutno cvičení konzultovat s lékařem. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví!
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, cvičení ihned ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

Důležité pokyny

- Před zahájením cvičebního programu se poradte s lékařem, zda a které cviky jsou pro Vás vhodné.
- Před zahájením cvičení se zahřejte.
- Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte počátku velmi pomalu. Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.
- Posilovací popruhy nejsou hračka a musí být uchovány mimo dosah dětí. Nebezpečí úškrcení!
- Dovolíte-li dětem, aby posilovací gumy používaly, poučte je o jejich správném používání a dohlédněte na průběh cvičení. V případě nesprávného nebo nadměrného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.

- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.
- Před každým použitím pásy zkontrolujte. Pokud se nějaký popruh zdá být poškozený, porézní nebo natržený, nepoužívejte jej.
- Pokud popruh při cvičení připevníte, dbejte na to, aby místo upevnění bylo dostatečně stabilní, aby bylo schopné zachytit tah popruhu; nepoužívejte tedy k tomuto účelu nohy od stolu apod.!
- Při cvičení nenoste žádné šperky, jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit.
- Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.
- Cvičte pokud možno ve sportovních ponožkách. Bezpodmínečně však dbejte na pevný a bezpečný postoj. Necvičte v ponožkách na hladkém podkladu, protože byste mohli uklouznout a poranit se. Použijte například protiskluzovou fitness podložku.



- Popruh nesmí používat více osob současně.
- Konstrukce popruhů se nesmí měnit. Popruhy nepoužívejte k žádnému jinému účelu!
- Výstraha! Popruhy se nesmí přepínat: Popruh natahujte jen do té míry, dokud pruží, tedy na cca dvojnásobek původní délky. Nenatahujte popruh násilím do větší délky, v opačném případě dojde k poškození materiálu. Osoby většího vzrůstu by to měly při cvičení zohlednit. K provádění cviků by měly použít delší popruhy.

Před cvičením: zahřívání

Před začátkem tréninku se přibližně 10 minut zahřívajte. Postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kružte jimi.
- Provádějte pažemi krouživé pohyby.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Běhejte na místě.

Po cvičení: Protahování

Některé protahovací cviky jsou znázorněny níže.

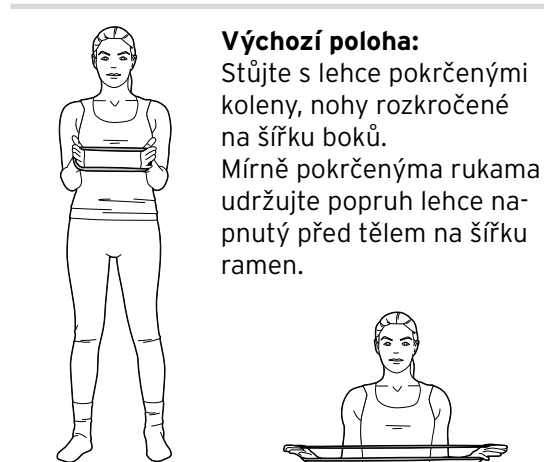
Základní poloha u všech protahovacích cviků: Vypněte prsa, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Záda udržíte rovná!

Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20 – 35 sekund.

Ošetřování

- Posilovací guma se může poškodit, pokud se dostane do styku s ostrými nebo špičatými předměty. Před cvičením si proto sundejte prstýnky a pokud možno vyzuňte obuv. Dbejte na to, abyste gumu nepoškodili nehty.
- Posilovací gumy jsou vyrobeny z mimořádně elastického latexu. Při natahování popruhu se zvyšuje jeho teplota a může se stát, že se v místech, ve kterých jej držíte, slepí. Tomu lze předejít pravidelným nanášením masťky.
- Chraňte posilovací popruhy před slunečním zářením a nadměrnými teplotami. V opačném případě ztrácí svoji elasticitu. Popruhy uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte je také před špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy.

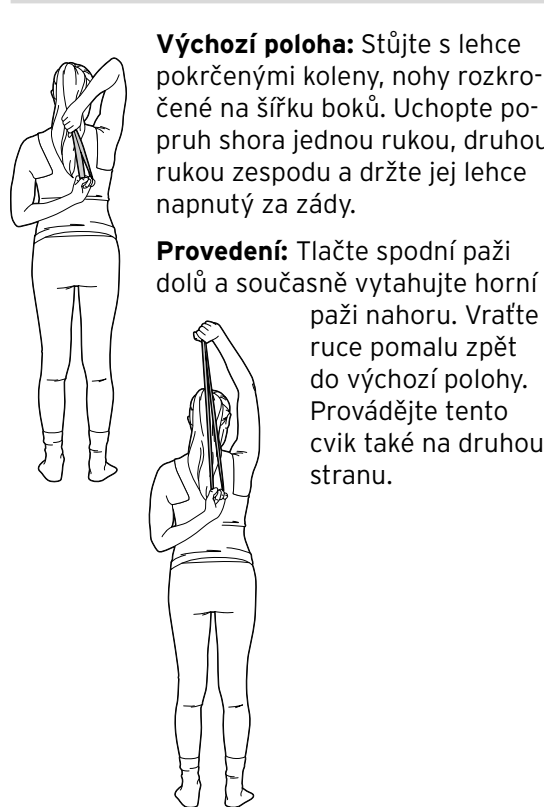
1. Rotátory (ramena)



Provedení:

Současně vytáchejte předloktí do stran. Nadloktí jsou těsně u těla. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

2. Tricepsy



Výchozí poloha: Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Uchopte popruh shora jednou rukou, druhou rukou zespodu a držte jej lehce napnutý za zády.

Provedení: Tlačte spodní paži dolů a současně vytahujte horní paži nahoru. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy. Provádějte tento cvik také na druhou stranu.

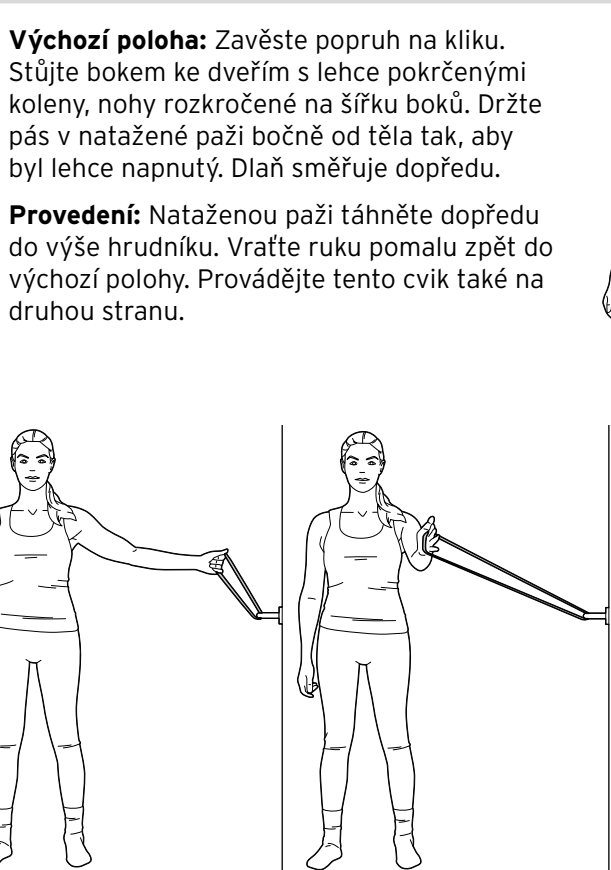
4. Latissimus (široký sval zádový)



Výchozí poloha: Zavěste popruh na kliku. Stůjte bokem ke dveřím s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Držte pás v natažené paži bočně od těla tak, aby byl lehce napnutý. Dlaň směřuje k tělu.

Provedení: Nataženou paži vytáhněte směrem ke stehnu. Vraťte ruku pomalu zpět do výchozí polohy. Provádějte tento cvik také na druhou stranu.

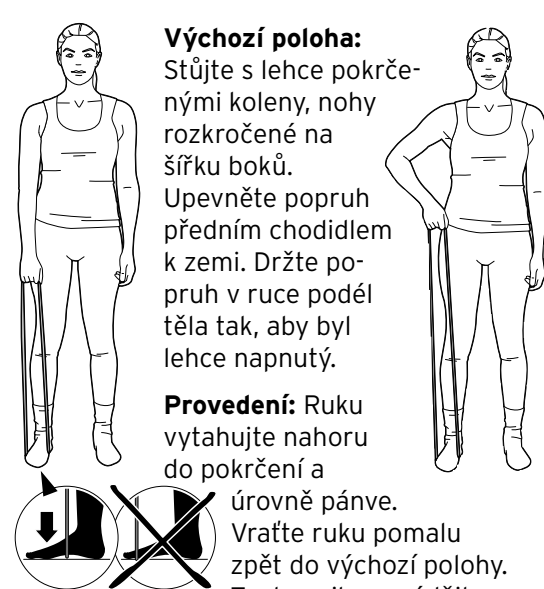
5. Ramena + prsa



Výchozí poloha: Zavěste popruh na kliku. Stůjte bokem ke dveřím s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Držte pás v natažené paži bočně od těla tak, aby byl lehce napnutý. Dlaň směřuje dopředu.

Provedení: Nataženou paži táhněte dopředu do výšky hrudníku. Vraťte ruku pomalu zpět do výchozí polohy. Provádějte tento cvik také na druhou stranu.

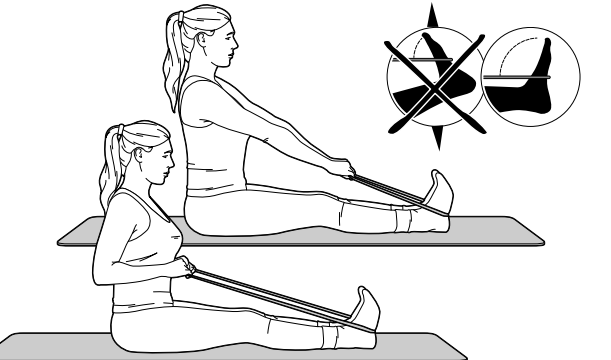
3. Ramena + deltový sval



Výchozí poloha: Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Upevněte popruh předním chodidlem k zemi. Držte popruh v ruce podél těla tak, aby byl lehce napnutý.

Provedení: Ruku vytahujte nahoru do pokrčení a úrovně pánve. Vraťte ruku pomalu zpět do výchozí polohy. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

6. Horní + spodní partie zad

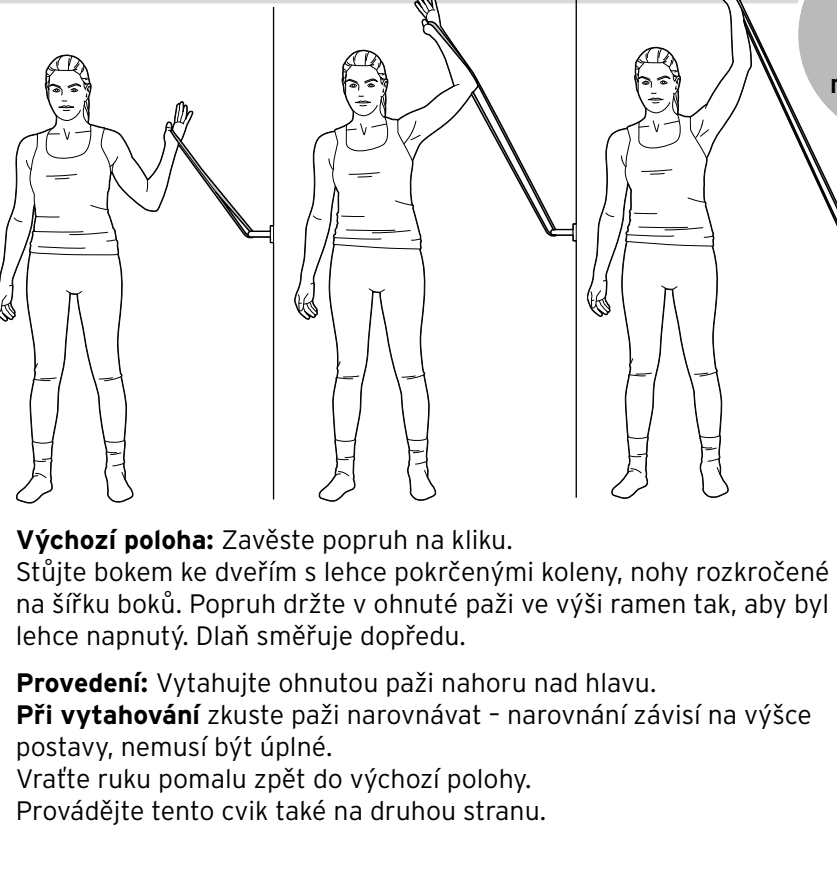


Výchozí poloha: Sedněte si na podložku, obě nohy mějte napnuté. Záda musí být rovná. Popruh zahákněte za nohy a držte v natažených pažích tak, aby byl lehce napnutý.

Provedení: Paže táhněte k hrudníku. Lokty jsou těsně u těla. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

VÝSTRAHA – nebezpečí zranění
Pokud popruh při cvičení připevníte:
• Dbejte na to, aby místo upevnění bylo dostatečně stabilní, aby dokázalo vydržet tah popruhu; nepoužívejte tedy k tomuto účelu nohy od stolu apod.!
• Při zaháknutí za kliku se ujistěte, ...
... že dveře i klika vydrží zatížení.
... že popruh nemůže sklouznout, přičemž je potřeba zvolit odpovídající směr tahu.
... že se dveře nemohou nedopatřením otevřít, resp. nemůže je otevřít jiná osoba. Např. je zamkněte.
• Neprovádějte žádná jiná cvičení, než popsaná na tomto místě. Nezatěžujte popruh – a tedy kliku dveří – celou vahou těla.

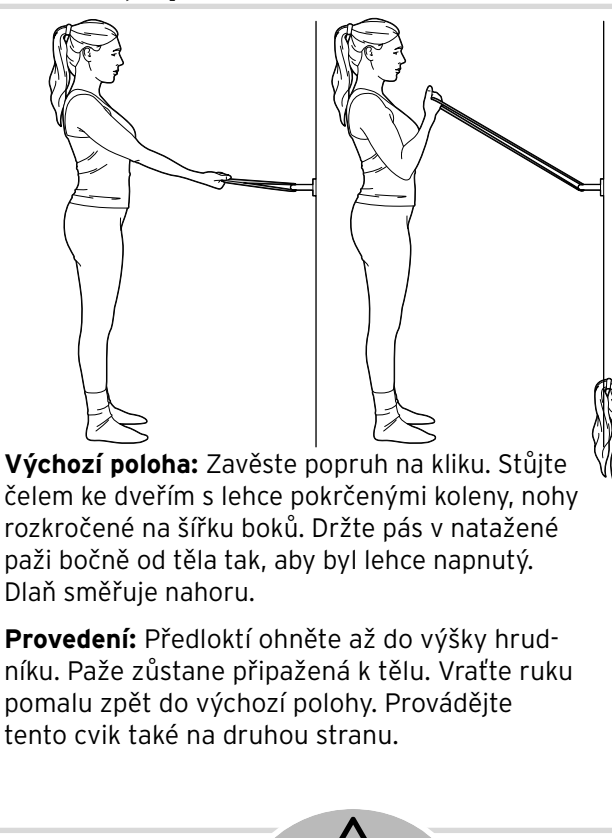
7. Delta + trapézy (ramena) + tricepsy



Výchozí poloha: Zavěste popruh na kliku. Stůjte bokem ke dveřím s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Popruh držte v ohnuté paži ve výši ramen tak, aby byl lehce napnutý. Dlaň směřuje dopředu.

Provedení: Vytahujte ohnutou paži nahoru nad hlavu. Při vytahování zkuste paži narovnávat – narovnání závisí na výšce postavy, nemusí být úplné. Vraťte ruku pomalu zpět do výchozí polohy. Provádějte tento cvik také na druhou stranu.

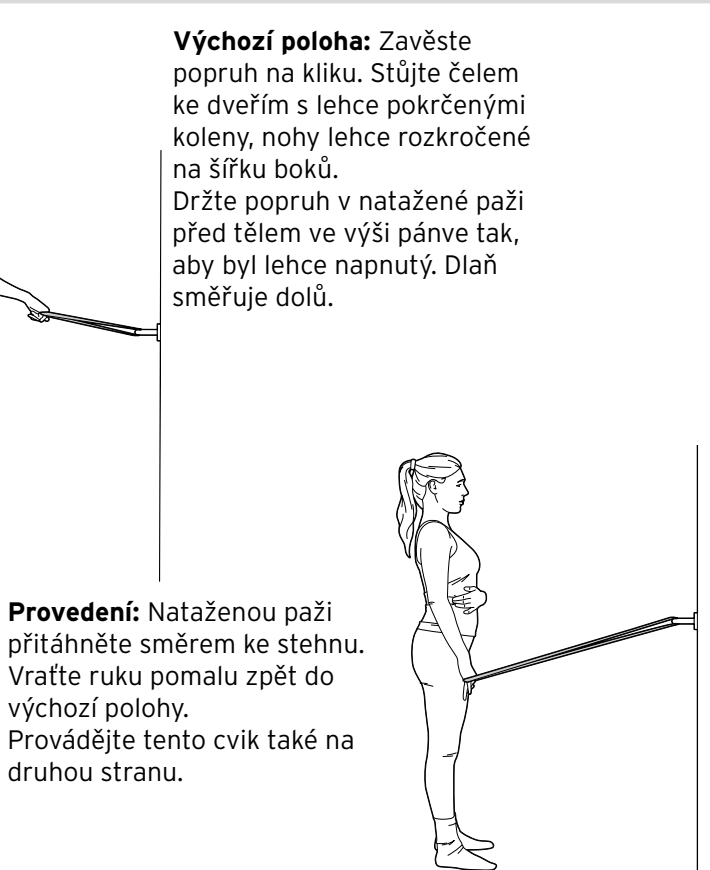
9. Bicepsy



Výchozí poloha: Zavěste popruh na kliku. Stůjte čelem ke dveřím s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Držte pás v natažené paži bočně od těla tak, aby byl lehce napnutý. Dlaň směřuje nahoru.

Provedení: Předloktí ohněte až do výšky hrudníku. Paže zůstane připeřená k tělu. Vraťte ruku pomalu zpět do výchozí polohy. Provádějte tento cvik také na druhou stranu.

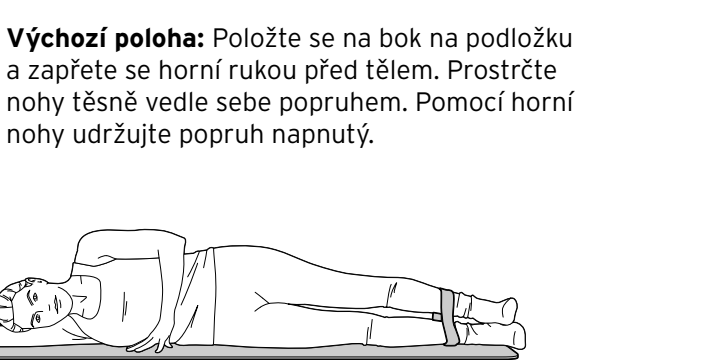
11. Rotátory (ramena)



Výchozí poloha: Zavěste popruh na kliku. Stůjte čelem ke dveřím s lehce pokrčenými koleny, nohy lehce rozkročené na šířku boků. Držte popruh v natažené paži před tělem ve výši pánve tak, aby byl lehce napnutý. Dlaň směřuje dolů.

Provedení: Nataženou paži přitáhněte směrem ke stehnu. Vraťte ruku pomalu zpět do výchozí polohy. Provádějte tento cvik také na druhou stranu.

12. Vnější partie stehna + hýždě



Výchozí poloha: Položte se na bok na podložku a zapřete se horní rukou před tělem. Prostrčte nohy těsně vedle sebe popruhem. Pomocí horní nohy udržíte popruh napnutý.

Provedení: Pomalu vyklánějte horní nohu více nahoru. Vraťte nohu pomalu do výchozí polohy, ale nepokládejte ji. Provádějte tento cvik také na druhou stranu.

Protahovací cviky



Pre vašu bezpečnosť

Porozne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte iba podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám.

Uchovajte si tento návod na neskoršie použitie.

Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Tréningové pásy sú navrhnuté na cvičenie zamerané na posilnenie svalstva. Svetlomodrý pás má najnižší odpor a je preto mimoriadne vhodný pre začiatočníkov. Tmavomodrý pás má najvyšší odpor, a preto je vhodnejší pre pokročilých.

Tréningové pásy sú športové náčinia navrhnuté na domáce použitie. Nie sú vhodné na komerčné používanie vo fitnessstudiách a terapeutických zariadeniach.

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý – neprehýňajte sa! Pri stojí majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly.**
- Pri používaní držte pás vždy pevne, aby sa vám nevyšmykol z rúk.
- 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 priškrtenu.
- Už vo východiskovej polohe udržiavajte pás mierne napnutý.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhybajte sa trhavým pohybom. Nedovoľte, aby sa pás prudko stiahol, ale uvoľňujte ho do východiskovej polohy rovnomerným tempom. Najjednoduchšie je vykonávať cviky v taktos s počítaním, napr. 2 takty ťahanie, 1 takt výdrž a 2 takty uvoľnenie. Skúšajte to, kým si nenájdete svoj vlastný, rovnomerný rytmus.
- Počas cvikov dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadržievajte dych! Na začiatku každého cviku sa nadýchnite. V najnamáhavejšom bode cviku vydýchnite.
- Cviky vykonávajte vždy na obe strany.
- Na začiatok si naplánujte len tri až šesť cvikov na rôzne skupiny svalstva. Opakujte tieto cvičenia, podľa telesnej kondície, len niekoľko krát. Medzi jednotlivé cviky zaradte aspoň minútovú prestávku. Pomaly zvyšujte počet opakovaní na približne 10 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpania.

i Cviky by ste mali spočiatku vykonávať pred zrkadlom, aby ste dokázali lepšie kontrolovať držanie tela.

- V závislosti od cvičenia a požadovaného odporu vyberte svetlomodrý pás na nízky stupeň obtiažnosti, červený pás na stredný a tmavomodrý pás na vyšší stupeň obtiažnosti, aby ste mohli vykonávať cvik pri dobrom držaní tela, ale museli sa dostatočne namáhať.
- Správny cvik a správny odpor ste si vybrali, ak sa cvik stane asi po 8 až 10 opakovaniach namáhavý.

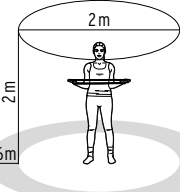
Spýtajte sa svojho lekára!

- 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 ukončite cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončite tréning.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

Dôležité upozornenia

- Pred začiatkom cvičebného programu sa poraďte 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. Akonáhle ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Tréningové pásy nie sú hračka a nepatria do rúk deťom. Nebezpečenstvo uskrtenia!
- Ak dovolíte deťom používať pásy, poučte ich o ich 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 pásy pred každým použitím. Ak zistíte porušenie, pórovitosť alebo natrhnutie pásu, nepoužívajte ho.
- Ak na cvičenie pás upevníte pás, dbajte na to, aby bol upevňovací objekt dostatočne stabilný, aby ste udržali ťah pásu; teda žiadne nohy stola alebo podobne!
- Nenoste šperky ako prstene alebo náramky. Môžete sa poraniť.
- Pri cvičení noste pohodlný odev.
- Cvičte prioritne v športových ponožkách. Bezpodmienečne však dbajte na pevný a stabilný postoj. Necvičte ale v ponožkách na hladkom podklade, pretože by ste sa mohli pošmyknúť a poraniť. Používajte napr. protišmykovú fitnessrohožku.

-  Dbajte na dostatočnú voľnosť pohybov pri cvičení (2,0 m priestor cvičenia + 0,6 m voľný priestor okolo). Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.

- Tréningový pás nesmú používať viaceré osoby súčasne.
- Nesmiete meniť konštrukciu tréningových pásov. Pásy nepoužívajte na iné účely!
- Varovanie! Nepreťažujte pásy: Napnite pás len natoľko, ako ešte elasticky povolí, teda približne na dvojnásobok pôvodnej dĺžky. Nenaťahujte ho násilím, pretože inak sa materiál poškodí. Vysoké osoby by to mali zohľadniť pri cvičeniach s ďalekým natáhováním. Na tieto cviky potrebujete príp. dlhšie pásy.

Pred tréningom: 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.
- Opisujte kruhy 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 zobrazené nižšie.

Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hruď, stiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von.

Vystríte chrbát!

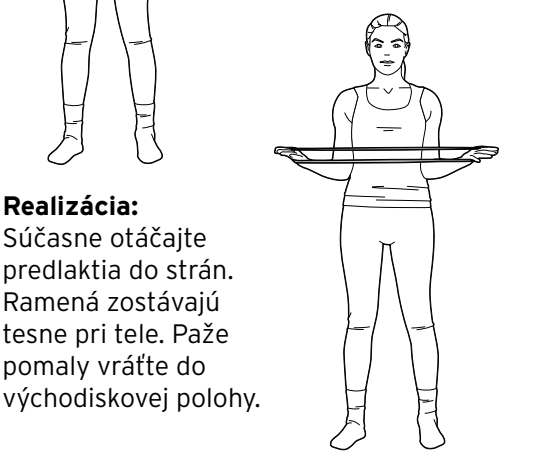
Vydržte v polohách pri cvičeniach vždy cca 20 - 35 sekúnd.

Ošetrovanie

- Pás sa môže poškodiť, ak sa dostane do kontaktu s ostrými alebo špicatými predmetmi. Preto si odložte prstene a pri cvikoch podľa možnosti nenoste žiadnu obuv. Dbajte na to, aby ste pás nepoškodili nechtami prstov.
- Pásy sú z extrémne pružného latexu. Pri natáhovaní pásu sa zvyšuje jeho teplota a môže sa stať, že na miestach, na ktorých sa drží, sa zlepi. Môžete tomu predísť tým, že ho pravidelne prepudrujete maslencom.
- Chráňte pásy pred slnečným svetlom a vysokou teplotou, pretože inak sa stanú lámavými. Pásy uchovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ich aj pred špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.

1. Rotátory (ramená)

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.

2. Triceps

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.

4. Latissimus (chrbát)

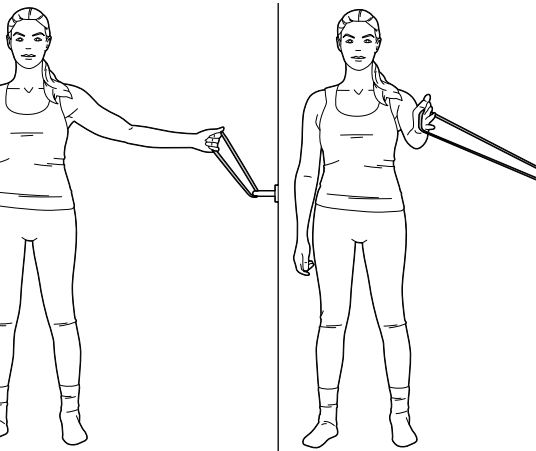
Východisková poloha: Pás preveste cez kľučku dverí. Postavte sa bočne k dverám s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Podržte pás s vystretým ramenom na boku od tela mierne napnutý. Dľaň smeruje k telu.

Realizácia: Ťahajte vystretú ruku smerom k stehnu. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.

5. Ramená + hrudník

Východisková poloha: Pás preveste cez kľučku dverí. Postavte sa bočne k dverám s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Podržte pás s vystretou pažou bočne od tela mierne napnutý. Dľaň smeruje dopredu.

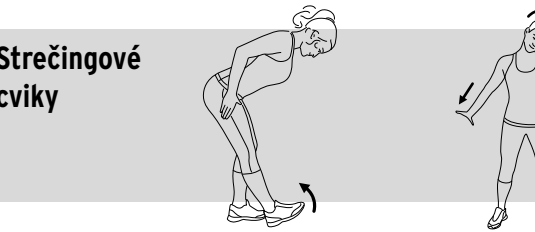
Realizácia: Ťahajte vystretú pažu do výšky hrudníka dopredu. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.



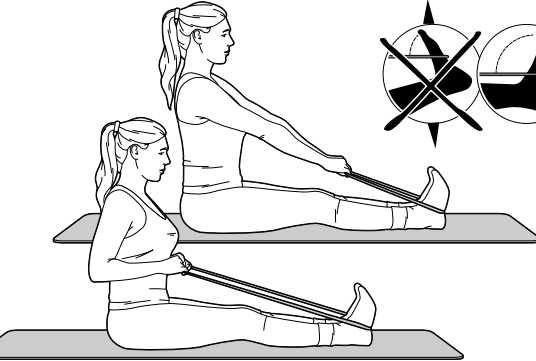
3. Plecia + delťový sval

Východisková poloha: Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Prednou nohu zafixujte pás na zemi. Uchopte pás s rukou pripaženou pri tele mierne napnutý.

Realizácia: Ťahajte ohnutú pažu až do výšky bokov bočne nahor. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.



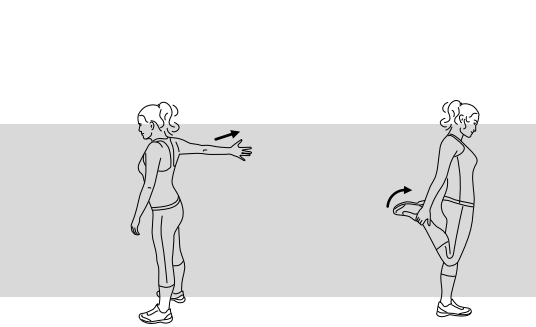
6. Vrchné + spodné partie chrbta



Východisková poloha:

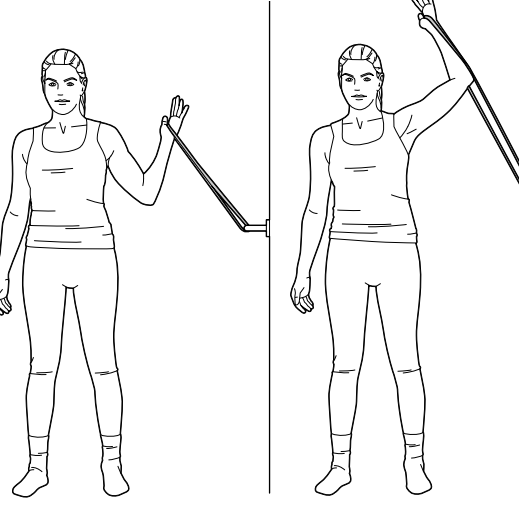
Sadnite si na zem, nohy sú vystreté. Dbajte na rovný chrbát. Chodidlami a vystretými pažami udržiavajte pás mierne napnutý.

Realizácia: Ťahajte paže k hrudníku. Lakte sú tesne pri tele. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.



VAROVANIE: Nebezpečenstvo poranenia
Ak upevňujete pás kvôli cvičeniu:
• Dbajte na to, aby bol upevňovací objekt dostatočne stabilný, aby ste udržali ťah pásu; teda žiadne nohy stola alebo pod!
• Pri upevnení na kľučky dverí sa uistite, ... že dvere a kľučka dverí vydržia zafazenie. ... že sa pás nemôže zošmyknúť, tým že zvolíte zodpovedajúci smer ťahu.
• ... že sa dvere nemôžu nedopatrením otvoriť, resp. ich nemôže otvoriť druhá osoba. Prípadne ich uzamknite.
• Nevykonávajte žiadne iné ako tu opísané cviky. Pás - a tým aj kľučku dverí - nezaťažujte plnou telesnou hmotnosťou.

7. Delťový + trapézový sval (rameno) + triceps

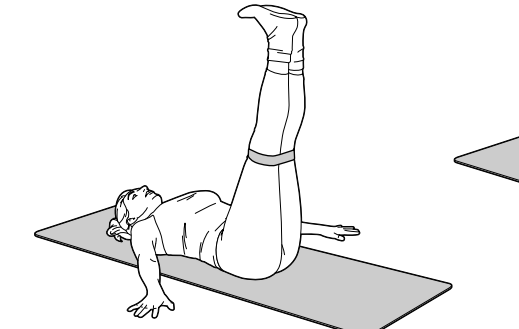


Východisková poloha: Pás preveste cez kľučku dverí. Postavte sa bočne k dverám s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Podržte pás s ohnutou pažou bočne od tela na výške ramena mierne napnutý. Dľaň smeruje dopredu.

Realizácia: Ťahajte ohnutú pažu pred telo nahor.

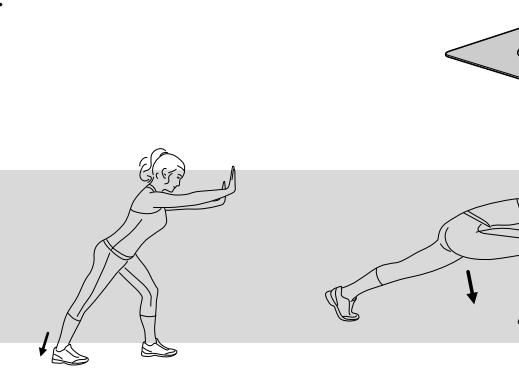
Na zvýšenie obtiažnosti sa pokúste vystrieť pažu - podľa konkrétnej telesnej veľkosti to prípadne nejde úplne. Pažu pomaly vráťte do východiskovej polohy. Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.

8. Spodná časť brucha + stehná

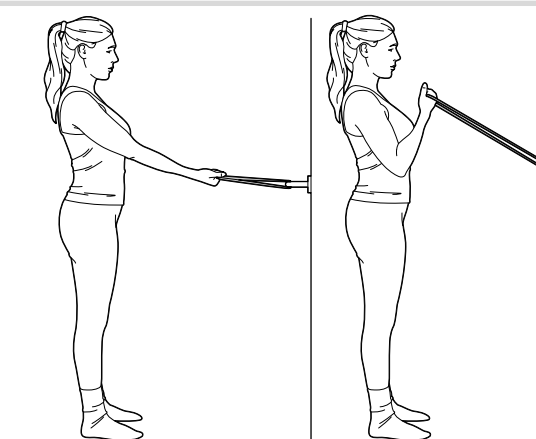


Východisková poloha: Lahnite si na zem, nohy vystreté nahor, pás mierne nad kolenami.

Realizácia: Spustite vystreté nohy pomaly na približne 45°. **Na zvýšenie obtiažnosti** pomaly roztiahnite nohy. Potom pomaly znova spojte nohy a naspäť do východiskovej polohy.



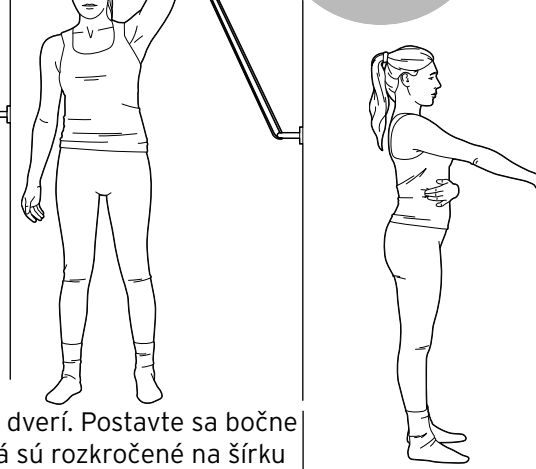
9. Bicepsy



Východisková poloha: Pás preveste cez kľučku dverí. Postavte sa tvárou bočne k dverám s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Podržte pás s vystretou pažou pred telom vo výške bokov mierne napnutý. Dlane smerujú nahor.

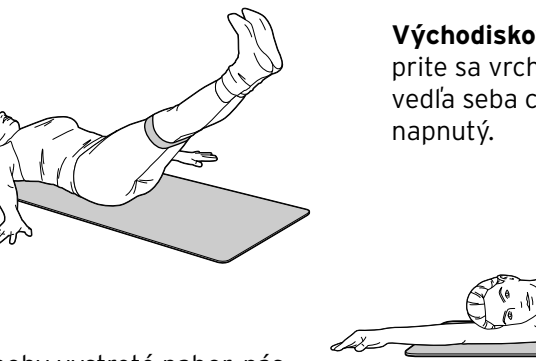
Realizácia: Pritiahnite predlaktie k telu až na výšku hrudníka. Nadlaktie zostáva pripažené. Pažu pomaly vráťte do východiskovej polohy. Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.

VAROVANIE! Pás sa nesmie natáhovať príliš!

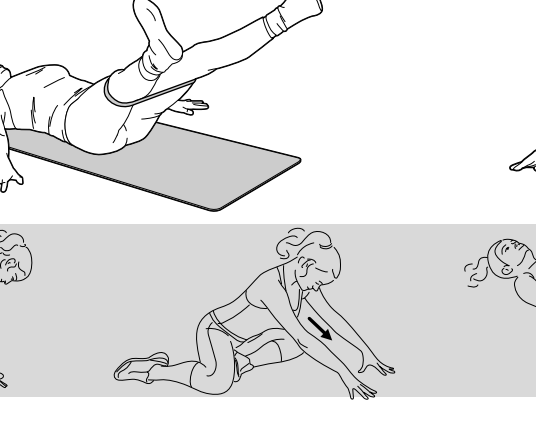


Realizácia: Ťahajte vystretú ruku smerom k stehnu. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.

10. Chrbát + zadné plecia



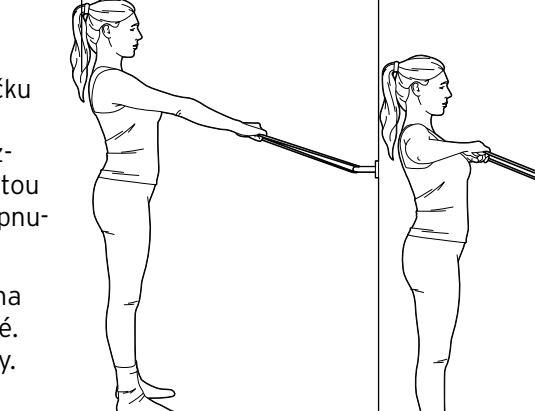
Východisková poloha: Pás preveste cez kľučku dverí. Postavte sa tvárou bočne k dverám s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Podržte pás s oboma vystretými ramenami pred telom vo výške bokov mierne napnutý. Dlane smerujú nadol.



11. Rotátory (ramená)

Východisková poloha: Pás preveste cez kľučku dverí. Postavte sa tvárou bočne k dverám s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Podržte pás s oboma vystretými ramenami pred telom vo výške bokov mierne napnutý. Dlane smerujú nadol.

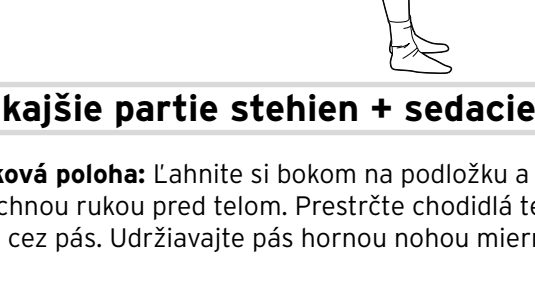
Realizácia: Ťahajte lakeť dozadu až do výšky ramien. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.



12. Vonkajšie partie stehien + sedacie svaly

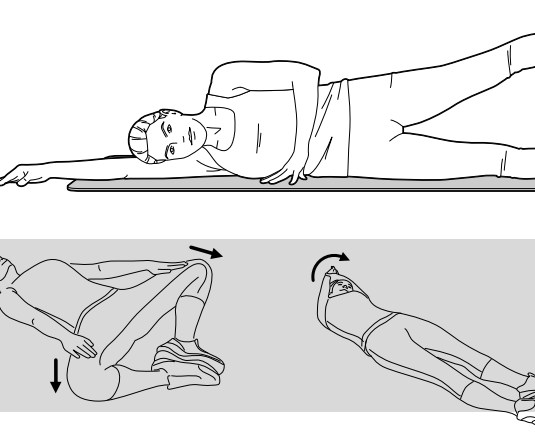
Východisková poloha: Pás preveste cez kľučku dverí. Postavte sa tvárou bočne k dverám s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Podržte pás s vystretou pažou pred telom vo výške bokov mierne napnutý. Dľaň smeruje nadol.

Realizácia: Ťahajte vystretú ruku smerom k stehnu. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.



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

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



Strečingové cviky

