

Pro Vaši bezpečnost

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám. Uсhovejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Fitness popruhy jsou určeny pro trénink zaměřený na posilování svalů. Oranžový popruh má nejnižší odpor, a je proto vhodný obzvláště pro začátečníky. Šedý popruh má střední odpor, černý popruh má nejvyšší odpor, a proto je vhodný obzvláště pro pokročilé.

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

Neprovádějte žádná jiná cvičení, než popsaná na tomto místě. Popruhy nezatěžujte svou plnou tělesnou hmotností.

Zeptejte se svého lékaře!

- **Než začnete se cvičením, poraďte 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, závrať, nadměrná dušnost nebo bolest na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Nevhodné k terapeutickým účelům!
- VÝSTRAHA – nebezpečí zranění**
 - Výstraha! Popruhy se nesmí přepínat: Popruhy napínáte pouze do takové délky, dokud jsou stále elastické. 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 zahájením cvičebního programu se poraďte s lékařem, zda a které cviky jsou pro Vás vhodné.
 - Před zahájením cvičení se zahřejte.
 - Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.
 - Fitness popruhy nejsou hračka a musí být uchovány mimo dosah dětí. Hrozí nebezpečí uškrcení!
 - Dovolíte-li dětem, aby posilovací popruhy 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 popruhy 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 dokázalo vydržet tah popruhu; nepoužívejte tedy k tomuto účelu nohy od stolu apod.! Neupevňujte na ostrých předmětech! Neupevňuje na dveřích nebo oknech.
 - 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.
 - Při tréninku dbejte na dostatečný prostor pro cvičení (2,0 m na cvičení + 0,6 m volný prostor okolo). Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.
 - Fitness popruh nesmí používat více osob současně.
 - Konstrukce fitness popruhů se nesmí měnit. Popruhy nepoužívejte k žádnému jinému účelu!

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- U všech cviků držte záda rovně - neprohýbejte se! Pokud stojíte, mějte vždy 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 překřížený.
- Držte popruh již ve výchozí poloze mírně napnutý.
- Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. Popruh nenechte nikdy rychle smřštit 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 vrátet 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 nejnámáhavějším bodě cviku vydechněte.
- Nejprve proveďte vždy pouze **tři až šest cviků** pro různé svalové skupiny. Cviky opakujte podle své tělesné kondice pouze párkrát (**cca 3-4x**). Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy asi minutovou přestávku. Počet pomalu zvyšujte na asi **10 až 20 opakování**. Nikdy necvičte až do vyčerpání. Cviky provádějte vždy na obě strany.
- V závislosti na cviku a požadovaném odporu zvolte buď oranžový popruh pro nízký stupeň obtížnosti, šedý popruh pro střední stupeň nebo černý popruh pro vyšší stupeň obtížnosti tak, abyste cvik mohli provádět ve správném postoji a současně se dostatečným způsobem namáhali. Správný odpor jste zvolili tehdy, když pro Vás začne být cvik obtížný přibližně po 8 až 10 opakováních.

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

Před cvičením: zahřívání

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

- Naklánejte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kroužte 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 hrudník, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Záda udržujte rovná!

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

Ošetřování

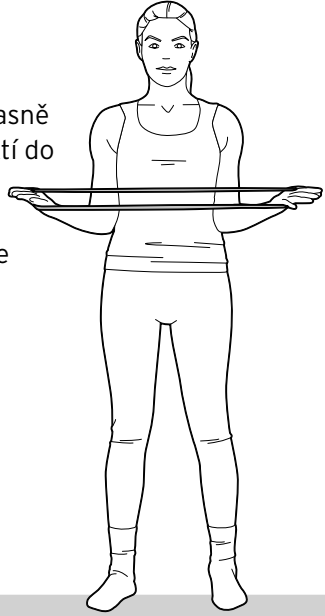
- Posilovací popruh se může poškodit, pokud se dostane do styku s ostrými nebo špičatými předměty. Před cvičením si proto sundejte prstýnky a pokud možno vyzujte obuv. Dbejte na to, abyste popruh nepoškodili nehty.
- Chraňte posilovací popruhy před slunečním zářením a nadměrnými teplotami. V opačném případě ztrácí svoji elasticitu. Popruhy uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte je také před špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy. Příp. popruhy před uschováním napudrujte trochou masťou, protože popruhy se mohou v nepříznivých okolních podmínkách slepit.

1. Rotátory (ramena)



Výchozí poloha: Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Mírně pokrčenými rukama udržíte popruh lehce napnutý před tělem na šířku ramen.

Provedení: Současně vytáčejte 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.

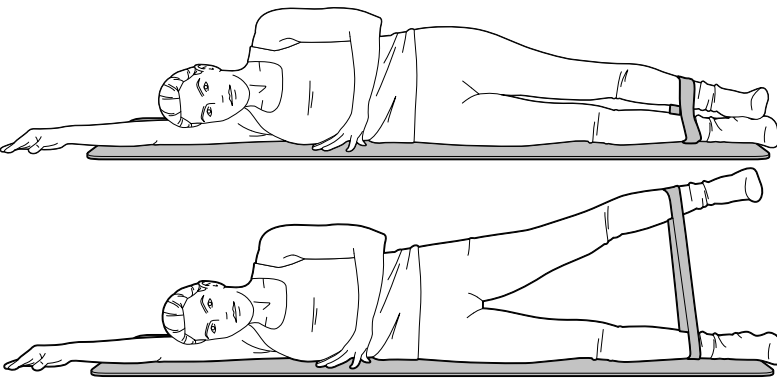
Provedení: Tlačte spodní paži dolů a současně vytahujte horní paži nahoru. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



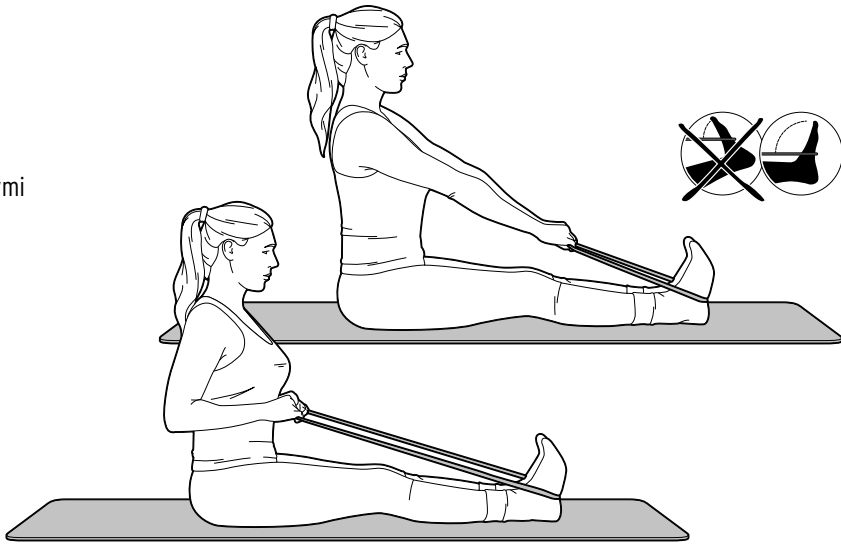
5. Vnější stehna + hýždě

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. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



8. Horní + spodní část zad



Výchozí poloha: Sedněte si na podložku, obě nohy mějte napnuté. Záda musí být rovná. Nohama držte popruh napnutý.

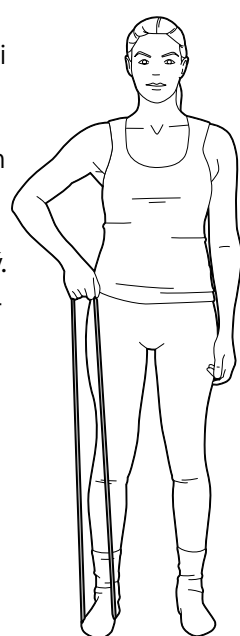
Provedení: Paže táhněte k hrudníku. Lokty jsou těsně u těla. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

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.

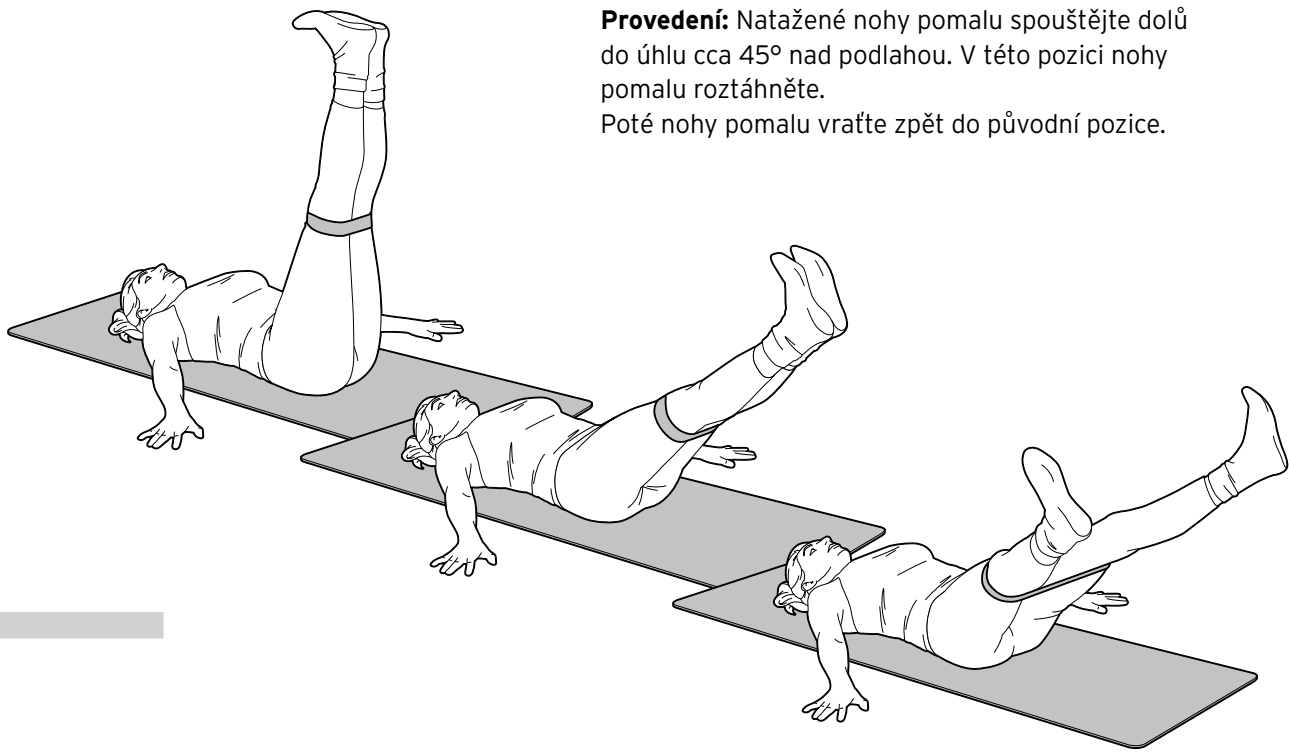
Provedení: Ruku vytahujte nahoru do pokrčení a úrovně pánve. Vraťte ruku pomalu zpět do výchozí polohy. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



6. Spodní břicho + stehna

Výchozí poloha: Položte se na podlahu, natažené nohy směřují nahoru, popruh umístěte lehce nad kolena.

Provedení: Natažené nohy pomalu spouštějte dolů do úhlu cca 45° nad podlahou. V této pozici nohy pomalu roztáhněte. Poté nohy pomalu vraťte zpět do původní pozice.



4. Zadní strana stehen + zadeček



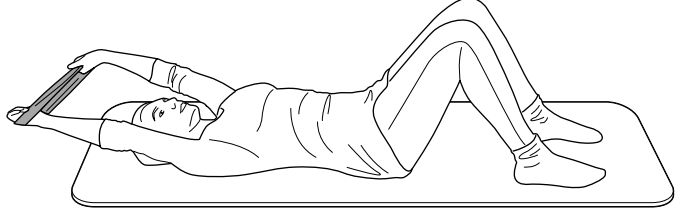
Provedení: Zvedněte jednu nohu a natáhněte ji v prodloužení trupu. Záda musí být rovná!

Cvik si můžete případně ztížit tím, že natáhněte paži na protilehlé straně těla rovně dopředu v prodloužení trupu.



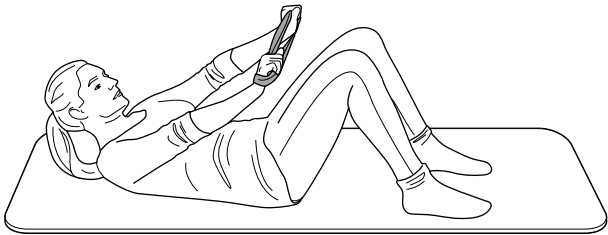
7. Břicho

Výchozí poloha: Lehněte si rovně na záda. Nohy jsou umístěny v šířce boků na zemi. Nohy jsou pokrčené v koleni. Uchopte zdvojený popruh a držte ji napnutý s nataženými pažemi.

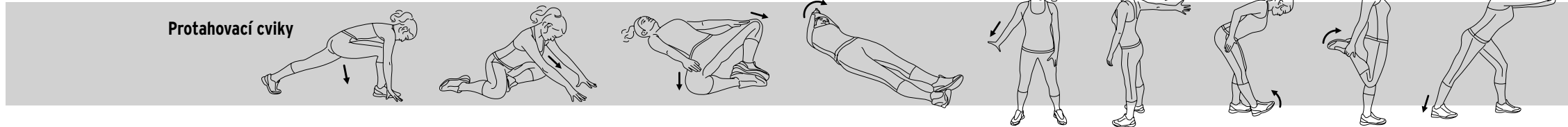
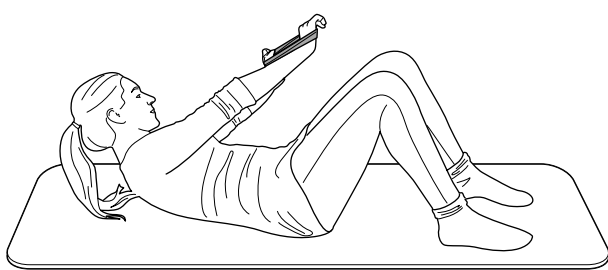
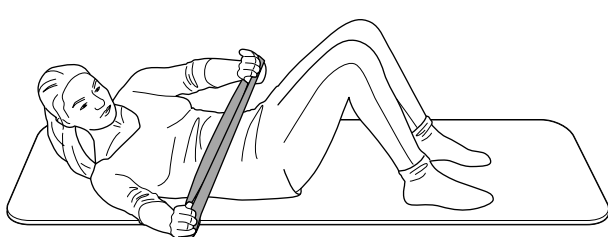


Provedení:

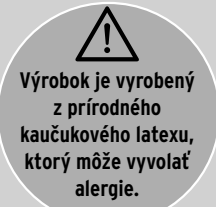
Varianta 1 - přímé břišní svaly: Přitahujte napnuté paže ke kolenům. Přitom mírně zvedejte hlavu a ramena. Začněte hlavou. Položte bradu na prsa a obraťte po obrátli se zvedejte z podlahy.



Varianta 2 - šikmé břišní svaly: Přitahujte napnuté paže střídavě k levé a pravé straně. Mezitím zaujměte vždy výchozí polohu. Stejně jako u varianty 1 zvedejte také zde mírně hlavu a ramena.



Protahovací cviky



Pre vašu bezpečnosť

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

Účel použitia

Fitnes gummy sú určené na tréningovanie na posilnenie svalstva. Oranžová guma má nízky odpor, a preto je najlepšou alternatívou pre začiatočníkov. Sivá guma má stredný odpor a čierna guma má najvyšší odpor, preto je optimálna pre skúsených používateľov. Fitnes gummy sú navrhnuté ako športové náčinie na domáce použitie. Nehodí sa na komerčné používanie vo fitnes štúdiách a terapeutických zariadeniach.

Nevykonávajte žiadne iné ako opísané cviky. Nezaťažujte gumu celou svojou telesnou hmotnosťou.

Spýtajte sa svojho lekára!

• **Pred začiatkom cvičenia sa poraďte 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 bolesť v hrudi. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončíte tréning.

• Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

VAROVANIE - Nebezpečenstvo poranenia

• Varovanie! Gumy nesmiete príliš natahovať:

Gumy natahujte len pokiaľ sú elasticky poddajné. Nenatahujte ich násilím nad túto medzu, pretože inak sa materiál poškodí. **Vysoké osoby** by to mali zohľadňovať pri cvikoch s dlhým natáňovaním. **Na takéto cviky budete príp. potrebovať dlhšie gumy.**

• Pred začiatkom cvičebného programu sa poraďte 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 bolesť alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.

• Fitnes gummy nie sú hračka a nesmú sa dostať do rúk deťom. Nebezpečenstvo uškrtenia!

• Ak dovoľíte deformáciu používania gumy, použite ich o jej 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 gumy pred každým použitím. Ak zistíte ich porušenie, pórovitosť alebo natrhnutie, nepoužívajte ich.

• Pri upevňovaní gumy na cvičenie: Dbajte na to, aby bol upevňovací objekt dostatočne stabilný, aby udržal ťah gumy; teda žiadne nohy stola alebo pod! Neupevňujte ju na objektoch s ostrými hranami! Neupevňujte ju ani na dverách alebo oknách.

• Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú 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 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.

• Fitnes gumu nesmú používať viaceré osoby súčasne.

• Nesmieme meniť konštrukciu fitnes gumy.

• Nepoužívajte gumy na iné účely!

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.

• Gumy držte vždy pevne tak, aby sa vám nemohli vyšmyknúť z rúk. Aby ste si nevykrútili zápästia, podľa možnosti ich neohýbajte, ale udržiavajte ich v jednej osi s predlaktiami.

• Gumu ukladajte vždy celoplošne okolo partií tela - neskrútenú - aby ste sa vyhlili priškrteniu.

• Už vo východiskovej polohe udržiavajte gumu mierne napnutú.

• Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhybajte sa trhavým pohybom. Nedovoľte, aby sa guma prudko stiahla, ale uvoľňujte ju do východiskovej polohy rovnomerným tempom. Najjednoduchšie je vykonávať cviky v taktach 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. Nezaďriavajte 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 niekoľko krát (**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 cviku a želaného odporu zvolte oranžovú gumu na nízky stupeň náročnosti, sivú gumu na stredný stupeň náročnosti alebo čiernu gumu na vyšší stupeň náročnosti tak, aby ste cviky mohli vykonávať pri korektnom postoji, ale aby ste sa museli namáhať v dostatočnej miere. Správny odpor ste si vybrali, ak sa cvik stane po asi 8 až 10 opakovaniach namáhavý.

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

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 zobrazené nižšie.

Základný postoj pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', hlboko zatiahnite plecia, mierne pokrčte kolena, vytočte špičky chodidiel mierne von.

Vystrete chrbát!

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

Ošetrovanie

• Pri kontakte s ostrými alebo špicatými predmetmi sa guma môže poškodiť. Preto si siahnite prstene a pri cvičení nenoste podľa možnosti žiadnu obuv. Dbajte na to, aby ste gumu nepoškodili nechtami.

• Chráňte gumy pred pôsobením slnečného žiarenia a tepla, pretože inak sa začnú drobiť. Uchovávajúte gumy v chlade a suchu. Chráňte ich aj pred špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi. Pred uskladnením napudrujte gumy príp. trochu masťenca, pretože gumy sa pri nevhodných okolitých podmienkach môžu inak zlepť.

1. Rotátory (ramená)

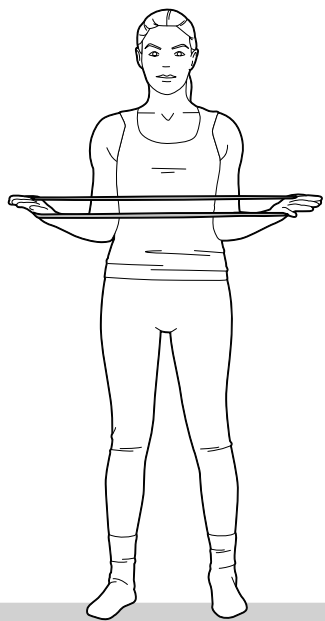


Východisková poloha:

Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Mierne napnutú gumu 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 gumu jednou rukou zhora, druhou rukou zdola a držte ju za chrbtom mierne napnutú.

Realizácia:

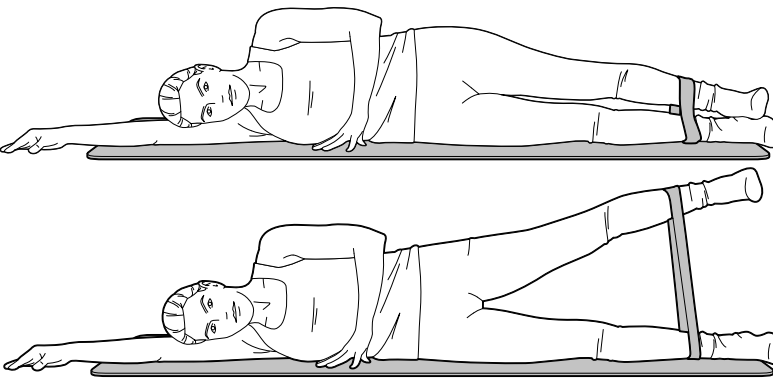
Tlačte spodnú pažu nadol a súčasne ťahajte hornú pažu nahor. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy. Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.



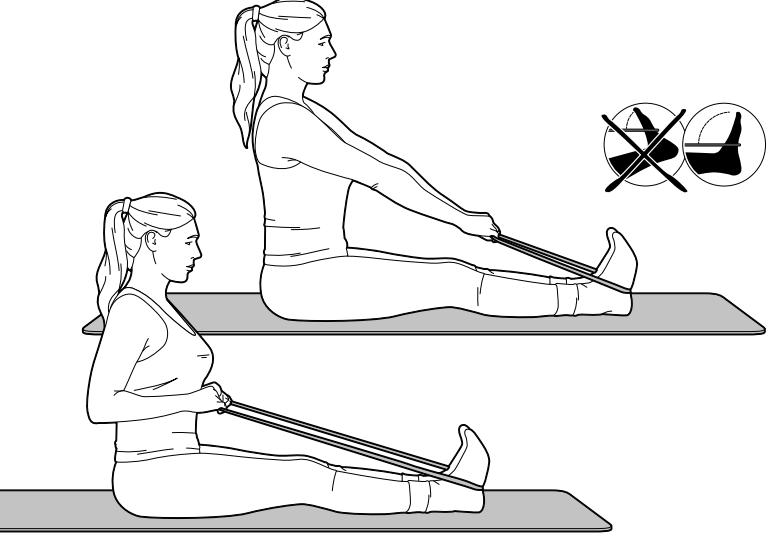
5. Vonkajšie partie stehien + sedacie svaly

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

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.



8. Vrchné + spodné partie chrbta



Východisková poloha:

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

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

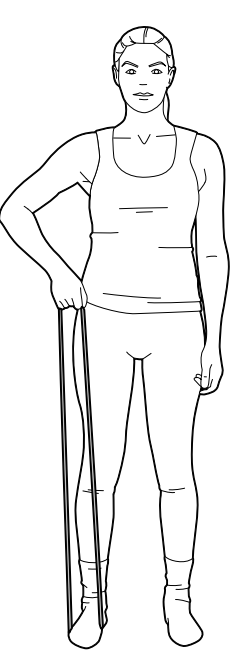
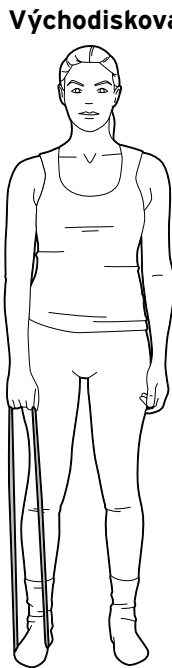
3. Plecia + delťový sval

Východisková poloha:

Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Prednou nohou zafixujte gumu na zemi. Uchopte gumu rukou pripaženou pri tele a držte ju mierne napnutú.

Realizácia:

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



4. Zadné partie stehien + sedacie svaly

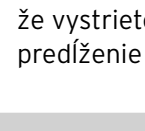


Východisková poloha:

Pri tomto cviku dbajte na správne držanie tela. Lakte sú mierne skrčené a chrbtica zostane vyrovnaná.

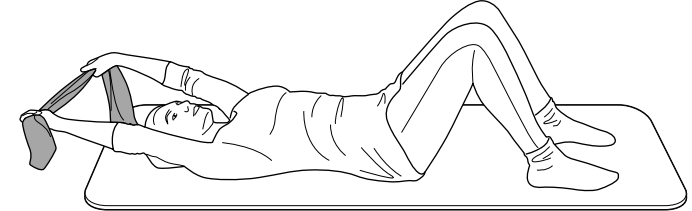
Realizácia:

Zdvihnite nohu a vystrete ju tak, aby sa stala predĺžením trupu. Dbajte na vystretý chrbát! Príp. zvýšte náročnosť cviku tak, že vystriete protiahľú pažu rovno dopredu - ako predĺženie trupu.



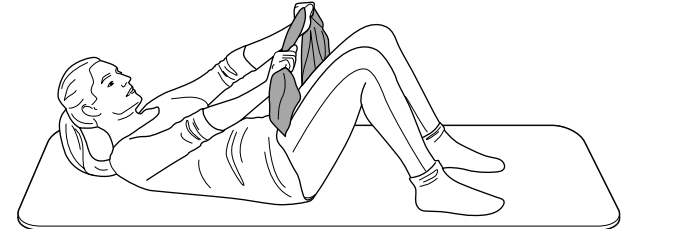
7. Brucho

Východisková poloha: Lahnite si na vystretý chrbát. Chodidlá sú položené od seba v šírke bokov. Nohy sú pokrčené. Napnutú, dvojmo preloženú fitnes gumu držte vystretými pažami.



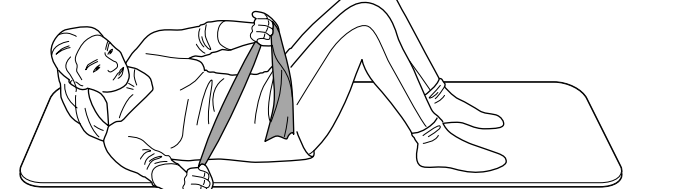
Realizácia:

Variant 1 - priame brušné svalstvo: Paže pohybujte smerom ku kolenám. Mierne pritom nadvihnite hlavu a plecia. Začnite hlavou. Bradu položte na prsia a rolujte sa nahor - stavec po stavci.



Variant 2

- šikmé brušné svalstvo: Pažami striedavo pohybujte k ľavej a pravej strane. Medzitým sa vždy vráťte do východiskovej pozície. Aj v tomto prípade mierne zdvíhajte hlavu a plecia - podľa opisu pre cvik 1.



Strečingové cviky

