



Cvičení s posilovacími gumami

CS



Vyrobeno za použití latexu z přírodního kaučuku, který může způsobit alergii.



www.tchibo.cz/navody



VÝSTRAHA!
Gumu nepřepínajte!

Číslo výrobku:
397 286

Pro Vaši bezpečnost

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

Účel použití

Posilovací gummy jsou určeny pro trénink zaměřený na posilování svalů. Oranžové gummy mají nižší odpor a jsou proto nejlepší pro začátečníky. Šedé gummy mají vyšší odpor a jsou proto lepší pro pokročilé. Gummy můžete však měnit v závislosti na cvičení.

Posilovací gummy 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. Gummy nezatěžujte 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 bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.

• Nevhodné k terapeutickým účelům!

VÝSTRAHA – nebezpečí poranění

• Výstraha! Gummy se nesmí přepínat: Natahujte gummy pouze do takové délky, dokud jsou ještě elastické. Nenatahujte gummy 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 gummy.**

• 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 počátku velmi pomalu. Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.

• Posilovací gummy nejsou hračka a musí být uchovány mimo dosah dětí. Nebezpečí oběšením!

• Dovolíte-li dětem, aby posilovací gummy 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 byl cvičební prostor dobře větráný. Vyvarujte se však průvanu.

• Před každým použitím gummy zkontrolujte. Pokud se nějaký popruh zdá být poškozený, porézní nebo natržený, nepoužívejte jej.

• Pokud gummy při cvičení připevníte: Dbejte na to, aby místo upevnění bylo dostatečně stabilní, aby dokázalo vydržet tah gummy; nepoužívejte tedy k tomuto účelu nohy od stolu apod.! Gummy neupevňujte na objektech s ostrými hranami! Neupevňujte ji ani na dveřích a 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.

• Posilovací guma nesmí používat více osob současně.

• Konstrukce posilovacích gum se nesmí měnit. Gummy 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 břiško.

• Gummy držte vždy pevně, aby Vám nemohla 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 gummy na tělo vždy naplocho - nikoli překroucenou.

• Gummy držte již ve výchozí poloze mírně napnutou.

• 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.

• Nezdřívajte dech! Na začátku každého cviku se nadechněte.

• V nejnámáhavějším bodě cviku vydechněte.

• Nejprve provedte vždy pouze **tři až šest cviků** pro různé svalové skupiny. Tato cvičení opakujte v závislosti na Vaší tělesné kondici pouze několikrát (**cca 3-4 x**).

• Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň 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 oranžovou gummy pro nízký stupeň obtížnosti nebo šedou gummy 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.

• Krátká kruhová posilovací guma je vhodná zejména pro krátké tahové cviky a nahrazuje nepříjemný uzel u dlouhé posilovací gummy. Cviky 11. - 14. se cvičí s kruhovou posilovací gummy.

• U dlouhé posilovací gummy lze dodatečně měnit odpor jejím zkracováním nebo prodlužováním. U některých cviků lze gummy také přeložit a použít ji zdvojenou.

• 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:

- Nakláňajte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedajte ramena, spouštajte 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 vytvočte směrem ven. Záda udržujte rovná!

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

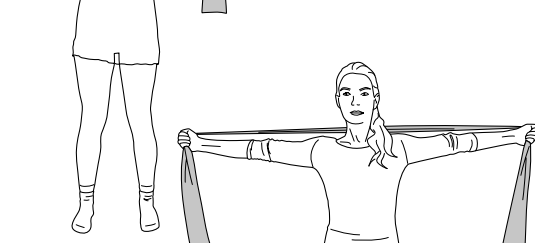
Ošetřování

• Guma se může poškodit, pokud se dostane do styku s ostrými nebo špičatými předměty. Před cvičením si proto sundejte prstýanky a pokud možno vyuzijte obuv. Dbejte na to, abyste popruh nepoškodili nehty.

• Chraňte posilovací gummy před slunečním zářením a nadměrnými teplotami. V opačném případě ztrácí svoji elasticitu. Gummy uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte je také před špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy. Příp. gummy před skládováním poprašte maskem, protože v případě nepříznivých okolních podmínek se mohou slepit k sobě.

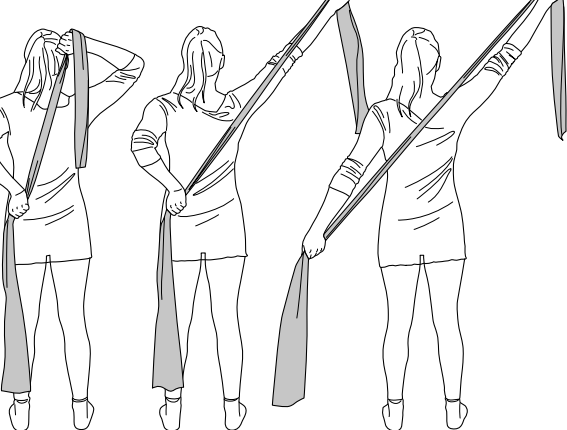
1. Šíje

Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Držte gummy za hlavou napnutou.



Napněte současně obě ruce. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

2. Ramena + tricepsy



Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky boků. Držte gummy nataženou diagonálně za hlavou.

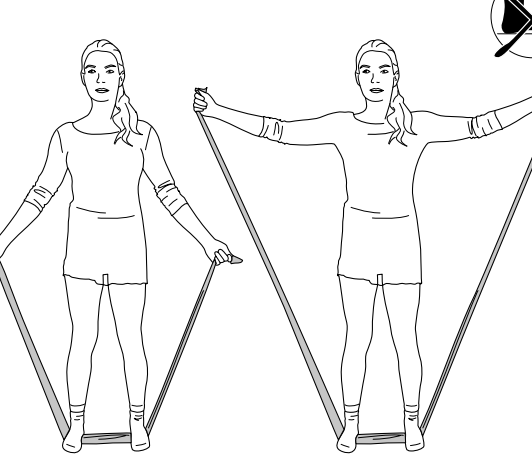
Natáhněte současně obě paže v diagonálním směru. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

3. Paže + ramena

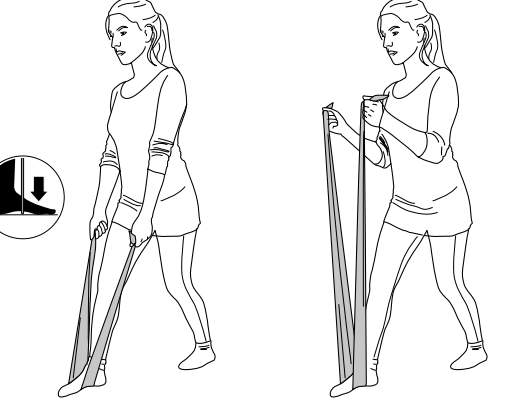
Stoj s lehce pokrčenými koleny, chodidla postavte na gummy v šíři boků. Ve výchozí poloze se nacházejí paže v lehkém upažení. Gummy udržujte mírně napnutou tak, aby přitom ruce nebyly úplně propnuté.

Přitáhněte obě ruce současně až do výše ramen. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.



4. Paže

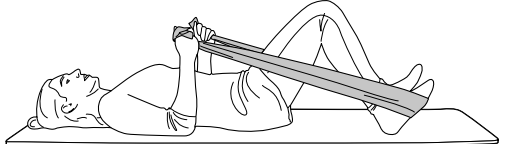
Stoupněte si v nakročené pozici přední nohou na gummy a držte ji rukama směrem dolů napnutou.



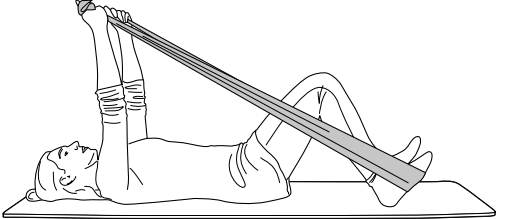
Přitahujte paže k hrudníku, a to buď střídavě každou zvlášť nebo obě současně. Přitom držte lokty u těla. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

Po několika opakováních si na gummy stoupěte druhou nohou.

5. Prsa a ramena



Lehněte si na záda. Chodidla jsou u podlahy a nohy mírně pokrčené. Lokty jsou těsně u těla.

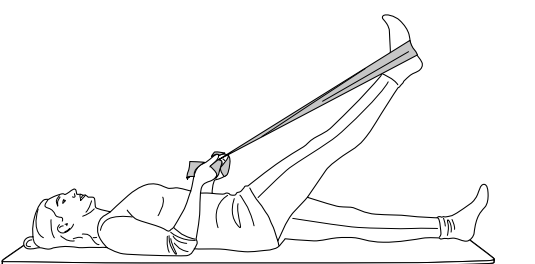


Natahujte paže rovně nahoru, a to buď střídavě každou zvlášť nebo obě současně. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

6. Nohy



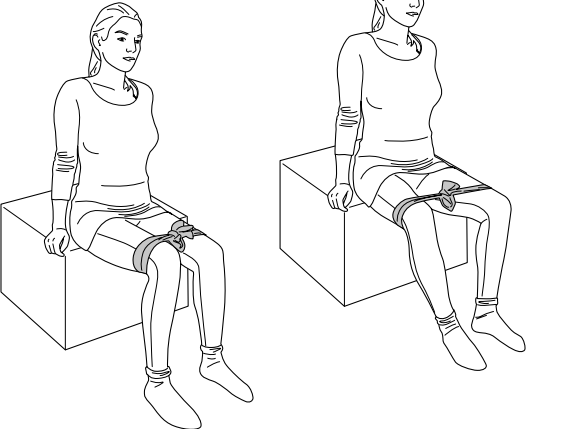
Lehněte si rovně na záda. Jednou pokrčenou nohou gummy napněte. Paže se nacházejí v pokrčené pozici podél trupu, předloktí ukazují směrem nahoru.



Natáhněte nohu proti odporu gummy. Paže zůstávají v poloze. Vraťte nohu pomalu zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

7. Stehna



Sedněte si rovně na židli apod. Nohy by měly svírat úhel 90 ° nebo o něco více.

Omotejte gummy kolem stehna. Tlačte kolena proti odporu gummy směrem ven.

Pomalou vraťte nohy zpět do výchozí polohy.

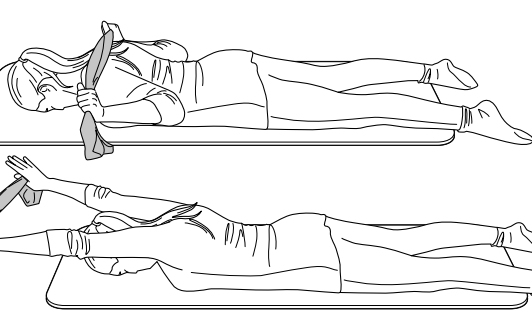
Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

8. Záda

Lehněte si na břicho, nohy se nacházejí od sebe zhruba v šíři boků, kolena jsou propnutá. Gummy držte pokrčenými rukama za hlavou napnutou. Hlava je v prodloužení páteře.

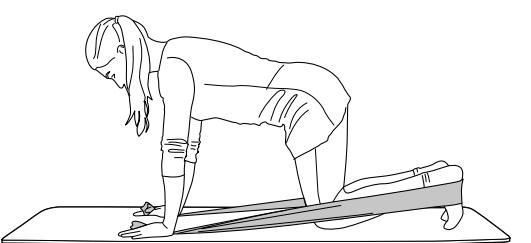
Natáhněte paže dopředu. Nepokládejte je přitom na podlahu. Hlavu nadzvedněte. Napněte hýžďové svaly.

Vraťte paže pomalu zpět do výchozí polohy.

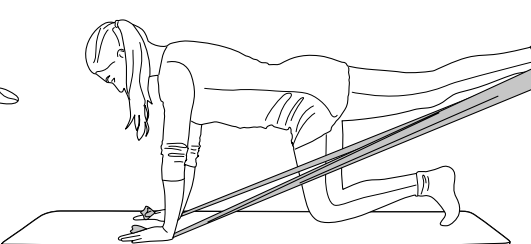


9. Stehna, záda + hýždě

Jděte do pozice na všechny čtyři, gummy omotejte kolem nohy a lehce ji napněte. Záda musí být rovná. Nezaklánějte hlavu. Šíje by měla zůstat v jedné linii s páteří.

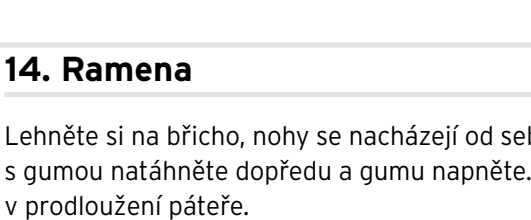
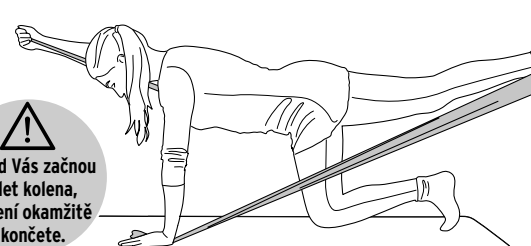


Natáhněte nohu rovně dozadu. Vraťte nohu pomalu do výchozí polohy, ale nespouštějte ji až dolů. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



Pro pokročilé: Protější paži navíc vysuňte dopředu. Dbejte přitom na správné držení hlavy.

Nenapínejte přehnaně šíji.



Zvedajte nyní střídavě vždy jednu paži a jednu nohu v diagonálním směru. Lokty a kolena přitom zůstávají propnuté.

Protahovací cviky



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



Cvičenie s fitness gumami

sk

Pre vašu bezpečnosť

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

Účel použitia

Fitness gummy sú určené na tréovanie na posilnenie svalstva. Oranžové gummy majú nízky odpor, a preto sú najlepšou alternatívou pre začiatočníkov. Sivé gummy majú vyšší odpor, a preto sa hodia pre skúsených používateľov. Gummy si môžete vymieňať aj v závislosti od cviku.

Fitness gummy sú navrhnuté ako športové náčinie na domáce použitie. Nehodia sa na komerčné používanie vo fitness 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 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 bolesť v hrudi. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončíte tréning.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

VAROVANIE - Nebezpečenstvo poranenia

- Varovanie! Gummy nepreťažujte: Gummy natiahnete len pokiaľ sú elasticky poddajné. Nenaťahujte 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 gummy.**
- 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. Len čo ucítite bolesť alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Fitness gummy nie sú hračka a nesmú sa dostať do rúk deťom. Nebezpečenstvo uškrtienia!
- Ak dovoľíte deťom používanie gummy, poučte ich o jej správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Pri neodbornom alebo prehnatom 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 gummy pred každým použitím. Ak zistíte ich porušenie, pórovitosť alebo natrhnutie, nepoužívajte ich.
- Pri upevňovaní gummy na cvičenie: Dbajte na to, aby bol upevňovací objekt dostatočne stabilný, aby udržal ťah gummy; 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. 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 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 gummy nesmú používať viaceré osoby súčasne.
- Nesmiete meniť konštrukciu fitness gummy. Nepoužívajte gummy 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.
- Gummy držte vždy pevne tak, aby sa vám nemohli vyšmyknúť z rúk. Aby ste si nevykútili zápästia, podľa možnosti ich neohýbajte, ale udržiavajte ich v jednej osi s predlaktiami.
- Gummy ukladajte vždy celoplošne okolo partií tela - neskrútenú - aby ste sa vyhlí priškrtieniu.
- Už vo východiskovej polohe udržiavajte gummy mierne napnutú.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhnajte 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. Nezadržujte 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 alebo sivú gumu na vyšší stupeň náročnosti tak, aby ste cviky mohli vykonávať pri korektnom postojí, 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.
- Zatvorená kruhová guma sa obzvlášť hodí na krátke natahovacie cviky a nahradí otravné viazanie uhlov na fitness pásoch. Cviky 11 - 14. sa vykonávajú so zatvorenou kruhovou gumou.
- Pri otvorenej gume sa dá odpor dodatočne zmeniť uchopením kratšieho resp. dlhšieho úseku. Pri niektorých cvičeniach môže byť guma položená na polovicu.

- 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.
- 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.

Základný postoj pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', hlboko zatahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite 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 stiahnite prstene a pri cvičení nenoste podľa možnosti žiadnu obuv. Dbajte na to, aby ste gummy nepoškodili nechtami.
- Chráňte gummy pred pôsobením slnečného žiarenia a tepla, pretože inak sa začnú drobiť. Uchovávajte gummy v chlade a suchu. Chráňte ich aj pred špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi. Pred uskladnením napudrujte gummy príp. trochu masť, pretože gummy sa pri nevhodných okolitých podmienkach môžu inak zlepíť.

1. Záhlavie

Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Držte napnutú fitness gumu za záhlavím.

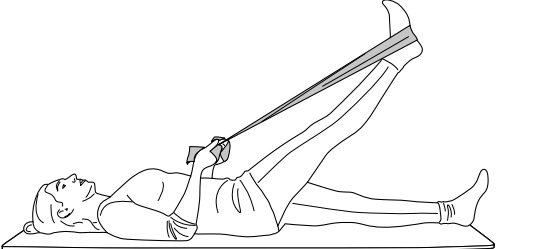


Súčasne rozpažte obe predlaktia. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

6. Nohy



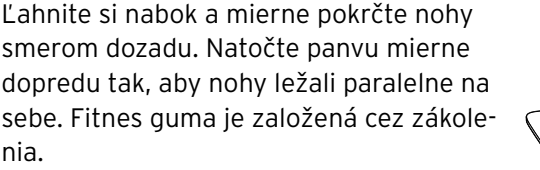
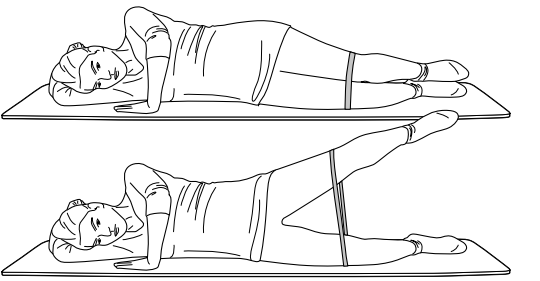
Lahnite si rovno na chrbát. Jedným chodidlom udržiavajte gumu pri ohnutej nohe zľahka napnutú. Ohnuté paže ležia popri tele, predlaktia ukazujú nahor.



Vystrite nohu proti odporu gummy. Ramená pritom zostávajú v polohe. Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

11. Boky a brucho

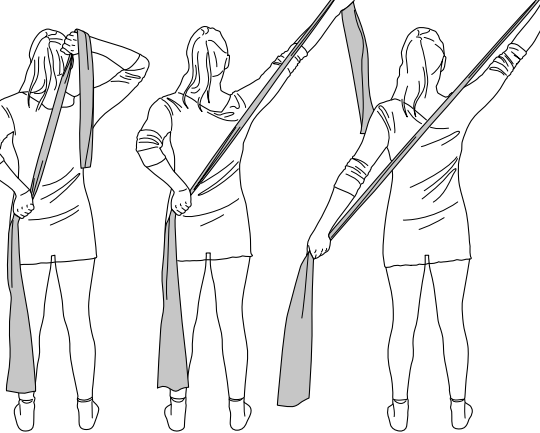


Lahnite si nabok a mierne pokrčte nohy smerom dozadu. Natačte panvu mierne dopredu tak, aby nohy ležali paralelne na sebe. Fitness guma je založená cez zákolennia.

Nadvihnite vrchnú nohu od spodnej a držte ju hore. Kolená zostávajú ohnuté. Nohu po- maly vráťte do východiskovej polohy.

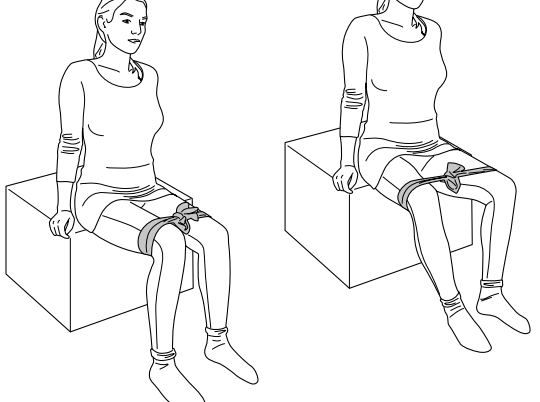
Opakujte cvik aj na druhej strane.

2. Plecia + tricepsy



Postavte sa rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami. Držte napnutú fitness gumu diagonálne za hlavou. Súčasne vystrite obe paže do diagonály. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy. Opakujte cvik aj na druhej strane.

7. Stehná



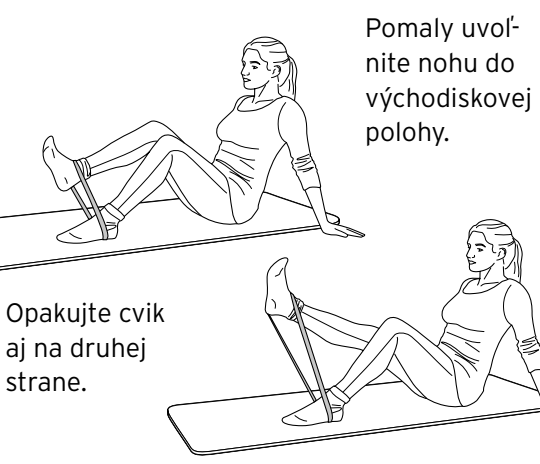
Posadte sa rovno na stoličku alebo pod. Nohy by mali tvoriť 90° uhol alebo trochu väčší.

Oviňte fitness gumu okolo stehien. Zatiačte kolenami proti odporu fitness gummy smerom von.

Nohy pomaly vráťte do východiskovej polohy.

12. Nohy

Posadte sa na podlahu a rukami sa oprite dozadu. Nohy mierne pokrčte. Trochu zdvihnite nohu z podlahy a udržiavajte fitness gumu napnutú. Nohu vystrite.



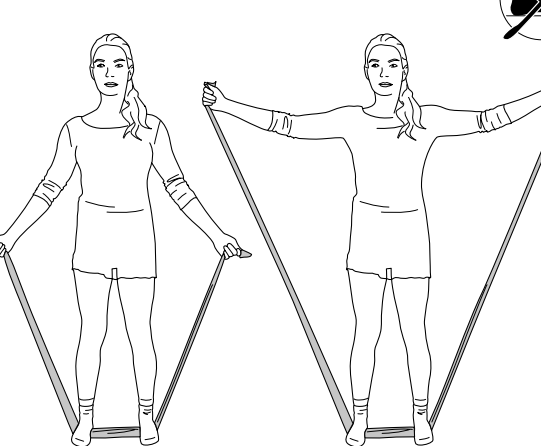
Pomaly uvoľnite nohu do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

3. Paže + plecia

Postavte sa na gumu rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami. Vo východiskovej polohe smerujú paže po bokoch nadol. Držte zľahka napnutú gumu s nie úplne vystretými pažami.

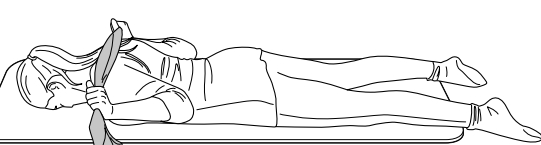
Ťahajte obe paže súčasne nahor až do výšky pľiec. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.



8. Chrbát

Lahnite si na brucho, roztiahnite nohy na šírku bokov, kolená sú vystreté. Držte s pokrčenými rukami napnutú fitness gumu za záhlavím. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice.

Vystrite paže dopredu. Pritom si neľahnite na podložku. Hlavu nedvíhajte. Napnite sedacie svalstvo. Paže vráťte do východiskovej polohy.

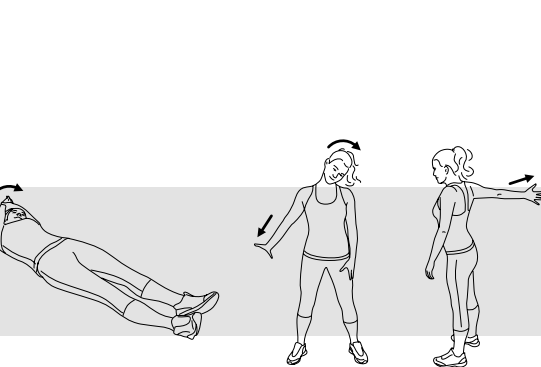


Nohy pomaly vráťte do východiskovej polohy.

13. Zadné partie stehien + sedacie svaly

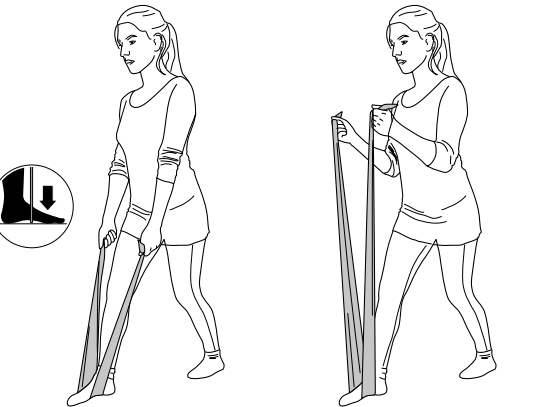
Pri tomto cviku dbajte na správne držanie tela. Lakťe sú mierne skrčené a chrbtica zostane vyrovnaná.

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



4. Ramená

Vykročenou prednou nohou sa postavte na gumu a držte ju s pažami smerujúcimi nadol v napätí.

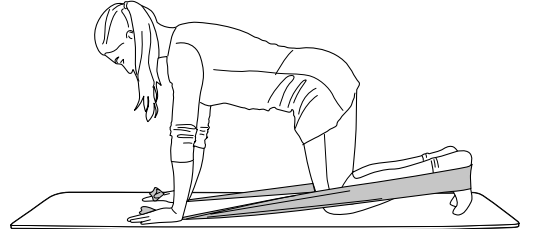


Striedavo alebo súčasne ohýbajte paže v lakťoch. Lakťe pritom zostávajú pripažené. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

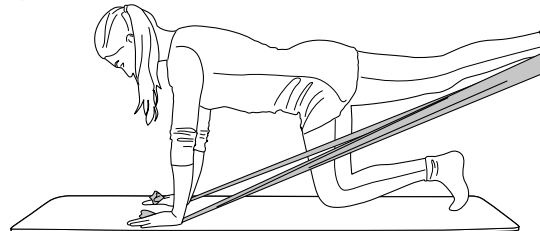
Po niekoľkých opakovaniach sa postavte na gumu s vykročenou druhou nohou.

9. Stehná, chrbát + sedacie svaly

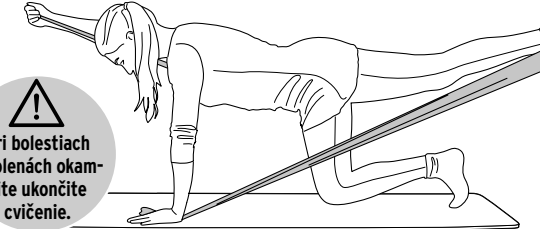
Dajte sa do polohy "na štyri", gumu oviňte okolo jedného chodidla a držte ju mierne v napätí. Dbajte na rovný chrbát. Hlavu príliš nevystierajte. Záhlavie má tvoriť s chrbticou jednu líniu.



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

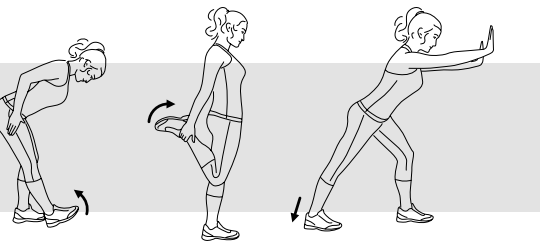
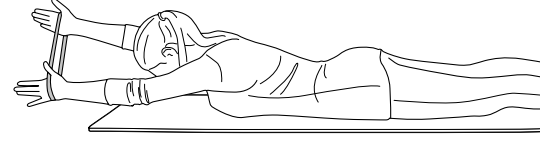


Pre pokročilých: Súčasne vystrite dopredu protiahľú pažu. Dbajte na držanie hlavy. Nepretahujte šiju.

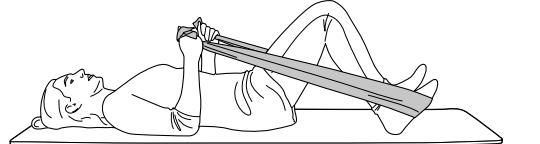


14. Plecia

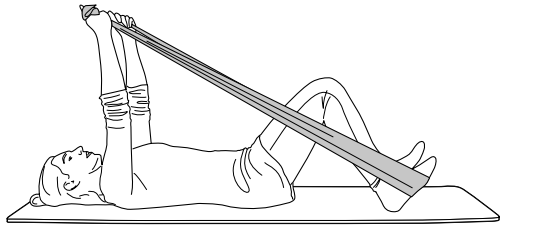
Lahnite si na brucho, roztiahnite nohy na šírku bokov, kolená sú vystreté. Paže s ovinutou gumou vystrite dopredu a držte gumu v napätí. Paže nepokladajte na podložku. Hlava zostane predĺžením chrbtice.



5. Hrudník a plecia



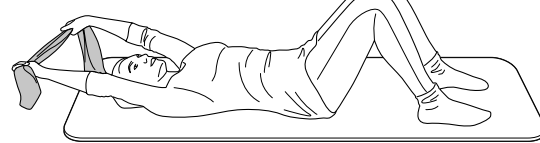
Lahnite si na chrbát. Chodidlá sú na podlahe a nohy sú mierne ohnuté. Lakťe ležia tesne vedľa tela.



Striedavo alebo súčasne vystierajte paže rovno nahor. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

10. Brucho

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



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 polohy. Aj v tomto prípade mierne zdvihajte hlavu a plecia - podľa opisu pre cvik 1.



www.tchibo.sk/navody



VAROVANIE!
Nenaťahujte
gumu príliš!

Číslo výrobku:
397 286

Strečingové cviky



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