

Tchibo Cvičení s fitness popruhem

CS

Pro Vaši bezpečnost

Pozorně si přečtěte bezpečnostní pokyny a používejte výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo ke škodám. Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod. **Účel použití** Fitness popruh je určen k tréninku zaměřenému na posilování svalů. Díky **očíslovaným** smýčkám rozmístěným po celé délce popruhu můžete všechna cvičení individuálně přizpůsobit Vaší tělesné výšce a požadovanému zatížení. Na internetových stránkách www.tchibo.cz/navody najdete formulář ke stažení, do kterého si můžete zapisovat svoje osobní údaje, abyste si tak mohli ověřovat také své pokroky při cvičení. K tomu účelu zadejte do políčka vyhledávání číslo výrobku a potom si vyberte možnost „training plan“. Fitness popruh je koncipován jako sportovní náčiní pro domácí použití. Není vhodný k použití ve fitness centrech ani v terapeutických zařízeních.

Co je třeba dodržovat při jednotlivých cvičeních

- U všech cviků držte záda rovně – neprohýbejte se! Pokud stojíte, mějte mírně pokrčené nohy. Zpevněte hýžděové a břišní svaly.
- Popruh vždy pevně uchopte ve smýčkách tak, aby Vám nemohl vyklouznout z rukou. V případě potřeby si popruh jednou omotejte kolem ruky nebo nohy.
- Abyste si nenamohli zápěstí, snažte se je pokud možno neohýbat, ale držte je v přímém prodloužení předloktí.
- Aby nedošlo k zaškrcení, pokládejte popruh na tělo vždy naplocho – nikoli překroucený.
- Držte popruh již ve výchozí poloze mírně napnutý.
- Provádějte cviky rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. Popruh nenechte nikdy rychle smrštít 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 vracet 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.
- Provádějte cviky 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. Udělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Pomalu zvyšujte počet opakování cviků přibližně na 10 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpání.

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

- V závislosti na prováděném cvičení a na požadovaném odporu zvolte smýčky tak, abyste mohli cviky provádět se správným držením a přitom museli vynaložit dostatečnou sílu. Správnou smýčku, resp. správný odpor máte zvolený tehdy, pokud je cvičení po cca 8 až 10 opakováních namáhavé.

Důležité pokyny

- Před zahájením cvičebního programu se poraďte s lékařem, zda a jaké cviky jsou pro Vás vhodné.
- Před zahájením cvičení se rozehřejte.
- Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. Pokud se objeví bolestí nebo jiné obtíže, ihned cvičení ukončete.
- Fitness popruh není hračka a musí být uchováván mimo dosah dětí.
- Zkontrolujte popruh před každým použitím. Pokud se zdá být poškozený, porézní nebo natržený, nepoužívejte jej.
- Pokud dovolíte dětem, aby popruh používaly, vysvětlte jim jeho správné použití a dohlédněte na průběh cvičení. V případě nesprávného nebo nadměrného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.
- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění. Nikdy netrénujte bezprostředně po jídle. Během tréninku pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větrán. Zabraňte však průvanu.

- Pokud popruh při cvičení připevníte, dbejte na to, aby byl předmět, ke kterému budete popruh připevňovat, dostatečně stabilní, aby byl schopen zachytit tah popruhu; nepoužívejte tedy k tomuto účelu nohy od stolu apod.!
- Při cvičení nenoste žádné šperky, jako např. prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit a poškodit fitness popruh.
- Při 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 jinak můžete uklouznout a poranit se. Použijte například protiskluzovou fitness podložku.
- Při cvičení dbejte na dostatek volného prostoru pro pohyb. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.
- Fitness popruh nesmí používat více osob současně.
- Konstrukce fitness popruhu se nesmí nijak měnit.
- Popruh napínejte jen tak silně, dokud ještě elasticky pruží. Nena-pínejte jej víc násilím, protože jinak se poškodí textilní struktura.

Poradte se se svým lékařem!

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

Před cvičením: zahřívání

- Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívajte. K tomuto účelu postupně zmobilizujte všechny části těla:
- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
 - Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a zakulacujte je.
 - Provádějte rameny krouživé pohyby.
 - Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
 - Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
 - Chodte na místě.

Po cvičení: protahování

Některé protahovací cviky jsou znázorněny níže. Základní poloha u všech protahovacích cviků: zvedněte hrudní kost, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Záda držte rovná!

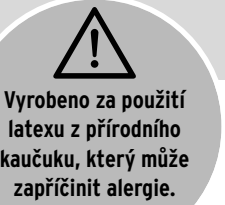
Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.

Ošetřování

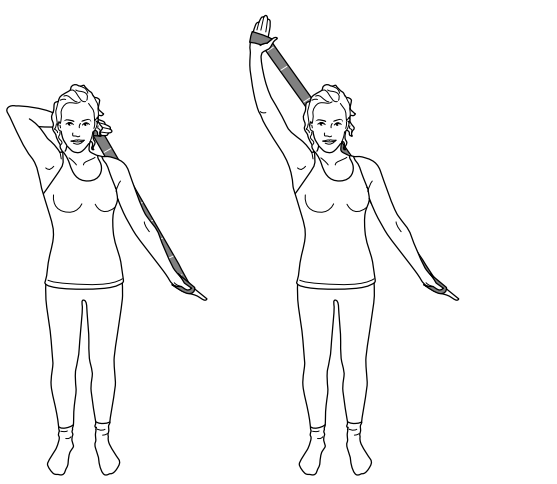
- Fitness popruh čistěte v ruce studenou vodou a jemným mýdlem. Dbejte také pokynů na všitém štítku s pokyny k ošetřování.
- Fitness popruh skladujte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním zářením, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a hrubými povrchy.

Made exclusively for:

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



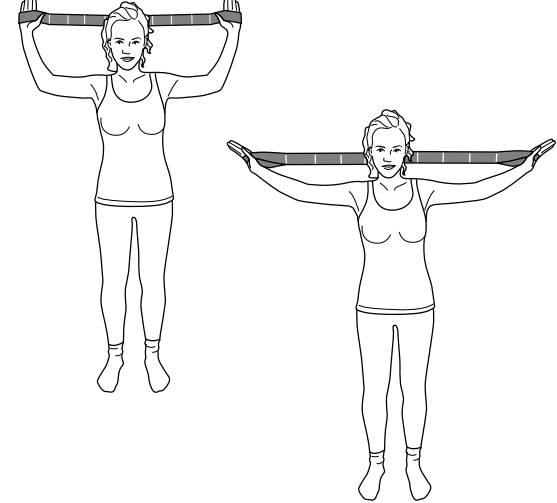
1. Ramena + tricepsy



Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené v šířce boků. Napnutý popruh držte šikmo za hlavou.

Napněte předloktí horní paže šikmo směrem nahoru. Loket a paže zůstávají ve stejné poloze. Vraťte ruku pomalu zpět do výchozí polohy. Provádějte tento cvik také na druhou stranu.

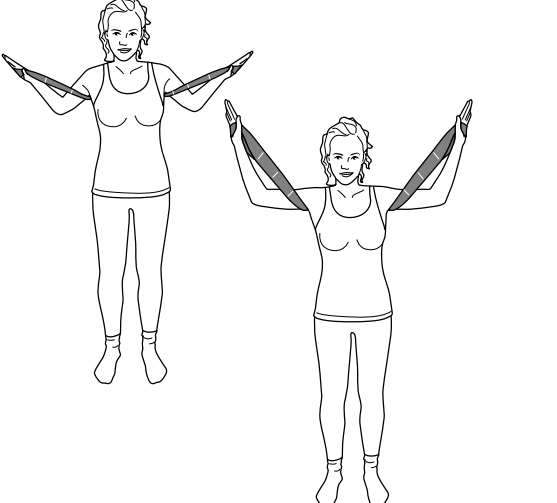
2. Šíje



Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené v šířce boků. Držte popruh za hlavou napnutý.

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

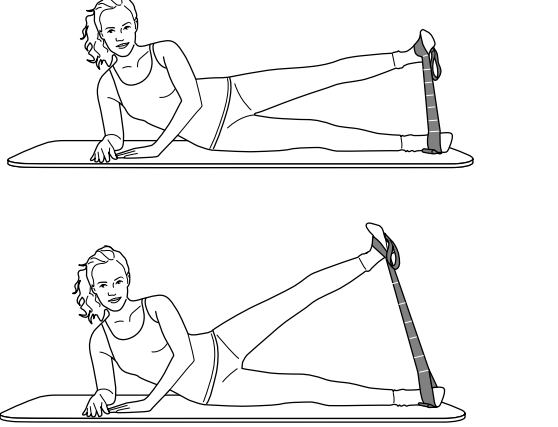
3. Ramena



Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené v šířce boků. Provlečte popruh pod oběma podpaždími nahoru.

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

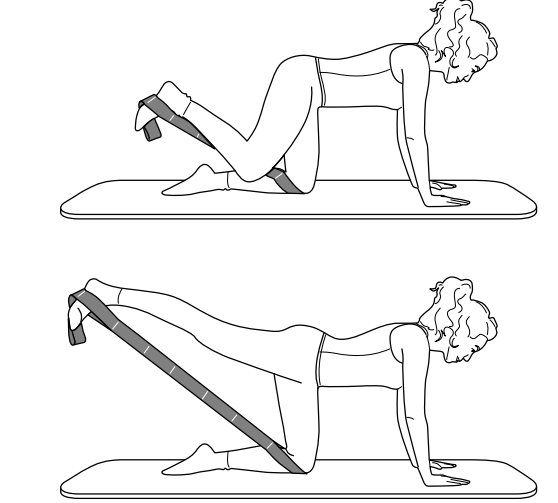
4. Vnější část stehen



Lehněte si na bok a horní část těla opřete o loket. Pomocí horní nohy udržujte popruh napnutý.

Horní nohu pomalu zvedejte napnutou více nahoru. Vraťte nohu pomalu do výchozí polohy, ale nepokládejte ji až na zem. Provádějte tento cvik také na druhou stranu.

5. Stehna + hýždě



Klekněte si a opřete se o ruce. Záda musí být rovná. Nezaklánějte hlavu. Šíje by měla zůstat v jedné linii s páteří. Do jedné smýčky vložte koleno jedné nohy a držte jím popruh na zemi. Druhou nohu lehce nadzvedněte a držte s její pomocí popruh napnutý.

Natáhněte nohu rovně dozadu. Vraťte nohu pomalu do výchozí polohy, ale nepokládejte ji na zem. Provádějte tento cvik také na druhou stranu.

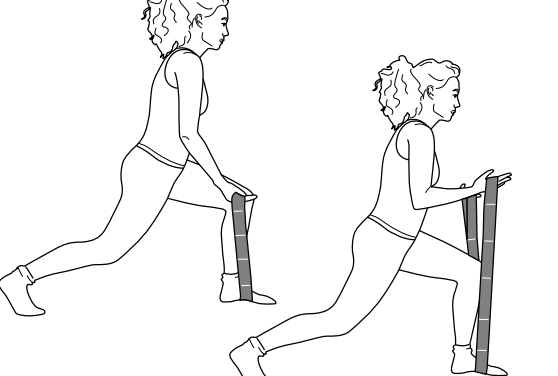
6. Ramena



Rozkročte se s mírně pokrčenými koleny. Tahejte popruh jednou rukou směrem od těla.

Napněte ruku nahoru až do výše ramen. Vraťte ruku pomalu zpět do výchozí polohy. Provádějte tento cvik také na druhou stranu.

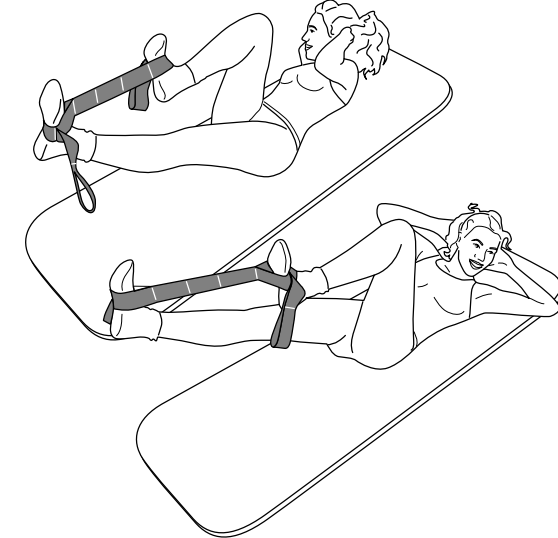
7. Bicepsy



Udělejte výpad vpřed. Záda musí být rovná. Dívejte se před sebe. Držte popruh mírně pokrčenými rukama napnutý, paže držte u těla.

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

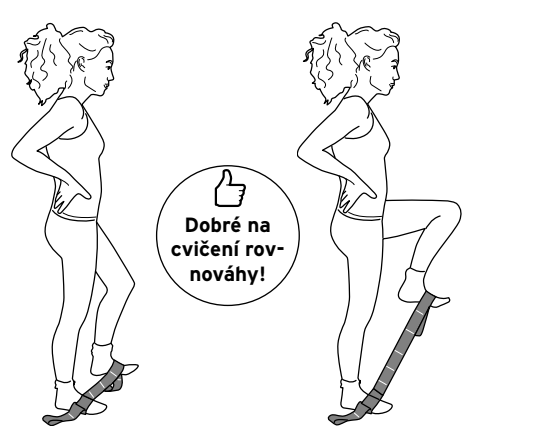
8. Břicho + nohy



Položte se na záda, ruce zkřížené za hlavou. Nohama držte popruh napnutý.

Šapejte nohama jako na kole a přitom současně mírně nadzvedněte horní polovinu těla a otáčejte s ní proti pohybu nohou.

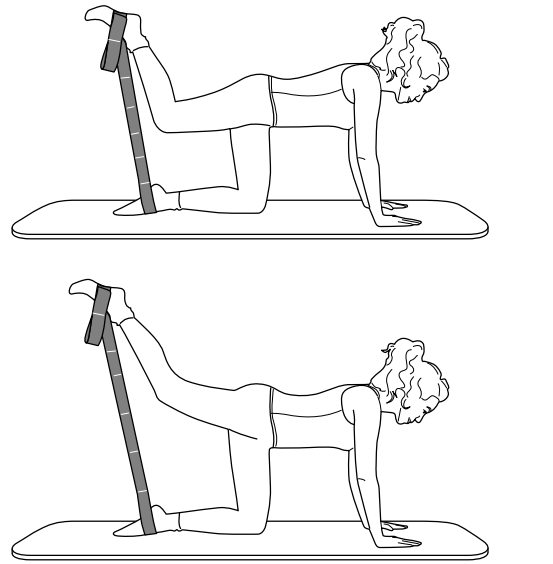
9. Stehna + bříško



Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené v šířce boků. Zvedněte jednu nohu lehce nahoru, aby se popruh napnul. Stůjte rovně se zpevněným celým tělem.

Vytáhněte nohu nahoru tak, aby bylo stehno rovnoběžné s podložkou. Vraťte nohu pomalu do výchozí polohy, ale nepokládejte ji pokud možno až na zem. Provádějte tento cvik také na druhou stranu.

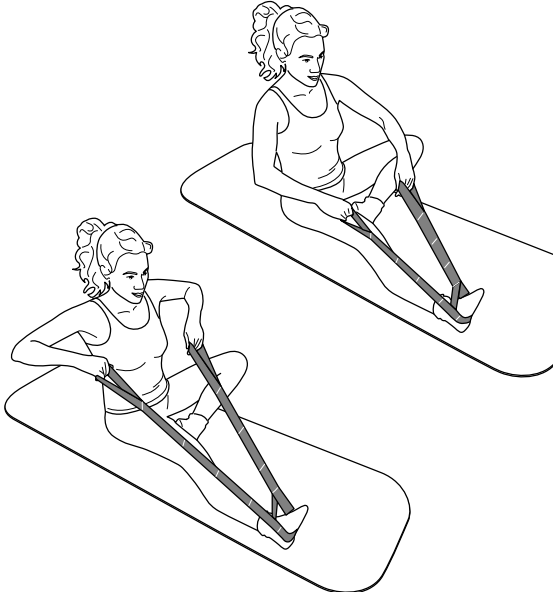
10. Zadní strana stehen + hýždě



Klekněte si a opřete se o ruce. Záda musí být rovná. Nezaklánějte hlavu. Šíje by měla zůstat v jedné linii s páteří. Do jedné smýčky vložte chodidlo jedné nohy a držte jím popruh na zemi. Druhou nohu nadzvedněte a držte s její pomocí popruh napnutý.

Zanožte rovně nahoru. Vracete nohu pomalu zpět do výchozí polohy, ale nepokládejte ji až na zem. Provádějte tento cvik také na druhou stranu.

11. Záda + zadní strana ramen



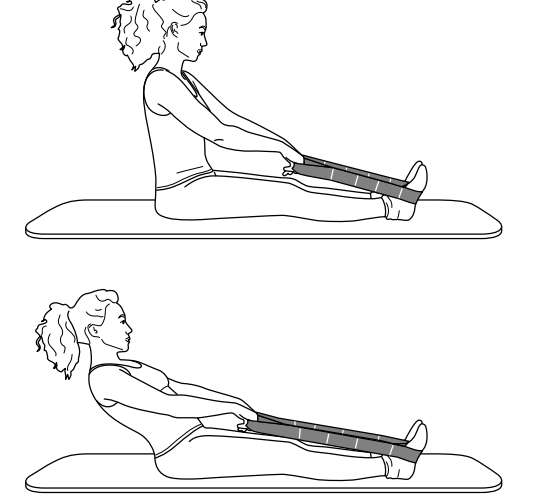
Posaďte se na podložku, jednu nohu nechte napnutou, druhou pokrčenou. Záda musí být rovná. Mírně pokrčenými rukama udržujte popruh napnutý.

Obě ruce současně táhněte k sobě ve výšce prsou. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

14. Přední strana stehen



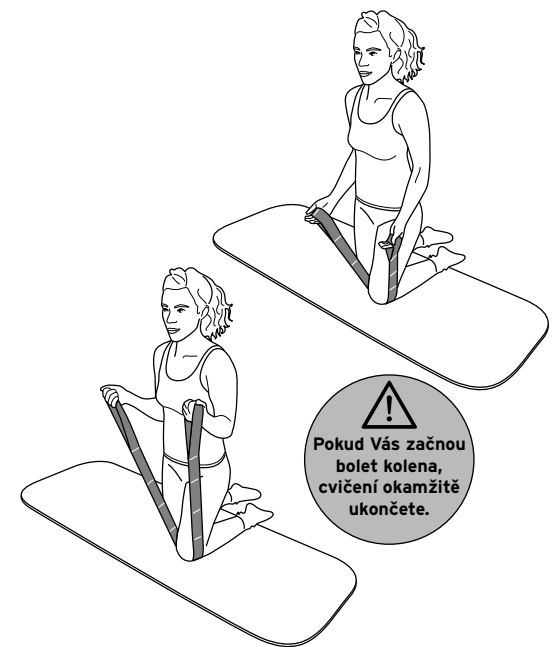
12. Břicho



Sedněte si na podložku, obě nohy mějte napnuté. Záda musí být rovná. Mírně pokrčenými rukama udržujte popruh napnutý. **i** U tohoto cviku by Vás měl popruh podepírat jen lehce, čím méně je napnutý, tím lepší je účinek cvičení.

Pomalou zaklánějte horní část těla, ale nepokládejte ji až na zem. Záda musí být i nadále rovná. Horní část těla potom pomalu vraťte do výchozí polohy. Během celého cvičení udržujte břišní svaly napnuté.

13. Bicepsy



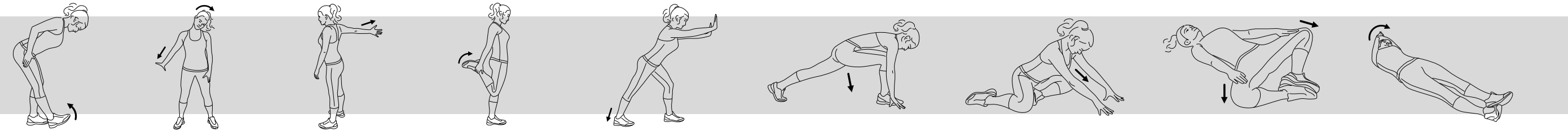
Klekněte si na podložku, popruh vložte pod jedno koleno. Držte popruh mírně pokrčenými rukama napnutý, paže držte u těla.

Obě předloktí současně přitáhněte nahoru. Paže přitom zůstanou ve stejné poloze. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.

Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené v šířce boků. Jednu nohu mírně zanožte tak, aby se popruh napnul. V případě potřeby se opřete o zeď. Stůjte rovně se zpevněným celým tělem.

Propněte nohu dolů, aniž byste ji položili na zem. Vraťte nohu pomalu zpět do výchozí polohy. Provádějte tento cvik také na druhou stranu.

Protahovací cviky



Cvičenie s fitness pásom

Pre vašu bezpečnosť

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len 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

Fitness pás je navrhnutý na cvičenie zamerané na posilnenie svalstva.

Vďaka **očíslovaným** slučkám rozloženým po celej dĺžke pásu si všetky cviky môžete prispôbiť vašej telesnej výške a súčasne tým určíte aj zaťaženie ťahom.

Na internetovej stránke www.tchibo.sk/navody nájdete formulár na stiahnutie, do ktorého si môžete zaznačiť vaše osobné údaje a protokolovať pokrok vo vašom tréningu: Do vyhládavacieho poľa zadajte číslo výrobku a potom zvolíte „Plán tréningu“.

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

Čo musíte pri jednotlivých cvikoch zohľadniť

- Pri všetkých cvičeniach majte chrbát vystretý – neprehýnajte sa! Pri stoji majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly.**
- Držte pás za slučky vždy pevne tak, aby sa vám nemohol vyklznúť z rúk. Prip. si ho raz ovíňte okolo rúk, resp. nôh.
- Aby ste si nevykrútili zápästia, podľa možnosti ich neohýbajte, ale udržiavajte ich v jednej osi s predlaktiami.
- Aby ste sa vyhlí priškrteniu, pás zakladajte okolo častí tela celou plochou - neskrútený.
- Už vo východiskovej polohe udržiavajte pás zľahka napnutý.
- Cviky vykonávajte rovnomerným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Nikdy nedovoľte fitness pásu rýchly návrat do pôvodnej polohy, ale uvoľňujte ho do východiskovej polohy rovnomerne. Najjednoduchšie je cvičenie v taktach s počítaním, napr. 2 takty ťahanie, 1 takt výdrž a 2 takty uvoľnenie. Skúšajte to, kým si nenájdete vlastný, rovnomerný rytmus.
- Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadržiavajte dych! Na začiatku každého cviku sa nadýchnite. V najnamáhavejšom bode cviku vydýchnite.
- Cviky vykonávajte vždy na obo strany.
- Spočiatku vykonávajte pre rôzne svalové skupiny len tri až šesť cvikov. Podľa telesnej kondície vykonávajte len niekoľko málo opakovaní týchto cvikov. Medzi jednotlivé cviky zaradte aspoň minútovú prestávku. Počet opakovaní zvyšujte pomaly až na asi 10 až 20. Nikdy necvičte do vyčerpania.

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

- V závislosti od cvičenia a želaného odporu si slučky vyberajte tak, aby ste cviky dokázali vykonávať v správnej polohe a pri dostatočnom namáhaní. Správnu slučku, resp. správny odpor ste si vybrali, ak sa cvik stane po asi 8 až 10 opakovaniach namáhavý.

Dôležité upozornenia

- Pred začiatkom cvičebného programu sa poraďte, prosím, 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.
- Fitness pás nie je hračka, uložte ho mimo dosahu detí.
- Fitness pás skontrolujte pred každým použitím. Ak zistíte jeho porušenie, pórovitosť alebo natrhnutie, nepoužívate ho.
- Ak dovoľte deťom používať fitness pás, poučte ich o jeho správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Pri neodbornom alebo príliš intenzívnom 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 ale prievanu.

- Pri upevňovaní fitness pásu na vykonávanie cvikov dbajte na to, aby bol objekt, na ktorý ho upevníte, dostatočne stabilný, aby vydržal ťahanie fitness pásu; neupevňujte ho o nohy stola a podobne!
- Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Mohli by ste sa poraniť alebo poškodiť fitness pás.
- 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 pohyby. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
- Fitness pás nesmie používať súčasne viaceró osôb.
- Nesmiete meniť konštrukciu fitness pásu.
- Pás naťahujte len potiaľ, kým je elasticky poddajný. Nenaťahujte ho ďalej nasilu, inak poškodíte jeho textilnú štruktúru.

Spýtajte sa vášho lekára!

- Pred začiatkom cvičenia sa poraďte s vašim 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. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončíte tréning.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

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 krúťte nimi.
- Opisujte kruhy 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 vyobrazených dole.

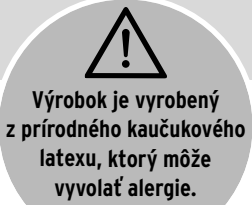
Základný postoj pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', stiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystríte chrbát!

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

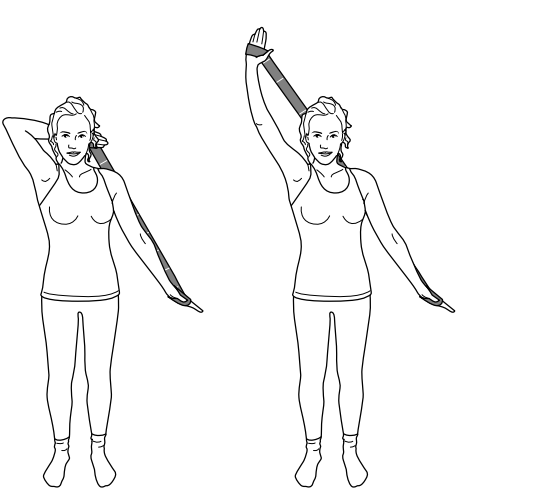
Ošetrovanie

- Fitness pás čistíte ručne v studenej vode s jemným mydlom. Pozri aj etiketu našitú na páse.
- Fitness pás uchovávajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ho pred slnečným žiarením, špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.

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



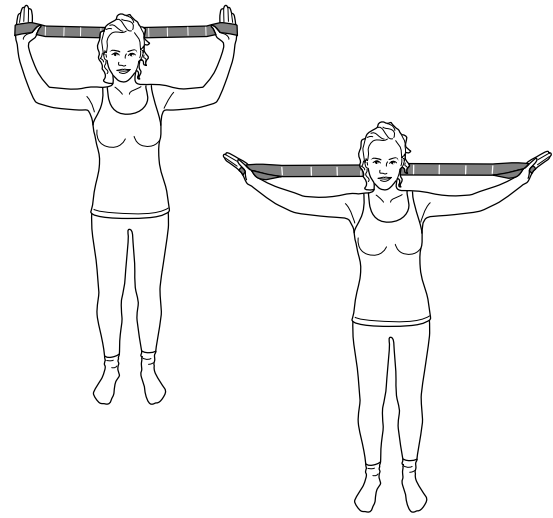
1. Plecia + tricepsy



Postavte sa rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami. Držte napnutý pás šikmo za hlavou.

Predlaktie vystríte šikmo nahor. Lakeť a horná časť paže zostávajú v polohe. Predlaktie pomaly vedte do východiskovej polohy. Opakujte cvik s druhou pažou.

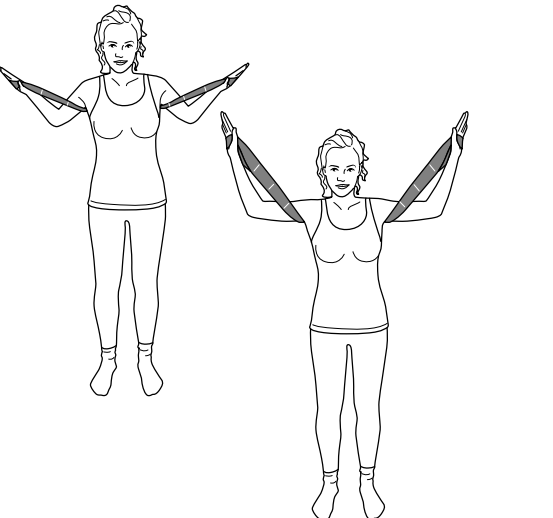
2. Záhlavie



Postavte sa rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami. Držte napnutý fitness pás za záhlavím.

Súčasne rozpažte obe predlaktia. Pomaly uvoľnite paže do východiskovej polohy.

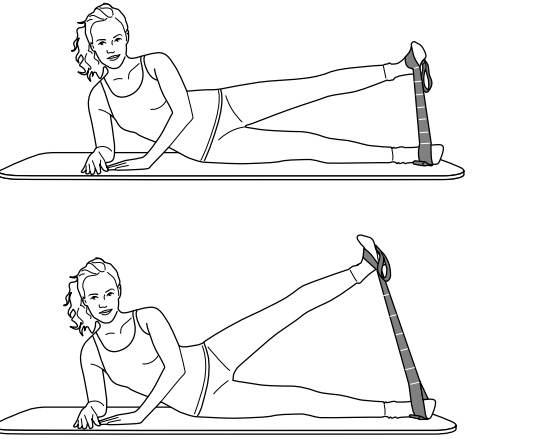
3. Plecia



Postavte sa rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami. Založte si pás pod pazuchy šikmo nahor.

Súčasne zdvihnite obe paže. Pomaly uvoľnite paže do východiskovej polohy.

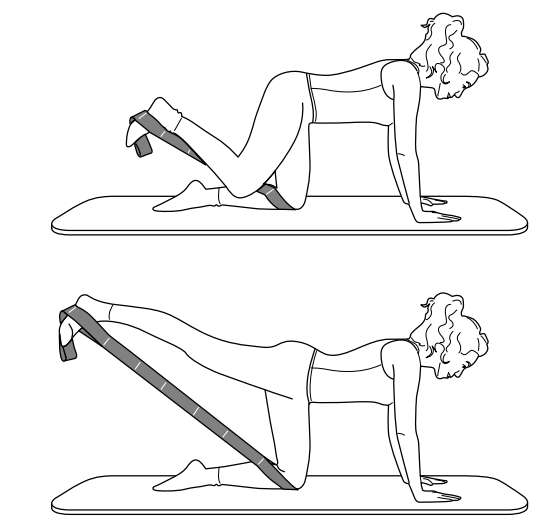
4. Vonkajšie partie stehien



Lahnite si na bok na podklad a oprite sa trupom o lakeť. Držte napnutý pás mierne zdvihnutou hornou nohou.

Pomaly zdvíhajte hornú nohu ďalej nahor. Vráťte sa nohou pomaly do východiskovej polohy, ale nespúšťajte ju úplne nadol. Opakujte cvik aj s druhou nohou.

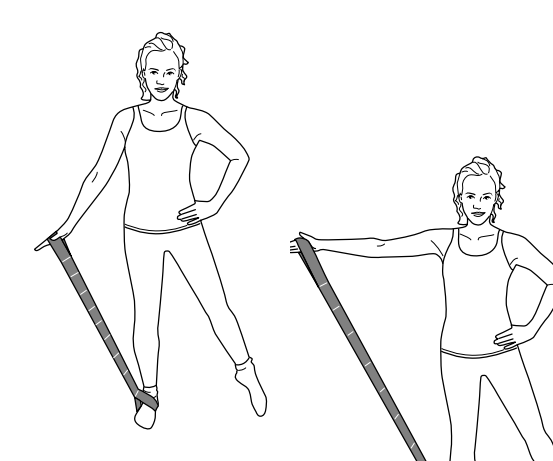
5. Stehná + sedacie svaly



Zaujmite polohu na štyroch. Dbajte na vystretý chrbát. Nezakláňajte hlavu. Záhlavie má tvoriť s chrbticou jednu líniu. Založte si slučku okolo kolena jednej nohy a pridržte ju tak na podklade. Držte napnutý pás mierne zdvihnutou druhou nohou.

Vystríte túto nohu rovno dozadu. Pomaly sa vráťte nohou do východiskovej polohy, ale nespúšťajte ju až na podklad. Opakujte cvik aj s druhou nohou.

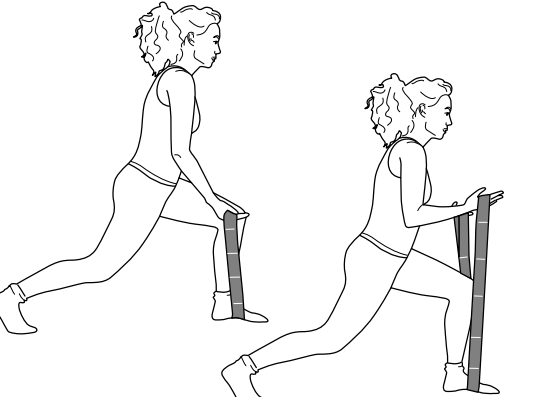
6. Plecia



Postavte sa rozkročmo s mierne pokrčenými kolenami. Napnite pás jednou rukou od tela.

Upažte pažu až do výšky pliec. Pomaly ju uvoľníte do východiskovej polohy. Opakujte cvik aj s druhou pažou.

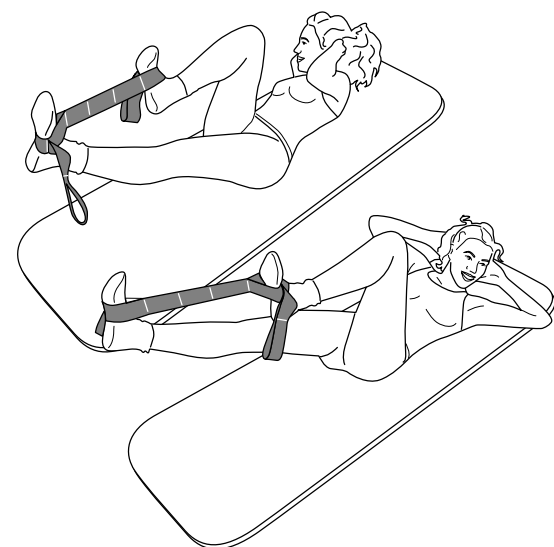
7. Bicepsy



Vykročte jednou nohou. Dbajte na vystretý chrbát, pozerajte sa dopredu. Držte napnutý pás mierne pokrčenými pažami, ramená priliehajú k trupu.

Ťahajte obe paže súčasne nahor až do výšky hrude. Pomaly uvoľnite paže do východiskovej polohy.

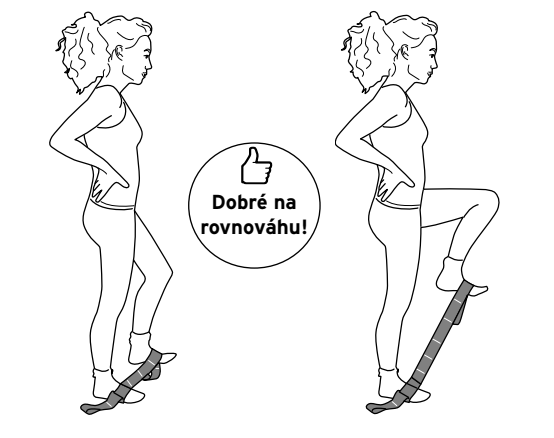
8. Brucho + nohy



Lahnite si na chrbát a založte si ruky za hlavu. Držte napnutý pás medzi chodidlami.

„Bicyklujte“ nohami, súčasne mierne zdvíhajte trup a natáčajte ho na opačnú stranu.

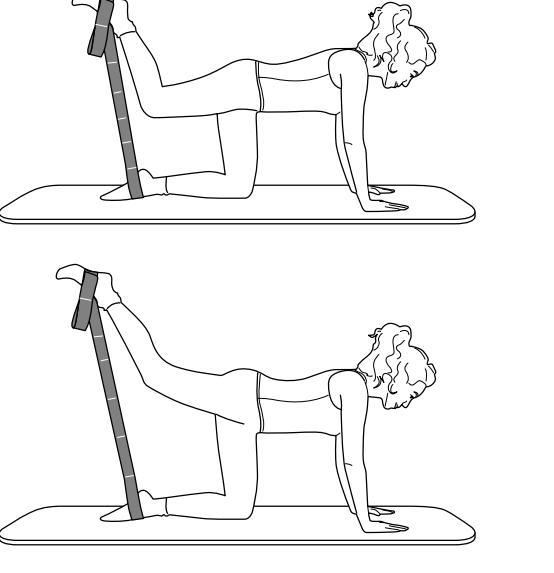
9. Stehná + brucho



Postavte sa rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami. Zľahka zdvíhajte jednu nohu dopredu, kým sa pás nenapne. Stojte vzpriamene, celé telo je napnuté.

Zdvíhajte nohu nahor, kým sa stehno neocitne v rovnobežnej polohe s podkladom. Pomaly sa vráťte nohou do východiskovej polohy, ale podľa možnosti ju nespúšťajte až na podklad. Opakujte cvik s druhou nohou.

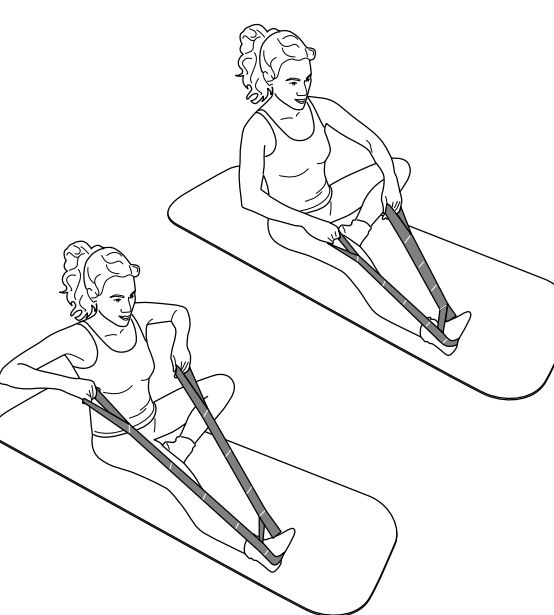
10. Zadné partie stehien + sedacie svaly



Zaujmite polohu na štyroch. Dbajte na vystretý chrbát! Nezakláňajte hlavu. Záhlavie má tvoriť s chrbticou jednu líniu. Založte si slučku okolo jednej nohy a pridržte ju tak na podklade. Držte napnutý pás zdvihnutou druhou nohou.

Vystríte túto nohu rovno nahor. Pomaly sa vráťte nohou do východiskovej polohy, ale nespúšťajte ju až na podklad. Opakujte cvik aj s druhou nohou.

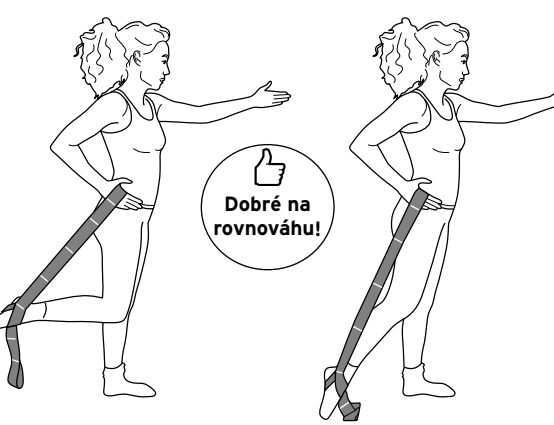
11. Chrbát + zadná časť ramena



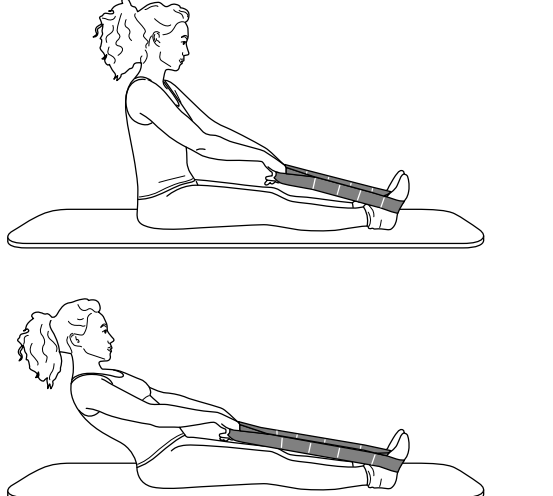
Posadte sa na podklad, jednu nohu vystríte a druhú pokrčte. Dbajte na vystretý chrbát. Držte napnutý pás mierne pokrčenými pažami.

Ťahajte obe paže súčasne vo výške hrude dozadu. Pomaly uvoľnite paže do východiskovej polohy.

14. Predná časť stehna



12. Brucho

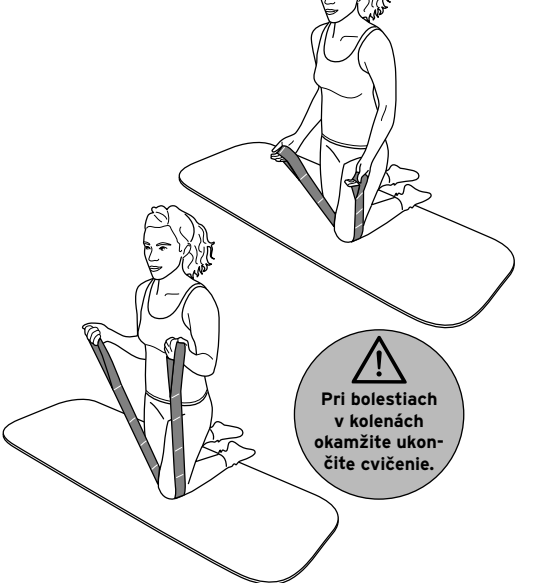


Posadte sa na podklad a vystríte obe nohy. Dbajte na vystretý chrbát. Držte napnutý pás mierne pokrčenými pažami.

I Pri tomto cvičení má pás len miernu podpornú funkciu, čím menej je napnutý, o to je cvičenie efektívnejšie.

Pomaly sa trupom nakláňajte dozadu, neľahajte si ale na podklad. Naďalej dbajte na vystretý chrbát. Vráťte sa trupom späť do východiskovej polohy. Počas celého cvičenia zachovávajte napnutie brušných svalov.

13. Bicepsy



Kľaknite si na podklad a pritlačte oň pás kolenom. Držte napnutý pás mierne pokrčenými pažami, ramená priliehajú k trupu.

Ťahajte obe predlaktia súčasne nahor. Nehýbte ramenami. Pomaly uvoľnite paže do východiskovej polohy.



Strečingové cviky

