



Cvičení s posilovacími gumami



Pro Vaši bezpečnost

Pozorně si přečtěte bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k zranění nebo škodám.

Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Posilovací gumy jsou určeny k cvičení zaměřenému na posilování svalů. Šedé gumy mají nižší odpor než zelené gumy, a proto se výborně hodí pro začátečníky.

Posilovací gumy jsou jako sportovní náčiní koncipovány k domácímu 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 bříško.**
- Pokud používáte dlouhou posilovací gumu, vždy ji pevně držte, aby Vám nemohla vyklouznout z rukou. V případě potřeby si gumu jednou omotejte kolem rukou nebo chodidel.
- Abyste si nenamohli zápěstí, snažte se je pokud možno neohýbat, ale držte je v přímém prodloužení předloktí.
- Abyste nedošlo k zaškrcení končetin, pokládejte gumu na tělo vždy naplocho – nikoli překrucenou.
- Držte gumu již ve výchozí poloze mírně napnutou.
- Provádějte cviky rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. Gumu nenechte nikdy rychle smrštit zpět, ale vraťte ji do výchozí polohy vždy stejným tempem. Nejjednodušší je provádět cviky v počítaných dobách, např. 2 doby táhnout, 1 dobu držet a 2 doby se vracet zpět do výchozí polohy. Zkoušejte to tak dlouho, dokud nenajdete svůj vlastní pravidelný rytmus.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat. Nezadržujte dech! Na začátku každého cviku se nadechněte. V nejnámáhavějším bodě cviku vydechněte.
- Provádějte cviky vždy na obě strany.
- Ze začátku provádějte 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 cvičení provádíte poprvé, měli byste cvičit před zrcadlem, abyste mohli lépe kontrolovat držení těla.

- V závislosti na cviku a požadovaném odporu si vyberte šedou gumu pro střední stupeň obtížnosti a zelenou gumu pro vyšší stupeň obtížnosti tak, aby bylo možné provádět cvik ve správné poloze, ale zároveň jste se taky dostatečně museli namáhat.
- Krátká kruhová posilovací guma je vhodná zejména pro krátké tahové cviky a nahrazuje nepříjemné uzlování u dlouhé posilovací gumy. Cviky 11. - 14. se provádějí s kruhovou posilovací gumou.
- U dlouhé posilovací gumy lze dodatečně měnit odpor jejím zkracováním nebo prodloužováním. U některých cviků lze gumu také přeložit a používat ji zdvojenou.
- Správný odpor jste zvolili tehdy, pokud pro Vás začne být cvik obtížný přibližně po 8 až 10 opakováních.

Kontakujte 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, 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 poraďte s lékařem, jestli jsou pro Vás cviky vhodné a jaké 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 cvičení ukončete.
- Posilovací gumy nejsou určeny na hraní a je nutno je uchovávat mimo dosah dětí.
- Pokud dětem dovolíte, 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 byl cvičební prostor dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.
- Před každým použitím posilovací gumy zkontrolujte. Pokud se některá z nich zdá být poškozená, porézní nebo natržená, nepoužívejte ji.
- Pokud gumu při cvičení připevníte, dbejte na to, aby místo připevnění bylo dostatečně stabilní, aby bylo schopné zachytit tah gumy; nepoužívejte tedy k tomuto účelu nohy od stolu apod.!
- Při cvičení nenoste žádné šperky, jako jsou např. 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 jinak byste mohli uklouznout a poranit se. Používejte například protiskluzovou fitness podložku.
- Dbejte na to, aby byl při cvičení dostatek volného prostoru pro pohyb. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.
- Posilovací gumu nesmí používat více osob současně.
- Konstrukce posilovacích gum se nesmí nijak měnit.
- Gumu natahujte jen tak daleko, dokud se ještě elasticky napíná a je poddajná. Nenatahujte ji násilivě více, protože jinak se poškodí její struktura.

Před cvičením: Zahřívání

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

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kružíte jimi.
- Provádějte pažemi kruživé 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.

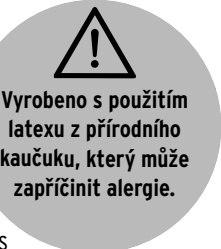
Základní poloha u všech protahovacích cviků:

Vypněte prsa, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Záda udržujte rovná!

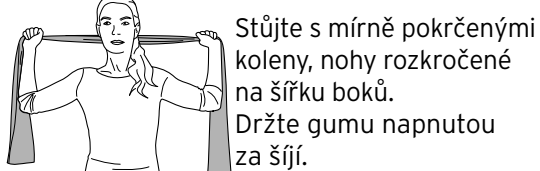
Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.

Ošetřování

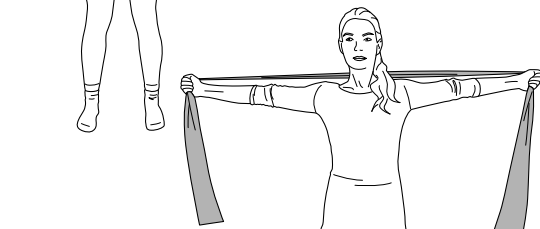
- Posilovací guma se může poškodit, pokud se dostane do styku s ostrými nebo špičatými předměty. Před cvičením si proto sundejte prsteny a obujte cvičební obuv, popř. cvičte bosí. Dbejte na to, abyste gumu nepoškodili nehty.
- Posilovací gumy jsou vyrobeny z mimořádně elastického latexu. Při natahování gumy se zvyšuje její teplota a může se stát, že se v místech, ve kterých ji držíte, slepí. Tomu lze předejít pravidelným nanášením mاستku.
- Ihned po cvičení rozvažte případné uzly.
- Chraňte posilovací gumy před slunečním zářením a nadměrnými teplotami. V opačném případě ztrácí svoji elasticitu. Posilovací gumy uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte je také před, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a drsnými povrchy.



1. Šíje

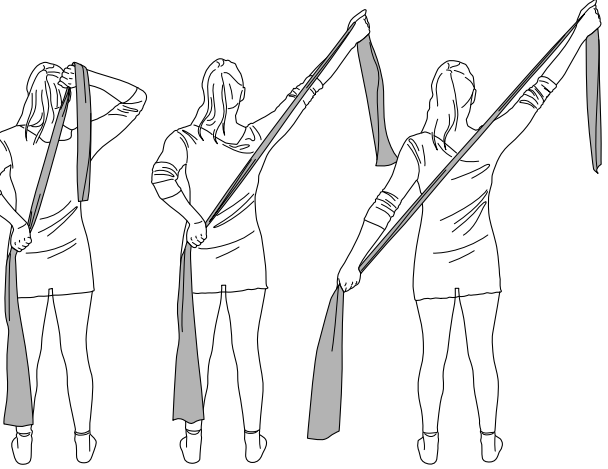


Stůjte s mírně pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Držte gumu napnutou za šíji.



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

2. Ramena + tricepsy



Stůjte s mírně pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Držte gumu nataženou diagonálně za hlavou.

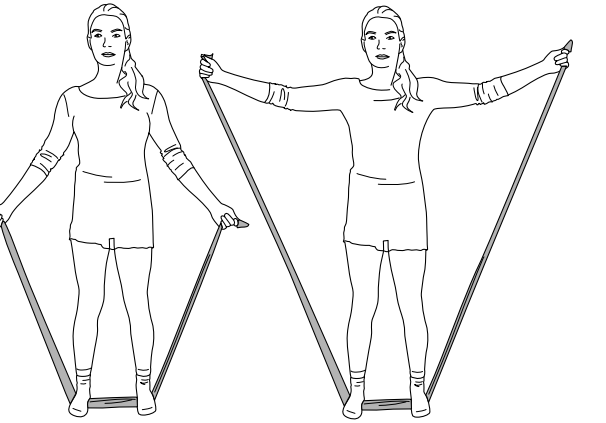
Natáhněte současně obě paže v diagonálním směru. Vraťte paže pomalu zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

3. Paže + ramena

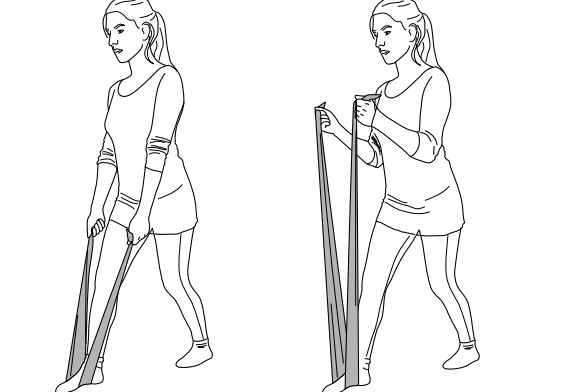
Stůjte s mírně pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků a postavené na gumě. Ve výchozí poloze jsou paže po stranách těla a ukazují směrem dolů. Posilovací gumu udržujte mírně napnutou tak, aby přitom paže nebyly úplně propnuté.

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



4. Paže

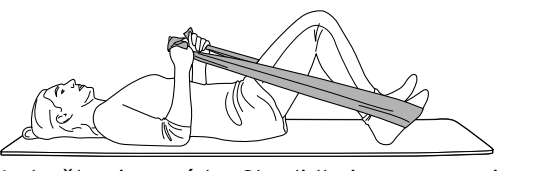
Stoupněte si do takové polohy, jako byste dělali krok, a přední nohou se postavte na gumu. Držte gumu napnutou pažemi směrujícími dolů.



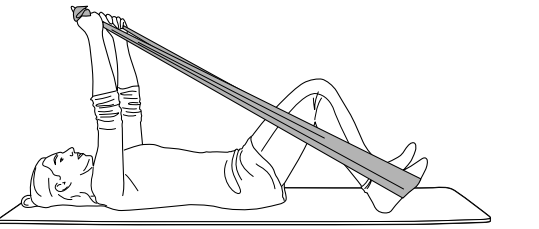
Přitahujte paže k hrudníku, a to buď střídavě každou zvlášť nebo obě současně. Přitom držte lokty u těla. Vraťte paže pomalu zpět do výchozí polohy.

Po několika opakováních se postavte dopředu na gumu druhou nohou.

5. Prsa a ramena

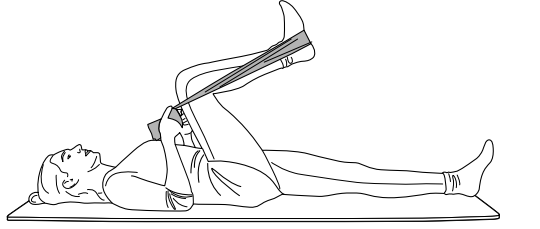


Lehněte si na záda. Chodidla jsou na zemi a nohy mírně pokrčené. Lokty jsou těsně u těla.

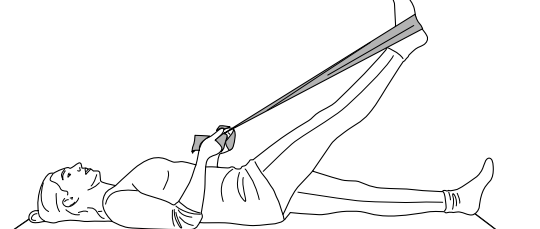


Natahujte paže rovně nahoru, a to buď střídavě každou zvlášť nebo obě současně. Vraťte paže pomalu zpět do výchozí polohy.

6. Nohy



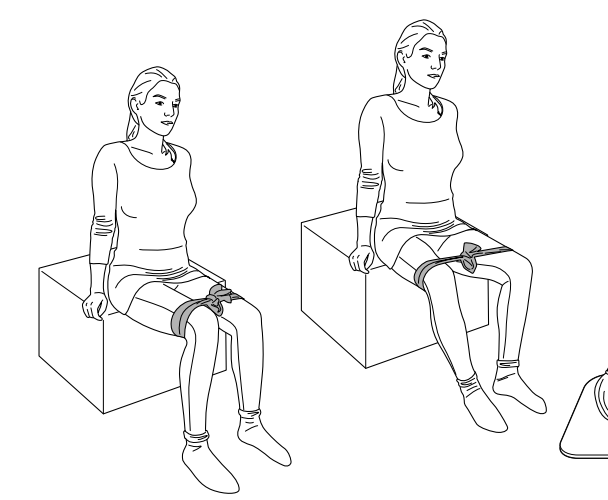
Lehněte si rovně na záda. Napněte gumu u pokrčené nohy jedním chodidlem a držte ji napnutou. Paže leží ohnuté v loktech u těla, předloktí ukazují směrem nahoru.



Natáhněte nohu proti odporu gumy. Paže přitom zůstávají v původní poloze. Vraťte nohu pomalu zpět do výchozí polohy.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

7. Stehna



Posadte se vzpřímeně na nějakou židli nebo podobný předmět. Stehna a lýtky by měly svírat úhel 90° nebo o něco víc.

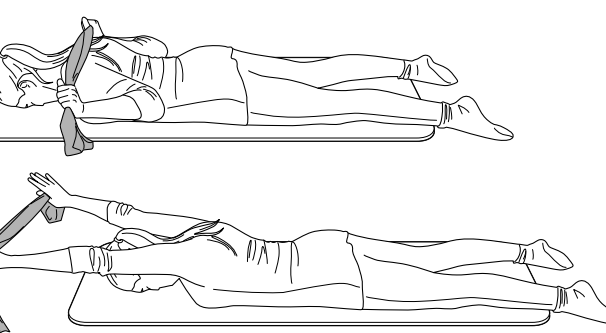
Omotejte si gumu okolo stehén. Tlačte kolena proti odporu gumy směrem ven.

Pomalů vraťte nohy zpět do výchozí polohy.

8. Záda

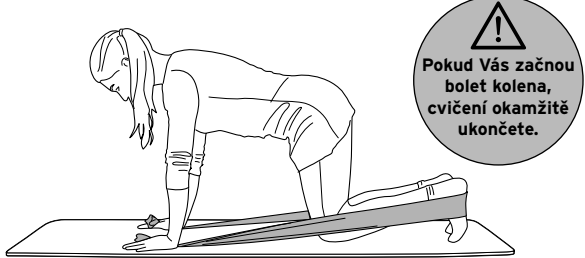
Položte se ploše na břicho, nohy roztáhněte od sebe na šířku boků a propněte kolenní klouby. Držte gumu napnutou za šíji pažemi ohnutými v loktech. Hlavu držte v prodloužení páteře.

Natáhněte paže dopředu. Nepokládejte je přitom na podlahu. Nezvedejte hlavu. Stáhněte svaly na zadečku. Vraťte paže zpět do výchozí polohy.

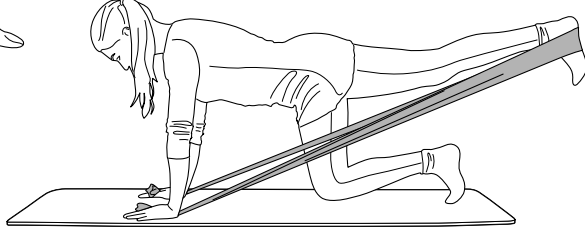


9. Stehna, záda + zadeček

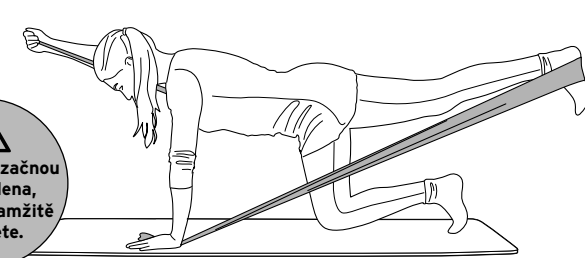
Postavte se na všechny čtyři, omotejte si gumu okolo jednoho chodidla a držte ji mírně napnutou. Záda musí být rovná. Nezaklánějte hlavu. Šíje by měla zůstat v jedné linii s páteří.



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



Pro pokročilé: Paži na protilehlé straně těla navíc natáhněte dopředu. Dbejte přitom na správné držení hlavy. Nenapínejte přehnaně šíji.



10. Břícho

Lehněte si rovně na záda. Chodidla stojí na zemi, vzdálená od sebe na šířku boků. Nohy jsou pokrčené v kolenech a stojí na zemi. Uchopte zdvojenou gumu a držte ji napnutou nataženými pažemi.



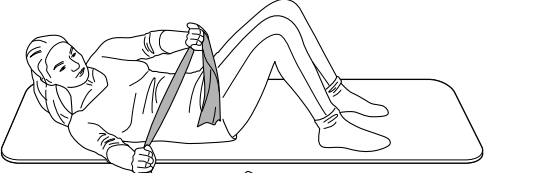
Varianta 1 – rovné břišní svaly:

Pohybujte paže směrem ke kolenům. Přitom mírně zvedejte hlavu a ramena. Začněte hlavou. Položte bradu na prsa a obratel po obratli se zvedejte z podlahy.



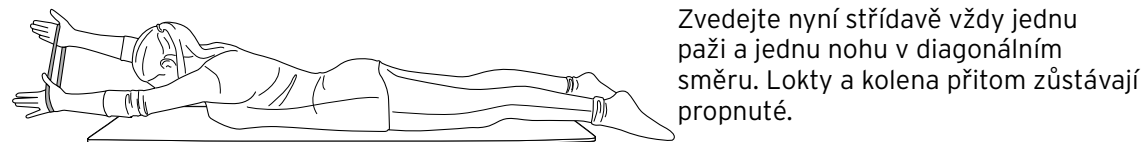
Varianta 2 – šikmé břišní svaly:

Přitahujte paže střídavě k levé a pravé straně. Mezitím zaujměte vždy výchozí polohu. Stejně jako u cviku č. 1 zvedejte také zde mírně hlavu a ramena.



14. Ramena

Položte se ploše na břicho, nohy roztáhněte od sebe na šířku boků a propněte kolenní klouby. Napněte paže s omotanou gumou směrem dopředu a držte gumu napnutou. Paže nepokládejte na zem. Hlava zůstává v prodloužení páteře.



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

Protahovací cviky





Cvičenie s fitness gumami



Pre vašu bezpečnosť

Pozorne 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 postúpiť inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Fitness gumeny sú navrhnuté na cvičenie zamerané na posilnenie svalstva. Sivé gumeny majú nižší odpor ako zelené gumeny, a preto sa výborne hodia pre začiatočníkov.

Fitness gumeny sú koncipované ako športové náčinie 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 rozvinutej fitness gumeny ju vždy držte pevne, aby sa vám nemohla vyšmyknuť z rúk. Prip. si ju raz ovíňte okolo rúk, resp. nôh.
- 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 vyhlí priškrteniu.
- Už vo východiskovej polohe udržiavajte gumu mierne napnutú.
- Cviky vykonávajte rovnomerným tempom. Vyhýbajte 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 svoj vlastný, rovnomerný rytmus.
- Počas cvikov dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadržujte dych! Na začiatku každého cviku sa nadýchnite. V najnamáhavejšom bode cviku vydýchnite.
- Cviky vykonávajte vždy na oboch stranách.
- Na začiatok si naplánujte len tri až šesť cvikov na rôzne skupiny svalstva. Opakujte tieto cvičenia, podľa telesnej kondície, len niekoľkokrát. 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 želaného odporu si zvolte sivú gumu na stredný odpor alebo zelenú gumu na vyšší odpor tak, aby ste cviky dokázali vykonávať v správnej polohe a pri dostatočnom namáhaní.
- Uzavretá prstencová fitness guma je vhodná predovšetkým na krátke napínacie cviky a nahrádza nepohodlné zaväzovanie fitness gumeny. Cviky 11 – 14 sa vykonávajú s uzavretou prstencovou gumou.
- Rozvinutá guma umožňuje dodatočnú zmenu odporu po skrátení, resp. predĺžení jej dĺžky medzi rukami. Pri niektorých cvikoch môžete gumu preložiť dvojmo.
- Správny odpor fitness gumeny ste zvolili vtedy, ak sa cvik stane po asi 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 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!

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.
- Fitness gumeny nie sú hračka a musia byť pre deti nedostupné.
- Ak dovoľíte deťom používanie fitness gúm, 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 gumeny pred každým použitím. Ak zistíte porušenie, pôrovitosť alebo natrhnutie gumeny, nepoužívajte ju.
- Pri upevňovaní fitness gumeny na vykonávanie cvikov dbajte na to, aby bol objekt, na ktorý ho upevníte, dostatočne stabilný, tak, aby vydržal ťahanie fitness gumeny, neupevňujete ju o nohy stola a podobne!
- 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 ale v ponožkách na hladkom podklade, pretože by ste sa mohli pošmyknúť a poraniť. Používajte napr. protišmykovú fitness podložku.
- Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
- Jednu fitness gumu nesmú používať viaceré osoby súčasne.
- Nesmieme meniť konštrukciu fitness gúm.
- Gumu ňahajte len poťiaľ, pokiaľ elasticky povolí. Nenapínajte ju viac, než násilím, inak sa môže narušiť jej štruktúra.

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 hrud', stiahnite plecia, mierne pokrčte kolena, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystríte chrbát!

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

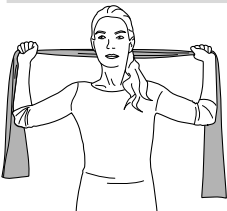
Ošetrovanie

- Ostré alebo špicaté predmety môžu pri kontakte fitness gumu poškodiť. Preto si stiahnite prstene a pri cvičení noste športovú obuv, resp. cvičte naboso. Dbajte na to, aby ste fitness gumu nepoškodili nechtami.
- Fitness gumeny sú vyrobené z extrémne elastického latexu. Pri ňahávaní fitness gumeny sa zvyšuje jej teplota a môže sa stať, že sa zlepí na miestach uchopenia. Predídete tomu jej pravidelným posypaním masťom.
- Prípadné uzly rozviažte hneď po tréningu.
- Chráňte fitness gumeny pred pôsobením slnečného žiarenia a tepla, pretože inak sa začnú drobiť. Fitness gumeny uchovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ich tiež pred špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.



www.tchibo.sk/navody

1. Záhlavie

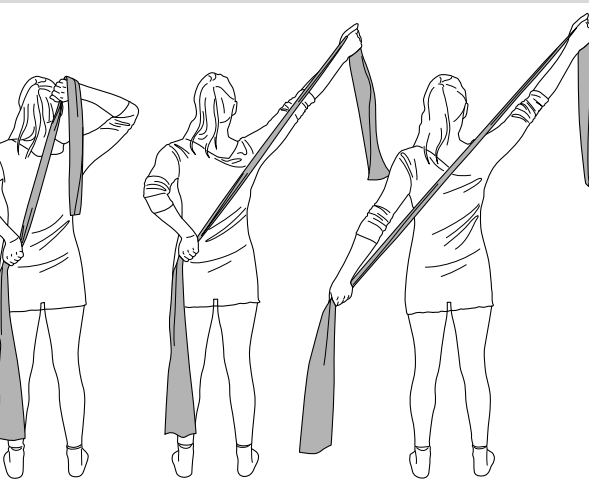


Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Podržte napnutú gumu za záhlavím.



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

2. Plecia + tricepsy



Postavte sa rozkročno na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami. Držte fitness gumu napnutú v diagonálnej polohe za hlavou.

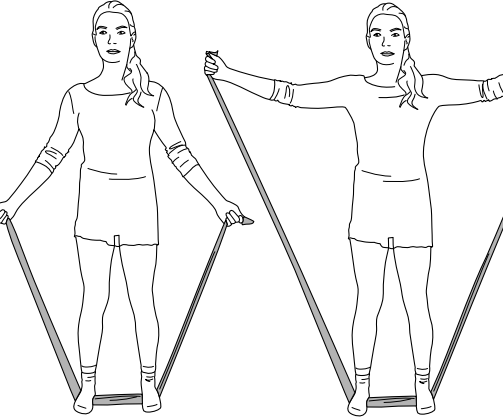
Diagonálne rozťiahnite súčasne obe paže. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

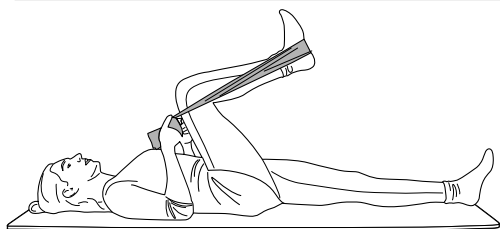
3. Ramená + plecia

Postavte sa na gumu s mierne pokrčenými kolenami a nohami od seba v šírke bokov. Vo východiskovej pozícii smerujú ramená po bokoch nadol. Gumu držte s nie úplne vystretými ramenami v napätí.

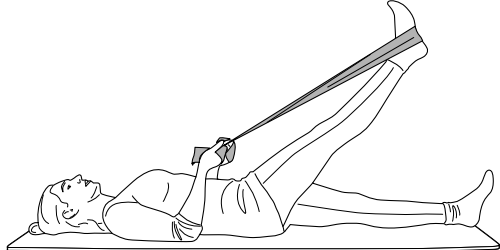
Paže ťahajte rovnomerne až po výšku pliec nahor. Paže pomaly vráťte do východiskovej pozície.



6. Nohy



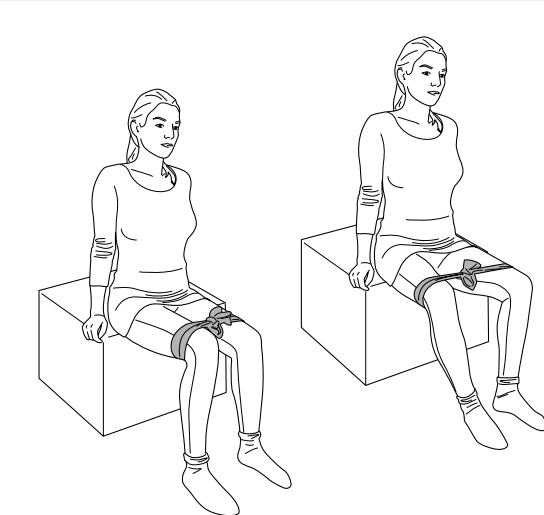
Ľahnite si na vystretý chrbát. Jedným chodidlom udržiavajte fitness gumu s pokrčenou nohou napnutú. Paže sú uložené vďaka tela a predlaktia smerujú nahor.



Nohu vystríte proti odporu gumeny. Paže pritom zostávajú vo svojej pozícii. Nohu pomaly vráťte do východiskovej pozície.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

7. Stehná



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

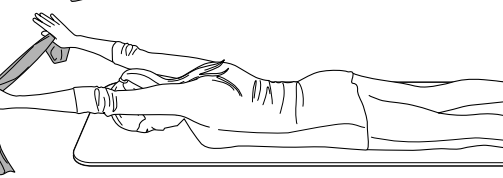
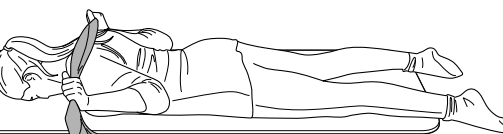
Oviňte fitness gumu okolo stehien. Zatláčte kolenami proti odporu fitness gumeny smerom von.

Nohy pomaly vráťte do východiskovej pozície.

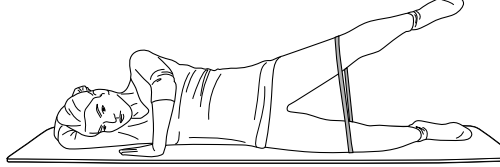
8. Chrbát

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

Vystríte paže dopredu. Neukladajte pritom paže na podlahu. Nezdvíhajte hlavu. Napnite sedacie svaly. Ruky vráťte do východiskovej pozície.



11. Boky + brucho



Ľahnite si nabok a mierne pokrčte nohy smerom dozadu. Natočte panvu mierne dopredu tak, aby nohy ležali paralelne na sebe. Fitness guma je založená cez zákolenia.

Nadvihnite vrchnú nohu od spodnej a držte ju hore. Koleno zostáva ohnuté. Nohu pomaly vráťte do východiskovej pozície.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

12. Nohy

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



Opakujte cvik aj na druhej strane.

13. Zadné partie stehien + zadok



Zdvihnite nohu a vystríte ju tak, aby sa stala predĺžením trupu. Dbajte na vystretý chrbát!

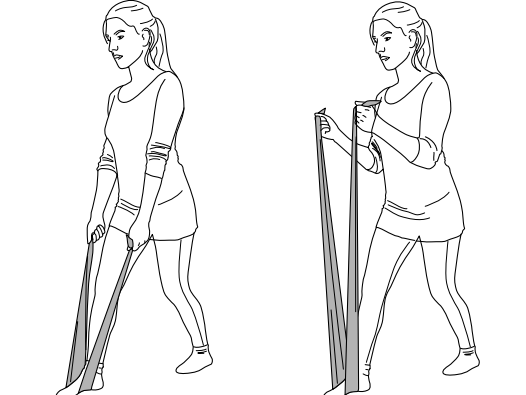
Prip. zvýšte náročnosť cviku tak, že vystríte protiahľú pažu rovno dopredu – ako predĺženie trupu.

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

Číslo výrobku: 366 534

4. Ramená

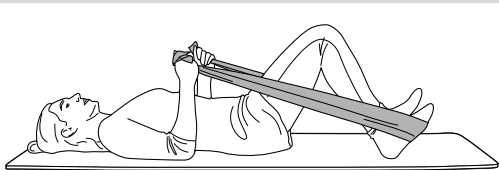
Vykročenou prednou nohou sa postavte na gumu a držte ju s pažami smerujúcimi nadol v napätí.



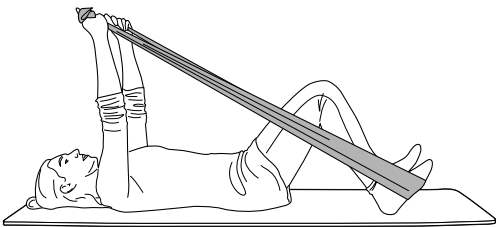
Striedavo alebo súčasne ohýbajte paže v lakťoch. Lakte udržiavajte pritom v polohe pri tele. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

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

5. Prsia a plecia



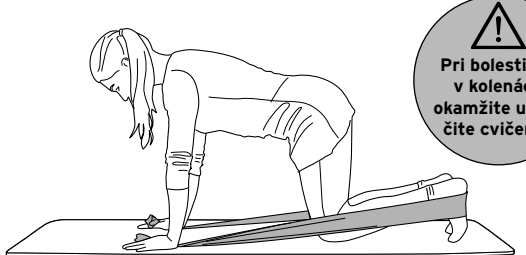
Ľahnite si na chrbát. Položte chodidlá na podlahu a mierne pokrčte nohy v kolennách. Lakte udržiavajte v polohe pri tele.



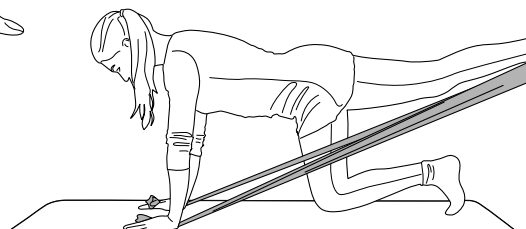
Striedavo alebo súčasne vystierajte paže nahor pred seba. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

9. Stehná, chrbát + zadok

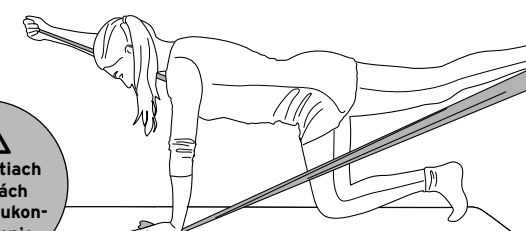
Dajte sa do polohy "na štyri", gumu ovíňte okolo jedného chodidla a držte ju mierne v napätí. Dbajte na rovný chrbát. Hlavu príliš nevystierajte. Záhlavie má tvoriť s chrbticou jednu líniu.



Vystierajte nohu rovno dozadu. Nohu posúvajte pomaly späť do východiskovej pozície, bez toho, aby ste ju položili na podložku. Opakujte cvik aj na druhej strane.

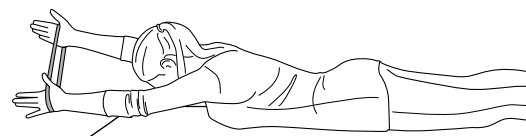


Pre pokročilých: Dodatočne vystríte protiahľú pažu. Dbajte na držanie hlavy. Nezakláňajte ju.



14. Plecia

Ľahnite si na brucho, rozťiahnite nohy na šírku bokov, kolena sú vystreté. Paže s ovinutou gumou vystríte dopredu a držte gumu v napätí. Paže nepokladajte na podložku. Hlava zostane predĺžením chrbtice.



Teraz striedavo zdvíhajte diagonálne jednu pažu a jednu nohu. Lakťové a kolenné kĺby zostávajú pritom vystreté.

Strečingové cviky

