

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. Tento návod si uschovejte pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Fitness popruh je určen pro trénink zaměřený na posilování svalů. Díky smýčkám rozmístěným a očíslovaným po celé délce popruhu můžete všechna cvičení individuálně přizpůsobit Vaší tělesné výšce a požadovanému zatížení.

Fitness popruh je koncipován jako sportovní náčiní pro domácí použití. Není vhodný pro komerční použití ve fitness studiích a terapeutických zařízeních.

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 objevili 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

• Výstrah! Pružné lano se nesmí nadměrně natahovat: Popruh natahujte pouze do takové délky, dokud je ještě elastický. Nenatahujte popruh násilím do větší délky, v opačném případě dojde k poškození materiálu . **Osoby většího vzrůstu** by to měly při cvičení zohlednit. **K provádění těchto cviků byste měli použít příp. delší popruh.**

• 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 popruh není hračka a musí být uchováván mimo dosah dětí. Nebezpečí úškrcení!

• 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, 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 popruh zkontrolujte. Pokud se 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.! Popruh neupevňujte na objektech s ostrými hranami! Neupevňujte ani na dveřích a oknech.

• Při cvičení nenoste žádné šperky, jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit a poškodit fitness popruh.

• 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 popruhu se nesmí nijak měnit.

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

• U všech cviků držte záda rovně – neprohýbejte se! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Vždy zpevněte hýždě a břiško.

• Popruh vždy pevně uchopte ve smýčce 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 končetin, pokládejte popruh na tělo vždy naplocho – nikoli překroucený.

• Popruh držte již ve výchozí poloze mírně napnutý.

• Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. Popruh nenechte nikdy rychle smrštit se zpět, ale vračejte 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, v závislosti na Vaší tělesné kondici, pouze několikrát (cca **3-4x**). 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 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.

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 kružte jimi.
- Kružte pažemi.
- 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 udržíte rovná!

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

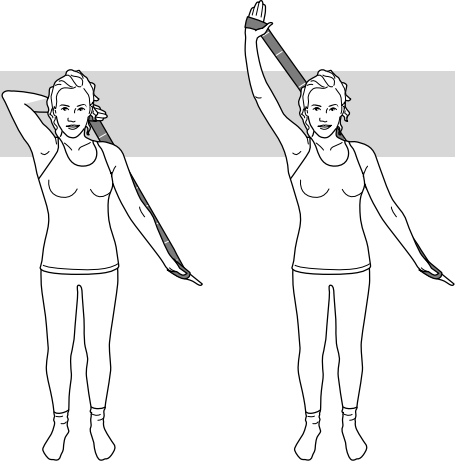
Ošetřování

- ▷ Popruh vyperte ručně ve studené vodě se šetrným mýdlem. Dbejte také pokynů uvedených na vшитém štítku na popruhu.
- ▷ Fitness popruh skladujte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním světlem, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy.

Made exclusively for:

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

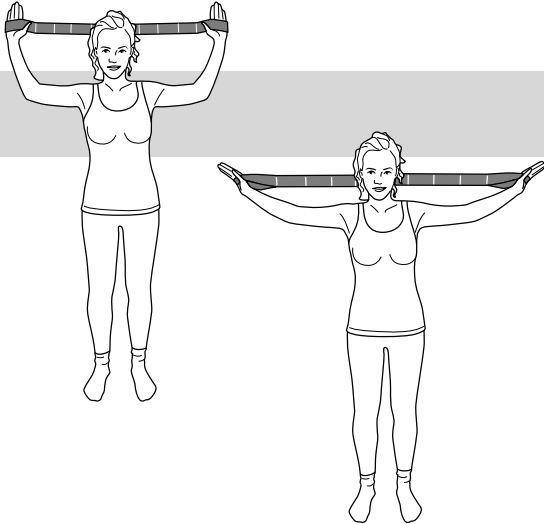
1. Ramena + tricepsy



Výchozí poloha: Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Držte popruh natažený diagonálně za hlavou.

Provedení: Horní paži natáhněte šikmo nahoru. Loket a horní část paže zůstanou ve stejné poloze. Vraťte ruku pomalu zpět do výchozí polohy. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

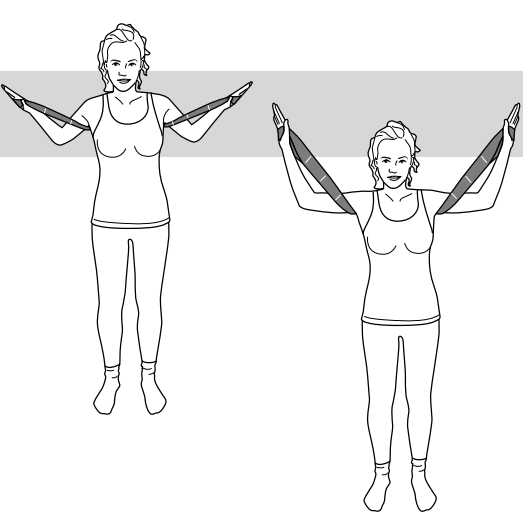
2. Šíje



Výchozí poloha: Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Držte popruh napnutý za hlavou.

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

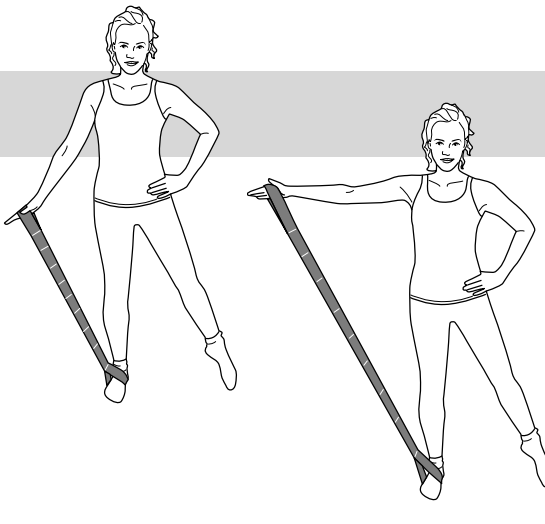
3. Ramena



Výchozí poloha: Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Proveďte popruh pod oběma podpaždími nahoru.

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

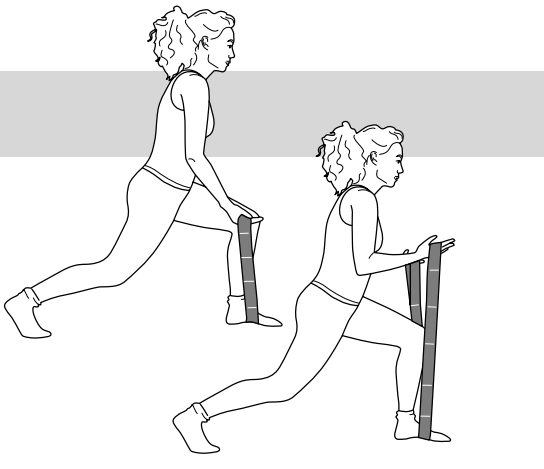
4. Ramena



Výchozí poloha: Stoj rozkročně s mírně pokrčenými koleny. Tahejte popruh jednou rukou směrem od těla.

Provedení: Zvedněte paži nahoru do výše ramen. Vraťte ruku pomalu zpět do výchozí polohy. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

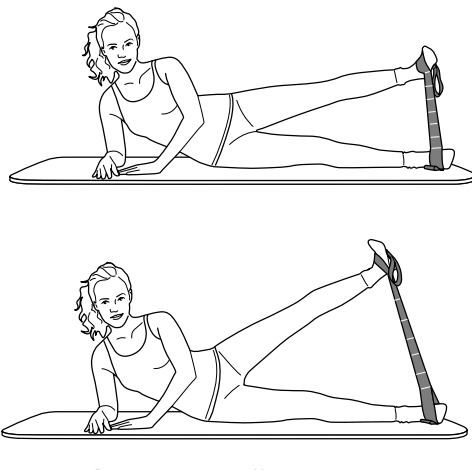
5. Bicepsy



Výchozí poloha: Nakročte dopředu. Záda musí být rovná. Dívejte se před sebe. Držte popruh mírně pokrčenými rukama napnutý, paže držte u těla.

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

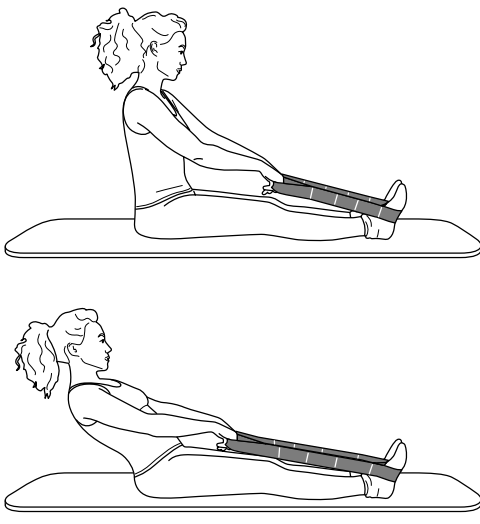
6. Vnější část steh



Výchozí poloha: Položte se na bok a vrchní část těla opřete o loket. Pomocí horní nohy udržíte popruh napnutý.

Provedení: Pomalu pohybujte horní nohou směrem nahoru. Vraťte nohu pomalu do výchozí polohy, ale nepokládejte ji. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

7. Břicho



Výchozí poloha: Sedněte si na podložku, obě nohy mějte napnuté. Záda musí být rovná. Mírně pokrčenými pažemi udržíte popruh napnutý.

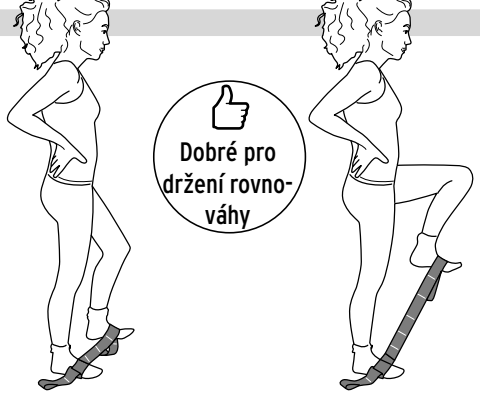
Provedení: Pomalu zaklánějte horní polovinu těla, ale nespustěte ji až dolů. Záda musí nadále být rovná. Poté horní polovinu těla vraťte do původní polohy. Během celého cvičení udržíte břišní svaly napnuté.

U tohoto cviku by Vám měl popruh nabízet dodatečnou oporu, čím méně je napnutý, tím efektivnější je cvičení.



Výchozí poloha: Posadte se na podložku, jednu nohu nechte napnutou, druhou pokrčte. Záda musí být rovná. Mírně pokrčenými pažemi udržíte popruh napnutý.

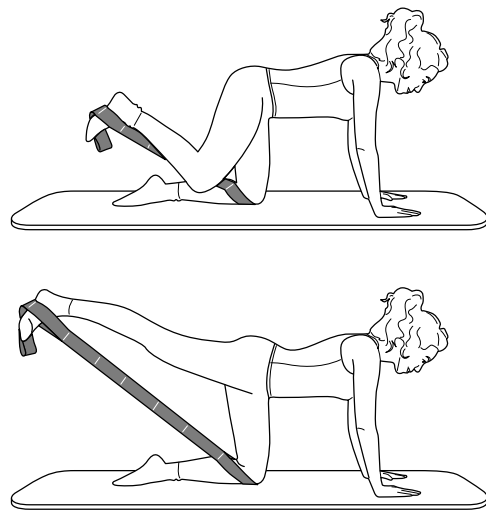
Provedení: Obě ruce současně přitáhněte dozadu do výšky prsou. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.



Výchozí poloha: Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Zvedněte jednu nohu lehce nahoru, aby se popruh napnul. Stůjte rovně se zpevněným celým tělem.

Provedení: Vytáhněte nohu nahoru tak, aby bylo stehno rovnoběžné s podložkou. Vraťte nohu pomalu do výchozí polohy, ale nespouštějte ji pokud možno až dolů. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

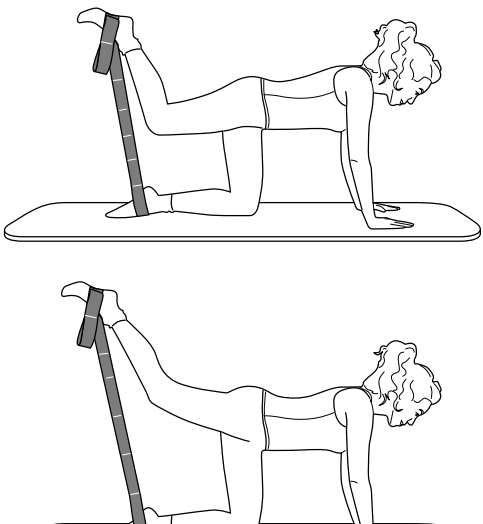
8. Stehna + hýždě



Výchozí poloha: Klekněte si na všechny 4 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.

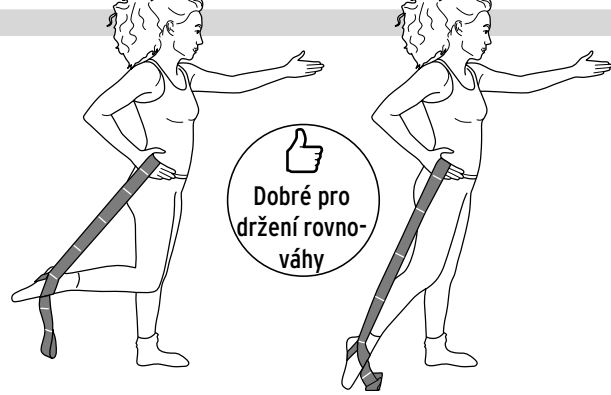
Provedení: Natáhněte nohu rovně dozadu. Vraťte nohu pomalu do výchozí polohy, ale nepokládejte ji. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

9. Zadní strana steh + hýždě



Výchozí poloha: Klekněte si na všechny 4 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.

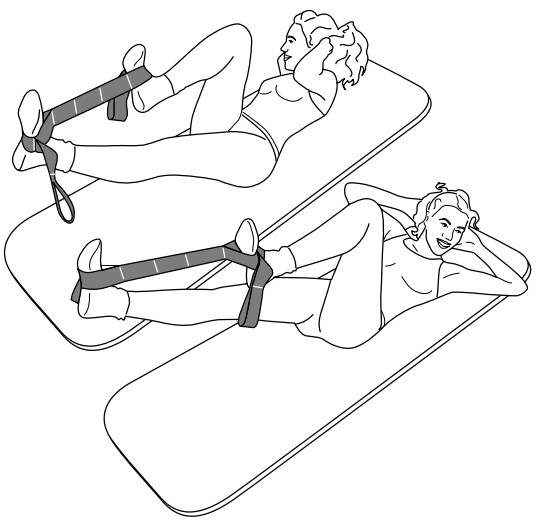
Provedení: Natáhněte nohu rovně vzhůru. Vraťte nohu pomalu do výchozí polohy, ale nepokládejte ji. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



Výchozí poloha: Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku boků. Zvedněte jednu nohu lehce dozadu, aby se popruh napnul. V případě potřeby se opřete o stěnu. Stůjte rovně se zpevněným celým tělem.

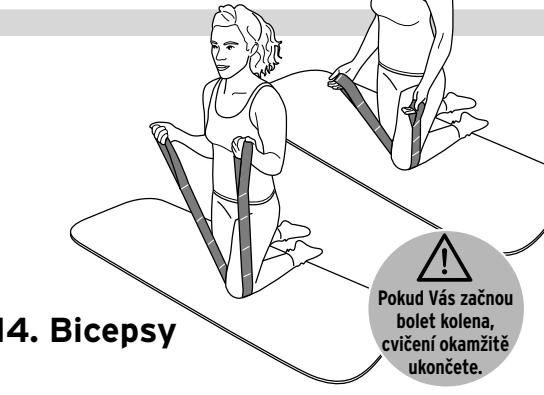
Provedení: Propněte nohu dolů, aniž by se vyvílekla z popruhu. Vraťte nohu pomalu zpět do výchozí polohy. Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

10. Břicho + nohy



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

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



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

Provedení: Obě předloktí současně přitáhněte nahoru. Nadloktí přitom zůstávají ve stejné poloze. Vraťte ruce pomalu zpět do výchozí polohy.



Elastický fitness pás

sk

Plagát s cvikmi

Pre vašu bezpečnosť

Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopadli nedošlo k poraneniám alebo škodám. Uchovajte si tento návod pre prípad neskoršej potreby. Ak výrobok postúpite inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Fitness pás je navrhnutý na cvičenie zamerané na posilnenie svalstva. Pomocou očíslovaných slučiek rozdelených po celom páse môžete všetky cviky individuálne prispôbiť svojej telesnej výške a požadovanému zaťaženiu ťahom.

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

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! Pás sa nesmie natáhať príliš. Pás rozťahujete len natoľko, kým ešte pružne povolí. Nenaťahujte ho násilím nad túto medzu, pretože inak sa materiál poškodí. **Vysoké osoby** by to mali zohľadňovať pri cvikoch s dlhým natáhovaním. **Potrebný na tieto cviky príp. dlhší pás.**

• 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.

• Fitness pás nie je hračka a musíte ho uložiť mimo dosahu detí. Nebezpečenstvo uškrtenia!

• Ak dovolíte deťom používať pás, poučte ich o jeho správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Pri neobornom 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 fitness pás pred každým použitím. Ak vyzerá byť poškodený, porézny alebo natrhnutý, nepoužívajte ho.

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

• Nenoste šperky ako prstene alebo náramky. Mohli by ste sa poraniť a poškodiť fitness pás.

• Pri cvičení noste pohodlný odev.

• Cvičte najlepšie v športových ponožkách. Bezpodmienečne dbajte na pevné a bezpečné státie. 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 pás nesmú používať viaceré osoby súčasne.

• Nesmieme meniť konštrukciu fitness pásu.

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

• Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýnajte sa! Pri stojí majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly.

• Uchopte pás vždy pevne v slučkách, aby sa vám nešmykal z rúk. Oviňte si ho príp. raz okolo rúk, resp. chodidiel.

• Aby ste si nevykrútili zápästia, podľa možnosti ich neohýbajte, ale udržiavajte ich v jednej osi s predlaktiami.

• Pás ukladajte vždy celoplošne okolo partií tela - neskrútený - aby ste sa vyhlí priškrtenu.

• Už vo východiskovej polohe udržiavajte pás mierne napnutý.

• Cviky vykonávajte rovnomerným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Nedovoľte, aby sa pás prudko stiahol, ale uvoľňujte ho 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 požadovaného odporu si slučky zvolte tak, aby ste cvik dokázali vykonávať so správnym držaním tela, ale museli sa pritom dostatočne namáhať. Správne slučky, resp. správny odpor ste zvolili vtedy, ak je cvik po približne 8 až 10 opakovaniach namáhavý.

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. Vystríte chrbát!

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

Ošetrovanie

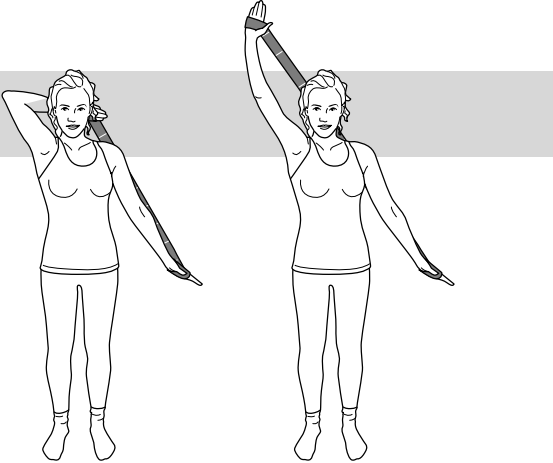
► Vyčistite fitness pás ručne studenou vodou a jemným mydlom. Rešpektujte našiu etiketu na páse.

► Fitness pás uchovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ho pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.

Made exclusively for:

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

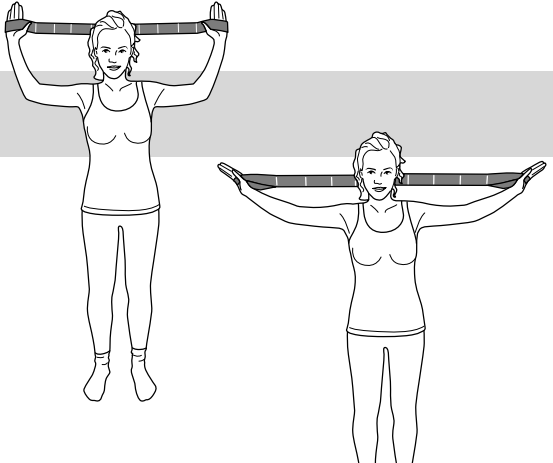
1. Plecia + tricepsy



Východisková poloha: Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Podržte napnutý pás diagonálne za hlavou.

Realizácia: Vystríte horné predlaktie šikmo nahor. Lakeť a nadlaktie zostávajú v polohe. Pažu pomaly vráťte do východiskovej polohy. Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.

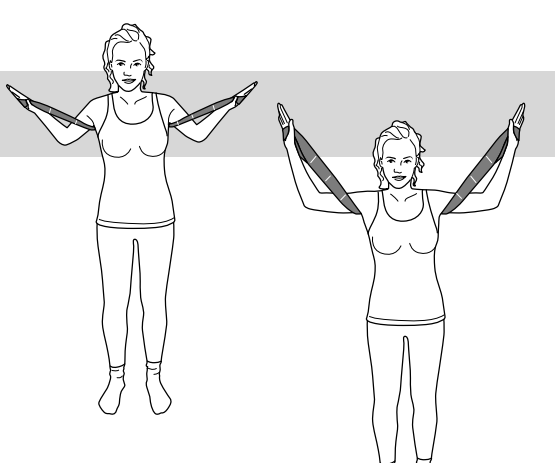
2. Šija



Východisková poloha: Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Podržte napnutý pás za záhlavím.

Realizácia: Súčasne natiahnite predlaktia. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

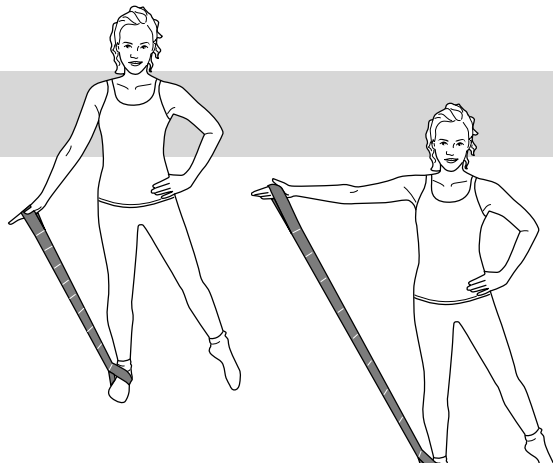
3. Ramená



Východisková poloha: Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú na šírku bokov. Umiestnite pás pod ramenami smerom nahor.

Realizácia: Súčasne zdvihnite ramená. Ramená pomaly vráťte do východiskovej polohy.

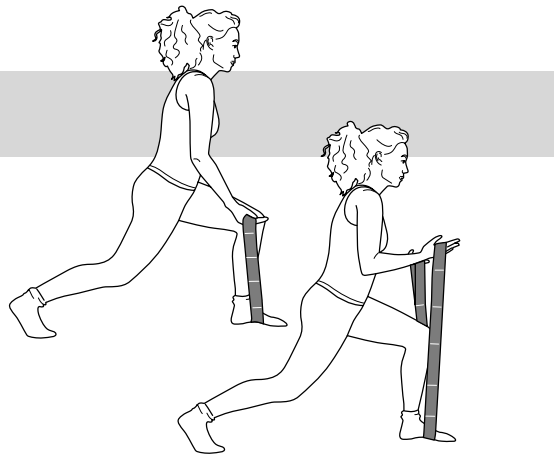
4. Ramená



Východisková poloha: Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú na šírku bokov. Natiahnite pás jednou rukou preč od tela.

Realizácia: Vystríte rameno až do výšky pliec nahor. Pomaly ho vráťte do východiskovej polohy. Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.

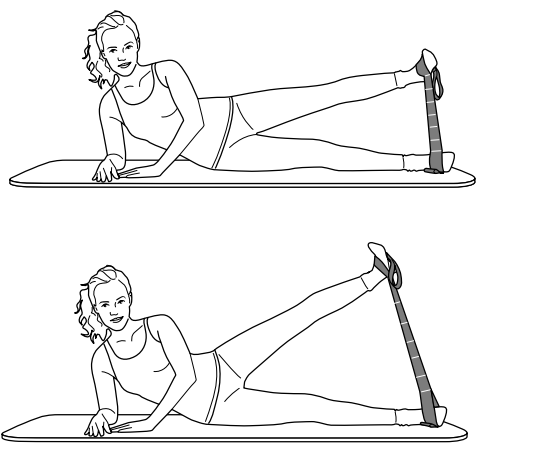
5. Bicepsy



Východisková poloha: Vykročte jednu nohu dopredu. Dbajte na vystretý chrbát, pozerajte sa dopredu. Udržujte pás s mierne ohnutými pažami napnutý, nadlaktia sú pripažené pri tele.

Realizácia: Ťahajte paže súčasne nahor do výšky hrudníka. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

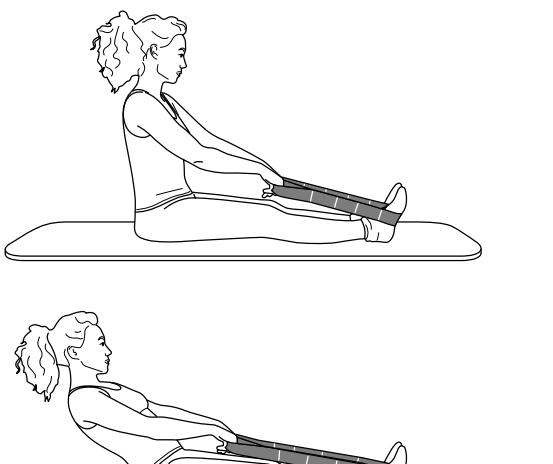
6. Vonkajšie partie stehien



Východisková poloha: Lahnite si na bok na zem a trup oprite o lakeť. Udržiavajte pás hornou nohou napnutý.

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

7. Brucho

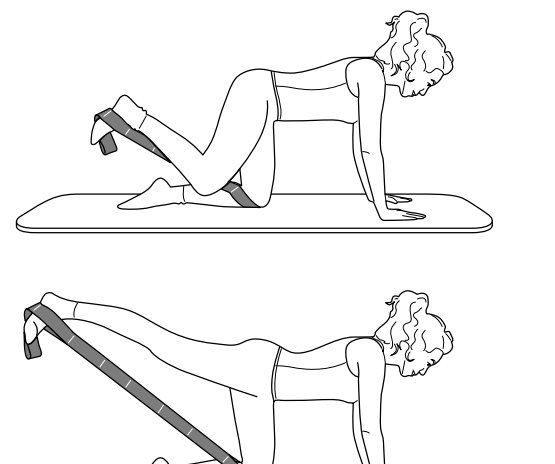


Východisková poloha: Posadte sa na zem, obe nohy sú vystreté. Dbajte na rovný chrbát. Udržiavajte pás s mierne ohrnutými pažami napnutý.

Realizácia: Zakláňajte trup pomaly dozadu, ale nepokladajte ho na zem. Nadalej dbajte na vystretý chrbát. Úplne sa vráťte trupom do východiskovej polohy. Počas celého cviku udržiavajte napnutie v bruchu.

i Pri tomto cviku by vás mal pás podporovať len mierne, čím menej je napnutý, tým lepší je tréningový efekt.

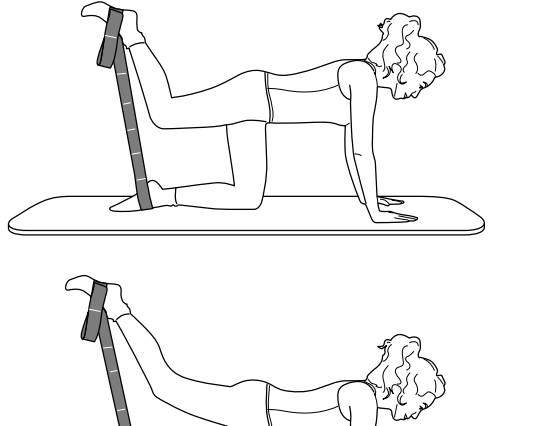
8. Stehná + sedacie svaly



Východisková poloha: Prejdite do polohy na štyroch. Dbajte na rovný chrbát. Hlavu neťahajte príliš. Šija by mala prebiehať v jednej línii s chrbticou. Položte jednu slučku okolo kolena jednej nohy a udržiujte ju tak v polohe na zemi. Pás udržiavajte napnutý mierne nadvihnutou druhou nohou.

Realizácia: Vystríte nohu rovno dozadu. Nohu pomaly vráťte do východiskovej polohy bez toho, aby ste ju položili. Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.

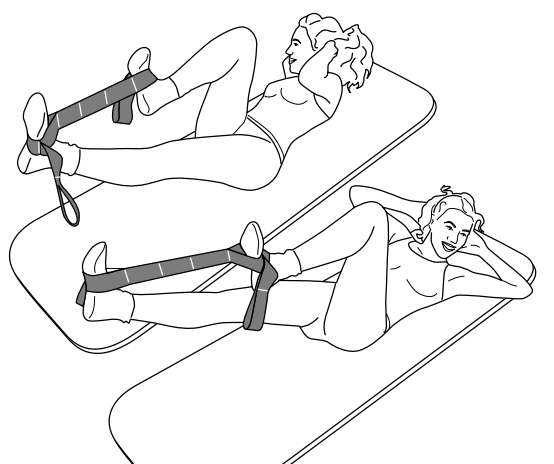
9. Zadné partie stehien + sedacie svaly



Východisková poloha: Prejdite do polohy na štyroch. Dbajte na rovný chrbát. Hlavu neťahajte príliš. Šija by mala prebiehať v jednej línii s chrbticou. Položte jednu slučku okolo chodidla jednej nohy a udržiujte ju tak v polohe na zemi. Pás udržiavajte napnutý nadvihnutou druhou nohou.

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

10. Brucho + nohy



Východisková poloha: Lahnite si na chrbát, ruky sú spojené za hlavou. Udržujte pás napnutý medzi chodidlami.

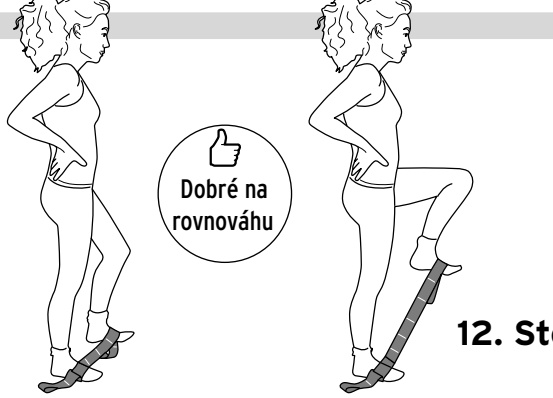
Realizácia: „Bicyklujte“ nohami, pričom súčasne mierne nadvihnite trup a striedavo vytáčajte na stranu.



11. Chrbát + zadné plecia

Východisková poloha: Sadnite si na zem, jedna noha vystretá, druhá pokrčená. Dbajte na rovný chrbát. Udržiavajte pás s mierne ohrnutými pažami napnutý.

Realizácia: Ťahajte obe paže súčasne vo výške hrudníka dozadu. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

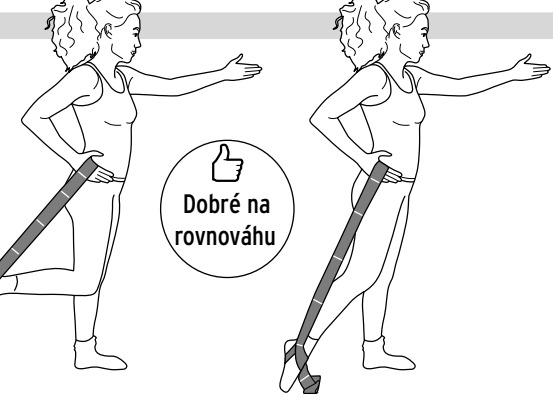


12. Stehná + brucho

Východisková poloha: Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Zdvihnite jednu nohu mierne dopredu, kým sa pás nenapne. Stojte rovno, s napnutím celého tela.

Realizácia: Ťahajte nohu nahor, kým nebude stehno rovnobežne so zemou. Nohu pomaly vráťte do východiskovej polohy podľa možnosti bez toho, aby ste ju položili. Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.

VAROVANIE!
Nenaťahujte pás príliš!

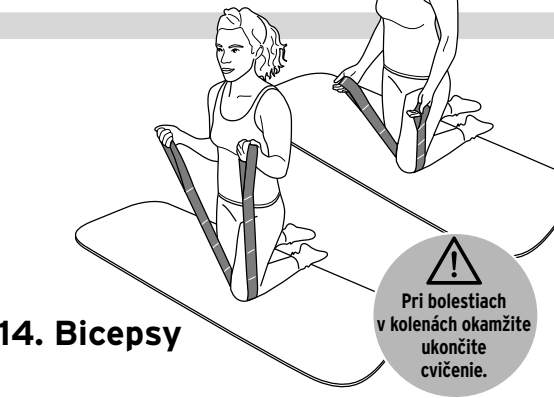


Dobré na rovnováhu

13. Predné partie stehien

Východisková poloha: Postavte sa s mierne ohnutými kolenami, chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Zdvihnite jednu nohu mierne dozadu, kým sa pás nenapne. Príp. sa oprite o stenu. Stojte rovno, s napnutím celého tela.

Realizácia: Vystríte nohu nadol bez toho, aby ste ju položili. Pomaly vráťte nohu do východiskovej polohy. Cvik zopakujte aj na opačnú stranu.



!
Pri bolestiach v kolenách okamžite ukončíte cvičenie.

14. Bicepsy

Východisková poloha: Kláknite si na podložku, pás popod koleno. Udržujte pás s mierne ohnutými pažami napnutý, nadlaktia sú pripažené pri tele.

Realizácia: Súčasne ťahajte obe predlaktia nahor. Nadlaktia zostávajú v polohe. Paže pomaly vráťte do východiskovej polohy.

