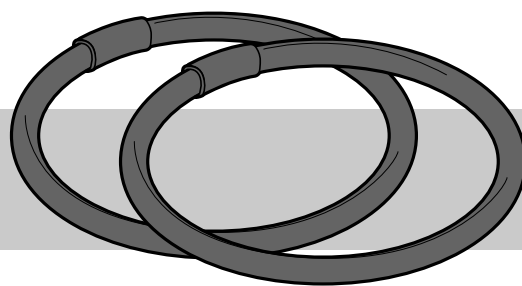


Obruče pro trénink paží

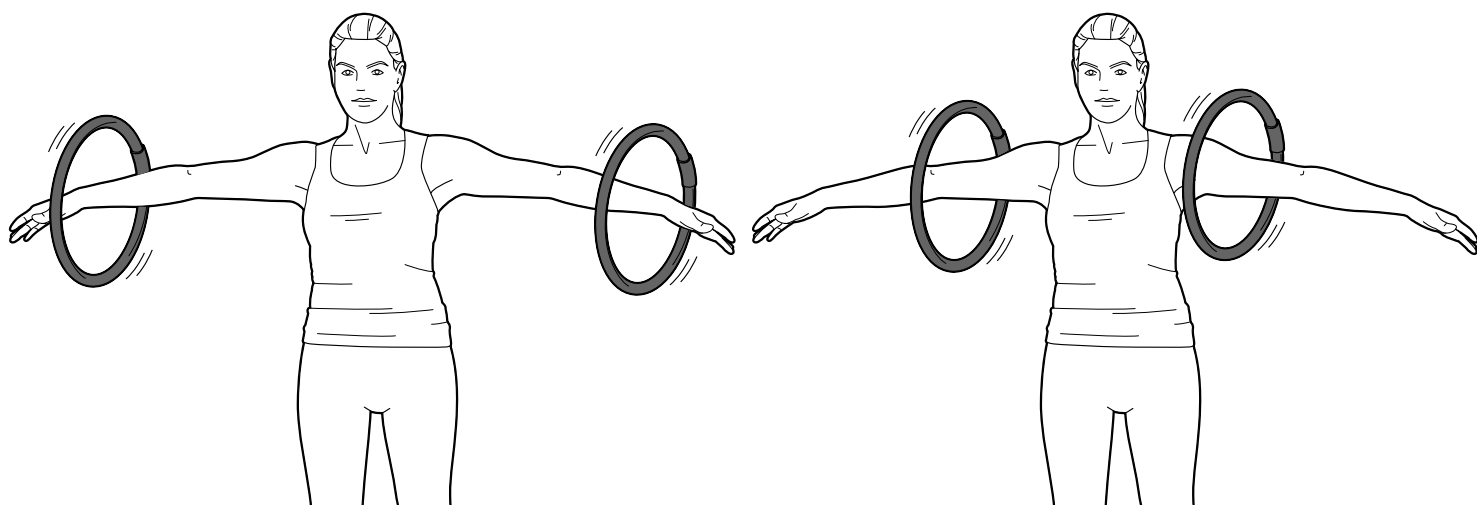
Tréninkový plakát



Číslo výrobku:
657 560



www.tchibo.cz/navody



Cíl cvičení

Trénink paží s obručkami posiluje svaly paží, ramen, krku a trupu, podporuje držení těla a koordinaci a smysl pro rytmus.

Podmínky cvičení

Vyberte si na cvičení takové místo, na kterém budete mít dostatek prostoru pro cvičení. Zvolený prostor musí mít rozměry alespoň 2,0 x 2,0 m. Do místa na cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty, o které byste se mohli zranit (např. kliky u dveří). Podklad musí být vodorovný a plochý.

Nejlépe si oblečte tričko bez rukávů nebo podobné tričko a pohodlné kalhoty.

Cvičit můžete naboso nebo ve sportovní obuvi - také v ponožkách, ale pouze na neklouzavém povrchu (koberec, podložka do posilovny apod.).

Pokud je to možné, cvičte obě paže současně. Tím se automaticky udržuje vyvážené držení těla.

Optimální je 5-10 minut denně.

Hula Hoop

Výchozí poloha: Postavte se vzpřímeně, ale mírně pružte v kolenou. Během cvičení zpevněte břicho a hýždě. Během cvičení vědomě uvolněte ramena a šíji.

Tip: Abyste se s tréninkem seznámili, vezměte si nejprve jen jednu obruč. Až si pohyby osvojíte, přidejte druhou obruč.

Provedení: Umístěte obruč na předloktí. Natáhněte paži rovně do strany (Ize paži také mírně pokrčit). Nyní otáčejte celým ramenem, aby se obruč začala otáčet a udržujte ji v pohybu. Čím rovnoměrněji budete krouživé pohyby provádět, tím lépe se bude kruh držet ve své poloze.

Nechte obruč putovat po paži nahoru přes biceps. Rozhoupejte celé tělo od kolen s otáčením. Tím se otáčení trochu zpomalí, cvičení se stane komplexnějším.

Pokuste se obručí otáčet jak ve směru hodinových ručiček, tak i proti němu - např. v minutovém taktu.

Pro pokročilé: Zkuste také otáčet obručí na noze - vleže nebo vsedě se zdviženou nohou, případně tak, že se nejprve někde přidržíte/podepřete vestoje.



Pro Vaši bezpečnost

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

Účel použití

Obruče pro trénink paží jsou navrženy pro komplexní trénink těla se zaměřením na svaly paží, ramen a krku.

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

NEBEZPEČÍ pro děti

- Obruče nejsou vhodné na hraní a když se nepoužívají, musí se uchovávat mimo dosah malých dětí. Malé děti nesmí být během cvičení v blízkosti cvičební pomůcky, aby se zamezilo nebezpečí poranění.

- Obruče jsou určeny výhradně k používání pro dospělé nebo mladistvé osoby s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi.

Je třeba zajistit, aby se každý uživatel seznámil s používáním obruče nebo byl během používání pod dozorem. Rodiče a ostatní dohlížející osoby si musí být vědomi své odpovědnosti, neboť je třeba počítat se situacemi a způsoby chování dětí v závislosti na jejich vrozené touze hrát si a experimentovat, k čemuž tyto obruče nejsou určeny. Zvláště upozorněte děti na to, že obruče nejsou hračky.

- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

NEBEZPEČÍ poranění

- Při tréninku noste pohodlné oblečení a sportovní obuv, nebo cvičte bosí. Dbejte na to, abyste vždy pevně stáli na podlaze.

- Při cvičení s těmito obručkami dbejte na dostatek volného prostoru k pohybu. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.

- Obruče nesmí používat více osob současně.

- Konstrukce obručí se nesmí měnit.

- Před každým použitím zkontrolujte, zda nejsou obruče poškozené a opotřebované. V případě zjevných poškození je nepoužívejte. Případné opravy výrobku nechávejte provádět pouze v odborné opravě nebo podobně kvalifikovanou osobou. V důsledku neodborných oprav mohou uživateli hrozit značná nebezpečí.

- K docílení co nejlepších výsledků při cvičení a k předcházení poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.

- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.

- Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větraný. Vyvarujte se však průvanu.

- Nepokoušejte se používat obruče na hlavě nebo krku.

Zeptejte se svého lékaře!

- Než začnete cvičit, poradte se se svým lékařem - zejména pokud již trpíte nebo jste trpěli problémy s pažemi, rameny nebo zády. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení vhodné.

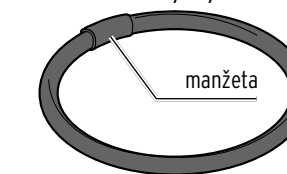
- U zvláštních omezení, jako jsou např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., je nutno cvičení konzultovat s lékařem. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví!

- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, cvičení ihned ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Trénink okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů, přesahujících napětí z protažení.

- Nevhodné k terapeutickým účelům!

Věcné škody

- Nepokoušejte se otevřít obruč, resp. ani přemisťovat či odstraňovat manžetu. Manžeta je nutná kvůli konstrukci, ale nemá žádný význam pro použití.



Ošetřování

► Pokud bude třeba, otřete obruč vlhkým hadříkem.

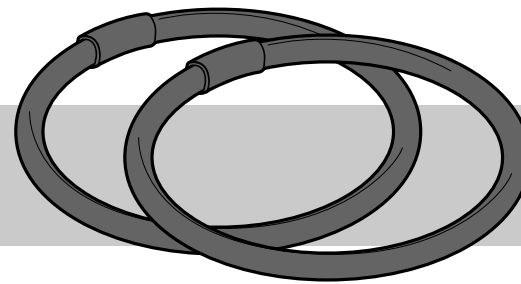
► Obruče uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte je před slunečním zářením, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a drsnými povrchy.

Průměr: cca 350 mm

Hmotnost: cca 340 g na obruč

Obruče na tréning paží

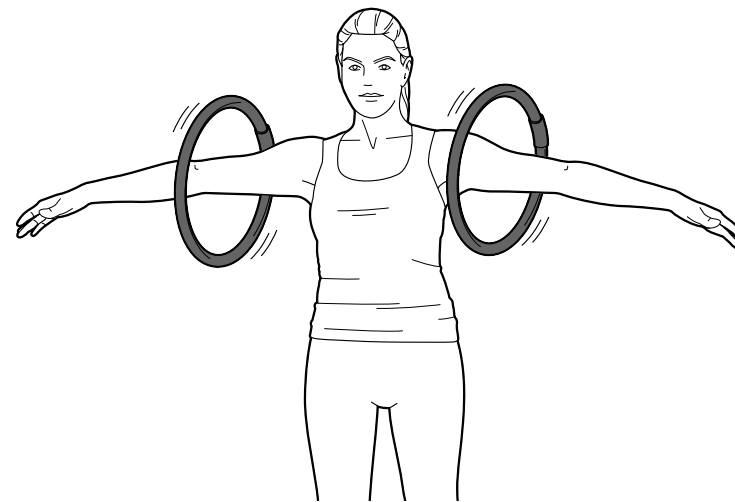
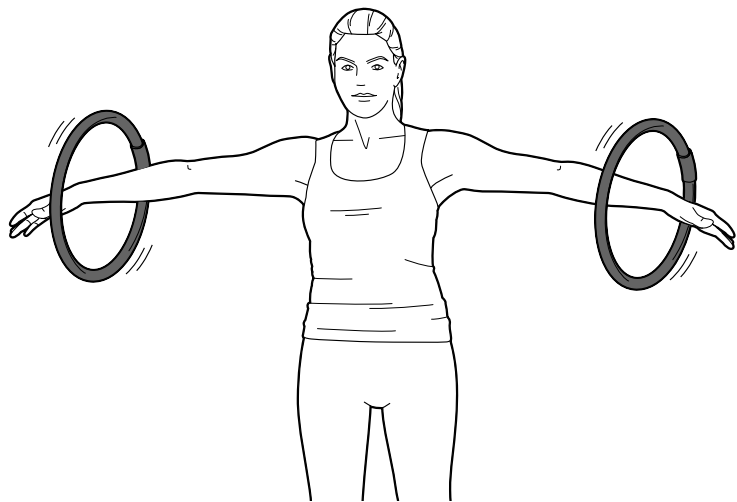
Tréningový plagát



Číslo výrobku :
657 560



www.tchibo.sk/navody



Cieľ tréningu

Tréning paží s obručami posilňuje svaly paží, pliec, šije a trupu, podporuje držanie tela a podporuje koordináciu a zmysel pre rytmus.

Tréningové podmienky

Na cvičenie si vyberte miesto ponúkajúce dostatok priestoru.

Vybraná plocha by mala mať rozmery minimálne 2,0 x 2,0 m.

Nesmú do nej zasahovať žiadne predmety, na ktorých by ste sa mohli poraniť (napr. kľučky dverí). Podklad musí byť plochý a rovný.

Najlepšie je nosiť tričká bez rukávov alebo pod. a pohodlné nohavice.

Cvičiť môžete naboso alebo v športovej obuvi - aj v ponožkách, ale len na nešmykľavom povrchu (koberec, podložka na cvičenie a pod.).

Ak je to možné, cvičte obe paže súčasne. Tým sa automaticky udržiava vyvážené držanie tela.

Optimálne je 5 - 10 minút denne.

Hula hop

Východisková poloha: Postavte sa vzpriamene, kolená zostanú mierne pružné. Počas celého cvičenia napínajte brušné a sedacie svaly. Počas cvičenia vedome uvoľnite plecia a šiju.

Tip: Na oboznámenie s cvičením si najskôr vezmite len jednu obruč. Keď si pohyby osvojíte, pridajte druhú obruč.

Realizácia: Obruč umiestnite okolo predlaktia. Pažu rovno vystrite do strany (môže byť aj mierne ohnutá). Teraz otáčajte celou pažou, aby sa obruč dostala do rotácie a zostala v nej. O čo rovnomernejšie budete vykonávať krúživé pohyby, o to lepšie udržíte obruč v polohe.

Nechajte obruč putovať hore pažou, až cez biceps. Spolu s rotáciou rozhojdajte celé telo. Tým sa rotácia trochu spomalí, cvičenie sa stane komplexnejším.

Snažte sa otáčať obručou v smere aj proti smeru hodinových ručičiek - napr. striedavo každú minútu.

Pre pokročilých: Skúste tiež otáčať obručou s nohou - v ľahu alebo v sede so zdvihnutou nohou alebo tak, že sa najprv niekde v stoj podprite/podopriete.



Pre vašu bezpečnosť

Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám.

Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpите inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Obruče na tréning paží sú navrhnuté na komplexné precvičenie tela so zameraním na svaly ramien, pliec a šije.

Obruče na tréning paží sú koncipované ako športové náčinie na domáce použitie. Nehodia sa na komerčné používanie vo fitness štúdiách a terapeutických zariadeniach.

NEBEZPEČENSTVO pre deti

Obruče na tréning paží nie sú vhodné ako hračka a ak ich nepoužívate, musíte ich uschovať mimo dosahu detí. Na vylúčenie vzniku poranení sa malé deti počas cvičenia nesmú zdržiavať v dosahu náčinia.

Obruče na tréning paží sú určené výlučne pre dospelých alebo mladistvých s primeranou fyzickou a psychickou zrelosťou. Musíte zabezpečiť oboznámenie každého používateľa s používaním obručí na tréning paží, resp. dozor pri cvičení. Rodičia a iné dozerajúce osoby si musia uvedomovať svoju zodpovednosť, pretože kvôli prirodzenej túžbe detí hrať sa a experimentovať musia počítať so situáciami a spôsobmi chovania, pre ktoré nie sú obruče navrhnuté. Deti upozornite predovšetkým na skutočnosť, že obruče nie sú hračky.

Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!

NEBEZPEČENSTVO poranení

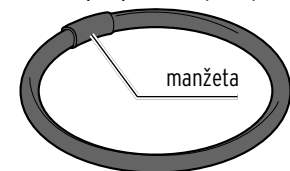
- Pri cvičení noste pohodlný odev a športovú obuv alebo cvičte naboso. Dbajte na stabilný postoj.
- Pri cvičení s obručami dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
- Obruče nesmie používať súčasne viacero osôb.
- Nesmiete meniť konštrukciu obručí.
- Pred každým použitím skontrolujte, či nie sú obruče poškodené a opotrebované. Nepoužívajte ich, ak sú viditeľne poškodené. Opravy výrobku zverte len špecializovaným opravovniam alebo osobám s podobnou kvalifikáciou. Neodborné opravy môžu vážne ohroziť používateľa.
- Na dosiahnutie najlepších možných výsledkov cvičenia a na prevenciu voči poraneniám si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne naplánujte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu na uvoľnenie.
- 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.
- Nepokúšajte sa používať obruče hlavou alebo krkom.

Spýtajte sa svojho lekára!

- Predtým, ako začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom - najmä ak už trpíte alebo ste trpeli problémami s ramenami, plecami alebo chrbticou. 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 ukončite cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Cvičenie okamžite ukončíte aj pri bolestiach kĺbov a svalov, ktoré sú intenzívnejšie ako pri napínaní svalov.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

Vecné škody

- Nepokúšajte sa otvoriť obruč ani posúvať či odstraňovať manžetu. Manžeta je potrebná kvôli konštrukcii, ale nemá žiadny význam pre používanie.



Ošetrovanie

- ▷ V prípade potreby poutierajte obruče vlhkou handričkou.
- ▷ Obruče na tréning paží uschovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ich pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.

priemer: cca 350 mm
hmotnosť: cca 340 g každá obruč