

Číslo výrobku:
654 495

cs Kluzné podložky – Tréninkový plakát

Pro Vaši bezpečnost

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

Účel použití

Kluzné podložky jsou určeny na cvičení k posilování svalstva paží, nohou, břicha a zad.

Kluzné podložky jsou koncipovány jako sportovní náčiní pro domácí použití. Nejsou vhodné ke komerčnímu využití ve fitness studiích ani v terapeutických zařízeních.

Kluzné podložky jsou koncipovány pro použití na ...
... hladkých podlahách (dlaždice, parkety) pěnovou stranou dolů.
... na kobercích s nízkým vlásem hladkou stranou dolů.

Zeptejte se svého lékaře!

- **Než začnete se cvičením, poradte 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!

NEBEZPEČÍ pro děti a osoby s tělesným postižením

- Sportovní náčiní není vhodné na hraní a když se nepoužívá, musí se uchovávat mimo dosah malých dětí. Malé děti nesmí být během cvičení v blízkosti sportovního náčiní, aby se zamezilo nebezpečí poranění.
- Sportovní náčiní je určeno výhradně k používání pro dospělé nebo mladistvé osoby s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi.
- Pokud dětem dovolíte, aby toto sportovní náčiní používaly, vysvětlíte jim jeho správné používání a dohlédnete na průběh cvičení. 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, ke kterým toto sportovní náčiní není určeno. Děti upozorněte hlavně na to, že náčiní není určeno na hraní.
- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

VÝSTRAHA – nebezpečí poranění

- Před zahájením cvičebního programu se poraďte s lékařem, zda a které cviky jsou pro Vás vhodné.
- K docílení co nejlepších výsledků při cvičení a k předcházení poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.
- Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte počátku velmi pomalu. Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.
- Před každým použitím zkontrolujte sportovní náčiní. Pokud zjistíte viditelná poškození, náčiní dále nepoužívejte.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větráný. Vyvarujte se však průvanu.
- Při cvičení nenoste žádné šperky jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit.
- Noste pohodlné oblečení. Oblečení musí být takové, aby v důsledku svého tvaru (např. délky) neomezovalo pohyb nebo se nemohlo během cvičení o něco zachytit.
- Cvičte převážně bosí. Suchá chodidla poskytují optimální přenos síly na kluzné podložky a nejlepší oporu. Pokud se potíte, osušte si v průběhu cvičení vždy pečlivě nohy. Pokud máte sklon k silnému pocení, používejte např. sportovní boty s protiskluzovou podrážkou.

- 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.
- Sportovní náčiní nesmí používat více osob současně.
- Konstrukce pomůcky na cvičení se nesmí měnit.
- Nepoužívejte cvičební náčiní pro jiné účely, nestavte na něj např. jiné předměty.

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- **Cvičení s kluznými podložkami vyžaduje sílu a koncentraci. Zpočátku neprovádějte cvičení až do zobrazené koncové pozice, ale jen tak daleko, abyste si byli jisti, že se dokážete vrátit zpět do výchozí polohy. Nepřepínejte se! Zátěž zvyšujte postupně s přibývajícím silou.**
- **Když zjistíte, že vám docházejí síly a/nebo ztrácíte koncentraci, ukončete cvičení!**
- Na začátku provádějte jen několik cviků pro jednotlivé skupiny svalů. Cviky opakujte pouze několikrát v závislosti na Vaší tělesné kondici. Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Pomalu zvyšujte počet opakování cviků přibližně na 15 až 20. Nikdy nevíte až do vyčerpání.
- Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat. Nezadržujte dech!
- U všech cviků držte záda rovně – neprohýbejte se! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Vždy zpevněte hýždě a bříško.

Pozor:
Zpočátku neprovádějte cvičení až do zobrazené koncové pozice, ale jen tak daleko, abyste si byli jisti, že se dokážete vrátit zpět do výchozí polohy. Nepřepínejte se!

Před cvičením: zahřívání

Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívejte. Postupně zmobilizujete všechny části těla:

- Naklánejte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kružíte 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 vytočte směrem ven.

Záda udržujte rovná!

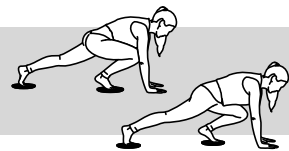
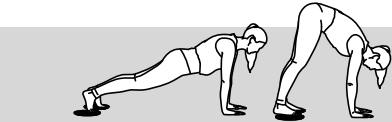
Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.

Ošetřování

- ▶ V případě potřeby otřete kluzné podložky měkkým hadříkem mírně navlhčeným vodou – bez čisticích prostředků.

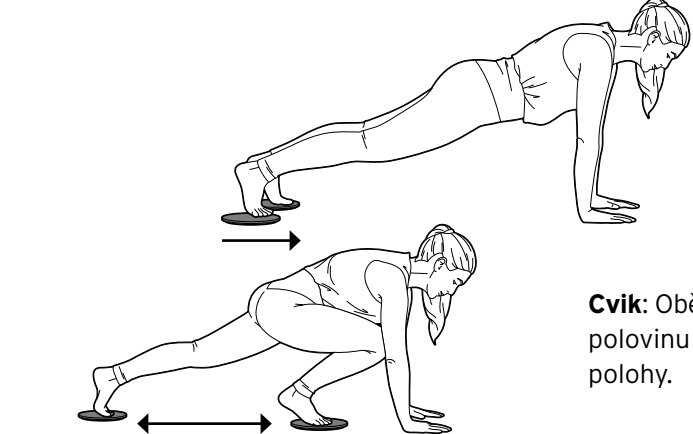
POZOR na věčné škody

- Nepoužívejte k čištění žádné čisticí prostředky.
- Sportovní náčiní skladujte tak, aby bylo chráněné před přímým slunečním zářením. Nevystavujte jej nižším teplotám než -10 °C ani vyšším než +50 °C.
- Chraňte sportovní náčiní před velkými teplotními výkyvy, vysokou vlhkostí a vodou.
- Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování nábytku / podlahové krytiny nepoškodí nebo nezměkčí materiál výrobku. Aby se zamezilo nežádoucím stopám na podlaze, pokládejte v případě potřeby pod výrobek protiskluzovou podložku a uchovávejte výrobek např. ve vhodné krabici.



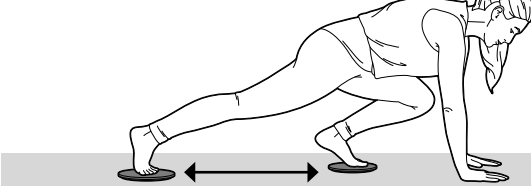
1. Dolní svalstvo břicha + stehna

Výchozí poloha: Poloha ve vzporu – zapření o ruce a chodidla, chodidla na podložkách. Nohy natažené dozadu, záda a šíje rovné v jedné přímkce, pohled směřuje k zemi – nezaklánějte hlavu. Bříško i zadeček jsou stažené.



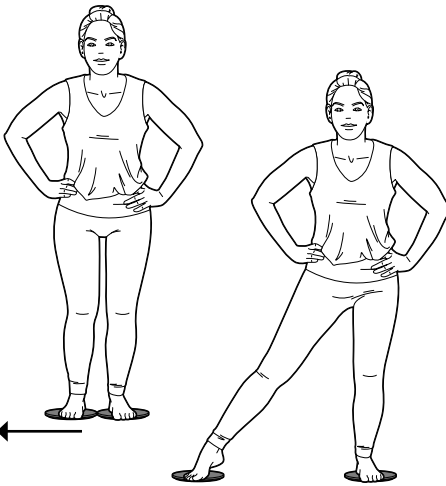
Cvik: Obě chodidla zároveň posuňte pod horní polovinu těla a vraťte opět zpět do výchozí polohy.

Cvik: Rychle střídavě posuňte vždy jedno chodidlo dopředu a druhé dozadu.

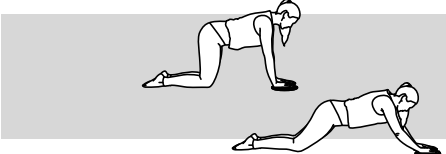


6. Vnitřní + vnější stehenní svaly

Výchozí poloha: Uvolněný postoj, chodidla na podložkách. Záda rovná, prsa vypnutá, pohled směřuje dopředu. Bříško i zadeček jsou stažené.



Tento cvik lze provádět také dynamicky (jako při bruslení).



9. Tricepsy + svaly ramen + svaly trupu

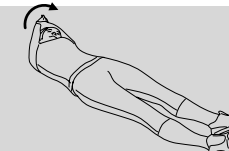
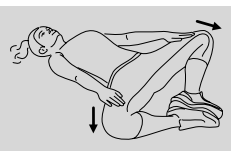
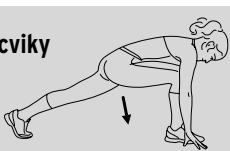
Výchozí poloha: Poloha na všech čtyřech, ruce na podložkách. Záda a šíje rovné v jedné přímkce, pohled směřuje k zemi – nezaklánějte hlavu. Bříško i zadeček jsou stažené.

Cvik: Posuňte se oběma rukama co nevíce dopředu, poté se vraťte do výchozí polohy. Záda držte rovná. Hlava a šíje zůstávají v jedné přímkce se zády.



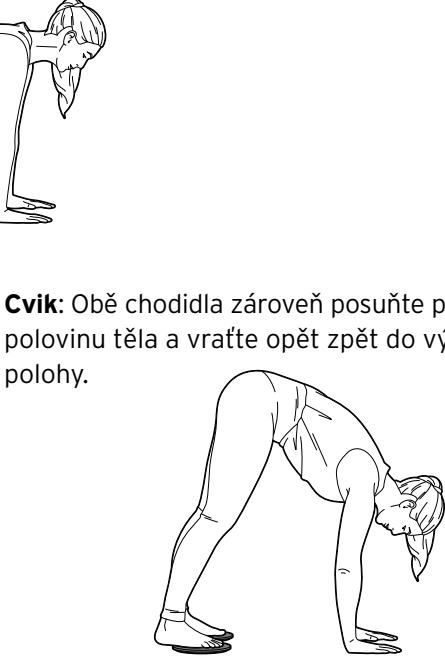
Pokud Vás začnou bolet kolena, cvičení okamžitě ukončete

Protahovací cviky

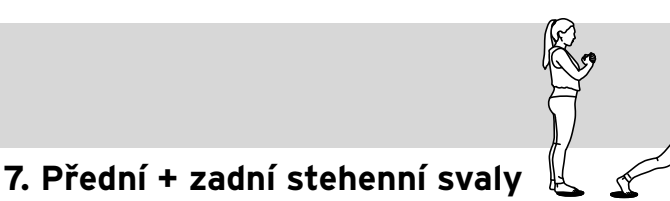


2. Spodní břišní svaly + stehna (zvýšení náročnosti k 1.)

Výchozí poloha: Poloha ve vzporu – zapření o ruce a chodidla, chodidla na podložkách. Nohy natažené dozadu, záda a šíje rovné v jedné přímkce, pohled směřuje k zemi – nezaklánějte hlavu. Bříško i zadeček jsou stažené.



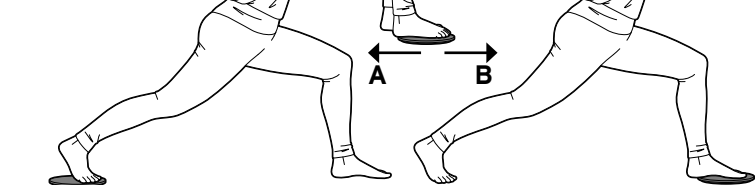
Lehká varianta: Vždy pouze jednu nohu posunout do strany a vrátit.



7. Přední + zadní stehenní svaly

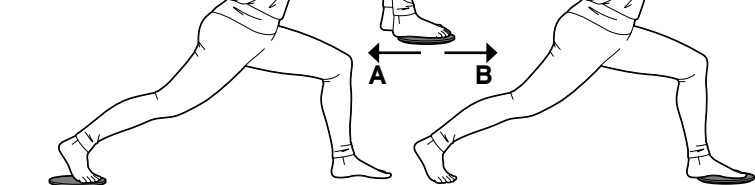
Výchozí poloha: Vesteje, jedno chodidlo na podložce. Záda rovná, prsa vypnutá nahoru, pohled směřuje dopředu. Bříško i zadeček jsou stažené.

Cvik A: Jednu propnutou nohu na podložce posuňte tak daleko **dozadu**, až přední stojná noha bude v kolenní uzavírat úhel cca 90°. Horní polovinu těla přitom držte rovnou, dívejte se před sebe. Podložku posuňte zpátky do výchozí polohy. Vyměňte nohy.

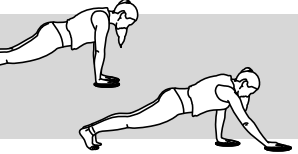


Cvik B: Podložku posuňte **dopředu**, až přední stojná noha bude v kolenní uzavírat úhel cca 90°. Zadní noha zůstává propnutá, horní polovina těla je rovná, pohled směřuje dopředu.

Podložku posuňte zpátky do výchozí polohy. Vyměňte nohy.



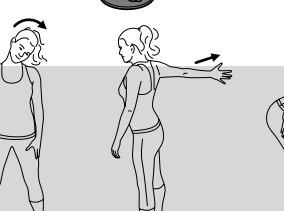
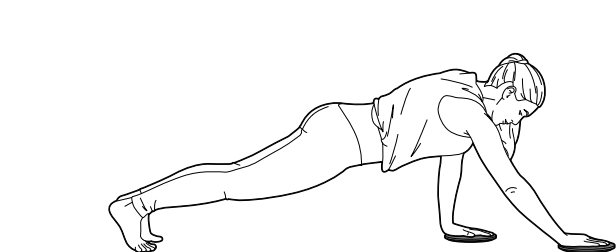
Pozor! Použijte pouze jednu podložku, abyste při nekontrolovaném pohybu nesklouzli do provazu.



10. Tricepsy + svaly ramen + svaly trupu

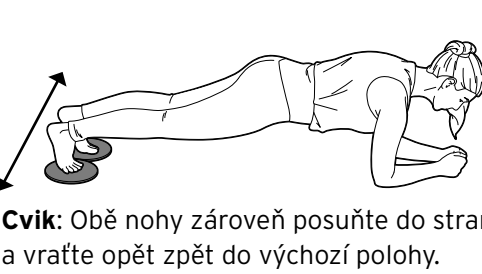
Výchozí poloha: Poloha ve vzpěru, ruce na podložkách. Záda a šíje rovné v jedné přímkce, pohled směřuje k zemi – nezaklánějte hlavu. Bříško i zadeček jsou stažené.

Cvik: Posuňte jednu paži co nevíce dopředu, poté se vraťte do výchozí polohy. Záda držte rovná. Hlava a šíje zůstávají v jedné přímkce se zády. Vyměňte ruce.

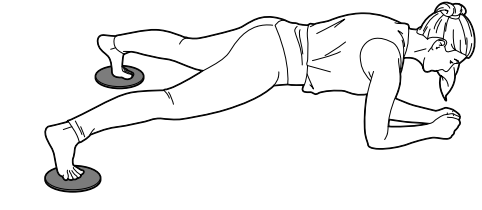


3. Svaly nohou + spodní svaly břicha

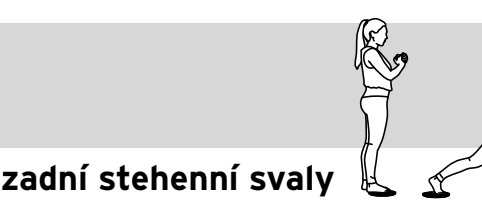
Výchozí poloha: Poloha ve vzporu – zapření o předloktí a chodidla, chodidla na podložkách. Nohy natažené dozadu, záda a šíje rovné v jedné přímkce, pohled směřuje k zemi – nezaklánějte hlavu. Bříško i zadeček jsou stažené.



Cvik: Obě nohy zároveň posuňte do stran a vraťte opět zpět do výchozí polohy.

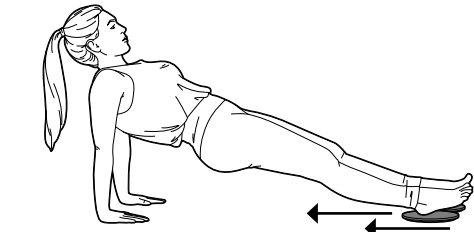


Lehká varianta: Vždy pouze jednu nohu posunout do strany a vrátit.



4. Paže + záda + zadeček + nohy

Výchozí poloha: Otočená poloha ve vzporu – zapření o ruce a chodidla, chodidla na podložkách. Nohy jsou propnuté dopředu, záda a šíje jsou rovné a v jedné přímkce, pohled směřuje dopředu.



Bříško i zadeček jsou stažené.

Cvik: Horní polovinu těla a zadeček s propnutými nohama posuňte mezi ruce. – **Nepokládejte na zem!** – a zpět do výchozí polohy.

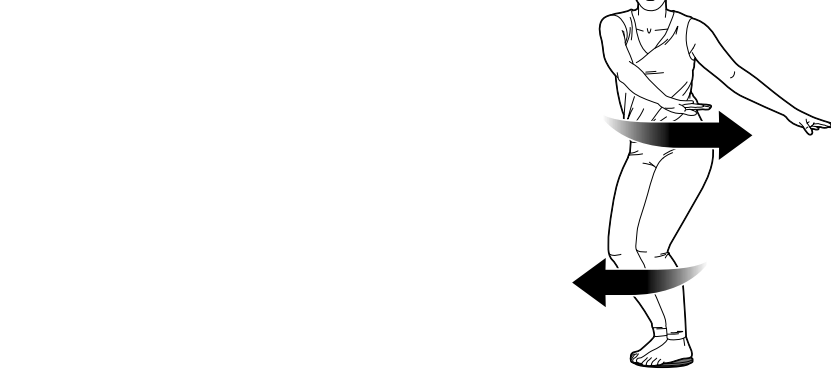


8. Svaly trupu a nohou

Výchozí poloha: Vesteje **oběma** chodidly na **jedné** podložce. Záda rovná, prsa vypnutá nahoru, pohled směřuje dopředu. Bříško i zadeček jsou stažené.

Nohy jsou lehce pokrčené.

Cvik: Otáčejte horní polovinu těla a nohy dynamicky proti sobě tam a zpět.



12. Boční břišní svaly

Výchozí poloha: V sedě na boku, stehna nad sebou, bérce směřují dozadu, vnější ruka se nachází na podložce.

Cvik: Podložku posuňte kontrolovaně do strany, v jedné linii s horní polovinou těla a stehny, aniž byste so položili. Vedte zpět do výchozí polohy.



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

Číslo výrobku:
654 495

sk

Klzné podložky Slider Pads – plagát s cvikmi

Pre vašu bezpečnosť

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

Účel použitia

Klzné podložky Slider Pads sú určené na cvičenie zamerané na posilnenie svalstva paží, nôh, brucha a chrbta.

Klzné podložky Slider Pads sú navrhnuté ako športové náčinie na súkromné použitie. Nehodia sa na komerčné používanie vo fitnes štúdiách a terapeutických zariadeniach.

Klzné podložky Slider Pads sú koncipované na použitie na...
... hladkých podlahách (dlažba, parkety)
penovou stranou smerom nadol.
... na koberecových podlahách s nízkym vlasom hladkou stranou smerom nadol.

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!

NEBEZPEČENSTVO hroziace deťom a osobám s telesnými obmedzeniami

• Tréningové náčinie nie je vhodné ako hračka a pri nepoužívaní ho musíte uschovávať mimo dosahu detí. Na vylúčenie vzniku poranení sa malé deti počas cvičenia nesmú zdržiavať v dosahu náčinia. Tréningové náčinie je určené výlučne pre dospelých alebo mladistvých s primeranou fyzickou a psychickou zrelosťou. Ak dovoľíte deťom používať tréningové náčinie, poučte ich o jeho správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. 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 je tréningové náčinie navrhnuté. Deti upozornite predovšetkým na skutočnosť, že športové náčinie nie je hračka.

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

VAROVANIE – Nebezpečenstvo poranenia

• Pred začiatkom cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom, či a aké cviky sú pre vás vhodné.

• 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.

• Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte spočiatku úplne pomaly. Len čo ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.

• Skontrolujte tréningové náčinie pred každým použitím. Keď zistíte viditeľné poškodenia, náčinie ďalej nepoužívajte.

• 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.

• Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Môžete sa poraniť.

• Noste pohodlný odev. Odev musí byť navrhnutý tak, aby jeho tvar (napr. dĺžka) neobmedzoval pohyblivosť ani neznemožňoval zachytenie na rôznych miestach počas cvičenia.

• Uprednostňujte cvičenie naboso. Suché chodidlá zabezpečujú optimálny prenos sily na klzné podložky Slider Pads a najlepšiu stabilitu. Počas cvičenia občas starostlivo osušte svoje nohy, keď sa začnú potiť. Keď trpíte nadmerným potením, noste príp. športovú obuv s protišmykovou podrážkou.

• 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.

• Tréningové náčinie nesmie používať súčasne viacero osôb.

• Nesmiete meniť konštrukciu tréningového náčinia.

• Nepoužívajte tréningové náčinie na iné účely, neukladajte naň žiadne predmety alebo pod.

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

• **Cvičenie s podložkami Slider Pads si vyžaduje silu a koncentráciu. Zo začiatku nevykonávajte cvičenia celkom až do znázornenej koncovej polohy, ale len natoľko, aby ste sa dokázali bezpečne znova vrátiť do východiskovej polohy. Nepresilujte sa! Stupeň obťažnosti stupňujte až s rastúcou silou. Ukončíte cvičenie, keď spozorujete pokles sily a/alebo koncentrácie!**

• Spočiatku vykonávajte pre rôzne svalové skupiny len niekoľko cvikov. Opakujte tieto cvičenia, podľa telesnej kondície, len niekoľko krát. Medzi jednotlivé cviky zaradte aspoň minútovú prestávku.

Počet opakovaní zvyšujte pomaly až na asi 15 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpania.

• Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom.

• Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadržujte dych!

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

Pozor:
Zo začiatku nevykonávajte cvičenia celkom až do znázornenej koncovej polohy, ale len natoľko, aby ste sa dokázali bezpečne znova vrátiť do východiskovej polohy. Nepresilujte sa!

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

► V prípade potreby poutierajte klzné podložky Slider Pads mäkkou handrou mierne navlhčenou vo vode - bez čistiacich prostriedkov.

POZOR - Vecné škody:

• Na čistenie nepoužívajte žiadne čistiace prostriedky.

• Pri uskladnení nesmie byť tréningové náčinie vystavené priamemu slnečnému žiareniu.

Nevystavujte ich ani teplotám nižším ako -10 °C alebo vyšším ako +50 °C.

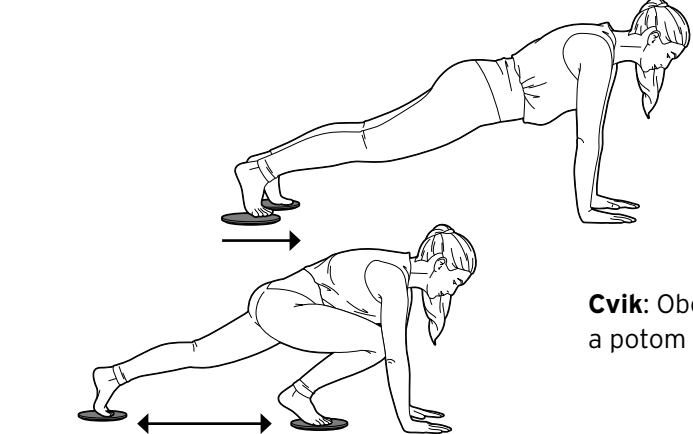
• Chránite tréningové náčinie pred prudkými zmenami teploty, vysokou vlhkosťou a vodou.

• Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na nábytok/podlahu rozleptajú alebo zmäknú materiál výrobku. Aby ste predišli nepekým šmuhám na podkladoch, položte pod výrobok prípadne protišmykovú podložku a uschovajte výrobok napr. vo vhodnej krabici.

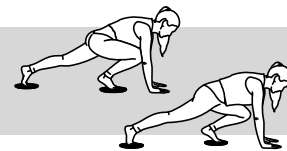
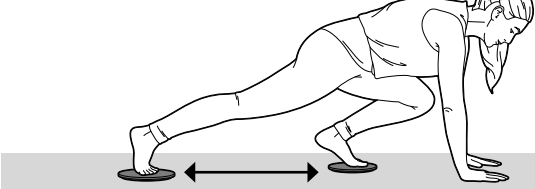


1. Dolné brušné svalstvo + stehná

Východisková poloha: Podpor poležiačky na rukách a chodidlách, chodidlá na podložkách. Nohy vystreté dozadu, chrbát a záhlavie tvoria jednu líniu, pozerajte sa nadol - nezakláňajte hlavu na záhlavie. Napnite brušné a sedacie svaly.

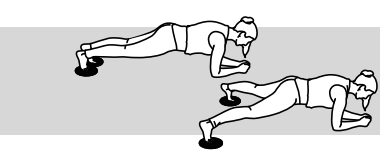
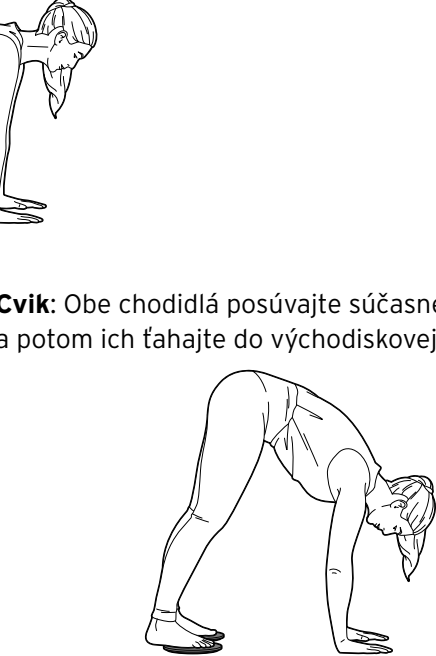


Cvik: Striedavo rýchlo ťahajte jedno chodidlo dopredu a druhé posúvajte dozadu.



2. Dolné brušné svalstvo + stehná (zintenzívnenie k 1.)

Cvik: Obe chodidlá posúvajte súčasne a potom ich ťahajte do východiskovej polohy.

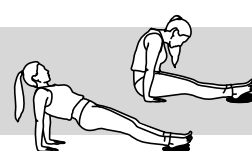


3. Svalstvo nôh + dolná partia brucha

Východisková poloha: Podpor poležiačky na rukách a chodidlách, chodidlá na podložkách. Nohy vystreté dozadu, chrbát a záhlavie tvoria jednu líniu, pozerajte sa nadol - nezakláňajte hlavu na záhlavie. Napnite brušné a sedacie svaly.



Lahší variant: Rozťahujte vždy len jednu nohu a vedte ju do východiskovej polohy.

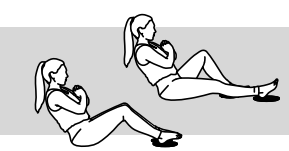


4. Ramená + chrbát + sedacie svaly + nohy

Východisková poloha: Obrátený podpor poležiačky na rukách a chodidlách, chodidlá na podložkách. Nohy vystreté dopredu, chrbát a záhlavie v jednej línii, pozerajte vpred. Napnite brušné a sedacie svaly.

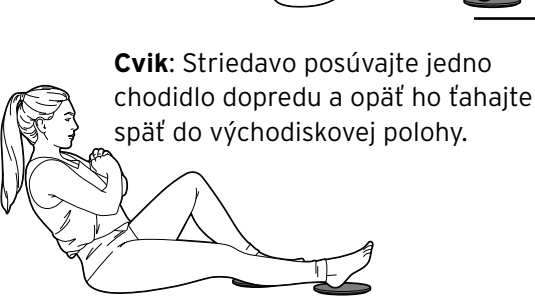


Cvik: Trup a sedacie svalstvo spúšťajte medzi ruky, nohy zostávajú vystreté - **Nespúšťajte sa až na podlahu!** - a opäť sa vytiahnite do východiskovej polohy.



5. Brušné svalstvo + nohy

Východisková poloha: V sede na podlahe, nohy mierne pokrčené, chodidlá na podložkách. Chrbát a záhlavie tvoria jednu líniu, pozerajte sa pred seba. Ruky pred hrudou. Napnite brušné a sedacie svaly.

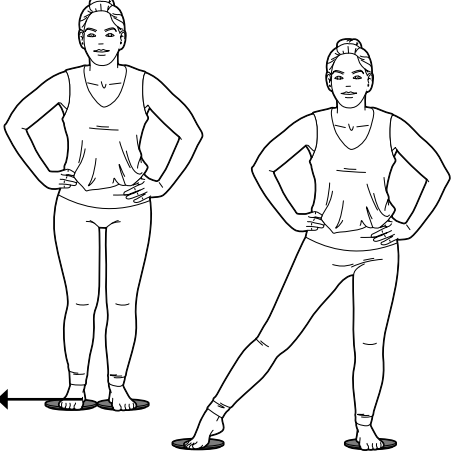


Cvik: Striedavo posúvajte jedno chodidlo dopredu a opäť ho ťahajte späť do východiskovej polohy.

Ťažší variant: Obe chodidlá posúvajte súčasne dopredu a opäť ich ťahajte späť do východiskovej polohy.

6. Vnútorne + vonkajšie stehenné svaly

Východisková poloha: Uvoľnený postoj, chodidlá na podložkách. Vystríte chrbát, vypnite hrud', pozerajte sa pred seba. Napnite brušné a sedacie svaly.



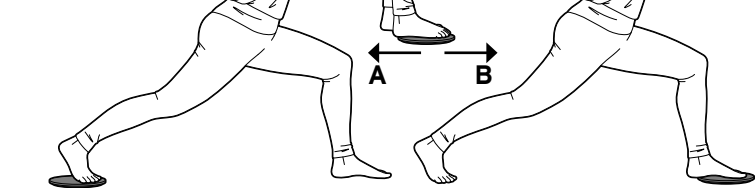
Cvik: Jednu nohu presuňte na stranu, kým nebude noha vystretá, oporná noha sa pritom mierne ohne. Potom podložku znova ťahajte do východiskovej polohy. Trup mierne predkloňte dopredu, ale vystreť, v jednej línii so záhlavím a hlavou. Vymeňte nohy.

Toto cvičenie môžete vykonávať aj dynamicky (ako pri korčuľovaní).

7. Predné + zadné stehenné svalstvo

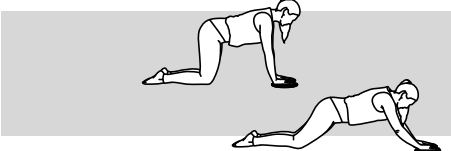
Východisková poloha: V stoju, jedno chodidlo na podložke. Vystríte chrbát, vypnite hrud', pozerajte sa pred seba. Napnite brušné a sedacie svaly.

Cvik A: S vystretou nohou posúvajte podložku dozadu, až kým predná oporná noha nevytvorí 90 ° uhol. Trup zostáva vystretý, pozerajte sa vpred. Podložku opäť ťahajte späť do východiskovej polohy. Vymeňte nohy.



Podložku opäť ťahajte späť do východiskovej polohy. Vymeňte nohy.

Pozor! Používajte len jednu podložku, aby ste sa pri ubúdajúcej sile nekontrolovane nezosunuli do rozštep.



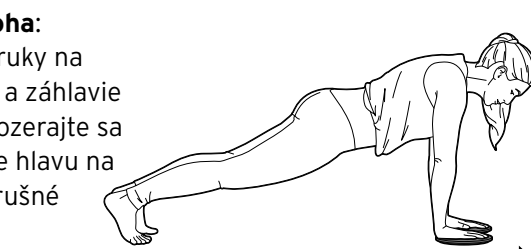
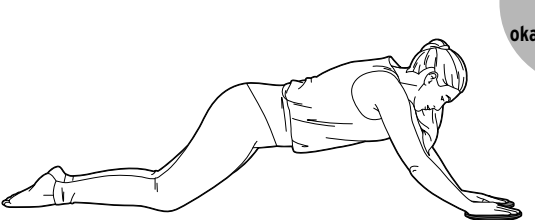
9. Triceps + svalstvo pliec + svalstvo trupu



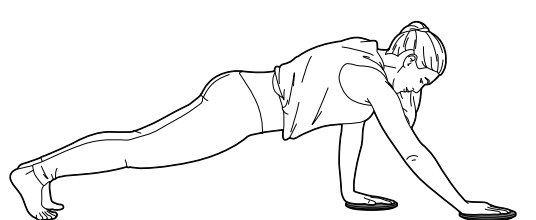
Východisková poloha: Poloha na štyroch, ruky na podložkách. Chrbát a záhlavie tvoria jednu líniu, pozerajte sa nadol - nezakláňajte hlavu na záhlavie. Napnite brušné a sedacie svaly.

Cvik: Oboma rukami sa posúvajte čo najviac dopredu, potom ťahajte podložku späť do východiskovej polohy.

Pri bolestiach v kolienach okamžite ukončíte cvičenie.



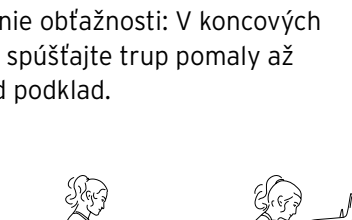
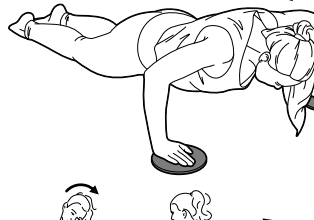
Cvik: Obe ruky posúvajte čo najviac dopredu, potom ťahajte podložku späť do východiskovej polohy. Vystríte chrbát. Hlava a záhlavie zostávajú v jednej línii s chrbtom. Vymeňte paže.



Východisková poloha: Podpor ležmo s oporou o kolená, dlane na podložkách. Stehná, chrbát a záhlavie tvoria jednu líniu, pozerajte sa nadol - nezakláňajte hlavu na záhlavie. Napnite brušné a sedacie svaly.

Cvik: S pažami sa presúvajte na stranu, kým lakte netvorí pravý uhol, potom ťahajte podložky naspäť do východiskovej polohy. Vystríte chrbát. Hlava a záhlavie zostávajú v jednej línii s chrbtom. Veľmi dôležité: Nevyťahujte plecia, ale vedome ich nechajte spustené.

Na zvýšenie obťažnosti: V koncových polohách spúšťajte trup pomaly až tesne nad podklad.



12. Bočné brušné svalstvo

Východisková poloha: Sediak bokom na podlahe, stehná na sebe, predkolenia pokrčené dozadu, dlaňou vonkajšej ruky sa oprite o podložku.

Cvik: Podložku čo najviac kontrolovane posúvajte do strany, v jednej línii s trupom a stehnami, bez toho, aby ste si ľahli. Návrat do východiskovej polohy.



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