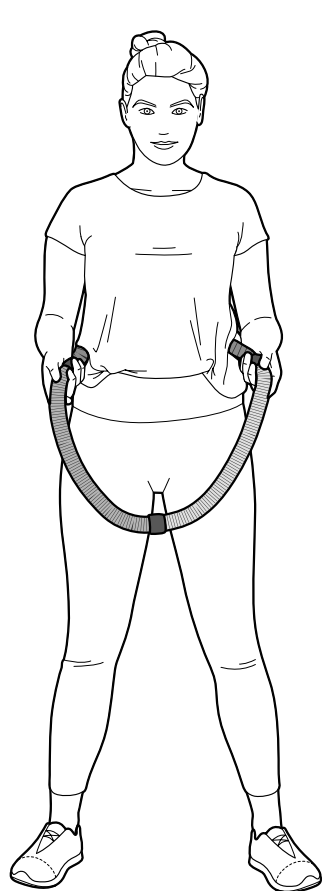
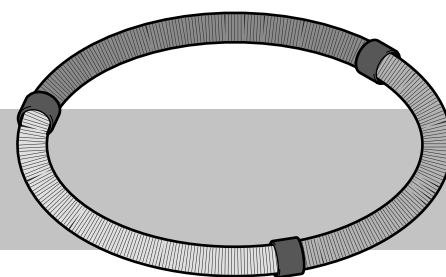




Cvičení

Vyberte si na cvičení takové místo, na kterém budete mít dostatek prostoru pro cvičení. Zvolený prostor musí mít rozměry alespoň 3,0 x 3,0 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. Při cvičení noste vždy pevnou sportovní obuv, abyste zabránili uklouznutí. Nikdy netrénujte bosí.

Hula hop

Výchozí poloha: Mírně pokrčte kolena a během celého cviku držte vzpřímenou horní část těla a stažené břicho a zadek.

Kruh položte kolem pasu. Jeden ze tří dílů se nachází na zádech – s malým oddělovacím plastovým dílem uprostřed. Uchopte oba plastové oddělovací díly vpravo a vlevo a napněte je tak, aby se vpředu vytvořila smyčka.

Provedení: Kruh rozpohybuje natočením horní části těla a pažemi na jednu stranu. Otáčejte poté smyčku kruhu na druhou stranu kolem svého těla.

Provádějte krouživé pohyby boky, abyste kruh udržovali v pohybu. Čím rovnoměrněji budete krouživé pohyby boky provádět, tím lépe se bude kruh držet ve své poloze.

Pokuste se kruhem otáčet jak ve směru hodinových ručiček tak i proti němu.

Pokročilí: Zkuste se otáčet rovnoměrně kolem své osy – buď ve směru kruhu nebo v protisměru.

Tréninkový efekt: všeobecná pohyblivost, fyzická kondice, břicho, nohy, zadek

Pro Vaši bezpečnost

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám.

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

Účel použití

Kruh na cvičení je určen pro trénink celého těla.

Kruh na cvičení je koncipován jako sportovní nářadí pro použití v domácnostech. Není vhodný k použití ve fitness studiích ani v terapeutických zařízeních.

NEBEZPEČÍ pro děti

- Kruh na cvičení není určen na hraní. Když se nepoužívá, musí se uchovávat mimo dosah malých dětí. Nebezpečí uškrcení! Malé děti nesmí být během cvičení v blízkosti plošiny, aby se zamezilo nebezpečí poranění.

- Kruh na cvičení je určen výhradně k používání pro dospělé nebo mladistvé osoby s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi.

Je nutno zajistit, aby se každý uživatel seznámil s manipulací s kruhem na cvičení nebo byl pod stálým dohledem. Rodiče a ostatní dohlížející osoby si musí být vědomy své odpovědnosti, neboť je třeba počítat se situacemi a způsoby chování dětí v závislosti na jejich vrozené touze hrát si a experimentovat, ke kterým tento kruh na cvičení není určen. Děti upozorněte hlavně na to, že kruh na cvičení není určen na hraní.

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

NEBEZPEČÍ poranění

- Při tréninku noste pohodlné oblečení a sportovní obuv. Dbejte na to, abyste vždy pevně stáli na podlaze.
- Při tréninku s tímto sportovním náčiním dbejte na dostatek volného prostoru k pohybu. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.
- Tuto cvičební pomůcku nesmí používat zároveň více osob najednou.

- Konstrukce této cvičební pomůcky se nesmí nijak měnit.
- Před každým použitím zkontrolujte, jestli sportovní nářadí nevykazuje poškození materiálu nebo není opotřebené. V případě zjevných poškození sportovní nářadí nepoužívejte. Případné opravy výrobku nechávejte provádět pouze v odborné opravě nebo podobně kvalifikovanou osobou. V důsledku neodborných oprav mohou uživatelé 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.

Zeptejte se svého lékaře!

- Než začnete s tréninkem, 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 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!

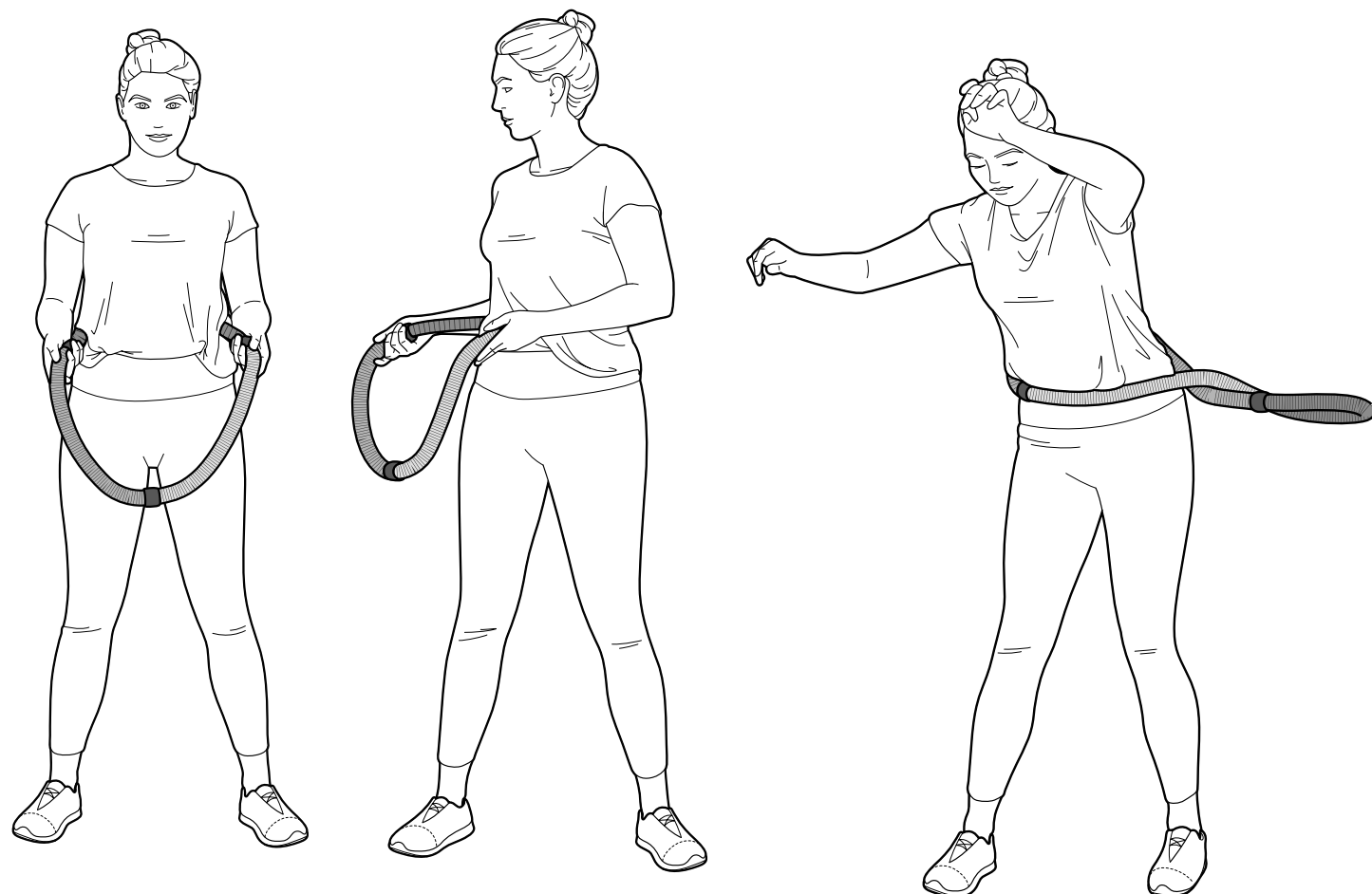
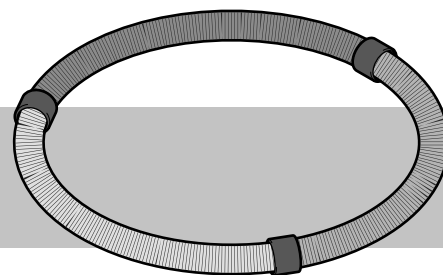
Ošetřování

- Kruh na cvičení umývejte vlažnou vodou, jemným mýdlem a měkkým hadříkem.
- Kruh na cvičení uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním světlem, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy.

Obvod: cca 1500 mm

Hmotnost: cca 1200 g

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



Cvičenie

Na cvičenie si vyberte miesto ponúkajúce dostatok priestoru.

Vybraná plocha by mala mať rozmery minimálne 3,0 x 3,0 m.

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

Aby ste sa vyhli pošmyknutiu, noste pri cvičení vždy pevnú športovú obuv. Necvičte naboso.

Hula hop

Východisková poloha: Mierne pokrčte kolená, vystrite hornú časť tela, počas celého cvičenia udržiavajte brušné a sedacie svaly napnuté.

Zložte si fitness obruč okolo pásu. Jedna z troch častí je za vašim chrbtom, dve sú vpredu – s jedným oddelovacím dielcom z umelej hmoty v strede. Uchopte dva oddelovacie dielce z umelej hmoty vpravo a vľavo a držte ich napäté, aby sa vpredu vytvorila slučka.

Realizácia: Vykonajte švih otočením trupu a ramien do boku na jednu stranu. Slučku fitness obruče vymrštíte na opačnú stranu okolo vášho tela.

Na udržanie obruče v pohybe krúžite bedrami. O čo rovnomernejšie budete vykonávať krúživé pohyby, o to lepšie udržíte obruč v polohe.

Pokúste sa roztočiť obruč v smere hodinových ručičiek aj proti nemu.

Pokročilí: Pokúste sa súčasne otáčať sami – buď do rovnakého smeru ako fitness obruč alebo v protismere.

Účinok cvičenia: na všeobecnú pohyblivosť, kondíciu, brucho, nohy, sedacie svaly.

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 postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Fitness obruč je určená na komplexné telesné cvičenie.

Fitness obruč je navrhnutá ako športové náčinie na domáce použitie.

Nie je vhodná na komerčné používanie vo fitness štúdiách a terapeutických zariadeniach.

NEBEZPEČENSTVO pre deti

• Fitness obruč nie je vhodná ako hračka, a keď ju nepoužívate, musíte ju uschovať mimo dosahu detí. Nebezpečenstvo uškrtienia! Na vylúčenie vzniku poranení sa malé deti počas cvičenia nesmú zdržiavať v dosahu náčinia.

• Fitness obruč je určená výlučne pre dospelých alebo mladistvých s primeranou fyzickou a psychickou zrelosťou. Musíte zabezpečiť oboznámenie každého používateľa náčinia s jeho používaním a manipuláciou, 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 je fitness obruč navrhnutá. Upozorníte deti predovšetkým na to, že fitness obruč nie je hračka.

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

NEBEZPEČENSTVO poranení

• Pri cvičení noste pohodlný odev a športovú obuv. Dbajte na stabilný postoj.

• Pri cvičení s vašim tréningovým náčiním dbajte vždy na dostatok voľného priestoru na pohyb. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.

• Tréningové náčinie nesmie používať viacero osôb súčasne.

• Nesmiete meniť konštrukciu tréningového náčinia.

• Pred každým použitím skontrolujte poškodenia materiálu a opotrebovanie tréningového náčinia. Nepoužívajte tréningové náčinie pri viditeľných poškodeniach. 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.

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. Cvičenie okamžite ukončíte aj pri bolestiach kĺbov a svalov, ktoré sú intenzívnejšie ako pri napínaní svalov.

• Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

Ošetrovanie

▷ Na čistenie fitness obruče použite vlažnú vodu, jemné mydlo a mäkkú handru.

▷ Fitness obruč uschovajte v chlade a suchu. Chráňte ju pred slnečným žiarením, špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.

Obvod: cca 1500 mm

Hmotnosť: cca 1200 g

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