

FIT BANDS

Odporové popruhy na posilňovanie



NÁVOD NA POUŽITIE

Vážený zákazník, Vážená zákazníčka,

ďakujeme, že ste si zakúpili náš produkt.

Súprava odporových popruhov FIT BANDS je špeciálne navrhnutá a zahŕňa všetky potrebné doplnky pre mnoho rôznych cvikov určených pre všetky svalové skupiny. Táto súprava je vhodná pre akúkoľvek úroveň posilňovania, pretože intenzita odporu je prispôsobiteľná tak, aby ste dosiahli osobné ciele aplikáciou či už jedného popruhu alebo kombináciou viacerých popruhov. Je ideálna pre začiatočníkov alebo profesionálov, mužov, ženy alebo dospelievajúcich. Tieto popruhy sú tým, čo potrebujete, aby ste vytvarovali a posilnili svoje jadro, hrud', ruky, nohy a chrbát. Vhodné na použitie doma alebo na cestách!

Teraz môžete dosiahnuť rovnaké výsledky doma - bez ťažkého vybavenia a bez toho, aby ste minuli čas a peniaze chodením do telocvične.

Táto príručka sa zaoberá bezpečnostnými pokynmi a návodom na obsluhu. Pred použitím tohto zariadenia si dôkladne prečítajte túto príručku.

BALENIE OBSAHUJE:



1	5 x odporové popruhy
2	2 x mäkké penové rukoväte
3	1 x dverová kotva
4	2 x členkové pásy
5	1 x puzdro na prenášanie a skladovanie

ŠPECIFIKÁCIA

Dĺžka	cca 1,2 m
Veľkosť puzdra	25,5 x 24,5 cm
Materiál	Termoplastické elastoméry (TPE)
Odpor	Celkom 45 kg 1 x žltý popruh - odpor 4,5 kg 1 x červený popruh - odpor 7 kg 1 x zelený popruh - odpor 9 kg 1 x modrý popruh - odpor 11 kg 1 x čierny popruh - odpor 13,5 kg

UPOZORNENIA

Kvôli zaisteniu svojej bezpečnosti a zdravia, používajte toto zariadenie správne. Pred zmontovaním a použitím zariadenia si prečítajte celú túto príručku. Bezpečné a efektívne používanie sa dá zabezpečiť iba vtedy, ak je zariadenie zmontované, udržiavané a správne používané. Je vašou vlastnou zodpovednosťou zabezpečiť, aby všetci používatelia zariadenia boli informovaní o všetkých varovaniach a bezpečnostných opatreniach.

POZNÁMKA:

- Pred každým použitím skontrolujte, či jednotlivé popruhy nie sú natrhnuté.
 - Popruhy rozťahujte max. do 3-násobku ich pôvodnej dĺžky.
 - Popruhy nepoužívajte na drsných alebo odierajúcich povrchoch.
 - Uistite sa, že pri ich snímaní sú všetky popruhy v pôvodnej dĺžke, aby sa predišlo zraneniam.
1. Pred začatím tréningového plánu by ste sa mali poradiť so svojím lekárom, aby ste zistili, či máte nejaké zdravotné alebo fyzické ťažkosti, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo by vám mohli brániť v správnom používaní zariadenia. Ak užívate lieky, ktoré môžu ovplyvniť váš srdcový rytmus, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu, je potrebné poradiť sa s lekárom.
 2. Dbajte na signály, ktoré vydáva vaše telo. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť, ak sa u vás vyskytne ktorýkoľvek z nasledujúcich príznakov: bolesť, napätie v hrudníku, nepravidelný srdcový rytmus, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť. Ak sa u vás vyskytne niektorý z týchto príznakov, mali by ste sa pred pokračovaním v tréningovom pláne poradiť so svojím lekárom.
 3. Deti a domáce zvieratá držte mimo dosahu tohto zariadenia. Zariadenie je určené iba pre dospelých.
 4. Používajte zariadenie na pevnom, rovnom povrchu a na podlahe použite ochranný kryt alebo koberec. Na zaistenie bezpečnosti by malo mať zariadenie okolo seba najmenej 0,6 m voľného priestoru. Ak je miesto nevhodné, môže sa stať, že spadnete dozadu alebo si spôsobíte zranenie.
 5. Zariadenie vždy používajte podľa pokynov. Ak pri montáži alebo kontrole zariadenia zistíte nejaké chybné komponenty, alebo ak počas cvičenia počujete neobvyklé zvuky, okamžite prestaňte zariadenie používať a zariadenie nepoužívajte, kým sa problém neodstráni.
 6. Pri používaní zariadenia noste vhodný odev.
 7. Výrobok je určený na použitie v chladnom a suchom prostredí. Mali by ste sa vyhnúť skladovaniu v extrémne chladných, horúcich alebo vlhkých priestoroch, pretože by to mohlo viesť ku korózii či iným súvisiacim problémom. Prípustná

teplota je v rozsahu od 5 ° C do 40 ° C.

8. Ak ste odporové popruhy pred tým nepoužívali, odporúčame ich používať maximálne 30 minút denne. Nadmerný tréning môže spôsobiť bolesť svalov.
9. Ak máte počas cvičenia nezvyčajný pocit alebo cítite iné telesné nepohodlie, okamžite prestaňte cvičiť.
10. Nepoužívajte zariadenie po požití alkoholu. Môže dôjsť k nehode alebo k rušivému účinku na telo, preto sa ubezpečte, že dodržiavate pravidlá pre používanie.
11. Nepoužívajte zariadenie ihneď po jedle (nezačínajte cvičiť kým neprejde aspoň hodina odkedy ste jedli). Môže dôjsť k nehode alebo k nevoľnosti.
12. Nikdy nedovoľte deťom používať zariadenie bez dozoru. Môžu pritom byť spôsobené zranenia.
13. Pri používaní zariadenia nedovoľte malým deťom alebo domácim zvieratám stáť vo vašej blízkosti.
14. Popruhy neprerezávajte.
15. Nepoužívajte, ak máte nádchu alebo horúčku.
16. Počas používania sa musí nosiť vhodné a vhodné športové oblečenie. V opačnom prípade môže dôjsť k zraneniu alebo úrazu. Ak máte dlhé vlasy, nezabudnite ich pred každým použitím zopnúť.
17. Pred cvičením sa musíte rozcvičiť. Pristúpiť k cvičeniu bez rozcvičky nadmerne zaťaží telo.
18. Po každom použití zariadenie vždy zložte a skladujte. Aby sa predišlo použitiu zariadenia deťmi bez dozoru.
19. Zariadenie nepoužívajte na komerčné účely, čiže tak, že ho bude používať mnoho rôznych osôb. Tento produkt je obmedzený na bežné použitie v domácnosti. V opačnom prípade môže dôjsť k zraneniu alebo úrazu.
20. Súpravu používajte iba v súlade s pokynmi v návode na použitie. Akékoľvek iné použitie sa považuje za nevhodné a môže spôsobiť poškodenie alebo dokonca zranenie osoby, ktorá ho používa. Cvičebné popruhy nie sú určené na hranie.
21. Výrobca alebo predajca nezodpovedá za škody spôsobené nedovoleným alebo nesprávnym použitím.

INŠTALAČNÉ KROKY

Odporové popruhy sú najpraktickejším typom odporových popruhov, ktoré je možné použiť na simuláciu všetkých cvičení s činkami v najrôznejších rovinách pohybu. Tieto popruhy sú vhodné pre začiatočníkov a stredne pokročilých.

AKO PRIPOJIŤ POPRUHY NA RUKOVÄŤ

RUKOVÄTE vám poskytujú možnosť pripojiť niekoľko popruhov naraz, aby ste nemuseli pripájať a odpájať rôzne popruhy uprostred tréningu. Vopred si vyberiete si popruhy, ktoré plánujete použiť pri cvičení, pripnete ich na rukoväť a potom vykonávate svoje opakovania.





Rukoväť je možné pripnúť alebo odopnúť z odporových popruhov pomocou malých skôb na oboch koncoch popruhov.

Pomocou skôb popruhy na rukoväť pripnete veľmi ľahko. Potom môžete na jednu rukoväť pripevniť niekoľko odporových popruhov (ako je znázornené na obrázku vpravo), aby ste ešte viac zvýšili odpor.



AKO PRIPOJIŤ ČLENKOVÉ PÁSY

Členkové pásy na suchý zips sú skvelou súčasťou tohto produktu, pretože vám umožňujú cvičiť aj bez použitia rúk. Pásy na suchý zips je možné si pripevniť okolo členkov a zápästia. Zároveň majú zabudované kovové krúžky, na ktoré sa dajú pripnúť popruhy. Jednoducho zacvaknete zvolený odporový popruh o krúžok a začnete cvičiť.

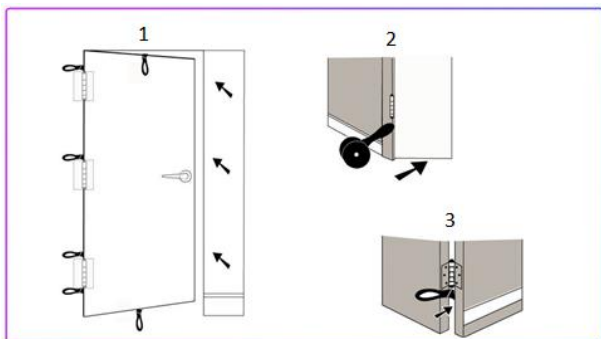


POZNÁMKA: Je vhodnejšie, ak si najprv nasadíte členkový pás a potom pripevníte popruh. Uistite sa tiež, že ste členkový pás pri pripevňovaní viedli cez krúžok. Ak tak nespravíte, pásy sa pri cvičení otvoria.

AKO POUŽÍVAŤ A PRIPEVNIŤ DVEROVÚ KOTVU

Je veľmi dôležité porozumieť tomu, ako správne nastaviť a používať kotvu na dverách, pretože pri použití odporových pásov sa v podstate vytvára nadmerne silná praková guma, ktorá vás pri nesprávnom použití môže vážne zraniť. **POSLEDNÉ ČO CHCETE JE, ABY SA VÁM PRI CVIČENÍ UVOĽNILA DVEROVÁ KOTVA.**

Veľká penová zátka (kotva) vám poskytuje možnosť bezpečne a pevne upevniť kotvu medzi dvere a zárubňu v hoci ktorej časti dverí (aj na vrchnej a spodnej). Postupujte pri tom podľa týchto krokov:



1. POLOHY KOTVY
2. ZADNÁ ČASŤ DVERÍ
3. PREDNÁ ČASŤ DVERÍ (tá strana, na ktorej budete cvičiť)

1. Slučka
2. Veľká hustá penová zátka (kotva)

Krok 1

Uistite sa, že ste si na upevnenie popruhov vybrali robustné dvere, ktoré sa zatvárajú smerom k vám (pri napínaní popruhov musia byť dvere natesno zatvorené) a dajú sa zamknúť. Skontrolujte dvere a uistite sa, že sa dajú bezpečne zatvoriť.

Krok 2

Otvorte dvere a prevlečte slučku kotvy otvorom medzi pántoch medzi zárubňou a dverami.

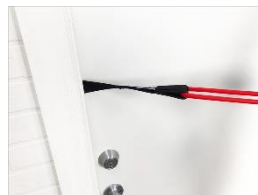
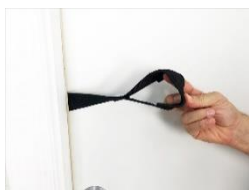


Krok 3

Prejdite sa na druhú stranu dverí a potiahnite slučku, kým nie je páska napnutá (slučka by mala byť na vašej strane dverí).

Krok 4

Zatvorte dvere a zamknite ich zo svojej strany (to je dôležité najmä v prípade, že NEPOUŽÍVAJTE stranu dverí, na ktorej sú pánty). Potom roztvorte slučku a pripevnite ňu popruh.



VAROVANIE

- Dbajte na opotrebenie kotvy dverí a pred použitím ju skontrolujte. Keď začne trhať alebo sa zdá byť opotrebovaná, nepodceňte situáciu a objednajte si novú, aby ste zbytočne neriskovali.
- Aby sa predišlo zraneniu, pripevnite tréningové popruhy vždy iba na pevné dvere alebo kľučky dverí.
- Hrozí nebezpečenstvo pádu! Ak sa dvere počas cvičenia ohýbajú, môže dôjsť k zraneniu.
- Vždy zaujmite polohu na vnútornej strane dverí. To je strana, na ktorej sa dvere zatvárajú.
- Zarážka dverí musí byť na vonkajšej strane dverí. To je strana, do ktorej sa dvere otvárajú.
- Zatvorte dvere a ak je to možné, zamknite ich.
- Uistite sa, že popruhy na dverách nie sú zavesené.

POUŽITIE

Každý popruh má inú farbu a úroveň odolnosti. Intenzitu napätia môžete upraviť tak, aby ste dosiahli osobné ciele, a to použitím jedného popruhu alebo kombinácie viacerých popruhov, čo sa ideálne hodí pre začiatočníkov alebo profesionálov, mužov, ženy alebo dospievajúcich.

NEZABÚDAJTE:

- Pred každým použitím skontrolujte, či jednotlivé popruhy nie sú natrhnuté.
- Popruhy rozťahujte max. do 3-násobku ich pôvodnej dĺžky.
- Popruhy nepoužívajte na drsných alebo odierajúcich povrchoch.
- Uistite sa, že pri ich snímaní sú všetky popruhy v pôvodnej dĺžke, aby sa predišlo zraneniam.
- Riziko poranenia! Nesprávne zaobchádzanie s tréningovými popruhmi môže mať za následok, že dôjde k zraneniu.
- Nesprávne pripevnenie tréningových popruhov môže spôsobiť pád.
- Použitie miesta, ktoré nie je vhodné na cvičenie, môže mať za následok, že dôjde k zraneniu. Uistite sa, že miesto, kde cvičíte je rovné a nekĺzavé a poskytuje dostatok priestoru.
- Nepoužívajte cvičebné popruhy na ostrých hranách alebo v extrémnych poveternostných podmienkach.
- Ak sa v popruhoch nachádzajú otvory alebo praskliny, ak sa v kovových častiach vyskytujú praskliny alebo vypuklé časti, nie je možné tréningové popruhy naďalej používať.

Tréningové skupiny môžu byť použité aj vonku. Na tento účel sú zvlášť vhodné silné konáre alebo konštrukcie.

- Vyberte si stabilný a bezpečný bod pripojenia, ktorý unesie vašu váhu. Presvedčte sa, že konštrukcia unesie vašu váhu tým, že silno potiahnete za tréningové popruhy.
- Vyberte bezpečný upevňovací bod vo výške cca 2,10 m - 2,70 m.
- Ak pripájate tréningové popruhy k hladkým tyčiam, viackrát ich obtočte okolo bodu pripojenia, aby sa predišlo sklznutiu do strán.
- Tréningové popruhy pripevňujte iba na silné konáre, aby nedošlo k poškodeniu stromu.
- Pri pripevňovaní ku konáru použite ochranný kryt, aby ste nepoškodili strom.



AKO FUNGUJÚ ODPOROVÉ POPRUHY

Popruhy fungujú podobne ako závažia: pri cvičení sa zvyšuje odpor. Tradičné závažia poskytujú odpor iba v smere pohybu, ale odporové popruhy poskytujú stály ťah napätia počas celého pohybu. Toto sa niekedy označuje ako negatívny odpor. Odpor pomáha posilňovať svaly a núti vás trénovať s mierne vyššou silou. Keď sa popruhy natiahnu, súčasne spôsobujete napätie vo svaloch a spôsobujete ich kontrakciu. Čím viac napínate popruh, tým silnejší je odpor a tým väčší je účinok vykonávaného cvičenia. Najväčšou výhodou odporových popruhov je práve táto schopnosť napínať viac ako jeden sval súčasne, čím dochádza k efektívnemu cvičeniu. Ďalšou veľkou výhodou je, že popruhy sú prenosné a ľahké, takže s nimi môžete trénovať prakticky kdekoľvek. Popruhy však nepredstavujú iba dodatočnú záťaž, ale tiež pomáhajú napredovať pri ťažších cvičeniach. Sú tiež skvelým doplnkom k strečingovým cvičeniam, najmä ak vám chýba flexibilita a mobilita.

CVIČENIA

Pred začatím tohto alebo akéhokoľvek tréningového plánu sa poradte s lekárom. Toto je obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo pre osoby s už existujúcimi zdravotnými problémami.

Pre telo existuje šesť hlavných svalových skupín: svaly hrudníka, chrbta, rúk, ramien, brucha a nôh. S odporovými popruhmi môžete vykonávať základné cvičenia, ktoré budú efektívne pre všetky svalové skupiny. Existuje mnoho variácií týchto základných cvičení, ktoré môžete začleniť do svojho plánu jednoduchou zmenou uhla pri jednotlivých pohyboch (nižšie nájdete niekoľko príkladov).

UPOZORNENIE! Riziko poranenia!

- Ak vám váš zdravotný stav nedovoľuje cvičiť s odporovými popruhmi, a napriek tomu k cvičeniu pristúpíte, takéto cvičenie môže mať nepriaznivé účinky na vaše zdravie.
- Nesprávne používanie tréningových popruhov môže tiež spôsobiť zdravotné ťažkosti.
- Ak máte problémy so srdcom, vysoký krvný tlak, ortopedické alebo iné zdravotné problémy, pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom.
- Ak počas cvičenia pociťujete závraty, nevoľnosť, bolesť v hrudníku alebo iné nezvyčajné príznaky, okamžite prerušte cvičenie. Okamžite vyhľadajte lekára.
- Tréning začnite vždy rozcvičkou.
- Pri cvičení s odporovými popruhmi noste vždy vhodné športové oblečenie a športovú obuv.
- Počas cvičenia majte na zreteli telesné napätie. Chrbát držte vždy rovno. Dávajte pozor, aby ste držali zadok rovno a zabránili zakriveniu chrbtice.

SAMOTNÝ TRÉNING

1. Pred každým tréningom sa rozohrejte rozcvičkou.
2. Vyberte správnu obťažnosť pre prvé cvičenie.
3. Cvičenia vykonávajte pomaly a uistite sa, že ich robíte správne. Každé cvičenie robte cca 30 s alebo s cca s 10 opakovaniami.
4. Po každom cvičení si urobte prestávku na cca 30 s. Prestávku využite na uvoľnenie svalov, príjem tekutín alebo na inštaláciu ďalšej obťažnosti pre ďalšie cvičenie.
5. Začnite novú sériu rovnakých alebo iných cvičení.
6. Pomaly zvyšujte počet opakovaní podľa toho, čo vám vyhovuje.
7. Ak si všimnete, že sú svaly unavené, znížte množstvo opakovaní. Každé cvičenie ukončíte fázou vychladnutia trvajúcou cca 10 minút.

Cvičenie s FIT BANDS je zvlášť vhodné na posilnenie a rozvoj svalov. Všetky pohyby vykonávajte pomaly, rovnomerne a kontrolovaným spôsobom. Náhle pohyby alebo hojdania vás k cieľu neprivedú. Majte na pamäti, že nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže viesť k zdravotným problémom. Pri jednotlivých cvičeniach dodržiavajte rytmus dýchania. Pri silnom pohybe vydýchnite a pri vdýchnutí sa vráťte do východiskovej polohy. Ak si nie ste istí, či cvičenie vykonávate správne, obráťte sa na trénera alebo získajte informácie na internete alebo v odbornej literatúre. Najlepšie je trénovať asi 3-4 krát týždenne. Po každom tréningu si dajte jeden deň prestávku, aby si vaše svaly a telo mohli oddychnúť.



1



2



3



4



5



6

1. Posilňovanie svalov na rukách
2. Posilňovanie ramenných svalov
3. Posilňovanie svalov chrbta

4. Posilňovanie svalov na lýtkach
5. Posilňovanie svalov na nohách
6. Posilňovanie bicepsov



CHRBÁT



HRUDNÍK



RUKY



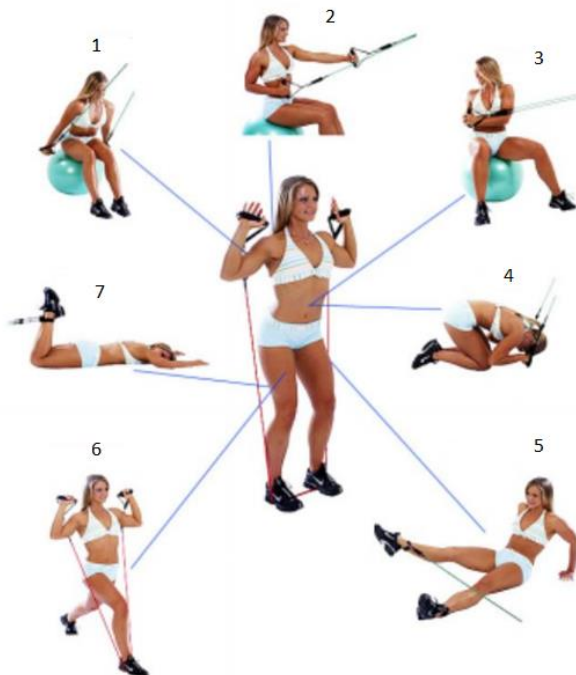
BRUCHO



NOHY



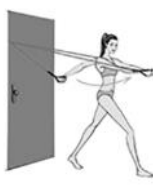
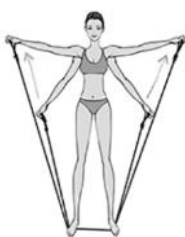
RAMENÁ



1 ZADNÁ STRANA RÚK
2 CHRÁT
3 a 4 BRUCHO

5 VONKAJŠIA STRANA
STEHEN
6 CELÉ NOHY

7 ZADNÁ STRANA NÔH



ČISTENIE

- Výrobok čistite iba navlhčenou handrou BEZ čistiacich prostriedkov alebo mydiel. Akékoľvek čistiace prostriedky alebo mydlá môžu vaše popruhy poškodiť alebo znížiť ich účinnosť. Potom utrite dosucha suchou handričkou.

POZNÁMKA: Alkalické čistiace prostriedky alebo rozpúšťadlá, ako sú zriedené rozpúšťadlá, prchavé oleje atď. môžu tento výrobok poškodiť. Nepoužívajte ich.

- Neumývajte vodou s teplotou nad 50 ° C a neponárajte do vody na dlhšiu dobu.
- Vyvarujte sa škriabaniu povrchu popruhov ostrými predmetmi.
- Ak ste výrobok dlhší čas nepoužívali, musíte ho dôkladne skontrolovať. Skontrolujte, či je produkt v poriadku a či sa dá bezpečne používať.
- Ak produkt navlhne, utrite ho suchou handričkou, aby sa pri používaní nekázal.

USKLADNENIE:

- Dôrazne odporúčame, aby ste svoju súpravu skladovali pri izbovej teplote, v miestnosti bez vlhkosti, ktorá nie je vystavená vysokému teplu alebo priamemu slnečnému žiareniu, aby sa predĺžila životnosť produktu.
- Ak nebudete produkt dlhší čas používať, na uskladnenie použite priložený plastové balenie.
- Skladujte ho na čistom mieste s dobrým vetraním a na mieste mimo dosahu detí.

V prípade nefunkčnosti alebo neobvyklých situácií kontaktujte predajcu. Ak sa na produkte nachádza niečo, čomu nerozumiete, obráťte sa na zákaznicky servis.

Pokyny na recykláciu a likvidáciu



Toto označenie znamená, že tento výrobok by sa nemal likvidovať spolu s ostatným domovým odpadom v rámci celej EÚ. Pri recyklácii a likvidácii postupujte zodpovedne, aby sa predišlo možnému poškodeniu životného prostredia alebo zdravia ľudí zapríčinenými nekontrolovanou likvidáciou odpadu. Podporíte tým aj udržateľné opätovné použitie prírodných zdrojov. Ak chcete vrátiť použité zariadenie, použite zberný systém alebo kontaktujte predajcu, u ktorého bol produkt zakúpený. Predajcovia môžu tento produkt prijať za účelom recyklácie šetrnej voči životnému prostrediu.



Výrobca vyhlasuje, že výrobok spĺňa požiadavky platných smerníc ES.