

## Sada posilovacích gum - 5 úrovní odporu



### UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

Vážený zákazníku,

děkujeme vám za zakoupení našeho produktu.

Sada odporových gum FIT BANDS byla speciálně navržena a obsahuje veškeré potřebné příslušenství pro mnoho různých cviků na všechny svalové skupiny - je vhodná pro jakoukoli úroveň fitness, protože můžete upravit intenzitu cvičení a dosáhnout svých cílů, a to tak, že použijete pouze jednu gumu nebo více gum najednou. Ideální pro začátečníky i profesionály, muže, ženy i dospívající. Nepotřebujete nic víc než tyto gummy, abyste posílili střed svého těla, hrudník, paže, nohy a záda. Skvělé na doma nebo na cesty!

Nyní můžete dosáhnout stejných výsledků z domova - aniž byste museli nakupovat zbytečné vybavení a trávit čas a utrácet peníze za chození do posilovny.

**Tato příručka se týká bezpečnostních pokynů a provozních pokynů. Před použitím produktu si prosím pečlivě přečtěte tuto příručku.**

## OBSAH BALENÍ:



1	5 x odporová guma
2	2 x měkká pěnová rukojeť
3	1 x dveřní kotva
4	2 x kotníkový popruh
5	1 x pouzdro na přenášení a skladování

## SPECIFIKACE

Délka	Cca. 1,2 m
Velikost balení	25,5 x 24,5 cm
Materiál	Termoplastické elastomery (TPE)
Odpor	<b>Celkem 45 kg</b> 1 x žlutá guma – odpor 4,5 kg 1 x červená guma – odpor 7 kg 1 x zelená guma – odpor 9 kg 1 x modrá guma – odpor 11 kg 1 x černá guma – odpor 13,5 kg

## VAROVÁNÍ

**Pro zajištění bezpečnosti a zdraví používejte toto zařízení správným způsobem. Před montáží a používáním zařízení je důležité přečíst si celou uživatelskou příručku. Bezpečné a efektivní používání lze zajistit pouze tehdy, je-li zařízení sestaveno, udržováno a používáno správně. Je vaší odpovědností zajistit, aby všichni uživatelé tohoto zařízení byli informováni o všech varováních a bezpečnostních opatřeních.**

### POZNÁMKA:

- Před každým použitím zkontrolujte každou gumu, zda nedošlo k jejímu natržení.
- Nenatahujte gumy na více než trojnásobek původní délky.
- Nepoužívejte gumy na nerovných nebo drsných površích.
- Před uvolněním natažených gum opatrně vraťte všechny gumy do původní délky, abyste předešli zranění.

1. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, abyste zjistili, zda máte nějaká zdravotní nebo fyzická omezení, která by mohla ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo bránit ve správném používání zařízení. Pokud užíváte jakýkoli lék, který může ovlivnit srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu, je nezbytné doporučení lékaře.
2. Uvědomujte si signály vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud se u vás vyskytne kterýkoli z následujících příznaků: bolest, ztuhlost na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, malátnost, závratě nebo pocity nevolnosti. Pokud se u vás vyskytne některá z těchto potíží, měli byste se před pokračováním v cvičebním programu poradit se svým lékařem.
3. Udržujte děti a domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti od zařízení. Zařízení je určeno pouze pro dospělé.
4. Používejte zařízení na pevném, rovném povrchu s ochranou podlahy nebo koberce. Pro zajištění bezpečnosti by měl být okolo zařízení volný prostor alespoň 0,6 m. Pokud je místo nevhodné, může vám způsobit pád nebo zranění.
5. Vždy používejte zařízení, jak je uvedeno. Pokud během montáže nebo kontroly zařízení narazíte na vadné součásti nebo pokud během cvičení slyšíte ze zařízení vycházet neobvyklé zvuky, přestaňte zařízení okamžitě používat a nepoužívejte jej, dokud nebude problém odstraněn.
6. Při používání zařízení noste vhodné oblečení.
7. Tento produkt je určen k použití v chladném a suchém prostředí. Měli byste se vyhnout skladování v extrémně chladných, horkých nebo vlhkých místech, protože by to mohlo vést ke korozi a dalším souvisejícím problémům. Přípustná teplota je v rozsahu 5 °C - 40 °C

8. Pokud s používáním odporových gum teprve začínáte, doporučujeme je používat maximálně 30 minut denně, nadměrný trénink může způsobit bolest svalů
9. Okamžitě s cvičením přestaňte, pokud během cvičení zažíváte zvláštní pocit nebo nepohodlí.
10. Nepoužívejte zařízení po požití alkoholu. Mohlo by dojít k nehodě nebo tělesnému nepohodlí, proto se řiďte doporučenými instrukcemi.
11. Nepoužívejte zařízení ihned po jídle (alespoň jednu hodinu po jídle). Mohlo by dojít k nehodě nebo tělesnému nepohodlí.
12. Nikdy nedovolte dětem používat zařízení bez dozoru. Může způsobit zranění.
13. Nedovolte malým dětem nebo domácím zvířatům, aby byly v blízkosti zařízení, které se právě používá.
14. Nezkracujte gummy.
15. Nepoužívejte, pokud jste nachlazení nebo máte horečku
16. Během používání byste měli nosit vhodné a padnoucí sportovní oblečení. V opačném případě může dojít ke zranění nebo nehodě. Pokud máte dlouhé vlasy, nepameneňte si je před každým použitím svázat.
17. Před cvičením musíte tělo zahřát. Cvičení bez zahřátí znamená zvýšenou zátěž pro tělo.
18. Po každém použití zařízení složte a uskladněte. Nenechte děti používat zařízení bez dozoru
19. Nepoužívejte zařízení ke komerčním účelům a nedovolte, aby jej používal velký počet osob. Tento produkt slouží k běžnému použití v domácnosti. V opačném případě může dojít ke zranění nebo nehodě.
20. Cvičební gummy používejte pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu k použití. Jakékoli jiné použití je považováno za nevhodné a může způsobit poškození nebo dokonce zranění. Cvičební gummy nejsou hračka.
21. Výrobce nebo prodejce neodpovídá za škody způsobené nevhodným nebo nesprávným používáním.

## INSTALAČNÍ KROKY

Trubkové odporové gummy jsou nejpraktičtější typem odporových gum, které lze použít k simulaci všech cviků s činkami, a poskytují tak nekonečné možnosti pohybu. Tyto gummy jsou vhodné pro začátečníky i středně pokročilé sportovce.

### JAK PŘIPOJIT RUKOJETI

**RUKOJETI:** Umožňují připojit více gum, které budete při cvičení používat, takže nemusíte připevňovat a sundávat elastické gummy uprostřed tréninku. Předem si vyberete gummy, které plánujete použít při cvičení, připojíte rukojeti a provedete daný počet opakování.





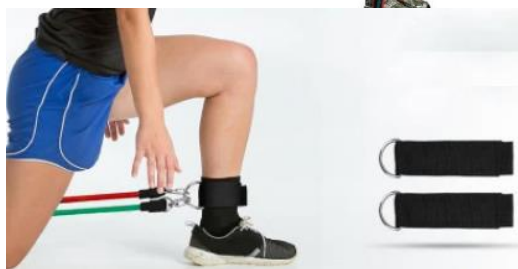
Rukojeti lze připevnit nebo odepnout z odporových gum pomocí spon na obou koncích gum.



Pomocí spon lze rukojeti velmi snadno připojit k popruhům. Poté můžete ke stejné rukojeti připojit několik odporových gum (jak je znázorněno na obrázku vpravo), abyste ještě více zvýšili odpor.

## JAK PŘIPEVNIT KOTNÍKOVÉ POPRUHY

**Kotníkové popruhy na suchý zip** jsou skvělým doplňkem tohoto produktu, protože umožňují cvičit i bez použití rukou. Popruhy na suchý zip lze připevnit kolem kotníků a zápěstí a na zapuštěné kovové kroužky lze upevnit gummy. Jednoduše připojte libovolnou odporovou gumu ke kroužku a začněte cvičit.



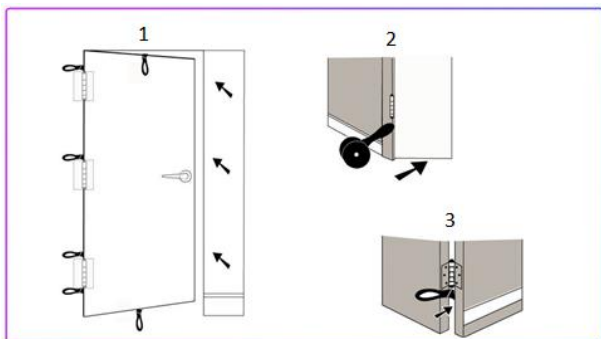
**POZNÁMKA:** Je pohodlnější, když nejprve připevníte popruh ke kotníku a poté připojíte gumu ke sponě. Ujistěte se také, že jste popruh připevnili ke kotníku skrz poutko. Pokud neprovlečete popruh poutkem, může se při cvičení uvolnit.



## JAK POUŽÍVAT A PŘIPOJIT DVEŘNÍ KOTVU

Je velmi důležité pochopit, jak správně nastavit a používat dveřní kotvu, protože odporové gummy v podstatě vytvářejí velmi pružný prak a při nesprávném použití vás mohou vážně zranit. **NEDOVOLTE, ABY SE GUMMY PŘI CVIČENÍ UVOLNILY.**

Velká pěnová záračka vám umožní nastavit dveřní kotvu na všechny strany dveří (i nahoře a dole), protože větší velikost zabrání protažení většími otvory. Zde jsou kroky k jejímu ukotvení:



- 1. POLOHY KOTVY
- 2. ZADNÍ STRANA DVEŘÍ
- 3. PŘEDNÍ STRANA DVEŘÍ (strana, kde budete cvičit)

- 1. Poutko
- 2. Velká pěnová zarážka

**Krok 1**

Ujistěte se, že jste si pro připevnění gum vybrali robustní dveře, které se zavírají a zamykají směrem k vám (to zajistí, aby se dveře při natahování gum přitahovaly). Zkontrolujte dveře a ujistěte se, že se bezpečně zavírají.

**Krok 2**

Otevřete dveře a provlékněte poutko kotvy otvorem mezi panty.

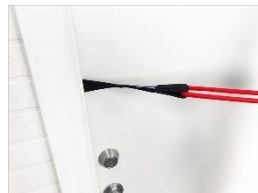
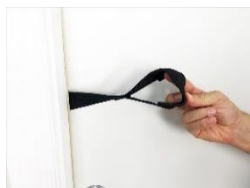


**Krok 3**

Přejděte ke druhé straně dveří a zatáhněte za poutko, aby byla připojená páska napnutá (poutko by mělo být na vaší straně dveří).

**Krok 4**

Zavřete dveře a zamkněte je ze své strany (to je zvláště důležité, pokud NEPOUŽÍVÁTE stranu dveří s panty). Poté otevřete poutko a připojte cvičební gumu ke kotvě.



## VAROVÁNÍ

- Ujistěte se, že jste zkontrolovali případné opotřebení dveřní kotvy. Když se začne trhat nebo vypadá poškozená, zachovejte se chytře a pro jistotu si objednejte novou.
- Cvičební gummy připojte pouze k pevným dveřím a klikám, abyste předešli zranění.
- Nebezpečí pádu! Pokud se dveře během cvičení kývají, může dojít ke zranění.
- Vždy buďte na vnitřní straně dveří. To je strana, na kterou se dveře zavírají.
- Zarážka dveří musí být na vnější straně dveří. To je strana, na kterou se dveře otevírají.
- Zavřete dveře a pokud možno je zamkněte.
- Ujistěte se, že cvičební popruhy nevisí na dveřích.

## POUŽITÍ

Každá guma se liší barvou a úrovní odporu. Intenzitu odporu můžete upravit, abyste dosáhli svých osobních cílů tím, že použijete jednu gumu nebo zkombinujete více gum; ideální pro začátečníky i profesionály, muže, ženy i dospívající.

### NEZAPOMEŇTE:

- Před každým použitím zkontrolujte každou gumu, zda nedošlo k jejímu natržení.
- Nenatahujte gummy na více než trojnásobek původní délky.
- Nepoužívejte gummy na nerovných nebo drsných površích.
- Před uvolněním natažených gum opatrně vraťte všechny gummy do původní délky, abyste předešli zranění.
- Nebezpečí zranění! Nesprávné zacházení s cvičebními gummy může vést ke zranění osob.
- Nesprávné připevnění cvičebních popruhů může způsobit pád.
- Použití místa, které není vhodné pro cvičení, může mít za následek zranění osob. Ujistěte se, že místo, kde chcete cvičit, je rovné, neklouzavé a poskytuje dostatek prostoru.
- Nepoužívejte cvičební gummy na ostrých hranách nebo v extrémních povětrnostních podmínkách.
- Pokud jsou na gummy díry nebo natržení, případně pokud jsou v kovových částech praskliny nebo vyboulení, není povoleno nadále tyto cvičební gummy používat.

Cvičební gummy lze používat i venku. K tomuto účelu jsou zvláště vhodné silné větve nebo tyče.

- Vyberte si stabilní a bezpečný upevňovací bod, který unese vaši hmotnost. Přesvědčte se, že konstrukce unese vaši hmotnost tak, že za cvičební gummy silně zatáhnete.
- Vyberte bezpečný upevňovací bod přibližně ve výšce 2,10–2,70 m.
- Pokud připevňujete cvičební gummy k hladké tyči, obtočte ji kolem upevňovacího bodu několikrát, aby se zabránilo jejímu sklouznutí.
- Připojte cvičební gummy k silným větvím pouze tak, aby nedocházelo k poškození stromu.
- Při připojování k větvi použijte chránič stromu k ochraně stromu.



## JAK ODPOROVÉ GUMMY FUNGUJÍ

Gummy fungují podobně jako závaží: zvyšují odpor při cvičení. Klasická závaží vytvářejí odpor pouze ve směru pohybu, ale odporové gummy vytvářejí neustálé napětí během celého pohybu. To se někdy označuje jako negativní odpor. Odpor pomáhá posilovat svaly a nutí vás při cvičení používat větší sílu. Jak se gummy natahují, způsobuje to napětí ve svalech, díky čemuž se stahují. Čím více gummy napínáte, tím silnější je odpor a tím větší je účinek prováděného cvičení. Největší výhodou odporové gummy je možnost zapojit více než jeden sval najednou, což vytváří efektivní cvičení. Další velkou výhodou je, že gummy jsou přenosné a lehké, takže můžete cvičit prakticky kdekoli. Gummy však nejsou jen další zátěží, ale také pomáhají zlepšit se v těžších cvicích. Jsou také skvělým doplňkem při protahování, zejména pokud máte nedostatek flexibility a mobility.

## CVIČENÍ

**Před zahájením tohoto nebo jakéhokoli cvičebního programu se poradte s lékařem. To je zvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby s již existujícím zdravotním problémem.**

Tělo má šest hlavních svalových skupin: hrudník, záda, ramena, paže, břicho a nohy. S odporovou gummy můžete provádět základní cviky, které efektivně zapojí všechny oblasti. Existuje řada variací těchto základních cviků, které můžete začlenit do svého tréninku jednoduše změnou úhlu každého pohybu (níže najdete několik příkladů).



## **POZOR! Nebezpečí zranění!**

- Pokud vám váš zdravotní stav nedovoluje cvičit s cvičebními gumami, mohly by tyto cviky poškodit vaše zdraví.
- Nesprávné použití cvičebních gum může také způsobit zdravotní problémy.
- Pokud máte srdeční problémy, vysoký krevní tlak, ortopedické nebo jiné zdravotní problémy, poraďte se se svým lékařem před zahájením cvičení.
- Pokud během cvičení pociťujete závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přestaňte cvičit. Okamžitě vyhledejte lékaře.
- Na začátku tréninku se vždy zahřejte.
- Při cvičení s cvičebními gumami vždy noste vhodné sportovní oblečení a sportovní obuv.
- Během cvičení věnujte zvýšenou pozornost napětí těla. Vždy mějte záda rovně. Dávejte pozor, abyste se neprohýbali v hýždích a nehrbili záda.

## **TRÉNINKOVÝ PLÁN**

1. Před každým tréninkem se zahřejte
2. Vyberte vhodnou obtížnost cvičební gummy pro první cvik.
3. Provádějte cviky pomalu a ujistěte se, že je provádíte správně. Každý cvik provádějte cca 30 s nebo volitelně déle, proveďte cca 10 opakování.
4. Po každém cviku si dejte pauzu na cca 30 s. Přestávku využijte k uvolnění svalů, pití nebo k připevnění jiné cvičební gummy pro další cvik.
5. Začněte novou sadu stejných nebo jiných cviků.
6. Pomalu navyšujte počet opakování podle sebe.
7. Pokud zaznamenáte, že jsou svaly unavené, zkratěte dobu cvičení. Každé cvičení ukončete zklidněním trvajícím cca 10 minut.

Cvičení s FIT BANDS je zvláště vhodné pro posílení a rozvoj svalů. Všechny pohyby provádějte pomalu, rovnoměrně a mějte je pod kontrolou. Náhlé pohyby nebo švihy vás k cíli nedostanou. Nezapomeňte, že nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést ke zdravotním problémům. U jednotlivých cviků se řiďte rytmem svého dechu. Při silovém pohybu vydechujte a při nadechování se vraťte do výchozí polohy. Pokud si nejste jisti, zda cvik provádíte správně, poraďte se s trenérem nebo získejte informace na internetu nebo v odborné literatuře. Nejlepší je trénovat 3-4krát týdně. Po každém tréninku si na jeden den udělejte pauzu, aby si vaše svaly a tělo mohly odpočinout.



1



2



3



4



5



6

1. Trénink svalů paží
2. Trénink svalů ramen
3. Trénink svalů zad

4. Trénink svalů lýtek
5. Trénink svalů nohou
6. Trénink bicepsů



ZÁDA



HRUDNÍK



PAŽE



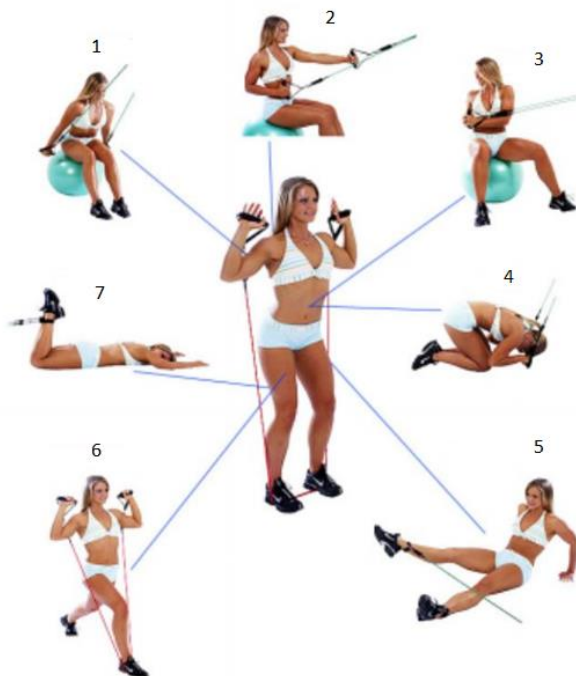
BŘIŠNÍ  
SVALY



NOHY



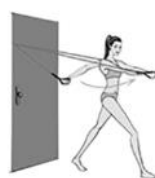
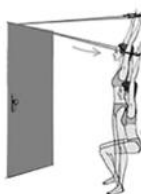
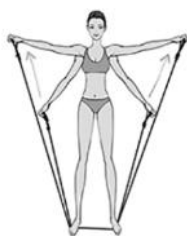
RAMENA



1 ZADNÍ ČÁST PAŽE  
2 ZÁDA

3 & 4 BŘICHO  
5 VNĚJŠÍ STEHNO

6 CELÁ NOHA  
7 ZADNÍ ČÁST NOHY



### ČIŠTĚNÍ

- Výrobek čistěte pouze vlhkým hadříkem BEZ čisticích prostředků a mýdel. Jakékoli čisticí prostředky nebo mýdla mohou gumy poškodit nebo oslabit. Poté je otřete dosucha suchým hadříkem.

**POZNÁMKA:** Alkalické čisticí prostředky nebo rozpouštědla, jako jsou zředěná rozpouštědla, těkavý olej atd., mohou tento produkt poškodit. Nepoužívejte je prosím.

- Neumývejte ve vodě při teplotě nad 50 °C a neponořujte do vody na delší dobu.
- Vyhněte se poškrábání cvičebních gum ostrými předměty.
- Pokud jste produkt delší dobu nepoužívali, musí být důkladně zkontrolován. Ujistěte se, že je produkt v pořádku a že jej lze bezpečně používat.
- Pokud produkt zvlhne, použijte suchý hadřík, abyste jej otřeli do sucha a zabránili jeho klouzání.

### SKLADOVÁNÍ

- Důrazně doporučujeme uchovávat sadu při pokojové teplotě, na místě bez vlhkosti, tepla nebo přímého slunečního světla, aby se prodloužila životnost produktu.
- Pokud nebudete produkt delší dobu používat, použijte k uskladnění přiložený plastový sáček
- Uchovávejte jej na čistém místě s dobrou ventilací a mimo dosah dětí.

V případě poruchy nebo neobvyklých jevů kontaktujte prodejce. Pokud je zde něco, čemu ve spojitosti s produktem nerozumíte, obraťte se na zákaznické servisní středisko.

---

### Pokyny k recyklaci a likvidaci



Toto označení znamená, že produkt by neměl být likvidován se zbylým domácím odpadem v celé EU. V zájmu prevence možného poškození životního prostředí nebo lidského zdraví nekontrolovanou likvidací odpadu recyklujte odpad zodpovědně, čímž se podpoří opětovné využití materiálu. Chcete-li vrátit použité zařízení, využijte možnost vrácení nebo sběru nebo kontaktujte prodejce, u kterého jste produkt zakoupili. Ten pak může produkt recyklovat způsobem šetrným k životnímu prostředí.



Prohlášení výrobce, že produkt splňuje požadavky příslušných směrnic ES.