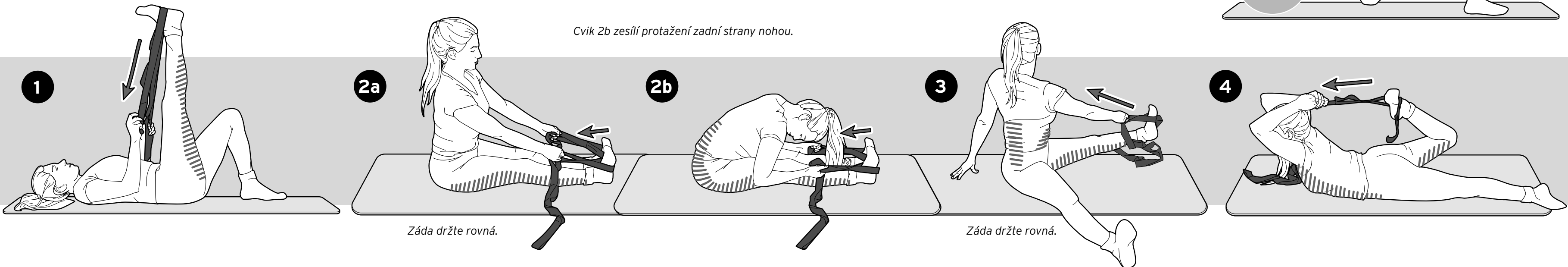


Pro všechny protahovací cviky platí:

Svaly protahujte mírně až pocítíte mírnou bolest. Pozor: Nepřehánějte to, bolesti při protahování by neměly být příliš velké, ale měly by bít pro Vás ještě příjemné.

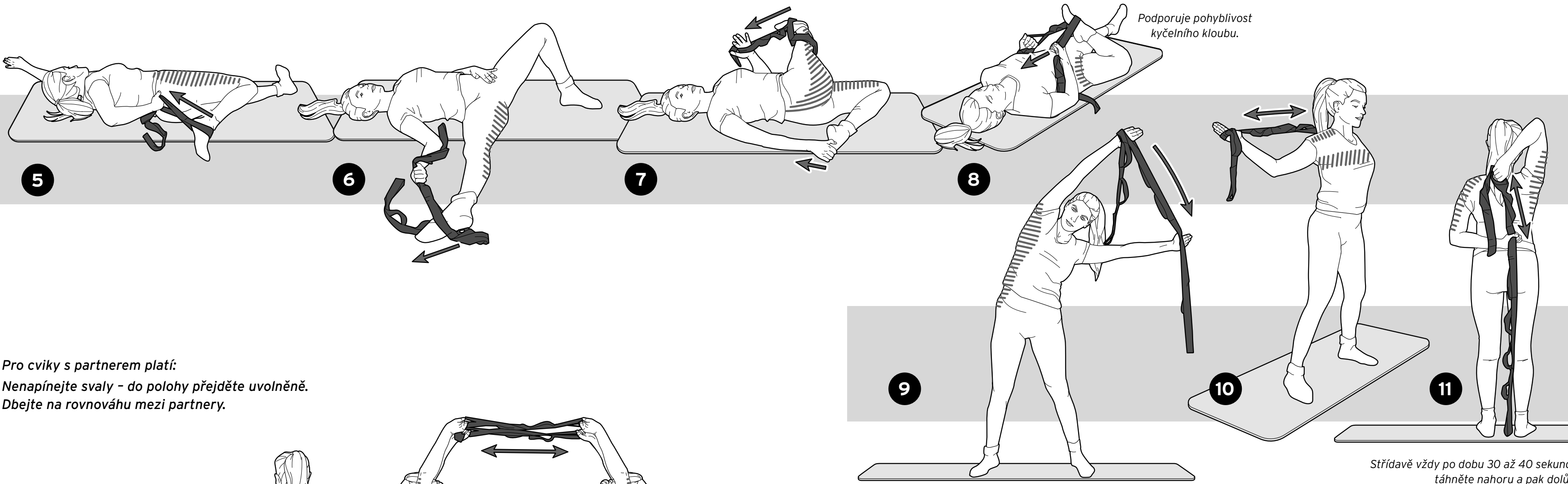
Vydržte v poloze 30-40 sekund. Pozici opusťte jen pomalu a uvolněte svaly. Cviky opakujte několikrát, aby se postupně dosáhlo prodloužení svalů.



Cvik 2b zesílí protažení zadní strany nohou.

Záda držte rovná.

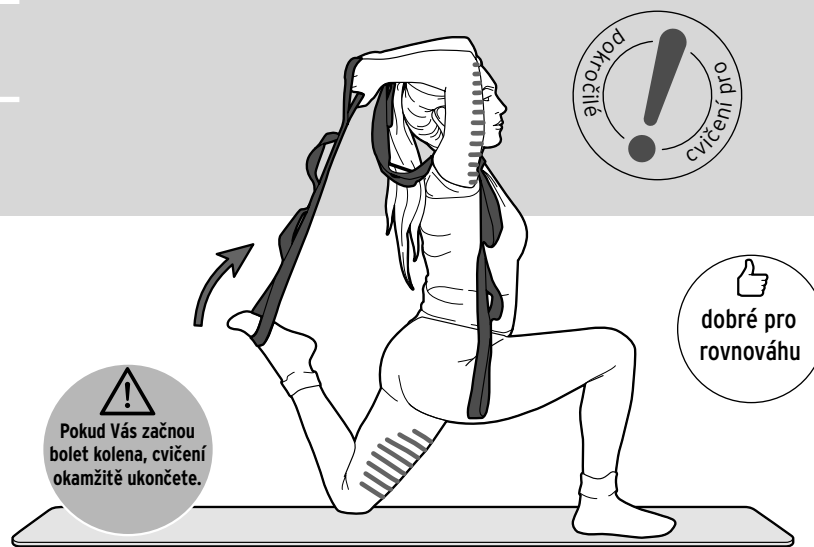
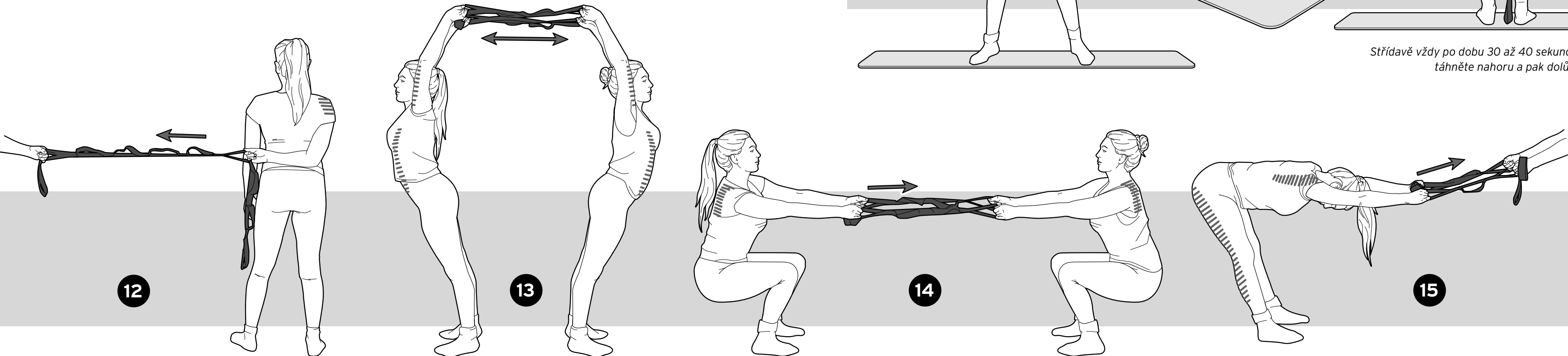
Záda držte rovná.



Podporuje pohyblivost kyčelního kloubu.

Pro cviky s partnerem platí:

Nenapínějte svaly - do polohy přejděte uvolněně. Dbejte na rovnováhu mezi partnery.



Pokud Vás začnou bolet kolena, cvičení okamžitě ukončete.

dobré pro rovnováhu

Vážení zákazníci,
protahování zejména po sportu...
... zlepšuje pohyblivost kloubů, zpevňuje vazivo,
posiluje vazy, zahřívá svalstvo, zvyšuje prokrvení a vylepšuje zásobování svalů živinami a minerály, uvolňuje tělo a podporuje tak zotavení.

Po sportu je potřeba dvě minuty počkat, a teprve pak zahájit závěrečné protahování.

Také po delší práci v určité poloze a/nebo při určitém držení těla se mohou objevovat problémy, které lze zmírnit cílenými protahovacími cviky.

Přejeme Vám dobré zotavení a spoustu zábavy při sportovním programu!

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

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

Účel použití

Protahovací popruh slouží jako pomůcka pro nejrůznější protahování pro zlepšení dobrého pocitu, např. po sportu. Protahovací popruh je koncipován k používání v domácím prostředí. Není vhodný pro komerční použití ve sportovních a terapeutických zařízeních. Protahovací popruh není určen pro silová cvičení.

Zeptejte se svého lékaře!

• **Než začnete poprvé provádět protahovací cvičení, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**

- Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.
- U zvláštních omezení, jako jsou např. nošení kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické nebo pooperační obtíže apod, je nutno cvičení konzultovat s lékařem.
- Jakmile však pocítíte bolest nebo obtíže, okamžitě cvičení ukončete a vyhledejte lékaře. nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou.
- Cviky okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

VÝSTRAHA – nebezpečí poranění

- Pokud dětem dovolíte, aby tento protahovací popruh používaly, vysvětlíte jim jeho správné použití a dohlédnete na průběh cvičení. Protahovací popruh není hračka.
- V případě nesprávného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.
- Při cvičení na podlaze používejte fitness podložku nebo podobnou pomůcku.
- Před každým použitím protahovací popruh zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ho používat.
- Pokud popruh při cvičení připevníte: Dbejte na to, aby místo upevnění bylo dostatečně stabilní, aby dokázalo vydržet tah gumy; nepoužívejte tedy k tomuto účelu nohy od stolu apod.! Popruh neupevňujte na objektech s ostrými hranami! Neupevňujte ani na dveřích a oknech.
- Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.
- Cvičte pokud možno ve sportovních ponožkách. Bezpodmínečně však dbejte na pevný a bezpečný postoj. Necvičte v ponožkách na hladkém podkladu, protože byste mohli uklouznout a poranit se. Použijte například protiskluzovou fitness podložku.

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- **Neprotahujte svaly, když nejsou zahřáté. Protahujte pouze dobře zahřáté svaly po sportu, anebo např. po horké sprše. Nebezpečí poranění!**
- Při všech cvicích držte tělo zpříma ve stabilní poloze - neprohýbejte se v zádech! Dbejte na to, abyste nestáli křečovitě! Cviky mají sloužit k uvolnění.
- Natahujte popruh pouze takovou silou, dokud je to příjemné pro protahované svaly. Poslouchejte své tělo! Mírná tahová bolest je normální, ale nepřetěžte to.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.
- Vydržte v poloze protažení maximálně cca 15 sekund.

Ošetřování

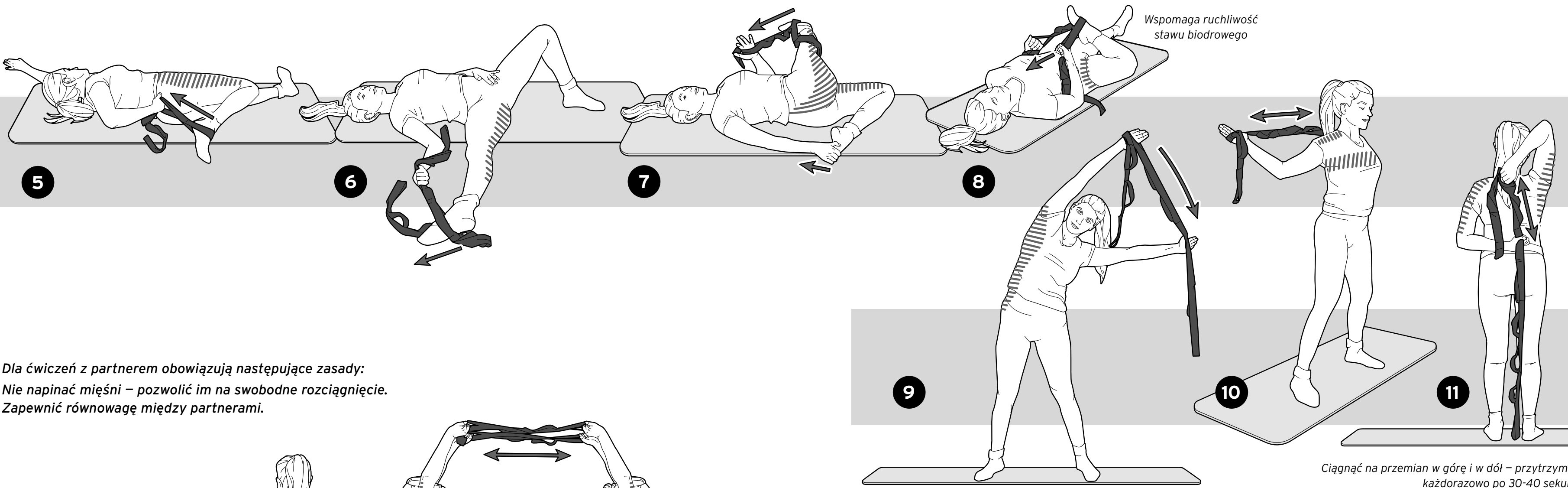
- ▷ Lze prát v pračce při teplotě do 40 °C.
- ▷ Po vyprání nechte protahovací popruh uschnout při pokojové teplotě. Nedávejte jej do sušičky a nepokládejte jej např. na topení!
- ▷ Uchovávejte protahovací popruh v chladu a v suchu. Chraňte jej před slunečním světlem, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy.
- ▷ 100% polyester / délka: cca 2000 mm

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

Zasady obowiązujące dla wszystkich ćwiczeń rozciągających:

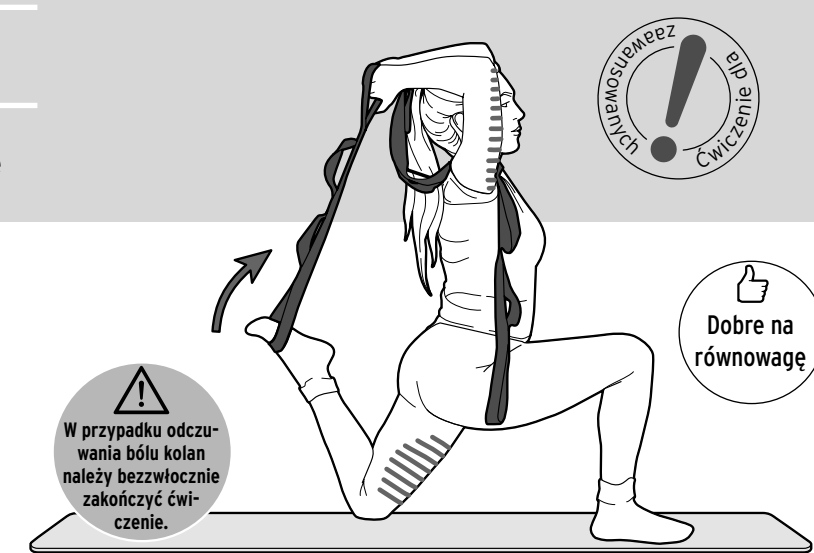
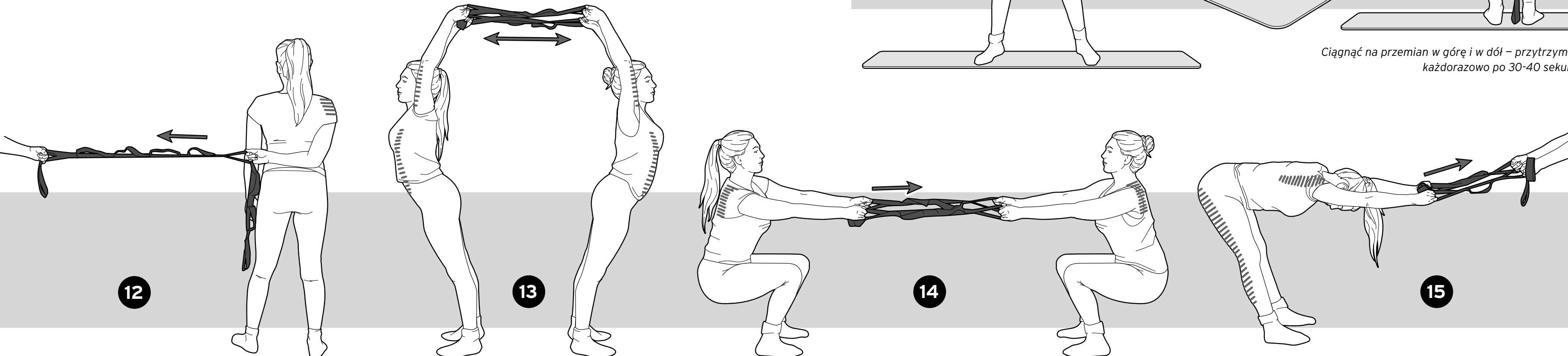
Delikatnie rozciągnąć mięśnie do momentu pojawienia się bólu. Uwaga: Nie należy przesadzać, ból przy rozciąganiu nie powinien być zbyt silny, lecz przyjemny.

W miarę możliwości utrzymać pozycję przez 30-40 sekund. Następnie powoli wyjść z pozycji i rozluźnić mięśnie. Powtórzyć ćwiczenie kilka razy, stopniowo wydłużając mięsień.



Dla ćwiczeń z partnerem obowiązują następujące zasady:

Nie napinać mięśni – pozwolić im na swobodne rozciągnięcie. Zapewnić równowagę między partnerami.



Drodzy Klienci!

Rozciąganie, w szczególności po aktywności fizycznej...
...zwiększa ruchliwość stawów, wzmacnia tkankę łączną, ścięgna i więzadła, rozgrzewa mięśnie, poprawia krążenie krwi i zaopatrzenie mięśni w substancje odżywcze i mineralne, rozluźnia ciało i pomaga w odprężeniu.

Po aktywności fizycznej należy odczekać dwie minuty przed rozpoczęciem rozciągania.

Napięcia mięśni mogą pojawiać się również po dłuższej pracy w określonej pozycji. Można je ograniczać, wykonując ćwiczenia rozciągające.

Życzymy Państwu miłego odpoczynku i dobrej zabawy podczas sportu!

Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i używać produktu wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji, aby uniknąć urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Taśma Stretch Strap wspomaga różnego rodzaju ćwiczenia rozciągające, mające na celu poprawę samopoczucia, np. po aktywności fizycznej. Taśma Stretch Strap została zaprojektowana do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych. Taśma Stretch Strap nie jest przeznaczona do ćwiczeń siłowych.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

Przed rozpoczęciem ćwiczeń rozciągających użytkownik winien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.

- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezwzględnie zakończyć ćwiczenia.
- W przypadku szczególnych czynników utrudniających ćwiczenia fizyczne, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, schorzenia zapalne stawów lub ścięgien czy też dolegliwości ortopedyczne, a także po operacjach chirurgicznych należy skonsultować ćwiczenia z lekarzem.
- Należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub ból w klatce piersiowej.
- Natychmiastowe przerwanie ćwiczeń konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

OSTRZEŻENIE przed obrażeniami ciała

- Jeśli pozwalamy na korzystanie z taśmy Stretch Strap dzieciom, należy jest poinstruować w kwestii prawidłowego użytkowania i nadzorować przebieg ćwiczeń. Taśma Stretch Strap nie jest zabawką. Nieprawidłowo prowadzony trening może spowodować urazy ciała.
- Na czas ćwiczeń na podłodze podłożyć matę treningową itp.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan taśmy Stretch Strap. Jeżeli wykazuje ona uszkodzenia, nie należy jej używać.
- W przypadku mocowania taśmy do innego obiektu na potrzeby ćwiczeń należy zwrócić uwagę na to, by obiekt mocowania był na tyle stabilny, by wytrzymać siłę związaną z naciąganiem taśmy; nie może to być noga od stołu itp.! Nie mocować taśmy elastycznej na obiektach o ostrych krawędziach! Nie mocować na drzwiach i oknach.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Ćwiczenia najlepiej wykonywać w sportowych skarpetach. Koniecznie zwracać przy tym uwagę na stabilną i bezpieczną pozycję stojącą. Nie trenować w skarpetach na śliskim podłożu, ponieważ może wówczas dojść do poślizgnięcia i doznania obrażeń. Stosować w takim przypadku np. antypoślizgową matę do ćwiczeń.

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń

- **Nie rozciągać mięśni, jeśli są zimne. Rozciągać jedynie dobrze rozgrzane mięśnie po aktywności fizycznej lub np. po gorącym prysznicu. Istnieje niebezpieczeństwo urazów ciała!**
- Podczas wszystkich ćwiczeń należy być wyprostowanym i zachowywać właściwą równowagę - nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! Uważać, aby się nie spinać. Ćwiczenia mają służyć rozluźnieniu mięśni.
- Ciągnąć za taśmę jedynie tak mocno, aby było to przyjemne dla rozciąganych mięśni. Należy wsłuchać się w swój organizm! Lekki ból jest normalny, ale nie wolno przesadzać.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać.
- Wytrzymać w pozycji rozciągniętej ok. 15 sekund.

Pielęgnacja

- ▷ Można prać w palce do 40°C.
- ▷ Po praniu odłożyć taśmę Stretch Strap do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie suszyć w suszarce i nie odkładać na grzejniki itp.
- ▷ Przechowywać produkt w chłodnym i suchym miejscu. Chronić go przed działaniem promieni słonecznych, a także przed szorstkimi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- ▷ 100% poliestru / długość: ok. 2000 mm