

1



2



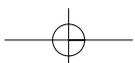
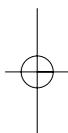
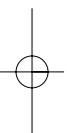
3



4



5



CS

NÁVOD K POUŽITÍ**Tento výrobek není hračka.****UPOZORNĚNÍ**

Fitness přístroje Domyos vám umožňují udržovat se ve formě.
Než začnete cvičit, poraďte se s lékařem ohledně cvičebního programu.
Uživatel přebírá zodpovědnost za jakékoliv možné zranění.

Domyos se zřídka jakékoliv odpovědnosti v případě reklamace z důvodu zranění nebo škod způsobených osobám, nebo na majetku, které byly způsobeny dobrým nebo špatným používáním tohoto výrobku ze strany kupujícího nebo jiné osoby.

Skákání přes švihadlo je zábavná činnost, která vám umožňuje udržet se ve formě a zlepšit činnost kardi-vaskulárního systému.

« 1/2 h skákání přes švihadlo odpovídá 1h běhání ».

Švihadlo se hodí pro všechny sporty. Je ideálním řešením pro všechny, kdo nechtějí běhat. Takto může posilovat svou vytrvalost, aniž byste se museli přemísťovat z jednoho místa na druhé.

BEZPEČNOST

- Před použitím si pečlivě přečtěte všechna upozornění a návod k použití.
- Návod si uschovejte.
- Z bezpečnostních důvodů skákejte v dostatečně velké místnosti.
- Předtím než začnete cvičit si pečlivě přečtěte všechna doporučení a informace o cvičeních.
- Během cvičení dejte pozor, aby si ve vašem okolí nehrály děti mladší 12 let a nepohybovala se domácí zvířata.
- Ze zdravotních důvodů dodržujte cvičení a pozice uvedené v informační příručce.
- Noste příhodné oblečení a boty.
- Pociťíte-li bolest nebo nevolnost, okamžitě přestaňte cvičit.
- Dýchejte ! I když vyvíjíte velké úsilí, nezapomínejte dýchat !
- Chraňte podlahu před opakovaným třením švihadla.
- Necvičte nikdy naboso.

UPOZORNĚNÍ PRO UŽIVATELE

Do formy je třeba se dostávat kontrolovaně. Než začnete s fyzickou aktivitou poraďte se s lékařem. A to zejména v následujících případech :

- Pokud jste sport v posledních letech nedělali.
- Pokud jste starší 35 let.
- Pokud si nejste jisti svým zdravotním stavem.
- Pokud berete nějaké léky.

40

CS

NÁVOD K POUŽITÍ**PŘEDTÍM NEŽ ZAČNETE SPORTOVAT JE TŘEBA PORADIT SE S LEKAŘEM.****NASTAVENÍ DÉLKY ŠVIHADLA**

K nastavení švihadla na vhodnou délku, dejte švihlo před sebe a chyťte ho ve výši zápěstí. Položte nohu doprostřed a švihadlo v půlce zašlápněte.

Zatáhněte a vytáhněte rukojeti směrem nahoru. Měly by dosáhnout do výše hrudníku.

Pokud by dosahovaly příliš vysoko, švihadlo zkratke.

Pro zkrácení švihadla odendejte obal na konci rukojetí.

Natáhněte švihadlo a zkratke na požadovanou délku. Pomocí kleští znovu nasadte železný kroužek na konec švihadla a znovu nasadte obal.

Několik rad než začnete cvičit :

- Ujistěte se, že máte správné boty.
- Nikdy neskákejte bosí.

Skákejte na špičkách. Pata by vůbec neměla přijít do kontaktu s podložkou.

- Začněte bez švihadla a za doprovodu hudby. Nejprve střídavě stůjíte na jedné a druhé noze, takto si v klidu zorganizujete pohyby.

1. Poskakujte pomalu 20 vteřin, přeskočte 2é švihadlo a dalších 20 skoků proveďte bez švihadla. Snažte se zůstat pružní, Rukojeti švihadla by měla zůstat v dostatečné vzdálenosti od těla, abyste mohli vytvářet kruhovitý pohyb, aniž byste zvedali ramena.

2. Pokračujte třiceti vteřinami/skoky, jakmile dosáhnete tohoto tempa, zlepšujte postupně svůj čas dokud nebudete schopni každý den udělat 3 série po třech minutách, mezi kterými si dáte minutu pauzu.

3. Celé cvičení si stížíte tím, že budete zvedat kolena do větší výšky během dalších tří minut. Toto cvičení je dobré na posílení břišních svalů a pánve.

4 - Odložte švihadlo a na minutu a půl si odpočiňte. Skákejte na jedné a druhé noze, povolte svaly ramen, ruku a nohou a zhluboka dýchejte.

5 - Znovu po dobu jedné minuty zvedejte kolena do výšky, a to jak se švihadlem, tak bez něj a v rytmu se nadechujte a vydechujte, abyste navázali na posilovací cvičení.

6 - Skákejte snožmo, nohy u sebe tak, aby se tělesná váha dobře rozložila na kolena a kotníky, paty jsou odlepené od podlahy, špička se zvedá jen v takové míře, aby pod ní prošlo švihadlo. Tak snížíme vynakládané úsilí a vlivy. Cvičte 3 minuty.

7 - Znovu si odpočiňte než přejdete na strečink.

8 - Jednu nohu pokrčte, druhou protáhněte dozadu. Takto si protáhnete lýtko. Poté si protáhneme stehna. Nejprve pokrčte nohu v kolenu a poté ji pokrčte tak, že se chodidlem dotknete hýždí. Poté proveďte výpad. Jedna noha je natažená, druhá lehce pokrčená, spočívá na ní ruka a takto nás to v zadní části táhne. Poté překřižte nohy a protáhněte si ruce tím, že je zvyhnete vysoko nad hlavu, každou zvlášť.

9 - Nakonec si protáhneme záda. Předkloňte se kulatě dopředu, abyste si protáhli páteřní svaly.

41

CS

NÁVOD K POUŽITÍ

Uvidíte, že vás to bude bavit a díky pravidelným cvičením se budete cítit opravdu ve formě!

RŮZNÁ CVIČENÍ :

Základní skok (1) :

Stoj vzpříma, zatažené břišní svaly.
Točte švihadlem nad hlavou, jakmile se přiblíží k podlaze před vámi, snožmo ho přeskočte.
Nohy příliš nezdvýhejte. Stačí několik centimetrů, aby prošlo švihadlo.
Celé opakujte.

Střídavý skok (2) :

Začněte jako při základním skoku.
Poté skákejte střídavě přes jednu a druhou nohu.
Při každé otočte švihadla vyměňte nohu.
Můžete vyměňovat nohy i po několika skocích.

Běh (3) :

Začněte jako u základního skoku, poté zrychlujte, jako kdybyste běželi.
Přeskakujte střídavě přes jednu a druhou nohu, jako při běhu.

Skok do strany (4) :

Začněte jako u základního skoku.
Skákejte snožmo střídavě doleva a doprava. Střídejte při každém otočení švihadla.

Dvojšvih (5) :

Začněte jako u základního skoku. Jakmile se zahřejete, skákejte výše a na jeden skok dvakrát otočte švihadlem.