



1200 x 150 x 0,35 mm - lehká zátěž

1200 x 150 x 0,45 mm – střední zátěž

1200 x 150 x 0,55 mm – těžká zátěž

Tipy na cvičení s aerobic gumou

Aerobic guma má mnohostranné využití. Je vhodná jak pro začátečníky, tak pro pokročilé, k silovému tréninku, protahování ale také jako doplněk rehabilitačních cvičení. Její nespornou výhodou je malý rozměr a skladovatelnost, takže si svou aerobic gumu můžete vzít prakticky kamkoliv.

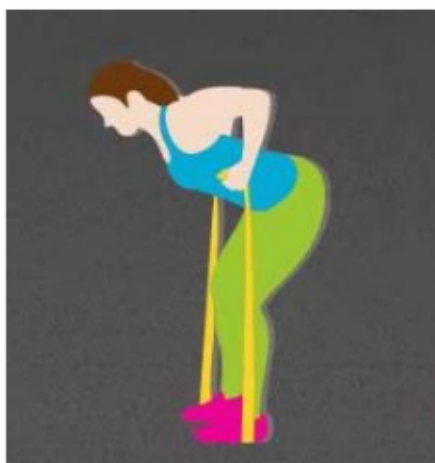
Cviky s aerobic gumou nejsou komplikované, vždy volte gumu s odporem odpovídajícím vaší kondici a požadavkům. Ujistěte se, že máte k tréninku dostatek prostoru a cvičte ve sportovním oděvu a obuvi.

Dřepy s aerobic gumou



Postavte se na střední část gumy. Rozkročte se tak, aby dolní končetiny byly souběžné s šířkou ramen. Konce gumy uchopte dle obrázku. Gumu držte v úrovni ramen. Pokrčte kolena a udělejte dřep. Kolena se snažte udržovat v úrovni s prsty na nohou. Pomalu se vracete zpět do vzpřímené polohy.

Cvik opakujte 8x – 10x.



Posílení zádových svalů a svalů horních končetin

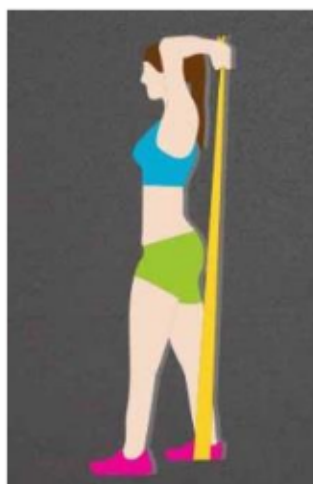
Postavte se na střední část gumy. Dolní končetiny rozkročte do šířky boků. Předkloňte se. Lokty udržujte co nejvíce u těla a plynule přitahujte konce gumy směrem nahoru.

Cvik opakujte 8x – 10x.



Výpady

Střed posilovací gumy umístěte pod levou nohu. Pravou nohu posuňte dozadu. Uchopte konce posilovací gumy. Proveďte výpad, kolena ohýbejte maximálně do úhlu 90°. Souběžně s výpadem gumu přitáhněte směrem nahoru. Lokty držte u těla. Opakujte s pravou nohou. Opakujte 8x – 10x.



Posilování tricepsu

Střed posilovací gumy umístěte pod levou nohu. Rozkročte se do šířky boků. Konce posilovací gumy uchopte za hlavou a plynulým pohybem vytahujte gumu nahoru. Lokty se snažte udržet blízko u hlavy. Opakujte 8x – 10x.



Posilování dolních břišních svalů

Položte se zády na podložka. Zvedněte dolní končetiny a pokrčte kolena, přes která přetáhněte aerobic gumu. Konce gumy uchopte a přidržujte u podložky, viz obrázek. Pánev zvedejte nahoru. Neprohýbejte záda a pohyb neprovádějte švihem, pohyb se snažte kontrolovat. Opakujte 8x – 10x.



Posilování břišního svalstva

Jeden konec gumy připevněte nepohyblivému bodu. Postavte se bokem ke gumě a odstupte do takové vzdálenosti, až ucítíte drobné napětí. Rozkročte se na šíři ramen, levou stranou těla ke gumě, a s nataženými rukama rotujte tělo až do krajní polohy. Je důležité nepodvádět, protože jinak zabírají místo břišních svalů svaly zádové a ruce. V konečné poloze počítejte do tří a pomalu se vraťte do počáteční polohy. Opakujte 8x - 10x a

poté vyměňte strany.

Bezpečnostní upozornění:

- Nevystavujte gumu nadměrným teplotám
- Nevystavujte gumu přímému slunečnímu světlu
- Skladujte na suchém a čistém místě.
- Pro čištění používejte pouze mýdlovou vodu, nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky
- Aerobic gumu nechejte po čištění zavěšenou uschnout
- Gumu používejte standardním způsobem. Při natahování více než 300% její klidové délky může dojít k předčasnému poškození či vzniku trhlinek. Při natržení během tréninku hrozí riziko úrazu.
- Nedělejte na gumě žádné úpravy
- Udržujte gumu v bezpečné vzdálenosti od ostrých předmětů, není vhodné cvičit s prstýnky, řetízky či hodinkami apod.

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli **záruku 2 roky ode dne prodeje.**

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

