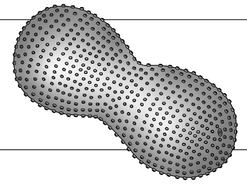
Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 10632AB3X4XI · 2021-01

Cvičení s posilovacím míčem

cs



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

Číslo výrobku:
612 503

Vážení zákazníci,

Váš nový posilovací míč je ideální k podpoře rovnováhy a k procvičování různých skupin svalů. Některá cvičení podporují správné držení těla nebo umožňují cvičení, které je šetrné ke kloubům. Jeho nopky podporují zejména smysly a vnímání těla.
Přejeme Vám hodně radosti s míčem.

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

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

Přečtěte si také doporučení k automasáži na druhé straně.

Účel použití

Posilovací míč je koncipován jako sportovní nářadí pro použití v domácnostech. Není vhodný ke komerčnímu využití ve fitness centrech, při míčových hrách a v terapeutických zařízeních.

Posilovací míč má maximální nosnost 120 kg. Posilovací míč se smí používat pouze tak, jak je uvedeno v tomto návodu. Neseďte na něm delší dobu.

Zeptejte se svého lékaře!

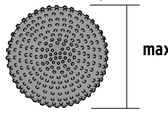
- **Než se cvičením začnete, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení vhodné.**
- U zvláštních omezení, jako jsou např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., je nutné cvičení konzultovat s lékařem. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví!
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, cvičení ihned ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou.
  Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

VÝSTRAHA – nebezpečí poranění

- Před zahájením cvičebního programu se poraďte s lékařem, zda a které cviky jsou pro Vás vhodné.
- Před zahájením cvičení se zahřejte.
- Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. **Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě cvičení ukončete.**
- Posilovací míč není hračka a musí se uchovávat mimo dosah dětí!
- Tento výrobek nesmí používat osoby, jejichž tělesné, duševní nebo jiné schopnosti jsou omezeny takovým způsobem, že by nemohly posilovací míč bezpečně používat.
- Pokud dovolíte, aby posilovací míč používaly děti, upozorněte je na správné používání a dohlížejte na průběh cvičení. V případě nesprávného nebo nadměrného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví. Rodiče a ostatní dohlížející osoby si musí být vědomi své odpovědnosti, protože je třeba počítat se situacemi a způsoby chování dětí v závislosti na jejich vrozené touze hrát si a experimentovat, ke kterým toto sportovní náčiní není určeno.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větraný. Vyvarujte se však průvanu.
- Posilovací míč nenafukujte ústy. Nebezpečí závratí.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda je posilovací míč v naprostém pořádku. Je-li zjevně poškozený, nesmíte ho používat.
- Při cvičení nenoste žádné šperky, jako jsou prsteny nebo náramky. Mohli byste se zranit a posilovací míč poškodit.
- 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.
- Při tréninku dbejte na dostatečný prostor pro cvičení (2,0 m na cvičení + 0,6 m volný prostor okolo).
  Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.
- Cvičební míč nesmí používat více osob najednou.
- Konstrukce posilovacího míče se nesmí měnit. Nepoužívejte ho k žádnému jinému účelu!

POZOR na věcné škody

- Míč nenafukujte posilovací nad jeho jmenovitou velikost, která činí 11 cm. Míč nenafukujte tak, aby byl zcela tuhý, musí být možné jej lehce stisknout palcem.



- Míč nenafukujte, pokud je studený. Nechejte jej alespoň hodinu ležet při pokojové teplotě. Tento čas je zapotřebí k tomu, aby materiál získal optimální pružnost.
- K nafouknutí posilovacího míče nepoužívejte zařízení na stlačený vzduch u čerpacích stanic pohonných hmot. Mohlo by dojít k nadměrnému nafouknutí nebo prasknutí.
- Jako plnicí médium je dovoleno používat pouze vzduch.
- Posilovací chraňte míč před velkými výkyvy teplot, přímým dlouhodobým slunečním zářením, vysokou vlhkostí a vodou.
- Posilovací míč chraňte před ostrými, špičatými a horkými předměty a plochami. Chraňte jej před otevřeným ohněm.

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- U všech cviků držte záda rovně – neprohýbejte se! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Vždy stáhněte zadeček a břiško.
- Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. Nejjednodušší je provádět cviky v počítaných dobách, např. 2 doby táhnout, 1 dobu držet a 2 doby se vracet zpět do výchozí polohy. Zkoušejte to, dokud nenajdete svůj vlastní pravidelný rytmus.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.
  Nezadržujte dech! Na začátku každého cviku se nadechněte.
  V nejnamáhavějším bodě cviku vydechněte.
- Nejprve proveďte vždy pouze **tři až šest cviků** pro různé svalové skupiny. Cviky opakujte, v závislosti na tělesné kondici, pouze několikrát (**cca 3–4x**).
  Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku.
  Počet pomalu zvyšujte na asi **10 až 20 opakování**. Nikdy necvičte až do vyčerpání. Cviky provádějte vždy na obě strany.

Když cvik provádíte poprvé, měli byste cvičit před zrcadlem, abyste mohli lépe kontrolovat držení těla.

Před cvičením: procvičování

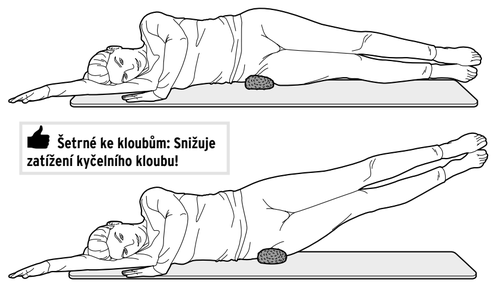
Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívejte. Postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kružte jimi.
- Provádějte pažemi kruživé pohyby.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Běhejte na místě.

Po cvičení: protahování

- Na druhé straně najdete obrázky několika protahovacích cviků.
- Základní poloha u všech protahovacích cviků:
  Vypněte prsa, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven.
  Záda udržujte rovná!
- Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20–35 sekund.

1. Boční břišní svaly



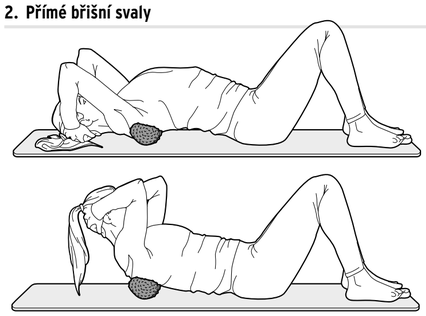
Šetrné ke kloubům: Snižuje zatížení kyčelního kloubu!

Výchozí poloha:
Položte se na bok, nohy mějte napnuté, hlavu si položte na spodní paži, druhou rukou se opřete před tělem. Břiško i zadeček jsou stažené.
Umístěte cvičební míč pod kyčelní kloub.

Provedení:
Natažené nohy zvedněte co možná nejvýše, vydržte nejméně 4 sekundy, poté je spusťte dolů těsně nad podlahu.

Opakujte na druhou stranu.

2. Přímé břišní svaly



Výchozí poloha:
Lehněte si v poloze na zádech na cvičební míč – Poloha: horní část zad, ruce na šíji, nohy pokrčené, chodidla rozkročená na šířku boků.

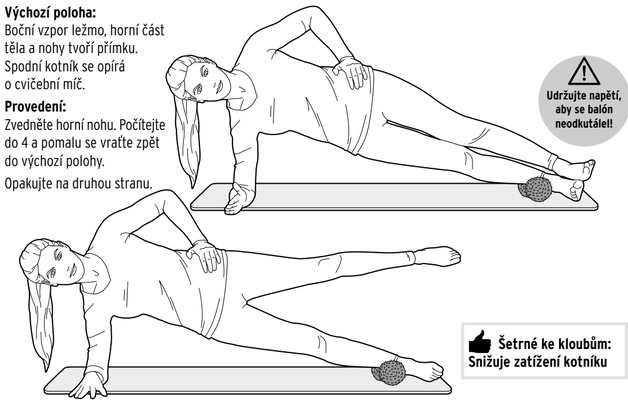
Provedení:
Zvedejte horní část těla pomocí břišních svalů co nejvýše.
Netahejte za šíji!
Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

3. Boční svalstvo trupu

Výchozí poloha:
Boční vzpor ležmo, horní část těla a nohy tvoří přímku. Spodní kotník se opírá o cvičební míč.

Provedení:
Zvedněte horní nohu. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Opakujte na druhou stranu.



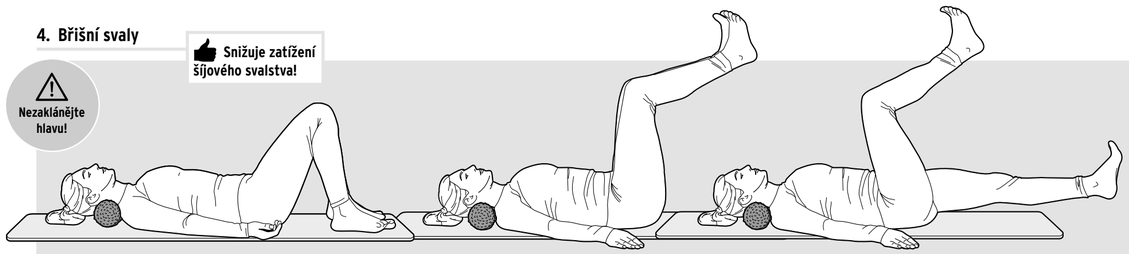
Udržujte napětí, aby se balón neodkutálel!

Šetrné ke kloubům: Snižuje zatížení kotníku

4. Břišní svaly

Snižuje zatížení šíjového svalstva!

Nezakláněje hlavu!



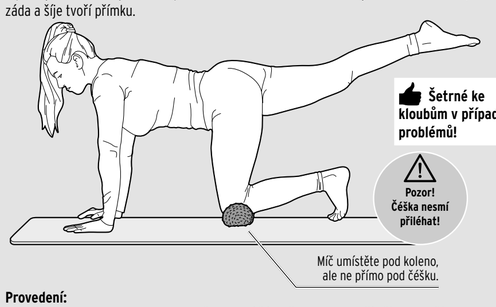
Výchozí poloha:
V poloze zádech, ruce uvolněte a položte na stranu. Nohy pokrčené, chodidla rozkročená na šířku boků. Břicho i hýždě stáhněte.
Posilovací míč umístěte pod šíji.
Nezakláněje hlavu!

Provedení varianta 1:
Obě nohy zvedněte pod úhlem a držte ve vzduchu. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Provedení varianta 2:
Obě nohy zvedněte pod úhlem a držte ve vzduchu. Střídavě jednu nohu napněte a položte, počítejte do 4 a pomalu položte zpět do výchozí polohy.

5. Spodní část zad, hýždě + stehna

Výchozí poloha:
V postoji na všech čtyřech se opřete o cvičební míč kolenem. Dívejte se směrem dolů, záda a šíje tvoří přímku.



Šetrné ke kloubům v případě problémů!

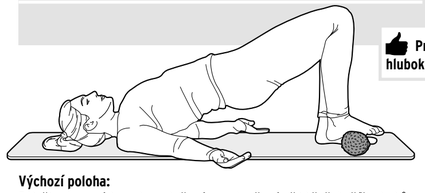
Pozor! Čéška nesmí přilétat!

Míč umístěte pod koleno, ale ne přímo pod čéšku.

Provedení:
Neopřenou napjatou nohu nadzvedněte, horní část těla a noha tvoří přímku. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Opakujte na druhou stranu.

6. Spodní část zad, hýždě + svalstvo na zadní straně stehen

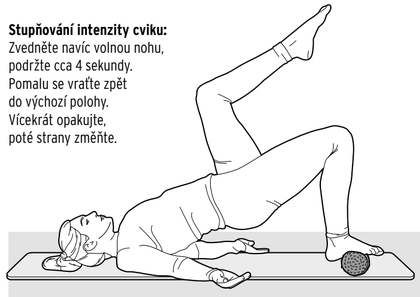


Procvičuje hluboké svalstvo!

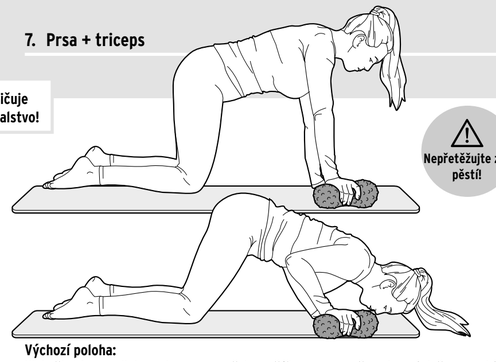
Výchozí poloha:
Položte se na záda, nohy pokrčené a rozkročené přibližně do šířky boků. Paže podél těla.
Na cvičební míč položte chodidlo. Břicho i hýždě stáhněte.

Provedení:
Boky zvedejte pomocí břišních svalů nahoru.
Horní část těla a paže zůstávají v poloze. Polohu držte po dobu cca 4 sekund.
Pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Opakujte vícekrát, poté strany změňte.

Stupňování intenzity cviku:
Zvedněte navíc volnou nohu, podržte cca 4 sekundy. Pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vícekrát opakujte, poté strany změňte.



7. Prsa + triceps

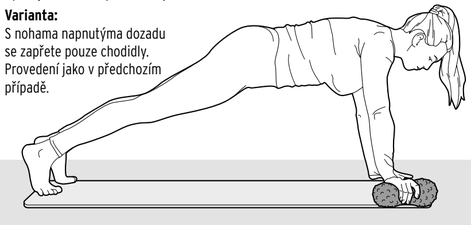


Nepřetěžujte zápěstí!

Výchozí poloha:
Klekněte si na podlahu, rukama se zapřete na šířku ramen, paže nejsou úplně propnuté. Záda rovná, břiško i zadeček jsou stažené, pohled směřuje k zemi.
Rukou se opřete o cvičební míč.

Provedení:
Horní částí těla se položte, záda zůstávají rovná.
Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.
Opakujte vícekrát, poté strany změňte.

Varianta:
S nohama napnutýma dozadu se zapřete pouze chodidly. Provedení jako v předchozím případě.

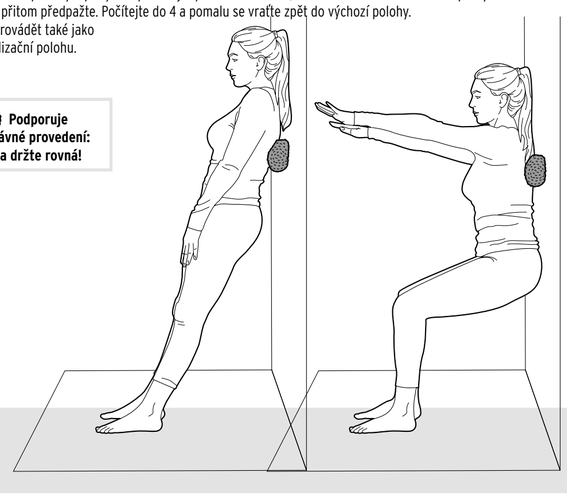


8. Stehenní svalstvo

Výchozí poloha:
Opřete se cvičebním míčem pod lopatkami o stěnu. Napnuté nohy postavte na šířku boků trochu směrem dopředu.

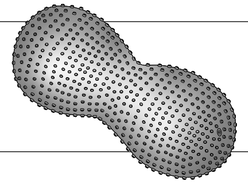
Provedení:
Trupem se pomalým pohybem posunujte přes cvičební míč, dokud stehno a holeň netvoří pravý úhel.
Ruce přitom předpažte. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.
Lze provádět také jako stabilizační polohu.

Podporuje správné provedení: Záda držte rovná!



Uvolnění + masáž

cs



www.tchibo.cz/navody

Vážení zákazníci,

bolesti a přepnuté svaly na zádech, rukou a nohou lze často povolit jednoduchými masážními a uvolňovacími cviky.

K tomuto účelu je posilovací míč na povrchu opatřen malými nopky. Svaly se díky těmto cvikům uvolní a protáhnou.

Přejeme Vám, abyste se cítili co nejlépe!

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám.

Účel použití

Posilovací míč je určen k automasáži a protahovacím cvikům, které vedou ke zvyšování dobrého pocitu v každodenním životě.

Posilovací míč je koncipován k používání v domácím prostředí. Není vhodný pro komerční použití ve wellness centrech a medicínsko-terapeutických zařízeních.

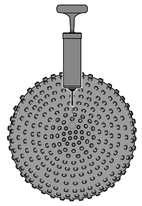
Přečtěte si také doporučení k použití jako tréninkového náčiní na druhé straně.

Zeptejte se svého lékaře!

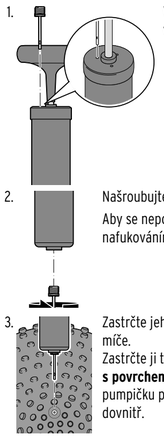
- **Než začnete se cvičením, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**
- Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě cvičení ukončete.
- U zvláštních omezení, jako jsou např. nošení kardiostimulátoru, srdeční nedostatečnost, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, hromadění vody v rukou nebo nohách, ortopedické nebo pooperační obtíže apod., je nutno masáž konzultovat s lékařem.
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, ihned ukončete masáž a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou.
  Cviky okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Cvičení není vhodné pro terapeutické a tréninkové masáže! Není vhodné k lymfatickým masážím.
- V případě ochablosti žil/pojivové tkáně nebo u metličkovitých a křečových žil byste měli provádět masáže nohou jen s minimálním tlakem a ne přes celou délku svalu, ale vždy po menších úsecích. V takových případech masírujte vždy pouze směrem k srdci a ne opačně. Typ a rozsah masáže projednejte se svým lékařem.

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- Při všech cvicích držte tělo zpříma ve stabilní poloze – neprohýbejte se v zádech! Dbejte na to, abyste nebyli křečovitě napjatí! Cviky mají sloužit k uvolnění.
- Cviky provádějte rovnoměrným, klidným tempem.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.
- Poslouchejte své tělo! Veďte své svaly přes posilovací míč tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře.
- Posilovací míč nafoukněte do takového objemu, abyste na něm pohodlně mohli ležet. Případně z něj vypusťte pomocí nafukovací jehly trochu vzduchu.



Nafukování posilovacího míče



1. Vyjměte jehlovou trysku z uložení na vzduchové pumpičce.
2. Našroubujte jehlovou trysku na pumpičku.
   Aby se nepoškodil ventil, navlhčete jehlu před nafukováním jemnou mýdlovou vodou.
3. Zastrčte jehlovou trysku do ventilu posilovacího míče.
   Zastrčte ji tak hluboko, **aby hlava jehly lícovala s povrchem míče.** Je-li míč stále plochý, podržte pumpičku příp. trochu šikmo, aby vnikla docela dovnitř.

Úplné zastrčení jehlové trysky do ventilu je důležité především při prvním nafukování, protože je nutno propíchnout membránu ventilu. Pokud nelze posilovací míč nafouknout snadno, není membrána propíchnutá. V takovém případě vytáhněte jehlovou trysku z ventilu ven a pak ji do něj opět zasuňte až nadoraz.

4. Posilovací míč nafkujte pomalu a plynule tak dlouho, dokud nedosáhne požadovaného stupně tvrdosti. Nenafukujte jej nad jeho jmenovitou velikost, která činí 11 cm, aby se nepoškodil.

- Jakmile pumpičku vytáhnete ven, ventil se zavře a je vzduchotěsný.
- Jehlovou trysku uchovávejte v uložení na vzduchové pumpičce.

Vypuštění vzduchu

Pokud je posilovací míč pro Vaše účely příliš tvrdý, je v něm příliš mnoho vzduchu.

1. Když budete chtít vypustit trochu vzduchu, odšroubujte jehlovou trysku z pumpičky a navlhčete ji trochou mýdlové vody.
2. Zastrčte jehlovou trysku do ventilu.
3. Zatlačte na cvičební míč. Vzduch uniká jehlovou tryskou ven.
4. Jehlovou trysku vytáhněte, jakmile posilovací míč dosáhne požadovaného stupně tvrdosti.

Ošetřování

▷ V případě potřeby posilovací míč vyčistěte lehce navlhčenou, měkkou utěrkou.

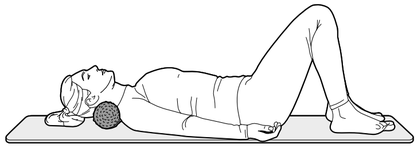
Uložení

▷ K úspornému uskladnění byste měli z posilovacího míče upustit vzduch, jak je popsáno nahoře.

- V žádném případě posilovací míč neuchovávejte v blízkosti topení ani jiných tepelných zdrojů.
- Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování nábytku / podlahové krytiny nepoškodí nebo nezměkčí materiál výrobku. Aby se zamezilo nežádoucím stopám na podlaze, pokládejte v případě potřeby pod výrobek protiskluzovou podložku a uchovávejte výrobek např. ve vhodné krabici.

1. Šíje – Relaxace a masáž při ztuhlosti

Nepřetahujte šíjové svaly!

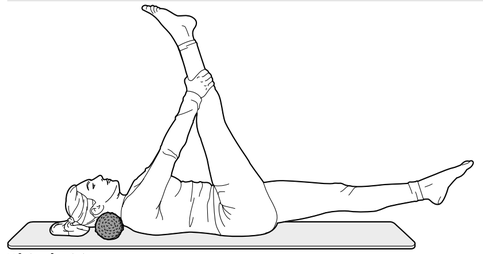


Klidová poloha:
Lehněte si a šíji položte na cvičební míč. Šíji nepřetahujte!
Neprohýbejte se v zádech. Paže položte volně podél těla.

Masáž:
Zlehka otáčejte hlavou zleva doprava – tak, jak je Vám to příjemné.

Tip:
Bude-li Vám míč příliš vysoký, vypusťte trochu vzduchu.

2. Cviky pro břicho a protahování lýtkového svalstva



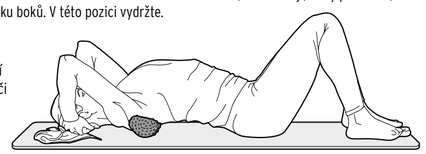
Výchozí poloha:
Lehněte si a šíji položte na cvičební míč. Šíji nepřetahujte!
Neprohýbejte se v zádech.

Provedení:
Pomocí břišního svalstva lehce zvedněte nohy a podržte je. Poté jednu nohu napněte k tělu. Vystřídejte strany.

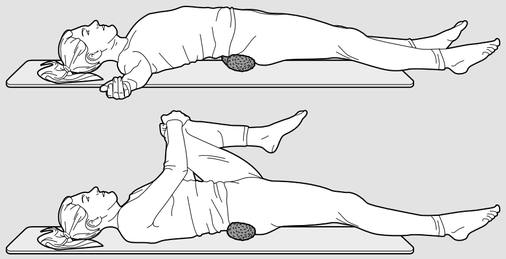
3. Protahování hrudního svalstva

Výchozí poloha / protahování:
Lehněte si v poloze na zádech na cvičební míč – Poloha: horní část zad, ruce na šíji, nohy pokrčené, chodidla rozkročená na šířku boků. V této pozici vydržte.

Masáž:
Masírujte záda, a to tak, že budete pohybovat horní částí těla na cvičebním míči dopředu a dozadu.



4. Protahování břišního svalstva + bederního svalstva + hýždí



Klidová poloha / protahování břišního svalstva:
Lehněte si a bedra položte na cvičební míč. Neprohýbejte se v zádech.

Aktivace / masáž / protahování bederního svalstva + hýždí:
Lehkým pohybem zprava doleva aktivujete bederní oblast a masírujete svalstvo zadečku a spodní části zad.

Jednu nohu přitáhněte k tělu, dokud neucítíte protažení beder a hýždí. V této poloze několik sekund setrvejte. Poté proveďte stejný cvik s druhou nohou.

5. Masáž zad

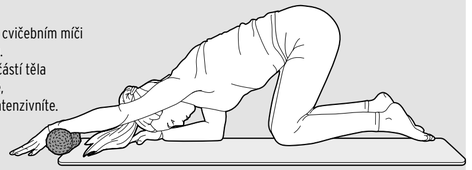
Výchozí poloha:
Opřete se cvičebním míčem pod lopatkami o stěnu. Nohy na šířku boků, napnuté mírně směrem dopředu, uvolněné paže.

Provedení:
Horní částí těla pohybujte pomalu po cvičebním míči opřeném o stěnu mírně směrem dolů a opět směrem nahoru.

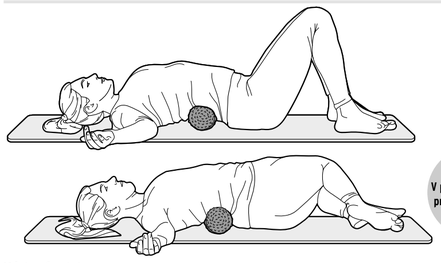
6. Protahování ramen, zadní strany paží, boční strany zad + hrudního svalstva

Výchozí poloha:
V poloze na kolenou se předkloňte – záda musí být rovná! – a horní paži položte napnutou na masážní míč.

Protahování:
Paží pohybujte po cvičebním míči dopředu a dozadu.
Poté tlačte horní částí těla směrem k podlaze, čímž protažení zintenzivníte.



7. Masáž a aktivace spodní části zad



V případě akutních problémů se zády pouze po konzultaci!

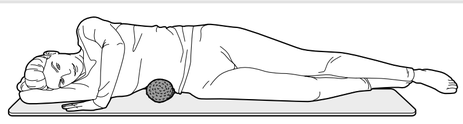
Výchozí poloha:
Lehněte si a kostrč položte na cvičební míč, nohy pokrčené, hlava a paže uvolněné.

Statické provedení: Ve výchozí poloze setrvejte, protažení břišního svalstva vědomě vnímejte.

Dynamické provedení 1:
Aktivizujte spodní část zad, a to tak, že budete pohybovat pánví nahoru a dolů. Protahujte přitom hýždě a spodní částí zad tlačte na cvičební míč.

Dynamické provedení 2:
Masírujte a aktivizujte spodní část zad, a to tak, že budete obě nohy naklápět zprava doleva. **Pozor! Pohybujte nohama zprava doleva tak, aby Vám to bylo příjemné. V případě akutních potíží se zády se nejdříve poraďte s lékařem nebo fyzioterapeutem.** Začněte nejdříve lehkými pohyby.

8. Postranní zvedání páteře



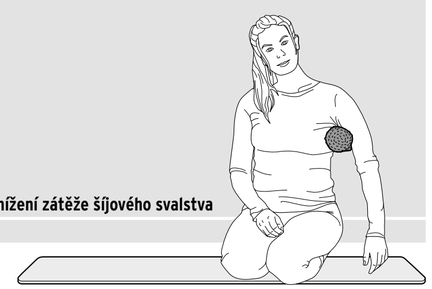
Klidová poloha / zvedání páteře:
V poloze na bok, s horní nohou napnutou, spodní nohou lehce pod úhlem kvůli stabilizaci, s hlavou na spodní paži, druhou paží se opírejte před tělem.
Umístěte cvičební míč pod pás. Tím dojde ke zvednutí páteře.

Procvičování postranního břišního svalstva:
Břicho i hýždě stáhněte. Horní napnutou nohu zvedněte co možná nejvýše, vydržte nejméně 4 sekundy, poté ji pomalu spusťte dolů až těsně nad podlahu.

Opakujte na druhou stranu.

Poskytuje oporu páteři!

9. Snížení zátěže šíjového svalstva

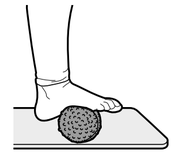


Protahování:
Ve stoje nebo v poloze na kolenou. Sevřete cvičební míč v podpaží. Paži nechte viset volně dolů. Hlavu nakloňte lehce na druhou stranu, dokud neucítíte pnutí. Vystřídejte strany.

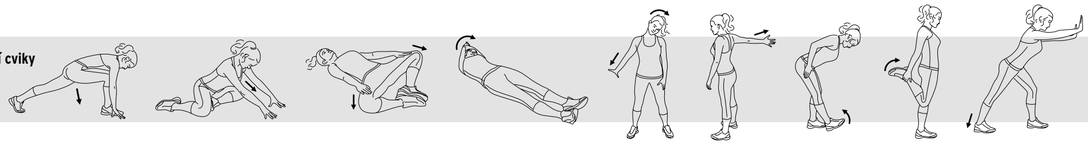
Vhodné také pro posílení svalstva v okolí rotátorové manžety:
Hlavu držte vzpřímeně. Horní paží zatlačte cvičební míč k tělu.
Podržte na cca 4 sekundy, poté povolte.

Vystřídejte strany.

10. Masáž chodidel



Výchozí poloha:
Položte si vestoje nebo vsedě chodidlo na posilovací míč.

Provedení:
Pohybujte chodidlem pomalu dopředu a dozadu po cvičebním míči.

Protahovací cviky