

 Tchibo

Vaše nová balanční podložka je ideální pro cvičení jógy, meditační a balanční cvičení.

Jako tréninkové náčiní při Vašem fitness cvičení je jednoduchá a efektivní: Nestabilita balanční podložky podněcuje vyrovnávací pohyby těla, které stimulují svalstvo – zejména posturální a hluboké svaly -, a tím podporují napětí těla. Balanční podložku můžete také jednoduše používat jako sedák, polštář pod hlavu nebo jako podložku chránící kolena při cvičení na zemi.

A při cvičení jógy a meditačních cvičeních Vám nabízí jednoduché a příjemné místo pro fyzickou a psychickou koncentraci.



## Fitness cviky

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 136737AB1X1XIV · 2023-08

[www.tchibo.cz/navody](http://www.tchibo.cz/navody)



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.cz](http://www.tchibo.cz)

**Číslo výrobku: 677 528**

## Pro Vaši bezpečnost

### Účel použití

Balanční podložka je určena pro cvičení jógy, meditační a balanční cvičení, kterými posilujete svaly a podporujete smysl pro rovnováhu. Nestabilita balančních podložek totiž vyžaduje vyrovnávací pohyby, které stimulují svalstvo, a tím i napětí těla.

Dále najdete cviky, které můžete s balanční podložkou cvičit. Trénuje se především posturální svalstvo a hluboké svalstvo. Cvičí se koordinace a rovnováha.

Balanční podložka je koncipována jako tréninkové náčiní pro použití v domácnostech. Není vhodná pro komerční použití ve fitness studiích a terapeutických zařízeních.

## Důležité pokyny

### Zeptejte se svého lékaře!

- Než začnete s cvičením, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.
- U zvláštních omezení, jako je např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, poruchy oběhového systému, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., je nutno 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!

## **NEBEZPEČÍ pro děti a osoby s tělesným postižením**

- Tento výrobek nesmí používat osoby, jejichž tělesné, duševní nebo ostatní schopnosti jsou natolik omezené, že by balanční podložku nemohly používat bezpečně. To platí zejména pro osoby s poruchami rovnováhy.
- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

## **NEBEZPEČÍ poranění**

- Balanční podložka je zhotovena z protiskluzového materiálu. Přesto však může na hladkém povrchu klouzat, zejména pak při bočním tlaku. Při cvičení proto balanční podložku vždy podložte protiskluzovou podložkou, např. podložkou na cvičení.
- Kvůli potu může být povrch kluzký. V takovém případě balanční podložku otřete. Případně noste sportovní ponožky.
- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.
- Při cvičení nenoste žádné šperky jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se zranit a výrobek poškodit.
- Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.

- Podklad musí být vodorovný a plochý.
- Při cvičení dbejte na dostatek volného prostoru pro pohyb. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty.
- Před každým použitím výrobek zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ho používat.

## **Co je nutno při tréninku dodržovat**

- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení. Oblečení musí být takové, aby se v důsledku svého tvaru (např. délky) nemohlo během cvičení za nic zachytit.
- Cvičte převážně bosí. Vyrovnávacími pohyby na balanční podložce se aktivují především svaly nohou.

- Nejprve proveďte vždy pouze tři až šest cviků pro různé svalové skupiny. Cviky opakujte, v závislosti na Vaší tělesné kondici, pouze několikrát. 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 rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat. Nezadržujte dech! Na začátku každého cviku se nadechněte. V nejnamáhavějším bodě cviku vydechněte.
- Cviky provádějte vždy na obě strany.
- Cviky provádějte soustředěně. Nenechte se ničím rozptylovat.
- U všech cviků držte záda rovně - neprohýbejte se! Vždy zpevněte hýždě a břicho. Při cvičení vestoje udržujte nohy mírně pokrčené (viz obrázek).



**Základní poloha**

- Nepřepínejte se. Provádějte každý cvik pouze tak dlouho, jak to Vaše fyzická kondice dovolí. Pokud byste během cvičení pocítili bolest, okamžitě cvičení přerušte.
- Je dobré si nechat ukázat správné provádění cviků od zkušeného trenéra.
- K docílení co nejlepších výsledků při cvičení a k předcházení poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.

## Před cvičením: zahřívání

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

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

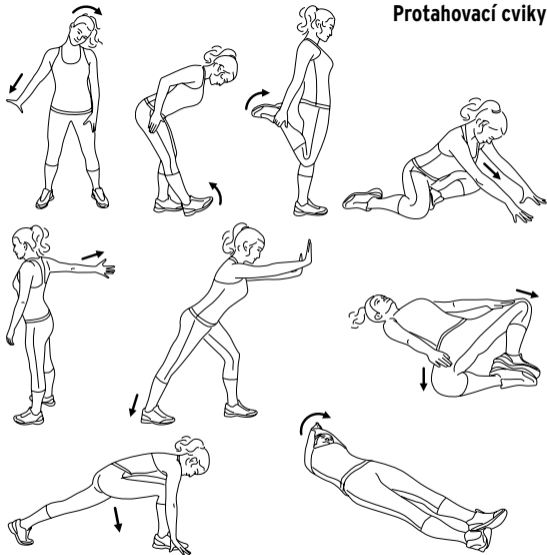
## Po cvičení: protahování

Základní poloha u všech protahovacích cviků:

Vypněte hrudník, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Záda držte rovně!

Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.

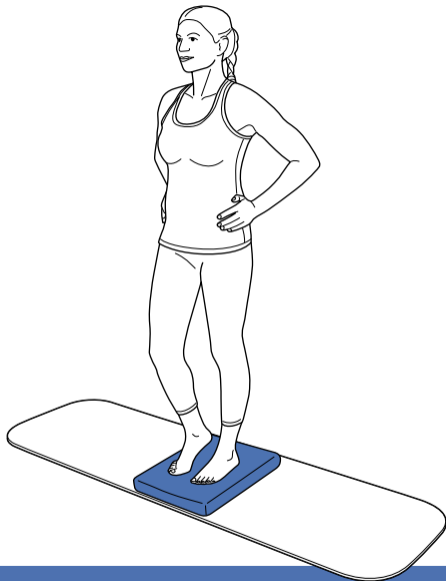
## Protahovací cviky



## 1. Lýtka

Zaujměte základní pozici. Rozkročte se na šířku ramen, položte ruce do pasu.

Pochodujte na místě, aniž by se špičky nohou přestaly dotýkat podlahy. Nohy dobře prošlapujte.



### Varianta 1a. Lýtka

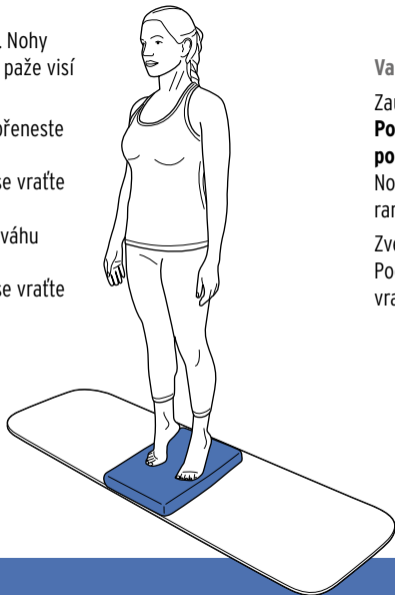
Zaujměte základní pozici. Nohy přibližně na šířku ramen, paže visí dolů.

Napněte kotníky a váhu přeneste na plošky nohou.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Potom pokrčte kotníky a váhu nohou přeneste na paty.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



### Varianta 1b. Lýtka

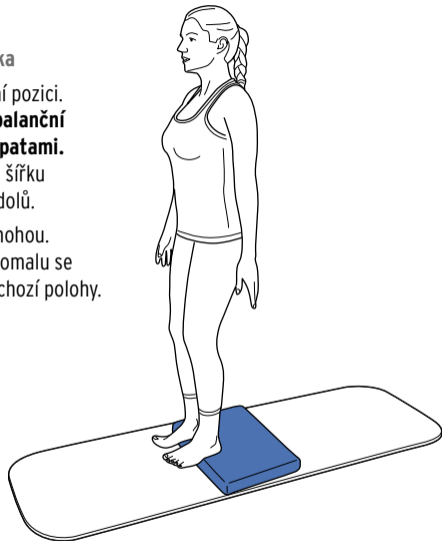
Zaujměte základní pozici.

**Postavte se na balanční podložku pouze patami.**

Nohy přibližně na šířku ramen, paže visí dolů.

Zvedněte špičky nohou.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



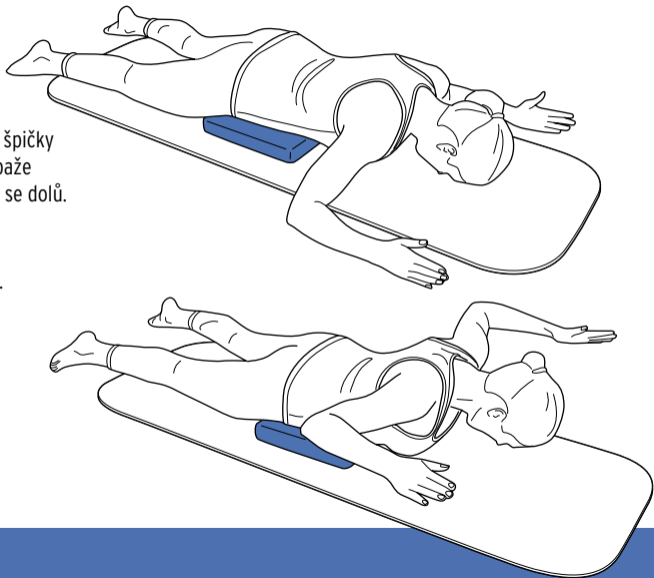
## 2. Zádové svaly

V poloze na břiše na balanční podložce, natáhněte tělo a špičky chodidel na podlaze roznožte na šířku ramen. Zvedněte paže a lokty držte u ramen. Předloktí směřují dopředu. Dívejte se dolů.

Dolní část zad stáhněte a zvedněte trup.

Dívejte se nadále dolů.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



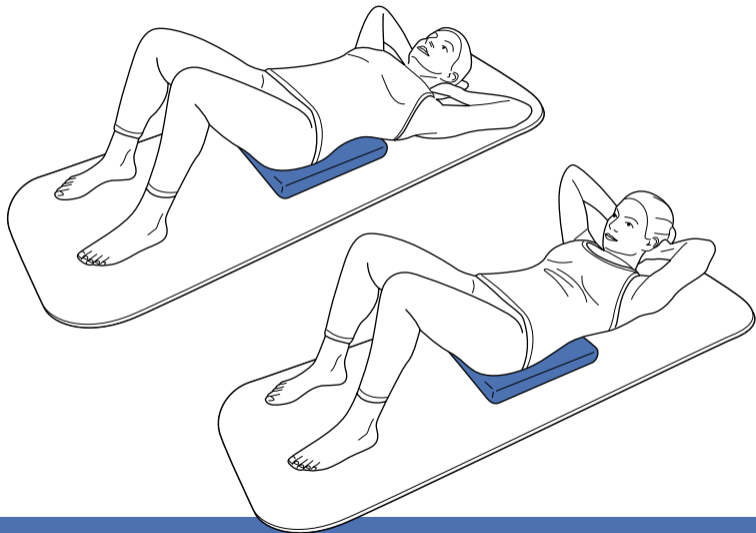


### 3. Břišní svaly

V poloze na zádech na balanční podložce, nohy pokrčené, paty na podlaze, ruce na šíji.

Napněte břicho a co nejvíce vytočte horní část těla nahoru. Dolní část zad zůstává na balanční podložce.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

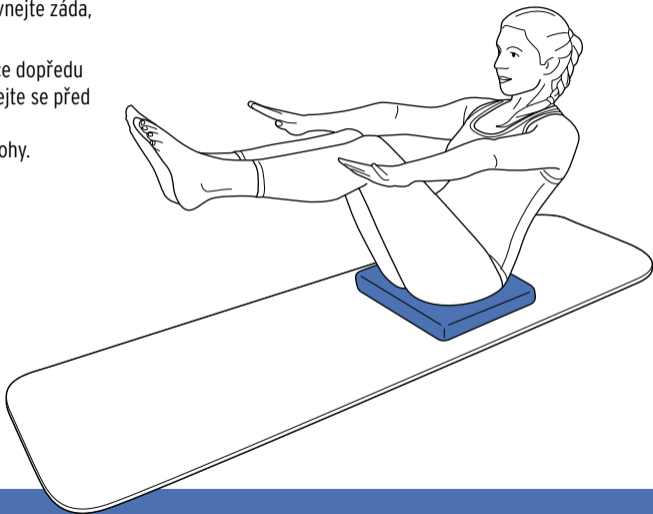


#### 4. Břicho

Posaďte se na balanční podložku, pokrčte nohy, narovnejte záda, rukama se opřete vedle těla.

Nadzvedněte pokrčené nohy, současně natáhněte ruce dopředu a trup nakloňte dozadu. Záda přitom držte rovně, dívejte se před sebe.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



## 5. Boční břišní svaly

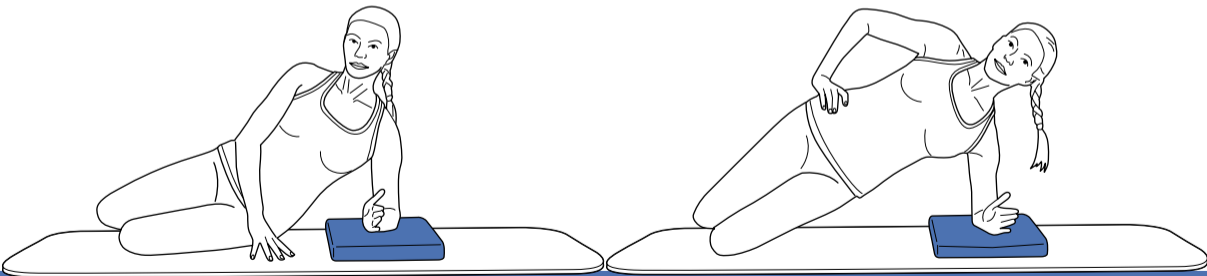
Posadíte se bokem vedle balanční podložky, stehna na sobě, bérce natažené za tělem.

Předloktím se opřete o balanční podložku. Stehna a trup leží v jedné rovině.

Boky vychylte nahoru - záda přitom zůstávají rovná -, až jsou ramena, trup a hlava v jedné linii.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Vyměňte strany.



## 6. Ramena, záda, hýždě + zadní strana steh

Vkleče na všech čtyřech, kolena na balanční podložce. Záda rovná, dívejte se dolů - záda a hlava tvoří jednu linii.

Zvedněte jednu nohu a natáhněte ji dozadu a současně zvedněte protilehlou ruku a natáhněte ji dopředu.

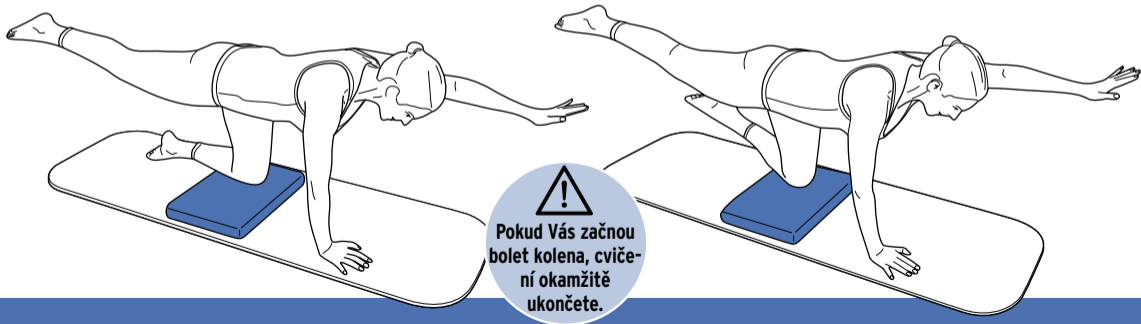
Záda zůstávají rovná, dívejte se nadále dolů.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Vyměňte strany.

### Varianta 6a. Ramena, záda, hýždě + zadní strana steh

Při opřené noze zvedněte bérce, takže na balanční podložce je pouze koleno.



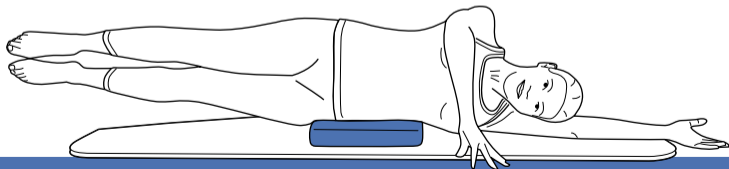
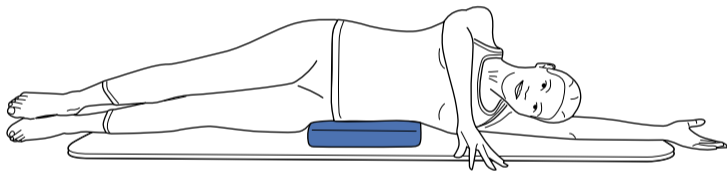
## 7. Abduktory, adduktory, břišní svaly

V poloze na boku ležte kyčlemi na balanční podložce a natáhněte trup. Dolní paži vypněte nahoru a hlavu nechte spočívat na rameni. Druhou rukou se opřete před tělem.

Obě nohy zvedněte stranou co nejdále.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Vyměňte strany.



## 8. Abduktory

Jednou nohou stůjte na balanční podložce a pro lepší rovnováhu rozpažte natažené paže.

Volnou nohu držte rovně a co nejdále unožte.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Vyměňte strany.



## 9. Hýždě + stehna

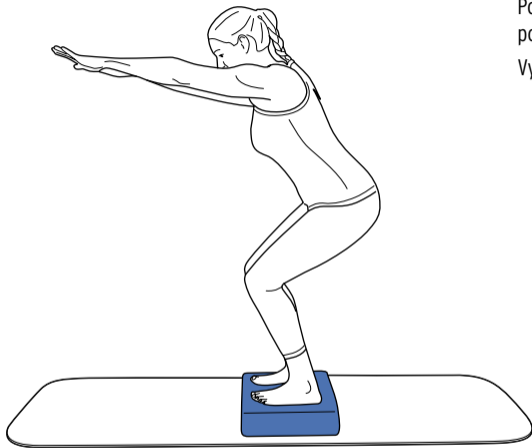
Zaujměte základní pozici. Rozkročte se na šířku ramen, paže směřují vodorovně dopředu.

Pokrčte kolena a kyčle a spouštějte tělo, dokud nebudou stehna přibližně rovnoběžně se zemí.

Záda držte rovná.

Kolena nad špičkami nohou.

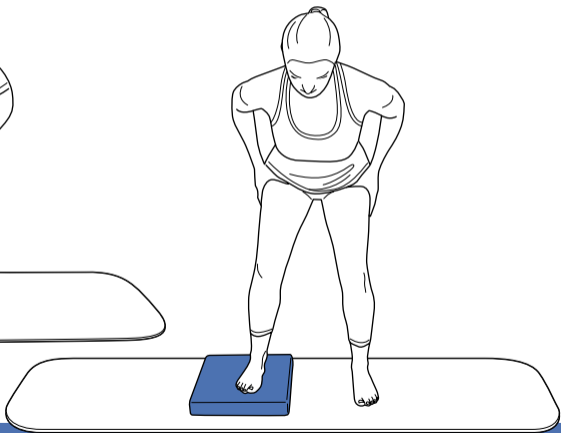
Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



## Varianta 9a. Hýždě + stehna

Postavte se pouze jednou nohou na balanční podložku. Dejte ruce v bok.

Vyměňte strany.

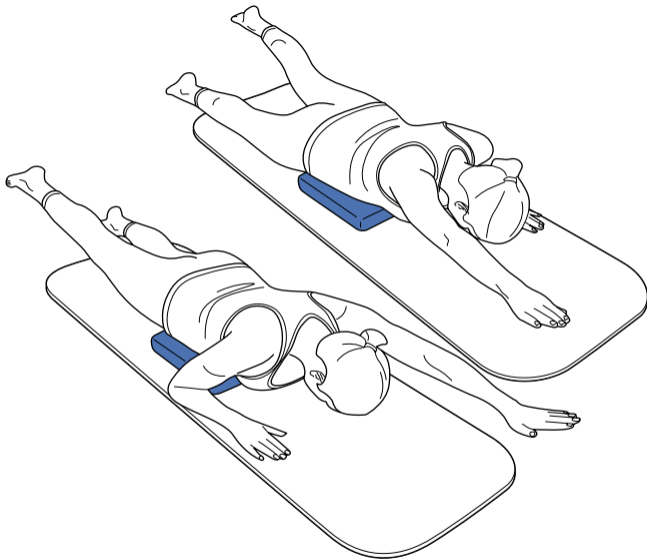


## 10. Záda, hýždě + zadní strana stehů

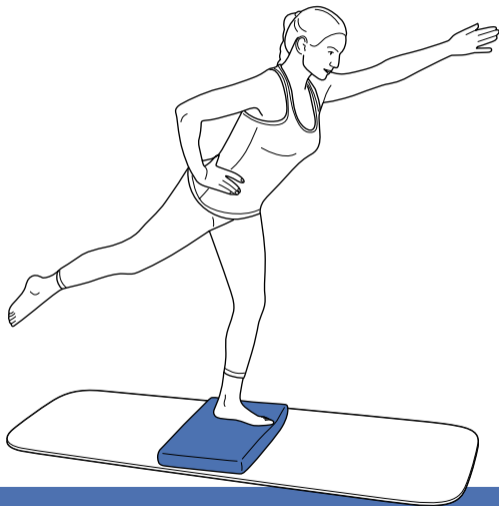
V poloze na břiše na balanční podložce, natáhněte tělo a špičky chodidel na podlaze roznožte na šířku ramen. Paže pokrčené, lokty vedle ramen, předloktí směřují dopředu. Dívejte se dolů.

Zvedněte jednu nohu a současně zvedněte protilehlou ruku a natáhněte ji dopředu. Dívejte se nadále dolů. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Vyměňte strany.







### **11. Zádové svaly, hýždě, deltové svaly**

Zaujměte výchozí polohu. Opřete se rukama v pase. Přeneste váhu na jednu nohu, druhou mírně nadzvedněte.

S rovnými zády se naklánějte dopředu, volnou nohu napněte dozadu, protilehlá ruka dopředu, až jsou noha, trup a paže v jedné linii.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Vyměňte strany.

## Ošetřování

- Výrobek lze v případě potřeby otřít vlhkým hadříkem. Po vyčištění nechte výrobek schnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte jej na topení, nepoužívejte fén nebo podobné pomůcky!
- Výrobek uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním světlem, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy.
- Výrobek nenechávejte ležet na citlivém nábytku nebo podlaze. Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování nábytku / podlahové krytiny nepoškodí nebo nezměkčí materiál výrobku. Abyste zabránili nežádoucím stopám, skladujte výrobek např. ve vhodném obalu.

• Materiál:

Vysoce kvalitní plast: TPE

• Rozměry:

cca 400 x 250 x 50 mm (d x š x v)

Hmotnost:

cca 204 g



Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný zápach. Je naprosto neškodný. Nechte výrobek před použitím důkladně vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí. Zajistěte přitom dostatečné větrání!