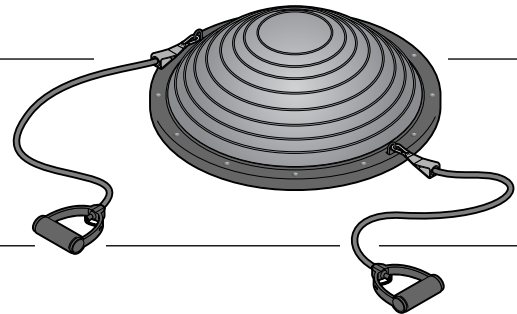


# Tchibo CS Návod na cvičení Balanční míč



Nutno nejprve přečíst!



Vyrobeno s použitím latexu z přírodního kaučuku, který může zapříčinit alergie.

## Vážení zákazníci,

Váš nový balanční míč je ideální pomůcka k podpoře rovnováhy a k trénování různých skupin svalů. Díky praktické dvoucestné pumpičce jej velmi rychle nahustíte a zase rychle vypustíte.

Věříme, že Vám bude tento výrobek dlouho sloužit k Vaší spokojenosti!

## Váš tým Tchibo

### Účel použití

Balanční míč je koncipován jako sportovní nářadí pro používání v domácím prostředí (třída zařízení: „H“ pro domácí použití), podle normy DIN 32935-A. Není vhodný ke komerčnímu využití ve fitness centrech a terapeutických zařízeních.

Nehodí se jako sedací nábytek / nevhodný k delšímu sezení.

Balanční míč je možné zatížit hmotností max. 120 kg.

Balanční míč může v jednu chvíli používat pouze jediná osoba.

Jednotlivé části balančního míče se smí sestavovat pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu k použití a smí se také používat jen k účelům zde popsaným.

Jiné kombinace, resp. kombinace s jinými díly nebo jiným sportovním náčiním nejsou přípustné.

Pouze pro použití v suchých vnitřních prostorách.

### 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 míč nemohly používat bezpečně. To platí zejména pro osoby s poruchami rovnováhy.

- Použití balančního míče v souladu s daným účelem zahrnuje pouze používání dospělými osobami nebo mladistvými s odpovídajícími psychickými a fyzickými schopnostmi. Je třeba zajistit, aby se každý uživatel seznámil s manipulací s míčem nebo byl pod stálým dohledem. Rodiče či jiné dohlížející osoby by si měli být vědomi své odpovědnosti, protože díky přirozeným impulzům při hraní a radosti z experimentování je třeba u dětí počítat se situacemi a způsoby chování, pro které není míč konstruován. Děti upozorníte hlavně na to, že balanční míč není určen na hraní.

- Pokud dětem dovolíte, aby balanční míč používaly, vysvětlíte jim jeho správné použití a dohlédnete na průběh cvičení.

V případě nesprávného nebo nadměrného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.

- Děti nedokážou rozpoznat nebezpečí, která mohou hrozit při používání balančního míče. Proto děti k míči nepouštějte a zejména dbejte na to, aby se vyhnuly pružným lanům. Hrozí nebezpečí úskrcení! Balanční míč uchovávejte na místě, které není přístupné dětem.

- Obalový materiál se nesmí dostat do rukou dětem. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

### NEBEZPEČÍ poranění

- Některá cvičení vyžadují značnou sílu a šikovnost. V případě potřeby se opřete o zeď nebo o podlahu, abyste neztratili kontrolu a nespadli.

- Před každým použitím zkontrolujte, zda je balanční míč v naprostém pořádku. Je-li zjevně poškozený, nebo pokud jsou pružná lana poškozená, porézni nebo natržená, nesmí se balanční míč resp. lana používat.

Opravy nechte provádět jen v odborném servisu nebo podobně kvalifikovanou osobou. Neodbornými opravami se uživatel vystavuje značným rizikům.

- Při cvičení noste pohodlné, ale ne příliš volné oblečení, aby se nemohlo za nic zachytit. Cvičte pokud možno ve sportovních ponožkách. Bezpodmínečně však dbejte na pevný a bezpečný postoj. Necvičte v ponožkách na hladkém podkladu, protože jinak můžete uklouznout a poranit se. Použijte například protiskluzovou fitness podložku. Obuv musí noze poskytovat pevnou oporu a musí být vybavena protiskluzovou podrážkou.

- Postavte tréninkové zařízení na stabilní, vodorovnou a rovnou podložku.

- Při cvičení s tímto sportovním nářadím dbejte na dostatek volného prostoru k pohybu. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.

- Balanční míč nesmí současně používat více osob.

- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větrán. Zabraňte však průvanu.
- K docílení co nejlepších výsledků cvičení a kvůli předcházení poraněním si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.

- Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. Jakmile však pocítíte bolest nebo obtíže, okamžitě cvičení ukončete.

- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.

- Při cvičení nenoste žádné šperky, jako např. prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit a poškodit balanční míč.

- Konstrukce balančního míče se nesmí měnit.

- Pružná lana jsou určena jen pro cvičení s balančním míčem. Nepoužívejte bez balančního míče.

- Nenafukujte míč ústy. Nebezpečí nevolnosti!

### Při zacházení s pružnými lany respektujte:

- Vyrobeno za použití latexu z přírodního kaučuku, který může působit alergie.**

- Nebezpečí poranění! Dbejte na to, aby byla pružná lana vždy správně vsazena a zašroubovaná a nemohla tak vyklouznout z úchytu. Před každým použitím zkontrolujte, jestli je upevnění lan spolehlivé.**

- Držte rukojeti tak, aby byla pružná lana již ve výchozí poloze mírně napnutá.

- Rukojeti nenechte nikdy smrštit zpět, ale vraťte je do výchozí polohy vždy kontrolovanou rychlostí.

- Držte rukojeti vždy v přímém prodloužení předloktí, abyste si nenatáhli zápěstí.

- Výstraha! Pružná lana se nesmí přepínat:**

max. délka natažení = 185 cm / max. síla natažení = 75 N

Délka natažení (cm)	185
Tažná síla (N)	75

### POZOR na věcné škody

- Chraňte balanční míč před velkým kolísáním teploty, přímým slunečním zářením po delší dobu, vysokou vlhkostí a vodou.

- K nafouknutí balančního míče nepoužívejte zdroje stlačeného vzduchu u čerpacích stanic pohonných hmot. Mohlo by dojít k nadměrnému nafouknutí míče, popř. jeho prasknutí.

- Nenafukovat ve studeném stavu.

- Jako plnicí médium se smí používat pouze vzduch.

- Balanční míč nafukujte pouze pumpičkou, která je součástí dodávky.

- Chraňte míč před ostrými, špičatými a horkými předměty a plochami. Chraňte jej před otevřeným ohněm.

### Kontaktujte svého lékaře!

- Než začnete se cvičením, poradte se se svým lékařem. Zepptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení přiměřené.**

- U zvláštních omezení, jako je např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, 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, ihned ukončete cvičení a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou.**

- Nevhodné k terapeutickým účelům!

### Pro pokročilé:

Balanční míč můžete také otočit a většinu na zadní straně uvedených cvičení provést na spodní straně (viz značku: „Cvičení pro pokročilé“). Tak bude balanční míč ještě instabilnější, cvičení obtížnější.



**VÝSTRAHA - Nebezpečí zranění: U obráceného balančního míče se nesmí používat pružná lana. Třením o hranu korpusu by se mohla poškodit a přetrhnout.**

## Před tréninkem

- Zkontrolujte, zda není balanční míč poškozený.
- Oblékněte si lehké, sportovní oblečení.
- Navlékněte si sportovní ponožky nebo si obujte boty s neklouzavou podrážkou.
- Nezačínajte cvičit bezprostředně po jídle. Po jídle vyčkejte před cvičením vždy nejméně 30 minut. Necvičte, pokud se necítíte dobře, jste-li nemocní nebo unavení, nebo nastanou-li další faktory, které nejsou v souladu s koncentrovaným cvičením.

## Průběh cvičení

- Pro Vaše cvičení počítejte s 5-10 minutami pro zahřívací fázi a minimálně s 5 minutami pro uvolňovací fázi. Tak dáte Vašemu tělu čas, aby si zvyklo na zatížení a zabráníte poranění.
- Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Pomalu zvyšujte počet opakování cviků přibližně na 15 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpání.

### Před cvičením: Zahřátí

Před začátkem cvičení se po dobu přibližně 10 minut zahřívajte. K tomuto účelu postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Nakláňte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte 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.
- Chodte na místě.

### Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- Provádějte cviky ze začátku pomalu. Vyvarujte se prudkých pohybů. I během cvičení dýchejte klidně a pravidelně.

- Cviky provádějte soustředěně. Neodvracejte pozornost od cvičení.

- Nepřepínejte se. Provádějte každý cvik pouze tak dlouho, jak to Vaše fyzická kondice dovolí. Pociťte-li během cvičení bolest, okamžitě cvičení přerušete.**

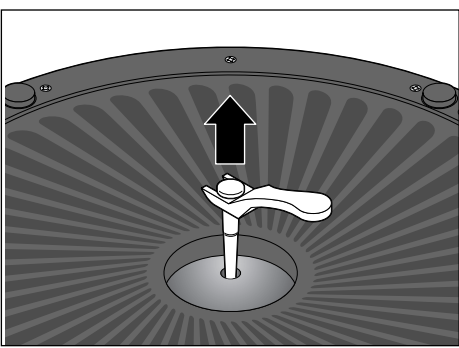
### Po cvičení: Protahování

Některé protahovací cviky jsou znázorněny níže.

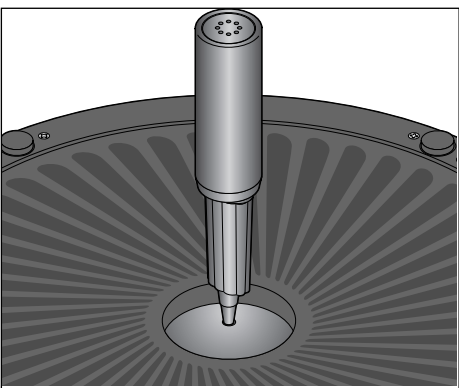
Základní poloha u všech protahovacích cviků: zvedněte hrudní kost, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Žáda držte rovná!

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

## Nafouknutí balančního míče

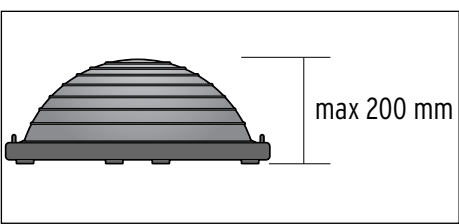


1. Pomocí přiloženého nářadí vytáhněte uzavírací zátku z ventilu na spodní straně balančního míče.



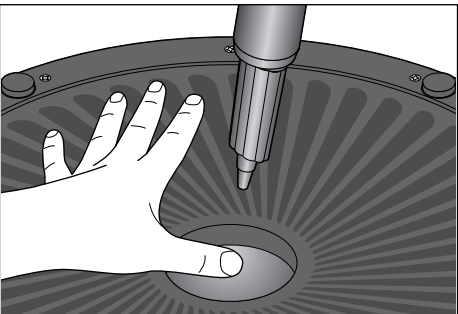
2. Hrot pumpičky zasaďte do ventilu.  
3. Nafoukněte balanční míč.

Pumpička vhání vzduch do gymnastického míče při vytahování i při zasouvání pístu.

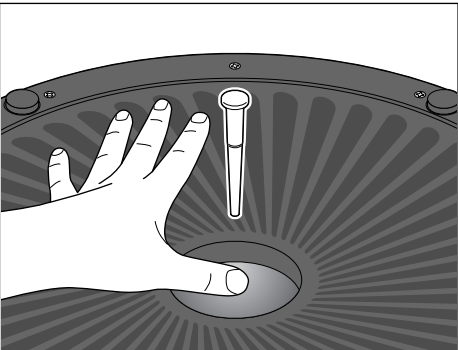


**POZOR! Míč se smí nafouknout jen do určité výšky = 200 mm včetně základní desky.**

Číslo výrobku: 624 507 (modrá) / 627 239 (černá)

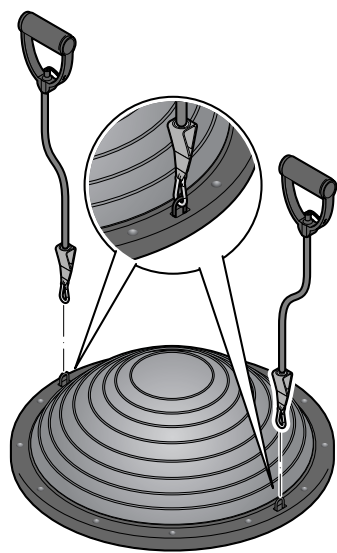


4. Vytáhněte pumpičku z ventilu a otvor zajistěte palcem, aby vzduch nemohl unikat.



5. Zasaďte uzávěr. Postupujte rychle, protože jinak unikne mnoho nahuštěného vzduchu.

## Přípevnění pružných lan



▷ Pružná lana připevněte k základně tak, jak je znázorněno na obrázku. Dbejte na to, aby byli pevně přišroubovány.

## Ošetřování

▷ V případě potřeby otřete balanční míč měkkým hadříkem mírně navlhčeným ve vodě.

## Uložení

Pro úsporu místa při ukládání byste měli vzduch z míče vypustit:

▷ Pomocí přiloženého nářadí vytáhněte uzavírací zátku z ventilu na spodní straně balančního míče. (náhradní zátku je přiložena.)

- Balanční míč v žádném případě neuchovávejte v blízkosti topení nebo jiného tepelného zdroje.

- Současné podlahy a nábytek mají na sobě vrstvy různých laků a umělých hmot a ošetřují se nejrůznějšími prostředky.

Nelze proto zcela vyloučit, že v případě delšího kontaktu s citlivým povrchem na něm míč nezanechá stopy. Proto v případě potřeby vložte pod balanční míč protiskluzovou podložku.

## Likvidace

▷ Obal roztrďte a zlikvidujte. Pokud se chcete s výrobkem rozloučit, zlikvidujte ho v souladu s místními předpisy.

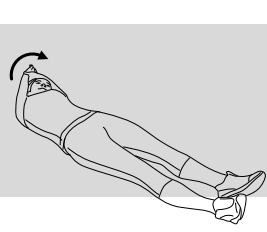
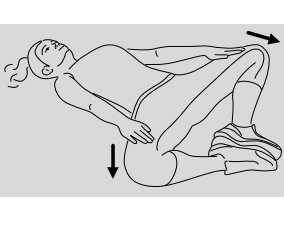
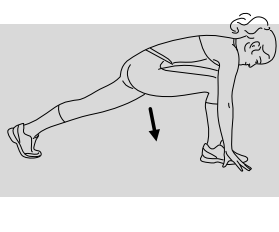
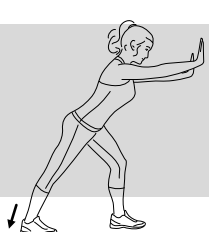
## Technické parametry

Model: 624 507 (modrá) / 627 239 (černá)  
Rozměry (Průměr): cca 525 mm  
Objem: cca 1400 mm  
Hmotnost: cca 4,1 kg  
Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.cz



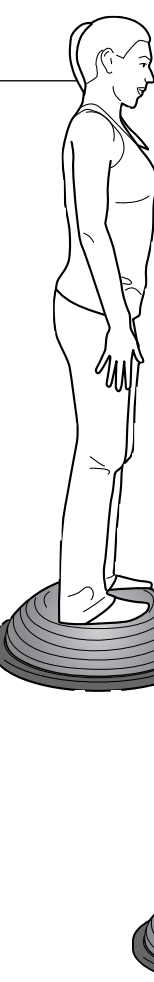
www.tchibo.cz/navody

## Protahovací cviky





## Cviky



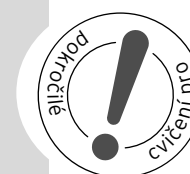
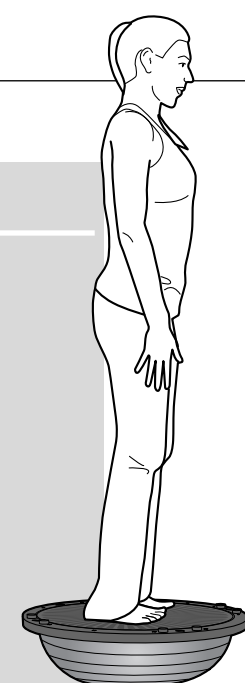
### Hluboké svaly

Díky nestabilní podložce se při každém cvičení zapojují také hluboké svaly páteře, které mimovolně pracují na udržení rovnováhy těla.

V **základní poloze** stojíte oběma nohama na balančním míči, nohy rozkročené přibližně do šířky boků, kolena lehce pokrčená, záda rovná, prsa vypnutá nahoru, ramena stlačená dolů, pohled směřuje dopředu, břicho a hýždě stažené.

Balanční míč přitom působí především na stabilizační svaly kloubů nohy.

Při **stoji na jedné noze** se navíc aktivují hluboké svaly trupu.



### Hýžděové svaly + přední část stehen

Výchozí poloha: **Základní poloha.**

Cvik: Dřepněte si, ruce přitom předpažte jako prodloužení trupu, ramena nechte dole. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

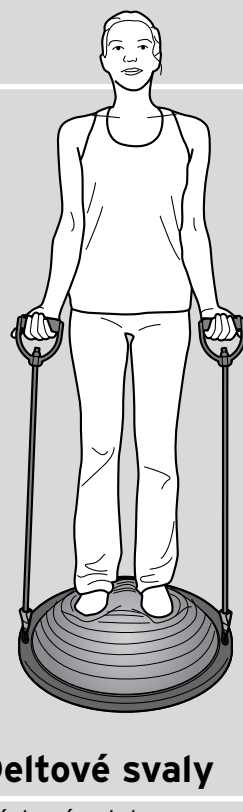


### Bicepsy

Výchozí poloha: **Základní poloha.**

Uchopte madla pružných lan **zezadu**. Paže mějte svěřené podél těla a mírně pokrčené. Lokty přiložte těsně k tělu.

Cvik: Zvedněte předloktí nahoru, počítejte do 4 a pomalu je vraťte zpět do výchozí polohy. Paže přitom nechte u těla, ramena zůstávají dole.



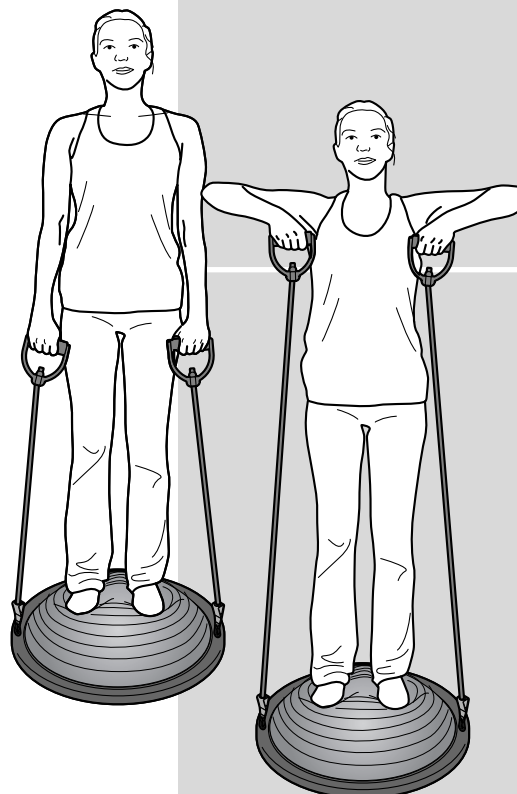
max 1850 mm

### Deltové svaly

Výchozí poloha: **Základní poloha.**

Uchopte madla pružných lan **vpředu**. Paže mějte svěřené podél těla a mírně pokrčené.

Cvik: Lokty zvedněte podél těla až do výšky ramen, dlaně ve výšce prsou. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Nezvedejte ramena.

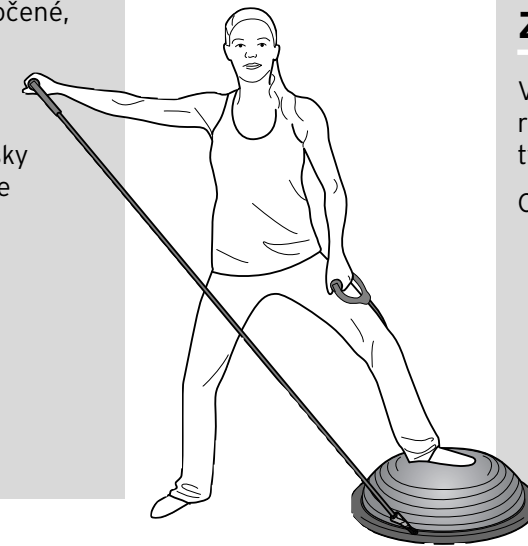


### Deltové svaly

Výchozí poloha: **Základní poloha**, nohy rozkročené, jedno chodidlo na balančním míči, druhé na podlaze. Madla pružných lan uchopte **z vnějšíku**, vnější lano udržujte mírně napnuté.

Cvik: Vnější paži zvedněte po straně až do výšky ramen, počítejte do 4 a potom ji pomalu vraťte zpět do výchozí polohy. Nezvedejte ramena.

Cvik opakujte druhou paží a nohou.



### Stehna + hýždě

Výchozí poloha: V nároku s jednou nohou na balančním míči, druhou na podlaze, koleno lehce pokrčené, záda rovná, prsa vypnutá nahoru, ramena stlačená dolů, pohled směřuje dopředu, břicho a hýždě stažené. Pro zlepšení rovnováhy upažte.

Cvik: Horní část těla spusťte dolů tak, aby byla obě kolena pokrčena cca o 90°, počítejte do 4 a pomalu se vraťte do výchozí polohy.

Zadní koleno se nesmí dotknout podlahy. (= **nakročení**)

Cvik opakujte druhou nohou.

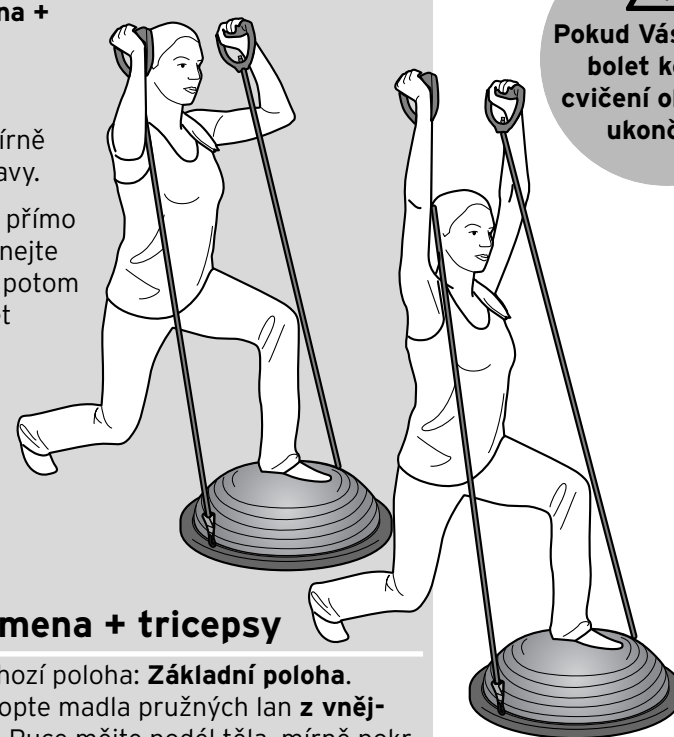
**Varianta 1 (+ stabilizátory trupu a kloubů nohy):** Z **nakročení** přejděte do **stoji na jedné noze**, počítejte do 4 a pomalu se vraťte do výchozí polohy.

**Varianta 2 (+ ramena + triceps):**

Výchozí poloha: **Nakročení.**

Pružná lana držte mírně napnutá ve výšce hlavy.

Cvik: Paže natahujte přímo vzhůru - ale nepropínejte je -, počítejte do 4 a potom je pomalu vraťte zpět do výchozí polohy. Nezvedejte ramena.



### Ramena + tricepsy

Výchozí poloha: **Základní poloha.**

Uchopte madla pružných lan **z vnějšíku**. Ruce mějte podél těla, mírně pokrčené směrem nahoru. Lokty přiložte těsně k tělu.

Cvik: Pružná lana vytáhněte nahoru maximálně do výšky hlavy a držte je napnutá. Nezvedejte ramena. Počítejte pomalu do 30 a potom uvolněte.

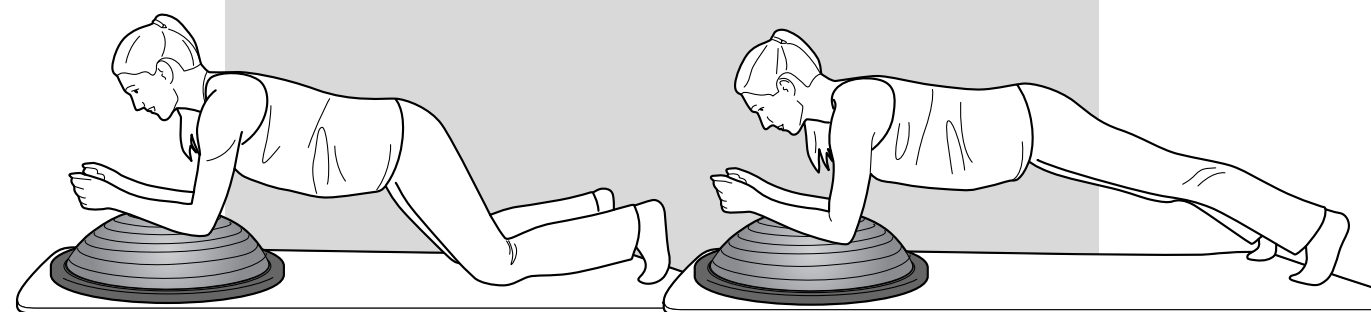
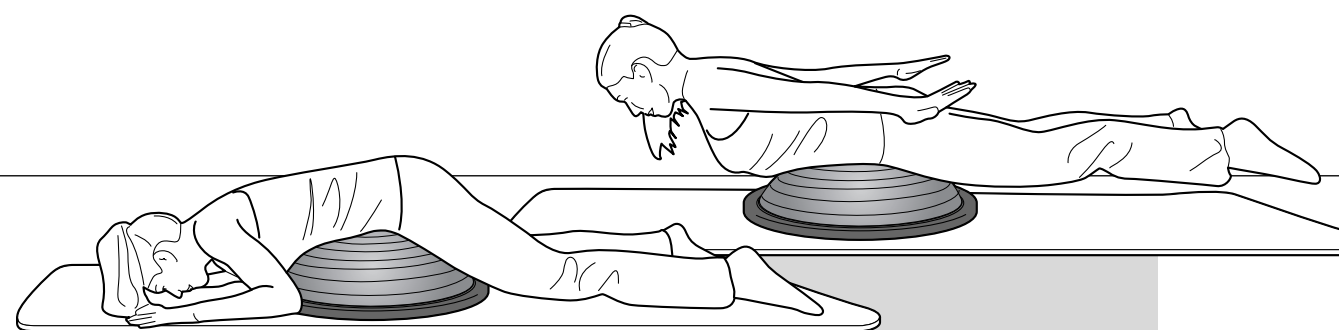


### Záda + zadní svaly nohou

Výchozí poloha: Položte se na břicho přes balanční míč. Chodidla a kolena na šířku boků, ruce mírně pokrčené, dlaně v úrovni hlavy. Hlavu volně položte.

Cvik: Zvedněte horní část těla a nohy tak, aby šije, záda a nohy byly v jedné linii, dívejte se přitom na podlahu - hlavu nezakláníjte. Ruce přitom protáhněte dozadu.

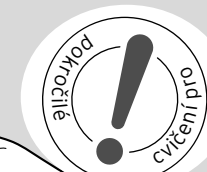
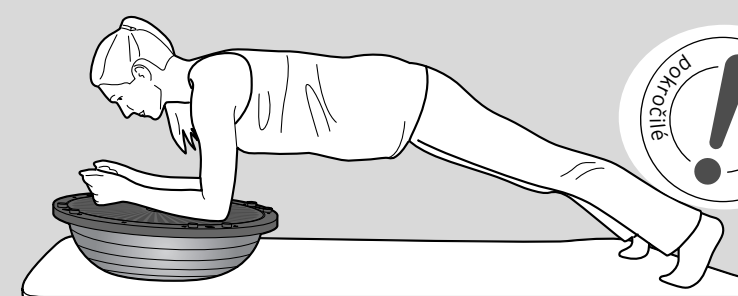
Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



### Břicho, nohy + stabilizátory ramen

Výchozí poloha: V pokleku na kolenou, s předloktím na balančním míči.

Cvik: Nadzvedněte kolena tak, aby nohy tvořily přímou linii. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



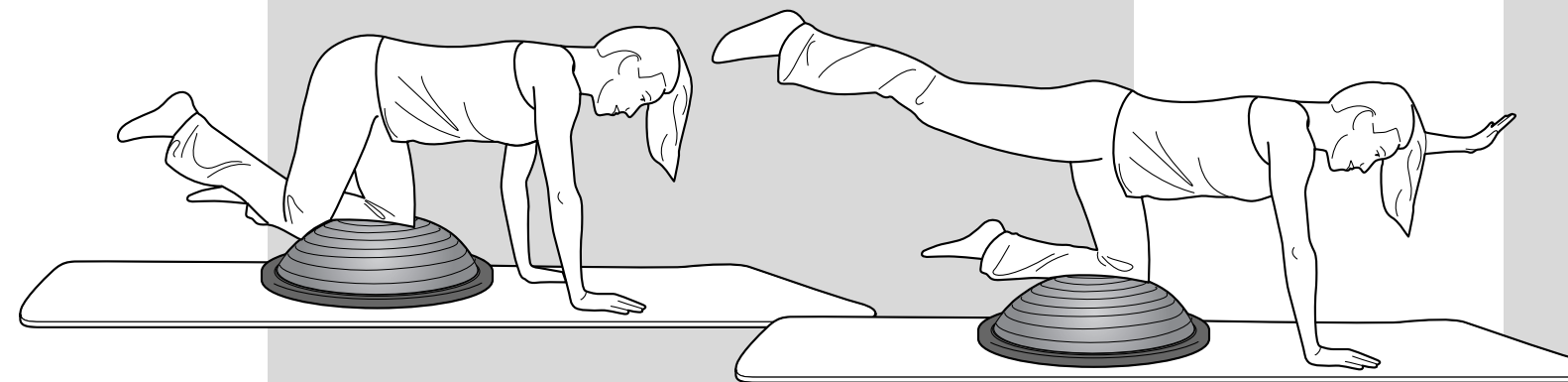
### Zadní strana stehen + zadeček

Výchozí poloha: Postavte se na všechny čtyři, kolena jsou na balančním míči. Záda a šije rovné v jedné přímkce, pohled směřuje k zemi - nezakláníjte hlavu. Bříško i zadeček jsou stažené.

Cvik: Nadzvedněte jednu nohu a zanožte ji tak, aby byla vodorovně k podložce, počítejte do 4 a potom ji pomalu vraťte zpět do výchozí polohy.

Cvik opakujte druhou nohou.

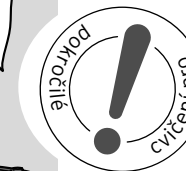
**Varianta (+ ramena):** Protější paži navíc vysuňte dopředu.



### Záda, zadeček a zadní strana stehen

Výchozí poloha: Vsedě na spodní straně míče uchopte základnu oběma rukama po stranách. Boky vytlačte nahoru a nohy natáhněte, až budou tvořit s trupem jednu linii.

Cvik: Držte tak dlouho, jak je to možné.

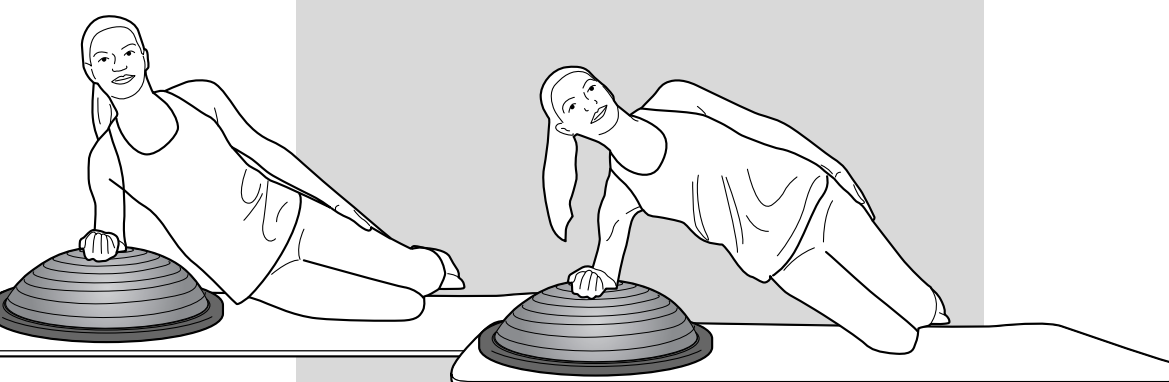


**Tip:**  
Čím méně vzduchu je v balančním míči, tím více musí Vaše svaly pracovat, aby udržely rovnováhu.  
Proto míč na začátku nafoukněte na maximální tlak (200 mm včetně základní desky).  
Se zvyšováním Vaší kondice a jistoty pak postupně snižujte tlak v míči, abyste zvýšili intenzitu tréninku.

### Přímé břišní svaly

Výchozí poloha: Položte se na záda přes balanční míč, ruce položte křížem na šiji, pokrčte kolena, nohy rozkročte do šířky ramen.

Cvik: Horní část těla co nejvíce zvedněte pomocí břišních svalů - lokty přitom nevytahujte dopředu. Netahejte za šiji! Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

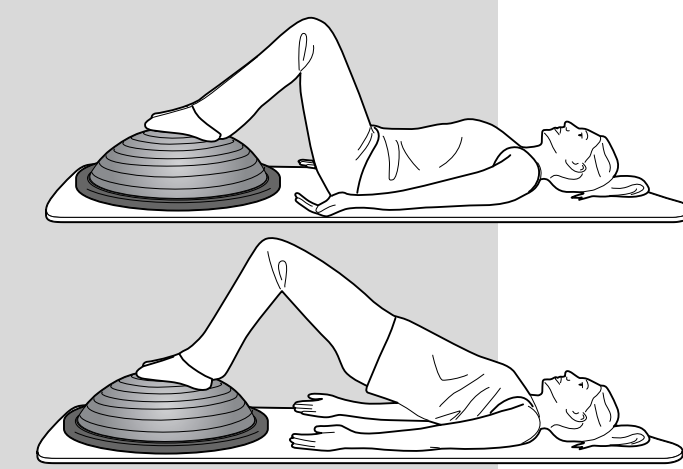


### Boční břišní svaly

Výchozí poloha: Posadte se vedle balančního míče na podlahu, jednou rukou se v předloktí opřete o balanční míč, lýtko pokrčené nohy nechte vzadu. Nepřetáčejte horní část těla a boky! Udržujte je v jedné rovině se stehny.

Cvik: Nadzvedněte horní část těla pomocí břišních svalů tak, aby byla v jedné linii se stehny. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Opakujte na druhou stranu.



### Hýždě + svaly na zadní straně stehen

Výchozí poloha: Položte se na záda na podlahu, nohy pokrčené, chodidla na balančním míči. Paže podél těla.

Cvik: Boky tlačte nahoru tak, aby horní část těla a stehna byly v jedné linii, počítejte do 4 a potom se pomalu vraťte zpět do výchozí polohy.

**Varianta (+ spodní části zad):** Zůstaňte v horní poloze, navíc střídavě vysouvejte jednu nebo druhou nohu nahoru.

