

# Polštář na sezení

## Návod k použití a na cvičení



### Vážení zákazníci,

tento nový polštář na sezení má mnohostranné použití: preventivně pro dynamické sezení s rovnými zády, pro cílené posilování zádového svalstva a svalstva pánevního dna a zlepšení rovnováhy. Sezení na polštářích na sezení přispívá ke vzpřímenému držení těla v sedu.

S tímto polštářem na sezení můžete provádět malé, ale účinné cviky pro trénink zad, posilování svalů a zlepšení rovnováhy. Při pravidelném cvičení budou úspěchy rychle viditelné, a to i tehdy, když budete cviky provádět ze začátku pouze po krátkou dobu. Nestabilita polštáře totiž vyžaduje vyrovnávací pohyby, které stimulují svalstvo, a tím i napětí těla.

Na zadní straně naleznete plakát s návodem na cvičení, které můžete s polštářem na sezení provádět. Trénuje se především držící svalstvo a hluboké svalstvo. Zlepšuje se koordinace a rovnováha.

Věříme, že Vám bude tento nový polštář na sezení dlouho sloužit k Vaší spokojenosti.

### Váš tým Tchibo

Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení polštáře na sezení cítit mírný zápach. Tento zápach je naprosto neškodný. Před prvním použitím nechte polštář na sezení dobře provětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí.

### Bezpečnostní pokyny

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

#### Účel použití

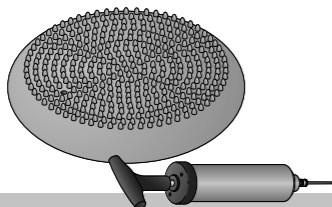
Polštář na sezení je určen pro domácí použití jako pomůcka při sezení a sportovní náčiní. Není vhodný k použití ve fitness centrech ani v terapeutických zařízeních. Maximální nosnost je 150 kg.

#### NEBEZPEČÍ pro děti a osoby s tělesným handicapem

- Tento výrobek nesmí používat osoby, jejichž tělesné, duševní nebo ostatní schopnosti jsou natolik omezené, že by polštář na sezení nemohly používat bezpečně. To platí zejména pro osoby s poruchami rovnováhy.
- Obalový materiál se nesmí dostat do rukou dětem. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!
- Udržujte tento výrobek mimo dosah dětí, když nejsou pod dohledem, a také jej mimo jejich dosah uchovávejte.

#### Obsah:

- polštář na sezení
- pumpička vč. jehlové trysky
- návod na použití a cvičení



### Zptejte se svého lékaře!

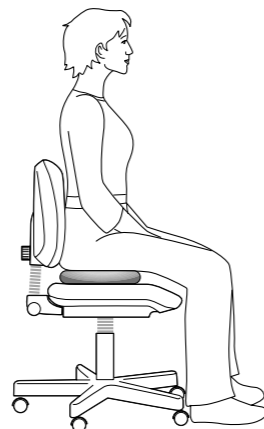
- **Než začnete se cvičením, poraďte se se svým lékařem. Zptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení vhodné.**
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může ohrozit Vaše zdraví! Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, cvičení ihned ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závrať, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

#### NEBEZPEČÍ poranění

- Před každým použitím se přesvědčte, že polštář na sezení nevykazuje žádné vady. Pokud je polštář na sezení zjevně poškozený, nesmíte ho používat.
- Hladká strana polštáře na sezení je vybavena protiskluzovými nopky. Přesto však může polštář na hladkých površích uklouznout, zejména při bočním tlaku. Při cvičení proto polštář vždy podložte protiskluzovou podložkou, např. podložkou na cvičení.
- Nenařezávejte výrobek ústy. Nebezpečí nevolnosti!
- Tento polštář na sezení nesmí používat zároveň více osob najednou.
- Konstrukce tohoto polštáře na sezení se nesmí nijak měnit.
- Polštář na sezení nepoužívejte k žádným jiným účelům než vidíte zde zobrazené.

### Správné sezení

Vzpřímené držení těla v sedu je i s polštářem na sezení po delší době namáhavé. Používejte proto polštář pouze maximálně 2 hodiny denně jako pomůcku při sezení.



Polštář na sezení zajišťuje, že jsou kyčle natažené a páteř stabilizovaná. Můžete jej používat např. při práci na počítači či u psacího stolu.

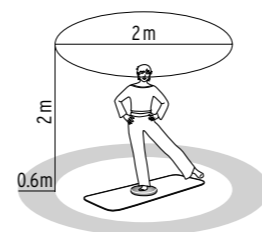
Správné držení těla v sedu:

- Posadte se doprostřed polštáře na sezení.
- Dejte kolena od sebe o něco dále než na šířku pánve.
- Stehna a holeně svírají téměř pravý úhel.
- Položte chodidla přímo pod kolena. Špičky chodidel jsou mírně vytočeny směrem ven.
- Udržujte horní část těla vzpřímenou.

Strana polštáře s nopky slouží k jemné masáži, a tím přispívá k lepšímu prokrvování. Kromě toho umožňuje také cirkulaci vzduchu.

### Trénink

- Oblékněte si lehké, sportovní oblečení.
- Cvičte bosí nebo v botách s protiskluzovou podrážkou, abyste na polštářích neuklouzli.
- Provádějte cviky na začátku pomalu. Vyvarujte se prudkých pohybů. I během cvičení dýchejte klidně a pravidelně.
- Nezačínajte cvičit bezprostředně po jídle. Po jídle vyčkejte vždy nejméně 30 minut, než začnete cvičit.
- Nepřepínejte se. Provádějte každý cvik pouze tak dlouho, jak to Vaše fyzická kondice dovolí. Pokud během cvičení pocítíte bolest, okamžitě cvičení přerušete.
- Cviky budou jednodušší, když bude polštář na sezení nafouknutý více (nepřekročte **max. výšku polštáře 6,5 cm!**). Po krátké době si na nestabilitu polštáře na sezení zvyknete.
- Ze začátku cviky opakujte pouze 3krát. Až budete vycvičenější, můžete cviky opakovat až maximálně 12krát.



- Místo na cvičení musí poskytovat dostatečnou volnost pohybu (min. 60 cm na všechny strany). V tréninkové oblasti se nesmí nacházet žádné další předměty. Polštář na sezení použijte k tréninku na pevném, rovném podkladu. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.

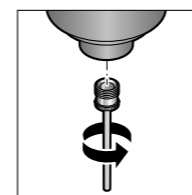
### Nafouknutí polštáře na sezení

Polštář na sezení je dodáván již standardně nafouknutý.

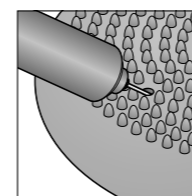
#### POZOR na věcné škody

K nafukování polštáře na sezení nepoužívejte kompresory na stlačený vzduch ani jiná zařízení na stlačený vzduch, např. u čerpacích stanic pohonných hmot. Mohlo by dojít k nadměrnému nafouknutí polštáře na sezení a přitom k jeho poškození.

Než polštář na sezení nafouknete, nechte ho ležet rozložený nejméně jednu hodinu při pokojové teplotě. Tento čas je zapotřebí k tomu, aby materiál získal optimální pružnost.



1. Našroubujte jehlovou trysku na pumpičku. Aby se nepoškodil ventil, navlhčete jehlu před nafukováním jemnou mýdlovou vodou.



2. Zastrčte jehlovou trysku do ventilu polštáře na sezení. Pumpičku držte zešikma – tak jak vidíte na obrázku – a zastrčte ji tak hluboko, **dokud nebude hlava jehly ležet úplně na okraji polštáře na sezení.**

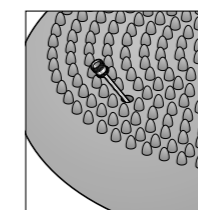
**Úplné zastrčení jehlové trysky do ventilu polštáře** je důležité zejména při prvním nafukování, protože je třeba propíchnout membránu ventilu. Pokud nejde polštář snadno nafouknout, znamená to, že membrána není propíchnutá. V takovém případě vytáhněte jehlovou trysku z ventilu ven a pak ji do něj opět zasuňte až nadoraz.

3. Polštář na sezení nafukujte pomalu a plynule tak dlouho, dokud nedosáhne požadovaného stupně tvrdosti. Polštář se smí nafukovat **jen do max. výšky 6,5 cm**, jinak by mohl být poškozen

Jakmile pumpičku vytáhněte ven, ventil polštáře se uzavře a je vzduchotěsný  
 ▷ Jehlovou trysku uchovávejte v rukojeti pumpičky.

### Vypuštění vzduchu

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



K vypuštění trochy vzduchu ...

1. Odšroubujte jehlovou trysku z pumpičky a navlhčete ji trochou mýdlové vody.
2. Zastrčte jehlovou trysku do ventilu.
3. Stlačte polštář. Vzduch uniká jehlovou tryskou ven.
4. Jehlovou trysku vytáhněte, jakmile polštář na sezení dosáhne požadovaného stupně tvrdosti.

Polštář na sezení by měl obsahovat vždy alespoň tolik vzduchu, abyste přes něj necítili podlahu.

### Uchovávaní a péče o výrobek

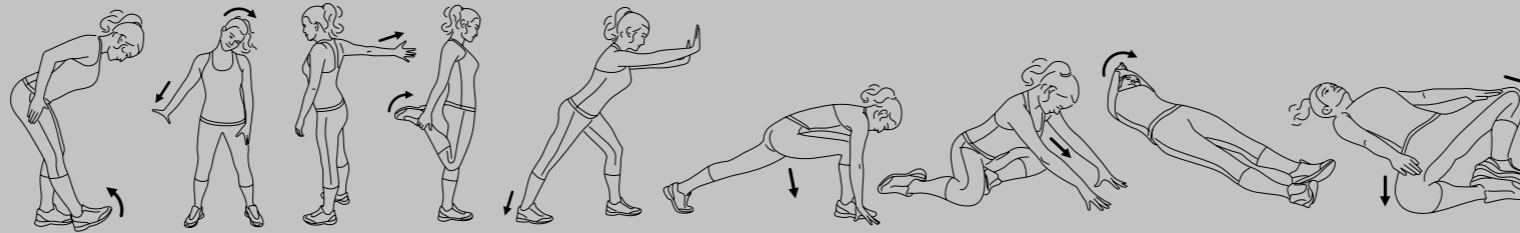
- K čištění nepoužívejte žíraviny ani agresivní nebo abrazivní čisticí prostředky.
- Neukládejte polštář na sezení na přímém slunci. Nevystavujte ho teplotám nad 45 °C.
- Výrobek nenechte ležet na citlivém nábytku nebo podlaze. Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na péči o nábytek / podlahové krytiny poškodí nebo změkčí materiál výrobku. Abyste zabránili nežádoucím stopám, skladujte výrobek ve vhodném obalu. Chraňte výrobek před slunečním zářením, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a drsnými povrchy.  
 ▷ V případě potřeby otřete polštář na sezení do čista měkkým hadříkem mírně navlčeným vodou.

### Technické parametry

Max. hmotnost uživatele:	150 kg
Max. výška nafouknutí:	6,5 cm
Hmotnost výrobku:	cca 850 g
Průměr výrobku:	cca 33 cm
Oblast použití:	Třída H – domácí cvičební pomůcka EN ISO 20957-1:2013

**Před cvičením** (cca 10 minut) - 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

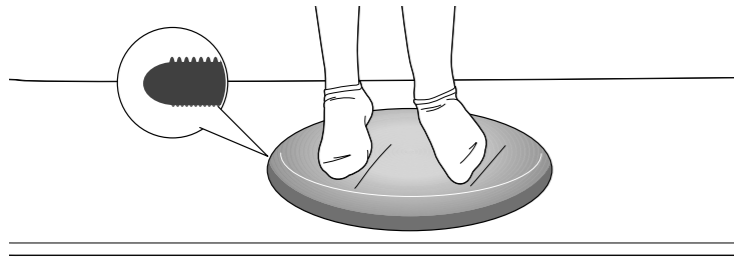
Některé protahovací cviky jsou znázorněny vlevo.

Základní poloha u všech protahovacích cviků: Vypněte prsa, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Zada udržujte rovná! Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.

## Držení rovnováhy

**Cíl: zahřátí - zlepšení rovnováhy**

**Výchozí poloha:** Stůjte vzpřímeně, záda rovná, hrudní koš vypnutý. Ramena tlačte mírně dozadu a dolů. Napněte břišní a hýždě svalstvo. Mírně pokrčte nohy v kolenou.



**Cvik:** Postavte se oběma nohama na polštář.

Pohybujte nohama všemi směry:

- tlačte špičky chodidel směrem dolů
- tlačte paty dolů
- naklánějte chodidla napravo a nalevo.

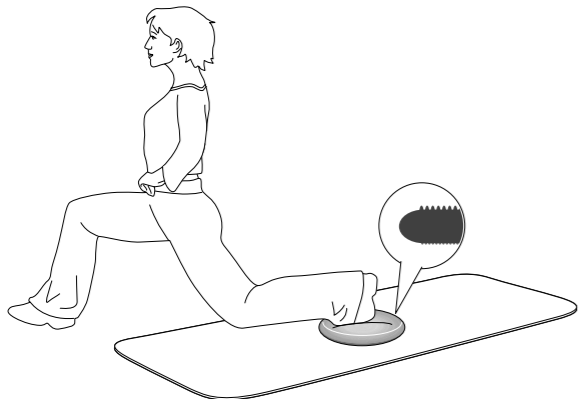
S trochou cviku můžete tento cvik provádět také střídavě jen na pravé nebo jen na levé noze.

**Tip:** Provádějte tento cvik bosí. Nopky na polštáři na sezení Vám přitom budou masírovat chodidla a zlepšovat prokrvování.

## Výpad vpřed

**Cíl: cvičení svalstva nohou (přední část stehna) a hýždí (při kratším výpadu)**

**Počáteční poloha:** Držte horní část těla vzpřímenou. Přední koleno se musí nacházet v poloze za špičkou chodidla (to platí i během cvičení). Nevytáčte koleno do strany!



**Výchozí poloha:** Postavte jednu nohu na polštář na sezení a druhou nohu před něj tak, jak vidíte na obrázku.

**Cvik:** Pohybem z nohou se tlačte úplně pomalu rovně směrem nahoru a pomalu opět zpět. Koleno přitom nepokládejte na zem.

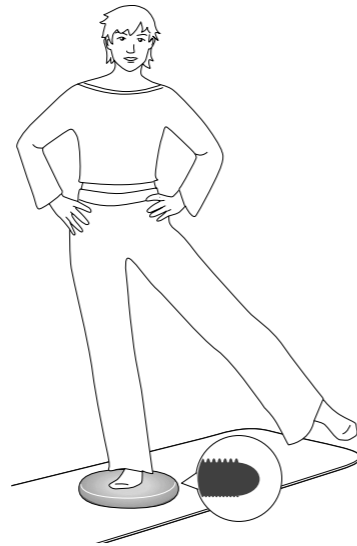
Cvik několikrát opakujte. Potom nohy vystřídejte.

**Tip:** Délkou kroku určíte, jaké svalstvo se bude trénovat. Začněte opatrně a zátěž zvyšujte jen zvolna.

## Unožování

**Cíl: posilování hýžděových a stehenních svalů**

**Výchozí poloha:** Horní část těla držte vzpřímenou, pánev rovnou (hrdý postoj). Dejte ruce v bok. (Když upažíte, půjde Vám tento cvik lépe.) Mírně pokrčte nohu, na kterou jste přenesli váhu. Koleno a špička chodidla musí být při pohledu seshora v jedné rovině. Nevytáčte koleno do strany!



**Cvik:** Postavte se jednou nohou na polštář.

Zvedněte druhou nohu několik centimetrů nad zem a přitom silně napněte hýždě svaly.

Počítejte do čtyř. Když budete chtít zvýšit intenzitu cviku, pohybujte nohou lehce nahoru a dolů.

Potom nechte nohu klesnout zpět k podlaze, špičkou se krátce dotkněte podlahy a následně nohu opět zvedněte.

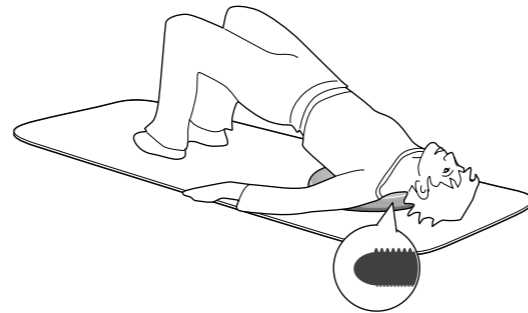
Cvik několikrát opakujte. Potom nohy vystřídejte.

**Tip:** Při tomto nezvyklém cviku dochází snadno ke křečím bočních hýžděových svalů. Začněte tedy nejdříve jen s malým počtem opakování a zato častěji střídáte strany.

## Zvedání pánve v poloze vleže

**Cíl: posilování hýžděového svalstva, svalstva zad a zadní strany stehna**

**Výchozí poloha:** Lehněte si na záda tak, abyste měli polštář pod rameny. Nohy jsou ohnuté v kolenou, chodidla jsou od sebe vzdálená asi na šířku pánve a špičky chodidel směřují dopředu.



**Cvik:** Napněte hýždě svaly a zvedněte pánev tak, aby Vaše tělo od kolen až k lopatkám tvořilo diagonální přímku.

Následně nechte pánev klesnout zpět na podlahu. Páteř přitom musíte pokládat na zem postupně, obratel za obratlem.

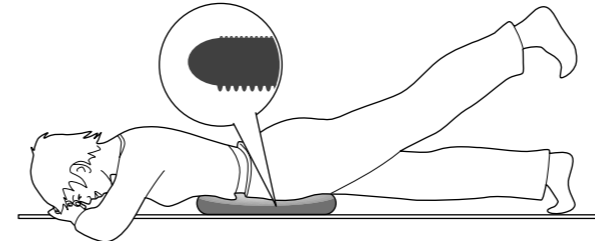
**Tip:** Pokud pocítíte tlak v bederní části páteře, položte se na chvíli na bok a přitáhněte kolena k hrudníku, abyste tuto část těla odlehčili.

**Varianta:** Pro pokročilé: lehněte si na zem, pokrčte nohy v kolenou a položte chodidla na polštář. Provádějte pak cvik tak, jak bylo popsáno výše.

## Zanožování v poloze na břiše

**Cíl: posilování hýžděových svalů, dolní části zad a zadní strany stehna**

**Výchozí poloha:** Lehněte si na břicho tak, abyste měli polštář pod břichem a boky. Hlava spočívá volně na předloktích. Nohy jsou roztažené přibližně na šířku boků, špičky chodidel mírně přitážené směrem k holeni. Napněte břišní svaly tak, aby záda zůstala rovná a neprohýbala se.



**Cvik:** Napněte silně břišní svaly. Natáhněte a zvedněte jednu nohu (neprohýbejte bederní páteř!).

Počítejte do čtyř a potom spusťte nohu opět dolů.

Cvik několikrát opakujte. Potom nohy vystřídejte.

**Tip:** Zvedněte nohu pouze do takové výšky, abyste nepociťovali příliš silný tlak v bederní části páteře. Položte se v průběhu cvičení vždy na několik okamžiků na záda nebo na bok a přitáhněte kolena k hrudníku, abyste bederní část páteře odlehčili.

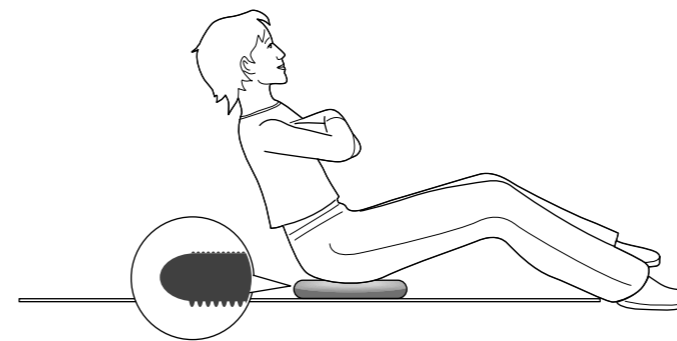
**Varianta:** Pro pokročilé: Spusťte nohu dolů, ale nepokládejte ji na podlahu. Počítejte do čtyř. Potom nohu opět zvedněte.

## Trénink břicha

**Cíl: posilování přímých a šikmých břišních svalů**

**Výchozí poloha:** Posadte se na polštář na sezení. Nohy jsou ohnuté v kolenou, chodidla jsou od sebe vzdálená asi na šířku pánve a špičky chodidel směřují dopředu.

Zkřížte ruce na prsou. Lopatky táhněte směrem dozadu a přitom nechte ramena dole.



**Cvik:** Napněte silně břišní svaly. Horní část těla držte pokud možno vzpřímenou.

Zakloňte se o kousek směrem dozadu, počítejte do čtyř, a vraťte se opět zpět dopředu. Cvik několikrát opakujte.

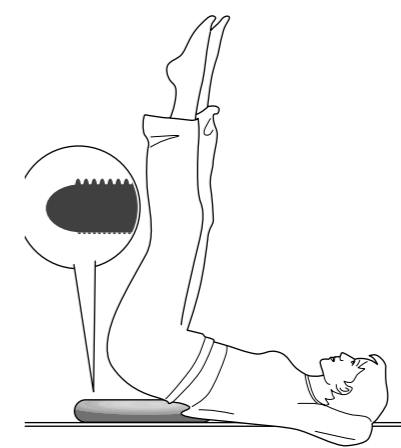
**Tip:** Dbejte vědomě na správné dýchání. Nezadržujte dech, ale dýchejte klidně a zhluboka.

Pokud by Vám během cvičení ztuhly krční svaly, udělejte si přestávku a uvolněte krční svaly mírnými pohyby hlavy a ramen.

## Svíčka

**Cíl: posilování přímých spodních břišních svalů a svalů pánevního dna**

**Výchozí poloha:** Lehněte si na záda tak, abyste měli polštář pod hýžděmi a bederní částí zad. Horní část zad a hlava spočívají na podlaze. Zkřížte ruce za krkem.



**Cvik:** Zvedněte natažené nohy do výšky.

Napněte silně břišní svaly. Nadzvedněte pánev přibližně o 1 cm (bez švihů!).

Počítejte do čtyř a potom spusťte pánev opět dolů.

Cvik několikrát opakujte.

**Tip:** Dbejte vědomě na správné dýchání. Nezadržujte dech, ale dýchejte klidně a zhluboka.

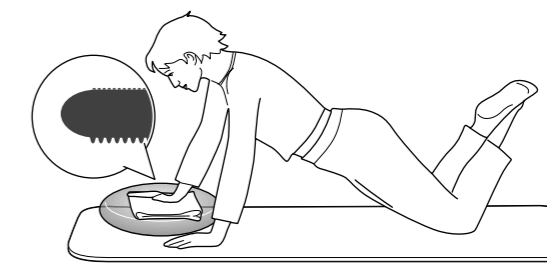
Uvolněte hlavu a horní část těla a nechte je spočívat na podlaze.

**Varianta:** Pokud je pro Vás cvik v této podobě příliš obtížný, můžete jej provádět také s pokrčenými nohama.

## Kliky

**Cíl: posilování prsních svalů a pažních extenzorů**

**Výchozí poloha:** Položte na polštář ručníc. Klekněte si před polštář se zkříženými holeněmi. Jednou rukou se opřete o polštář, druhou o zem. Ruce by přitom měly být mírně vytočené směrem dovnitř. Ruce jsou od sebe ve vzdálenosti o něco větší než je šíře ramen.



**Cvik:** Posuňte kyčle dopředu tak, aby Vaše tělo od ramen až po nohy tvořilo diagonální přímku. Holeně se přitom zvednou nad podlahu (neprohýbejte bederní páteř!).

Ohněte ruce v lokti a spusťte se tak hluboko, jak je to jen možné. Pak ruce opět napněte.

Cvik několikrát opakujte. Potom ruce vystřídejte.

**Tip:** Dbejte na to, aby záda, boky a ramena zůstaly skutečně v jedné rovině a abyste záda neprohýbali.

**Varianta:** pro větší obtížnost provádějte cvik jako „pravé“ kliky s nataženými nohama a váhou na chodidlech.



**Pokud Vás začnou bolet kolena, cvičení okamžitě ukončete**

**Pro všechny cviky platí: Začněte pomalu, s menším počtem opakování. Jak se bude Vaše fyzická kondice zlepšovat, intenzitu postupně zvyšujte. Nepřepínejte se.**