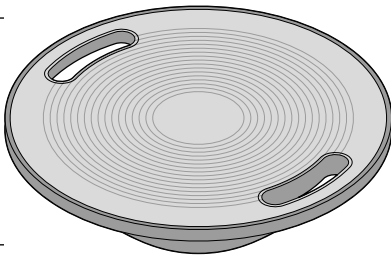




Návod na cvičení

Balanční podložka



www.tchibo.cz/navody

Vážení zákazníci,

Vaše nová balanční podložka je ideální k podpoře rovnováhy a k trénování různých skupin svalů. Nestabilita balanční podložky podněcuje vyrovnávací pohyby těla, které stimulují svalstvo – zejména posturální a hluboké svaly – a tím podporují napětí těla.

Přejeme Vám hodně zábavy při cvičení!

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

Účel použití

Balanční podložka je koncipována jako sportovní náčiní pro použití v domácnostech.

Není vhodná ke komerčnímu využití ve fitness centrech a terapeutických zařízeních.

Balanční podložku je možné zatížit hmotností max. 100 kg. V jednu chvíli smí balanční podložku používat pouze jediná osoba.

Je určena pouze pro použití v suchých vnitřních prostorech.

Zeptejte se svého lékaře!

• **Než začnete se cvičením, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení vhodné.**

• U zvláštních omezení, jako jsou např. používání kardiostimulátoru, srdeční nedostatečnost, 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, cvičení ihned ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou.**

• 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.

• Použití balanční podložky 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 balanční podložkou nebo byl pod stálým dohledem. Rodiče a další 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 balanční podložka konstruována. Děti upozorněte hlavně na to, že balanční podložka není určena na hraní.

• Pokud dětem dovolíte, aby balanční podložku používaly, vysvětlete jim její správné použití a dohlédněte na průběh cvičení. V případě nesprávného nebo nadměrného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.

• Děti nedokáží rozpoznat nebezpečí, která mohou vyplynout z používání balanční podložky. Proto výrobek udržujte mimo dosah dětí. Balanční podložku uchovávejte na místě, které není přístupné dětem.

• Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

NEBEZPEČÍ poranění

• Některá cvičení vyžadují značnou sílu a šikovnost. Příp. si ze začátku nechte pomoci od druhé osoby, abyste neztratili kontrolu a upadli.

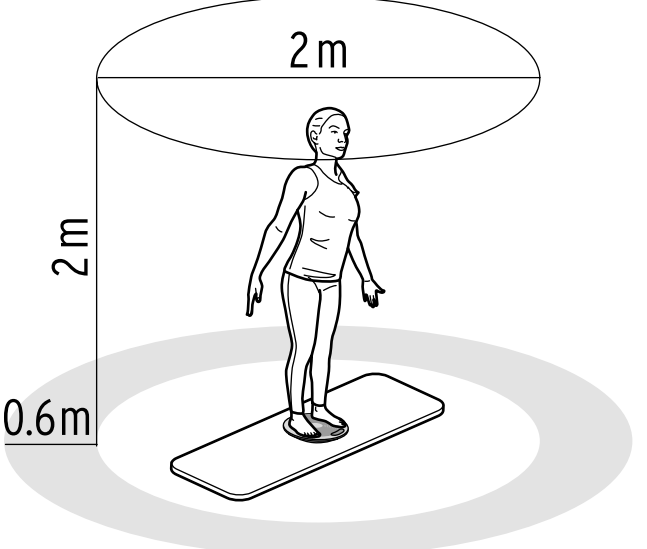
• Před každým použitím se přesvědčte, že je balanční podložka v bezvadném stavu. Pokud je balanční podložka zjevně poškozená, nesmíte ji používat.

Opravy nechte provádět jen v odborném servisu nebo podobně kvalifikovanou osobou. V důsledku neodborných oprav mohou uživatelé hrozit značná nebezpečí.

• Při cvičení noste pohodlné, ale ne příliš volné oblečení, aby se nemohlo za nic zachytit. Cvičte převážně bosí nebo 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. Obuv musí noze poskytovat pevnou oporu a musí být vybavena protiskluzovou podrážkou.

• Toto tréninkové náčiní používejte pouze na stabilním, vodorovném a hladkém podkladu. Podlaha musí být bez špičatých a hranatých předmětů.

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



• Balanční podložku nesmí používat více osob současně.

• K docílení co nejlepších výsledků při cvičení a k předcházení poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.

• Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.

• Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.

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

• Při cvičení nenoste žádné šperky, jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit.

• Konstrukce balanční podložky se nesmí měnit.

• Plocha balanční podložky, která je v kontaktu s podlahou, je vyrobena z protiskluzového materiálu. Přesto však může na hladkém povrchu uklouznout, zejména při bočním tlaku.

Rozprostřete tedy případně pod balanční podložku další protiskluzovou podložku – např. fitness podložku.

• Kvůli potu může být povrch kluzký. V takovém případě balanční podložku otřete.

Případně noste sportovní ponožky s protiskluzovými podrážkami.

POZOR na věcné škody

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

• Rovněž ji chraňte před ostrými, špičatými a horkými předměty a plochami. Chraňte před otevřeným ohněm.

• Nepoužívejte balanční podložku na citlivých podlahových plochách. Vysoké bodové zatížení by mohlo mít za následek vznik otisků. Než začnete cvičit, položte dospuu případně fitness podložku.

Před cvičením

- Zkontrolujte, zda není balanční podložka poškozená.
- Oblékněte si lehké, sportovní oblečení.
- Cvičte bosí, ve sportovních ponožkách nebo sportovních botách s neklouzavou podrážkou.
- Nezačínajte cvičit bezprostředně po jídle. Po jídle vyčkejte vždy nejméně 30 minut, než začnete cvičit. Necvičte, pokud se necítíte dobře, jste nemocní nebo unavení, nebo pokud existují jiné faktory, které by mohly ovlivnit soustředěné cvičení.

Tip: Když položíte pod balanční podložku fitness podložku, zmírní se tak nestabilita podložky a balancování bude o něco jednodušší.

Průběh cvičení

• Ke cvičení připočítejte 5-10 minut na zahřívací fázi a minimálně 5 minut na uvolňovací fázi. Tak dáte svému tělu čas, aby si zvyklo na zatížení a zabráníte poranění.

• Dělejte si mezi jednotlivými cviky alespoň minutovou přestávku. Pomalu zvyšujte počet opakování cviků přibližně na 15 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpání.

Před cvičením: zahřívání

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

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedte 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.

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. Nenechte se při cvičení rozptýlit.

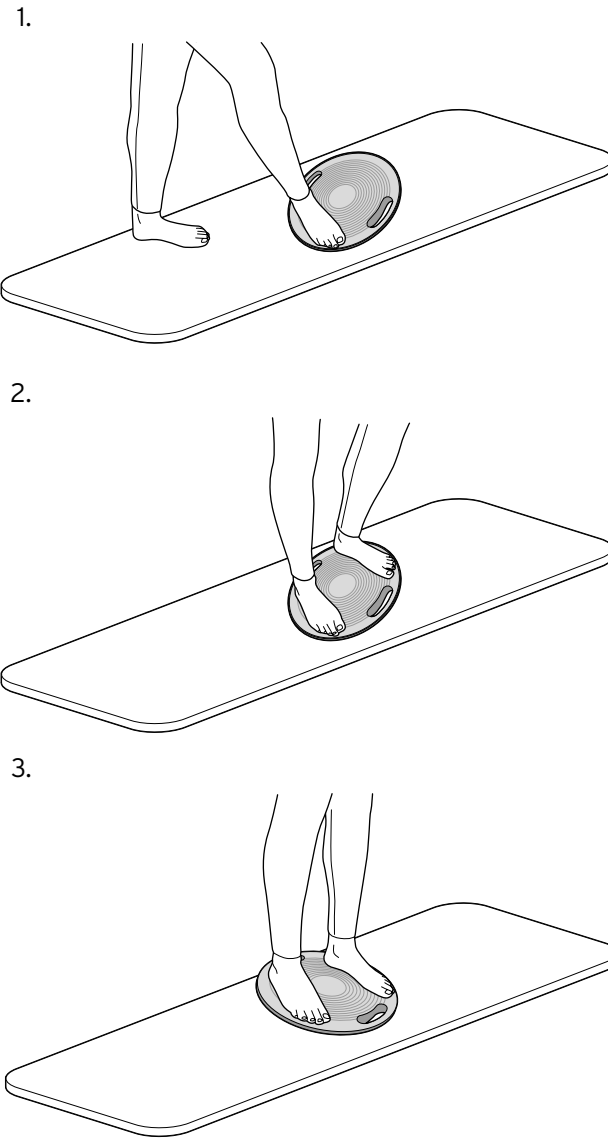
• **Nepřepínejte se. Provádějte každý cvik pouze tak dlouho, jak to Vaše fyzická kondice dovolí. Pokud byste během cvičení pocítili bolest, okamžitě cvičení přerušte.**

Po cvičení: Protahování

Některé protahovací cviky jsou znázorněny níže. Základní poloha u všech protahovacích cviků: Vypněte hrudník, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Žáda udržujte rovná! Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.

Nastupování

Budte opatrní při vstupování na balanční podložku. Ze začátku byste se možná měli opřít o zeď nebo si nechat pomoci od jiné osoby.



Ošetřování

► V případě potřeby očistěte balanční podložku měkkým hadříkem mírně navlhčeným ve vodě.

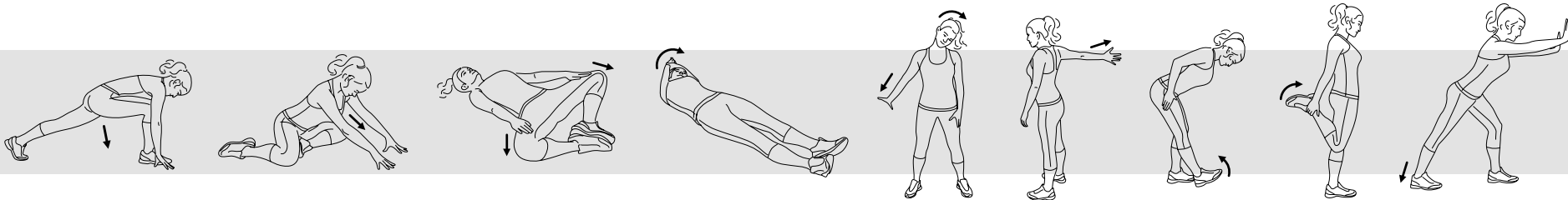
Uložení

- Neukládejte balanční podložku v blízkosti topení nebo jiných zdrojů tepla. Balanční podložku uchovávejte na suchém místě chráněném před slunečním zářením.
- 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 balanční podložka nezanechá stopy. Proto v případě potřeby položte pod balanční podložku nějakou podložku nebo ji uchovávejte ve vhodném boxu apod.

Likvidace

► Obal roztříďte a zlikvidujte. Pokud chcete výrobek vyhodit, zlikvidujte ho v souladu s místními předpisy.

Protahovací cviky



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

Číslo výrobku:
397 282

Cviky

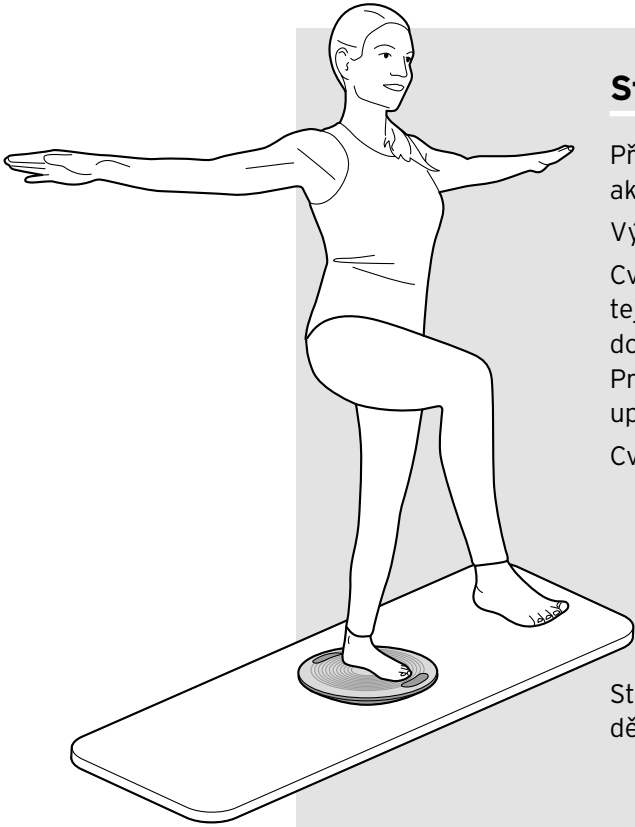
Tip:
Když položíte pod balanční podložku fitness podložku, zmírní se tak nestabilita podložky a balancování bude o něco jednodušší.

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 balanční podložce, nohy rozkročené přibližně do šířky boků, kolena mírně pokrčená, záda rovná, prsa vypnutá nahoru, ramena stlačená dolů, pohled směřuje dopředu, břicho a hýždě stažené.

Balanční podložka přitom působí především na stabilizační svaly kloubů nohy.



Stoj na jedné noze

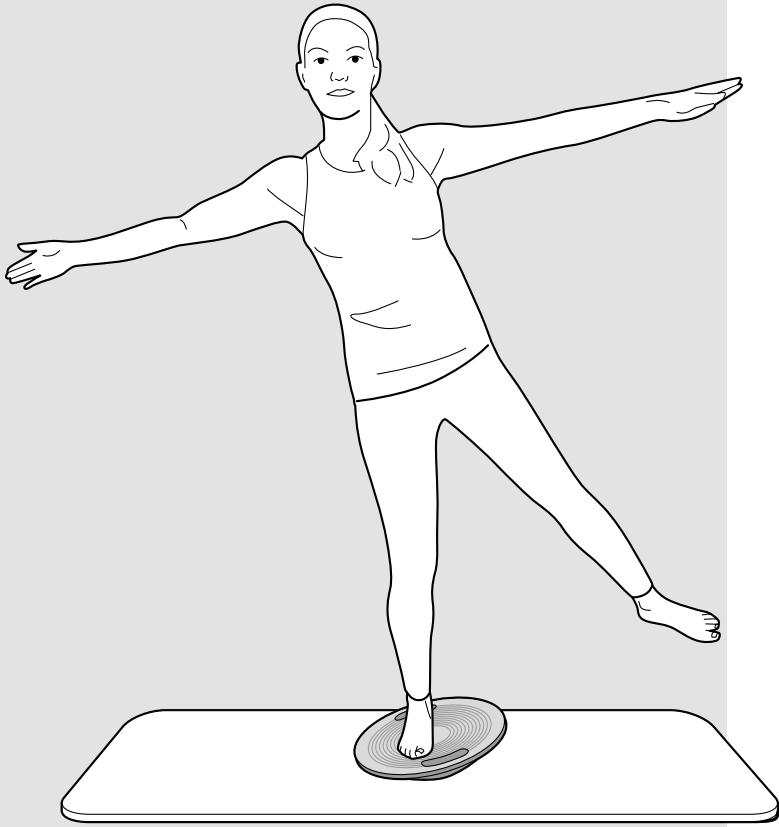
Při stoji na jedné noze se navíc aktivují hluboké svaly trupu.

Výchozí poloha: **Základní poloha.**

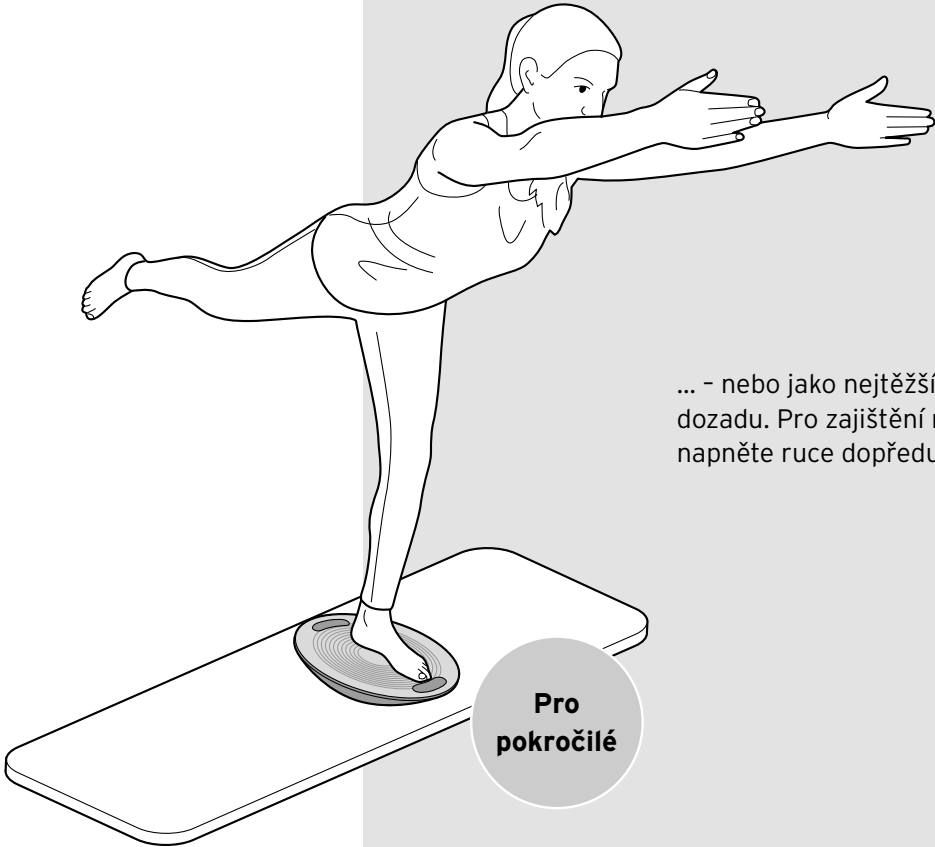
Cvik: Zvedněte jednu nohu, počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Pro lepší rovnováhu můžete upažit.

Cvik opakujte druhou nohou.

Stoj na jedné noze můžete provádět dopředu a do strany.



... a ...



... - nebo jako nejtěžší variantu - dozadu. Pro zajištění rovnováhy napněte ruce dopředu.

Pro pokročilé

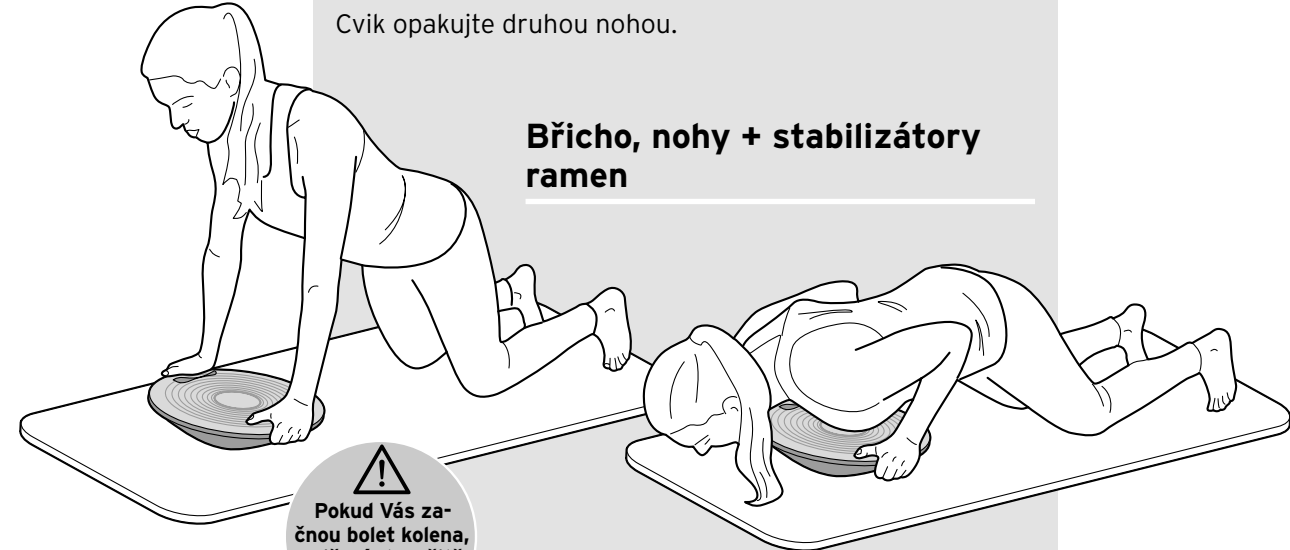
Stehna + hýždě

Výchozí poloha: V nákluku s jednou nohou na balanční podložce, druhou na podlaze, koleno mírně pokrčené, záda rovná, prsa vypnutá nahoru, ramena stlačená dolů, pohled směřuje dopředu, břicho a hýždě stažené.

Pro zlepšení rovnováhy upažte.

Cvik: Trup spusťte rovně dolů tak, aby byla obě kolena pokrčená v úhlu přibližně 90°, počítejte do 4 a pomalu se vraťte do výchozí polohy. Zadní koleno se nesmí dotknout podlahy. (= **pozice výpadu**)

Cvik opakujte druhou nohou.



! Pokud Vás začnou bolet kolena, cvičení okamžitě ukončete.

Břicho, nohy + stabilizátory ramen

Výchozí poloha: Vkleče na kolenu, ruce drží balanční podložku.

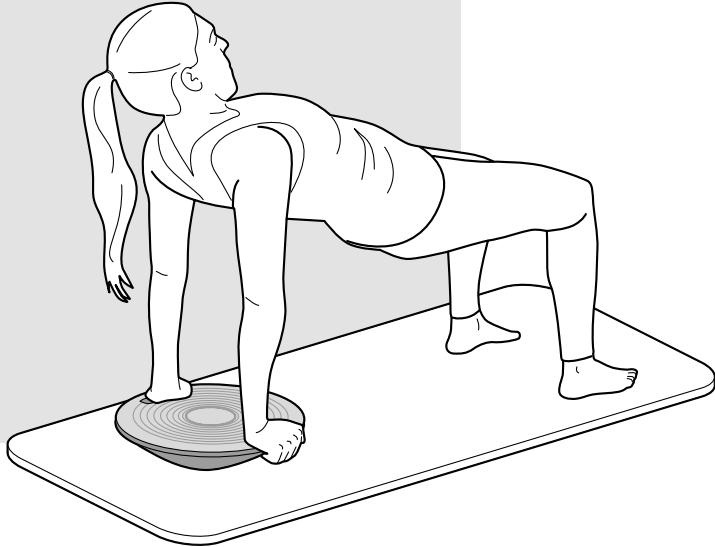
Cvik: Klesejte horní částí těla dolů až kousek nad balanční podložku. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Hýždě + svaly na zadní straně steh

Výchozí poloha: Vsedě před balanční podložkou, nohy opřené, ruce za tělem opřené o balanční podložku. Lehce zvednout hýždě.

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. Zadeček by se přitom neměl dotýkat podlahy.

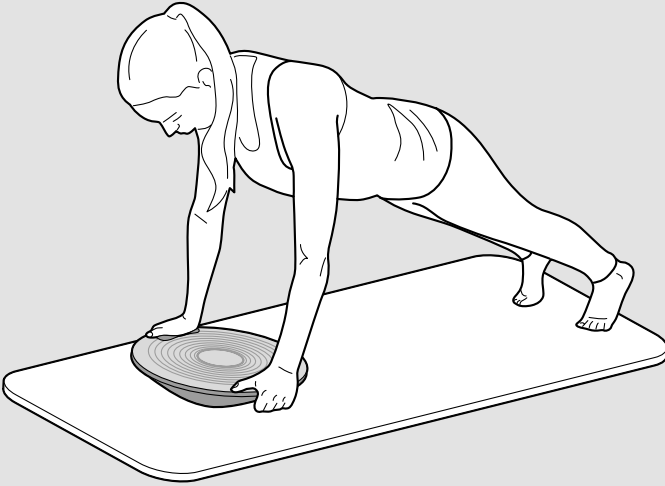
Varianta (+ spodní části zad): Zůstaňte v horní poloze, navíc střídavě vysouváte jednu nebo druhou nohu nahoru.



Cvičení zaměřená na výdrž

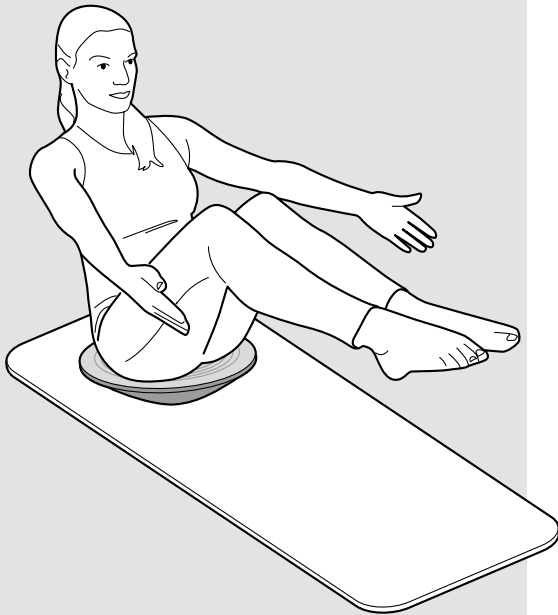
Při těchto cvicích se pokoušíte udržet zobrazenou polohu co nejdéle.

Nezapomeňte: Stále pravidelně dýchejte!



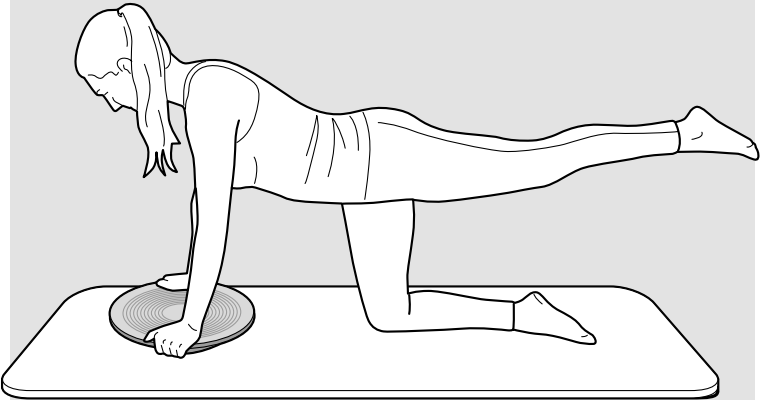
Břicho, nohy + stabilizátory ramen

Poloha: Zapřete se na balanční podložce rukama, trup a nohy tvoří jednu linii. Pohled směřuje dolů - neopírejte hlavu o týl!



Přímé břišní svaly

Poloha: Vsedě na balanční podložce, nohy zvedejte pomocí břišních svalů nahoru, ruce rovnoměrně napínejte dopředu.



Zadní strana steh + zadeček

Poloha: Stoj na všech čtyřech (na rukou a na kolenu), ruce opřené o balanční podložku, noha vodorovně zvednutá dozadu tak, aby záda a noha tvořily jednu linii, pohled směřuje na podlahu - neopírat hlavu o týl!

Cvik opakujte druhou nohou.