



Balanční podložky



Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 102037ABOX1X • 2019-06

Číslo výrobku: 381 443

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



www.tchibo.cz/navody

Vážení zákazníci,

tyto nové balanční podložky se výborně hodí ke cvičení rovnováhy a posilování různých skupin svalů. Nestabilita balančních podložek vede tělo k tomu, aby provádělo vyrovnávací pohyby, které posilují svalstvo – především posturální a hluboké – a tím podporují napětí těla.

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

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

Účel použití

Balanční podložky jsou koncipovány jako sportovní náčiní k používání v domácím prostředí. Nejsou vhodné ke komerčnímu využití ve fitness centrech a terapeutických zařízeních.

Balanční podložky jsou zatížitelné do max. 100 kg.

Balanční podložky nesmí používat více osob současně.

Jsou určeny pouze pro použití v suchých vnitřních prostorách.

Kontaktujte svého lékaře!

• **Než začnete se cvičením, poraďte 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 podložky nemohly používat bezpečně. **To platí zejména pro osoby s poruchami rovnováhy.**

• Výrobek se musí používat výhradně k určenému účelu a smí jej používat jen dospělé osoby nebo mladiství s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi. Je nutno zajistit, aby se každý uživatel seznámil s obsluhou a manipulací s výrobkem nebo byl pod stálým dohledem. Rodiče a ostatní dohlížející osoby by si měli být vědomi své odpovědnosti, protože je třeba počítat s tím, že děti ve své vrozené touze hrát si a experimentovat nebudou se sportovním náčiním zacházet v souladu s účelem, ke kterému je určeno. V případě nesprávného nebo nadměrného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.

• Pokud dětem dovolíte, aby balanční podložky používaly, vysvětlete jim jejich správné používání a dohlížejte na průběh cvičení. Děti upozorněte hlavně na to, že balanční podložky nejsou určené na hraní.

• Balanční podložky 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. V případě potřeby se opřete o zeď nebo o podlahu, abyste neztratili rovnováhu a nespadli.

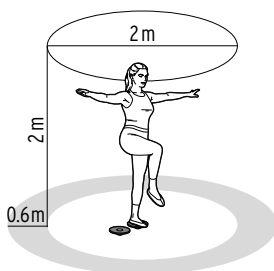
• Před každým použitím zkontrolujte, jestli jsou balanční podložky v bezvadném stavu. Pokud jsou balanční podložky viditelně poškozené, nesmí se používat.

• Případné opravy výrobku nechte provádět pouze v odborné opravně nebo podobně kvalifikovanou osobou. Neodbornými opravami se uživatel vystavuje značným rizikům.

• Konstrukce balančních podložek se nesmí nijak měnit.

• Při cvičení noste pohodlné, ale ne příliš volné oblečení, aby se nemohlo za nic zachytit. Cvičte přednostně bosí, ve sportovních ponožkách nebo sportovních botách s neklouzavou podrážkou. Bezpodmínečně dbejte na to, abyste vždy stáli pevně a bezpečně. Necvičte v normálních ponožkách na hladkém podkladu, protože byste mohli uklouznout a poranit se. Pokud bude třeba, použijte protiskluzovou fitness podložku.

• Působením potu může být povrch balančních podložek kluzký. V takovém případě balanční podložky utřete.



Při cvičení na balančních podložkách dbejte na dostatek volného prostoru pro pohyb. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob. Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větraný. Vyvarujte se však průvanu.

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

• Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. **Jakmile pocítíte bolesti nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě přestaňte cvičit.**

• Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění, pokud jste pili alkohol nebo jste si vzali léky ovlivňující soustředění.

• Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.

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

POZOR na věcné škody

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

• Chraňte je také před ostrými, špičatými a horkými předměty a plochami. Udržujte je v dostatečné vzdálenosti od otevřeného ohně.

Podklad / podlahová krytina

• Balanční podložky používejte na stabilním, vodorovném a rovném podkladu.

Tvrdé podlahy

• Pro cvičení jsou účinnější tvrdé podlahy, jako jsou dlaždice, dřevo nebo laminát, protože pohyby balančních podložek nejsou nijak tlumeny. Nevýhoda: Plochy balančních podložek, které jsou v kontaktu s podlahou, jsou vyrobeny z protiskluzového materiálu. Přesto však můžou na hladkém povrchu uklouznout, zejména při bočním tlaku. Vysoké bodové zatížení u citlivých podlah by navíc mohlo mít za následek vznik otisků.

Poddajné podlahy

• Poddajné, měkké podlahy, jako jsou kobercové podlahy, tlumí pohyb balančních podložek - to může být právě pro začátečníky výhodné.

Balanční podložky navíc na takových podlahách tak lehce nesklouzávají, nejsou tak citlivé na bodové zatížení a podklad pod nimi se také šetří.

• Než začnete cvičit, položte si pod sebe případně tenkou neklouzavou fitness podložku.

Cvičení

Dodržujte před každým cvičením

• Zkontrolujte, jestli nejsou balanční podložky poškozené.

• Oblékněte si lehké, sportovní oblečení.

• Cvičte bosí, ve sportovních ponožkách nebo sportovních botách s neklouzavou podrážkou.

• Nezačínějte 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.

• **Při vstupování na balanční podložky buďte opatrní. Ze začátku byste se možná měli opřít o zeď nebo si nechat pomoci od jiné osoby.**

• Tip: Když položíte pod balanční podložky tenkou, stabilní fitness podložku, zmírní se tak jejich nestabilita a udržování rovnováhy 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 vždy alespoň minutovou přestávku. Intenzitu cvičení zvyšujte opatrně. Nikdy necvičte až do vyčerpání.

Před cvičením: Zahřívání

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

▷ Naklánejte 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 kyčlemi dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.

▷ Běhejte na místě.

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 břicho. Zvedněte hrudní kost, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven.

▷ 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.

Ošetřování

▷ V případě potřeby očistěte balanční podložky měkkým hadříkem mírně navlhčeným ve vodě.

Uložení

• Neukládejte balanční podložky v blízkosti topení nebo jiných zdrojů tepla. Uchovávejte je na suchém místě chráněném před slunečním zářením.

• Výrobek nenechte 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, uchovávejte výrobek ve vhodném obalu.

Likvidace

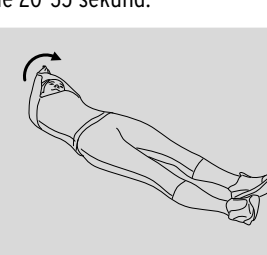
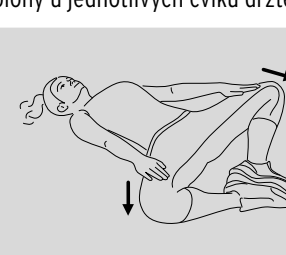
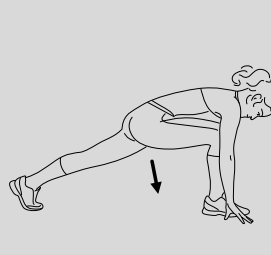
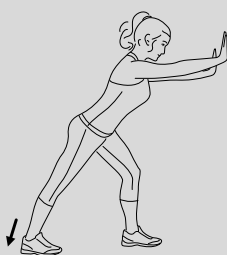
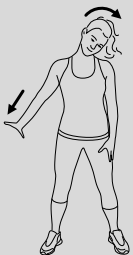
Obal roztříďte a zlikvidujte. Pokud se chcete s výrobkem rozloučit, zlikvidujte ho v souladu s místními předpisy.

Protahovací cviky

Základní poloha u všech protahovacích cviků: Vypněte prsa, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Záda držte rovná!

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

Protahovací cviky

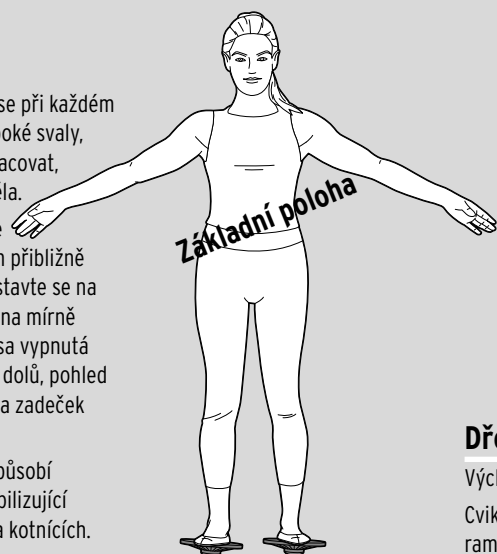


Hluboké svaly

Díky nestabilní podložce se při každém cvičení zapojují také hluboké svaly, které musí mimovolně pracovat, aby udržely rovnováhu těla.

V základní poloze položte balanční podložky na zem přibližně do vzdálenosti kyčlí a postavte se na ně oběma chodidly - kolena mírně pokrčená, záda rovná, prsa vypnutá nahoru, ramena stlačená dolů, pohled směřuje dopředu, břicho a zadeček stažené.

Jen výdrž v této poloze působí balanční podložky na stabilizující svaly - především také na kotnících.

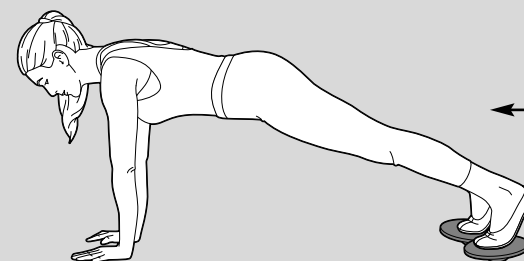
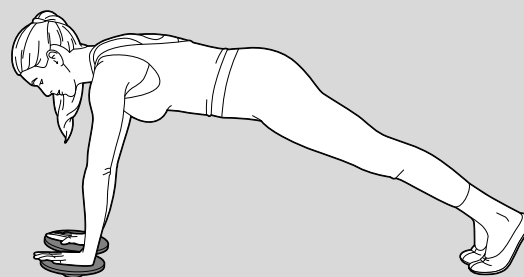


Dřep

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.

Na cvičení: **zad, paží, zadečku a steh**



Cvičení zaměřená na výdrž

Při těchto cvičích se pokoušíte udržet zobrazenou polohu co nejdéle.

Nezapomeňte: Zada držte rovná! Stále pravidelně dýchejte!

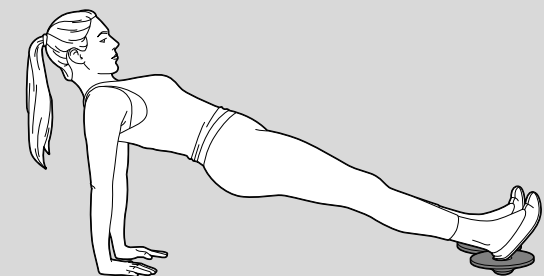
Prkno a obrácené prkno

Opřete se o balanční podložky rukama nebo nohama, trup a nohy tvoří jednu přímkou.

Nezaklánějte hlavu!

Na cvičení: **břicha, noh a stabilizátorů ramenních kloubů**

Na cvičení: **zadečku a svalů na zadní straně steh**



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



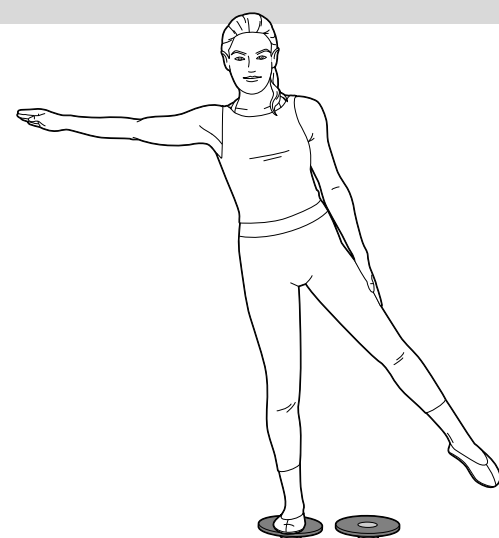
Stoj na jedné noze

Výchozí poloha: Základní poloha.

Cvik: Zvedněte jednu nohu, počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Pro lepší rovnováhu můžete upažit.

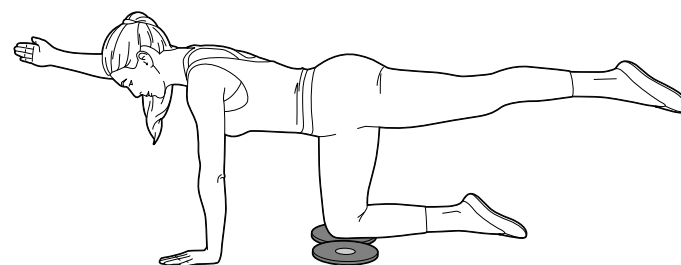
Cvik opakujte druhou nohou.



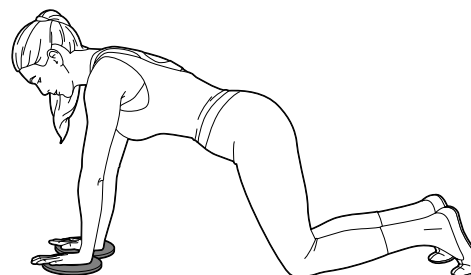
Stoj na jedné noze můžete provádět dopředu a do strany.

Na cvičení:

hlubokého svalstva trupu, svalstva nohou

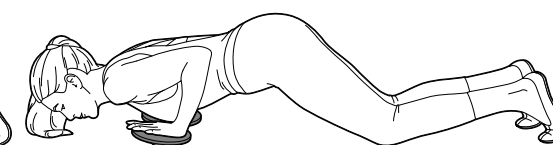


!
Pokud Vás začnou bolet kolena, cvičení okamžitě ukončete.



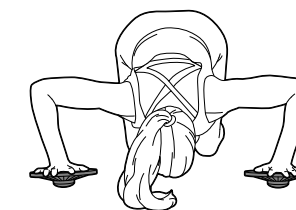
Klik

Výchozí poloha: Klekněte si na kolena a opřete se rukama ve vzdálenosti ramen o balanční podložky.



Cvik: Pohybuje trupem směrem dolů až kousek nad balanční podložky. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Na cvičení: **břicha, nohou a tricepsu**



Varianta: Balanční podložky položte dál od sebe a dělejte na nich kliky.

Na cvičení: **prsního svalstva / vyžaduje víc síly**

Výpad vpřed

Výchozí poloha: V nároku s jednou nohou na jedné balanční podložce, druhou na podlaze, kolena mírně pokrčená, záda rovná, prsa vypnutá nahoru, ramena stlačená dolů, pohled směřuje dopředu, břicho a zadeček stažené. Pro zlepšení rovnováhy upažte.

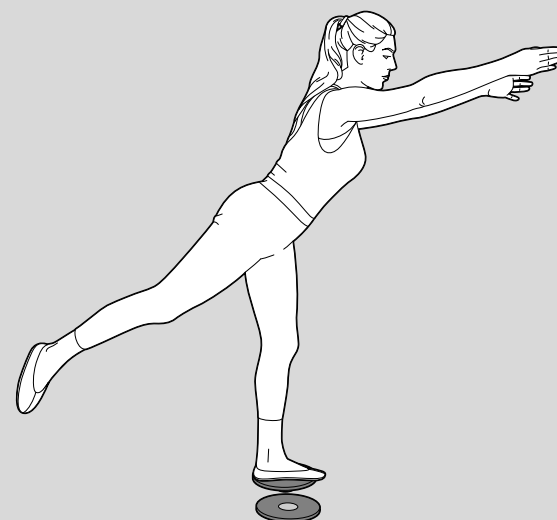
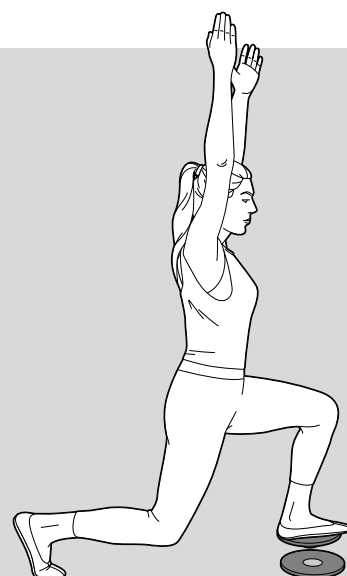
Cvik: Trup spusťte rovně dolů tak, aby byla obě kolena pokrčená v úhlu přibližně 90°, počítejte do 4 a pomalu se vraťte do výchozí polohy.

Zadní koleno se nesmí dotýkat podlahy (= pozice výpadu).

Cvik opakujte druhou nohou.

Na cvičení:

zadečku a svalů na nohou



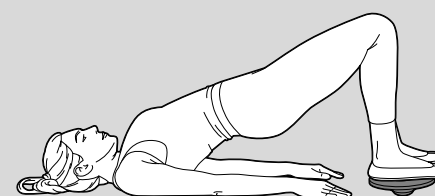
Pro pokročilé:

K výpadu na konci přidejte ještě jednu další polohu:

Pomalou se zase postavte. Přitom svou váhu přeneste dopředu na balanční podložku a k udržení rovnováhy předpažte, zatímco budete zanožovat zadní nohu.

Most na ramenou

Výchozí poloha: Lehnete si na záda, nohy pokrčte v kolenu a chodidla postavte na balanční podložky.

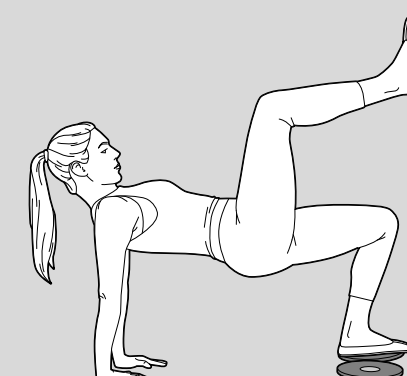


Cvik č. 1: Opřete se rukama vedle těla a nadzvedněte kyčle tak, aby trup a stehna tvořily jednu přímkou. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Zadeček by se přitom neměl dotýkat podlahy.



Cvik č. 2: Kyčle zůstávají nahoře. Střídavě zvedejte vždy jednu pokrčenou nohu nahoru a pak ji zase pokládejte dolů.

Na cvičení: **zadečku, nohou, zad a pánevního dna**



Cvik č. 3: udělejte most a v této poloze vydržte. Kdo to umí, může v této poloze střídavě zvedat vždy jednu pokrčenou nohu nahoru a pak ji zase pokládat dolů.

Navíc: **paží a stabilizátorů ramenních kloubů**