



Fitness míčky



Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 102030ABOX1X • 2019-06

Vážení zákazníci,

tyto nové fitness míčky jsou ideální pro podporu rovnováhy a pro procvičování nejrůznějších skupin svalů. Nestabilita fitness míčků způsobuje vyvažovací pohyby těla, které stimulují svalstvo – zejména posturální svaly a hluboké svalstvo – a tím podporují napínání v těle.

Intenzitu cvičení můžete ovlivnit vlastní vahou fitness míčků.

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

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

Účel použití

Fitness míčky jsou koncipovány jako sportovní náčiní pro domácí prostředí. Nejsou vhodné pro komerční použití ve fitness studiích nebo pro terapeutické účely.

Každý fitness míček váží 500 g a odolá zatížení max. 100 kg.

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, závrať, 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 nemohly výrobek používat bezpečně. **To platí zejména pro osoby s poruchami rovnováhy.**

• Výrobek se musí používat výhradně k určenému účelu a s míj jej používat jen dospělé osoby nebo mladiství s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi. Je nutno zajistit, aby se každý uživatel seznámil s manipulací s výrobkem nebo byl pod stálým dohledem. Rodiče a ostatní dohlížející osoby si musí být vědomi své odpovědnosti, neboť je třeba počítat se situacemi a způsoby chování dětí v závislosti na jejich vrozené touze hrát si a experimentovat, ke kterým toto sportovní náčiní není určeno. V případě nesprávného nebo nadměrného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.

• Pokud povolíte používání fitness míčků dětem, poučte je o správném používání a dohlížejte na průběh cvičení. Zvláště upozorněte děti na to, že fitness míčky nejsou hračky.

• Uchovávejte fitness míčky tak, aby nebyly 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 rovnováhu a nespadli.

• Před každým použitím zkontrolujte, že jsou fitness míčky v bezvadném stavu. Pokud jsou viditelně poškozené, nesmíte je používat.

• Při cvičení noste pohodlné, ale ne příliš volné oblečení, aby se nemohlo za nic zachytit. Cvičte pokud možno naboso nebo ve sportovních ponožkách s neklouzavou úpravou. Bezpodmínečně dbejte na pevný a bezpečný postoj. Necvičte v normálních ponožkách na hladkém povrchu, protože byste mohli uklouznout a zranit se. Můžete použít protiskluzovou fitness podložku.

• Následkem pocení může začít povrch fitness míčků klouzat. V takovém případě je otřete dosucha.

• Dbejte na to, abyste měli při cvičení s fitness míčky kolem sebe dostatek prostoru pro pohyb. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob. Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.

• K docílení co nejlepších výsledků při 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 bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě cvičení ukončete.**

• Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění, pokud jste konzumovali alkohol, anebo jste užili léky ovlivňující koncentraci.

• 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.

POZOR na věcné škody

• Chraňte fitness míčky před velkými výkyvy teplot, přímým slunečním zářením po delší dobu, vysokou vlhkostí a působením vody.

• Chraňte fitness míčky před ostrými, špičatými nebo horkými předměty a plochami. Nevystavujte je přímému ohni.

Podklad / podlahová krytina

• Používejte fitness míčky na stabilním, vodorovném podkladu.

Tvrdé podlahy

• Tvrdé podlahy jako kachličky, dřevo nebo laminát zvyšují účinnost cvičení, protože pohyb fitness míčků nic netlumí. Nevýhoda: Fitness míčky jsou vyrobeny z neklouzavého materiálu. Přesto mohou na hladkém povrchu – zejména při bočním tlaku – sklouznout.

Pružné podlahy

• Pružné, měkké podlahy jako koberce tlumí pohyb fitness míčků – což je výhoda pro začátečníky. Navíc fitness míčky tak snadno nesklouznou pryč.

➤ V případě potřeby použijte jako podklad tenkou, neklouzavou fitness podložku apod.

Cvičení

Dodržujte před každým cvičením

• Zkontrolujte, jestli nejsou fitness míčky poškozené.

• Oblékněte si lehké, sportovní oblečení.

• Cvičte naboso, nebo si vezměte sportovní ponožky s neklouzavou plochou.

• 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 fitness míčky tenkou, stabilní fitness podložku, zmírní se tak jejich nestabilita a udržování rovnováhy bude o něco jednodušší.

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. Intenzitu cvičení zvyšujte opatrně. 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.

➤ 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.

➤ 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 bříško. Vypněte hrud', 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.

• **Pocítíte-li během cvičení bolest, okamžitě cvičení přerušte.**

Po cvičení: Protahování

Některé protahovací cviky jsou znázorněné níže.

Číslo výrobku: 381 438

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



www.tchibo.cz/navody

Ošetřování

➤ V případě potřeby otřete fitness míčky dočista měkkým hadrem mírně navlhčeným vodou.

Uložení

• Neuchovávejte fitness míčky v blízkosti topení nebo jiných zdrojů tepla. Ukládejte je na suché, chladné místo chráněné 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, skladujte výrobek ve vhodném obalu.

Dofouknutí vzduchu

Fitness míčky jsou naplněny pískem a vzduchem. Nemají být úplně naplněné, aby byly při cvičeních stability dostatečně poddajné a umožňovaly zaujmout bezpečné polohy. Postupem času ale vzduch postupně uniká. Fitness míčky pak můžete dofouknout běžnou pumpičkou s jehlou. **Nedofukujte však míčky ale úplně dotvrda!** Dbejte následujících pokynů:

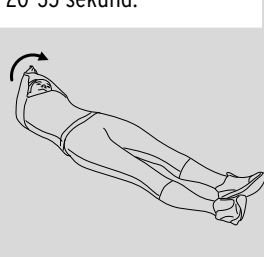
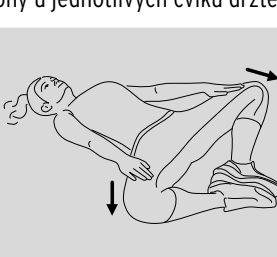
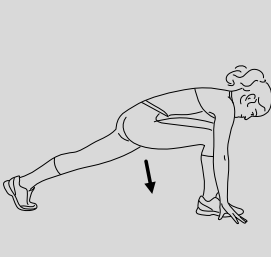
• Nenařfukujte výrobek na nepřipustně vysoký tlak; mohl by explodovat a způsobit těžká poranění. Nepoužívejte pro dofukování fitness míčků vzduchové kompresory nebo jiná zařízení na stlačený vzduch, např. u čerpacích stanic.

• Aby se nepoškodil ventil, navlhčete jehlu před nafukováním jemnou mýdlovou vodou.

Likvidace

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

Protahovací cviky



Protahovací cviky

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

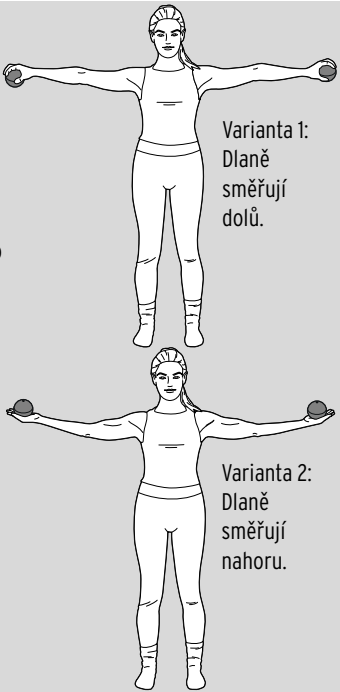
Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.

Cvičení výdrže

Výchozí poloha:
Stůjte rovně s mírně pokrčenými koleny, břicho a zadek zatažené. V každé ruce držte jeden míček.

Cvik:
Napnuté ruce zvedněte do stran do výše ramen a vydržte co nejdéle.

Zaměřeno na:
záda, ramena, paže, prsa



Varianta 1:
Dlaně směřují dolů.

Varianta 2:
Dlaně směřují nahoru.

Silová cvičení

Nezapomeňte: Záda rovná! Stále pravidelně dýchejte!



Dřep

Výchozí poloha:
Stůjte rovně s mírně pokrčenými koleny, břicho a zadek zatažené. V každé ruce držte jeden míček.

Cvik:
Pokrčte kolena, ruce přitom natáhněte dopředu jako prodloužení těla, ramena nechte dole. Držte polohu co nejdéle.

Zaměřeno na: **záda, paže, zadek a stehna**

Sklapovačka



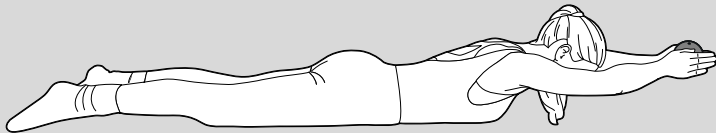
Výchozí poloha:
Lehněte si na záda, ruce a nohy napnuté nahoru. Jeden míček sevřete mezi napnutými dlaněmi, druhý mezi chodidly.

Cvik:
Napnuté ruce a nohy pomalu spouštějte dolů kousek nad podlahu, počítejte do 4 a opět pomalu zvedejte.

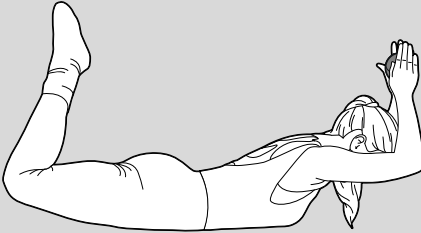
Zaměřeno na: **prsa, břicho a přední svaly nohou**

Varianta: Sevřete jeden míček mezi koleny.

Chytač hvězd



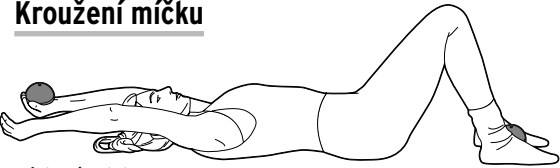
Výchozí poloha:
Lehněte si na břicho, ruce a nohy napnuté. Jeden míček sevřete mezi napnutými dlaněmi, druhý mezi chodidly.



Cvik:
Zvedněte ruce a nohy, počítejte do 4 a opět pomalu spouštějte dolů.

Zaměřeno na: **záda, ramena, zadek a zadní svalstvo nohou**

Kroužení míčku



Výchozí poloha:
Lehněte si na záda, nohy pokrčené, paže napnuté nad hlavou. Vezměte míček do jedné ruky, druhý sevřete mezi chodidly.



Varianta:
Lehněte si na břicho,

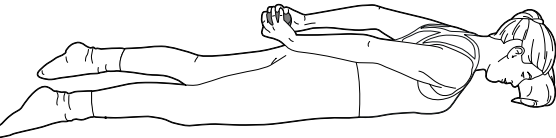


Cvik:
Posouvajte ruce dopředu a mírně přitom mírně nadzvedávejte horní část těla. Zvedněte nohy a předávejte míček za nohama z jedné ruky do druhé.

Pomalů se vraťte zpět do výchozí polohy.

Opakujte opačným směrem.

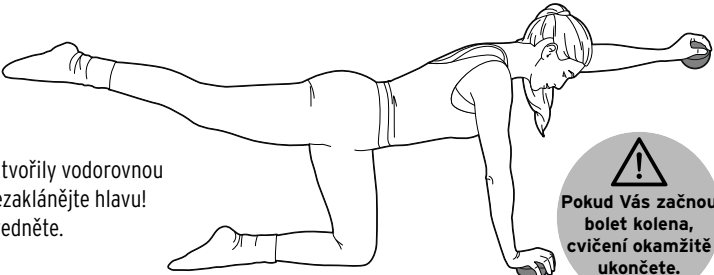
Zaměřeno na: **prsa, břicho a přední svaly nohou**



... předávejte si míček za zády.

Stoj na všech čtyřech

Výchozí poloha:
Poloha na všech čtyřech, ruce na míčcích. Jednu nohu zvedejte vodorovně dozadu, aby záda a noha tvořily vodorovnou linii, pohled směřuje na podlahu - nezaklánějte hlavu! Protilehlou ruku s míčkem rovněž zvedněte.

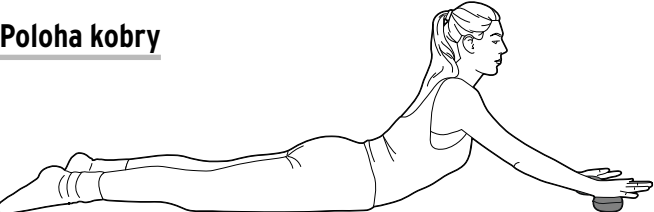


!
Pokud Vás začnou bolet kolena, cvičení okamžitě ukončete.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte do výchozí polohy. Změňte stranu.

Zaměřeno na: **zadeček a zadní stehenní svaly, ramena, paže**

Poloha kobry



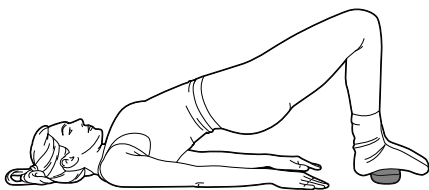
Výchozí poloha:
Lehněte si na břicho, zvedněte horní část těla, zapřete se na míčcích s rukama na šířku ramen.



Cvik:
Spusťte horní část těla dolů, přejíždějte přitom pažemi přes míčky. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Zaměřeno na: **záda a ramena**

Most na ramenou



Výchozí poloha:
Lehněte si na záda, chodidla položená na míčcích, nohy pokrčené v kolenou.



Cvik č. 1:
Zapřete se rukama vedle těla a zvedněte boky tak, aby horní část těla a stehna tvořily diagonálu. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Zadeček by se přitom neměl dotýkat podlahy.

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

Zaměřeno na: **zadeček, nohy, záda a pánevní dno**

Cvičení rovnováhy

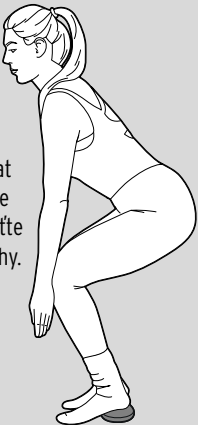
Díky nestabilní podložce se při každém cvičení zapojují také hluboké svaly, které mimovolně pracují na udržení rovnováhy těla.

Dřepy

Výchozí poloha:
Stůjte rovně s patami na míčcích a špičkami na podlaze. Kolena lehce pokrčená, břicho a zadek zatažené.

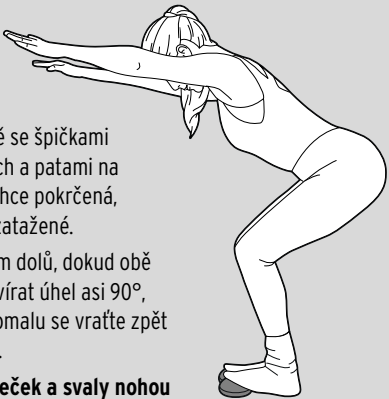


Cvik:
Klesejte tělem dolů, dokud obě kolena nebudou svírat úhel asi 90°, počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Zaměřeno na: **zadeček a svaly nohou**



Dřepy

Výchozí poloha:
Stoupněte si rovně se špičkami chodidel na míčcích a patami na podlaze. Kolena lehce pokrčená, břicho a zadek zatažené. Cvik: Klesejte tělem dolů, dokud obě kolena nebudou svírat úhel asi 90°, počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Zaměřeno na: **zadeček a svaly nohou**

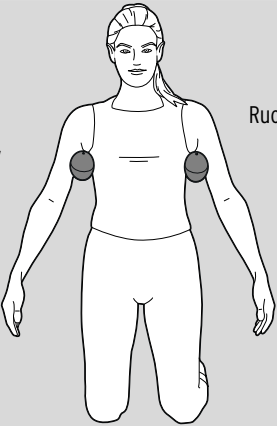


Protahovací cviky

Uvolněte se. Protahujte jen tak daleko, dokud je vám to příjemné.

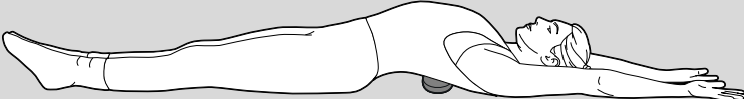
Protahování ramen a hrudního koše

Výchozí poloha:
Stůjte uvolněně nebo si klekněte, míčky sevřené v podpaží.



Cvik:
Ruce nechte viset dolů, zatlačte ramena hluboko dolů a vypněte hruď. Pro intenzivnější cvičení tlačte paže směrem k tělu.

Protahování zad a hrudního koše



Výchozí poloha:
Lehněte si na záda, paže napnuté nad hlavou. Položte míčky pod záda ve výšce lopatek.

Cvik:
Protahujte se, dokud neucítíte napětí.

Tip: Míčky můžete umístit do různých poloh kolem páteře - jak je vám to nejprjemnější. Protože míčky jsou měkké a poddajné, mohou být umístěny i přímo na páteři.