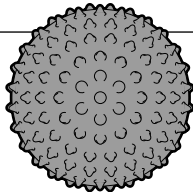




Cvičení s posilovacím míčem

cs



Vážení zákazníci,

Váš nový posilovací míč je ideální k podpoře rovnováhy a ke cvičení různých skupin svalů. Hodí se také pro házení hry apod. Jeho nopky podporují zejména smysly a vnímání těla. Přejeme Vám s ním hodně radosti.

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

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

Přečtěte si také doporučení k autosazbě na druhé straně.

Účel použití

Posilovací míč je koncipován jako sportovní nářadí pro použití v domácnostech. Není vhodný ke komerčnímu využití ve fitness centrech, při míčových hrách a v terapeutických zařízeních.

Posilovací míč má maximální nosnost 120 kg. Posilovací míč se smí používat pouze tak, jak je uvedeno v tomto návodu. Neseďtejte si něj na delší dobu.

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, 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. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

VÝSTRAHA – nebezpečí poranění

- Před zahájením cvičebního programu se poradte s lékařem, zda a které cviky jsou pro Vás vhodné.
- Před zahájením cvičení se zahřejte.
- Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. **Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě cvičení ukončete.**
- Posilovací míč není hračka a musí se uchovávat mimo dosah dětí!
- Tento výrobek nesmí používat osoby, jejichž tělesné, duševní nebo jiné schopnosti jsou omezeny takovým způsobem, že by nemohly posilovací míč bezpečně používat.
- Pokud dovolíte, aby posilovací míč používaly děti, upozorněte je na správné používání a dohlížejte na průběh cvičení. V případě nesprávného nebo nadměrného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví. 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.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.
- Posilovací míč nenafukujte ústy. Nebezpečí závrati.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda je posilovací míč v naprostém pořádku. Je-li zjevně poškozený, nesmíte ho používat.
- Při cvičení nenoste žádné šperky, jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se zranit a posilovací míč poškodit.
- Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.
- Cvičte pokud možno 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.
- Při tréninku dbejte na dostatečný prostor pro cvičení (2,0 m na cvičení + 0,6 m volný prostor okolo). Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.
- Posilovací míč nesmí současně používat více osob (s výjimkou házečích her apod.).
- Konstrukce posilovacího míče se nesmí měnit. Nepoužívejte ho k žádnému jinému účelu!

POZOR na věcné škody

- Nenafukujte posilovací míč nad jeho jmenovitou velikost, která činí 20 cm. Míč nenafukujte tak, aby byl zcela tuhý, musí být možné jej lehce stisknout palcem.
- Míč nenafukujte, pokud je studený. Nechejte jej alespoň hodinu ležet při pokojové teplotě. Tento čas je zapotřebí k tomu, aby materiál získal optimální pružnost.
- Posilovací míč chraňte před velkými výkyvy teplot, přímým slunečním zářením po delší dobu, vysokou vlhkostí a vodou.
- K nafouknutí posilovacího míče nepoužívejte zařízení na stlačený vzduch u čerpacích stanic pohonných hmot. Mohlo by dojít k nadměrnému nafouknutí míče, popř. jeho prasknutí.
- Jako plnicí médium se smí používat pouze vzduch.
- Posilovací míč chraňte před ostrými, špičatými a horkými předměty a plochami. Chraňte jej před otevřeným ohněm.

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 břísko.
- Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. Nejjednodušší je provádět cviky v počítaných dobách, např. 2 doby táhnout, 1 dobu držet a 2 doby se vrátet zpět do výchozí polohy. Vyzkoušejte to, než naleznete svůj vlastní pravidelný rytmus.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat. Nezadržujte dech! Na začátku každého cviku se nadechněte. V nejnámáhavějším bodě cviku vydechněte.
- Nejprve proveďte vždy pouze **tři až šest cviků** pro různé svalové skupiny. Cviky opakujte, v závislosti na Vaší tělesné kondici, pouze několikrát (**cca 3-4x**). Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy zhruba minutovou přestávku. Počet pomalu zvyšujte na asi **10 až 20 opakování**. Nikdy necvičte až do vyčerpání. Cviky provádějte vždy na obě strany.
-  Když cvik provádíte poprvé, měli byste cvičit před zrcadlem, abyste mohli lépe kontrolovat držení těla.

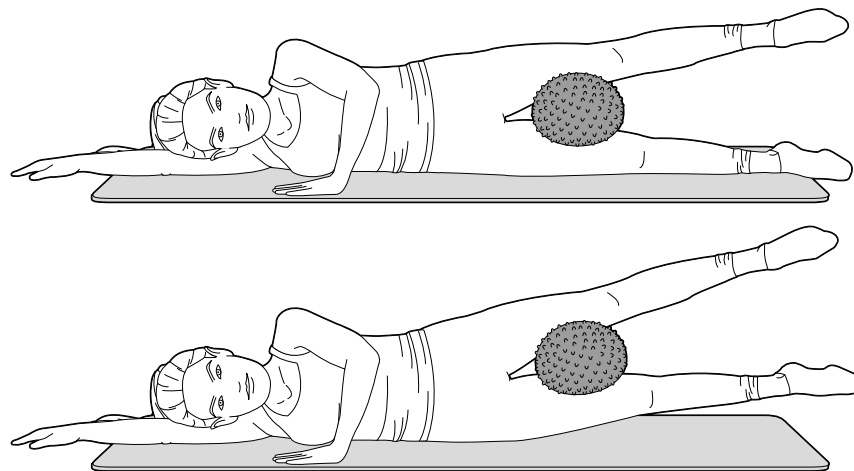
Před cvičením: zahřívání

- Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívajte. Postupně zmobilizujte všechny části těla:
- Naklánejte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kružíte jimi.
- Provádějte pažemi krouživé pohyby.
- Pohybuje hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybuje boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybuje jimi do stran.
- Běhejte na místě.

Po cvičení: protahování

- Některé protahovací cviky jsou znázorněny níže.
- Základní poloha u všech protahovacích cviků: Vypněte prsa, 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.

1. Boční břišní svaly



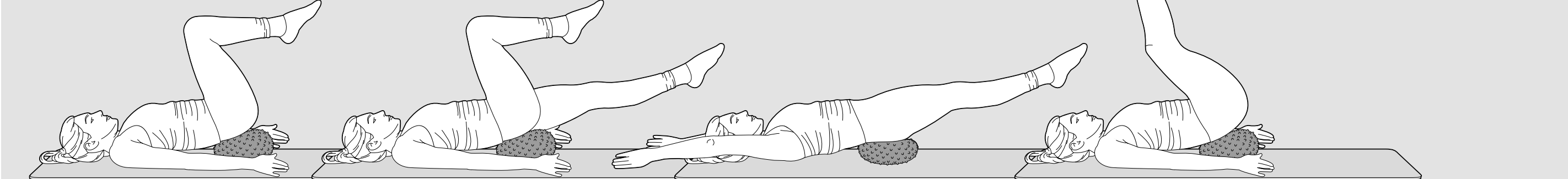
Výchozí poloha:

Položte se na bok, nohy mějte napnuté, hlavu si položte na spodní paži, druhou rukou se opřete před tělem. Bříško i zadeček jsou stažené. Posilovací míč držte mezi koleny.

Provedení:

Natažené nohy zvedněte co možná nejvýše, vydržte nejméně 4 sekundy, poté je pusťte dolů těsně nad podlahu. Opakujte na druhou stranu.

4. Břišní svaly



Výchozí poloha:

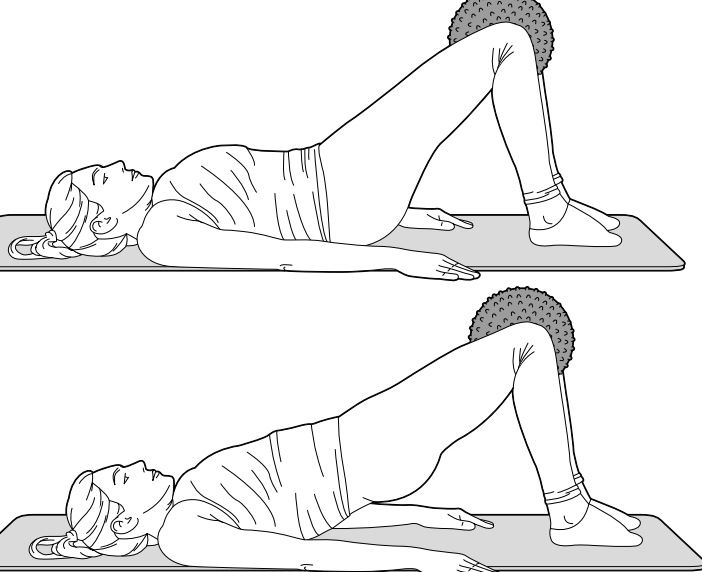
Položte se na záda, bedra položte na posilovací míč, ruce nechte volně ležet podél těla. Obě nohy zvedněte a pokrčte.

Varianta 1:

Jednu nohu napněte, pohybujte ji směrem dolů a držte ji rovnoběžně s podlahou. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Opakujte na druhou stranu.

Břícho i hýždě stáhněte.

5. Spodní část zad, hýždě + svalstvo na zadní straně stehen



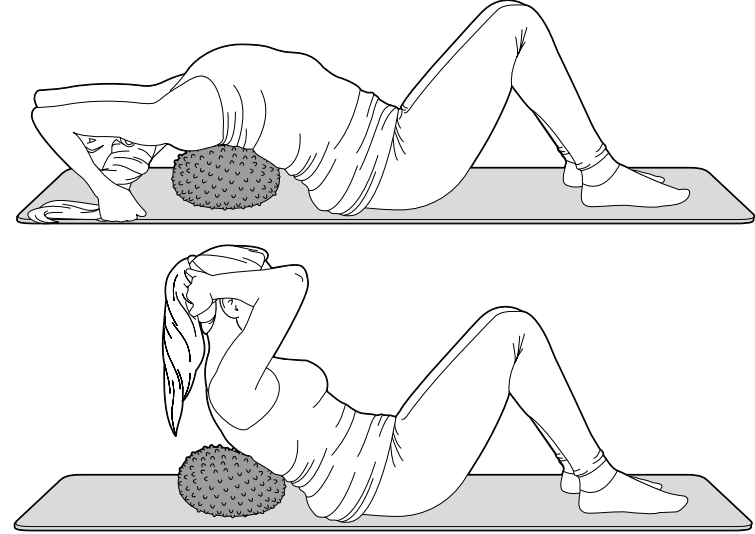
Výchozí poloha:

Položte se na záda, nohy pokrčené a rozkročené přibližně do šířky boků. Paže podél těla. Posilovací míč sevřete mezi kolena. Břícho i hýždě stáhněte.

Provedení:

Boky zvedejte pomocí břišních svalů nahoru. Horní část těla a paže zůstávají v poloze. Polohu držte po dobu cca 4 sekund. Pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

2. Přímé břišní svaly



Výchozí poloha:

Položte se na záda přes posilovací míč, ruce překřížte v zátylku, pokrčte kolena, nohy rozkročte do šířky ramen.

Provedení:

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.

3. Boční břišní svaly

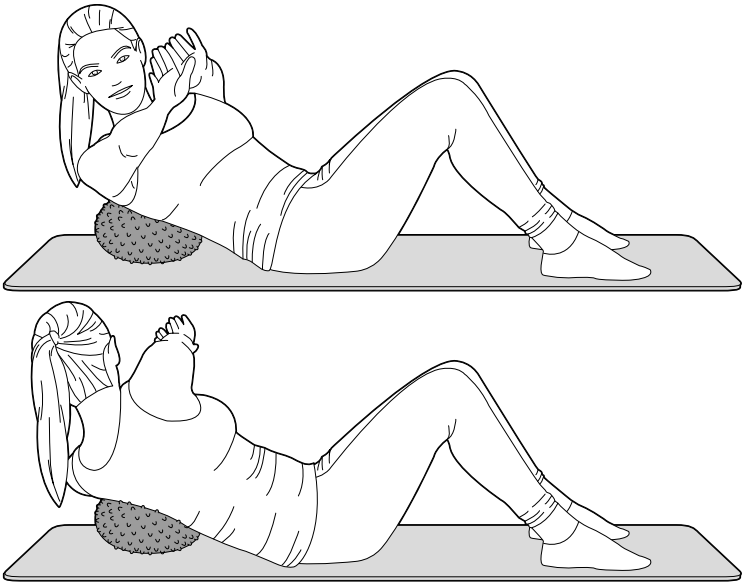
Výchozí poloha:

Sedněte si před posilovací míč, horní částí těla se o něj opírete. (= koncová poloha cviku 2)

Provedení:

S nataženými pažemi před horní částí těla se na míči otočte do strany, polohu držte cca 4 sekundy, a otočte se na druhou stranu, polohu držte atd.

Velmi příjemné také jako masáž zad!



Varianta 3:

Obě nohy napněte a pohybujte jimi směrem nahoru. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

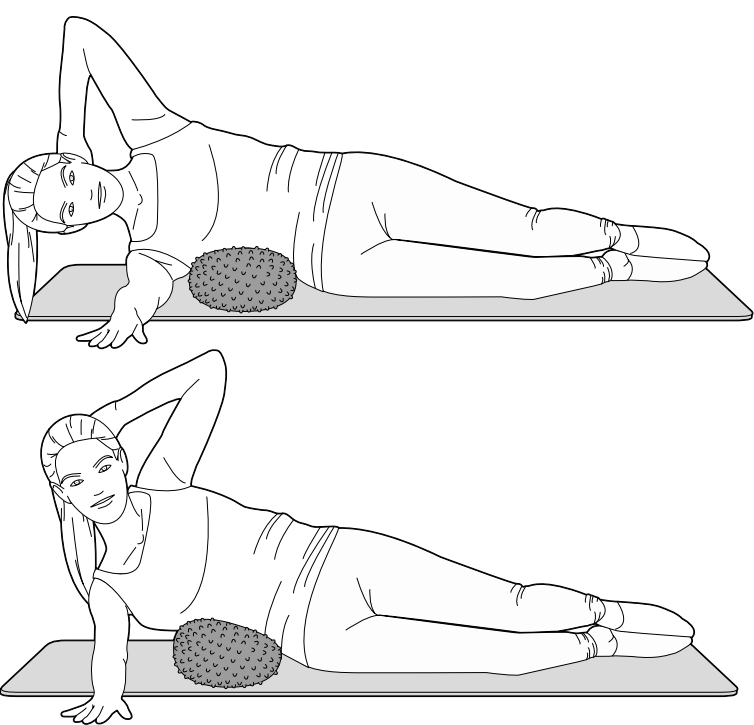
7. Boční svalstvo trupu

Výchozí poloha:

Položte se na posilovací míč v bočním vzporu, hrudník a nohy v jedné linii.

Provedení:

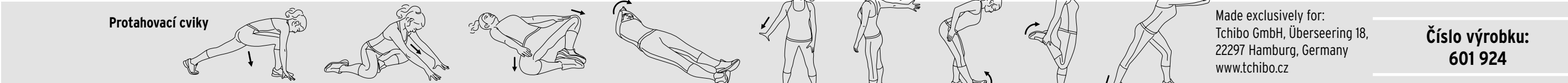
Horní část těla zvedejte po straně nahoru. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Opakujte na druhou stranu.



Čím méně vzduchu je v posilovacím míči, tím více musí Vaše svaly pracovat, aby udržely rovnováhu. Proto míč zpočátku nafoukněte na maximum. Se zvyšováním Vaší kondice a jistoty pak postupně snižujte tlak v míči, abyste zvýšili intenzitu tréninku.

Tip:

Čím méně vzduchu je v posilovacím míči, tím více musí Vaše svaly pracovat, aby udržely rovnováhu. Proto míč zpočátku nafoukněte na maximum. Se zvyšováním Vaší kondice a jistoty pak postupně snižujte tlak v míči, abyste zvýšili intenzitu tréninku.



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

Číslo výrobku:
601 924

Vážení zákazníci,

bolesti a přepnuté svaly na zádech, rukou a nohou lze často povolit jednoduchými masážními a uvolňovacími cviky.

K tomuto účelu je posilovací míč na povrchu opatřen malými nopky. Svaly se díky těmto cvikům uvolní a protáhnou.

Přejeme Vám, abyste se cítili co nejlépe!

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám.

Účel použití

Posilovací míč je určen k automasáži, která vede ke zvyšování dobrého pocitu v každodenním životě.

Posilovací míč je koncipován k používání v domácím prostředí. Není vhodný pro komerční použití ve wellness centrech a medicínsko-terapeutických zařízeních.

Přečtěte si také doporučení k použití jako tréninkového náčiní na druhé straně.

Zeptejte se svého lékaře!

• **Než začnete s automasáží, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**

• Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.

• U zvláštních omezení, jako jsou např. nošení kardiostimulátoru, srdeční nedostatečnost, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, hromadění vody v pažích nebo nohách, ortopedické nebo pooperační obtíže apod., je nutno masáž konzultovat s lékařem.

• Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, ihned ukončete masáž a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cviky okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.

• Cvičení není vhodné pro terapeutické a tréninkové masáže! Nicht für Lymphmassagen vorgesehen.

• V případě ochablosti žil/pojivové tkáně nebo u metilichovitých a křečových žil byste měli provádět masáže nohou jen s minimálním tlakem a ne přes celou délku svalu, ale vždy po menších úsecích. V takových případech masírujte vždy směrem k srdci a ne opačně. Prodiskutujte typ a rozsah masáže se svým lékařem.

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

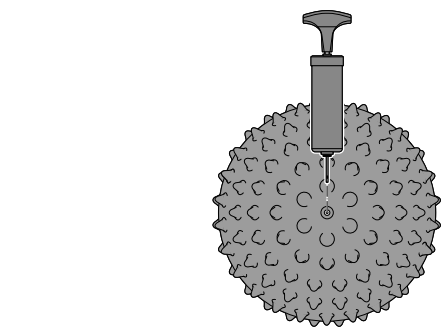
• Při všech cvicích držte tělo zpříma ve stabilní poloze - neprohýbejte se v zádech! Dbejte na to, abyste nestáli křečovitě! Cviky mají sloužit k uvolnění.

• Provádějte cviky rovnoměrným, klidným tempem.

• Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.

• Poslouchejte své tělo! Veďte své svaly přes posilovací míč tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře.

• Posilovací míč nafoukněte do takového objemu, abyste na něm pohodlně mohli ležet. Vypusťte z něj pomocí nafukovací jehly případně trochu vzduchu.



Nafukování posilovacího míče

- 

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

2. Zastrčte jehlovou trysku do ventilu posilovacího míče. Zastrčte ji tak hluboko, aby hlava jehly ležela úplně na povrchu míče. Je-li míč stále plochý, podržte pumpičku příp. trochu šikmo, aby vnikla docela dovnitř.

 Úplné zastrčení jehlové trysky do ventilu je důležité především při prvním nafukování, protože je nutno propíchnout membránu ventilu. Pokud posilovací míč nejde nafouknout snadno, tak není membrána propíchnutá. V takovém případě vytáhněte jehlovou trysku z ventilu ven a pak ji do něj opět zasuněte až nadoraz.

3. Posilovací míč nafukujte pomalu a plynule tak dlouho, dokud nedosáhne požadovaného stupně tvrdosti. Nenaflukujte jej nad jeho jmenovitou velikost, která činí 20 cm, aby se nepoškodil.

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

Vypuštění vzduchu

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

1. Když budete chtít vypustit trochu vzduchu, odšroubujte jehlovou trysku z pumpičky a navlhčete ji trochu mýdlové vody.
- 

2. Zastrčte jehlovou trysku do ventilu.
3. Stlačte posilovací míč. Vzduch uniká jehlovou tryskou ven.
4. Jehlovou trysku vytáhněte, jakmile posilovací míč dosáhne požadovaného stupně tvrdosti.

Ošetřování

► V případě potřeby posilovací míč vyčistěte lehce navlhčenou, měkkou utěrkou.

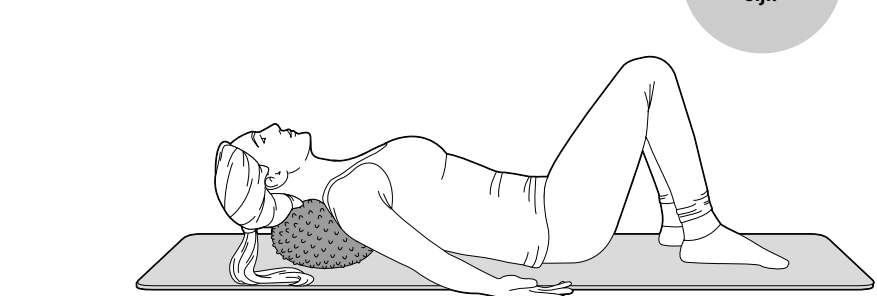
Uložení

► K úspornému uskladnění byste měli z posilovacího míče upustit vzduch, jak je popsáno nahoře.

• V žádném případě posilovací míč neuchovávejte v blízkosti topení ani jiných tepelných zdrojů.

• Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování nábytku / podlahové krytiny nepoškodí nebo nezměkčí materiál výrobku. Aby se zamezilo nežádoucím stopám na podlaze, pokládejte v případě potřeby pod výrobek protiskluzovou podložku a uchovávejte výrobek např. ve vhodné krabici.

1. Šije



 **Nepřetěžujte šiji!**

Výchozí poloha: Položte se šíjí na míč, a to tak, že na něm tělo leží hlavně částí mezi lopatkami. Šije nemá nést hlavní hmotnost těla! Neprohýbejte se v zádech. Paže položte volně podél těla.

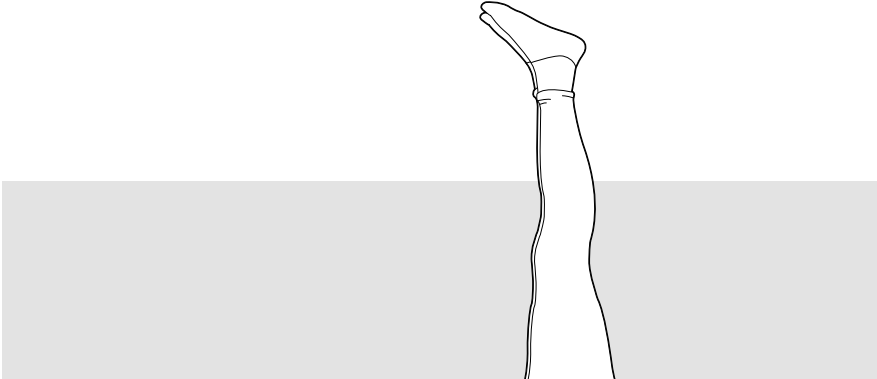
Provedení:

Lehce pohybujte trupem krouživými pohyby, otáčejte hlavu zleva doprava - tak jak Vám to bude příjemné.

Tip:

Bude-li Vám míč příliš vysoký, vypusťte trochu vzduchu.

3. Spodní část zad + hýždě



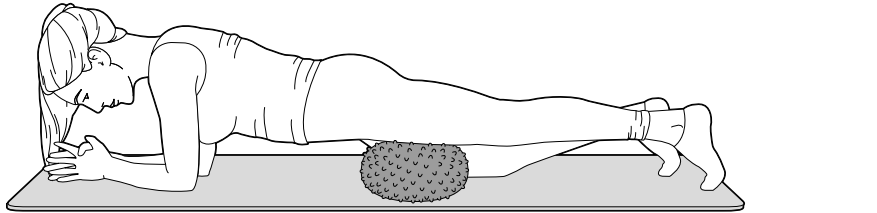
Výchozí poloha:

Lehněte si zadečkem na posilovací míč. Neprohýbejte se v zádech. Zvedněte natažené nohy do vzduchu.

Provedení:

Masírujte si svalstvo zadečku a spodní části zad tak, že budete kyčlí pomalu provádět mírně krouživé pohyby přes míč.

6. Přední stehenní svaly



Výchozí poloha:

Lehněte si stehenní partií na posilovací míč. Neprohýbejte se v zádech.

Provedení:

Masírujte stehna tak, že se na posilovacím míči budete pomalu pohybovat dopředu a dozadu.

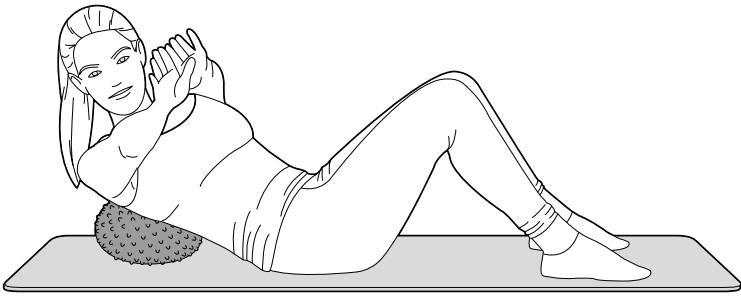
2. Horní část zad

Výchozí poloha:

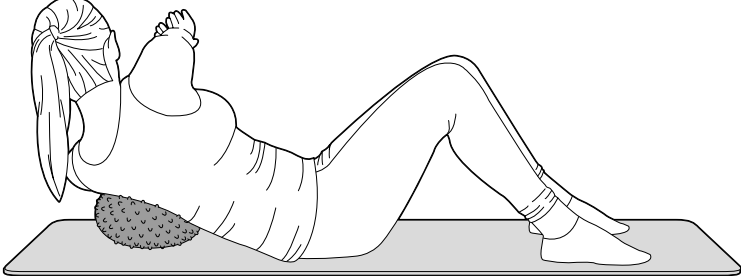
Sedněte si před posilovací míč, horní částí těla se o něj opřete.

Provedení:

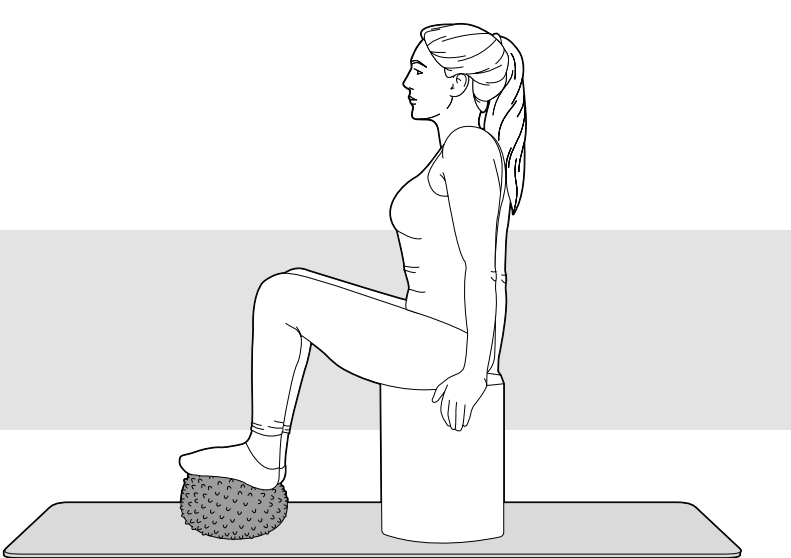
Masírujte záda tak, že se na míči horní částí těla budete pohybovat do stran.



Dobré také k posilování postranních břišních svalů!



5. Chodidla



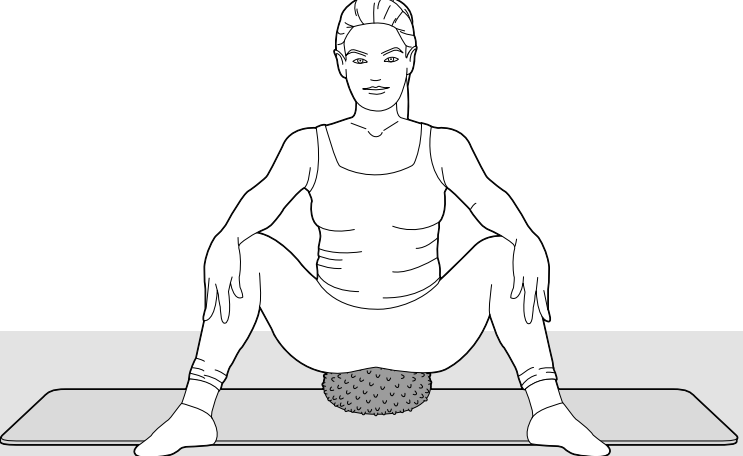
Výchozí poloha:

Položte si vestoje nebo vsedě chodidlo na posilovací míč.

Provedení:

Chodidlem provádějte pomalé krouživé pohyby přes posilovací míč.

4. Hýždě



Výchozí poloha:

Posaďte se na posilovací míč.

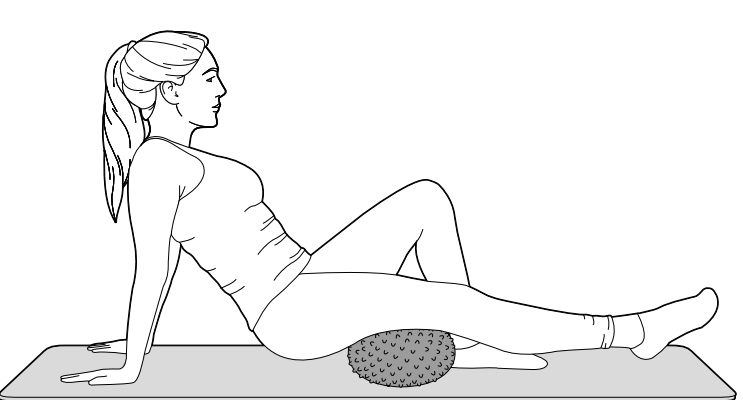
Provedení:

Masírujte svalstvo hýždí krouživými pohyby boků.

Tip:

Pro tento cvik míč pevně nafoukněte.

7. Zadní stehenní svaly



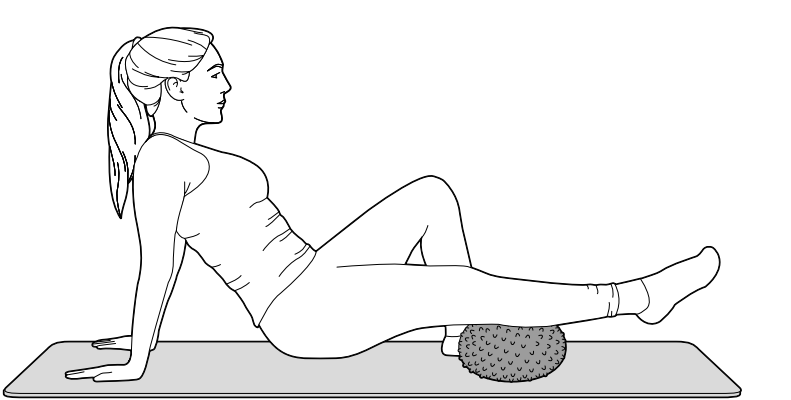
Výchozí poloha:

Položte stehno na posilovací míč. Opřete se oběma rukama a druhou nohou.

Provedení:

Masírujte stehna tak, že se na posilovacím míči budete pomalu pohybovat dopředu a dozadu.

8. Lýtkové svaly



Výchozí poloha:

Položte lýtko na posilovací míč. Opřete se oběma rukama a druhou nohou.

Provedení:

Masírujte lýtko tak, že se na posilovacím míči budete pomalu pohybovat dopředu a dozadu.

