

Kluzná podložka

Návod na cvičení



Vážení zákazníci,

tato kluzná podložka je navržena pro dynamický trénink celého těla. V kombinaci s návleky na nohy umožňuje klouzavé cviky, jaké se používají při lyžařské gymnastice. Dynamická cvičení podporují rychlost, kondici, koordinaci a explozivní sílu.

Kluzná podložka umožňuje cviky při různých stupních obtížnosti, a je tak vhodná pro každou úroveň fitness. Oboustranné zarážky na nohy snižují nebezpečí uklouznutí a zajišťují více bezpečí.

Mějte na paměti následující: Některá vyzobrazená cvičení vyžadují sílu a smysl pro rovnováhu. Nepřepínejte se!

Váš tým Tchibo

Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení kluzné podložky cítit mírný zápach. Tento zápach je naprosto neškodný. Před prvním použitím nechte kluznou podložku dobře vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí.

- Kluzná podložka byla kvůli přepravě dlouho a natěsno srolovaná. Proto ji po vybalení nechte asi 24 hodin venku.

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. Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Kluzná podložka je koncipována jako sportovní náčiní pro použití v domácnostech. Není vhodná pro komerční použití ve fitness studiích a terapeutických zařízeních.

Návleky na nohy jsou vhodné pro jakoukoliv velikost obuvi.

NEBEZPEČÍ pro děti a osoby s tělesným postižením

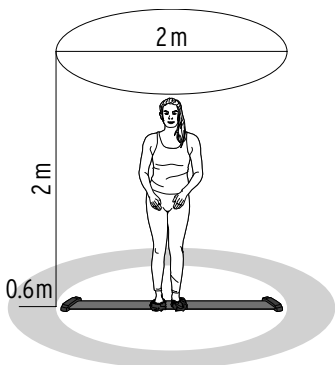
- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!
- Kluzná podložka není vhodná na hraní. Když se nepoužívá, musí se uchovávat mimo dosah malých dětí. Malé děti nesmí být během cvičení v blízkosti sportovního nářadí, aby se zamezilo nebezpečí poranění. Kluzná podložka je určena výhradně k používání dospělými nebo mladistvými osobami s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi. Pokud dovolíte, aby kluznou podložkou používaly děti, upozorněte je na správné používání a dohlížejte na průběh cvičení. Rodiče a ostatní dohlízející 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. Děti upozorněte hlavně na to, že toto sportovní náčiní není hračka.

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, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

VÝSTRAHA – nebezpečí poranění

- Cvičení s kluznou podložkou vyžaduje sílu a koncentraci. Cviky provádějte nejprve pomalu a soustředěně. Zpočátku neprovádějte cvičení příp. až do zobrazené koncové pozice, ale jen tak daleko, abyste si byli jisti, že se dokážete vrátit zpět do výchozí polohy. Nepřepínejte se! Postupně zvyšujte zátěž nejprve zvyšováním síly. Když zjistíte, že vám docházejí síly a/nebo ztrácíte koncentraci, ukončete cvičení!
- Nikdy neprovádějte protahovací cviky silou. Provádějte je pouze do té míry, do jaké Vám to bude ještě příjemné. Pocit lehkého protažení je přitom normální. Jakmile však pocítíte bolest nebo obtíže, okamžitě cvičení ukončete.
- Cviky jsou účinné i tehdy, když je člověk ještě plně neovládá.



- Při cvičení dbejte na dostatek volného prostoru pro pohyb. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.

- Před každým použitím zkontrolujte kluznou podložku a návleky. Pokud se zdá být částečně opotřebovaná, narušená, natržená nebo nalomená, nepoužívejte ji dále.
- Tuto cvičební pomůcku nesmí používat zároveň více osob najednou.
- Konstrukce této cvičební pomůcky se nesmí nijak měnit.
- Kluznou podložku a návleky nepoužívejte k žádným jiným účelům než vidíte zde zobrazené.

Důležité pokyny

- 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 trénink ukončete.
- Na začátku provádějte jen několik cviků pro jednotlivé skupiny svalů. Cviky provádějte pouze krátkou dobu, a to v závislosti na vaší fyzické kondici (dle cviku 30 sekund až několik minut). Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Délku cvičení zvyšujte opatrně. Nikdy necvičte až do vyčerpání.
- Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat. Nezadržujte dech!
- U všech cviků držte záda rovně – neprohýbejte se! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Vždy stáhněte nohy, zadeček a bříško.
- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větraný. Vyvarujte se však průvanu.
- Při cvičení nenoste žádné šperky, jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit.
- Noste pohodlné oblečení. Oblečení musí být takové, aby v důsledku svého tvaru (např. délky) neomezovalo pohyb nebo se nemohlo během cvičení o něco zachytit.

Provedení:

- Kluznou podložku vyrolujte.
- Návleky si navlečte přes Vaši sportovní obuv.
- Cviky provádějte dynamicky. Posouvajte nohy po kluzné podložce. Cviky provádějte kontrolovaně s napětím v nohách. Roztáhněte nohy od sebe jen tak daleko, dokud je dokážete udržet svými svaly. **Budte obzvlášť opatrní, abyste nesklouzli do rozštěpu, pokud toho nejste schopni.** Nebezpečí zranění!

Před cvičením: zahřívání

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

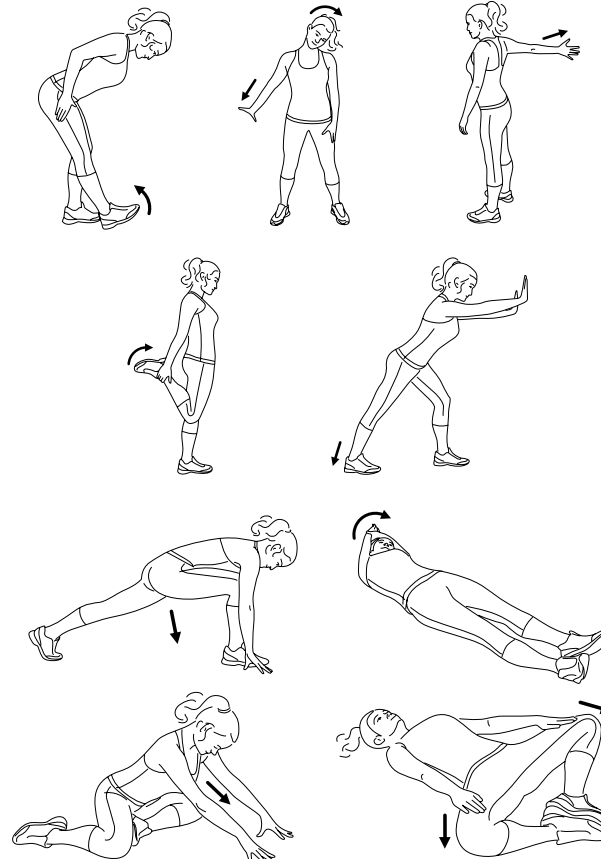
- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kroužte jimi.
- Provádějte pažemi krouživé pohyby.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Běhejte na místě.

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. Žáda udržujte rovná!

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

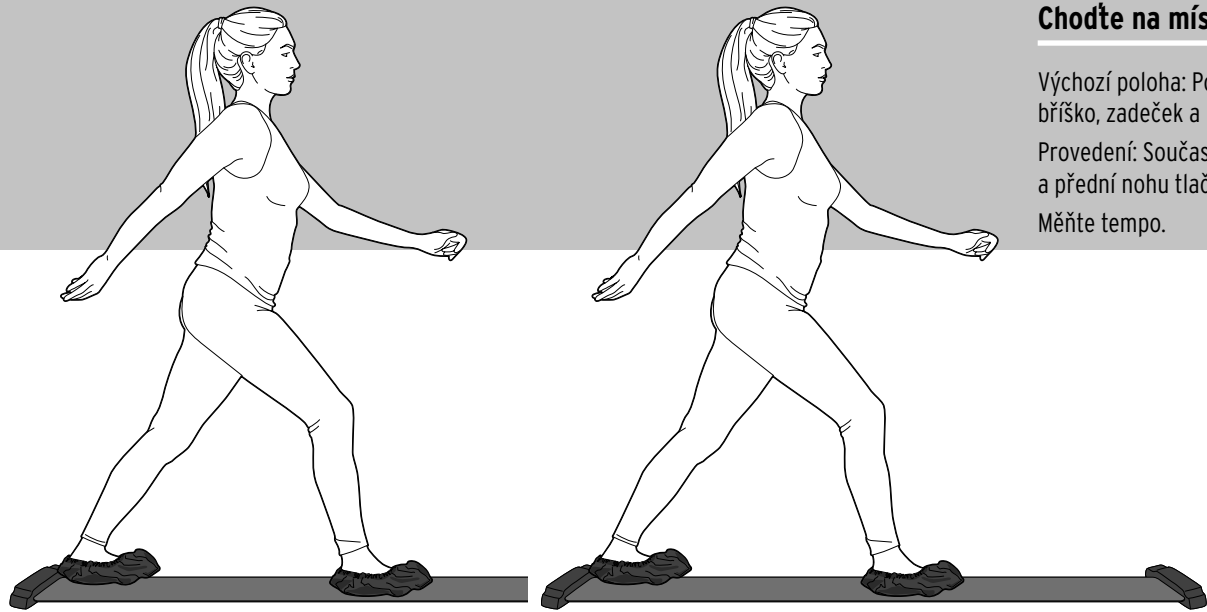


Ošetřování

- Po použití svičební pomůcky otřete vlhkým hadýrkem. Nechte ji zcela uschnout, než ji budete opět používat!
- Návleky na nohy můžete omýt vlažnou vodou s jemným prostředkem na mytí nádobí. Poté je důkladně omyjte a nechte je zcela vyschnout, než je budete zase používat!

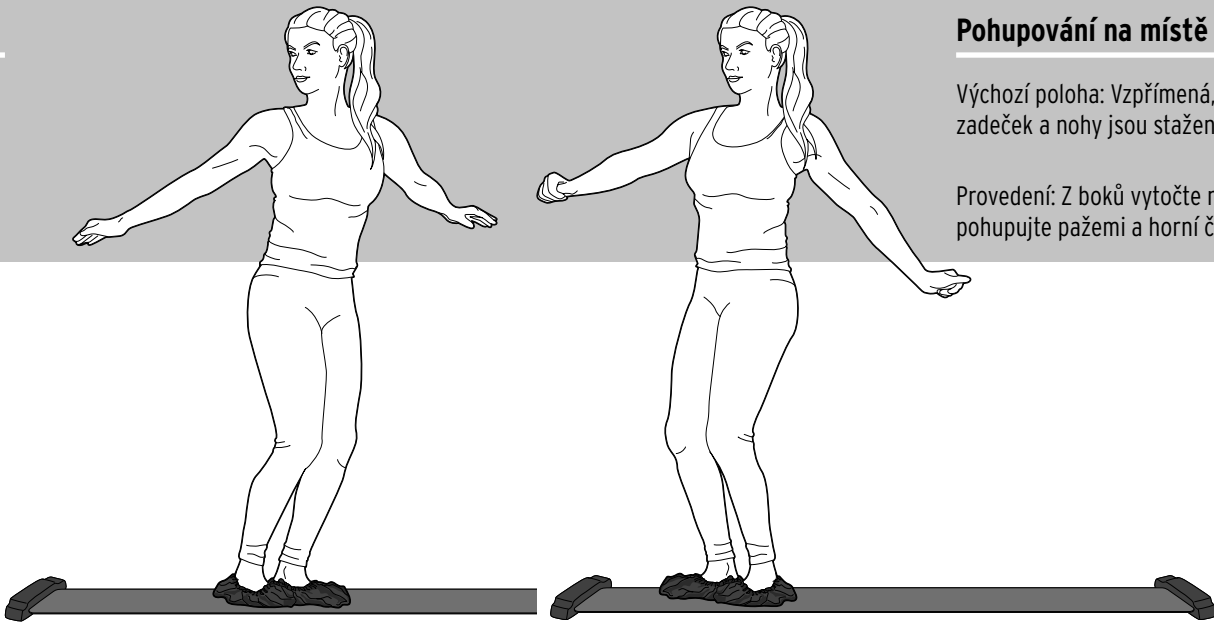
POZOR na věcné škody:

- 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.
- KLuznou podložku skladujte mimo přímé sluneční záření. Nevystavujte ji teplotám pod -10 °C nebo přes +50 °C. Chraňte kolo před velkými výkyvy teplot, vysokou vlhkostí vzduchu a vodou.



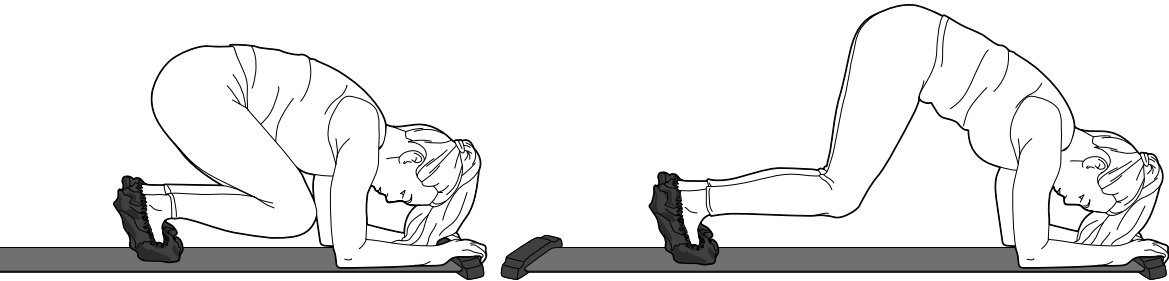
Chodte na místě.

Výchozí poloha: Pozice kroku, vzpřímené držení těla; břicho, zadek a nohy jsou stažené.
Provedení: Současně táhněte zadní nohu dopředu a přední nohu tlačte dozadu..
Měňte tempo.



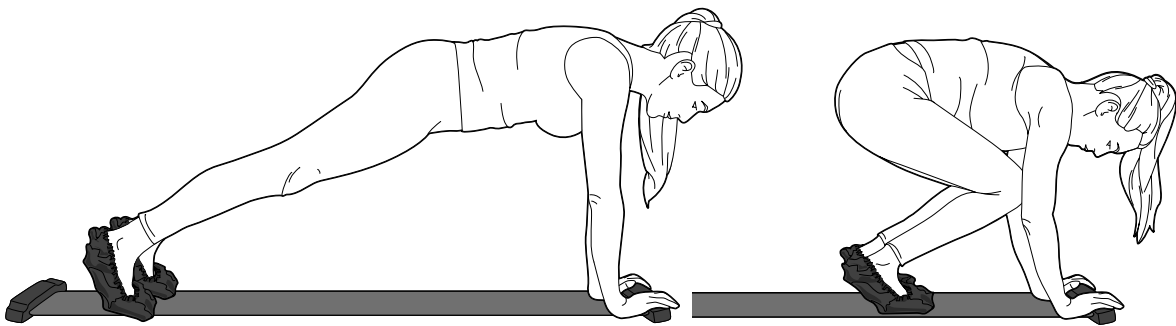
Pohupování na místě

Výchozí poloha: Vzpřímená, nohy vedle sebe; břicho, zadek a nohy jsou stažené.
Provedení: Z boků vytočte nohy doleva, poté doprava; pohupujte pažemi a horní částí těla opačným směrem.



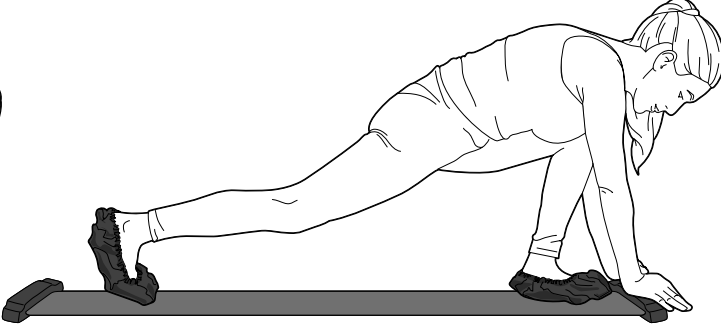
Sklapovačky v dřepu

Výchozí poloha: Stoj na všech čtyřech.
Provedení: Střídavě posunujte obě nohy dopředu, poté dozadu.



Varianta

Výchozí poloha: plank.
Provedení: Střídavě posunujte obě nohy dopředu, poté dozadu.



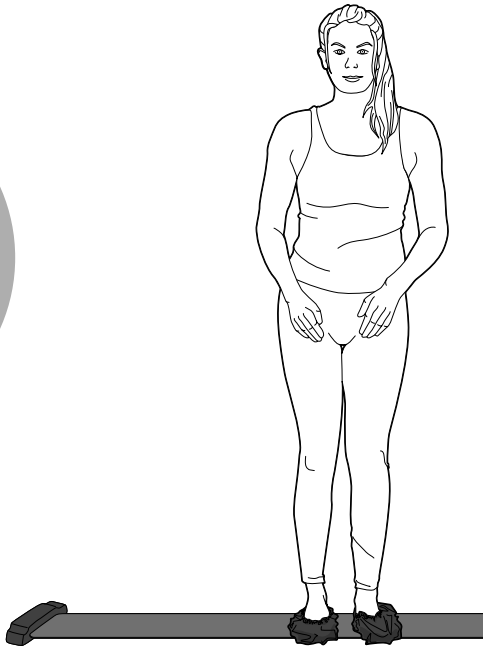
Varianta

Výchozí poloha: plank.
Provedení: Současně táhněte zadní nohu dopředu a přední nohu tlačte dozadu.



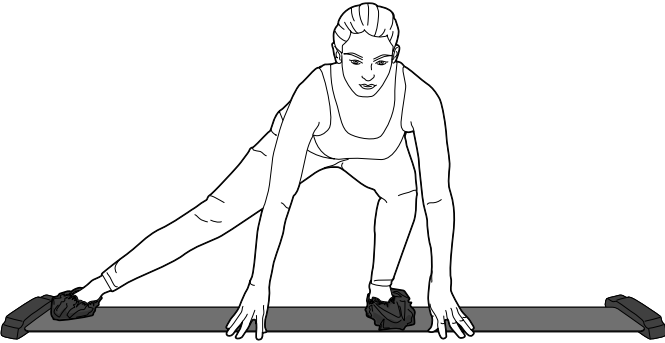
Jednostranný dřep

Výchozí poloha: Poloha kroku, váha na zadní noze, vzpřímené držení těla; břicho, zadek a nohy jsou stažené.
Provedení: Pomalu spouštějte tělo dolů na stojnou nohu, přední noha klouže dopředu. Poté přitáhněte přední nohu zpět, narovnejte stojnou nohu a vraťte se do polohy vzpřímené.



Výpad do strany

Výchozí poloha: Vzpřímený stoj, chodidla vedle sebe; břicho, zadek a nohy jsou stažené.
Provedení: Pomalu spouštějte tělo dolů na stojnou nohu, druhá noha klouže ke straně. Poté přitáhněte nohu zpět, narovnejte stojnou nohu a vraťte se do polohy vzpřímené. Opakujte vícekrát na stejnou stranu, poté strany vyměňte.



Roznožka

Výchozí poloha: plank, nohy k sobě.
Provedení: Nohy posuňte do stran do polohy roznožky a opět je přitáhněte k sobě.

