



Vaše nová balanční podložka je ideální pro cvičení jógy, meditační a balanční cvičení.

Jako tréninkové náčiní při Vašem fitness cvičení je jednoduchá a efektivní: Nestabilita balanční podložky podněcuje vyrovnávací pohyby těla, které stimulují svalstvo – zejména posturální a hluboké svaly -, a tím podporují napětí těla. Balanční podložku můžete také jednoduše používat jako sedák, polštář pod hlavu nebo jako podložku chránící kolena při cvičení na zemi.

A při cvičení jógy a meditačních cvičeních Vám nabízí jednoduché a příjemné místo pro fyzickou a psychickou koncentraci.



Fitness cviky

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 142389ABOX1XV · 2024-07

www.tchibo.cz/navody



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.cz

Číslo výrobku: 691 259

Pro Vaši bezpečnost

Účel použití

Balanční podložka je určena pro cvičení jógy, meditační a balanční cvičení, kterými posilujete svaly a podporujete smysl pro rovnováhu. Nestabilita balančních podložek totiž vyžaduje vyrovnávací pohyby, které stimulují svalstvo, a tím i napětí těla.

Dále najdete cviky, které můžete s balanční podložkou cvičit. Trénuje se především posturální svalstvo a hluboké svalstvo. Cvičí se koordinace a rovnováha.

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

Důležité pokyny

Zeptejte se svého lékaře!

- Než začnete s cvičením, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.
- U zvláštních omezení, jako je např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, poruchy oběhového systému, 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!

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

NEBEZPEČÍ poranění

- Balanční podložka je zhotovena z protiskluzového materiálu. Přesto však může na hladkém povrchu klouzat, zejména pak při bočním tlaku. Při cvičení proto balanční podložku vždy podložte protiskluzovou podložkou, např. podložkou na cvičení.
- Kvůli potu může být povrch kluzký. V takovém případě balanční podložku otřete. Případně noste sportovní ponožky.
- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.
- Při cvičení nenoste žádné šperky jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se zranit a výrobek poškodit.
- Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.

- Podklad musí být vodorovný a plochý.
- Při cvičení dbejte na dostatek volného prostoru pro pohyb. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty.
- Před každým použitím výrobek zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ho používat.

Co je nutno při tréninku dodržovat

- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení. Oblečení musí být takové, aby se v důsledku svého tvaru (např. délky) nemohlo během cvičení za nic zachytit.
- Cvičte převážně bosí. Vyrovnávacími pohyby na balanční podložce se aktivují především svaly nohou.

- Nejprve proveďte vždy pouze tři až šest cviků pro různé svalové skupiny. Cviky opakujte, v závislosti na Vaší tělesné kondici, pouze několikrát.
Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Počet pomalu zvyšujte na asi 10 až 20 opakování. Nikdy necvičte až do vyčerpání.
- Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.
Nezadržujte dech! Na začátku každého cviku se nadechněte.
V nejnamáhavějším bodě cviku vydechněte.
- Cviky provádějte vždy na obě strany.
- Cviky provádějte soustředěně. Nenechte se ničím rozptylovat.
- U všech cviků držte záda rovně - neprohýbejte se! Vždy zpevněte hýždě a břicho. Při cvičení vestoje udržujte nohy mírně pokrčené (viz obrázek).



Základní poloha

- Nepřepínejte se. Provádějte každý cvik pouze tak dlouho, jak to Vaše fyzická kondice dovolí. Pokud byste během cvičení pocítili bolest, okamžitě cvičení přerušte.
- Je dobré si nechat ukázat správné provádění cviků od zkušeného trenéra.
- K docílení co nejlepších výsledků při cvičení a k předcházení poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.

Před cvičením: zahřívání

Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívejte. 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.

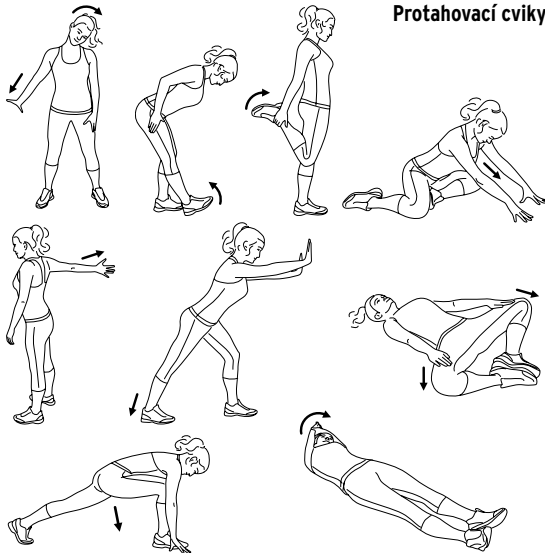
Po cvičení: protahování

Základní poloha u všech protahovacích cviků:

Vypněte hrudník, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Záda držte rovně!

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

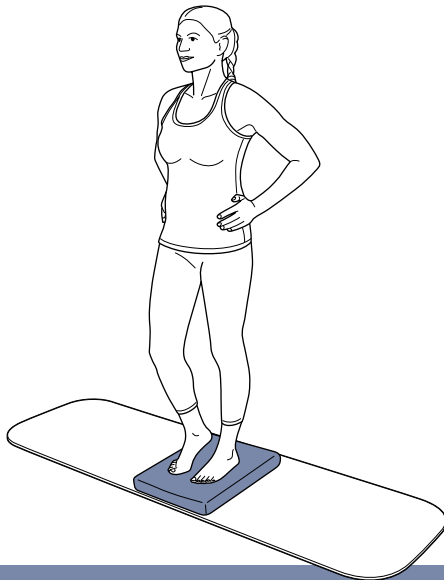
Protahovací cviky



1. Lýtka

Zaujměte základní pozici. Rozkročte se na šířku ramen, položte ruce do pasu.

Pochodujte na místě, aniž by se špičky nohou přestaly dotýkat podlahy. Nohy dobře prošlapujte.



Varianta 1a. Lýtka

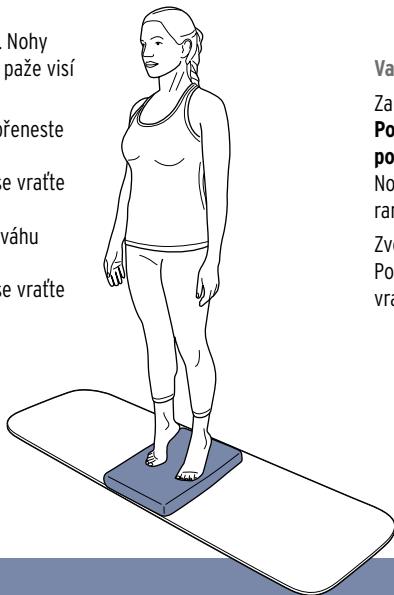
Zaujměte základní pozici. Nohy přibližně na šířku ramen, paže visí dolů.

Napněte kotníky a váhu přeneste na plošky nohou.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Potom pokrčte kotníky a váhu nohou přeneste na paty.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Varianta 1b. Lýtka

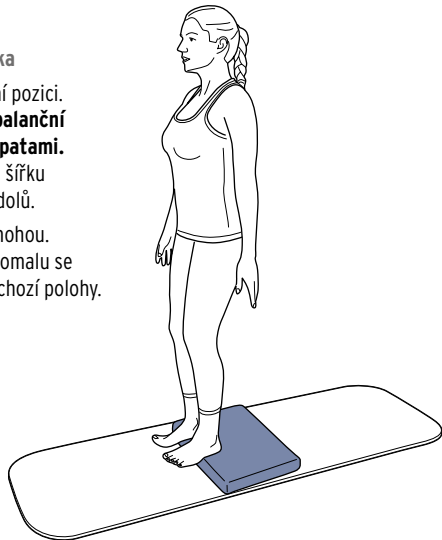
Zaujměte základní pozici.

Postavte se na balanční podložku pouze patami.

Nohy přibližně na šířku ramen, paže visí dolů.

Zvedněte špičky nohou.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



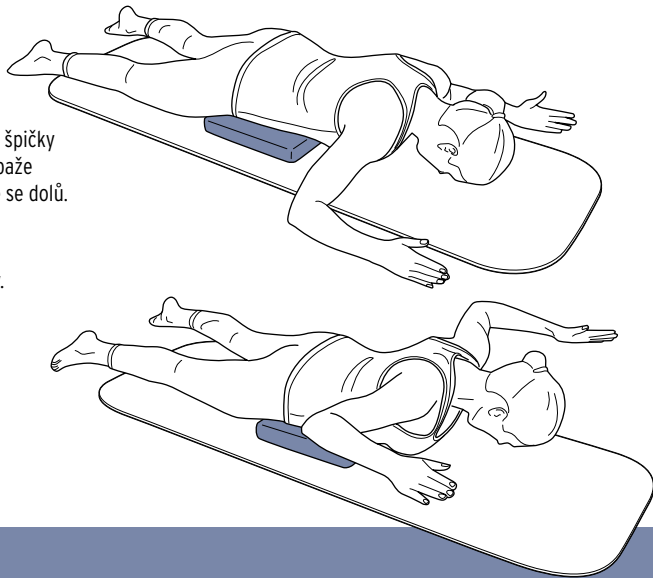
2. Zádové svaly

V poloze na břiše na balanční podložce, natáhněte tělo a špičky chodidel na podlaze roznožte na šířku ramen. Zvedněte paže a lokty držte u ramen. Předloktí směřují dopředu. Dívejte se dolů.

Dolní část zad stáhněte a zvedněte trup.

Dívejte se nadále dolů.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

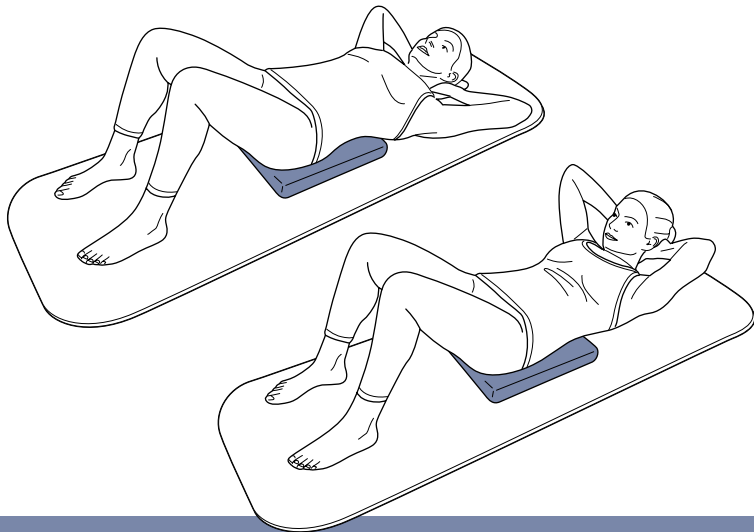


3. Břišní svaly

V poloze na zádech na balanční podložce, nohy pokrčené, paty na podlaze, ruce na šíji.

Napněte břicho a co nejvíce vytočte horní část těla nahoru. Dolní část zad zůstává na balanční podložce.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

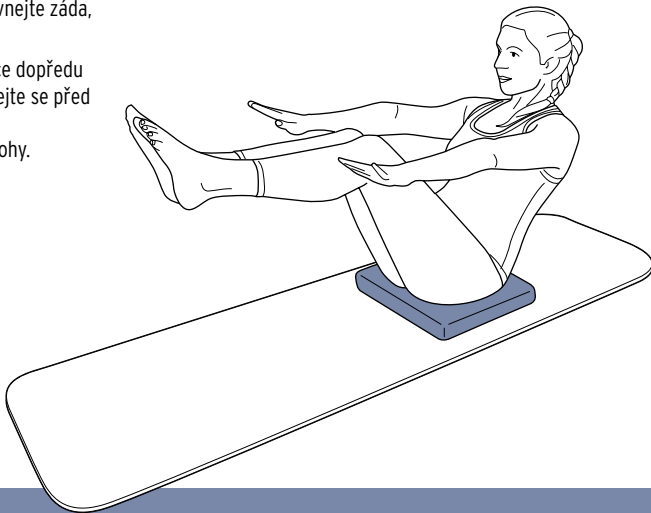


4. Břicho

Posadíte se na balanční podložku, pokrčíte nohy, narovnejte záda, rukama se opřete vedle těla.

Nadzvedněte pokrčené nohy, současně natáhněte ruce dopředu a trup nakloňte dozadu. Záda přitom držte rovně, dívejte se před sebe.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



5. Boční břišní svaly

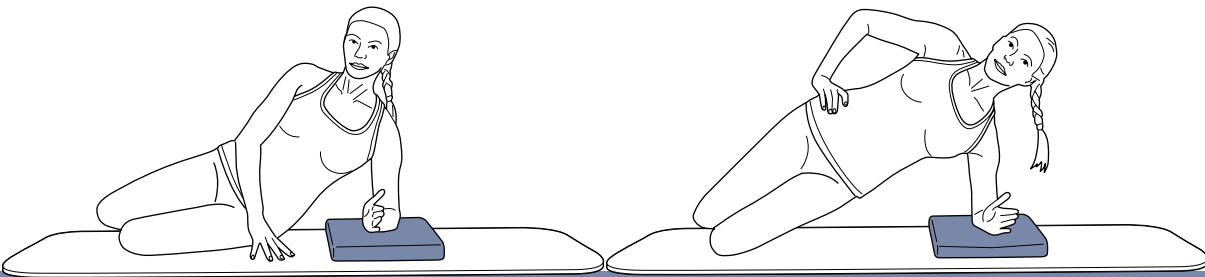
Posadíte se bokem vedle balanční podložky, stehna na sobě, bérce natažené za tělem.

Předloktím se opřete o balanční podložku. Stehna a trup leží v jedné rovině.

Boky vychylte nahoru - záda přitom zůstávají rovná -, až jsou ramena, trup a hlava v jedné linii.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Vyměňte strany.



6. Ramena, záda, hýždě + zadní strana steh

Vkleče na všech čtyřech, kolena na balanční podložce. Záda rovná, dívejte se dolů - záda a hlava tvoří jednu linii.

Zvedněte jednu nohu a natáhněte ji dozadu a současně zvedněte protilehlou ruku a natáhněte ji dopředu.

Záda zůstávají rovná, dívejte se nadále dolů.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Vyměňte strany.

Varianta 6a. Ramena, záda, hýždě + zadní strana steh

Při opřené noze zvedněte bérce, takže na balanční podložce je pouze koleno.



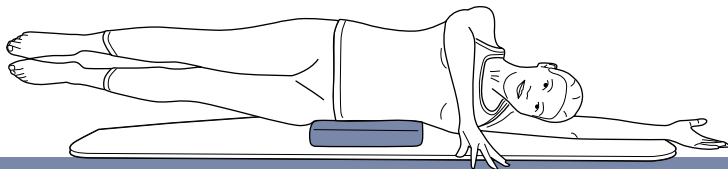
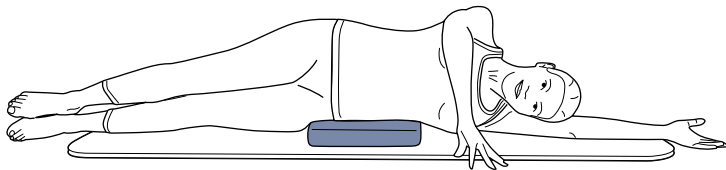
7. Abduktory, adduktory, břišní svaly

V poloze na boku ležte kyčlemi na balanční podložce a natáhněte trup. Dolní paži vypněte nahoru a hlavu nechte spočívat na rameni. Druhou rukou se opřete před tělem.

Obě nohy zvedněte stranou co nejdále.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Vyměňte strany.



8. Abduktory

Jednou nohou stůjte na balanční podložce a pro lepší rovnováhu rozpažte natažené paže.

Volnou nohu držte rovně a co nejdále unožte.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Vyměňte strany.



9. Hýždě + stehna

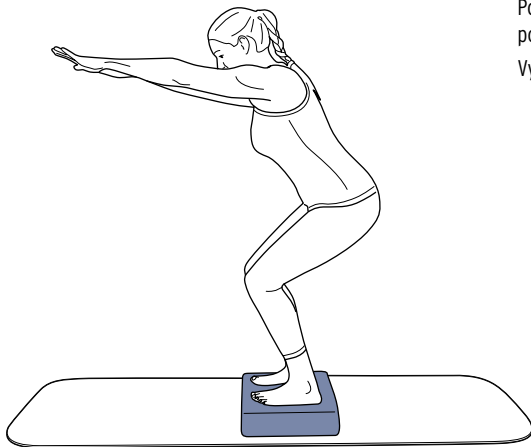
Zaujměte základní pozici. Rozkročte se na šířku ramen, paže směřují vodorovně dopředu.

Pokrčte kolena a kyčle a spouštějte tělo, dokud nebudou stehna přibližně rovnoběžně se zemí.

Záda držte rovná.

Kolena nad špičkami nohou.

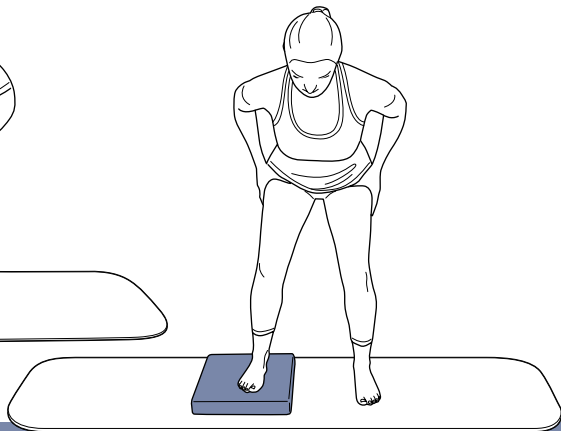
Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Varianta 9a. Hýždě + stehna

Postavte se pouze jednou nohou na balanční podložku. Dejte ruce v bok.

Vyměňte strany.

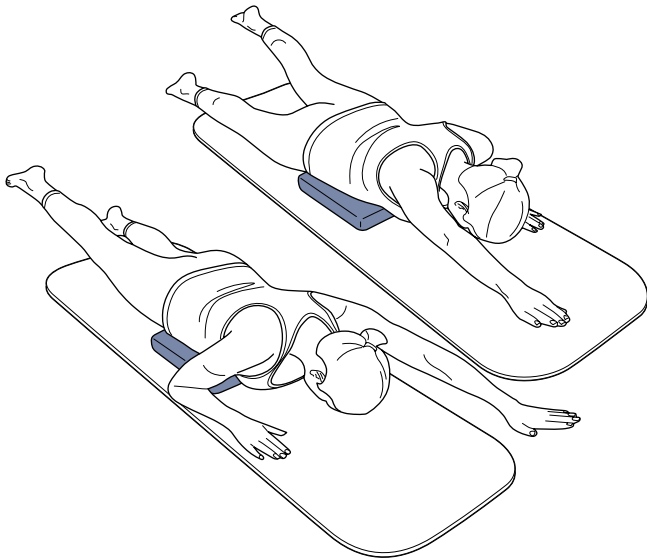


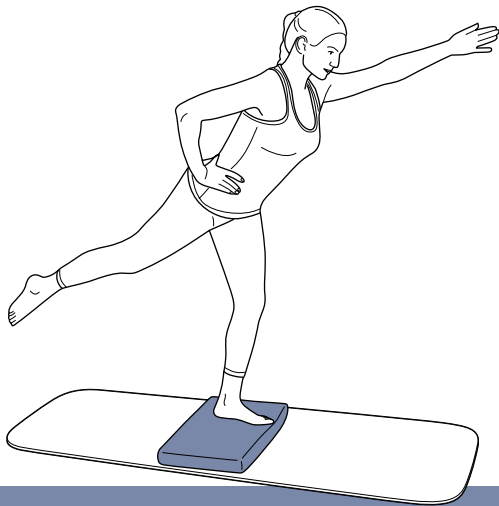
10. Záda, hýždě + zadní strana stehen

V poloze na břiše na balanční podložce, natáhněte tělo a špičky chodidel na podlaze roznožte na šířku ramen. Paže pokrčené, lokty vedle ramen, předloktí směřují dopředu. Dívejte se dolů.

Zvedněte jednu nohu a současně zvedněte protilehlou ruku a natáhněte ji dopředu. Dívejte se nadále dolů. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Vyměňte strany.





11. Zádové svaly, hýždě, deltové svaly

Zaujměte výchozí polohu. Opřete se rukama v pase. Přeneste váhu na jednu nohu, druhou mírně nadzvedněte.

S rovnými zády se naklánějte dopředu, volnou nohu napněte dozadu, protilehlá ruka dopředu, až jsou noha, trup a paže v jedné linii.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Vyměňte strany.

Ošetřování

- Výrobek lze v případě potřeby otřít vlhkým hadříkem. Po vyčištění nechte výrobek schnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte jej na topení, nepoužívejte fén nebo podobné pomůcky!
- Výrobek uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním světlem, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy.
- Výrobek nenechávejte 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 např. ve vhodném obalu.

• Materiál:

Vysoce kvalitní plast: TPE

• Rozměry:

cca 400 x 250 x 50 mm (d x š x v)

Hmotnost:

cca 204 g



Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný zápach. Je naprosto neškodný. Nechte výrobek před použitím důkladně vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí. Zajistěte přitom dostatečné větrání!