

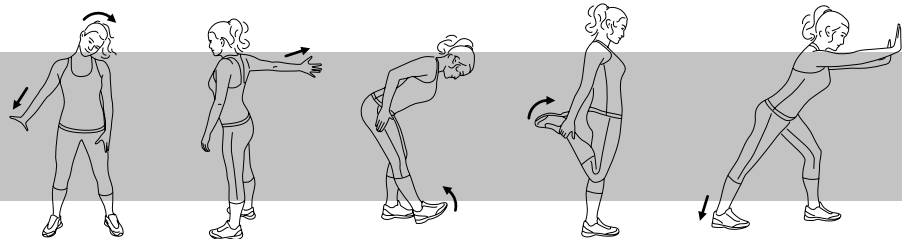
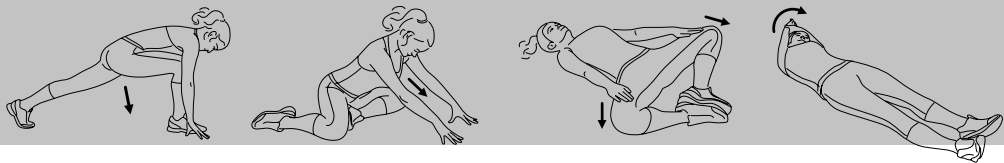


Posilovací míč

cs Návod na cvičení

3 kg

Protahovací cviky



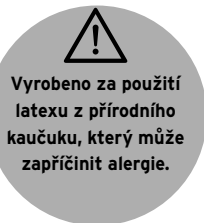
Vážení zákazníci,

s Vaším novým posilovacím míčem můžete cvičit doma i venku. Posilovací míč je ideální pro posilovací cvičení celého těla.

Přejeme Vám hodně zábavy při cvičení.

Váš tým Tchibo

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

Posilovací míč je určen speciálně pro posilovací cvičení a také pro zlepšení koordinace a rovnováhy.

Je koncipován jako sportovní náčiní k používání v domácím prostředí.

Není vhodný k použití ve fitness studiích ani v terapeutických zařízeních.

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

NEBEZPEČÍ pro děti

- Posilovací míč není určen na hraní. Když se nepoužívá, musí se uchovávat mimo dosah malých dětí. Malé děti se během cvičení nesmí nacházet v blízkosti výrobku, aby se zabránilo nebezpečí poranění. Posilovací míč je určen výhradně k používání dospělými nebo mladistvými osobami s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi. Je nutno zajistit, aby se každý uživatel seznámil s manipulací s posilovacím míčem nebo byl pod stálým dohledem. Rodiče a ostatní dohlížející osoby si musí být vědomy své odpovědnosti, neboť je třeba počítat se situacemi a způsoby chování dětí v závislosti na jejich vrozené touze hrát si a experimentovat, ke kterým tento posilovací míč není určen. Děti upozorněte hlavně na to, že posilovací míč není určen na hraní.
- 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.
- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

VÝSTRAHA - nebezpečí poranění

- Při cvičení dbejte na dostatek volného prostoru pro pohyb. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.
- Toto sportovní nářadí nesmí používat zároveň více osob najednou.
- Konstrukce této cvičební pomůcky se nesmí nijak měnit.

Zptejte se svého lékaře!

- Než začnete s tréninkem, poraďte 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!

- Před každým použitím zkontrolujte, jestli sportovní nářadí nevykazuje poškození materiálu nebo není opotřebené. V případě zjevných poškození sportovní nářadí nepoužívejte. Případné opravy výrobku nechávejte provádět pouze v odborné opravě nebo podobně kvalifikovanou osobou. V důsledku neodborných oprav mohou uživateli hrozit značná nebezpečí.
- Při cvičení noste pohodlné oblečení a sportovní obuv nebo ponožky s protiskluzovou úpravou na chodidlech. Dbejte na to, abyste vždy pevně stáli na podlaze. V případě potřeby použijte fitness poločku.
- Při cvičení nenoste žádné šperky, jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit.
- K docílení co nejlepších výsledků při cvičení a k předcházení poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.
- 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.
- Pro všechny cviky platí: Začněte pomalu, s menším počtem opakování. Jak se bude Vaše fyzická kondice zlepšovat, intenzitu postupně zvyšujte. Nepřepínejte se.

POZOR na věcné škody

- Chraňte posilovací míč před velkými výkyvy teplot, přímým slunečním zářením po delší dobu, vysokou vlhkostí a vodou.
- Posilovací míč chraňte před ostrými, špičatými a horkými předměty a plochami. Chraňte jej před otevřeným ohněm.
- Nepokoušejte se posilovací míč napumpovat. Otvor na míči je podmíněn konstrukcí a nelze ho použít jako ventil.

Pár tipů ke cvičení

- Vyberte si takové místo na cvičení, na kterém budete mít dostatek prostoru pro cvičení. Vybraná plocha by měla být minimálně 2,0 x 2,0 m velká. Do místa na cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty, o které byste se mohli zranit (např. kliky u dveří).
- Podklad musí být vodorovný a plochý. Než začnete cvičit, položte si pod sebe případně neklouzavou fitness podložku. To je vhodné především při provádění cviků na zemi.

- Po jídle vyčkejte před cvičením nejprve 1-2 hodiny.
- Přizpůsobte cvičení své osobní fyzické kondici. Pokud nejste zvyklí se fyzicky namáhat, provádějte zpočátku jen pár cviků. Provádějte všechny cviky pomalu a vědomě. Cvičte 2-5krát týdně. Pamatujte: Nadměrné cvičení může vést k poškození zdraví.
- Cvičení okamžitě ukončete, pokud pocítíte bolesti nebo budete mít jakékoliv obtíže, které přesahují míru normální bolesti svalů.
- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění. Před cvičením a po něm pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větraný. Vyvarujte se však průvanu.

i Abyste se naučili správně provádět tyto cviky a případně se seznámili s dalšími cviky, doporučujeme návštěvu nějakého kurzu u trenéra fitness s licencí. Mnoho tipů, různá videa a aplikace najdete také na internetu.

Před cvičením: zahřívání

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

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

Po cvičení: protahování

Některé protahovací cviky jsou znázorněny výše.

Základní poloha u všech protahovacích cviků: Zvedněte hrudní kost, 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

► Posilovací míč čistěte vlažnou vodou, jemným mýdlem a měkkým hadříkem. Případně můžete použít také dezinfekční prostředek.

POZOR na věcné škody:

- Skladujte výrobek tak, aby byl chráněn před slunečním zářením. Nevystavujte jej teplotám nižším než -10 °C ani vyšším než +50 °C. Chraňte jej také před velkými teplotními výkyvy, vysokou vlhkostí a vodou.
- Některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování podlahy mohou materiál výrobku napadat a změkčovat. Aby se zamezilo nežádoucím stopám na podlaze, pokládejte v případě potřeby pod výrobek protiskluzovou podložku a uchovávejte výrobek např. ve vhodné krabici.



www.tchibo.cz/navody

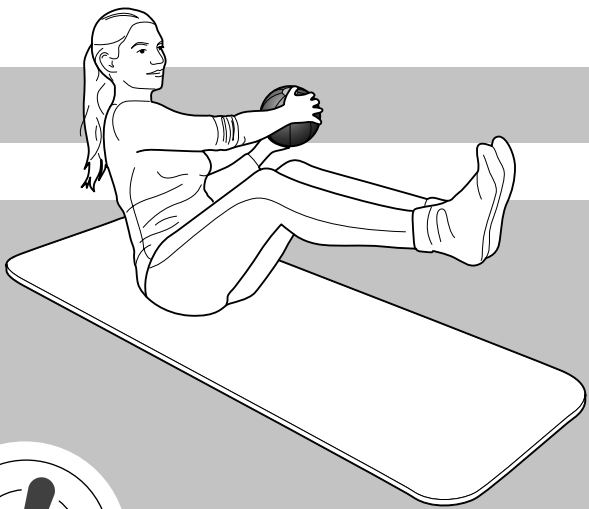
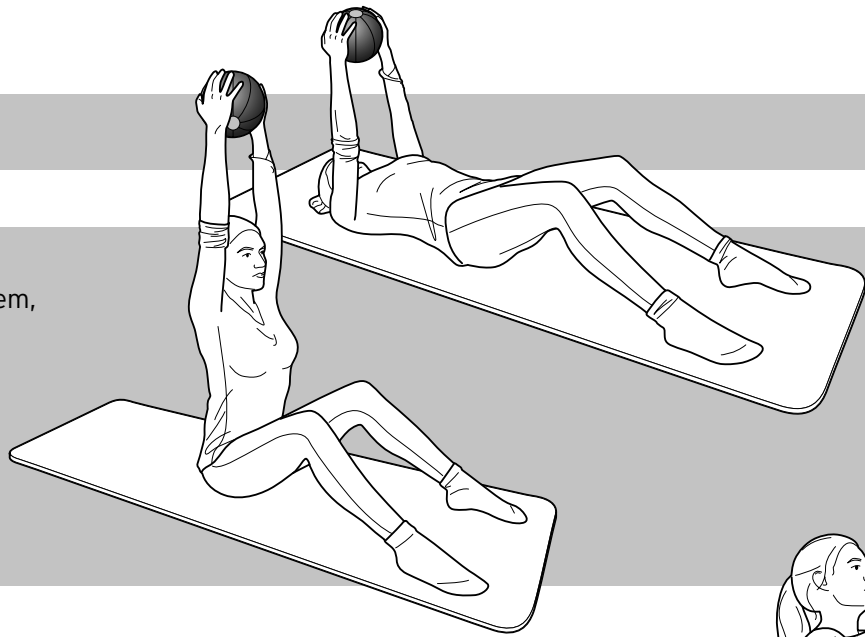
Posilovací cviky

Výchozí poloha

Vleže na zádech, nohy pokrčené s chodidly zapřenými o zem, záda rovná, břicho zpevněné. Držte míč v natažených rukou nad hrudníkem.

Cvik

Zvedněte se do sedu tak, aby pohyb vycházel z břicha, ruce zůstávají nahoře. Nezvedejte šiji! Zpět do výchozí polohy.



Výchozí poloha

Vsedě, nohy pokrčené s chodidly zapřenými o zem, záda rovná, břicho zpevněné. Držte míč ve výšce prsou.

Cvik

Nadzvedněte nohy tak, aby pohyb vycházel z břicha, a podržte je. Střídavě otáčejte horní částí těla od prsou doleva a doprava, míč přitom držte v natažených rukou. Břicho a boky se neotáčejí!

Výchozí poloha

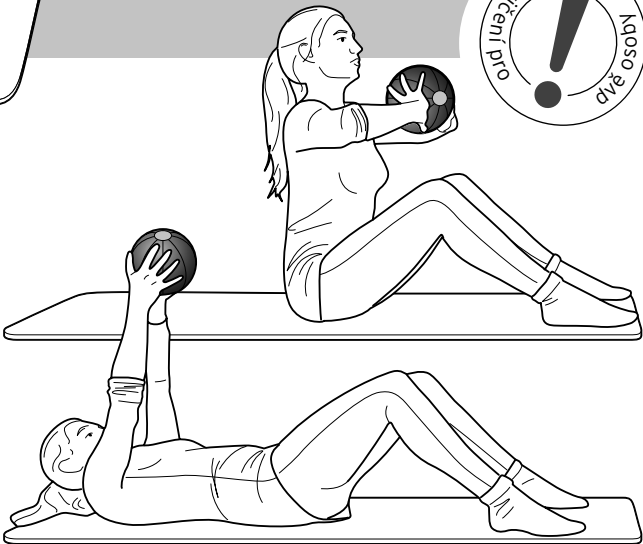
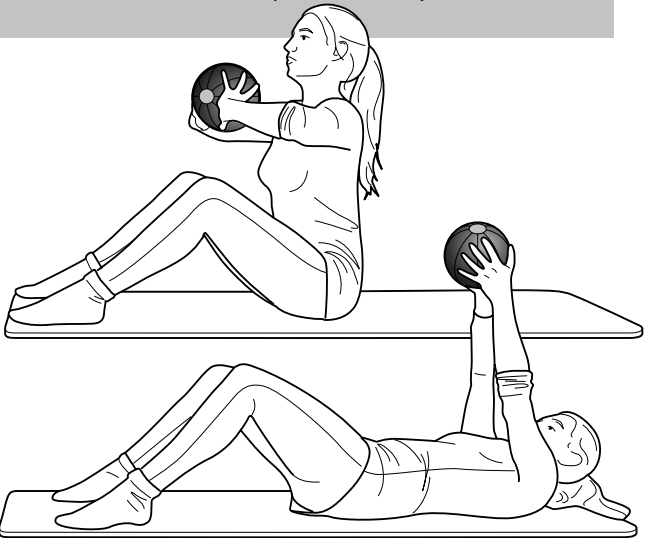
Vsedě, nohy pokrčené s chodidly zapřenými o zem, záda rovná, břicho zpevněné. Držte míč oběma rukama ve výšce prsou.

Cvik

Hodte míč partnerovi - prsty jsou přitom za míčem a tlačí míč směrem od těla dopředu.

Partner chytí míč a lehne si na záda, míč drží v natažených rukou nad hrudníkem. Znovu se zvedne do sedu tak, aby pohyb vycházel z břicha - hodí míč zpět a tak dále.

Tip: Pokud není k dispozici žádný partner, lze míč házet o stěnu. - Neházejte příliš prudce!

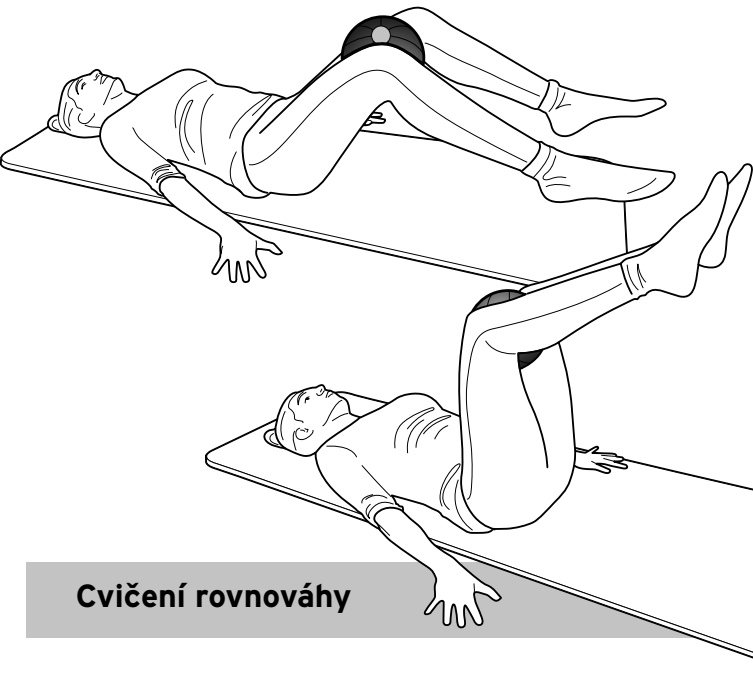


Výchozí poloha

Vleže na zádech, rovná záda, břicho zpevněné. Ruce rovně podél těla, nohy pokrčené s chodidly zapřenými o zem. Držte míč mezi koleny.

Cvik

Nohy nadzvedněte - podržte - spouštějte dolů a zastavte těsně nad podložkou - podržte. Opakujte bez položení nohou na zem.



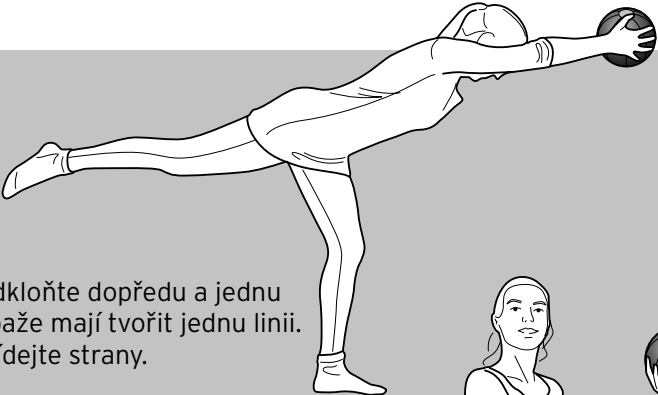
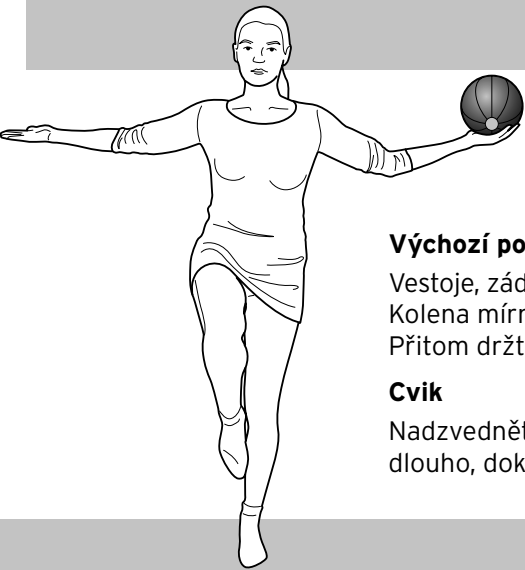
Cvičení rovnováhy

Výchozí poloha

Vestoje, záda rovná, břicho zpevněné, pohled směřuje dopředu. Kolena mírně pokrčená. Držte míč nad hlavou.

Cvik

S rovnými zády a nataženými pažemi se předkloňte dopředu a jednu nohu zvedněte rovně dozadu. Noha, záda a paže mají tvořit jednu linii. Držte tak dlouho, jak je to možné. Poté vystřídejte strany.

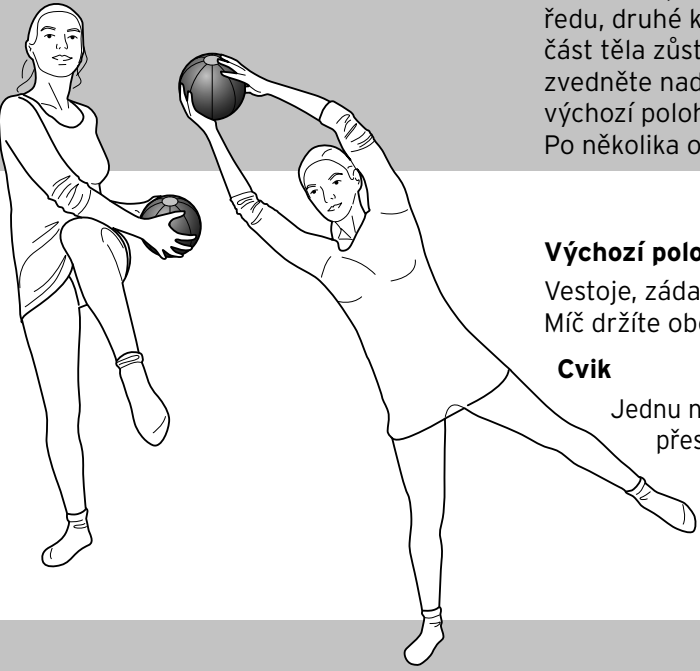


Výchozí poloha

Ve stoje, záda rovná, břicho zpevněné, pohled směřuje dopředu. Kolena mírně pokrčená. Držte míč na jedné dlani ve výšce hlavy.

Cvik

Nohou na protilehlé straně těla k míči udělejte krok dopředu, druhé koleno spusťte až těsně nad podložku, horní část těla zůstává vzpřímená, střed těla zpevněný. Míč zvedněte nad hlavu do výšky. Podržte a vraťte zpět do výchozí polohy. Po několika opakováních vystřídejte strany.



Výchozí poloha

Vestoje, záda rovná, břicho zpevněné, pohled směřuje dopředu. Kolena mírně pokrčená. Míč držíte oběma rukama ve výšce prsou.

Cvik

Jednu nohu pokrčte a zvedněte ji dopředu a zároveň máchněte rukama s míčem šikmo přes nohu do strany, přitom se otočí také horní část trupu až po prsa. Spodní část těla zůstává ve stejné poloze. Vydržte chvíli v této poloze. Poté natáhněte zvednutou nohu šikmo dozadu a ruce s míčem na opačnou stranu směrem nahoru tak, aby ruce a noha tvořily diagonálu. Podržte v této poloze a opakujte. Po několika opakováních vystřídejte strany.

