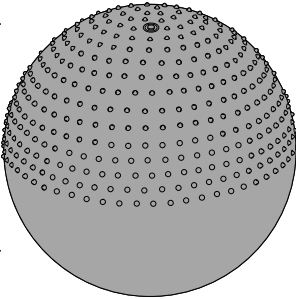


Tchibo



CS

Návod na cvičení

Gymnastický míč



Nutno nejprve přečíst!



www.tchibo.cz/navody

Vázení zákazníci,

Váš nový gymnastický míč je ideální k podpoře rovnováhy a ke cvičení různých skupin svalů.

Gymnastický míč s potahem můžete používat doma také jako alternativu sedacího nábytku. Podporuje správné držení těla – například u psacího stolu, díky pohybům nutným pro stabilizaci posiluje hluboký svalový systém a podporuje pocit rovnováhy. Pozor: Gymnastický míč je určen hlavně jako gymnastické a sportovní náčiní a není vhodný k trvalému sezení. Používejte jej pouze pro krátkodobé sezení. Vyměňte míč opět za normální židli k psacímu stolu dříve, než dojde ke křečovitému stažení zádoových svalů.

Gymnastický míč lze díky praktické 2fázové pumpičce velmi rychle nafouknout.

Z nepraskavého materiálu: Zabrání náhlému nebezpečnému prasknutí výrobku v případě příliš silného nafouknutí nebo přetížení.

Přejeme Vám hodně zábavy při cvičení!

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

Účel použití

Gymnastický míč je určen jako sportovní zařízení a sedací míč pro domácí použití. Není vhodný ke komerčnímu využití ve fitness centrech a terapeutických zařízeních.

Gymnastický míč neodpovídá směrnicím pro pracoviště. Proto jej v kanceláři používejte jen pro gymnastiku, ale ne jako nábytek k sezení.

Gymnastický míč má nosnost max. 120 kg. Najednou jej může používat pouze jedna osoba. Gymnastický míč se smí používat pouze tak, jak je uvedeno v tomto návodu.

Je určen pouze pro použití v suchých vnitřních prostorách.

Zeptejte se svého lékaře!

- **Než začnete se cvičením, poraďte 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, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou.**
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

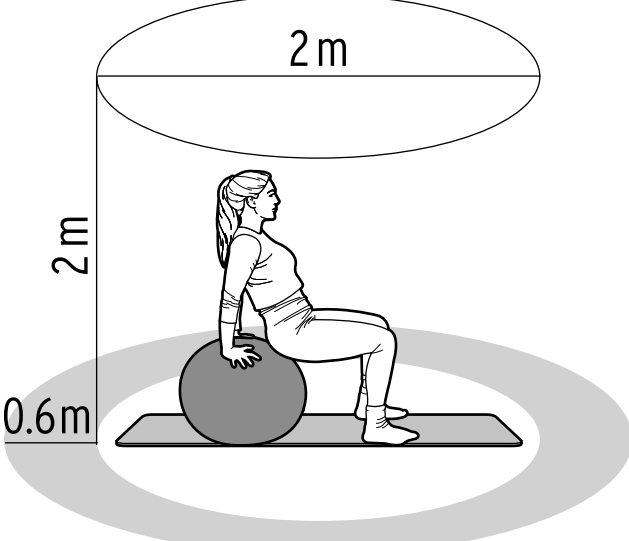
NEBEZPEČÍ pro děti a osoby s tělesným postižením

- Tento výrobek nesmí používat osoby, jejichž tělesné, duševní nebo jiné schopnosti jsou omezeny takovým způsobem, že by nemohly míč bezpečně používat. To platí zejména pro osoby s poruchami rovnováhy.
- Výrobek se musí používat výhradně k určenému účelu a smí jej používat jen dospělá osoba nebo mladiství s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi. Je třeba zajistit, aby se každý uživatel seznámil s obsluhou a manipulací s míčem nebo byl pod stálým dohledem. Rodiče a další dohlížející osoby by si měli být vědomi své odpovědnosti, protože díky přirozeným impulzům při hraní a radosti z experimentování je třeba u dětí počítat se situacemi a způsoby chování, pro které není míč konstruován. Děti upozorněte hlavně na to, že míč není určen na hraní.
- Pokud dovolíte, aby gymnastický míč používaly děti, upozorněte je na správné používání a dohlížejte na průběh cvičení. V případě nesprávného nebo nadměrného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.

- Děti nepoznají nebezpečí vyplývající z gymnastického míče. Proto výrobek udržujte mimo dosah dětí. Uchovávejte jej tak, aby nebyl přístupný dětem.
- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

NEBEZPEČÍ poranění

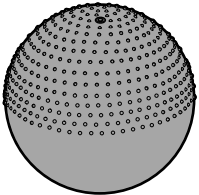
- Některá cvičení vyžadují značnou sílu a šikvnost. Na začátku si případně nechte pomoci druhou osobou, abyste nad míčem neztratili kontrolu a nespadli.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda je gymnastický míč v naprostém pořádku. Je-li zjevně poškozený, nesmíte ho používat. Opravy nechte provádět jen v odborném servisu nebo podobně kvalifikovanou osobou. V důsledku neodborných oprav mohou uživatelé hrozit značná nebezpečí.
- Při cvičení noste pohodlné, ale ne příliš volné oblečení, aby se nemohlo za nic zachytit. 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.
- Toto tréninkové náčiní používejte pouze na stabilním, vodorovném a hladkém podkladu. Podložka musí být bez špičatých a hranatých předmětů.
- Při cvičení s tímto sportovním nářadím dbejte na dostatek volného prostoru k pohybu (viz obrázek). Do oblastí cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.



- Gymnastický míč nesmí současně používat více osob.
- K docílení co nejlepšího výsledku při cvičení a k předcházení poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.
- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.
- Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.
- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Při cvičení nenoste žádné šperky, jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se zranit a gymnastický míč poškodit.
- Nafukování neprovádějte ústy. Nebezpečí závratí!

POZOR na věcné škody

- Chraňte výrobek před velkými výkyvy teplot, přímým slunečním zářením po delší dobu, vysokou vlhkostí a vodou.
- Míč nenafukujte kompresorem nebo u čerpací stanice pohonných hmot. Mohlo by dojít k nadměrnému nafouknutí míče, popř. jeho prasknutí.
- Jako plnicí médium se smí používat pouze vzduch.
- Míč nenafukujte, pokud je studený. Nechejte jej alespoň hodinu ležet při pokojové teplotě. Tento čas je zapotřebí k tomu, aby materiál získal optimální pružnost.
- Nenafukujte míč nad jeho jmenovitou velikost, která činí 65 cm. Míč nenafukujte tak, aby byl zcela tuhý, musí být možné jej lehce stisknout palcem.



max 650 mm

- Míč chraňte před ostrými, špičatými a horkými předměty a plochami. Chraňte jej před otevřeným ohněm.

Před cvičením

- Zkontrolujte, zda není gymnastický míč poškozený.
- Oblékněte si lehké, sportovní oblečení.
- Navlékněte si sportovní ponožky nebo si obujte boty s neklouzavou podrážkou.
- 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.

Průběh cvičení

- Ke cvičení připočítejte 5-10 minut na zahřívací fázi a minimálně 5 minut na uvolňovací fázi. Tak dáte svému tělu čas, aby si zvyklo na zatížení a zabránilo poranění.
- Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Pomalu zvyšujte počet opakování cviků přibližně na 15 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpání.

Před cvičením: zahřívání

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

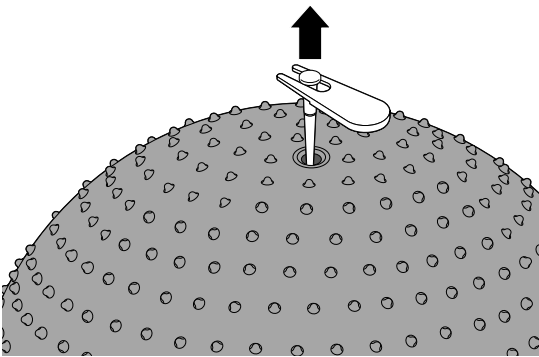
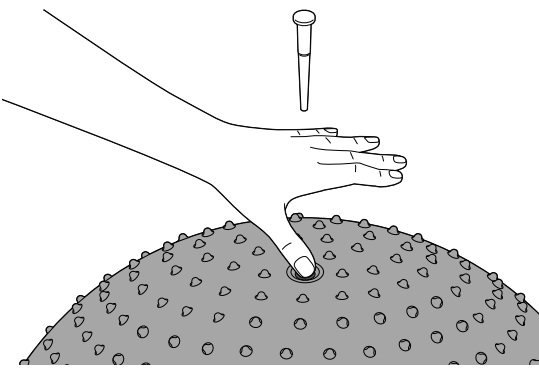
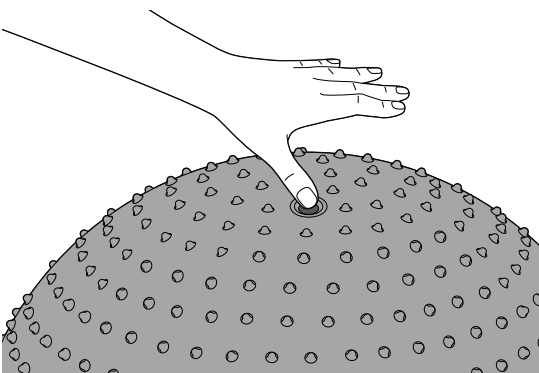
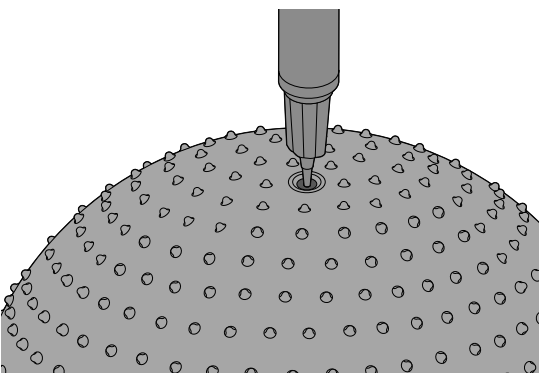
- Nakláňajte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedajte ramena, spouštějte je dolů a kroužte jimi.
- Provádějte pažemi krouživé pohyby.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Běhejte na místě.

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- 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. Pokud byste během cvičení pocítili bolest, okamžitě cvičení přerušte.**

Po cvičení: protahování

Některé protahovací cviky jsou znázorněny níže. Základní poloha u všech protahovacích cviků: Zvedněte hrudní kost, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Zada udržujte rovná! Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.



Nafouknutí gymnastického míče

- Případně vytáhněte ucpávací zátku pomocí přiloženého nástroje z ventilu.
- 1. Zasuňte trubičku pumpičky do ventilu.
- 2. Míč částečně nafoukněte. Pumpička pumpuje vzduch do míče pokud je píst vysunutý i zasunutý. Míč je dostatečně nafouknutý, když při stlačení rukou jen mírně povolí.
- 3. Vytáhněte pumpičku z ventilu a otvor zajistěte palcem, aby vzduch nemohl unikat.
- 4. Zasuňte ucpávací zátku. Postupujte rychle, protože jinak unikne mnoho nahuštěného vzduchu.
- 5. Zatlačte ventil i zátku dovnitř míče.

Vypuštění vzduchu

- Vytáhněte zátku pomocí přiloženého nástroje z ventilu a vytlačte vzduch z míče.

Likvidace

- Obal roztříďte a zlikvidujte. Pokud chcete výrobek vyhodit, zlikvidujte ho v souladu s místními předpisy.

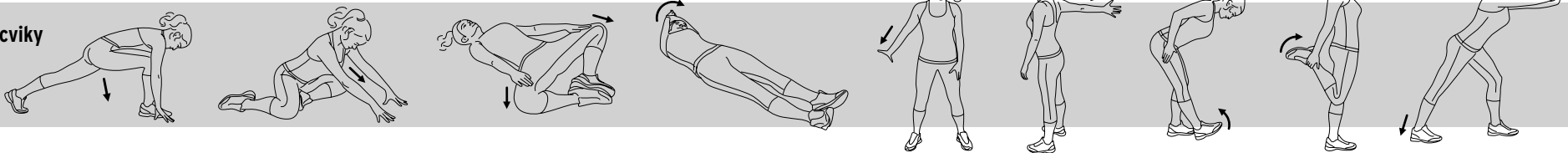
Ošetřování

- V případě potřeby otřete gymnastický míč měkkým hadříkem mírně navlhčeným ve vodě.

Uložení

- K úspornému uskladnění byste měli z míče upustit vzduch:
- Vytáhněte ucpávací zátku pomocí přiloženého nástroje z ventilu. (Náhradní zátku je přiložena.)
- V žádném případě gymnastický míč neuchovávejte v blízkosti topení ani jiných tepelných zdrojů.
- Současné podlahy a nábytek mají na sobě vrstvy různých laků a umělých hmot a ošetřují se nejrozličnějšími prostředky. Není tedy zcela vyloučeno, že gymnastický míč nezanechá po delším kontaktu s citlivými povrchy na těchto površích stopy. Uchovávejte jej na podkladu odolném proti skluzu nebo jej případně vyfoukněte a uchovávejte ve vhodném boxu apod.

Protahovací cviky

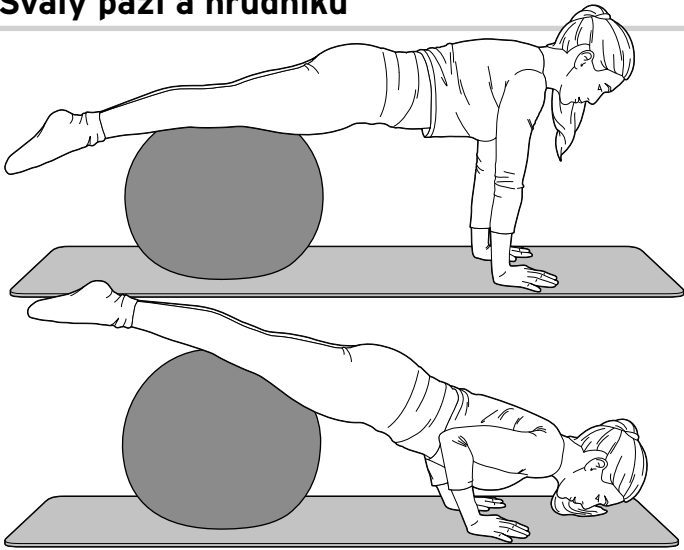


03/2022

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

Číslo výrobku:
633 612

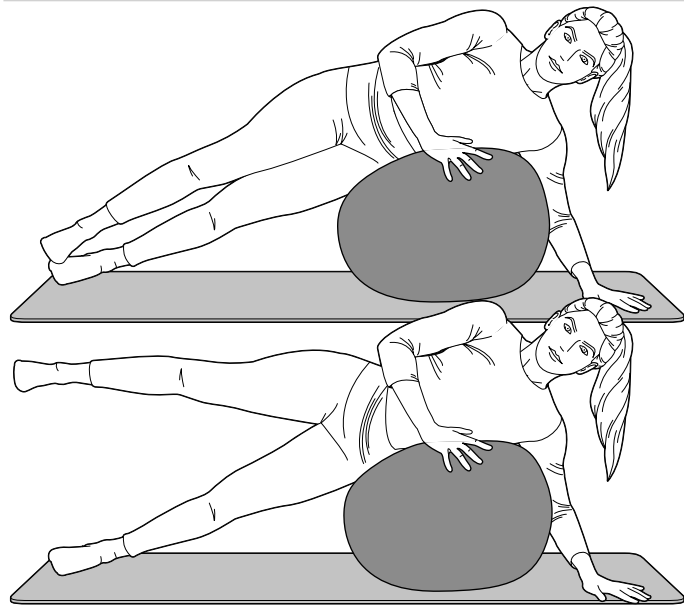
Svaly paží a hrudníku



Výchozí poloha: Před míčem si klekněte na všechny čtyři. Nohy natáhněte dozadu na míč. Horní část těla a nohy jsou v jedné linii.

Provedení: Přední částí těla směřujte do kliku, pokrčte paže a zastavte se těsně nad podložkou tak, aby byla zachována přímá linie - neprohýbejte se v kyčlích. Paže opět narovnejte.

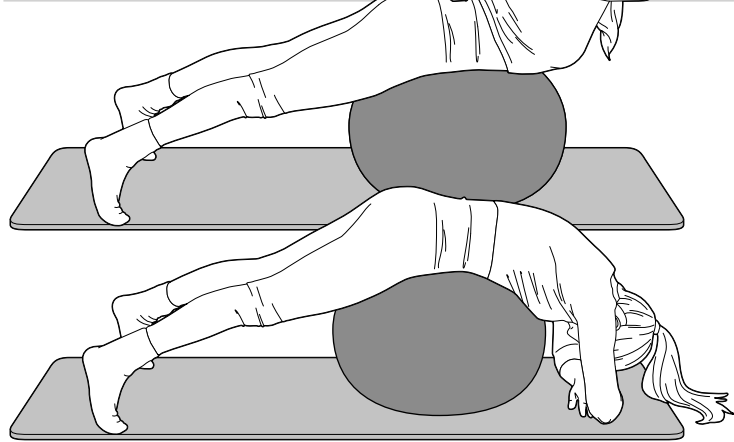
Vnější svaly nohou a hýždě



Výchozí poloha: Položte se na míč bokem, spodní noha zůstane na podložce. Podepřete se spodní nohou na podlaze a horní paží na míči. Horní část těla a nohy jsou v jedné linii. Trup a nohy zůstanou napnuté.

Provedení: Nataženou vrchní nohu zvedněte, krátce vydržte a opět položte. Vyměňte strany.

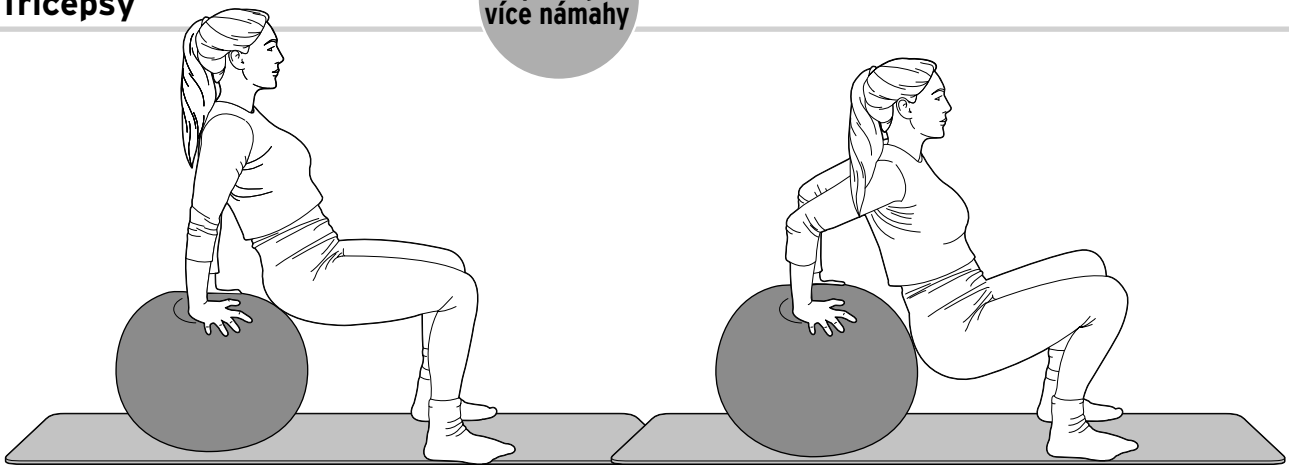
Bederní svaly



Výchozí poloha: Položte se na míč na břicho, nohy natáhněte tak, aby horní část těla a nohy tvořily jednu linii, zatáhněte břicho a hýždě, prsty na nohou zatlačte do podložky. Ruce dejte za hlavu, lokty směřují ven. Hlavu nezaklánějte, pohled směřuje dolů.

Provedení: V této poloze vydržte několik sekund. Pokud je to možné, horní část těla ještě o kousek zvedněte. Poté horní část těla zcela uvolněte, na pár vteřin si odpočiňte. Horní část těla opět zvedněte.

Tricepsy

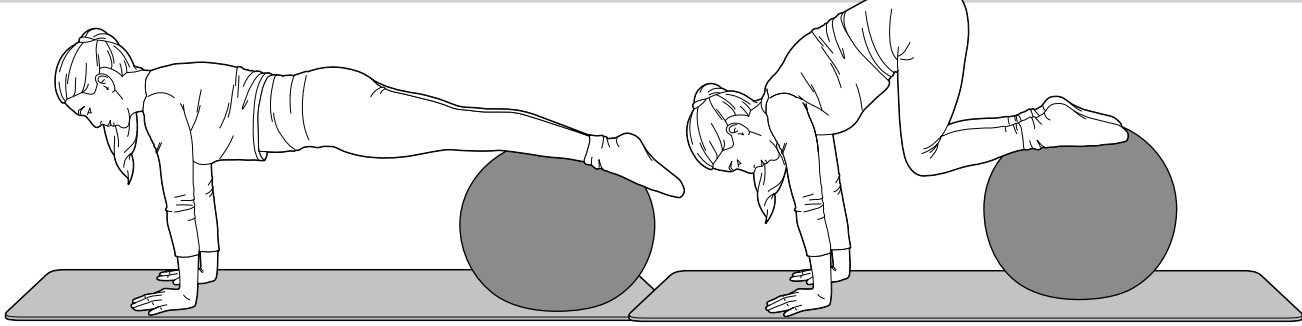


Výchozí poloha: Posadte se na míč, rozkročte nohy. Ruce umístěte vedle hýždí, podepřete se, prsty směřují dopředu. Propněte paže a zvedněte hýždě. V této pozici vydržte.

Provedení: Před míčem jděte do dřepu, ohněte paže. Lokty nevyklápějte ven, ramena tlačte dolů. Vraťte se do výchozí polohy. Několikrát opakujte.

Po ukončení cvičení se opět posadte na míč.

Spodní část zad, hýždě a stehna

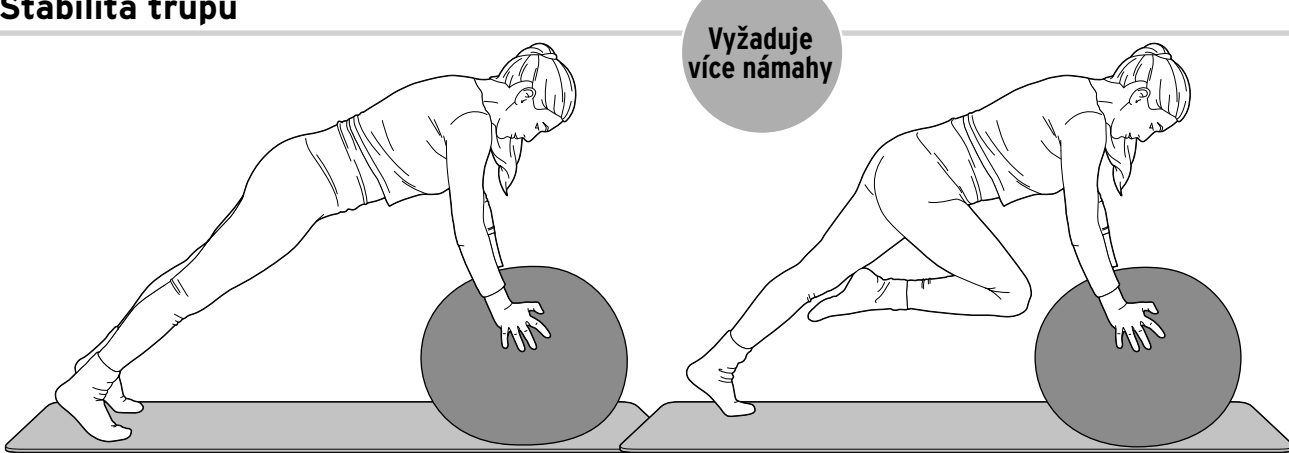


Výchozí poloha: Před míčem si klekněte na všechny čtyři. Nohy natáhněte dozadu na míč. Horní část těla a nohy jsou v jedné linii. Dívejte se dolů.

Provedení: Nártý přes holeně rolujte po míči a pokrčte nohy tak, aby se míč posunul k tělu. Přitom zvedejte hýždě tak, aby záda zůstala rovná. Nohy opět natáhněte a míč rolujte přes nártý do výchozí polohy.

Pro ukončení cvičení pomalu položte horní část těla.

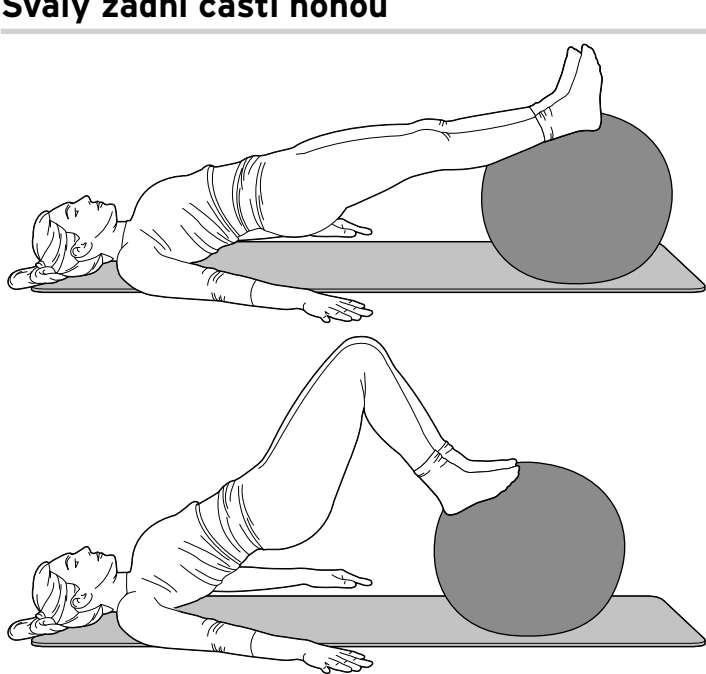
Stabilita trupu



Výchozí poloha: Rukama na šířku ramen se opřete o míč, ramena jsou ve stejné linii s lokty. Zatáhněte břicho a hýždě a nohy roztažené na šířku pánve natáhněte dozadu tak, aby horní část těla a nohy tvořily jednu linii.

Provedení: Prsty nohou tlačte do podložky. Jednu nohu pokrčte a pomalu přivádějte k míči. Vraťte ji zpět dozadu a nohy vyměňte.

Svaly zadní části nohou

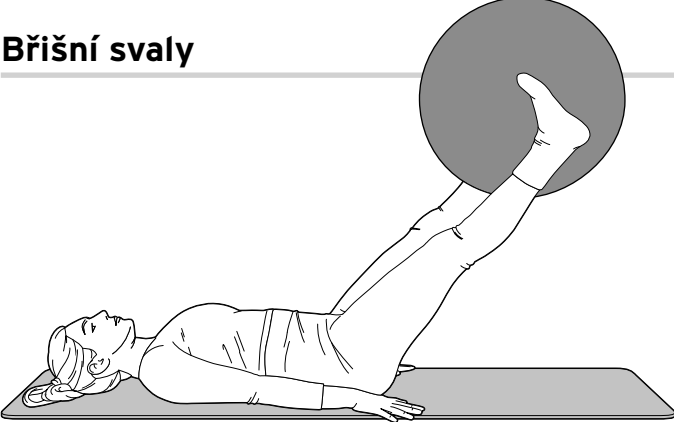


Výchozí poloha: Položte se na záda, natažené ruce podél těla směřují do tvaru V. Paty položte na míč, zvedněte hýždě tak, aby horní část těla a hýždě tvořily jednu linii. V této pozici vydržte.

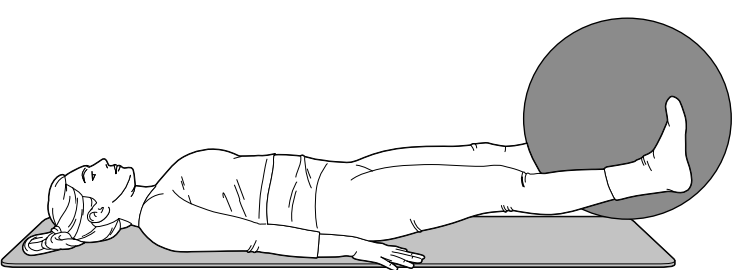
Provedení: Chodidly rolujte po míči a pokrčte kolena tak, aby se míč posunul k tělu. Přitom zvedejte hýždě tak, aby zůstala zachována rovná linie těla - neprohýbejte se v kyčlích. Nohy opět natáhněte a patami míč vraťte do výchozí polohy.

Pro ukončení cvičení hýždě pomalu položte.

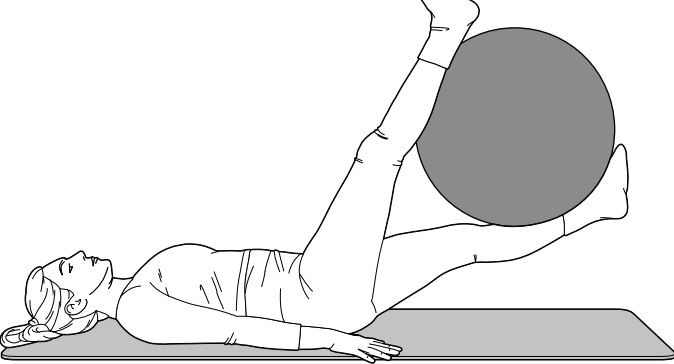
Břišní svaly



Výchozí poloha: Položte se na záda, natažené ruce podél těla. Míč obepněte lýtky a zvedejte cca 60° nad podlahu. Spodní část zad přitom zůstává na podložce - neprohýbejte páteř!



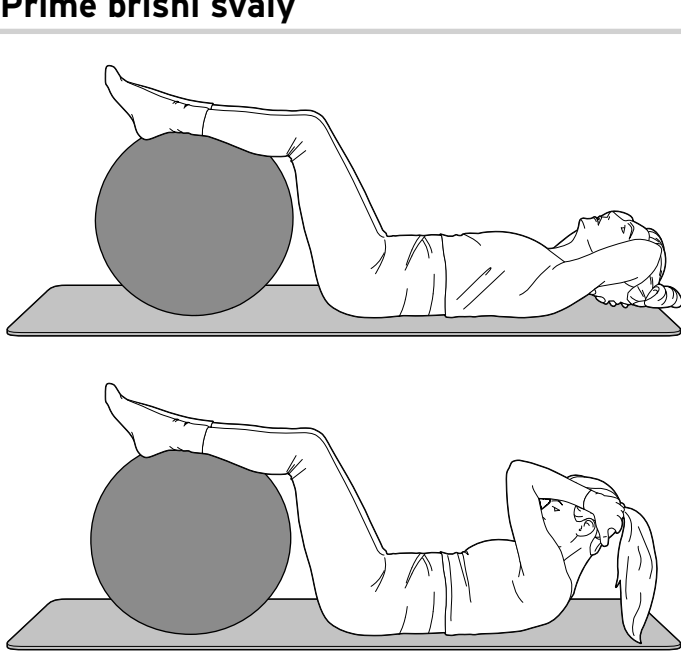
Přímé břišní svaly - provedení: Natažené nohy spouštějte dolů a zastavte těsně nad podložkou. Chvilí vydržte a poté je zase zvedněte. Spodní část zad zůstává na podložce - neprohýbejte páteř!



Šikmé břišní svaly - provedení: Nohy otáčejte od kyčle střídavě doleva, rovně a doprava, aniž byste se dotýkali podlahy.

Pro ukončení cvičení nohy pomalu spusťte na podložku.

Přímé břišní svaly



Výchozí poloha: Položte se na záda, ruce dejte za hlavu. Lýtka položte na míč tak, aby tělo, stehna a lýtko tvořily zhruba pravý úhel.

Provedení: Hlavu a horní část těla pomocí břišních svalů lehce zvedejte nahoru, chvíli vydržte a vraťte zpět. Spodní část zad přitom zůstává na podložce - neprohýbejte páteř! Nezvedejte hlavu pomocí rukou!

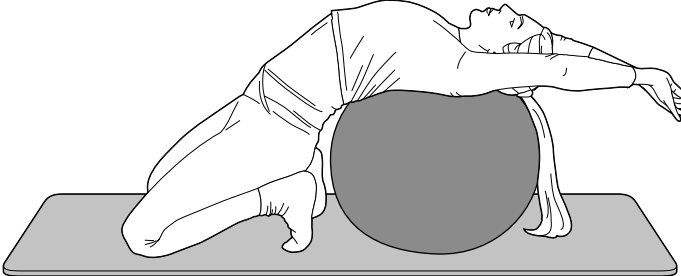
Varianta pro šikmé břišní svaly: Hlavu a horní část těla zvedejte pomocí břišních svalů **šikmo**, chvíli vydržte a položte.

Protažení - přední svaly trupu



Cvik č. 1: Položte se zády na míč, pokrčte nohy mírně od sebe tak, aby tvořily pravý úhel. Opatrně se prohněte dozadu do té míry, abyste se rukama dotýkali podlahy.

Vydržte tak dlouho, dokud je Vám to příjemné. Poté napněte břicho a pomalu se vraťte do výchozí polohy.



Cvik č. 2: Zády k míči si klekněte před míčem, kolena od sebe. Opatrně se prohněte dozadu, až budete zády ležet na míči. Ruce natáhněte nad hlavu.

V poloze vydržte tak dlouho, dokud je Vám to příjemné. Poté napněte břicho a pomalu se vraťte do výchozí polohy.