



Vážení zákazníci,

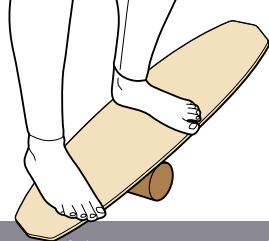
Vaše nová balanční deska je ideální k podpoře rovnováhy a k procvičování různých svalových skupin.

Nestabilita balanční desky vyvolává kompenzační pohyby těla, které podporují svalstvo, zejména svaly pro držení těla a dlouhé svaly, a tím přispívají ke zpevnění těla.

Váleček můžete také použít jako váleček na fascie.

Přejeme Vám hodně zábavy při cvičení.

Váš tým Tchibo



Fitness cviky

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 143100ABOX1XV · 2024-06

www.tchibo.cz/navody



Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.cz, e-mail: service@tchibo.de

Číslo výrobku: 691 459

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

Účel použití

Balanční deska je koncipována jako sportovní náčiní pro domácí použití (EN ISO 20957-1, třída H). Není vhodná pro komerční použití ve fitness studiích ani k terapeutickým účelům.

Balanční deska má nosnost maximálně do 100 kg.
Balanční deska smí být současně používána pouze jednou osobou.
Hodí se jen k použití v suchých interiérech.

Zeptejte se svého lékaře!

- **Než začnete s 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!

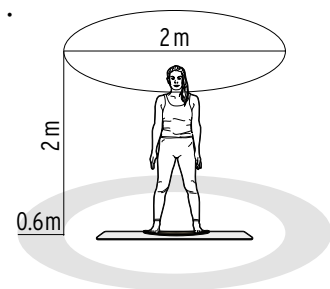
VÝSTRAHA – nebezpečí poranění

- Tento výrobek nesmí používat osoby, jejichž tělesné, duševní nebo jiné schopnosti jsou omezeny takovým způsobem, že by nemohly balanční desku bezpečně používat.
To platí zejména pro osoby s poruchami rovnováhy.
- Za přiměřené použití se považuje výhradně použití dospělými osobami nebo mladistvými s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi. Je nutno zajistit, aby se každý uživatel seznámil s manipulací s balanční deskou nebo byl pod stálým dohledem. 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 balanční deska není určena.
Děti upozorněte hlavně na to, že balanční deska není hračka. Balanční desku uchovávejte mimo dosah dětí.
- Pokud dovolíte, aby balanční desku používaly děti, upozorněte je na správné používání a dohlížejte na průběh cvičení. V případě nesprávného nebo nadměrného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.

- Před každým použitím zkontrolujte, zda je balanční deska v naprostém pořádku. Je-li zjevně poškozená, nesmíte balanční desku používat. Opravy balanční desky nechávejte provádět v odborném servisu nebo jinou podobně kvalifikovanou osobou. V důsledku neodborných oprav mohou uživatelům hrozit značná nebezpečí.
- Před zahájením cvičebního programu se poradte s lékařem, zda a které cviky jsou pro Vás vhodné.
- Některá cvičení vyžadují hodně síly a obratnosti. Zpočátku případně využijte asistence druhé osoby, abyste neztratili kontrolu a nespádli.
- Před zahájením cvičení se zahřejte.
- 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.

- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větraný. Vyvarujte se však průvanu.
- Při cvičení nenoste žádné šperky jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit.
- Při cvičení noste pohodlný, ale ne příliš volný oděv, abyste se vyhnuli jeho „zachycení“. Cvičte převážně bosí nebo ve sportovních ponožkách s protiskluzovou úpravou. 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. Boty musí noze poskytovat pevné držení a musí mít protiskluzovou podrážku.
- Cvičební pomůcku používejte na stabilním, vodorovném podkladu. Na podlaze se nesmí nacházet špičaté předměty nebo předměty s ostrými hranami.
- Při používání balanční desky s válečkem **vestoje** se může deska snadno vysmeknout. Buďte opatrní, bezpodmínečně se opírejte o stěnu nebo využijte asistence druhé osoby. Desku používejte zakřivením nahoru. Pokud položíte pod balanční desku fitness podložku, není nestabilita výrobku tak velká a balancování je o něco snazší.

- Vlivem potu může být povrch kluzký. V takovém případě balanční desku osušte.



Při cvičení s Vaší cvičební pomůckou dbejte na dostatek volného prostoru (viz obrázek). Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Cvičte v dostatečném odstupu ostatních osob.

- Balanční desku nesmí používat více osob najednou.
- Konstrukce této balanční desky se nesmí nijak měnit.

POKYN – věcné škody

- Chraňte balanční desku před velkými výkyvy teplot, působením přímého slunečního záření po delší dobu, vysokou vlhkostí a vodou. Chraňte ji také před ostrými, špičatými a horkými předměty a plochami. Chraňte ji před otevřeným ohněm.
- Balanční desku nepoužívejte na choulostivých podlahách. Vlivem vysokého bodového zatížení by na nich mohly vzniknout otlaky. Případně ji podložte fitness podložkou nebo podobným předmětem.

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- U všech cviků držte záda rovně - neprohýbejte se! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Vždy zpevněte hýždě a břicho.
- 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.

- 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 alespoň minutovou přestávku. Počet pomalu zvyšujte na asi **10 až 20 opakování**. Nikdy necvičte až do vyčerpání. Cviky provádějte vždy na obě strany.
- 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 kružte 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

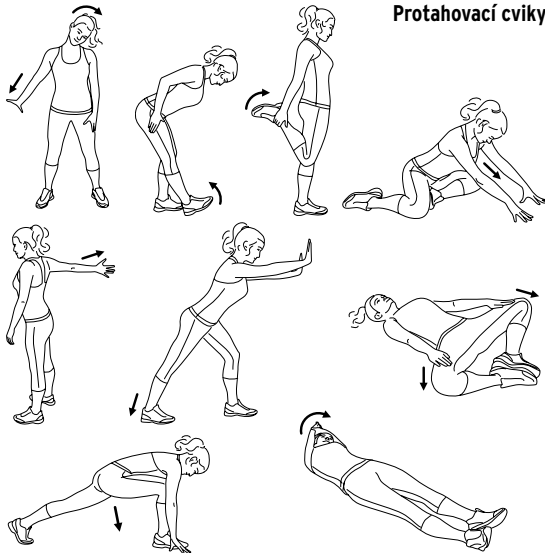
Obrázky několika protahovacích cviků najdete na této straně.

Základní poloha u všech protahovacích cviků:

Vypněte hrudník, 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.

Protahovací cviky



Cvičení bez válečku

Většinu cviků můžete provádět jak s válečkem pod deskou, tak i bez válečku.

Doporučujeme, abyste zpočátku cvičili bez válečku a trénovali smysl pro rovnováhu.

Na kobercích nebo podobných podlahách používejte desku nejlépe bez válečku. Na tvrdých podlahách položte pod desku velký ručník nebo deku, abyste ji ochránili. Fitness podložka není vhodná, protože

Cviky na podlaze

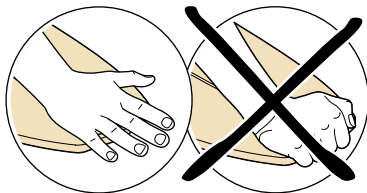


VÝSTRAHA - Nebezpečí skřípnutí a přimáčknutí

- Zejména při cvičení na podlaze dbejte na to, abyste si pod balanční deskou nepřimáčkli prsty nebo chodidla. Například při provádění kliků umístěte ruce podle obrázku tak, abyste je mohli rychle odtáhnout, pokud se deska příliš nakloní.

by deska ztratila svou pohyblivost. Nepoužívejte desku na dřevěných nebo laminátových podlahách, které by se mohly poškodit.

Při cvičení bez válečku vždy používejte desku **zakřivením směrem dolů**, aby se mohla houpat.





Stoupání na desku s válečkem

Pokud chcete provádět cvičení s válečkem ...

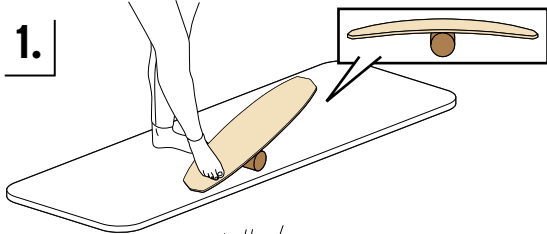
... při nastupování bezpodmínečně dodržujte následující pokyny:

Položte desku na váleček **zakřivením nahoru**. Opřete se o zed' apod. nebo využijte asistence druhé osoby.

Opatrně si stoupněte na desku (viz obrázky). Pokuste se tak udržet na desce rovnováhu.

Pokročilí mohou desku položit na váleček také **zakřivením dolů** a udržovat na ní rovnováhu. Tento cvik slouží jako dobrý trénink pro surfování a podobné sporty.

1.



2.



3.



Hluboké svaly - koordinace - rovnováha

Nestabilní povrch znamená, že každé cvičení stimuluje také hluboké svalstvo, které pracuje nevědomě, aby udrželo tělo v rovnováze.

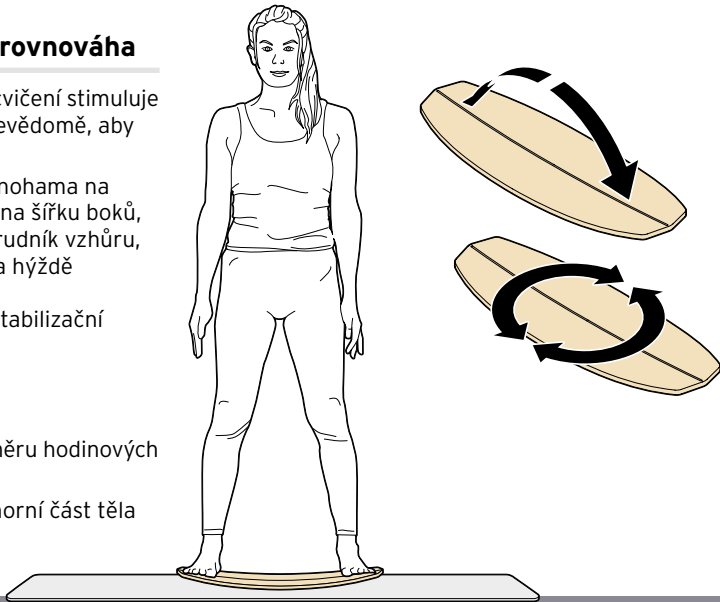
V **základní pozici** se postavte oběma nohama na balanční desku, chodidla jsou od sebe na šířku boků, kolena mírně pokrčená, záda rovná, hrudník vzhůru, ramena dolů, pohled dopředu, břicho a hýždě zatnuté.

Balanční deska má účinek zvláště na stabilizační svaly v kotnících.

Cvičení v základní pozici

- ▷ Houpejte deskou doprava a doleva.
- ▷ Otáčejte deskou ve směru a proti směru hodinových ručiček.

Pohyby provádějte směrem od boků, horní část těla zůstává stabilní.



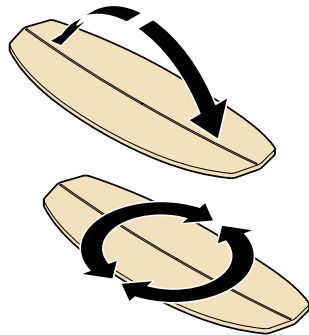
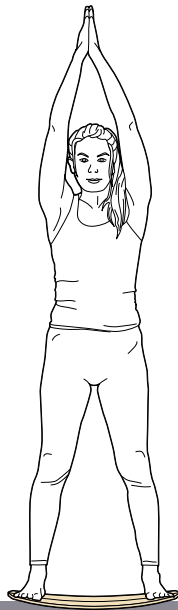
Varianta 1

▷ Během cvičení natáhněte...

... ruce nad hlavu.

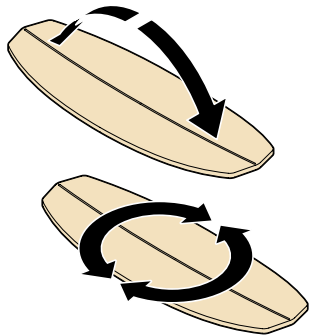
... ruce do strany.

Cviky provádějte tak, jak je popsáno.



Varianta 2

▷ Postavte se na desku do „surfařské polohy“.
Cviky provádějte tak, jak je popsáno.



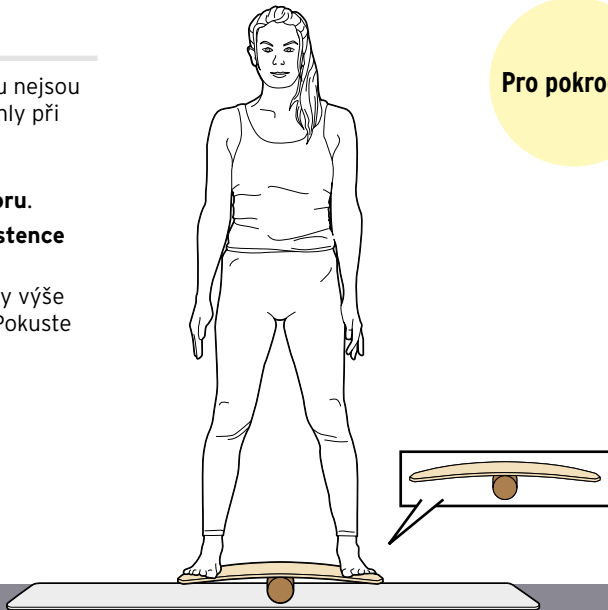
Základní postavení s válečkem



Ujistěte se, že v tréninkovém prostoru nejsou žádné předměty, o které byste se mohly při pádu zranit.

- ▷ Položte desku na váleček zakřivením **nahoru**.
- ▷ **Opřete se o zeď apod. nebo využijte asistence druhé osoby.**
- ▷ Opatrně si stoupněte na desku (viz obrázky výše v části „Stoupání na desku s válečkem“). Pokuste se tak udržet na desce rovnováhu.

Pro pokročilé

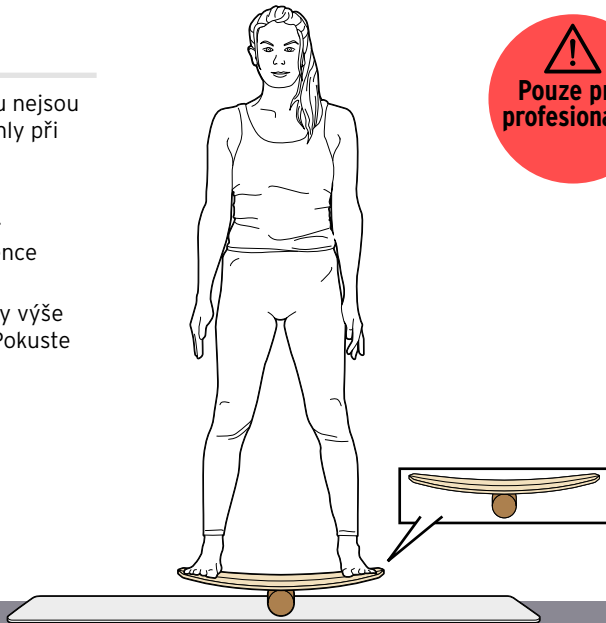


Profesionální cvičení s válečkem



Ujistěte se, že v tréninkovém prostoru nejsou žádné předměty, o které byste se mohly při pádu zranit.

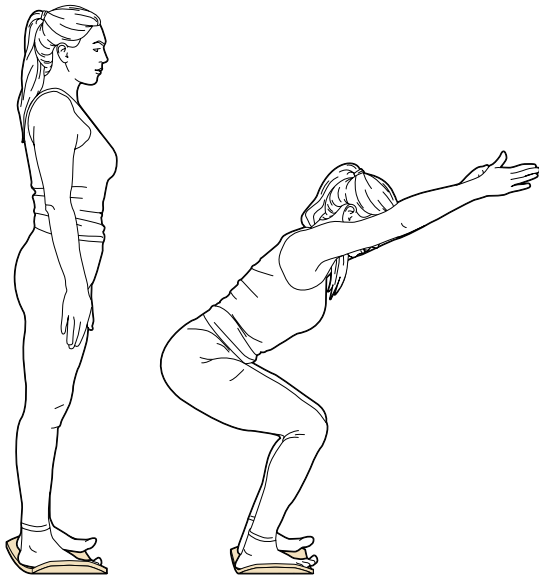
- ▷ Položte desku na váleček zakřivením **dolů**.
- ▷ Opřete se o zeď apod. nebo využijte asistence druhé osoby.
- ▷ Opatrně si stoupněte na desku (viz obrázky výše v části „Stoupání na desku s válečkem“). Pokuste se tak udržet na desce rovnováhu.



Hýždě + přední strana steh

Výchozí pozice: Základní postavení.

Cvik: Dřepněte si, paže natáhněte dopředu v prodloužení horní části těla a ramena držte dole. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

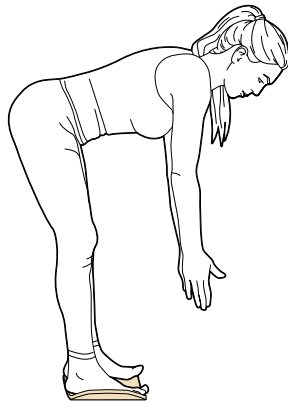


Hýždě + spodní část zad

Výchozí pozice: Základní postavení.

Cvik: Předkloňte se dopředu s rovnými zády, paže táhněte dolů. Hlavu a šíji držte v rovině s linií zad a dívejte se dolů.

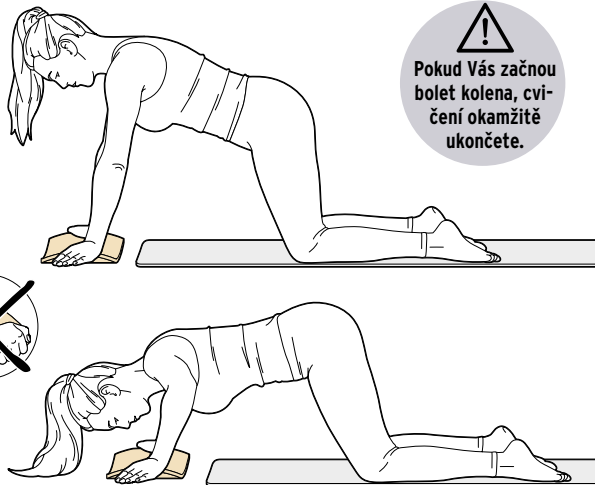
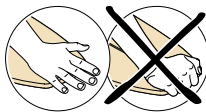
Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Břicho, nohy + ramenní stabilizátory

Výchozí pozice: Vkleče uchopte rukama balanční desku.

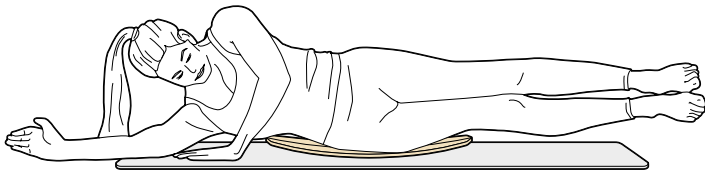
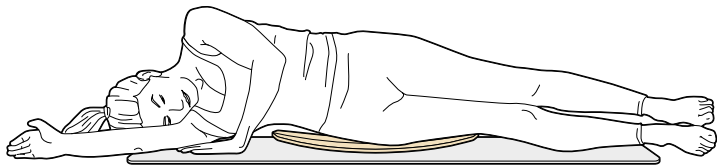
Cvik: Spusťte horní část těla těsně nad balanční desku.
Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Boční břišní svaly + krční svaly

Výchozí pozice: Položte se bokem nad balanční desku. Hlava, trup a nohy tvoří jednu linii.

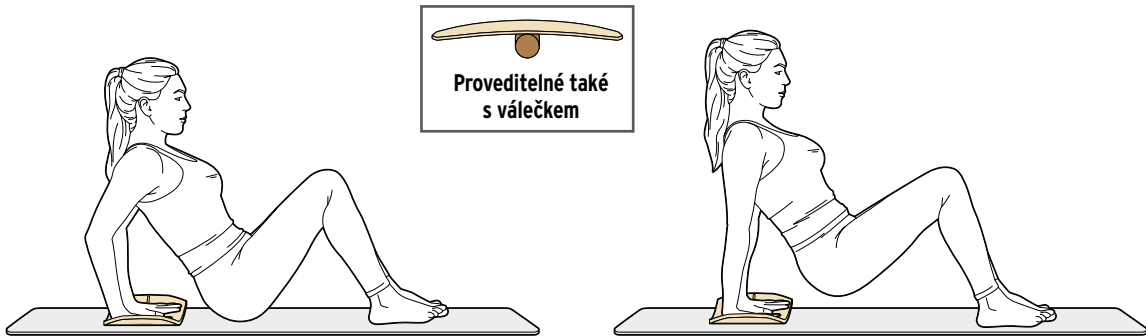
Cvik: Zvedněte horní část těla a nohy. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Tricepsy + ramena

Výchozí pozice: Sedněte si před balanční desku, nohy zvedněte a opřete se rukama za tělem o balanční desku.

Cvičení 1: Nadzvedněte lehce hýždě, počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

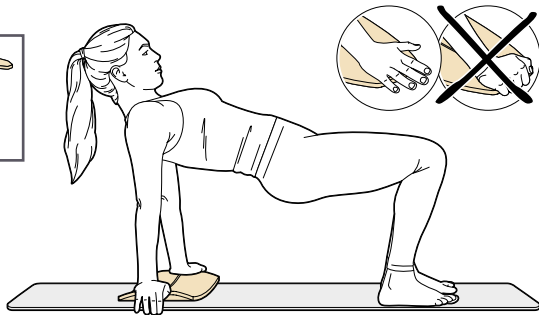
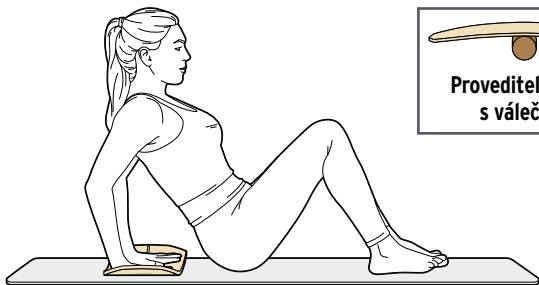


Tricepsy + ramena + hýždě + hamstringy

Výchozí pozice: Sedněte si před balanční desku, nohy zvedněte a opřete se rukama za tělem o balanční desku.

Cvičení 2: Tlačte boky vzhůru, dokud horní část těla a stehna nevytvoří linii, napočítejte do 4 a pomalu se vraťte do výchozí polohy. Hýždě by se neměly dotýkat podlahy.

Varianta (+ spodní část zad): Zůstaňte v horní poloze a navíc střídavě natahujte jednu nohu nahoru.



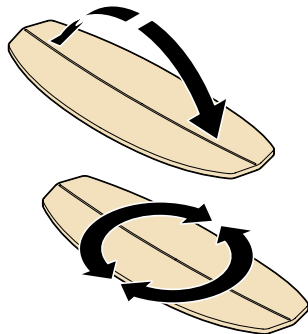
Cvičení s výdrží

Při těchto cvičeních se snažte co nejdéle vydržet ve vyobrazené poloze.

Nezapomeňte: Pravidelně dýchejte!

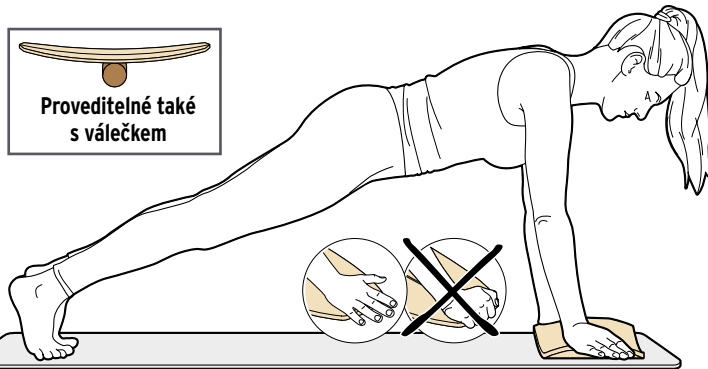
Varianty pro všechna cvičení s výdrží

- ▷ Houpejte deskou doprava a doleva.
- ▷ Otáčejte deskou ve směru a proti směru hodinových ručiček.



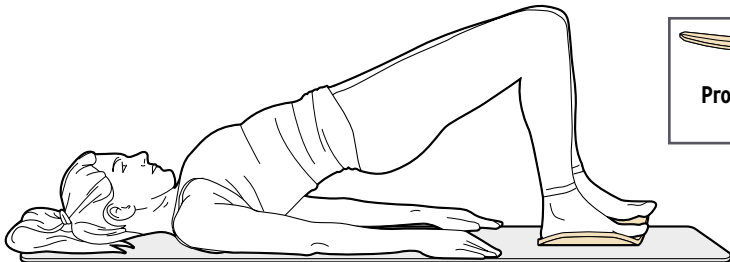
Trup, nohy + ramenní stabilizátory

Výdrž: Prkno (plank): Opřete se rukama o balanční desku, horní část těla a nohy tvoří linii. Dívejte se dolů - nezaklánějte hlavu!



Spodní část zad, hýždě, zadní svaly nohou

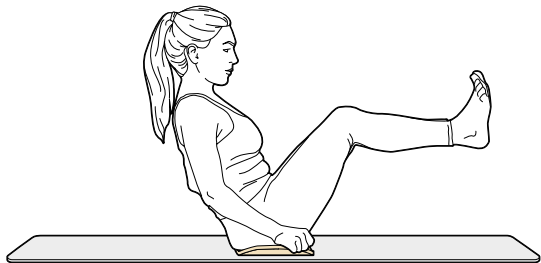
Výdrž: Lehněte si na záda, chodidla opřete o balanční desku a zvedněte boky tak, aby horní část těla a stehna tvořily jednu linii. Hlava a ramenní pletenec leží na podlaze.



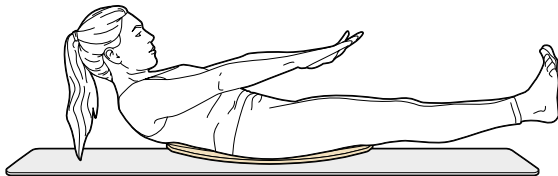
Proveditelné také
s válečkem

Příčné břišní svaly + rovnováha

Varianta 1: Vsedě na **napříč** umístěné balanční desce zvedněte nohy pomocí břišních svalů.



Varianta 2: Vleže na **napodél** umístěné balanční desce zvedněte nohy pomocí břišních svalů.



Cvičení pro automasáž

Bolesti a napětí v zádech, pažích a nohou mohou často pocházet z přirostlých nebo ztvrdlých fascií.

Zde jsme pro Vás připravili několik masážních cvičení. Váleček na fascie je vhodný zejména pro masáže rukou, nohou a chodidel.

Co jsou fascie?

Fascie jsou pojivové tkáně, které procházejí a spojují celé tělo a obalují všechny jeho části, jako jsou kosti, svaly a orgány. Bolest způsobuje především elastická fascie, která obklopuje naše svaly a drží vlákna pohromadě. Pokud ztvrdnou nebo se slepí, sval se již nemůže správně natáhnout a jeho pohyblivost je omezena.

Například automasáž pomocí válečku na fascie může pomoci uvolnit fascie a obnovit jejich pružnost. Svaly se uvolní a protáhnou, podpoří se krevní oběh, a tím i přísun kyslíku, zvýší se Váš pocit pohody. Automasáž válečkem na fascie se nyní používá také pro zahřátí před sportem a pro regeneraci po sportu.

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 selhání, 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.
- Není vhodné pro terapeutické a tréninkové masáže!
- V případě ochablosti žil / pojivové tkáně tkáně nebo u metličkovitých a křečových žil byste měli provádět masáže nohou jen s minimálním tlakem a ne přes celou délku svalu, ale vždy po menších úsecích. Typ a rozsah masáže projednejte se svým lékařem.

Důležité pokyny

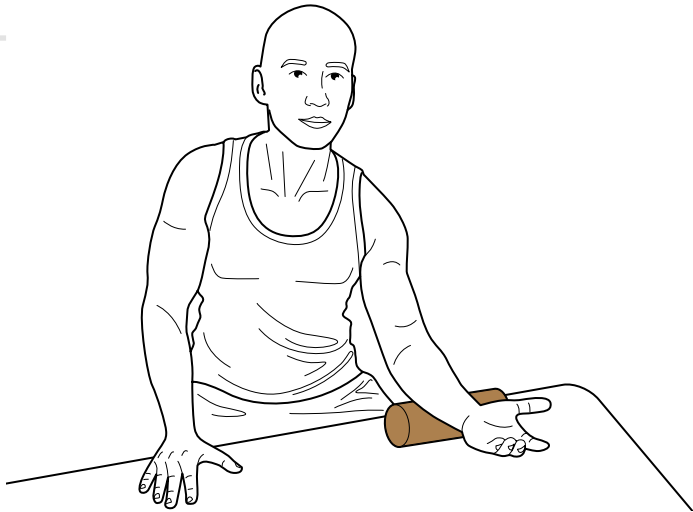
- Dovolíte-li dětem, aby váleček na fascie používaly, poučte je o jeho správném používání a dohlédněte na průběh cvičení. Váleček na fascie není hračka.
Při nesprávném tréninku nelze vyloučit poškození zdraví.
- Oblečte si pohodlné oblečení.
- Pokud je to možné, provádějte cviky na podlaze na tvrdém, hladkém povrchu, který se neprohýbá a po kterém se může váleček na fascie snadno rolovat. Silné koberce, fitness podložky apod. nejsou příliš vhodné.
- Před každým použitím váleček na fascie zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte jej používat.

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- Při všech cvicích držte tělo zpříma ve stabilní poloze - neprohýbejte se v zádech! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Při cvicích na podlaze zpevněte hýždě a břicho, ale dávejte pozor, abyste se nepřetáhli! Cviky mají sloužit k uvolnění.
- Provádějte cviky rovnoměrným, klidným tempem.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.
- Poslouchejte své tělo! Ved'te váleček přes své svaly tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře. Nepoužívejte jej na těch částech těla, kde je to nepříjemné. Nemasírujte přímo na kosti (páteři, holeni). Obzvláště opatrní buďte v oblasti šíje!
- Vybrané cviky provádějte jen tak dlouho, dokud Vám to bude příjemné. Stačí pár minut - nepřehánějte to.
- Cviky v poloze na zemi jsou poněkud obtížnější. Tato cvičení provádějte pouze tehdy, pokud jste k tomu fyzicky způsobilí.

Předloktí

Položte váleček na fascie na stůl
a přejíždějte po něm předloktím.

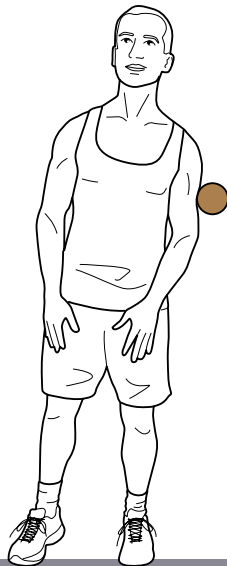


Horní část paže

Opřete se o stěnu, přičemž mezi ramenem a stěnou je váleček na fascie.

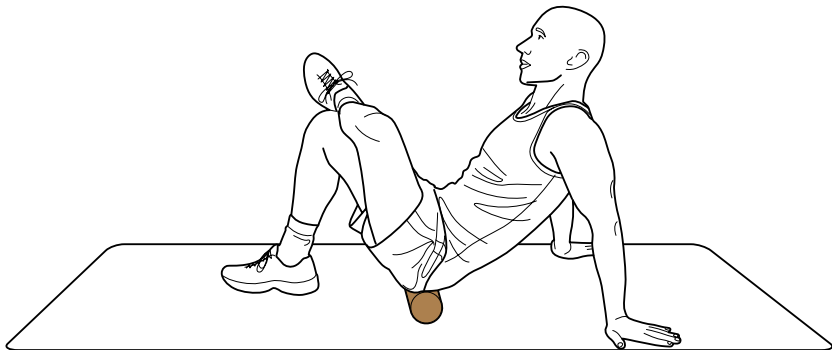
Stůjte s lehce pokrčenými koleny, nohy rozkročené na šířku ramen. Ramena a paže nechte volně viset.

Masírujte svaly horní části paže tak, že mírně pokrčíte kolena a pomalu se opět zvednete.



Hýždě

Sedněte si na váleček na fascie podle obrázku a pohybujte se dopředu a dozadu.



Spodní část stehen a lýtek

Umístěte váleček na fascie pod stehno nebo lýtko podle obrázku a pomalu posouvejte nohu dopředu a dozadu přes váleček.

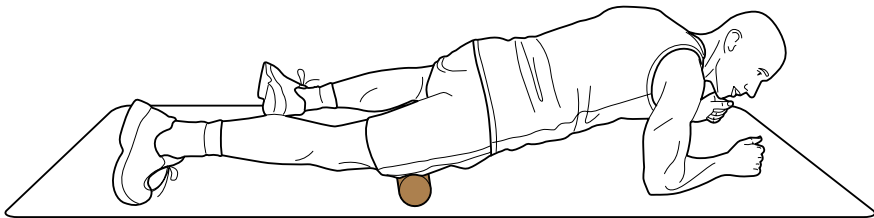


Přední strana steh

Lehněte si stehenní partií na váleček na fascie.

Neprohýbejte se v zádech.

Masírujte stehna tak, že se na válečku na fascie budete pomalu pohybovat dopředu a dozadu.



Vnitřní strana stehen

Lehkým tlakem rolujte váleček na fascie po vnitřní straně stehna.

Pozor! Nemasírujte přímo na holenní kosti!



Chodidla

Vstoje nebo vsedě položte chodidlo na váleček na fascie a pomalu jej rolujte dopředu a dozadu.



Ošetřování

- Výrobek lze v případě potřeby otřít vlhkým hadříkem. Po očištění nechte výrobek oschnout 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.



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

Technické parametry

Deska:

Materiál: překližka

Hmotnost: cca 1950 g

Rozměry: cca 805 x 290 x 14 mm (D x Š x V)

Váleček:

Materiál: korek

Hmotnost: cca 770 g

Rozměry: cca 100 x 300 mm (Ø x D)