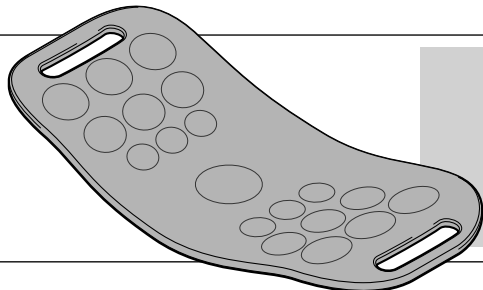




Návod na cvičení Otočná balanční podložka



www.tchibo.cz/navody

Vážení zákazníci,

Vaše nová otočná balanční podložka je ideální k podpoře rovnováhy a k trénování různých skupin svalů. Nestabilita otočné balanční podložky podněcuje vyrovňovací pohyby těla, které stimulují svalstvo – zejména posturální a hluboké svaly – a tím podporují napětí těla.

Přejeme Vám hodně zábavy při cvičení.

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

Účel použití

Otočná balanční podložka je koncipována jako sportovní náčiní pro použití v domácnostech (třída H).

Není vhodná ke komerčnímu využití ve fitness centrech a terapeutických zařízeních.

Nosnost balanční podložky Twister obnáší max. 120 kg. V jednu chvíli smí otočnou balanční podložku používat pouze jediná osoba.

Je určena pouze pro použití v suchých vnitřních prostorech.

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, 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, závrať, 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 ostatní schopnosti jsou natolik omezené, že by otočnou balanční podložku nemohly používat bezpečně. To platí zejména pro osoby s poruchami rovnováhy.

• Použití otočné balanční podložky v souladu s daným účelem zahrnuje pouze používání dospělými osobami nebo mladistvými s odpovídajícími psychickými a fyzickými schopnostmi.

Je třeba zajistit, aby se každý uživatel seznámil s manipulací s balanční podložkou 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 balanční podložka Twister konstruována. Děti upozorněte hlavně na to, že otočná balanční podložka není určena na hraní.

• Pokud dětem dovolíte, aby otočnou balanční podložku používaly, vysvětlete jim její správné použití a dohlédněte na průběh cvičení. V případě nesprávného nebo nadměrného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.

• Děti nedokáží rozpoznat nebezpečí, která mohou vyplynout z používání otočné balanční podložky. Proto výrobek udržujte mimo dosah dětí. Otočnou balanční podložku uchovávejte na místě, které není přístupné dětem.

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

NEBEZPEČÍ poranění

• Některá cvičení vyžadují značnou sílu a šikovnost. Příp. si ze začátku nechte pomoci od druhé osoby, abyste neztratili kontrolu a neupadli.

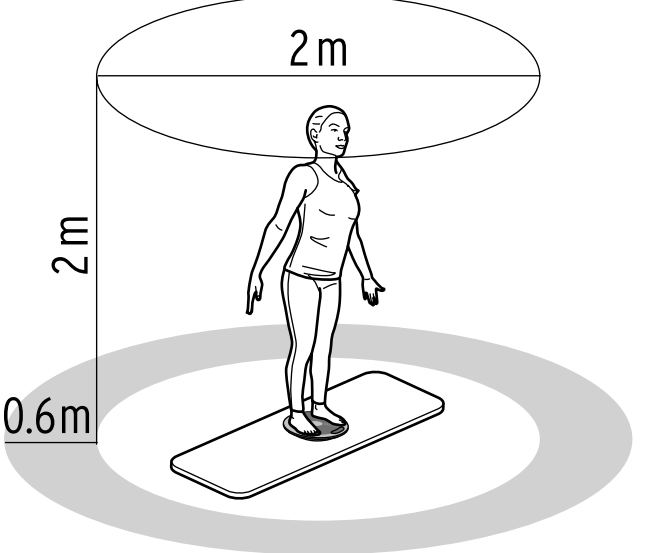
• Před každým použitím se přesvědčte, že je otočná balanční podložka v bezvadném stavu. Pokud je otočná balanční podložka zjevně poškozená, nesmíte ji používat.

Opravy otočné balanční podložky 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 převážně bosí nebo ve sportovních protiskluzových 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. Obuv musí noze poskytovat pevnou oporu a musí být vybavena protiskluzovou podrážkou.

• Toto tréninkové náčiní používejte pouze na stabilním, vodorovném a hladkém podkladu. Podlaha musí být bez špičatých a hranatých předmětů.

• Při cvičení s tímto sportovním nářadím dbejte na dostatek volného prostoru k pohybu (viz obrázek). Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.



• Otočnou balanční podložku nesmí používat více osob současně.

• K docílení co nejlepších výsledků 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, pokud 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 poranit.

• Konstrukce otočné balanční podložky se nesmí měnit.

• Plocha otočné balanční podložky, která je v kontaktu s podlahou, je vyrobena z protiskluzového materiálu. Přesto však může na hladkém povrchu uklouznout, zejména při bočním tlaku.

Rozprostřete tedy případně pod otočnou balanční podložku další protiskluzovou podložku – např. fitness podložku.

• Kvůli potu může být povrch kluzký. V takovém případě otočnou balanční podložku otřete. Případně noste sportovní protiskluzové ponožky.

POZOR na věcné škody

• Chraňte otočnou balanční podložku před velkým kolísáním teploty, přímým slunečním zářením po delší dobu, vysokou vlhkostí a vodou.

• Rovněž chraňte otočnou balanční podložku před ostrými, špičatými a horkými předměty a plochami. Chraňte před otevřeným ohněm.

• Nepoužívejte otočnou balanční podložku na citlivých podlahových plochách. Vysoké bodové zatížení by mohlo mít za následek vznik otisků. Než začnete cvičit, položte dospodu případně fitness podložku.

Před cvičením

• Zkontrolujte, zda není otočná balanční podložka poškozená.

• Oblékněte si lehké, sportovní oblečení.

• Cvičte bosí, ve sportovních ponožkách nebo sportovních botách s neklouzavou podrážkou.

• Nezačínějte 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.

Tip: Když položíte pod otočnou balanční podložku fitness podložku, zmírní se tak nestabilita podložky a balancování bude o něco jednodušší.

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 zahříváte. Postupně zmobilizujete všechny části těla:

- Naklánejte 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.

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.

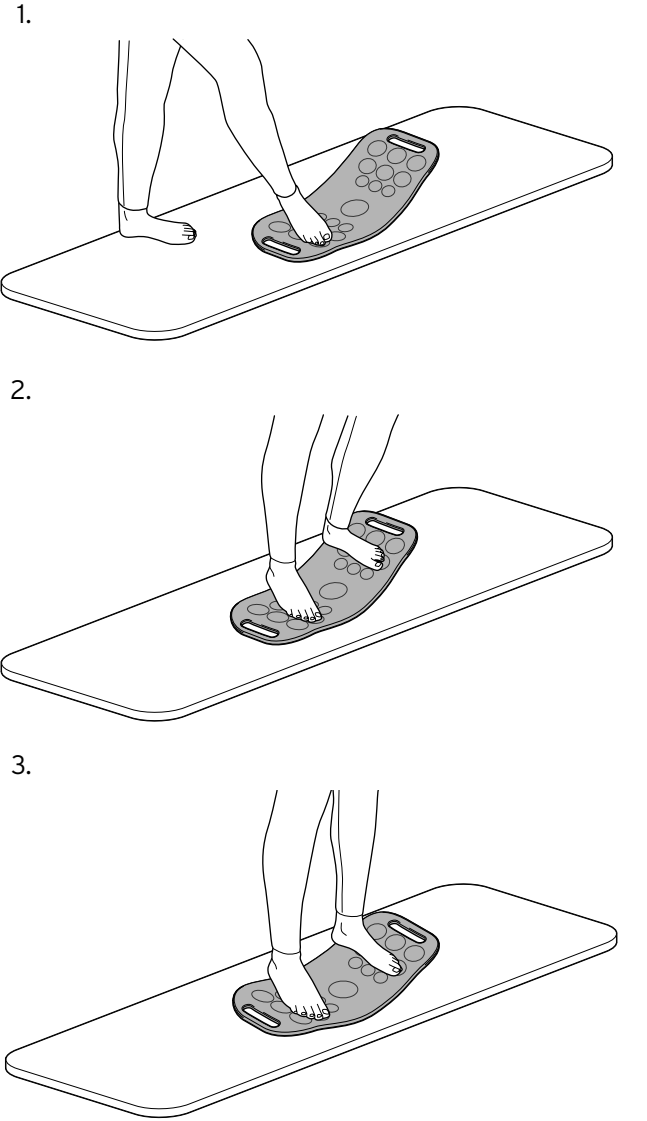
• **Nepřepínejte se. Provádějte každý cvik pouze tak dlouho, jak to Vaše fyzická kondice dovolí. Pokud byste během cvičení pocítili bolest, okamžitě cvičení přerušte.**

Po cvičení: Protahování

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

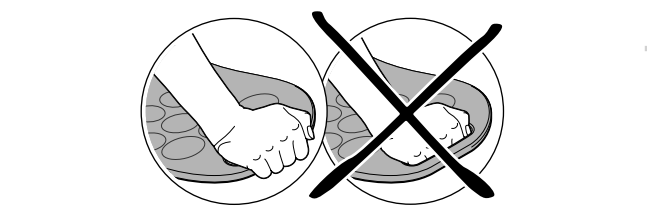
Nastupování

Budte opatrní při vstupování na otočnou balanční podložku. Ze začátku byste se možná měli opřít o zeď nebo si nechat pomoci od jiné osoby.

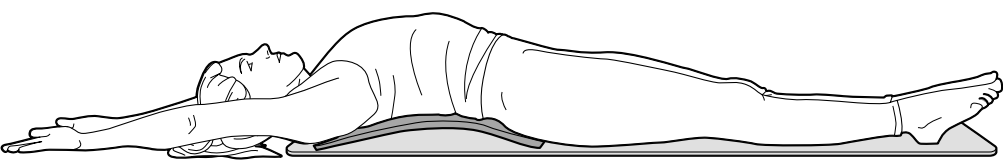


Cviky na zemi

VÝSTRAHA před přímáčknutím a skřípnutím
• Obzvláště u cviků na zemi dávejte pozor, abyste si pod otočnou balanční podložkou nepřiskřípli prsty nebo nohy. Umístěte např. při cvičení kliků ruce tak, jak je znázorněno, abyste je zpod podložky mohli rychle vytáhnout.



Cviky na protahování: Břicho



Poloha: Otočnou balanční podložku otočte a položte se podélně přes podložku na záda. Natáhněte ruce a nohy. Držte tuto pozici.

Ošetřování

▷ V případě potřeby očistěte otočnou balanční podložku měkkým hadříkem mírně navlženým ve vodě.

Uložení

• Neukládejte otočnou balanční podložku v blízkosti topení nebo jiných zdrojů tepla. Uchovávejte ji na suchém místě chráněném před slunečním zářením.
• Současné podlahy a nábytek mají na sobě vrstvy různých laků a umělých hmot a ošetřují se nejrůznějšími prostředky. Nelze proto zcela vyloučit, že v případě delšího kontaktu s citlivým povrchem na něm otočná balanční podložka nezanechá stopy. Proto v případě potřeby položte pod otočnou balanční podložku nějakou podložku nebo ji uchovávejte ve vhodném boxu apod.

Likvidace

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

Technické parametry

Hmotnost: cca 1350 g
Velikost: cca 650 x 280 x 90 mm

Protahovací cviky



Číslo výrobku:
624 536

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

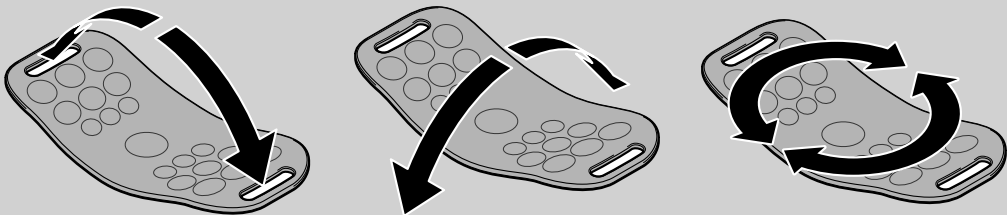
Cviky

Hluboké svaly - koordinace - rovnováha

Díky nestabilní podložce se při každém cvičení zapojují také hluboké svaly páteře, které mimovolně pracují na udržení rovnováhy těla.

V **základní poloze** stojíte oběma nohama na otočné balanční podložce, nohy rozkročené přibližně do šířky boků, kolena mírně pokrčená, záda rovná, prsa vypnutá nahoru, ramena stlačená dolů, pohled směřuje dopředu, břicho a hýždě stažené.

Otočná balanční podložka přitom působí především na stabilizační svaly kloubů nohy.



Cviky v základní pozici

- ▷ Houpejte se na podložce zprava doleva.
- ▷ Podložku střídavě sklápějte dopředu a dozadu.
- ▷ Podložku otáčejte střídavě doprava a doleva.

Pohyb provádějte boky, trup zůstává stabilní.

Varianta 1

- ▷ Při cvicích zvedněte...
 - ... ruce nad hlavu.
 - ... ruce do stran.

Cviky provádějte tak, jak je popsáno.

Varianta 2

- ▷ Postavte se na podložku do pozice „surfaře“.

Cviky provádějte tak, jak je popsáno.

Stoj na jedné noze

Při stoji na jedné noze se navíc aktivují hluboké svaly trupu.

Výchozí poloha: Jednou nohou stůjte uprostřed otočné balanční podložky, kolena jsou pokrčená, záda rovná, prsa vypnutá, ramena dole, pohled směřuje dopředu, břicho a hýždě jsou zatažené.

Cvik: Druhou nohu lehce zvedněte na stranu (pokročilí mohou zaujmout zobrazenou polohu z jógy) -, a počítejte do 4 a vraťte se pomalu do výchozí polohy. Pro lepší rovnováhu můžete upažit.

Cvik opakujte druhou nohou.

Varianta

- ▷ Volnou nohu...
 - ... zvedejte směrem dopředu.
 - ... zvedejte směrem dozadu. Pro zajištění rovnováhy napněte ruce dopředu.

Pro pokročilé

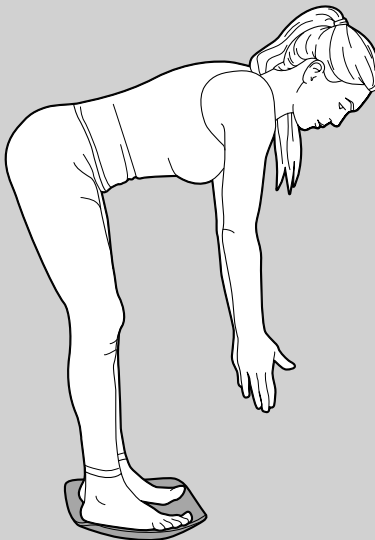
Zadeček + přední část stehen



Výchozí poloha: Základní poloha.

Cvik: Jděte do dřepu, ruce přitom vzpažte jako prodloužení trupu, ramena nechte dole. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

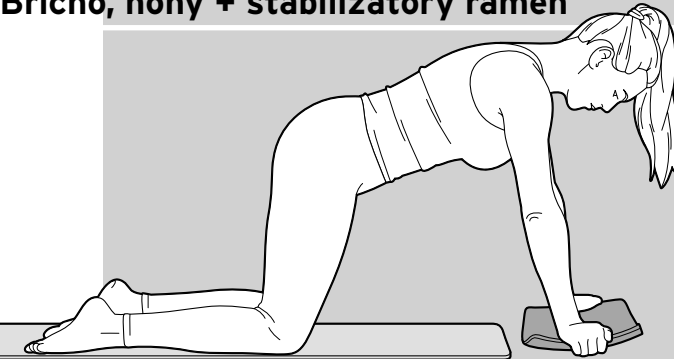
Hýždě + spodní partie zad



Výchozí poloha: Základní poloha.

Cvik: Předkloňte se s rovnými zády, ruce ukazují směrem dolů. Hlava a šíje se nachází v jedné linii se zády, pohled směřuje k zemi. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Břicho, nohy + stabilizátory ramen



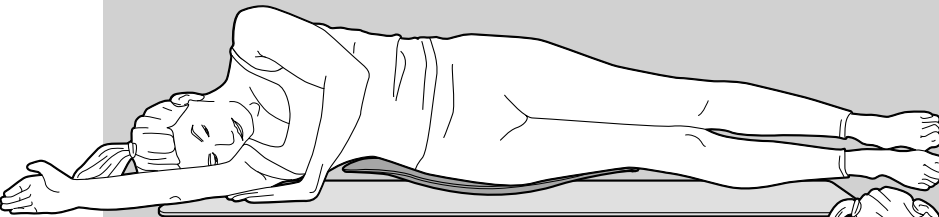
Výchozí poloha: Vkleče na kolena, ruce drží otočnou balanční podložku.



Pokud Vás začnou bolet kolena, cvičení okamžitě ukončete.

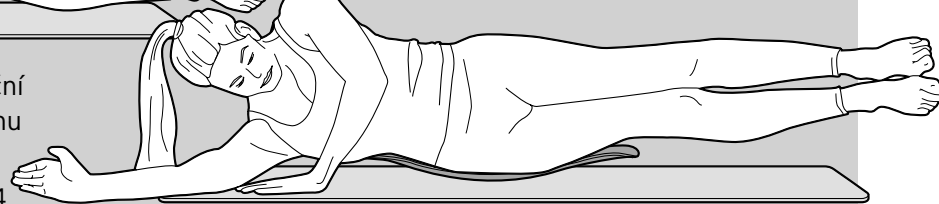
Cvik: Trup snižte dolů až těsně nad otočnou balanční podložku. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Postranní břišní svaly + krční svaly

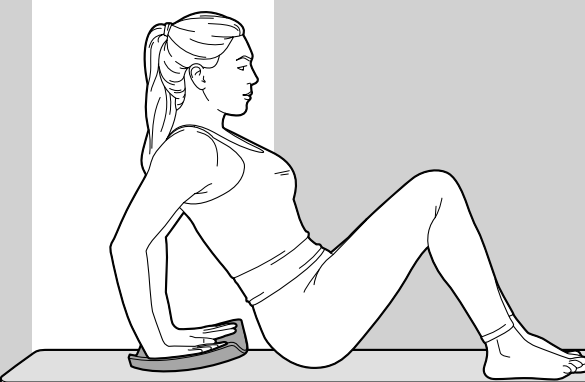


Výchozí poloha: Lehněte si na rotační balanční podložku bokem. Hlava, trup a nohy tvoří jednu linii.

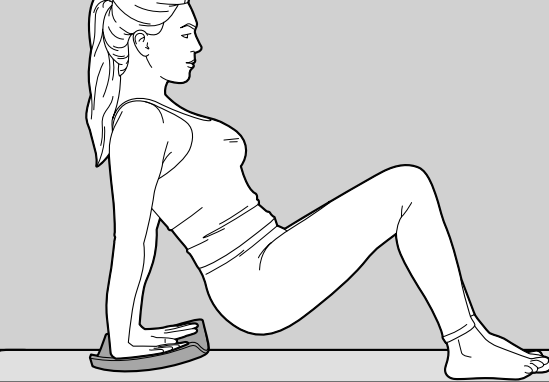
Cvik: Trup a nohy nadzvedejte. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Triceps + ramena

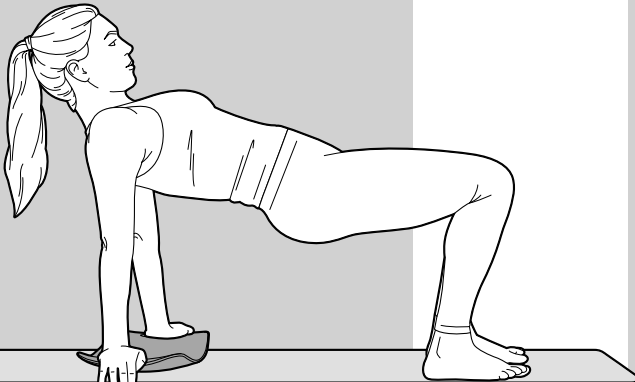


Výchozí poloha: Vsedě před otočnou balanční podložkou, nohy opřené, ruce za tělem opřené o otočnou balanční podložku.



Cvik 1: Hýždě lehce nadzvedněte, počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

+ hýždě + svaly na zadní straně stehen



a stehna byly v jedné linii, počítejte do 4 a potom se pomalu vraťte zpět do výchozí polohy. Zadeček by se přitom neměl dotýkat podlahy.

Varianta (+ spodní části zad): Zůstaňte v horní poloze, navíc střídavě vysouvajte jednu nebo druhou nohu nahoru.

Cvičení zaměřená na výdrž

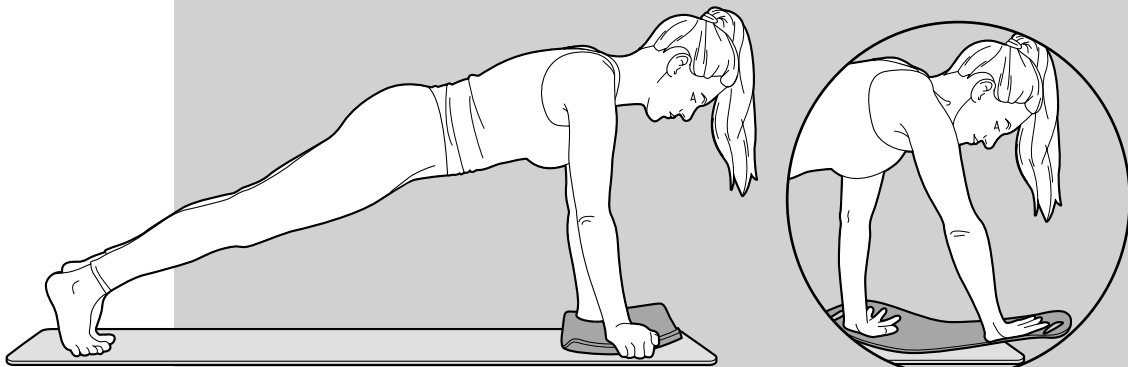
Při těchto cvicích se pokoušejte udržet zobrazenou polohu co nejdéle.

Nezapomeňte: Stále pravidelně dýchejte!

Varianty statických cviků

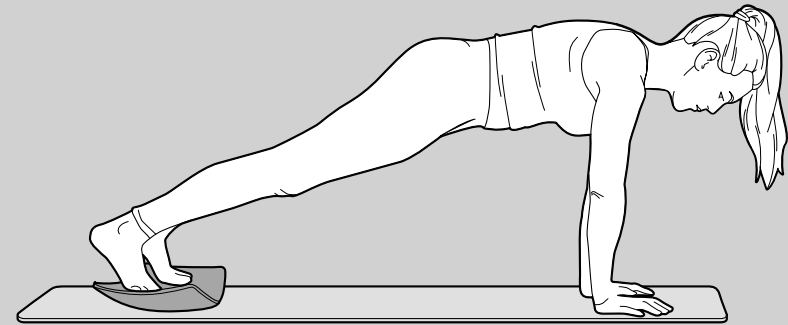
- ▷ Houpejte se na podložce zprava doleva.
- ▷ Podložku střídavě sklápějte dopředu a dozadu.
- ▷ Podložku otáčejte střídavě doprava a doleva.

Trup, nohy + stabilizátory ramen



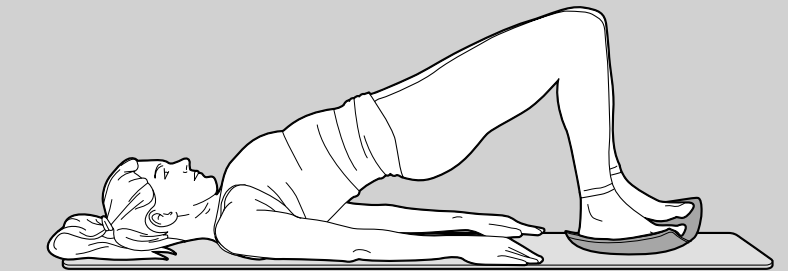
Poloha: Plank: Zapřete se na otočné balanční podložce rukama, trup a nohy tvoří jednu linii. Pohled směřuje dolů - neopírejte hlavu o týl!

Trup, nohy, ramena + triceps



Poloha: Plank: Zapřete se na otočné balanční podložce nohama, trup a nohy tvoří jednu linii. Pohled směřuje dolů - neopírejte hlavu o týl!

Spodní partie zad, hýždě, zadní svaly nohou



Poloha: Vleže na zádech se zapřete na otočné balanční podložce nohama, zvedněte boky tak, aby trup a stehna tvořily jednu linii. Hlava a ramenní pletenc leželi na zemi.

Přímé břišní svaly + rovnováha

Varianta 1: Sedněte si na otočnou balační podložku **ležící napříč**, nohy zvedněte za pomoci břišních svalů.

Varianta 2: Sedněte si na otočnou balační podložku **ležící podélně**, nohy zvedněte za pomoci břišních svalů.

