

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 126997AB0X1XIII · 2022-05

Vážení zákazníci,

Vaše nové balanční a masážní podložky se výborně hodí ke cvičení rovnováhy a posilování různých skupin svalů. Nestabilita podložek způsobuje vyvažovací pohyby těla, které stimulují svalstvo – zejména posturální svaly a hluboké svalstvo – a tím podporují napínání v těle. Díky noprům na vnější straně jsou podložky vhodné také pro příjemnou masáž.

Přejeme Vám hodně zábavy při cvičení a relaxaci.

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

Účel použití

Balanční a masážní podložky jsou určeny na fitness trénink a k automasáži v soukromých oblastech. Nejsou vhodné pro komerční použití ve fitness studiích nebo pro terapeutické účely.

Podložky jsou zatížitelné do max. 120 kg/podložka. Podložky najednou může používat pouze jedna osoba. Jsou určeny pouze pro použití v suchých vnitřních prostorech.

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.**

• Cvičení není vhodné pro terapeutické masáže a trénink! Nejsou vhodné pro lymfatické masáže.

NEBEZPEČÍ pro děti a osoby s tělesným postižením

• Tento výrobek nesmí používat osoby, jejichž tělesné, duševní nebo ostatní schopnosti jsou natolik omezené, že by nemohly výrobek používat bezpečně. 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 nutno zajistit, aby se každý uživatel seznámil s manipulací s výrobkem nebo byl pod stálým dohledem. Rodiče a ostatní dohlížející 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 tento výrobek není určen. Děti upozorněte hlavně na to, že výrobek není hračka.

• Pokud dětem dovolíte, aby výrobek používaly, vysvětlete jim jeho správné používání a dohlédněte na průběh cvičení. V případě nesprávného nebo nadměrného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.

CS Návod na cvičení

Balanční a masážní podložky



• Děti nedokážou rozpoznat nebezpečí, která mohou hrozit při používání výrobku. Proto výrobek udržujte mimo dosah dětí. Výrobek uchovávejte mimo dosah dětí.

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

NEBEZPEČÍ poranění

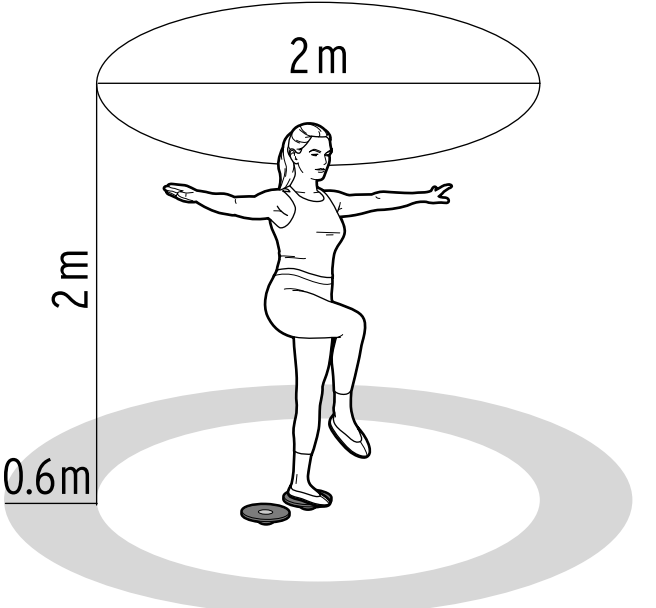
• Některá cvičení vyžadují značnou sílu a šikovnost. Na začátku si případně nechte pomoci druhou osobou, abyste nad míčem neztratili kontrolu a nespadli.

• Před každým použitím zkontrolujte, jestli je výrobek v bezvadném stavu. Je-li výrobek zjevně poškozený, nesmíte ho používat. Případné opravy výrobku nechávejte provádět pouze v odborné opravně 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 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.

• Výrobek používejte pouze na stabilním, vodorovném a hladkém podkladu. Podložka musí být bez špičatých a hranatých předmětů.

• Při cvičení s výrobkem dbejte na dostatek volného prostoru k pohybu (viz obrázky). Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.



• 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 jakékoliv 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.

• Nesmíte změnit konstrukci výrobku.

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

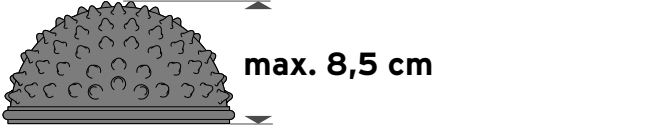
Rozprostřete tedy případně pod výrobek další protiskluzovou podložku – např. fitness podložku.

• Kvůli potu může být povrch kluzký. V takovém případě výrobek otřete do sucha. Případně noste sportovní ponožky s protiskluzovými podrážkami.

• Výrobek nenafukujte ústy. Nebezpečí závratí.

POZOR na věčné škody

• Nenafukujte výrobek míč nad jeho jmenovitou velikost, která činí 8,5 cm. Výrobek nenafukujte tak, aby byl zcela tuhý, musí být možné jej lehce stisknout palcem.



• Míč nenafukujte, pokud je studený. Nechejte výrobek alespoň hodinu ležet při pokojové teplotě. Tento čas je zapotřebí k tomu, aby materiál získal optimální pružnost.

• Nepoužívejte k nafouknutí výrobku zařízení na stlačený vzduch u čerpacích stanic pohonných hmot. Mohlo by dojít k nadměrnému nafouknutí výrobku, popř. jeho prasknutí.

• Jako plicní médium se smí používat pouze vzduch.

• Chraňte výrobek před velkými výkyvy teplot, přímým slunečním zářením po delší dobu, vysokou vlhkostí a vodou.

• Výrobek chraňte před ostrými, špičatými a horkými předměty a plochami. Chraňte jej před otevřeným ohněm.

Před cvičením

- Zkontrolujte, jestli nejsou podložky poškozené.
- Oblékněte si lehké, sportovní oblečení.
- Cvičte bosí, ve sportovních ponožkách nebo sportovních botách 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.

Tip: Když položíte pod podložky fitness podložku, zmírní se tak nestabilita podložek a udržování rovnováhy 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 zahřívajte. 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.

Na co je potřeba dbát při cvičení

- Provádějte cviky ze začátku pomalu. Vyvarujte se prudkých pohybů. I během cvičení dýchejte klidně a pravidelně.
- Cviky provádějte soustředěně. Nenechte se při cvičení rozptýlit.

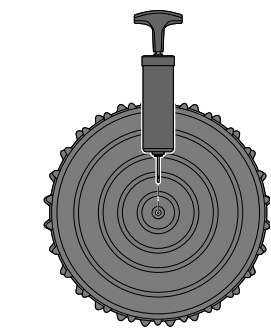
• **Nepřepínajte se. Provádějte každý cvik pouze tak dlouho, jak to Vaše fyzická kondice dovolí. Pokud byste během cvičení pocítili bolest, okamžitě cvičení přerušte.**

Pokyny, které je při masáži nutné dodržovat

• Poslouchejte své tělo! Vedte své svaly přes výrobek tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře.

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. Žádá udržujte rovná! Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.



Nafouknutí podložek

1. Vyměňte jehlovou trysku z úschovného místa na pumpičce.
2. Našroubujte jehlovou trysku na pumpičku. Aby se nepoškodil ventilek, navlhčete jehlu před nafukováním jemnou mýdlovou vodou.
3. Zastrčte jehlovou trysku do ventilu podložek. Zastrčte ji tak hluboko, **aby hlava trysky zcela doléhala na povrch podložky**. Je-li podložka stále plochá, příp. uchopte pumpičku lehce zešíkma, aby se tryska dostala zcela dovnitř.

Úplné zastrčení jehlové trysky do ventilu polštáře je důležité zejména při prvním nafukování, protože je třeba propíchnout membránu ventilu. Pokud nejde podložku snadno nafouknout, znamená to, že membrána není propíchnutá. V takovém případě vytáhněte jehlovou trysku z ventilu ven a pak ji do něj opět zasuňte až nadoraz.

4. Nafukujte podložku pomalu a plynule tak dlouho, dokud nedosáhne požadovaného stupně tvrdosti. Podložku nafoukněte na max. výšku 8,5 cm, jinak by se mohla poškodit.

- Jakmile pumpičku vytáhnete ven, ventil polštáře se uzavře a je vzduchotěsný.
- Vyměňte jehlovou trysku z úschovného místa na pumpičce.

Vypuštění vzduchu

Pokud jsou podložky pro Vaše účely příliš tvrdé, je v nich příliš mnoho vzduchu.

1. Když budete chtít vypustit trochu vzduchu, odšroubujte jehlovou trysku z pumpičky a navlhčete ji trochu mýdlové vody.
2. Zastrčte jehlovou trysku do ventilu. Podložku stlačte. Vzduch uniká jehlovou tryskou ven. Jehlovou trysku vytáhněte, jakmile polštář na sezení dosáhne požadovaného stupně tvrdosti.



Ošetřování

Čištění

▷ V případě potřeby otřete podložky dočista měkkým hadrem mírně navhčeným vodou.

Uložení

▷ K úspornému uschování můžete z podložek vypustit vzduch tak, jak je popsáno výše.

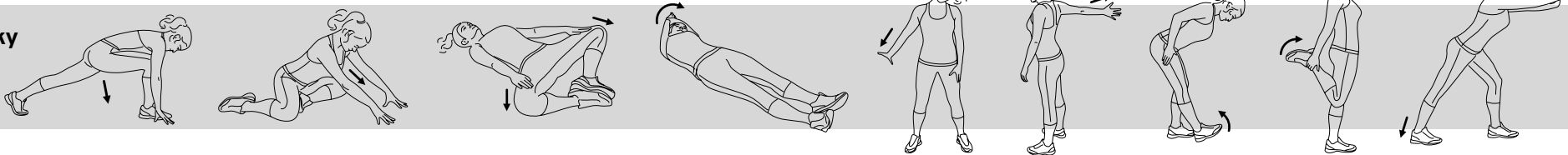
• V žádném případě výrobek neuchovávejte v blízkosti topení ani jiných tepelných zdrojů.

• Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty podlahové krytiny nepoškodí nebo zjemní materiál výrobku. Aby se zamezilo nežádoucím stopám na podlaze, pokládejte v případě potřeby pod výrobek protiskluzovou podložku a uchovávejte výrobek např. ve vhodné krabici.

Likvidace

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

Protahovací cviky



Číslo výrobku:
650 180

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

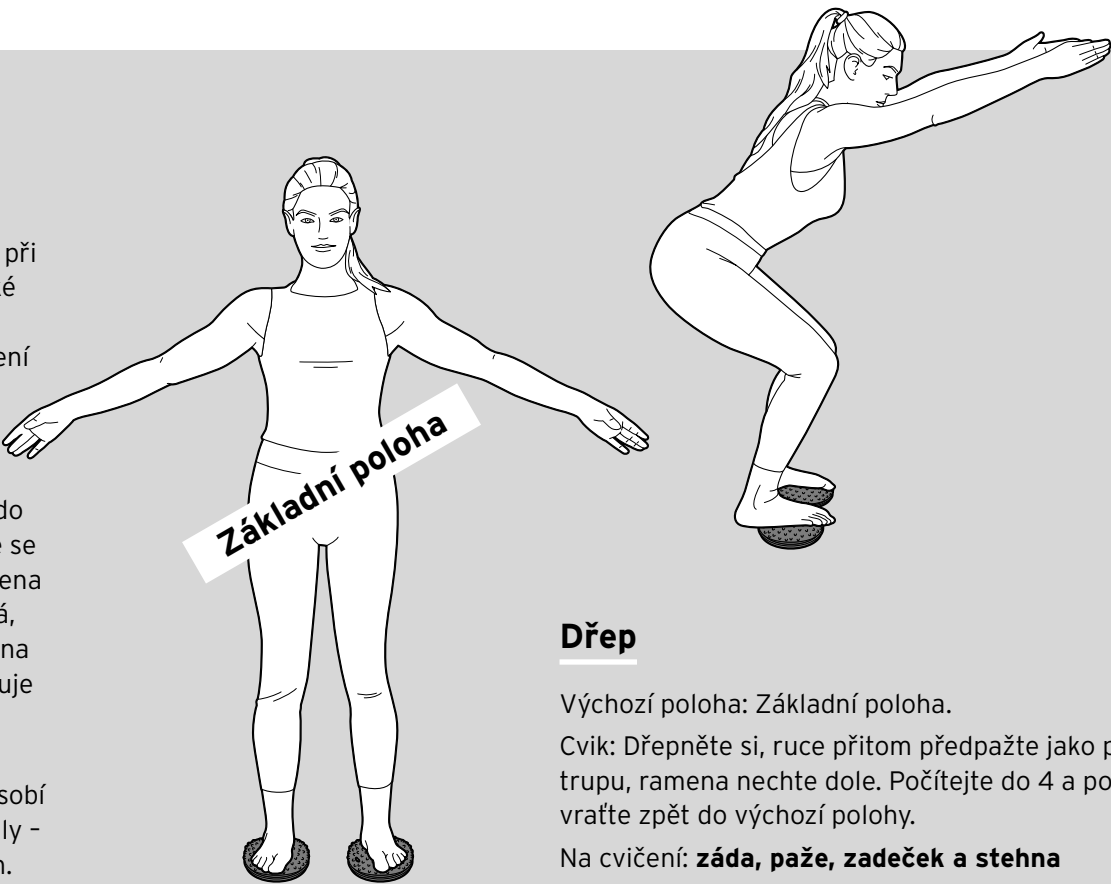
Cviky

Hluboké svaly

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

V základní poloze položte podložky na zem přibližně do vzdálenosti kyčlí a postavte se na ně oběma chodidly – kolena mírně pokrčená, záda rovná, prsa vypnutá nahoru, ramena stlačená dolů, pohled směřuje dopředu, břicho a zadeček stažené.

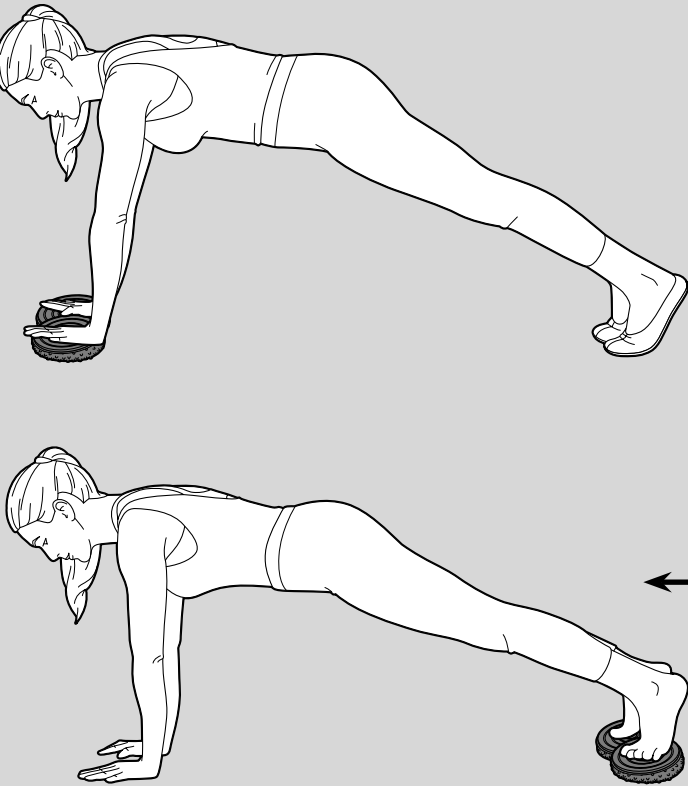
Jen výdrž v této poloze působí podložky na stabilizující svaly – především také na kotnících.



Dřep

Výchozí poloha: Základní poloha.
Cvik: Dřepněte si, ruce přitom předpažte jako prodloužení trupu, ramena nechte dole. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Na cvičení: **záda, paže, zadeček a stehna**



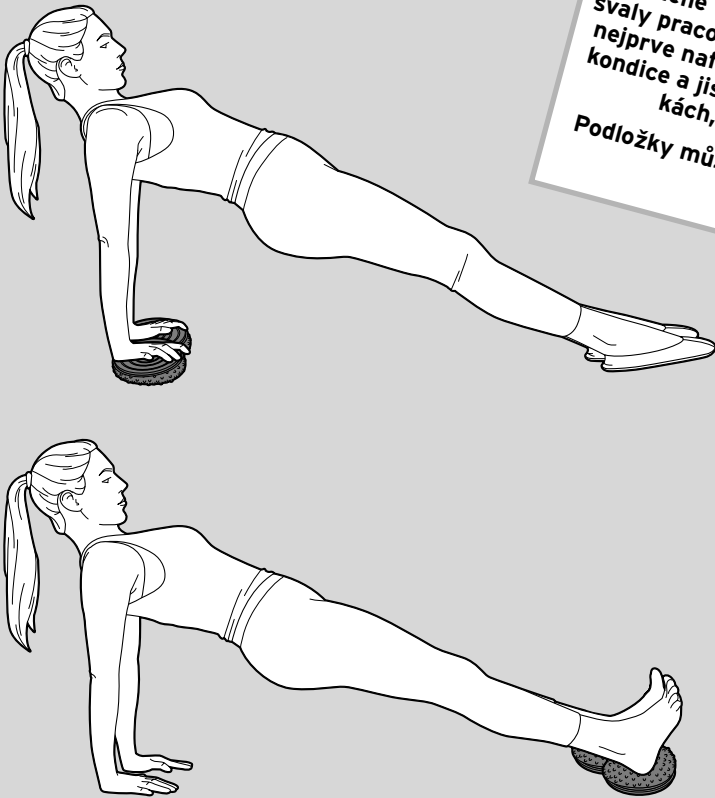
Cvičení zaměřená na výdrž

Při těchto cvicích se pokoušíte udržet zobrazenou polohu co nejdéle.
Nezapomeňte: Záda rovná! Stále pravidelně dýchejte!

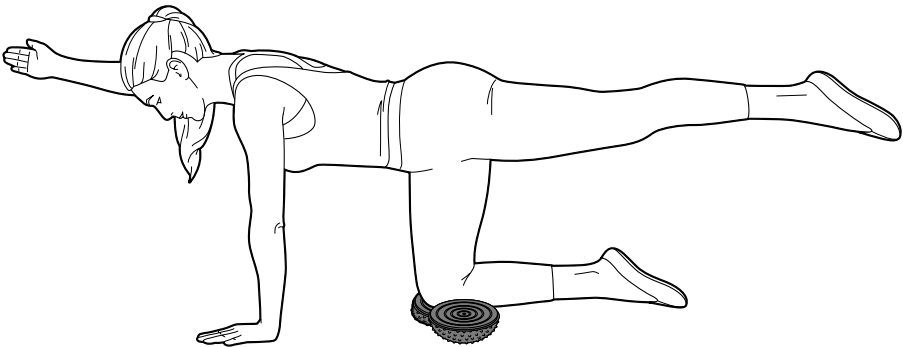
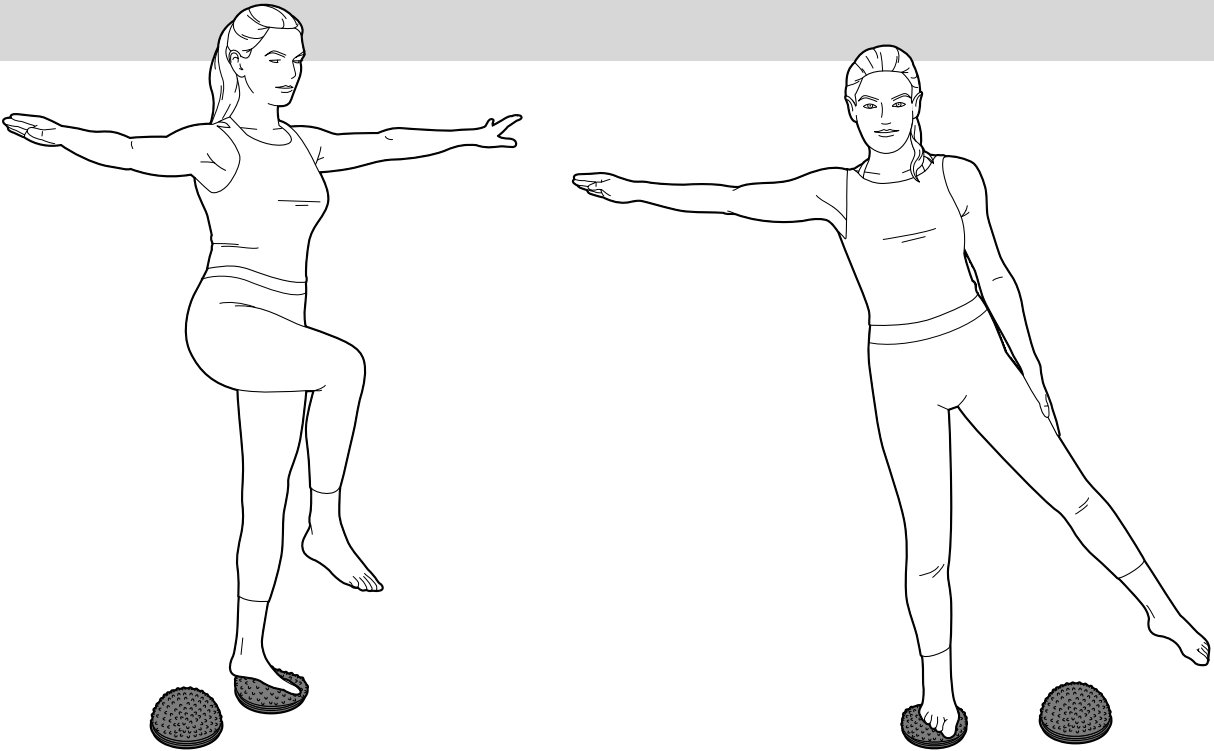
Prkno a obrácené prkno

Opřete se o podložky rukama nebo nohama, trup a nohy tvoří jednu přímku.
Nezaklánějte hlavu!

Na cvičení: **břicha, noh a stabilizátorů ramenních kloubů**
Na cvičení: **zadečku a svalů na zadní straně stehen**



Tip:
Čím méně vzduchu je v podložkách, tím více musí Vaše svaly pracovat, aby udržely rovnováhu. Podložky proto nejprve nafoukněte jen částečně. Se zvyšováním Vaší kondice a jistoty pak postupně snižujte tlak v podložkách, abyste zvýšili intenzitu tréninku.
Podložky můžete také otočit a většinu cviků provést na jejich spodní straně.



⚠
Pokud Vás začnou bolet kolena, cvičení okamžitě ukončete.



Klík

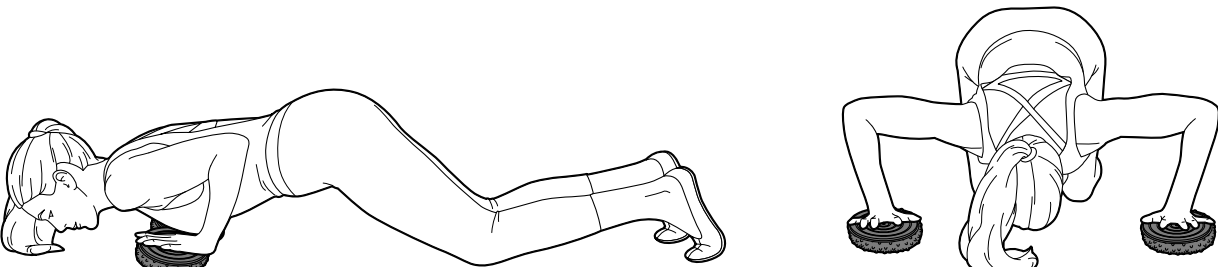
Výchozí poloha: Klekněte si na kolena a opřete se rukama ve vzdálenosti ramen o balanční podložky.

Stoj na všech čtyřech

Poloha: Poloha na všech čtyřech (na rukou a kolenou), kolena si klekněte na balanční podložky. Jednu nohu zvedejte vodorovně dozadu, aby záda a noha tvořily vodorovnou linii, pohled směřuje na podlahu – nezaklánějte hlavu!
Nadzvedněte předpažením také protější paži.

Počítejte do 4, pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy a potom pohyb opakujte na druhou stranu.

Na cvičení: **zadečku a svalů na zadní straně stehen, ramen**



Cvik: Pohybuje trupem směrem dolů až kousek nad balanční podložky. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Na cvičení: **břicha, nohou a tricepsu**

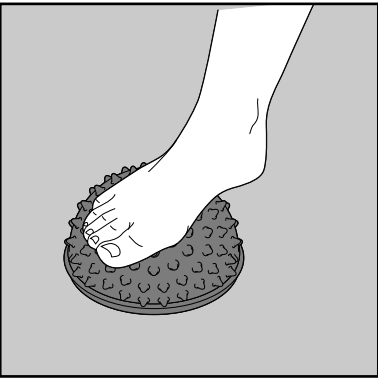


Varianta: Balanční podložky položte dál od sebe a dělejte na nich klíky.

Na cvičení: **prsního svalstva / vyžaduje víc síly**

Masáž chodidel

Podložky jsou vhodné také k masáži chodidel: **Houpejte chodidly přes nopky**, v sedě nebo ve stoje.



Stoj na jedné noze

Výchozí poloha: Základní poloha.

Cvik: Zvedněte jednu nohu, počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Pro lepší rovnováhu můžete upažit.

Cvik opakujte druhou nohou.

Stoj na jedné noze můžete provádět dopředu a do strany.

Na cvičení: **hlubokého svalstva trupu, svalstva nohou**

Výpad vpřed

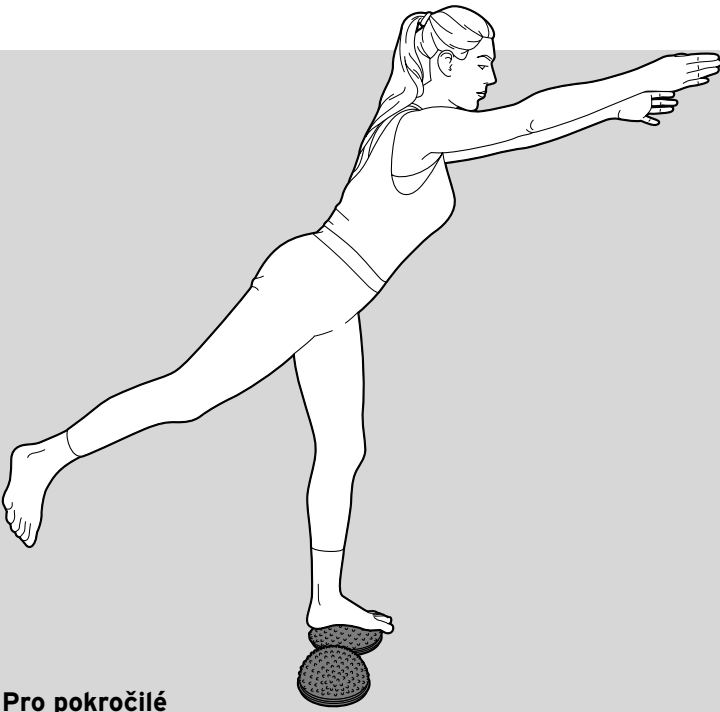
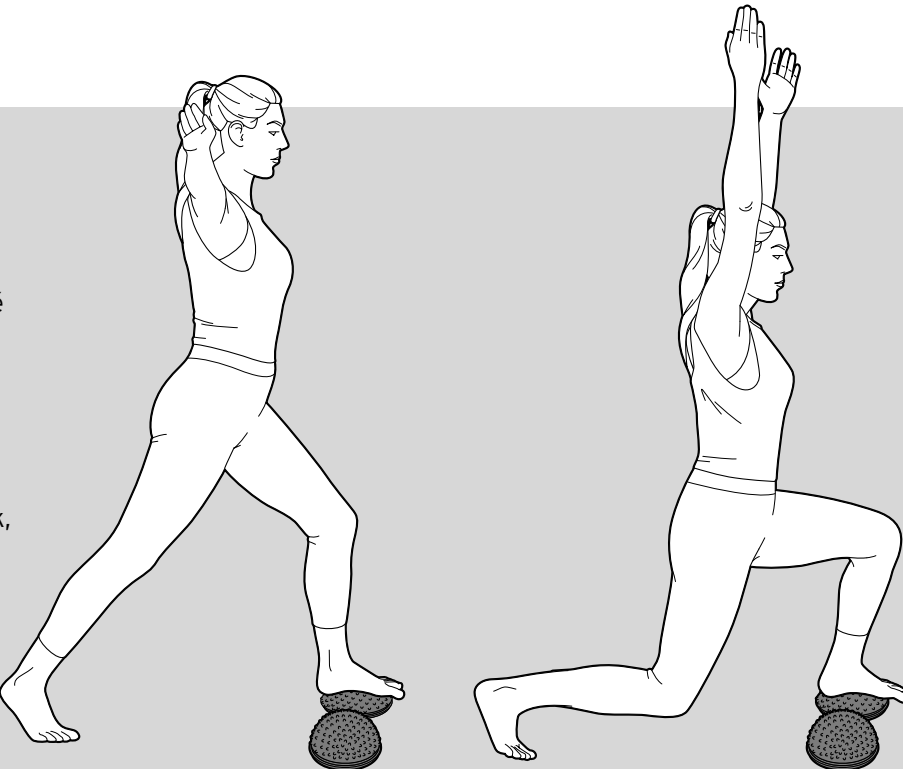
Výchozí poloha: V nároku s jednou nohou na jedné podložce, druhou na podlaze, kolena mírně pokrčená, záda rovná, prsa vypnutá nahoru, ramena stlačená dolů, pohled směřuje dopředu, břicho a zadeček stažené. Pro zlepšení rovnováhy upažte.

Cvik: Trup spusťte rovně dolů tak, aby byla obě kolena pokrčená v úhlu přibližně 90°, počítejte do 4 a pomalu se vraťte do výchozí polohy.

Zadní koleno se nesmí dotýkat podlahy (= pozice výpadu).

Cvik opakujte druhou nohou.

Na cvičení: **zadeček a svaly nohou**

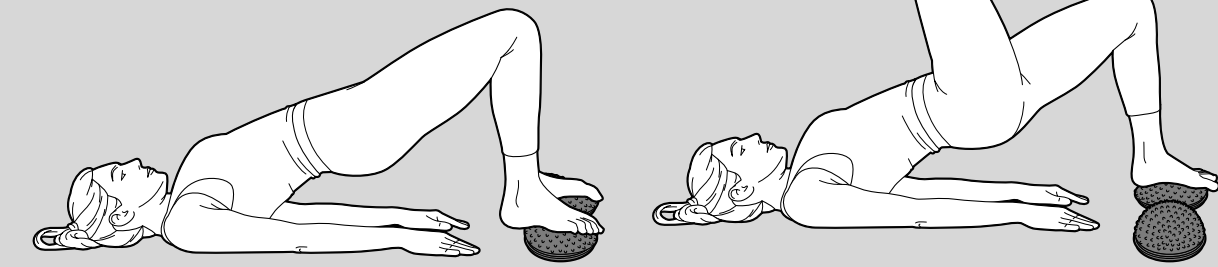


Pro pokročilé

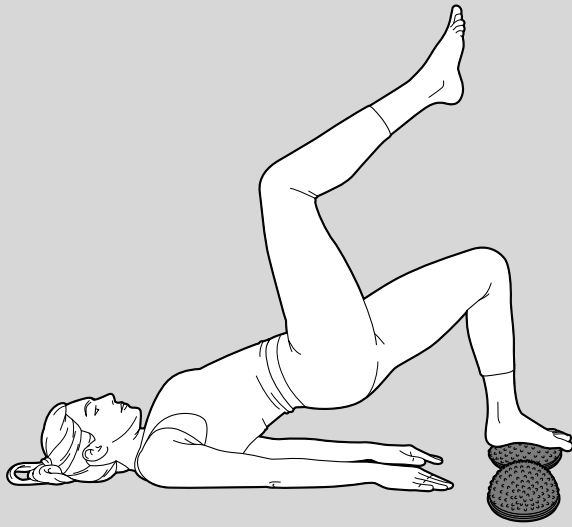
K výpadu na konci přidejte ještě jednu další polohu: Pomalu se zase postavte. Přitom svou váhu přeneste dopředu na balanční podložku a k udržení rovnováhy předpažte, zatímco budete zanožovat zadní nohu.

Most na ramenou

Výchozí poloha: Lehněte si na záda, nohy pokrčte v kolenou a chodidla postavte na balanční podložky.

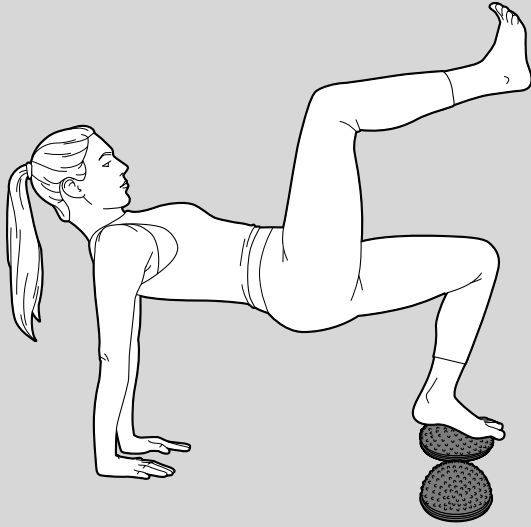


Cvik č. 1: Opřete se rukama vedle těla a nadzvedněte kyčle tak, aby trup a stehna tvořily jednu přímku. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Zadeček by se přitom neměl dotýkat podlahy.



Cvik č. 2: Boky zůstávají nahoře. Střídavě zvedejte vždy jednu pokrčenou nohu nahoru a pak ji zase pokládejte dolů.

Na cvičení: **zadeček, nohy, záda a pánevní dno**



Cvik č. 3: Udělejte most a v této poloze vydržte. Kdo to umí, může v této poloze střídavě zvedat vždy jednu pokrčenou nohu nahoru a pak ji zase pokládat dolů.

Navíc: **paží a stabilizátorů ramenních kloubů**