

Pre vašu bezpečnosť

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte iba podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám.

Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie.
 Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Balančný vankúš je určený na podporu rovnováhy a na posilnenie svalstva.

Balančný vankúš nie je určený na používanie ako sedadlo, vankúš alebo podobne.

Balančný vankúš je ako športové náčinie navrhnutý na domáce použitie. Nie je vhodný na komerčné používanie vo fitnessštúdiách a terapeutických zariadeniach.

Balančný vankúš je zaťažiteľný do max. 100 kg.
 Balančný vankúš nesmie používať súčasne viacero osôb.

Čo musíte zohľadniť pri cvikoch

- Nezačínajte cvičiť bezprostredne po jedle. Pred začiatkom cvičenia počkajte minimálne 30 minút. Necvičte, keď sa necítite dobre, keď ste chorí alebo unavení alebo iné faktory znemožňujú koncentrovaný tréning. Počas cvičenia pite dostatok tekutín.
- Na dosiahnutie najlepších možných výsledkov cvičenia a na prevenciu voči poraneniám si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne naplánujte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu na uvoľnenie.
- Na začiatok si naplánujte len tri až šesť cvikov na rôzne skupiny svalstva. Opakujte tieto cvičenia, podľa telesnej kondície, len niekoľko krát. Medzi jednotlivými cvikmi si naplánujte prestávku minimálne jednu minútu. Pomaly zvyšujte počet opakovaní na približne 10 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpania.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhnajte sa trhavým pohybom. Najjednoduchšie je vykonávať cviky v taktach s počítaním, napr 2 takty ťahanie, 1 takt výdrž a 2 takty uvoľnenie. Skúšajte to, kým si nenájdete svoj vlastný, rovnomerný rytmus.
- Počas cvikov dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadržavajte dych! Na začiatku každého cviku sa nadýchnite. V najnamáhavejšom bode cviku vydýchnite.
- Cviky vykonávajte vždy na obe strany.
- Cviky vykonávajte koncentrovane. Pri cvikoch sa nerozptyľujte.
- **Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýňajte sa! Pri stoji majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly.**

Cviky by ste mali spočiatku vykonávať pred zrkadlom, aby ste dokázali lepšie kontrolovať držanie tela.

- **Nepreháňajte to. Cvičenie vykonávajte len dovtedy, kým to zodpovedá vašej telesnej kondícii. Ak ucítite počas cvičenia bolesti, okamžite prerušte cvičenie.**
- **Odporúčame, aby ste si konkrétne vykonávanie cvikov nechali predviesť skúseným fitnesstrénerom.**

Dôležité upozornenia

Spýtajte sa svojho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný a ktoré cviky sú pre vás vhodné.**
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, problémy s krvným obehom, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti, musí cvičenie odsúhlasiť lekár. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie!
- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončíte tréning.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

NEBEZPEČENSTVO hroziace deťom a osobám s telesnými obmedzeniami

- Tento výrobok nesmú používať osoby s obmedzením telesných, duševných alebo iných schopností, ktoré im znemožňujú bezpečné používanie balančného vankúša. Platí to predovšetkým pre osoby s poruchami rovnováhy.
- Ak dovoľíte deťom používať balančný vankúš, poučte ich o jeho správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Pri nesprávnom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví. Rodičia a iné dozerajúce osoby si musia uvedomovať svoju zodpovednosť, pretože kvôli prirodzenej túžbe detí hrať sa a experimentovať musia počítať so situáciami a spôsobmi chovania, pre ktoré nie je výrobok navrhnutý. Upozornite deti predovšetkým na to, že tento výrobok nie je hračka. Výrobok uschovajte na mieste neprístupnom pre deti.

NEBEZPEČENSTVO poranenia

- Niektoré cviky si vyžadujú veľa sily a zručnosti. Na začiatku využite príp. pomoc od druhej osoby, aby ste nestratili kontrolu nad balančným vankúšom a nespadli.
- Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte spočiatku úplne pomaly. Akonáhle ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.
- Nenoste šperky ako prstene alebo náramky. Mohli by ste sa poraniť a poškodiť balančný vankúš.
- Pri cvičení noste pohodlný odev.
- Podklad musí byť plochý a rovný. Bezpodmienečne dbajte na stabilný a bezpečný postoj. Necvičte naboso ani v ponožkách na hladkom podklade, pretože by ste sa mohli pošmyknúť a poraniť. Použite napr. protišmykovú fitnessrohožku. Odporúča sa to najmä pri cvikoch na podlahe.
- Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať žiadne predmety.
- Pred každým použitím skontrolujte bezchybný stav balančného vankúša. Keď je balančný vankúš viditeľne poškodený, nepoužívajte ho. Opravy na balančnom vankúši nechajte vykonať len špecializovanej opravovni alebo podobne kvalifikovanej osobe. Neodborné opravy môžu vážne ohroziť používateľa.
- Nesmieme meniť konštrukciu balančného vankúša. Balančný vankúš sa nesmie používať ani spôsobom, ktorý je v rozpore s účelom použitia.
- **Nenafukujte ústami. Nebezpečenstvo závratu!**

Pred cvičením: Zahriatie

Rozohrejte sa pred cvičením cca 10 minút. Na to postupne zmobilizujte všetky časti tela:

- Nakláňajte hlavu nabok, dopredu a dozadu.
- Zdvíhajte a spúšťajte plecيا a krúžte nimi.
- Opisujte kruhy pažami.
- Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.

Po cvičení: Strečing

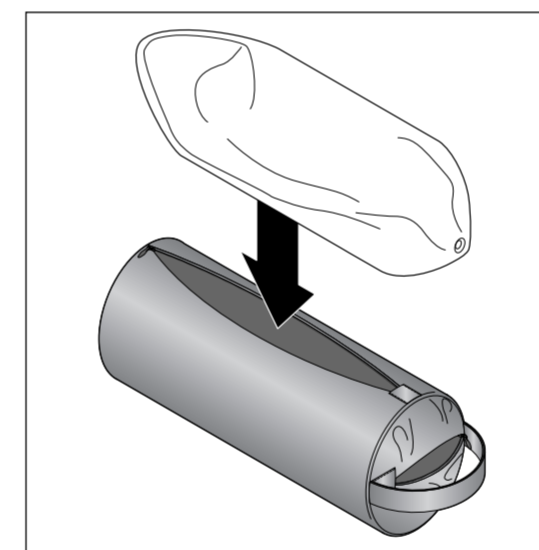
Niektoré strečingové cviky nájdete zobrazené nižšie.

Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', hlboko zatiahnite plecيا, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystřite chrbát!

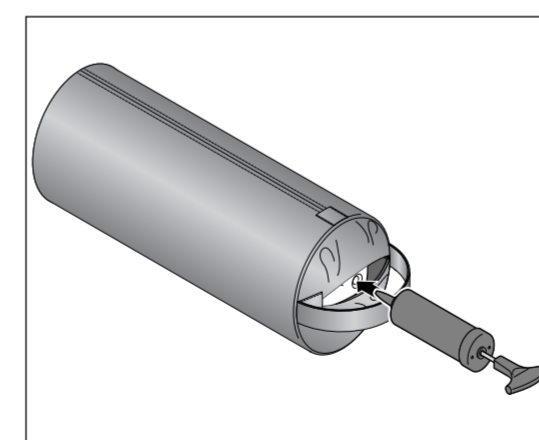
Vydržte v polohách pri cvičeniach vždy cca 20-35 sekúnd.

Nahustenie balančného vankúša

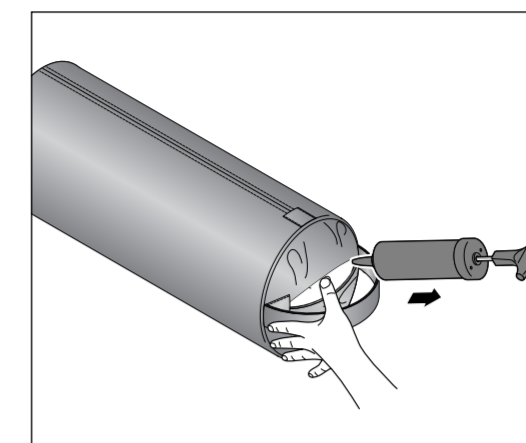
- Chráňte výrobok pred prudkými výkyvmi teploty, priamym slnečným žiarením po dlhú dobu a pred vysokou vlhkosťou a vodou.
- Na fúkanie výrobku nepoužívajte kompresory na čerpacích staniciach. Vzduchový vankúš by ste mohli nafúkať príliš alebo by mohla prasknúť.
- Na naplnenie výrobku sa smie použiť len vzduch.
- Nikdy nefúkajte vzduchový vankúš v chladnom stave.
- Vzduchový vankúš nenafúkajte nad jeho menovitú veľkosť (**cca 210 x 600 mm (Ø x D)**). Chráňte výrobok pred ostrými, špicatými alebo horúcimi predmetmi a povrchmi. Nevystavujte ho ani pôsobeniu otvoreného plameňa.



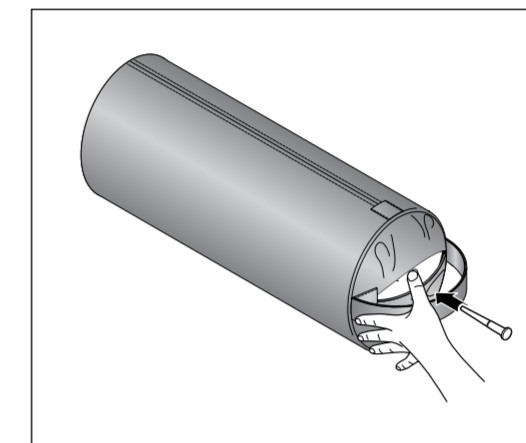
1. Vložíte ešte nenahustený vzduchový vankúš do povlaku - ventilový otvor musí smerovať k zipsu na čelnej strane povlaku - a zatiahnete zips na pozdĺžnej strane povlaku.



2. Rozipsujte zips na čelnej strane povlaku a zastrčte nástavec hustilky do ventila.
 3. Nahustíte vzduchový vankúš. Hustilka hustí aj pri vyťahovaní, ako aj pri zasúvaní piesta vzduch do vzduchového vankúša.
- Vzduchový vankúš by sa nemal nikdy nahusťovať napevno. Podľa cviku ho môžete nahustiť viac alebo menej. Vždy by sa mal dať ešte minimálne 5-10 cm zatlačiť dovnútra.**



4. Vytiahnite hustilku z ventila a otvor zakryte palcom, aby neunikol žiaden vzduch.



5. Zasuňte uzatváraciu zátku. Postupujte pritom rýchlo pretože inak unikne príliš veľa nahusteného vzduchu.
6. Uzatvorte zips na čelnej strane povlaku.

Ošetrovanie

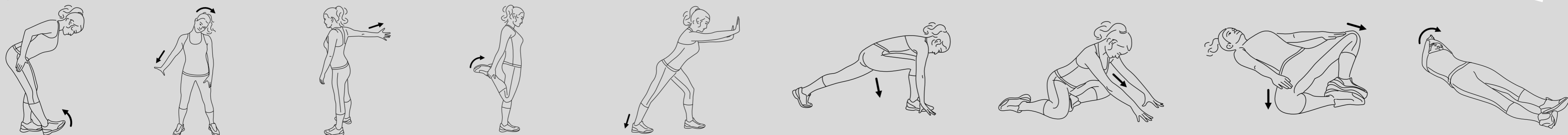
- V prípade potreby vyutierajte vzduchový vankúš dočista handričkou navlhčenou vo vode.
- ▷ Povlak sa môže prať v práčke pri 30 °C. Rešpektujte pokyny na našej etike.
- ▷ Nenechávajte vzduchový vankúš položený na citlivom nábytku alebo podlahách. Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na nábytok/podlahu rozleptajú alebo zmäknú materiál vzduchového vankúša. Aby sa zabránilo nepekým stopám, uschovávajú vzduchový vankúš aj v nenahustenom stave vždy v svojom povlaku.

Materiál	vzduchový vankúš: povlak:	100% PVC 80% bavlna, 20% polyester
Rozmery (v nahustenom stave):		cca 210 x 600 mm (Ø x D)

Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení výrobku ucítiť mierny zápach. Je úplne neškodný. Nechajte výrobok dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko. Zabezpečte dostatočné vetranie!

Tip:
 Čím je v balančnom vankúši menej vzduchu, o to viac musia pracovať vaše svaly, aby udržali rovnováhu. Preto zo začiatku nahustíte vzduchový vankúš trochu pevnejšie. So zlepšujúcou sa kondíciou a istotou vypustíte neskôr trochu vzduchu z balančného vankúša, aby ste zvýšili obtiažnosť cvičenia.

Strečingové cviky

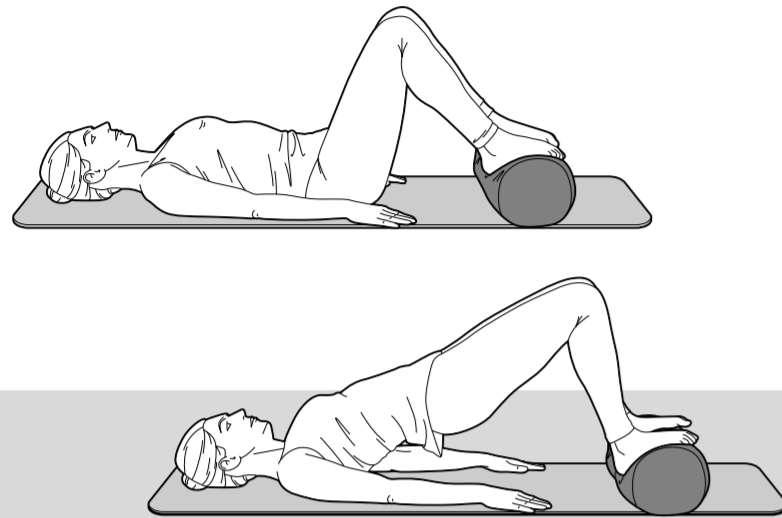


Cvičenie s balančným vankúšom

1. Sedacie svaly + zadné svalstvo nôh

Východisková poloha: Ľah na chrbte, nohy sú pokrčené, chodidlá rozkročené približne na šírku bokov uložené na balančnom vankúši. Paže sú položené vedľa tela. Brušné a sedacie svaly sú napnuté.

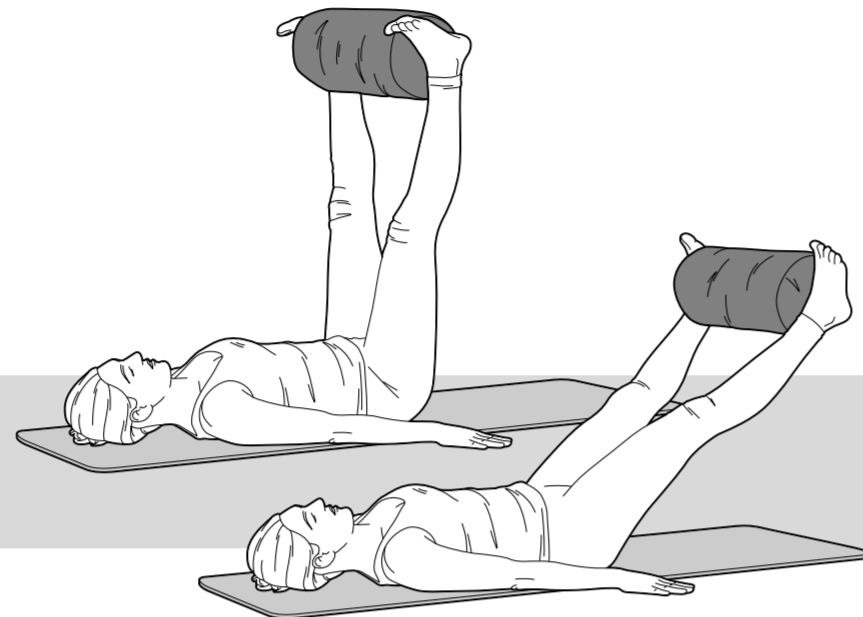
Realizácia: Boky vytláčajte nahor, kým nebudú trup a stehná v jednej rovine. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



3. Spodné brušné svalstvo + vnútorné stehenné svalstvo

Východisková poloha: V ľahu na chrbte na podložke, nohy vystríte nahor, medzi chodidlami pridržiavajte balančný vankúš. Paže sú položené vedľa tela. Brušné a sedacie svaly sú napnuté.

Realizácia: Nohy pomaly spustíte na cca 45°. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Variet 1a. + spodné partie chrbta

Východisková poloha: Vydržte v koncovej polohe 1.

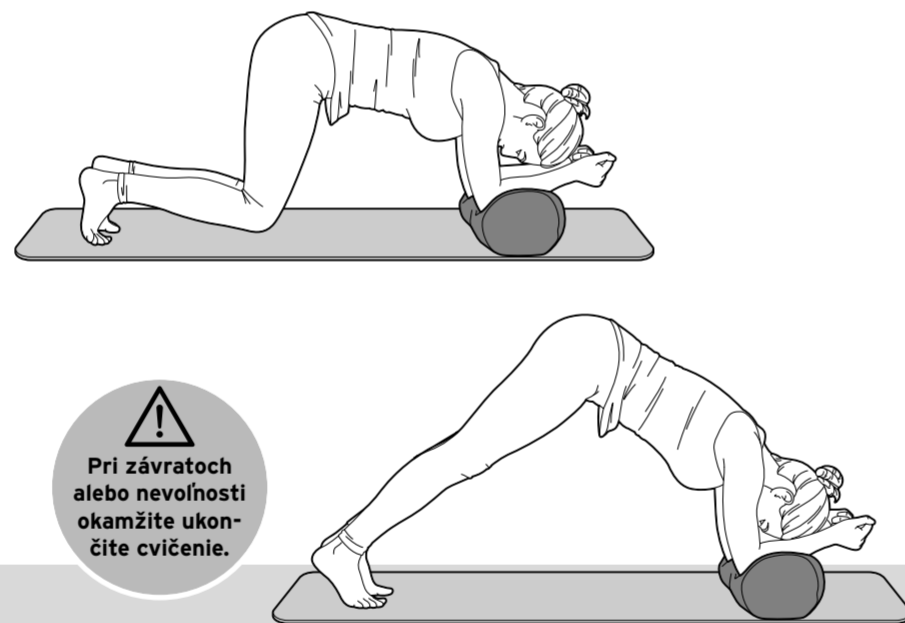
Realizácia: Jednu nohu vystríte nahor. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



4. Stehná, brušné svaly, plecia + paže

Východisková poloha: Kľak na podložke, predlaktiami sa podoprite na balančnom vankúši, lakťe pod pleciami.

Realizácia: Zadok vytlačíte silou nôh nahor do „jogového mostíka“: nohy a trup vytvárajú trojuholník. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

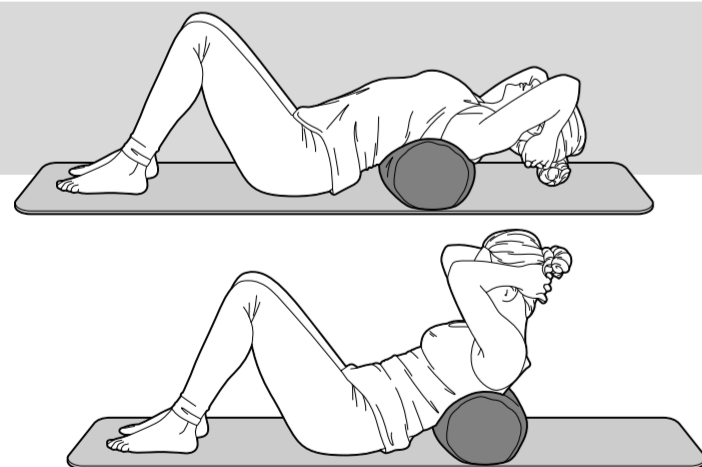


!
Pri závratoch
alebo nevoľnosti
okamžite ukon-
číte cvičenie.

2. Vrchné priame brušné svalstvo

Východisková poloha: V ľahu na chrbte na balančnom vankúši, ruky prekrížte na záhlaví, nohy sú pokrčené, chodidlá na šírku bokov.

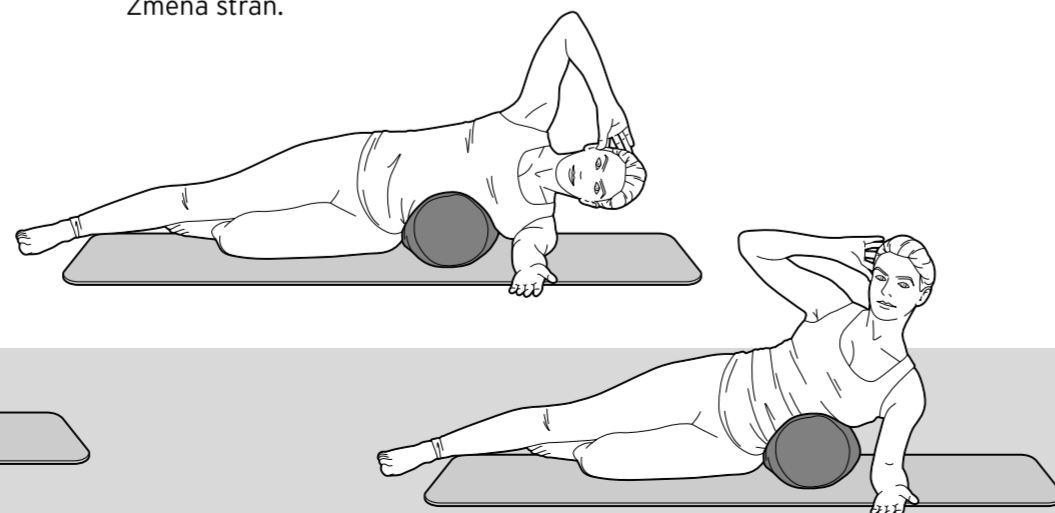
Realizácia: Pomocou brušného svalstva nadvihnete trup pokiaľ je to možné - lakťe pritom neťahajte dopredu. Neťahajte za šiju! Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



5. Bočné brušné svalstvo

Východisková poloha: Ľahnite si bokom na balančný vankúš, spodná noha je zohnutá dozadu, horná noha vystretá. Spodnú pažu vystríte dopredu, hornú pažu udržiavajte ohnutú nahor. Brušné a sedacie svaly sú napnuté.

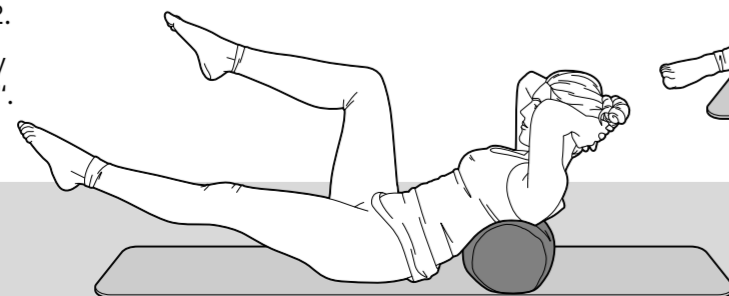
Realizácia: Pomocou brušného svalstva nadvihnete trup, pokiaľ je to možné. Neťahajte za šiju! Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



Variet 2a. + predné partie stehien

Východisková poloha: Vydržte v koncovej polohe 2.

Realizácia: Nadvihnite nohy a pomaly „jazdíte na bicykli“.

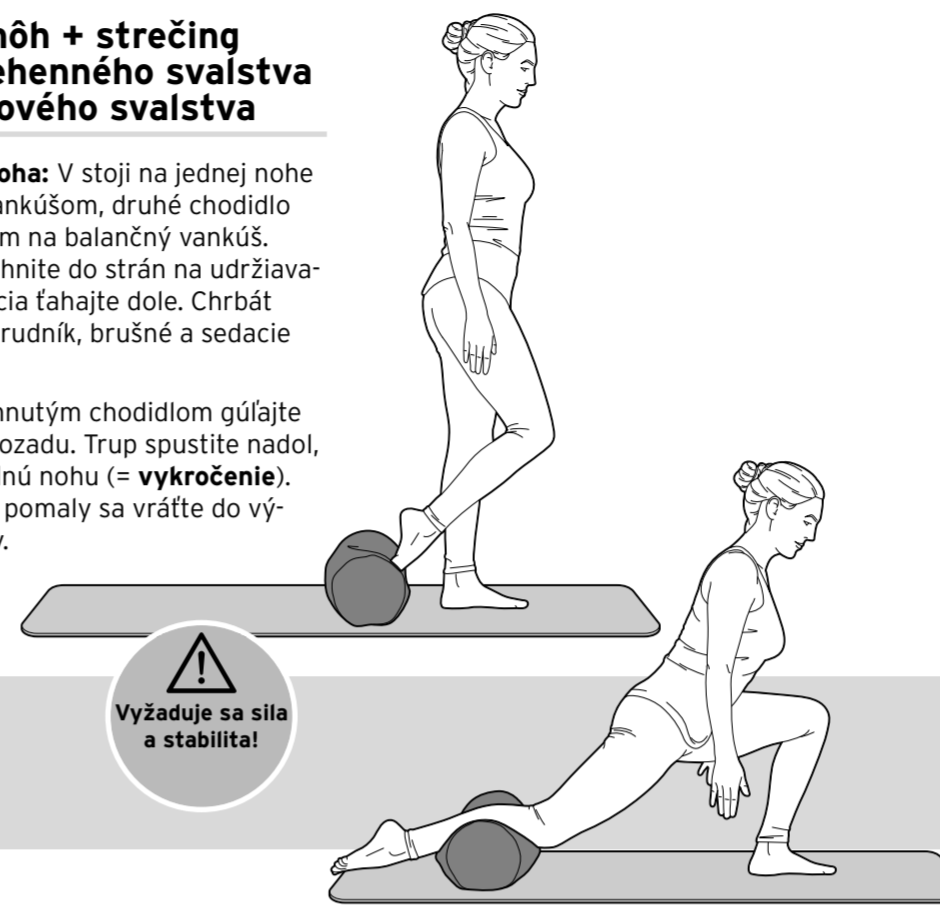


6. Svalstvo nôh + strečing predného stehenného svalstva a bedrodriekového svalstva

Východisková poloha: V stoj na jednej nohe pred balančným vankúšom, druhé chodidlo položte priehlavkom na balančný vankúš. Ruky mierne nadvihnite do strán na udržiavanie rovnováhy. Plecia ťahajte dole. Chrbát vystretý, vypnite hrudník, brušné a sedacie svaly sú napnuté.

Realizácia: Nadvihnutým chodidlom gúľajte balančný vankúš dozadu. Trup spustíte nadol, pritom ohnite prednú nohu (= vykročenie). Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.

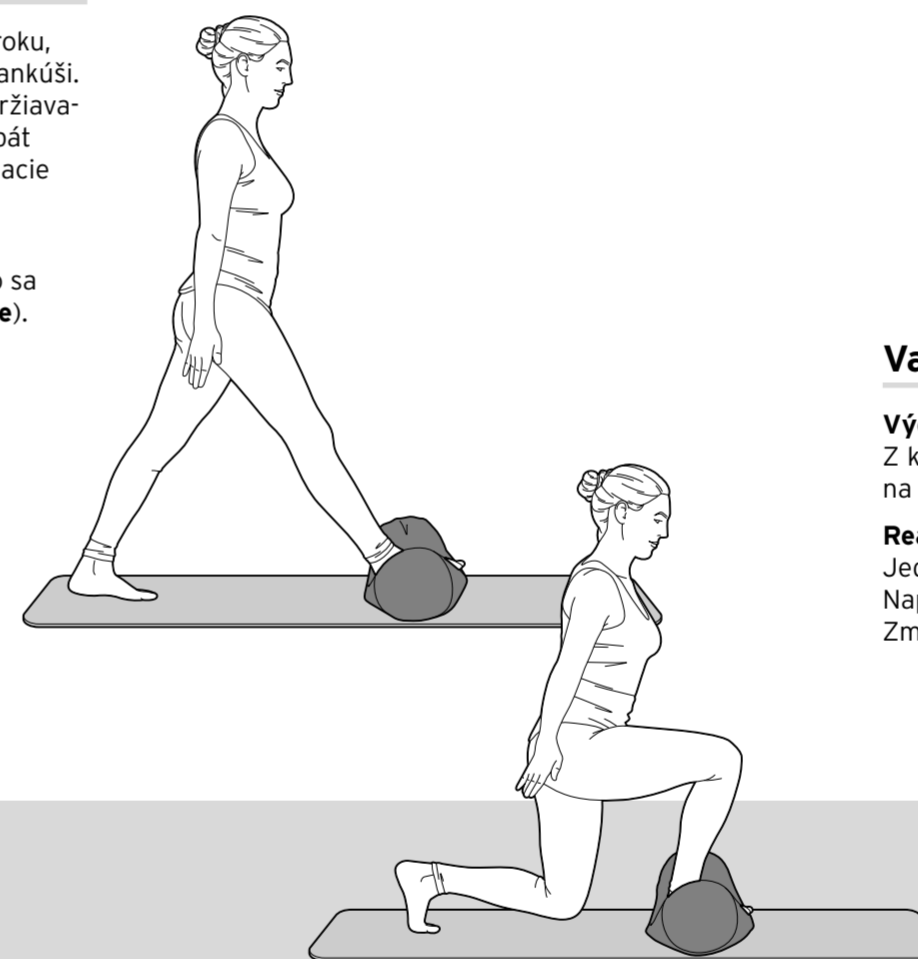
!
Vyžaduje sa sila
a stabilita!



7. Svalstvo nôh + sedacie svaly

Východisková poloha: Stoj v polohe kroku, predná noha je opretá na balančnom vankúši. Ruky mierne nadvihnite do strán na udržiavanie rovnováhy. Plecia ťahajte dole. Chrbát vystretý, vypnite hrudník, brušné a sedacie svaly sú napnuté.

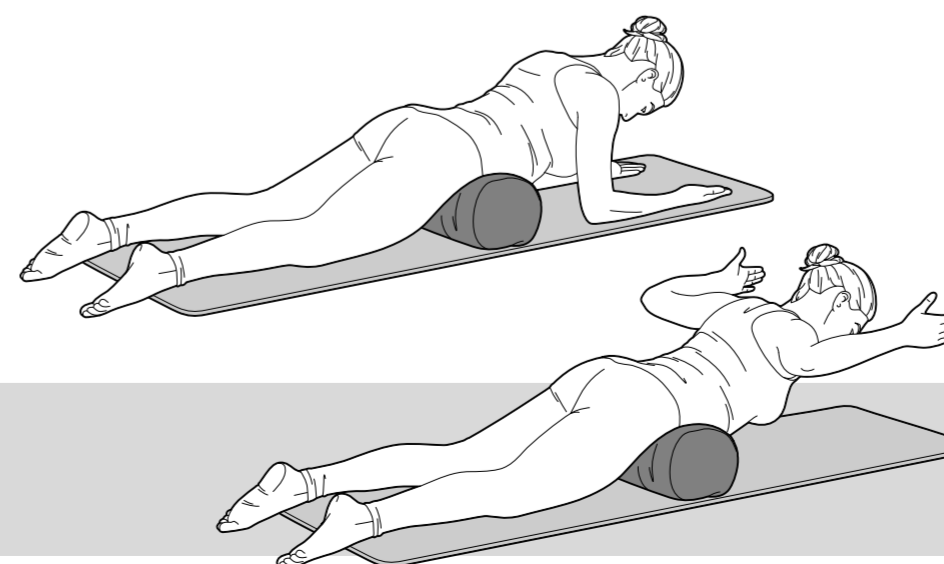
Realizácia: Trup spustíte rovno nadol, pritom pokrčte obe nohy. Zadné koleno sa nesmie dotknúť podložky (= vykročenie). Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



8. Plecia, chrbát, sedacie svaly + zadné partie stehien

Východisková poloha: V ľahu na bruchu nad balančným vankúšom, predlaktia si oprite o podklad, nohy sú vystreté, chodidlá na šírku bokov. Brušné a sedacie svaly sú napnuté.

Realizácia: Zohnuté paže nadvihnite do strán, trup a nohy zostávajú pritom v polohe. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Híbkové svalstvo

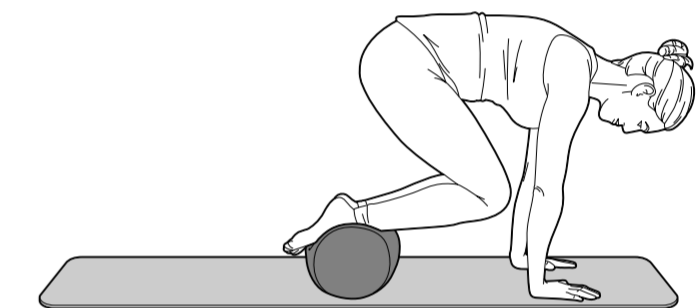
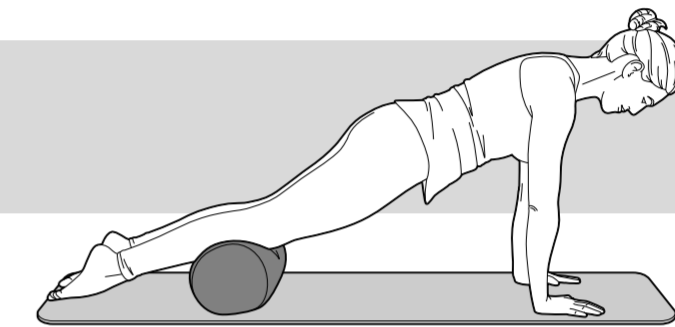
i Balančný vankúš vytvára nestabilný podklad, takže pri každom cviku povzbudzuje aj híbkové svalstvo, ktoré pracuje nevedomene, aby udržalo telo v rovnováhe. Predovšetkým pri cvikoch, pri ktorých je jedno alebo obe chodidlá opreté na balančnom vankúši, precvičujete stabilitu členka.

9. Driek, brušné svaly, plecia + paže

Východisková poloha: Podpor poležiaci, balančný vankúš leží pod predkoleniami.

Hlava, chrbát a nohy vytvárajú líniu. Brušné a sedacie svaly sú napnuté.

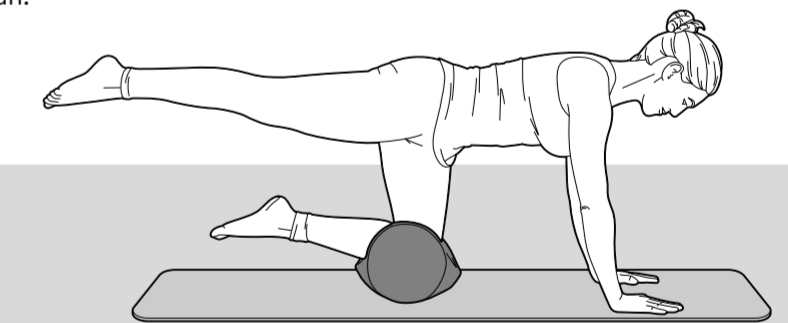
Realizácia: Nohy ťahajte gúľaním balančného vankúša dopredu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Variet 9a. + sedacie svaly + zadné svalstvo nôh

Východisková poloha: Z koncovej polohy 9. gúľajte naspäť, kým nebudú obe kolena položené na balančnom vankúši.

Realizácia: Jednu nohu vystríte dozadu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



10. Paže, plecia, brušné svaly + predné partie stehien

Poloha: Podpor na lakťoch, predlaktia na balančnom vankúši. Hlava, chrbát a nohy sú v rovine. Brušné a sedacie svaly sú napnuté. Vydržte v tejto polohe.

