

Pro Vaši bezpečnost

Pozorně si přečtete bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo ke zranění nebo škodám.

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

Účel použití

Bolster je určen k cvičení na podporu rovnováhy a posilování svalů.

Bolster není určen k použití jako sedátko, polštář nebo podobně.

Bolster je koncipován jako sportovní náčiní pro domácí použití.
 Není vhodný pro komerční použití ve fitness studiích a terapeutických zařízeních.

Bolster lze zatížit maximální hmotností 100 kg.
 V jednom okamžiku smí bolster používat pouze jedna osoba.

Na co je potřeba dbát při cvičení

- Nezačínajte cvičit bezprostředně po jídle. Po jídle vyčkejte před cvičením vždy nejméně 30 minut. Necvičte, pokud se necítíte dobře, jste-li nemocní nebo unavení, nebo nastanou-li další faktory, které nejsou v souladu s koncentrovaným cvičením. Během tréninku pijte dostatečné množství tekutin.
- K doclení co nejlepších výsledků při tréninku a k předcházení poranění si před zahájením tréninku bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po tréninku uvolňovací fázi.
- Nejprve proveďte vždy pouze tři až šest cviků pro různé svalové skupiny. Cviky opakujte, v závislosti na Vaší tělesné kondici, pouze několikrát. Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Pomalu zvyšujte počet opakování cviků přibližně na 10 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpání.
- Provádějte cviky rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. Nejjednodušší je provádět cviky v počítaných dobách, např. 2 doby táhnout, 1 dobu držet a 2 doby se vracet zpět do výchozí polohy. Vyzkoušejte to, než naleznete svůj vlastní pravidelný rytmus.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat. Nezadržujte dech! Na začátku každého cviku se nadechněte. V nejnámáhavějším bodě cviku vydechněte.
- Provádějte cviky vždy na obě strany.
- Cviky provádějte soustředěně. Neodvracejte pozornost od cvičení.
- **U všech cviků držte záda rovně - neprohýbejte se! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Vždy stáhněte zadeček a bříško.**

Když cvik provádíte poprvé, měli byste cvičit před zrcadlem, abyste mohli lépe kontrolovat držení těla.

- **Nepřepínajte se. Provádějte každý cvik pouze tak dlouho, jak to Vaše fyzická kondice dovolí. Pociťte-li během cvičení bolest, okamžitě cvičení přerušete.**
- **Je dobré si nechat ukázat správné provádění cviků od zkušeného trenéra fitness.**

Důležité pokyny

Kontaktujte svého lékaře!

- **Než začnete s tréninkem, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás trénink vhodný a jaká cvičení byste měli provádět.**
- U zvláštních omezení, jako jsou např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, poruchy oběhového systému, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., je nutno cvičení konzultovat s lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může vést k poškození Vašeho zdraví!
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, trénink 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!

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.
- 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. 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 toto sportovní náčiní není určeno. Děti upozorněte hlavně na to, že výrobek není hračka. Výrobek uchovávejte mimo dosah dětí.

NEBEZPEČÍ poranění

- Některá cvičení vyžadují značnou sílu a šikovnost. V případě potřeby si zpočátku přizvěte na pomoc druhou osobu, abyste neztratili kontrolu nad bolstrem a neupadli.
- Pokud nejste zvyklí sportovat, začněte zpočátku velmi pomalu. Jakmile však pociťte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.
- Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větraný. Zabraňte však průvanu.
- Při cvičení nenoste žádné šperky, jako např. prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit a bolster poškodit.
- Při cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.
- Podklad musí být vodorovný a plochý. Bezpodmínečně dbejte na pevný a bezpečný postoj. Netrénujte bosí nebo v ponožkách na kluzkém povrchu, hrozí riziko uklouznutí a poranění. Použijte například protiskluzovou fitness podložku. Doporučujeme ji především pro prostrná na podlaze.
- Při cvičení dbejte na dostatek volného prostoru pro pohyb. Trénujte v dostatečném odstupu od ostatních osob. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda/li je bolster v bezvadném stavu. Je-li viditelně poškozený, nelze jej používat. Opravy bolsteru nechte provádět jen v odborném servisu nebo podobně kvalifikovanou osobou. Neodborné opravy mohou uvést uživatele do závažného nebezpečí.
- Konstrukce Bolsteru se nesmí měnit. Bolster se rovněž nesmí používat k jakýmkoliv jiným účelům.
- **Nafukování neprovádějte ústy. Nebezpečí závratí!**

Před cvičením: Zahřívání

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

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kružte jimi.
- Provádějte pažemi kruživé 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

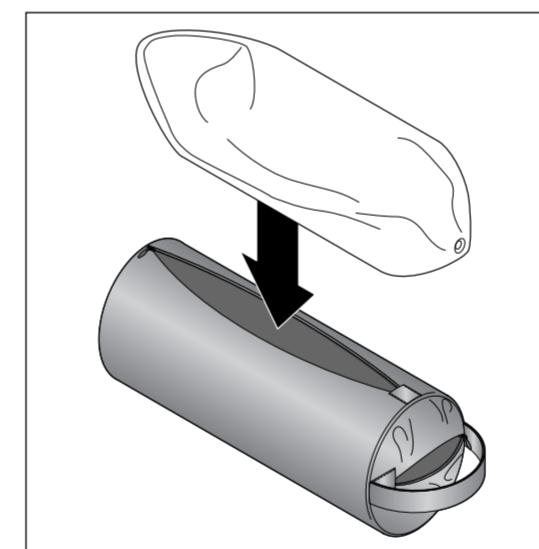
Některé protahovací cviky jsou znázorněny níže.

Základní poloha u všech protahovacích cviků:
 Vypněte hrudník, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Záda udržujte rovná!

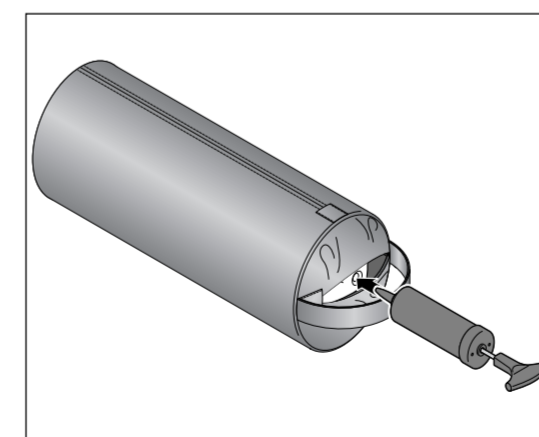
Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.

Nafouknutí bolsteru

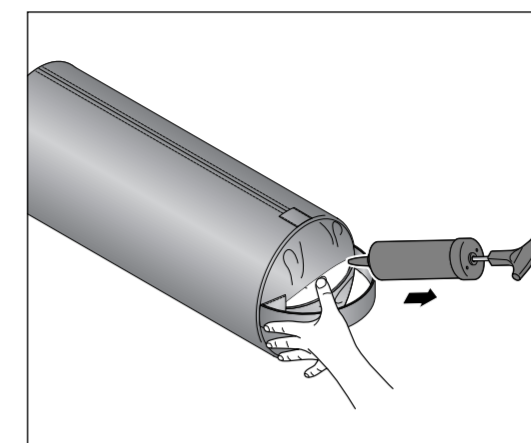
- Chraňte výrobek před vysokými teplotami, přímým slunečním zářením po delší dobu, vysokou vlhkostí a vodou.
- K nafukování výrobku nepoužívejte žádná zařízení na stlačený vzduch u čerpacích stanic. Vzduchový polštářek by se mohl příliš silně nafouknout nebo prasknout.
- Jako plnicí prostředek se smí používat jen vzduch.
- Vzduchový polštářek nikdy nenafukujte ve studeném stavu.
- Vzduchový polštářek nenafukujte nad jeho jmenovitou velikost (cca 210 x 600 mm (Ø x L)).
- Chraňte výrobek před ostrými, špičatými a horkými předměty a plochami. Udržujte jej v dostatečné vzdálenosti od otevřeného ohně.



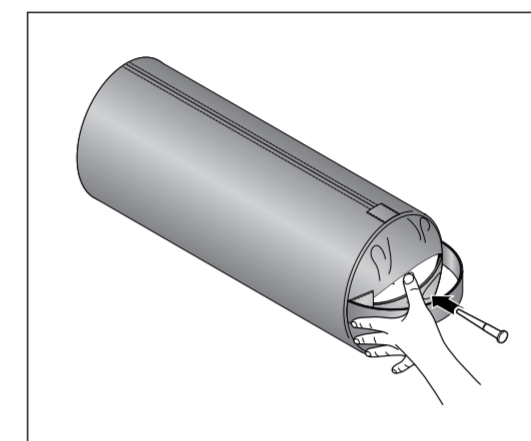
1. Nenafouknutý vzduchový polštářek zasuňte do potahu - otvor ventilu musí směřovat k zipu na horní straně potahu - a zapněte zip, který prochází potahem podélně.



2. Rozepněte zip na horní straně potahu a zasuňte do ventilu koncovku pumpičky.
 3. Nafoukněte vzduchový polštářek. Pumpička hustí vzduch do polštářku při vytahování i při zasouvání pístu.
- Nikdy polštářek nenafukujte příliš silně. Podle prováděného cvičení je možné jej nafouknout více nebo méně. Mělo by ale být možné jej stlačit nejméně o 5-10 cm.**



4. Vytáhněte pumpičku z ventilu a otvor zajistěte palcem, aby vzduch nemohl unikat.



5. Zasuňte uzávěr. Postupujte rychle, protože jinak unikne mnoho nahuštěného vzduchu.
6. Zapněte zip na horní straně potahu.

Ošetřování

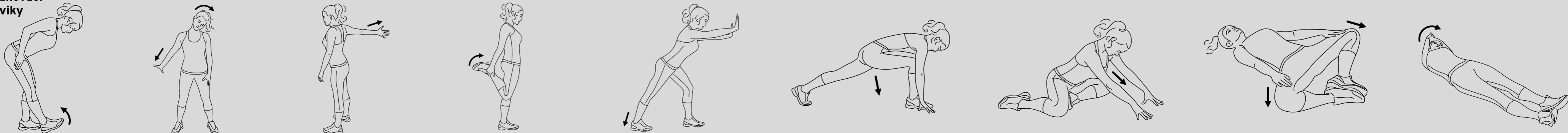
- V případě potřeby otřete vzduchový polštářek do čista měkkým hadříkem mírně navlčeným vodou.
- ▷ Potah lze prát v pračce při teplotách do 30 °C. Řiďte se údaji na všitém štítku.
- ▷ Nenechávejte vzduchový polštářek nikdy ležet na citlivém nábytku nebo podlaze. Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na péči o nábytek / podlahové krytiny poškodí nebo změkčí materiál vzduchového polštářku. Aby se zamezilo vzniku nežádoucích stop, uchovávejte vzduchový polštářek i v nenafouknutém stavu v potahu.

Materiál	Vzduchový polštářek: Potah:	100% PVC 80% bavlna, 20% polyester
Rozměry (v nafaouknutém stavu):		cca 210 x 600 mm (Ø x L)

- Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný zápach. Je naprosto neškodný. Nechte předmět dobře vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí. Zajistěte přitom dostatečné větrání!

Tip:
 Čím méně vzduchu je v bolsteru, tím více musí Vaše svaly pracovat, aby udržely rovnováhu.
 Nafoukněte tedy vzduchový polštářek zpočátku o něco více. Se zvyšováním Vaší kondice a jistoty pak postupně snižujte tlak v bolsteru, abyste zvýšili intenzitu tréninku.

Protahovací cviky

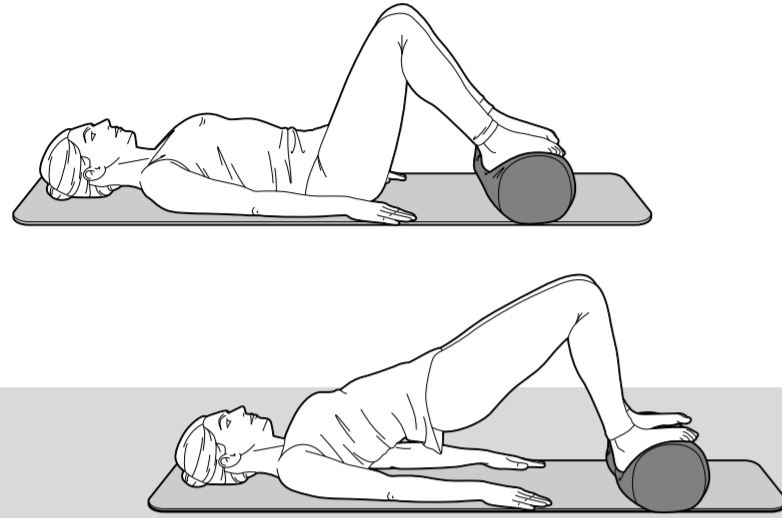


Cvičení s bolstrem

1. Zadeček + zadní svaly nohou

Výchozí poloha: Položte se na záda, nohy pokrčené a chodidla položená na bolsteru, vzdálená od sebe přibližně na šířku boků. Paže podél těla. Bříško i zadeček jsou stažené.

Provedení: Boky tlačte nahoru, dokud nebudou horní část těla a stehna v jedné linii. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Varianta 1a. + spodní část zad

Výchozí poloha: Vydřte v koncové poloze cviku 1.

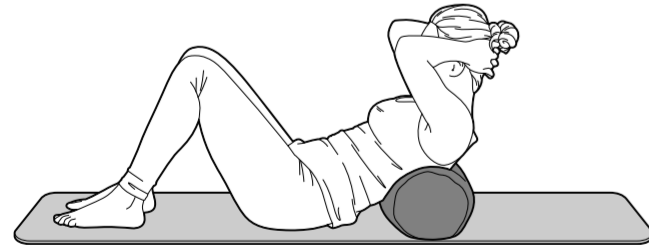
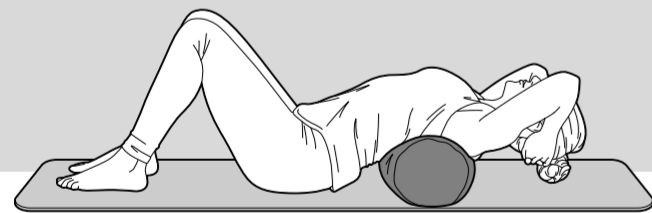
Provedení: Jednu nohu zvedněte nataženou nahoru. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



2. Horní přímé břišní svaly

Výchozí poloha: Položte se na záda přes bolster, ruce založte na šíji, nohy postavte na šířku ramen.

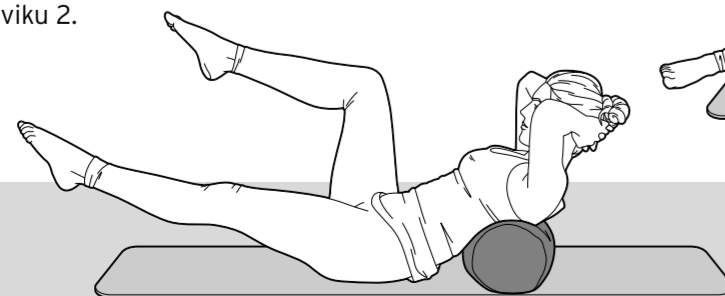
Provedení: Horní část těla co nejvíce zvedněte pomocí břišních svalů - lokty přitom nevytahujte dopředu. Netahejte za šíji! Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Varianta 2a. + přední část stehen

Výchozí poloha: Udržujte koncovou polohu cviku 2.

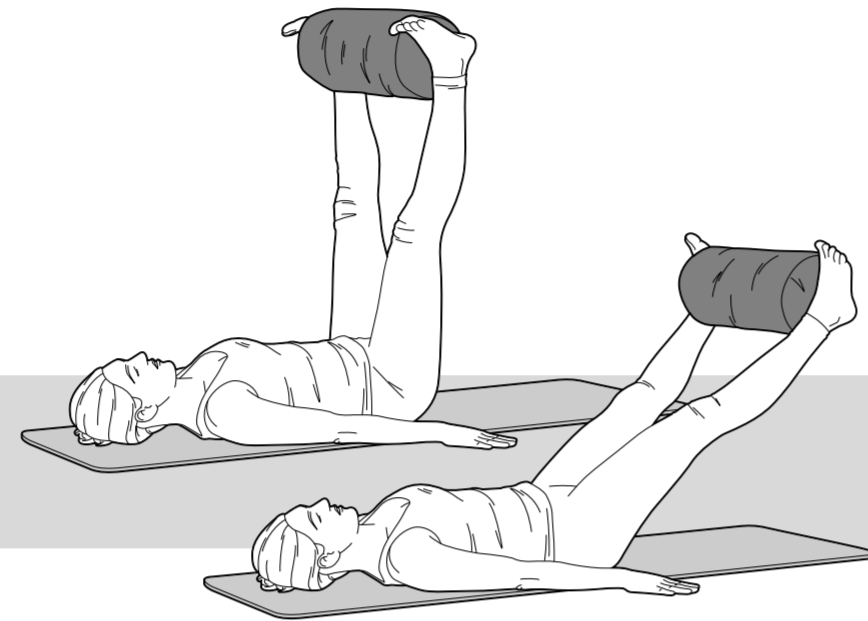
Provedení: Zvedněte nohy a pomalu „jedte na kole“.



3. Spodní část břicha + svalstvo na vnitřní straně stehen

Výchozí poloha: Položte se na záda, nohy zvedněte do vzduchu, mezi nohama držte bolster. Paže podél těla. Bříško i zadeček jsou stažené.

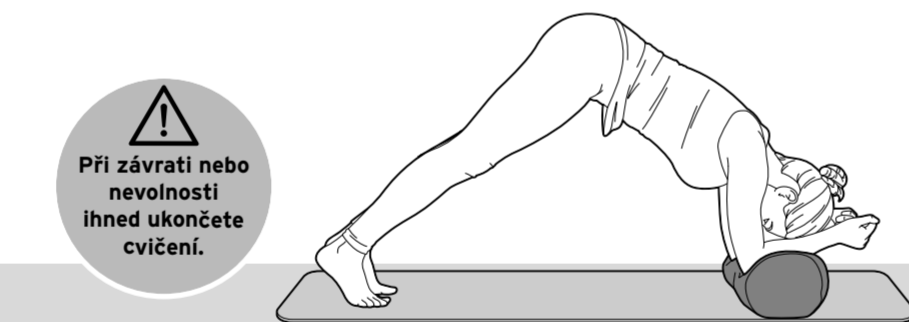
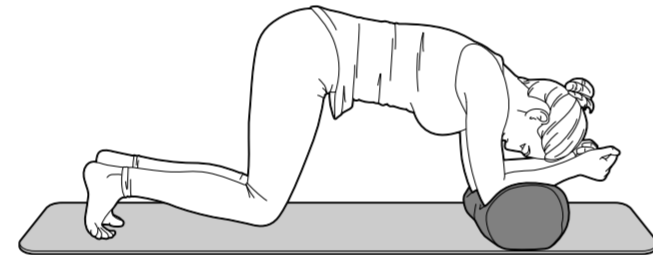
Provedení: Spouštějte nohy pomalu dolů přibližně do úhlu 45°. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



4. Horní část stehen, bříško, ramena + paže

Výchozí poloha: Klekněte si, předloktí opřete o bolster, lokty držte pod rameny.

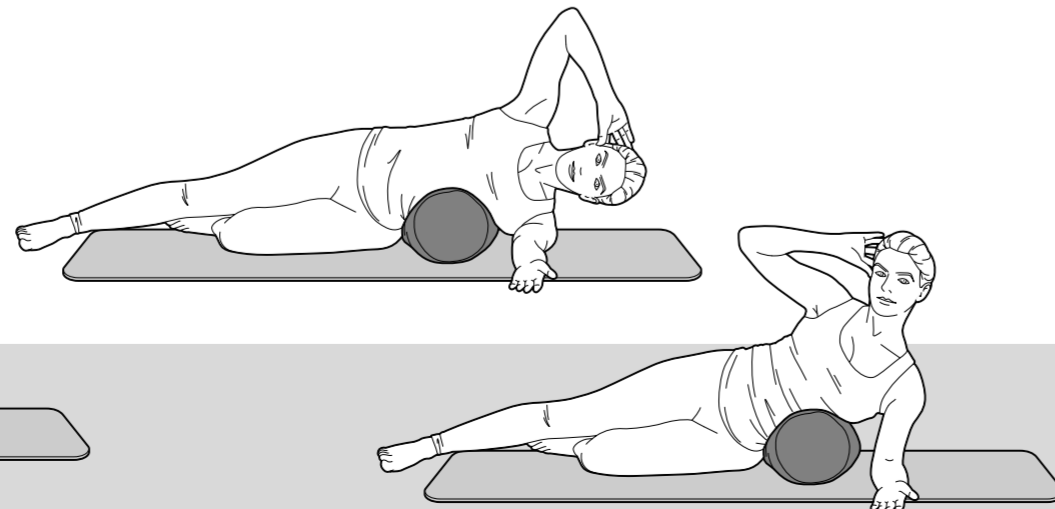
Provedení: Zvedejte zadeček silou nohou nahoru do polohy „jógového mostu“: Nohy a horní část těla tvoří trojúhelník. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



5. Boční břišní svaly

Výchozí poloha: Položte se bokem na bolster, spodní nohu pokrčte dozadu, horní noha je napnutá. Spodní paži natáhněte dopředu, horní paži držte pokrčenou nahofe. Bříško i zadeček jsou stažené.

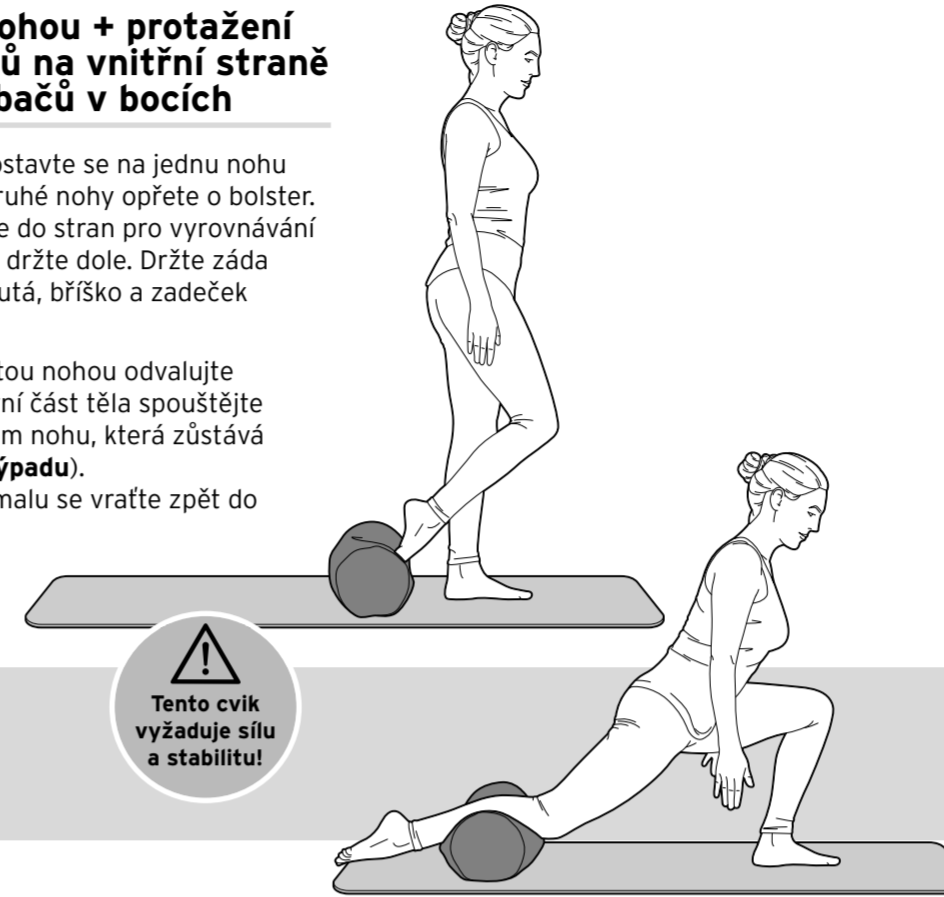
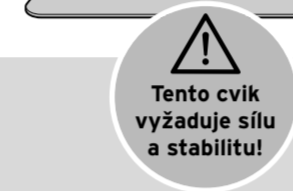
Provedení: Zvedejte horní část těla pomocí břišních svalů co nejvyš. Netahejte za šíji! Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



6. Svalstvo nohou + protažení předních svalů na vnitřní straně stehen a ohýbačů v bocích

Výchozí poloha: Postavte se na jednu nohu před bolster, nárt druhé nohy opřete o bolster. Paže lehce zvedněte do stran pro vyrovnávání rovnováhy. Ramena držte dole. Držte záda rovná, hrud' je vypnutá, bříško a zadeček stažené.

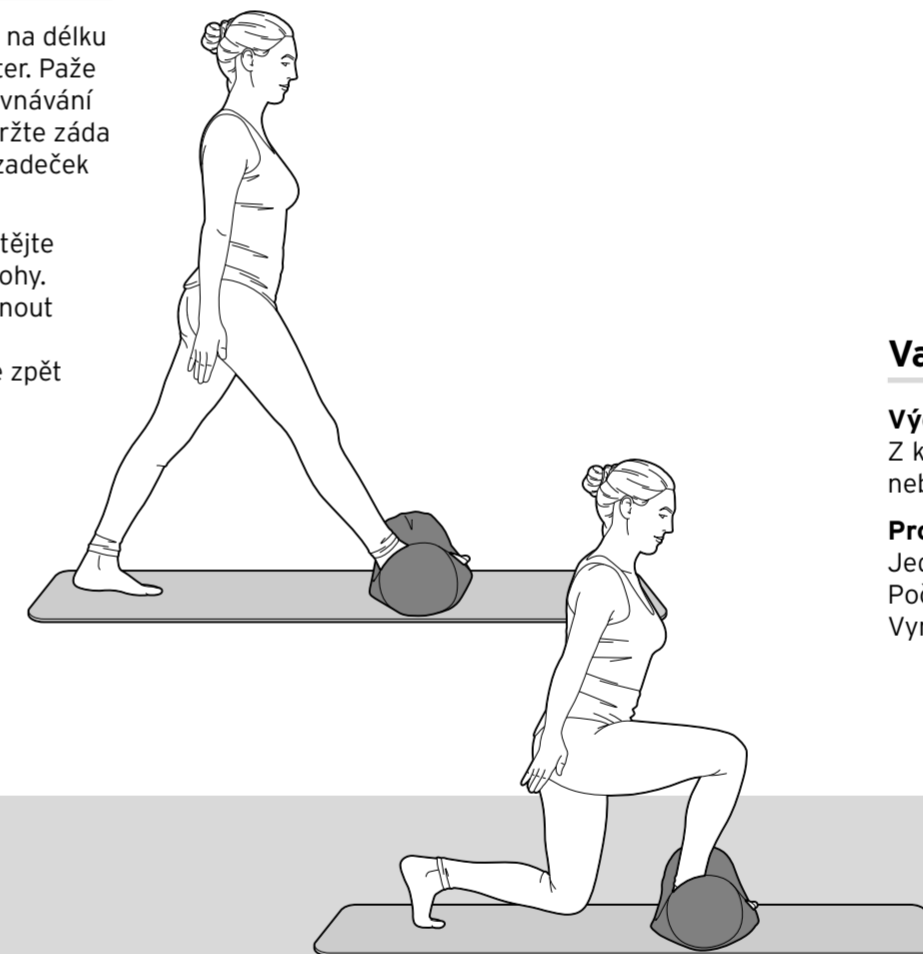
Provedení: Zvednutou nohou odvalujte bolster dozadu. Horní část těla spouštějte dolů a pokrčte přitom nohu, která zůstává vpředu (= poloha výpadu). Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



7. Svaly na nohou + zadeček

Výchozí poloha: Rozkročte nohy na délku kroku, přední nohu opřete o bolster. Paže lehce zvedněte do stran pro vyrovnávání rovnováhy. Ramena držte dole. Držte záda rovná, hrud' je vypnutá, bříško a zadeček stažené.

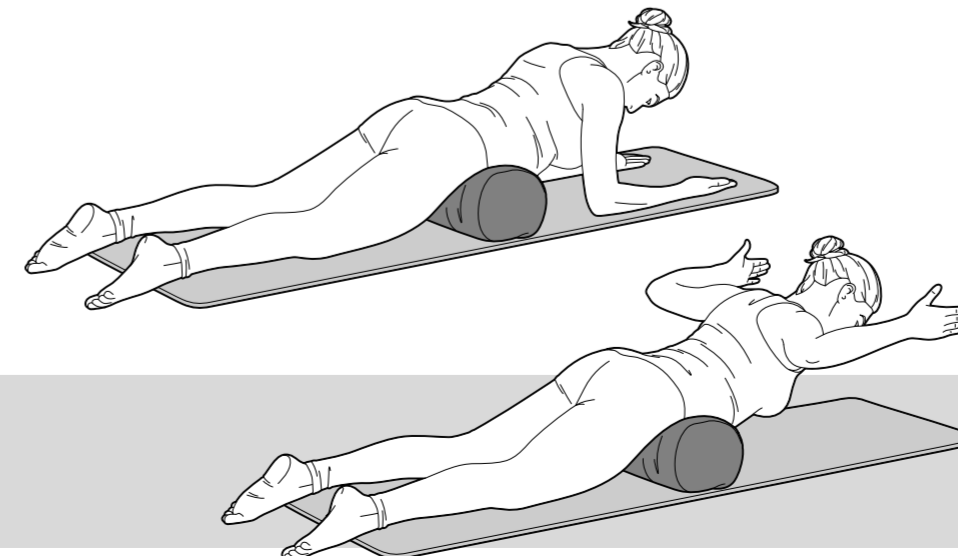
Provedení: Horní část těla spouštějte rovně dolů, pokrčte přitom obě nohy. Koleno zadní nohy se nesmí dotknout podlahy (= poloha výpadu). Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



8. Ramena, záda, zadeček + zadní strana stehen

Výchozí poloha: Položte se na břicho na bolster, opřete se o předloktí, nohy jsou napnuté, rozkročené na šířku boků. Bříško i zadeček jsou stažené.

Provedení: Pokrčené paže zvedejte do stran, horní část těla a nohy přitom zůstávají na pozici. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



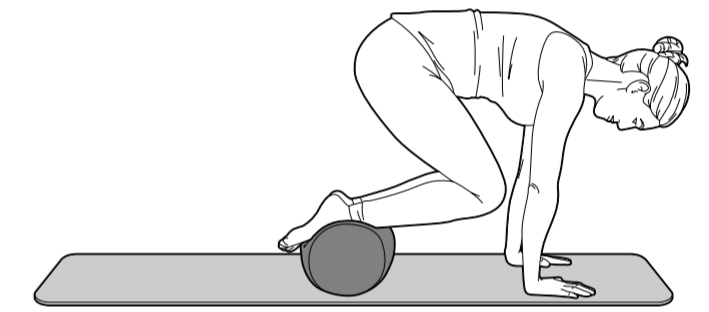
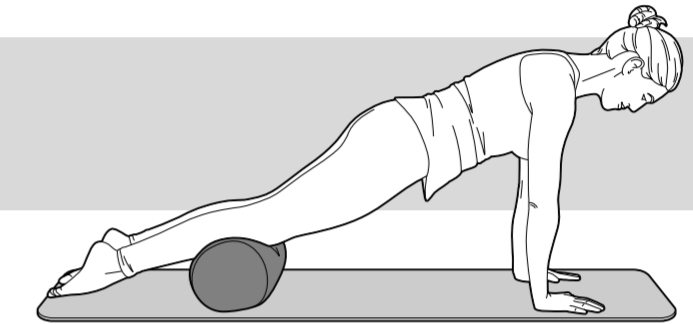
Hluboké svaly

i Bolster tvoří nestabilní podložku, takže se při každém cvičení zapojují také hluboké svaly, které mimovolně pracují na udržení rovnováhy těla. Cviky, při nichž jsou o bolster opřené obě nohy, skvěle trénují stabilitu kotníků.

9. Trup, bříško, ramena + paže

Výchozí poloha: Zaujmete polohu vzporu, bolster je položený pod holeněmi. Nohy, záda a hlava tvoří jednu linii. Bříško i zadeček jsou stažené.

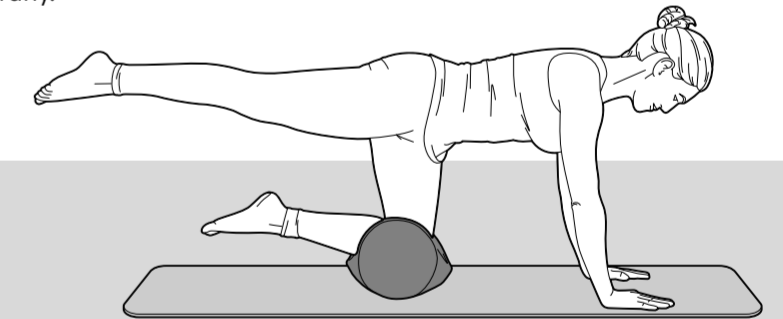
Provedení: Posouvajte nohy na bolsteru směrem dopředu - bolster bude provádět valivý pohyb. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Varianta 9a. + Zadeček + zadní svaly na nohou

Výchozí poloha: Z koncové polohy cviku 9 provádějte pohyb dorazu, dokud kolena nebudou ležet na bolsteru.

Provedení: Jednu nohu natáhněte dozadu. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



10. Paže, ramena, bříško + přední strana stehen

Poloha: Poloha vzporu na předloktí, předloktí leží na bolsteru. Hlava, záda a nohy jsou rovné. Bříško i zadeček jsou stažené. Udržujte pozici.

