



# sk Návod na cvičenie Balančná lopta

## Vážení zákazníci!

Vaša balančná lopta je ideálnym riešením na rozvíjanie rovnováhy a na precvičovanie rôznych skupín svalov.

Vďaka 2-cestnej pumpičke sa dá nafúkať a vypustiť mimoriadne rýchlo.

Žaláme vám veľa zábavy s vašou balančnou loptou.

## Vás tím Tchibo

### Účel použitia

Balančná lopta je koncipovaná ako športové náčinie určené na použitie v súkromnej domácnosti ( trieda H, pre domáce použitie) podľa DIN 32935 - A. Nie je vhodná na komerčné používanie vo fitnesštúdiach a terapeutických zariadeniach.

Nie je vhodná ako nábytok na sedenie / na dlhšie sedenie.

Balančná lopta umožňuje zaťaženie do max. 120 kg.

Smie ju používať súčasne iba jedna osoba.

Súčasti balančnej lopky smú byť zmontované a používané len podľa opisu v tomto návode. Iné kombinácie, ako aj kombinácie s inými dielmi alebo iným športovým náčiním sú neprípustné.

Výrobok je vhodný na používanie iba v suchom interieri.

### NEBEZPEČENSTVO pre deti a osoby s telesnými obmedzeniami

- Tento výrobok nesmú používať osoby s obmedzením telesných, duševných alebo iných schopností, ktoré im znemožňuje bezpečné používanie balančnej lopky. Platí to predovšetkým pre osoby s poruchami rovnováhy.

- Balančná lopka je v súlade so stanoveným účelom určená výlučne pre dospelých alebo mladistvých, ktorí dosiahli príslušnú úroveň psychického a fyzického vývoja. Musíte zabezpečiť oboznámenie každého používateľa lopky s jej manipuláciou, resp. dohľad nad ním. Rodičia a iné dozorujúce osoby si musia uvedomiť svoju zodpovednosť, pretože kvôli prirodzenej túžbe detí hrať sa a experimentovať musia počítať so situáciami a spôsobmi chovania, pre ktoré nie je balančná lopka navrhnutá. Upozornite deti predovšetkým na skutočnosť, že balančná lopka nie je hračka.

- Ak dovolíte deťom používať balančnú lopku, poučte ich o jej správnom používaní a dozorajte na ne počas cvičenia.

Pri nesprávnom alebo príliš intenzívnom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo umyj na zdraví.

- Deti nerozpoznajú nebezpečenstvo, ktoré môže predstavovať balančná lopka. Deti udržiavajte v dostatočnej vzdialnosti od balančnej lopky, predovšetkým od popruhov. Nebezpečenstvo uškrtenia! Balančnú lopku uschovajte na mieste neprístupnom pre deti.

- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusenia!

### NEBEZPEČENSTVO poranenia

- Niekteré cviky si vyžadujú veľa sily a šikovnosť. Opierajte sa napr. o stenu alebo o podklad, aby ste nestratili kontrolu a nespali.

- Pred každým použitím skontrolujte bezchybný stav balančnej lopky. Ak je viditeľne poškodená alebo popruhy sú napr. poškodené, porúzne alebo natrhnuté, balančnú lopku, resp. popruhy už nesmiete používať.

Opravy balančnej lopky zverte len špecializované opravnovni alebo osobám s podobnou kvalifikáciou. Neodborné opravy môžu väčšinu ohroziť používateľa.

- Pri cvičení neste pohodlný, avšak nie príliš volný odev, aby ste sa „nezamotali“. Cvičte priorite v športových ponozkách. Bezpodmienečne však dbajte na pevný a stabilný postoj. Necvičte v ponozkách na hľadkom podklade, pretože by ste sa mohli pošmyknúť a poraníť. Používajte napr. protišmykový fitnessrohožku. Obuv musí poskytovať chodidlám dostatočnú stabilitu a musí mať protišmykové podrážky.

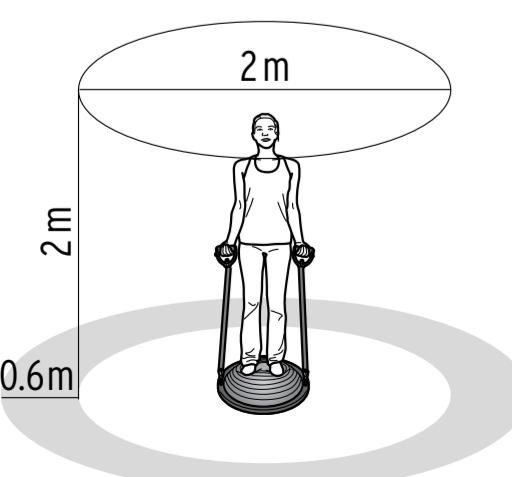
- Tréningové náčinie postavte na stabilný, vodorovný a rovný podklad.

- Pri cvičení s vašim tréningovým náčiním dbajte vždy na dostatok voľného priestoru na pohyb. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať ani žiadne predmety.

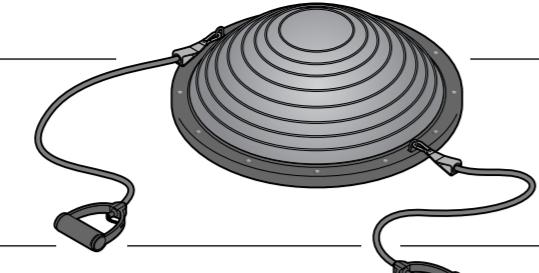
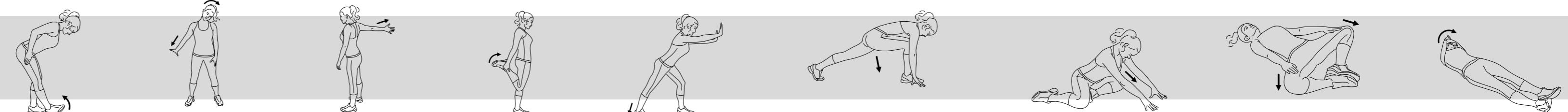
Cvičte v dostatočnej vzdialnosti od iných osôb.

- Balančnú lopku nesmie používať súčasne viaceru osôbu.

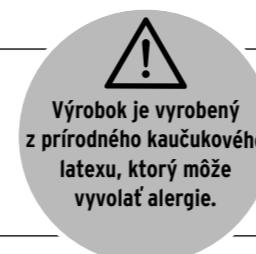
- Dabajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prieavanu.
- Na dosiahnutie najlepších možných výsledkov cvičenia a na prevenciu voči poraneniam si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne naplánujte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu na uvoľnenie.



### Strečingové cviky



Bezpodmienečne si najprv prečítajte!



Výrobok je vyrobený z prírodného kaučukového latexu, ktorý môže vyvoláť alergie.

Číslo výrobku: 381 439

### Pred tréningom

- Skontrolujte poškodenia balančnej lopky.
- Noste ľahký, športový odev.
- Noste športové ponozky alebo obuv s protišmykovou podrážkou.
- Nezačíname cvičiť bezprostredne po jedle. Skôr ako začnete, počkajte minimálne 30 minút. Necvičte, ak sa necítite dobre, pri chorobe alebo únavе, alebo ak je koncentrované cvičenie obmedzované inými faktormi.

### Priebeh cvičenia

- Pri cvičení počítajte s 5 - 10 minútovou fázou na zahriatie a minimálne 5 minútovou fázou na uvoľnenie. Takto poskytnete svojmu telu čas na adaptáciu na zaťaženie a vyhnete sa poraneniam. Medzi jednotlivé cviky zaraďte aspoň minútovú prestávku. Počet opakovania zvyšujte pomaly až na asi 15 až 20. Nikdy necvičte do vyčerpania.

### Pred cvičením: zahriatie

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

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

### Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Začíname cvičiť pomaly. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Aj počas cvičenia dýchajte pokojne a rovnomerne.
- Koncentrujte sa na vykonávanie cvikov. Nerozptyľujte sa pri cvičení.
- Nepreťažujte sa. Cvičenie vykonávajte len dovtedy, kým to zodpovedá vašej telesnej kondícii.**  
Ak učítíte počas cvičenia bolest, okamžite prerušte cvičenie.

### Po cvičení: strečing

Niekoľko strečingových cvikov nájdete vyobrazených dole. Základný postoj pri všetkých strečingových cvikoch:

Vypnite hrud, hlboko zatiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidel mierne von. Vystrrite chráb!

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

### Nafúkanie balančnej lopky

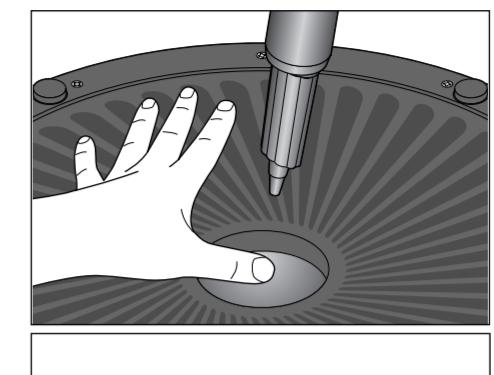
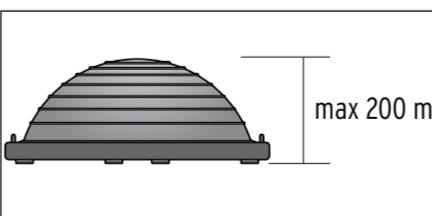
- Pomocou pribaleného náradia vytiahnite uzaváraciu zátku z ventili na spodnej strane balančnej lopky.



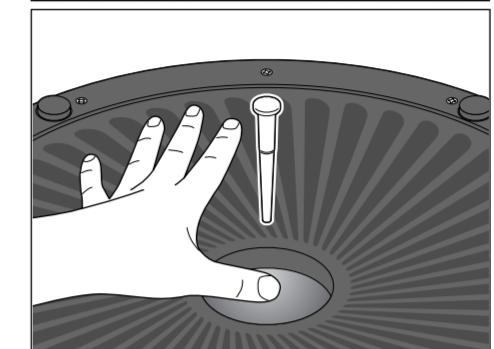
- Zasuňte do ventili hrdlo vzduchovej pumpičky.
- Napumpujte balančnú lopku.

Vzduchová pumpička vháňa vzduch do balančnej lopky nielen pri výťahovaní, ale aj pri zatláčaní pesta.

- POZOR! Balančnú lopu je možné nafúknúť len do určitej výšky = 200 mm vrátane podstavca.



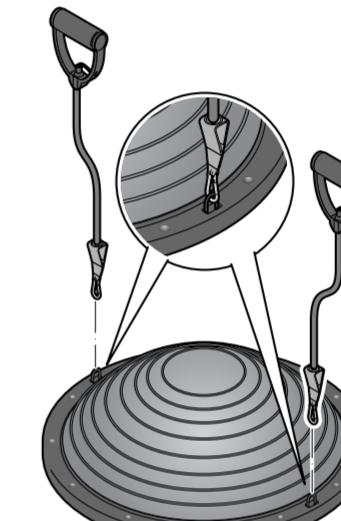
- Vytiahnite vzduchovú pumpičku z ventili a upchajte otvor palcom na zastavenie unikania vzduchu.



- Zasuňte do ventili uzaváraciu zátku. Pri týchto úknoch sa vyžaduje istá obratnosť, inak vám unikne príliš veľa vzduchu.

### Upevnenie popruhov

- ▷ Upevnite popruhy na podstavci podľa zobrazenia. Dávajte pozor na to, aby boli pevne zaskrutkované.



### Ošetrovanie

- ▷ V prípade potreby využierajte balančnú lopku dočista handičkou mierne navlhčenou vo vode.

### Uloženie

Na priestorovo úsporné odloženie by ste mali z balančnej lopky vypustiť vzduch:

- ▷ Pomocou pribaleného náradia vytiahnite uzaváraciu zátku z ventili na spodnej strane balančnej lopky. (Súčasťou balenia je aj náhradná uzaváracia zátku). Zasuňte tupý predmet, napr. rukoväť čajovej lyžičky, pod zátku a vytiahnite ju. (Náhradná uzaváracia zátku je súčasťou dodávky.)

- V žiadnom prípade neodkladajte lopku do blízkosti kúrenia alebo iných zdrojov tepla.  
• Súčasnú podlahu a nábytku sú povrchovo upravené rôznymi lakmi a syntetickými materiálmi a na ich ošetrovanie sa používajú najrozličnejšie prostriedky.  
Pri dlhšom kontakte s balančnou lopou sa teda nedá úplne vylúčiť zanechávanie stôp na citlivých povrchoch. Pod balančnú lopu preto v prípade potreby položte protišmykovú podrážku.

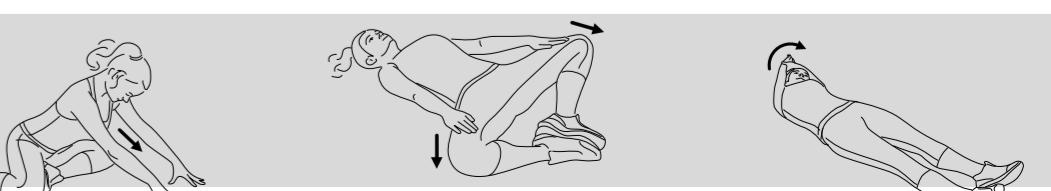
### Likvidácia

- ▷ Likvidujte obal podľa pravidiel separovaného zberu. Ak chcete výrobok vyhodiť, malí by ste ho zlikvidovať podľa miestnych predpisov.

### Technické údaje

Model:	381 439
Rozmery (priemer):	cca 525 mm
Obvod:	cca 1400 mm
Hmotnosť:	cca 4,1 kg
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.sk

[www.tchibo.sk/navody](http://www.tchibo.sk/navody)



# Cvičenia



## Híbkové svalstvo

Vplyvom nestabilného povrchu sa pri každom cvičení povzbudzuje aj híbkové svalstvo, ktoré pracuje automaticky, aby telo udržalo v rovnováhe.

**V základnej polohe** sa postavte oboma nohami na balančnú loptu, nohy rozkročte približne na šírku bedier, mierne pokrčte kolenná, vystreťte chrbát, vypnite hrud', spusťte plecia, pozerajte sa pred seba, napnite brušné a sedacie svaly. Pri tomto cviku pôsobí balančná lopta obzvlášť na stabilizujúce svaly klobov chodidiel.

**V stojí na jednej nohe** sa dodatočne aktivuje híbkové svalstvo trupu.

## Sedacie svaly + predné partie stehien

Východisková poloha: **základná poloha**.

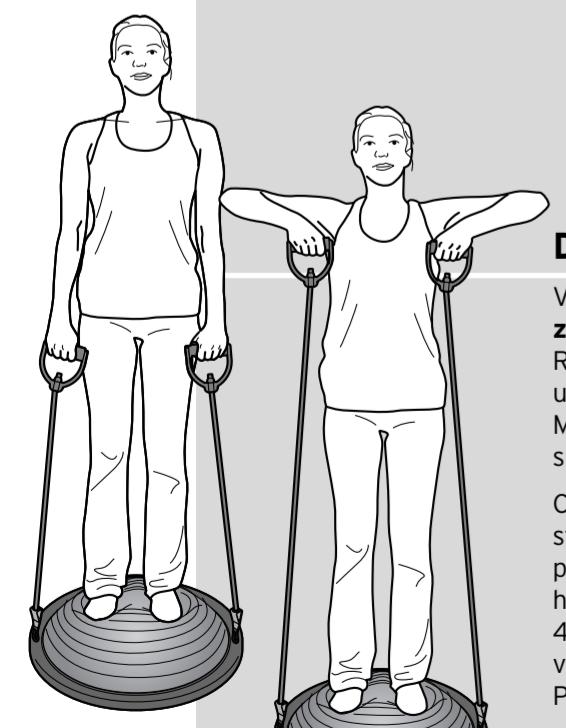
Cvik: Podrep, paže pritom ľahajte dopredu ako predĺženie trupu, plecia pritom zostanú spustené. Naráťajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

## Bicepsy

Východisková poloha: **základná poloha**.

Rukoväti popruhov uchopte **zozadu**. Mierne pokrčené paže sú spustené vedľa tela. Lakte sú tesne pripažené.

Cvik: Pritiahnite predlaktia k pleciam, naráťajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Ramená zostávajú pripažené, plecia zostanú spustené.



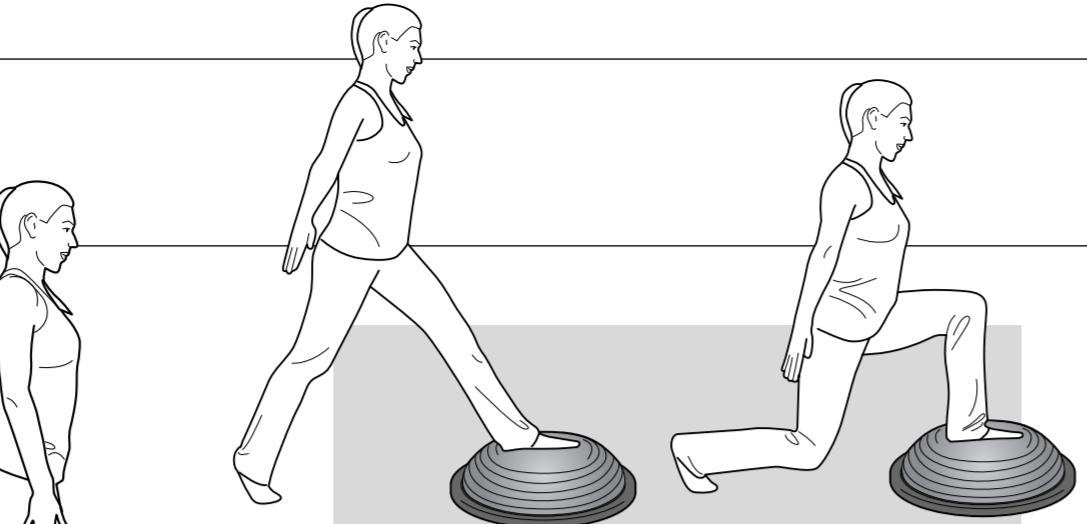
## Deltové svaly

Východisková poloha: **základná poloha**.

Rukoväti popruhov uchopte **spredu**.

Mierne pokrčené paže sú spustené vedľa tela.

Cvik: Lakte vedte po stranach nahor do výšky plieč, ruky až do výšky hrudníka. Naráťajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Plecia zostanú spustené.



## Stehná + sedacie svaly

Východisková poloha: Vykočte s jednou nohou na balančnej lopote, druhou na podlahe, mierne pokrčte kolenná, vystreťte chrbát, vypnite hrud', spusťte plecia, pozerajte sa pred seba, napnite brušné a sedacie svaly. Paže mierne upažte na udržanie rovnováhy.

Cvik: Vystreť trup spusťte nadol, kym budú obe kolená ohnuté v uhlе približne 90°, naráťajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zadné koleno sa nesmie dotknúť podkladu. (= **poloha vykočenia**)

Opakujte cvik druhou nohou.

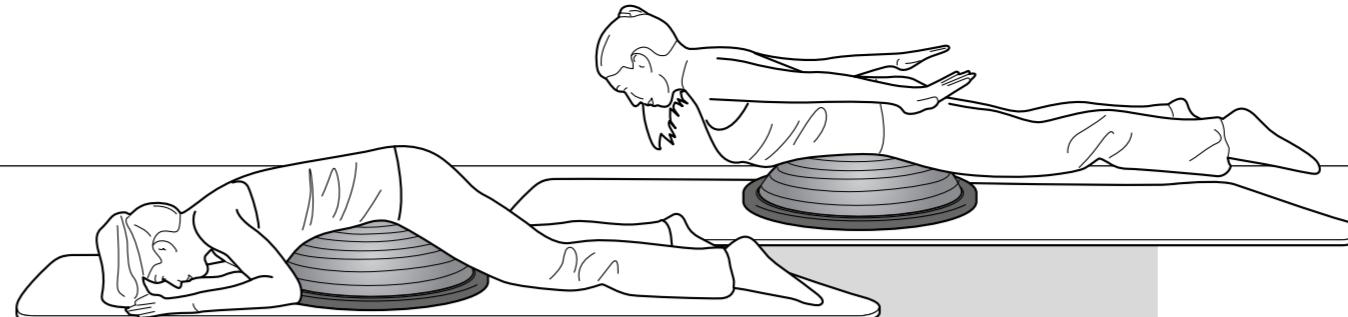
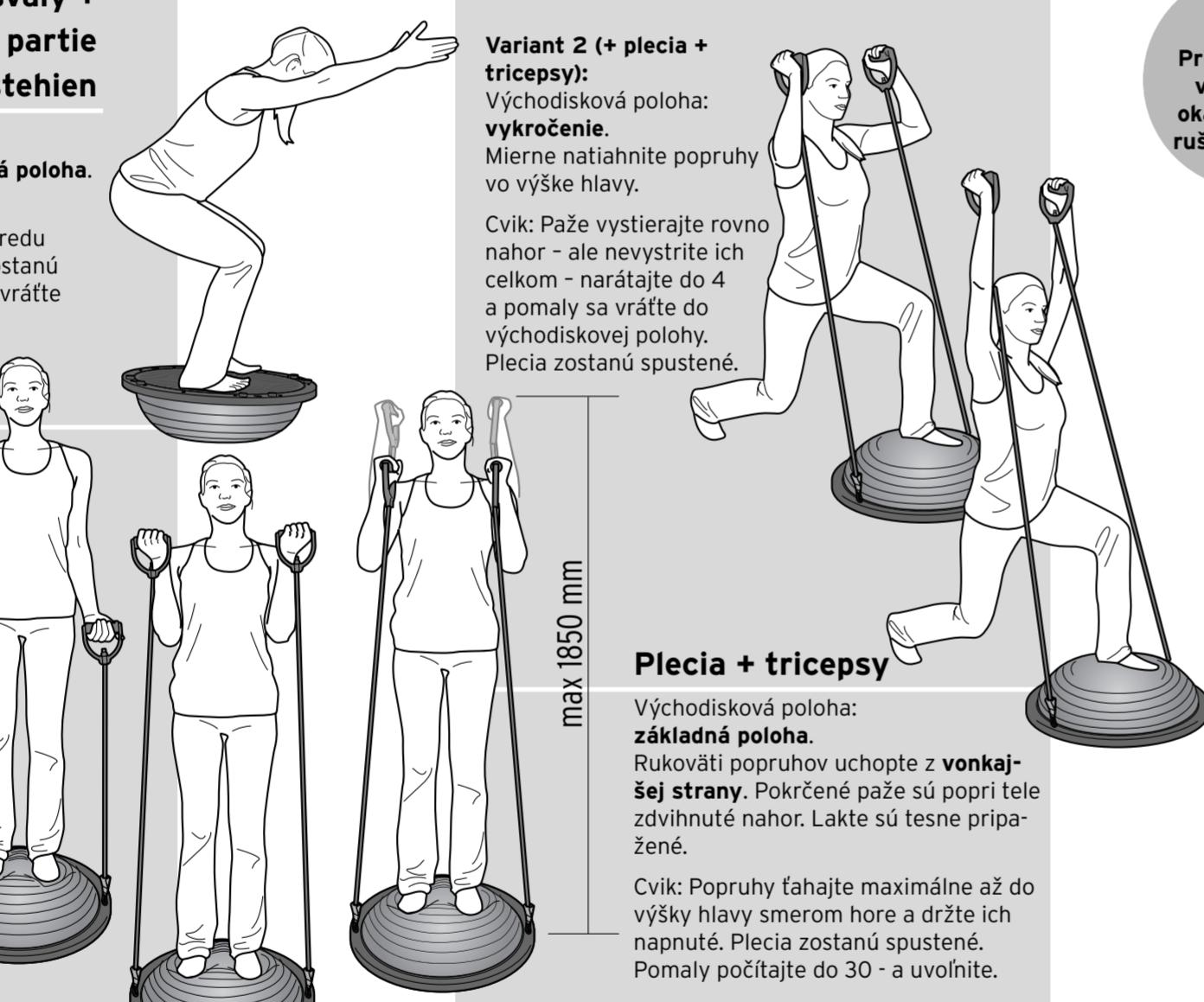
**Variant 1 (+ stabilizačný trup a klobov chodidiel):** Z **polohy vykočenia** do **stoja na jednej nohe**, naráťajte do 4 a pomaly naspäť do východiskovej polohy.

## Variant 2 (+ plecia + tricepsy):

Východisková poloha: **vykočenie**.

Mierne natiahnite popruhy vo výške hlavy.

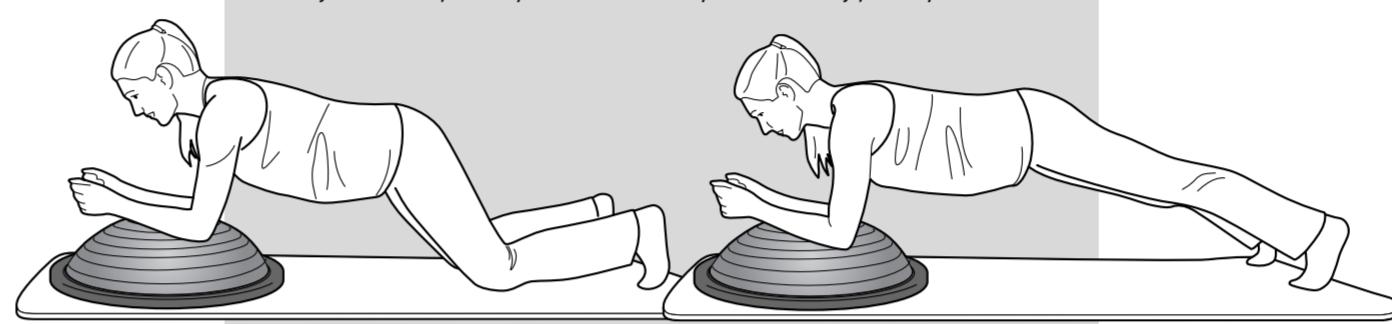
Cvik: Paže vystrejte rovno nahor - ale nevystrejte ich celkom - naráťajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Plecia zostanú spustené.



## Chrbát + zadné partie svalstva nôh

Východisková poloha: Lahnite si na bricho na balančnú lopotu. Chodidlá a kolenná na šírku bokov, paže zlahka pokrčené, ruky vo výške hlavy. Hlava leží na podklade voľne.

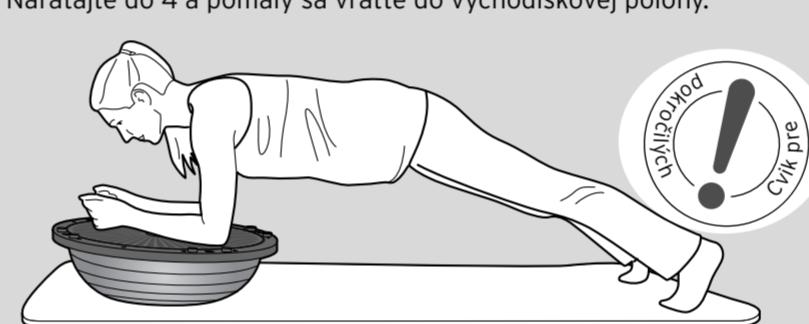
Cvik: Nadvihnite trup a nohy, kym záhlavie, chrbát a nohy nebudú v jednej líni, pozerajte sa nadol - nezakláňajte hlavu na záhlavie. Ramená pritom vystreťte dozadu. Naráťajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



## Bricho, nohy + stabilizačné ramien

Východisková poloha: Opretie na kolenách, s predlaktiami na balančnej lopote.

Cvik: Zdvihnite kolenná, kym nohy nebudú tvoriť jednu líniu. Naráťajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



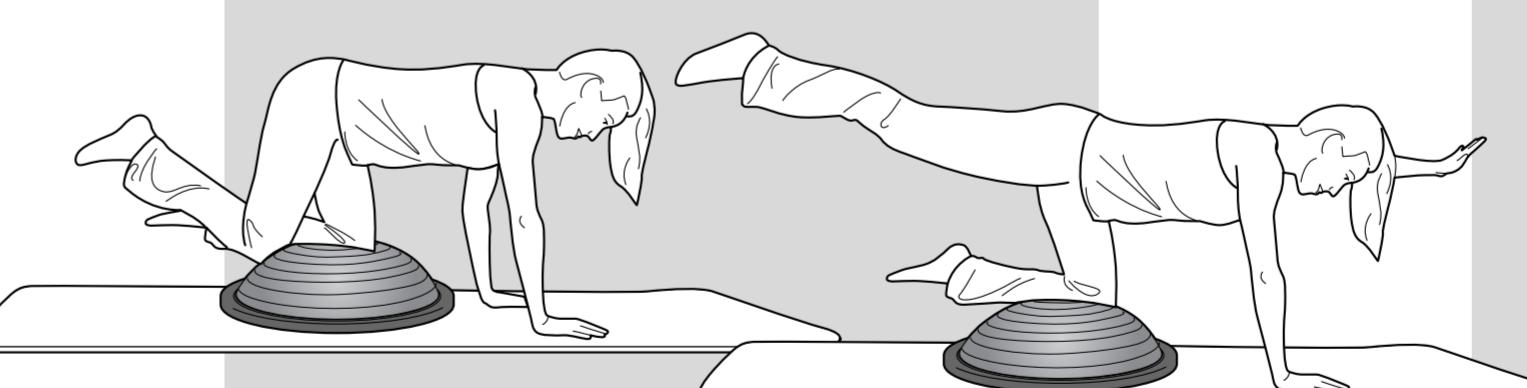
## Zadné partie stehien + sedacie svaly

Východisková poloha: Zaujmite polohu na štyroch na rukách a kolennách, kolennami kľačiac na balančnej lopote. Chrbát a záhlavie tvoria jednu líniu, pozerajte sa nadol - nezakláňajte hlavu na záhlavie. Napnite brušné a sedacie svaly.

Cvik: Zdvihnite nohu vodorovne dozadu, naráťajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Opakujte cvik druhou nohou.

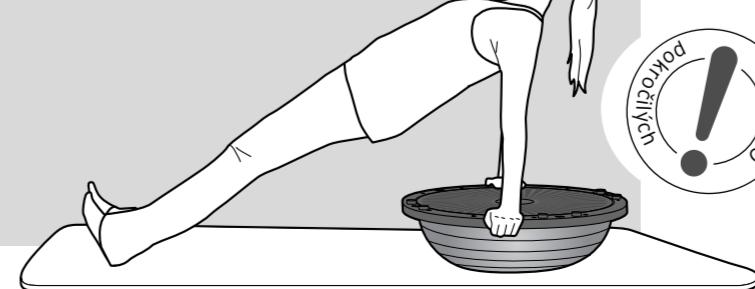
**Variant (+ plecia):** Súčasne vystrejte dopredu protiľahlú pažu.



## Chrbát, sedacie svaly a zadná časť stehien

Východisková poloha: Sediac na spodnej strane balančnej lopote, základňu uchopte po stranach obom rukami. Bedrá tlačte nahor a vystrejte nohy, až kym nohy a trup nevytvoria jednu líniu.

Cvik: Vydržte, pokiaľ je to možné.



**Tip:**  
Čím menej vzduchu je v balančnej lopote, o to viac musia vaše svaly pracovať, aby ste udržali rovnováhu. Zo začiatku preto napumpujte lopotu na maximum (200 mm vrátane podložky). So zlepšujúcim sa kondíciou a istotou potom vypustte trocha vzduchu z lopoty, aby ste zvýšili účinok tréningu.



## Priame brušné svalstvo

Východisková poloha: V polohe na chrbte si ľahnite na balančnú lopotu, ruky prekrížte na záhlavie, pokrčte nohy, chodidlá na šírku bokov.

Cvik: Trup zdvívajte pomocou brušného svalstva čo najvyššie - lakte pritom nefahajte dopredu. Nefahajte na záhlavie! Naráťajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



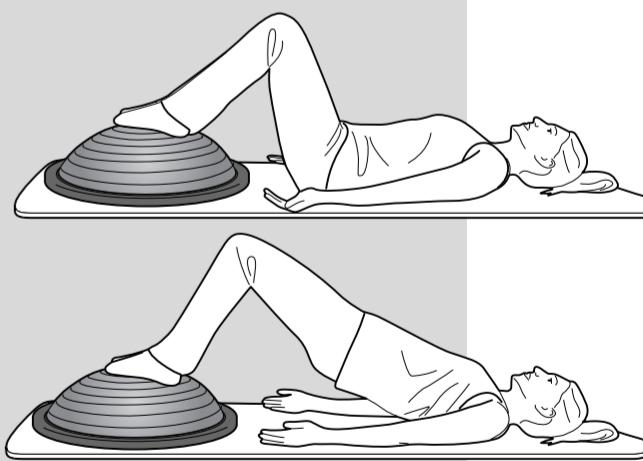
## Bočné brušné svalstvo

Východisková poloha: Posadte sa na podklad vedľa balančnej lopoty, jedným predlaktím sa opríte o balančnú lopotu, predkolenné ohnuté dozadu.

Trup a boky nepretáčajte! Oboje udržiavajte v jednej rovine so stehnami.

Cvik: Trup zdvívajte bokom pomocou brušného svalstva, kym nebude trup a stehno v jednej líni. Naráťajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Opakujte cvik na druhej strane.



## Sedacie svaly + zadné stehenné svaly

Východisková poloha: V polohe na chrbte na podklade, nohy sú pokrčené, s chodidlami na balančnej lopote. Podoprenie na pažiach na boku tela.

Cvik: Boky zdvívajte nahor, kym trup a stehno vytvoria jednu líniu, naráťajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

**Variant (+ spodné partie chrbta):** Zostaňte v hornej polohe, pritom striedavo vystierajte nohy nahor.

