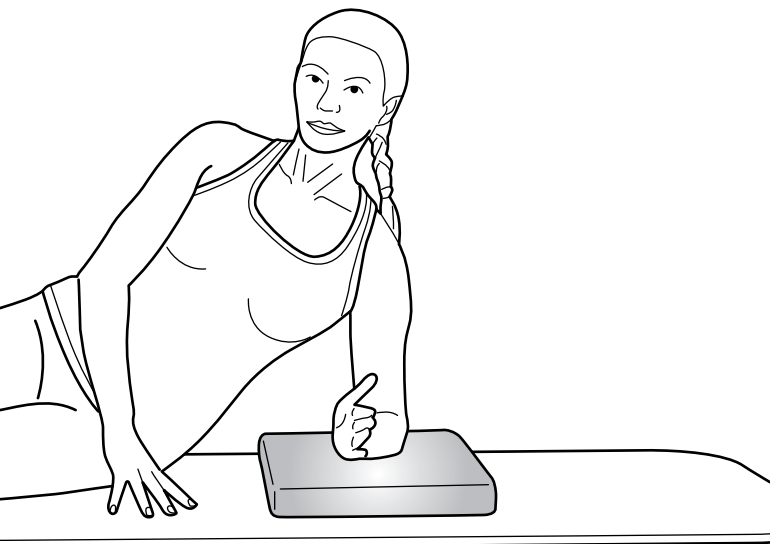


Balanční podložka



Návod na cvičení

Vážení zákazníci,

Vaše nová balanční podložka je ideální pro cvičení jógy, meditační a balanční cvičení. Jako tréninkové náčiní při Vašem fitness cvičení je jednoduchá a efektivní. Flexibilita polštáře podněcuje vyrovnávací pohyby těla, které stimulují svalstvo – zejména posturální a hluboké svaly – a tím vyžadují napětí těla. Polštář můžete také jednoduše používat jako sedák, polštář pod hlavu nebo jako podložku chránící kolena při cvičení na zemi. A při cvičení jógy a meditačních cvičeních Vám nabízí jednoduché a příjemné místo pro fyzickou a psychickou koncentraci.

Věříme, že Vám tato balanční podložka bude dlouho sloužit k Vaší spokojenosti.

Váš tým Tchibo

Bezpečnostní pokyny



Pozorně si přečtěte bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo ke zranění nebo škodám. Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Balanční podložka je ideální pro cvičení jógy, meditační a balanční cvičení, kterými posilujete svaly a podporujete smysl pro rovnováhu. Při pravidelném cvičení budou úspěchy rychle viditelné, a to i tehdy, když budete cviky provádět ze začátku pouze po krátkou dobu. Flexibilita polštáře totiž vyžaduje vyrovnávací pohyby, které stimulují svalstvo, a tím i napětí těla.

Na následujících stranách naleznete cvičení, která můžete s balanční podložkou provádět. Trénuje se především posturální svalstvo a hluboké svalstvo. Zlepšuje se koordinace a rovnováha.

Balanční podložka je koncipována jako tréninkové náčiní pro použití v domácnostech. Není vhodné pro komerční použití ve fitness studiích a terapeutických zařízeních.

NEBEZPEČÍ pro děti a osoby s tělesným postižením

- Tento výrobek nesmí používat osoby, jejichž tělesné, duševní nebo ostatní schopnosti jsou natolik omezené, že by balanční podložku nemohly používat bezpečně. To platí zejména pro osoby s poruchami rovnováhy.
- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

NEBEZPEČÍ poranění

- Balanční podložka je zhotovena z protiskluzového materiálu. Přesto však může na hladkém povrchu uklouznout, zejména při bočním tlaku. Při cvičení proto podložku vždy podložte protiskluzovou podložkou, např. podložkou na cvičení.
- Kvůli potu může být povrch kluzký. Podložku otřete a potom osušte. Případně noste sportovní ponožky.

Kontaktujte svého lékaře!

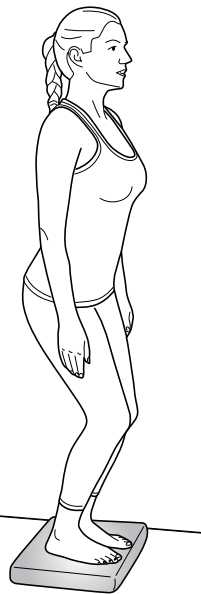
Než začnete se cvičením, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás trénink přiměřený.

- Špatný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví. Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, trénink ihned ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závrať, nadměrná dušnost, bolesti na prsou nebo jiné nepravidelnosti.

Cvičení

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- U všech cviků držte rovná záda – neprohýbejte se v zádech! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Vždy stáhněte zadeček a břicho. Zvedněte hrudní kost, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven
- Provádějte cviky rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat. Nezadržujte dech!
- K docílení co nejlepších výsledků cvičení a kvůli prevenci poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.
- Pokud nejste zvyklí se fyzicky namáhat, začněte nejprve zcela 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.



Výchozí poloha

- Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.
- Při cvičení si oblékněte pohodlné oblečení. Oblečení musí být takové, aby se v důsledku svého tvaru (např. délky) nemohlo během cvičení za nic zachytit.

- Cvičte převážně bosí. Vyrovnávacími pohyby na polštáři se aktivují především svaly nohou.
- Dbějte na to, aby byl při cvičení dostatek volného prostoru pro pohyb. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Trénujte v dostatečném odstupu od ostatních osob.

Před tréninkem: Zahřívání

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

- Nakláňajte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedajte ramena, spouštajte je dolú a kružite 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 tréninku: Protahování

Obrázky několika protahovacích cviků najdete na této straně. Základní poloha u všech protahovacích cviků: Zvedněte hrudní kost, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Zada udržíte rovná! Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.

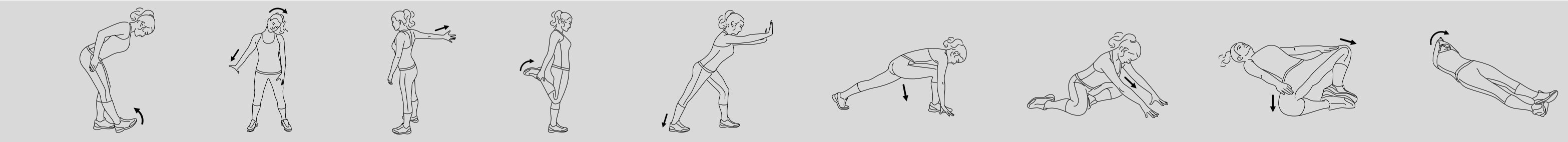
Ošetřování a skladování

Balanční podložka se skládá ze 100% vysoce elastické pěny TPE s uzavřenými póry. Materiál je odolný vůči potu. Z hygienických důvodů ji v případě potřeby otřete měkkým, mírně navlhčeným hadříkem. Nepoužívejte žádné čisticí prostředky.

Nevystavujte balanční podložku přímému slunečnímu záření. Skladujte ji ve vodorovné poloze a nepokládejte na ní žádné těžké předměty.

Některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování podlah mohou narušit a změkčit materiál výrobku. Aby se zamežilo nežádoucím stopám na podlaze, pokládejte v případě potřeby pod výrobek proti-skluzovou podložku a uchovávejte výrobek např. ve vhodné krabici.

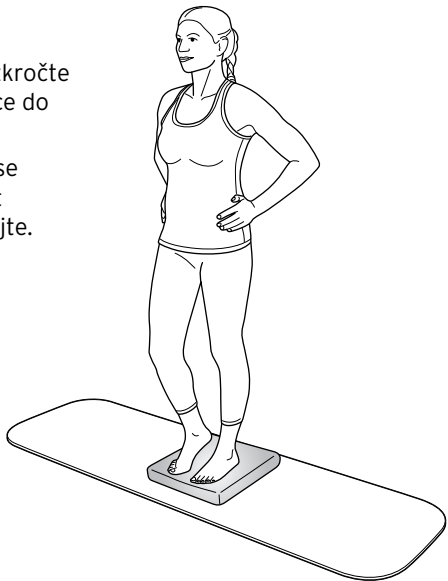
i Z technických, výrobně podmíněných důvodů se při prvním rozbalení balanční podložky může vyvinout lehký zápach. Je naprosto neškodný. Před dalším použitím nechte balanční podložku dobře vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí. Zajistěte přitom dostatečné větrání!



Lýtka

Zaujměte výchozí polohu. Rozkročte se na šířku ramen, položte ruce do pasu.

Pochodujte na místě, aniž by se špičky nohou přestaly dotýkat podlahy. Nohy dobře prošlapujte.



Zaujměte výchozí polohu. Nohy přibližně na šířku ramen, paže visí dolů. Napněte kotníky a váhu přeneste na bříska nohou. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Potom pokrčte kotníky a váhu nohou přeneste na paty. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

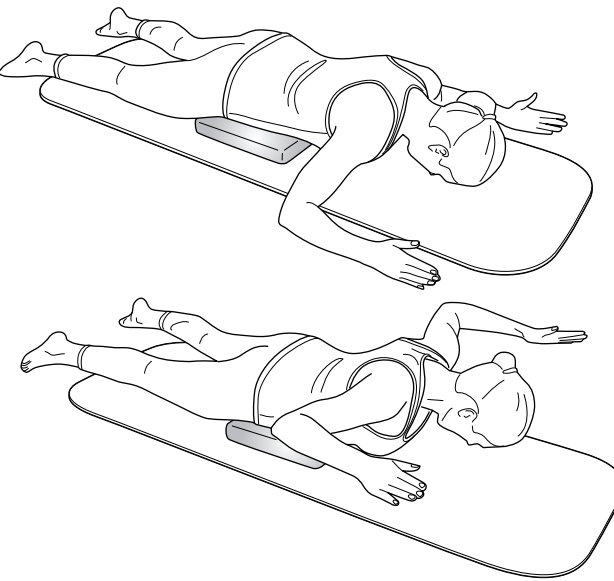


Varianta:
Postavte se na balanční podložku pouze patami. Zvedněte špičky nohou.

Zádové svaly

V poloze na břiše na balanční podložce, natáhněte tělo a špičky nohou na podlahu roznožte na šířku ramen. Zvedněte paže a lokty držte u ramen. Předloktí směřují dopředu. Dívejte se dolů.

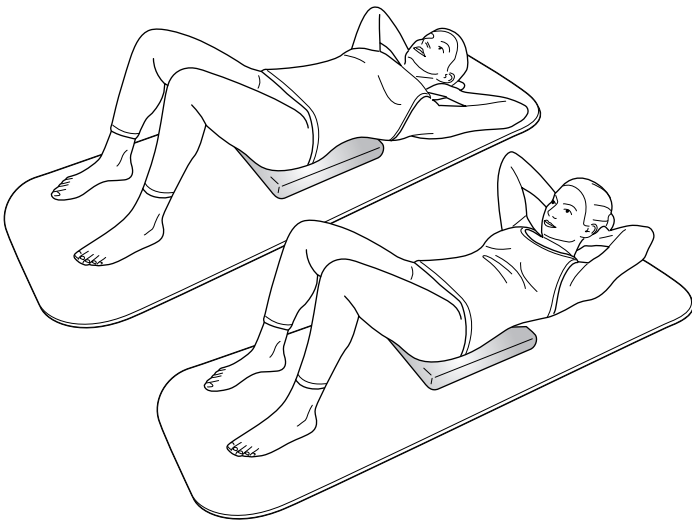
Dolní část zad stažená a zvedněte trup. Dívejte se nadále dolů. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Břišní svaly

V poloze na zádech na balanční podložce, nohy pokrčené, paty na podlaze, ruce na šiji.

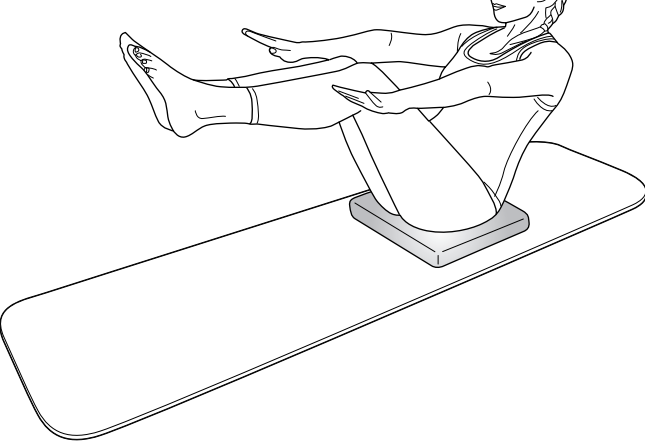
Bříško stažené a trup co nejvíce rozložený. Dolní část zad zůstává na balanční podložce. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Břicho

Posaďte se na balanční podložku, pokrčte nohy, narovnejte záda, rukama se opřete vedle těla.

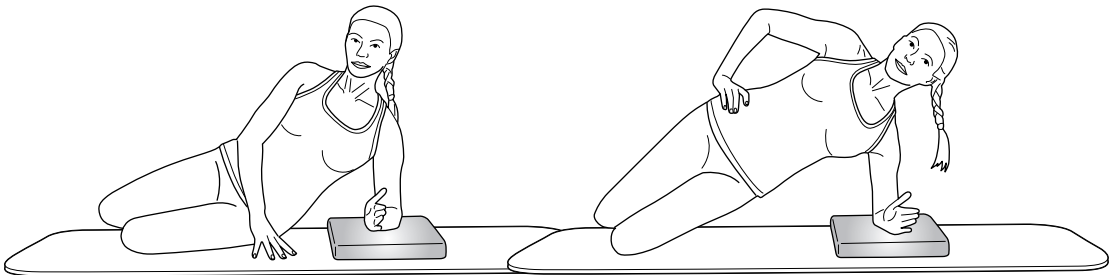
Nadzvedněte pokrčené nohy, současně natáhněte ruce dopředu a trup nakloňte dozadu. Zada přitom držte rovná, dívejte se před sebe. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Boční břišní svaly

Posaďte se bokem vedle balanční podložky, stehna na sobě, bérce natažené za tělem. Předloktím se opřete o balanční podložku. Stehna a trup leží v jedné rovině.

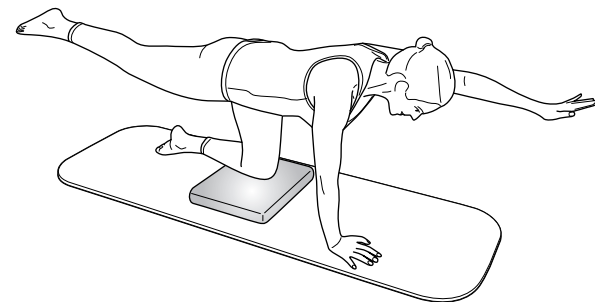
Boky vychylyte nahoru – záda přitom zůstávají rovná –, až jsou ramena, trup a hlava v jedné linii. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



Ramena, záda, hýždě + zadní strana stehen

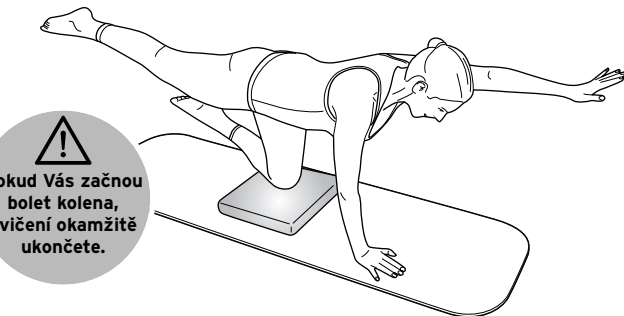
Vklečte na všech 4, kolena na balanční podložce. Zada rovná, dívejte se dolů – záda a hlava tvoří jednu linii.

Zvedněte jednu nohu a natáhněte ji dozadu a současně zvedněte protilehlou ruku a natáhněte ji dopředu. Zada zůstávají rovná, dívejte se nadále dolů. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



Varianta:

Při opřené noze zvedněte bérce, takže na balanční podložce je pouze koleno.

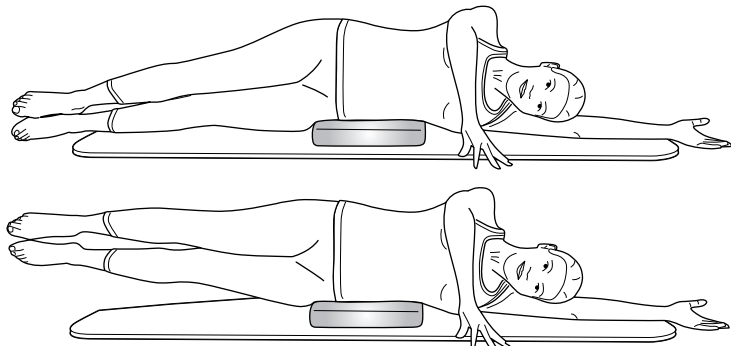


Abduktory, adduktory, břišní svaly

V poloze na boku ležte kyčlemi na balanční podložce a natáhněte trup. Dolní paži vypněte nahoru a hlavu nechte spočívat na rameni. Druhou rukou se opřete před tělem.

Obě nohy zvedněte stranou co nejdále. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Vyměňte strany.



Abduktory

Jednou nohou stůjte na balanční podložce a pro lepší rovnováhu rozpažte natažené paže.

Volnou nohu držte rovně a co nejdále unožte. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Vyměňte strany.

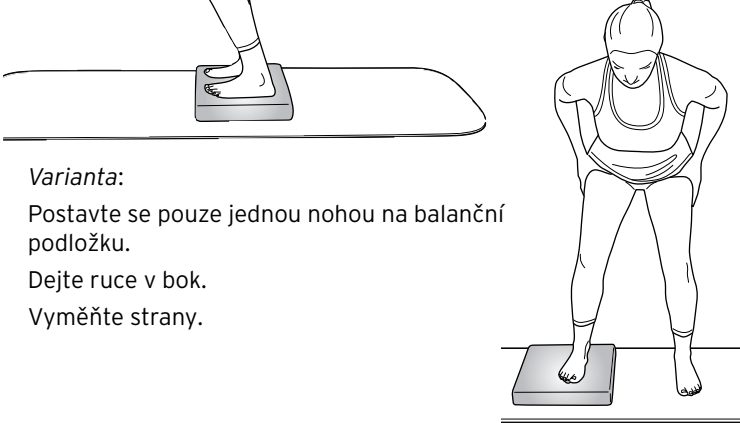


Hýždě + stehna

Zaujměte výchozí polohu. Rozkročte se na šířku ramen, paže směřují vodorovně dopředu.

Pokrčte kolena a kyčle a spouštějte tělo, dokud nebudou stehna přibližně rovnoběžná se zemí.

Zada držte rovná. Kolena nad špičkami nohou. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Varianta:

Postavte se pouze jednou nohou na balanční podložku.

Dejte ruce v bok.

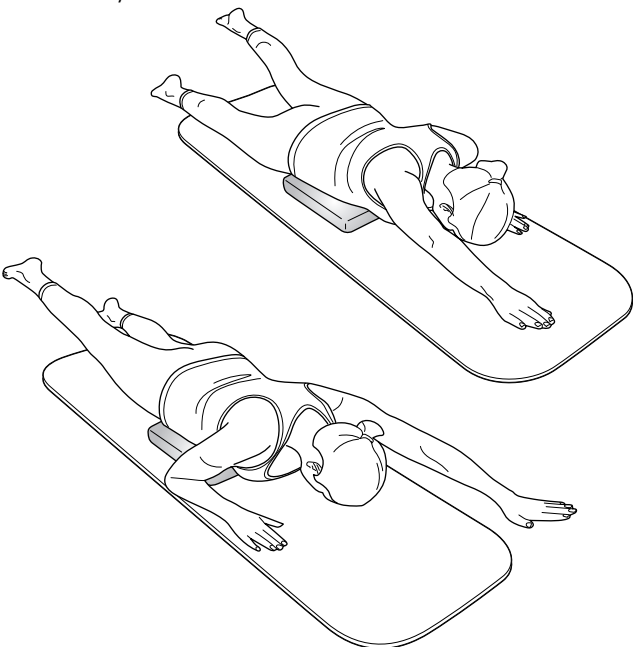
Vyměňte strany.

Záda, hýždě + zadní strana stehen

V poloze na břiše na balanční podložce, natáhněte tělo a špičky nohou na podlahu roznožte na šířku ramen. Paže pokrčené, lokty vedle ramen, předloktí směřují dopředu. Dívejte se dolů.

Zvedněte jednu nohu a současně zvedněte protilehlou ruku a natáhněte ji dopředu. Dívejte se nadále dolů. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

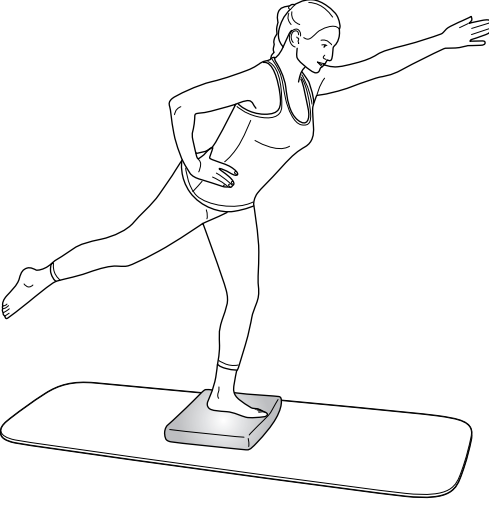
Vyměňte strany.



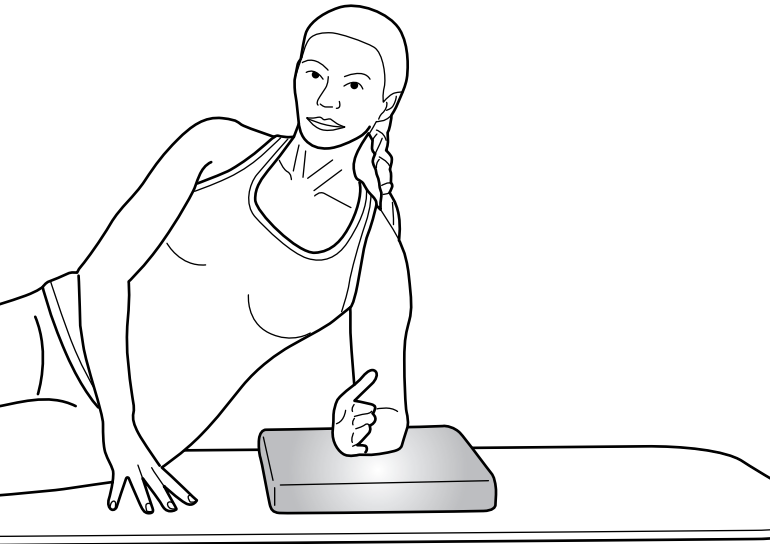
Zádové svaly, hýždě, deltové svaly

Zaujměte výchozí polohu. Opřete se rukama v pase. Přeneste váhu na jednu nohu, druhou mírně nadzvedněte.

S rovnými zády se nakláňajte dopředu, volnou nohu napněte dozadu, protilehlá ruka dopředu, až jsou noha, trup a paže v jedné linii. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



Balančná podložka



sk Návod na cvičenie
Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 105200A83X4x • 2020-03

Vážení zákazníci!

Vaša nová balančná podložka je ideálnym doplnkom pre jogové, meditačné a balančné cvičenia. Jej jednoduchosť, ako aj efektívnosť oceníte aj pri kondičných cvičeniach: Nestabilita vankúša núti svaly k vyrovnávacím pohybom a stimulujú tak svaly – najmä tzv. hlbokého stabilizačného systému (svaly udržiavajúce stabilitu a rovnováhu tela) – a teda napnutie tela. Vankúš môžete použiť na sedenie, pod hlavu alebo ako podložku chrániacu kolena pri príslušných cvičeniach. Pri jogových a meditačných cvičeniach vám poskytne jednoduchý ale príjemný prostriedok na telesnú a myšlienkovú koncentráciu.

Želáme vám veľa zábavy s vašou novou balančnou podložkou.

Váš tím Tchibo

Bezpečnostné upozornenia

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 postúpite inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Balančná podložka je ideálnym doplnkom pre jogové, meditačné a balančné cvičenia, pri ktorých posilňujete svoje svalstvo a stimulujete svoj zmysel pre rovnováhu. Pri pravidelnom cvičení sa výsledky prejavajú rýchlo, aj keď spočiatku budete cvičiť iba krátko. Nestabilita vankúša vás prinúti k vyrovnávacím pohybom, ktoré stimulujú svalstvo a tým napnutie tela. Na nasledujúcich stranách nájdete niekoľko cvikov, ktoré môžete vykonávať s balančnou podložkou. Precvičujú sa najmä svaly tzv. hlbokého stabilizačného systému (svaly udržiavajúce stabilitu a rovnováhu tela). Výsledkom je zdokonalenie koordinácie a rovnováhy.

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 balančnej podložky. Platí to predovšetkým pre osoby s poruchami rovnováhy.
- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu a výrobku. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!

NEBEZPEČENSTVO poranenia

- Balančná podložka je vyrobená z protišmykového materiálu. Napriek tomu sa balančná doska môže sklznúť po hladkých povrchoch – najmä pri bočnom zaťažení tlakom. Pred cvičením preto pod vankúš príp. podložte protišmykovú podložku – napr. gymnastickú podložku.
- Prepotený povrch môže byť šmykľavý. V takomto prípade vyutierajte vankúš dosucha. Príp. noste športové ponožky.

Spýtajte sa svojho lekára!

Pred začiatkom cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.

- Nesprávny alebo nadmerný tréning môže ohroziť vaše zdravie. Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť, bolesti v hrudi alebo iné ťažkosti.

Cvičenie

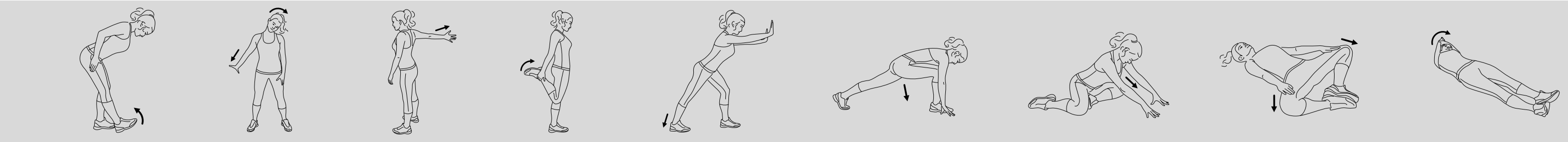
Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Pri všetkých cvičeniach majte chrbát vystretý – neprehýňajte sa! Pri stojí majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly. Vypnite hrud', stiahnite plecia, mierne pokrčte kolena, vytočte špičky chodidiel mierne von!
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom.
- Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadržujte dych!
- Na dosiahnutie najlepších možných výsledkov cvičenia a na prevenciu voči poraneniám si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne naplňte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu na uvoľnenie.
- Ak nie ste zvyknutý na telesnú námaľu, začínajte spočiatku úplne pomaly. Akonáhle ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Necvičte, ak ste unavení, alebo ak je vaša koncentrácia narušená. Necvičte bezprostredne po jedle. Počas cvičenia pite dostatok tekutín.



Východisková poloha

- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.
- Pri cvičení noste pohodlný odev. Odev musí byť upravený tak, aby na základe svojho tvaru (napr. dĺžka) nezostal počas cvičenia nikdy zavesený.
- Uprednostňujte cvičenie naboso. Vďaka vyrovnávacím pohybom na vankúši aktivujete najmä svaly na vašich nohách.
- Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať žiadne predmety. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.

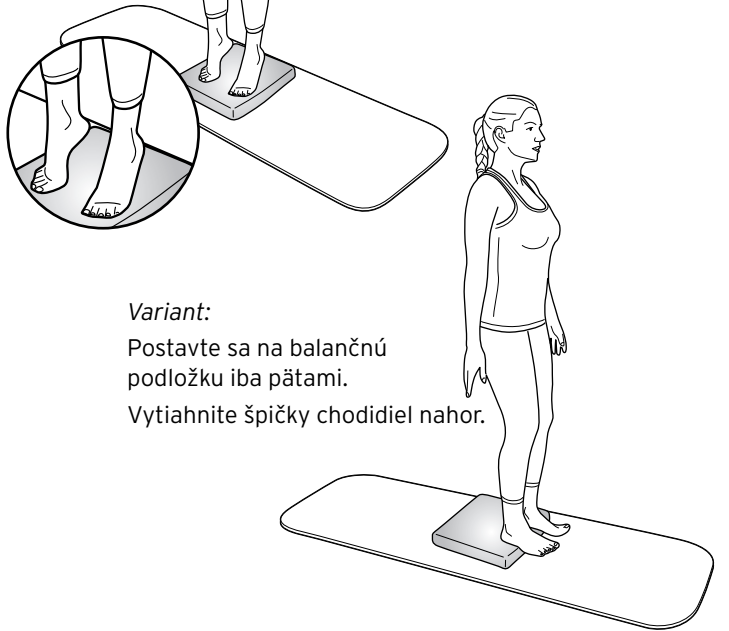


Predkolenia

Zaujmite východiskovú polohu. Rozkročte chodidlá približne na šírku pliec, podoprite sa rukami vbok. Kráčajte na mieste bez zdvíhania špičiek chodidiel z podkladu. Dbajte na kvalitné precvičenie chodidiel.



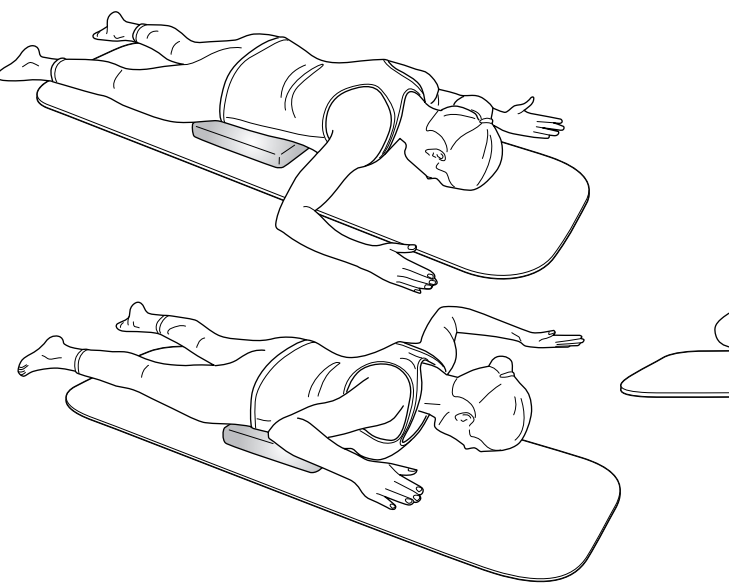
Zaujmite východiskovú polohu. Rozkročte chodidlá na šírku pliec, spustite paže pozdĺž tela. Napnite sa v pätných kĺboch a preneste telesnú hmotnosť na brušnú chodidiel. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Následne sa ohnite v pätných kĺboch a preneste telesnú hmotnosť na päty. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Variant:
Postavte sa na balančnú podložku iba päťami. Vytiahnite špičky chodidiel nahor.

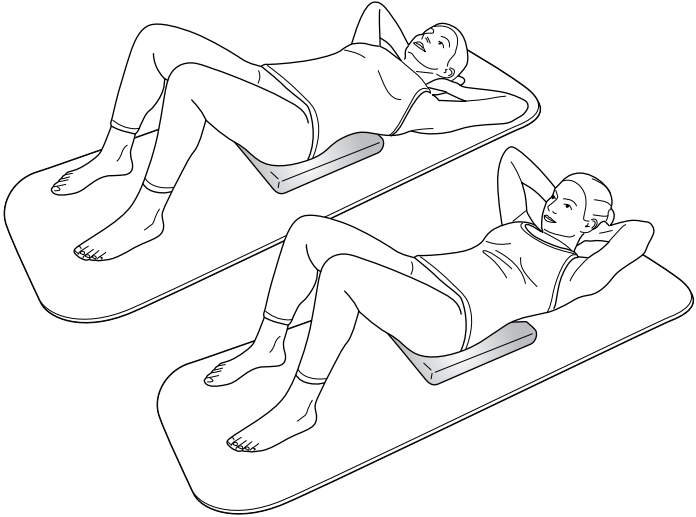
Vystieranie chrbtice

Lahnite si na brucho na balančnú podložku, vystrite telo a na podklade rozkročte špičky na šírku pliec. Zdvihnite paže a držte lakty v úrovni pliec. Predlaktia smerujú dopredu. Pozerajte sa nadol. Napnite spodné partie chrbta a zdvihnite trup. Neustále sa pozerajte nadol. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



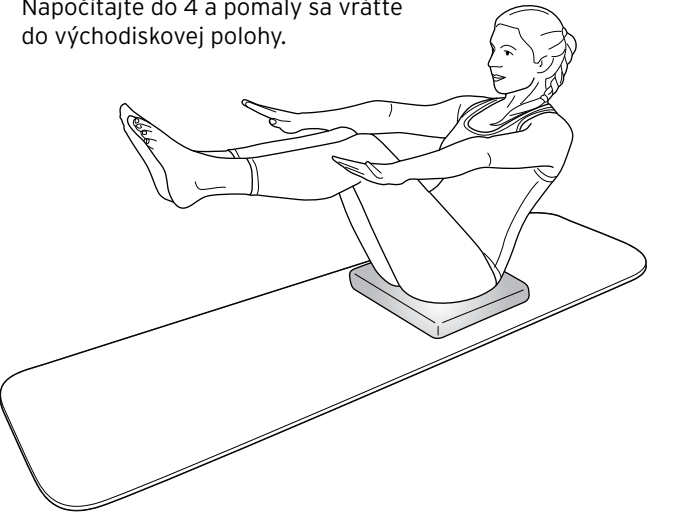
Brušné svaly

Lahnite si na chrbát na balančnú podložku, pokrčte nohy a oprite sa päťami o podklad, ruky si založte za hlavu. Napnite brušné svaly a zdvihnite trup čo najvyššie. Spodné partie chrbta zostávajú na balančnej podložke. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



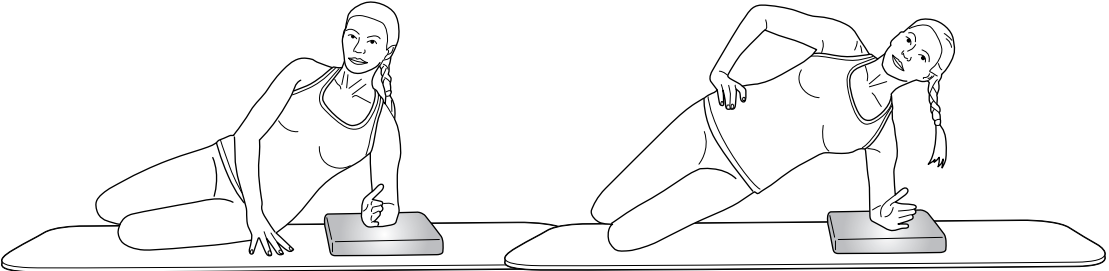
Brucho

Posadte sa na balančnú podložku s pokrčenými nohami a vystretým chrbtom a oprite sa pažami po bokoch tela. Zdvihnite pokrčené nohy, súčasne predpažte paže a trupom sa mierne nakloňte dozadu. Chrbát zostáva vystretý, pozerajte sa dopredu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Bočné brušné svaly

Posadte sa nabok vedľa balančnej podložky, stehnami na sebe, predkolenia smerujú za telo. Oprite sa predlaktím o balančnú podložku. Stehná a trup sa nachádzajú v jednej rovine. Zdvíhajte bok nahor – chrbát zostáva pritom vystretý, kým stehná, trup a hlava nevytvoria jednu líniu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



Plecia, chrbát, sedacie svaly + zadné partie stehien

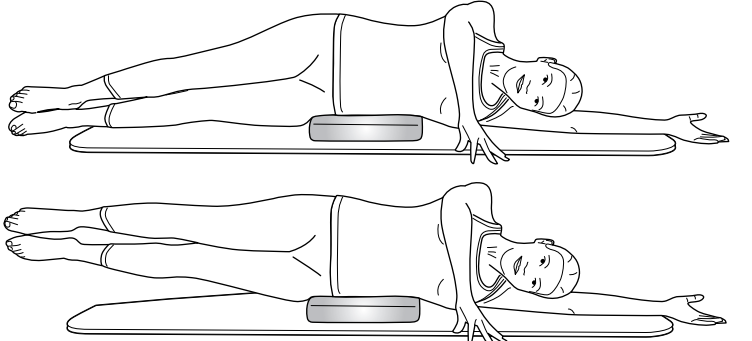
Zaujmite polohu na štyroch, kolenami sa oprite o balančnú podložku. Vystrite chrbát, pozerajte sa nadol – chrbát a hlava tvoria jednu líniu. Zdvihnite jednu nohu a vystrite ju dozadu. Súčasne zdvihnite protiahlú pažu a vystrite ju dopredu. Udržiavajte chrbát vystretý a pozerajte sa nadol. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



Variant:
Pri podpore na jednej nohe zdvihnite predkolenie tak, aby ste sa balančnej podložky dotýkali už iba kolenom.

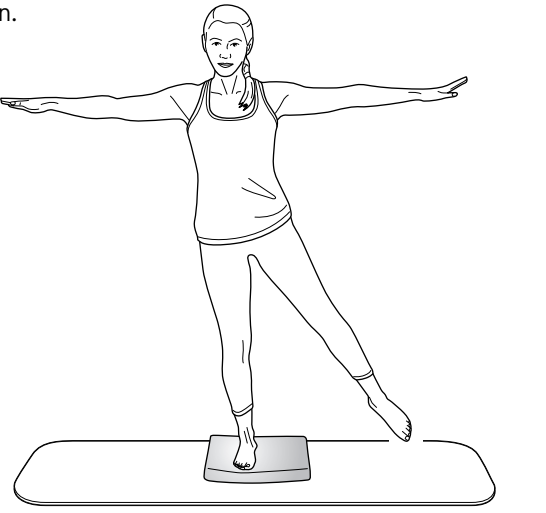
Odtáhovače, priťahovače, brušné svaly

Lahnite si bokom na balančnú podložku a vystrite telo. Vystrite spodnú pažu nahor a hlavu nechajte spočívať na ramene. Druhou rukou sa oprite pred telom. V polohe ležmo na boku zdvihnite nohy čo najviac nahor. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



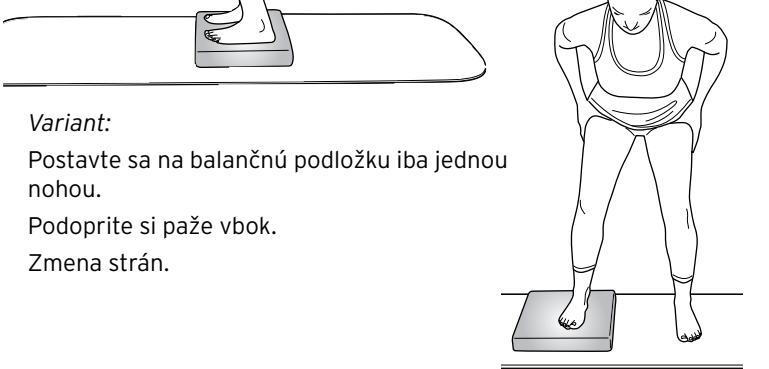
Odtáhovače

Postavte sa na balančnú podložku jednou nohou a na dosiahnutie lepšej stability upažte paže. Udržiavajte voľnú nohu vystretú a zdvihnite ju čo najviac bokom. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



Sedacie svaly + stehná

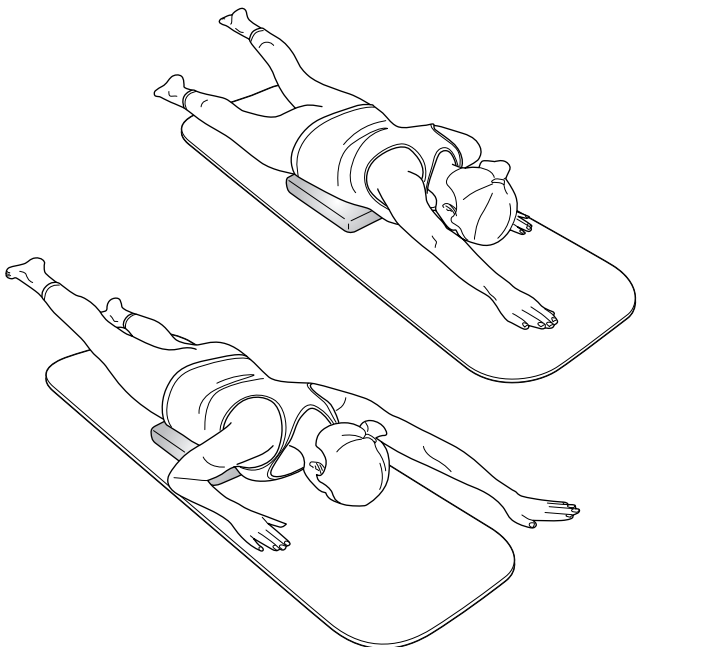
Zaujmite východiskovú polohu. Rozkročte chodidlá približne na šírku pliec, predpažte paže. Ohýbaním v kolenách a bokoch sa spúšťajte do podpory, kým sa stehná nebudú nachádzať takmer rovnobežne s podkladom. Udržiavajte vystretý chrbát. Kolená sa nachádzajú nad špičkami. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Variant:
Postavte sa na balančnú podložku iba jednou nohou. Podoprite si paže vbok. Zmena strán.

Chrbát, sedacie svaly + stehná

Lahnite si na brucho na balančnú podložku, vystrite telo a na podklade rozkročte špičky približne na šírku pliec. Pokrčte paže, udržiavajte lakty v úrovni pliec, predlaktia smerujú dopredu. Pozerajte sa nadol. Zdvihnite jednu nohu a súčasne zdvihnite a vystrite dopredu protiahlú pažu. Neustále sa pozerajte nadol. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



Vystieranie chrbtice, sedacie a deltové svaly

Zaujmite východiskovú polohu. Podoprite sa rukami vbok. Preneste hmotnosť na jednu nohu, druhú mierne zdvihnite. Pri vystretom chrbte sa predkloníte dopredu, vystrite voľnú nohu dozadu, predpažte protiahlú pažu tak, aby noha, trup a paža tvorili jednu líniu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.

