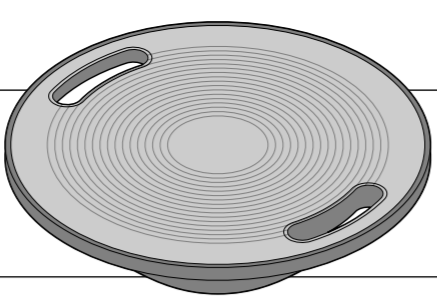


# sk Návod na cvičenie Balančná doska



Bezpodmienečne si najprv prečítajte!

## Vážení zákazníci!

Vaša nová balančná doska je ideálnym riešením na rozvíjanie rovnováhy a na precvičovanie rôznych skupín svalov. Nestabilita balančnej dosky núti telo k vyrovnávacím pohybom a stimuluje tak svaly – najmä tzv. hlbokého stabilizačného systému (svaly udržiavajúce stabilitu a rovnováhu tela) – a teda napnutie tela.

Želáme vám s ňou veľa zábavy.

## Váš tím Tchibo

### Účel použitia

Balančná doska je ako športové náčinie navrhnutá na domáce použitie.

Nie je vhodná na komerčné používanie vo fitnessštúdiách a na terapeutické účely.

Balančná doska umožňuje zaťaženie do max. 100 kg.

Balančnú dosku smie súčasne používať iba jedna osoba.

Výrobok je vhodný na používanie iba v suchom interiéri.

### NEBEZPEČENSTVO pre deti a osoby s telesnými obmedzeniami

- Tento výrobok nesmú používať osoby s obmedzením telesných, duševných alebo iných schopností, ktoré im znemožňujú bezpečné používanie balančnej dosky.

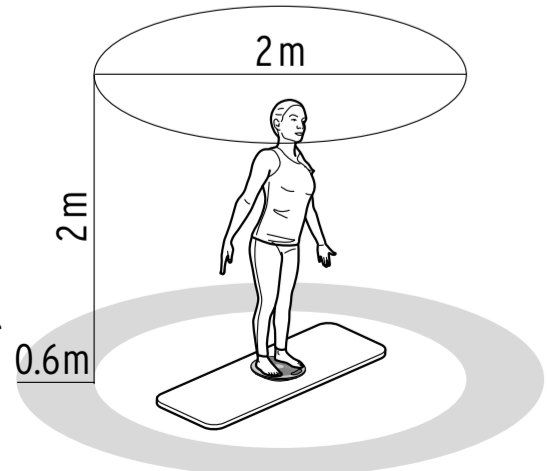
#### Platí to predovšetkým pre osoby s poruchami rovnováhy.

- Balančná doska 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 balančnej dosky s jej manipuláciou, resp. dohľad nad ním. 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 balančná doska navrhnutá. Deti upozornite predovšetkým na skutočnosť, že balančná doska nie je hračka.

- Ak dovolíte deťom používať balančnú dosku, poučte ich o jej správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Pri nesprávnom alebo príliš intenzívnom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.
- Deti nedokážu rozpoznať nebezpečenstvá, ktorých zdrojom môže byť balančná doska. Zabráňte prístupu detí k nej. Uschovajte balančnú dosku na mieste neprístupnom pre deti.
- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!

### NEBEZPEČENSTVO poranenia

- Niektoré cviky si vyžadujú veľa sily a šikovnosť. Opierajte sa napr. o stenu alebo o podklad, aby ste nestratili kontrolu a nespadli.
- Pred každým použitím skontrolujte bezchybný stav balančnej dosky. Nepoužívajte očividne poškodenú balančnú dosku. Opravy balančnej dosky zverte len špecializovanej opravovni alebo osobám s podobnou kvalifikáciou. Neodborné opravy môžu vážne ohroziť používateľa.
- Pri cvičení noste pohodlný, avšak nie príliš voľný odev, aby ste sa „nezamotali“. Cvičte prioritne naboso alebo v športových ponožkách. Bezpodmienečne však dbajte na pevný a stabilný postoj. Necvičte v ponožkách na hladkom podklade, pretože by ste sa mohli pošmyknúť a poraniť. Používajte napr. protišmykovú fitnessrohožku. Obuv musí poskytovať chodidlám dostatočnú stabilitu a musí mať protišmykové podrážky.
- Tréningové náčinie postavte na stabilný, vodorovný a rovný podklad.
- Pri cvičení s vaším tréningovým náčiním dbajte vždy na dostatok voľného priestoru na pohyb. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať ani žiadne predmety. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
- Balančnú dosku nesmie používať súčasne viacero osôb.



Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 84310ABZNYVI • 2015-09

- Kvôli dosiahnutiu najlepších možných výsledkov cvičenia a kvôli prevencii voči poraneniam si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne naplánujte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu na uvoľnenie.
- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.
- Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte spočiatku úplne pomaly. Akonáhle ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Necvičte, ak ste unavení alebo nekoncentrovaní, resp. po požití alkoholu alebo liekov narúšajúcich koncentráciu. Necvičte bezprostredne po jedle. Počas cvičenia pite dostatok tekutín.
- Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Môžete sa poraniť.
- Nesmiete meniť konštrukciu balančnej dosky.
- Plocha balančnej dosky, ktorá je v kontakte s podlahou, je vyrobená z protišmykového materiálu. Napriek tomu sa balančná doska môže sklzánuť po hladkých povrchoch – najmä pri bočnom zaťažení tlakom. Pred cvičením preto pod balančnú dosku príp. podložte protišmykovú podložku – napr. fitnessrohožku.
- Prepotený povrch môže byť šmyklavý. V takomto prípade vyutierajte balančnú dosku dosucha. Príp. noste športové ponožky s protišmykovými šľapami.

### POZOR – Vecné škody

- Chráňte balančnú dosku pred prudkými výkyvmi teploty, priamym slnečným žiarením počas dlhej doby, vysokou vlhkosťou a vodou.
- Chráňte balančnú dosku pred ostrými, špicatými alebo horúcimi predmetmi a plochami. Nevystavujte ju ani pôsobeniu otvoreného plameňa.
- Nepoužívajte balančnú dosku na citlivých podkladoch. Pri príliš vysokom bodovom zaťažení môžu vzniknúť vytláčené miesta. Príp. pod ňu položte protišmykovú fitness-rohožku.

### Spýtajte sa vášho lekára!

- Pred začiatkom cvičenia sa poraďte s vaším lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti, musí cvičenie odsúhlasiť lekár. Neodborné 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.**
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

## Pred každým tréningom

- Skontrolujte poškodenia balančnej dosky.
- Noste ľahký, športový odev.
- Cvičte naboso alebo noste športové ponožky alebo obuv s protišmykovou šľapou/podrážkou.
- Nezačínajte cvičiť bezprostredne po jedle. Počkajte po ňom pred začiatkom cvičenia minimálne 30 minút. Necvičte, ak sa necítite dobre, pri chorobe alebo únave, alebo ak je koncentrované cvičenie obmedzované inými faktormi.

Tip: Pri podložení balančnej dosky fitnessrohožkou nie je nestabilita náčinia natoľko markantná a udržiavanie rovnováhy je trochu jednoduchšie.

## 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 zaradte aspoň minútovú prestávku. Počet opakovaní zvyšujte pomaly. Nikdy necvičte do vyčerpania.

### 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 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

- Pri všetkých cvičeniach majte chrbát vystretý – neprehýňajte sa! Pri stoji majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly. Vypnite hrud', stiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von!

- Začínajte cvičiť pomaly. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Aj počas cvičenia dýčajte 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 ucítite počas cvičenia bolesť, okamžite prerušte cvičenie.**

### Po cvičení: Strečing

Niekoľko strečingových cvikov nájdete vyobrazených dole.

Základný postoj pri všetkých strečingových cvikoch:

Vypnite hrud', stiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát!

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

## Ošetrovanie

- ▷ V prípade potreby vyutierajte balančnú dosku dočista handričkou mierne navlhčenou vo vode.

## Uloženie

- V žiadnom prípade neodkladajte balančnú dosku do blízkosti kúrenia alebo iných zdrojov tepla. Skladujte ju v suchu a chlade na mieste chránenom proti slnečnému žiareniu.
- Súčasná podlahy a nábytky sú povrchovo upravené rôznymi lakmi a syntetickými materiálmi a na ich ošetrovanie sa používajú najrozličnejšie prostriedky. Preto sa pri dlhodobejšom kontakte nedá úplne vylúčiť zanechanie stôp po balančnej doske na citlivých povrchoch. Pod balančnú dosku preto prípadne podložte podložku.

## Likvidácia

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

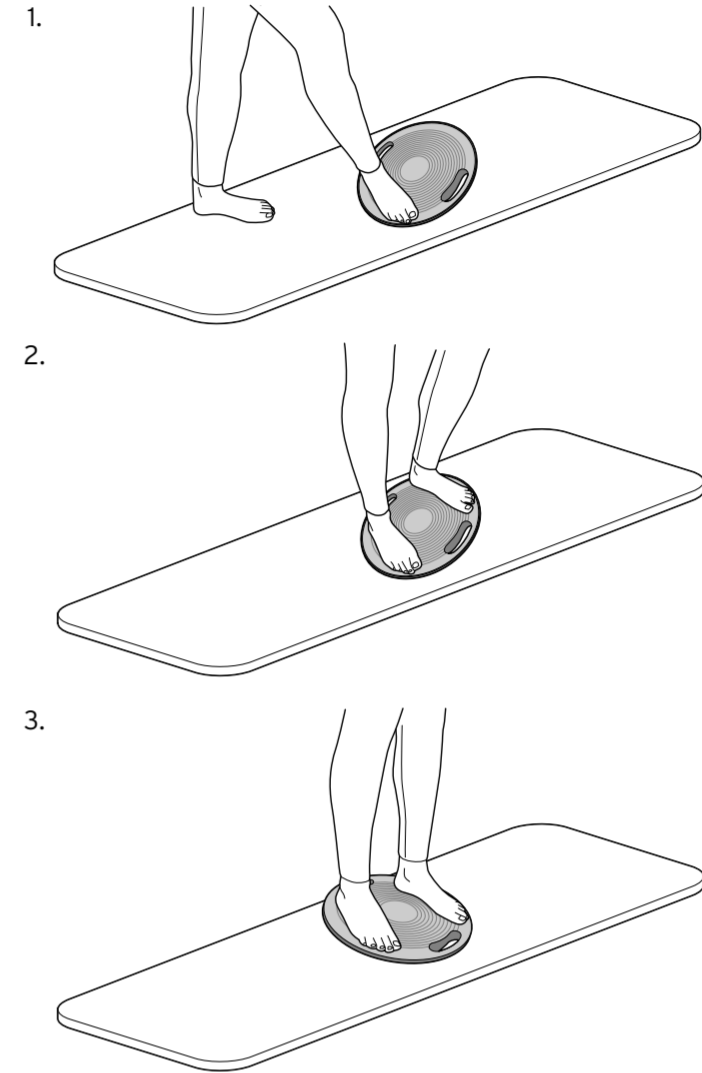
Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.sk



www.tchibo.sk/navody

## Nastúpenie

Postupujte opatrne pri nastupovaní na balančnú dosku. Spočiatku by ste sa mali opierať o stenu a pod. alebo požiadajte o pomoc druhú osobu.



Číslo výrobku: 323 750

Hmotnosť: cca 1400 g  
Veľkosť: cca 395 mm Ø x 100 mm výška

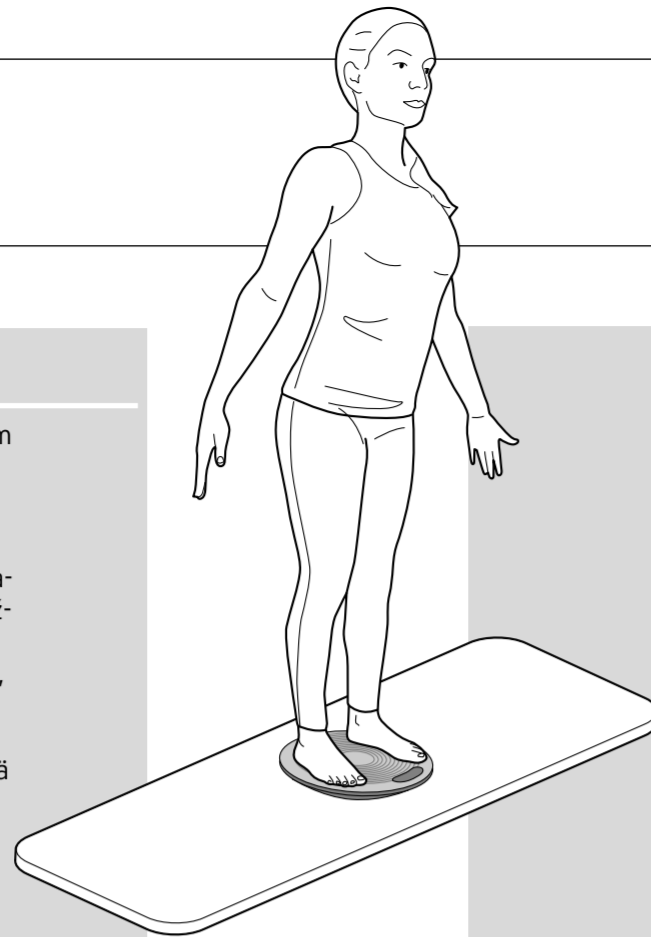
## Strečingové cviky



### Hĺbkové svalstvo

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

V **základnej polohe** sa postavte oboma nohami na balančnú dosku, nohy rozkročte približne na šírku bedier, mierne pokrčte kolená, vystrite chrbát, vypnite hrud', spustite plecia, pozerajte sa pred seba, napnite brušné a sedacie svaly. Pri tomto cviku pôsobí balančná doska najmä na stabilizujúce svaly kĺbov chodidiel.



### Stoj na jednej nohe

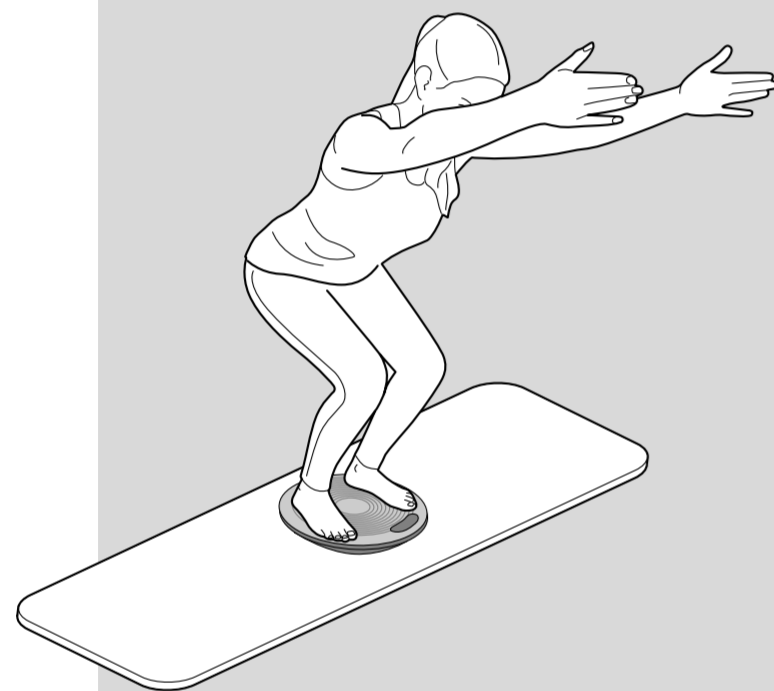
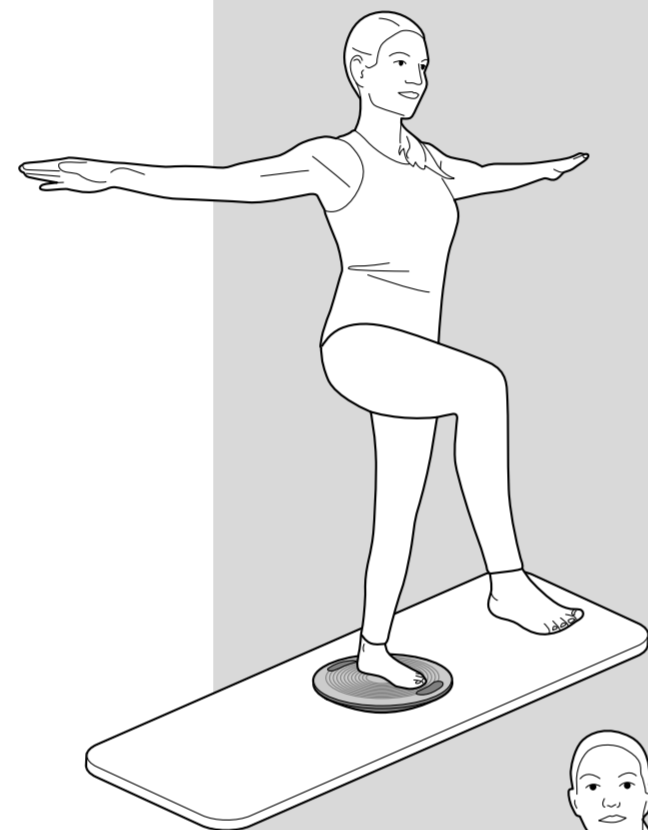
V **stoji na jednej nohe** sa dodatočne aktivuje hĺbkové svalstvo trupu.

Východisková poloha: **Základná poloha.**

Cvik: Zdvihnite jednu nohu - narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Na lepšie udržiavanie rovnováhy upažte paže.

Opakujte cvik druhou nohou.

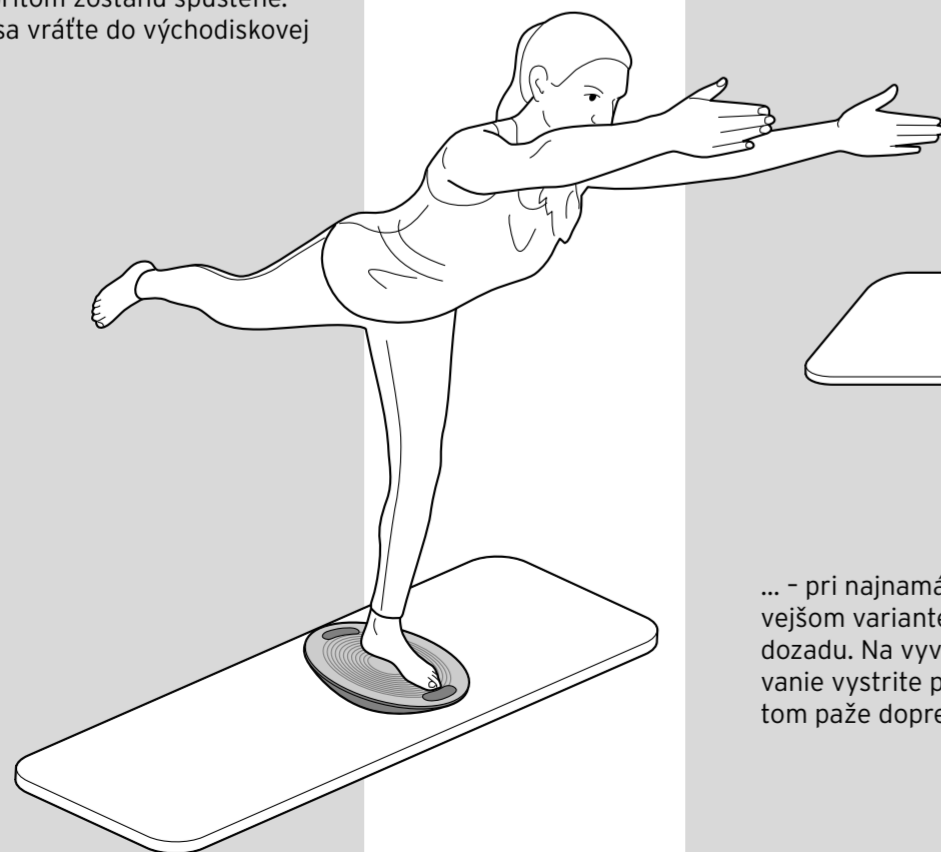
Pri stoji na jednej nohe sa môžete nakláňať dopredu a do bokov a ...



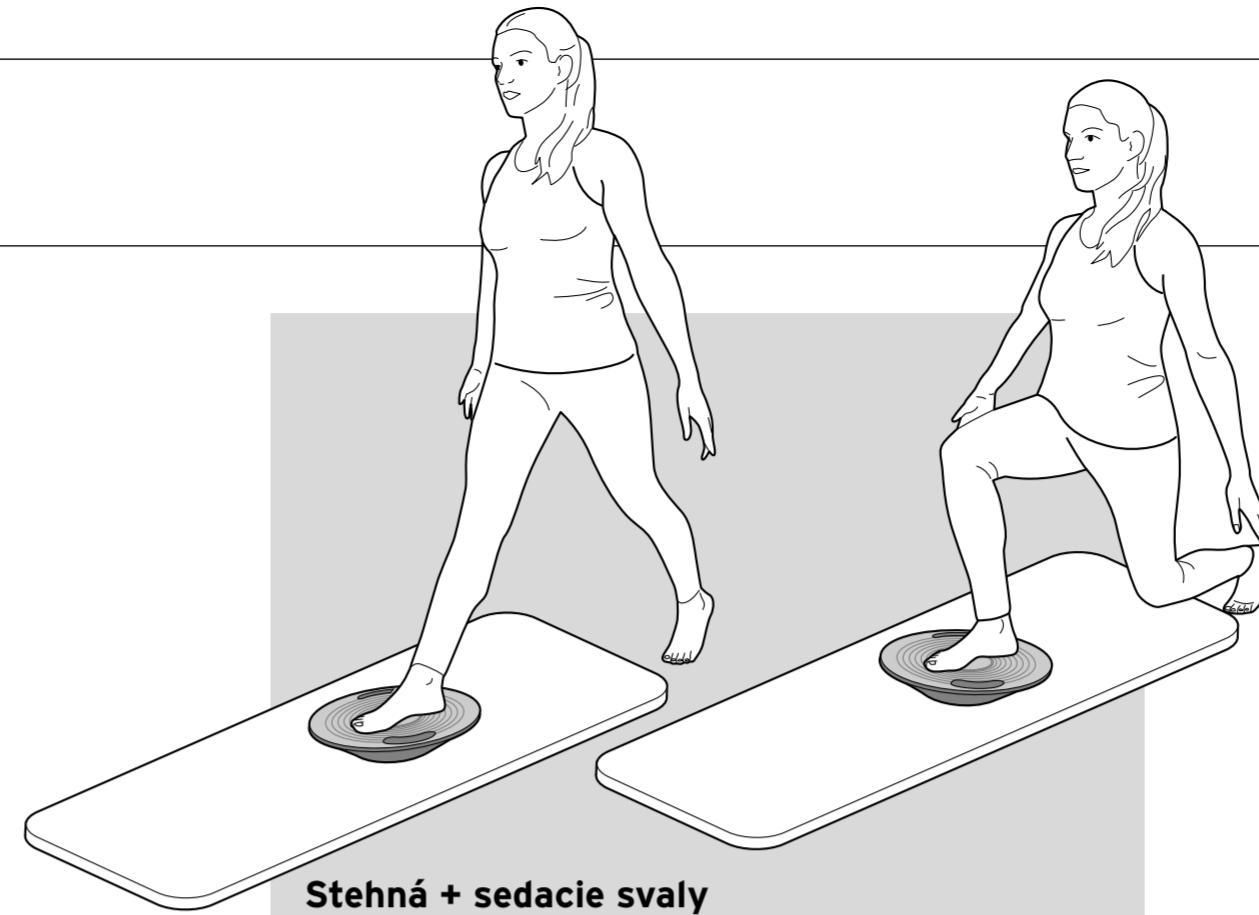
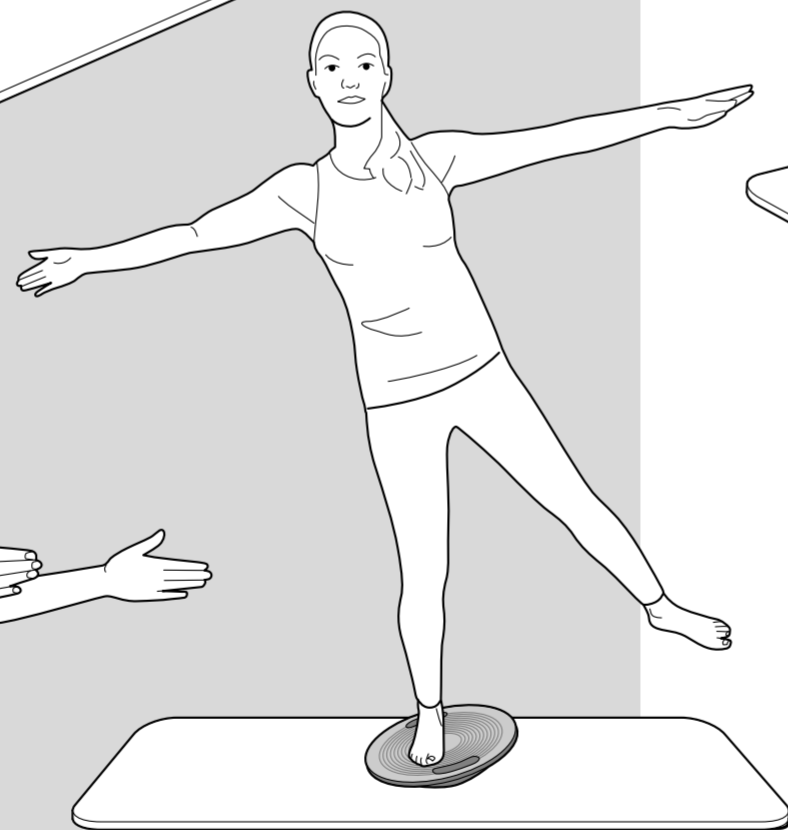
### Sedacie svaly + predné partie stehien

Východisková poloha: **Základná poloha.**

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



... - pri najnamáhavejšom variante - dozadu. Na vyvažovanie vystrite paže dopredu.



### Stehná + sedacie svaly

Východisková poloha: Vo výkroku s jednou nohou na balančnej doske, druhou na podlahe, mierne pokrčte kolená, vystrite chrbát, vypnite hrud', spustite plecia, pozerajte sa pred seba, napnite brušné a sedacie svaly. Paže mierne upažte na udržanie rovnováhy.

Cvik: Vystretý trup spustite nadol, kým budú obe kolená ohnuté v uhle približne 90°, narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

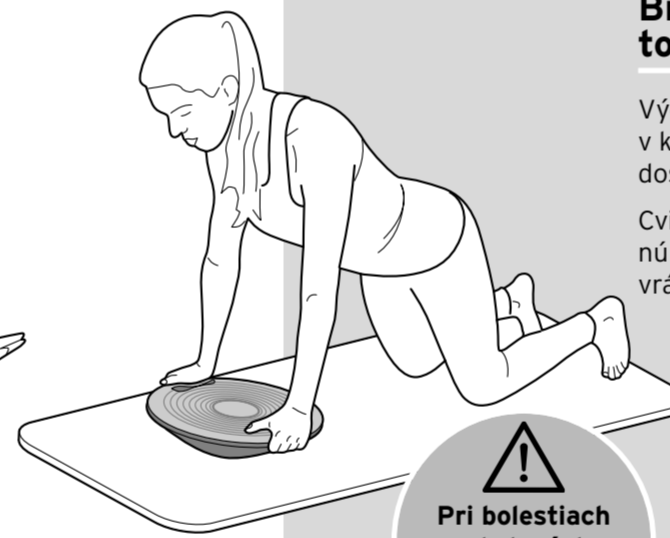
Zadné koleno sa nesmie dotknúť podkladu. (= **poloha vykročenia**)

Opakujte cvik druhou nohou.

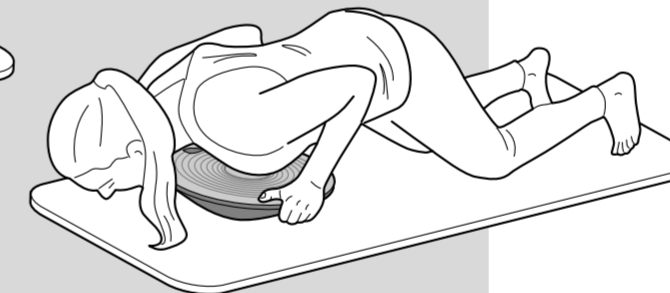
### Brucho, nohy + stabilizátory ramien

Východisková poloha: V podpore ležmo v kľaku sa rukami oprite o balančnú dosku.

Cvik: Spustite trup až tesne nad balančnú dosku. Narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



**!** Pri bolestiach v kolenách okamžite preušte cvičenie.

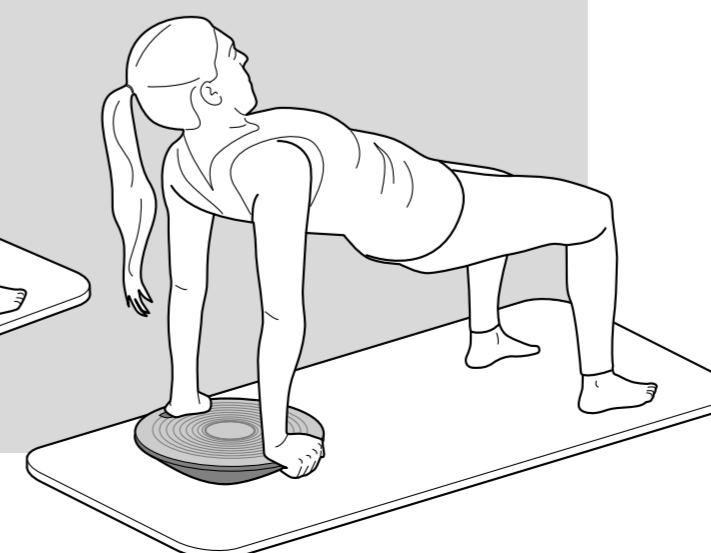
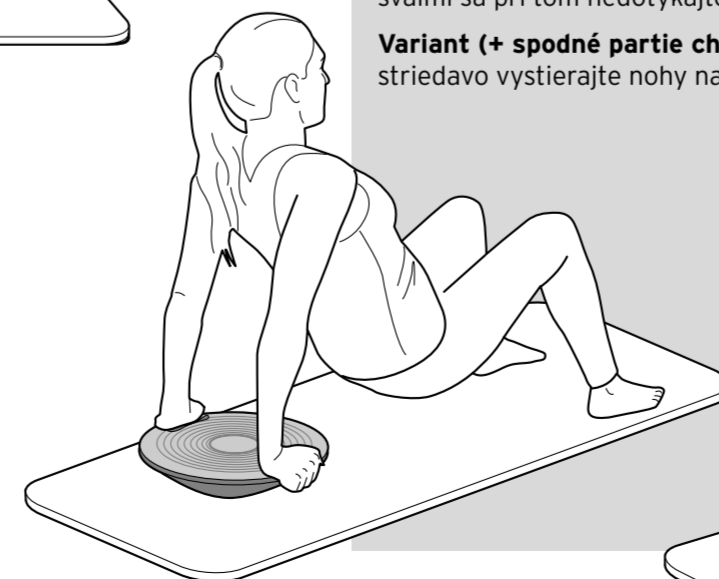


### Sedacie svaly + zadné stehenné svaly

Východisková poloha: V sede pred balančnou doskou s pokrčenými nohami sa za telom oprite o balančnú dosku. Zláhka nadvihnite sedacie svaly.

Cvik: Boky zdvíhajte nahor, kým trup a stehno vytvoria jednu líniu, narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Sedacími svalmi sa pri tom nedotýkajte podkladu.

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

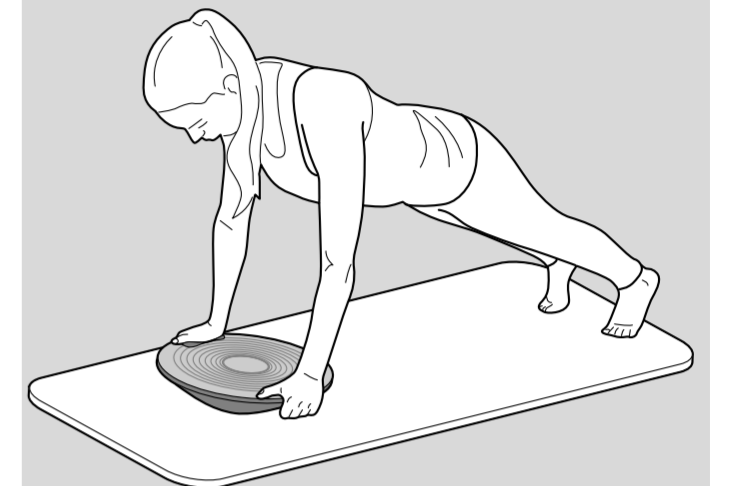


**Tip:** Pri podložení balančnej dosky fitnessrohožkou nie je nestabilita náčinia natoľko markantná a udržiavanie rovnováhy je trochu jednoduchšie.

### Cviky na výdrž

Pri týchto cvikoch sa pokúšate o udržanie vyobrazenej polohy čo najdlhšie.

Nezabúdajte: Pokračujte v rovnomernom dýchaní!



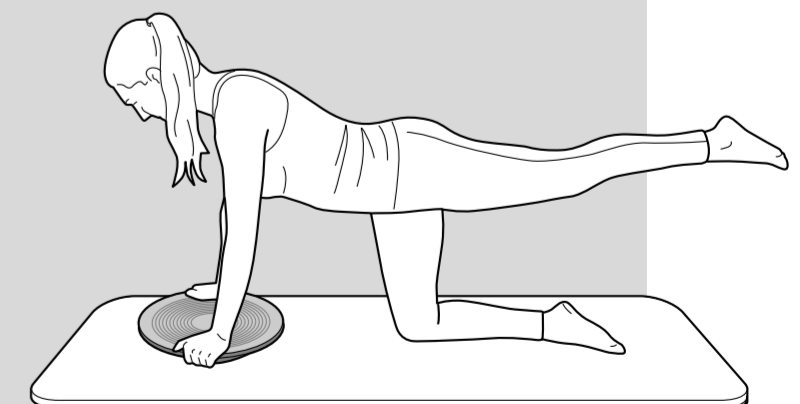
### Brucho, nohy + stabilizátory ramien

Poloha: Oprite sa rukami o balančnú dosku, trup a nohy tvoria jednu líniu. Pozerajte sa nadol. Nezakláňajte hlavu na zhlavie!



### Priame brušné svalstvo

Poloha: Zo sedu na balančnej doske zdvíhajte nohy pôsobením brušného svalstva, na vyvažovanie vystrite paže dopredu.



### Zadné partie stehien + sedacie svaly

Poloha: Zaujmite polohu na štyroch na rukách a kolenách, rukami sa oprite o balančnú dosku, zdvíhajte nohu vodorovne dozadu tak, aby chrbát a noha tvorili jednu líniu, pozerajte sa do podkladu - nezakláňajte hlavu na zhlavie!

Opakujte cvik druhou nohou.