

Loptičky Poi s LED

Návod na cvičenie



Bezpodmienečne
si najskôr prečítajte!



www.tchibo.sk/navody



Číslo výrobu: 660 049

Vážení zákazníci!

O histórii loptičiek Poi

Slovo Poi pochádza z maoričiny a označuje guľu.

Táto asi tisíc rokov stará hra s umeleckými prvkami pochádza z Nového Zélandu. Slúžila maorijským ženám na zachovanie pohyblivosti rúk a mužom na tréning koordinácie a výdrže v boji a pri love. Počas nej sa spievali piesne a rozprávali sa miestne historiky.

Pri hre Poi sa v každej ruke drží jedna loptička Poi a pohybmi, ako aj krúžením sa vo vzduchu vytvárajú umelecké obrazce, ktoré sa neustále spájajú do nových choreografií.

V súčasnosti sa hra Poi rozšírila do mnohých krajín a využíva sa predovšetkým ako malá kabaretná forma s vybrúsenými choreografiami alebo na hravé precvičovanie koordinácie a koncentrácie.

Obrazce v hre Poi

Možnosti obrazcov sú v rámci hry Poi takmer neobmedzené. Začiatkovníci sa spočiatku môžu za relatívne krátky čas naučiť paralelné kmity pred telom a vpravo alebo vľavo vedľa tela. Tieto kmity môžu byť vzájomne súbežné alebo protibežné, vykonávané rovnako alebo odlišne rýchlo. Okrem toho existujú jednoduché symetrické obrazce s prekrížením, ktoré sa dajú zvládnuť tiež rýchlo.

Náročnejšie kmity za telom alebo rovnobežne s podlahou či stropom, asymetrické kmity a plynulé kombinácie jednotlivých obrazcov si vyžadujú cvik a vytrvalosť.

Na rubovej strane prezentujeme tri základné cviky.

V špecializovaných predajniach alebo v sieti internet nájdete množstvo ďalších cvikov. Alebo sa jednoducho nechajte viesť vlastnou fantáziou.

Váš tím Tchibo

Bezpečnostné upozornenia

Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným 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.

UPOZORNENIE:

- Nevhodné pre deti do 36 mesiacov. Dlhá šnúra. Nebezpečenstvo uskrtenia. Aj obalový materiál udržiajte mimo dosahu detí. O. i. hrozí nebezpečenstvo udusení!
- Používanie odporúčame pre deti od 5 rokov.
- Konštrukcia loptičiek Poi sa nesmie meniť. Obzvlášť sa nesmú na ne pripieňovať žiadne tvrdé, ťažké, špicaté predmety ani predmety s ostrými hranami. Loptičky Poi sa nesmú používať ako ohnivé Poi ani spoločne s pyrotechnikou!
- Vybité batérie okamžite zlikvidujte. Prehltnutie batérie môže byť životu nebezpečné. Pri prehltnutí batérie môže v priebehu 2 hodín dôjsť k vážnemu vnútornému poleptaniu a usmrteniu. Nielen nové, ale aj vybité batérie a výrobok preto uschovávajú mimo dosahu detí. Pri podozrení na prehltnutie batérie alebo na iný spôsob jej prieniku do tela okamžite privolajte lekársku pomoc.

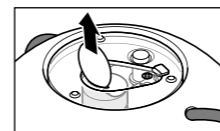
- Batérie/akumulátory smú vkladať a vymieňať výlučne dospelé osoby. Ak používate akumulátory (nabíjateľné batérie), tieto sa smú nabíjať len vo vhodnej nabíjačke pod dohľadom dospelé osoby. Na nabitie ich musíte vybrať z výrobku.
- Pozor! Ak sa lítiové batérie založia nesprávne, môžu vybuchnúť. Preto dbajte pri vkladaní batérie do diaľkového ovládania bezpodmienečne na správnu polaritu (+/-). Používajte iba ten istý alebo rovnocenný typ batérií (pozri „Technické údaje“).
- Batérie sa nesmú dobíjať, rozoberať, hádzať do ohňa alebo skratovať.
- Vyberte batérie po ich vybití. Takto zabránite škodám, ktoré môžu vzniknúť pri ich vytečení.
- Vždy vymieňajte všetky batérie. Nekombinujte staré a nové batérie, rôzne typy a značky batérií alebo batérie s rôznou kapacitou.
- Ak dôjde k vytečeniu batérie, zabráňte kontaktu s pokožkou, očami a sliznicami. Prípadne opláchnite postihnuté miesta veľkým množstvom čistej vody a okamžite vyhľadajte lekára.
- Z dôvodu extrémne dlhej životnosti nie je potrebná výmena svetelnej diódy. Nemôže a nesmie sa vymieňať. Svetelná dióda je pevne namontovaná v hlave výrobku. Pri jej otvorení sa výrobok poškodí.
- Výrobok chráňte pred kvapkajúcou a striekajúcou vodou. Nevystavujte ho dažďu.

Rešpektujte...

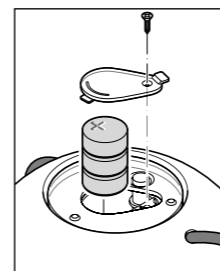
- Pri cvičení noste pohodlný športový odev a pohodlnú športovú obuv.
- Nájdite si miesto vhodné na cvičenie – najlepšie v exteriéri – s dostatkom voľného priestoru okolo seba. Veľký dôraz kladte na rovnosť podkladu, aby ste mohli zaujať pevný a bezpečný postoj.
- Zabráňte prístupu iných osôb, najmä malých detí (ako aj zvierat), do oblastí cvičenia.

Príprava

Vloženie/výmena batérií



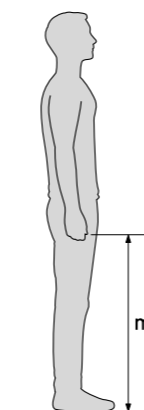
Pri dodaní sú už batérie vložené. Vytiahnite izolačný pásek z priehradky na batérie (obr. 1).



Uvoľnite skrutku na kryte priehradky na batérie a odoberte kryt.

- Založte batérie plusovým pólom nahor (obr. 2).
- Opäť nasadte kryt priehradky na batérie a utiahnite skrutky.

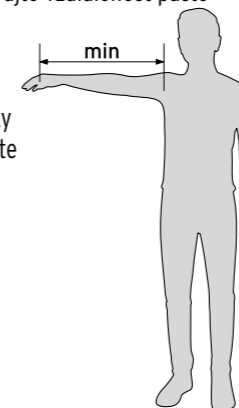
Určenie dĺžky šnúrok



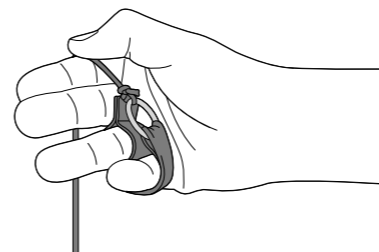
Max. dĺžka: Postavte sa vzpriamene s voľne visiacimi pažami. Zovrite ruky v päsť a zmerajte vzdialenosť päste od podkladu.

Min. dĺžka: Upažte s dlaňou nadol. Zmerajte vzdialenosť medzi medzidlánkovými kĺbmi prstov ruky a plecóm. Na úpravu dĺžky rozviažte uzol na slučke, vyťahnite šnúru na želanú dĺžku a opäť ju dobre zauzlite.

Tip: Niektoré obrazce sa dajú realizovať iba pri krátkych šnúrkach.



Držanie loptičiek Poi

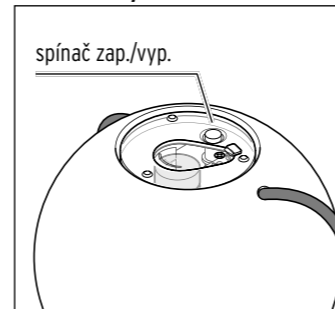


- Zasuňte do slučky 3 prsty a prostrediek z nej následne vyťahnite. Docielite tak dobré držanie slučky. Na začiatku bude pre vás najjednoduchšie, keď zovriete slučku prstami a šnúru budete usmerňovať ukazovákom.

• Pri každom obrazci cvičte najskôr iba s jednou loptičkou Poi, aby ste získali cit pre pohyb. Následne pridajte aj druhú loptičku Poi.

• Loptičkami Poi švihajte spočiatku skôr pomalšie, pretože tak získate lepší cit pre pohyb a budete ich vedieť kontrolovať.

Zmena farby



Stlačte spínač zap./vyp. ...

... krátko opakovane, na zapnutie loptičky Poi, na zmenu medzi rôznymi farbami alebo na rýchlu resp. pomalú automatickú zmenu farieb.

... dlho, na vypnutie loptičky Poi (obr. 3).

Ošetrovanie

▷ Výrobok čistite handričkou mierne navlhčenou vo vode.

Technické údaje

Model:	660 049
Zdroj svetla:	svetelná dióda (LED)
Batérie:	3x LR44/1,5 V (ZnMnO2) v každej loptičke Poi
Teplota prostredia:	+10 až +40 °C
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.sk

Likvidácia

Výrobok, jeho obal a dodané batérie boli vyrobené z hodnotných materiálov, ktoré sa dajú recyklovať. Tým sa znižuje množstvo odpadu a šetrí životné prostredie.

Likvidujte **obal** podľa pravidiel separovaného zberu. Využite na to miestne možnosti na zber papiera, lepenky a ľahkých obalov.



Prístroje, batérie a akumulátory, ktoré sú označené týmto symbolom, sa nesmú likvidovať spolu s domovým odpadom! Máte zákonnú povinnosť likvidovať staré prístroje oddelene

od domového odpadu.

Elektrické prístroje/batérie obsahujú nebezpečné látky. Tieto môžu byť pri nesprávnom skladovaní a likvidácii škodlivé pre životné prostredie a zdravie. Informácie o zberných dvoroch, ktoré odoberajú staré prístroje bezplatne, vám poskytne obecná alebo mestská správa. Vybité batérie a akumulátory musíte odovzdať v zbernom dvore vašej obecnej alebo mestskej správy alebo v špecializovanej predajni, ktorá predáva batérie. Kontakty lítiových batérií/akumulátorov pred likvidáciou prelepte páskou.

Základné cvičenia

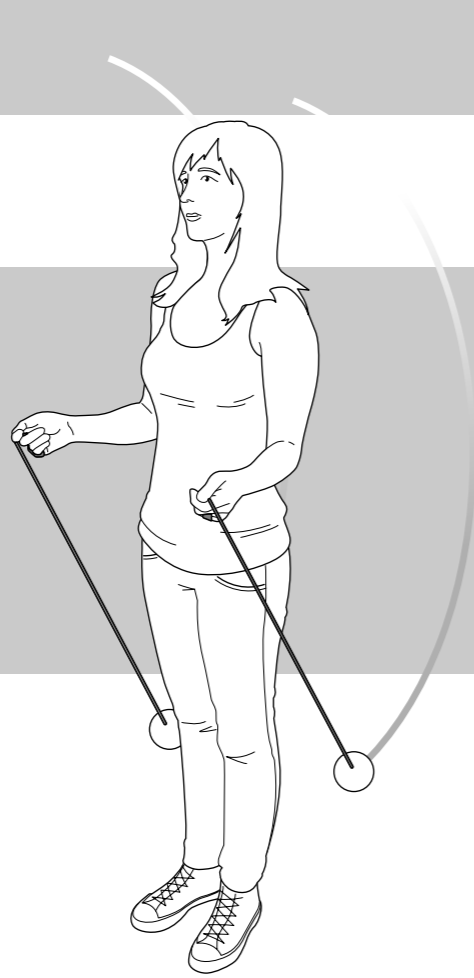
Súčasné švihanie loptičkami Poi:

Paralelne švihajte oboma loptičkami Poi po bokoch tela dopredu. Predstavte si, že stojíte medzi 2 stenami, ktorých sa loptičky Poi nesmú dotknúť.

Kruhové dráhy kmitajúcich loptičiek Poi sa nesmú odkloniť ani nabok ani dopredu a ani nadol.

Akonáhle tento pohyb zvládnete, švihajte loptičkami Poi dozadu.

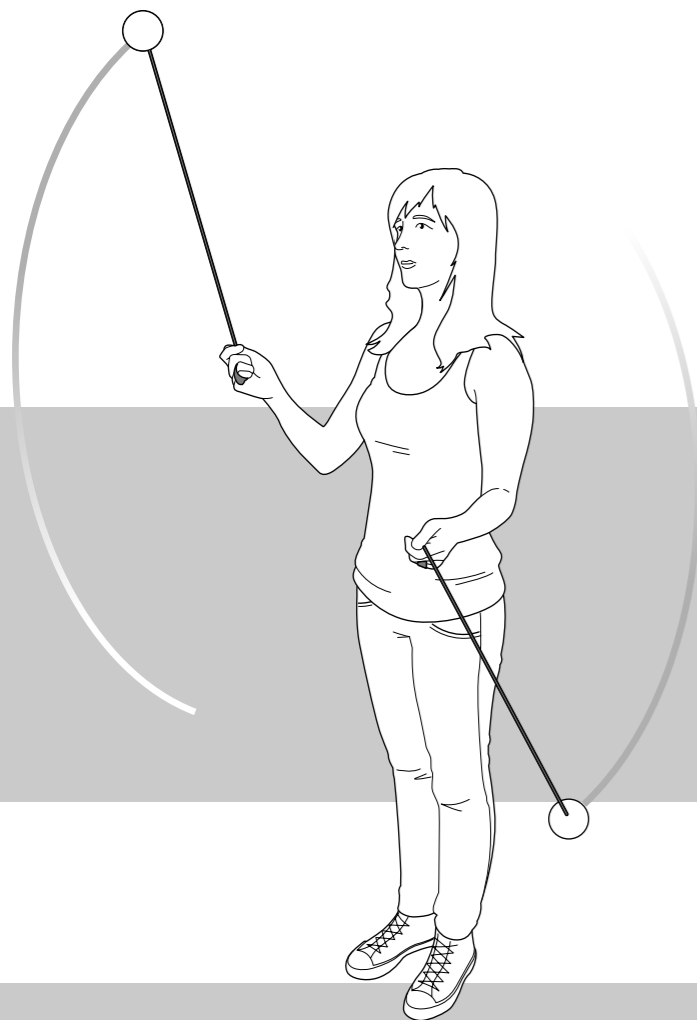
Po zvládnutí týchto cvičení môžete skúsiť šikmé švihanie.



i Na internete nájdete mnoho ďalších cvikov a inštruktážnych videí s návodom na ich realizáciu. Zvládnutie niektorých cvikov si vyžaduje veľkú dávku trpezlivosti.

Odmenu vám však bude o to väčšia radosť z úspechu! V niektorých veľkých mestách môžete navštevovať aj workshopy, kurzy alebo sponánne stretnutia, kde sa môžete učiť vzájomne.

Na dosiahnutie plynulého prechodu zo švihania dopredu do švihania dozadu existuje viacero rôznych spôsobov krúženia. Dôležité je, aby ste sa pritom otočili v 2 krokoch o 180°, pričom loptičky Poi si zachovávajú smer svojho pohybu! Prvé otočenie o 90° vykonajte, keď sa loptičky Poi pohybujú smerom nadol. Len čo sa loptičky Poi ocitnú v najnižšom bode, začnite sa otáčať o ďalších 90° a zmeňte smer pohybu svojich paží.

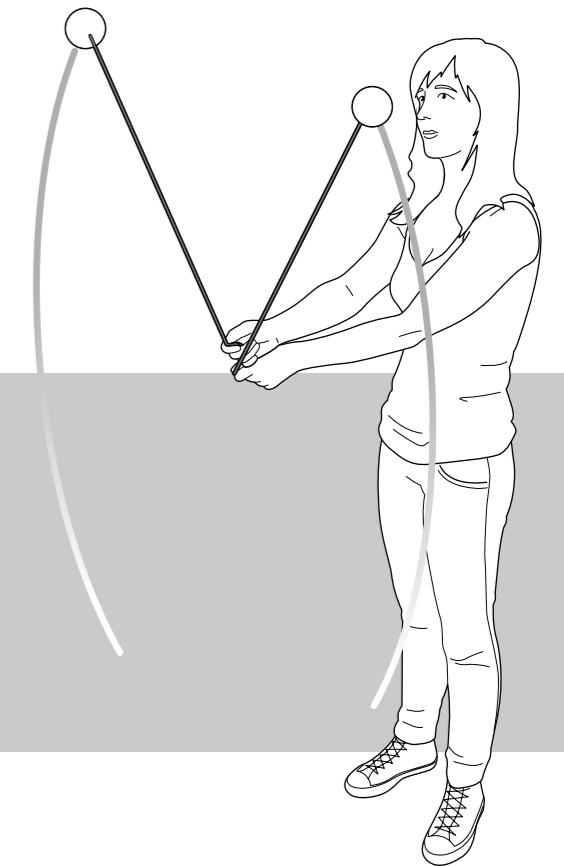
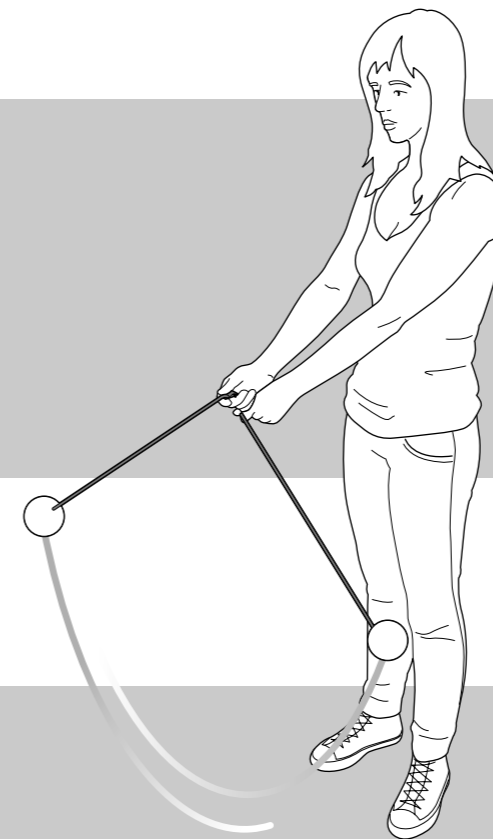


Striedavé švihanie loptičkami Poi:

Paralelne švihajte oboma loptičkami Poi po bokoch tela dopredu. Nakrátko teraz zrýchlite švihanie jednej z loptičiek Poi, kým sa nebude pohybovať voči druhej loptičke s posunutím presne o 180°.

Na dosiahnutie rovnomerného taktu pomáha prípadne počítanie: Napr. na 1 je pravá loptička Poi hore, na 2 je ľavá loptička Poi hore.

Akonáhle zvládnete tento pohyb, švihajte jednou loptičkou Poi dopredu a druhou dozadu.



Švihanie oboma loptičkami Poi pred telom:

Paralelne švihajte oboma loptičkami Poi po bokoch tela dopredu. Následne pomaly premiestnite obe loptičky Poi dopredu pred telo.

Loptičky sa začnú križovať, pričom sa míňajú v hornom a spodnom vrchole oblúka - podľa možnosti by nemali do seba narážať. Na to sa jedna z loptičiek musí ocitnúť na hornom, resp. spodnom vrchole oblúka o niečo skôr ako druhá. Ruku s touto loptičkou Poi držte o niečo nižšie ako druhú ruku.

Obe loptičky Poi by sa mali krútiť pred vami protibežne v rovnaj, paralelnej rovine bez toho, aby do seba narážali!