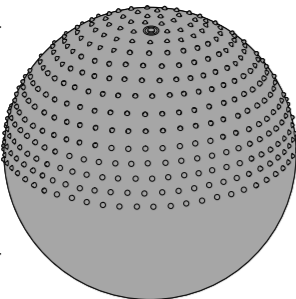


# Tchibo



## Vážení zákazníci!

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

Gymnastickú loptu môžete používať doma aj ako príležitosť miesto na sedenie. Lopta tak podporí rovné držanie tela pri sedení (napríklad pri písacom stole), posilní vďaka potrebným vyrovnávacím pohybom hĺbkové svalstvo a podporí pocit rovnováhy. **Pozor:** Gymnastická lopta je koncipovaná ako gymnastická a športové náčinie a nie je vhodná na trvalé sedenie. Na sedenie ju používajte len krátky čas. Skôr než sa váš chrbát křčovitô stiahne, posadte sa znovu do bežnej kancelárskej stoličky.

Gymnastickú loptu možno vďaka praktickej dvojcestnej hustilke rýchle nahustiť.

Z materiálu s ochranou proti prasknutiu: Zabráni nečakanému, nebezpečnému prasknutiu výrobku pri príliš silnom napumpovaní alebo preťažení.

Želáme vám veľa radosti pri cvičení.

## Váš tím Tchibo

### Pre vašu bezpečnosť

#### Účel použitia

Gymnastická lopta je navrhnutá ako športové náčinie a lopta na sedenie na domáce použitie. Nie je vhodná na komerčné používanie vo fitnessštúdiách a terapeutických zariadeniach.

Gymnastická lopta nezodpovedá smernici o pracoviskách.

Preto sa smie v kancelárii používať len na gymnastiku ale nie ako nábytok na sedenie.

Gymnastická lopta je zaťažiteľná do max. 120 kg. Smie ju používať súčasne iba jedna osoba. Gymnastická lopta sa smie používať iba tak, ako je uvedené v tomto návode.

Výrobok je vhodný na používanie iba v suchom interiéri.

#### Spýtajte sa svojho lekára!

• **Pred začiatkom cvičenia sa poraďte so svojím lekárom.**

**Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**

• Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, srdcová slabosť, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti, musí cvičenie odsúhlasiť lekár. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie!

• **Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončite cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesť v hrudi.**

• Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

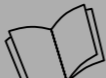
#### NEBEZPEČENSTVO hroziace deťom a osobám s telesnými obmedzeniami

• Tento výrobok nesmú používať osoby s obmedzením telesných, duševných alebo iných schopností, ktoré im znemožňujú bezpečné používanie gymnastickej lopty. Platí to predovšetkým pre osoby s poruchami rovnováhy.

• Gymnastická lopta 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 lopty s jej návodom a 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 lopta navrhnutá. Upozornite deti predovšetkým na to, že táto lopta nie je hračka.

## sk Návod na cvičenie

# Gymnastická lopta



Bezpodmienečne si najprv prečítajte!

• Ak dovolíte deťom používanie gymnastickej lopty, poučte ich o jej správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Pri neodbornom alebo prehnanom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.

• Deti nedokážu identifikovať nebezpečenstvo hroziace pri používaní gymnastickej lopty. Zabráňte prístupu detí k nej. Uschovajte ju na mieste neprístupnom pre deti.

• Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu.

Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!

#### NEBEZPEČENSTVO poranení

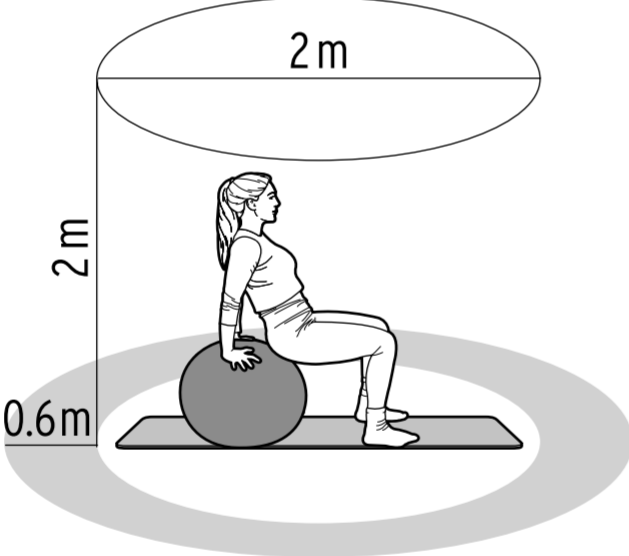
• Niektoré cviky si vyžadujú veľa sily a zručnosti. Na začiatku si príp. nechajte pomôcť od druhej osoby, aby ste nestratili kontrolu nad loptou a nespadli.

• Pred každým použitím skontrolujte bezchybný stav gymnastickej lopty. Keď je viditeľne poškodená, nepoužívajte ju. Opravy gymnastickej lopty zverte len špecializovanej opravovni alebo osobe s podobnou kvalifikáciou. Neodborné opravy môžu vážne ohroziť používateľa.

• Pri cvičení nosťe pohodlný, avšak nie príliš voľný odev, aby ste sa „nezamotali“. Cvičte prioritne 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 fitness rohožku.

• Tréningové náčinie používajte na stabilnom, vodorovnom a rovnom podklade. Na podlahe sa nesmú nachádzať špicaté alebo ostrohran-né predmety.

• Pri cvičení s vašim tréningovým náčiním dbajte vždy na dostatok voľného priestoru na pohyb (pozri obrázok). Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať ani žiadne predmety. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.



• Gymnastickú loptu nesmie používať súčasne viacero osôb.

• 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.

• Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.

• Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte spočiatku úplne pomaly. Len čo ucítite bolesť alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.

• Necvičte, ak ste unavení, alebo ak je vaša koncentrácia narušená. Necvičte bezprostredne po jedle. Počas cvičenia pite dostatok tekutín.

• Nenoste šperky ako prstene alebo náramky. Mohli by ste sa poraniť alebo poškodiť gymnastickú loptu.

• Nenafukujte ústami. Nebezpečenstvo závratov!

#### POZOR – Vecné škody

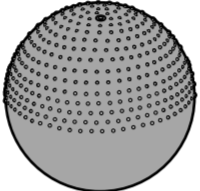
• Gymnastickú loptu chráňte pred prudkými výkyvmi teploty, priamym slnečným žiarením po dlhú dobu, pred vysokou vlhkosťou a vodou.

• Gymnastickú loptu nenafukujte pomocou kompresorov alebo na čerpacích stanicích. Loptu by ste mohli nafúkať príliš silne, alebo by mohla prasknúť.

• Ako plniace médium sa smie použiť len vzduch.

• Nenafukujte ju v studenom stave. Nechajte ju najskôr minimálne hodinu ležať pri izbovej teplote. Materiál potrebuje tento čas, aby získal plnú elasticitu.

• Loptu nenafukujte nad menovitý rozmer 65 cm. Lopta sa nesmie nafukovať úplne silno, ale musí sa dať ešte mierne stlačiť palcom.



max 650 mm

• Chráňte loptu pred ostrými, špicatými alebo horúcimi predmetmi. Udržujte ju mimo dosahu otvoreného plameňa.

## Pred cvičením

• Skontrolujte, či nie je gymnastická lopta poškodená.

• Noste ľahký, športový odev.

• Noste obuv s protišmykovou podrážkou alebo športové ponožky.

• Nezačínajte cvičiť bezprostredne po jedle. Pred začiatkom cvičenia počkajte minimálne 30 minút. Necvičte, keď sa necítite dobre, keď ste chorí alebo unavení alebo iné faktory znemožňujú koncentrovaný tréning.

## 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. Pomaly zvyšujte počet opakovaní na približne 15 až 20. Nikdy necvičte až 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.

• Krúžte pažami.

• Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.

• Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.

• Bežte na mieste.

#### Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

• Začínajte cvičiť pomaly. Vyhybajte sa trhavým pohybom.

Aj počas cvičenia dýchajte pokojne a rovnomerne.

• Cviky vykonávajte koncentrovane. Pri cvikoch sa nerozptyľujte.

• **Nepreťažujte sa. Cvičenie vykonávajte len dovtedy, kým to zodpovedá vašej telesnej kondícii.**

**Ak ucítite počas cvičenia bolesti, okamžite prerušte cvičenie.**

#### Po cvičení: strečing

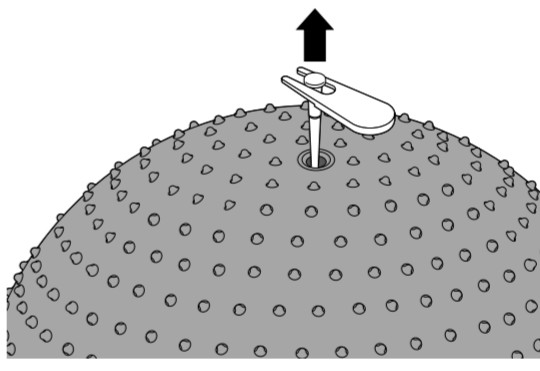
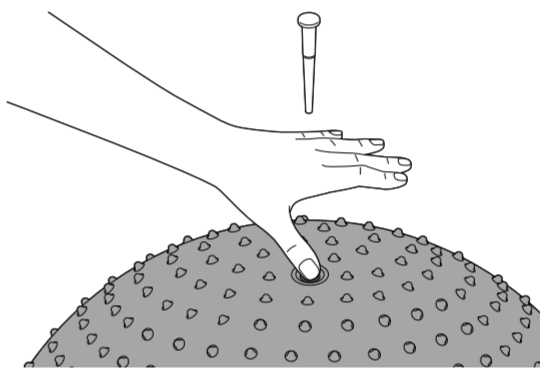
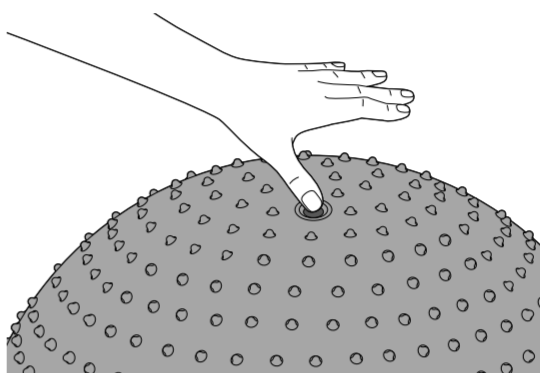
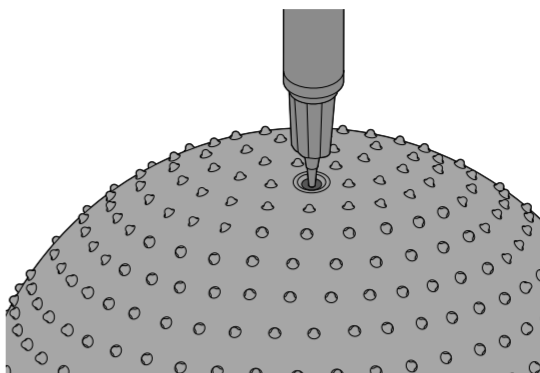
Niekoľko strečingových cvikov nájdete vyobrazených dole.

Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch:

Vypnite hrud', hĺboko zatahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von.

Vystřite chrbát! Vydržte v polohách pri cvičeniach vždy

cca 20 - 35 sekúnd.



## Ošetrovanie

▷ V prípade potreby vyutierajte gymnastickú loptu dočista handričkou mierne navlhčenou vo vode.

#### Oloženie

• Na priestorovo úsporné odloženie by ste mali z gymnastickej lopty vypustiť vzduch:

• Pomocou priloženého nástroja vyťahnite z ventilu uzatváraciu zátku (náhradná uzatváracia zátka je súčasťou dodávky).

• V žiadnom prípade neodkladajte gymnastickú loptu do blízkosti kúrenia alebo iných zdrojov tepla.

• Súčasné podlahy a nábytky sú povrchovo upravené rôznymi lakmi a syntetickými materiálmi a na ich ošetrovanie sa používajú najrozličnejšie prostriedky. Pri dlhšom kontakte s gymnastickou loptou sa teda nedá úplne vylúčiť zanechávanie stôp na citlivých povrchoch. Uschovajte ju vždy buď položenú na protišmykovej podložke, alebo z nej vypustite vzduch a uschovajte ju vo vhodnom boxe a pod.



www.tchibo.sk/navody

## Hustenie gymnastickej lopty

▷ Pomocou priloženého nástroja príp. vyťahnite z ventilu uzatváraciu zátku.

1. Zasuňte násadec vzduchovej pumpičky do ventilu.

2. Loptu napumpujte.

Hustilka vŕhá vzduch do lopty nielen pri vyťahovaní, ale aj pri zatlačaní piesta.

Lopta je dostatočne nafúknutá, keď sa pri stlačení rukou len mierne poddá.

3. Vyťahnite hustilku z ventilu a otvor pritom zakryte palcom, aby neunikol vzduch.

4. Zasuňte uzatváraciu zátku. Pri týchto úkonoch sa vyžaduje istá obratnosť, inak vám unikne príliš veľa vzduchu.

5. Ventil a uzatváraciu zátku zatlačte do lopty.

#### Vypustenie vzduchu

▷ Vyťahnite uzatváraciu zátku pomocou priloženého nástroja a z lopty vypustite vzduch.

## Likvidácia

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

## Technické údaje

Model:	633 612
Rozmer:	max. cca 650 mm priemer
Hmotnosť:	cca 1200 g
Materiál:	lopta: PVC
Plniace médium:	„vzduch“
Max. menovitý zaťaženie hornej a dolnej časti lopty:	120 kg

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

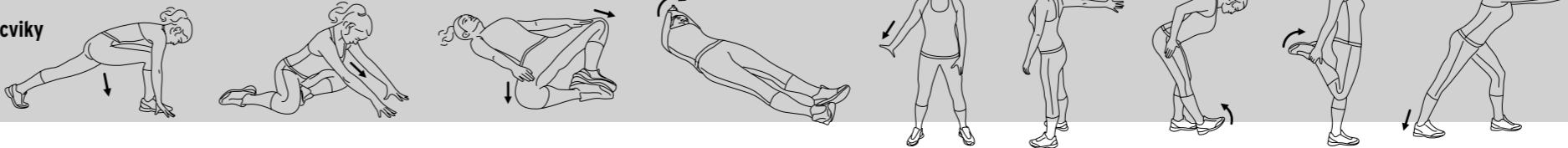


03/2022

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

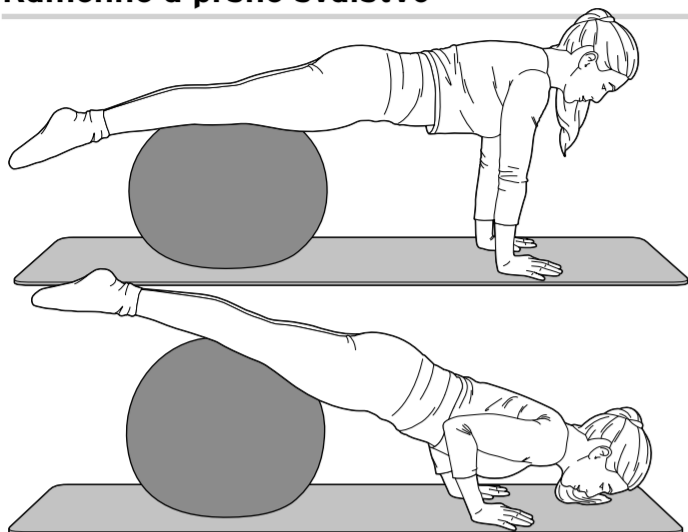
Číslo výrobku:  
**633 612**

#### Strečingové cviky



# Cvičenia

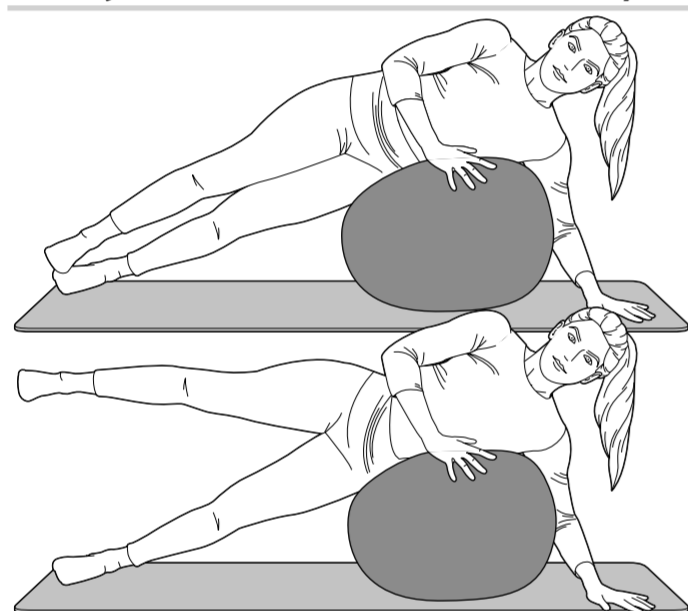
## Ramenné a prsné svalstvo



**Východisková poloha:** Pred loptou zaujmite polohu na štyroch. Vystreté nohy položte dozadu na loptu. Trup a nohy vytvárajú líniu.

**Realizácia:** Ramená ohnite a trup pomaly spustite až skoro k podlahe tak, aby telo zostalo v rovnej línii - neprehýbajte boky. Z ramien sa znovu vytlačte nahor.

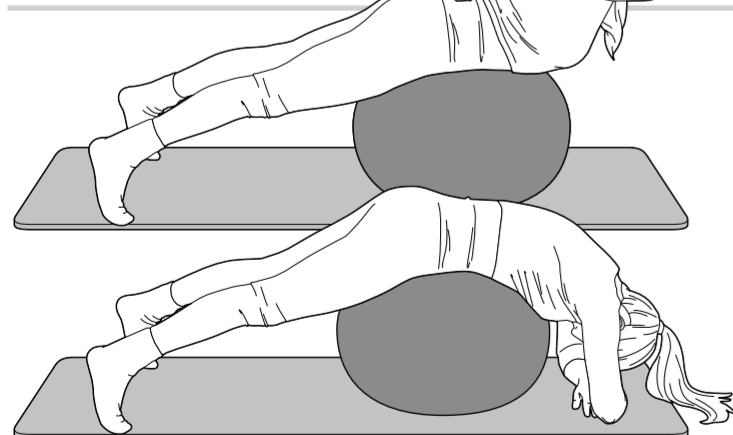
## Vonkajšie svalstvo nôh a sedacie svaly



**Východisková poloha:** Lahnite si bokom na loptu, spodné chodidlo zostane na podlahe. Spodným ramenom sa podopierajte o podlahu, vrchným ramenom o loptu. Trup a nohy vytvárajú líniu. Trup a nohy držte napnuté.

**Realizácia:** Vystretú vrchnú nohu nadvihnite, krátko podržte a znovu nechajte poklesnúť. Zmena strán.

## Bedrové svalstvo

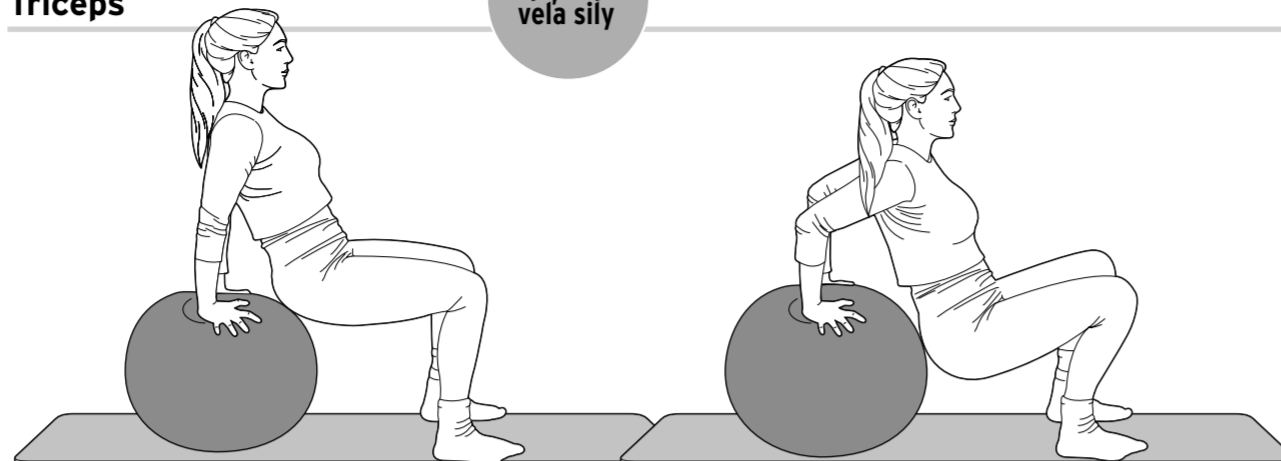


**Východisková poloha:** Ležmo bruchom na lopte, nohy vystrite tak, aby trup a nohy tvorili jednu líniu, napnite brušné a sedacie svaly, prsty chodidiel pevne tlačte k podložke. Ruky držte po bokoch hlavy, lakťe vzad. Hlavu nezakláňajte k šiji, pohľad smerujte nadol.

**Realizácia:** Vydržte v tejto polohe niekoľko sekúnd. Ak je to možné, vyskúšajte trup ešte trochu nadvihnúť. Potom nechajte trup úplne klesnúť, na niekoľko sekúnd ho uvoľnite. Trup znovu nadvihnite.

## Triceps

vyžaduje veľa síly



**Východisková poloha:** Sadnite si na loptu, chodidlá sú mierne od seba. Rukami sa podopierajte vedľa sedacej partie, prsty smerujú vpred. Ruky vystrite a sedaciu partiu tlačte nahor. Držte v pozícii.

**Realizácia:** Sedaciu partiu nechajte klesnúť pred loptu, pritom ramená silne skrčte. Lakťe nevykláčajte von, ramená zostanú hlboko. Telo znovu tlačte nahor. Viackrát zopakujte.

Na ukončenie cviku sa znovu posadte na loptu.

## Doľná partia chrbta, sedacie a stehenné svaly



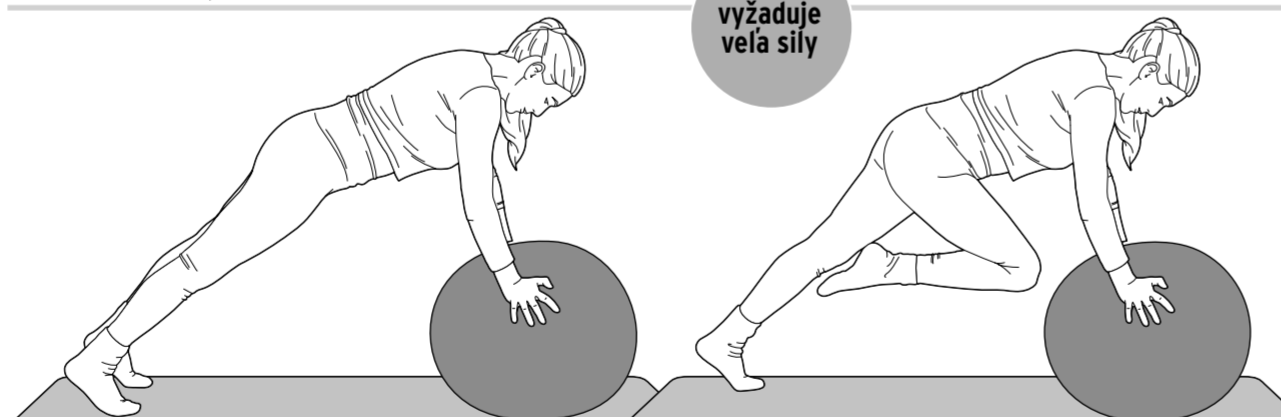
**Východisková poloha:** Pred loptou zaujmite polohu na štyroch. Vystreté nohy položte dozadu na loptu. Trup a nohy vytvárajú líniu. Pozerajte sa nadol.

**Realizácia:** Predkoleniami pohybujte loptou a skrčte nohy tak, aby sa lopta kotúľala smerom k telu. Sedaciu partiu pritom nadvihnite, aby chrbát zostal rovný. Nohy znovu vystrite dozadu a loptu pritom predkoleniami kotúľajte do východiskovej polohy.

Na ukončenie cviku nechajte trup pomaly klesnúť.

## Stabilita trupu

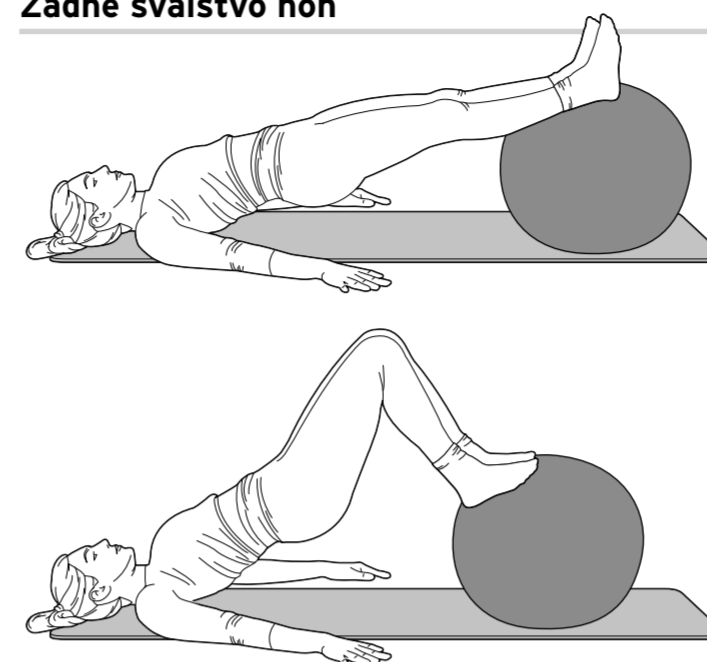
vyžaduje veľa síly



**Východisková poloha:** Rukami sa v šírke ramien podopierajte o loptu, ramená sú priamo nad lakťami. Brušné a sedacie svaly pevne napnite a nohy vystreté v šírke bokov posuňte dozadu tak, aby trup a nohy tvorili jednu líniu.

**Realizácia:** Prsty chodidiel pevne tlačte k podlahe. Jednu nohu skrčte a pomaly vedte smerom k lopte. Znovu ju vráťte dozadu a druhú nohu vedte vpred.

## Zadné svalstvo nôh

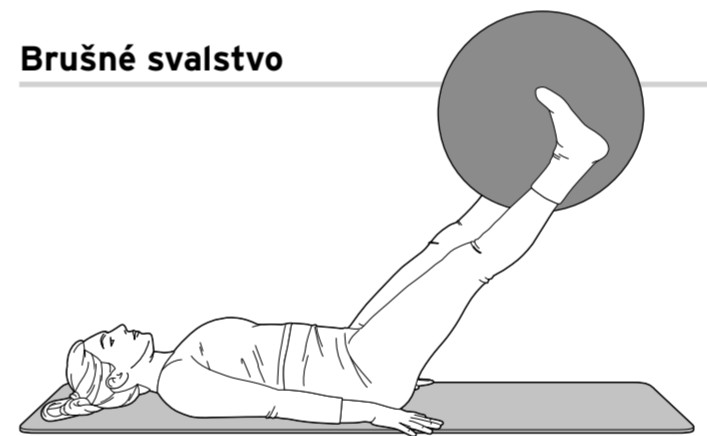


**Východisková poloha:** Ležmo na chrbte, ramená položte do tvaru V vedľa trupu. Päty položte na loptu, nadvihnite sedaciu partiu tak, aby trup a stehná tvorili jednu líniu. Držte napnuté.

**Realizácia:** Chodidlami pohybujte loptou a predkolenia skrčte tak, aby sa lopta kotúľala smerom k telu. Sedaciu partiu pritom nadvihnite, aby zostala rovná línia - neprehýbajte boky. Nohy znovu vystrite dopredu a loptu chodidlami kotúľajte do východiskovej polohy.

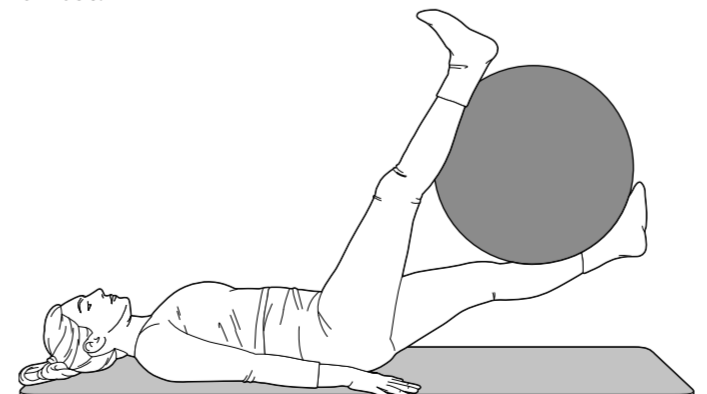
Na ukončenie cviku nechajte sedaciu partiu pomaly klesnúť.

## Brušné svalstvo



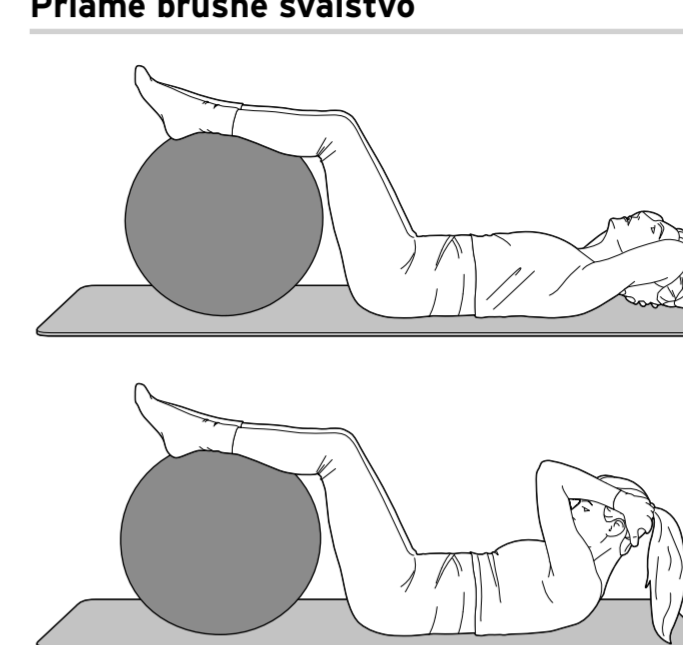
**Východisková poloha:** Ležmo na chrbte, ramená sú položené vedľa tela. Loptu držte predkoleniami a nadvihnite ju v uhle cca 60° nad podlahu. Spodná partia chrbta pritom zostáva na podlahe - neprehýbajte chrbát!

**Priame brušné svaly - prevedenie:** Vystreté nohy nechajte klesnúť tesne nad podlahu. Držte v pozícii, potom znovu nadvihnite. Spodná partia chrbta pritom zostáva na podlahe - neprehýbajte chrbát!



**Šikmé brušné svaly - prevedenie:** Nohy z bokov točte striedavo do ľava, potom rovno a potom do prava bez toho, aby ste sa dotkli podlahy. Na ukončenie cviku nechajte nohy pomaly klesnúť.

## Priame brušné svalstvo

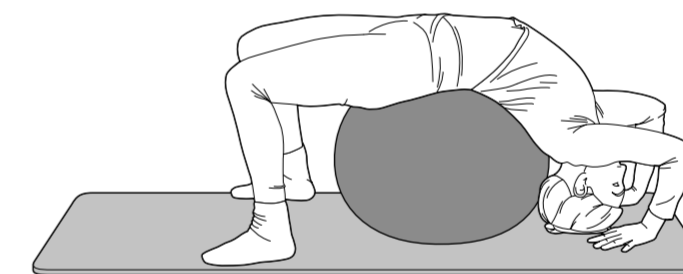


**Východisková poloha:** Lahnite si na chrbát, ruky držte po bokoch hlavy. Lýtka položte na loptu tak, aby telo, stehná a lýtka tvorili uhol cca 90°.

**Realizácia:** Hlavu a trup nadvihnite pomocou brušných svalov mierne nahor, trochu podržte v pozícii a znovu nechajte klesnúť. Spodná partia chrbta pritom zostáva na podlahe - neprehýbajte chrbát! Hlavu neťahajte rukami nahor!

**Variant pre šikmé brušné svalstvo:** Hlavu a trup nadvihnite pomocou brušných svalov šikmo nahor, trochu podržte v pozícii a znovu nechajte klesnúť.

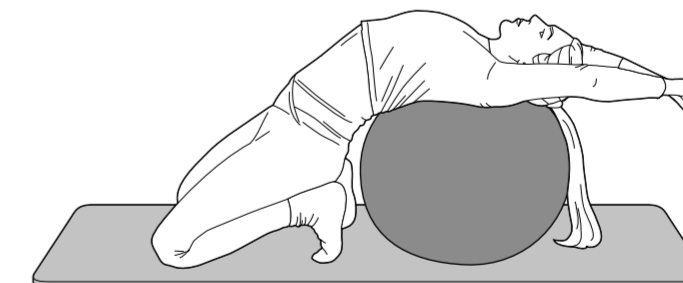
## Strečingový cvik - predné svalstvo trupu



pre pokročilých

**Cvik 1:** Lahnite si chrbtom na loptu, rozkročte pokrčené nohy tak, aby tvorili približne pravý uhol. Opatrne sa zakláňajte dozadu, kým sa rukami neopriete o podklad.

Položu udrzte tak dlho, kým je vám to príjemné. Potom napnite brušné svaly a pomaly sa znovu posadte.



pre pokročilých

**Cvik 2:** Chrbtom k lopte si klaknite pred loptu, kolená sú trochu od seba. Pomaly si ľahnite za seba, kým neležíte chrbátom na lopte. Paže vystrite nad hlavu.

Položu udrzte tak dlho, kým je vám to príjemné. Potom napnite brušné svaly a pomaly sa znovu posadte.

**Tip:** Niektoré cviky si vyžadujú veľa síly a zručnosti. Na začiatku si nechajte pomôcť od druhej osoby. Môže chrániť loptu pred odkotúľaním a podporiť vás pri strate rovnováhy. Pomôcť môže aj to, že z lopty vypustíte trochu vzduchu. Tým trochu stratí z obvodu a napätia a nechá sa ľahšie kontrolovať.