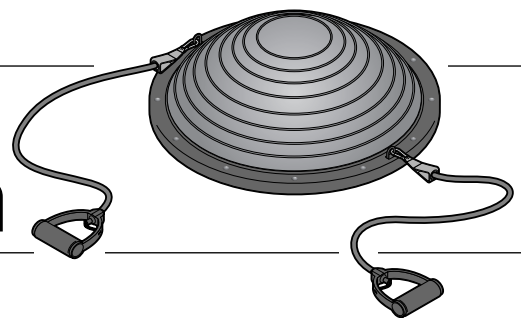
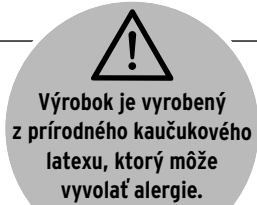


sk Návod na cvičenie Balančná lopta



Bezpodmienečne si najprv prečítajte!



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

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.

Váš 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 fitnessštúdiách 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 lopty 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 interiéri.

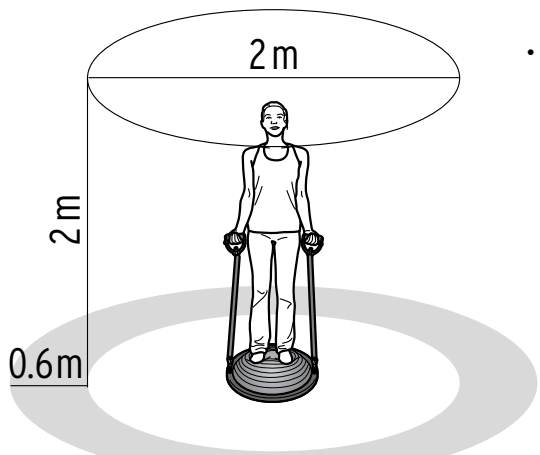
NEBEZPEČENSTVO pre deti a osoby s telesnými obmedzeniami

- Tento výrobok nesmú používať osoby s obmedzením telesných, duševných alebo iných schopností, ktoré im znemožňujú bezpečné používanie balančnej lopty. Platí to predovšetkým pre osoby s poruchami rovnováhy.
- Balančná 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 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 lopta navrhnutá. Upozornite deti predovšetkým na skutočnosť, že balančná lopta nie je hračka.
- Ak dovoľíte deťom používať balančnú loptu, 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 nerozpoznávajú nebezpečenstvo, ktoré môže predstavovať balančná lopta. Deti udržiavajte v dostatočnej vzdialenosti od balančnej lopty, predovšetkým od popruhov. Nebezpečenstvo uskrtenia! Balančnú loptu uschovajte na mieste neprístupnom pre deti.
- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!

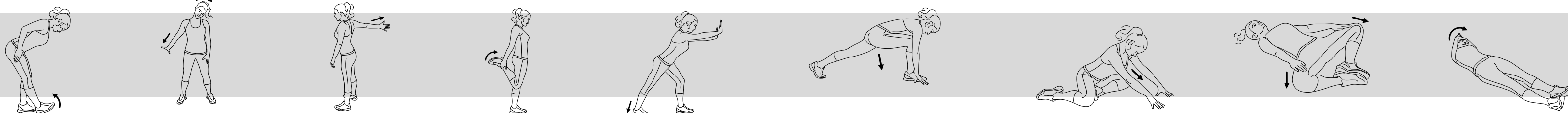
NEBEZPEČENSTVO poranenia

- Niektoré cviky si vyžadujú veľa sily a šikovnosť. Opierajte sa napr. o stenu alebo o podklad, aby ste nestratili kontrolu a nespádli.
- Pred každým použitím skontrolujte bezchybný stav balančnej lopty. Ak je viditeľne poškodená alebo popruhy sú napr. poškodené, porézne alebo natrhnuté, balančnú loptu, resp. popruhy už nesmiete používať. Opravy balančnej lopty 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 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 protišmykovú podrážku.
- 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 vzdialenosti od iných osôb.
- Balančnú loptu nesmie používať súčasne viacero osôb.

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



Strečingové cviky



- Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, 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.
- Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Mohli by ste sa poraniť alebo poškodiť balančnú loptu.
- Nesmiete meniť konštrukciu balančnej lopty.
- Napínacie popruhy sú koncipované len na tréningovanie s balančnou loptou. Nepoužívajte ich osobitne bez balančnej lopty.
- Nenafukujte ústami. Nebezpečenstvo zvrátov!

Pri zaobchádzaní s napínacími popruhmi vezmite na vedomie:

- Vyrobené s použitím prírodného kaučukového latexu, ktorý môže vyvolať alergie.**

- Nebezpečenstvo poranenia! Dbajte na korektné osadenie a zaskrutkovanie popruhov tak, aby sa nevyšmykli z podstavca. Pred každým používaním skontrolujte upevnenie popruhov.**

- Rukoväti držte tak, aby boli popruhy mierne napnuté už vo východiskovej polohe.
- Nikdy nedovoľte rukovätiam rýchly návrat do pôvodnej polohy, ale uvoľňujte ich do východiskovej polohy kontrolovaným tempom.
- Aby ste si nevykrútili zápästia, udržiavajte ich vždy v jednej osi s predlaktiami.

Varovanie! Nepreťažujte popruhy:

max. dĺžka napnutia = 185 cm / max. sila ťahu = 75 N

dĺžka napnutia cm	185
silu ťahu N	75

POZOR - Vecné škody

- Chráňte balančnú loptu pred prudkými výkyvmi teploty, priamym slnečným žiarením počas dlhej doby a pred vysokou vlhkosťou a vodou.
- Na nafukovanie balančnej lopty nepoužívajte kompresory na čerpacích staniciach. Loptu by ste mohli nafúkať príliš alebo by mohla prasknúť.
- Nenafukujte v studenom stave.
- Ako plniace médium sa smie použiť len vzduch.
- Balančnú loptu pumpujte len s dodanou pumpičkou.
- Chráňte balančnú loptu pred ostrými, špicatými alebo horúcimi predmetmi a povrchmi. Nevystavujte ju pôsobeniu otvoreného plameňa.

Spýtajte sa vášho lekára!

- Pred začiatkom cvičenia sa poraďte so svojim 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 ukončite cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi.**
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

Pre pokročilých:

Balančnú loptu môžete aj prevrátiť a väčšinu cvičení opísaných na druhej strane môžete vykonávať aj na opačnej strane lopty (viď označenie „Cvičenie pre pokročilých“). Balančná lopta je v tomto prípade viac nestabilná a cviky sú náročnejšie.



VAROVANIE - Nebezpečenstvo poranenia: Pri prevrätenej balančnej lopte sa nesmú používať popruhy. Trením o hranu korpusu by sa popruhy mohli poškodiť a roztrhnúť.

Pred tréningom

- Skontrolujte poškodenia balančnej lopty.
- Noste ľahký, športový odev.
- Noste športové ponožky alebo obuv s protišmykovou podrážkou.
- Nezačínajte cvičiť bezprostredne po jedle. Skôr ako začnete, počkajte minimálne 30 minút. Necvičte, ak sa necítite dobre, pri chorobe alebo únave, 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 poraneniám. Medzi jednotlivé cviky zaradte aspoň minútovú prestávku. Počet opakovaní zvyšujte pomaly až na asi 15 až 20. 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

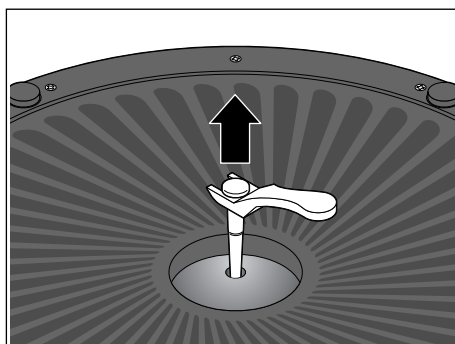
- Začínajte cvičiť pomaly. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Aj počas cvičenia dýchajte pokojne a rovnomerne.
- Koncentrujte sa na vykonávanie cvikov. Nerozptyľujte sa pri cvičení.
- Nepreťažujte sa. Cvičenie vykonávajte len dovedy, kým to zodpovedá vašej telesnej kondícii.**
- Ak ucítite počas cvičenia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

Po cvičení: strečing

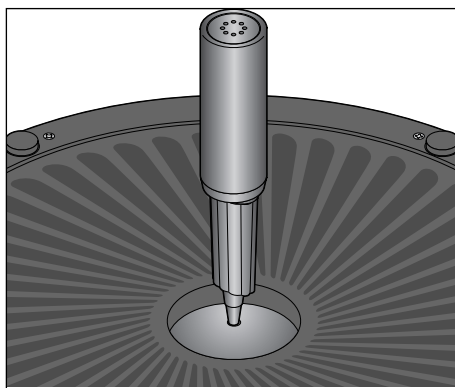
Niekoľko strečingových cvikov nájdete vyobrazených dole. Základný postoj pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hruď, hlboko zatahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystríte chrbát!

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

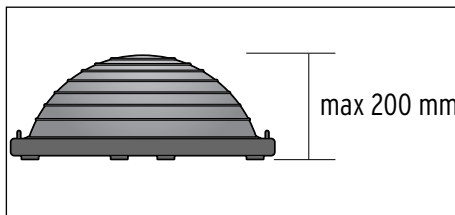
Nafúkanie balančnej lopty



1. Pomocou pribaleného náradia vytiahnite uzatváraciu zátku z ventilu na spodnej strane balančnej lopty.

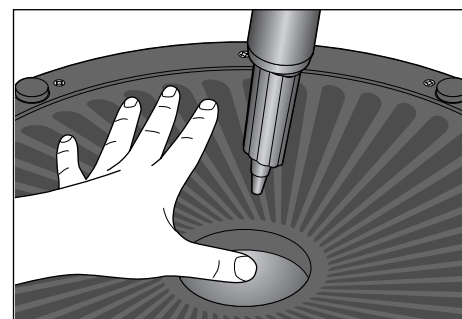


2. Zasuňte do ventilu hrdlo vzduchovej pumpičky.
3. Napumpujte balančnú loptu. Vzduchová pumpička vháňa vzduch do balančnej lopty nielen pri vyťahovaní, ale aj pri zatlačaní piesta.

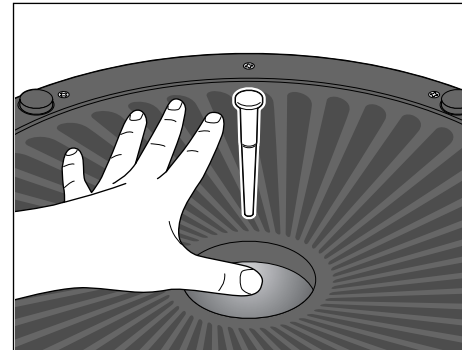


POZOR! Balančnú loptu je možné nafúknuť len do určitej výšky = 200 mm vrátane podstavca.

Číslo výrobku: 624 507 (modrá) / 627 239 (čierna)



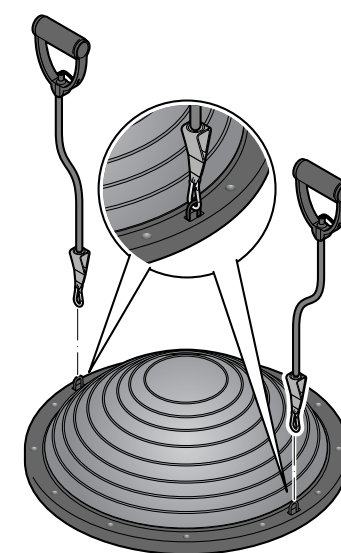
4. Vytiahnite vzduchovú pumpičku z ventilu a upchajte otvor palcom na zastavenie unikania vzduchu.



5. Zasuňte do ventilu uzatváraciu zátku. Pri týchto úkonoch 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 vyutierajte balančnú loptu dočista handričkou mierne navlhčenou vo vode.

Uloženie

- Priestorovo úsporné odloženie by ste mali z balančnej lopty vypustiť vzduch: ▷ Pomocou pribaleného náradia vytiahnite uzatváraciu zátku z ventilu na spodnej strane balančnej lopty. (Súčasťou balenia je aj náhradná uzatváracia zátku). Zasuňte tupý predmet, napr. rukoväť čajovej lyžičky, pod zátku a vytiahnite ju. (Náhradná uzatváracia zátku je súčasťou dodávky.)
- V žiadnom prípade neodkladajte loptu do blízkosti kúrenia alebo iných zdrojov tepla.
- Súčasná podlahy a nábytky sú povrchovo upravené rôznymi lakmi a syntetickými materiálmi a na ich ošetrovanie sa používajú najrozličnejšie prostriedky. Pri dlhšom kontakte s balančnou loptou sa teda nedá úplne vylúčiť zanechávanie stôp na citlivých povrchoch. Pod balančnú loptu preto v prípade potreby položte protišmykovú podložku.

Likvidácia

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

Technické údaje

Model:	624 507 (modrá) / 627 239 (čierna)
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

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 kolená, vystríte chrbát, vypnite hrud', spustite plecia, pozerajte sa pred seba, napnite brušné a sedacie svaly. Pri tomto cviku pôsobí balančná lopta obzvlášť na stabilizujúce svaly kĺbov chodidiel.

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

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.

Bicepsy

Východisková poloha: **základná poloha.** Rukoväti popruhov uchopte **zozadu**. Mierne pokrčené paže sú spustené vedľa tela. Lakte sú tesne priapažené.

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

Deltové svaly

Východisková poloha: **základná poloha.** Rukoväti popruhov uchopte **spredu**. Mierne pokrčené paže sú spustené vedľa tela.

Cvik: Lakte vedte po stranách nahor do výšky plic, ruky až do výšky hrudníka. Narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Plecia zostanú spustené.

Stehná + sedacie svaly

Východisková poloha: Vy kročte s jednou nohou na balančnej lopte, druhou na podlahe, mierne pokrčte kolená, vystríte 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.

Variant 1 (+ stabilizátory trupu a kĺbov chodidiel): Z **polohy vykročenia** do **stoj na jednej nohe**, narátajte do 4 a pomaly naspäť do východiskovej polohy.

Variant 2 (+ plecia + tricepsy): Východisková poloha: **vykročenie.** Mierne natiahnite popruhy vo výške hlavy.

Cvik: Paže vystierajte rovno nahor - ale nevstríte ich celkom - narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Plecia zostanú spustené.

Plecia + tricepsy

Východisková poloha: **základná poloha.** Rukoväti popruhov uchopte z **vonkajšej strany**. Pokrčené paže sú popri tele zdvihnuté nahor. Lakte sú tesne priapažené.

Cvik: Popruhy ťahajte maximálne až do výšky hlavy smerom hore a držte ich napnuté. Plecia zostanú spustené. Pomaly počítajte do 30 - a uvoľnite.

Deltové svaly

Východisková poloha: **Základná poloha**, nohy rozkročené, jedno chodidlo na balančnej lopte, jedno chodidlo na podklade. Rukoväti popruhov uchopte z **vonkajšej strany**, vonkajší popruh držte mierne napnutý.

Cvik: Vonkajšiu pažu upažte až na výšku plic, narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Plecia zostanú spustené!

Opakujte cvik druhou pažou a nohou.

Chrbát + zadné partie svalstva nôh

Východisková poloha: Lahnite si na brucho na balančnú loptu. Chodidlá a kolená na šírku bokov, paže zľahka pokrčené, ruky vo výške hlavy. Hlava leží na podklade voľne.

Cvik: Nadvihnite trup a nohy, kým záhľavie, chrbát a nohy nebudú v jednej línii, pozerajte sa nadol - nezakláňajte hlavu na záhľavie. Ramená pritom vystríte dozadu. Narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Brucho, nohy + stabilizátory ramien

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

Cvik: Zdvihnite kolená, kým nohy nebudú tvoriť jednu líniu. Narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Zadné partie stehien + sedacie svaly

Východisková poloha: Zaujmite polohu na štyroch na rukách a kolenách, kolenami kľáčiac na balančnej lopte. Chrbát a záhľavie tvoria jednu líniu, pozerajte sa nadol - nezakláňajte hlavu na záhľavie. Napnite brušné a sedacie svaly.

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

Opakujte cvik druhou nohou.

Variant (+ plecia): Súčasne vystríte dopredu protiahlú pažu.

Chrbát, sedacie svaly a zadná partia stehien

Východisková poloha: Sediace na spodnej strane balančnej lopty, základňu uchopte po stranách oboma rukami. Bedrá tlačte nahor a vystríte nohy, až kým nohy a trup nevytvoria jednu líniu.

Cvik: Vydržte, pokiaľ je to možné.

Tip: Čím menej vzduchu je v balančnej lopte, o to viac musia vaše svaly pracovať, aby ste udržali rovnováhu. Zo začiatku preto napumpujte loptu na maximum (200 mm vrátane podložky). So zlepšujúcou sa kondíciou a istotou potom vypustíte trochu vzduchu z lopty, aby ste zvýšili účinok tréningu.

Priame brušné svalstvo

Východisková poloha: V polohe na chrbte si ľahnite na balančnú loptu, ruky prekročíte na záhľaví, pokrčte nohy, chodidlá na šírku bokov.

Cvik: Trup zdvíhajte pomocou brušného svalstva čo najvyššie - lakte pritom neťahajte dopredu. Neťahajte na záhľaví! Narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Bočné brušné svalstvo

Východisková poloha: Posadte sa na podklad vedľa balančnej lopty, jedným predlaktím sa oprite o balančnú loptu, predkolenie ohnuté dozadu. Trup a boky nepretáčajte! Oboje udržiavajte v jednej rovine so stehnami.

Cvik: Trup zdvíhajte bokom pomocou brušného svalstva, kým nebude trup a stehno v jednej línii. Narátajte 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 lopte. Podoprenie na pažiach na boku tela.

Cvik: Boky zdvíhajte nahor, kým trup a stehno vytvoria jednu líniu, narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

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

