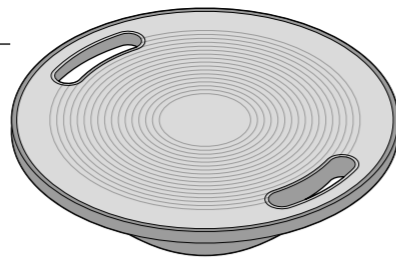




sk Návod na cvičenie Balančná doska



Bezpodmienečne si
najprv prečítajte!



www.tchibo.sk/navody

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 veľa zábavy pri cvičení.

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

Účel použitia

Balančná doska je ako športové náčinie navrhnutá na domáce použitie.

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

Balančná doska je zaťažiteľná do max. 100 kg.

Balančnú dosku nesmie používať súčasne viacero osôb.

Výrobok je vhodný na používanie iba v suchom interiéri.

Spýtajte sa svojho 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, 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 ukončíte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti 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 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 počítvať 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, počte 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 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 poranení

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

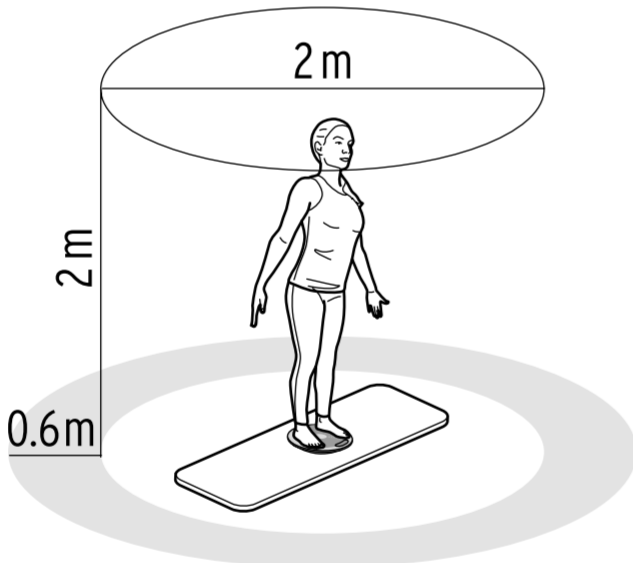
• Pred každým použitím skontrolujte bezchybný stav balančnej dosky.

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 fitnes rohožku. Obuv musí poskytovať chodidlám dostatočnú stabilitu a musí mať protišmykové podrážky.

• Tréningové náčinie používajte na stabilnom, vodorovnom a rovnom podklade. Na podklade sa nesmú nachádzať špicaté alebo ostrohranné 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.



• Balančnú dosku 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 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.

• Nenoste šperky ako 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. položte protišmykovú podložku – napr. fitnesrohožku.

• 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 fitnesrohožku.

Pred 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. Pred začiatkom cvičenia počkajte minimálne 30 minút. Necvičte, keď sa necítite dobre, keď ste chorí alebo unavení alebo iné faktory znemožňujú koncentrovaný tréning.

Tip: Pri podložení balančnej dosky fitnesrohožkou 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 až na asi 15 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpania.

Pred tréningom: 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 krúťte 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.

• 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

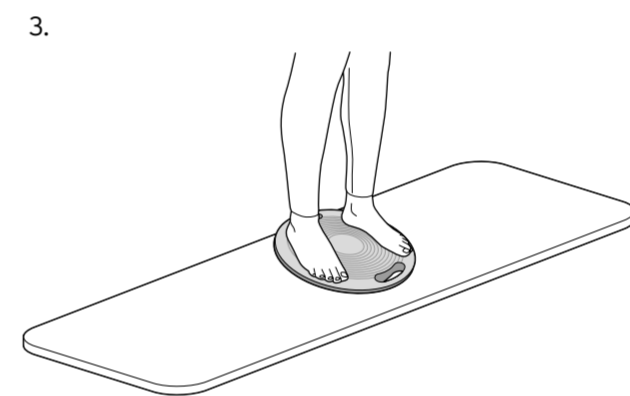
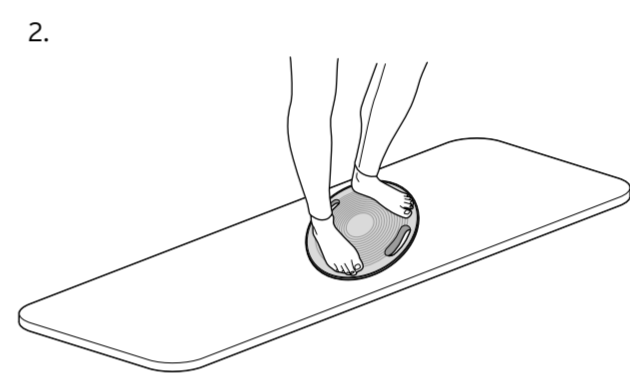
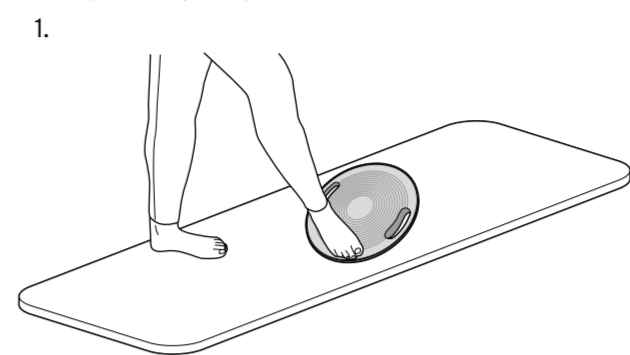
Niekoľko strečingových cvikov nájdete vyobrazených dole.

Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', hlboko zatahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát!

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

Nastúpenie

Postupujte opatrne pri nastupovaní na balančnú dosku. Spočiatku by ste sa mali opierať o stenu a pod, alebo požiadať o pomoc druhej osoby.



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.

• Súčasné 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 položte podložku, alebo ju uschovajte vo vhodnom boxe a pod.

Likvidácia

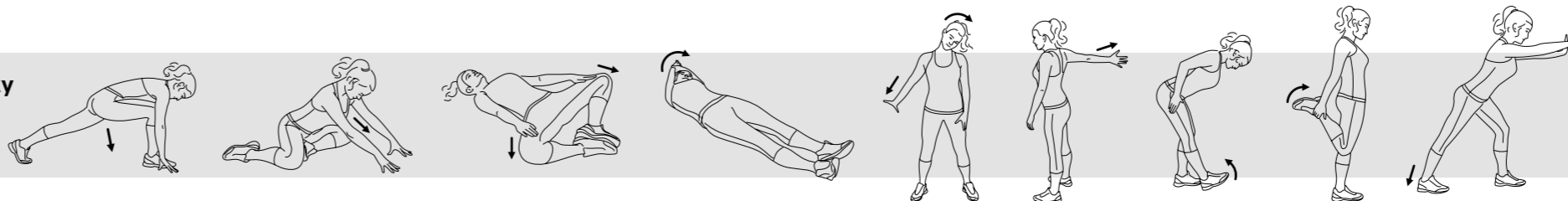
▷ Likvidujte obal podľa pravidiel separovaného zberu. Ak chcete výrobok vyhodíť, mali by ste ho zlikvidovať podľa miestnych predpisov.

Technické údaje

Hmotnosť: cca 1350 g

Rozmer: cca 400 mm Ø x 100 mm výška

Strečingové cviky



Číslo výrobku:
397 282

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

Cviky

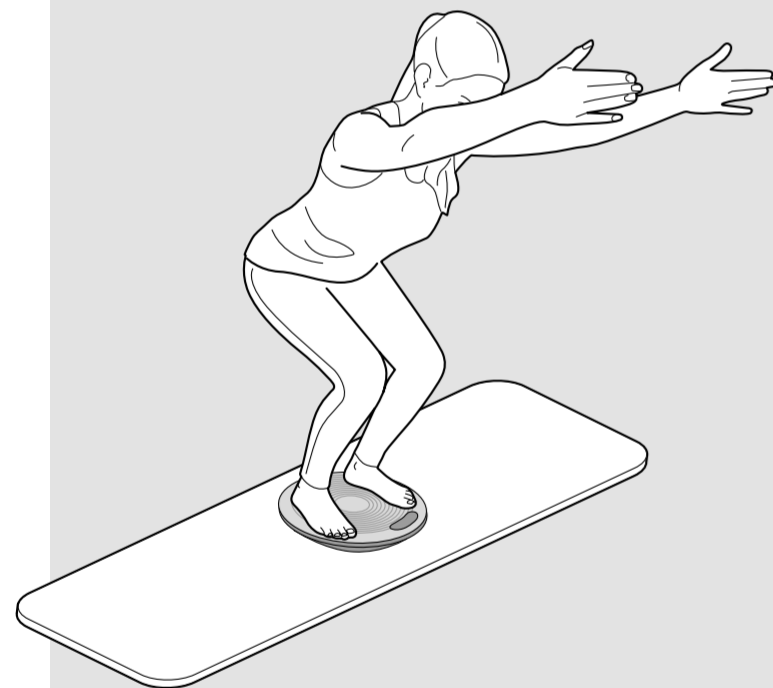


Hĺbkové svalstvo

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

V **základnej polohe** sa postavte oboma nohami na balanč-
nú dosku, nohy rozkročte približne na šírku bedier, mierne
pokrčte kolená, vystrite chrbát, vypnite hrud', spustíte
plecia, pozerajte sa pred seba, napnite brušné a sedacie
svaly.

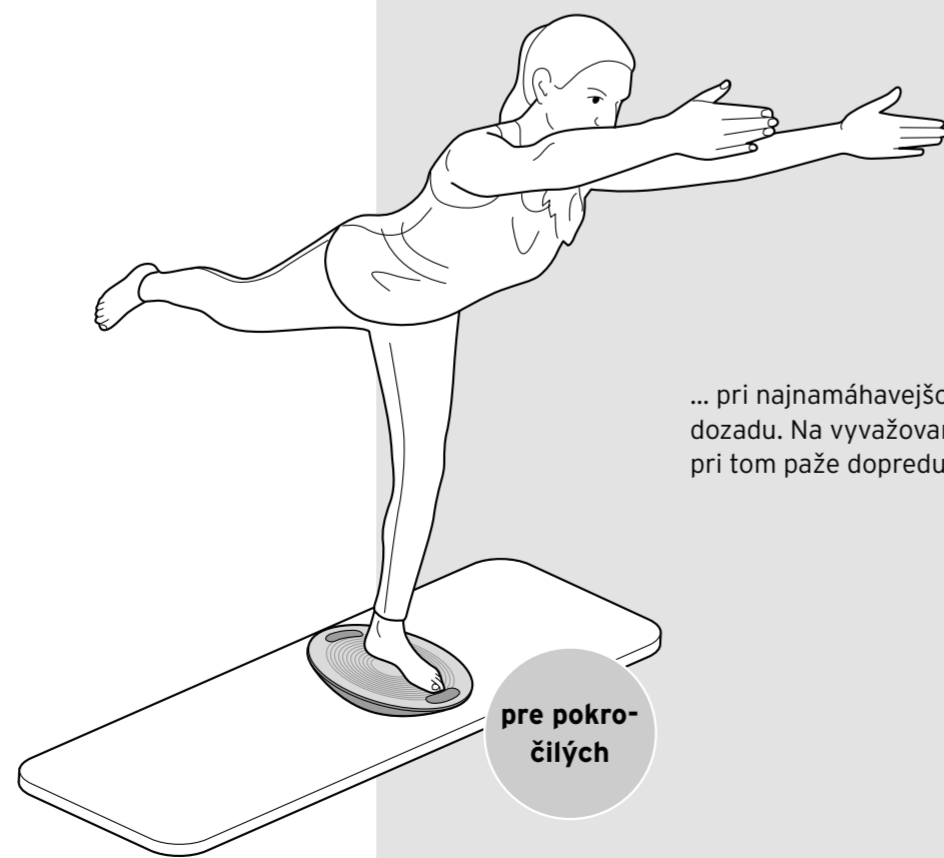
Pri tomto cviku pôsobí balančná doska najmä na stabili-
zujúce svaly kĺbov chodidiel.



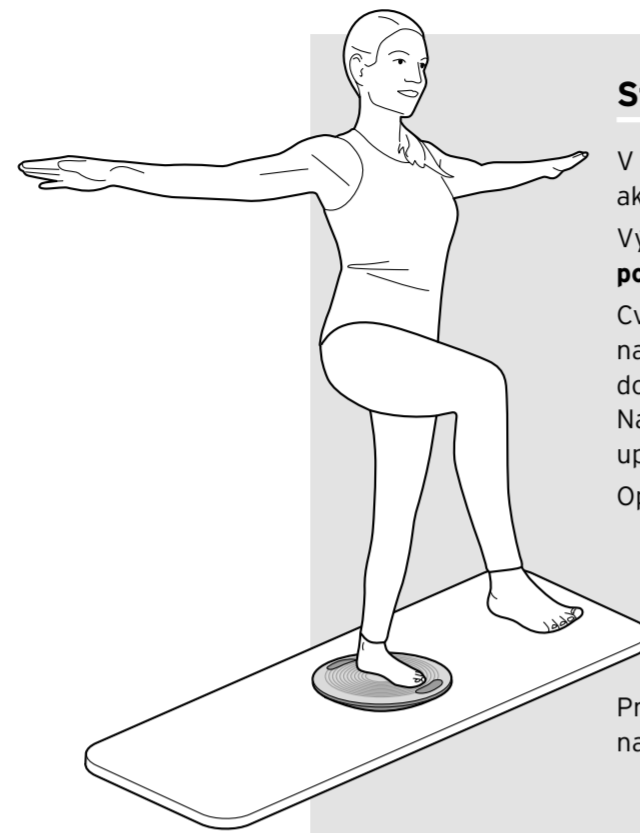
Sedacie svaly + predné partie stehien

Východisková poloha: základná poloha.

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



pre pokro-
čilých



Stoj na jednej nohe

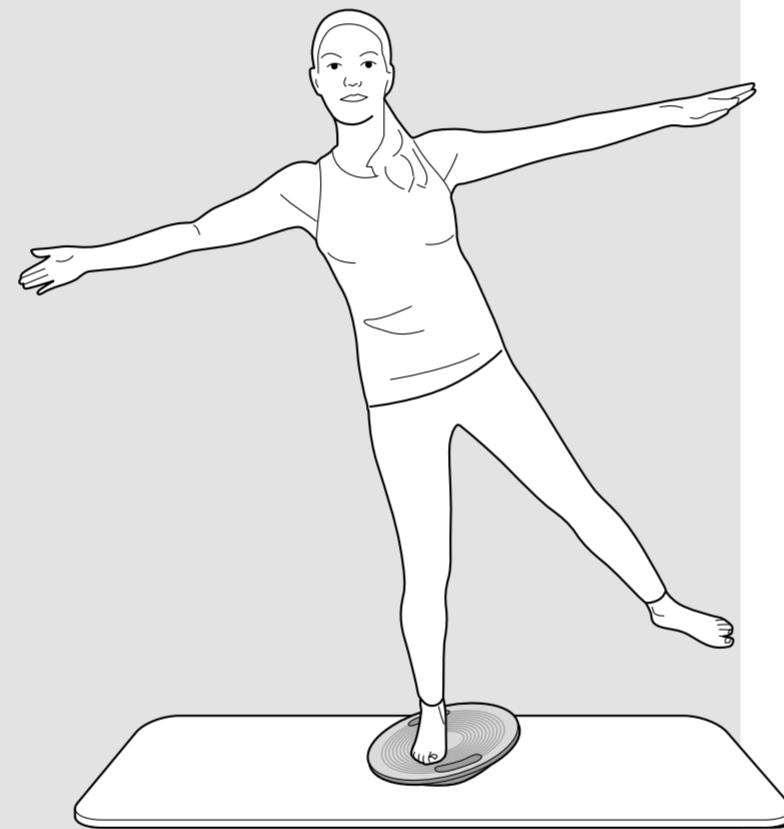
V stoji na jednej nohe sa dodatočne
aktivuje hĺbkové svalstvo trupu.

Východisková poloha: **základná
poloha**.

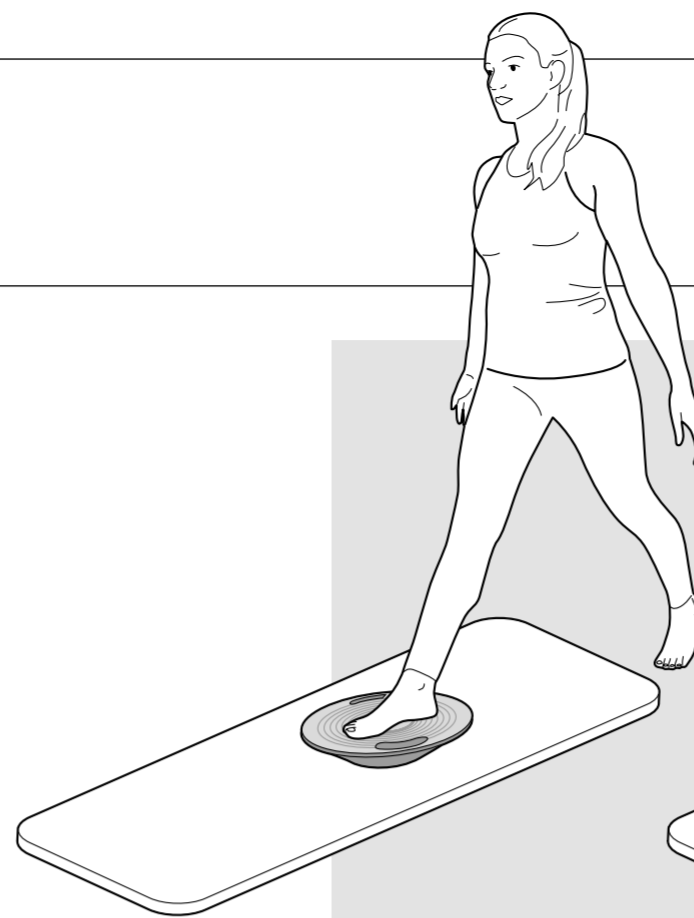
Cvik: Zdvihnite jednu nohu -
narátajte do 4 a pomaly sa vráťte
do východiskovej polohy.
Na lepšie udržiavanie rovnováhy
upažte paže.

Opakujte cvik druhou nohou.

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



... a ...



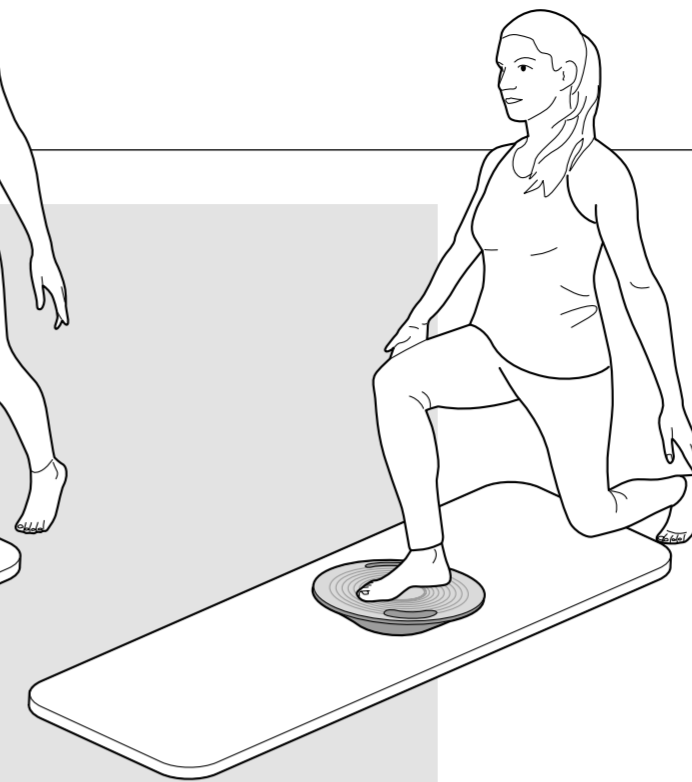
Stehná + sedacie svaly

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

Cvik: Vystretý trup spustíte 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



!
Pri bolestiach
v kolenách okam-
žite ukončíte
cvičenie.

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

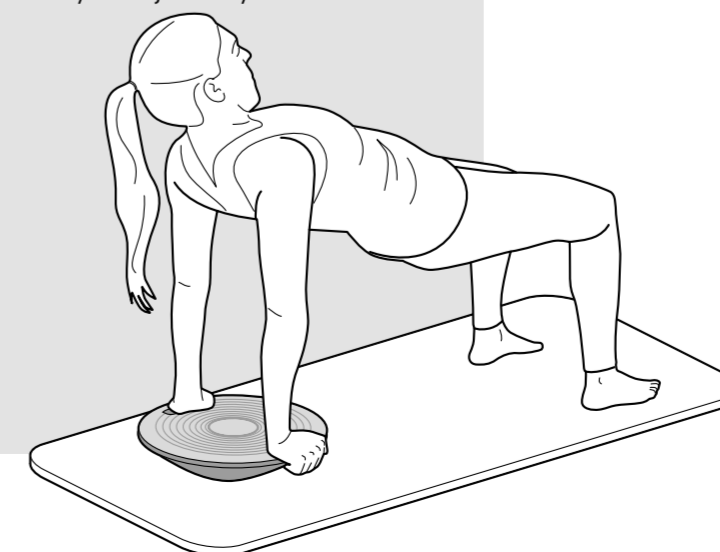
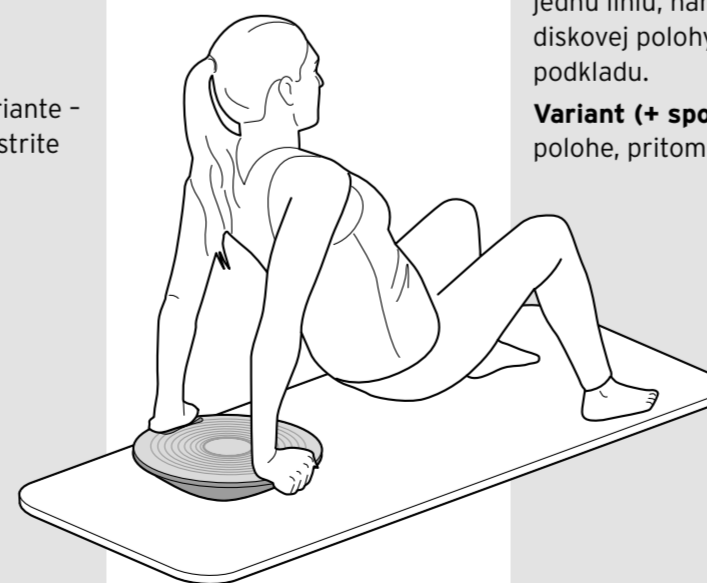
Cvik: Spustíte trup až tesne nad balančnú
dosku.
Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do
východiskovej polohy.

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 vytvorí
jednu líniu, narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do výcho-
diskovej polohy. Sedacími svalmi sa pri tom nedotýkajte
podkladu.

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

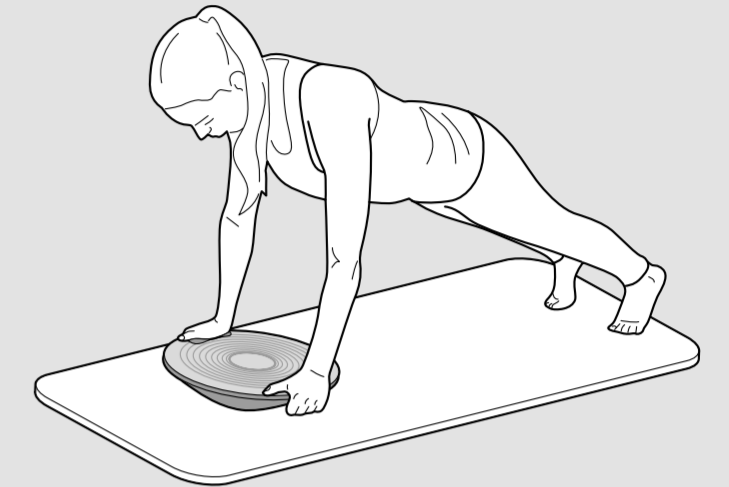


Tip:
Pri podložení balančnej dosky fitnessrohožkou nie je
nestabilná náčinia natoľko markantná a udržiavanie
rovnováhy je trochu jednoduchšie.

Cviky na výdrž

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

Nezabúdajte: Pokračujte v rovnomernom dýchaní!



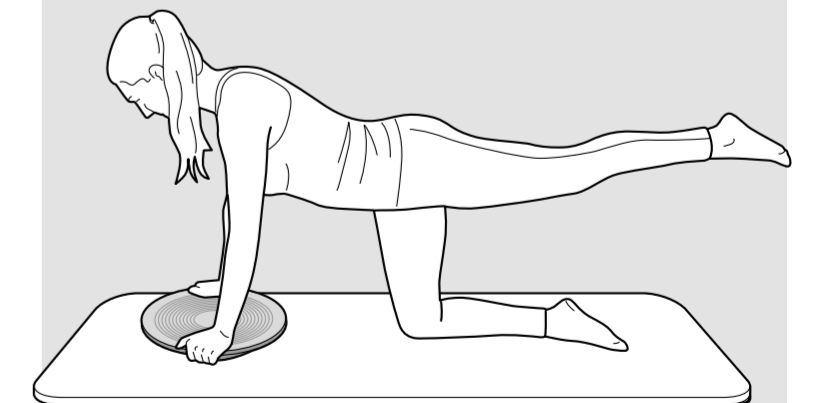
Brucho, nohy + stabilizátory ramien

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, zdvihnite nohu vodo-
rovne dozadu tak, aby chrbát a noha tvorili jednu líniu,
pozerajte sa do podkladu - nezakláňajte hlavu na zhlavie!
Opakujte cvik druhou nohou.