

Balančný vankúš na sedenie

Návod na použitie a cvičenie

Vážení zákazníci!

Váš nový balančný vankúš na sedenie sa dá použiť všestranne – preventívne na dynamické sedenie s vystretým chrbtom, na cieľné precvičovanie chrbtového svalstva a panvového dna, ako aj na zdokonalenie zmyslu pre rovnováhu. Sedenie na balančnom vankúši prispieva k vzpriamenému držaniu tela pri sedení.

Balančný vankúš umožňuje malé, ale účinné cviky na precvičovanie chrbta, posilňovanie svalstva a tréningovanie rovnováhy.

Pri pravidelnom cvičení sú výsledky badateľné veľmi rýchlo. A to aj v prípade, ak spočiatku budete cvičiť iba krátko. Nestabilita vankúša vás prinúti k vyrovnávacím pohybom, ktoré stimulujú svalstvo a tým napnutie tela.

Na rubovej strane plagátu s návodom na cvičenie nájdete niekoľko cvikov, ktoré môžete vykonávať s balančným vankúšom.

Precvičujú sa najmä svaly tzv. hlbokého stabilizačného systému (svaly udržiavajúce stabilitu a rovnováhu tela). Výsledkom je zdokonalenie koordinácie a rovnováhy.

Želáme vám veľa radosti s vašim novým balančným vankúšom na sedenie!

Váš tím Tchibo

i Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení balančného vankúša začuť mierny zápach. Je úplne neškodný. Pred prvým použitím nechajte balančný vankúš dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko.

Bezpečnostné upozornenia

Pozorne si prečítajte 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.

Účel použitia

Balančný vankúš na sedenie je navrhnutý ako sedacia pomôcka a športové náčinie na domáce použitie. Nie je vhodný na komerčné používanie vo fitnes štúdiách a terapeutických zariadeniach. Nosnosť je max. 150 kg.

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 balančného vankúša na sedenie.

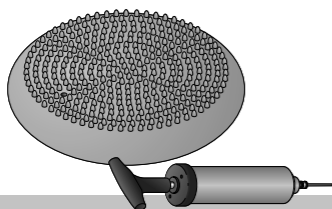
Platí to predovšetkým pre osoby s poruchami rovnováhy.

• Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu.
Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!

• Zabráňte prístupu detí bez dozoru k výrobku a držte ho mimo ich dosahu.

Obsah:

- balančný vankúš
- hustilka vrátane ihly
- návod na použitie a cvičenie



Spýtajte sa svojho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže spôsobiť zdravotné problémy! Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Aj pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončíte tréning.

• Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

VAROVANIE – Nebezpečenstvo poranenia

• Pred každým použitím skontrolujte bezchybný stav balančného vankúša. Nepoužívajte očividne poškodený vankúš.

• Hladká strana balančného vankúša je vybavená protišmykovými výčnelkami. Napriek tomu sa balančný vankúš na sedenie môže sklznúť z hladkých povrchov, najmä pri bočnom zaťažení tlakom. Pred cvičením ho preto vždy podložte protišmykovou podložkou – napr. gymnastickou podložkou.

• Nenafukujte ústami. Nebezpečenstvo závratu.

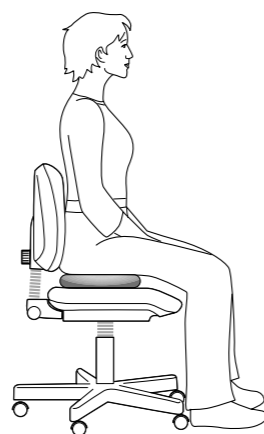
• Balančný vankúš nesmie používať viacero osôb súčasne.

• Nesmiete meniť konštrukciu balančného vankúša.

• Nepoužívajte balančný vankúš na iné účely, okrem tých, ktoré sú tu zobrazené.

Správne sedenie

i Aj s balančným vankúšom je dlhodobé sedenie vo vzpriamenej polohe namáhavé. Ako sedáciu pomôcku ho preto používajte maximálne 2 hodiny denne.



Balančný vankúš zaisťuje napnutie bedier a stabilizáciu chrbtice.

Môžete ho použiť napr. pri práci s počítačom alebo za písacím stolom.

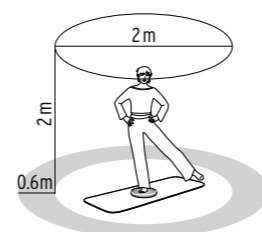
Správny spôsob sedenia:

- Sadnite si do stredu vankúša.
- Kolená roziahnite mierne nad šírku bedier.
- Stehná a predkolenia zvierajú takmer pravý uhol.
- Chodidlá sú na podklade priamo pod kolenami. Špičky chodidiel sú mierne vytočené von.
- Zachovávajúte vystretú polohu trupu.

Strana s výčnelkami slúži na jemnú masáž a stimuluje tak prekrvenie. Okrem toho umožňuje cirkuláciu vzduchu.

Cvičenie

- Noste ľahký, športový odev.
- Aby ste sa nešmykali, používajte balančný vankúš na sedenie len naboso, alebo noste obuv s protišmykovou podrážkou.
- Začínajte cvičiť pomaly. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Aj počas cvičenia dýchajte pokojne a rovnomerne.
- Nezačínajte cvičiť bezprostredne po jedle. Pred začiatkom cvičenia počkajte minimálne 30 minút.
- Nepreháňajte to. Cvičenie vykonávajte len dovtedy, kým to zodpovedá vašej telesnej kondícii. Ak ucítite počas cvičenia bolesti, okamžite prerušte cvičenie.
- Cvičenia sú ľahšie, ak vankúš silnejšie nafúknete (**maximálna výška balančného vankúša nesmie presiahnuť 6,5 cm!**). Na nestabilitu balančného vankúša si zakrátko zvyknete.
- Cviky opakujte spočiatku len 3 krát. Po získaní skúseností maximálne 12-krát.



- Pri cvičení dbajte vždy na dostatok voľného priestoru (min. 60 cm ku všetkým stranám). V oblasti cvičenia sa nesmú nachádzať žiadne iné predmety. Vankúš použite na tréningovanie na stabilnom a rovnom podklade. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.

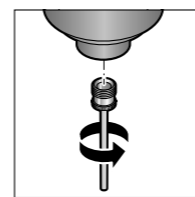
Nafúkanie balančného vankúša na sedenie

i Balančný vankúš na sedenie sa štandardne dodáva nafúkaný.

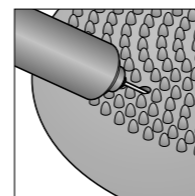
POZOR – Vecné škody

Nepoužívajte na nafukovanie balančného vankúša vzduchové kompresory alebo iné pneumatické zariadenia, dostupné napr. na čerpacích stanicích. Balančný vankúš by ste mohli nafúkať príliš a poškodiť ho pri tom.

Pred nafúkaním balančného vankúša na sedenie ho nechajte v prostredí s izbovou teplotou minimálne hodinu. Materiál potrebuje tento čas na dosiahnutie plnej elasticity.



1. Naskrutkujte ventilovú ihlu na hustilku. Na eliminovanie poškodenia ventilu namočte ihlu pred nafukovaním do jemnej mydlovej vody.



2. Zasuňte ventilovú ihlu do ventilu balančného vankúša na sedenie. Podržte hustilku v šikmej polohe – podľa obrázka – a zasúvajte ju, **kým hlavica ihly úplne nedosadne na okraj balančného vankúša.**

i **Úplné zasunutie ventilovej ihly** je dôležité najmä pri prvom nafukovaní, pretože sa musí dosiahnuť prepichnutie membrány ventilu. Ak sa vankúš nedá nafúkať ľahko, nie je membrána prepichnutá. V takomto prípade vyťahnite ventilovú ihlu a znovu ju zasuňte do ventilu až na doraz.

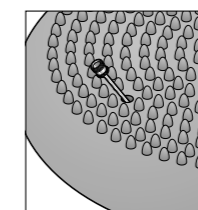
3. Pomaly a bez prerušenia nafukujte vankúš, kým nedosiahnete želaný stupeň tvrdosti. Balančný vankúš nafúknete do **maximálnej výšky 6,5 cm**, inak môže dôjsť k jeho poškodeniu.

Po vytiahnutí hustilky sa ventil vzduchotesne uzavrie.

▷ Ventilovú ihlu odložte do rukoväti hustilky.

Vypúšťanie vzduchu

Ak je vankúš príliš tvrdý pre vaše účely, je príliš nafúkaný.



Na vypustenie vzduchu:

1. Odskrutkujte z hustilky ventilovú ihlu a namočte ju do jemnej mydlovej vody.
2. Zasuňte ventilovú ihlu do ventilu.
3. Zatlačte na balančný vankúš na sedenie. Vzduch unikne cez ventilovú ihlu.

4. Po dosiahnutí želaného stupňa tvrdosti vyťahnite ventilovú ihlu

i Balančný vankúš by mal byť vždy nafúkaný minimálne tak, aby ste cezeň necítili podklad, na ktorom sedíte.

Skladovanie a ošetrovanie

• Na čistenie nepoužívajte ostré chemikálie, agresívne alebo abrazívne čistiace prostriedky.

• Nevystavujte balančný vankúš na sedenie priamemu slnečnému svetlu. Nevystavujte ho ani teplotám vyšším ako 45 °C.

• Nenechávajte výrobok položený na citlivom nábytku alebo podlahách. Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na nábytok/podlahu rozleptajú alebo zmäkčia materiál výrobku. Aby ste zabránili nepekným škvrnám, uschovajte výrobok napr. vo vhodnej škatuli. Chráňte výrobok pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.

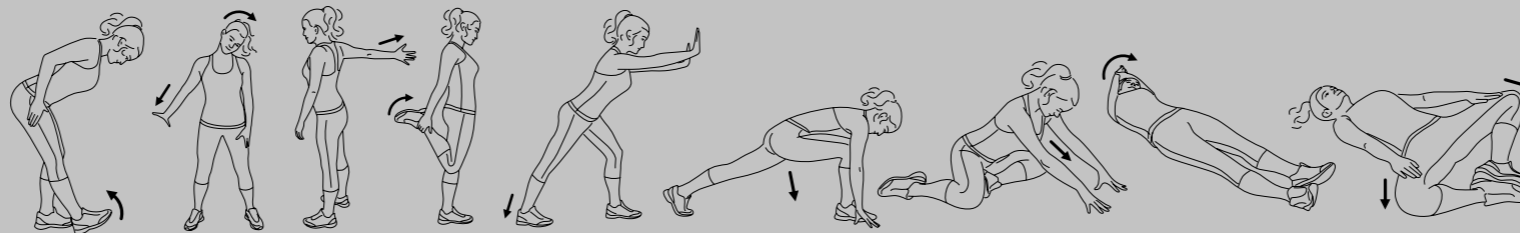
▷ V prípade potreby vyutierajte balančný vankúš na sedenie dočista handričkou navlhčenou vo vode.

Technické údaje

Max. hmotnosť používateľa:	150 kg
Maximálne výška nafúknutia:	6,5 cm
Hmotnosť výrobku:	cca 850 g
Priemer výrobku:	cca 33 cm
Rozsah použitia:	trieda H - domáce tréningové náčinie EN ISO 20957-1:2013

Pred cvičením: zahriatie (cca 10 minút) - 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.



Po cvičení: strečing

Niektoré strečingové cviky nájdete zobrazené vľavo.

Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', stiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von.

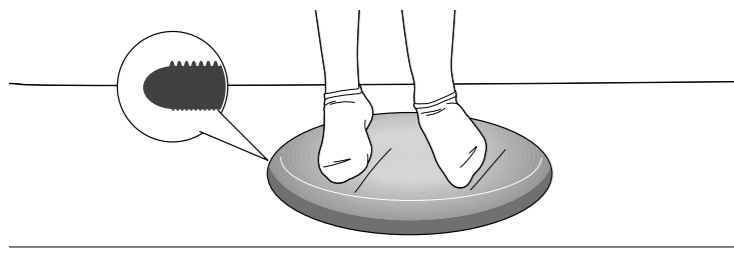
Vystrite chrbát!

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

Udržiavanie rovnováhy

Ciel: Zahriatie - zdokonalenie zmyslu pre rovnováhu

Postoj: Postavte sa vzpriamene, udržiavajte chrbát vystretý, vypnite hrudník. Zatláčajte plecia mierne dozadu a nadol. Napnite brušné a sedacie svaly. Mierne pokrčte kolená.



Cvik: Postavte sa oboma chodidlami na balančný vankúš na sedenie.

Pohybujte nimi všetkými smermi:

- Zatláčajte špičky chodidiel do vankúša.
- Zatláčajte päty do vankúša.
- Nakláňajte chodidlá doľava a doprava.

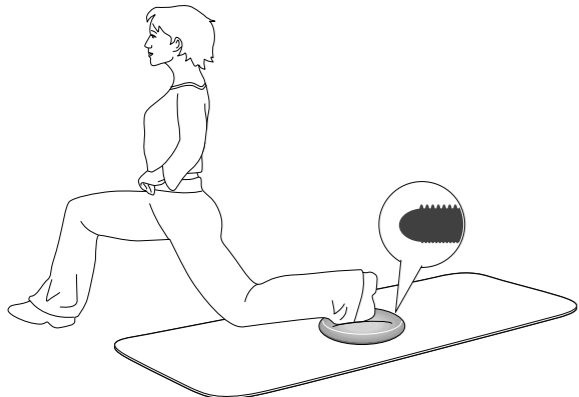
Po chvíli cvičenia môžete tento cvik vyskúšať striedavo v stoji na jednej nohe.

Tip: Vykonávajúce tento cvik naboso. Výčnelky balančného vankúša na sedenie vymasírujú chodidlá a zlepšia ich prekrvenie.

Výkrok vpred

Ciel: precvičenie nožných (predné partie stehien) a sedacích svalov (pri krátkom kroku).

Postoj: Zachovávajúce vystretú polohu trupu. Predné koleno musí byť za špičkou chodidla (aj počas cvičenia). Nevytáčajte koleno do strán!



Východiskový postoj: Postavte sa jednou nohou na balančný vankúš na sedenie a druhou vykročte pred neho - podľa obrázka.

Cvik: Vytlačajte sa z pokrčených nôh pomaly nahor a následne sa znovu pomaly spúšťajte späť. Neopierajte sa pritom kolonom o podklad.

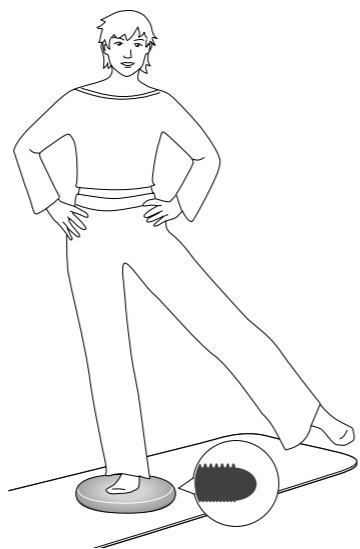
Zopakujte cvik viackrát a potom vystriedajte nohy.

Tip: Dĺžka kroku určuje, ktoré svaly sa precvičia. Začínajte opatrne a postupne zvyšujte zaťaženie.

Zdvíhanie nôh do strán

Ciel: precvičenie sedacích svalov a stehien.

Postoj: Zachovávajúce vystretú polohu panvy a trupu (vzpriamený postoj). Dajte si ruky vbok, zaprite sa v lakťoch. (Na zjednodušenie vystrite paže pozdĺž bokov.) Mierne pokrčte opornú nohu. Pri pohľade zhora musia byť koleno a špička chodidla v jednej línii. Nevytáčajte koleno do strán!



Cvik: Postavte sa jednou nohou na balančný vankúš na sedenie. Nadvihnite druhú nohu o niekoľko centimetrov a napnite pritom sedacie svaly. Narátajte do 4. Na zvýšenie intenzity môžete nohu mierne pohybovať nahor a nadol.

Znovu spustíte nohu, zľahka a krátko sa špičkou chodidla dotknite podkladu a následne opäť zdvihnite nohu.

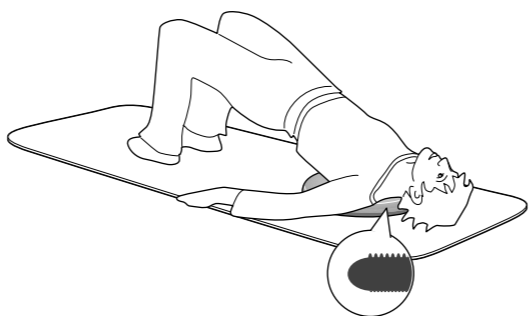
Zopakujte cvik viackrát a potom vystriedajte nohy.

Tip: Pri tomto nezvyčajnom cviku dochádza k jemnému zvieraniu bočných sedacích svalov. Preto začínajte spočiatku len s niekoľkými opakovaniami, ale nohy striedajte častejšie.

Zdvíhanie panvy v polohe ležmo na chrbte

Ciel: precvičenie sedacích a chrbtových svalov a zadných partií stehien.

Haltung: Lahnite si plecami na balančný vankúš na sedenie. Pokrčte nohy a rozotiahnite chodidlá približne na šírku bedier. Špičky chodidiel smerujú dopredu.



Cvik: Napnite sedacie svalstvo a zdvíhajte panvu, kým vaše telo nevytvorí diagonálu siahajúcu od kolien až po ramenný pletenec. Následne znovu spustíte panvu postupným dosadaním jednotlivých stavcov na podklad.

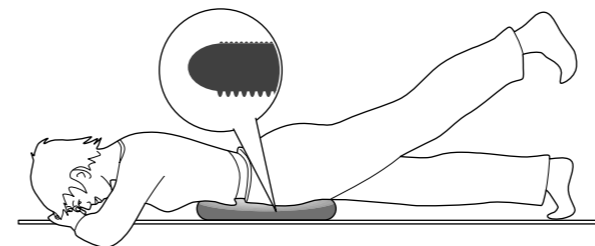
Tip: Ak by ste ucítili tlak v oblasti krížových stavcov, lahnite si na chvíľu na bok a vystrite pritom nohy na uvoľnenie zaťaženej partie.

Variant: Pre pokročilých: Lahnite si na podklad a umiestnite chodidlá pri pokrčených nohách na balančný vankúš na sedenie. Následne vykonajte cvik podľa popisu.

Zdvíhanie nôh v polohe ležmo na chrbte

Ciel: precvičenie sedacích svalov, spodných partií chrbta a zadných partií stehien.

Postoj: Lahnite si bruchom a bedrami na balančný vankúš na sedenie. Uvoľnene si uložte hlavu na predlaktia. Rozotiahnite nohy približne na šírku bedier a mierne pritiahnite špičky chodidiel. Napnite brušné svaly tak, aby bol chrbát rovný a aby sa neprehýbal.



Cvik: Intenzívne napnite brušné svaly a zdvihnite vystretú nohu nahor (neprehýbajte sa v driekovej oblasti!).

Narátajte do 4 a následne nohu znovu spustíte.

Zopakujte cvik viackrát a potom vystriedajte nohy.

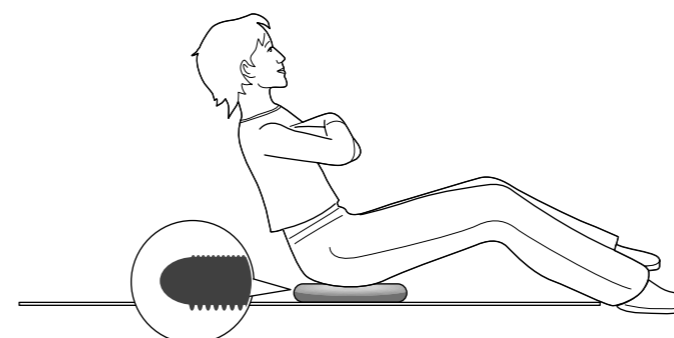
Tip: Nohu zdvíhajte iba natoľko, aby ste v oblasti krížových stavcov necítili príliš výrazný tlak. Počas cvičenia si opakovane lahnite na chrbát alebo bok a vystrite pritom nohy na uvoľnenie oblasti krížových stavcov.

Variant: Pre pokročilých: Spustíte nohu tesne nad podklad. Narátajte do 4 a následne nohu znovu zdvihnite.

Cvičenie zamerané na brucho

Ciel: precvičenie priamych a šikmých brušných svalov.

Postoj: Sadnite si na balančný vankúš na sedenie. Pokrčte nohy a rozotiahnite chodidlá približne na šírku bedier. Špičky chodidiel smerujú dopredu. Prekrížte si paže na hrudi. Zatláčajte plecia dozadu a pritom ich spustíte.



Cvik: Intenzívne napnite brušné svaly. Podľa možnosti udržiavajte trup vystretý.

Zakloňte sa o kúsok dozadu, narátajte do 4 a znovu sa vráťte do pôvodnej polohy. Zopakujte cvik viackrát.

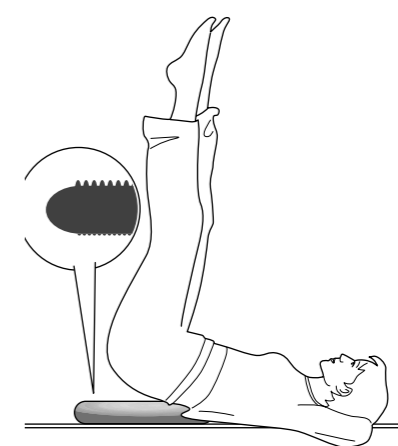
Tip: Vedome dbajte na dýchanie. Nezadržujte dych, ale nadychujte sa a vydychujte pokojne a zhlboka.

Pri nadmernom napnutí krčných svalov si dajte prestávku a jemnými pohybmi hlavy a pliec si uvoľnite krčné svaly.

Sviečka

Ciel: precvičenie priamych a spodných partií brušných svalov a svalov panvového dna.

Postoj: Lahnite si zadkom a spodnými partiami chrbta na balančný vankúš na sedenie. Horné partie chrbta a hlava ležia na podklade. Prekrížte si paže za záhlavím.



Cvik: Zdvihnite vystreté nohy nahor.

Intenzívne napnite brušné svaly. Nadvihnite bedrá 1 cm (neodrážajte sa pritom!).

Narátajte do 4 a následne bedrá znovu spustíte.

Zopakujte cvik viackrát.

Tip: Vedome dbajte na dýchanie. Nezadržujte dych, ale nadychujte sa a vydychujte pokojne a zhlboka.

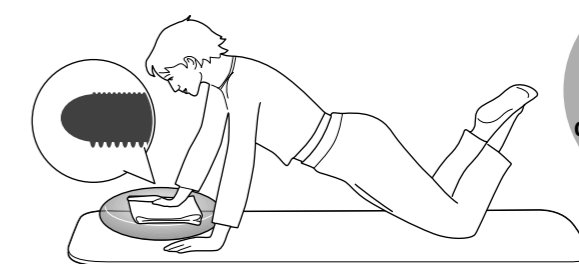
Nečajte hlavu a trup ležať uvoľnene na podklade.

Variant: Ak sa vám cvik zdá príliš ťažký, skúste ho s pokrčenými nohami.

Kľuky

Ciel: precvičenie hrudných svalov a trojhlavých svalov ramien.

Postoj: Položte uterák na balančný vankúš na sedenie. Kláknite si s prekríženými predkoleniami pred balančný vankúš na sedenie. Jednou rukou sa opierajte o balančný vankúš na sedenie a druhou o podklad. Ruky by mali byť zľahka vytočené dovnútra. Paže sú rozotiahnuté mierne nad šírku pliec.



! Pri bolestiach v kolennách okamžite ukončíte cvičenie.

Cvik: Posúvajte bedrá dopredu, kým telo nevytvorí diagonálu siahajúcu od pliec až po kolena. Zdvíhajte pritom predkolenia z podkladu (neprehýbajte sa ale v driekovej oblasti!).

Čo najviac pokrčte paže a následne ich znovu vystrite.

Zopakujte cvik viackrát a potom vystriedajte paže.

Tip: Dbajte na to, aby chrbát tvoril s bedrami a plecami skutočne jednu líniu a nebol prehnutý.

Variant: Na zvýšenie intenzity vykonajte cvik ako „skutočné“ kľuky s vystretými nohami a hmotnosťou prenesenou na chodidlá.