

### Vážení zákazníci!

Vaša nová otočná balančná doska je ideálna na tréning rovnováhy a rôznych skupín svalov. Nestabilita otočnej balančnej dosky má za následok kompenzačné pohyby tela, ktoré podporujú svalstvo – predovšetkým spevňovače a hĺbkové svalstvo – čím prispievajú k spevneniu a stabilite tela.

Želáme vám veľa radosti pri cvičení.

### Váš tím Tchibo

#### Pre vašu bezpečnosť

#### Účel použitia

Otočná balančná doska je koncipovaná ako športové náčinie v domácom prostredí (trieda H).

Nie je vhodná na komerčné používanie vo fitness štúdiách ani na terapeutické účely.

Otočná balančná doska je zaťažiteľná do max. 120 kg. Otočnú balančnú dosku môže súčasne používať iba jedna osoba.

Len na používanie v suchých interiéroch.

#### Spýtajte sa svojho lekára!

• **Pred začiatkom cvičenia sa poradte so svojim lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás priradený.**

• Pri špecifických obmedzeniach, ako napr. nosenie 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 hrozíace deťom a osobám s telesnými obmedzeniami

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

• Otočná 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 otočnej 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 počítať so situáciami a spôsobmi chovania, pre ktoré nie je otočná balančná doska navrhnutá.

Deti upozorníte predovšetkým na skutočnosť, že otočná balančná doska nie je hračka.

• Ak dovoľíte deťom používať otočnú balančnú dosku, 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 rozoznať nebezpečenstvá spojené s otočnou balančnou doskou. Zabráňte prístupu detí k nej. Uschovajte otočnú 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 poradiť od druhej osoby, aby ste nestratili kontrolu a nespádli.

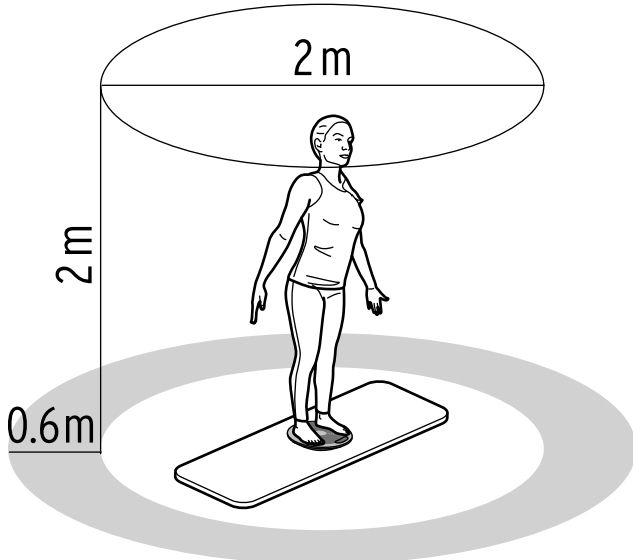
• Pred každým použitím skontrolujte bezchybný stav otočnej balančnej dosky. Nepoužívajte očividne poškodenú otočnú balančnú dosku. Opravy otočnej balančnej dosky zverte len špecializovanej opravovni alebo osobám s podobnou kvalifikáciou. Neodborné opravy môžu vážne ohroziť používateľa.

• Pri cvičení noste pohodlný, avšak nie príliš voľný odev, aby ste sa „nezamotali“. Cvičte prioritne naboso alebo v športových ponožkách s príšmykovou podrážkou resp. šľapou. Bezpodmienečne však dbajte na pevný a stabilný postoj.

Necvičte v ponožkách na hladkom podklade, pretože by ste sa mohli pošmyknúť a poraniť. Použite napr. protišmykovú fitnessrohožku. Obuv musí poskytovať chodidlám dostatočnú stabilitu a musí mať protišmykové podrážky.

• Tréningové náčinie používajte na stabilnom, vodorovnom a rovnom podklade. Na podlahe 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.



• Otočnú balančnú dosku nesmie používať súčasne viacero osôb.

• 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.

• 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 ťažkosť, 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 otočnej balančnej dosky.

• Plocha otočnej balančnej dosky, ktorá je v kontakte s podlahou, je vyrobená z protišmykového materiálu. Napriek tomu sa otočná balančná doska môže sklzať po hladkých povrchoch – najmä pri bočnom zaťažení tlakom. Pred cvičením preto pod otočnú balančnú dosku príp. podložte protišmykovú podložku – napr. fitness-rohožku.

• Prepotený povrch môže byť šmyklavý. V takomto prípade vyutierajte otočnú balančnú dosku dosucha. Príp. noste športové ponožky s protišmykovými šľapami.

#### POZOR - Vecné škody

• Chráňte otočnú balančnú dosku pred prudkými výkyvmi teploty, priamym slnečným žiarením počas dlhej doby, vysokou vlhkosťou a vodou.

• Chráňte otočnú balančnú dosku pred ostrými, špicatými alebo horúcimi predmetmi a plochami. Nevystavujte ju ani pôsobeniu otvoreného plameňa.

• Nepoužívajte otočnú balančnú dosku na citlivých podkladoch. Pri príliš vysokom bodovom zaťažení môžu vzniknúť vytlačené miesta. Príp. pod ňu položte protišmykovú fitnessrohožku.

### Pred cvičením

• Skontrolujte poškodenia otočnej 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 koncentrované cvičenie.

Tip: Pri podložení otočnej balančnej dosky fitnessrohožkou 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 poraneniám.

• Medzi jednotlivé cviky zaradte aspoň minútovú prestávku. Počet opakovaní zvyšujte pomaly až na asi 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.

• 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 dovedy, 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 zatiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von.

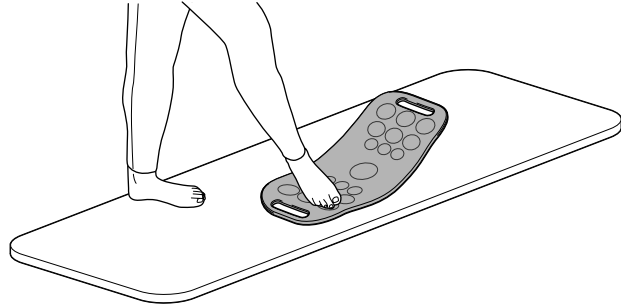
Vystríte chrbát!

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

### Nastúpenie

Postupujte opatrne pri nastupovaní na otočnú balančnú dosku. Spočiatku by ste sa mali opierať o stenu a pod. alebo požiadať o pomoc druhú osobu.

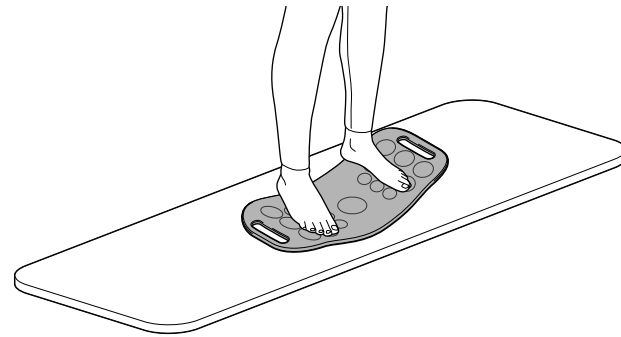
1.



2.



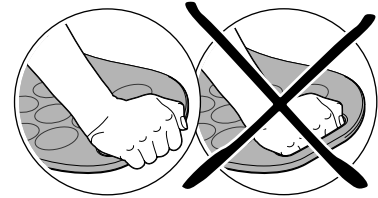
3.



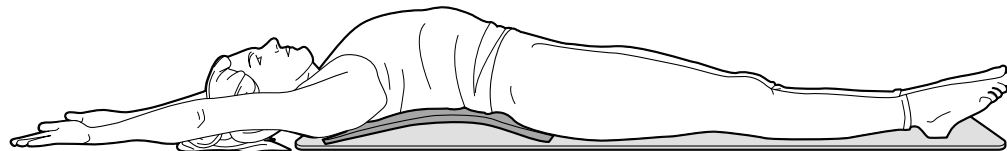
### Cvičenia na zemi

**VAROVANIE** - Nebezpečenstvo pricviknutia a pomliaždenia

• Predovšetkým pri cvičeniach na zemi dbajte na to, aby sa vám pod otočnú balančnú dosku nepricvikli prsty alebo chodidlá. Ruky napr. pri podpore ležmo umiestnite podľa obrázka, aby ste ich vedeli rýchlo odťahnúť, ak sa doska bude príliš rýchlo kolísať.



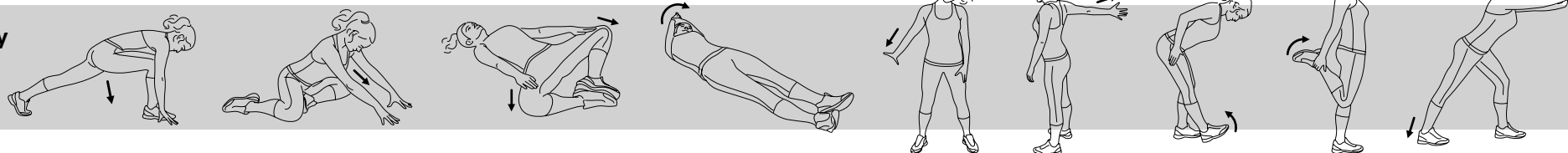
### Strečingové cviky: brucho



Poloha: Otočnú balančnú dosku obráťte a ľahnite si na ňu po dĺžke chrbátom.

Paže a nohy natiahnite. Vydržte v tejto polohe.

#### Strečingové cviky



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

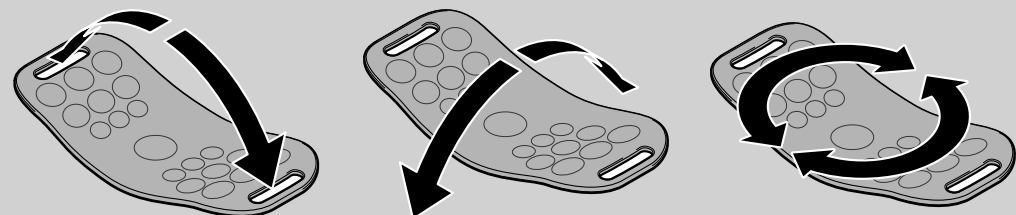
Číslo výrobku:  
624 536

# Cviky

## Híbkové svalstvo - koordinácia - rovnováha

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 otočnú balančnú 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 otočná balančná doska najmä na stabilizujúce svaly kĺbov chodidiel.



### Cviky v základnej polohe

- ▷ Doskou kolísajte vpravo a vľavo.
- ▷ Doskou kolísajte vpred a vzad.
- ▷ Dosku otáčajte doprava a doľava.

Pohyby vykonávajte z bokov, trup zostane stabilný.

### Variant 1

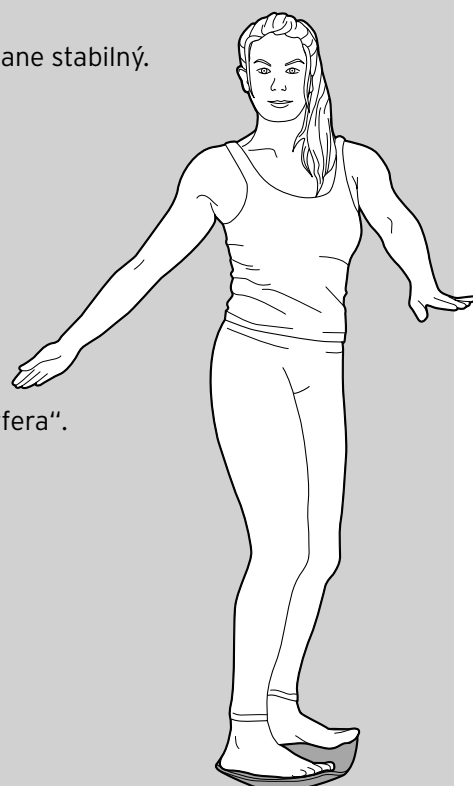
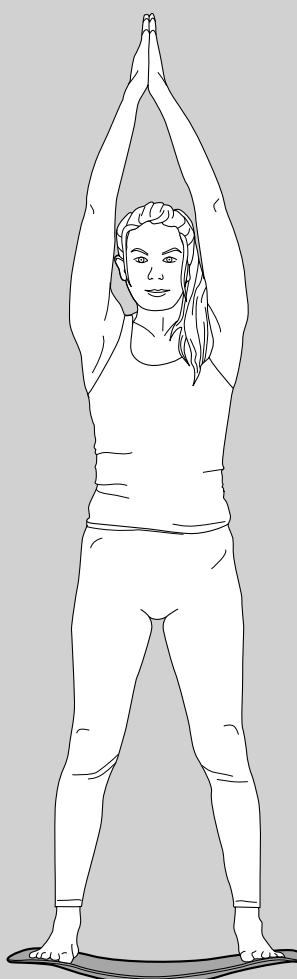
- ▷ Pri cvikoch ...
- ... vzpažte.
- ... upažte.

Cviky vykonávajte podľa opisu.

### Variant 2

- ▷ Postavte sa na dosku v polohe „surfera“.

Cviky vykonávajte podľa opisu.



pre pokročilých

## Stoj na jednej nohe

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

**Východisková poloha:** Jednou nohou stojac na strednej otočnej balančnej doske, kolená mierne pokrčené, vystretý chrbát, vypnutá hrud', plecia spustené nadol, pohľad smeruje vpred, napnuté brušné a sedacie svaly.

**Cvik:** Druhú nohu mierne nadvihnite do boku (Pokročilí môžu cvičiť v zobrazenej polohe jogy.) - napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Na lepšie udržiavanie rovnováhy upažte paže. Opakujte cvik druhou nohou.

### Variant

- ▷ Volnú nohu ...
  - ... nadvihnite vpred.
  - ... nadvihnite vzad.
- Pritom na vyrovnanie predpažte.

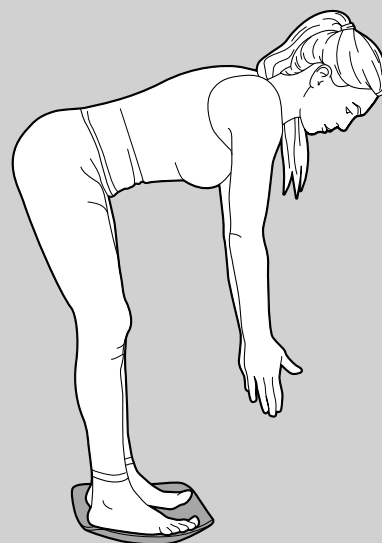
## Sedacie svaly + predné partie stehien



**Východisková poloha:** Základná poloha.

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

## Sedacie svaly + spodné partie chrbta



**Východisková poloha:** Základná poloha.

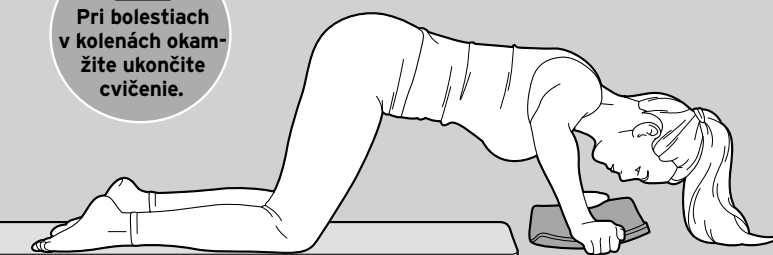
**Cvik:** Rovným chrbátom sa predkloňte, paže ťahajte nadol. Hlavu a šiju držte v predĺžení chrbta, pohľad smeruje nadol.

Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

## Brucho, nohy + stabilizátory ramien



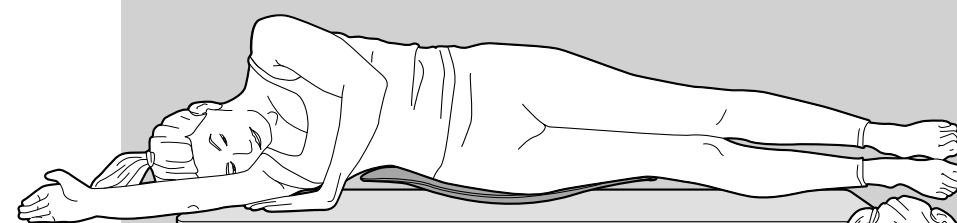
! Pri bolestiach v kolenách okamžite ukončíte cvičenie.



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

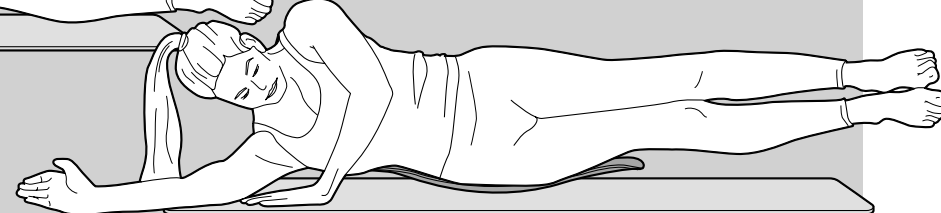
**Cvik:** Trup nechajte klesnúť tesne nad otočnú balančnú dosku. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

## Bočné brušné svalstvo + krčné svaly



**Východisková poloha:** Lahnite si bokom na otočnú balančnú dosku. Hlava, trup a nohy tvoria jednu líniu.

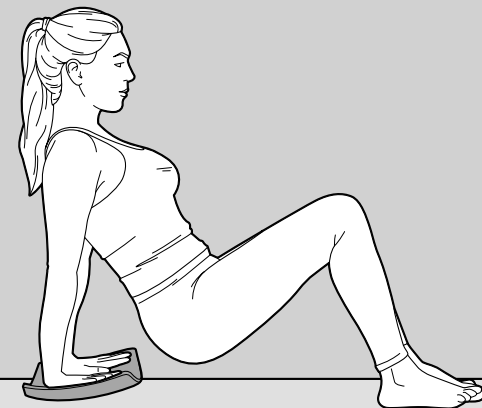
**Cvik:** Nadvihnite trup a nohy. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



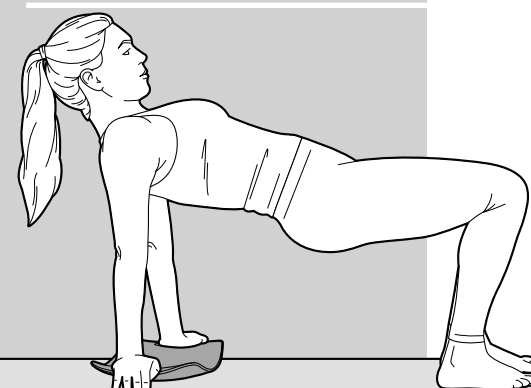
## + sedacie svaly + zadné stehenné svaly



**Východisková poloha:** V sede pred otočnou balančnou doskou s pokrčenými nohami sa za telom oprite o otočnú balančnú dosku.



**Cvik 1:** Sedaciu partiu mierne nadvihnite, napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



**Cvik 2:** Boky zdvíhajte nahor, kým trup a stehno vytvoria jednu líniu, narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Sedacími svalmi sa pri tom nedotýkajte podkladu.

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

## Cviky na výdrž

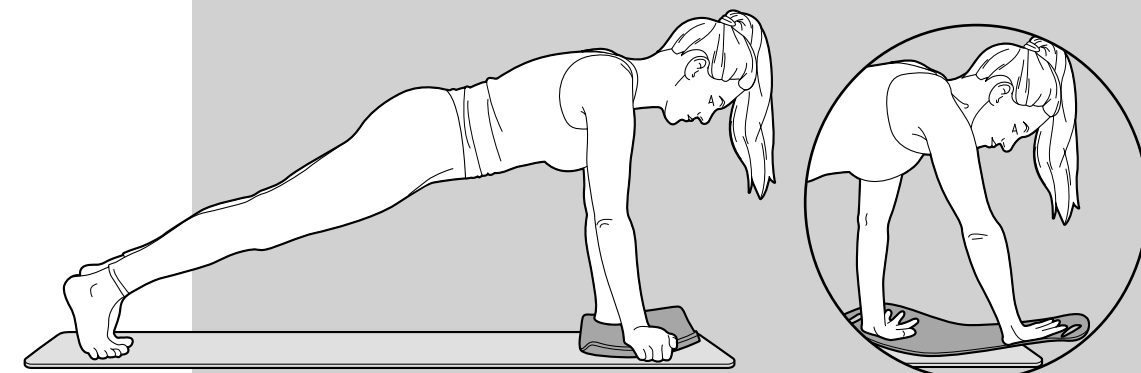
Pri týchto cvikoch sa pokúšate o udržanie vyobrazenej polohy čo najdlhšie.

Nezabúdajte: Pokračujte v rovnomernom dýchaní!

### Varianty pre všetky cviky na výdrž

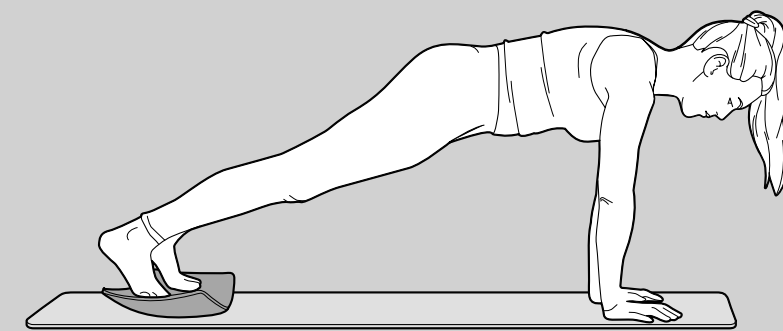
- ▷ Doskou kolísajte vpravo a vľavo.
- ▷ Doskou kolísajte vpred a vzad.
- ▷ Dosku otáčajte doprava a doľava.

## Trup, nohy + stabilizátory ramien



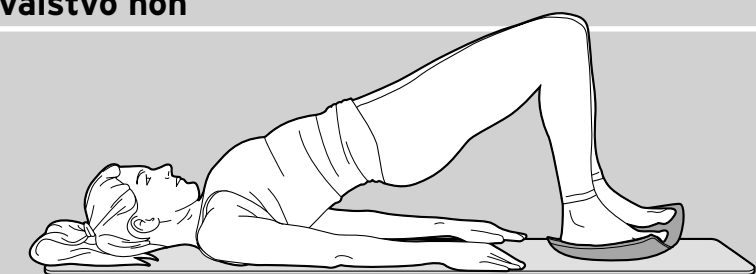
**Poloha:** podpor ležmo: Oprite sa rukami o otočnú balančnú dosku, trup a nohy tvoria jednu líniu. Pozerajte sa nadol. Nezakláňajte hlavu na zhlavie!

## Trup, nohy, plecia + tricepsy



**Poloha:** Podpor ležmo: Oprite sa chodidlami o otočnú balančnú dosku, trup a nohy tvoria jednu líniu. Pozerajte sa nadol. Nezakláňajte hlavu na zhlavie!

## Spodná partia chrbta, sedacie svaly, zadné svalstvo nôh

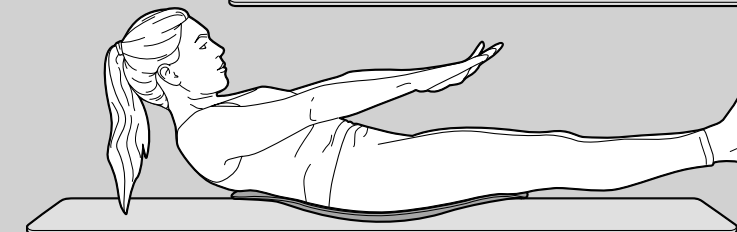
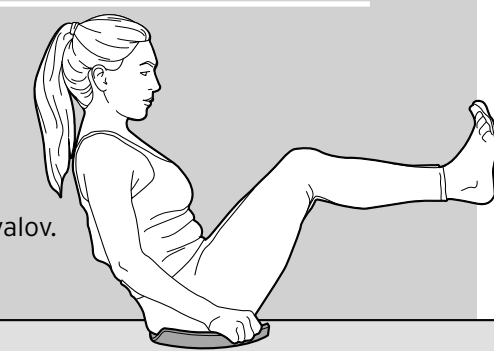


**Poloha:** V polohe na chrbáte sa oprite chodidlami o otočnú balančnú dosku, nadvihnite boky, aby trup a stehná tvoria jednu líniu. Hlava a oblasť pliec ležia na podložke.

## Rovné brušné svalstvo + rovnováha

**Variant 1:** Sadnite si na priečne položenú otočnú balančnú dosku, nohy nadvihnite z brušných svalov.

**Variant 2:** Sadnite si na pozdĺžne položenú otočnú balančnú dosku, nohy a trup nadvihnite z brušných svalov.



Tip: Pri podložení otočnej balančnej dosky fitnessrohožkou nie je nestabilita nátoľko markantná a udržiavanie rovnováhy je trochu jednoduchšie.