



Balančné dosky

sk

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 102037ABOX1X • 2019-06

Vážení zákazníci!

Vaše nové balančné dosky sú ideálnym riešením na rozvíjanie rovnováhy a na precvičovanie rôznych skupín svalov. Nestabilita balančných dosiek núti telo k vyrovnávacím pohybom a stimulujete tak svaly – najmä tzv. hlbokého stabilizačného systému (svaly udržiavajúce stabilitu a rovnováhu tela) – a teda napnutie tela.

Želáme vám s nimi veľa zábavy.

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

Účel použitia

Balančné dosky sú ako športové náčinie navrhnuté na domáce použitie. Nie sú vhodné na komerčné použitie vo fitnessstudiách a na terapeutické účely.

Balančné dosky umožňujú zaťaženie do max. 100 kg.

Balančné dosky nesmú používať viaceré osoby súčasne.

Výrobok je vhodný na používanie v iba suchom interiéri.

Spýtajte sa svojho lekára!

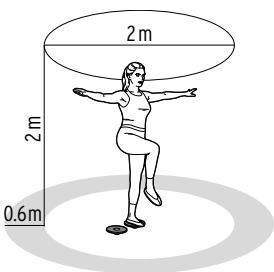
- **Pred začiatkom cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, srdcová slabosť, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedická ťažkosť atď., musí 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 pre deti a osoby s telesnými obmedzeniami

- Tento výrobok nesmú používať osoby s obmedzením telesných, duševných alebo iných schopností, ktoré im znemožňuje bezpečné používanie balančných dosiek. **Platí to predovšetkým pre osoby s poruchami rovnováhy.**
- Balančné dosky sú v súlade so stanoveným účelom určené výlučne pre dospelých alebo mladistvých, ktorí dosiahli príslušnú úroveň psychického a fyzického vývoja. Musíte zabezpečiť oboznámenie každého používateľa výrobku 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 výrobok navrhnutý. Pri neodbornom alebo prehnanom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.
- Ak dovoľíte deťom používať balančné dosky, poučte ich o ich správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Deti upozornite predovšetkým na skutočnosť, že balančné dosky nie sú hračka.
- Balančné dosky uschovajte 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 šikovnosť. Opierajte sa napr. o stenu alebo o podklad, aby ste nestratili kontrolu a nespadli.
- Pred každým použitím skontrolujte bezchybný stav balančných dosiek. Keď sú balančné dosky viditeľne poškodené, nepoužívajte ich.
- Opravy balančnej dosky zverte len špecializovanej opravovni alebo osobám s podobnou kvalifikáciou. Neodborné opravy môžu vážne ohroziť používateľa.
- Nesmiete meniť konštrukciu balančných dosiek.
- 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 bežných ponožkách na hladkom podklade, pretože by ste sa mohli pošmyknúť a poraniť. Používajte napr. protišmykovú fitnessrohožku.
- Prepotený povrch balančných dosiek môže byť šmyklavý. V takomto prípade vyutierajte balančné dosky do sucha.



Pri cvičení s balančnými doskami dbajte vždy na dostatok voľného priestoru na pohyb. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať ani žiadne predmety. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb. Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.

- Kvôli dosiahnutiu najlepších možných výsledkov cvičenia a kvôli prevencii voči poraneniam si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne naplánujte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu na uvoľnenie.
- Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte spočiatku úplne pomaly. **Akonáhle ucítite bolesť alebo ťažkosť, okamžite prerušte cvičenie.**
- Necvičte, ak ste unavení alebo nekoncentrovaní, resp. po požití alkoholu alebo liekov narúšajúcich koncentráciu.
- Necvičte bezprostredne po jedle. Počas cvičenia pite dostatok tekutín.
- Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Môžete sa poraniť.

POZOR – Vecné škody

- Chráňte balančné dosky pred prudkými výkyvmi teploty, priamym slnečným žiarením počas dlhej doby, vysokou vlhkosťou a vodou.
- Chráňte balančné dosky pred ostrými, špicatými alebo horúcimi predmetmi a plochami. Nevystavujte ich ani pôsobeniu otvoreného plameňa.

Podklad / podlaha

- Balančné dosky používajte na stabilnom, vodorovnom a hladkom podklade.

Tvrdé podlahy

- Tvrdé podlahy ako dlaždice, drevo alebo laminát sú efektívnejšie pre tréning, pretože netlmia pohyb balančných dosiek. Nevýhoda: Balančné dosky sú vyrobené z protišmykového materiálu. Napriek tomu sa môžu na hladkých povrchoch vyšmyknúť – obľášť pri bočnej tlakovej záťaži.

Poddajné podlahy

- Poddajné, mäkké podlahy ako koberce tlmia pohyby balančných dosiek – čo je práve pre začiatočníkov výhoda. Okrem toho sa balančné dosky na nich tak ľahko nepošmyknú.
- ▷ Príp. použite tenkú, protišmykovú fitnessrohožku.

Cvičenie

Rešpektujte pred každým cvičením

- Skontrolujte poškodenia balančných dosiek.
- Noste ľahký, športový odev.
- Trénujte naboso alebo noste športové ponožky alebo obuv s protišmykovou 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.
- **Postupujte opatrne pri nastupovaní na balančné dosky. Spočiatku by ste sa mali opierať o stenu a pod. alebo požiadať o pomoc druhú osobu.**
- Tip: Pri podložení balančných dosiek tenkou, stabilnou fitnessrohožkou nie je nestabilita loptičiek 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. 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.

Číslo výrobku: 381 443

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



www.tchibo.sk/navody

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- ▷ Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý – neprehýňajte sa! Pri stojí majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly. Vypnite hrud', stiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von!
- ▷ 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

Niektoré strečingové cviky nájdete zobrazené nižšie.

Ošetrovanie

- ▷ V prípade potreby vyutierajte balančné dosky mäkkou, jemne navlhčenou handričkou dočista.

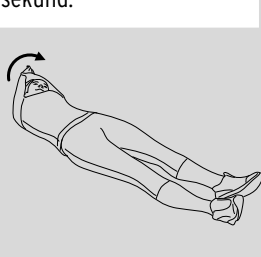
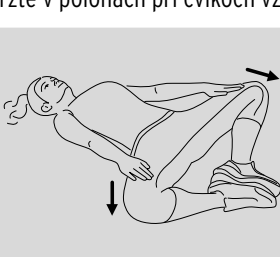
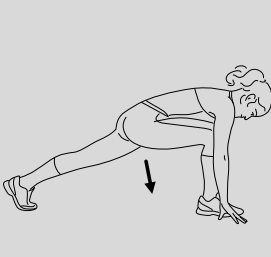
Uloženie

- V žiadnom prípade neodkladajte balančné doky do blízkosti kúrenia alebo iných zdrojov tepla. Skladujte ich v suchu a chlade na mieste chránenom proti slnečnému žiareniu.
- Nenechávajte výrobok položený na citlivom nábytku alebo podlahách. Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na nábytok/podlahu rozleptajú alebo zmäknú materiál výrobku. Aby ste zabránili nepekným škvrnám, uschovajte výrobok napr. vo vhodnej škatuli.

Likvidácia

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

Strečingové cviky



Strečingové cviky

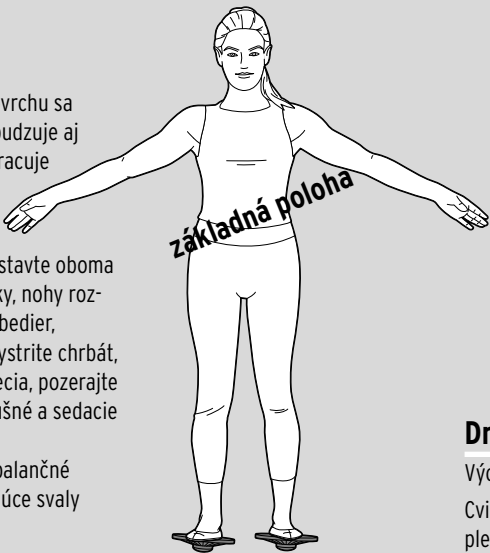
Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', hlboko zatiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát! Vydržte v polohách pri cvikoch vždy cca 20 – 35 sekúnd.

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 balančné dosky, 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 pôsobia balančné dosky najmä na stabilizujúce svaly kĺbov chodidiel.

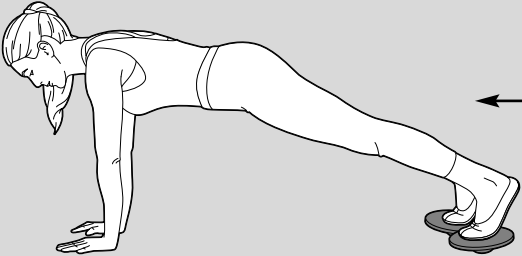
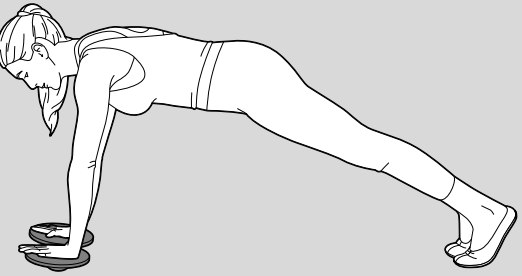


Drepy

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.

Pre: **chrbát, paže, sedacie svaly a stehná**



Cviky držania tela

Pri týchto cvikoch skúšajte vydržať v zobrazenej polohe čo najdlhšie.

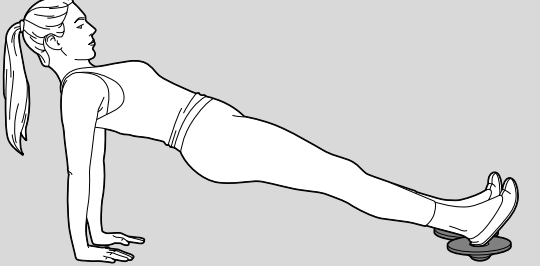
Nezabúdajte: Chrbát majte vystretý! Rovnomerne dýchajte!

Plank a obrátený plank

Rukami resp. nohami sa podopierajte na balančných doskách, trup a telo tvoria jednu líniu. Nezakláňajte hlavu na záhlavie!

Pre: **brušné svaly, nohy a stabilizátory pliec**

Pre: **sedacie svaly a zadné svaly stehien**



Tip:
Pri podložení balančných dosiek fitnessrohožkou nie je nestabilita náčinia natoľko markantná a udržiavanie rovnováhy je trochu jednoduchšie.



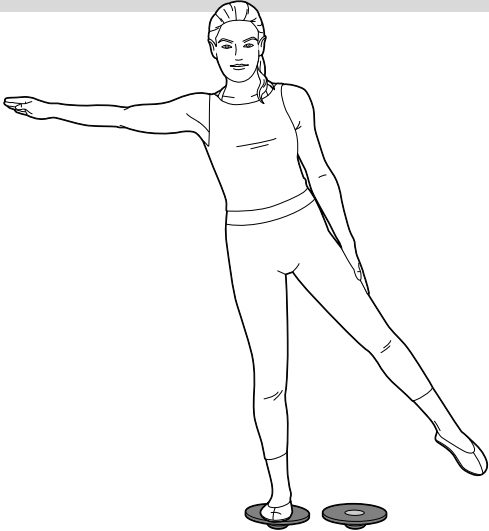
Stoj na jednej nohe

Východisková poloha: základná poloha.

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

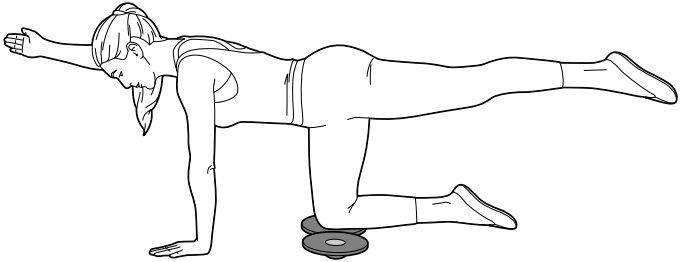
Na lepšie udržiavanie rovnováhy môžete upažiť paže.

Opakujte cvik druhou nohou.

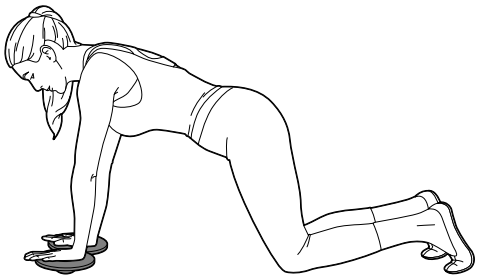


Pri stoji na jednej nohe sa môžete nakláňať dopredu a do boku.

Pre: **híbkové svalstvo trupu, svalstvo nôh**

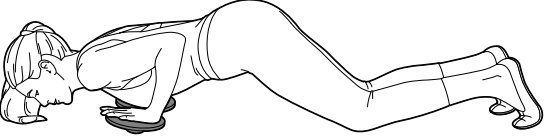


!
Pri bolestiach v kolenách okamžite ukončíte cvičenie.



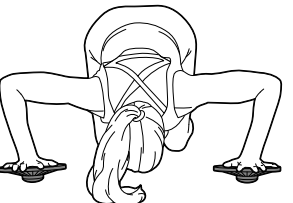
Podpor poležiačky

Východisková poloha: V podpore ležmo v kláku sa rukami oprite o balančné dosky.



Cvik: Spustíte trup až tesne nad balančné dosky. Narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Pre: **brucho, nohy a tricepsy**



Variant: Balančné dosky umiestnite ďalej od seba a podpor poležiačky vykonávajte medzi nimi.

Pre: **hrudné svalstvo / vyžaduje viacej sily**

Výkroky

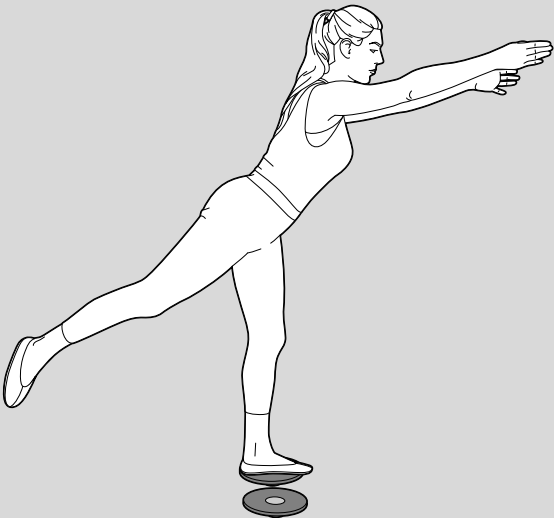
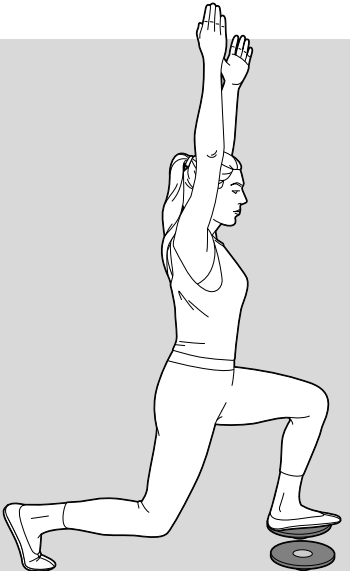
Východisková poloha: Vo výkroku s jednou nohou na balančnej doske, druhou na podlahe, mierne pokrčte kolená, vystrite chrbát, vypnite hrud', spustíte plecia, pozerajte sa pred seba, napnite brušné a sedacie svaly. Paže mierne upažte na udržanie rovnováhy.

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.

Pre: **sedacie svaly a svalstvo nôh**

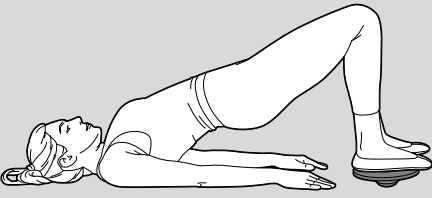


Pre pokročilých

K výkroku pridajte na záver ešte jednu ďalšiu pozíciu: Vytiahnite sa opäť nahor. Preneste vlastnú váhu dopredu na balančnú dosku a na vyrovnanie stability predpažte a súčasne nadvihnite nohu dozadu.

Mostík z pliec

Východisková poloha: Zaujmite polohu na chrbte, chodidlá sú postavené na balančných doskách, nohy sú postavené.

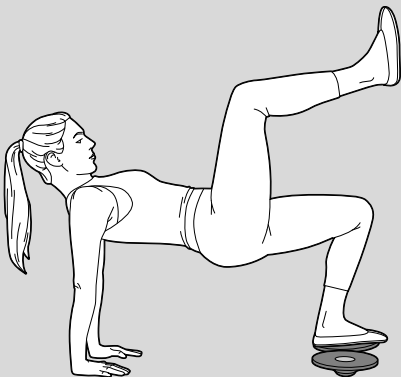


Cvik 1: Rukami sa podopierajte pozdĺž tela a nadvihnite boky, až kým trup a stehná nevytvoria diagonálu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Sedacími svalmi sa pri tom nedotýkajte podkladu.



Cvik 2: Boky zostanú hore. Striedavo vystierajte jednu nohu nahor a znovu sklopte.

Pre: **sedacie svaly, nohy, chrbát a panva**



Cvik 3: Zaujmite polohu mostíka a udržiujte ju. Kto môže, v tejto polohe striedavo dvíha nohu nahor a znovu ju sklopí.

Dodatočne: **paže a stabilizátory pliec**