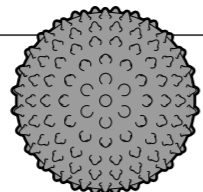




## Cvičenie s fitness loptou

sk



### Vážení zákazníci!

Vaša fitness lopta je ideálnym riešením na rozvíjanie rovnováhy a na precvičovanie rôznych skupín svalov. Je vhodná aj na hry s hádzaním a chytaním lopty a pod. Výčnelky fitness lopty navyše stimulujú zmyslové a telesné vnímanie. Želáme vám veľa radosti s týmto výrobkom.

### Váš tím Tchibo

#### Pre vašu bezpečnosť

Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám. Uchovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

**Prečítajte si aj upozornenia na opačnej strane o používaní na samomasáž.**

#### Účel použitia

Fitness lopta je navrhnutá ako športové náčinie na domáce použitie. Nie je vhodná na komerčné používanie vo fitnessštúdiách, pri loptových športoch a na terapeutické účely.

Fitness lopta je zaťažiteľná do max. 120 kg. Fitness lopta sa smie používať len v súlade s týmto návodom. Nesedte na nej dlhší čas.

#### Spýtajte sa svojho lekára!

• **Pred začiatkom cvičenia sa poradte 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. 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 bolesti v hrudi. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončite tréning.

• Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

#### VAROVANIE – Nebezpečnosť poranenia

• Pred začiatkom cvičebného programu sa poradte so svojím lekárom, či a aké cviky sú pre vás vhodné.

• Pred začiatkom cvičenia sa rozohrejte.

• Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte počiatku úplne pomaly. **Len čo ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.**

• Fitness lopta nie je hračka a musíte ju uložiť mimo dosahu detí. Tento výrobok nesmú používať osoby s obmedzením telesných, duševných alebo iných schopností, ktoré im znemožňujú bezpečné používanie fitness lopty.

• Ak dovolíte deťom používanie fitness lopty, počúte ich o jeho správnom používaní a dozeraťte na ne počas cvičenia. Pri neodbornom alebo prehnanom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečnosť ujmy na zdraví. 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.

• Necvičte, ak ste unavení, alebo ak je vaša koncentrácia narušená. Necvičte bezprostredne po jedle. Počas cvičenia pite dostatok tekutín.

• Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.

• Fitness loptu nenafukujte ústami. Nebezpečnosť závratu.

• Pred každým použitím skontrolujte bezchybný stav fitness lopty. Nepoužívajte očividne poškodený výrobok.

• Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Mohli by ste sa poraniť alebo poškodiť loptu.

• Pri cvičení noste pohodlný odev.

• 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 fitness rohožku.

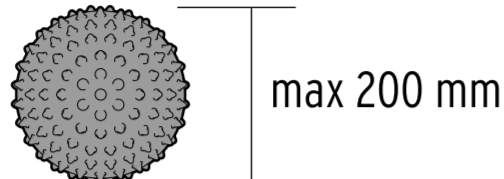
• Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyb (tréningová oblasť 2,0 m + voľný priestor po obvodu 0,6 m). Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.

• Fitness loptu nesmú súčasne používať viaceré osoby (okrem hier na hádzanie a pod.).

• Nesmiete meniť konštrukciu fitness lopty. Nepoužívajte výrobok na iný ako stanovený účel!

#### POZOR – Vecné škody

• Fitness loptu nenafukujte nad jej menovitú veľkosť 20 cm. Lopta sa nesmie napumpovať úplne na pevnú, ale musí sa dať ľahko stlačiť palcom.



• Nenafukujte v studenom stave. Minimálne hodinu nechajte loptu odležať pri izbovej teplote. Materiál tento čas potrebuje na získanie plnej elasticity.

• Chrňte loptu pred prudkými výkyvmi teploty, priamym slnečným žiarením po dlhú dobu, pred vysokou vlhkosťou a vodou.

• Na hustenie lopty nepoužívajte pneumatické zariadenia dostupné na čerpacích staniciach. Loptu by ste mohli nafúkať príliš alebo by mohla prasknúť.

• Ako plniace médium sa smie použiť len vzduch.

• Chrňte fitness loptu pred ostrými, špicatými alebo horúcimi predmetmi. Nevystavujte ju pôsobeniu otvoreného plameňa.

#### Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

• Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýnajme sa! Pri stojaní majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly.

• Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhybajte sa trhavým pohybom. Najjednoduchšie je vykonávať cviky v taktoch s počítaním, napr. 2 taktý fahanie, 1 takt výdrž a 2 taktý uvoľnenie. Skúšajte to, kým si nenájdete vlastný, rovnomerný rytmus.

• Počas cvikov dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadrživajte dych! Na začiatku každého cviku sa nadýchnite. V najnamáhavejšom bode cviku vydýchnite.

• Spočiatku vykonávajte pre rôzne svalové skupiny len tri až šesť cvikov. Opakujte tieto cvičenia, podľa telesnej kondície, len niekoľko krát (cca 3 – 4x). Medzi jednotlivými cvikmi si naplánujte cca minútovú prestávku.

Pomaly zvyšujte počet opakovaní na približne 10 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpania. Cviky vykonávajte vždy na obe strany.

• Cviky by ste mali spočiatku vykonávať pred zrkadlom, aby ste dokázali lepšie kontrolovať držanie tela.

#### 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.

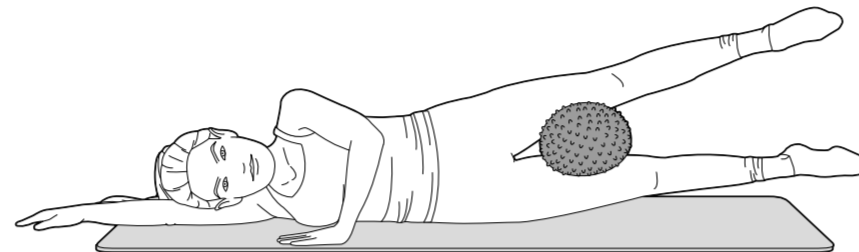
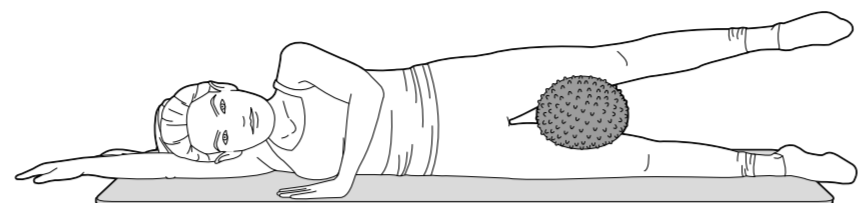
#### Po cvičení: strečing

• Niektoré strečingové cviky nájdete zobrazené nižšie.

• Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', stiahnite plecia, mierne pokrčte kolena, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát!

• Vydržte v polohách pri cvičeniach vždy cca 20 – 35 sekúnd.

### 1. Bočné brušné svalstvo



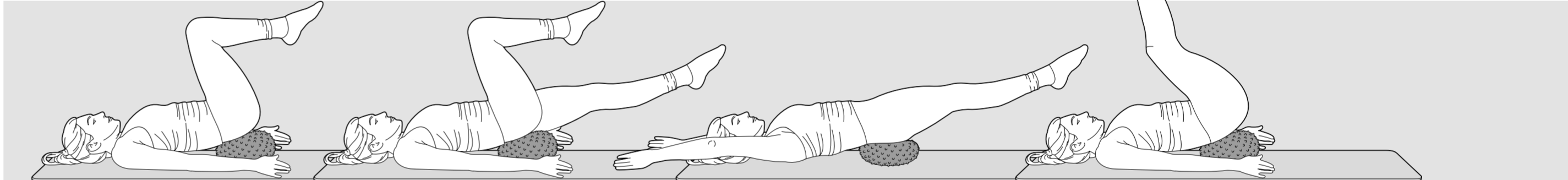
#### Východisková poloha:

V polohe na boku, nohy sú vystreté, hlavu položte za spodnú pažu, druhou rukou sa podpierajte pred telom. Napnite brušné a sedacie svaly. Držte fitness loptu medzi kolenami.

**Realizácia:** Pri výdychu zdvihajte vystreté nohy čo najvyššie, podržte minimálne 4 sekundy, pomaly znižujte až tesne nad podlahu.

Opakujte cvik na druhej strane.

### 4. Brušné svaly



#### Východisková poloha:

V polohe na chrbte si položte bedrovú oblasť na loptu, paže sú voľne položené vedľa tela. Ohnuté nohy zdvihnite nahor. Napnite brušné a sedacie svaly.

#### Prevedenie variant 1:

Jednu vystretú nohu vedte nadol a držte paralelne k podlahe. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Opakujte cvik na druhej strane.

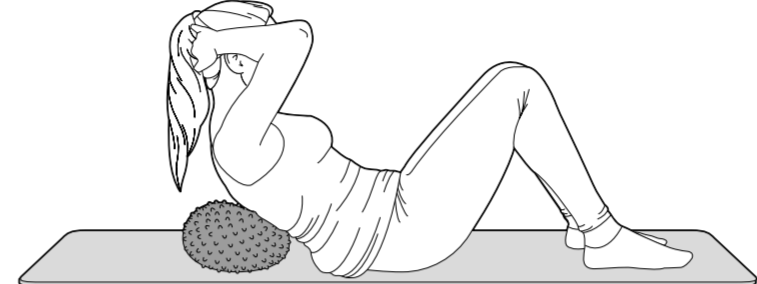
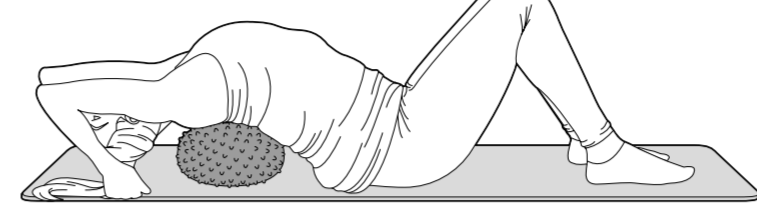
#### Prevedenie variant 2:

Obe vystreté nohy vedte nadol a držte paralelne k podlahe, paže súčasne vystrite nad hlavu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

#### Prevedenie variant 3:

Obe vystreté nohy vedte nahor. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

### 2. Priame brušné svalstvo



#### Východisková poloha:

V polohe na chrbte si ľahnite na loptu, ruky prekrížte na záhlaví, pokrčte nohy, chodidlá na šírku bokov.

**Realizácia:** Pomocou brušného svalstva nadvihujte trup pokiaľ je to možné - lake pritom neťahajte dopredu. Neťahajte za šiju! Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

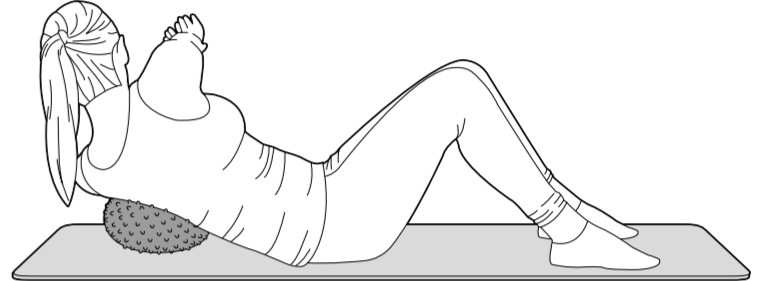
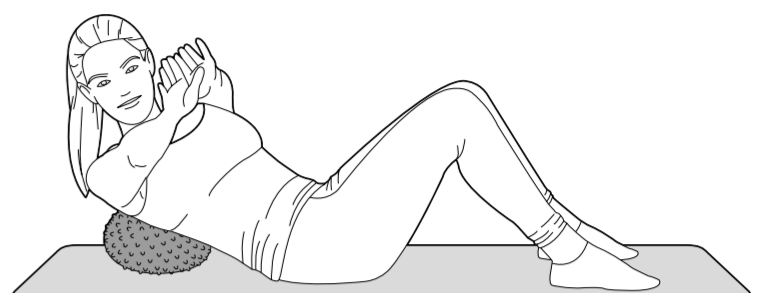
### 3. Bočné brušné svalstvo

#### Východisková poloha:

Sadnite si pred fitness loptu a oprite si o ňu trup. (= záverečný poloha cvik 2)

#### Realizácia:

S pažami vystretými vpred otáčajte trup do boku, držte cca 4 seundy a otáčajte k druhej strane atď.



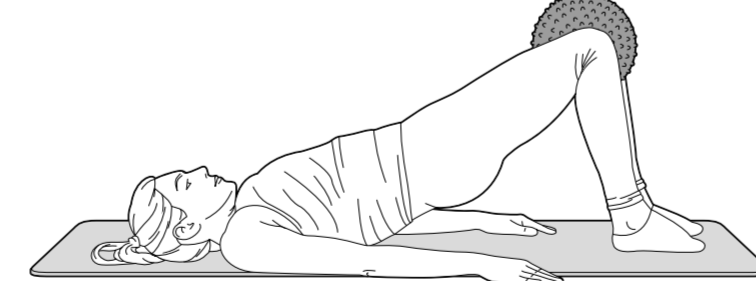
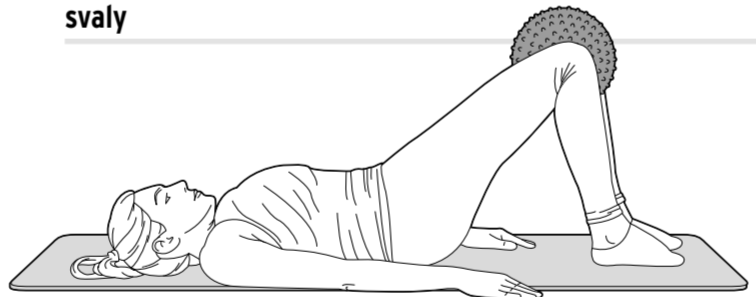
Veľmi príjemné aj na masáž chrbta!

Čím je vo fitness lopte menej vzduchu, o to viac musia pracovať vaše svaly, aby udržali rovnováhu. Na začiatku preto loptu napumpujte na maximálne množstvo. So zlepšujúcou sa kondíciou a istotou potom vypustíte trochu vzduchu z lopty, aby ste zvýšili účinok tréningu.

#### Tip:

Čím je vo fitness lopte menej vzduchu, o to viac musia pracovať vaše svaly, aby udržali rovnováhu. Na začiatku preto loptu napumpujte na maximálne množstvo. So zlepšujúcou sa kondíciou a istotou potom vypustíte trochu vzduchu z lopty, aby ste zvýšili účinok tréningu.

### 5. Spodné partie chrbta, sedacie svaly + zadné stehenné svaly



#### Východisková poloha:

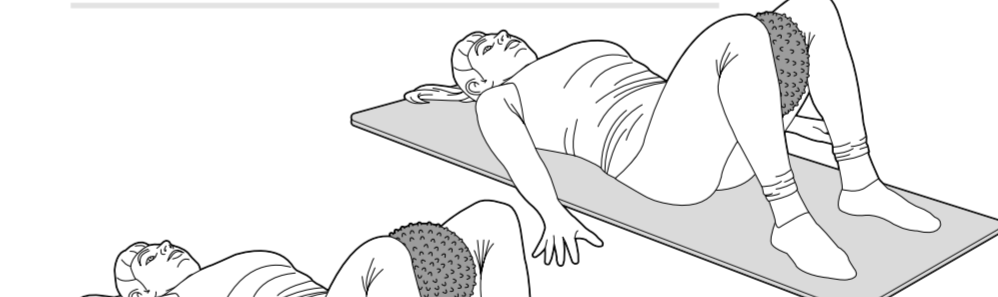
V polohe na chrbte, nohy sú pokrčené, chodidlá rozkročené približne na šírku bokov položené na podložke. Paže sú položené vedľa tela. Fitness loptu si zavčiknite medzi kolena. Napnite brušné a sedacie svaly.

#### Realizácia:

Boky pomocou brušných svalov nadvihnite nahor. Trup a paže zstanú v pozícii. Držte v pozícii cca 4 sekundy.

Vráťte sa späť pomaly do východiskovej polohy.

### 6. Vnútorne stehenné svaly



#### Východisková poloha:

Zaujmite polohu na chrbte, nohy sú pokrčené, chodidlá sú na šírku bokov. Brušné a sedacie svaly sú napnuté, paže voľne položené vedľa tela. Fitness loptu vezmite medzi stehna.

#### Realizácia:

Pri výdychu stlačte nohy, podržte minimálne 4 sekundy, pomaly uvoľňte.

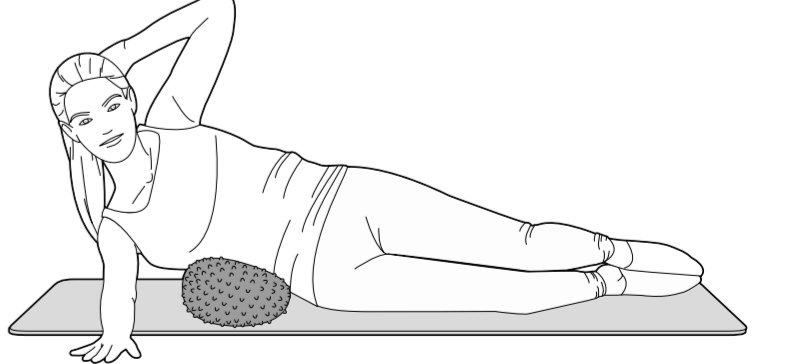
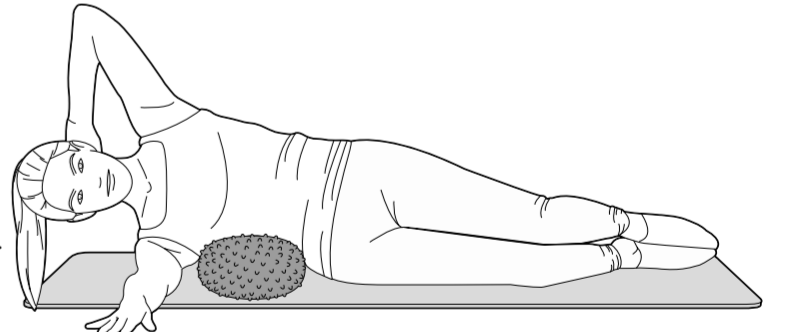
### 7. Bočné svalstvo trupu

#### Východisková poloha:

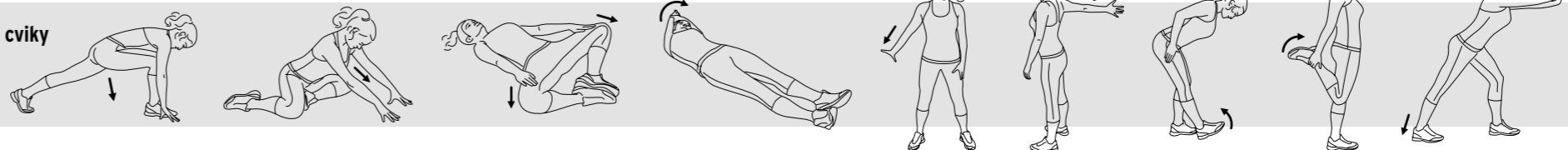
V bočnom podpore ležmo na lopte, trup a nohy tvoria jednu líniu.

#### Realizácia:

Trup vedte bočne nahor. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Opakujte cvik na druhej strane.

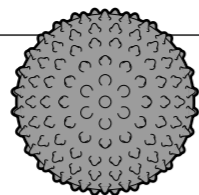


#### Strečingové cviky



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

Číslo výrobku:  
601 924



## Vážení zákazníci!

Bolesti a napätie v chrbte, ramenách a nohách sa dajú často zmierniť pomocou jednoduchých masážnych a uvoľňujúcich cvičení.

Na to sme povrch fitness lopty vybavili malými výčnelkami. Cvičenia poskytnú svalom uvoľnenie a strečing.

Prajeme vám pevné zdravie!

## Váš tím Tchibo

### Pre vašu bezpečnosť

Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniam alebo škodám.

#### Účel použitia

Fitness lopta je určená na každodennú samomasáž na zlepšenie zdravotného stavu.

Fitness lopta je navrhnutá na domáce použitie.

Nie je vhodná na komerčné použitie v zariadeniach s wellness alebo terapeutických zariadeniach.

**Prečítajte si aj upozornenie na opačnej strane o používaní ako tréningové náčinie.**

#### Spýtajte sa svojho lekára!

• **Prekonzultujte samomasáž so svojim lekárom pred začiatkom cvičenia. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**

- Len čo ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, srdcová slabosť, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, hromadenie vody v ramenách alebo nohách, ortopedické ťažkosti alebo pooperačné stavy, musí masáž odsúhlasiť lekár.

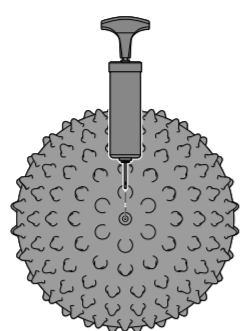
• Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte masáž a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Cvičenie okamžite ukončíte aj pri bolestiach kĺbov a svalov.

• Výrobok nie je vhodný na masáž/cvičenie na terapeutické účely! Nie je určený na lymfatickú masáž.

• Pri oslabených žilách a spojivovom tkanive, rozšírených žilkách alebo kŕčových žilách by sa masáž nôh mala vykonávať len malým tlakom a nie po celej dĺžke svalov, ale iba v menších odsekoch. V týchto prípadoch masírujte predovšetkým iba smerom k srdcu a nie v opačnom smere. Druh a rozsah masáže prekonzultujte s vaším lekárom.

#### Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Pri všetkých cvičeniach zaujmite vystretú a vyváženú polohu - neprehýbajte sa! Vyhýbajte sa kŕčovitým polohám! Cvičením sa má dosiahnuť uvoľnenie.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom.
- Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne.
- Načúvajte svojmu telu! Svalmi pohybujte po lopte tak, aby ste tlak vnímali ako príjemný a blahodarný.
- Fitness loptu napumpujte len natoľko, aby ste na nej mohli príjemne ležať. Prípadne ihlu pumpy vypustíte trochu vzduchu.



### Nahustenie fitness lopty

1. Na hustilku naskrutkujte ihlovú dýzu. Pred hustením ihlovú dýzu navlhčite jemnou mydlovou vodou, aby sa nepoškodil ventil.
2. Ihlovú dýzu zasunúte do ventilu fitness lopty. Zasuňte ju tak hlboko, **aby ihlová hlavica úplne priliehala k povrchu lopty.** Keď je lopta ešte plochá, hustilku držte príp. trochu šikmo, aby ste ihlovú dýzu mohli úplne zasunúť.

**i** Úplne zasunutie ihlovej dýzy je obzvlášť dôležité pri prvom hustení, pretože sa musí prepichnúť membrána ventilu. Ak sa fitness lopta nedá ľahko napumpovať, nie je ešte prepichnutá membrána. V takom prípade vyťahnite ihlovú dýzu a znovu ju zasunúte až na doraz do ventilu.

3. Fitness loptu hustíte pomaly a nepretržite, kým nedosiahne želaný stupeň tvrdosti. Fitness loptu možno nahustiť len po maximálny priemer 20 cm, inak by sa mohla poškodiť.

- i** • Po vyťahnutí hustilky sa ventil vzduchotesne uzatvorí.
- Ihlovú dýzu uschovajte v držadle hustilky.

### Vypustenie vzduchu

Ak je fitness lopta pre váš účel prítvrdá, je v nej priveľa vzduchu.

1. Na vypustenie vzduchu naskrutkujte na hustilku ihlovú dýzu a navlhčite ju trochu mydlovej vody.
2. Ihlovú dýzu zasunúte do ventilu.
3. Zatiačte na loptu. Vzduch uniká cez ihlovú dýzu.
4. Ak lopta dosiahne želaný stupeň tvrdosti, vyťahnite ihlovú dýzu.

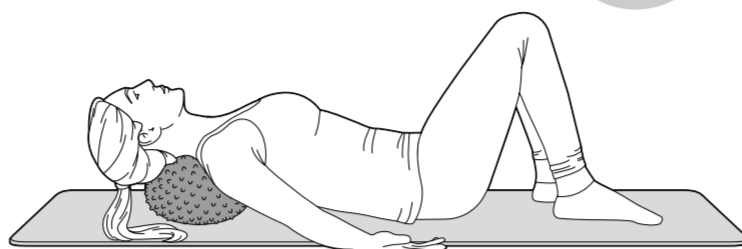
### Ošetrovanie

▷ V prípade potreby vyutierajte fitness loptu dočista handričkou mierne navlhčenou vo vode.

### Uloženie

- ▷ Na priestorovo úsporné odloženie môžete z lopty vypustiť vzduch podľa horného opisu.
- V žiadnom prípade neodkladajte fitness loptu do blízkosti kúrenia alebo iných zdrojov tepla.
- Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na nábytok/podlahu rozleptajú alebo zmäkčia materiál výrobku. Aby ste predišli nepekným šmuhám na podkladoch, položte pod výrobok prípadne protišmykovú podložku a uschovajte výrobok napr. vo vhodnej krabici.

## 1. Šija



### Východisková poloha:

Ľahnite si šijou na fitness loptu, ale tak, že vaše telo leží na nej predovšetkým partiou medzi lopatkami. Na šiji by nemala spočívať hlavná záťaž tela! Neprehýbajte si chrbát. Paže si položte uvoľnené vedľa tela.

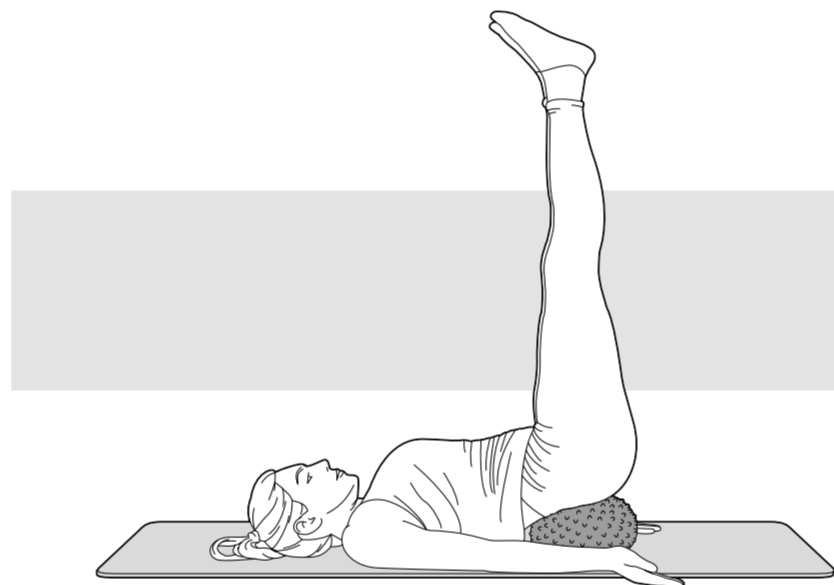
### Realizácia:

Trupom pohybujte krúživými pohybmi, hlavu otáčajte z ľava do prava - tak, ako je to pre vás príjemné.

### Tip:

Ak je lopta príliš vysoká, vypustite trochu vzduchu.

## 3. Spodná partia chrbta + sedacie svaly



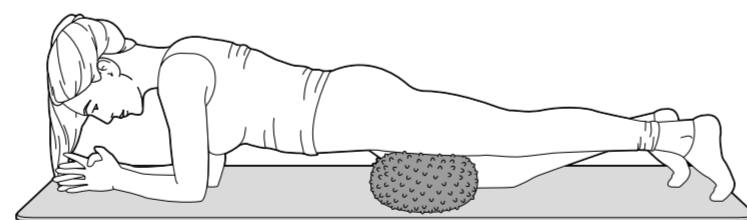
### Východisková poloha:

Ľahnite si sedacou partiou na fitness loptu. Neprehýbajte si chrbát. Vystreté nohy zdvihnite do vzduchu.

### Realizácia:

Masírujte si sedacie svalstvo a svalstvo spodnej časti chrbta pomalými krúživými pohybmi bokov po lopte.

## 6. Predné svalstvo stehien



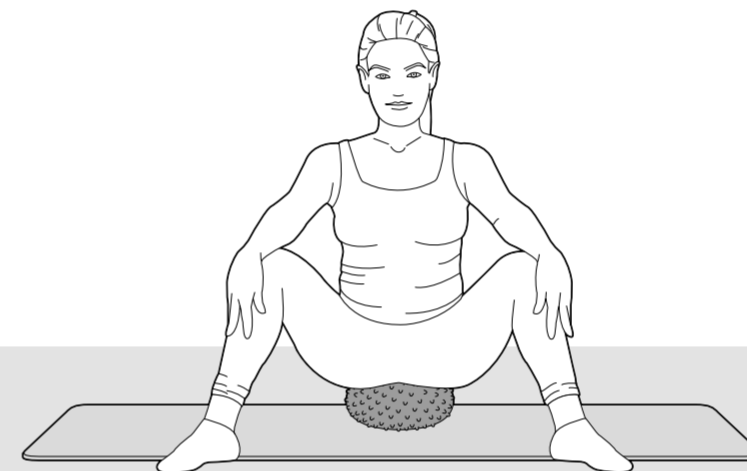
### Východisková poloha:

Ľahnite si stehnom na fitness loptu. Neprehýbajte si chrbát.

### Realizácia:

Stehno masírujte pomalým gúľaním po lopte dopredu a dozadu.

## 4. Sedacie svaly



### Východisková poloha:

Sadnite si na fitness loptu.

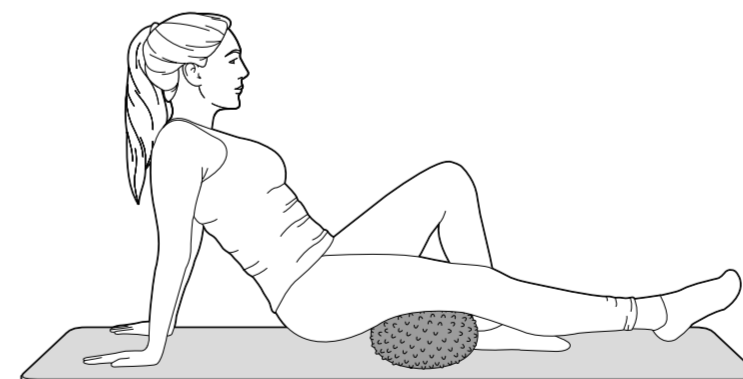
### Realizácia:

Sedacie svalstvo masírujte mierne krúživými pohybmi bokov.

### Tip:

Loptu na to napumpujte na pevno.

## 7. Zadné svalstvo stehien



### Východisková poloha:

Ľahnite si stehnom na fitness loptu. Podoprite sa rukami a druhou nohou.

### Realizácia:

Stehno masírujte pomalým gúľaním po lopte dopredu a dozadu.

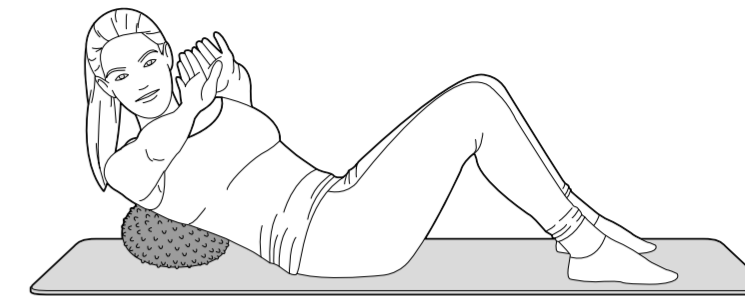
## 2. Horná časť chrbta

### Východisková poloha:

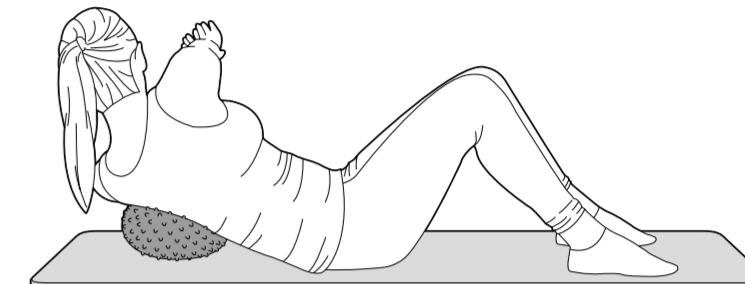
Sadnite si pred fitness loptu a oprite si o ňu trup.

### Realizácia:

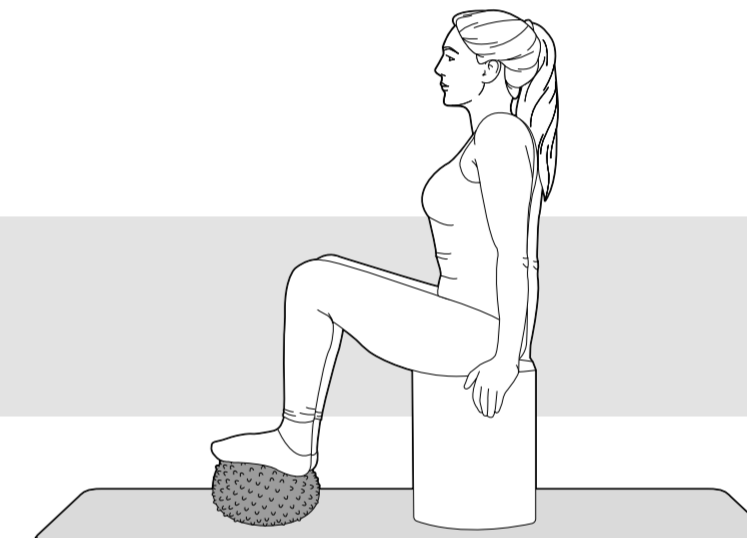
Masírujte si chrbát bočným otáčaním trupu na lopte sem a tam.



Je to dobré aj na tréningové bočných brušných svalov!



## 5. Chodidlá



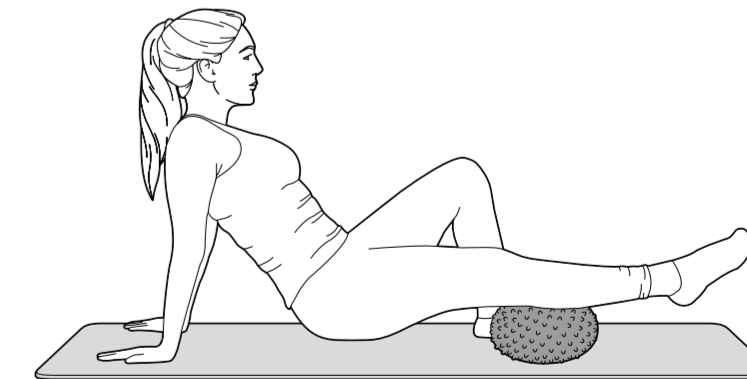
### Východisková poloha:

V stojí alebo sede položte vaše chodidlo na fitness loptu.

### Realizácia:

Vaše chodidlo pohybujte pomalými kruhovými pohybmi po lopte.

## 8. Lýtkové svalstvo



### Východisková poloha:

Ľahnite si lýtkom na fitness loptu. Podoprite sa rukami a druhou nohou.

### Realizácia:

Lýtko masírujte pomalým pohybom po lopte dopredu a dozadu.

