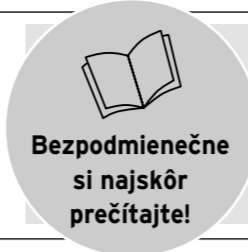




Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 116855A86X6X1 · 2021-06

sk Návod na cvičenie

# Balančné a masážne podložky



www.tchibo.sk/navody

## Vážení zákazníci!

Vaše nové balančné a masážne podložky sú ideálne na rozvíjanie rovnováhy a na precvičovanie rôznych skupín svalov. Nestabilita podložiek núti telo k vyrovnávacím pohybom, ktoré stimulujú svaly – najmä tzv. hlbokého stabilizačného systému (svaly udržiavajúce stabilitu a rovnováhu tela) – a teda napnutie tela. Vďaka výčnelkom na vrchnej strane sú podložky vhodné aj na blahodárne masáže chodidiel.

Želáme vám veľa radosti pri cvičení a relaxe.

## Váš tím Tchibo

### Pre vašu bezpečnosť

#### Účel použitia

Balančné a masážne podložky sú koncipované na cvičenie a samomasáž v domácom prostredí. Nie sú vhodné na komerčné používanie vo fitnesscentrách ani na terapeutické účely.

Každá podložka je zaťažiteľná do max. 120 kg. Podložky smie používať súčasne 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 primeraný.**

• Pri špecifických obmedzeniach, ako napr. nosení kardiostimulátora, srdcovej slabosti, tehotenstve, zápalových ochoreniach kĺbov alebo šliach, ortopedických ťažkostiach, 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.**

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

#### 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 výrobku. Platí to predovšetkým pre osoby s poruchami rovnováhy.

• Výrobok je v súlade so stanoveným účelom určený výlučne pre dospelých alebo mladistvých, ktorí dosiahli príslušnú úroveň psychického a fyzického vývoja.

Musíte zabezpečiť oboznámenie každého používateľa výrobku s jeho používaním a manipuláciou, resp. dozor pri cvičení. 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. Upozornite deti predovšetkým na to, že tento výrobok nie je hračka.

• Ak dovoľíte deťom používať balančný vankúš, poučte ich o jeho správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Pri neodbornom alebo prehnanom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.

• Deti nerozpoznajú nebezpečenstvo, ktoré môže výrobok predstavovať. Uchovávajú preto výrobok mimo dosahu detí. Uschovajte ho na mieste neprístupnom pre deti.

• Obalový materiál uchovávajú mimo dosahu detí. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusenia!

#### NEBEZPEČENSTVO poranení

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

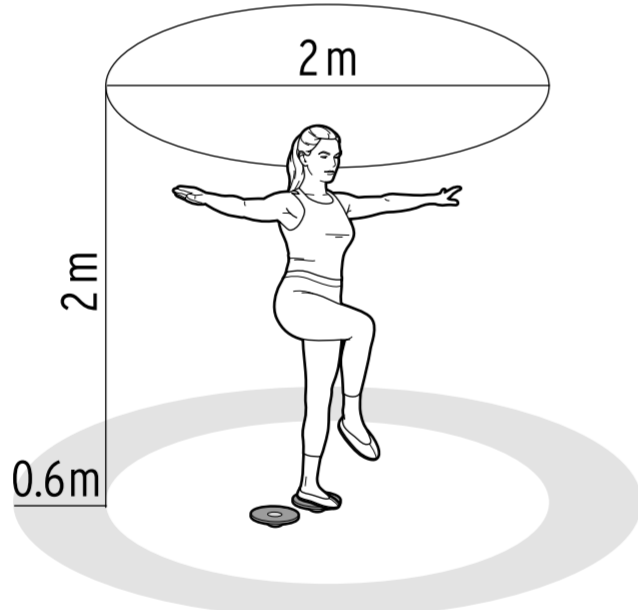
• Pred každým použitím skontrolujte bezchybný stav výrobku. Nepoužívajte očividne poškodený výrobok. Opravy výrobku zverte len špecializovaným opravovňiam alebo osobám s podobnou kvalifikáciou. Neodbornými opravami môže dôjsť k vážnemu ohrozeniu používateľa.

• Pri cvičení noste pohodlný, avšak nie príliš voľný odev, aby ste sa „nezamotali“. Cvičte najmä naboso alebo v športových ponožkách. Bezpodmienečne však dbajte na pevný a bezpečný postoj. Necvičte v ponožkách na hladkom podklade, pretože by ste sa mohli pošmyknúť a poraniť. Používajte napr. protišmykovú fitness rohožku.

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

• Výrobok používajte na stabilnom, vodorovnom a plochom podklade. Na podlahe sa nesmú nachádzať špicaté alebo ostrohranné predmety.

• Pri cvičení s výrobkom 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.



• Na dosiahnutie najlepších možných výsledkov cvičenia a na prevenciu voči poraneniám si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne naplánujte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu uvoľnenia.

• 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 cvičenie prerušte.

• Necvičte, ak ste unavení alebo ak sa na cvičenie nedokážete sústrediť. Necvičte bezprostredne po jedle. Počas cvičenia pite dostatok tekutín.

• Nenoste šperky ako prstene alebo náramky. Môžete sa poraniť.

• Nesmiete meniť konštrukciu výrobku.

• Plocha výrobku, ktorá je v kontakte s podlahou, je vyrobená z protišmykového materiálu. Napriek tomu sa môže sklznúť po hladkých povrchoch – najmä pri bočnom zaťažení tlakom.

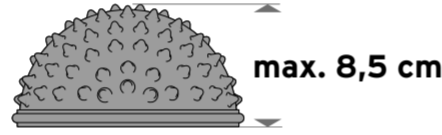
Pred cvičením preto pod výrobok príp. podložte protišmykovú podložku – napr. fitness rohožku.

• Prepotený povrch môže byť šmyklavý. Výrobok v takom prípade utrite na sucho. Príp. noste športové ponožky z protišmykovými šlapami.

• Výrobok nenafukujte ústami. Nebezpečenstvo závratu!

#### POZOR - Vecné škody

• Výrobok nenafukujte nad jeho menovitú veľkosť 8,5 cm. Výrobok sa nesmie nafukovať príliš nahusto, ale tak, aby sa doň dalo ľahko zatlačiť palcom.



• Nenafukujte v studenom stave. Výrobok nechajte aspoň hodinu ležať pri izbovej teplote. Materiál potrebuje tento čas na dosiahnutie plnej elasticity.

• Na nafukovanie výrobku nepoužívajte pneumatické zariadenia na čerpacích staniciach. Výrobok by ste mohli nafúkať príliš alebo by mohol prasknúť.

• Ako plnidlo sa smie použiť len vzduch.

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

• Chráňte výrobok pred ostrými, špicatými alebo horúcimi predmetmi a plochami. Nevystavujte ho pôsobeniu otvoreného plameňa.

## Pred cvičením

- Skontrolujte, či podložky nie sú poškodené.
- Noste ľahký, športový odev.
- Cvičte naboso alebo noste športové ponožky alebo obuv s protišmykovou šlapou/podrážkou.
- Nezačínajte cvičiť bezprostredne po jedle. Po jedle počkajte pred začiatkom cvičenia minimálne 30 minút. Necvičte, keď sa necítite dobre, ste chorí alebo unavení, alebo iné faktory znemožňujú koncentrované cvičenie.

Tip: Pri podložení podložiek fitness rohožkou nie je nestabilita náčinia natoľko markantná a udržiavanie rovnováhy je trochu jednoduchšie.

## Priebeh cvičenia

- Pri cvičení počítajte s 5 – 10-minútovou zahrievacou fázou a minimálne 5-minútovou fázou uvoľnenia. 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.
- Krúžte pažami.
- Nakláňajte hrud' dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.

#### Čo musíte zohľadniť pri cvikoch

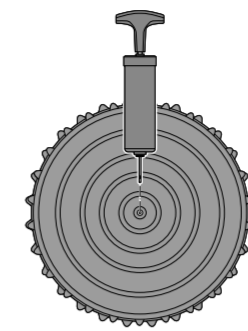
- Začínajte cvičiť pomaly. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Aj počas cvičenia dýchajte pokojne a pravidelne.
- Cviky vykonávajú koncentrovane. Pri cvikoch sa nerozptyľujte.
- **Nepreťažujte sa. Cvičenie vykonávajú len dovtedy, kým to zodpovedá vašej telesnej kondícii. Ak ucítite počas cvičenia bolesti, okamžite prerušte cvičenie.**

#### Čo musíte zohľadniť pri masáži

• Načúvajte svojmu telu! Chodidlá vedte po výrobku tak, aby bol pre vás tlak príjemný a blahodárny.

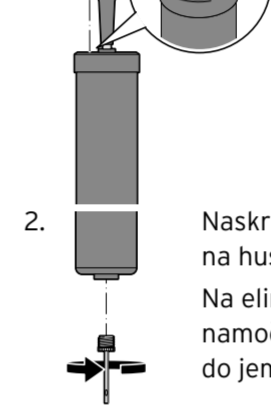
#### Po cvičení: strečing

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.



## Nafúknutie podložiek

1. Ventilovú ihlu vyberte z úschovného miesta na hustilke.



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

3. Zasuňte ventilovú ihlu do ventilu podložky. Zasuňte ju, kým hlava ihly úplne nedosadne na povrch podložky. Ak je podložka stále plochá, pumpu prípadne trochu nakloňte, aby ste prenikli úplne.

4. Pomaly a bez prerušenia nafukujte podložku, kým nedosiahnete želaný stupeň tvrdosti. Podložku napumpujte do maximálnej výšky 8,5 cm, inak môže dôjsť k jej poškodeniu.

5. Po vytiahnutí hustilky sa ventil vzduchotesne uzavrie. Ventilovú ihlu uschovajte na úschovnom mieste na hustilke.

#### Vypúšťanie vzduchu

Ak sú podložky príliš tvrdé na vaše účely, sú nafúkané nadmerne.

1. Na vypustenie vzduchu odskrutkujte z hustilky ventilovú ihlu a namočte ju do jemnej mydlovej vody.

2. Zasuňte ventilovú ihlu do ventilu. 3. Zatiačte na padložku. Vzduch unikne cez ventilovú ihlu. 4. Po dosiahnutí želaného stupňa tvrdosti vytiahnite ventilovú ihlu.

## Ošetrovanie

#### Čistenie

▷ V prípade potreby zľahka poutierajte podložky mäkkou handričkou jemne navlhčenou vo vode.

#### Uloženie

▷ Na priestorovo úsporné uschovanie môžete vypustiť z podložiek vzduch tak, ako je vyššie opísané.

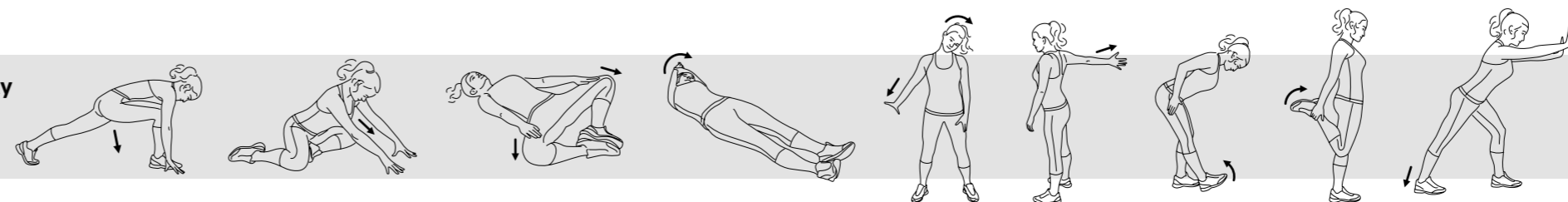
• Výrobok v žiadnom prípade neodkladajte do blízkosti kúrenia alebo iného zdroja tepla.

• Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo prostriedky na ošetrovanie podlahy rozleptajú alebo zmäknú materiál výrobku. Aby ste predišli nepekým šmuhám na podkladoch, položte pod výrobok prípadne protišmykovú podložku a uschovajte výrobok napr. vo vhodnej škatuli.

#### Likvidácia

▷ Likvidujte obal podľa pravidiel separovaného zberu. Ak chcete výrobok vyhodiť, zlikvidujte ho podľa miestnych predpisov.

#### Strečingové cviky



Číslo výrobku:  
623 732

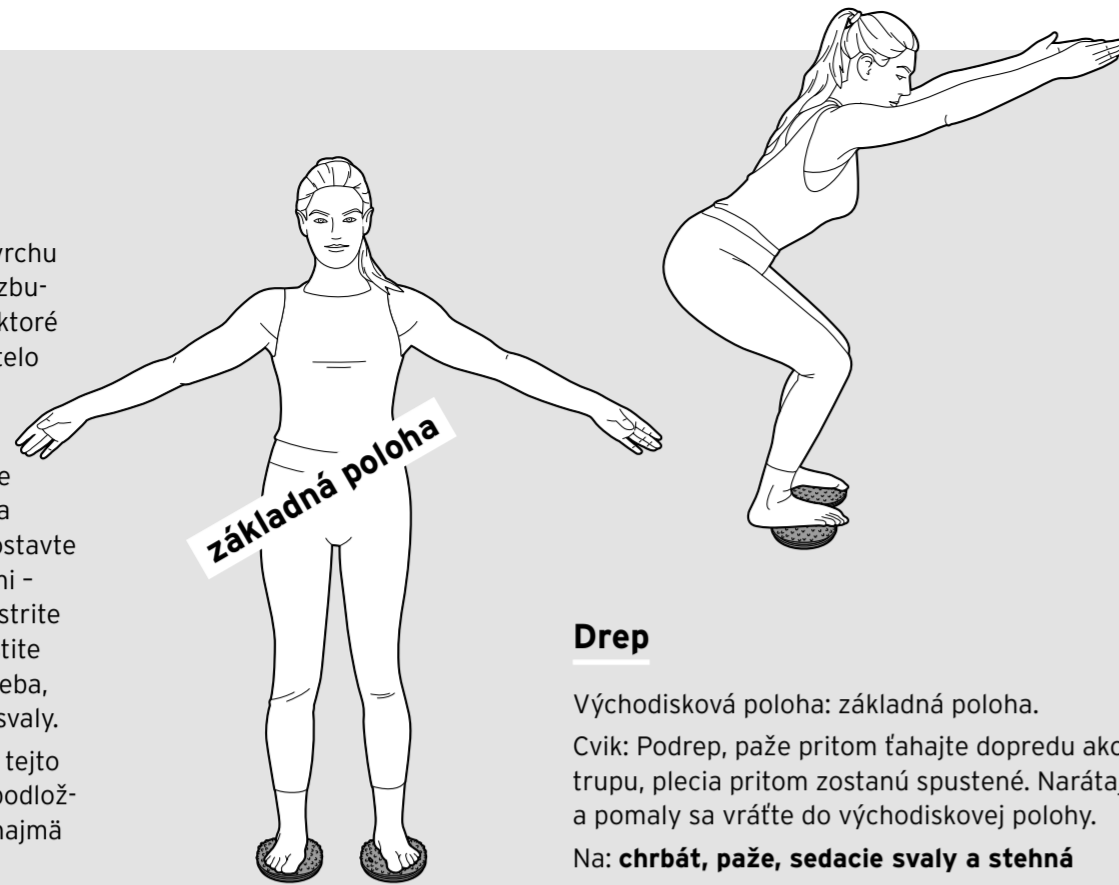
Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18,  
22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.sk

# Cviky

## Hĺbkové svalstvo

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

V základnej polohe položte balančné podložky od seba vo vzdialenosti bokov a postavte sa na ne oboma chodidlami - mierne pokrčte kolená, vystrite chrbát, vypnite hrud', spustite plecia, pozerajte sa pred seba, napnite brušné a sedacie svaly. Už len samotným držaním tejto polohy pôsobia balančné podložky na stabilizačné svaly - najmä na členkových kĺboch.

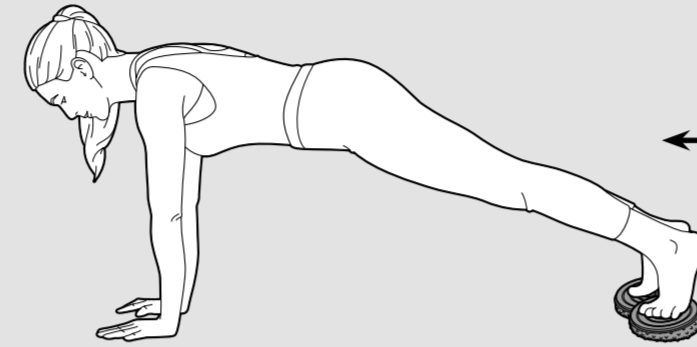
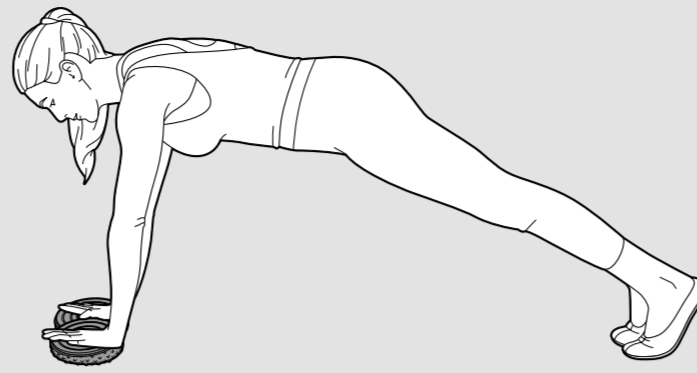


## Drep

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.

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



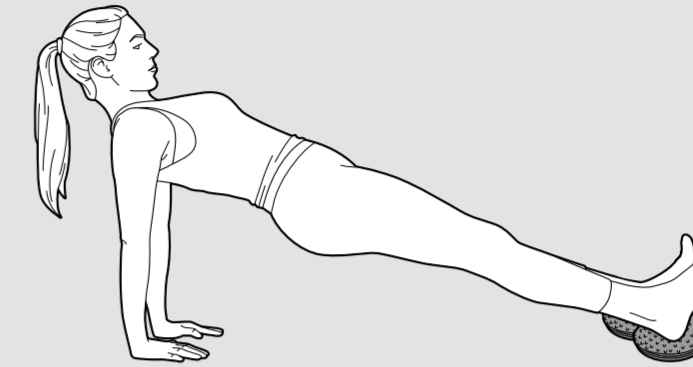
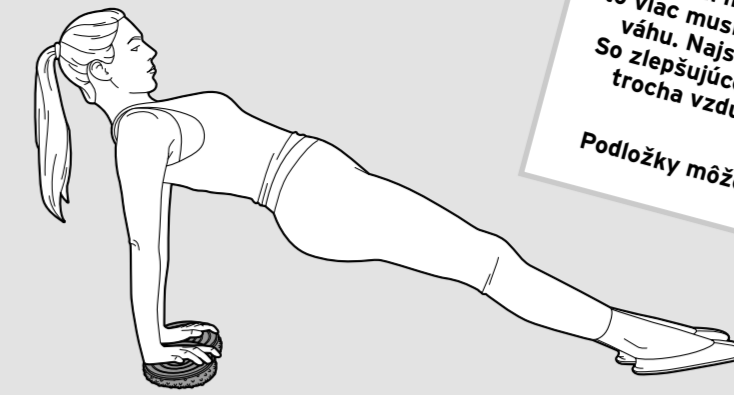
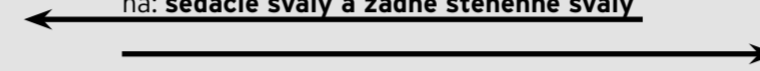
## Cviky na výdrž

Pri týchto cvikoch sa pokúšate o čo najdlhšie udržanie vyobrazenej polohy. Nezapúdajte: Vystrite chrbát! Pokračujte v pravidelnom dýchaní!

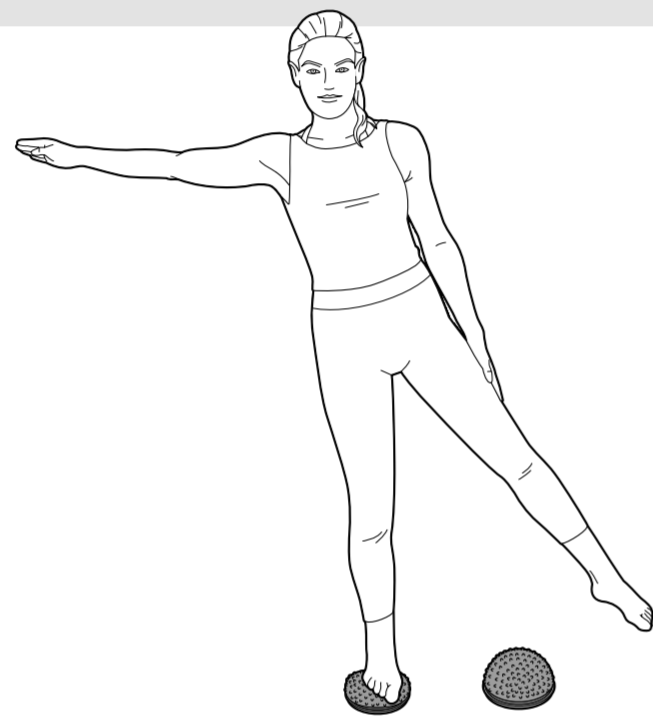
## Doska a obrátená doska

Oprite sa rukami, resp. chodidlami o balančné podložky, trup a nohy tvoria jednu líniu. Nezakláňajte hlavu!

na: **brucho, nohy a stabilizátory pľiec**  
na: **sedacie svaly a zadné stehenné svaly**



**Tip:**  
Čím menej vzduchu je v balančnej podložke, o to viac musia vaše svaly pracovať, aby ste udržali rovnováhu. Najskôr preto podložky nafúkajte maximálne. So zlepšujúcou sa kondíciou a istotou potom vypustíte trochu vzduchu z podložiek, aby ste zvýšili účinok tréningu.  
Podložky môžete aj obrátiť a väčšinu cvikov vykonať na spodnej strane.



## Stoj na jednej nohe

Východisková poloha: základná poloha.

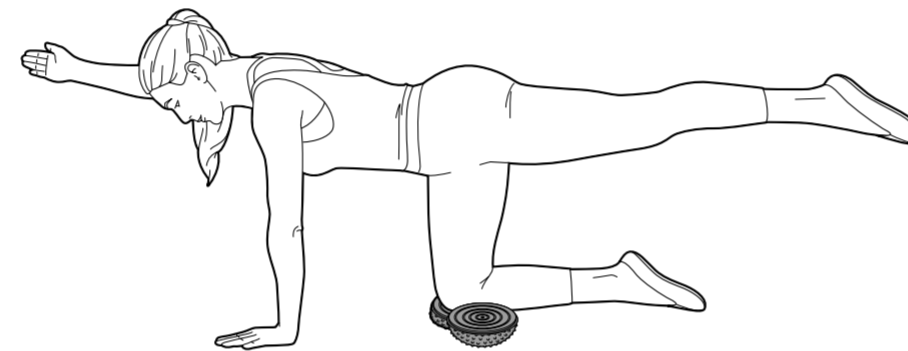
Cvik: Zdvihnite jednu nohu - narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Na lepšie udržiavanie rovnováhy upažte paže.

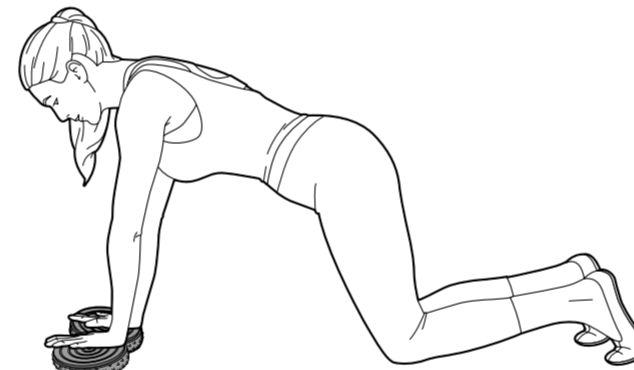
Opakujte cvik druhou nohou.

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

Na: **hĺbkové svalstvo trupu, svalstvo nôh**



⚠  
Pri bolestiach v kolenách okamžite ukončíte cvičenie.



## Podpor kľáčmo

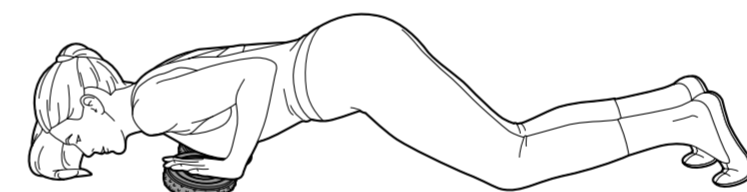
Východisková poloha: V opore kolien sa rukami v šírke ramien oprite o balančné podložky.

## Poloha na štyroch

Poloha: V polohe na štyroch na rukách a nohách, kolená na balančných podložkách. Noha vystretá vodorovne dozadu tak, aby chrbát a noha tvorili jednu líniu, pozerajte sa nadol - nezakláňajte hlavu! Zdvíhajte aj protiláhlú pažu.

Narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy, potom zmeňte stranu.

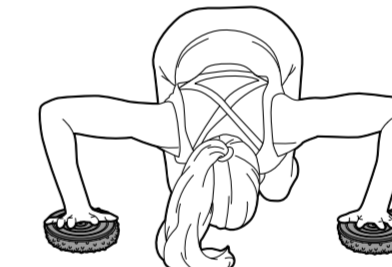
Na: **sedacie svaly a zadné stehenné svaly, plecia**



Cvik: Spustite trup až tesne nad balančné podložky.

Narátajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Na: **brucho, nohy a tricepsy**

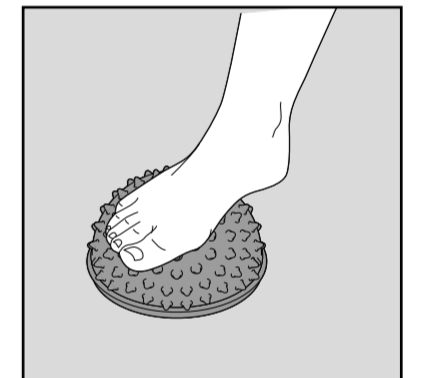


Variant: Balančné podložky umiestniť od seba ďalej a kľáčmo sa podprieť.

Na: **prsne svalstvo / vyžaduje viacej sily**

## Masáž chodidiel

Podložky sú vhodné aj na masáž chodidiel. V sede alebo stoji **prechádzajte chodidlami po výčnelkoch**.



## Výpad

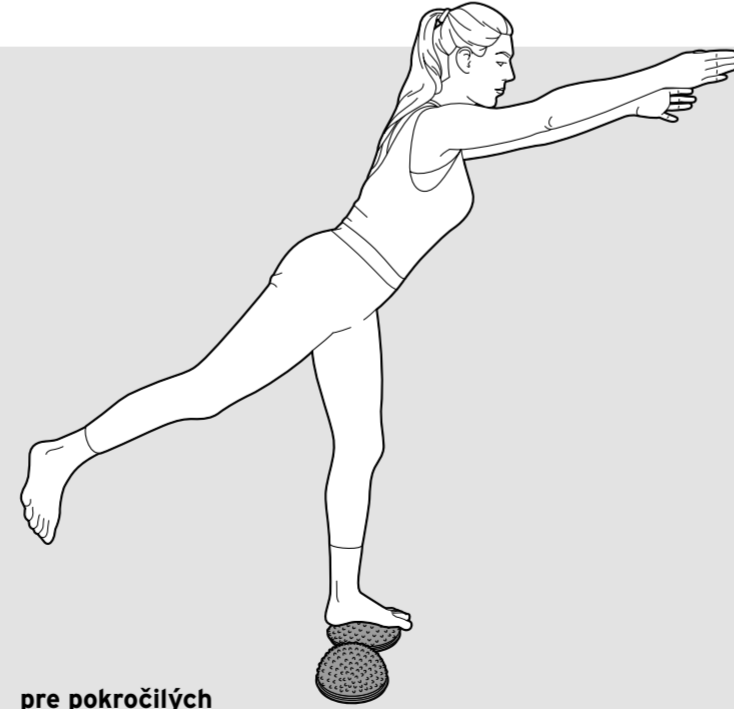
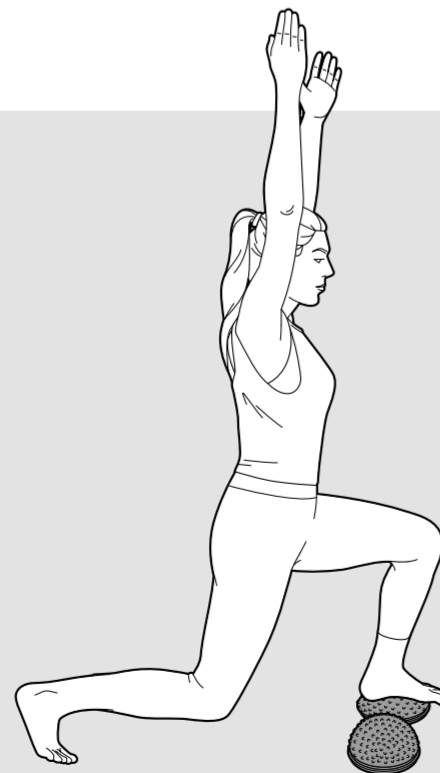
Východisková poloha: Vykročte s jednou nohou na balančnej podložke, druhou na podlahe, mierne pokrčte kolená, vystrite chrbát, vypnite hrud', spustite plecia, pozerajte sa pred seba, napnite brušné a sedacie svaly. Paže mierne upažte na udržanie rovnováhy.

Cvik: Vystretý trup spustite 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 výpadu).

Opakujte cvik druhou nohou.

Na: **sedacie svalstvo a svalstvo nôh**



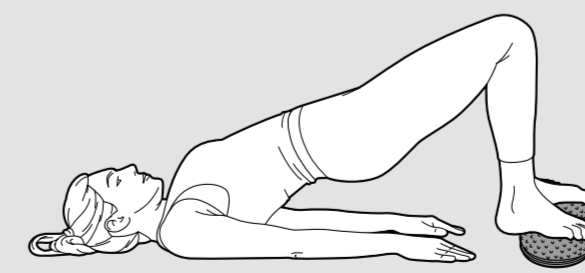
## pre pokročilých

K výpadu pridajte na záver ešte jednu ďalšiu pozíciu:

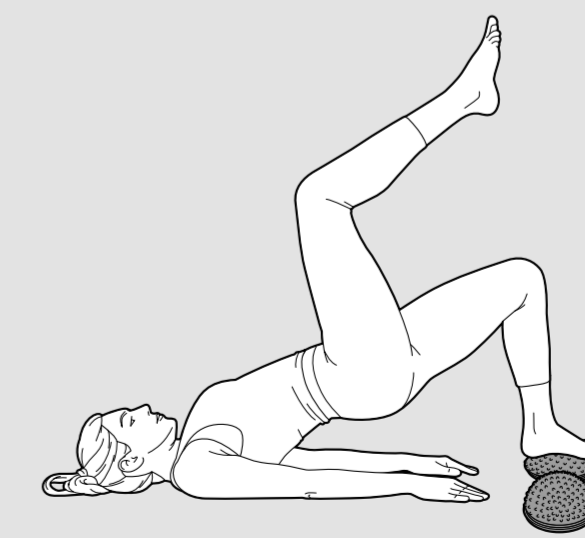
Vytiahnite sa opäť nahor. Preneste vlastnú váhu dopredu na balančnú podložku a na vyrovnanie stability predpažte a súčasne nadvihnite nohu dozadu.

## Mostík z pľiec

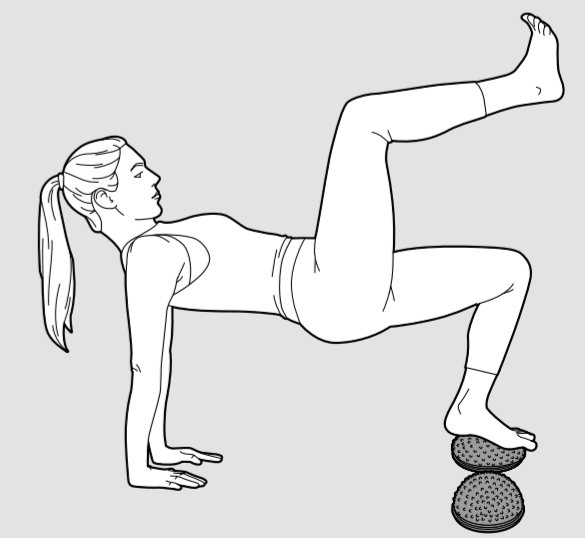
Východisková poloha: Zaujmite polohu na chrbte, chodidlá sú postavené na balančných podložkách, nohy sú postavené.



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



**Cvik 2:** Boky zostanú hore. Striedavo vystierajte jednu nohu nahor a znova ju sklopte. Na: **sedacie svalstvo, svalstvo nôh, chrbta a panvy**



**Cvik 3:** Zaujmite polohu mostíka a udržujte ju. Kto môže, v tejto polohe striedavo dvíha nohu nahor a znova ju sklopí. Dodatočne: **paže a stabilizátory pľiec**