



Vaša nová balančná podložka je ideálnym doplnkom pre jogové, meditačné a balančné cvičenia.

Jej jednoduchosť, ako aj efektívnosť oceníte aj pri kondičných cvičeniach: Nestabilita podložky núti svaly k vyrovnávacím pohybom a stimulujú tak svaly – najmä tzv. hlbokého stabilizačného systému (svaly udržiavajúce stabilitu a rovnováhu tela) – a teda napnutie tela.

Podložku môžete použiť na sedenie, pod hlavu alebo ako podložku chrániacu kolenná pri príslušných cvičeniach.

Pri jogových a meditačných cvičeniach vám poskytne jednoduchý ale príjemný prostriedok na telesnú a myšlienkovú koncentráciu.



Fitnes cvičenia

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 142389ABOX1XV · 2024-07

www.tchibo.sk/navody



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.sk

Číslo výrobku: 691 259

Pre vašu bezpečnosť

Účel použitia

Balančná podložka je určená na jogové, meditačné a balančné cvičenia, pri ktorých posilňujete svoje svalstvo a stimulujete svoj zmysel pre rovnováhu. Nestabilita podložky vás núti k vyrovnávacím pohybom, ktoré stimulujú svalstvo a tým napnutie tela.

V ďalšom texte nájdete niekoľko cvikov, ktoré môžete vykonávať s balančnou podložkou. Precvičujú sa najmä svaly tzv. hlbokého stabilizačného systému (svaly udržiavajúce stabilitu a rovnováhu tela). Výsledkom je podpora koordinácie a rovnováhy.

Balančná podložka je navrhnutá ako tréningové náčinie na domáce použitie. Nie je vhodná na komerčné používanie vo fitnesštúdiách a terapeutických zariadeniach.

Dôležité upozornenia

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, tehotenstvo, problémy s krvným obehom, 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 ukončíte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončíte tréning.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

NEBEZPEČENSTVO hroziace deťom a osobám s telesnými obmedzeniami

- Tento výrobok nesmú používať osoby s obmedzením telesných, duševných alebo iných schopností, ktoré im znemožňuje bezpečné používanie balančnej podložky. Platí to predovšetkým pre osoby s poruchami rovnováhy.
- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusenía!

NEBEZPEČENSTVO poranení

- Balančná podložka je vyrobená z protišmykového materiálu. Napriek tomu môže sklízať po hladkých povrchoch – najmä pri bočnom zaťažení tlakom. Pred cvičením preto pod podložku príp. podložte protišmykovú podložku – napr. gymnastickú podložku.
- Prepotený povrch môže byť šmyklavý. V takomto prípade vyutierajte podložku dosucha. Príp. noste športové ponožky.
- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.

- Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Mohli by ste sa poraniť alebo poškodiť výrobok.
- Pri cvičení noste pohodlný odev.
- Podklad musí byť plochý a rovný.
- Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať ani žiadne predmety.
- Skontrolujte výrobok pred každým použitím. Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ho viac.

Čo musíte rešpektovať pri cvičení

- Necvičte, ak ste unavení, alebo ak je vaša koncentrácia narušená. Necvičte bezprostredne po jedle. Počas cvičenia pite dostatok tekutín.
- Pri cvičení noste pohodlný odev. Odev musí byť upravený tak, aby na základe svojho tvaru (napr. dĺžka) nezostal počas cvičenia nikde zavesený.

- Uprednostňujte cvičenie naboso. Vďaka vyrovnávacím pohybom na podložke aktivujete najmä svaly vašich nôh.
- Na začiatok si naplánujte len tri až šesť cvikov na rôzne skupiny svalstva. Opakujte tieto cvičenia, podľa telesnej kondície, len niekoľkokrát. Medzi jednotlivé cviky zaradte aspoň minútovú prestávku. Pomaly zvyšujte počet opakovaní na približne 10 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpania.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom.
- Počas cvikov dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadržiavajte dych! Na začiatku každého cviku sa nadýchnite. V najnamáhavejšom bode cviku vydýchnite.



základná poloha

- Cviky vykonávajte vždy na obe strany.
- Cviky vykonávajte koncentrovane. Nenechajte sa rozptyľovať.
- Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýnajte sa! Napnite sedacie a brušné svaly. Pri cvikoch v stoji majte nohy mierne pokrčené (viď obrázok).
- Nepreťažujte sa. Cvičenie vykonávajte len dovtedy, kým to zodpovedá vašej telesnej kondícii. Ak ucítite počas cvičenia bolesti, okamžite prerušte cvičenie.
- Odporúčame, aby ste si konkrétne vykonávanie cvikov nechali predviesť skúseným fitness-trénerom.

- Na dosiahnutie najlepších možných výsledkov cvičenia a na prevenciu voči poraneniam si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne naplánujte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu na uvoľnenie.

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 trup dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.

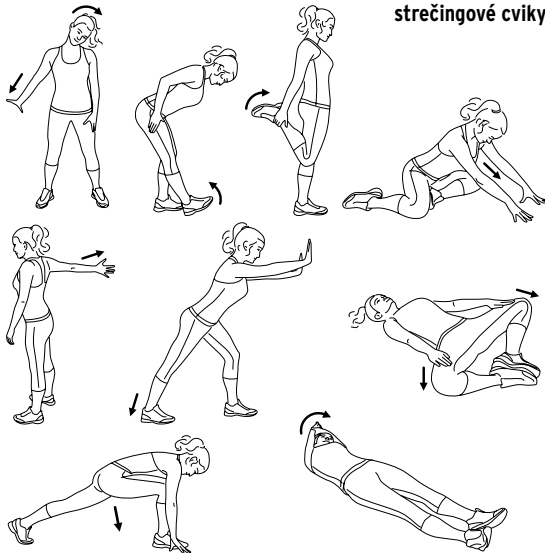
Po cvičení: strečing

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.

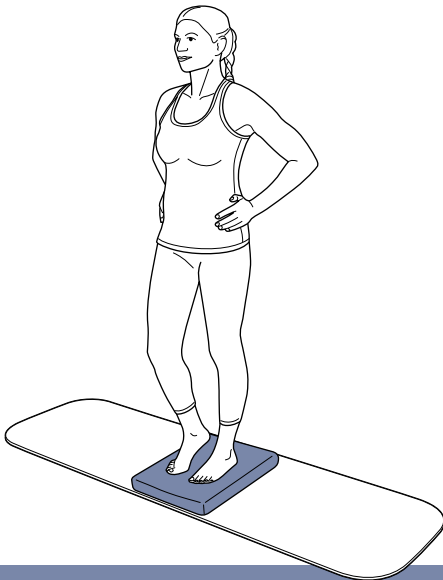
strečingové cviky



1. Predkolenia

Zaujmite základnú polohu.
Rozkročte chodidlá približne
na šírku pliec, podoprite sa
rukami vbok.

Kráčajte na mieste bez zdvíhania
špičiek chodidiel z podkladu.
Dbajte na kvalitné precvičenie
chodidiel.

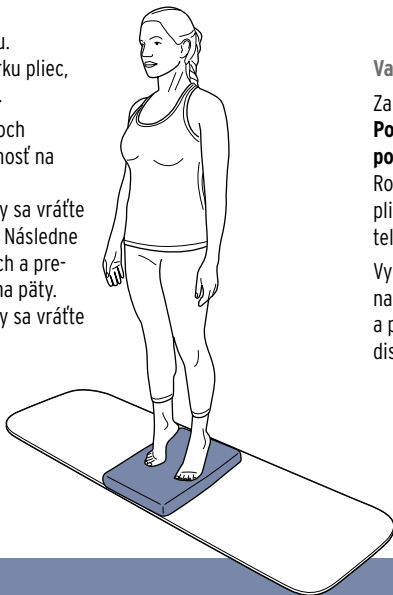


Variant 1a. Predkolenia

Zaujmite základnú polohu.
Rozkročte chodidlá na šírku pliec,
spustite paže pozdĺž tela.

Napnite sa v pätných kĺboch
a preneste telesnú hmotnosť na
brušá chodidiel.

Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte
do východiskovej polohy. Následne
sa ohnite v pätných kĺboch a pre-
neste telesnú hmotnosť na päty.
Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte
do východiskovej polohy.



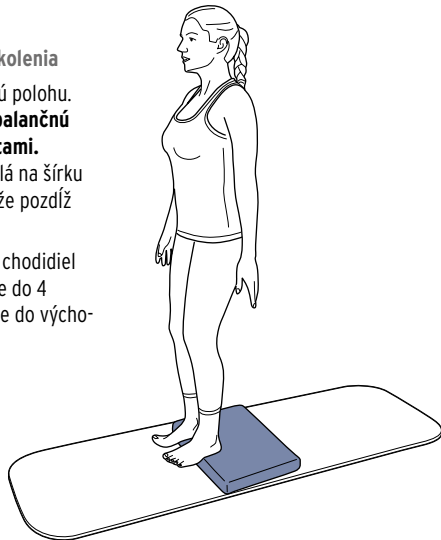
Variant 1b. Predkolenia

Zaujmite základnú polohu.

**Postavte sa na balančnú
podložku iba päťami.**

Rozkročte chodidlá na šírku
pliec, spustite paže pozdĺž
tela.

Vytiahnite špičky chodidiel
nahor. Napočítajte do 4
a pomaly sa vráťte do výcho-
diskovej polohy.



2. Vystierače chrbtice

Ľahnite si na brucho na balančnú podložku, vystrite telo a na podklade rozkročte špičky na šírku pliec.

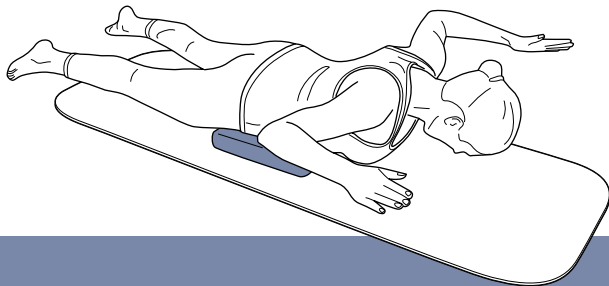
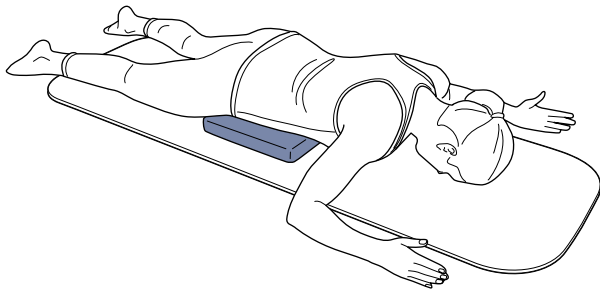
Zdvihnite paže a držte lakty v úrovni pliec.

Predlaktia smerujú dopredu. Pozerajte sa nadol.

Napnite spodné partie chrbta a zdvihnite trup.

Neustále sa pozerajte nadol.

Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

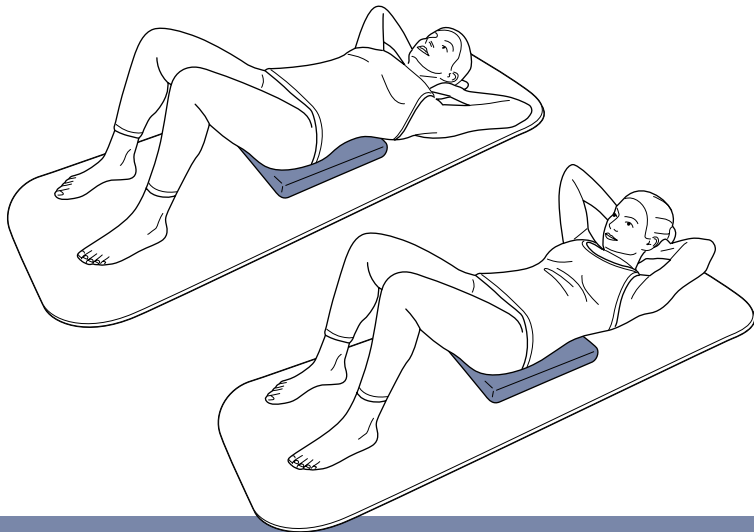


3. Brušné svaly

Ľahnite si na chrbát na balančnú podložku, ohnajte nohy a oprite sa päťami o podklad, ruky si založte za hlavu.

Napnite brušné svaly a zdvihnite trup čo najvyššie. Spodné partie chrbta zostávajú na balančnej podložke.

Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



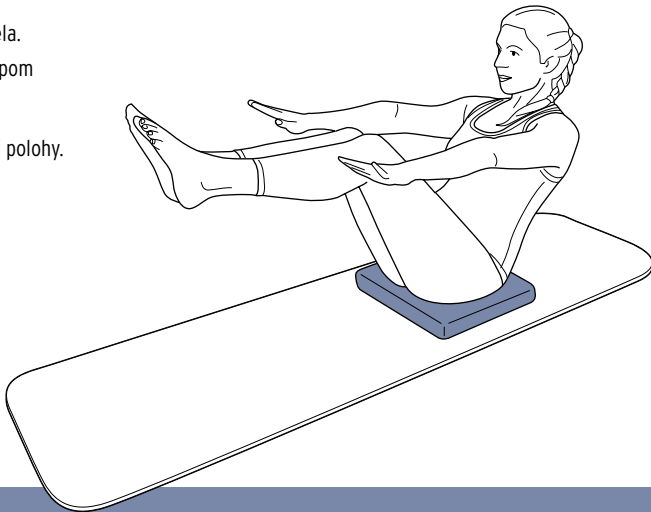
4. Brucho

Posaďte sa na balančnú podložku s ohnutými nohami a vystretým chrbtom a oprite sa pažami po bokoch tela.

Zdvihnite ohnuté nohy, súčasne predpažte paže a trupom sa mierne nakloňte dozadu.

Chrbát zostáva vystretý, pozerajte sa dopredu.

Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



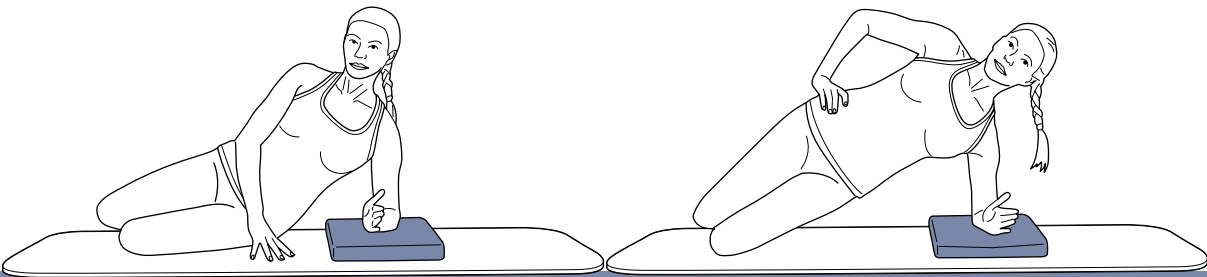
5. Bočné brušné svaly

Posaďte sa nabok vedľa balančnej podložky, stehnami na sebe, predkolenia smerujú za telo. Oprite sa predlaktím o balančnú podložku. Stehná a trup sa nachádzajú v jednej rovine.

Zdvíhajte bok nahor - chrbát zostáva pritom vystretý, kým stehná, trup a hlava nevytvoria jednu líniu.

Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Výmena strán.



6. Plecia, chrbát, sedacie svaly + zadné partie stehien

Zaujmite polohu na štyroch, kolenami sa oprite o balančnú podložku. Vystrite chrbát, pozerajte sa nadol - chrbát a hlava tvoria jednu líniu.

Zdvihnite jednu nohu a vystrite ju dozadu.

Súčasne zdvihnite protiľahlú pažu a vystrite ju dopredu.

Udržiavajte chrbát vystretý a pozerajte sa nadol.

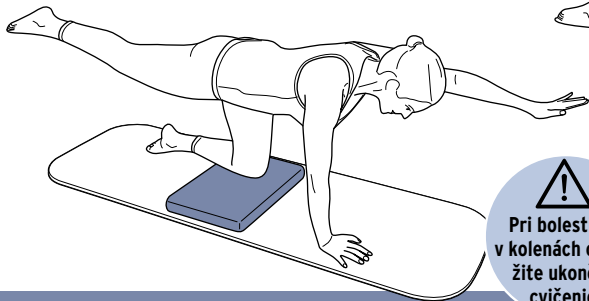
Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Výmena strán.

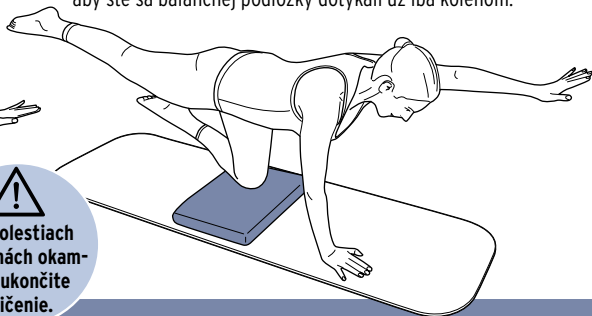
Variant 6a.

Plecia, chrbát, sedacie svaly + zadné partie stehien

Pri podpore na jednej nohe zdvihnite predkolenie tak, aby ste sa balančnej podložky dotýkali už iba kolenom.




Pri bolestiach
v kolenách okam-
žite ukončite
cvičenie.



7. Odťahovače, priťahovače, brušné svaly

Lahnite si bokom na balančnú podložku a vystrite telo.

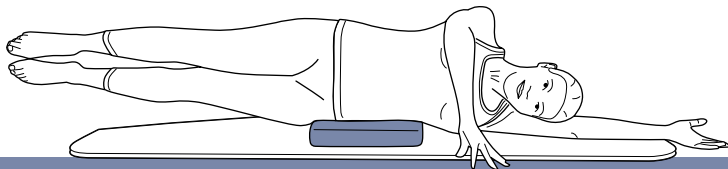
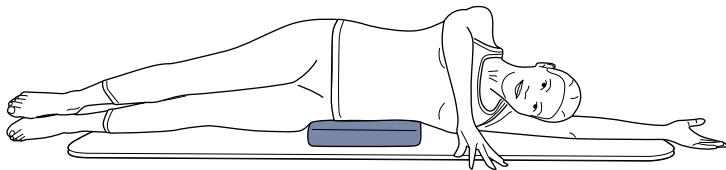
Vystrite spodnú pažu nahor a hlavu nechajte spočívať na ramene.

Druhou rukou sa oprite pred telom.

V polohe ležmo na boku zdvihnite nohy čo najviac nahor.

Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Výmena strán.



8. Odťahovače

Postavte sa na balančnú podložku jednou nohou a na dosiahnutie lepšej stability upažte paže.

Udržiavajte voľnú nohu vystretú a zdvihnite ju čo najviac bokom.

Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Výmena strán.



9. Sedacie svaly + stehná

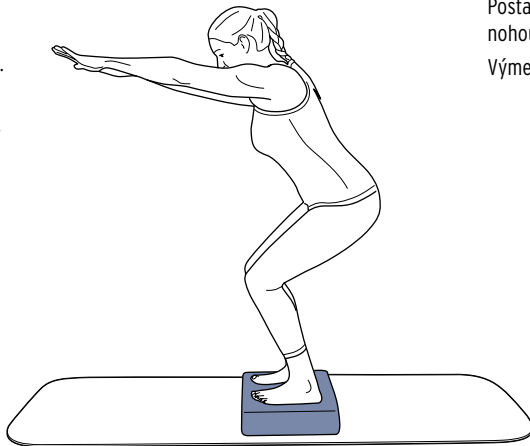
Zaujmite základnú polohu. Rozkročte chodidlá približne na šírku pliec, predpažte paže.

Ohýbaním v kolenách a bokoch sa spúšťajte do podrepu, kým sa stehná nebudú nachádzať takmer rovnobežne s podkladom.

Udržiavajte vystretý chrbát.

Kolená sa nachádzajú nad špičkami.

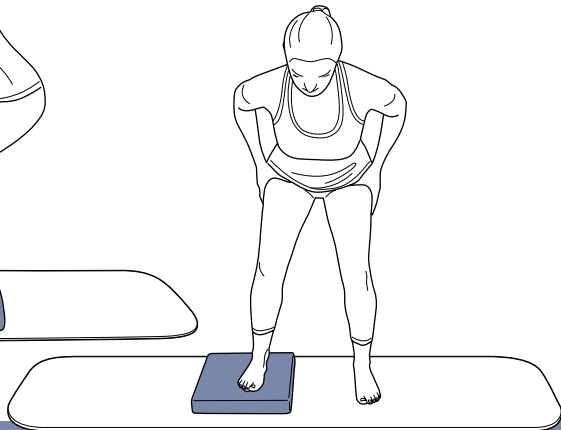
Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Variant 9a. Sedacie svaly + stehná

Postavte sa na balančnú podložku iba jednou nohou. Podoprite si paže vbok.

Výmena strán.



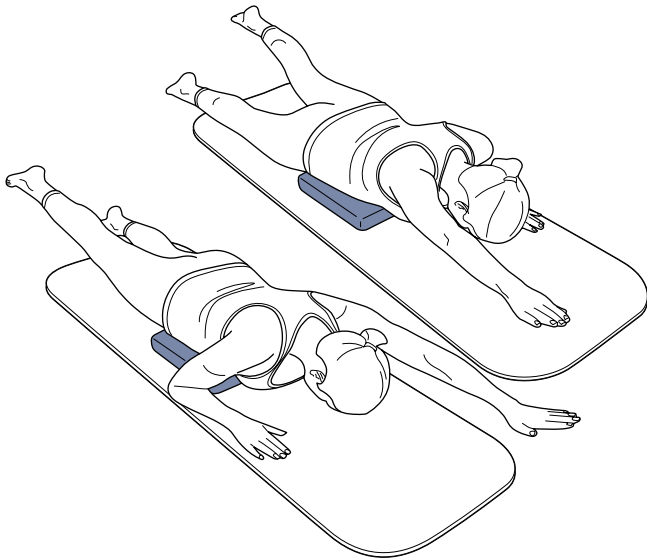
10. Chrbát, sedacie svaly + zadná časť stehien

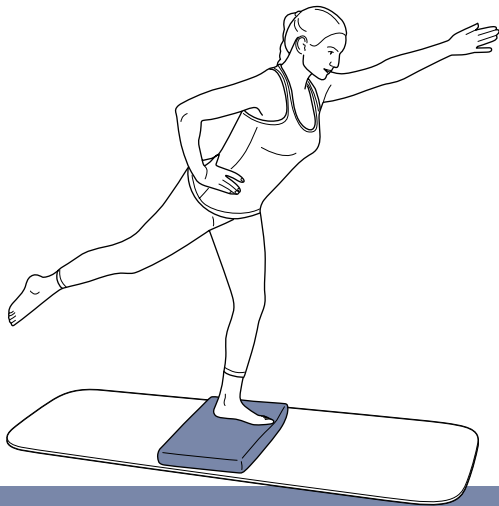
Ľahnite si na brucho na balančnú podložku, vystrite telo a na podklade rozkročte špičky približne na šírku pliec. Ohnite paže, udržiavajte lakty v úrovni pliec, predlaktia smerujú dopredu. Pozerajte sa nadol.

Zdvihnite jednu nohu a súčasne zdvihnite a vystrite dopredu protiľahlú pažu.

Neustále sa pozerajte nadol. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Výmena strán.





11. Vystierače chrbtice, sedacie a deltové svaly

Zaujmite východiskovú polohu. Podoprite sa rukami vbok. Preneste hmotnosť na jednu nohu, druhú mierne zdvihnite.

Pri vystretom chrbte sa predkloňte dopredu, vystrite voľnú nohu dozadu, predpažte protiľahlú pažu tak, aby noha, trup a paža tvorili jednu líniu.

Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Výmena strán.

Ošetrovanie

- Výrobok sa môže v prípade potreby utierať navlhko. Po vyčistení nechajte výrobok uschnúť voľne na vzduchu pri izbovej teplote. Neukladajte ho na vykurovacie telesá a nepožívajte ani sušič na vlasy a pod.!
- Výrobok uschovajte v chlade a suchu. Chráňte ho pred slnečným žiarením, ako aj pred špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.
- 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 škvrám, uschovajte výrobok napr. vo vhodnej škatuli.

- | | |
|-------------|-----------------------------------|
| • Materiál: | vysokokvalitný plast: TPE |
| • Rozmer: | cca 400 x 250 x 50 mm (d x š x v) |
| Hmotnosť: | cca 204 g |



Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení výrobku ucítiť mierny zápach. Je úplne neškodný. Výrobok nechajte pred použitím dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko. Zabezpečte dostatočné vetranie!