

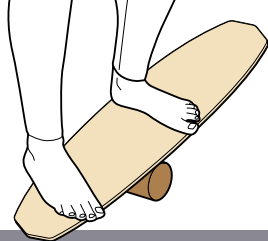


Vážení zákazníci,

vaša nová balančná doska je ideálnym riešením na rozvíjanie rovnováhy a na precvičovanie rôznych skupín svalov. Nestabilita balančnej dosky núti telo k vyrovnávacím pohybom a stimulujete tak svaly – najmä tzv. hlbokého stabilizačného systému (svaly udržiavajúce stabilitu a rovnováhu tela) – a teda napnutie tela. Valec môžete použiť aj ako valec na fascie.

Želáme vám veľa radosti pri cvičení.

Váš tím Tchibo



Fitnes cvičenia

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 143100ABOX1XV · 2024-06

www.tchibo.sk/navody



Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.sk, e-mail: service@tchibo.de

Číslo výrobku: 691 459

Pre vašu bezpečnosť

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

Účel použitia

Balančná doska je určená ako športové náčinie na domáce použitie (EN ISO 20957-1, trieda H). Nie je vhodná na komerčné používanie vo fitnesštúdiách ani na terapeutické účely.

Balančná doska umožňuje zaťaženie do max. 100 kg.
Balančnú dosku smie súčasne používať iba jedna osoba.

Len na používanie v suchých interiéroch.

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, 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!

VAROVANIE – Nebezpečenstvo poranenia

- Tento výrobok nesmú používať osoby s obmedzením telesných, duševných alebo iných schopností, ktoré im znemožňujú bezpečné používanie balančnej dosky.

Platí to predovšetkým pre osoby s poruchami rovnováhy.

- Za stanovený účel použitia sa považuje len používanie dospelými alebo dospelievajúcimi osobami s primeraným fyzickým a duševným vývojom. Musíte zabezpečiť oboznámenie každého používateľa 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 balančná doska navrhnutá.

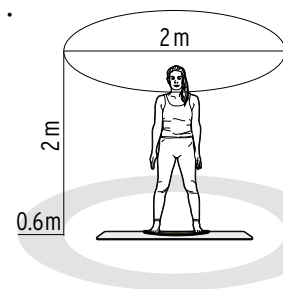
Deti upozorníte predovšetkým na skutočnosť, že balančná doska nie je hračka. Uschovajte balančnú dosku na mieste neprístupnom pre deti.

- Ak dovoľíte deťom používať 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.

- Pred každým použitím skontrolujte bezchybný stav balančnej dosky. Nepoužívajte očividne poškodenú balančnú dosku. Opravy balančnej dosky zverte len špecializovanej opravovni alebo osobám s podobnou kvalifikáciou. Neodborné opravy môžu vážne ohroziť používateľa.
- Pred začiatkom cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom, či a aké cviky sú pre vás vhodné.
- Niektoré cviky si vyžadujú veľa sily a zručnosti. Na začiatku si príp. nechajte pomôcť od druhej osoby, aby ste nestratili kontrolu a nespadli.
- Pred začiatkom cvičenia sa rozohrejte.
- Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte spočiatku úplne pomaly. Len čo ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- 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.

- Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Môžete sa poraniť.
- Pri cvičení noste pohodlný, avšak nie príliš voľný odev, aby ste sa „nezamotali“. Cvičte prioritne naboso alebo v športových ponožkách s protišmykovou podrážkou. 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.
- Ak balančnú dosku používate **v stojí** s valcom, doska môže ľahko skĺznuť. Buďte opatrní, vždy sa oprite o stenu alebo požiadajte o pomoc druhú osobu. Dosku používajte so zakrivením smerom nahor. Pri podložení balančnej dosky fitnessrohožkou nie je nestabilita náčinia natoľko markantná a udržiavanie rovnováhy je trochu jednoduchšie.

- Prepotený povrch môže byť šmyklavý. V takomto prípade vyutierajte balančnú dosku dosucha.



Pri cvičení s vaším tréningovým náčiním dbajte vždy na dostatok voľného priestoru na pohyb (pozri obrázok). Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať žiadne predmety. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.

- Balančnú dosku nesmie používať súčasne viacero osôb.
- Nesmiete meniť konštrukciu balančnej dosky.

UPOZORNENIE - Vecné škody

- Chránajte balančnú dosku pred prudkými výkyvmi teploty, priamym slnečným žiarením počas dlhej doby, vysokou vlhkosťou a vodou. Chránajte ju tiež pred ostrými, špicatými alebo horúcimi predmetmi a povrchmi. Nevystavujte ju ani pôsobeniu otvoreného plameňa.
- Nepoužívajte balančnú dosku na citlivých podkladoch. Pri príliš vysokom bodovom zaťažení môžu vzniknúť vytlačené miesta. Príp. pod ňu položte protišmykovú fitnessrohožku.

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýnajte sa! Pri stojí majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly.
- 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.

- Spočiatku vykonávajte pre rôzne svalové skupiny len **tri až šesť cvikov**. Opakujte tieto cvičenia, podľa telesnej kondície, len niekoľkokrát (**cca 3 - 4x**). Medzi jednotlivými cvikmi si naplánujte približne minútovú prestávku. Pomaly zvyšujte počet opakovaní na približne **10 až 20**. Nikdy necvičte až do vyčerpania. Cviky vykonávajte vždy na obe strany.
- 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

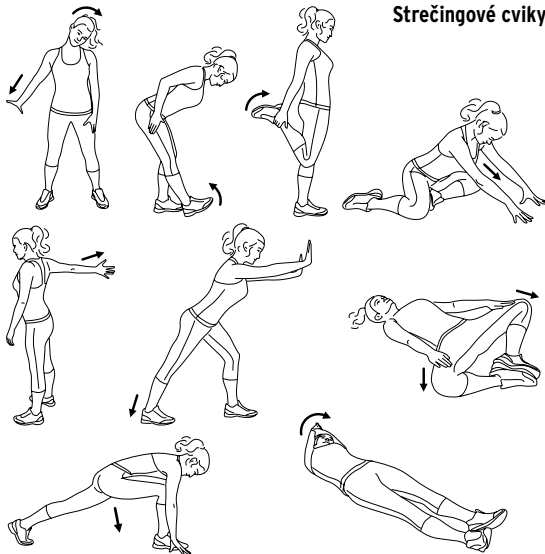
Na tomto mieste nájdete niekoľko strečingových cvikov.

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 cvičeniach vždy cca 20 - 35 sekúnd.

Strečingové cviky



Cvičenia bez valca

Väčšinu cvikov môžete vykonávať s valcom pod doskou ako aj bez valca.

Na začiatku odporúčame trénovať bez valca, aby ste si precvičili zmysel pre rovnováhu.

Na kobercových alebo podobných podlahách uprednostnite používanie dosky bez valca. Na tvrdých podlahách umiestnite pod dosku veľký uterák alebo deku, aby ste dosku chránili.

Cvičenia na zemi

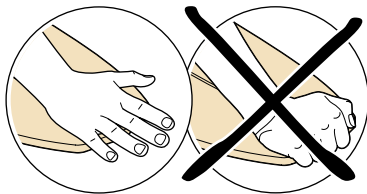


VAROVANIE - Nebezpečenstvo pricviknutia a pomliaždenia

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

Fitness podložka nie je vhodná, pretože by doska stratila svoju pohyblivosť. Dosku nepoužívajte na drevených alebo laminátových podlahách, ktoré by sa mohli poškodiť.

Pri cvičení bez valca vždy používajte dosku so **zakrivením smerom nadol**, aby sa mohla hojdať.





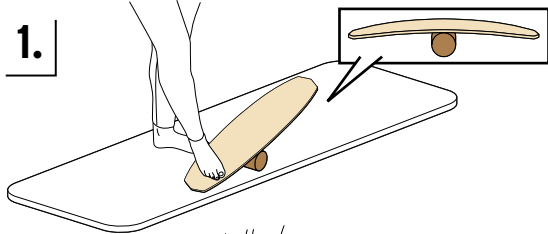
Nastupovanie na dosku s valcom

Ak chcete vykonávať cvičenia s valcom ...

... pri nastupovaní na dosku bezpodmienečne zohľadnite:
Dosku položte so **zakrivením nahor** na valec. Podoprite sa o stenu alebo pod. alebo požiadajte o pomoc druhú osobu.
Opatrne si na ňu stúpnite (pozri obrázky). Snažte sa udržať rovnováhu na doske.

Pokročilí môžu tiež položiť dosku na valec so zakrivením nadol a balansovať na nej. To sa považuje za dobrú prípravu na surfovanie alebo podobné aktivity.

1.



2.



3.



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 balančnú dosku, nohy rozkročte približne na šírku bedier, mierne pokrčte kolená, vystrite chrbát, vypnite hrud', spustite plecia, pozerajte sa pred seba, napnite brušné a sedacie svaly.

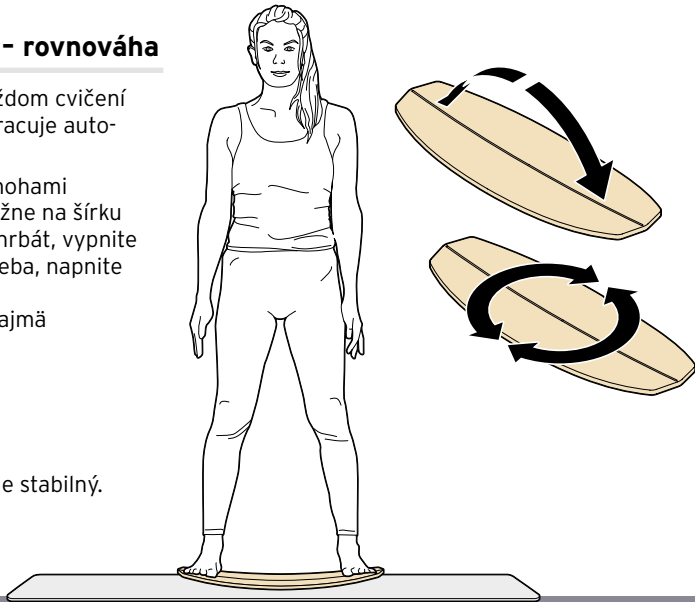
Pri tomto cviku pôsobí balančná doska najmä na stabilizujúce svaly kĺbov chodidiel.

Cviky v základnej polohe

▷ Doskou kolísajte vpravo a vľavo.

▷ Dosku otáčajte doprava a doľava.

Pohyby vykonávajte z bokov, trup zostane stabilný.



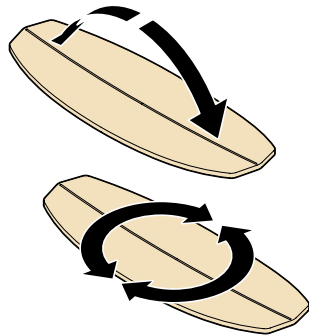
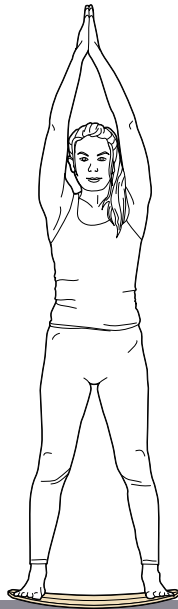
Variant 1

▷ Pri cvikoch ...

... vzpažte.

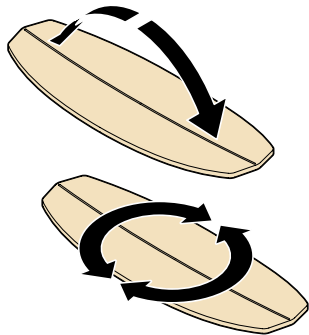
... upažte.

Cviky vykonávajúte podľa opisu.



Variant 2

▷ Postavte sa na dosku v polohe „surfera“.
Cviky vykonávajúte podľa opisu.



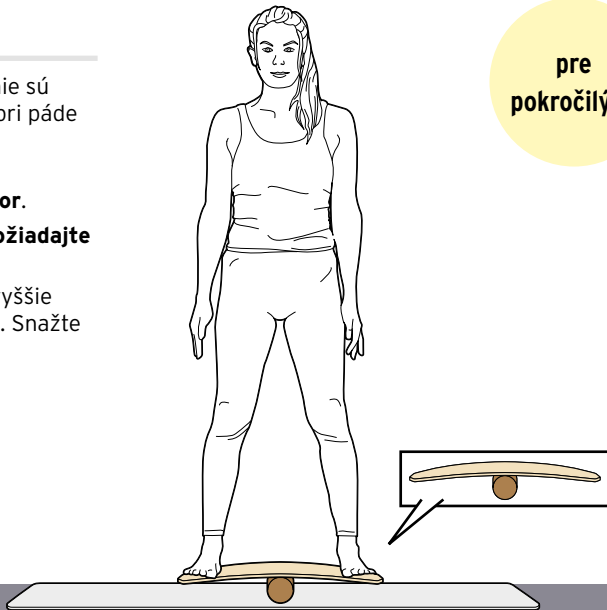
Základná poloha s valcom



Uistite sa, že v cvičebnom priestore nie sú žiadne predmety, ktoré by vás mohli pri páde zraniť.

- ▷ Dosku položte na valec so zakrivením **nahor**.
- ▷ **Podoprite sa o stenu alebo pod. alebo požiadajte o pomoc druhú osobu.**
- ▷ Opatrne si na ňu stúpnite (pozri obrázky vyššie v časti „Nastupovanie na dosku s valcom“). Snažte sa udržať rovnováhu na doske.

pre
pokročilých



Profesionálne cvičenie s valcom

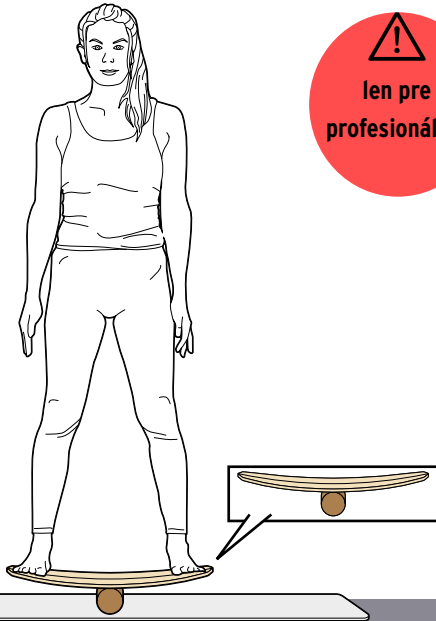


Uistite sa, že v cvičebnom priestore nie sú žiadne predmety, ktoré by vás mohli pri páde zraniť.

- ▷ Dosku položte na valec so zakrivením **nadol**.
- ▷ Podoprite sa o stenu alebo pod. alebo požiadajte o pomoc druhú osobu.
- ▷ Opatrne si na ňu stúpnite (pozri obrázky vyššie v časti „Nastúpenie na dosku s valcom“). Snažte sa udržať rovnováhu na doske.



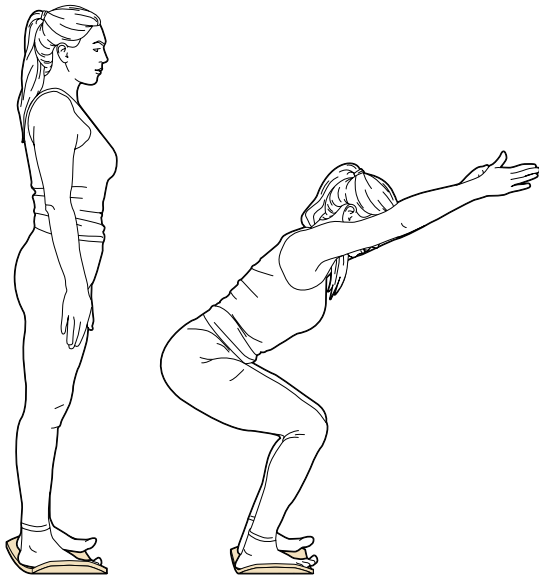
len pre
profesionálov!



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.

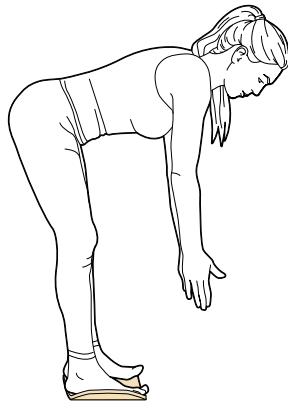


Sedacie svaly + spodné partie chrbta

Východisková poloha: základná poloha.

Cvik: S 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.



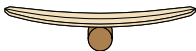
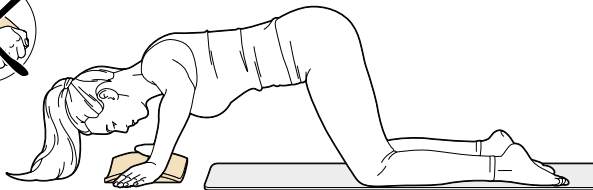
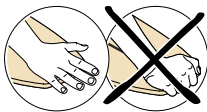
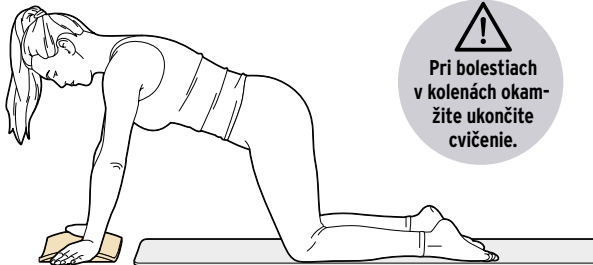
Brucho, nohy + stabilizátory ramien

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

Cvik: Spustíte trup až tesne nad balančnú dosku. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Pri bolestiach
v kolenách okam-
žite ukončíte
cvičenie.

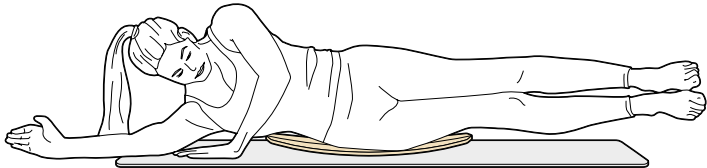
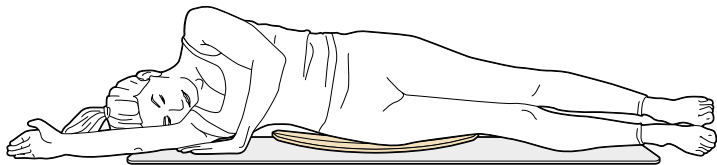


možno vykonať aj
s valcom

Bočné brušné svalstvo + krčné svaly

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

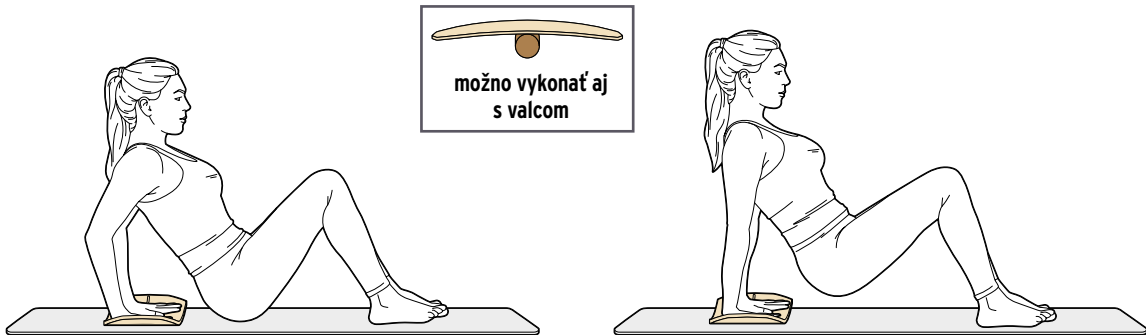
Cvik: Nadvihnite trup a nohy. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Triceps + plecia

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

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

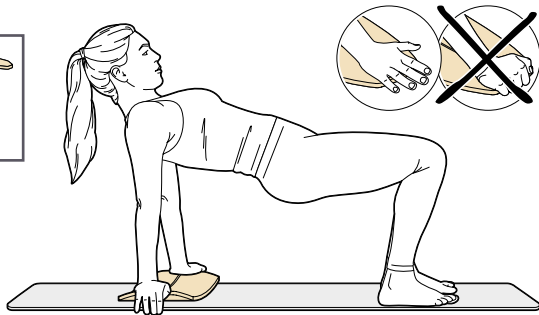
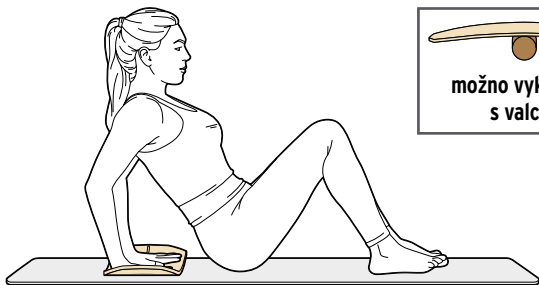


Triceps + ramená + sedacie svaly + zadné stehenné svaly

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

Cvik 2: Zdvíhajte boky nahor, kým trup a stehná nevytvoria 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.



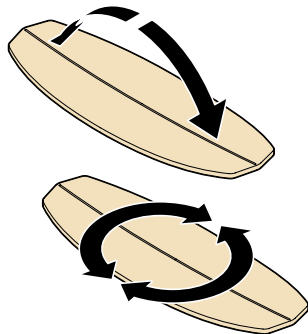
Cviky na výdrž

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

Nezabúdajte: Pokračujte v rovnomernom dýchaní!

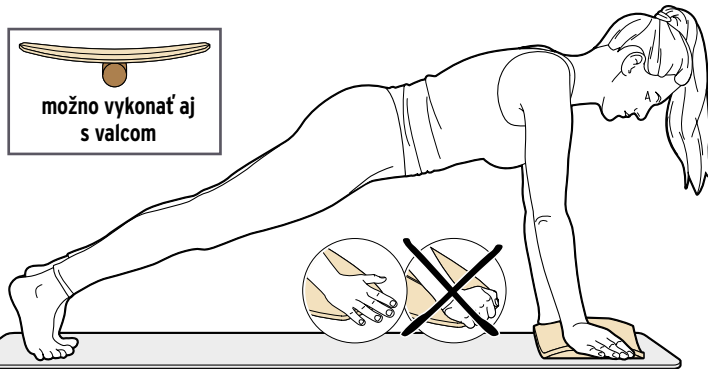
Varianty pre všetky cviky na výdrž

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



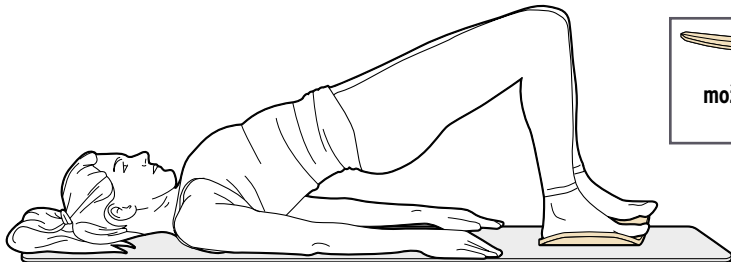
Trup, nohy + stabilizátory ramien

Polohy na výdrž: Podpor ležmo: Oprite sa rukami o balančnú dosku, trup a nohy tvoria jednu líniu. Pozerajte sa nadol. Nezakláňajte hlavu na záhlavie!



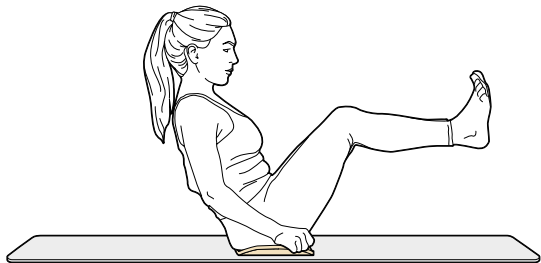
Spodná partia chrbta, sedacie svaly, zadné svalstvo nôh

Polohy na výdrž: 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.

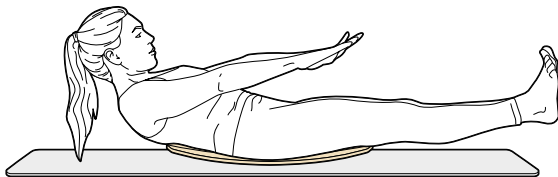


Priame brušné svalstvo + rovnováha

Variant 1: V sede na **priečne** položenej balančnej doske, pomocou brušných svalov nadvihnite nohy.



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



Cvičenia na samomasáž

Bolesti a stuhnutie chrbta, paží a nôh často spôsobujú zlepené alebo stvrdnuté fascie.

Tu sme pre vás pripravili niekoľko masážnych cvičení. Valec na fascie je vhodný najmä na masáže rúk a nôh, ako aj chodidiel.

Čo sú fascie?

Fascie sú spojivé tkanivo, ktoré prechádza celým telom, drží ho v jednom celku a obaľuje všetky jeho časti, ako sú kosti, svaly a orgány. Bolesti zapríčiňujú v prvom rade elastické fascie, ktoré obaľujú svaly a držia ich vlákna pohromade. Po ich stvrdnutí alebo zlepení sa svaly nedokážu správne roztahovať a ich pohyblivosť je obmedzená.

Opätovnému uvoľneniu fascií a obnoveniu ich elasticity môže napomôcť samomasáž s valcom na fascie. Svaly sa uvoľnia a roztiahnu, stimuluje sa ich prekrvenie a tým aj ich zásobenie kyslíkom, váš zdravotný stav sa zlepší. Samomasáž valcom na fascie sa medzičasom využíva aj na rozohriatie pred športovými aktivitami a na regeneráciu po ich ukončení.

Spýtajte sa svojho lekára!

Prekonzultujte samomasáž so svojím 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!
- 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. Druh a rozsah masáže konzultujte s vaším lekárom.

Dôležité upozornenia

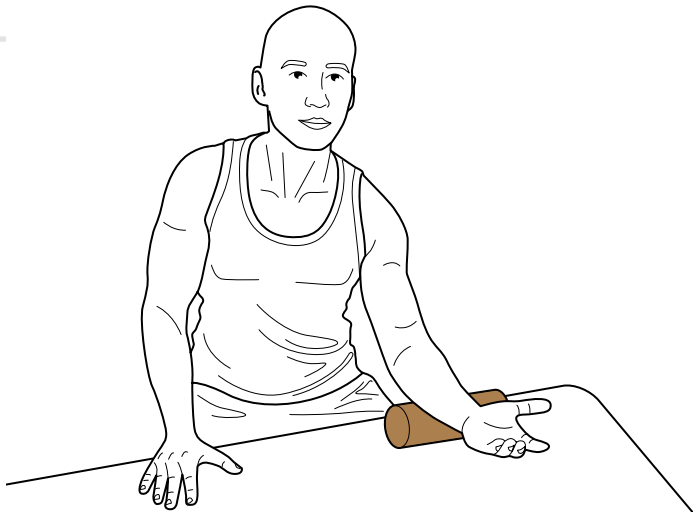
- Ak dovoľíte deťom používanie valca na fascie, poučte ich o jej správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Valec na fascie nie je hračka.
Pri neodbornom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.
- Noste pohodlný odev.
- Cviky na podklade vykonávajúte podľa možnosti na tvrdom a hladkom podklade, ktorý sa nepoddá a na ktorom sa valec na fascie bude dobre gúľať. Hrubé koberce, fitness rohože atď. nie sú natoľko vhodné.
- Skontrolujte valec na fascie pred každým použitím.
Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ho viac.

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Pri všetkých cvičeniach zaujmite vystretú a vyváženú polohu - neprehýbajte sa! Pri stoji majte nohy mierne pokrčené. Pri cvičení na podklade majte sedacie a brušné svaly napnuté, ale dbajte na to, aby ste ich nenapínali príliš kŕčovite!
Cvičením sa má dosiahnuť uvoľnenie.
- Cviky vykonávajúte rovnomerným, pokojným tempom.
- Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne.
- Načúvajte svojmu telu! Svalmi pohybujte po valci tak, aby ste jeho tlak vnímali ako príjemný a blahodarný. Valec neaplikujte na miestach, kde je vám to nepríjemné. Nemasírujte priamo na kostiach (chrbtica, holeň). Mimoriadne opatrne postupujte v oblasti šije!
- Želané cvičenia vykonávajúte len tak dlho, ako je to pre vás príjemné. Niekoľko minút stačí - nepreháňajte to.
- Vykonávanie cvikov na podklade je o niečo náročnejšie.
Tieto cviky vykonávajúte iba pri dobrej fyzickej kondícii.

Predlaktie

Valec na fascie položte na stôl a predlaktím sa po ňom pohybujte.

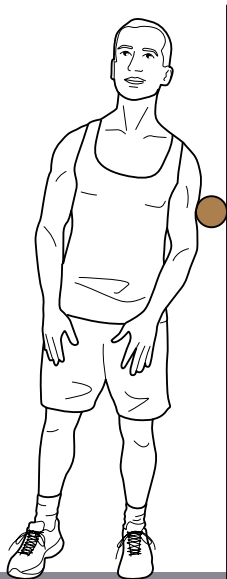


Rameno

Oprite sa o stenu s valcom na fascie medzi ramenom a stenou.

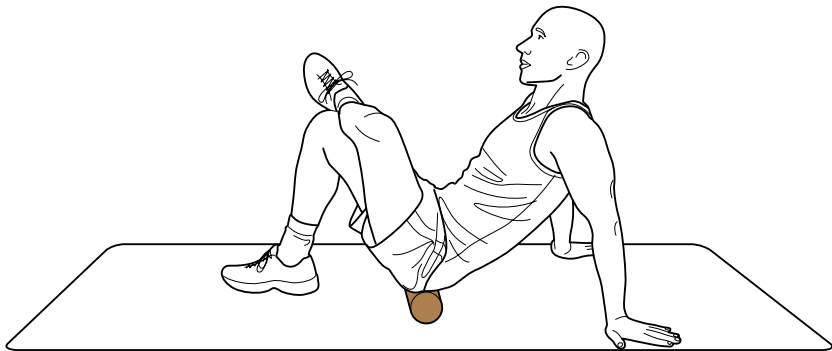
Postavte sa rozkročmo na šírku pliec s mierne ohnutými kolenami. Voľne spustite plecia a paže.

Svalstvo ramena masírujte spúšťaním sa do mierneho podrepu a následným pomalým vytláčaním tela späť nahor.



Sedacie svaly

Sadnite si podľa vyobrazenia na valec na fascie a pohybujte sa vpred a vzad.



Spodná strana stehna a predkolenia

Valec na fascie položte podľa vyobrazenia pod stehno resp. predkolenie a nohu pomaly posúvajte po valci vpred a vzad.

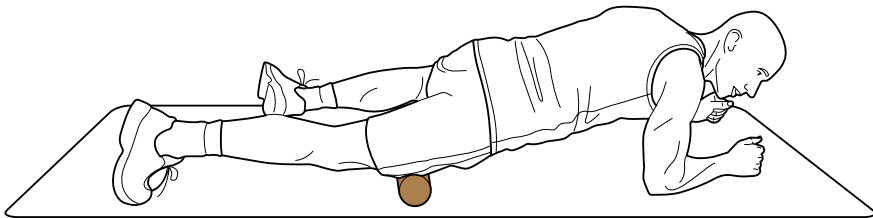


Horná strana stehna

Hornou stranou stehna si ľahnite na valec na fascie.

Neprehýbajte si chrbát.

Stehno masírujte pomalým gúľaním po valci na fascie vpred a vzad.



Vnútorňá strana predkolenia

Valec na fascie miernym tlakom gúľajte po vnútornej strane vášho predkolenia.

Pozor! Nemasírujte priamo na holennej kosti!



Chodidlo

V stoji alebo v sede položte chodidlo na valec na fascie a pomaly chodidlom po ňom pohybujte vpred a vzad.



Ošetrovanie

- V prípade potreby môžete výrobok poutierať vlhkou handričkou. Po vyčistení nechajte výrobok voľne uschnúť na vzduchu pri izbovej teplote. Neukladajte ho na vykurovacie telesá a nepožívajte ani fén a pod.!
- Výrobok uschovajte v chlade a suchu. Chráňte ho pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.



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

Technické údaje

Doska:

materiál:	preglejka
hmotnosť:	cca 1950 g
rozmer:	cca 805 x 290 x 14 mm (d x š x v)

Valec:

materiál:	korok
hmotnosť:	cca 770 g
rozmer:	cca 100 x 300 mm (Ø x d)