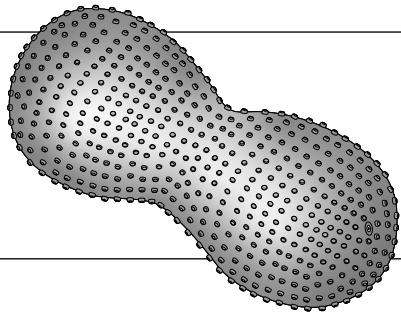




Cvičenie s fitness loptou



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

Číslo výrobku:
612 503

Vážení zákazníci!

Vaša fitness lopta je ideálnym riešením na rozvíjanie rovnováhy a na precvičovanie rôznych skupín svalov. Pri niektorých cvičeniach podporí správne držanie tela alebo umožní cvičenie šetrné ku kĺbom. 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 nedoplatením nedošlo k poraneniám alebo škodám. Uchovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpite 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 fitness štúdiách, pri lopotových športoch ani 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.

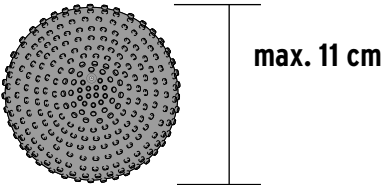
Spýtajte sa svojho lekára!

- **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 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

- Pred začiatkom cvičebného programu sa poradte so svojim lekárom, či a aké cviky sú pre vás vhodné.
- 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.**
- 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 znemožňuje bezpečné používanie fitness lopty.
- Ak dovoľte deťom používanie fitness lopty, poučte ich o jej správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Pri neodbornom alebo prehnanom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo 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. Nebezpečenstvo 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 obvode 0,6 m). Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.

- Fitness loptu nesmú súčasne používať viaceré osoby.
 - Nesmiete meniť konštrukciu fitness lopty. Nepoužívajte výrobok na iný ako stanovený účel!
- POZOR – Vecné škody**
- Fitness loptu nenafukujte nad jej menovitú veľkosť 11 cm. Lopta sa nesmie napumpovať úplne na pevnú, ale musí sa dať ľahko stlačiť palcom.



max. 11 cm

- Nenafukujte ju v studenom stave. Minimálne hodinu nechajte loptu odležať pri izbovej teplote. Materiál tento čas potrebuje na získanie plnej elasticity.
- Chránite 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.
- Chránite 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 – neprehýbajte sa! Pri stojí majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom. Najjednoduchšie je vykonávať cviky v taktach s počítaním, napr. 2 takty ťahanie, 1 takt výdrž a 2 takty uvoľnenie. Skúšajte to, kým si nenájdete vlastný, rovnomerný rytmus.
- Počas cvikov dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadržujte 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.

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

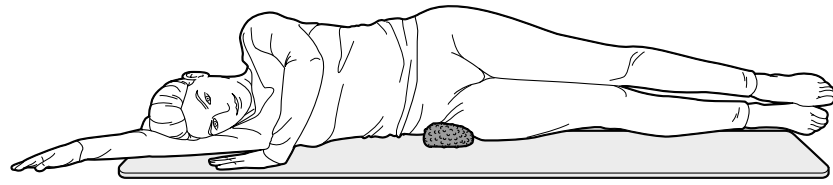
Pred cvičením: zahriatie

- 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.

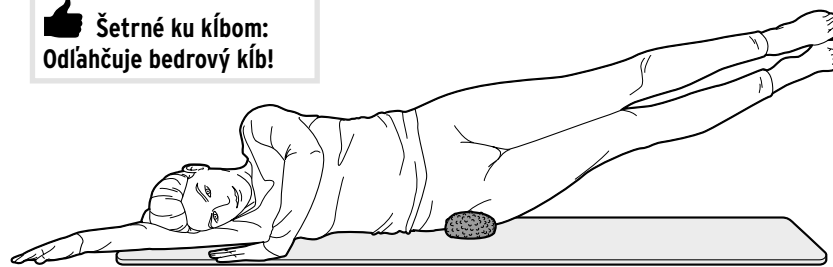
Po cvičení: strečing

- Niektoré strečingové cviky nájdete zobrazené na druhej strane.
- Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', stiahnite plecia, mierne pokrčte kolenná, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystríte chrbát!
- Vydržte v polohách pri cvičeniach vždy cca 20 - 35 sekúnd.

1. Bočné brušné svalstvo



Šetrné ku kĺbom:
Odláhuje bedrový kĺb!



Východisková poloha:

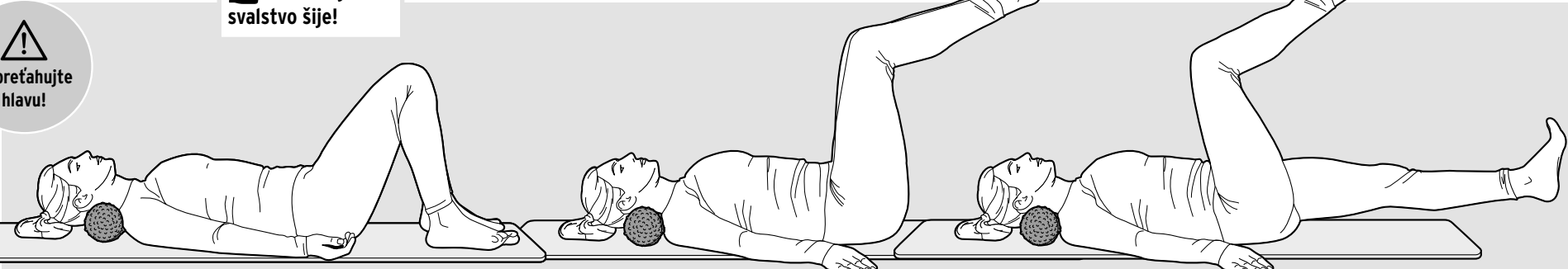
V polohe na boku, nohy sú vystreté, hlavu položte na spodnú pažu, druhou rukou sa podopierajte pred telom. Napnite brušné a sedacie svaly. Fitness loptu umiestnite pod bedrový kĺb.

Realizácia:

Pri výdychu zdvíhajte vystreté nohy čo najvyššie, podržte minimálne 4 sekundy, pomaly znižujte až tesne nad podlahu. Opakujte cvik na druhej strane.

4. Brušné svaly

Odláhuje svalstvo šije!



Východisková poloha:

V polohe na chrbte, paže voľne položte po bokoch tela. Nohy sú opreté, chodidlá rozkročené v šírke bokov. Napnite brušné a sedacie svaly. Fitness loptu položte pod šiju. Nepretahujte hlavu!

Realizácia variant 1:

Obe ohnuté nohy nadvihnite nahor a držte v pozícii. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Realizácia variant 2:

Obe ohnuté nohy nadvihnite nahor a držte v pozícii. Striedavo nechajte jednu vystretú nohu klesnúť nadol, napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

6. Spodná partia chrbta, sedacie svaly + zadné svaly stehien



Trénuje hĺbkové svalstvo!

Východisková poloha:

V polohe na chrbte na podložke, nohy sú opreté, chodidlá asi v šírke bokov od seba. Paže ležia po bokoch tela. Jedno chodidlo postavte na fitness loptu. Napnite brušné a sedacie svaly.

Realizácia:

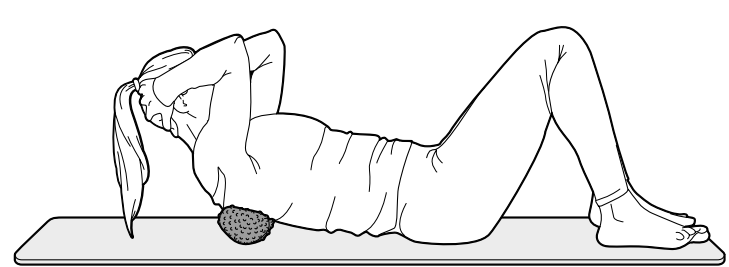
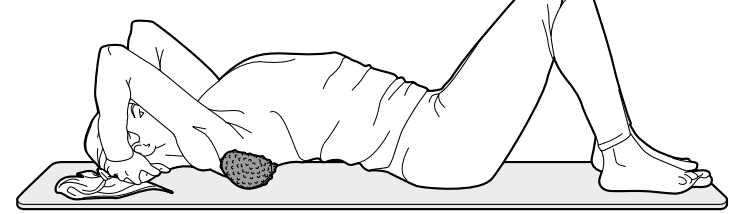
Brušnými svalmi nadvihnite boky nahor. Trup a paže zostanú v polohe. Vydržte cca 4 sekundy. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Viackrát zopakujte, potom vymeňte stranu.

Stupňovanie:

Dodatočne nadvihnite voľnú nohu, vydržte cca 4 sekundy. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Viackrát zopakujte, potom vymeňte stranu.



2. Priame brušné svalstvo



Východisková poloha:

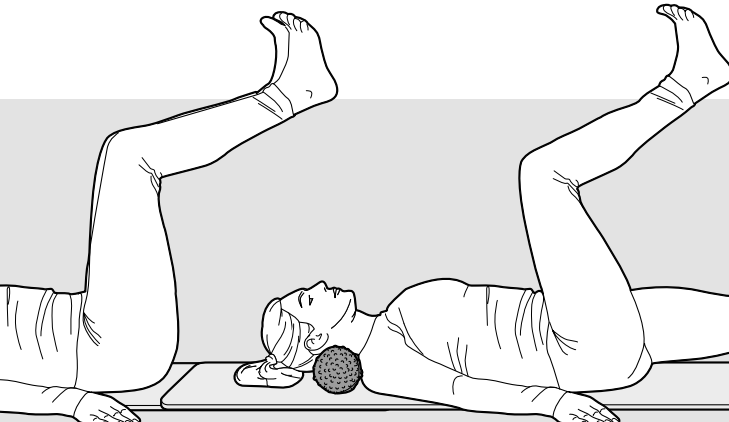
V polohe na chrbte si ľahnite na loptu, ruky prekrižte na záhlaví, pokrčte nohy, chodidlá na šírku bokov.

Realizácia:

Pomocou brušného svalstva nadvihujte trup pokiaľ je to možné.

Neťahajte za šiju!

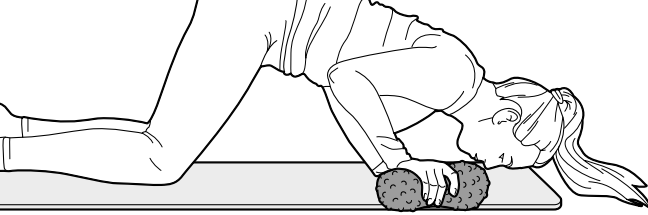
Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



7. Prsné svaly + triceps



Zápästie nepretahujte!



Východisková poloha:

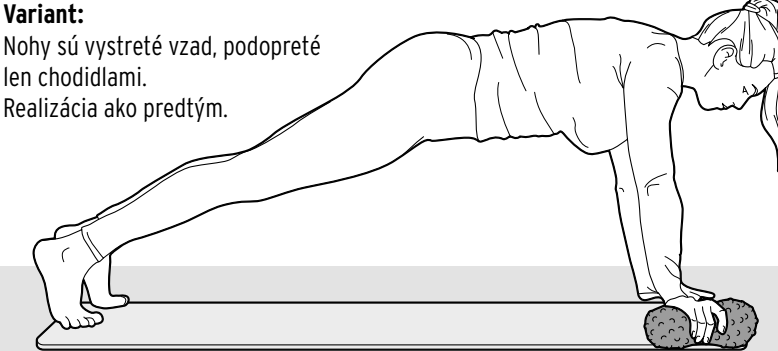
Kľačiac na zemi, ruky podpreté v šírke pliec, paže nie sú celkom vystreté. Chrbát je vystretý, brušné a sedacie svaly napnuté, pohľad smeruje k zemi. Jednou rukou sa podopierajte o fitness loptu.

Realizácia:

Trup nechajte klesnúť, chrbát zostáva vystretý. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Viackrát zopakujte, potom vymeňte stranu.

Variant:

Nohy sú vystreté vzad, podporené len chodidlami. Realizácia ako predtým.



3. Bočné svalstvo trupu

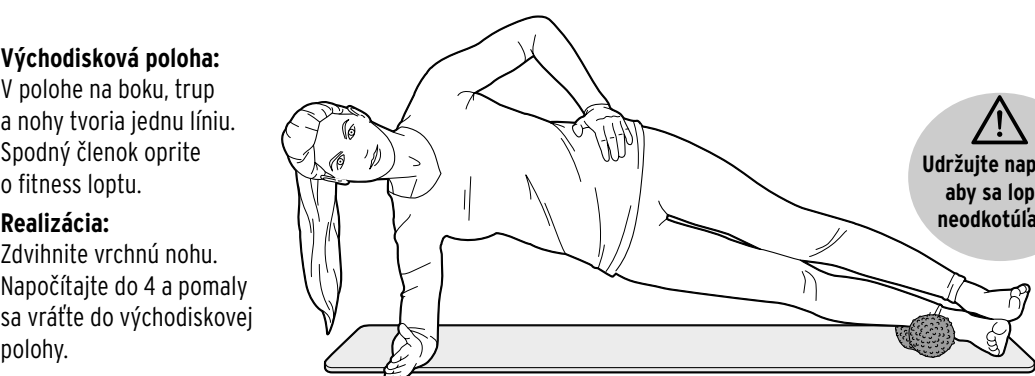
Východisková poloha:

V polohe na boku, trup a nohy tvoria jednu líniu. Spodný členok oprite o fitness loptu.

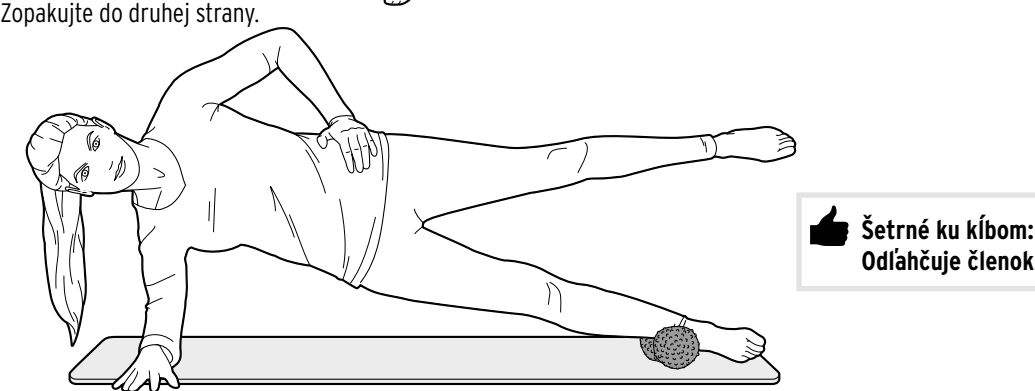
Realizácia:

Zdvihnite vrchnú nohu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Zopakujte do druhej strany.



Udržujte napätie, aby sa lopta neodkotúľala.

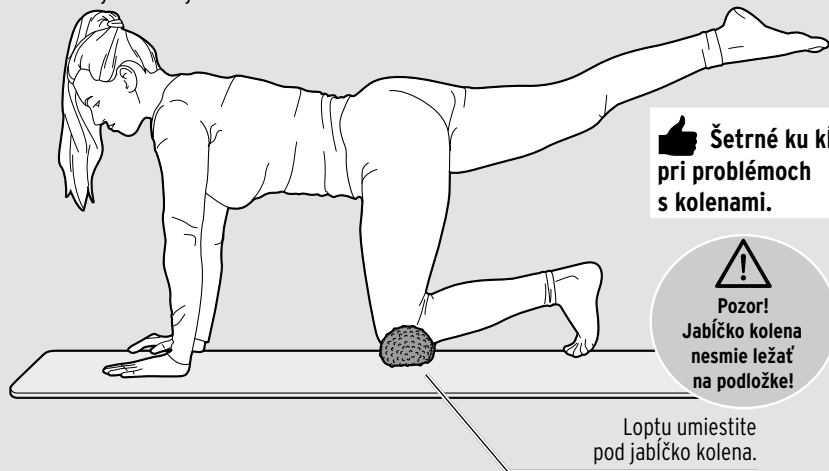


Šetrné ku kĺbom:
Odláhuje členok.

5. Spodná partia chrbta, sedacie svaly + stehná

Východisková poloha:

V polohe na štyroch sa kolonom oprite o fitness loptu. Pohľad smeruje nadol, chrbát a šija tvoria jednu líniu.



Šetrné ku kĺbom pri problémoch s kolennami.

Pozor!
Jabĺčko kolena nesmie ležať na podložke!

Loptu umiestite pod jabĺčko kolena.

Realizácia:

Nadvihnite voľnú nohu, trup a noha tvoria jednu líniu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zopakujte do druhej strany.

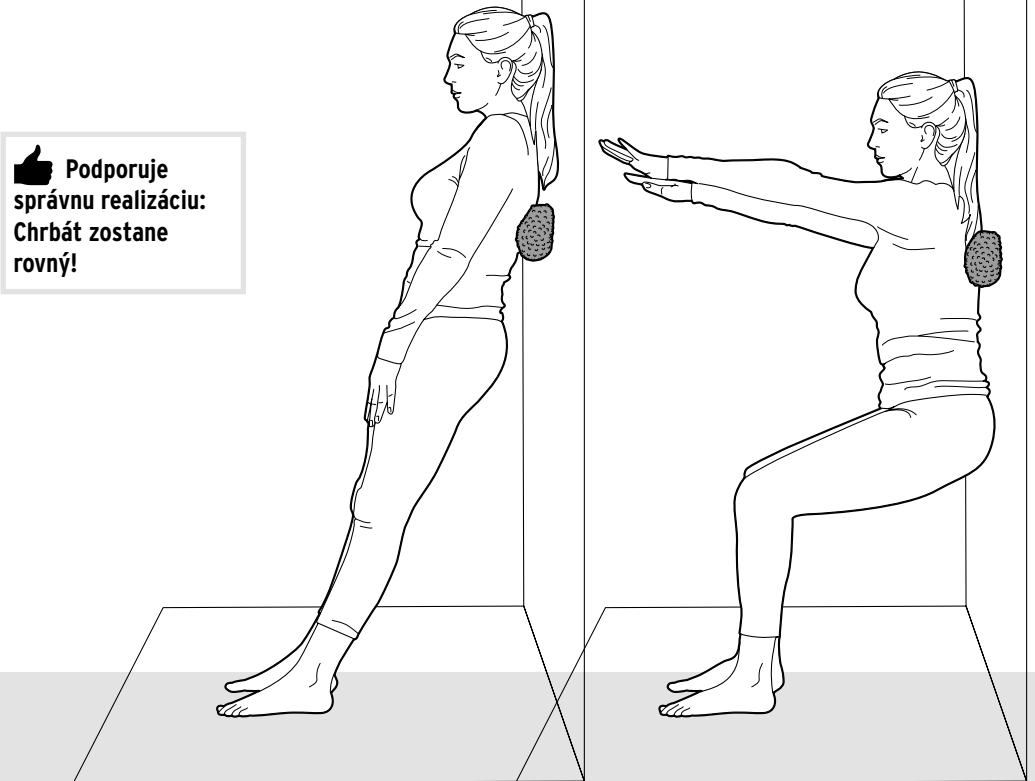
8. Stehenné svalstvo

Východisková poloha:

S fitness loptou pod lopatkami sa oprite o stenu. Nohy sú rozkročené na šírku bokov, vystreté trochu vpred.

Realizácia:

Trupom pomaly popri stene prechádzajte po fitness lopte smerom nadol, kým stehná a lýtká nebudú tvoriť pravý uhol. Pritom predpažte. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. V polohe môžete aj zotrvať.

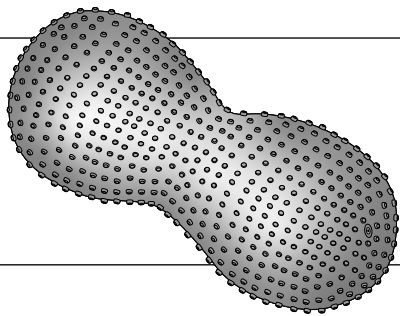


Podporuje správnu realizáciu: Chrbát zostane rovný!



Uvoľnenie + masáž

sk



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 nedopadli nedošlo k poraneniám 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 v medicínsko-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 konzultujte s vaším lekárom.

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

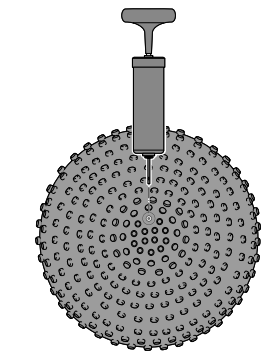
• Pri všetkých cvičeniach zaujmite vystretú a vyváženú polohu - neprehýbajte sa! Vyhýbajte sa kŕčovitým polohám! Cvičením sa má dosiahnuť uvoľnenie.

• Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom.

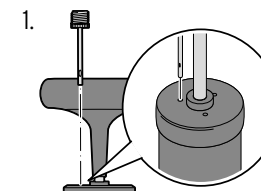
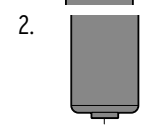
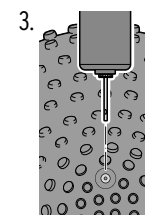
• Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne.

• 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 ihlou pumpy vypustíte trochu vzduchu.



Nahustenie fitness lopty

-  Ihlovú dýzu vyberte z úschovného miesta na hustilke.
-  Na hustilku naskrutkujte ihlovú dýzu. Pred hustením ihlovú dýzu navlhčíte jemnou mydlovou vodou, aby sa nepoškodil ventil.
-  Ihlovú dýzu zasuníte 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.

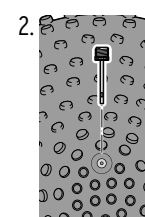
i Úplne zasunutie ihlovej dýzy je obzvlášť dôležité pri prvom hustení, pretože sa musí prepichnúť membrána ventilu. Ak sa fitness lopta nedá ľahko napumpovať, nie je ešte prepichnutá membrána. V takom prípade vytiahnite ihlovú dýzu a znovu ju zasuníte až na doraz do ventilu.

4. Fitness loptu hustíte pomaly a nepretržite, kým nedosiahne želaný stupeň tvrdosti. Fitness loptu možno nahustiť len po maximálny priemer 11 cm, inak by sa mohla poškodiť.

- Po vytiahnutí hustilky sa ventil vzduchotesne uzatvorí.
- Ihlovú dýzu uložte do úschovného miesta na hustilke.

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 navlhčíte ju trochu mydlovej vody.
2.  Ihlovú dýzu zasuníte do ventilu.
3. Zatláčte na loptu. Vzduch uniká cez ihlovú dýzu.
4. Ak lopta dosiahne želaný stupeň tvrdosti, vytiahnite ihlovú dýzu.

Ošetrovanie

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

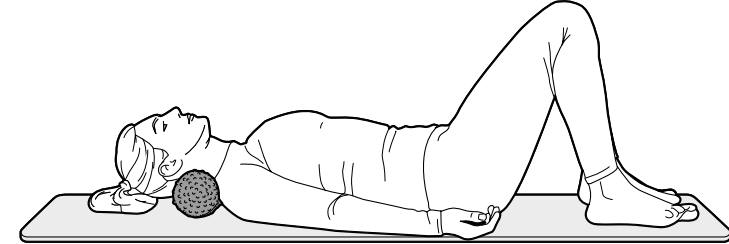
Uloženie

► 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 - Uvoľnenie a masáž pri neohybnosti

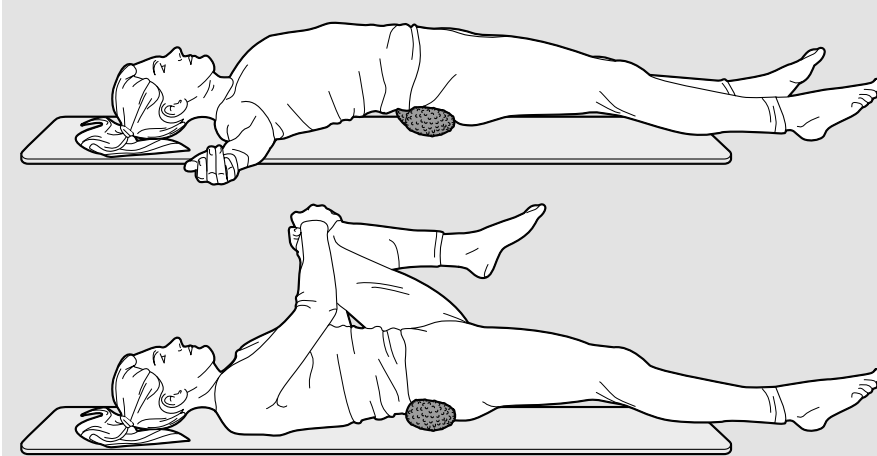


Poloha v kľude:
Lahnite si šijou na fitness loptu. Šiju nepreťahujte! Neprehýbajte si chrbát. Paže si položte uvoľnené vedľa tela.

Masáž:
Hlavu zľahka otáčajte zľava doprava - tak, ako je to pre vás príjemné.

Tip:
Ak je lopta príliš vysoká, vypustíte trochu vzduchu.

4. Strečing brušných svalov / strečing ohýbačov bedier + sedacích svalov

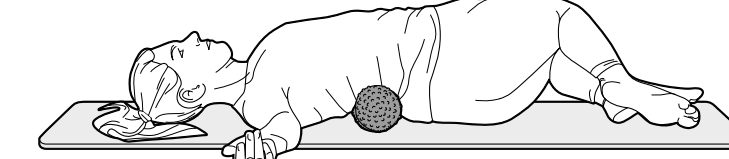
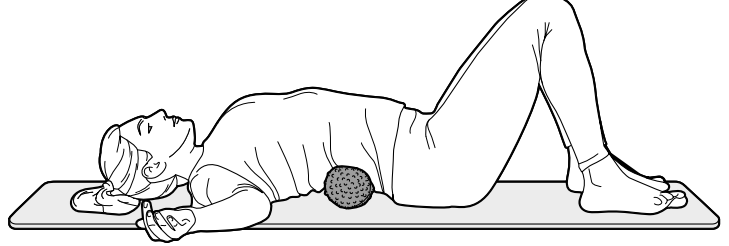


Poloha v kľude / strečing brušných svalov:
Kostrčou si ľahnite na fitness loptu. Neprehýbajte chrbát.

Mobilizácia / masáž / strečing ohýbačov bedier + sedacích svalov:
Mierne sa pohybujte doprava a doľava na mobilizáciu bedrovej oblasti a masáž sedacích svalov a spodnej partie chrbta.

Pritiahnite si nohu k telu, aby ste cítili naťahovanie ohýbača bedier a sedacích svalov. Nohu takto podržte na niekoľko sekúnd. Potom vymeňte nohu.

7. Spodná partia chrbta - masáž a mobilizácia



Východisková poloha:
Lahnite si križami na fitness loptu, nohy sú podpreté o podložku, hlava a paže sú uvoľnené.

Statická realizácia: Držte východiskovú polohu, vedome precíťte naťahovanie brušných svalov.

Dynamická realizácia 1:
Zmobilizujte si spodnú partiu chrbta tak, že bokmi pohybujte nahor a nadol. Pritom napnite sedacie svaly a spodnú časť chrbta tlačte proti fitness lopte.

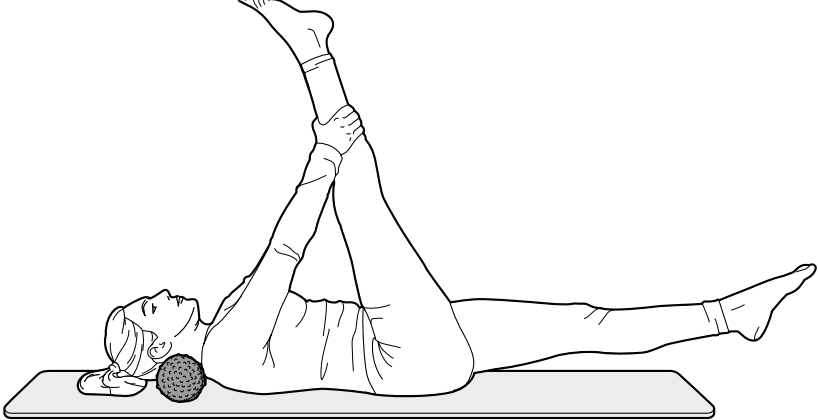
Dynamická realizácia 2:
Masírujte a mobilizujte spodnú partiu chrbta tak, že nohy pomaly preklápage sprava do doľava.

Pozor! Nohami pohybujte sprava doľava len potiaľ, kým je vám to príjemné. Pri akútnych problémoch s chrbticou vopred konzultujte s lekárom alebo fyzioterapeutom. Najskôr začnite ľahkými pohybmi.



Nepreťažujte šiju!

2. Cvičenie brucha a strečing zadného svalstva stehien



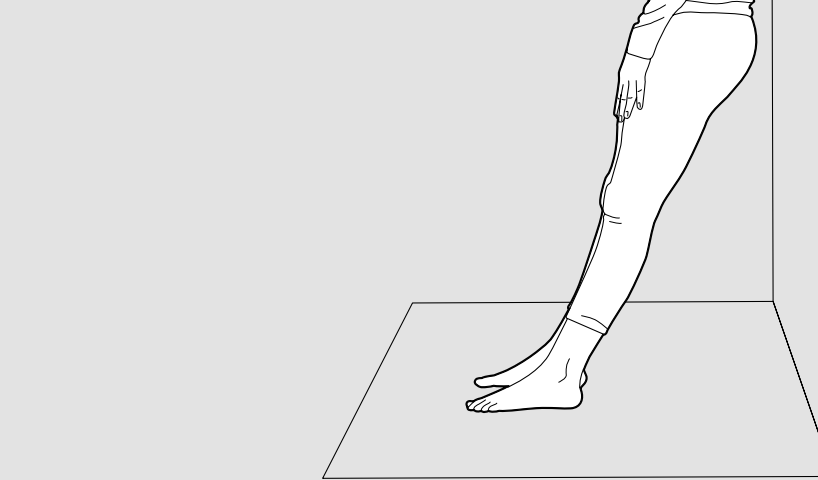
Východisková poloha:
Lahnite si šijou na fitness loptu. Šiju nepreťahujte! Neprehýbajte si chrbát.

Realizácia:
Pomocou brušných svalov mierne nadvihnite nohy a držte ich v pozícii. Potom priťahnite vystretú nohu k telu. Výmena strán.

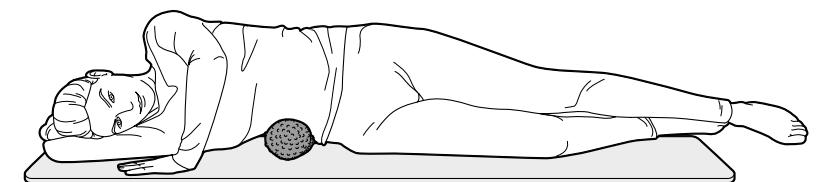
5. Masáž chrbta

Východisková poloha:
S fitness loptou pod lopatkami sa oprite o stenu. Nohy sú rozkročené na šírku bokov, vystreté trochu vpred.

Realizácia:
Trupom pomaly popri stene prechádzajte po fitness lopte trochu smerom nadol a znovu nahor.



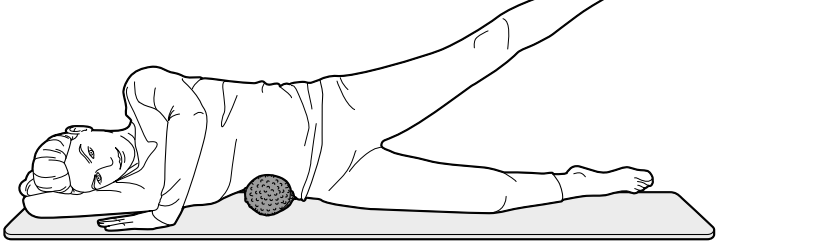
8. Bočné zdvihy chrbtice



Poloha v kľude / zdvih chrbtice:
V polohe na boku, vrchná noha je zdvihnutá, spodná je mierne ohnutá na stabilizáciu, hlava leží na spodnej paži, druhá paža je opretá pred telom. Fitness loptu si položte pod boky. Tým sa nadvihne chrbtica.

Precvičovanie bočného brušného svalstva:
Napnite brušné a sedacie svaly. Vrchnú vystretú nohu nadvihnite podľa možnosti čo najvyššie, vydržte aspoň 4 sekundy, potom pomaly nechajte klesnúť tesne nad podložku.

Zopakujte na druhej strane.

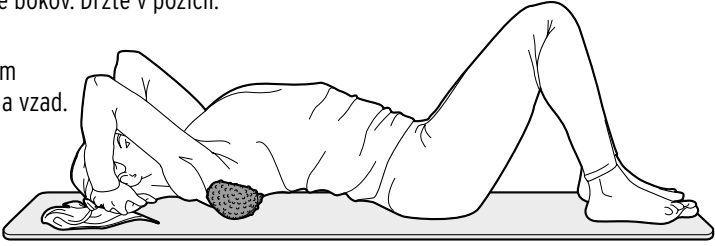


Podporuje chrbticu!

3. Strečing prsných svalov

Východisková poloha / strečing:
V polohe na chrbte si ľahnite na fitness loptu - pozícia: vrchnú časť chrbta, ruky skrížte na šiji, nohy rozkročte, chodidlá sú v šírke bokov. Držte v pozícii.

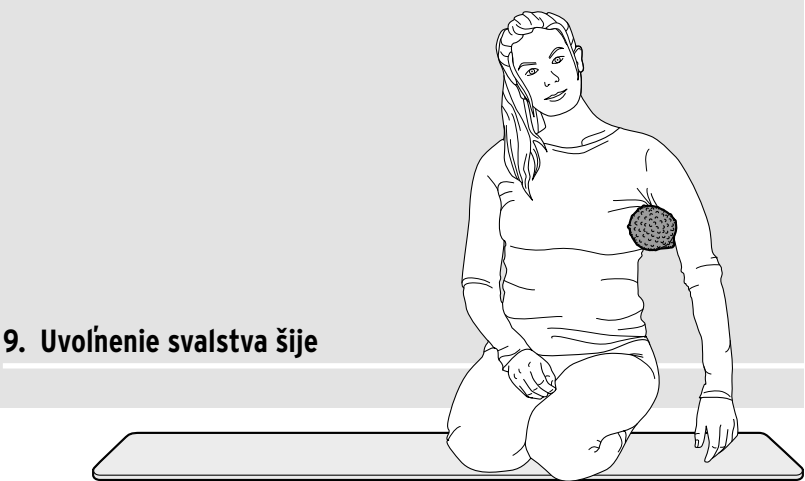
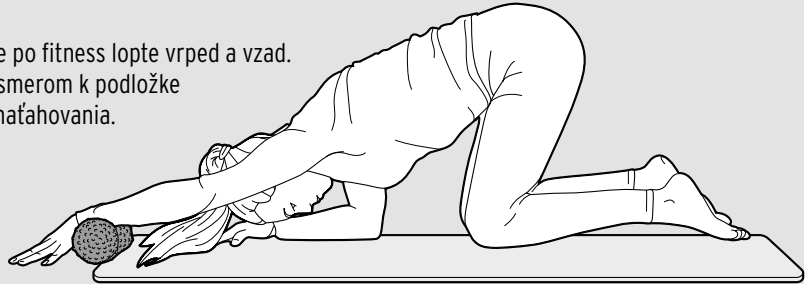
Masáž:
Masírujte si chrbát posúvaním trupu po fitness lopte vpred a vzad.



6. Strečing pliec, zadnej strany ramien, bočného chrbtového svalstva + prsného svalstva

Východisková poloha:
V polohe na kolenách skloňte trup - chrbát je rovný! - a položte smerom vpred vystretú pažu na fitness loptu.

Strečing:
Pažou prechádzajte po fitness lopte vpred a vzad. Pritom tlačte trup smerom k podložke na zintenzívnenie naťahovania.



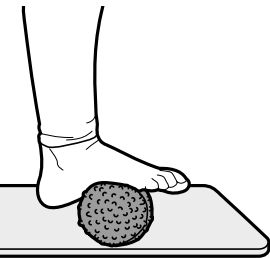
9. Uvoľnenie svalstva šije

Strečing:
V stoji alebo kľáku. Fitness loptu si priviknite pod pazuchu. Pažu nechajte uvoľnenú visieť nadol. Hlavu mierne nakloňte na druhú stranu, kým nepocítite napätie. Výmena strán.

Tiež dobré na posilnenie svalstva v okolí rotátorovej manžety:
Hlavu držte rovno. Fitness loptu tlačte ramenom proti telu. Vydržte cca 4 sekundy, potom uvoľníte.

Výmena strán.

10. Masáž chodidiel



Východisková poloha:
V stoji alebo sede položte vaše chodidlo na fitness loptu.

Realizácia:
Chodidlom pohybujte pomalými kruhovými pohybmi po fitness lopte.

Strečingové cviky

