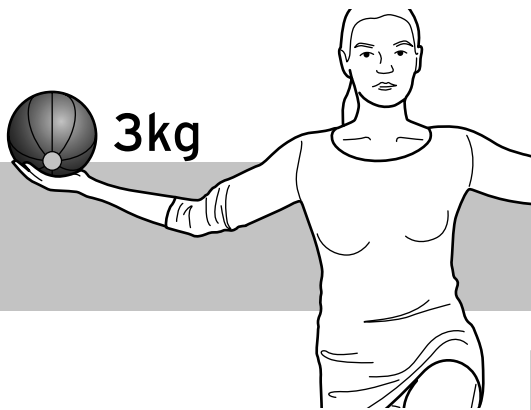


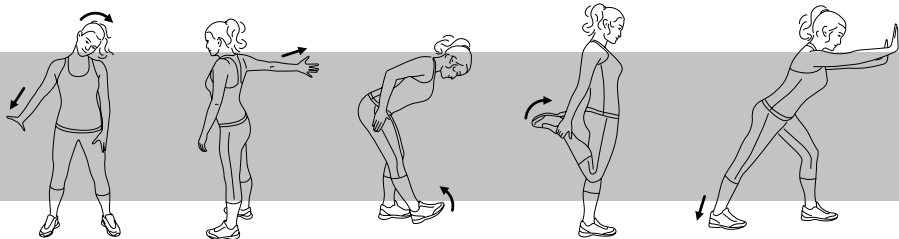
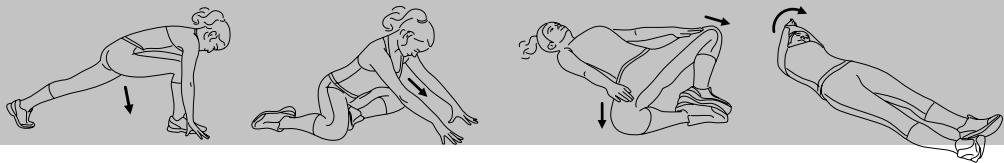
Tchibo

Medicinbal

sk **Návod na cvičenie**



Strečingové cviky



Spýtajte sa vášho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poraďte s vaším 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 a pod., musí cvičenie odsúhlasiť lekár. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie!
- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite prerušte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Aj pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončíte tréning.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

- Pred každým použitím skontrolujte poškodenie materiálu medicinbalu a jeho opotrebenie. Nepoužívajte očividne poškodený medicinbal. Opravy výrobku zverte len špecializovanej opravovni alebo podobne kvalifikovanej osobe. Neodborné opravy môžu spôsobiť značné nebezpečenstvo pre používateľa.
- Pri cvičení noste pohodlný odev a športovú obuv alebo ponožky s protišmykovou podrážkou. Dbajte na stabilný postoj. Prípadne použite ako podklad fitnessrohožku.
- Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Môžete sa poraniť.
- 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.
- 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 všetkých cvikoch platí: Začnite pomaly, len s niekoľkými opakovaniami. Postupne zvyšujte intenzitu v súlade so svojou kondíciou. Nepreťažujte sa.

POZOR - Vecné škody

- Medicinbal chráňte pred intenzívnymi teplotnými výkyvmi, dlhodobou pôsobiacim priamym slnečným žiarením, vysokou vlhkosťou a vodou.
- Medicinbal chráňte pred ostrými, špicatými alebo horúcimi predmetmi a plochami. Nevystavujte ho pôsobeniu plameňa.
- Nepokúšajte sa o nafukovanie medicinbalu. Dostupný otvor je daný konštrukciou a nedá sa použiť ako ventil.

Zopár tipov k cvičeniu

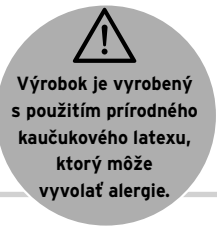
- Na cvičenie si vyberte miesto ponúkajúce dostatok priestoru. Vybraná plocha by mala mať rozmery minimálne 2,0 x 2,0 m. Nesmú do nej zasahovať žiadne predmety, na ktorých by ste sa mohli poraniť (napr. kľučky dverí).
- Podklad musí byť plochý a rovný. Príp. naň položte fitnessrohožku a pod. Odporúča sa to najmä pri cvičeniach na podlahe.
- Po jedle počkajte aspoň 1 - 2 hodiny pred začatím cvičenia.

Vážení zákazníci!

S vaším novým medicinbalom môžete trénovať v interiéri aj exteriéri. Medicinbal je ideálny na posilňovanie celého tela.

Želáme vám veľa radosti pri cvičení

Váš tím Tchibo



Výrobok je vyrobený s použitím prírodného kaučukového latexu, ktorý môže vyvolať alergiu.

Bezpečnostné upozornenia



Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniam alebo škodám. Uchovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Medicinbal je určený špeciálne na silový tréning, ako aj všeobecne na zlepšenie koordinácie a rovnováhy.

Je navrhnutý ako športové náčinie na súkromné použitie.

Nie je vhodný na komerčné používanie vo fitnessštúdiách a terapeutických zariadeniach.

i Z výrobných dôvodov môže byť pri prvom vybalení výrobku cítiť mierny zápach. Je to úplne neškodné. Pred prvým použitím nechajte výrobok dobre vyvetrať. Zápach po krátkom čase zmizne.

NEBEZPEČENSTVO pre deti

- Medicinbal nie je vhodný ako hračka a ak ho nepoužívate, musíte ho uschovať mimo dosahu detí. Na vylúčenie vzniku poranení sa malé deti počas cvičenia nesmú zdržiavať v dosahu náčinia. Medicinbal je určený výlučne pre dospelých alebo mladistvých s primeranou fyzickou a psychickou zrelosťou. Musíte zabezpečiť oboznámenie každého používateľa medicinbalu s jeho 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 výrobok navrhnutý. Upozornite deti predovšetkým na skutočnosť, že medicinbal nie je hračka.
- Ak dovoľíte deťom používať medicinbal, poučte ich o jeho správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Pri nesprávnom alebo príliš intenzívnom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.
- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusenía!

NEBEZPEČENSTVO poranenia

- Pri cvičení s vaším medicinbalom dbajte vždy na dostatok voľného priestoru. Do cvičebného priestoru nesmú vyčnievať žiadne predmety. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
- Tréningové náčinie nesmie používať súčasne viacero osôb.
- Nesmiete meniť konštrukciu tréningového náčinia.

- Pri cvičení vychádzajte zo svojej osobnej telesnej kondície. Ak nie ste zvyknutí na fyzickú aktivitu, začnite na začiatku s niekoľkými cvikmi. Všetky cvičenia vykonávajte pomaly a vedome. Cvičte 2 až 5-krát týždenne. Rešpektujte: Nadmerný tréning môže byť škodlivý pre vaše zdravie.
 - Ak spozorujete akúkoľvek bolesť alebo nepohodlie nad rámec bežnej bolesti svalov, okamžite prestaňte cvičiť.
 - Necvičte, keď ste unavení alebo nesústredení. Pred a po cvičení pite dostatok tekutín.
 - Zabezpečte dobré vetranie cvičebnej miestnosti. Zabráňte však prievanu.
- i** Aby ste sa naučili korektný spôsob vykonávania cvikov, ako aj príp. nové cviky, odporúčame vám návštevu kurzu organizovaného vyškoleným fitnestrénerom. Mnohé tipy, videá a aplikácie nájdete aj na internete.

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

Niekoľko strečingových cvikov nájdete vyobrazených hore.

Základný postoj pri všetkých strečingových cvikoch:

Vypnite hrud', stiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát!

Vydržte v polohách pri cvičeniach vždy cca 20 - 35 sekúnd.

Ošetrovanie

➤ V prípade potreby vyčistite medicinbal vlažnou vodou, jemným mydlom a mäkkou handričkou. Príp. aplikujte aj dezinfekčný prostriedok.

POZOR - Vecné škody:

- Výrobok uschovajte na mieste chránenom pred priamym slnečným svetlom. Nevystavujte ho teplotám pod -10 °C alebo nad +50 °C. Chráňte ho aj pred veľkými teplotnými výkyvmi, vysokou vlhkosťou vzduchu a vodou.
- Niektoré laky, plasty alebo prípravky na starostlivosť o podlahu môžu narušiť a zmäknúť materiál výrobku. Aby ste sa vyhli nepríjemným stopám na podlahe, umiestnite pod výrobok v prípade potreby protišmykovú podložku a uložte ho napríklad do vhodnej škatule.



www.tchibo.sk/navody

Silové cviky

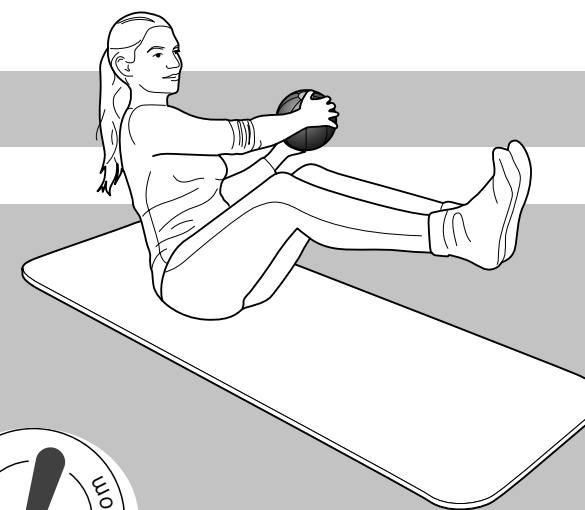
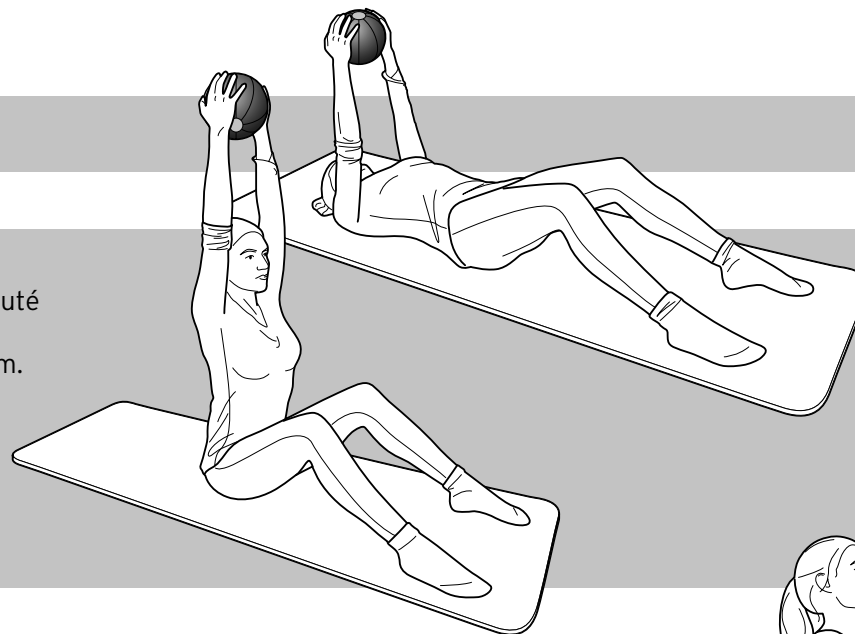
Východisková poloha

V ľahu na chrbte, nohy sú pokrčené, vystretý chrbát, napnuté brušné svalstvo. Medicinbal držte vystretými pažami vo výške na hrudníkom.

Cvik

Brušným svalstvom sa vytiahnite do sedu, paže zostávajú hore. Nezdvíhajte sa vzoprením zo záhlavia opretého o podklad!

Vráťte sa do východiskovej polohy.



Východisková poloha

V sede, nohy sú pokrčené, vystretý chrbát, napnuté brušné svalstvo. Držte medicinbal vo výške hrudníka.

Cvik

Zdvihnite nohy brušným svalstvom a vydržte v tejto polohe. Vytáčajte trup v hrudnej partii spolu s medicinbalom striedavo doľava a doprava. Bruchom a bokmi sa neotáčajte!



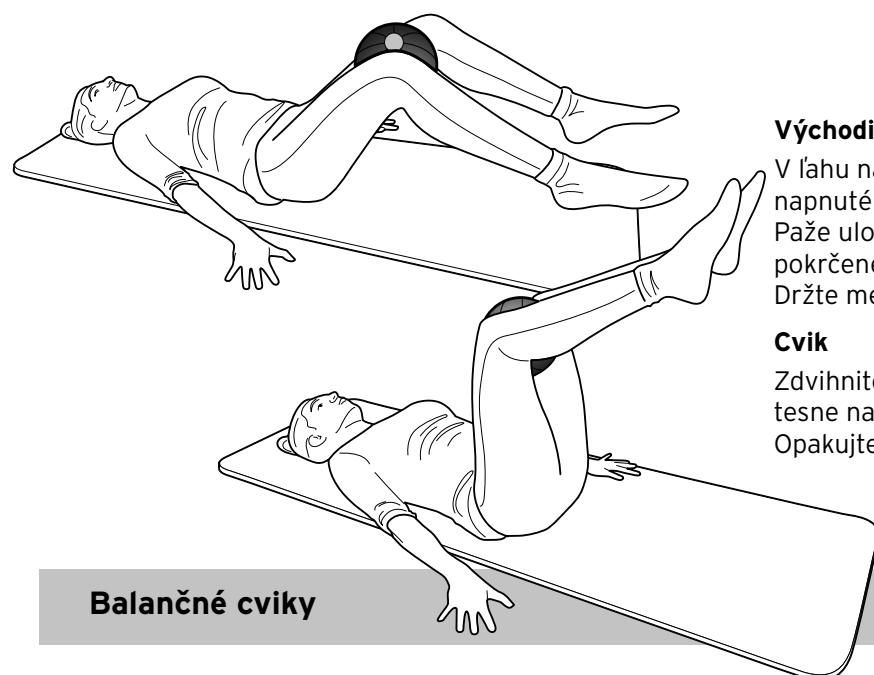
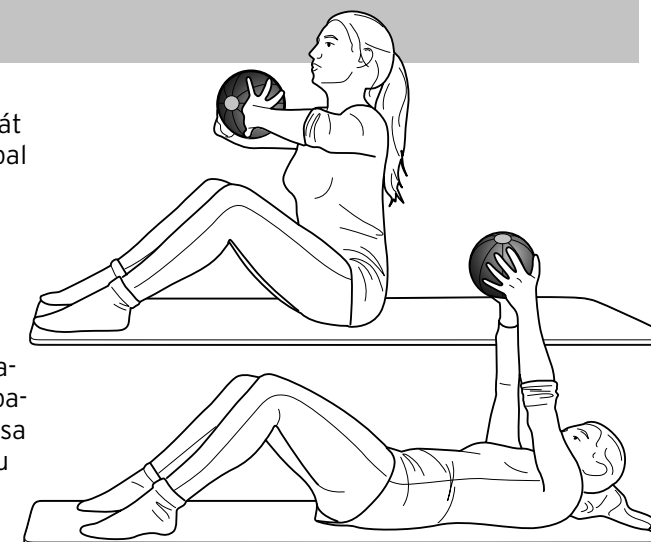
Východisková poloha

V sede, nohy sú pokrčené, vystretý chrbát napnuté brušné svalstvo. Držte medicinbal oboma rukami vo výške hrudníka.

Cvik

Hodte medicinbal partnerovi - prsty sa pritom nachádzajú za medicinbalom a tlačia ho dopredu preč od tela. Partner chytí medicinbal, prevráti sa dozadu až na chrbát a vystrie paže s medicinbalom nahor. Vzoprením brušného svalstva sa vráti do východiskovej polohy - hodí loptu späť atď.

Tip: Ak nemáte k dispozícii partnera, môžete si medicinbal hádzať aj o stenu. Nehádzajte príliš intenzívne!

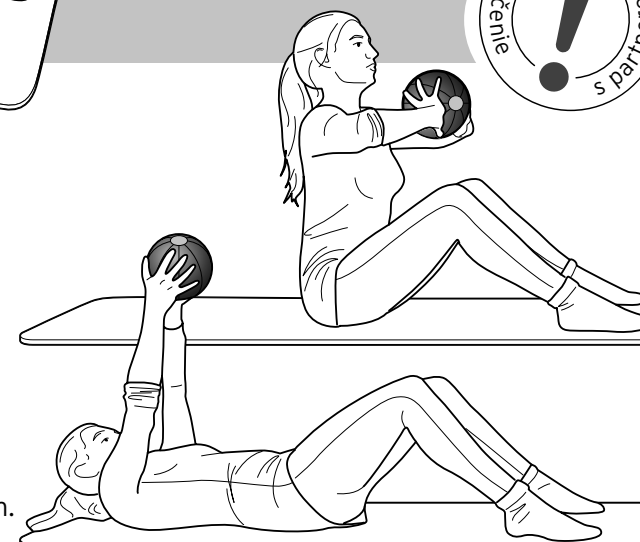


Východisková poloha

V ľahu na chrbte, vystretý chrbát, napnuté brušné svalstvo. Paže uložené vedľa tela, nohy sú pokrčené. Držte medicinbal medzi kolenami.

Cvik

Zdvihnite nohy - vydržte - spustite ich tesne nad podklad - vydržte. Opakujte bez dotyku nohami s podkladom.



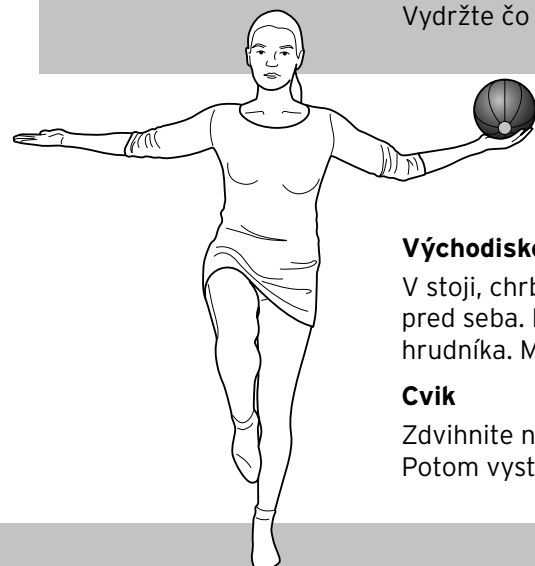
Balančné cviky

Východisková poloha

V stoj, chrbát vystretý, napnuté brušné svaly, pohľad upretý pred seba. Koleno nie je úplne vystreté. Držte medicinbal nad hlavou.

Cvik

Pri vystretom chrbte a pažiach sa predkloňte dopredu a jednu nohu vystrite dozadu. Noha, chrbát a paže majú tvoriť jednu líniu. Vydržte čo najviac. Potom vystriedajte strany.

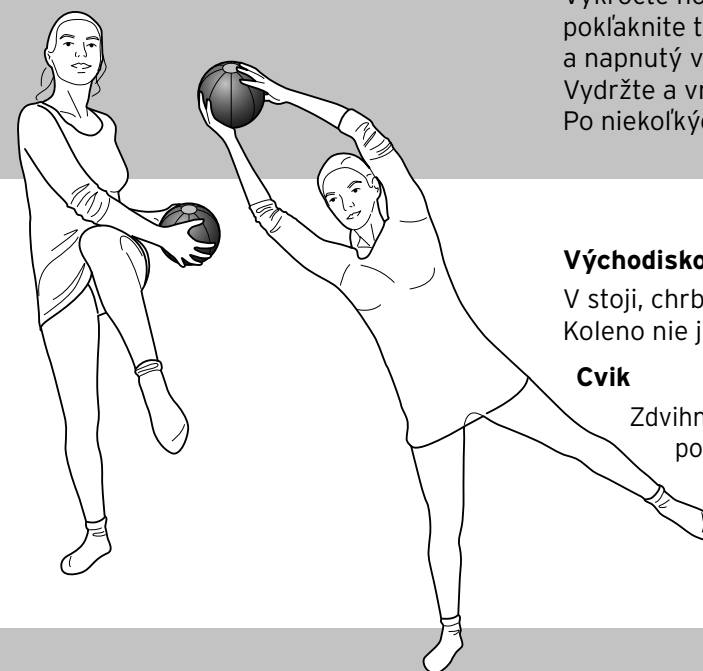
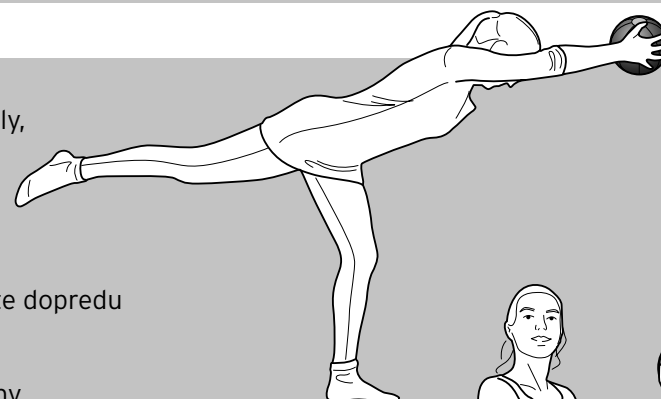


Východisková poloha

V stoj, chrbát vystretý, napnuté brušné svaly, pohľad upretý pred seba. Koleno nie je úplne vystreté. Upažte paže vo výške hrudníka. Medicinbal pritom držte dlaňou jednej ruky.

Cvik

Zdvihnite nohu naproti medicinbalu a balansujte čo najdlhšie. Potom vystriedajte strany.

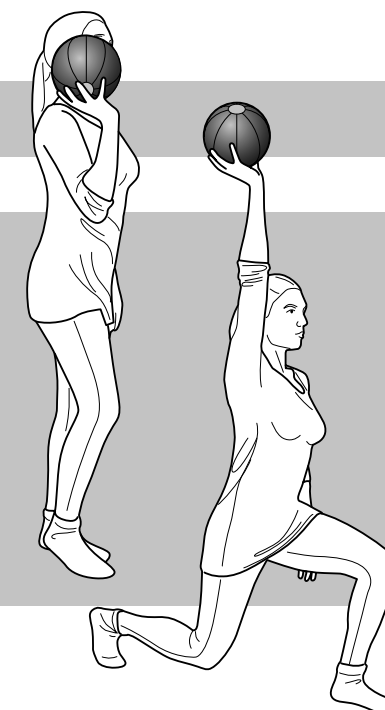


Východisková poloha

V stoj, chrbát vystretý, napnuté brušné svaly, pohľad upretý pred seba. Koleno nie je úplne vystreté. Držte medicinbal na dlani vo výške hlavy.

Cvik

Vykročte nohou naproti medicinbalu, druhou nohou pokľaknite tesne nad podklad, trup zostáva vystretý a napnutý v strede. Zdvihnite medicinbal nad hlavu. Vydržte a vráťte sa späť do východiskovej polohy. Po niekoľkých opakovaniach zmeňte stranu.



Východisková poloha

V stoj, chrbát vystretý, napnuté brušné svaly, pohľad upretý pred seba. Koleno nie je úplne vystreté. Držte medicinbal oboma rukami vo výške hrudníka.

Cvik

Zdvihnite jednu nohu pokrčenú v kolene dopredu, švihnite medicinbalom pritom ponad pokrčenú nohu nabok, trup v oblasti hrudníka sleduje dráhu medicinbalu. Spodná časť tela zostáva v rovnakej polohe. Vydržte chvíľu. Potom vystrite zdvihnutú nohu nabok a dozadu a paže s medicinbalom na opačnú stranu nahor tak, aby paže a nohy tvorili diagonálu. Vydržte a opakujte cvik. Po niekoľkých opakovaniach zmeňte stranu.