



Cvičení s posilovacím míčem



www.tchibo.cz/havody

Vážení zákazníci,

Váš nový posilovací míč je ideální k podpoře rovnováhy a ke cvičení různých skupin svalů. Hodí se také pro házečí hry apod.

Přejeme Vám s ním hodně radosti.

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám. Uchovujte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Posilovací míč je koncipován jako sportovní nářadí pro použití v domácnostech. Není vhodný ke komerčnímu využití ve fitness centrech, při míčových hrách a v terapeutických zařízeních.

Posilovací míč má maximální nosnost 120 kg. Posilovací míč se smí používat pouze tak, jak je uvedeno v tomto návodu. Nesedějte si něj na delší dobu.

Zeptejte se svého lékaře!

• **Než začnete se cvičením, poradte se se svým lékařem.**

Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení vhodné.

• U zvláštních omezení, jako jsou např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., je nutno cvičení konzultovat s lékařem. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví!

• Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, cvičení ihned ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závrať, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou.

Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.

• Nevhodné k terapeutickým účelům!

VÝSTRAHA – nebezpečí poranění

• Před zahájením cvičebního programu se poradte s lékařem, zda a které cviky jsou pro Vás vhodné.

• Před zahájením cvičení se zahřejte.

• Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. **Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě cvičení ukončete.**

• Posilovací míč není hračka a musí se uchovávat mimo dosah dětí!

• Tento výrobek nesmí používat osoby, jejichž tělesné, duševní nebo jiné schopnosti jsou omezeny takovým způsobem, že by nemohly posilovací míč bezpečně používat.

• Pokud dovolíte, aby posilovací míč používaly děti, upozorněte je na správné používání a dohlížejte na průběh cvičení. V případě nesprávného nebo nadměrného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví. Rodiče a ostatní dohlížející osoby si musí být vědomi své odpovědnosti, neboť je třeba počítat se situacemi a způsoby chování dětí v závislosti na jejich vrozené touze hrát si a experimentovat, ke kterým toto sportovní náčiní není určeno.

• Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.

• Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větraný. Vyvarujte se však průvanu.

• Posilovací míč nenafukujete ústy. Nebezpečí závratí.

• Před každým použitím zkontrolujte, zda je posilovací míč v naprostém pořádku. Je-li zjevně poškozený, nesmíte ho používat.

• Při cvičení nenoste žádné šperky, jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se zranit a posilovací míč poškodit.

• Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.

• Cvičte pokud možno ve sportovních ponožkách. Bezpodmínečně však dbejte na pevný a bezpečný postoj. Necvičte v ponožkách na hladkém podkladu, protože byste mohli uklouznout a poranit se. Použijte například protiskluzovou fitness podložku.

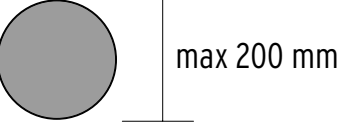
• Při tréninku dbejte na dostatečný prostor pro cvičení (2,0 m na cvičení + 0,6 m volný prostor okolo). Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.

• Posilovací míč nesmí současně používat více osob (s výjimkou házečích her apod.).

• Konstrukce posilovacího míče se nesmí měnit. Nepoužívejte ho k žádnému jinému účelu!

POZOR na věcné škody

• Nenafukujte posilovací míč nad jeho jmenovitou velikost, která činí 20 cm. Míč nenafukujte tak, aby byl zcela tuhý, musí být možné jej lehce stisknout palcem.



• Míč nenafukujte, pokud je studený. Nechejte jej alespoň hodinu ležet při pokojové teplotě. Tento čas je zapotřebí k tomu, aby materiál získal optimální pružnost.

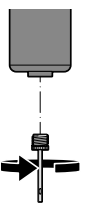
• Posilovací míč chraňte před velkými výkyvy teplot, přímým slunečním zářením po delší dobu, vysokou vlhkostí a vodou.

• K nafouknutí posilovacího míče nepoužívejte zařízení na stlačený vzduch u čerpacích stanic pohonných hmot. Mohlo by dojít k nadměrnému nafouknutí míče, popř. jeho prasknutí.

• Jako plnicí médium se smí používat pouze vzduch.

• Posilovací míč chraňte před ostrými, špičatými a horkými předměty a plochami. Chraňte jej před otevřeným ohněm.

Nafukování posilovacího míče

- 

Našroubujte jehlovou trysku na pumpičku. Aby se nepoškodil ventil, navlhčete jehlu před nafukováním jemnou mýdlovou vodou.
- 

Zastrčte jehlovou trysku do ventilu posilovacího míče. Zastrčte ji tak hluboko, aby **hlava jehly ležela úplně na povrchu míče**. Je-li míč stále plochý, podržte pumpičku příp. trochu šikmo, aby vnikla docela dovnitř.

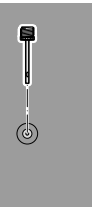
 Úplné zastrčení jehlové trysky do ventilu je důležité především při prvním nafukování, protože je nutno propíchnout membránu ventilu. Pokud posilovací míč nejde nafouknout snadno, tak není membrána propíchnutá. V takovém případě vytáhněte jehlovou trysku z ventilu ven a pak ji do něj opět zasuňte až nadoraz.

3. Posilovací míč nafukujte pomalu a plynule tak dlouho, dokud nedosáhne požadovaného stupně tvrdosti. Nenafukujte jej nad jeho jmenovitou velikost, která činí 20 cm, aby se nepoškodil.

-  Jakmile pumpičku vytáhněte ven, ventil se zavře a je vzduchotěsný.
- Jehlovou trysku uchovávejte v rukojeti pumpičky.

Vypuštění vzduchu

Pokud je posilovací míč pro Vaše účely příliš tvrdý, je v něm příliš mnoho vzduchu.

- Když budete chtít vypustit trochu vzduchu, odšroubujte jehlovou trysku z pumpičky a navlhčete ji trochou mýdlové vody.
- 

Zastrčte jehlovou trysku do ventilu.

- Stlačte posilovací míč. Vzduch uniká jehlovou tryskou ven.
- Jehlovou trysku vytáhněte, jakmile posilovací míč dosáhne požadovaného stupně tvrdosti.

Ošetřování

➤ V případě potřeby posilovací míč vyčistěte lehce navlhčenou, měkkou utěrkou.

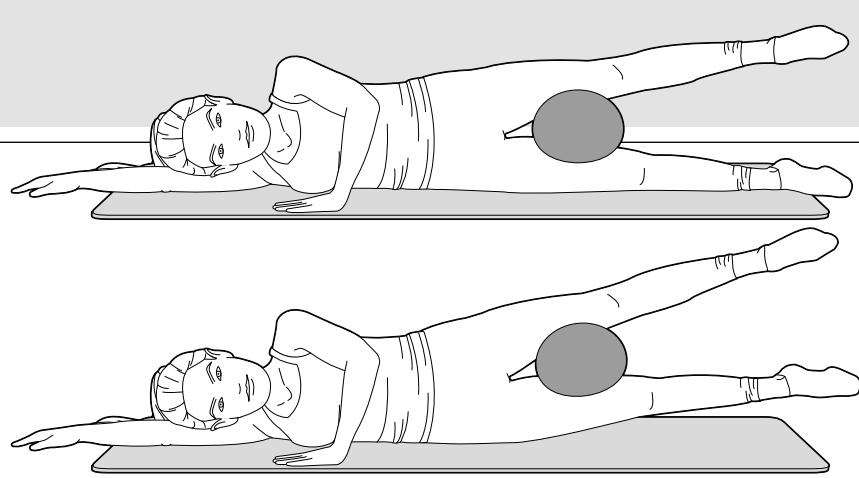
Uložení

➤ K úspornému uskladnění byste měli z posilovacího míče upustit vzduch, jak je popsáno nahoře.

• V žádném případě posilovací míč neuchovávejte v blízkosti topení ani jiných tepelných zdrojů.

• Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování nábytku / podlahové krytiny nepoškodí nebo nezměkčí materiál výrobku. Aby se zamezilo nežádoucím stopám na podlaze, pokládejte v případě potřeby pod výrobek protiskluzovou podložku a uchovávejte výrobek např. ve vhodné krabici.

1. Boční břišní svaly



Výchozí poloha:

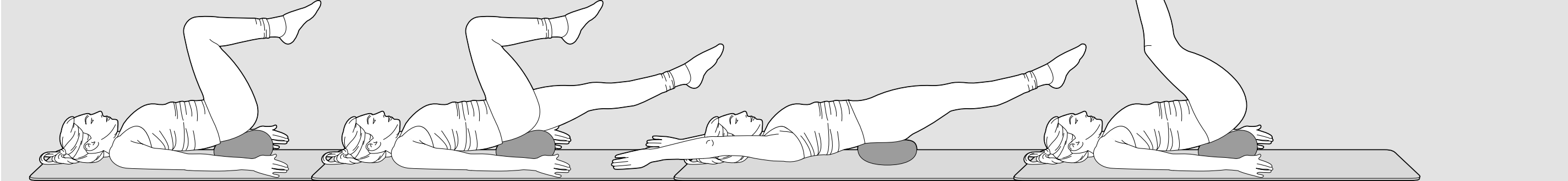
Položte se na bok, nohy mějte napnuté, hlavu si položte na spodní paži, druhou rukou se opřete před tělem. Bříško i zadeček jsou stažené. Posilovací míč držte mezi koleny.

Provedení:

Natažené nohy zvedněte co možná nejvýše, vydržte nejméně 4 sekundy, poté je pusťte dolů těsně nad podlahu.

Opakujte na druhou stranu.

4. Břišní svaly

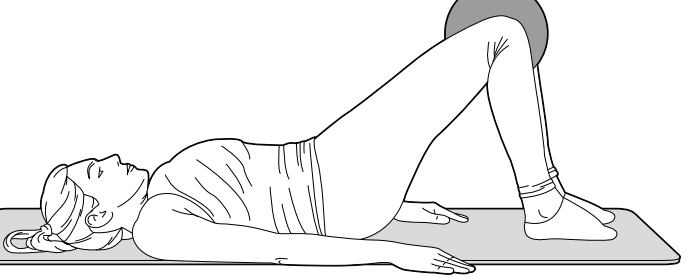


Výchozí poloha:

Položte se na záda, bedra položte na posilovací míč, ruce nechte volně ležet podél těla. Obě nohy zvedněte a pokrčte.

Břícho i hýždě stáhněte.

5. Spodní část zad, hýždě + svalstvo na zadní straně stehen



Výchozí poloha:

Položte se na záda, nohy pokrčené a rozkročené přibližně do šířky boků. Paže podél těla. Posilovací míč sevřete mezi kolena. Břícho i hýždě stáhněte.

Provedení:

Boky zvedejte pomocí břišních svalů nahoru. Horní část těla a paže zůstávají v poloze. Polohu držte po dobu cca 4 sekund.

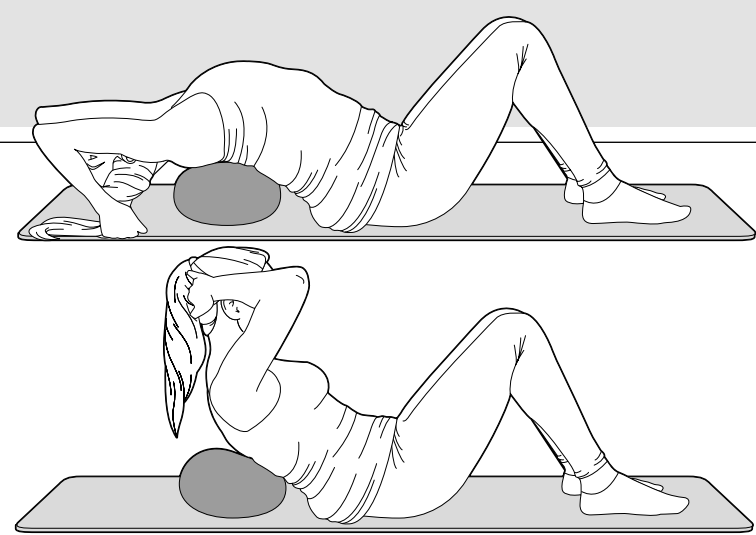
Pomalů se vraťte zpět do výchozí polohy.

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

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- U všech cviků držte záda rovně – neprohýbejte se! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Vždy stáhněte zadeček a bříško.
- Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů. Nejjednodušší je provádět cviky v počítaných dobách, např. 2 doby táhnout, 1 dobu držet a 2 doby se vrátet zpět do výchozí polohy. Vyzkoušejte to, než naleznete svůj vlastní pravidelný rytmus.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat. Nezadržujte dech! Na začátku každého cviku se nadechněte. V nejnámavějším bodě cviku vydechněte.

2. Přímé břišní svaly



Výchozí poloha:

Položte se na záda přes posilovací míč, ruce překřížte v zátylku, pokrčte kolena, nohy rozkročte do šířky ramen.

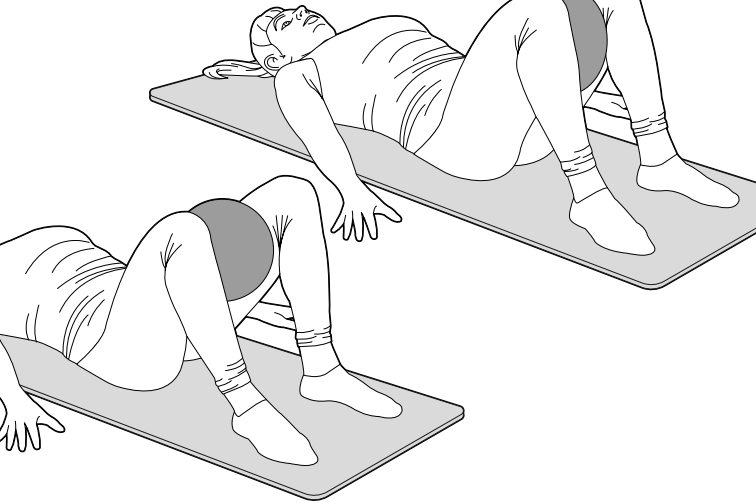
Provedení:

Horní část těla co nejvíce zvedněte pomocí břišních svalů – lokty přitom nevytahujte dopředu. Netahejte za šiji!

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

- Varianta 1:** Jednu nohu napněte, pohybujte jí směrem dolů a držte ji rovnoběžně s podlahou. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Opakujte na druhou stranu.
- Varianta 2:** Obě nohy napněte, pohybujte jimi směrem dolů a držte je rovnoběžně s podložkou, paže souběžně natáhněte nad hlavu. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

6. Svalstvo na vnitřní straně stehen



Výchozí poloha:

Vleže na zádech, nohy rozkročené, chodidla se nacházejí v šířce boků. Bříško a hýždě jsou stažené, paže se nacházejí volně podél těla. Posilovací míč si vložte mezi stehna.

Provedení:

Posilovací míč tiskněte nohama ze stran do středu, vydržte nejméně 4 sekundy, a potom stisknutí pomalu povolte.



- Nejprve proveďte vždy pouze **tři až šest cviků** pro různé svalové skupiny. Cviky opakujte, v závislosti na Vaší tělesné kondici, pouze několikrát (**cca 3-4x**). Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy zhruba minutovou přestávku. Počet pomalu zvyšujte na asi **10 až 20 opakování**. Nikdy necvičte až do vyčerpání. Cviky provádějte vždy na obě strany.
-  Když cvik provádíte poprvé, měli byste cvičit před zrcadlem, abyste mohli lépe kontrolovat držení těla.

3. Boční břišní svaly

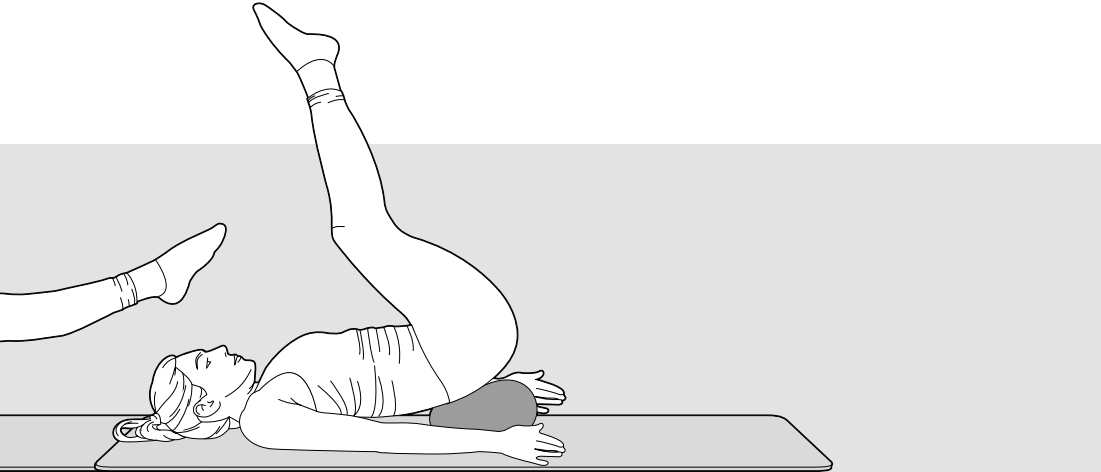
Výchozí poloha:

Sedněte si před posilovací míč, horní částí těla se o něj opřete. (= koncová poloha cviku 2)

Provedení:

S nataženými pažemi před horní částí těla se na míči otočte do strany, polohu držte cca 4 sekundy, a otočte se na druhou stranu, polohu držte atd.

Velmi příjemné také jako masáž zad!



Varianta 3:

Obě nohy napněte a pohybujte jimi směrem nahoru. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

7. Boční svalstvo trupu

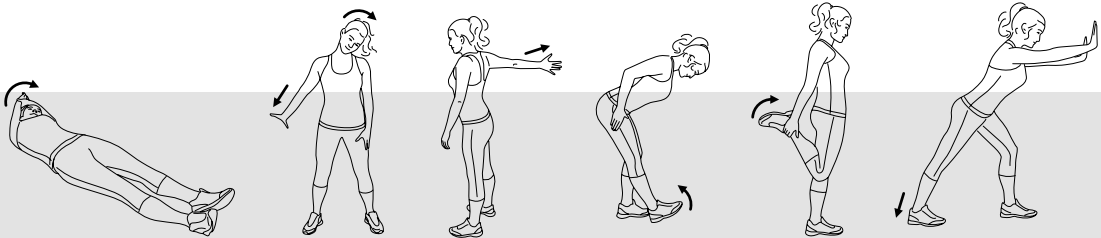
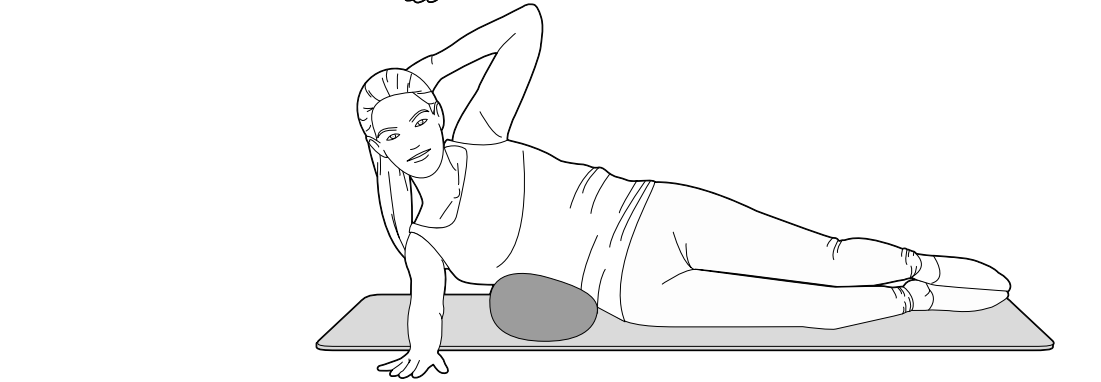
Výchozí poloha:

Položte se na posilovací míč v bočním vzporu, hrudník a nohy v jedné linii.

Provedení:

Horní část těla zvedejte po straně nahoru. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Opakujte na druhou stranu.



Před cvičením: zahřívání

- Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívete. Postupně zmobilizujte všechny části těla:
- Nakláňejte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kružíte jimi.
- Provádějte pažemi kruživé pohyby.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Běhejte na místě.

Po cvičení: protahování

- Některé protahovací cviky jsou znázorněné výše.
- Základní poloha u všech protahovacích cviků: Vypněte prsa, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Žáda udržujte rovná!
- Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.

Číslo výrobku:
624 508

Čím méně vzduchu je v posilovacím míči, tím více musí Vaše svaly pracovat, aby udržely rovnováhu. Proto míč zpočátku nafoukněte na maximum. Se zvyšováním Vaší kondice a jistoty pak postupně snižujte tlak v míči, abyste zvýšili intenzitu tréninku.

Tip:



Cvičenie s fitness loptou



www.tchibo.sk/navody

Vážení zákazníci!

Vaša fitness lopta je ideálnym riešením na rozvíjanie rovnováhy a na precvičovanie rôznych skupín svalov. Je vhodná aj na hry s hádzaním a chytaním lopty a pod. 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 poraneniam alebo škodám. Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Fitness lopta je navrhnutá ako športové náčinie na domáce použitie. Nie je vhodná na komerčné používanie vo fitnesscentrách, pri loptových športoch a 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 ukončite cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončite tréning.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

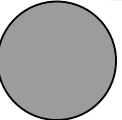
VAROVANIE - Nebezpečenstvo poranenia

- 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 znemožňujú bezpečné používanie fitness lopty.
- Ak dovoľte deťom používanie fitness lopty, poučte ich o jeho 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 poškynúť 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 (okrem hier na hádzanie a pod.).
- Nesmiete meniť konštrukciu fitness lopty. Nepoužívajte výrobok na iný ako stanovený účel!

POZOR - Vecné škody

- Fitness loptu nenafukujte nad jej menovitú veľkosť 20 cm. Lopta sa nesmie napumpovať úplne na pevno, ale musí sa dať ľahko stlačiť palcom.



max 200 mm

- Nenafukujte v studenom stave. Minimálne hodinu nechajte loptu odležať pri izbovej teplote. Materiál tento čas potrebuje na získanie plnej elasticity.
- Chráňte 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.
- Chráňte fitness loptu pred ostrými, špicatými alebo horúcimi predmetmi. Nevystavujte ju pôsobeniu otvoreného plameňa.

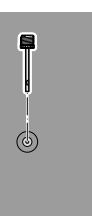
Nahustenie fitness lopty

-  Na hustilku naskrutkujte ihlovú dýzu. Pred hustením ihlovú dýzu navlhčite jemnou mydlovou vodou, aby sa nepoškodil ventil.
-  Ihlovú dýzu zasuňte 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.

-  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 zasuňte až na doraz do ventilu.
-  Po vytiahnutí hustilky sa ventil vzduchotesne uzatvorí. Ihlovú dýzu uschovajte v držadle hustilky.

Vypustenie vzduchu

Ak je fitness lopta pre váš účel pritvrdá, je v nej priveľa vzduchu.

1. Na vypustenie vzduchu naskrutkujte na hustilku ihlovú dýzu a navlhčite ju trochu mydlovej vody.
-  Ihlovú dýzu zasuňte do ventilu.
3. Zatiačte na loptu. Vzduch uniká cez ihlovú dýzu.
4. Ak lopta dosiahne želaný stupeň tvrdosti, vytiahnite ihlovú dýzu.

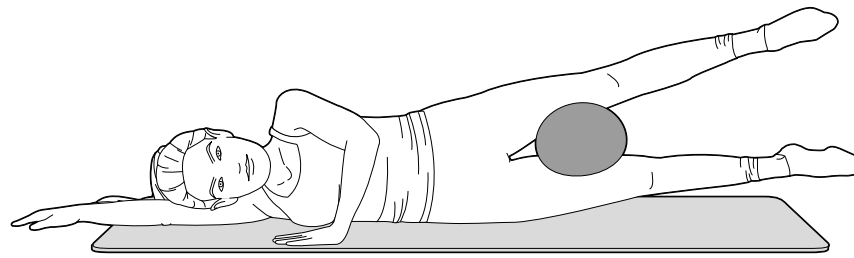
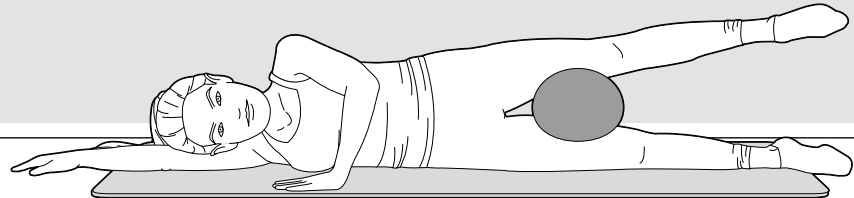
Ošetrovanie

- ▷ 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 zmäknú materiál výrobku. Aby ste predišli nepekyným šmuhám na podkladoch, položte pod výrobok prípadne protišmykovú podložku a uschovajte výrobok napr. vo vhodnej krabici.

1. Bočné brušné svalstvo



Východisková poloha:

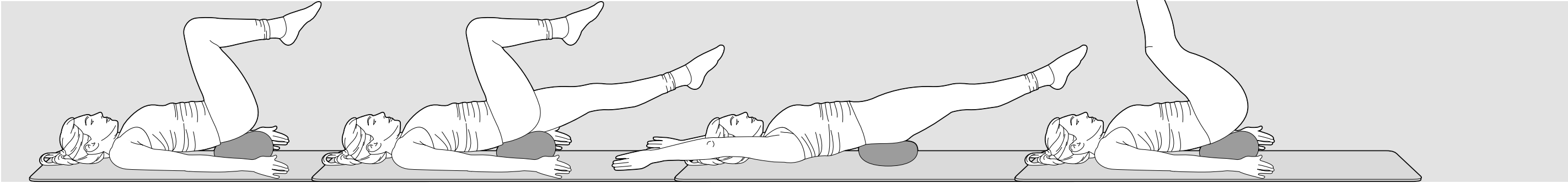
V polohe na boku, nohy sú vystreté, hlavu položte na spodnú pažu, druhou rukou sa podporujete pred telom. Napnite brušné a sedacie svaly. Držte fitness loptu medzi kolenami.

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



Východisková poloha:

V polohe na chrbte si položte bedrovú oblasť na loptu, paže sú voľne položené vedľa tela. Ohnuté nohy zdvihnite nahor. Napnite brušné a sedacie svaly.

Prevedenie variant 1:

Jednu vystretú nohu vedte nadol a držte paralelne k podlahe. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Opakujte cvik na druhej strane.

Prevedenie variant 2:

Obe vystreté nohy vedte nadol a držte paralelne k podlahe, paže súčasne vystríte nad hlavu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

3. Bočné brušné svalstvo

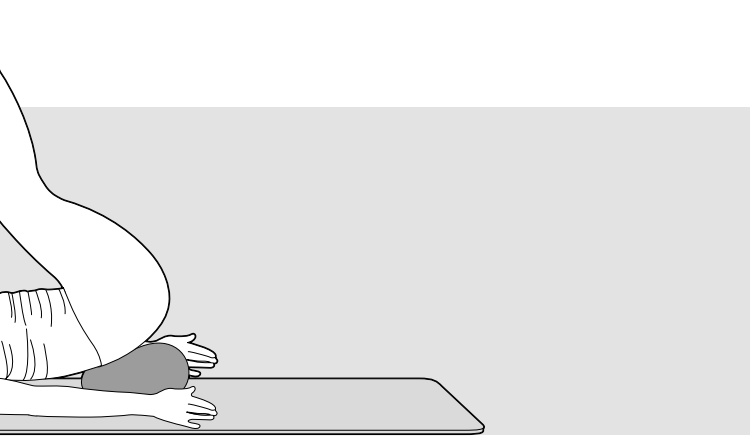
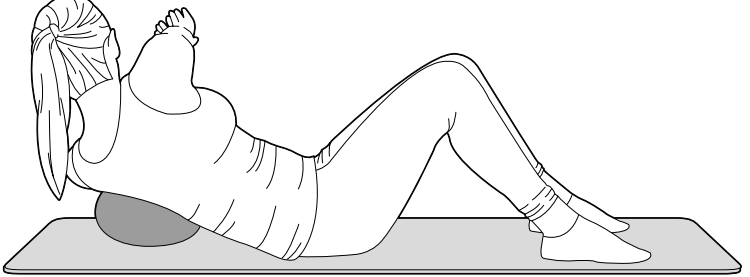
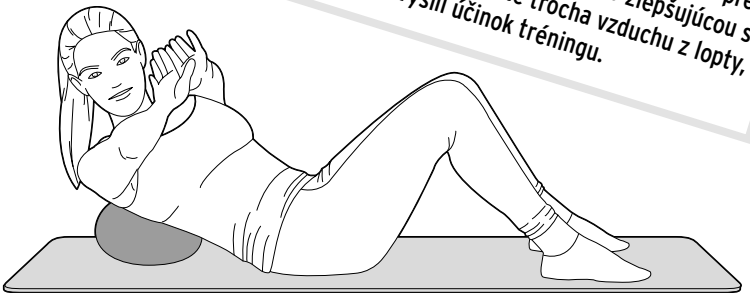
Východisková poloha:

Sadnite si pred fitness loptu a oprite si o ňu trup. (= záverečná poloha cviku 2)

Realizácia:

S pažami vystretými vpred otáčajte trup do boku, držte cca 4 sekundy a otáčajte k druhej strane atď.

Veľmi príjemné aj na masáž chrbta!



Prevedenie variant 3:

Obe vystreté nohy vedte nahor. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

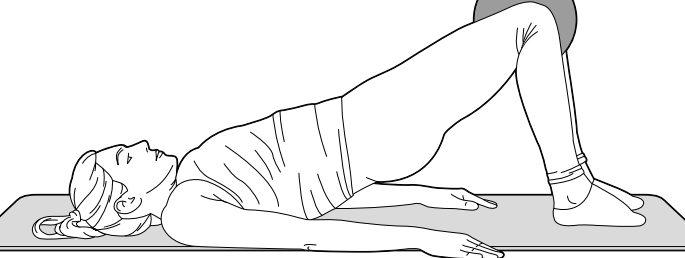
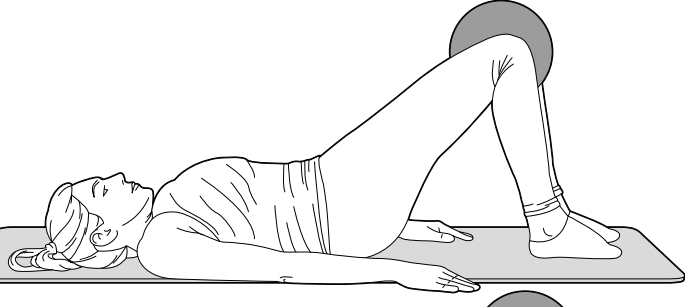
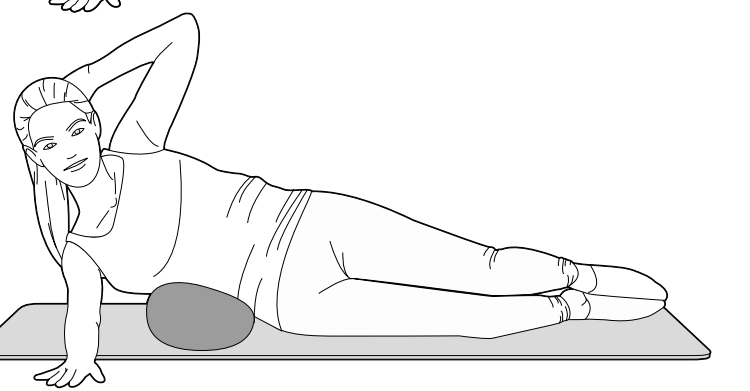
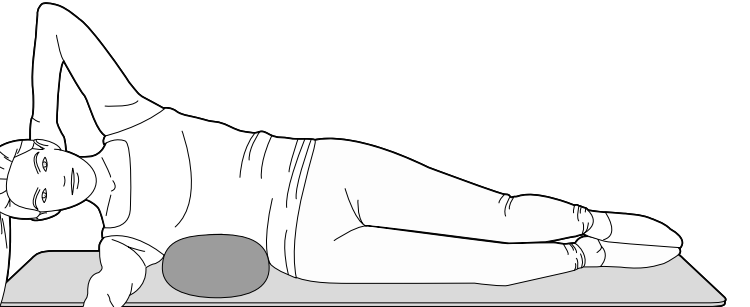
7. Bočné svalstvo trupu

Východisková poloha:

V bočnom podpore ležmo na lopke, trup a nohy tvoria jednu líniu.

Realizácia:

Trup vedte bočne nahor. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Opakujte cvik na druhej strane.



Východisková poloha:

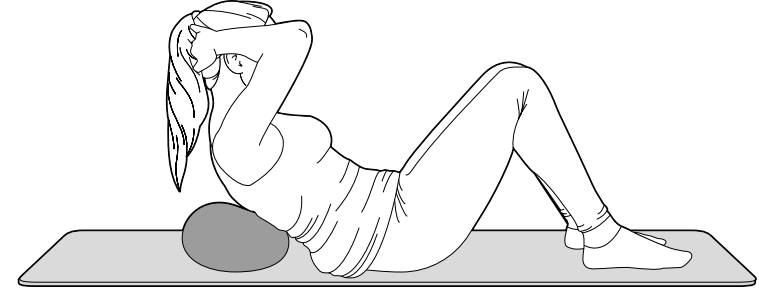
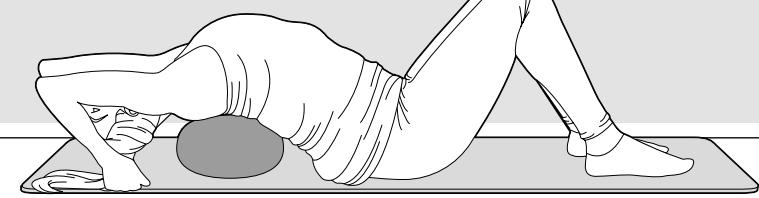
V polohe na chrbte, nohy sú pokrčené, chodidlá rozkročené približne na šírku bokov položené na podložke. Paže sú položené vedľa tela. Fitness loptu si zacviknite medzi kolená. Napnite brušné a sedacie svaly.

Realizácia:

Boky pomocou brušných svalov nadvihnite nahor. Trup a paže zstanú v pozícii. Držte v pozícii cca 4 sekundy.

Vráťte sa späť pomaly do východiskovej polohy.

2. Priame brušné svalstvo



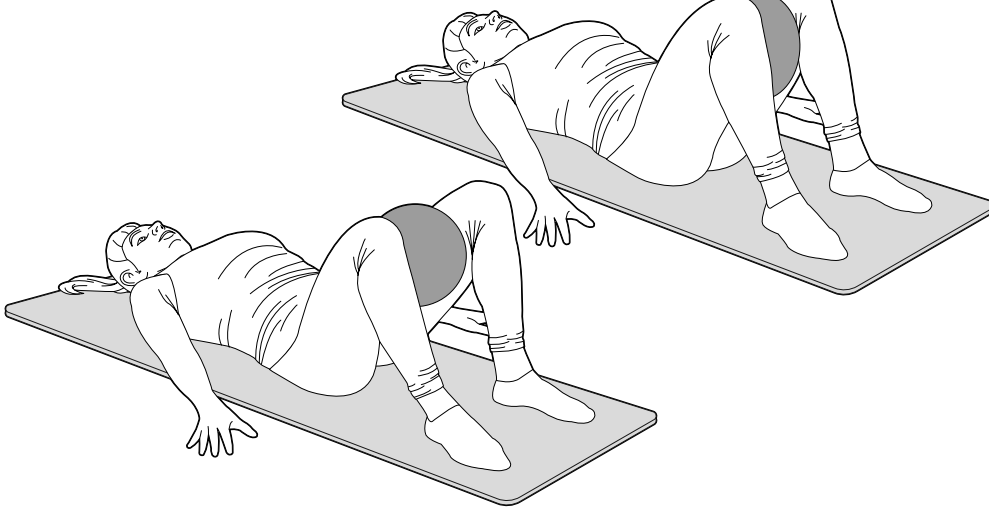
Východisková poloha:

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 - lakte pritom neťahajte dopredu. Neťahajte za šiju! Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

6. Vnútorne stehenné svaly



Východisková poloha:

Zaujmite polohu na chrbte, nohy sú pokrčené, chodidlá sú na šírku bokov. Brušné a sedacie svaly sú napnuté, paže voľne položené vedľa tela. Fitness loptu vezmite medzi stehná.

Realizácia:

Pri výdychu stlačte nohy, podržte minimálne 4 sekundy, pomaly uvoľnite.



Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýňajte sa! Pri stoji 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 niekoľko krát (**cca 3 - 4x**). Medzi jednotlivými cvikmi si naplánujte cca 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 vyššie.
- 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.

Číslo výrobku:
624 508