

Gym ball

## Návod k použití

### 14TUSFU135 Gymnastický míč 65 cm s pumpičkou, modrý

#### Nafouknutí:

- Vytáhněte balon z krabice a nechte chvíli venku, aby měl stejnou teplotu, jako je v místnosti.
- Zasuňte vsuvku do balonu a pomalu začněte pumpovat. Pokud nafukujete balon pomocí kompresoru, nepotřebujete používat vsuvku. Balon nafukujte opatrně a pomalu!
- Nafoukněte balon do takového průměru, jaký je uvedený na obale. Vytáhněte vsuvku a balon utěsněte kolíčkem.
- 2 hodiny nechte balon nafouknutý, aby se v něm vzduch roztáhl.
- Balon znovu přeměřte, a pokud je potřeba, tak ho dofoukněte.

#### Vyfouknutí:

- Vytáhněte kolíček z balonu a nechte vzduch vyfouknout.

#### Poznámky:

- Nafukování a vyfukování musí být provedeno dospělou osobou, nebo aspoň pod dohledem dospělé osoby.
- Ujistěte se, že se v místnosti nenachází žádné hranaté a ostré předměty, které by mohly balon poškodit.
- Nenechávejte balon v blízkosti topení.
- Balon pravidelně čistěte vodou a mýdlem. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.
- Používejte pouze originální součástky balonu, v případě použití jiných, než originálních doplňků k balonu, může dojít k poškození balonu a nezaručujeme vaši bezpečnost.

#### Upozornění pře cvičením:

- Abyste předešli zranění, je důležité být v dobré zdravotní kondici. Pokud máte nějaké problémy, konzultujte používání balonu se svým lékařem.

#### Cvičení:

Následující cviky, jsou pouze krátký výběr toho, jakým způsobem lze s míčem cvičit. V každém případě je důležité začít s cvičením pomalu a neopakovat jednotlivé cviky příliš často. Osvědčená metoda je dělat jeden cvik 40-60 sekund. Pokud chcete zjistit více cviků s balonem, informujte se v odborných knihách.

1. Sezení na míči – Posadte se na balon s nohama na šířku boků. Kolena nesmí být v menším úhlu než 90 stupňů (pravý úhel) a šlapky mějte položené na podlaze. Posuňte svou pánev dopředu zároveň s celým tělem. Navzdory této poloze se zkuste během sezení uvolnit. Střídejte tuto sedavou pozici s jinou odpočinkovou pozicí
2. Pohyby boků – Posadte se na balon, tak aby kolenní a kyčelní klouby byly ve správném úhlu. Šlapky mějte položené na podlaze. Pohybujte pánví zprava doleva, dozadu a dopředu
3. Cvik na záda – Lehněte si na balon zády a posouvejte se jimi pomalu po míči nahoru a dolů. Zhluboka a pomalu dýchejte a relaxujte.

4. Zvednutí nohy – Posadte se na balon a zvedněte jednu nohu. Pokoušejte se udržet rovnováhu. Poté nohy vystřídejte.
5. Cvik „Kozáček“ – Posadte se na balon a šlapky mějte na podlaze. Pokuste se rytmicky odrážet nahoru a dolů. Střídavě pokrčujte a natahujte nohy. Ruce si složte před sebou a držte je (jako při tanci kozáček). Postupně zvyšujte rychlost.
6. Cvik na koordinaci – Posadte se na balon a rytmicky se odrážejte nahoru a dolů. Zvedněte levé koleno a pravým loktem se k němu přiblížte. Totéž opakujte s opačnou rukou a kolenem.
7. Cvik horní částí těla - Posadte se na balon s nohama na šířku boků. Natáhněte pravou ruku nad hlavu a tělo nahněte doleva. Opakujte s opačnou rukou na opačnou stranu.
8. Cviky na pánev – Lehněte si zády na podlahu, zvedněte nohy a patami zatlačte do balonu. Poté pomalu zvedněte pánev z podlahy.
  - Lehněte si na podlahu na záda a lýtka položte na balon, špičky směřují nahoru. Lýtka zatlačte do balonu a pomocí chodidel se snažte balon vtáhnout pod tělo. Poté se vraťte do výchozí pozice.
9. Most - Lehněte si na podlahu na záda a lýtka položte na balon. Napněte chodidla a natáhněte lýtka. Ruce položte podél těla s dlaněmi na podlaze. Pomalu zvedněte hýždě, dokud nemáte natažené celé boky. Nyní je celá horní část těla napnutá. Chvilí vydržte v této pozici a poté se vraťte do výchozí pozice.
10. Břicho, nohy, hýždě – Lehněte si zády na zem s oběma nohama na míči. Zvedněte pánev. Poté zvedněte jednu nohu z balonu nahoru. Střídavě zvedejte obě nohy.
11. Zvedání balonu – Lehněte si na zem a lehce pokrčte kolena, paty jsou na podlaze. Natáhněte ruce nad hlavu a chyťte balon. Držte ruce natažené a balon pomalu zvedejte z podlahy.
12. Zvedání balonu (nohama) – Lehněte si na zem a umístěte balon mezi lýtka a chodidla. Ruce si dejte za hlavu a lehce ji zvedněte. Poté pomalu pohybujte nohama s balonem dopředu, dozadu, nahoru a dolů.

**VÝROBCE:**

**Tunturi New Fitness B.V.**

Purmerweg 1 NL – 1311 XE Almere  
P.O.Box 60001 NL – 1320 AA Almere  
The Netherlands

Tel.: +31 36 539 7102

Fax: +31 36 546 0055

[info@tunturi-fitness.com](mailto:info@tunturi-fitness.com)

[www.tunturi-fitness.com](http://www.tunturi-fitness.com)

**DOVOZCE:**

**Fitness Store s.r.o.**

Marešova 643/6  
198 00 Praha 9  
IČO: 24292222

Tel.: 581 601 521

[info@fitnestore.cz](mailto:info@fitnestore.cz)

[www.fitnestore.cz](http://www.fitnestore.cz)