

## CAA06 – BALANČNÍ PODLOŽKA S GUMOVÝMI SILIČI

Děkujeme Vám, za zakoupení této všestranné, cvičební pomůcky! Před použitím výrobku, si prostudujte tento návod k použití a pečlivě jej uschovejte.

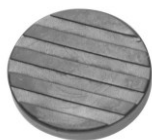
### POPIS:

Balanční podložka ACRA, je skvělým doplňkem pro aerobní a balanční cvičení. To přispívá k rozvoji koordinace pohybu a posílení stabilizačních svalových partií, uložených v hlubších vrstvách, které se jinak velmi obtížně procvičují. Cvičení napomáhá odstraňovat stres, svalové napětí a nerovnováhu. Cvičení také napomáhá k odstranění bolestí zad a kloubů a dochází při něm, ke zpevňování postavy. Podložku lze rovněž použít k cvičení v leže a k protahování jednotlivých svalových oblastí. Pomocí pružných siličů ( expandérů ), procvičíte svaly horních i dolních končetin. Podložku lze otočit nafukovací částí, směrem k zemi a provádět balanční cvičení i na pevné části. Upuštěním tlaku lze upravovat obtížnost cvičení.

### TECHNICKÝ POPIS:

- vyrobeno z vysoce pevnostních materiálů
- jednokomorová vzduchová podložka
- upuštěním tlaku lze upravovat obtížnost cvičení
- základna podložky z tvrzeného PVC
- hustící ventil pro dofukování
- protiskluzová úprava základny
- přídavné siliče, pro maximální variabilitu cviků
- maximální nosnost: 150 kg
- vyrobeno ze zdravotně nezávadných materiálů

### POKYNY K SESTAVENÍ:



6 ks  
Antiskluzové  
podložky



2 ks  
Siliče



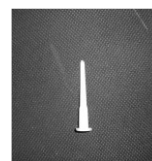
1 ks  
Obruč  
základny



1 ks  
Hlavní  
základna



1 ks  
Půlbalon



1 ks  
Zátka



### KROK č.1



Sestavte do sebe hlavní základnu a půlbalon, tak aby půlbalon překrýval základnu, jak je zobrazeno na obrázku vpravo.



## KROK č.2



Nasaďte okraj půlbalonu, do obruče základny. Části, které budete připojovat, mějte položené na podlaze. Pomocí šroubováku, či jiné podobné pomůcky, zasunujte půlbalon do drážky obruče.



## KROK č.3

Připojte gumový silič do otvoru, viz obr.1, zatlačte a otočte s ním. To samé proveďte na druhé straně. Překontrolujte, zda je konec siliče, správně upevněn do otvoru! Správné připojení siličů, by mělo vypadat, tak jako na obr. 3.



## KROK č. 4

Pomalou nafukujte balanční podložku a překontrolujte, zda je půlbalon v drážce obruče. Podložku nepřefukujte! Mohlo by dojít k vyboulení . Balanční podložku je třeba nafukovat postupně, aby si „zvykla“, na nafouknutý stav. Ujistěte se, že nikde neuchází vzduch.



## VAROVÁNÍ:

- před nafukováním balanční podložky, je třeba překontrolovat, zda je půlbalon správně usazen v drážce
- ujistěte se, že jsou siliče správně upevněny do otvorů, aby se neuvolnili, během cvičení
- podložku nepřefukujte! Mohlo by dojít k vyboulení, či vytlačení půlbalonu s drážky obruče
- cvičte, na rovném povrchu
- podložku chraňte před vysokými teplotami, ostrými předměty a chemickými látkami
- podložku neuskładňujte ve venkovním prostředí
- nešlapejte opakovaně na hranu míče, může to vést k uvolnění půlbalonu z obruče

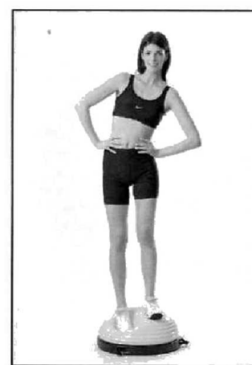


## CVIKY NA BALANČNÍ PODLOŽCE:



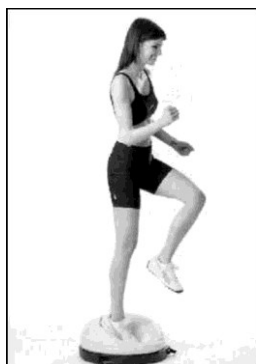
### Otáčení pasem (obr.vlevo):

Postavte se na podložku. Držte tělo rovně. Pouze otáčejte pasem a přirozeně kývejte oběma rukama abyste udrželi rovnováhu.



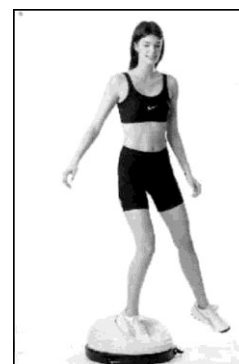
### Protažení krku a zad (obr.vpravo):

Pozvolna nakloňte horní část těla na jednu stranu tak, jak to je jen možné, zatímco hlavu držíte rovně. To samé, zopakujte tento protahovací cvik na druhou stranu.



### Rovnováha na jedné noze, se zvedáním druhé nohy:

Držte tělo v rovnováze, na jedné noze a zvedněte druhou nohu. Stůjte chvíli (nezáleží jestli krátkou nebo dlouhou dobu). Vyměňte nohy a opakujte znovu. Zvyšuje to rovnováhu těla a rychlost reakce. Také tím procvičujete stehenní svaly.

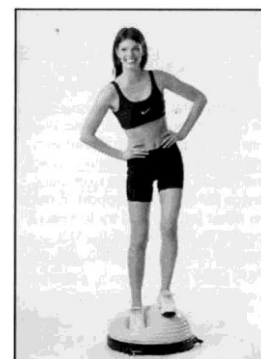


### Rovnováha na jedné noze, s protažením druhé nohy:

Držte tělo v rovnováze, na jedné noze a protáhněte druhou nohu do strany. Stůjte chvíli (nezáleží jestli krátce, či dlouze). Vyměňte nohy a opakujte znovu. Zvyšuje to rovnováhu těla a rychlost reakce. Procvičujete tím svaly nohou a hýždě.

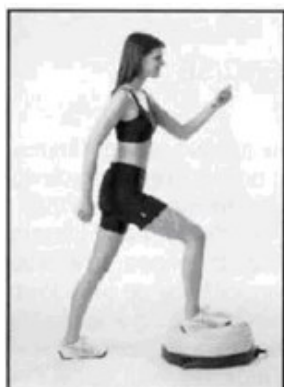
### Opakované, krokové cvičení (obr. vpravo):

Stůjte na podložce a opakujte krokové cvičení. Lehce kolébejte horní částí těla, doleva a doprava. Zlepšuje to smysl pro rovnováhu a procvičuje stehenní a lýtkové svalstvo.



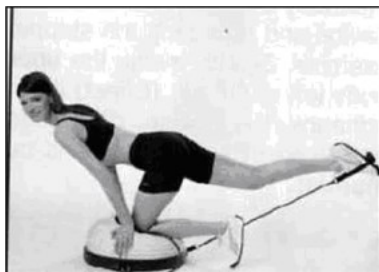
### Šlapání a chůze (obr. níže):

Zvedněte jednu nohu a poté šlápněte na horní povrch podložky. Horní část těla držte rovně. Pohněte tělem dopředu. Druhá noha překročí podložku. Nakonec dokončete pohyb. Hlavním efektem je procvičit stehenní svaly. Také je prospěšný pro lýtka, kolena a kotníky.



### Procvičení rukou (obr. vpravo)

Namontujte gumové siliče. Postavte se na podložku. Lehce pokrčte kolena. Uchopte siliče oběma rukama. Ohněte paže směrem nahoru a táhněte. Kromě toho současně pohybuje horní částí těla nahoru a dolů. Tento cvik, procvičujete ruce, hlavně svaly v horní části rukou.



### Protažení nohou (obr. vlevo)

Namontujte gumové siliče tak, abyste mohli spojit balanční podložku, s jednou botou. Klekněte si jedním kolenem na podložku. Ruce držte na podložce kvůli podpěře. Natáhněte druhou nohu a zkuste ji držet rovnoběžně s podlahou.

### Sedy – lehy

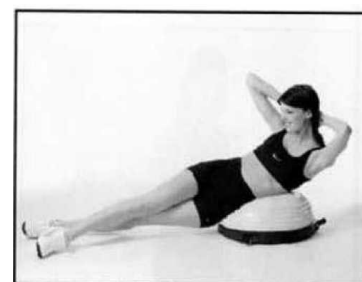
Sedněte si na podložku. Pokrčte nohy a dejte obě ruce za hlavu. Udržte rovnováhu a zkuste stabilní a souvislé sedy lehy. Opakujte tento cvik, dokud je žádoucí. Hlavním efektem je posílit břišní svaly.



Kliky: : Otočte balanční podložku vzhůru nohama a umístěte jí na zem. Obrátte se čelem dolů, držte tělo horizontálně a použijte obě ruce, abyste drželi obě strany podložky. Začněte dělat kliky a opakujte je. Toto cvičení, posiluje svaly rukou a protáhne celé tělo.

### Procvičení bočních svalů a krku:

Lehněte si na bok na podložku. Držte horní část trupu nad podlahou. Protáhněte zádivé svaly. Dejte obě ruce za hlavu. Pohybuje hlavou a krkem. Nezapomeňte natáhnout, nebo překřížit nohy. Procvičujete tím svaly zad, ramen a krku.



### Cviky na hýždě, paže a nohy:

Sedněte si na balanční podložku. Ohněte jednu nohu a natáhněte druhou nohu horizontálně nad podlahu. Použijte ruku, abyste přidrželi ohnutou nohu a natáhněte druhou ruku dozadu. Takto provedete smíšený cvik. Posilujete svaly hýždí, rukou a nohou. Dále také zlepšujete smysl pro rovnováhu.