

NÁVOD K POUŽITÍ

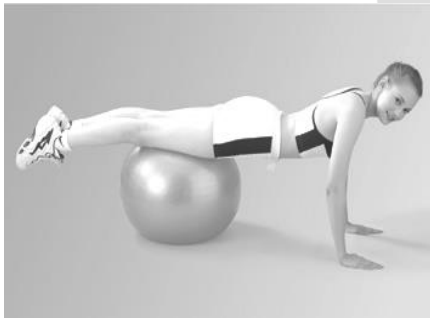
Tipy pro dosažení nejlepších výsledků.

1. Váš gymnastický míč je navržen k posílení specifických svalových skupin a ke zlepšení Vaší ohebnosti a pružnosti.
2. Je důležité, abyste měli správnou počáteční pozici a udržovali rovnováhu během provádění cviků popsanych v této brožurce.
3. Je velmi důležité, abyste normálně dýchali během jakéhokoli cvičení. Nezadržujte dech.
4. Všechna popsaná cvičení by měla být prováděna hladce a pohyb byste měli kontrolovat.

Tipy pro zachování bezpečnosti.

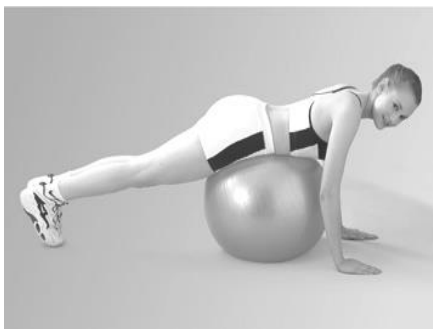
1. Před zahájením jakéhokoli nového cvičebního programu je vhodné, abyste se poradili se svým lékařem, který určí, zda nemáte fyzický nebo zdravotní problém, který by mohl ohrozit vaše zdraví a bezpečnost.
2. Všimněte si signálů svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit Vaše zdraví. Přestaňte cvičit, jestliže se objeví jakékoli z těchto symptomů: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémně krátký dech, závrať nebo pocit na zvracení. Jestliže zaznamenáte jakýkoli z těchto stavů, měli byste se poradit se svým lékařem.
3. Během cvičení buďte vždy vhodně oblečení.
4. Nenechávejte cvičební náčiní v dosahu dětí a zvířat. Gymnastický míč je určen pouze pro použití dospělými osobami.
5. Maximální hmotnostní zátěž je 120 kg.

Cviky na horní část těla.



Obrázek A.

Umístěte míč pod své břicho a horní stehna (viz obr.). Dejte ruce na podlahu před sebe, na šíři ramen, dosahujíc tak daleko dopředu, nakolik Vám je pohodlné. Nyní táhněte své tělo dopředu, dokud Vaše ruce nebudou pod Vašimi rameny, vteřinu vydržte a pak se vraťte do výchozí pozice. Opakujte 10 – 15 krát.



Obrázek B.

Umístěte míč pod své břicho a dolní hrud' (viz obr.). Dejte ruce na podlahu před sebe, na šíři ramen. Snižte svoji hrud' směrem k podlaze, vteřinu vydržte a pak se odstrčte zpět nahoru. Opakujte 10 – 15 krát.



Obrázek C.

Umístěte míč pod spodní část zad (viz obr.) Překřížte své paže na hrudi. Nyní natočte své pravé rameno směrem k levé noze, vteřinu vydržte a pak se vraťte do výchozí pozice. Potom natočte své levé rameno směrem k pravé noze, vteřinu vydržte a vraťte se do výchozí pozice.

Toto je jedno opakování. Opakujte 10 krát.

Cviky na dolní část těla



Obrázek D.

Lehněte si svými zády na podlahu a ruce nechte podél těla. Nohy natažené, položte svá chodidla a lýtka na míč. Uchopte míč pevně patami a posuňte jej směrem ke svému zadu, dokud nebudete mít nohy pokrčené do pravého úhlu (viz obr). Vydržte jednu vteřinu a pak se vraťte do výchozí pozice.

Opakujte 10 – 15 krát.



Obrázek E.

Lehněte si na levou stranu, s jednou paží pod sebou jako podporu a druhou před sebou (viz obr.). Položte své pravé koleno na míč a svoji levou nohu ohněte na podlaze, opět pro podporu rovnováhy. Zatlačte svojí pravou nohu dolů, vteřinu vydržte a potom uvolněte. Opakujte 10 – 15 krát. Potom se otočte a opakujte to samé pro levou nohu



Obrázek F.

Lehněte si svojí levou horní částí těla na míč (viz obr.). Svoji levou nohu ohněte, abyste se o ni opírali a natáhněte svoji pravou nohu do strany. Pomalu zvedejte svoji pravou nohu, dokud nebude rovnoběžně s podlahou, vteřinu vydržte a pak se pomalu vraťte do výchozí pozice. Opakujte 10 – 15 krát. Obraťte se a zopakujte to samé pro levou nohu

NÁVOD K POUŽITÍ

Nahuštění.

1. Pro nahuštění míče budete potřebovat pumpičku, která je vhodná pro nafukovací hračky a předměty pro volný čas (např. nafukovací postele nebo brouzdaliště). Pumpička na kolo není vhodná. Nepokoušejte se nafouknout míč ústy.

2. **Důležité:** Nahuštění míče by měli dělat pouze dospělí. Dětem by nemělo být dovoleno míč nafukovat, protože ventil, který je součástí tohoto výrobku by mohlo batole spolknout.

3. Jakmile je míč dostatečně nafouknutý, odstraňte ventil a pomocí bílé zátky ucpěte díru pro nafouknutí vzduchem.

4. Dbejte, abyste ventil uchovali na bezpečném místě pro pozdější použití, mimo dosah dětí.

5. Z bezpečnostních důvodů míč nepřefukujte, měl by být pevný na dotek, ale ne nadměrně tvrdý. Jednoduchým testem je posadit se na něj, jestliže přijme Vaši váhu adekvátně, pak je správně nahuštěn.