

## Gymnastický míč - CZ

Při mechanickém poškození nedochází k rychlému úniku vzduchu a snižuje tak riziko nehod a úrazů při prasknutí míče.

Nosnost 100 kg / super ball 120 kg

### Výběr správné velikosti míče

Průměr míče	Délka paže*	Výška postavy
55 cm	55-65 cm	150-165 cm
65 cm	65-75 cm	165-175 cm
75 cm	75-85 cm	175-185 cm
85 cm	nad 85 cm	nad 180 cm
95 cm	nad 90 cm	nad 185 cm



\* měřeno od ramenního kloubu ke konečkům prstů

- hodnoty jsou pouze orientační
- hýždě by měly být vždy o trochu výše než kolena

Míč nechejte před nafouknutím 1-2 hodiny vytemperovat při pokojové teplotě. Použijete-li k nafukování kompresor, nafukujte míč po etapách, aby se materiál roztahoval pomalu.

K dosažení jeho optimální elasticity nafoukněte míč nejprve o 10% větší, než je jeho předepsaný průměr a pak ho na předepsaný průměr odfoukněte.

Míč neponechávejte v blízkosti zdrojů tepla. Z tréninkové plochy odstraňte špičaté a hranaté předměty. Není vhodný pro děti mladší 3 let. Míč nafukujte jen vzduchem. V případě poškození míč neopravujte, protože opravený míč by neodpovídal bezpečnostním podmínkám. Materiál ze kterého je míč zhotoven, je plně recyklovatelný.

### Návod na použití

Gymnastický míč umožňuje provádět mnohostrannou činnost k upevnění Vašeho zdraví i k Vaší relaxaci. Cvičení s tímto míčem snižuje napětí organismu, posiluje břišní a zádové svaly a aktivuje klouby. Můžete ho využít i jako alternativního sedacího nábytku. Z terapeutických důvodů se však nedoporučuje trvalé nebo dlouhodobé sezení na něm. Trpíte-li dlouhodobě menšími potížemi (např. bolestmi některé části těla) nebo náhlými akutními bolestmi, doporučujeme Vám, abyste se dříve než započnete s míčem cvičit, poradili s lékařem.



## Gymnastická lopta - SK

Pri mechanickom poškodení nedochádza k rýchlemu úniku vzduchu a tak zabraňuje nehodám a úrazom.

Nosnosť 100 kg / super ball 120 kg

### Výběr správnej veľkosti lopty

Priemer lopty	Dĺžka paže*	Výška postavy
55 cm	55-65 cm	150-165 cm
65 cm	65-75 cm	165-175 cm
75 cm	75-85 cm	175-185 cm
85 cm	nad 85 cm	nad 180 cm
95 cm	nad 90 cm	nad 185 cm



\* merané od ramenného kĺbu ku končekom prstov

- hodnoty sú iba orientačné
- bedrá by mali byť vždy o trochu vyššie než kolena

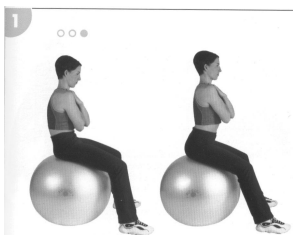
Lopta nechajte pred nafúknutím 1-2 hodiny vytemperovať pri izbovej teplote. Ak použijete k nafukovaniu kompresor, nafukujte balón po etapách, aby sa materiál roztahoval pomaly. K dosiahnutiu jeho optimálnej elasticity nafúknite balón najskôr o 10% väčší, než je jeho predpísaný priemer a potom ho na predpísaný priemer odfúknite.

Loptu neponechávajte v blízkosti zdrojov tepla. Z tréningovej plochy odstraňte ostré a hranaté predmety. Nie je vhodný pro deti mladšie ako 3 roky. Balón nafukujte iba vzduchom. V prípade poškodenia balón neopravujte, pretože opravený balón by nezodpovedal bezpečnostným podmienkám. Materiál z ktorého je balón zhotovený, je plne recyklovateľný.

### Návod na používanie

Gymnastická lopta umožňuje prevádzkať mnohostrannú činnosť k upevneniu Vašeho zdravia a k Vašej relaxácii. Cvičenie s týmto balónom znižuje napätie organizmu, posiluje brušné a chrbtové svaly a aktivuje kĺby. Môžete ho využiť ako alternatívneho sedacieho nábytku. Z terapeutických dôvodov sa však nedoporučuje trvalé alebo dlhodobé sedenie na ňom. Ak trpíte dlhodobo menšími potiazami (napr. bolesťami niektorých častí tela) alebo náhlými akutnými bolesťami, doporučujeme Vám, abyste sa skôr než začnete s loptou cvičit, poradili s lekárom.

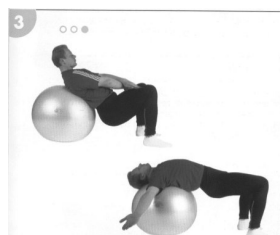




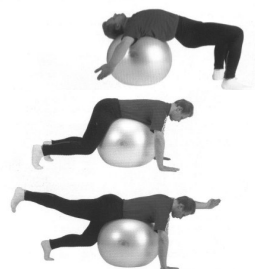
1. Stáhnutí pánve: když se pohybujete dopředu a dozadu po balónu, udržujte tělo vzpřímeně.  
**SK** Stiahnutie pánve: keď se pohybujete dopředu a dozadu po balóne, udržujte telo vzpriamene.



2. Stáhnutí pánve: pohybujte se po balónu doprava a doleva a udržujte tělo vzpřímeně.  
**SK** Stiahnutie pánve: pohybujte se po balóne doprava a doľava a udržujte telo vzpriamene.



3. Protáhnutí prsních svalů a svalů hrudního koše: opřete se celými zády o balón, zvedněte ruce i pánev.  
**SK** Pretiahnutie prsných svalov a svalov hrudného koša: oprite sa celým chrbtom o balón, zdvíhajte ruky a pánev.

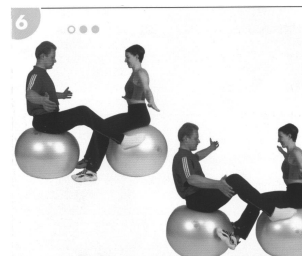


4. Protáhnutí celého těla/udržení stability: lehněte si na balón a opřete se rukama i nohama o zem. Zvedněte střídavě vždy levou ruku a pravou nohu, vydržte chvíli v této pozici a pak naopak.  
**SK** Pretiahnutie celého tela/udržanie stability: lahnite si na balón a oprite sa rukami a nohami o zem. Zdvíhajte striedavo vždy ľavú ruku a pravú nohu, vydržte chvíľu v tejto pozícii a potom opačne.

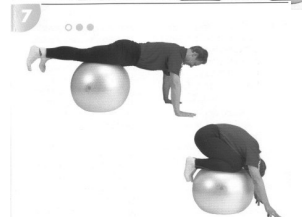


5. Točení horní části těla: ze stabilní pozice na břichu se pomocí paží točte na stranu a vraťte se do původní polohy, pak na druhou stranu.  
**SK** Točenie hornej časti tela: zo stabilnej pozície na bruchu sa pomocou paží točte na stranu a vraťte sa do pôvodnej polohy, potom na druhú stranu.

6. Udržování stability s partnerem: v páru, zvedněte nohy z podlahy a udržujte balanc.



**SK** Udržovanie stability s partnerom: v páre, zdvíhajte nohy z podlahy a udržujte balanc.



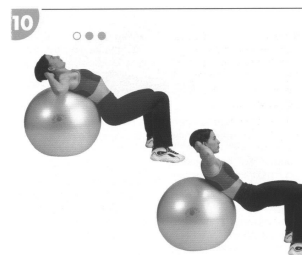
7. Vajíčko: z polohy v kliku si postupně přitáhněte balón pod horní část těla, pak se vraťte do původní polohy.  
**SK** Vajíčko: z polohy v kľude si postupne pritiahnite balón pod hornú časť tela, potom sa vraťte do pôvodnej polohy.



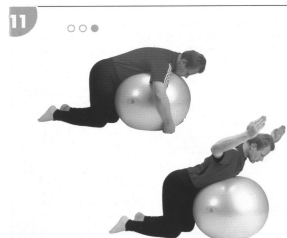
8. Klečení: začněte z pozice „brouka“, odlepte ruce od země a zvedněte horní část těla.  
**SK** Kľáčanie: začnite z pozície „chrobák“, odlepte ruky od zeme a zdvihnite hornú časť tela.



9. Balanc v sedu: když sedíte, zvedněte nohy ze země (nejdříve jednu, pak obě) a udržujte balanc.  
**SK** Balanc v sede: keď sedíte, zdvihnite nohy zo zeme (nejskôr jednu, potom obe) a udržujte balanc.

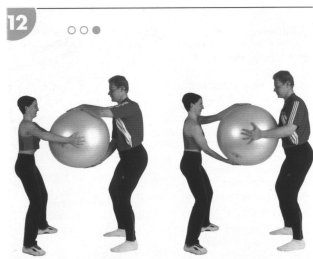


10. Posilování břišních svalů: opřete záda o balón, protáhněte (udržujte horní část těla rovně) a pak zvedněte horní část těla až tam, kde se zapojí břišní svaly.  
**SK** Posilovanie brušných svalov: oprite chrbát o balón, pretiahnite (udržujte hornú časť tela rovno) a potom zdvihnite hornú časť tela až tam, kde se zapoja brušné svaly.



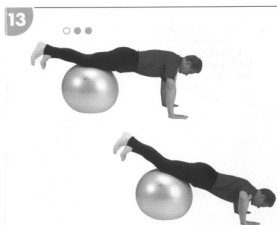
11. Narovnění páteře: lehněte si na balón pohodlně na břicho, zvedněte horní část těla a držte paže vedle hlavy ve tvaru písmene „U“.

**SK** Narovnanie chrbtice: lehnite si na balón pohodlne na brucho, zdvihnite hornú časť tela a držte paže vedľa hlavy v tvare písmena „U“.



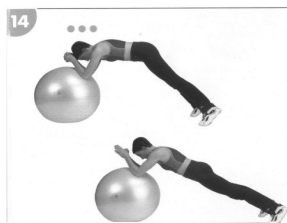
12. Bitva s míčem: držte tělo vzpřímeně, bojujte proti partnerovi. Točte balónem do stran.

**SK** Bitva s balónom: držte telo vzpriamene, bojujte proti partnerovi. Točte balónom do strán.



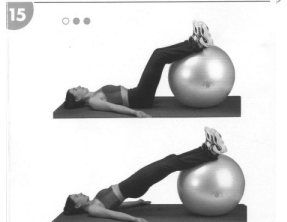
13. Most: Položte stehna na balón, vrchní část těla snižte – pokrčte ruce, posilujete paže, udržujte tělo v rovné poloze.

**SK** Most: Položte stehná na balón, vrchnú časť tela snížte – pokrčte ruky, posilujete paže, udržujte telo v rovnej polohe.



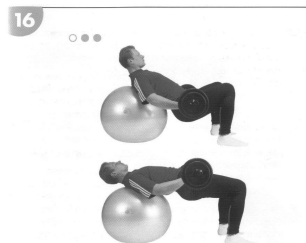
14. Torzní stabilita: tlačte na balón lokty a tlačte pánev dolů, až je tělo úplně rovné a pak se vraťte zpět.

**SK** Torzná stabilita: tlačte na balón lokťami a tlačte pánev dole, až je telo úplne rovné a potom se vraťte späť.



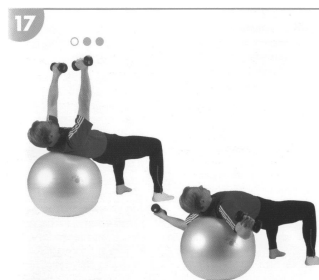
15. Zvedání pánve: lehněte si na záda na podložku a nohy opřete o balón, zvedněte pánev, až je tělo v rovině, pak povolte a vraťte se dolů.

**SK** Zdvíhanie pánve: lahnite si na chrbát na podložku a nohy oprite o balón, zdvíhajte pánev, až je telo v rovine, potom povolte a vraťte sa dole.



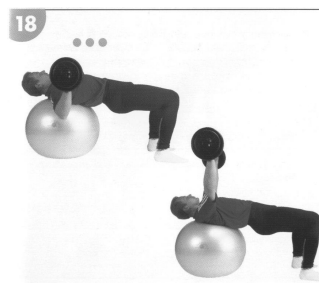
16. Zpevnění kolen: opřete se zády o balón, zvedněte pánev do úrovně kolen, efekt bude větší, když použijete činku.

**SK** Zpevnenie kolien: oprite se chrbtom o balón, zdvíhajte pánev do úrovně kolien, efekt bude větší, keď použijete činku.



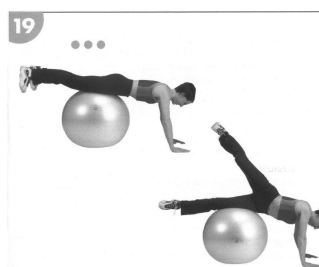
17. Lítání: klasické cvičení s činkami na balónu.

**SK** Lietanie: klasické cvičenie s činkami na balóne.



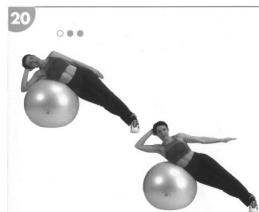
18. Bench pres s činkou: přídatný cvik k tradičnímu posilování prsních svalů, můžete měnit polohu na balónu.

**SK** Benchpress s činkou: přídatný cvik tradičnému posilovaniu prsných svalov, môžete meniť polohu na balóne.



19. Točení spodní části těla: z klikové pozice vytácejte nohy na jednu stranu a jedna noha zůstane na balónu, vraťte se do původní pozice, pak vyměňte strany.

**SK** Točenie spodnej časti tela: zo zhybovej pozície vytáčajte nohy na jednu stranu a jedna noha zostane na balóne, vraťte sa do pôvodnej pozície, potom vymeňte strany.



20. Ohýbání do stran: lehněte si bokem na balón, zvedněte a pokládejte horní část těla.

**SK** Ohýbanie do strán: ľahnite si bokom na balón, zdvíhajte a pokládajte hornú časť tela.

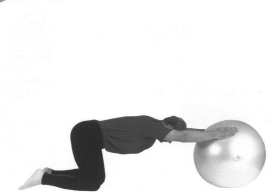
21



21. Posilování kolenních šlach: položte jednu patu na zem, koulejte balón dozadu a přesuňte vrchní část těla dopředu, abyste protáhli nohu až je kompletně natažena, pak vyměňte strany.

**SK** Posilovanie kolenných šliach: položte jednu pätu na zem, gúľajte balón dozadu a presuňte vrchnú časť tela dopredu, abyste pretiahli nohu až je kompletne natiahnutá, potom vymeňte strany.

22



22. Posilování prsních svalů, protažení páteře: klekněte si, ruce opřete o balón a posunujte balón dopředu až do natažených rukou.

**SK** Posilovanie prsných svalov, pretiahnutie chrbtice: kláknite si, ruky oprite o balón a posunujte balón dopredu až do natiahnutých rúk.

23



23. Posilování stehien: položte si jednu nohu na druhé koleno a otočte nohu, aby se protáhla vnější strana a přitahujte balón k sobě, až ucítíte, že posilujete.

**SK** Posilovanie stehien: položte si jednu nohu na druhé koleno a otočte nohu, aby se pretiahla vonkajšia strana a priťahujte balón k sebe, až ucítíte, že posilujete.

24



24,25. Relaxační polohy.

**SK** Relaxačné polohy.

25



26



27



28



29



26-29. Poloha posluchače.  
**SK** Poloha posluchače.

**Záruční podmínky CZ:**

1. Na gymnastický míč se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě.
2. V době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou tak, aby věc mohla být řádně užívána.
3. Práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
  - mechanickým poškozením
  - neodvratnou událostí, živelnou pohromou
  - neodbornými zásahy
  - nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry.
4. Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a kopií daňového dokladu.
5. Záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen.

#### **Záručné podmienky SK:**

1. Na gymnastickú loptu sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiacov od dňa zakúpenia.
2. Po dobu záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
3. Práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
  - mechanickým poškodením
  - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
  - neodbornými zásahmi
  - nesprávnym zachádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne zmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
4. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a kopií daňového dokladu
5. Záruku je možné uplatňovať iba u organizácie v ktorej bol výrobok zakúpený.

**Dodavatel CZ:**  
MASTER SPORT s.r.o.  
1. máje 69/14  
709 00 Ostrava-Mariánské Hory  
Czech Republic  
www.nejlevnejsisport.cz

**Dodávateľ SK:**  
TRINET Corp., s.r.o.  
Cesta do Rudiny 1098  
024 01 Kysucké Nové Město  
Slovakia  
www.najlacnejsisport.sk

**Dystrybutor PL:**  
TRINET CORP sp. z o.o.  
ul. Wilkowicka 2  
44-180 Toszek  
Poland  
www.najtanszysport.pl

# Piłka gimnastyczna - PL

W przypadku uszkodzenia mechanicznego nie dochodzi do szybkiego ujęcia powietrza, obniża to ryzyko odniesienia urazów podczas pęknięcia piłki.

**Wytrzymałość 100 kg / super ball 120 kg**

## Wybór właściwej wielkości piłki

Srednica piłki	Długość ramienia*	Wysokość podstawy
55 cm	55-65 cm	150-165 cm
65 cm	65-75 cm	165-175 cm
75 cm	75-85 cm	175-185 cm
85 cm	Powyżej 85 cm	Powyżej 180 cm
95 cm	Powyżej 90 cm	Powyżej 185 cm



\* mierzona od stawu barkowego aż do koniuszków palców

- Wartości są wyłącznie orientacyjne
- Pośladki powinny zawsze znajdować się trochę wyżej niż kolana

Piłkę należy przed napompowaniem zostawić na 1-2 godziny w temperaturze pokojowej. Jeśli przy pompowaniu używasz kompresora, pompuj piłkę w pewnych czasowych interwałach tak, aby materiał rozciągał się pomału. W celu osiągnięcia optymalnej elastyczności napompuj piłkę do objętości o 10% ponad ustaloną normę a następnie nadmiar powietrza wypuść.

Piłki nie należy zostawiać w pobliżu źródeł ciepła. Z powierzchni treningowej należy usunąć kanciaste i szpiczaste przedmioty. Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 3 roku życia. Piłkę należy napełniać jedynie powietrzem. W przypadku uszkodzenia nie należy piłki naprawiać, produkt ten poddany naprawie nie będzie już odpowiadał normom bezpieczeństwa. Materiał, z którego wyprodukowana jest piłka w pełni poddaje się recykacji.

## Instrukcja obsługi

Piłka gimnastyczna umożliwia wykonywanie różnych czynności, które przyczyniają się do wzmocnienia kondycji fizycznej i do relaksacji. Ćwiczenia z piłką zmniejszają napięcie organizmu, wzmacniają mięśnie brzucha i pleców oraz pobudzają aktywność stawów. Możesz wykorzystać piłkę również jako alternatywny mebel do siedzenia. Ze względów terapeutycznych nie zaleca się jednak zbyt długiego siedzenia na piłce. Jeśli doskwierają Ci przewlekłe mniejsze problemy zdrowotne (np. bóle różnych części ciała) lub nagłe ostre bóle, zalecamy przed rozpoczęciem ćwiczeń z piłką gimnastyczną skonsultowanie się z lekarzem.

1. Ściągnięcie miednicy: poruszaj się do przodu i do tyłu, utrzymuj ciało w pozycji wyprostowanej.
2. Ściągnięcie miednicy: poruszaj się na piłce w prawo i w lewo, utrzymuj ciało w pozycji wyprostowanej.
3. Rozciąganie mięśni piersiowych i mięśni klatki piersiowej: oprzyj się całymi plecami o piłkę, podnoś ręce i miednicę.
4. Rozciąganie całego ciała/utrzymanie równowagi: połóż się na piłce i oprzyj się rękoma i nogami o ziemię. Podnoś w przemierną lewą rękę i prawą nogę wytrzymując chwilę w tej pozycji, następnie powtórz ćwiczenie na drugiej stronie.
5. Obracanie górnej części ciała: ze stabilnej pozycji na brzuchu za pomocą ramion tocz się na bok a następnie wróć do pierwotnej pozycji, następnie ćwiczenie powtórz na drugą stronę.
6. Utrzymywanie równowagi z partnerem: w parze podnoście nogi nad podłogę i utrzymujcie równowagę.
7. Jajeczko: z pozycji jak do wykonywania pompek przyciągaj stopniowo piłkę w kierunku górnej części ciała, następnie wróć do pierwotnej pozycji.

8. Klęczenie: zacznij od pozycji „zuczka”, podnieś ręce z podłogi a następnie podnieś górną część ciała  
9. Równowaga w pozycji siedzącej: z pozycji siedzącej podnieś nogi z ziemi (najpierw jedną a później obie) i utrzymuj równowagę.

10. Wzmacnianie mięśni brzucha: oprzyj plecy o piłkę, przeciągnij się (utrzymuj górną część ciała w pozycji wyprostowanej) a następnie podnieś górną część ciała tak wysoko, aż poczujesz pracę mięśni brzucha.

11. Prostowanie kręgosłupa: połóż się na piłce wygodnie na brzuchu, podnieś górną część ciała i trzymaj ramiona obok głowy, tak aby powstał kształt litery „U”.

12. Bitwa z piłką: trzymaj ciało wyprostowane, walcz przeciwko partnerowi. Tocz piłką na obie strony.

13. Mostek: Połóż uda na piłce, górną część ciała obniż – zegnij ręce, wzmacniaj ramiona, utrzymuj ciało w równej pozycji..

14. Równowaga korpusu: naciskaj na piłkę łokciami a dociskaj miednicę na dół, aż ciało osiągnie pozycję całkowicie równą, następnie wróć do pozycji pierwotnej.

15. Podnoszenie miednicy: połóż się na plecach na dekę o nogi oprzyj o piłkę, podnoś miednicę, aż ciało nie znajdzie się w równej pozycji, następnie rozluźnij się i wróć na dół.

16. Wzmacnianie kolan: oprzyj się plecami o piłkę, podnoś miednicę do poziomu kolan, efekt będzie bardziej widoczny, kiedy skorzystasz z ciężarków.

17. Łatanie: klasyczne ćwiczenie z ciężarkami na balonie.

18. Bench pres z ciężarkiem: dodatkowe ćwiczenie wzmacniające mięśnie piersiowe, możesz zmieniać pozycję na piłce.

19. Obracanie dolnej części ciała: Z pozycji jak do pompek otaczaj nogi na jedną stronę. Jedna noga zostaje na piłce. Następnie wróć do pierwotnej pozycji i powtórz ćwiczenie na drugą stronę

20. Zginanie na obie strony: połóż się bokiem na balon, podnoś i opuszczaj górną część ciała.

21. Wzmacnianie ścięgien kolan: połóż jedną piętę na ziemi, tocz piłkę do tyłu a przesuń wierzchnią część ciała do przodu, rozciągając nogę, tak aż będzie zupełnie naciągnięta. Następnie zmień stronę wykonywania ćwiczenia.

22. Wzmacnianie mięśni piersiowych, rozciąganie kręgosłupa: uklęknij, ręce oprzyj o piłkę. Piłkę przesuń do przodu aż do pełnego napięcia rąk.

**23. Wzmacnianie ud: połóż jedną nogę na drugie kolano i obróć nogę tak, aby się naprężyła wewnętrzna strona uda, przyciągaj piłkę do siebie aż do momentu, kiedy poczujesz, że mięśnie pracują**

24,25. Pozycje relaksacyjne.

26-29. Pozycja słuchającego.

## Warunki gwarancji PL:

1. Na piłkę gimnastyczną jest udzielana gwarancja na czas 24 miesięcy od dnia zakupu.

2. W okresie trwania gwarancji zostaną naprawione wszystkie uszkodzenia produktu, będące wadami produkcji.

3. Prawo do gwarancji nie odnosi się do uszkodzeń spowodowanych:

- Uszkodzeniem mechanicznym
- Nieodwracalnym tragicznym wydarzeniem, kataklizmem
- Niefachowymi naprawami
- Nieprawidłowym użytkowaniem, nieodpowiednim umieszczeniem, wpływem wysokiej temperatury, oddziaływaniem wody, zbyt dużym obciążeniem i uderzeniami, celową zmianą designu, kształtu czy wielkości.

4. Reklamacja jest uwzględniana w formie pisemnej, powinna zawierać informację o rodzaju uszkodzenia i kopię dowodu zakupu.

5. Reklamacji można dokonać wyłącznie w miejscu, w którym produkt został zakupiony.