

Příbalový leták k míčům Gymnic Line

Způsob pohybu: Terapie, Koordinace, Fitness, Ergonomika, Nízkozářezová gymnastika, Sport

Všeobecná informace:

Gratulujeme vám k zakoupení míče značky GYMNIC! Rozhodli jste se pro kvalitní výrobek a jsme si jisti, že vám bude dobře sloužit po mnoho let. Prosim, řádně si přečtěte přiložený návod k použití. Je velmi důležité si vybrat správnou velikost míče, k výběru použijte diagram. Na následujících stránkách najdete krátký výběr cvičení a příkladu použití našeho výrobku. Pokud máte jakékoli pochyby, měli byste konzultovat váš cvičební program s odborníkem (fyzioterapeutem, cvičitelem). Vždy buďte opatrní a dbejte na správné provádění cviku. Při složitějších cvicích či v případě, že se cítíte nejistí, cvičte za přítomnosti partnera. Míče řady Gymnic mohou být používány jako míč na sezení, což je alternativou, nikoliv náhražkou židle. Míč na sezení používejte 2–3x denně po dobu 15–20 min.

Vhodný pro muže a ženy všech věkových kategorií!

- zlepšuje pružnost
- zvyšuje sílu
- zlepšuje rovnováhu a koordinaci pohybů
- Výborný pro osoby všech věkových kategorií
- Burst resistant – odolný proti roztržení (pro zvýšení bezpečnosti, míč pozvolna měkne při propíchnutí)

• • ● **jednoduchý cvik**

• ● ● **těžký cvik**

● ● ● **velmi těžký cvik**

Optimální průměr míče vzhledem k výšce

Výška v cm	Ø míče v cm
80 – 110	30
110 – 135	45
135 – 160	55
160 – 180	65
180 a více	75

Optimální průměr míče podle délky paže

Délka paže v cm	Ø míče v cm
do 45	35
46 – 55	45
56 – 65	55
66 – 80	65
přes 80	75

Vyrobeno v Itálii a bez použití latexu.

Veškerá práva vyhrazena. Rozmnožování, distribuce, překlady atd. pouze s písemným souhlasem vydavatele. Nakladatelé, distributoři a autoři se zřikají veškeré odpovědnosti za případné újmy na zdraví způsobené nesprávným použitím míčů při provádění cviků popsaných v této informační brožurě.

Výrobce ani distributor není zodpovědný za jakékoli nesprávné použití, které by vedlo ke zranění.

Příklady cviků

- 1) Naklápění pánve: během kolébání pánve na míči vpřed a vzad držte horní část těla vzpřímenou.
- 2) Naklápění pánve: během kolébání pánve na míči do stran držte horní část těla vzpřímenou.
- 3) Protahování prsních svalů a hrudní páteře: během polohy na zádech nejprve vzpažte a následně rozpažte. Na míč se položte celou plochou zad.
- 4) Protahování / zpevnění celého těla: během pozice na všech čtyřech protáhněte paži a protější nohu, v pozici chvíli setrvejte, poté vystřídejte strany.
- 5) Rotace horní části těla: ze stabilní pozice na břišku rozpažte a otáčejte se na jednu stranu a zpět, do výchozí pozice. Poté vystřídejte strany.
- 6) Balancování s partnerem: ve dvojicích zvedněte nohy ze země a udržujte rovnováhu.
- 7) Pozice "vajíčko": z podporu ležmo přitahujte nohy pod horní část těla, poté se vraťte opět do výchozí pozice.
- 8) Klek: začínáme z pozice "brouk", paže zvedněte ze země a horní část těla šikmo vypněte.
- 9) Rovnováha sedu: ze sedu na míči zvedněte postupně obě nohy ze země a udržujte rovnováhu.

- 10) Zpevňování břicha: zapřete se celou plochou zad o míč, stáhnutím břišních svalů vzpřimíte horní část těla do roviny.
- 11) Vzpřimování páteře: z polohy ležmo na břicho vzpřimujte horní část těla do roviny s pažemi do "U" (vedle hlavy).
- 12) Zápasení s míčem: v poloze vzpřímené a se správným držením těla "bojujte" s partnerem tlačení míče do různých směrů.
- 13) Most: s míčem pod stehny provádějte kliky. Tělo držte v rovině.
- 14) Zpevňování trupu: tlačte předloktím do míče a souběžně tlačte pánvi směrem k míči, dokud nebude celé tělo v úplné rovině a zpět do výchozí polohy.
- 15) Zvedání pánve: ležte na zádech s nohama na míči, zvedněte pánev do úplného propnutí těla, uvolněte se a vraťte se do původní polohy.
- 16) Posilování hamstringu (ischiokrurálních svalů): z polohy, kdy máte záda podepřená míčem, zvedejte pánev do výšky kolen. Podpořit efektivitu tohoto cviku můžete například použitím "Heavy Medu" **Tento cvik se nedoporučuje!!!**
- 17) Létání: klasické cvičení na míči s "Heavy Medem", nebo s lehkými činkami.
- 18) Vzpírání činek: efektivitu klasického vzpírání činek můžeme podpořit, pokud cvik provádíme na míči. **Tento cvik se nedoporučuje!!!**
- 19) Rotace dolní části těla: z podporu ležmo přeneste v rotačním pohybu váhu na jednu nohu a odlehčenou zvedněte. Vraťte se do výchozí polohy a vystřídejte strany.
- 20) Úklony do stran: ležte bokem na míči a uklánějte horní část těla směrem k míči a zpět.
- 21) Protahování hamstringu (ischiokrurálních svalů): jednou nohou se postavte na patu, míčem pohybujte dozadu a horní část těla nakloňte směrem k protahované noze, dokud není kompletně napnutá.
- 22) Protahování prstních svalů / páteře: začněte polohou klečmo, míčem pohybujte směrem dopředu, dokud není horní část těla v úplné rovině.
- 23) Protahování stehen: opřete chodidlo o koleno protější nohy a následně vytočte do strany. Nohou opřenou o míč rolujte směrem k sobě, až do pocitu úplného protažení.
- 24) Relaxační poloha
- 25) Relaxační poloha
- 26–29) Posluchačská poloha

Varování: nebezpečí udušení! Malé částice. Nevhodný pro děti do 3 let

Důležité upozornění pro spotřebitele:

Vzpírání či cvičení s jakýmkoli činkami je nevhodné.

Konsultujte cviky s lékařem nebo fyzioterapeutem před jeho použitím nebo jakýmkoliv jiným cvičením.

Výrobky z vysoce kvalitního syntetického kaučuku vyhovující všem mezinárodním standardům. Míč napumpovat na danou velikost uvedenou na míči, ale nepřefouknout zadaný průměr. Používejte pouze na bezpečném rovném, hladkém povrchu a v prostoru bez překážek. Nepoužívat v blízkosti schodů a dopravního provozu.

Opravu míčů Gymnic Plus může provádět pouze odborný prodejce.

Dodržujte prosím, veškerá napsaná upozornění pro nafouknutí a péči o míč.

Nosnost: do 600 lbs / 300 kg

Výhradní zastoupení a distribuce v ČR

Medicine - ALVO, spol. s r.o.

