

## NÁVOD K POUŽITÍ

### Balanční podložka Cuatro Pad – 47 x 38 x 6 cm, malinová



#### Základní informace

Výrobce: Trendy Sport

Velikost: 47 x 38 x 6 cm

Barva: antracit

#### Charakteristika produktu

Vážení zákazníci,

gratulujeme Vám k zakoupení vysoce kvalitního značkového výrobku Trendy Sport. Abyste mohli po dlouhou dobu využívat předností těchto výrobků, prosíme Vás o dodržování postupu při péči o ně. Rádi bychom Vás upozornili, že používání jakékoliv obuvi při cvičení může ovlivnit životnost výrobku. Balanční výrobky jsou vhodné pro trénink koordinace a rovnováhy. Pro zvýšení bezpečnosti a komfortu při cvičení doporučujeme používat některou z podložek jako podklad.

Pěnové hmoty, díky uzavřené molekulární struktuře, jsou nesavé a poskytují permanentní nosnost ve vodě (částečně nadnáší). U těchto robustních materiálů dochází, především díky dlouhodobému zatížení, ke ztrátě tlaku (podobně jako u míče). Díky tomu mohou vznikat na místech s vysokým zatížením otláčené plochy, které se postupně opět vrátí do původního tvaru. Všechny výrobky jsou vybavené systémem, díky kterému poskytují permanentní ochranu před bakteriemi a plísněmi.

#### Bamusta Cuatro – tak trochu jiná balanční podložka

BA-MU-STA – to je rovnováha, svaly a stabilizace, základní pilíře vašeho zdraví. Jakmile si na tuto balanční podložku stoupnete, okamžitě začínáte cvičit rovnováhu. Jak to funguje? Díky speciální struktuře se podložka při sebemenším zatížení prohne a nutí vás zapojit svaly udržující tělo ve vzpřímené poloze. Unikátní sendvičový design vám zajistí maximální komfort a bezkonkurenční účinnost

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

#### Kontaktní adresa a provozovna

EUREKO, s.r.o.  
Petra Bezručů 1877/67, 466 01 Jablonec nad Nisou  
IČ: 254 163 75, DIČ: CZ 254 163 75  
Zapsaná: u Krajského soudu v Ústí nad Labem, oddíl C, vložka 16749

#### Provozní doba:

pondělí – pátek: 8:00 - 16:00  
letní provoz: pondělí – pátek: 8:00 - 15:30  
telefon: +420 800 888 909  
e-mail: [info@eureka.cz](mailto:info@eureka.cz)



cvičení.

### Čím si balanční podložka Cuatro získala popularitu?

- má výtečné tlumicí vlastnosti, a to i při bodovém zatížení
- nesmeká se
- je voděodolná
- snadno ji umyjete

Nebalancujte na hraně, když jde o výběr vhodné cvičební pomůcky. Vsadte na balanční podložku Bamusta Cuatro a vypracujte se s ní ke zdravé a pěkně vypadající postavě.

### Důležité

Před použitím balančních výrobků a podložek Trendy Sport pečlivě překontrolujte kluznost podkladu. Pro zvýšení bezpečnosti a komfortu při cvičení doporučujeme používat některou z podložek Trendy Sport jako podklad.

### Vzhled

U těchto velmi měkkých podložek se v první řadě dbá na funkčnost. Abychom dosáhli potřebné funkčnosti, měkkosti a komfortu, je potřeba speciálního výrobního postupu. Proto je možné mezi jednotlivými produkty pozorovat drobné rozdíly. Například malé povrchové bublinky, malé rozdíly v toleranci a barevnosti. Těmito náhodnými rozdíly není v žádném případě ovlivněna funkčnost výrobku.

### Skladování

Výrobky Trendy Sport nejlépe uskladníte naležato. Pro zamezení vzniku otláčených ploch doporučujeme skladovat podložky i plochy dlouhodobě bez zatížení. Nedoporučujeme zatěžovat jedno místo po dobu delší než 12 hodin. Skladování přeložením na šnůrách nebo radiátorech zanechá na výrobcích viditelné otláčené plochy, které se už do původní podoby nevrátí. Trvalé uchování výrobku ve vodě nebo na slunku výrazně zkracuje životnost výrobku, protože dochází ke křehnutí povrchu. Pro prodloužení životnosti podložek doporučujeme po použití podložky opláchnout čistou vodou, oklepat a nechat na vzduchu oschnout. Z hygienických důvodů neskladujte nikdy vlhké podložky v šatních skříňkách nebo igelitách.

### Rady pro trénink

Dodržujte vždy základní postavení těla. Křivé držení zad zatěžuje nadměrným tlakem jednotlivé meziobratlové plotýnky a tělo reaguje přepětím příslušného svalstva a utlačuje orgány. Vzpřímené držení zad působí přesný opak.

### **Při cvičení dodržujte následující základní postoj:**

Nohy mírně od sebe. Špičky nohou ukazují směrem od sebe. Bříška palců, malíčků a paty na nohou jsou rovnoměrně zatížené. Kolena jsou „měkká“. Zadek je uvolněný, pánevní kosti táhnou směrem dolů: pánev je nakloněná. Žebra – směrem ven, hrudní kost směrem nahoru: celý hrudní koš je zvednutý směrem dopředu a nahoru. Ramena táhnou směrem dolů a dozadu: ramenný pletenec je fixovaný. Brada jde mírně dozadu a čelo směrem ke stropu. Zůstává mezera mezi bradou a hrudní kostí.

### **Trénujte zásadně bez obuvi**

Špičky nohou bývají v botách často zakřivené. Špatná obuv nošená dlouhodobě způsobuje deformaci nohou a dělá je tuhé a nepohyblivé. Kromě toho obuv ovlivňuje reflexní zóny na chodidlech a negativně tímto ovlivňuje celý organismus. Pokud trénujeme bez bot, cítíme jednotlivé vlastnosti podkladu a noha je nucena intenzivněji stabilizovat tělo. Tímto je svalstvo nohy lépe posilované a zlepšuje se statika těla. Navíc jsou díky jemné masáži reflexních zón chodidel zmírněny, nebo dokonce odstraněny bolesti zad a hlavy.

### **Dopřejte si čas**

Díky dnešnímu životnímu stylu, který je ovlivněný technikou a rozvojem, kleslo vnímání vlastního těla na úplné minimum. Proto, abychom se ve vlastním těle cítili opět dobře a zdravě, je nutné obnovit jeho přirozené funkce a reakce. Všechny cviky provádějte v klidu, a pokud je to možné, kontrolujte se při cvičení v zrcadle. Zvyšujte vnímání vlastního těla.

## **Pro fitness, prevenci a rehabilitaci**

Balanční podložka Bamusta Cuatro jako výrobek pro trénink a terapii pokrývá široké spektrum možností cvičení. Díky svým nestabilním vlastnostem je balanční podložka Bamusta Cuatro úspěšně využívána při prevenci a rehabilitaci ortopedicko-traumatologických nemocí stejně jako při výkonnostním a rekreačním sportu pro zlepšení motorických schopností a zručností.

## **Příklady cvičení s balanční podložkou Cuatro**

Patříte mezi ty, kteří ještě necvičili s balanční podložkou? Nechte se inspirovat našim návodem. Snadno s ním za pár minut procvičíte ty nejdůležitější partie.

### **1. Rovnováha, stabilita a hluboko uložené svaly**

*Výchozí pozice:* Stůjte jednou nohou na středu podložky. S mírně pokrčenou stojnou nohou udržujte balanc a zapojte břišní svaly.

*Provedení cviku:* Pokrčte nohu v koleni, zdvihněte ji a zase spusťte.

*Varianta:* Zvedejte nataženou nohu do strany a dozadu a zase zpět do výchozí pozice.

## 2. Horní část stehen, hýždě a hluboko uložené svaly

*Výchozí pozice:* Stoupněte si na podložku na šíři ramen a vyrovnejte tělo. Váhu přesuňte na paty a břicho.

*Provedení cviku:* Stáhněte hýždě směrem dolů a vzad. Horní část těla přitom tlačte dopředu.

## 3. Horní část stehen, hýždě a hluboko uložené svaly

*Výchozí pozice:* Postavte se na balanční podložku s chodidly na šíři ramen a s tělem v rovnováze. Hmotnost spočívá na patách a břiše.

*Provedení cviku:* Stáhněte hýždě směrem dolů. Horní část těla přitom tlačte dopředu. Pro vyšší obtížnost můžete zvedat napjaté ruce přes hlavu.

## 4. Vnitřní stehna a adduktory (přitahovače) stehen

*Výchozí pozice:* Postavte se s chodidly od sebe více než na šířku boků. Jedno chodidlo umístěte na balanční podložku.

*Provedení cviku:* Tlačte paty do středu, špičky směřují vně a váha je na patě. Nohy ohněte, kam až vám to tělo dovolí. Horní část těla přitom držte vzpřímeně.

## 5. Vzpřimovač páteře (erector spinae) a hluboko uložené svaly

*Výchozí pozice:* Stoj na jedné noze na středu podložky.

*Provedení cviku:* Natáhněte ruku a nohu na protější straně těla. Udržujte rovnováhu a tlačte horní část těla co nejvíce dopředu.

## 6. Flexory boků, svaly horního stehna a hýždí

*Výchozí pozice:* Postavte se přední nohou na podložku, zadní nohu dejte o krok zpět na šíři ramen. Udržujte balanc na přední noze s předním kolenem nad kotníkem.

*Provedení cviku:* Snižujte zadní koleno k podlaze.

## 7. Šikmé břišní svaly a vnější strany nohou

*Výchozí pozice:* Postavte se jednou nohou na střed balanční podložky a vyvažte své tělo.

*Provedení cviku:* Nejdříve zvedněte pokrčenou nohu a poté ji pomalu natáhněte co nejdále. Horní část těla přitom nahněte dopředu.

## 8. Šikmé břišní svaly

*Výchozí pozice:* Držte balanc s jednou nohou na podložce.

*Provedení cviku:* Zvedněte druhou nohu do strany a ohněte vzhůru napnutou paži v lokti v poloze nad kolenem.

## Objednací číslo

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

### Kontaktní adresa a provozovna

EUREKO, s.r.o.  
Petra Bezručů 1877/67, 466 01 Jablonec nad Nisou  
IČ: 254 163 75, DIČ: CZ 254 163 75  
Zapsaná: u Krajského soudu v Ústí nad Labem, oddíl C, vložka 16749

### Provozní doba:

pondělí – pátek: 8:00 - 16:00  
letní provoz: pondělí – pátek: 8:00 - 15:30  
telefon: +420 800 888 909  
e-mail: [info@eureko.cz](mailto:info@eureko.cz)



TS100289

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

**Kontaktní adresa a provozovna**

EUREKO, s.r.o.  
Petra Bezručů 1877/67, 466 01 Jablonec nad Nisou  
IČ: 254 163 75, DIČ: CZ 254 163 75  
Zapsaná: u Krajského soudu v Ústí nad Labem, oddíl C, vložka 16749

**Provozní doba:**

pondělí – pátek: 8:00 - 16:00  
letní provoz: pondělí – pátek: 8:00 - 15:30  
telefon: +420 800 888 909  
e-mail: [info@eureko.cz](mailto:info@eureko.cz)

