

## NÁVOD K POUŽITÍ

### Balanční podložka Mambo 59 cm modrá + tubing

#### Základní informace: Balanční podložka Mambo 59 cm modrá

Barva: modrá

Nosnost: 175 kg

Průměr: 59 cm

Typ: profi

Výška: 21-25 cm



### Ekonomická odpověď na systém Bosu – balanční podložka Mambo

Dokonale univerzální půlkruhová balanční podložka ze špičkových materiálů. Díky svému oboustrannému designu umožňuje uživatelům provádět nepřeberné množství cviků na posílení celého těla. Cvičení na balanční podložce aktivuje svaly, a je tak skvělým doplňkem ke strečinku před náročným sportovním výkonem.

Na co je skvělá?

- uvolnění a protažení
- aktivace a posilování svalů
- zlepšení rovnováhy
- rehabilitační cvičení

Balanční podložka Mambo se právem řadí mezi moderní cvičební pomůcky. I proto je velmi populární mezi profi a rekreačními sportovci, ale i odbornými terapeuty. Vyzkoušejte si její účinnost také a nechte se překvapit, co všechno s ní procvičíte.

### Jak balanční podložka Mambo pracuje

Stejně jako Bosu je i podložka Mambo určena primárně pro balanční cvičení. Díky oboustrannému designu vám poslouží i jako

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

#### Kontaktní adresa a provozovna:

EUREKO, s.r.o.  
Petra Bezruč 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:

Po - pá, 8:00 - 16:00 hod.  
Letní provoz: Po - pá, 8:00 - 15:30 hod.  
Telefon: +420 800 888 909  
E-mail: [info@eureka.cz](mailto:info@eureka.cz)



nestabilní plocha například při klikování. Jak to vlastně celé funguje? Ať už cvičíte jakýkoli cvik nebo jen držíte rovnováhu ve stoje, při balancování zapojíte spoustu vnitřních i vnějších svalů. Co z toho má vaše tělo? Schopnost udržet rovnováhu, lepší držení díky silnému core a fyzickou kondici. S prodlužujícími se intervaly roste vaše síla a vytrvalost. Zacvičte si jako profík a zbavte se problémů se zády. Uvidíte, že už nebudete chtít jinak.

## Jak cvičit na balanční podložce Mambo

Nejprve si kolem podložky vytvořte prostor bez nebezpečných předmětů. Už jenom proto, že se na balanční podložce vždy cvičí naboso a kdo jednou stoupnul na kostičku lega, bude si to pamatovat už navždy.

Základní postoj: dejte nohy mírně od sebe a lehce si podřepněte. Hrudní pletenec musí směřovat dopředu. Udržujte vždy rovná záda. Nesprávné držení zatěžuje svaly kolem páteře. A můžeme přistoupit ke cvičení.

Cvičení na balanční podložce

Při cvičení využijete obě strany podložky. Postojem na tvrdé rovné části zapojíte převážně stehenní svaly. Je proto určeno především pro pokročilé. Měkčí část je určena pro celé nohy.

V začátcích cvičení se můžete přidržovat. Jak budete získávat sebedůvěru, postupně se vypracujete do situace, kdy můžete přidat další zátěž – nejdříve pomocí tubingu a poté třeba cvičením s činkami. Zapojte svou fantazii a užijte si skvělé cvičení.

## Co byste měli o balanční podložce Mambo vědět

Maximální nosnost podložky je 175 kg. Nepoužívejte ji na nerovném či kluzkém povrchu. Jako vhodný podklad vám poslouží třeba podložka na jógu s nesmekavou úpravou.

Mytí a skladování podložky

Podložku omývejte pouze vlažnou vodou, případně do ní přidejte trochu mýdla. V žádném případě nepoužívejte ředidla ani rozpouštědla. Po omytí nesušte na topení ani na přímém slunci.

Podložku skladujte na suchém a čistém místě.