



## UŽIVATELSKÝ MANUÁL

### 10009, 10010, 10011, 10012 – gymnastické míče Sportago Anti-Burst

#### Úvod

Rozšířte výbavu své domácí tělocvičny o gymnastický míč. Tuto cvičební pomůcku využívají profesionální trenéři a sportovci již mnoho let. Gymnastický míč slouží k bezpečnému a pohodlnému posilování steh, střední části těla a trupu. Cvičení s touto pomůckou rovněž zlepšuje rovnováhu a celkové držení těla a může vás zbavit různých druhů bolestí.

Dávejte pozor, abyste míč nepřehustili. Po nahuštění byste měli být schopni míč promáčknout zhruba o 5 cm.

#### Výběr správné velikosti míče

Výška cvičícího (cm)	Průměr míče (cm)
Do 150	45
150-165	55
165-175	65
175-185	75
185-195	85
195 a více	95

Míč nechejte před nafouknutím 1-2 hodiny vytemperovat při pokojové teplotě. Použijete-li k nafukování kompresor, nafukujte míč po etapách, aby se materiál roztahoval postupně. K dosažení optimální elasticity nafoukněte míč nejprve o 10% větší, než je jeho předepsaný průměr a pak ho na předepsaný průměr vyfoukněte.

Míč neponechávejte v blízkosti zdrojů tepla. Z tréninkové plochy odstraňte špičaté a hranaté předměty. Míč není vhodný pro děti mladší 3let. Hustěte pouze vzduchem. V případě poškození míč neopravujte, protože opravený míč by neodpovídal bezpečnostním požadavkům. Materiál, ze kterého je míč vyroben, je plně recyklovatelný.

Po nahuštění otvor ucpěte dodanou ucpávkou – ucpávku vložte užším koncem napřed. Tím zamezíte úniku vzduchu.

## Bezpečnostní pokyny

1. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte s lékařem.
2. Během cvičení noste volné oblečení. Noste také několik vrstev oblečení, aby bylo tělo v teple.
3. Před každým cvičením se alespoň 5 minut protahujte a provádějte cviky, které slouží k zahřátí svalstva.
4. Před cvičením se ujistěte, že není míč poškozen.
5. Během cvičení dodržujte pitný režim. Po skončení tréninku vypijte dostatečné množství tekutin (např. ovocné šťávy, sacharidového nápoje nebo čisté vody)