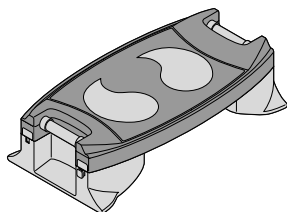




Należy koniecznie najpierw przeczytać!



Step do aerobiku

pl Instrukcja treningowa

Drodzy Klienci!

Nowy step do aerobiku pozwoli Państwu odczuwalnie poprawić swoją sprawność i kondycję fizyczną! W tej instrukcji można znaleźć ważne wskazówki dotyczące zdrowego treningu z użyciem stepa do aerobiku, a także opis najważniejszych kroków podstawowych. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. Przy ewentualnej zmianie właściciela produktu należy przekazać również niniejszą instrukcję.

Życzymy Państwu wiele radości i satysfakcji w czasie treningu!



www.tchibo.pl/instrukcje

Zespół Tchibo



Dla bezpieczeństwa użytkownika

Przeznaczenie

- Step do aerobiku przeznaczony jest do wykonywania ćwiczeń zwiększających wytrzymałość i ruchliwość, a także wzmacniających mięśnie. Trening z użyciem tego przyrządu poprawia sprawność i kondycję fizyczną, pobudzając przepływ krwi przez organy ciała i uaktywniając układ krążenia wieńcowego.
- Przy odpowiednim odżywianiu regularny trening przy użyciu stepa do aerobiku pomaga redukować tkankę tłuszczową, a tym samym masę ciała. Z bardziej szczegółowymi pytaniami na ten temat należy zwrócić się do swojego lekarza domowego lub dietetyka.
- Step do aerobiku jest wyposażony w powierzchnię antypoślizgową.
- Step do aerobiku zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku w prywatnych gospodarstwach domowych. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.
- Produkt przewidziany jest dla użytkowników o masie ciała nieprzekraczającej 120 kg.

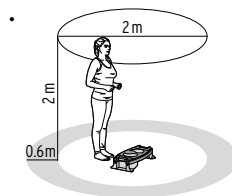
NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci

- Step do aerobiku nie jest zabawką i gdy nie jest używany, musi być przechowywany w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Aby uniknąć ryzyka urazów ciała, podczas treningu małe dzieci nie mogą przebywać w zasięgu oddziaływania przyrządu. Zgodnie z przeznaczeniem użycie przyrządu treningowego zakłada jego użytkowanie wyłącznie przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych.
- Należy upewnić się, że każdy użytkownik zapoznał się z zasadami obsługi przyrządu lub znajduje się pod odpowiednim nadzorem. Rodzice oraz inni opiekunowie muszą być w pełni świadomi swojej odpowiedzialności, ponieważ naturalne dążenie do zabawy oraz przemożna chęć eksperymentowania u dzieci mogą skutkować sytuacjami oraz zachowaniami, które są sprzeczne z przeznaczeniem niniejszego przyrządu treningowego. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że przyrząd nie jest zabawką.
- Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- Przyrząd należy użytkować wyłącznie na powierzchni antypoślizgowej. Ponadto zaleca się umieszczenie na powierzchni antypoślizgowej dodatkowej podkładki antypoślizgowej. W przypadku przesunięcia się przyrządu podczas treningu (np. na skutek nieprawidłowego ustawienia stopy na przyrządzie) istnieje niebezpieczeństwo odniesienia poważnych obrażeń ciała.
- Aby uniknąć obrażeń ciała spowodowanych niewłaściwą obsługą przyrządu, musi on zostać starannie zmontowany przez osobę dorosłą. Należy dopilnować, aby przyrząd został użyty dopiero po jego całkowitym zmontowaniu.

- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież oraz obuwie sportowe. Odzież musi być dobrana tak, aby z powodu swojego kroju (np. długości) nie ulegała zaczepianiu podczas treningu. Obuwie musi zapewniać stopom stabilną pozycję i być wyposażone w antypoślizgową podeszwę.



Przeźren, w której wykonywane są ćwiczenia musi z każdej strony zapewniać wystarczającą swobodę ruchów (co najmniej 60 cm). W przestrzeni treningowej nie mogą znajdować się żadne inne przedmioty.

- Przyrząd treningowy nie może być używany jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji przyrządu treningowego.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić przyrząd pod kątem uszkodzeń i zużycia materiału, zwłaszcza w miejscach łączenia, aby zagwarantować bezpieczeństwo przyrządu. Sprawdzić również, czy step jest prawidłowo zmontowany. Nie wolno używać przyrządu w przypadku stwierdzenia widocznych uszkodzeń. Przed wznowieniem użytkowania należy zlecić naprawę przyrządu zakładowi specjalistycznemu lub odpowiednio wykwalifikowanej osobie. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą stwarzać poważne zagrożenie dla użytkownika.
- Przyrząd treningowy nadaje się do normalnych ćwiczeń z użyciem stepa. Nie należy po nim umyślnie skakać z dużą siłą. Może to spowodować uszkodzenie przyrządu.
- Aby osiągnąć najlepsze rezultaty treningu i jednocześnie uniknąć urazów ciała, należy koniecznie przed rozpoczęciem każdego treningu zaplanować fazę rozgrzewkową, a po zakończeniu treningu - fazę rozluźniania mięśni.
- Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Nie należy przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku. Podczas treningu należy pić wystarczające ilości płynów.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie wentylowane. Unikać jednak przeciągów.
- Zalecenie dla wszystkich ćwiczeń: na początku należy ćwiczyć powoli, wykonując niewielką liczbę powtórzeń. Intensywność ćwiczeń należy zwiększać stopniowo wraz ze wzrostem sprawności fizycznej. Nie należy się przeciążać.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, jak intensywny trening będzie najbardziej odpowiedni.
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. noszenie rozrusznika serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne, ćwiczenia muszą być uzgodnione z lekarzem. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać zdrowiu użytkownika!
- Należy natychmiast przerwać trening i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszność lub ból w klatce piersiowej. Trening należy niezwłocznie zakończyć również w przypadku wystąpienia bólu mięśni i stawów, który wykracza poza napięcie związane z rozciąganiem.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

UWAGA - ryzyko szkód materialnych

- Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki czyszczące mogą wejść w agresywne reakcje z materiałem antypoślizgowych nóg produktu i rozmiękczyć je. Aby uniknąć niepożądanych śladów na podłodze, należy w razie potrzeby umieścić pod produktem podkładkę antypoślizgową.

Pielęgnacja

- ▷ Przyrząd treningowy należy czyścić miękką ściereczką zwilżoną w letniej wodzie z łagodnym mydłem. Przed ponownym użyciem odczekać, aż step całkowicie wyschnie.
- Wszelkie naklejki, lakiery oraz środki chemiczne mogą spowodować uszkodzenie przyrządu treningowego. Przechowywać przyrząd treningowy w chłodnym i suchym miejscu. Chronić go przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.

i W zależności od rodzaju i miejsca obciążenia podczas wykonywania ćwiczeń z użyciem stepa do aerobiku między stepem a stopami użytkownika może powstać szczelina. Nie stanowi to wady produktu i nie ma wpływu na bezpieczeństwo użytkowe oraz stabilność przyrządu. Jest to uwarunkowane konstrukcyjnie i występuje podczas amortyzacji obciążenia.

Dane techniczne

Model: 355 837

Wymiary: ok. 645 x 340 x 153 mm (dł. x szer. x wys.)

Masa: ok. 4,2 kg

Obciążenie: maks. 120 kg

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.pl

W ramach doskonalenia produktu zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania zmian w jego konstrukcji i wyglądzie.

Wskazówki dotyczące zdrowego treningu

Należy wybrać miejsce ustawienia przyrządu, w którym zapewniona jest wystarczająca przestrzeń do swobodnego wykonywania ćwiczeń z użyciem przyrządu treningowego. Wybrana powierzchnia musi mieć wymiary co najmniej 2 x 2 m. W przestrzeni treningowej nie mogą się znajdować żadne przedmioty, o które użytkownik mógłby się uderzyć/skaleczyć w razie upadku (np. klamki od drzwi). Podłoże musi być płaskie i równe.

- Powierzchnia robocza przyrządu jest antypoślizgowa. Mimo to przed każdym treningiem należy sprawdzić stabilność ustawienia przyrządu, aby uniknąć poślizgnięcia i przewrócenia. W razie potrzeby należy podłożyć pod przyrząd matę antypoślizgową, także po to, aby chronić podłoże. Na powierzchnię roboczą stępa do aerobiku należy następować zawsze od góry, nawet jeśli wykonywane są np. wykroki. Dzięki temu przyrząd nie będzie się przesuwiał.

Przy użyciu dołączonych nóg można zmienić wysokość stępa do aerobiku, zwiększając tym samym intensywność treningu. Treningi należy jednak rozpocząć na stopie w wariacie bez nóg. Dopiero gdy nastąpi wystarczająca poprawa kondycji fizycznej, można zwiększyć wysokość przyrządu i tym samym zintensyfikować trening.

Wskazówki ogólne

- Przed rozpoczęciem treningu przeczytać wszystkie wskazówki w rozdziale „Dla bezpieczeństwa użytkownika” oraz w niniejszym rozdziale.
- Należy unikać przeciążenia organizmu. Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub wyczerpania. Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien zaczynać trening bardzo wolno.
- Należy uważać, aby się nie przeforsować. W pierwszych tygodniach treningu należy prowadzić jedynie krótkie sesje treningowe.
- Nie należy przyjmować żadnego pożywienia przynajmniej 80 minut przed treningiem. Zarówno podczas, jak i po treningu należy pić dużo płynów.
- Ćwiczenia rozgrzewające i rozciągające należy opanować pod kontrolą doświadczonego trenera, aby zawczasu uniknąć schematów ćwiczeniowych zagrażających zdrowiu. Dobrym uzupełnieniem może być fachowa literatura na ten temat.
- Należy zaczynać ćwiczenie wolno i również wolno je kończyć.
- W czasie ćwiczeń należy wykonywać głębokie i równomierne wdechy oraz wydechy. Wdechy należy przy tym wykonywać pod obciążeniem, a wydechy w fazie odciążenia mięśni. Unikać wydechów pod obciążeniem!
- Zalecenie dla wszystkich ćwiczeń: Trzymać plecy prosto. Napiąć mięśnie brzucha.
- Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednią odzież treningową (np. dres treningowy). Ważne jest, aby odzież ta była wygodna i przewiewna, jednakże nie może być zbyt luźna, aby uniknąć „efektu zaczeplania”.

Cele

Odpowiednio prowadzony trening z wykorzystaniem tego przyrządu umożliwia jednocześnie osiągnięcie różnych celów:

- poprawa ogólnej sprawności fizycznej
- poprawa ruchliwości i koordynacji ruchowej
- „wyrzeźbienie” i wzmocnienie mięśni nóg, rąk oraz tułowia
- poprawa przemiany materii
- poprawa ogólnego samopoczucia

Regularny trening

Specjaliści zalecają regularny trening jako sposób na osiągnięcie i utrzymanie wysokiej sprawności fizycznej. Przypadkowy trening nie jest właściwym sposobem na uzyskanie dobrych wyników treningowych. Ćwiczenie 1-2 razy w tygodniu pozwala na utrzymanie kondycji fizycznej na stałym poziomie. Ćwiczenie 3-4 razy w tygodniu pozwala na wyraźną poprawę kondycji fizycznej.

W pierwszym tygodniu jednostki treningowe powinny trwać mniej więcej 10-15 minut. Potem można wydłużać czas treningu. Nie należy jednak przekraczać maksymalnego czasu treningu wynoszącego 60 minut, aby uniknąć przeciążenia organizmu. Zalecamy wykonywanie ćwiczeń z użyciem stępa do aerobiku przynajmniej 2-3 razy w tygodniu przez ok. 20 do 30 minut. Na dalszym etapie można stopniowo zwiększać częstotliwość oraz intensywność treningu. Nie należy jednak na początku przesadzać z treningiem, tylko stopniowo zwiększać jego intensywność. Jeżeli użytkownik od dłuższego czasu nie uprawiał sportu w żadnej formie, przed rozpoczęciem treningów powinien skonsultować się ze swoim lekarzem.

Podział sesji treningowej

Pojedynczy trening powinien się składać z trzech faz:

1. **Faza rozgrzewkowa:** Trwające 5-10 minut ćwiczenia rozgrzewająco-rozluźniające przygotowują mięśnie do obciążenia związanego z właściwym treningiem.
2. **Trening:** Od 20 do 30 minut intensywnego, ale luźnego treningu.
3. **Faza końcowa:** Po zakończeniu właściwego treningu należy jeszcze wykonać kilka ćwiczeń rozluźniająco-rozciągających.

Przed rozpoczęciem treningu: Rozgrzewka

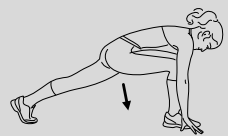
Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W ramach rozgrzewki należy kolejno uaktywnić wszystkie części ciała:

- Przechylać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Podnosić i opuszczać barki oraz wykonać krążenia.
- Wykonać krążenia ramion.
- Poruszać klatką piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.

Po treningu: Rozciąganie

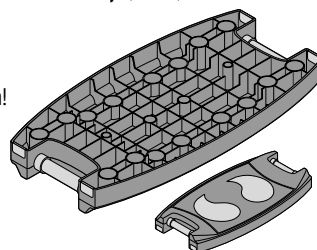
Pozycja podstawowa przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: Mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane lekko na zewnątrz. Trzymać plecy prosto! Pozycje określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20-35 sekund.

Ćwiczenia rozciągające



Montaż stępa

Step (niski)

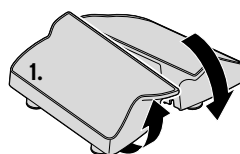


Step (wysoki)

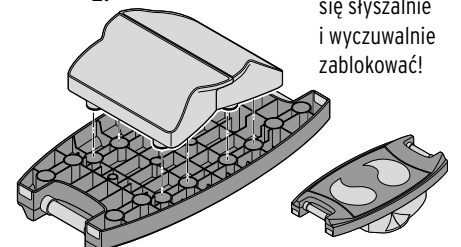
Nogi stępa muszą się słyszałnie i wyczuwalnie zablokować!



Podstawka do balansowania



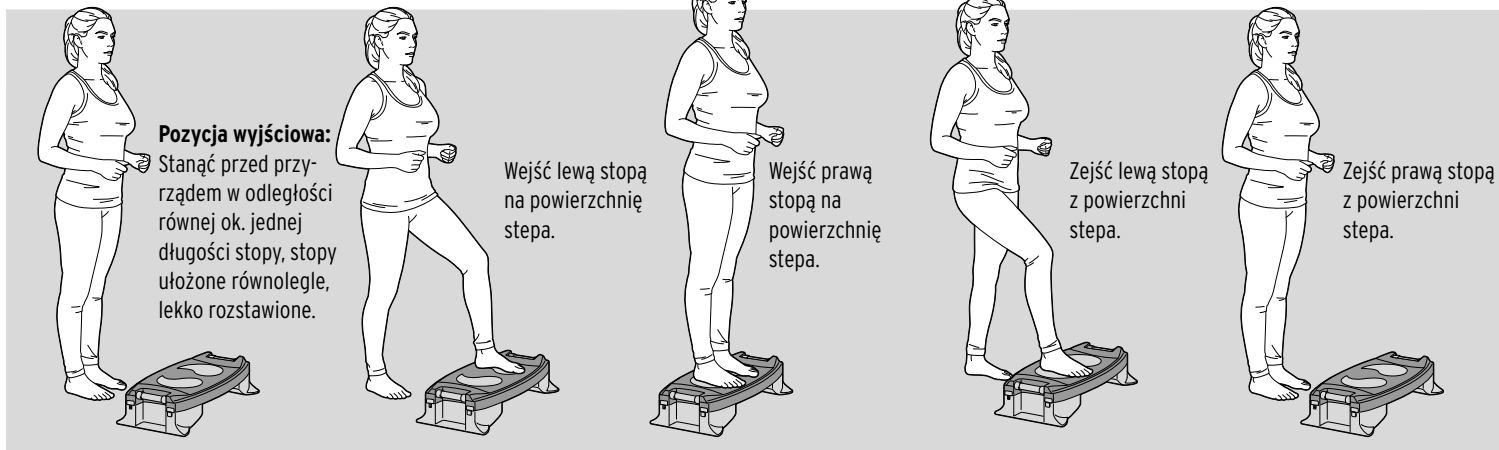
2.



Nogi stępa muszą się słyszałnie i wyczuwalnie zablokować!

Trening przy użyciu stepa do aerobiku

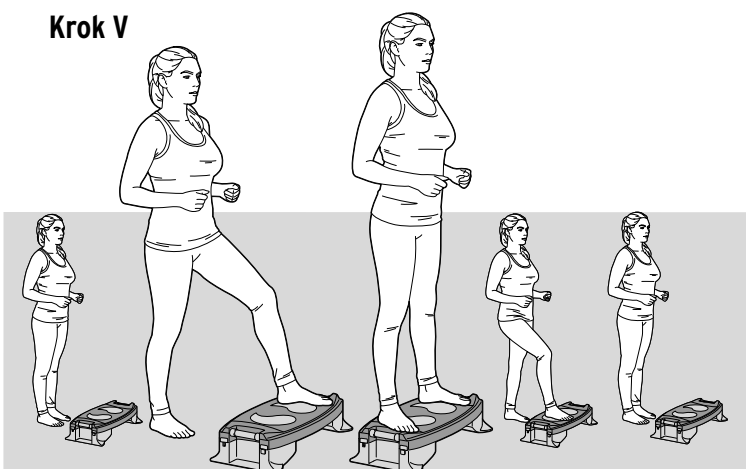
Krok podstawowy



Powtarzać tę sekwencję kroków. Po 2-3 minutach zmienić stopę, zaczynając od prawej. Początkowo ręce powinny poruszać się luźno i zgodnie z wykonywanymi ruchami.

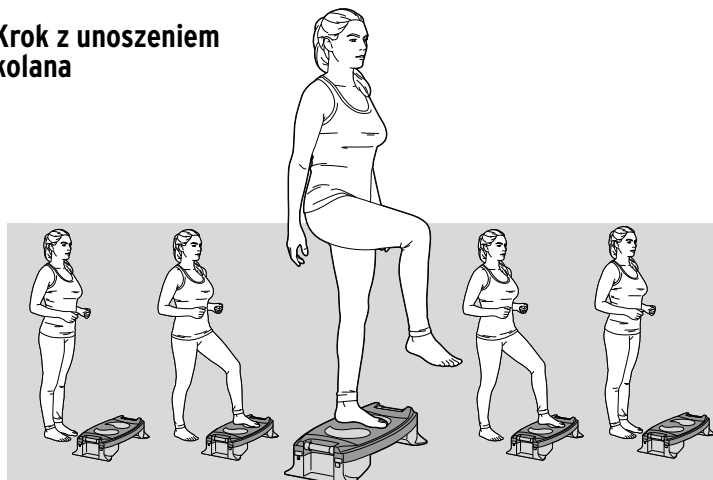
W celu zwiększenia intensywności treningu można później prowadzić ręce w takt wykonywanych kroków, np. wyciągając je z każdym krokiem do przodu, do góry, na boki i z powrotem w dół. Zwrócić uwagę na to, aby zawsze stawiać stopy na powierzchni stepa całą powierzchnią prosto od góry!

Krok V



Sekwencja ruchów w przypadku **kroku V** jest taka sama jak w kroku podstawowym. Ćwiczenie jest tu jednak wykonywane **krokiem szerokim**. Pozycja wyjściowa: Stań przed stepem w odległości równej długości stopy -> wejść lewą stopą na step -> wejść prawą stopą na step -> zejść lewą stopą ze stepa -> zejść prawą stopą ze stepa i powtarzać tę sekwencję ruchów. Po 2-3 minutach zmienić stopę, zaczynając od prawej.

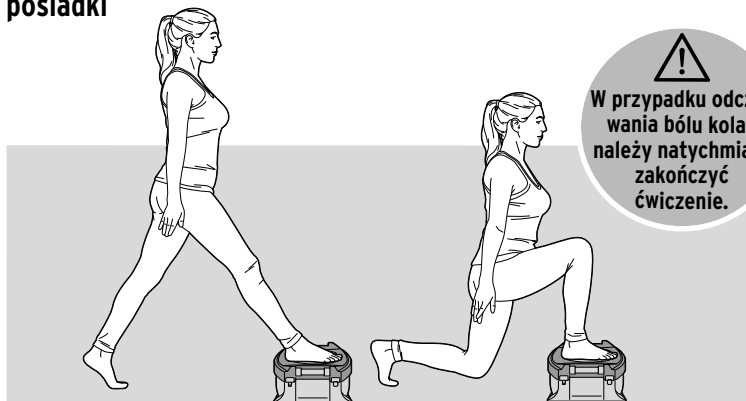
Krok z unoszeniem kolana



Sekwencja ruchów w przypadku **kroku z unoszeniem kolana** jest taka sama jak w kroku podstawowym. W tym przypadku należy jednak **unieść jedną nogę do góry o 90°, stojąc na stepie**. Pozycja wyjściowa: Stań przed stepem w odległości równej długości stopy -> wejść lewą stopą na step -> unieść prawą nogę do góry o 90° -> zejść prawą stopą ze stepa -> zejść lewą stopą ze stepa i powtarzać tę sekwencję ruchów. Po 2-3 minutach zmienić stopę, zaczynając od prawej.

Ćwiczenia na siłę i równowagę

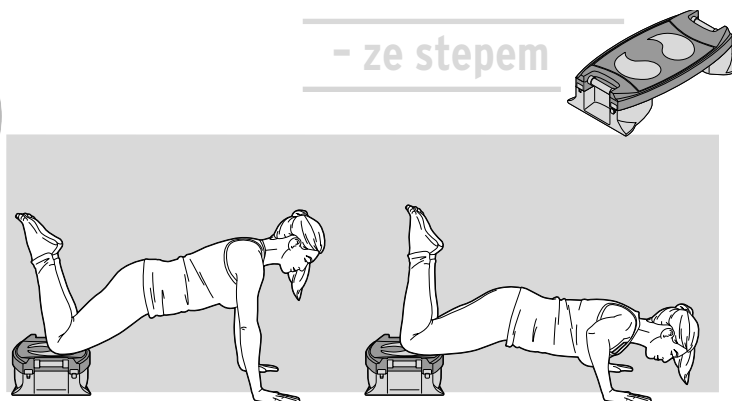
Uda + pośladki



Pozycja wyjściowa: W pozycji wykrocznej jedna stopa na powierzchni stepa, druga na podłodze, kolana lekko ugięte, plecy wyprostowane, brzuch i pośladki napięte, spojrzenie na wprost. Unieść ręce lekko w bok w celu utrzymania równowagi.

Ruch: Obniżyć nogę stojącą na podłodze, tak aby oba kolana były ugięte pod kątem ok. 90°, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Kolano znajdujące się z tyłu nie może dotykać podłogi (= pozycja wykroku). Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.

Tułów



Pozycja wyjściowa: Oprzeć kolana na stepie. Dłonie rozstawić trochę szerzej niż na szerokość barków i oprzeć na podłodze. Plecy wyprostowane, mięśnie brzucha i pośladków napięte. Nie prostować rąk.

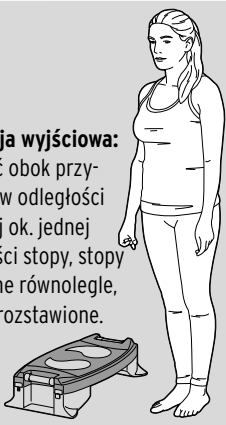
Ruch: Opuścić tułów jak najniżej (ale tylko dopóki jest to przyjemne). Powrócić do pozycji wyjściowej.

Rada: W razie potrzeby podłożyć pod kolana ręcznik lub cieką poduszkę.

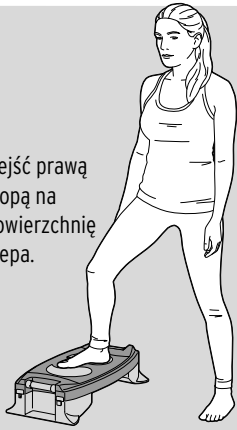
Przejście bokiem przez step

Pozycja wyjściowa:

Stanąc obok przyrządu w odległości równej ok. jednej długości stopy, stopy ułożone równolegle, lekko rozstawione.



Wejść prawą stopą na powierzchnię stepa.



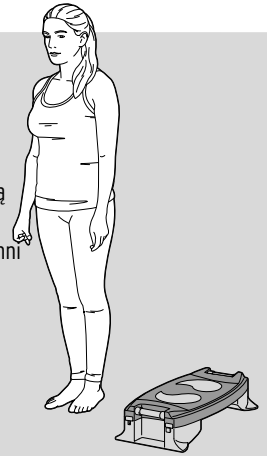
Wejść lewą stopą na powierzchnię stepa.



Zejść prawą stopą z powierzchni stepa.

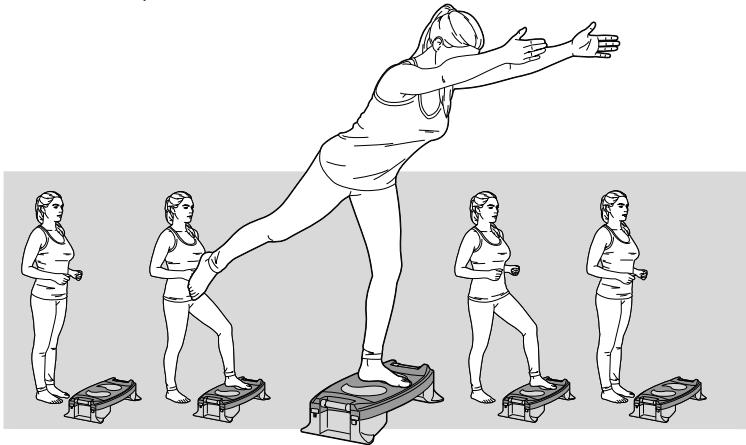


Zejść lewą stopą z powierzchni stepa.



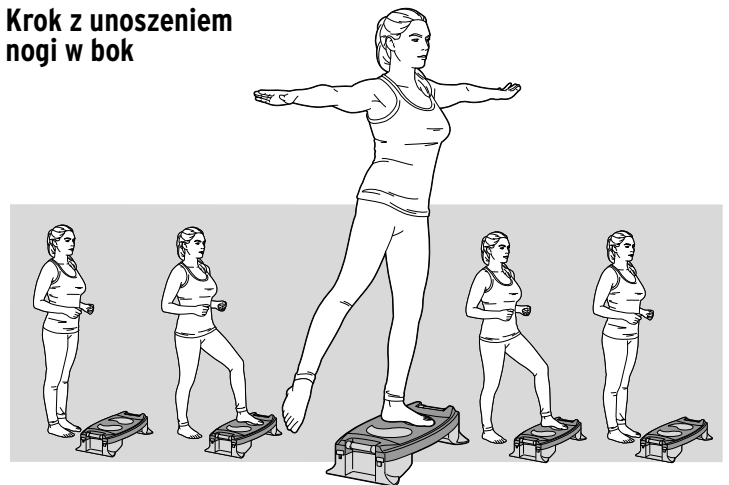
Rozpocząć teraz od lewej stopy. Powtarzać powyższą sekwencję ruchów na zmianę przez ok. 2-3 minuty.

Krok Supermana



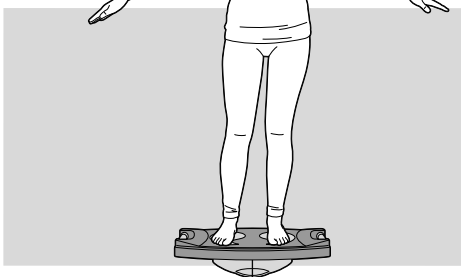
Sekwencja ruchów w przypadku kroku Supermana jest taka sama jak w kroku podstawowym. W tym przypadku należy jednak **na stepie odchylić jedną wyprostowaną nogę do tyłu i jednocześnie wyciągnąć ręce do przodu**. Pozycja wyjściowa: Stanąc przed stepem w odległości równej długości stopy -> wejść lewą stopą na step -> odchylić prawą wyprostowaną nogę do tyłu i wyciągnąć przy tym obie ręce do przodu -> postawić prawą stopę znów przed stepem -> zejść lewą stopą ze stepa i powtarzać tę sekwencję ruchów. Po 2-3 minutach zmienić stopę, zaczynając od prawej.

Krok z unoszeniem nogi w bok



Sekwencja ruchów w przypadku kroku z unoszeniem nogi w bok jest taka sama jak w kroku podstawowym. W tym przypadku należy jednak **na stepie odchylić jedną wyprostowaną nogę w bok i jednocześnie wyciągnąć ręce na boki**. Pozycja wyjściowa: Stanąc przed stepem w odległości równej długości stopy -> wejść lewą stopą na step -> odchylić prawą wyprostowaną nogę w bok i wyciągnąć przy tym obie ręce na boki -> postawić prawą stopę znów przed stepem -> zejść lewą stopą ze stepa i powtarzać tę sekwencję ruchów. Po 2-3 minutach zmienić stopę, zaczynając od prawej.

Stabilizacja całego ciała



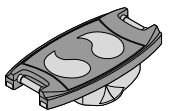
Pozycja wyjściowa: Stopy rozstawione mniej więcej na szerokość bioder, kolana lekko ugięte, plecy wyprostowane, spojrzenie na wprost, brzuch i pośladki napięte. W tej pozycji platforma do balansowania oddziałuje również szczególnie na mięśnie stabilizujące stawów skokowych.

Utrzymanie pozycji

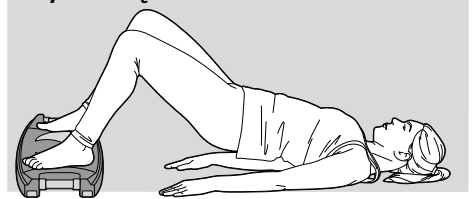


Oprzeć się rękami na podstawce do balansowania lub chwycić boczne uchwyty. W tym ćwiczeniu starać się jak najdłużej utrzymać podstawkę do balansowania w pozycji poziomej. Należy pamiętać o równomiernym oddychaniu!

- z podstawką do balansowania



Pośladki i tylne mięśnie ud



Pozycja wyjściowa: Leżenie przed podstawką do balansowania ze stopami opartymi całą powierzchnią na powierzchni podstawki do balansowania. Unieść biodra do góry, aż tułów i uda utworzą jedną linię. Ruch: Wykorzystując mięśnie ud, kołysać podstawką do balansowania na przemian od lewej do prawej strony i odwrotnie.