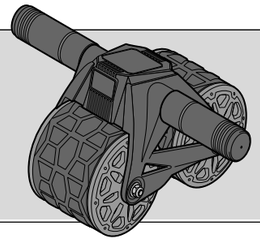
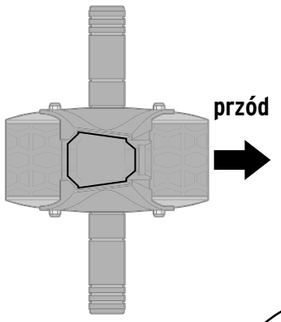
Roller do ćwiczeń

pl



Plakat treningowy



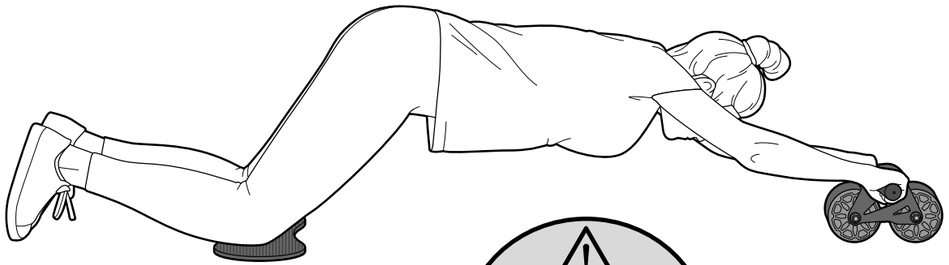
Mięśnie proste brzucha, mięśnie klatki piersiowej, przednie mięśnie ud, tricepsy oraz mięśnie przedramienia

Aktywacja wszystkich mięśni tułowia w celu stabilizacji

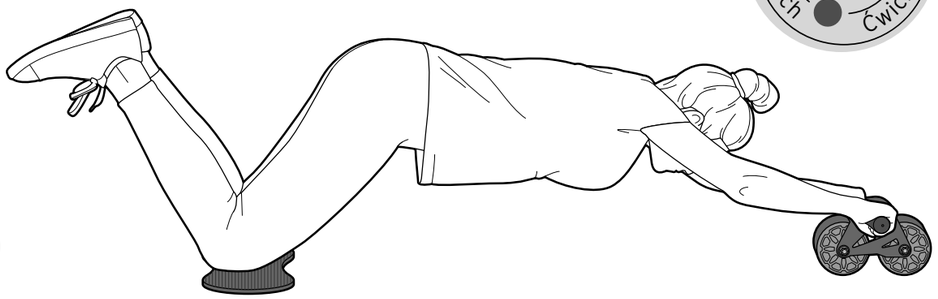
Pozycja: Pozycja na czworaka, stopy wsparte palcami o podłogę.
Plecy i kark wyprostowane w jednej linii, spojrzenie skierowane w dół – nie odchylać głowy w kierunku karku. Brzuch i pośladki naprężone.
Rozstawionymi na szerokość ramion rękoma wesprzeć się na uchwytach, grzbiety dłoni skierowane do przodu, ręce wyprostowane, ale bez przeprostów.

Ćwiczenie: Przetoczyć roller do przodu, opuszczając przy tym tułów. Wyciągnąć ręce do przodu, tak aby ciało tworzyło prawie linię prostą. Nie kłaść się przy tym na podłodze. Ręce pozostają przy tym wyprostowane, ale bez przeprostów.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

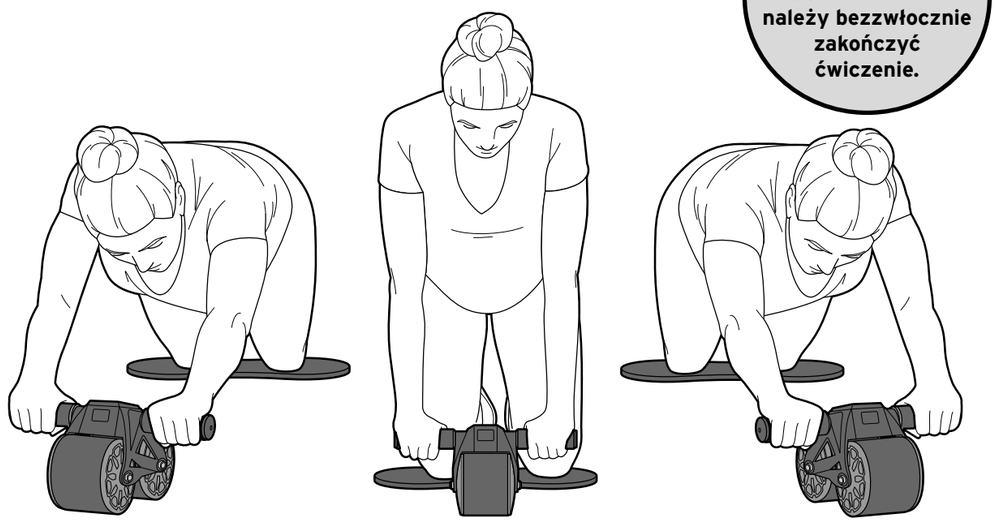


Wariant ćwiczenia: Dodatkowo unieść również nogi. Zwiększa to obciążenie wszystkich mięśni tułowia i intensyfikuje trening.



Ćwiczenie dla zaawansowanych

W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.



Dodatkowo: Ukośne mięśnie brzucha

Pozycja: Jak poprzednio

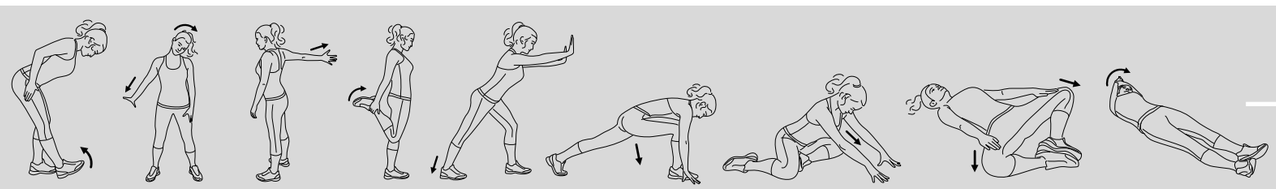
Ćwiczenie: Przetoczyć roller **ukośnie** do przodu, opuszczając przy tym tułów. Wyciągnąć ręce do przodu, tak aby ciało tworzyło prawie linię prostą. Nie kłaść się przy tym na podłodze. Ręce pozostają przy tym wyprostowane, ale bez przeprostów.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć ćwiczenie na drugi bok.

Niebezpieczeństwo urazów ciała!
Nie wykonywać ćwiczeń w pozycji stojącej.

Ćwiczenia rozciągające



Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 980044AB1X1IX • 2018-09

Drodzy Klienci!

Roller do ćwiczeń ma wbudowany mechanizm sprężynowy, który zwiększa opór podczas ruchu do przodu i wspomaga ruch wsteczny. Dzięki temu przyrząd pomaga Państwu wykonywać ruchy związane z ćwiczeniami w sposób kontrolowany. Na odwrocie można znaleźć przykładowe ćwiczenia, do których zaprojektowano ten przyrząd.

Życzymy Państwu wiele radości i satysfakcji oraz powodzenia podczas treningu!

Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Niniejszy przyrząd treningowy przeznaczony jest do wykonywania ćwiczeń wzmacniających wszystkie mięśnie tułowia, a także przednie mięśnie ud, przedramiona oraz tricepsy. Przyrząd ma klasę zastosowania H, co oznacza, że został zaprojektowany jako przyrząd sportowy do stosowania w domu. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych. Przyrząd zaprojektowano dla osób o masie ciała nieprzekraczającej 100 kg. Nie przekraczać maksymalnego dopuszczalnego obciążenia przyrządu!

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania ćwiczeń

- Wykonywać należy tylko ćwiczenia, do których zaprojektowano urządzenie (patrz plakat z ćwiczeniami na odwrocie). Ćwiczenia należy wykonywać zgodnie z opisem. Zwrócić uwagę na właściwą postawę. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może spowodować szkody zdrowotne.
- Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po jedzeniu. Po posiłku należy odczekać co najmniej 30 minut przed przystąpieniem do ćwiczeń. Użytkownik nie powinien rozpoczynać ćwiczeń, jeśli czuje się źle, jest chory lub zmęczony lub jeśli występują inne czynniki znacząco utrudniające koncentrację podczas treningu. Podczas treningu należy pić wystarczające ilości płynów.
- 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.
- Początkowo należy powtarzać każde ćwiczenie jedynie kilka razy, w zależności od dyspozycji i kondycji fizycznej. Pomiędzy ćwiczeniami należy robić przerwy trwające co najmniej 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy zwiększać liczbę powtórzeń do 10–20. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania.
- Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać gwałtownych ruchów. Najprościej jest wykonywać ćwiczenia w liczonych taktach, np. 2 takty przetaczanie do przodu, 4 takty utrzymanie pozycji i 2 takty powrót do pozycji wyjściowej. Należy wypróbować ten sposób i eksperymentować aż do wypracowania swojego własnego, równomiernego rytmu ćwiczeń.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać. Nie wstrzymywać oddechu! Na początku każdego ćwiczenia zrobić wdech. W momencie wymagającym największego wysiłku należy zrobić wydech.
- Ćwiczenia należy wykonywać w skupieniu. Podczas wykonywania ćwiczeń nie rozpraszać się.
- **Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto – nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! Naprężyć pośladki i brzuch.**
- **Nie należy się zbytnio forsować. Każde ćwiczenie należy wykonywać tak długo, na ile pozwala Państwa kondycja fizyczna. Jeśli podczas wykonywania danego ćwiczenia wystąpią jakiekolwiek dolegliwości lub ból, należy natychmiast przerwać to ćwiczenie.**
- Zaleca się poproszenie doświadczonego trenera fitnesu o to, aby zaprezentował prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.

Ważne wskazówki

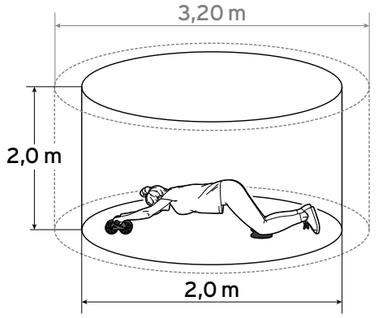
Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, osłabienie mięśnia sercowego, ciąża, dolegliwości układu krążenia, 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 udać się do lekarza, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku pojawienia się bólu w stawach i mięśniach.**
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

NIEBEZPIECZEŃSTWO – zagrożenie dla dzieci i osób z ograniczeniami fizycznymi

- Opisany tu przyrząd treningowy nie jest zabawką i gdy nie jest używany, musi być przechowywany w miejscu niedostępnym dla dzieci. Aby uniknąć ryzyka obrażeń ciała, podczas treningu małe dzieci nie mogą przebywać w zasięgu oddziaływania przyrządu. Przyrząd treningowy przewidziany jest wyłącznie do użycia przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych. Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania przyrządu treningowego, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. 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 bez nadzoru nie powinny mieć dostępu do produktu. Należy je również trzymać z dala od materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- **Należy koniecznie używać dołączonego w komplecie podkolannika, aby chronić swoje stawy kolanowe.**
- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpoczynać ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie wietrzone. Unikać jednak przeciągów.
- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić przyrząd treningowy.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Podłoże musi być równe, płaskie, stabilne i wystarczająco twarde. Jako podłoże nie sprawdzą się np. wykładziny dywanowe o długim włosiu. Należy pamiętać o tym, że rolki prowadzone są po podłożu z dużym naciskiem. Na wrażliwych podłożach może to skutkować pozostawieniem odcisków. Najlepiej nadają się podłoża wyłożone kamieniem naturalnym, płytkami okładzinowymi lub też powierzchnie o podobnej twardości, a także gęste wykładziny dywanowe o krótkim włosiu oraz inne wykładziny podłogowe.
- **Podczas wykonywania ćwiczeń należy pewnie trzymać przyrząd za uchwyty. Nie pozwalać przyrządowi w sposób niekontrolowany powracać do pozycji wyjściowej, gdy jest on naładowany energią kinetyczną. Zamiast tego należy w sposób kontrolowany przemieścić przyrząd z powrotem do pozycji wyjściowej.**
- Przyrząd treningowy nie może być używany jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie wolno stawać na przyrządzie ani na jego uchwytach.
- 

Podczas treningu należy zwrócić uwagę na wystarczającą przestrzeń do ćwiczeń. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób. W przestrzeni treningowej nie mogą się też znajdować żadne przedmioty.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji przyrządu treningowego. Nie wolno używać przyrządu treningowego do celów innych niż te opisane w niniejszej instrukcji.
- Aby zapewnić bezpieczeństwo przyrządu treningowego, należy przed każdym treningiem skontrolować go pod kątem uszkodzeń i zużycia. W przypadku stwierdzenia widocznych uszkodzeń należy zaprzestać używania przyrządu. Wszelkie naprawy przyrządu treningowego należy zlecać zakładom specjalistycznym lub odpowiednio wykwalifikowanym osobom. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą prowadzić do powstania poważnych zagrożeń dla użytkownika.
- Przed każdym treningiem należy sprawdzić prawidłowe osadzenie uchwytów przyrządu.

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.

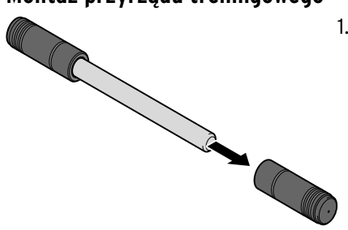
Po treningu: rozciąganie

Kilka ćwiczeń rozciągających można znaleźć na odwrocie.

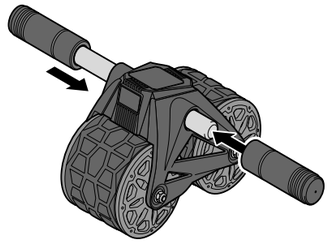
Pozycja podstawowa przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: Mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane lekko na zewnątrz. Trzymać plecy prosto!

Pozycje określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20–35 sekund.

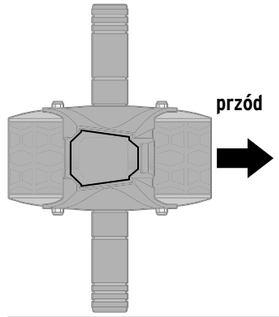
Montaż przyrządu treningowego



1. Zdjąć jeden z uchwytów z drążka uchwytowego.



2. Przełożyć drążek uchwytowy przez otwór w przyrządzie, a następnie ponownie nasunąć na niego do oporu zdjęty wcześniej uchwyt.



- Należy pamiętać o właściwym kierunku przetaczania przyrządu: do przodu – energia jest gromadzona do tyłu – energia jest oddawana

Pielęgnacja

▷ W razie potrzeby przetrzeć przyrząd miękką, lekko zwilżoną w wodzie ściereczką. Nie używać żadnych środków czyszczących.

UWAGA – ryzyko szkód materialnych:

- Przechowywać przyrząd treningowy w miejscu osłoniętym przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych. Nie wystawiać produktu na działanie temperatur poniżej -10°C lub powyżej +50°C.
- Przyrząd treningowy chronić przed dużymi wahaniami temperatur, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.
- Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji podłogi mogą wejść w agresywne reakcje z antypoślizgowym materiałem obić przyrządu i je rozmiękczyć. Aby uniknąć niepożądanych śladów na podłodze, należy w razie potrzeby umieścić pod przyrządem podkładkę antypoślizgową oraz przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku.

Materiał: rama: PP
rolki: PP z powłoką TPR
uchwyty: pianka PU
podkolannik: pianka NBR
Wymiary: ok. 235 x 335 x 165 mm (S x G x W)
Masa: ok. 1,4 kg

Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu produktu może wydzielać się lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie nieszkodliwe. Rozpakować produkt i odczekać, aż się wywietrzy. Po niedługim czasie zapach zniknie. Należy zadbać o wystarczającą wentylację pomieszczenia!

www.tchibo.pl/instrukcje

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.pl

Numer artykułu: 367 962