



## Drodzy Klienci!

Walek do fitnessu doskonale nadaje się również do wykonywania ćwiczeń sprawnościowych. Niestabilność wynikająca z opierania się na walku powoduje zwłaszcza stymulację mięśni głębokich. Życzymy Państwu wiele frajdy z wykonywanych ćwiczeń!

## Zespół Tchibo

### Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i używać 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

Walek do fitnessu przeznaczony jest do ćwiczeń poprawiających równowagę i wzmacniających mięśnie ciała. Walek do fitnessu przewidziany jest do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych. Maksymalne dopuszczalne obciążenie waleka do fitnessu wynosi 100 kg. Z waleka do fitnessu może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.

### Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń

- Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po jedzeniu. Po posiłku 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 wystarczającą ilość 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.
- Na początku należy wykonywać tylko trzy do sześciu ćwiczeń na różne grupy mięśni. Powtarzać te ćwiczenia jedynie kilka razy, w zależności od dyspozycji i kondycji fizycznej. Pomiedzy 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.
- 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 zawsze z obu stron ciała.
- Ćwiczenia należy wykonywać w skupieniu. Podczas wykonywania ćwiczeń nie rozpraszać się.
- Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto - nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszna! W pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach. Naprężyć pośladki i brzuch.**

Jeżeli przystępują Państwo do jakiegoś ćwiczenia po raz pierwszy, należy je wykonać przed lustrem, aby lepiej kontrolować swoją postawę i ułożenie ciała podczas ćwiczenia.

- Nie należy się zbyt forsować. Każde ćwiczenie należy wykonywać tak długo, na ile pozwala Państwa kondycja fizyczna. Jeśli podczas wykonywania danego ćwiczenia wystąpią jakiegokolwiek dolegliwości lub ból, należy natychmiast przerwać to ćwiczenie.
- Zaleca się poproszenie doświadczonego trenera fitnessu o to, aby zaprezentował prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.

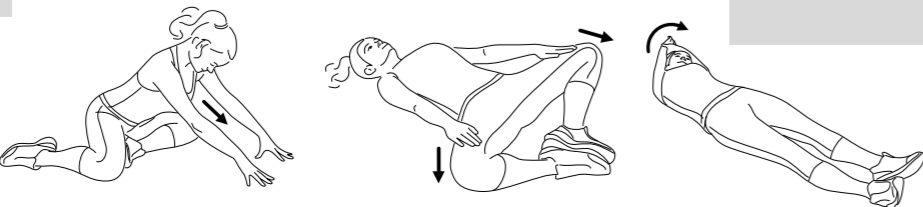
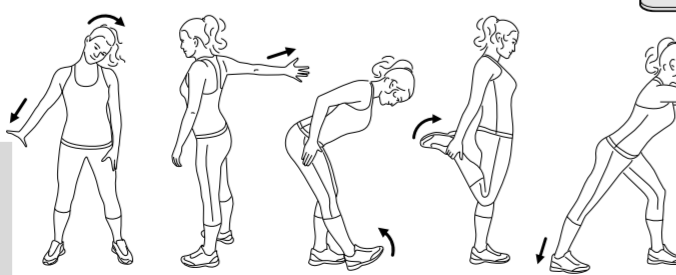
### Ważne wskazówki

#### Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.

#### Ćwiczenia rozciągające

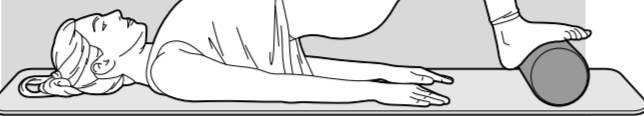
Pozycja podstawowa przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: Mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane lekko na zewnątrz. Trzymać plecy prosto! Pozycje określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20-35 sekund.



## 1. Utrzymanie pozycji: pośladki, tylne mięśnie nóg + dolne mięśnie pleców

**Pozycja wyjściowa:** Leżąc na plecach na podłodze, stopy rozstawione mniej więcej na szerokość bioder i oparte na waleku. Ręce z boku tułowia. Brzuch i pośladki napięte.

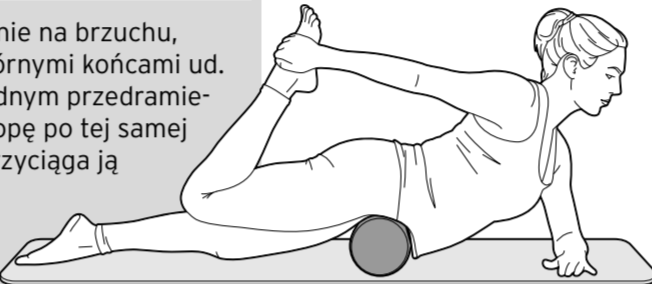
**Wykonanie ćwiczenia:** Biodra wypchnąć do góry tak, aby tułów i uda były w jednej linii. Jedną nogę wyprostować do góry. Utrzymać tę pozycję. Zmiana stron.



## 2. Rozciąganie: przednia część uda

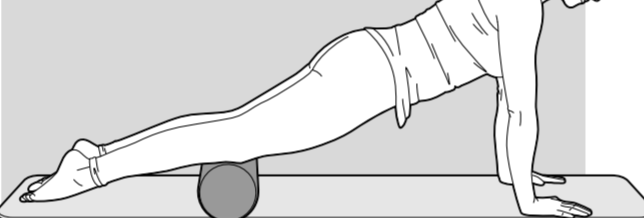
**Pozycja wyjściowa:** Leżenie na brzuchu, walek umieszczony pod górnymi końcami ud. Z przodu podparcie na jednym przedramieniu. Drugą ręką trzyma stopę po tej samej stronie ciała i ostrożnie przyciąga ją w kierunku pośladków.

**Sposób wykonania:** Przytrzymać, powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



## 3. Tułów, brzuch, barki + ręce

**Pozycja wyjściowa:** Pozycja jak do pompek, walek umieszczony pod piszczelami. Głowa, plecy i nogi tworzą jedną linię. Brzuch i pośladki napięte.

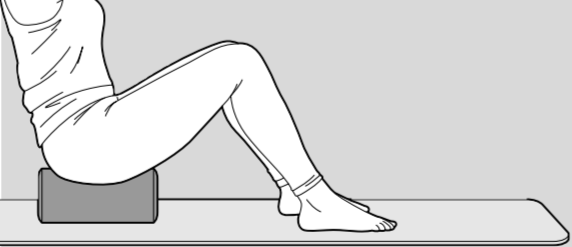


**Sposób wykonania:** Podciągnąć nogi do przodu na walek, przetaczając go. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

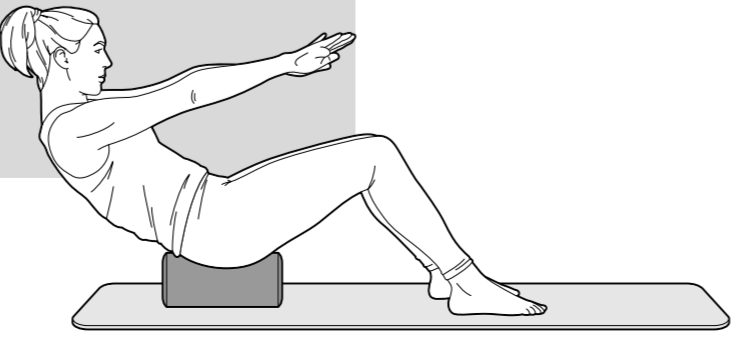


## 4. Mięśnie proste brzucha

**Pozycja wyjściowa:** Siedzenie na waleku, plecy proste, nogi zgięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder, ręce wyprostowane do przodu. Brzuch i pośladki napięte.

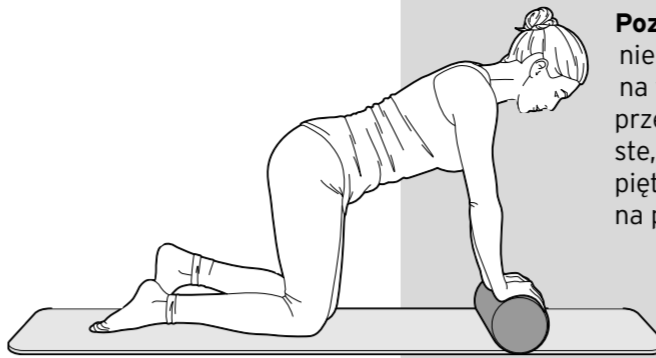


**Wykonanie ćwiczenia:** Wyprowadzając ruch z mięśni brzucha, obniżyć tułów nieco do tyłu. Plecy trzymać przy tym prosto. Nie naciągać karku! Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



## 5. Klatka piersiowa + tricepsy

**Pozycja wyjściowa:** Klęczenie na podłodze, ręce oparte na waleku, ale nie całkowicie przeprostowane. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte, spojrzenie skierowane na podłogę.



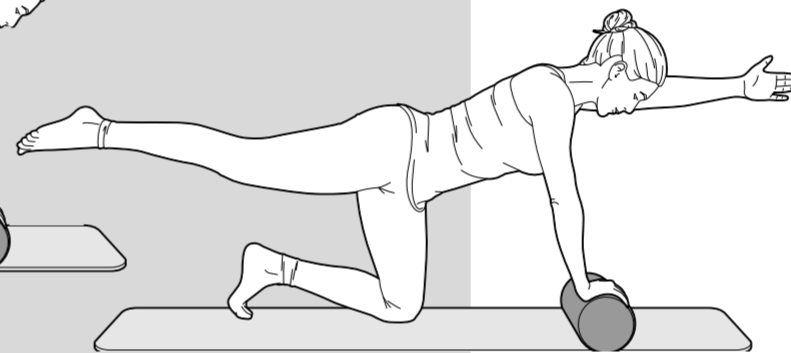
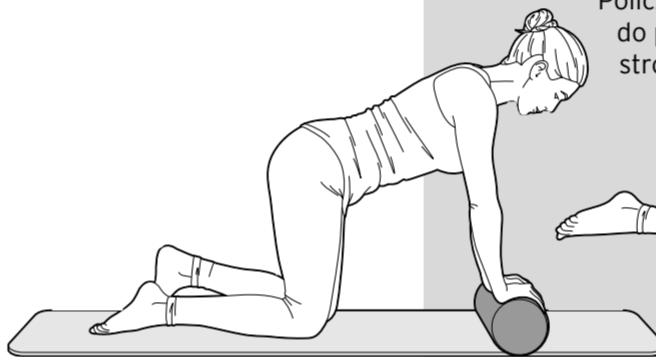
**Wykonanie ćwiczenia:** Obniżyć tułów (pompek z podparciem na kolanach), plecy pozostają proste, łokcie przy ciele. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



## 6. Tułów, brzuch, barki, ręce, pośladki + tylne mięśnie nóg

**Pozycja wyjściowa:** Klęczenie na podłodze, ręce oparte na waleku, ale nie całkowicie przeprostowane. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte, spojrzenie skierowane na podłogę.

**Wykonanie ćwiczenia:** Wyprostować jedną nogę do tyłu i dodatkowo wyprostować przeciwległą rękę do przodu. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



## 7. Mięśnie nóg + rozciąganie przednich mięśni ud i zginaczy bioder

**Pozycja wyjściowa:** Stanąc na jednej nodze przed walekiem, stopa drugiej nogi oparta podbiciem na waleku. W razie potrzeby unieść ręce lekko w bok w celu utrzymania równowagi, barki pozostają nisko. Plecy proste, klatka piersiowa uniesiona, brzuch i pośladki napięte.

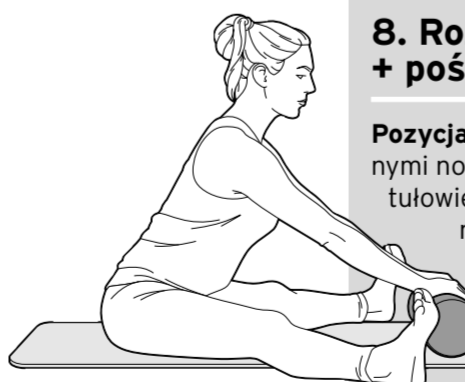
**Wykonanie ćwiczenia:** Przetoczyć walek uniesioną stopą do tyłu. Obniżyć przy tym tułów, jednocześnie zginając przednią nogę (= wykrok). Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



## 8. Rozciąganie: mięśnie nóg + pośladki

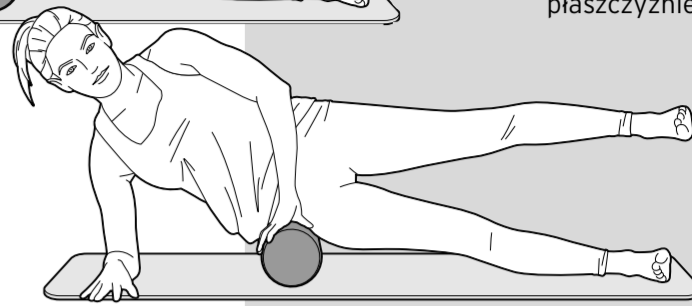
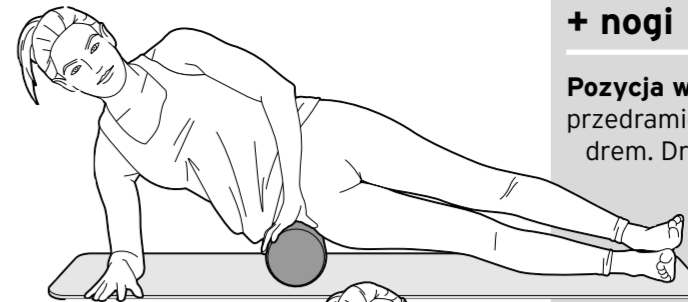
**Pozycja wyjściowa:** Siedzenie z rozstawionymi nogami i lekko pochylonym do przodu tułowiem, tak aby ręce spoczywały na waleku na wysokości stóp. Nogi wyprostowane, barki nisko, plecy proste, klatka piersiowa uniesiona. Brzuch i pośladki napięte.

**Wykonanie ćwiczenia:** Zachowując proste plecy, powoli opuścić tułów do przodu, przesuwając przy tym ręce na walek do przodu. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



## 9. Boczne mięśnie brzucha + nogi

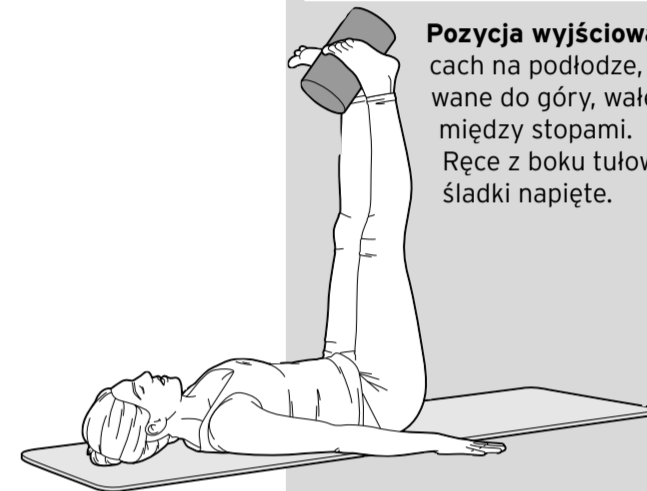
**Pozycja wyjściowa:** Na boku, podparcie na przedramieniu, walek umieszczony pod biodrem. Drugą ręką przytrzymać walek na pozycji. Tułów i nogi tworzą teraz linię prostą. Nie skręcać tułowia ani bioder! Trzymać je w jednej płaszczyźnie z udami.



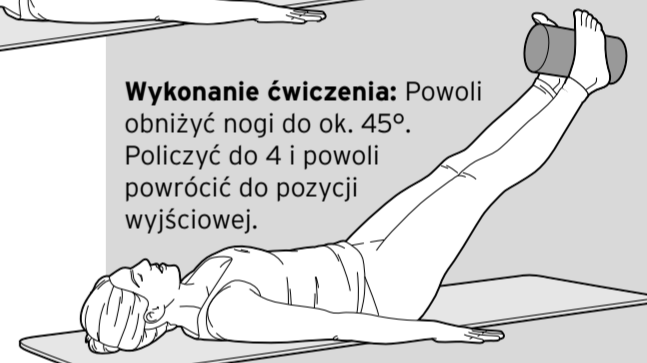
**Wykonanie ćwiczenia:** Unieść górną nogę. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.

## 10. Podbrzusze + mięśnie wewnętrzne ud

**Pozycja wyjściowa:** Leżąc na plecach na podłodze, nogi wyprostowane do góry, walek utrzymywany między stopami. Ręce z boku tułowia. Brzuch i pośladki napięte.



**Wykonanie ćwiczenia:** Powoli obniżyć nogi do ok. 45°. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



## 11. Górne proste mięśnie brzucha

**Pozycja wyjściowa:** Siedzenie przed walekiem, plecy proste, nogi zgięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder, dłonie skrzyżowane na karku. Brzuch i pośladki napięte.

**Wykonanie ćwiczenia:** Wyprowadzając ruch z mięśni brzucha, obniżyć tułów do tyłu aż do waleka - nie ciągnąć przy tym łokci do przodu. Nie naciągać karku! Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



## 12. Dolne mięśnie brzucha + przednia część uda

**Pozycja wyjściowa:** Utrzymywać pozycję końcową z ćwiczenia 10, podpierając się po bokach rękami. Unieść nieco nogi.

**Wykonanie ćwiczenia:** Unieść nogi, policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

