

Pasy treningowe

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Przeczytać dokładnie wskazówki bezpieczeństwa i używać produktu wyłącznie zgodnie z niniejszą instrukcją, aby uniknąć obrażeń ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu przekazać też tę instrukcję.

Przeznaczenie

Pasy treningowe przeznaczone są do wspomagania całościowego treningu mięśni ciała. Produkt zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku domowego. Nie nadaje się on do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

NIEBEZPIECZEŃSTWO – zagrożenie dla dzieci

- Pasy treningowe nie są zabawką. Jeżeli nie są używane, należy je przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Aby uniknąć ryzyka urazów ciała, podczas treningu małe dzieci nie mogą przebywać w zasięgu oddziaływania produktu. Pasy treningowe przeznaczone są do użytkowania wyłącznie przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych. Należy upewnić się, że każdy użytkownik zapoznał się z zasadami użytkowania pasów treningowych lub znajduje się pod odpowiednim nadzorem. Rodzice oraz inni opiekunowie muszą być w pełni świadomi swojej odpowiedzialności, ponieważ naturalne dążenie do zabawy oraz chęć eksperymentowania u dzieci mogą skutkować sytuacjami oraz zachowaniami, które są sprzeczne z przeznaczeniem pasów treningowych. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że pasy treningowe nie są zabawką.

- Materiały opakowaniowe trzymać z dala od dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo obwiązania się pętli wokół szyi i uduszenia!

NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- Materiały montażowe do montażu na suficie lub ścianie nie wchodzą w zakres dostawy. Montaż dołączonego haka i wybór odpowiednich do niego materiałów montażowych muszą zostać wykonane wyłącznie przez osobę o odpowiednich kwalifikacjach.

- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież oraz obuwie sportowe. Cały czas zwracać uwagę na stabilną pozycję stojącą.

- Podczas ćwiczeń z użyciem pasów treningowych należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób. Pasy treningowe nie mogą być używane jednocześnie przez więcej niż jedną osobę. Nie wolno zmieniać konstrukcji pasów treningowych.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić ...

- ... pasy treningowe pod kątem uszkodzeń i zużycia materiału,

- ... prawidłowe zamocowanie pasów,

- ... stan miejsca zamocowania.

Jeżeli pasy treningowe są uszkodzone lub nieprawidłowo zamocowane, albo miejsce zamocowania nie jest bezpieczne, nie wolno kontynuować użytkowania produktu.

- Aby osiągnąć jak 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 przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku. Podczas treningu należy pić wystarczające ilości płynów.

- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.

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. rozrusznik serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne itp., 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 jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.

- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

Czyszczenie

- ▷ Pasy treningowe należy czyścić miękką ściereczką zwilżoną w letniej wodzie z łagodnym mydłem. W razie potrzeby użyć środka dezynfekcyjnego. Przechowywać je w chłodnym i suchym miejscu. Chronić je przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.

Maksymalne obciążenie

Maksymalne obciążenie każdego pasa treningowego wynosi 80 kg.

Dla wszystkich ćwiczeń obowiązuje:

- **Im dalej użytkownik wychyla się do przodu wzgl. do tyłu, tym trudniejsze i bardziej efektywne są ćwiczenia. Początkowo należy wychylać się jedynie w niewielkim stopniu, aby wyczuć zachowanie swojego ciała, konieczne napięcie jego mięśni oraz same pasy treningowe. Pasy treningowe mogą być wyzwaniem nawet dla wprawionych sportowców. Zaleca się poproszenie doświadczonego trenera fitnessu o to, aby zaprezentował prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.**

- Należy przez cały czas mocno trzymać uchwyty pasów treningowych wzgl. upewnić się, że stopy są prawidłowo umieszczone w pętlach uchwytowych, tak aby nie mogły się wyslizgnąć.

- Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto – nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną!

- Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać szarpanych ruchów. Zawsze powracać do pozycji wyjściowej w jednakowym tempie.

- Każdy ruch z pasami treningowymi powinien być wykonywany powoli i w sposób kontrolowany. Najprościej jest wykonywać dane ćwiczenie w liczonych taktach, np. 2 takty ciągnięcie, 1 takt trzymanie 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 należy wziąć wdech; w momencie wymagającym największego wysiłku należy zrobić wydech.

- Na początku nie należy się zbyt forsować. Powtarzać ćwiczenie jedynie kilka razy, w zależności od dyspozycji fizycznej. Pomiędzy ćwiczeniami należy robić przerwy, trwające przynajmniej 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy podwyższać liczbę powtórzeń do 10-20. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania!

Trening

Należy wybrać miejsce, w którym zapewniona jest wystarczająca przestrzeń do swobodnego wykonywania ćwiczeń z użyciem pasów treningowych. Wybrana powierzchnia powinna mieć wielkość przynajmniej 2,0 x 2,0 m.

W przestrzeni treningowej nie mogą się znajdować żadne przedmioty, o które użytkownik mógłby się uderzyć/skaleczyć w trakcie wykonywania ćwiczeń (np. klamki od drzwi).

Podłoże musi być płaskie i równe. W razie potrzeby należy podłożyć matę antypoślizgową itp. Jest to szczególnie zalecane w przypadku wykonywania ćwiczeń na podłodze.

• Podczas treningu należy zawsze nosić stabilne obuwie sportowe, aby uniknąć groźnych poślizgnięć. Nie trenować na bosą.

Treningi należy rozpocząć od 8-10 powtórzeń każdego ćwiczenia. Jednostki treningowe należy wydłużać powoli (stopniowo), aby zapobiec przeciążeniu organizmu.

Na odwrocie można znaleźć kilka przykładowych ćwiczeń umożliwiających trening z wykorzystaniem pasów treningowych.



Aby nauczyć się prawidłowego wykonywania ćwiczeń i ewentualnie poznać nowe ćwiczenia, zaleca się uczęszczanie na kurs prowadzony przez wykwalifikowanego trenera fitnessu. Wiele przydatnych wskazówek, filmów i aplikacji na ten temat można też znaleźć w Internecie.

Przed rozpoczęciem treningu: Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W jej trakcie należy kolejno zmobilizować wszystkie części ciała:

- Wyginać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Przemieszczać klatkę piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Unosić i opuszczać barki, a także obracać nimi.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Wykonywać ruchy obrotowe „Biegać” w miejscu.
- Wykonywać ruchy obrotowe obiema rękami.

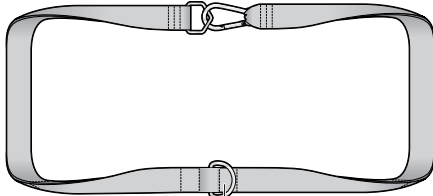
Po treningu: Rozciąganie

Kilka ćwiczeń rozciągających można znaleźć na odwrocie.

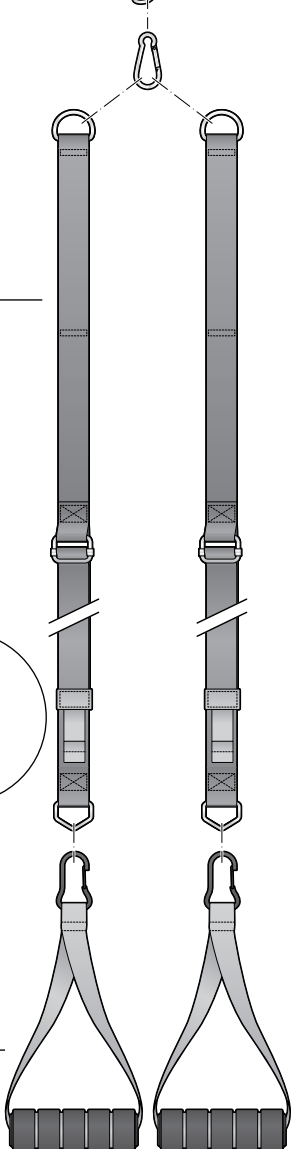
Postawa podstawowa przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: Mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane nieco na zewnątrz. Plecy trzymać zawsze prosto! Pozycje określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20-35 sekund.

Montaż i ustawianie długości pasów

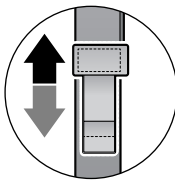
pas połączeniowy
(do mocowania na drzewach, drążkach rozporowych itp.)



pas treningowy



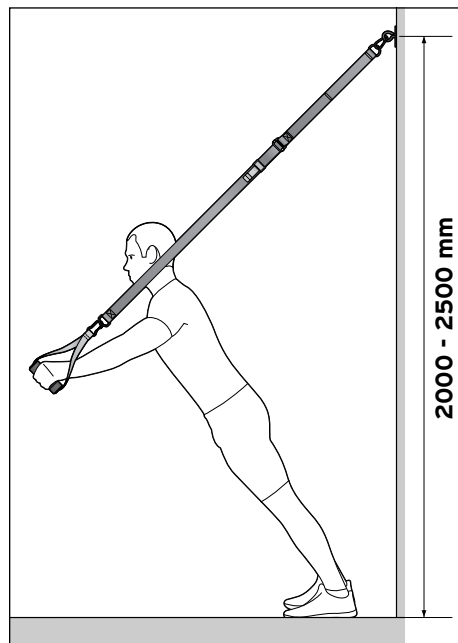
(W zależności od ćwiczenia można dostosować długość pasów. W tym celu należy pociągnąć za końcówkę i pętlę regulacyjną pasa w dół wzgl. przesunąć ją do góry, a następnie dociągnąć mocno pas, tak aby nie był luźny)



wzmocniona pętla uchwytowa z gumowym uchwytem i karabinkiem

Mocowanie

Wysokość zamocowania



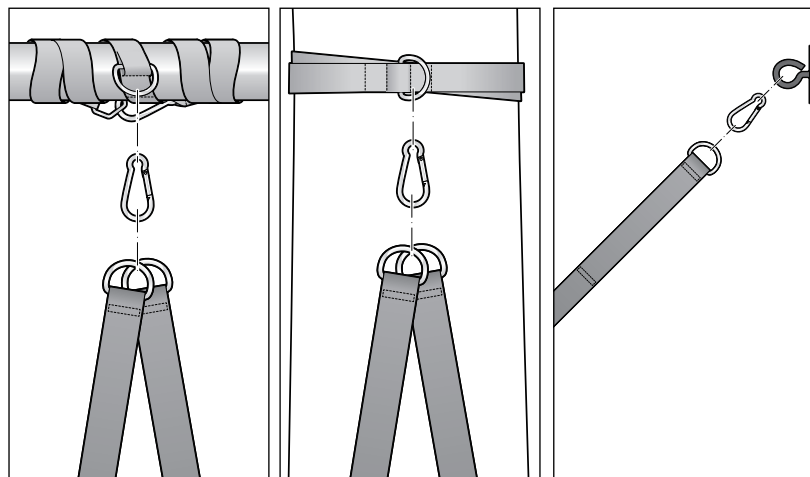
Aby umożliwić optymalny trening z użyciem pasów treningowych, zalecamy ich zamocowanie na wysokości od 2 do maks. 2,5 metra.

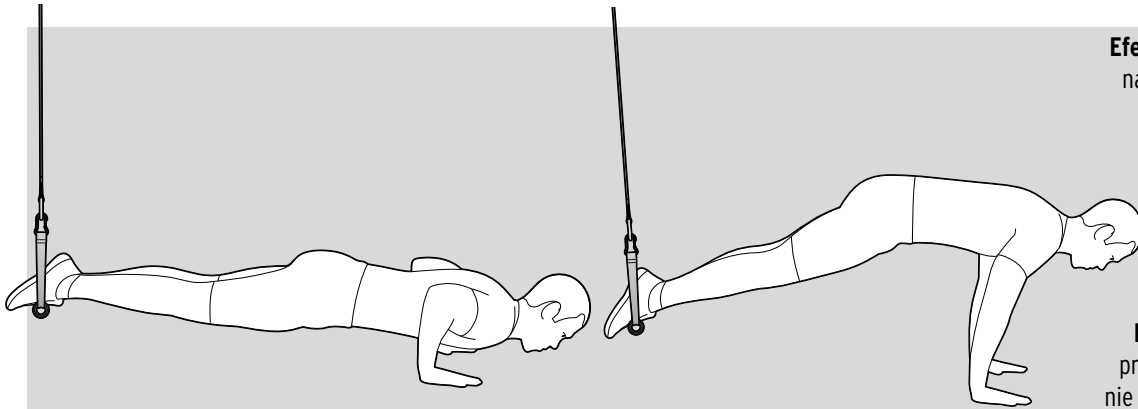
1. Owinąć środek pasa połączeniowego raz lub kilka razy wokół punktu mocowania albo zaczepić pasy na dołączonym haku za pomocą dołączonego karabinka (patrz dolne ilustracje).
2. Mocno złapać oba uchwyty i energicznie pociągnąć kilka razy pasy treningowe, aby upewnić się, że są prawidłowo i stabilnie zamocowane.

Na drążku rozporowym (do podciągania)

Na drzewie lub słupie

Na dołączonym haku (materiały montażowe nie wchodzi w zakres dostawy)





Efekt treningowy: klatka piersiowa, napięcie mięśni całego ciała

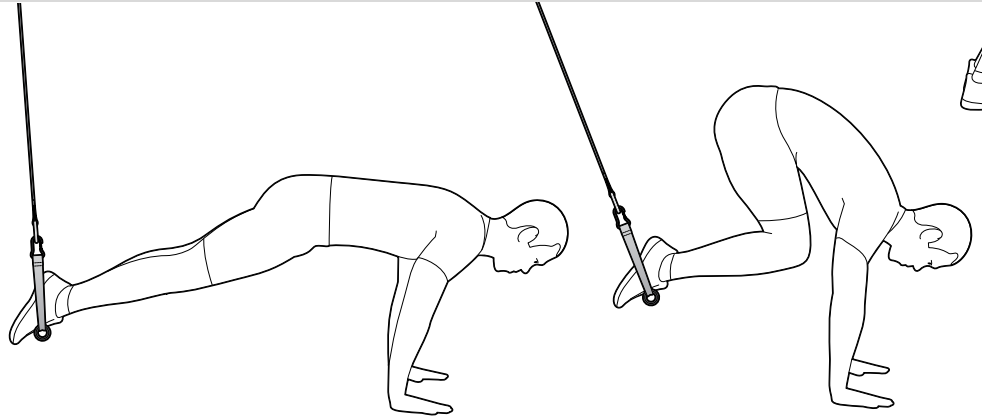
Pozycja: Położyć się na podłodze. Zawiesić stopy w uchwytach pasów. Dłonie rozstawić trochę szerzej niż na szerokość barków i oprzeć na podłodze. Plecy wyprostowane, mięśnie brzucha i pośladków napięte.

Ruch: Unieść tułów, prostując ręce, przy czym w najwyższej pozycji ręce nie mogą być całkiem wyprostowane. Powrócić do pozycji wyjściowej.

Efekt treningowy: brzuch, napięcie mięśni całego ciała

Pozycja: Położyć się na podłodze. Zawiesić stopy w uchwytach pasów. Dłonie rozstawić trochę szerzej niż na szerokość barków i oprzeć na podłodze. Plecy wyprostowane, mięśnie brzucha i pośladków napięte. Unieść tułów, prostując ręce (jak przy pompkach), przy czym w najwyższej pozycji ręce nie mogą być całkiem wyprostowane.

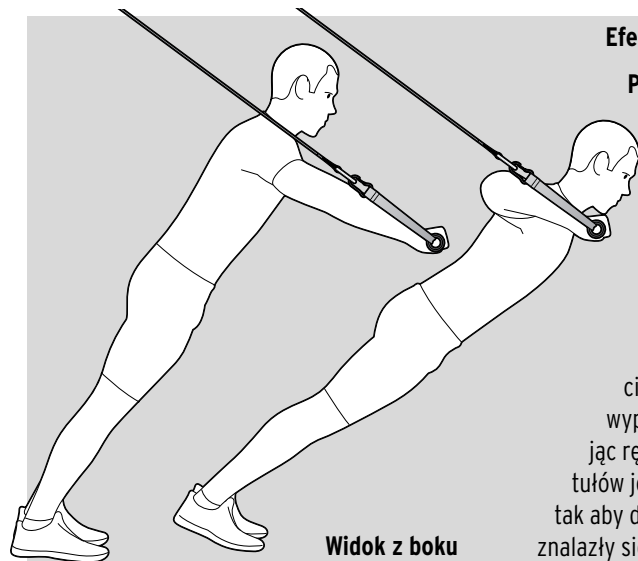
Ruch: Przyciągnąć kolana do tułowia - powrócić do pozycji wyjściowej.



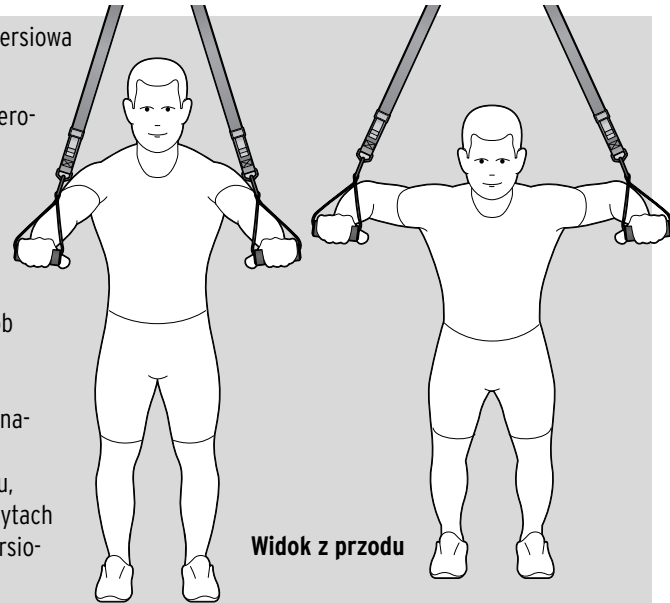
Efekt treningowy: klatka piersiowa

Pozycja: Stopy rozstawione na szerokość barków. Plecy wyprostowane, mięśnie brzucha i pośladków napięte. Spojrzenie w przód.

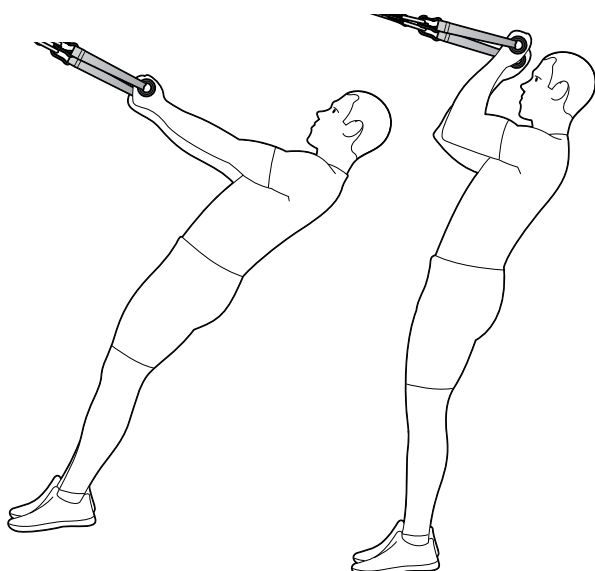
Ruch: Powoli i w sposób kontrolowany wychylić ciało do przodu na prawie wyprostowanych rękach. Zginając ręce w łokciach, wychylić tułów jeszcze bardziej do przodu, tak aby dłonie zaciśnięte na uchwytach znalazły się na wysokości klatki piersiowej. Powrócić do pozycji wyjściowej.



Widok z boku



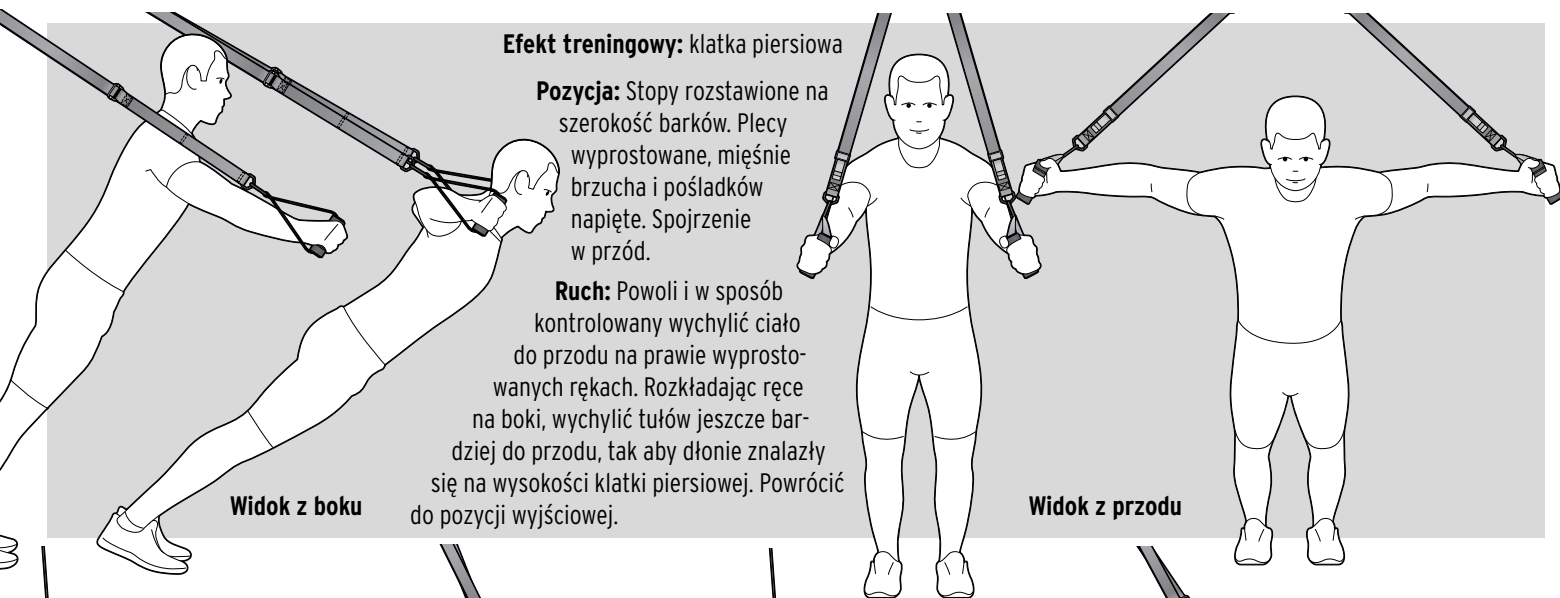
Widok z przodu



Efekt treningowy: bicepsy

Pozycja: Stopy rozstawione na szerokość barków. Plecy wyprostowane. Mięśnie brzucha i pośladków napięte. Spojrzenie w przód.

Ruch: Powoli i w sposób kontrolowany wychylić ciało do tyłu. Zginając ręce w łokciach, podciągnąć tułów do przodu; ramiona pozostają w trakcie całego ćwiczenia pod kątem 90° względem tułowia. Powrócić do pozycji wyjściowej.



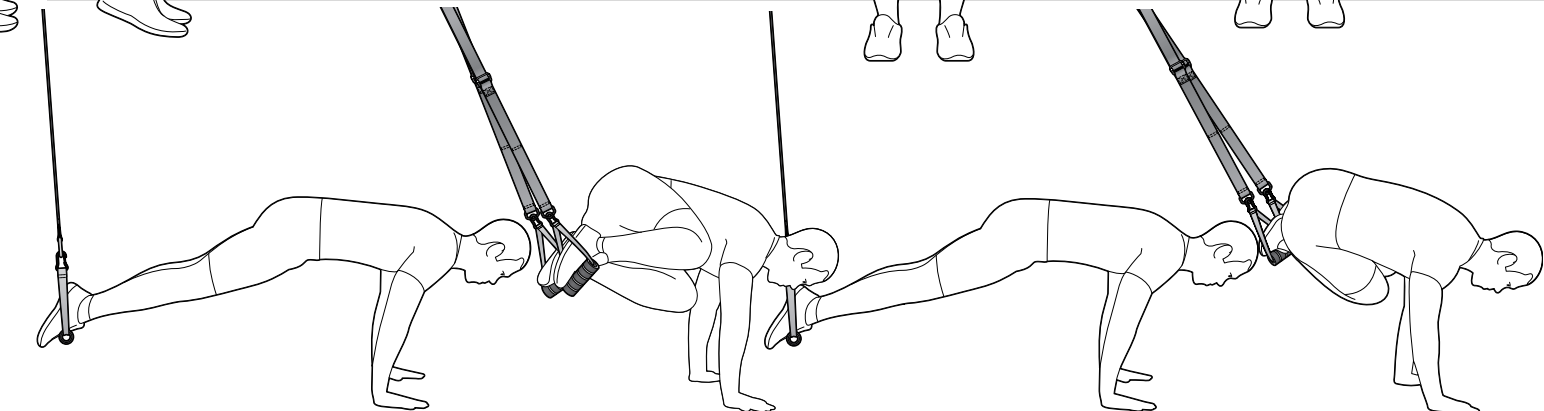
Efekt treningowy: klatka piersiowa

Pozycja: Stopy rozstawione na szerokość barków. Plecy wyprostowane, mięśnie brzucha i pośladków napięte. Spojrzenie w przód.

Ruch: Powoli i w sposób kontrolowany wychylić ciało do przodu na prawie wyprostowanych rękach. Rozkładając ręce na boki, wychylić tułów jeszcze bardziej do przodu, tak aby dłonie znalazły się na wysokości klatki piersiowej. Powrócić do pozycji wyjściowej.

Widok z boku

Widok z przodu



Efekt treningowy: boczne mięśnie brzucha, napięcie mięśni całego ciała

Pozycja: Położyć się na podłodze. Zawiesić stopy w uchwytach pasów. Dłonie rozstawić trochę szerzej niż na szerokość barków i oprzeć na podłodze. Plecy wyprostowane, mięśnie brzucha i pośladków napięte.

Unieść tułów, prostując ręce (jak przy pompkach), przy czym w najwyższej pozycji ręce nie mogą być całkiem wyprostowane.

Ruch: Przyciągnąć kolana do prawego ramienia - powrócić do pozycji wyjściowej. Przyciągnąć kolana do lewego ramienia - powrócić do pozycji wyjściowej.



Efekt treningowy: nogi i pośladki

Pozycja: Stopy rozstawione na szerokość barków, jedna stopa zawieszona w uchwycie pasa. Plecy wyprostowane, mięśnie brzucha i pośladków napięte. Spojrzenie w przód.

Ruch: Nogą stojącą na podłodze wykonać powoli i w sposób kontrolowany przejście z pozycji stojącej do przykucnięcia. Powrócić do pozycji wyjściowej (w obu przypadkach ruch wychodzi z uda).

Pamiętać o zachowaniu pokazanej na ilustracjach pozycji rąk w czasie ćwiczenia - ułatwia to zachowanie równowagi!

Widok z boku

Widok z przodu

Ćwiczenia rozciągające

