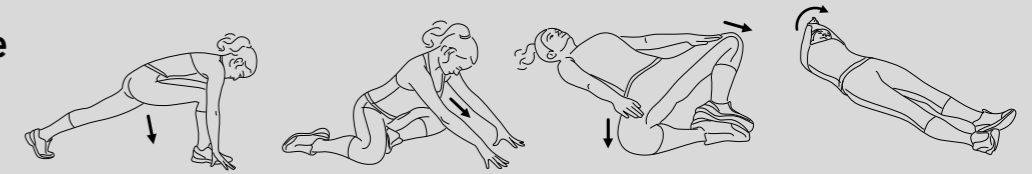


Ćwiczenia rozciągające



Drodzy Klienci!

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

Produkt przewidziany jest do wspomagania treningu wytrzymałościowego, siłowo-szybkościowego lub do ćwiczeń rozgrzewkowych. Opisane w tej instrukcji ćwiczenia rozwijają i optymalizują technikę, koordynację, szybkość biegu oraz zwrotność. Produkt przeznaczony jest do użytku prywatnego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych itp.

NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci

- Materiały opakowaniowe trzymać z dala od dzieci. Torebki oraz folie nie są zabawkami. Należy zwrócić uwagę, aby nie zostały naciągnięte na głowę i aby ich części nie zostały połknięte. Niebezpieczeństwo uduszenia!
- Poszczególne elementy zestawu nie są zabawkami. 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. Produkt przewidziany jest wyłącznie do użycia przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych. Jeśli zezwala się dzieciom na trening z użyciem tego produktu, to muszą się one znajdować pod nadzorem dorosłych. 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 tego produktu. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że produkt nie jest zabawką.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, jaki trening będzie dla Państwa odpowiedni.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik 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 udać się do lekarza, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności, ból w klatce piersiowej lub inne dolegliwości.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas treningu

- Podczas treningu należy wykonywać równomierne wdechy oraz wydechy. Nie wstrzymywać oddechu!
- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpoczynać ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezwzględnie zakończyć trening.
- Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Nie przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku. Podczas treningu należy pić wystarczającą ilość płynów.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież. Odzież musi być dobrana tak, aby z powodu swojego kształtu (np. długości) nie ulegała zaczepianiu podczas prowadzenia treningu. Nosić stabilne buty sportowe.

- Podczas treningu należy zwrócić uwagę na wystarczającą przestrzeń do ćwiczeń. W przestrzeni treningowej nie mogą się znajdować żadne przedmioty. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.
- Inne warianty treningu można znaleźć np. w Internecie.

Po treningu: rozciąganie

- Aby osiągnąć jak najlepsze rezultaty treningu i jednocześnie uniknąć urazów, należy koniecznie po zakończeniu każdego treningu zaplanować fazę rozluźniania mięśni złożoną z ćwiczeń rozciągających.
- Kilka ćwiczeń rozciągających można znaleźć na rysunkach powyżej. Pozycja podstawowa przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane nieco na zewnątrz. Trzymać plecy prosto! Pozycje określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20-35 sekund.

Wskazówki dotyczące pielęgnacji

Do czyszczenia nie należy używać rysujących powierzchnię lub żrących środków czyszczących, względnie twardych szczotek itp. Powierzchnie produktu należy czyścić lekko zwilżoną ściereczką, a następnie wycierać suchą szmatką.

Życzymy Państwu urozmaiconych treningów oraz wiele radości i satysfakcji!

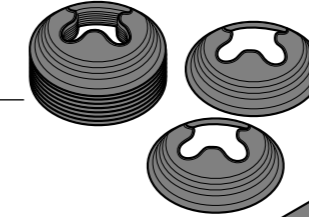
Zespół Tchibo



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

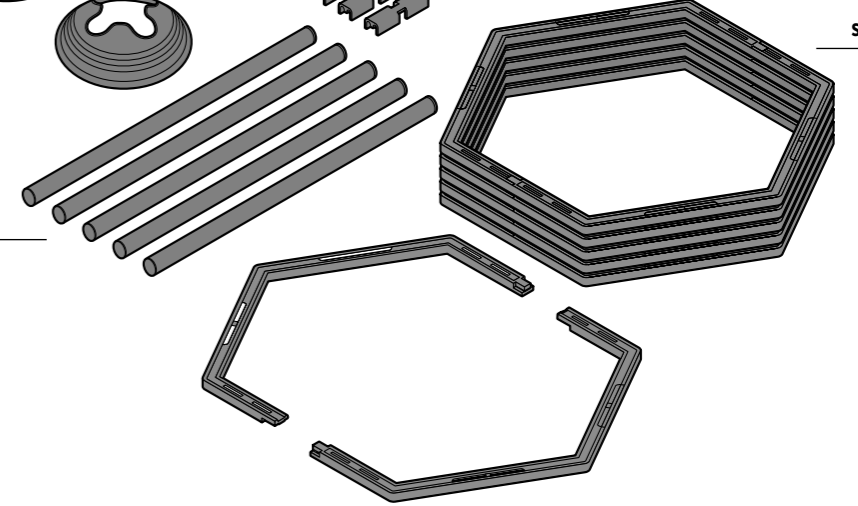
Zakres dostawy

talerzyki



łączniki

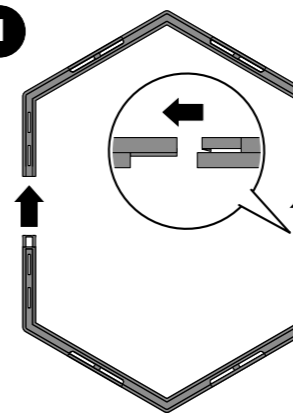
poprzeczki



sześcioboki

Montaż parkouru z sześcioboków

1

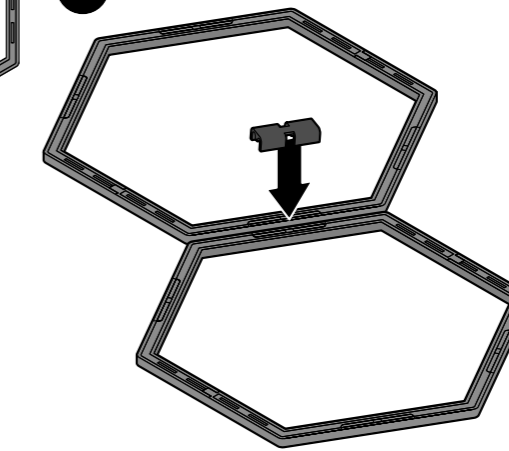


1. Z dwóch części złożyć po jednym sześcioboku.
2. Położyć dwa sześcioboki obok siebie i połączyć je jednym łącznikiem.

i

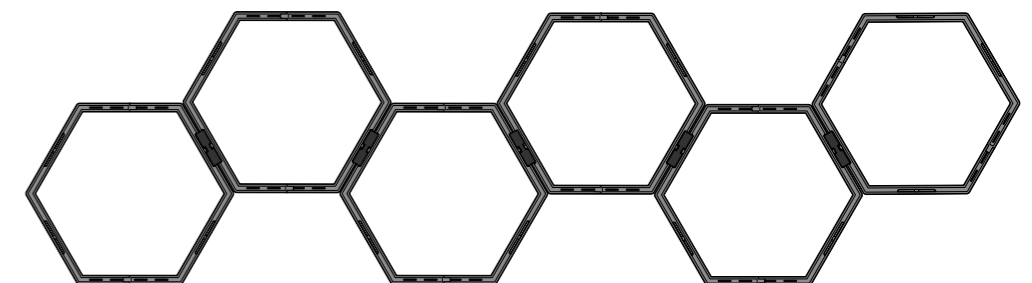
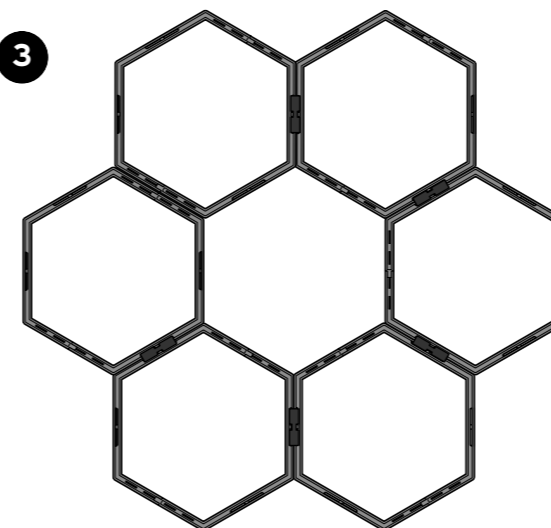
Początkowo łączenie jest sześcioboków jest dość trudne. Używane części stają się bardziej elastyczne, a ich montaż i demontaż - łatwiejszy.

2



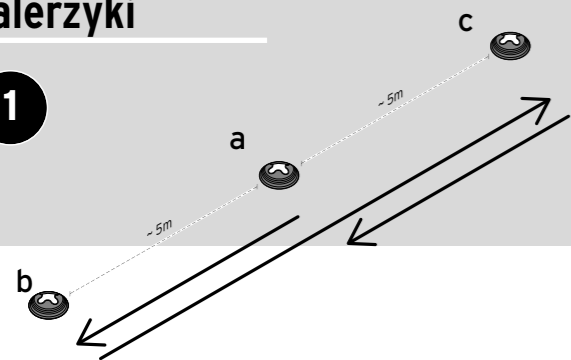
3. Stworzyć dowolne kształty: poniżej oraz na odwrocie przedstawiono przykłady.
4. Demontaż polega na złożeniu połączonych sześcioboków ...
... lub na wyciągnięciu łączników do góry i wygięciu połączonych końców sześcioboków tylko nieznacznie w przeciwnym kierunku, aby je rozdzielić.

3



Talerzyki

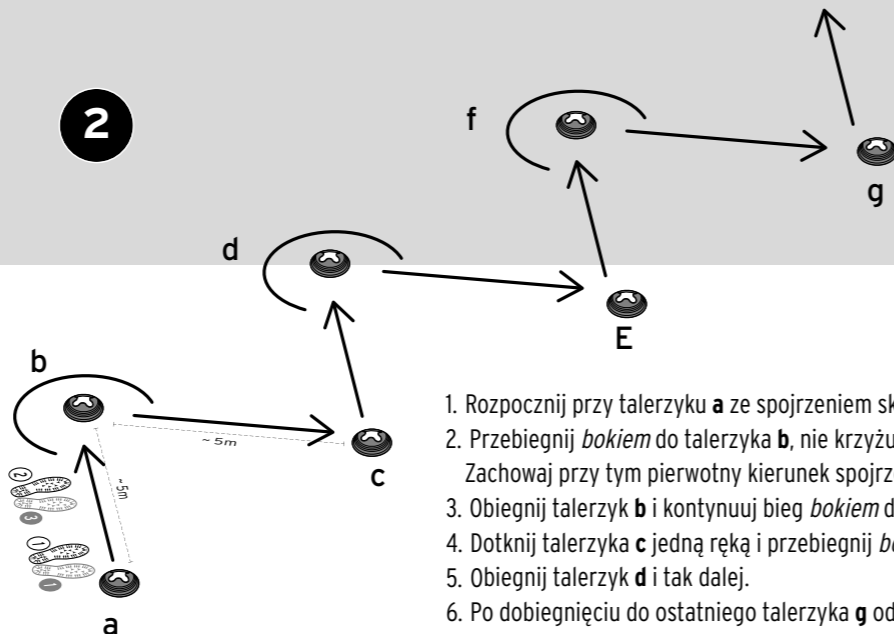
1



1. Rozpocznij przy talerzyku **a**.
2. Przebiegnij do **b**, przykucnij nieco i dotknij talerzyka **b** jedną ręką.
3. Odwróć się jak najszybciej i przebiegnij do talerzyka **c**.
4. Dotknij talerzyka **c** jedną ręką, odwróć się jak najszybciej i przebiegnij z powrotem do talerzyka **a**.
5. Powtórz ten schemat.

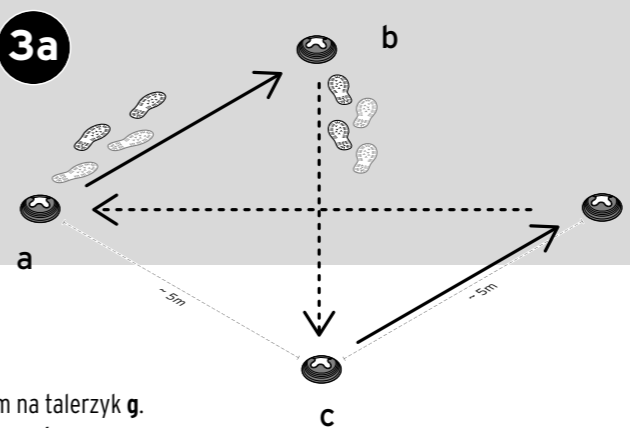
Wariant ćwiczenia: Biegnij do tyłu.

2



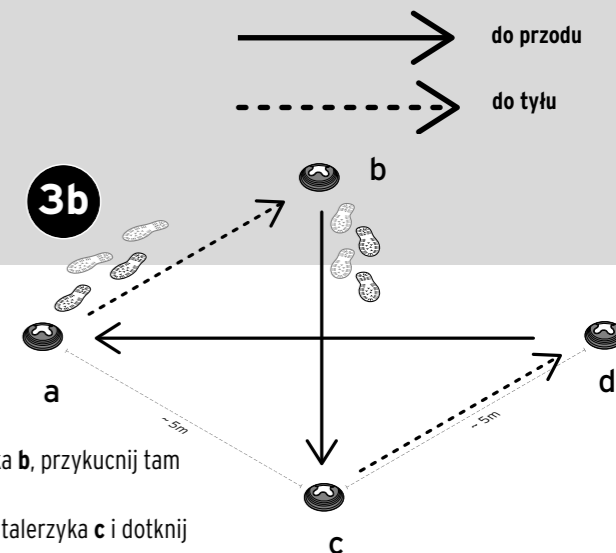
1. Rozpocznij przy talerzyku **a** ze spojrzeniem skierowanym na talerzyk **g**.
2. Przebiegnij *bokiem* do talerzyka **b**, nie krzyżując przy tym nóg. Zachowaj przy tym pierwotny kierunek spojrzenia.
3. Obiegnij talerzyk **b** i kontynuuj bieg *bokiem* do talerzyka **c**.
4. Dotknij talerzyka **c** jedną ręką i przebiegnij *bokiem* do talerzyka **d**.
5. Obiegnij talerzyk **d** i tak dalej.
6. Po dobiegnięciu do ostatniego talerzyka **g** odbiegnij luźno w dowolnym kierunku.

3a

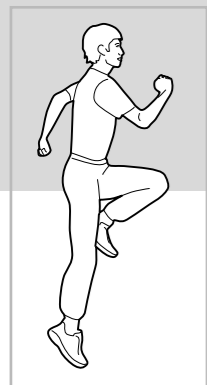


1. Przebiegnij *do przodu* od talerzyka **a** do talerzyka **b**, przykucnij tam nieco i dotknij talerzyka **b** jedną ręką.
2. Następnie przebiegnij *do tyłu* od talerzyka **b** do talerzyka **c** i dotknij talerzyka **c** jedną ręką.
3. Teraz przebiegnij *do przodu* od talerzyka **c** do talerzyka **d**, przykucnij tam nieco i dotknij talerzyka **d** jedną ręką.
4. Na koniec przebiegnij *do tyłu* od talerzyka **d** do talerzyka **a** i dotknij talerzyka **a** jedną ręką.
5. Powtórz ten schemat.

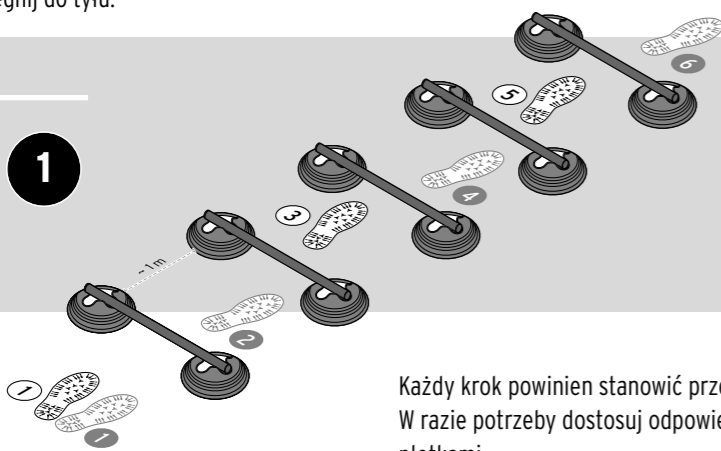
3b



Płotki

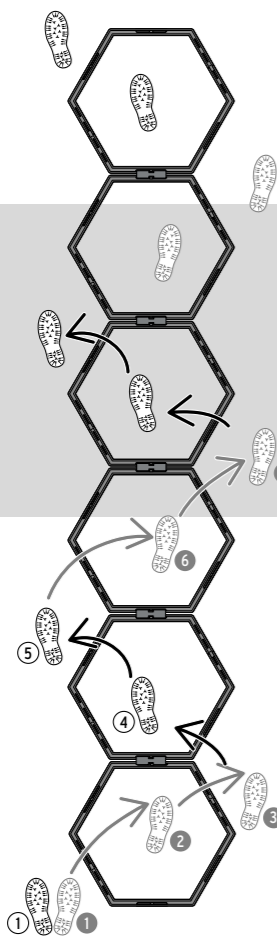


1

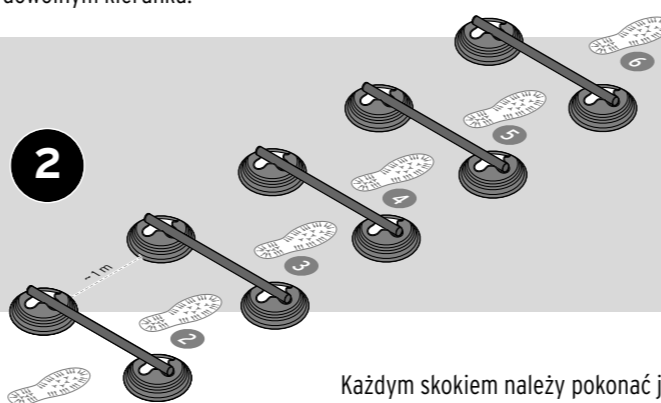


Każdy krok powinien stanowić przejście przez jeden płotek. W razie potrzeby dostosuj odpowiednio odstęp między płotkami.

1. Przebiegnij przez płotki z *podciągniętymi kolanami*. Stopy stawiaj przy tym na czubkach palców. Podczas biegu podciągaj kolana jak najwyżej. Odpowiednio też pracuj zgiętymi w łokciach, napiętymi rękami.
2. Po pokonaniu ostatniego płotka wykonaj luźny wybieg.
3. Powtórz ten schemat.

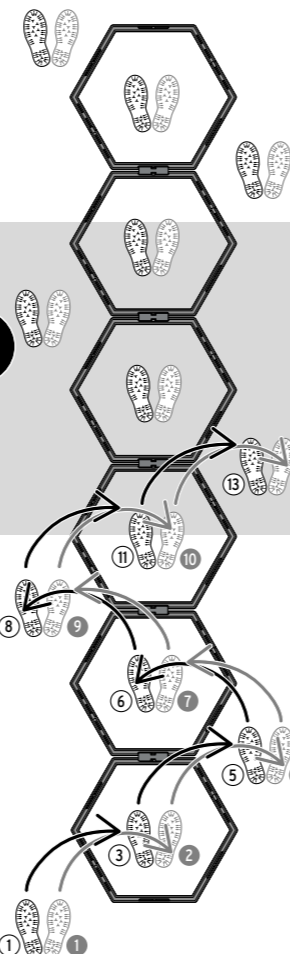


2

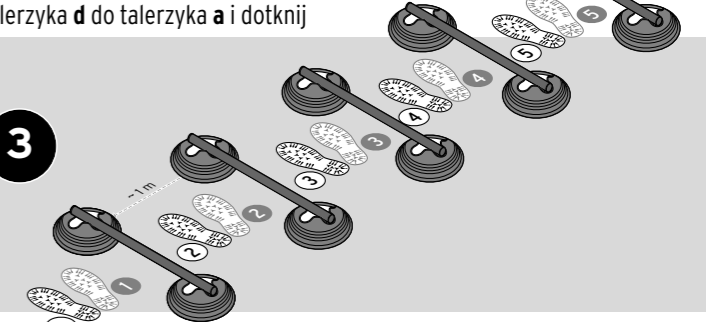


Każdym skokiem należy pokonać jeden płotek. W razie potrzeby dostosuj odpowiednio odstęp między płotkami.

1. Stań na czubkach palców, nogi lekko zgięte w biodrach i kolanach.
2. Przeskakuj *na jednej nodze* przez płotki. W celu ułatwienia sobie zadania podczas skoków wykonuj wymachy rękami oraz drugą nogą. Ponadto amortyzuj każdy skok przy opadaniu, uginając nieco nogę w kolanie. **Pamiętaj o tym, aby kolano było zawsze skierowane w stronę palców u nóg!**
3. Po pokonaniu ostatniego płotka wykonaj luźny wybieg.
4. Powtórz ćwiczenie, używając drugiej nogi.



3

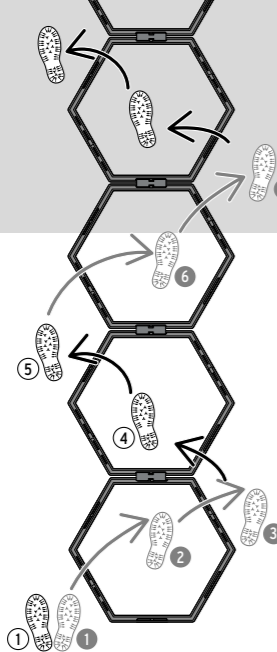


Każdym skokiem należy pokonać jeden płotek. W razie potrzeby dostosuj odpowiednio odstęp między płotkami.

1. Stań na czubkach palców, nogi lekko zgięte w biodrach i kolanach.
 2. Przeskakuj *obiema nogami jednocześnie* przez płotki. W celu ułatwienia sobie zadania podczas skoków wykonuj wymachy rękami. Ponadto amortyzuj każdy skok przy opadaniu, uginając nieco nogę w kolanie. **Pamiętaj o tym, aby kolana były zawsze skierowane w stronę palców u nóg!**
 3. Po pokonaniu ostatniego płotka wykonaj luźny wybieg.
- Wariant ćwiczenia: Po każdym skoku przykuczaj na chwilę, a następnie z tej pozycji wykonuj kolejny skok przez płotek.

Sześcioboki

1



▷ Połącz sześcioboki tak, aby utworzyły rząd.

1. Stań z lewej strony przy początku rzędu sześcioboków. Przenieś ciężar ciała na przedstopie.
2. Odbij się *lewą* stopą i wyląduj na *prawej* stopie w pierwszym sześcioboku. Nie dostawiaj lewej stopy.
3. Następnie odbij się *prawą* stopą i wyląduj na *prawej* stopie na prawo od sześcioboku. Nie dostawiaj lewej stopy.
4. Odbij się *prawą* stopą i wyląduj na *lewej* stopie w kolejnym sześcioboku. Nie dostawiaj prawej stopy.
5. Następnie odbij się *lewą* stopą i wyląduj na *lewej* stopie na lewo od sześcioboku. Nie dostawiaj prawej stopy.
6. Kontynuuj ten schemat do momentu, aż cały rząd sześcioboków zostanie pokonany.
7. Po pokonaniu ostatniego sześcioboku wykonaj luźny wybieg.

i Sześcioboki można również połączyć w dowolny inny kształt. (Przykłady można znaleźć na odwrocie).

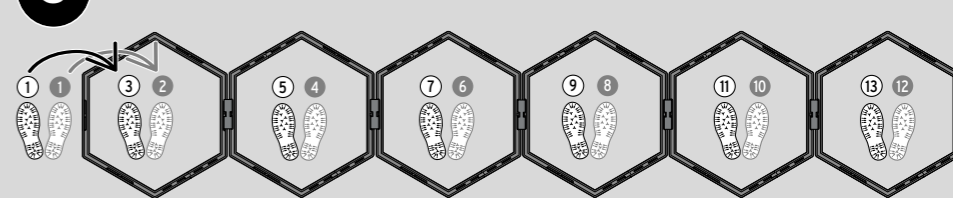
2



▷ Połącz sześcioboki tak, aby utworzyły rząd.

1. Stań z lewej strony przy początku rzędu. Przenieś ciężar ciała na przedstopie.
2. Przenieś najpierw *prawą* stopę do pierwszego sześcioboku i od razu dołącz do niej lewą stopę.
3. Następnie przenieś *prawą* stopę na prawo obok sześcioboku i od razu dołącz do niej lewą stopę.
4. Do następnego sześcioboku przenieś najpierw *lewą* stopę i od razu dołącz do niej prawą. I tak dalej do momentu, aż cały rząd sześcioboków zostanie pokonany tym zygzakowym krokiem.
5. Po pokonaniu ostatniego sześcioboku wykonaj luźny wybieg.

3



1. Stań z lewej strony przy początku rzędu, stopy rozstawione mniej więcej na szerokość ramion.
2. Przenieś najpierw *prawą* stopę do pierwszego sześcioboku i od razu dołącz do niej lewą stopę.
3. Następnie przenieś *prawą* stopę do następnego sześcioboku i dołącz do niej lewą stopę.
4. Kontynuuj ten schemat do momentu, aż cały rząd sześcioboków zostanie pokonany.
5. Następnie powtórz cały schemat w przeciwnym kierunku, rozpoczynając każdorazowo od *lewej* stopy.
6. Po pokonaniu ostatniego sześcioboku wykonaj luźny wybieg.