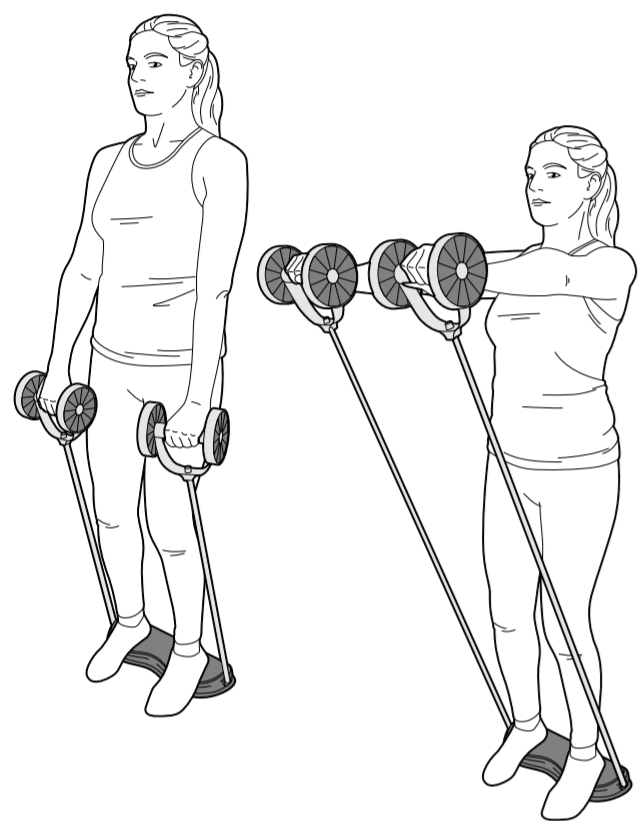


Klatka piersiowa, barki + ręce

Pozycja wyjściowa: Stojąca, nogi lekko ugięte w kolanach. Umieścić rozstawione na szerokość bioder stopy na desce, palce u stóp skierowane nieco na zewnątrz. Plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, barki nisko, spojrzenie na wprost, brzuch i pośladki naprężone. Ręce opuszczone luźno po bokach tułowia. Chwyć uchwyty dłońmi (grzbiet dłoni skierowany do przodu) na wysokości bioder, lekko naprężając linki.

Ćwiczenie: Lekko zgiętymi rękoma pociągnąć uchwyty do wysokości klatki piersiowej, nie unosząc przy tym barków.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



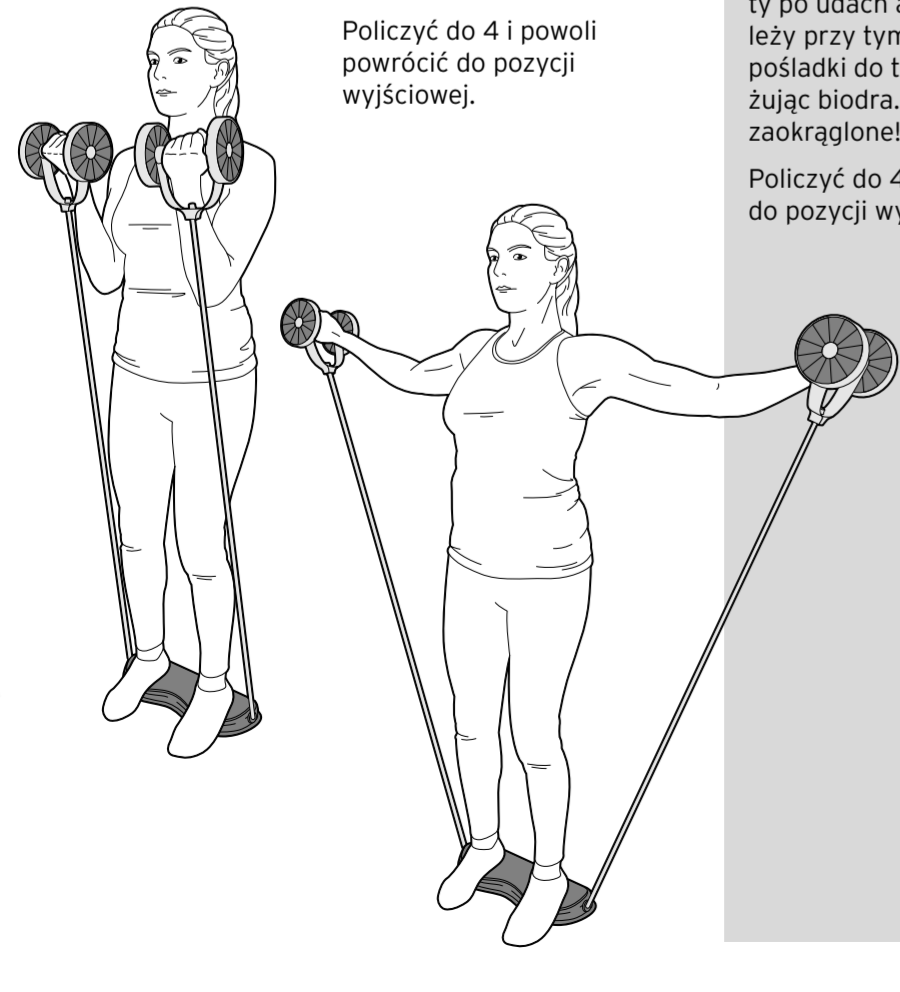
Barki

Pozycja wyjściowa: Stojąca, nogi lekko ugięte w kolanach. Umieścić rozstawione na szerokość bioder stopy na desce, palce u stóp skierowane nieco na zewnątrz. Plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, barki nisko, spojrzenie na wprost, brzuch i pośladki naprężone. Ręce zgięte w łokciach, spoczywają luźno po bokach tułowia.

Chwyć uchwyty dłońmi (grzbiet dłoni skierowany do przodu) na wysokości barków, lekko naprężając linki.

Ćwiczenie: Prowadzić ręce na boki na wysokości barków, nie unosząc przy tym samych barków.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Bicepsy

Pozycja wyjściowa: Stojąca, nogi lekko ugięte w kolanach. Umieścić rozstawione na szerokość bioder stopy na desce, palce u stóp skierowane nieco na zewnątrz. Plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, barki nisko, spojrzenie na wprost, brzuch i pośladki naprężone. Ręce z boku tułowia, zgięte w łokciach i skierowane w górę. Chwyć uchwyty dłońmi (grzbiet dłoni skierowany do tyłu) na wysokości barków, lekko naprężając linki.

Ćwiczenie: Wypychać uchwyty nad głowę, prostując ręce.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



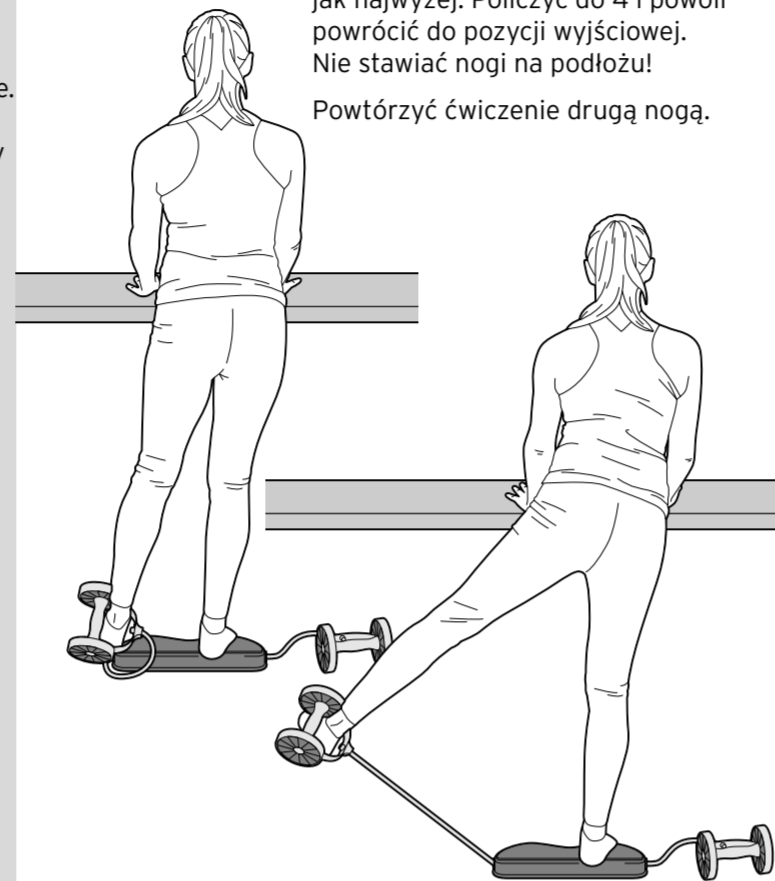
!
Nie przeprostowywać rąk w stawach łokciowych. Maks. długość rozciągu linki: = 185 cm.

Zewnętrzna strona ud + pośladki

Pozycja wyjściowa: Oprzeć się o oparcie krzesła lub o ścianę itp. Stojąc (nogi lekko ugięte w kolanach), postawić jedną stopę na desce, drugą stopę przełożyć przez uchwyt. Plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, spojrzenie na wprost, barki nisko, brzuch i pośladki naprężone.

Ćwiczenie: Nógę z uchwytem unieść jak najwyżej. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Nie stawiać nogi na podłożu!

Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.



Klatka piersiowa, plecy + barki

Pozycja wyjściowa: Siedząca, nogi lekko postawione, stopy przytrzymują (unieruchamiają) deskę. Plecy wyprostowane, spojrzenie na wprost, klatka piersiowa uniesiona, barki nisko, brzuch i pośladki naprężone. Chwyć uchwyty na krzyż (grzbiet dłoni skierowane na zewnątrz), przytrzymać na wysokości klatki piersiowej, lekko naprężając linki.

Ćwiczenie: Odciągnąć ręce po bokach do tyłu na wysokości klatki piersiowej (równoległe do podłogi), nie unosząc przy tym barków.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



!
Stopy oprzeć o ścianę itp., aby uniknąć ześlizgnięcia się.

Tyłna część ud + pośladki

Pozycja wyjściowa: Pozycja na czworaka, wsparcie na rękach i na kolanach. Kolana znajdują się na desce. Plecy i kark wyprostowane, tworzą jedną linię, spojrzenie skierowane w dół - nie odchyłać głowy w kierunku karku. Brzuch i pośladki naprężone.

Wsunąć jedną stopę w jeden z uchwytów, naprężając lekko linkę.

Ćwiczenie: Nógę unieść do tyłu.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.



!
W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

Klatka piersiowa, barki + tricepsy

Pozycja wyjściowa: Pozycja do pompek, stopy znajdują się blisko siebie, stopy oparte palcami o podłogę. Nogi, plecy i kark wyprostowane, tworzą jedną linię, spojrzenie skierowane w dół - nie odchyłać głowy w kierunku karku. Brzuch i pośladki naprężone. Wesprzeć się rozstawionymi na szerokość ramion rękoma na uchwytach, grzbiety dłoni skierowane na zewnątrz, ręce wyprostowane.

Ćwiczenie: Opuszczają tułów, aż do momentu, gdy znajdzie się on tuż nad podłogą, zginając przy tym ręce, które jednak powinny przez cały czas pozostawać blisko tułowia.

Powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



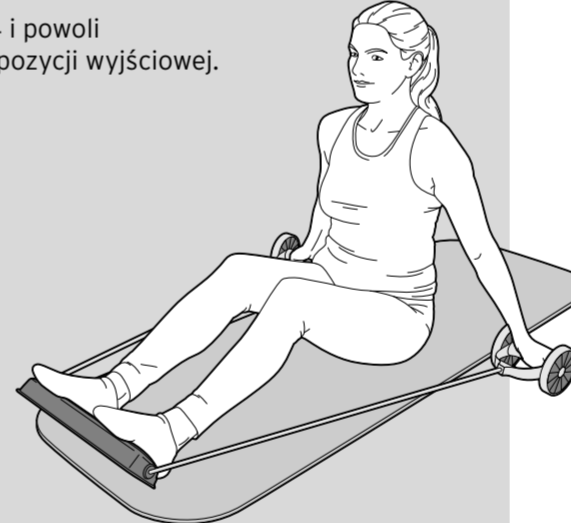
Tricepsy

Pozycja wyjściowa: Siedząca, stopy opierają się lekko na podłożu i przytrzymują deskę. Plecy wyprostowane, spojrzenie na wprost, klatka piersiowa uniesiona, barki nisko, brzuch i pośladki naprężone.

Ręce wyprostowane. Chwyć uchwyty tak, aby grzbiety dłoni były skierowane do tyłu, rolki postawić na podłodze, przytrzymać za plecami, lekko naprężając linki.

Ćwiczenie: Lekko zgiętymi rękoma przetoczyć rolki jak najdalej do tyłu, nie przechylając bardziej tułowia.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Brzuch

Pozycja wyjściowa: Pozycja na czworaka, stopy wsparte palcami o podłogę, kolana przytrzymują deskę. Plecy i kark wyprostowane, tworzą jedną linię, spojrzenie skierowane w dół - nie odchyłać głowy w kierunku karku. Brzuch i pośladki naprężone. Rozstawionymi na szerokość ramion rękoma wespierać się na uchwytach, grzbiety dłoni skierowane do przodu, ręce wyprostowane, ale nie do oporu. Lekko naprężyć linki.

Ćwiczenie: Przetoczyć obydwa uchwyty do przodu, opuszczając przy tym tułów. Wyciągnąć do przodu ręce, aż ciało będzie tworzyło prawie linię prostą. Nie kłaść się przy tym na podłogę. Ręce pozostają wyprostowane, ale nie do oporu.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

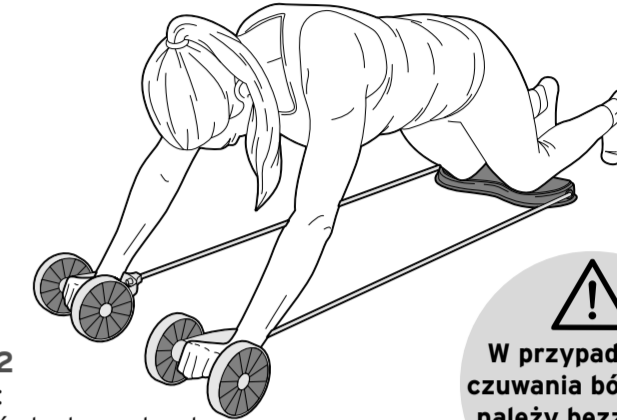


Wariant 1

Ćwiczenie: Przetoczyć tylko jeden uchwyt do przodu. Drugą rękę zgiąć, pozostawiając ją blisko tułowia. Zmienić rękę.

Wariant 2

Ćwiczenie: Przetoczyć obydwa uchwyty do przodu, do momentu, gdy ręce znajdą się pod kątem ok. 45°.



!
W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

Boczna strona ud

Pozycja wyjściowa: Usiąść bokiem na desce. Noga znajdująca się niżej jest zgięta do tyłu. Noga znajdująca się wyżej jest wyprostowana w bok.

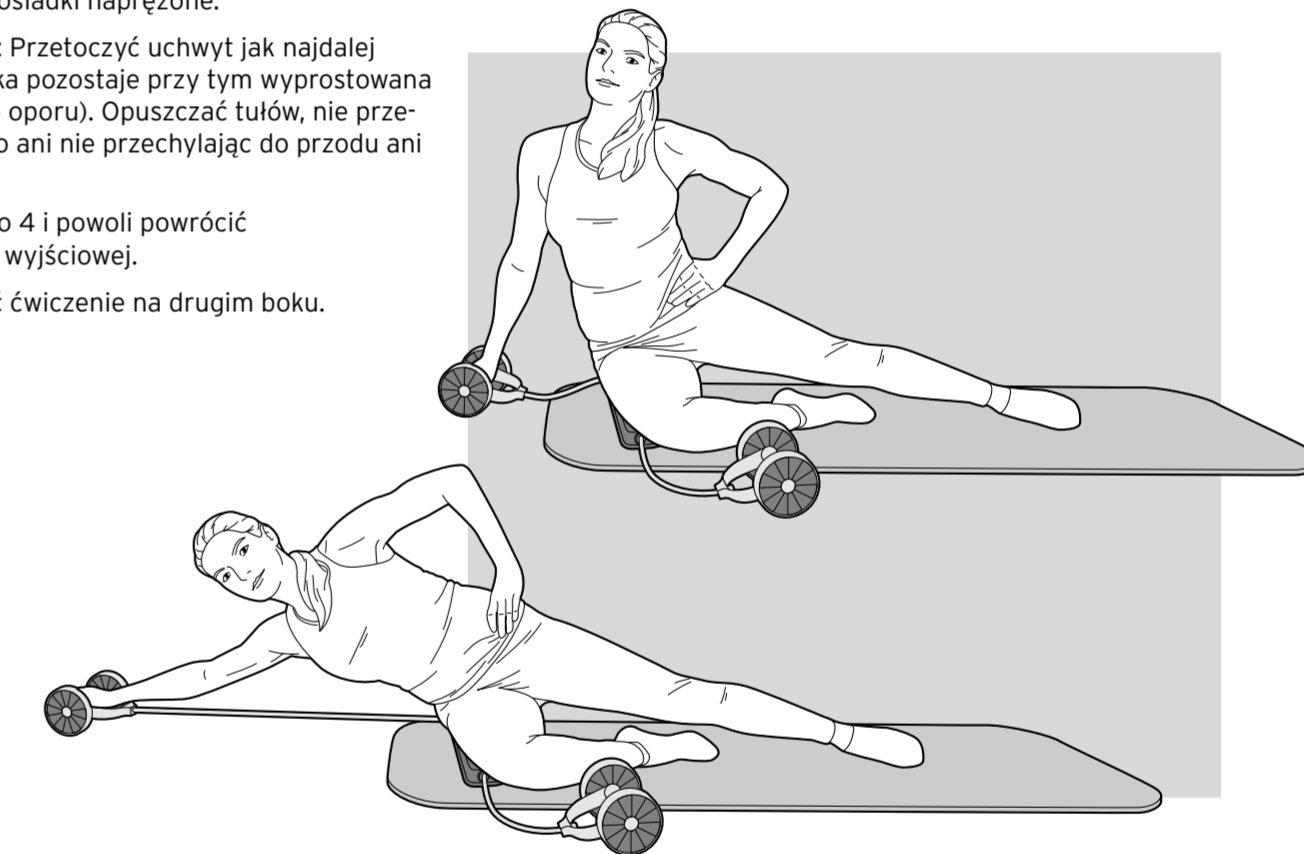
Jedną ręką wespierać się z boku tułowia na uchwycie, grzbiet dłoni jest skierowany na zewnątrz, ręka wyprostowana, ale nie do oporu. Drugą rękę oprzeć na biodrze.

Plecy, ręka i znajdująca się wyżej noga są ułożone równoległe w jednej płaszczyźnie, spojrzenie skierowane do przodu. Brzuch i pośladki naprężone.

Ćwiczenie: Przetoczyć uchwyt jak najdalej w bok. Ręka pozostaje przy tym wyprostowana (ale nie do oporu). Opuszczać tułów, nie przesuwając go ani nie przechylając do przodu ani do tyłu.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć ćwiczenie na drugim boku.

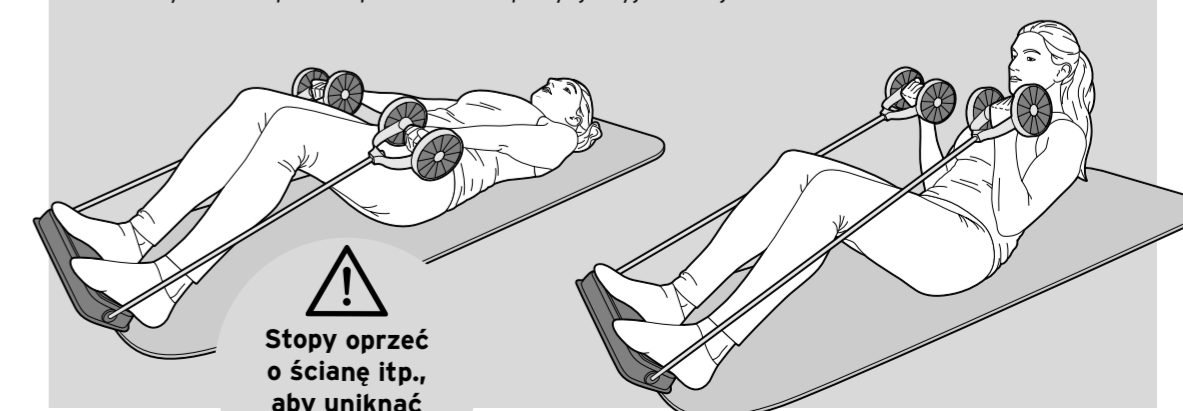


Brzuch

Pozycja wyjściowa: Leżąca, nogi lekko postawione, stopy przytrzymują (unieruchamiają) deskę. Plecy wyprostowane, spojrzenie na wprost w stronę sufitu, barki nisko, brzuch i pośladki naprężone. Chwyć uchwyty dłońmi (grzbiet dłoni skierowany w dół), lekko ugiętymi rękami przytrzymać uchwyty wysokości bioder, lekko naprężając linki.

Ćwiczenie: Angażując przedramiona, podciągnąć uchwyty w kierunku klatki piersiowej. Łokcie pozostają przy tym blisko tułowia. Jednocześnie unieść tułów maksymalnie na wysokość miednicy i utrzymać tę pozycję naprężonymi mięśniami brzucha. Nie napinać karku, powinien on tworzyć jedną linię z tułowiem. Nie podciągać uchwytów, angażując mięśnie karku!

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



!
Stopy oprzeć o ścianę itp., aby uniknąć ześlizgnięcia się.

Wskazówki bezpieczeństwa

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

Przyrząd treningowy do ćwiczeń fitness przewidziano do zastosowania podczas treningu mającego na celu wzmocnienie mięśni rąk, nóg, brzucha oraz pleców.

Linki elastyczne z możliwością regulacji napięcia pozwalają na indywidualne dopasowanie obciążenia w zależności od wzrostu, poziomu sprawności fizycznej oraz oczekiwań odnośnie efektów treningu.

Przyrząd treningowy do ćwiczeń fitness przeznaczony jest do użytku jako sprzęt sportowy w prywatnym gospodarstwie domowym (EN ISO 20957-1, klasa H oraz DIN 32935, forma A: ciągły przyrząd treningowy). Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych na siłowniach / w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Przyrząd został zaprojektowany dla osób o masie ciała nieprzekraczającej 100 kg. Dopuszczalne obciążenie każdego z uchwytów wynosi maks. 43 kg. Nie przekraczać maksymalnego dopuszczalnego obciążenia przyrządu!

Maks. długość rozciągu / maks. siła rozciągu linek: patrz tabela.

Masa: ok. 800 g

NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci i osób niepełnosprawnych

Opisany tu przyrząd treningowy nie jest zabawką i gdy nie jest używany, musi być przechowywany w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Aby uniknąć ryzyka obrażeń ciała, podczas treningu małe dzieci nie mogą przebywać w zasięgu oddziaływania przyrządu treningowego.

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 prężna chęć eksperymentowania u dzieci mogą skutkować sytuacjami oraz zachowaniami, które są sprzeczne z przeznaczeniem niniejszego przyrządu treningowego. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że przyrząd treningowy nie jest zabawką.

Materiały opakowaniowe oraz produkt trzymać z dala od dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo udławienia oraz uduszenia linkami!

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik winien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak intensywny trening będzie dla niego 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 zagrazać zdrowiu użytkownika!

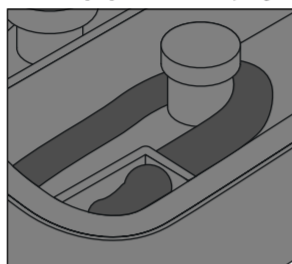
- **Należy natychmiast przerwać trening i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: Mdłości, zawroty głowy, duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.**

- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń


- Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto - nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! W pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach. Naprężyć pośladki i brzuch.

- **Dopasować długość linek odpowiednio do danego ćwiczenia, a także do wzrostu, siły i poziomu sprawności użytkownika. W tym celu należy owinać linki wokół odpowiednich nóg na dole deski, tak aby już w pozycji wyjściowej danego ćwiczenia linki były lekko napięte.**



Niebezpieczeństwo urazów ciała! Zwrócić uwagę na to, aby linki były zawsze prawidłowo owinięte wokół węższej części nóg deski, tak aby nie mogły się zsunąć. Sprawdzić stabilne ułożenie zakończenia linki przed każdym użyciem przyrządu.

- Trzymać uchwyty w taki sposób, aby linki były lekko napięte już w pozycji wyjściowej.
- Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać szarpanych ruchów. Uchwyty nie powinny nigdy gwałtownie powracać do pozycji wyjściowej, tylko być prowadzone zawsze w tym samym tempie, w jakim były naprężane.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać. Nie wstrzymywać oddechu! Wydychać powietrze przy naprężaniu linek, wdychać podczas powrotu do pozycji wyjściowej.
- Na początku należy przeprowadzać tylko trzy do sześciu ćwiczeń na różne grupy mięśni. Powtarzać te ćwiczenie jedynie kilka razy, w zależności od dyspozycji i kondycji fizycznej. Pomiedzy ćwiczeniami należy robić przerwy trwające przynajmniej 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy podwyższać liczbę powtórzeń do ok. 15-20. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania.

-  Jeżeli jakieś ćwiczenie wykonywane jest po raz pierwszy, należy je przeprowadzać przed lustrem, aby lepiej kontrolować swoją postawę i ułożenie ciała podczas ćwiczenia.

Ważne wskazówki

- Przed rozpoczęciem realizacji programu ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem i zapytać go, czy i jakie ćwiczenia będą dla niego odpowiednie.
- 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.
- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpocząć ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.
- Przyrząd treningowy nie jest zabawką i musi być przechowywany w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan przyrządu treningowego. Nie używać przyrządu treningowego w przypadku stwierdzenia widocznych uszkodzeń (jeżeli linki są np. uszkodzone, porwane lub naderwane). Wszelkie naprawy przyrządu należy zlecać zakładowi specjalistycznym lub odpowiednio wykwalifikowanym osobom. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą stwarzać poważne zagrożenie dla użytkownika.
- Nóżki przyrządu opatrzone są osłonkami. Należy zwrócić uwagę, aby nie uległy one zgubieniu. Sprawdzić ich obecność przed każdym użyciem przyrządu. Bez antypoślizgowych osłonek istnieje ryzyko obrażeń ciała wskutek poślizgu podstawy lub ześlizgnięcia linek.

- Ostrzeżenie! Nie wolno nadmiernie naprężać linek: Maks. długość rozciągu / maks. siła rozciągu - patrz tabela.

- **Ryzyko odniesienia obrażeń ciała** w przypadku nagłego puszczenia linek lub ich ześlizgnięcia z podstawy przyrządu! Podczas wykonywania ćwiczeń przyrząd treningowy znajduje się pod dużym napięciem związanym z naciskiem. Należy koniecznie pamiętać o prawidłowej, stabilnej postawie. Ćwiczenia wykonywać bezpiecznie i uważnie. Podczas ćwiczeń obejmujących rozciąganie linek trzymać uchwyty pewnie i mocno w dłoniach, aby uniknąć obrażeń ciała spowodowanych nagłym powrotem linki do stanu pierwotnego.

- 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 przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.

- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek itp.). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić linki.

- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież oraz obuwie albo skarpety sportowe wyposażone w antypoślizgową podeszwę. Nie trenować na boso. Odzież musi być dobrana tak, aby z powodu swojego kształtu (np. długości) nie ulegała zaczepianiu podczas prowadzenia treningu. Podczas ćwiczeń na stojąco cały czas zwracać uwagę na stabilną pozycję stojącą.

- 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.

- Podłoże musi być twarde, równe i antypoślizgowe. W razie potrzeby podłożyć matę do fitnessu itp.

- Nie mocować linek przyrządu do drzwi, okien, mebli itp.

- Przyrząd treningowy nie może być używany jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.

- Nie przenosić całej masy ciała na uchwyty przyrządu, nie stawać ani nie siadać na nich!

- Nie wolno zmieniać konstrukcji przyrządu treningowego.

- Nie używać przyrządu treningowego do uderzania lub szturchania np. osób, zwierząt, przedmiotów itp. Nie używać go w charakterze dźwigni, podpory itp.

Przed rozpoczęciem treningu: Rozgrzewka

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

- Przechylić głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Podnieść i opuścić barki oraz nimi pokręcić.
- Wykonać krążenia ramion.
- Przemieszczać klatkę piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.

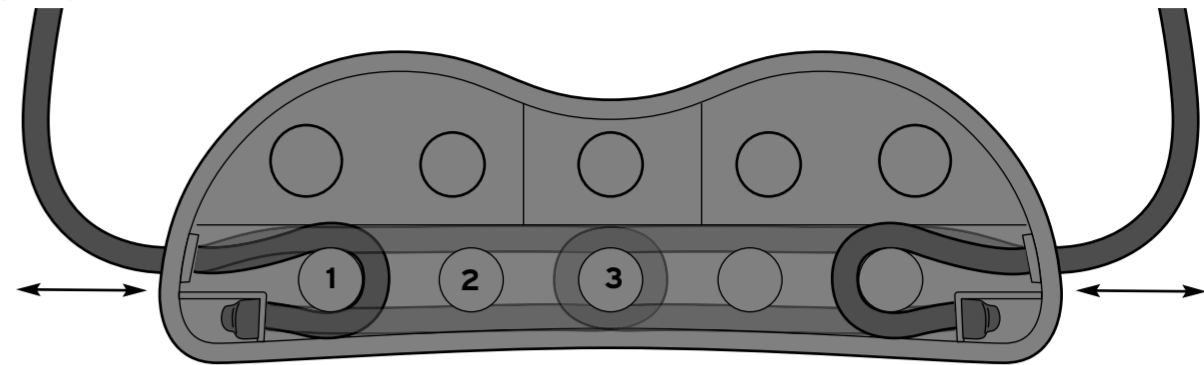
Po treningu: Rozciąganie

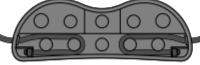
Kilka ćwiczeń rozciągających można znaleźć na rysunkach poniżej.

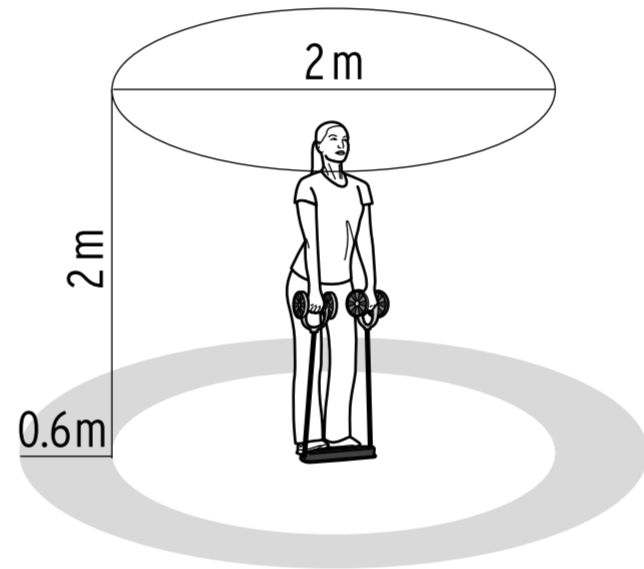
Postawa zasadnicza przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane nieco na zewnątrz. Trzymać plecy prosto!

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

Regulacja długości linek



Ustawienie		37 cm	74 cm	111 cm	148 cm	185 cm (= maks.)	Długość rozciągu
	Łatwe (1)	0 N	5 N	28 N	41 N	52 N	Siła rozciągu
	Średnie (2)	0 N	18 N	36 N	49 N	60 N	Siła rozciągu
	Trudne (3)	0 N	28 N	44 N	59 N	70 N (= maks.)	Siła rozciągu




Pielęgnacja

Materiał, z którego wykonane są uchwyty, jest odporny na działanie potu, uchwyty należy jednak od czasu do czasu wyczyścić, aby zapewnić higieniczny trening.

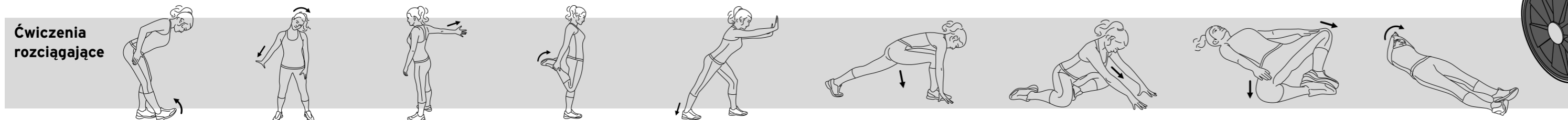
- ▷ W razie potrzeby przetrzeć uchwyty miękką, lekko zwilżoną w wodzie ściereczką, nie używając przy tym żadnych środków czyszczących.

UWAGA - ryzyko szkód materialnych

- Do czyszczenia nie używać żadnych środków czyszczących.
- Przyrząd treningowy chronić 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.

 www.tchibo.pl/instrukcje

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



Numer artykułu: 383 633