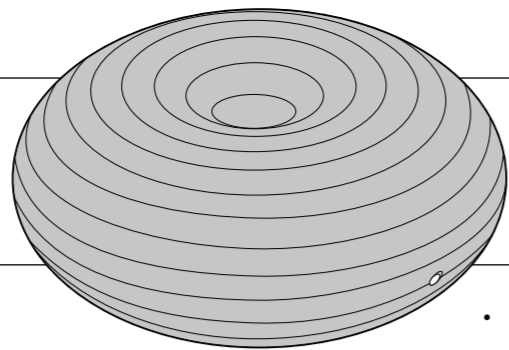




pl Instrukcja treningowa Opona do fitnessu



Należy koniecznie najpierw przeczytać!

Drodzy Klienci!

Państwa nowa opona do fitnessu doskonale nadaje się do ćwiczenia zmysłu równowagi oraz różnych grup mięśni. Dzięki praktycznej, dwudrożnej pompce oponę można zarówno łatwo napompować, jak i spuścić z niej powietrze. Produkt wyposażono w system Anti-Burst, który zapobiega nagłemu, niebezpiecznemu pęknięciu opony w przypadku zbyt mocnego napompowania.

Życzymy Państwu wiele radości i satysfakcji z użytkowania tego produktu.

Zespół Tchibo

Przeznaczenie

Oponę do fitnessu zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku domowego (klasa H, użytek domowy). Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani do celów terapeutycznych. Produkt nie nadaje się do użytku jako mebel do siedzenia / do dłuższego siedzenia na nim.

Maksymalne dopuszczalne obciążenie opony do fitnessu wynosi 120 kg.

W jednym czasie z opony do fitnessu może korzystać tylko jedna osoba.

Opona do fitnessu może być stosowana wyłącznie w zgodzie z opisem w tej instrukcji.

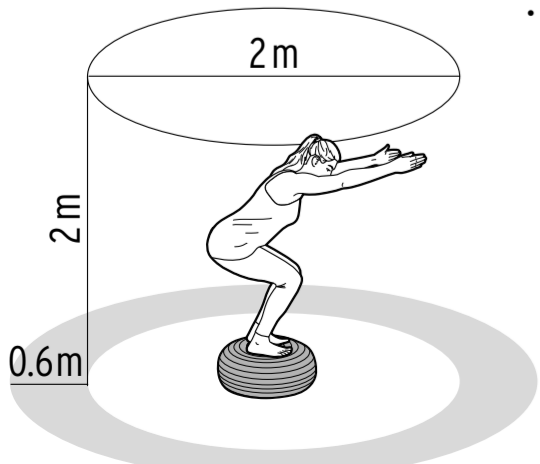
Tylko do użytku w suchych pomieszczeniach.

NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci i osób z ograniczeniami fizycznymi

- Produkt nie może być używany przez osoby, których zdolności fizyczne, umysłowe itp. są ograniczone w takim stopniu, że nie są one w stanie używać opony do fitnessu w sposób niezagrażający ich bezpieczeństwu. Zalecenie to dotyczy w szczególności osób z zaburzeniami równowagi.
- Korzystanie z opony do fitnessu zgodne z jej przeznaczeniem zakłada użytkowanie jej wyłącznie przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych. Należy upewnić się, że każdy użytkownik zapoznał się z zasadami obsługi opony do fitnessu lub znajduje się pod odpowiednim nadzorem. Rodzice oraz inni opiekunowie powinni 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 niniejszej opony do fitnessu. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że opona do fitnessu nie jest zabawką.
- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania opony do fitnessu, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Nieprawidłowo prowadzony lub zbyt intensywny trening może spowodować powstanie szkód zdrowotnych.
- Dzieci nie potrafią rozpoznać niebezpieczeństw, jakie mogą się wiązać z używaniem opony do fitnessu, dlatego nie powinny mieć do niej dostępu. Oponę do fitnessu należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Materiały opakowaniowe należy trzymać z dala od dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- Niektóre ćwiczenia wymagają dużo siły oraz zręczności. W razie potrzeby oprzeć się o ścianę albo o podłogę, aby nie stracić kontroli oraz nie upaść.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić oponę do fitnessu pod kątem sprawności. Jeżeli produkt jest w widoczny sposób uszkodzony, nie wolno go używać. Wszelkie naprawy opony do fitnessu należy zlecać zakładom specjalistycznym lub odpowiednio wykwalifikowanym osobom. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą stwarzać poważne zagrożenie dla użytkownika.
- Podczas ćwiczeń należy nosić wygodną, ale nie za luźną odzież, aby uniknąć „efektu zaczeplania”. Ćwiczenia najlepiej wykonywać w sportowych skarpetach. Koniecznie zwracać przy tym uwagę na stabilną i bezpieczną pozycję stojącą. Nie trenować w skarpetach na śliskim podłożu, ponieważ może wówczas dojść do poślizgnięcia i doznania obrażeń. Stosować w takim przypadku np. antypoślizgową matę do fitnessu.
- Przyrząd treningowy ustawić na stabilnym, wypoziomowanym oraz równym podłożu. Podłoga musi być wolna od ostrych (spiczastych) przedmiotów.



Ćwiczenia rozciągające



- Podczas ćwiczeń z użyciem przyrządu należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów. W przestrzeni treningowej nie mogą się też znajdować żadne przedmioty. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.

- Opona do fitnessu nie może być używana jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- 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.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie wentylowane. Unikać jednak przeciągów.
- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpocząć ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.
- 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.
- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić oponę do fitnessu.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji opony do fitnessu.
- Nie nadmuchiwać ustami. Istnieje niebezpieczeństwo wywołania zawrotów głowy!

UWAGA - ryzyko szkód materialnych

- Oponę do fitnessu należy chronić przed dużymi wahaniami temperatury, bezpośrednim działaniem promieni słonecznych w dłuższym okresie, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.
- Do pompowania opony do fitnessu nie należy używać sprzętów dostępnych na stacjach paliw. Skutkiem może być zbyt duże ciśnienie w produkcie lub jego pęknięcie.
- Oponę do fitnessu można wypełniać tylko powietrzem.
- Nie pompować produktu w stanie zimnym. Przed napompowaniem należy pozostawić produkt w pomieszczeniu o temperaturze pokojowej na przynajmniej 1 godzinę. Two-rzywo, z którego wykonana jest poduszka, osiąga w tym czasie pełną elastyczność.
- Oponę do fitnessu należy pompować tylko przy pomocy dołączonej pompki.
- Chronić oponę do fitnessu przed kontaktem z ostrymi, spiczastymi i gorącymi przedmiotami oraz powierzchniami. Trzymać ją z dala od otwartego ognia.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować z lekarzem, aby dowiedzieć się jaki trening będzie dla niego odpowiedni.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, cięża, 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, nadmierne duszności lub ból w klatce piersiowej.**
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

Przed rozpoczęciem treningu

- Sprawdzić oponę do fitnessu pod kątem uszkodzeń.
- Należy założyć przewiewny, sportowy strój.
- Należy założyć sportowe skarpety z antypoślizgowymi podeszwami.
- 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.

Przebieg treningu

- W ramach treningu należy zaplanować 5-10 minut na fazę rozgrzewkową oraz co najmniej 5 minut na fazę rozluźniania mięśni. Dzięki temu organizm użytkownika będzie miał czas, aby przyzwyczaić się do obciążenia, dzięki czemu możliwe będzie uniknięcie urazów.
- Pomiedzy ćwiczeniami należy robić przerwy trwające co najmniej 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy podwyższać liczbę powtórzeń do ok. 15-20. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania.

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.

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń

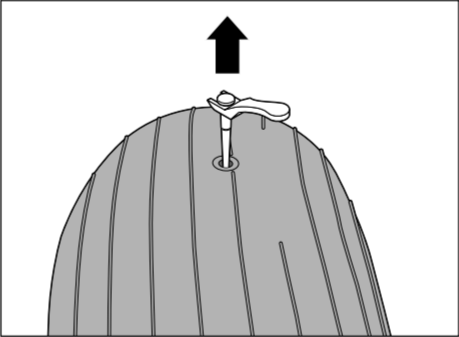
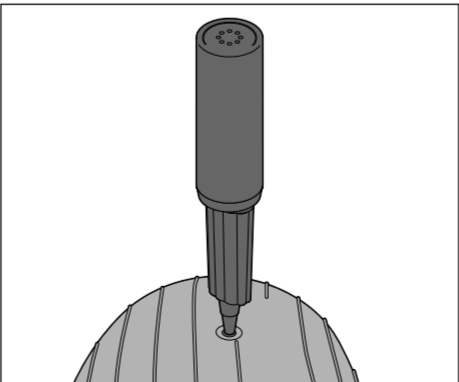
- Ćwiczenia należy rozpoczynać powoli. Nie wykonywać gwałtownych ruchów. Podczas ćwiczeń należy pamiętać o spokojnym i równomiernym oddechu.
- Ćwiczenia należy wykonywać w skupieniu. Podczas wykonywania ćwiczeń nie rozpraszaj się.
- **Nie należy się zbyt forsować. Każde ćwiczenie należy wykonywać tak długo, na ile pozwala Państwa kondycja fizyczna. Jeśli podczas wykonywania danego ćwiczenia wystąpią jakiegokolwiek dolegliwości lub ból, należy natychmiast przerwać to ćwiczenie.**

Po treningu: rozciąganie

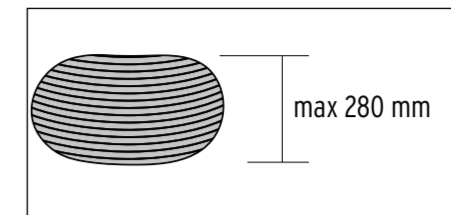
Kilka ćwiczeń rozciągających można znaleźć na rysunkach poniżej. Pozycja podstawowa przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane lekko na zewnątrz. Trzymać plecy prosto!

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

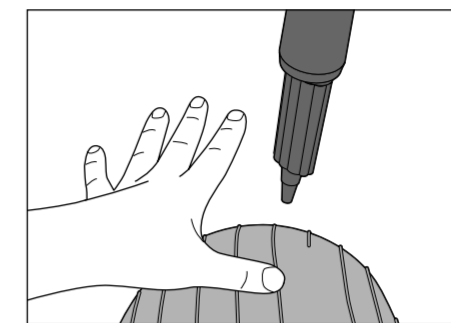
Pompowanie opony do fitnessu

-  Używając dołączonego w komplecie narzędzia, wyjąć zatyczkę z zaworu umieszczonego w bocznej części opony do fitnessu.
 -  Włożyć końcówkę pompki do zaworu.
 - Napompować oponę do fitnessu.
- Pompka pompuje powietrze do opony do fitnessu zarówno przy wysuwaniu, jak i przy wsuwaniu tłoka.

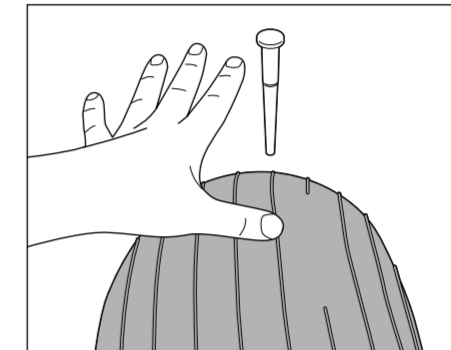
Numer artykułu: 392 082



UWAGA! Produkt powinien zostać napompowany do określonej wysokości, która wynosi 280 mm (patrz rysunek obok).



4. Wyciągnąć pompkę z zaworu i zabezpieczyć otwór kciukiem, aby powietrze nie uleciało.



5. Włożyć zatyczkę. Należy zrobić to szybko, tak aby z piłki nie uleciało zbyt dużo powietrza.

Wskazówki dotyczące czyszczenia

- ▷ W razie potrzeby wyczyścić oponę do fitnessu za pomocą miękkiej, lekko zwilżonej w wodzie ściereczki.

Przechowywanie

Aby podczas przechowywania opona do fitnessu zajmowała jak najmniej miejsca, należy spuścić z niej powietrze:

- ▷ Używając dołączonego w komplecie narzędzia, wyjąć zatyczkę z zaworu umieszczonego w bocznej części opony do fitnessu. (Zatyczka zapasowa jest załączona.)

- Pod żadnym pozorem nie przechowywać opony do fitnessu w pobliżu grzejnika lub innych źródeł ciepła.

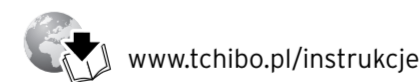
- Współczesne podłogi i meble są powlekane różnymi lakierami i tworzywami sztucznymi, a także pielęgnowane różnymi środkami chemicznymi. Nie można zatem wykluczyć, że po dłuższym kontakcie z wrażliwymi powierzchniami opona do fitnessu może pozostawić na nich ślady. Z tego powodu należy w razie potrzeby umieścić pod oponą do fitnessu podkładkę antypoślizgową lub spuścić powietrze i przechowywać produkt w odpowiednim pudełku.

Usuwanie odpadów

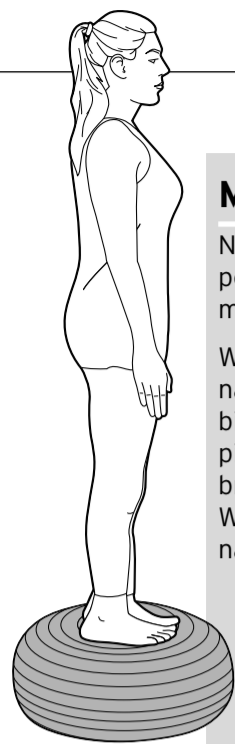
- ▷ Opakowanie należy usunąć zgodnie z zasadami segregacji odpadów. Zużyty produkt należy usunąć zgodnie z obowiązującymi w tym zakresie lokalnymi przepisami.

Dane techniczne

Model:	392 082
Wymiary:	ok. 500 x 280 mm (średnica x wysokość)
Masa:	ok. 1200 g
Materiał:	PVC
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany www.tchibo.pl



Ćwiczenia



Mięśnie głębokie

Niestabilne podłoże powoduje przy każdym ćwiczeniu pobudzenie również mięśni głębokich, które pracują mimowolnie, aby utrzymać równowagę ciała.

W pozycji podstawowej stanąć obiema stopami na oponie do fitnessu, stopy rozstawione na szerokość bioder, kolana lekko ugięte, plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, barki nisko, spojrzenie na wprost, brzuch i pośladki naprężone. W tej pozycji opona do fitnessu oddziałuje szczególnie na mięśnie stabilizujące stawów skokowych.

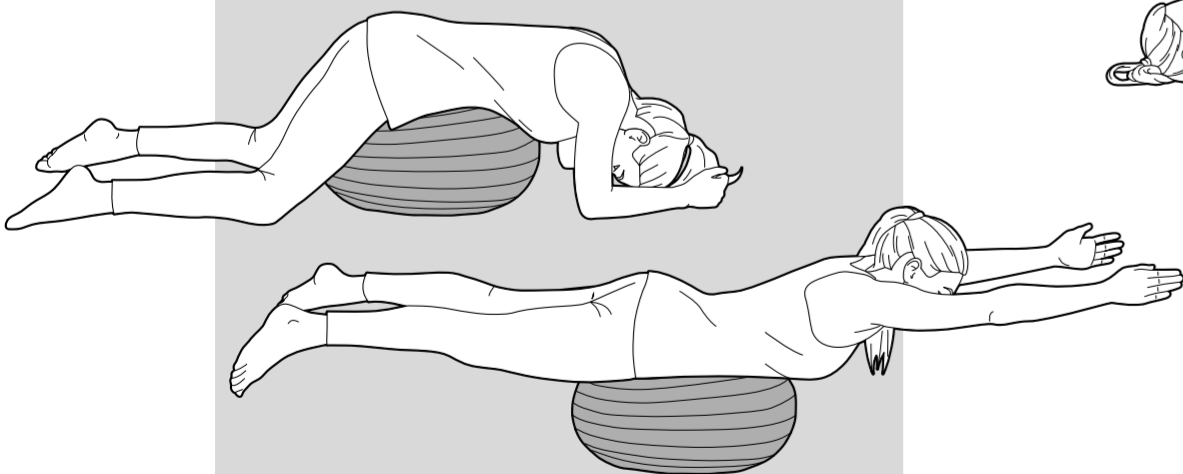
Pośladki + przednia część uda

Pozycja wyjściowa: **Pozycja podstawowa.**

Ćwiczenie: Przejść w przysiad, wyciągnąć przy tym ręce do przodu, tak aby tworzyły przedłużenie tułowia, barki pozostawić w dole.

Wykonywać jako pozycję do utrzymania lub dynamicznie: Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

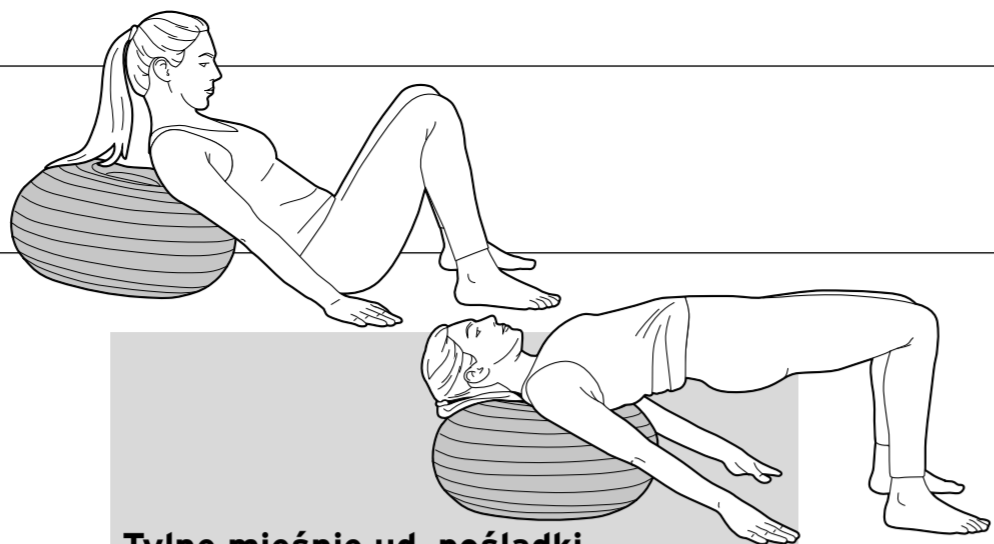
Wariant ćwiczenia: Ćwiczenie jest nieco łatwiejsze, gdy użytkownik klęczy na oponie do fitnessu.



Barki, plecy, pośladki + tylne mięśnie nóg

Pozycja wyjściowa: Leżenie brzuchem na oponie do fitnessu. Stopy i kolana rozstawione na szerokość bioder, ręce lekko ugięte w łokciach, dłonie na wysokości głowy. Położyć głowę luźno.

Ćwiczenie: Unieść tułów i nogi, aż kark, plecy i nogi utworzą jedną linię, spojrzenie skierowane w dół - nie odchyłać głowy w kierunku karku. Wyprostować przy tym ręce do przodu. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

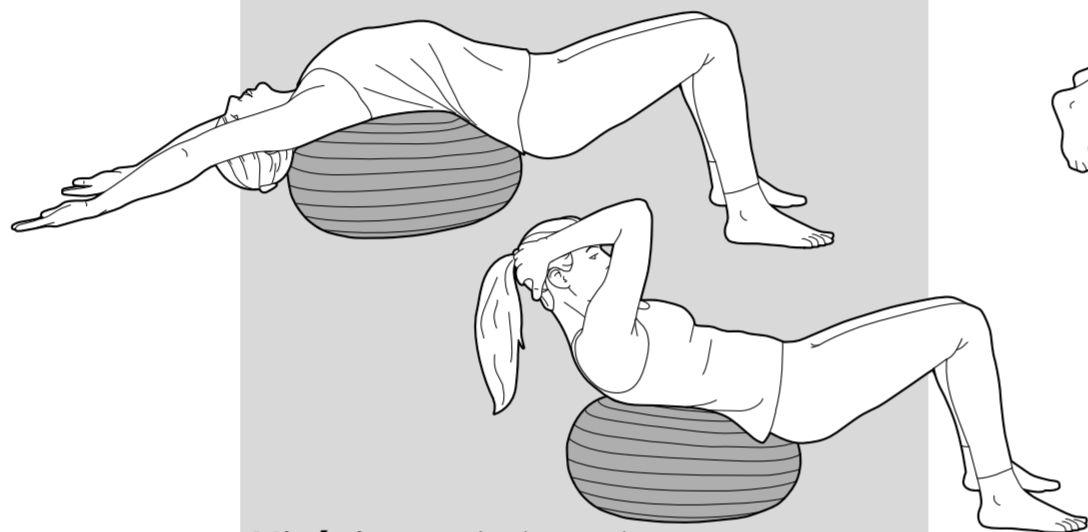


Tylne mięśnie ud, pośladki + dolna część pleców

Pozycja wyjściowa: Siedzenie przed oponą do fitnessu, barki oparte na oponie, nogi zgięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder.

Ćwiczenie: Naprężyć mięśnie brzucha oraz pośladków i wypchnąć biodra do góry, tak aby tułów i uda tworzyły jedną linię, a obie nogi były zgięte w kolanach pod kątem ok. 90°.

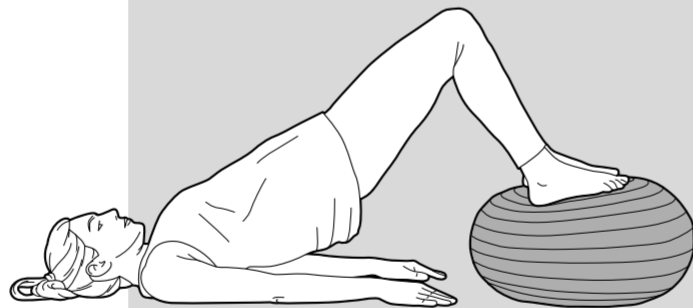
Wykonywać jako pozycję do utrzymania lub dynamicznie: Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Mięśnie proste brzucha

Pozycja wyjściowa: Leżenie plecami na oponie do fitnessu, ręce wyprostowane za głową, nogi ugięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder.

Ćwiczenie: Wyprowadzając ruch z mięśni brzucha, unieść tułów. Umieścić ręce z tyłu głowy, ale nie ciągnąć za kark! Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Tylne mięśnie ud, pośladki + dolna część pleców

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach na podłodze, nogi zgięte w kolanach, stopy na oponie do fitnessu. Ręce z boku tułowia.

Ćwiczenie: Unieść biodra do góry, aż tułów i uda utworzą jedną linię, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Alternatywa ćwiczenia (+ dolna część pleców):

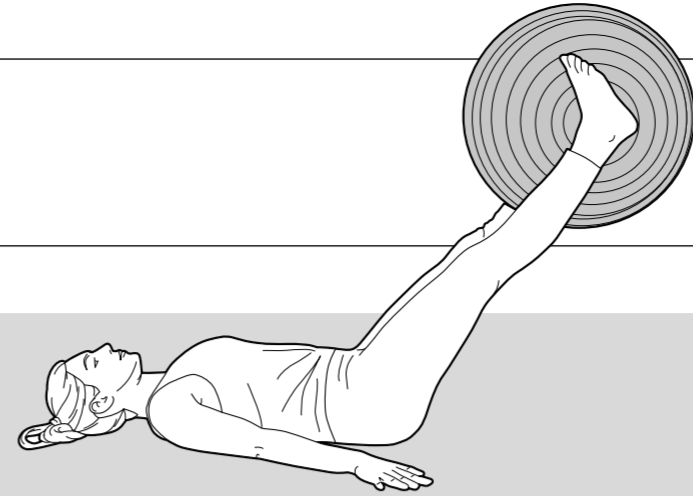
Pozostać w pozycji z uniesionymi biodrami, dodatkowo wyprostować na przemian jedną nogę ku górze.



Dolne mięśnie brzucha i wewnętrzne mięśnie nóg

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach na podłodze, opona do fitnessu utrzymywana między stopami.

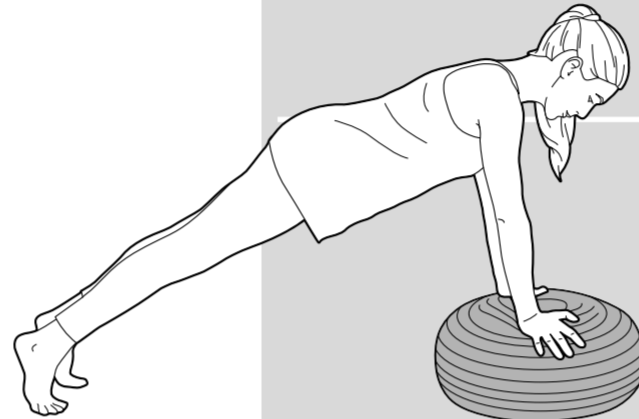
Ćwiczenie: Podnieść wyprostowane nogi do góry i utrzymać w pozycji ukośnej. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Klatka piersiowa, tricepsy + brzuch, nogi, barki

Pozycja wyjściowa: Pozycja jak do pompek, dłonie oparte na oponie do fitnessu.

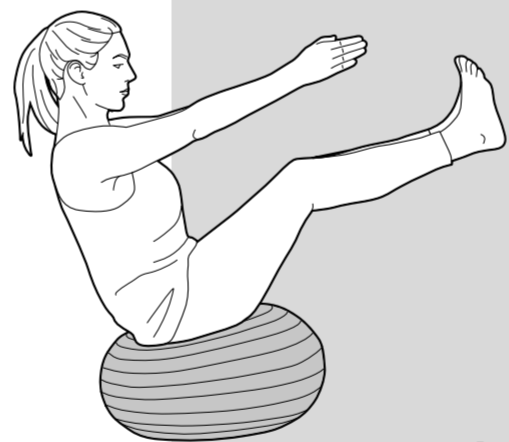
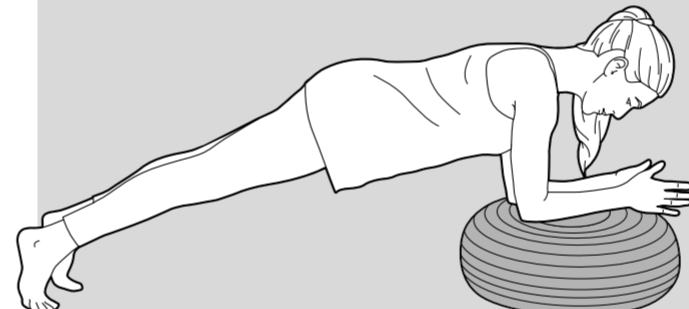
Ćwiczenie: Wykonywać jako pozycję do utrzymania lub dynamicznie, obniżając tułów i pozostając przy tym wyprostowanym. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Wariant 1 (łatwiejszy): Wykonywać z kolanami opartymi na podłodze.

Wariant 2 (jako pozycja do utrzymania): Utrzymać pozycję deski (podpór na przedramionach) z wyprostowanymi nogami.

Wariant 3 (dynamiczny): W pozycji deski (podpór na przedramionach), kolana na podłodze. Unieść kolana, aż nogi utworzą jedną linię prostą. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Mięśnie proste brzucha

Siedząc na oponie do fitnessu, unieść ręce oraz nogi, utrzymać w tej pozycji.

Tricepsy, mięśnie pleców, pośladki i tylne mięśnie ud

Pozycja wyjściowa: Siedzenie na oponie do fitnessu, obie ręce oparte po bokach na oponie do fitnessu. Unieść biodra, tak aby uda i tułów leżały w jednej linii.

Ćwiczenie: Pozostać tak w przypadku pozycji do utrzymania lub wykonywać dynamicznie, unosząc na przemian po jednej nodze, utrzymując ją przez 4 sekundy i opuszczając.



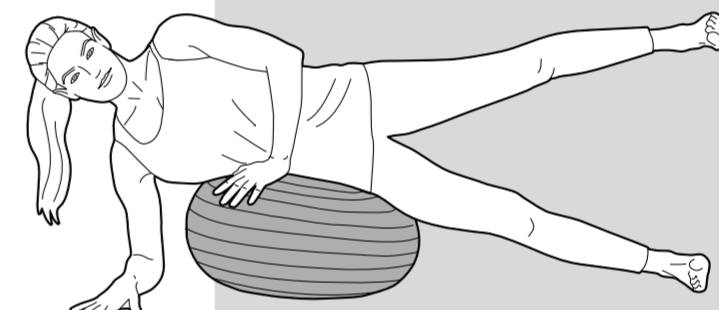
Wskazówka: Im mniej powietrza znajduje się w oponie do fitnessu, tym więcej muszą pracować mięśnie, aby utrzymać równowagę. Dlatego na początku należy napompować produkt maksymalnie (wysokość 280 mm). Wraz ze wzrostem sprawności i pewności można wypuścić trochę powietrza z produktu, aby zwiększyć intensywność treningu.



Boczne mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa: Leżenie bokiem na oponie do fitnessu, jedno przedramię oparte na podłodze, nogi wyprostowane, stopy dotykają podłogi. Nie skręcać tułowia ani bioder! Trzymać je w jednej płaszczyźnie z udami.

Ćwiczenie: Unieść tułów wyprowadzając ruch z mięśni brzucha, aż znajdzie się on w jednej linii z udami. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Powtórzyć ćwiczenie na drugi bok.

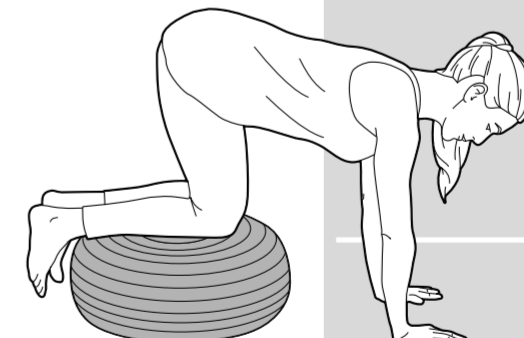


Zewnętrzne mięśnie ud

Pozycja wyjściowa: Leżenie bokiem na oponie do fitnessu, jedno przedramię oparte na podłodze, nogi wyprostowane, stopy dotykają podłogi. Nie skręcać tułowia ani bioder! Trzymać je w jednej płaszczyźnie z udami.

Ćwiczenie: Unieść górną nogę, dolną nogę pozostawić na podłodze. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć ćwiczenie na drugi bok.

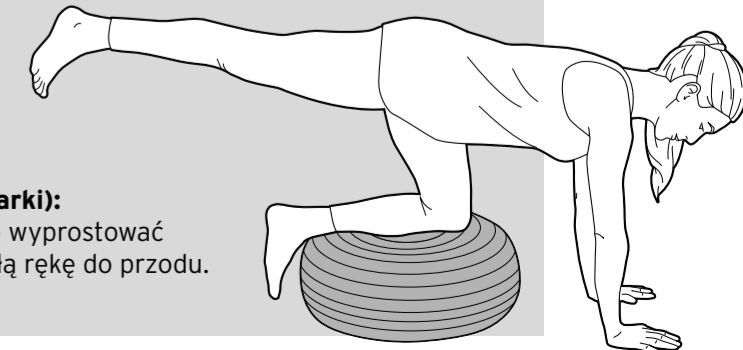


Tyłna część ud + pośladki

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty na rękach i na kolanach. Kolana opierają się na oponie do fitnessu. Plecy i kark wyprostowane w jednej linii, spojrzenie skierowane w dół - nie odchyłać głowy w kierunku karku. Brzuch i pośladki napięte.

Ćwiczenie: Unieść jedną nogę poziomo do tyłu, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.



Opcja (+ barki): Dodatkowo wyprostować przeciwną rękę do przodu.