

## Dla bezpieczeństwa użytkownika

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

Wałek jest przeznaczony do ćwiczeń poprawiających równowagę i wzmacniających mięśnie.

Wałek nie jest przeznaczony do siadania na nim, używania go jako poduszki itp.

Wałek zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Nośność wałka wynosi maks. 100 kg.

Wałek może być używany tylko przez jedną osobę naraz.

## Ważne wskazówki

### Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń oraz rodzaj zalecanych ćwiczeń.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, dolegliwości układu krążenia, 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 lub bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku pojawienia się bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

### 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 produktu w sposób niezagrażający ich bezpieczeństwu. Zalecenie to dotyczy w szczególności osób z zaburzeniami równowagi.
- Jeśli produktu mają używać dzieci, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Nieprawidłowo prowadzony lub zbyt intensywny trening może prowadzić do powstania szkód zdrowotnych. 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 niniejszego produktu. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że produkt nie jest zabawką. Produkt należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.

### NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia urazów

- Niektóre ćwiczenia wymagają dużo siły oraz zręczności. Na początku należy korzystać z pomocy drugiej osoby, aby nie utracić kontroli nad wałkiem i nie upaść.
- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpocząć trening bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.
- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować urazy lub uszkodzić wałek.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Podłoże musi być płaskie i równe. Konieczne zwracać przy tym uwagę na stabilną i bezpieczną pozycję stojącą. Nie trenować boso lub w skarpetach na śliskim podłożu, ponieważ może wówczas dojść do poślizgnięcia i odniesienia urazów. Stosować w takim przypadku np. antypoślizgową matę do fitnessu. Jest to szczególnie zalecane w przypadku wykonywania ćwiczeń na podłodze.
- Podczas ćwiczeń należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób. W przestrzeni treningowej nie mogą się też znajdować żadne przedmioty.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić wałek pod kątem sprawności technicznej. Jeśli wałek jest w widoczny sposób uszkodzony, nie wolno go używać. Wszelkie naprawy wałka należy zlecać zakładom specjalistycznym lub odpowiednio wykwalifikowanym osobom. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą stwarzać poważne zagrożenie dla użytkownika.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji wałka. Nie wolno używać wałka w jakikolwiek sposób niezgodny z jego przeznaczeniem.
- **Nie nadmuchiwać ustami. Istnieje niebezpieczeństwo wywołania zawrotów głowy!**

## 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.

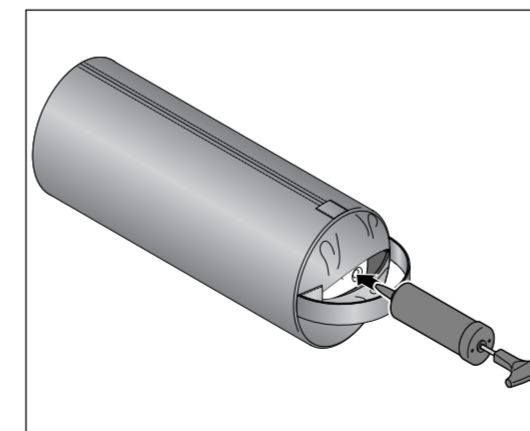
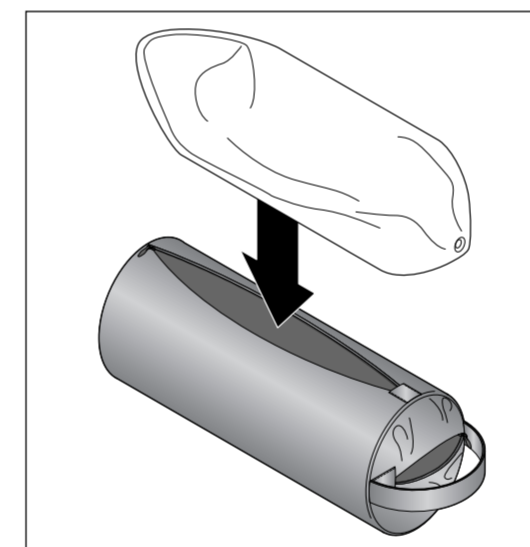
## Po treningu: rozciąganie

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 wałka

- Produkt należy chronić przed dużymi wahaniami temperatury, bezpośrednim działaniem promieni słonecznych w dłuższym okresie, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.
- Do pompowania produktu nie należy używać sprzężarek dostępnych na stacjach paliw. Skutkiem może być zbyt duże ciśnienie w poduszce lub jej pęknięcie.
- Poduszkę można wypełniać tylko powietrzem.
- Nie pompować poduszki, jeżeli jej temperatura jest niższa od temperatury pokojowej.
- Nie pompować poduszki poza podaną dla niej wartość nominalną (ok. 210 x 600 mm (Ø x dł.)).
- Chronić produkt przed kontaktem z ostrymi, spiczastymi i gorącymi przedmiotami oraz powierzchniami. Trzymać ją z dala od otwartego ognia.

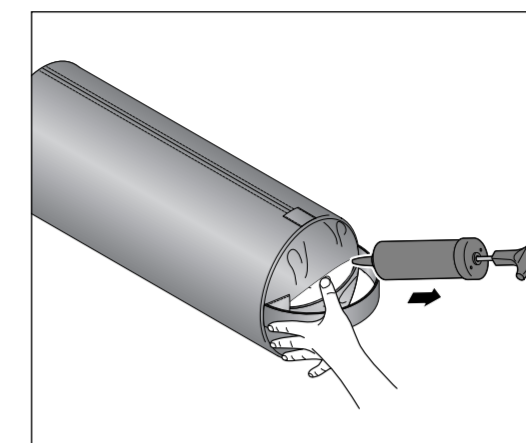


1. Nienapompowaną poduszkę włożyć do pokrowca - otwór wentyla powinien być skierowany w stronę zamka błyskawicznego pod uchwytem pokrowca wałka - i zamknąć zamek błyskawiczny po podłużnej stronie pokrowca.

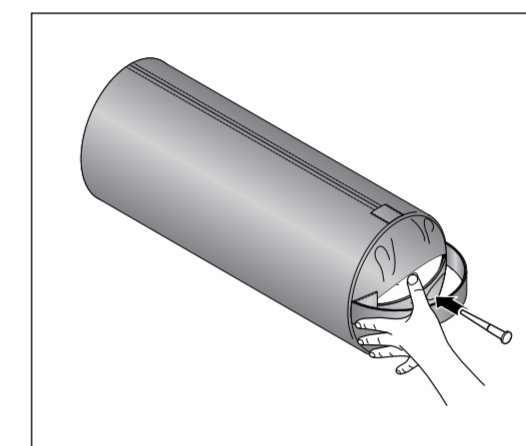
2. Otworzyć zamek pod uchwytem pokrowca wałka i włożyć tulejkę pompki do wentyla.  
 3. Napompować poduszkę.

Pompka pompuje powietrze do poduszki zarówno w trakcie wysuwania, jak i wsuwania tłoka.

**Nigdy nie należy pompować poduszki do końca. W zależności od rodzaju ćwiczeń można napompować poduszkę mniej lub bardziej. Zawsze powinna być jednak napompowana w takim stopniu, aby można było ją wcisnąć na głębokość 5-10 cm.**



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



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

6. Zaciągnąć zamek błyskawiczny pod uchwytem pokrowca wałka.

## Pielęgnacja

- W razie potrzeby czyścić nadmuchiwaną poduszkę miękką, lekko zwilżoną szmatką.
- ▷ Pokrowiec można prać w pralce w 30°C. Przestrzegać informacji pielęgnacyjnych podanych na wszytej etykietce.
- ▷ Nie kłaść nadmuchiwanej poduszki na delikatnych meblach lub podłogach. Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji mebli lub podłogi mogą wejść w reakcję z tworzywem poduszki i ją rozmiękczyć. W celu uniknięcia niechcianych śladów zawsze przechowywać poduszkę w pokrowcu, nawet jeśli nie jest napompowana.

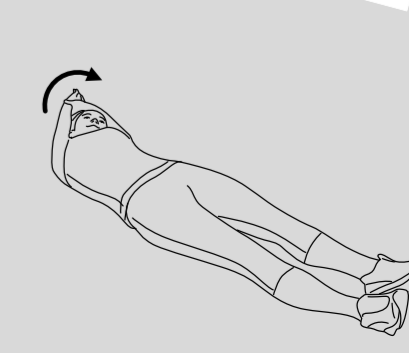
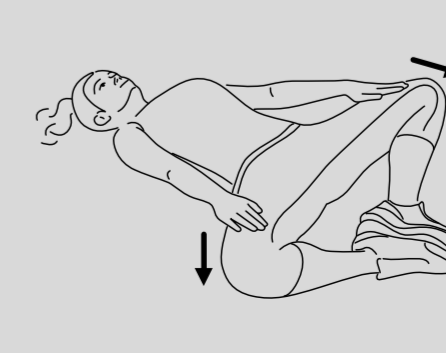
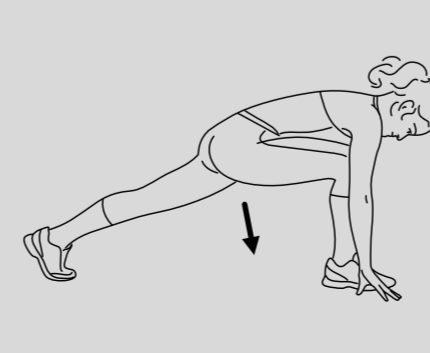
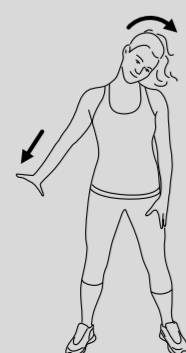
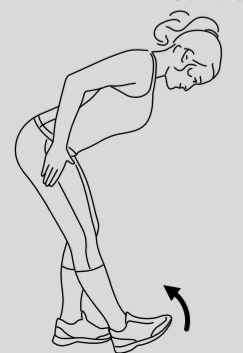
**Tworzywo** Nadmuchiwana poduszka: 100% PCW  
 Pokrowiec: 80% bawełny, 20% poliestru

**Wymiary (w stanie napompowanym):** ok. 210 x 600 mm (Ø x dł.)

**i** Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu produktu może wydzielać się lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie nieszkodliwe. Poczekać, aż produkt się wywietrzy. Po niedługim czasie zapach zniknie. Należy zadbać o wystarczającą wentylację pomieszczenia!

**Wskazówka:**  
 Im mniej powietrza znajduje się w wałku, tym bardziej muszą pracować mięśnie, aby utrzymać równowagę.  
 Z tego względu początkowo należy pompować do poduszki nieco więcej powietrza. Wraz ze wzrostem sprawności i pewności użytkownika należy wypuścić trochę powietrza z wałka, aby zwiększyć intensywność treningu.

## Ćwiczenia rozciągające

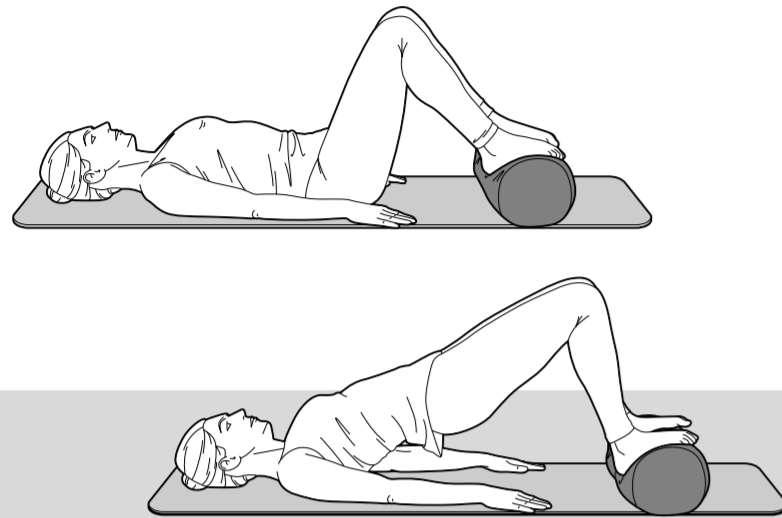


# Trening z użyciem wałka

## 1. Pośladki + tylne mięśnie nóg

**Pozycja wyjściowa:** Leżąc na podłodze na plecach, ugiąć nogi w kolanach, stopy rozstawić na wałku na szerokość bioder. Ręce wzdłuż tułowia. Brzuch i pośladki napięte.

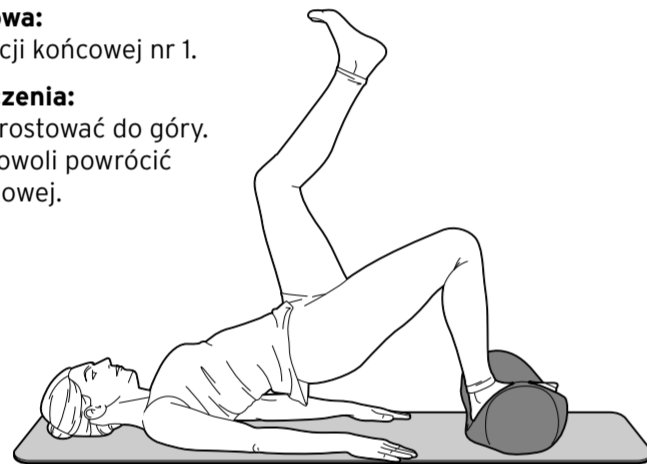
**Wykonanie ćwiczenia:** Biodra wypchnąć do góry tak, aby tułów i uda były w jednej linii. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



### Wariant 1a. + dolna część pleców

**Pozycja wyjściowa:** Pozostać w pozycji końcowej nr 1.

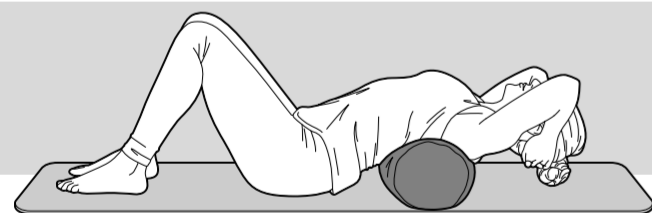
**Wykonanie ćwiczenia:** Jedną nogę wyprostować do góry. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



## 2. Mięśnie proste nadbrzusza

**Pozycja wyjściowa:** Położyć się plecami na wałku, ręce założyc na kark, nogi oprzeć o podłoże, stopy na szerokość bioder.

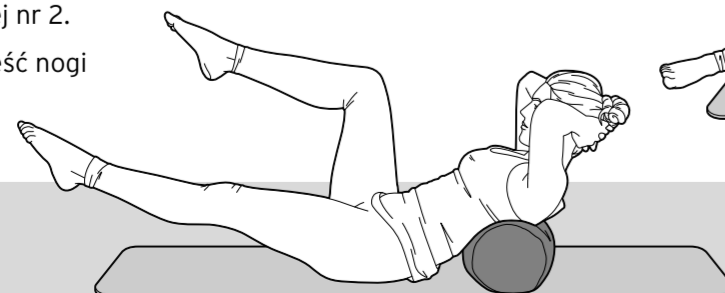
**Wykonanie ćwiczenia:** Unieść tułów jak najwyżej, wyprowadzając ruch z mięśni brzucha - nie ciągnąć przy tym łokci do przodu. Nie naciągać karku! Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



### Wariant 2a. + przednia część uda

**Pozycja wyjściowa:** Pozostać w pozycji końcowej nr 2.

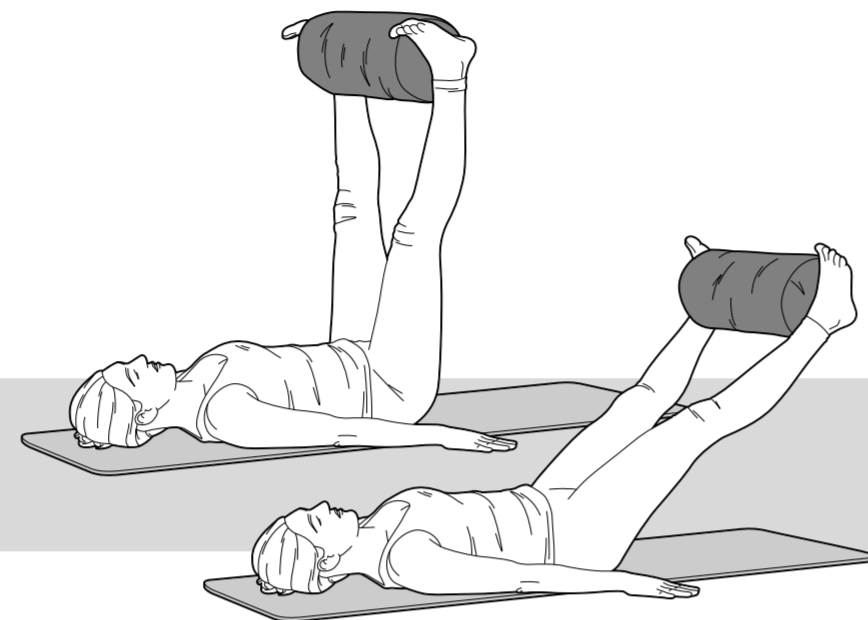
**Wykonanie ćwiczenia:** Unieść nogi i powoli robić „rowerek”.



## 3. Podbrzusze + mięśnie wewnętrzne ud

**Pozycja wyjściowa:** Leżąc na podłodze na plecach, podnieść wyprostowane nogi trzymając wałek między stopami. Ręce wzdłuż tułowia. Brzuch i pośladki napięte.

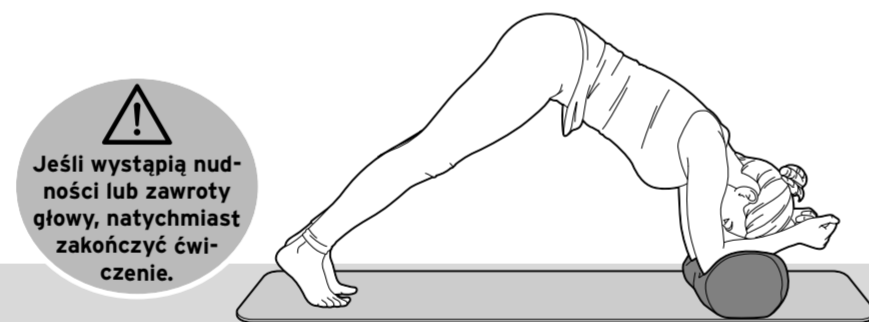
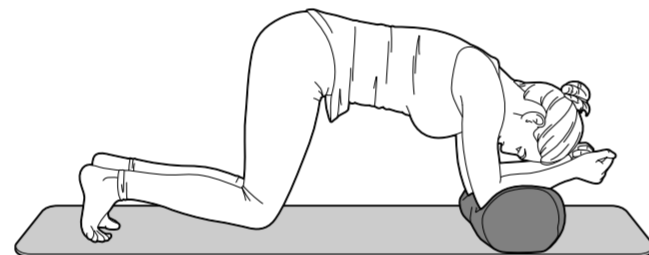
**Wykonanie ćwiczenia:** Powoli obniżyć nogi do ok. 45°. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



## 4. Uda, brzuch, barki + ramiona

**Pozycja wyjściowa:** Klęcząc na podłodze, oprzeć przedramiona o wałek, łokcie pod barkami.

**Wykonanie ćwiczenia:** Pośladki wypiąć do góry od nóg do pozycji mostka: nogi i tułów tworzą trójkąt. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

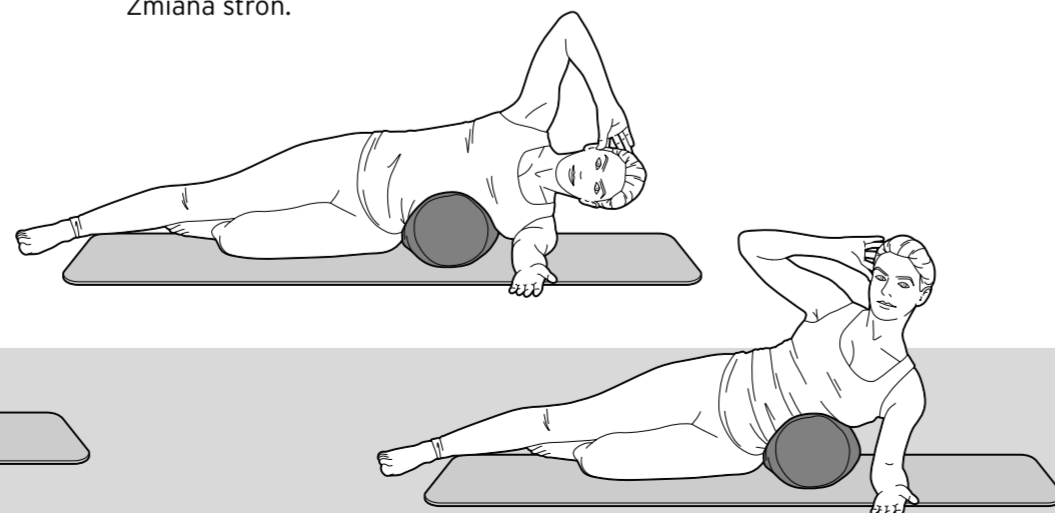


⚠  
Jeśli wystąpią nudności lub zawroty głowy, natychmiast zakończyć ćwiczenie.

## 5. Boczne mięśnie brzucha

**Pozycja wyjściowa:** Położyć się bokiem na wałku, dolną nogę podciągnąć do tyłu, górną nogę wyprostować. Dolną rękę wyprostować do przodu, górną rękę zgiąć i trzymać w górze. Brzuch i pośladki napięte.

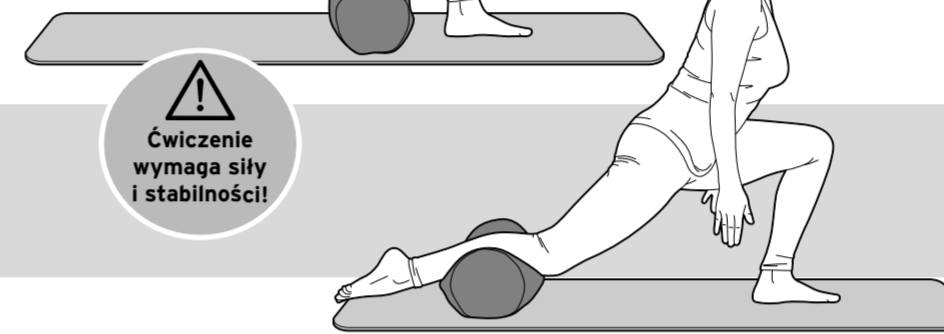
**Wykonanie ćwiczenia:** Unieść tułów jak najwyżej, wyprowadzając ruch z mięśni brzucha. Nie naciągać karku! Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



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

**Pozycja wyjściowa:** Stojąc na jednej nodze przed wałkiem, stopę drugiej nogi oprzeć o wałek. Ramiona delikatnie podniesione w bok dla zachowania równowagi, barki w dół. Plecy proste, klatka piersiowa uniesiona, brzuch i pośladki napięte.

**Wykonanie ćwiczenia:** Uniesioną stopą przetoczyć wałek do tyłu. Tułów pochylić w dół, jednocześnie zginając przednią nogę (= wykrok). Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.

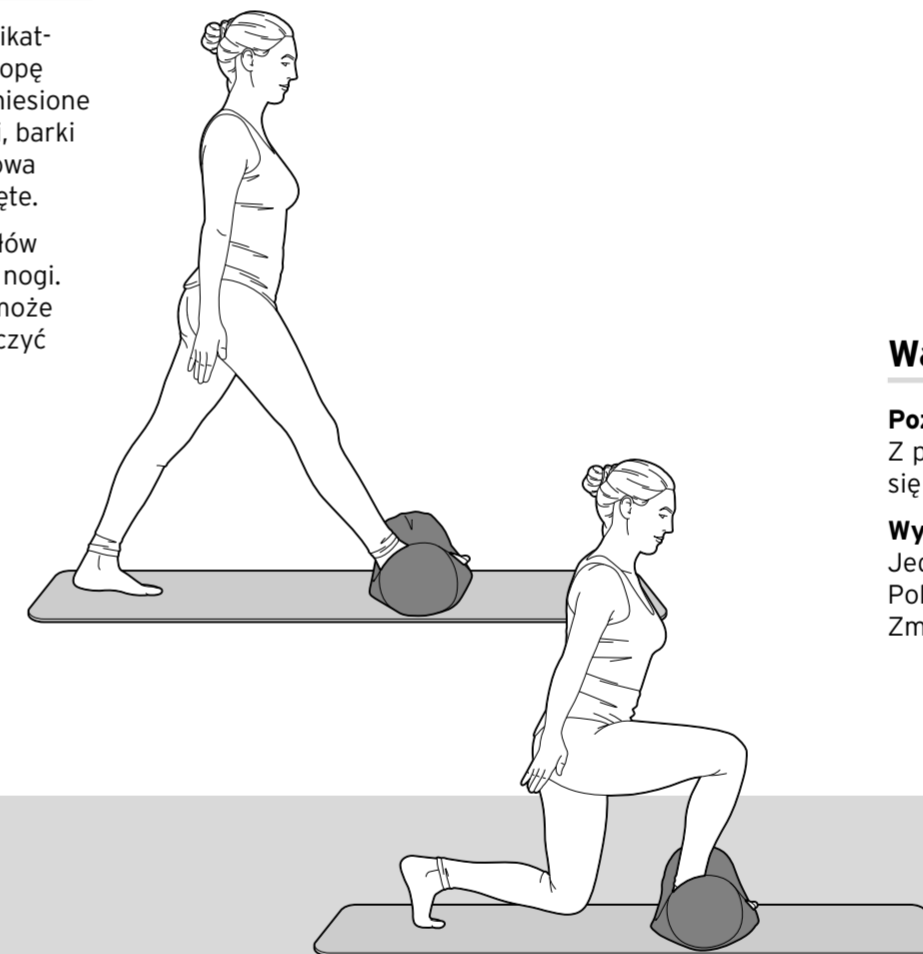


⚠  
Ćwiczenie wymaga siły i stabilności!

## 7. Mięśnie nóg + pośladki

**Pozycja wyjściowa:** Stojąc w delikatnym wykroku, oprzeć przednią stopę o wałek. Ramiona delikatnie podniesione w bok dla zachowania równowagi, barki w dół. Plecy proste, klatka piersiowa uniesiona, brzuch i pośladki napięte.

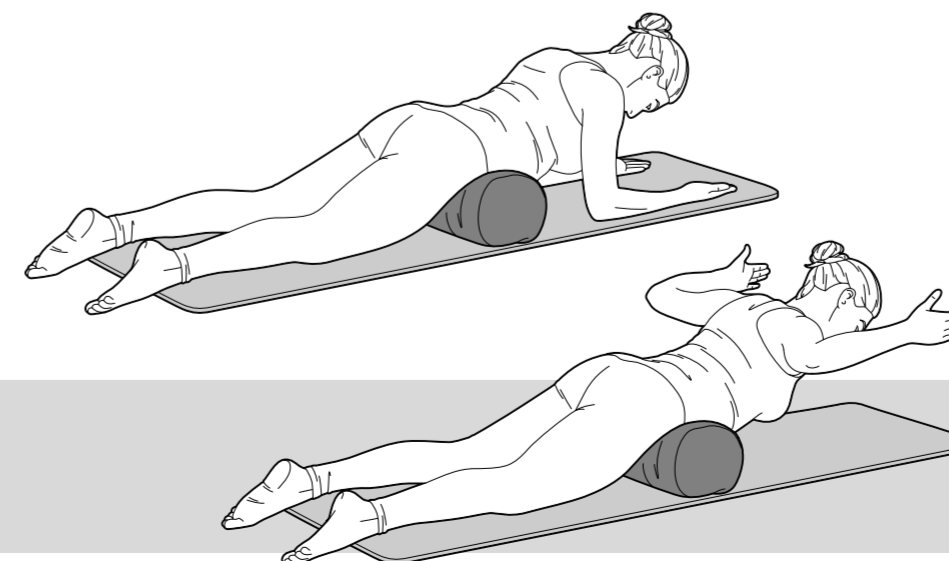
**Wykonanie ćwiczenia:** Prosty tułów obniżyć w dół, uginając przy tym nogi. Kolano znajdujące się z tyłu nie może dotykać podłogi (= wykrok). Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



## 8. Barki, plecy, pośladki + tylne mięśnie ud

**Pozycja wyjściowa:** Leżąc brzuchem na wałku, oprzeć przedramiona o podłogę, nogi wyprostować, stopy na szerokość bioder. Brzuch i pośladki napięte.

**Wykonanie ćwiczenia:** Ugięte ramiona unosić na boki, tułów i nogi pozostają nieruchome. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



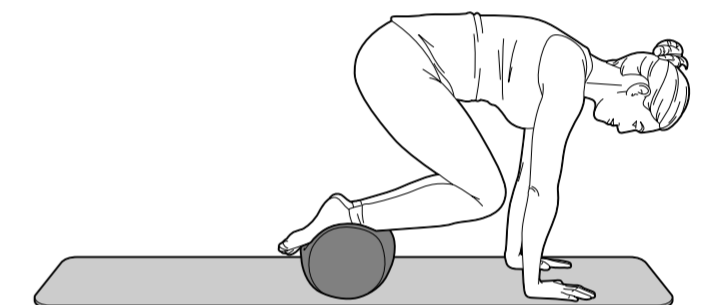
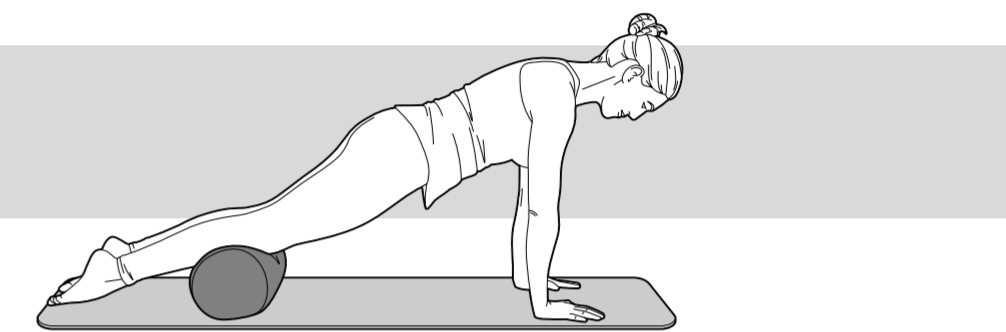
## Mięśnie głębokie

ⓘ Wałek zapewnia niestabilne podłoże, dzięki któremu przy każdym ćwiczeniu pobudzone zostają również mięśnie głębokie, które pracują mimowolnie, aby utrzymać równowagę ciała. Poprawę stabilności kostek zapewniają w szczególności ćwiczenia podczas których jedna stopa lub obie są oparte o wałek.

## 9. Tułów, brzuch, barki + ramiona

**Pozycja wyjściowa:** Pozycja do pompki, wałek pod piszczelami. Głowa, plecy i nogi tworzą jedną linię. Brzuch i pośladki napięte.

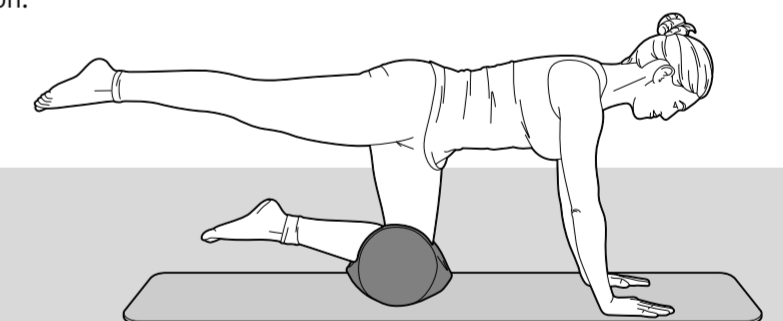
**Wykonanie ćwiczenia:** Przeciągnąć nogi do przodu przez wałek, przetaczając go. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



### Wariant 9a. + pośladki + tylne mięśnie nóg

**Pozycja wyjściowa:** Z pozycji końcowej nr. 9 przetoczyć wałek tak, aby oba kolana znalazły się na wałku.

**Wykonanie ćwiczenia:** Jedną nogę wyprostować do tyłu. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



## 10. Ramiona, barki, brzuch + przednia część ud

**Pozycja:** W podporze przodem oprzeć przedramiona na wałku. Głowa, plecy i nogi są proste. Brzuch i pośladki napięte.

Utrzymać pozycję.

