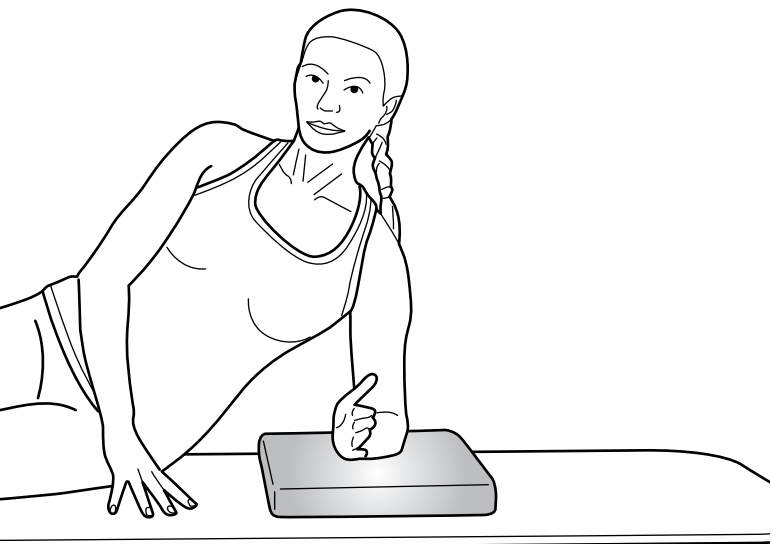


Poduszka do balansowania



Instrukcja treningowa

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 105200A83X4X • 2020-03

Drodzy Klienci!

Państwa nowa poduszka do balansowania idealnie nadaje się do ćwiczeń jogi, medytacyjnych oraz rozwijających zmysł równowagi.

Jest to prosty, ale bardzo efektywny przyrząd treningowy, który można z powodzeniem wykorzystać do wielu ćwiczeń poprawiających sprawność fizyczną. Niestabilność poduszki wymusza na ciebie ruchy równoważące, które angażują mięśnie – zwłaszcza podtrzymujące oraz głębokie – i powodują ogólne napięcie całego ciała. Produkt można również wykorzystać jako poduszkę do siedzenia, poduszkę pod głowę, a także jako podkładkę pod kolana podczas wykonywania odpowiednich ćwiczeń na podłodze. W przypadku jogi i ćwiczeń medytacyjnych poduszka do balansowania oferuje proste, ale przyjemne miejsce do koncentracji – zarówno tej cielesnej, jak i umysłowej.

Życzymy Państwu wiele radości i satysfakcji z użytkowania tego produktu.

Zespół Tchibo

Wskazówki bezpieczeństwa



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 właściwości produktu przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Poduszka do balansowania idealnie nadaje się do ćwiczeń jogi, medytacyjnych oraz balansu, które umożliwiają wzmocnienie mięśni i rozwój zmysłu równowagi. Przy regularnym treningu pierwsze pozytywne rezultaty będą szybko widoczne, nawet jeśli początkowo ćwiczenia wykonywane są jedynie krótko. Niestabilność poduszki wymusza bowiem ruchy równoważące, które angażują mięśnie i powodują napięcie ciała. Na następnych stronach przedstawiono kilka ćwiczeń, które można wykonywać przy pomocy poduszki do balansowania. Trenowane są przy tym głównie mięśnie podtrzymujące i głębokie, a także poprawiana jest koordynacja ruchowa oraz równowaga. Poduszkę do balansowania zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku w prywatnych gospodarstwach domowych. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych na siłowniach / w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci i osób niepełnosprawnych

- Produkt nie może być używany przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, umysłowych itp., które nie są w stanie używać poduszki w sposób niezagrażający ich bezpieczeństwu. Zalecenie to dotyczy w szczególności osób z zaburzeniami równowagi.
- Materiały opakowaniowe trzymać z dala od dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- Poduszka do balansowania wykonana jest z antypoślizgowego materiału. Mimo to poduszka umieszczona na śliskiej powierzchni może się przesunąć, w szczególności pod wpływem bocznego nacisku. Dlatego też podczas wykonywania ćwiczeń należy w razie potrzeby umieścić poduszkę na podkładce antypoślizgowej – np. na macie gimnastycznej.
- Pot może spowodować, że powierzchnia poduszki stanie się śliska. W takim przypadku należy wytrzeć poduszkę do sucha. W razie potrzeby założyć sportowe skarpety.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik winien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak intensywny trening będzie dla niego odpowiedni.

- Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może spowodować szkody na zdrowiu. Należy natychmiast przerwać trening i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności, ból w klatce piersiowej lub inne dolegliwości.

Trening

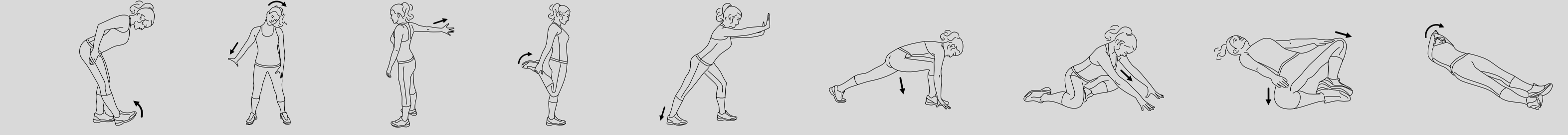
Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń

- Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto – nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszna! W pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach. Naprężyć pośladki i brzuch. Mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane nieco na zewnątrz!
- Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać szarpanych ruchów.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać. Nie wstrzymywać oddechu!
- 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.

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



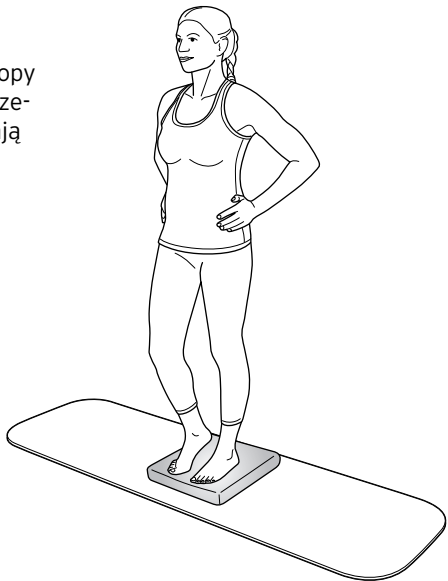
pozycja wyjściowa



Łydki

Przyjąć pozycję wyjściową. Stopy rozstawione mniej więcej na szerokość ramion, ręce spoczywają w talii.

Iść w miejscu, nie odrywając czubków palców od podłoża. Pamiętać o prawidłowym przetaczaniu stóp.



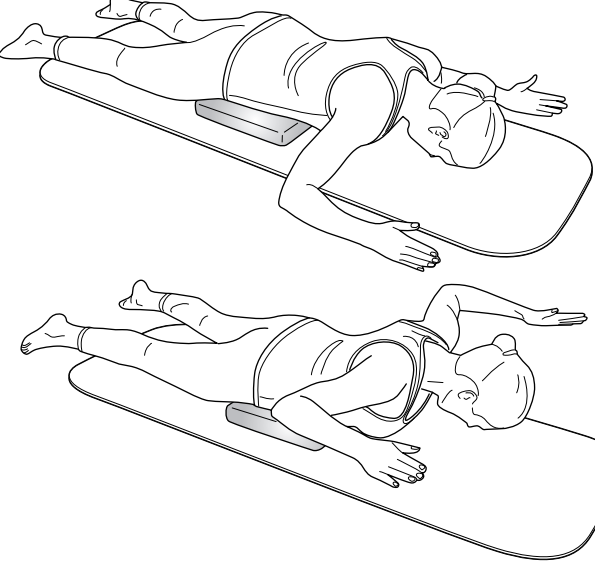
Przyjąć pozycję wyjściową. Stopy rozstawione mniej więcej na szerokość ramion, ręce zwisają luźno. Rozciągnąć (wprostować) stawy skokowe i przenieść ciężar ciała na przedstopia. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Następnie zgiąć stawy skokowe i przenieść ciężar ciała na pięty. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Wariant ćwiczenia:
Postawić na poduszce tylko pięty. Podciągnąć czubki stóp.

Mięśnie prostowniki grzbietu

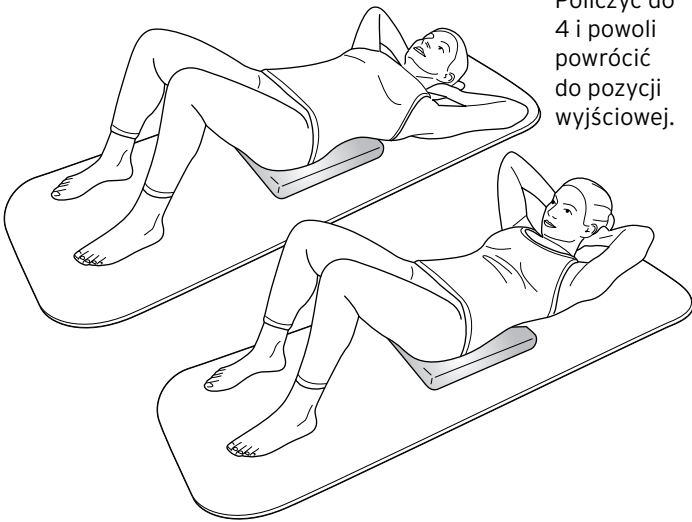
Położyć się brzuchem na poduszce do balansowania, wyprostować ciało i rozstawić oparte o podłogę stopy na szerokość ramion. Unieść ręce, utrzymując łokcie obok barków. Przedramiona skierowane są do przodu. Spojrzenie skierowane w dół. Napinając dolne mięśnie grzbietu (pleców), unieść tułów. Spojrzenie pozostaje skierowane w dół. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Mięśnie brzucha

Położyć się na plecach, tak aby biodra i dolna część pleców spoczywały na poduszce do balansowania. Zgiąć nogi i oprzeć stopy piętami na podłodze. Ręce splecione na karku. Napiąć mięśnie brzucha i unieść tułów jak najwyżej. Dolna część pleców pozostaje na poduszce do balansowania.

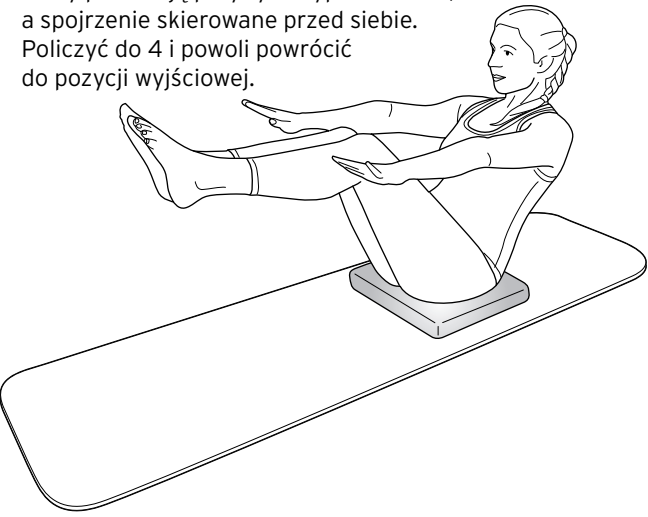
Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Brzuch

Usiąść na poduszce do balansowania, nogi zgięte w kolanach i oparte na podłodze, plecy prosto, ręce oparte na podłożu obok tułowia.

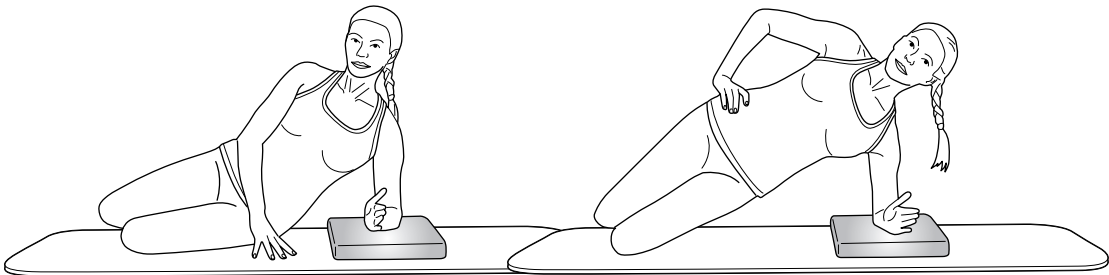
Unieść zgięte w kolanach nogi, jednocześnie wyciągając wyprostowane ręce do przodu i odchylając tułów do tyłu. Plecy pozostają przy tym wyprostowane, a spojrzenie skierowane przed siebie. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Boczne mięśnie brzucha

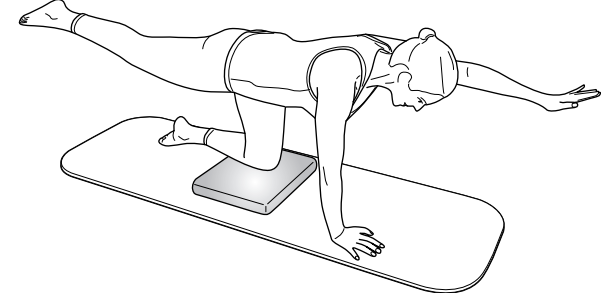
Usiąść na boku obok poduszki do balansowania, uda ułożone jedno nad drugim, golenie podciągnięte z tyłu. Oprzeć się przedramieniem na poduszce do balansowania. Uda i tułów leżą w jednej płaszczyźnie.

Utrzymując proste plecy, unieść biodra w bok, tak aby uda, tułów i głowa tworzyły jedną linię. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.

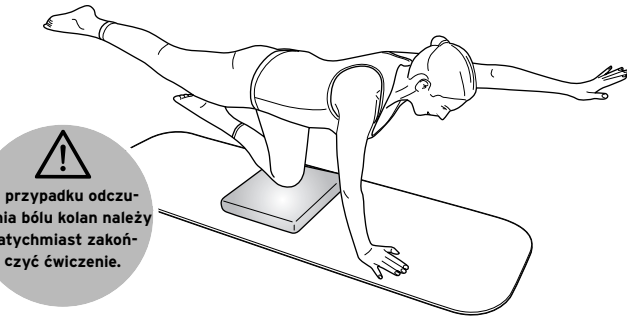


Ramiona, plecy, pośladki + tylnie mięśnie ud

Stanąc na czworakach z kolanami opartymi na poduszce do balansowania. Plecy prosto, spojrzenie skierowane w dół – plecy i głowa tworzą jedną linię. Unieść jedną nogę i wyciągnąć (wprostować) do tyłu, jednocześnie unosząc przeciwległą rękę i wyprostowując ją do przodu. Plecy pozostają wyprostowane, spojrzenie pozostaje skierowane w dół. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



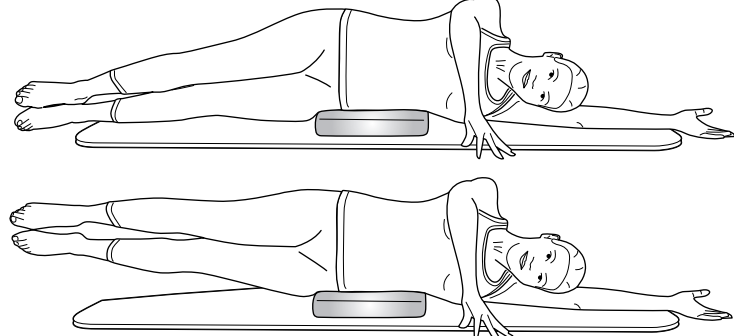
Wariant ćwiczenia:
W nodze opierającej się na poduszce do balansowania unieść gołęń, tak aby już tylko kolano stykało się z poduszką.



Mięśnie odwodźciele, mięśnie przywodźciele, mięśnie brzucha

Położyć się na boku, tak aby biodro spoczywało na poduszce do balansowania i wyprostować ciało. Dolną rękę wyprostować do góry i oprzeć głowę na ramieniu. Drugą rękę oprzeć na podłodze przed tułowiem.

Unieść obie nogi jak najwyżej w bok. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



Mięśnie odwodźciele

Stanąc jedną nogą na poduszce do balansowania i dla lepszej równowagi wyciągnąć ręce na boki.

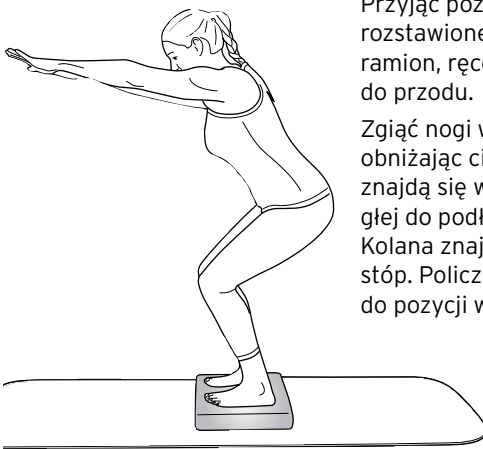
Wolną nogę trzymać prosto i odchylić jak najdalej w bok. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



Uda + pośladki

Przyjąć pozycję wyjściową. Stopy rozstawione mniej więcej na szerokość ramion, ręce wyciągnięte poziomo do przodu.

Zgiąć nogi w kolanach i biodrach, obniżając ciało do momentu, aż uda znajdą się w pozycji niemal równoległej do podłogi. Plecy trzymać prosto. Kolana znajdują się nad czubkami stóp. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



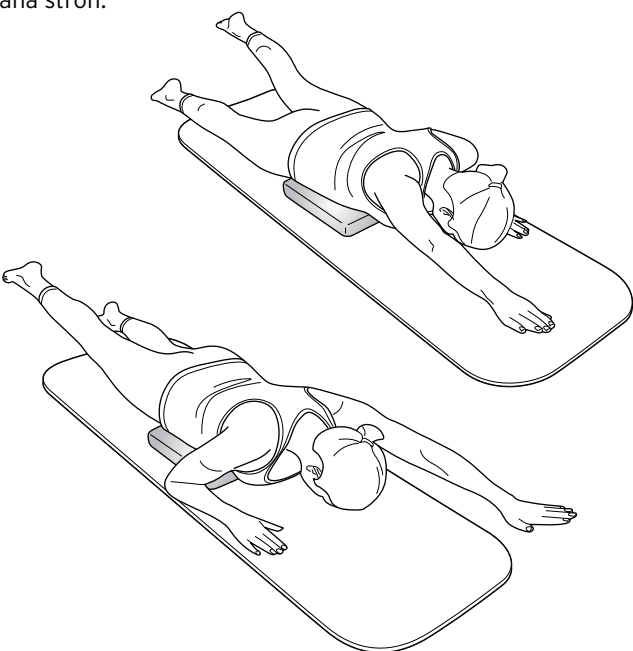
Wariant ćwiczenia:
Postawić na poduszce tylko jedną nogę. Ręce oprzeć na biodrach. Zmiana stron.



Plecy, pośladki + tylnie mięśnie ud

Położyć się brzuchem na poduszce do balansowania, wyprostować ciało i rozstawić oparte o podłogę stopy mniej więcej na szerokość ramion. Ręce zgięte w łokciach, łokcie obok barków, przedramiona skierowane do przodu. Spojrzenie skierowane w dół.

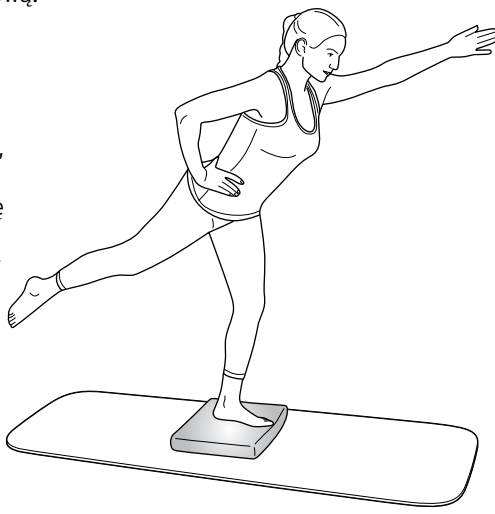
Unieść jedną nogę, jednocześnie unosząc przeciwległą rękę i wyprostowując ją do przodu. Spojrzenie pozostaje skierowane w dół. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



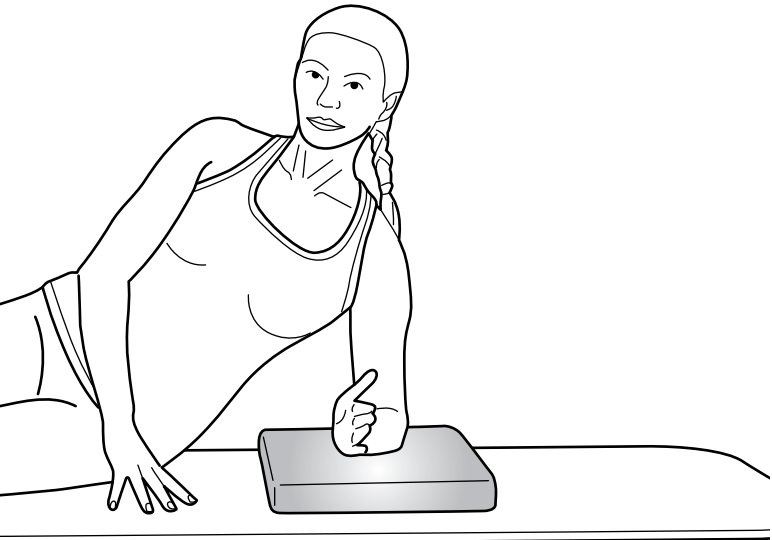
Mięśnie prostowniki grzbietu, pośladki, mięśnie naramienne

Przyjąć pozycję wyjściową. Ręce oparte w talii. Przenieść ciężar ciała na jedną nogę, drugą nogę nieco unieść.

Trzymając plecy prosto, pochylić się do przodu i wyciągnąć wolną nogę do tyłu, a przeciwległą rękę do przodu, tak aby noga, tułów i ręka tworzyły jedną linię. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



Egyensúlyozó párna



Edzési útmutató

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 105200A83X4 • 2020-03

Kedves Vásárlónk!

Új egyensúlyozó párnája ideális jóga-, meditációs és egyensúly-javító gyakorlatokhoz. Sportszerként is épp olyan egyszerű, mint amilyen hatékony: A párna instabil kialakítása ugyanis testét olyan egyensúlyi mozgásra készíteti, amely fejleszti az izomzatot, különösen a tartó- és mélyizomzatot, valamint javítja a testtartást. Bizonyos talajgyakorlatok közben a párnát ülő- és fejpárnaként vagy térdkímélő alátétként is használhatja. Jóga- és meditációs gyakorlatoknál egyszerű, de kellemes helyet biztosít a testi és szellemi koncentrációhoz.

Kíváncjuk, legyen öröme a termék használatában!

A Tchibo csapata

Biztonsági előírások



Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében, csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket. Őrizze meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismét át tudja olvasni. Amennyiben megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

Az egyensúlyozó párna ideális jóga-, meditációs és egyensúlyjavító gyakorlatokhoz, melyek erősítik az izomzatot és javítják az egyensúlyérzékét. Rendszeres gyakorlás esetén rövid idő elteltével érzékelhetők az eredmények. Ez abban az esetben is tapasztalható, ha kezdetben rövid ideig tart az erősítés. A párna instabil kialakítása ugyanis olyan egyensúlyi mozgásra készítet, amely fejleszti az izomzatot, és javítja a testtartást.

A következő oldalakon néhány olyan gyakorlat található, amelyek az egyensúlyozó párnával végezhetők. Alapvetően a tartó- és mélyizomzat erősíthető az egyensúlyozó párnával. Segítségével javul a mozgáskoordináció és az egyensúly.

Az egyensúlyozó párna otthoni használatra tervezett sportszer. Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

VESZÉLY gyermekek és mozgásukban korlátozott személyek esetében

- A terméket nem használhatja olyan személy, akinek fizikai, szellemi vagy egyéb képességei oly mértékben korlátozottak, hogy nem tudja biztonsággal használni az egyensúlyozó párnát. Ez különösen érvényes azon személyekre, akik egyensúlyproblémával küdenek.
- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!

VESZÉLY - sérülésveszély

- Az egyensúlyozó párna csúszásmentes anyagból készült. Ennek ellenére síma felületen elcsúszhat, különösen oldalirányú nyomás esetén. Ezért a gyakorlatok végzése előtt, ha szükséges helyezzen a párna alá csúszásmentes alátétet, pl. tornaszőnyeget.
- Az izzadság csúszóssá teheti a felületet. Törölje szárazra a párnát. Adott esetben viseljen sportzoknit.

Kérje ki orvosa véleményét!

Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.

- A helytelen vagy túlzott mértékű edzés egészségkárosodást okozhat. Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj, mellkasi fájdalom vagy más rendellenesség.

Edzés

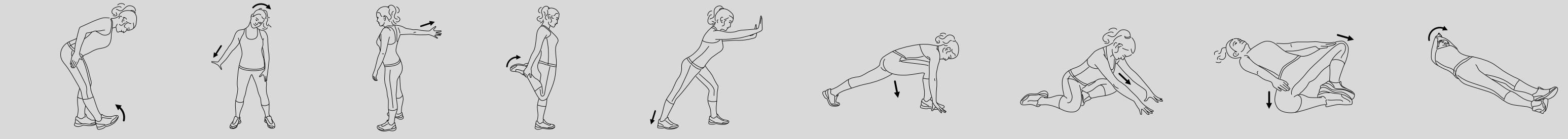
Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell



Kiinduló pozíció

- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről. A huzatot azonban kerülje.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot. A ruházatnak olyan szabásúnak kell lennie, hogy edzés közben pl. hosszúsága miatt ne akadhasson bele semibe.

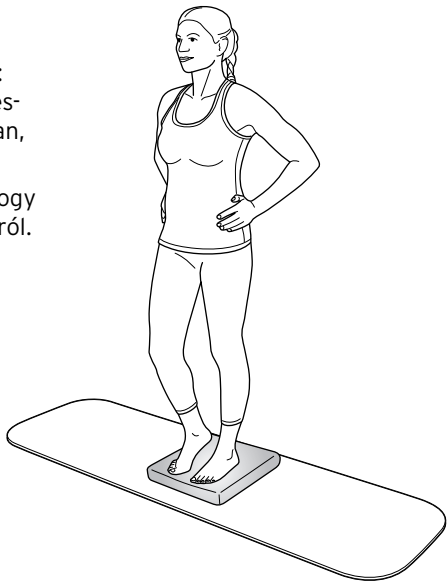
- A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítsa a derekát! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Feszítse meg fenekét és hasát. Emelje meg a mellkasát, a vállát engedje le, a térdét egy kissé hajlítsa be, enyhén fordítsa kifelé a lábfejét!
- Egyenletes, nyugodt tempóban végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat.
- A gyakorlatok végzése közben is egyenletesen vegye a levegőt. Ne tartsa vissza lélegzetét!
- A lehető legjobb edzési eredmények eléréséhez és a sérülések elkerülése érdekében az edzés kezdete előtt mindenképpen tervezzen be egy bemelegítési fázist, a végén pedig egy lazítási fázist az edzéstervbe.
- Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnek fel, azonnal hagyja abba az edzést.
- Ne eddzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.



Lábszár

Vegye fel a kiindulási pozíciót: Talpak egymástól kb. vállszélességnyi távolságra egy vonalban, kezét tegye csípőre.

Járjon egy helyben, anélkül hogy lábujjhegyét felemelné a talajról. Sarkait jól emelje meg.



Vegye fel a kiindulási pozíciót: Talpak egymástól kb. vállszélességnyi távolságra egy vonalban, karok a test mellett. Emelje meg sarkait, testsúlyát helyezze a talp elülső részére. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Ezután emelje meg lábfejét, testsúlyát helyezze a sarkaira. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

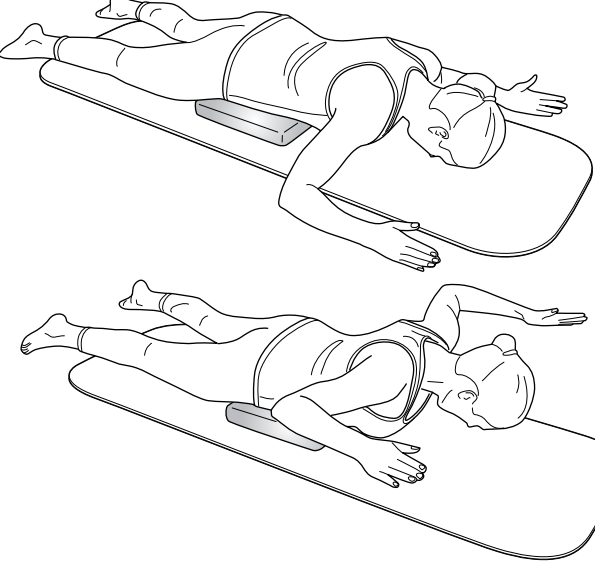


Gyakorlatváltozat: Csak sarkaival álljon az egyensúlyozó párnára. Lábfejét emelje fel.

Hátnyújtás

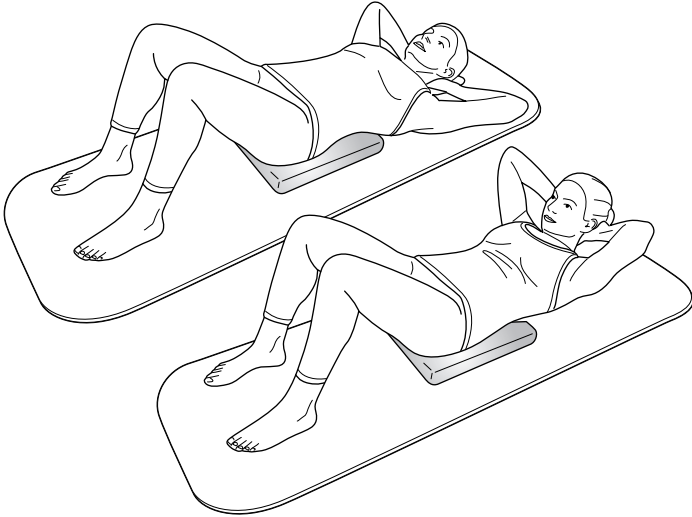
Feküdjön hasra az egyensúlyozó párnán, testét nyújtsa ki, lábfejeit egymástól vállszélességnyi távolságban helyezze a talajra. Karját emelje meg, könyökét tartsa vállával egy vonalban. Alkarja mutasson előre. Nézzon lefelé.

A hát alsó részét feszítse meg, felsőtestét emelje meg. Továbbra is nézzon lefelé. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



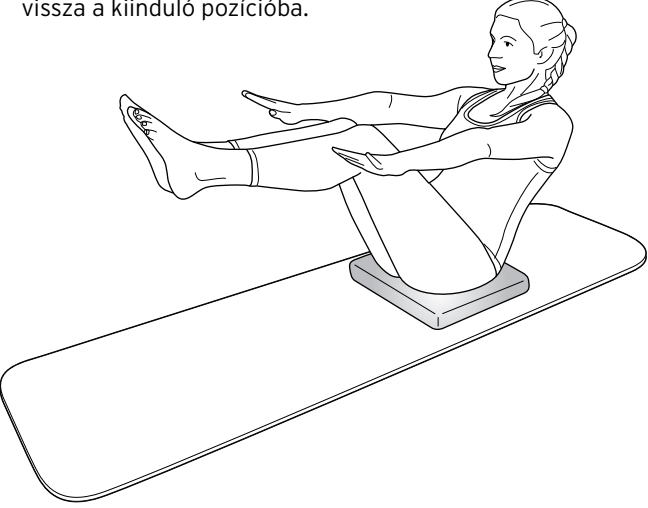
Hasizom

Hanyatt fekvés az egyensúlyozó párnán, lábak felhúzva, sarkak a talajon, kezek a nyak alatt. Hasát feszítse meg, felsőtestét emelje meg, amennyire lehetséges. A hát alsó része közben az egyensúlyozó párnán marad. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



Has

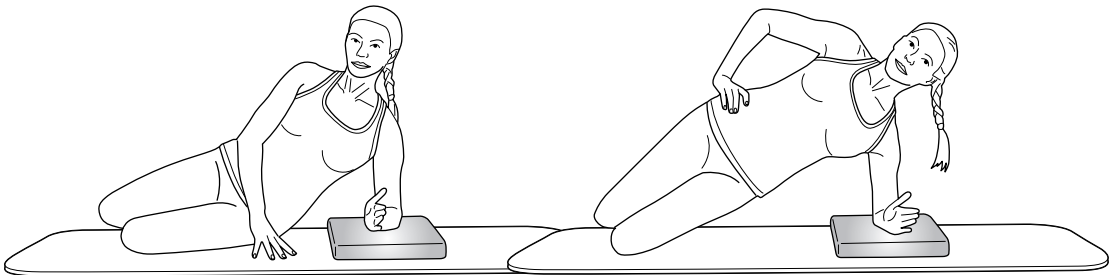
Üljön az egyensúlyozó párnára, lábait húzza fel, háta legyen egyenes, karjaival támaszkodjon meg teste mellett. Lábait behajlítva emelje meg, közben karjait nyújtsa előre és felsőtestét döntse hátra. Háta legyen egyenes, nézzon előre. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



Oldalsó hasizmok

Üljön oldalt fordulva az egyensúlyozó párna mellé, combok egymáson, lábszár a test mögött felhúzva. Alkarjával támaszkodjon az egyensúlyozó párnára. Combja és felsőteste legyen egy síkban.

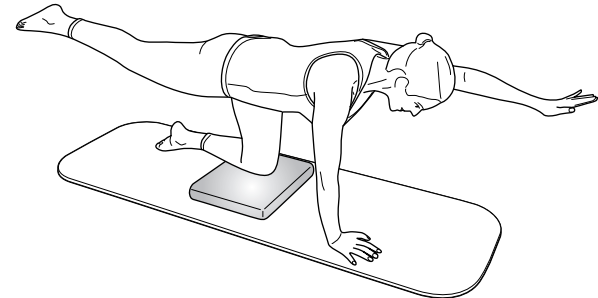
Csípőjét emelje oldalt felfelé - a hát közben egyenes marad -, amíg combja, felsőteste és feje egy vonalat nem képeznek. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.



Váll, hát, fenék + comb hátsó része

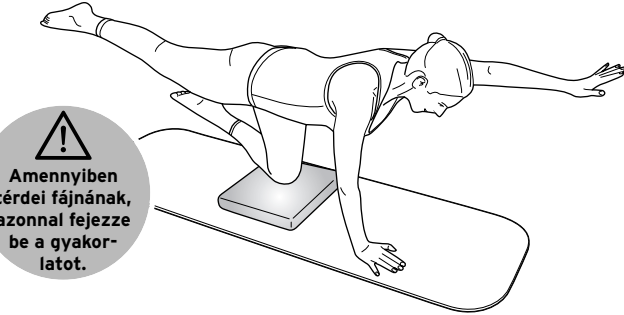
Álljon négykézláb, térdék az egyensúlyozó párnán. Tartsa egyenesen a hátát, a tekintete nézzon lefelé - háta és feje képezzenek egy vonalat.

Egyik lábát emelje meg és nyújtsa hátra, egyidejűleg emelje meg az ellenkező oldali karját és nyújtsa előre. A hát maradjon egyenes, továbbra is nézzon lefelé. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.



Gyakorlatváltozat:

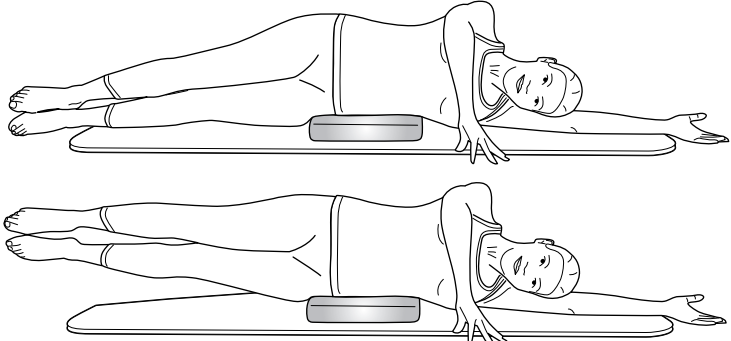
A földön lévő lábszárat emelje meg, hogy csak a térde maradjon az egyensúlyozó párnán.



Távoltító izom, közelítő izom, hasizom

Helyezkedjen el oldalfekvésben az egyensúlyozó párnával a csípője alatt és nyújtsa ki testét. Alul lévő karját nyújtsa ki felfelé és fejét nyugtassa felkarján. Másik kezével támaszkodjon meg teste előtt.

Mindkét lábát emelje meg amennyire csak lehetséges. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.



Távoltító izom

Álljon egy lábon az egyensúlyozó párnán és a jobb egyensúly érdekében karjait nyújtsa ki oldalra.

Szabad lábát tartsa egyenesen és nyújtsa oldalra, amennyire csak lehetséges.

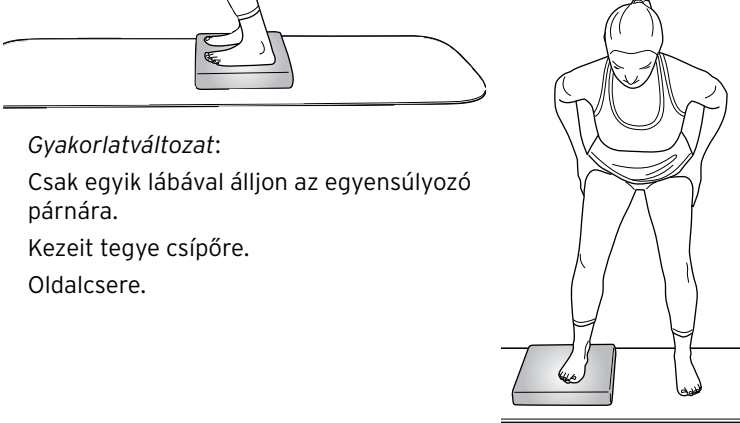
Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.



Fenék + comb

Vegye fel a kiindulási pozíciót: Talpak egymástól kb. vállszélességnyi távolságra egy vonalban, karok vízszintesen előre mutatnak.

Térd- és csípőhajlítás közben testét engedje le annyira, amíg combja majdnem párhuzamos helyzetbe nem kerül a talajjal. A hátát tartsa egyenesen. Térde legyen lábujjhegye felett. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



Gyakorlatváltozat:

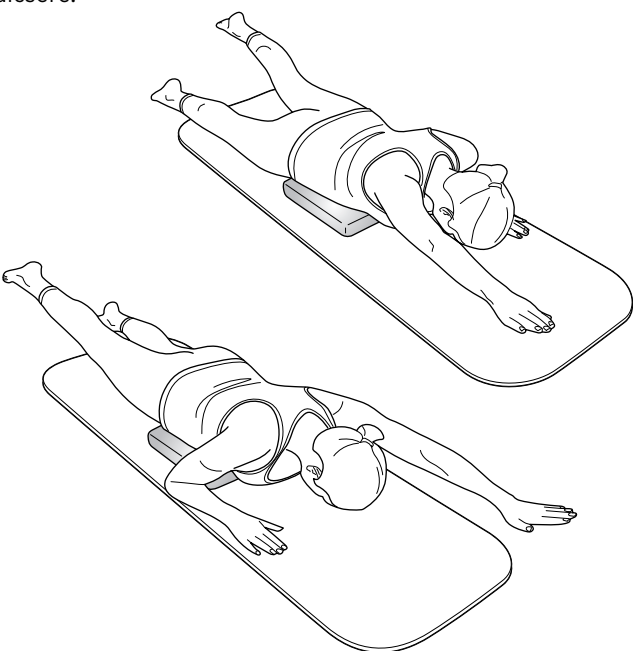
Csak egyik lábával álljon az egyensúlyozó párnára.

Kezeit tegye csípőre. Oldalcseré.

Hát, fenék + comb hátsó része

Feküdjön hasra az egyensúlyozó párnán, testét nyújtsa ki, lábfejeit egymástól kb. vállszélességnyi távolságban helyezze a talajra. Karjait hajlítsa be, könyök a váll mellett, alkarja nézzon előre. Lefelé nézzon.

Egyik lábát emelje meg, egyidejűleg emelje meg ellenkező oldali karját és nyújtsa előre. Továbbra is nézzon lefelé. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.



Hátnyújtás, fenék, deltaizmok

Vegye fel a kiindulási pozíciót: Kezét tegye csípőre. Súlyát helyezze egyik lábára, másik lábát enyhén emelje meg.

Egyenes háttal dőljön előre, szabad lábát nyújtsa hátra, ellenkező oldali karját nyújtsa előre addig, amíg lába, felsőteste és karja egy vonalat nem képeznek. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.

