

Drodzy Klienci!

Bólowi i skurczom mięśni pleców, rąk oraz nóg można często zaradzić, wykonując proste ćwiczenia masujące lub rozluźniające.

Służą temu małe wypustki znajdujące się na powierzchni piłki gimnastycznej. Wykonywanie poniższych ćwiczeń powoduje rozluźnienie i rozciągnięcie mięśni.

Życzymy Państwu wielu korzyści z użytkowania tego produktu oraz dobrego samopoczucia!

Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i używać produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu.

Przeznaczenie

Piłka gimnastyczna jest przeznaczona do automasażu i ćwiczeń rozciągających, zapewniających poprawę samopoczucia na co dzień. Piłkę gimnastyczną zaprojektowano do użytku domowego. Nie nadaje się ona do zastosowań komercyjnych w branży wellness ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

W przypadku używania produktu jako przyrządu treningowego należy również przeczytać wskazówki na odwrocie.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

• **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.**

- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.
- W przypadku szczególnych czynników utrudniających ćwiczenia fizyczne, takich jak np. noszenie rozrusznika serca, osłabienie mięśnia sercowego, ciąża, schorzenia zapalne stawów lub ścięgien, nagromadzenia wody w rękach lub nogach czy też dolegliwości ortopedyczne, a także po operacjach chirurgicznych należy skonsultować masaż z lekarzem.

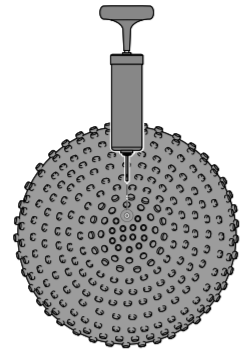
• Należy natychmiast przerwać masaż i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie ćwiczeń konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.

• Produkt nie nadaje się do masażu/treningu terapeutycznego! Nie jest też przewidziany do masażu limfatycznych.

• W przypadku osłabienia żył/tkanki łącznej, pajęczek naczyń i naczyń lub żyłaków masaż nóg powinny być wykonywane jedynie z małym naciskiem i nie na całej długości mięśnia, lecz na krótszych odcinkach. W takich przypadkach najlepiej masować tylko w kierunku serca, a nie w kierunku przeciwnym. Rodzaj i zakres masażu należy skonsultować ze swoim lekarzem.

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń

- Podczas wszystkich ćwiczeń należy być wyprostowanym i zachowywać właściwą równowagę - nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! Uważać, aby się nie spinać. Ćwiczenia mają służyć rozluźnieniu mięśni.
- Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym, spokojnym tempie.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać.
- Należy wsłuchać się w swój organizm! Prowadzić piłkę po swoich mięśniach w taki sposób, aby jej nacisk był odczuwany jako przyjemny i poprawiający samopoczucie.
- Piłkę gimnastyczną należy napompować jedynie w takim stopniu, aby można było wygodnie na niej leżeć. W razie potrzeby można spuścić nieco powietrza za pomocą igły do pompowania.



Pompowanie piłki gimnastycznej

- Wyjąć dyszę igłową przechowywaną w schowku przy pompce.
- Wkręcić dyszę igłową do pompki. Przed przystąpieniem do pompowania zwilżyć igłę w łagodnej wodzie mydlanej, aby nie uszkodzić wentyla piłki.
- Umieścić dyszę igłową w wentylu piłki gimnastycznej. Wetknąć ją przy tym tak głęboko, aby **tron igły całkowicie przylegał do powierzchni piłki**. Gdy piłka jest jeszcze słabo napompowana, należy ewentualnie trzymać pompkę nieco pod skosem, tak aby dysza igłowa całkowicie weszła w wentyl piłki.

• Całkowite włożenie dyszy igłowej jest szczególnie ważne przy pierwszym pompowaniu, gdyż konieczne jest przebicie membrany wentyla. Jeśli pompowanie piłki sprawia trudności, oznacza to, iż membrana nie została przebita. W takim przypadku należy wyjąć dyszę igłową i ponownie włożyć ją do oporu w wentyl.

4. Pompować piłkę powoli i równomiernie, aż do uzyskania odpowiedniego stopnia twardości. Maksymalna średnica napompowanej piłki nie powinna przekraczać 11 cm - w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia produktu.

- Wentyl piłki gimnastycznej zamyka się samoczynnie od razu po wyjęciu pompki.
- Przechowywać dyszę igłową w schowku przy pompce.

Spuszczanie powietrza z piłki

Jeśli piłka gimnastyczna jest zbyt twarda, oznacza to, iż została napompowana zbyt mocno.

- Aby spuścić trochę powietrza, wykręcić dyszę igłową z pompki i zwilżyć igłę w łagodnej wodzie mydlanej.
- Umieścić dyszę igłową w wentylu piłki.
- Nacisnąć piłkę gimnastyczną. Powietrze wydostanie się poprzez dyszę igłową.
- Wyciągnąć dyszę z piłki, gdy tylko osiągnięty zostanie żądany stopień twardości.

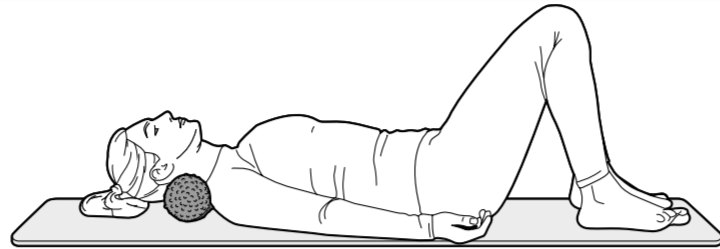
Wskazówki dotyczące czyszczenia

► W razie potrzeby czyścić piłkę gimnastyczną miękką, lekko zwilżoną szmatką.

Przechowywanie

- Aby podczas przechowywania piłka gimnastyczna zajmowała jak najmniej miejsca, należy spuścić z niej powietrze zgodnie z powyższym opisem.
- Pod żadnym pozorem nie wolno przechowywać piłki gimnastycznej w pobliżu grzejnika lub innych źródeł ciepła.
- Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji podłogi mogą wejść w reakcję z tworzywem produktu i rozmiękczyć je. Aby uniknąć niepożądanych śladów na podłodze, należy w razie potrzeby umieścić pod przyrządem podkładkę antypoślizgową oraz przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku.

1. Kark - rozluźnienie i masaż przy sztywności



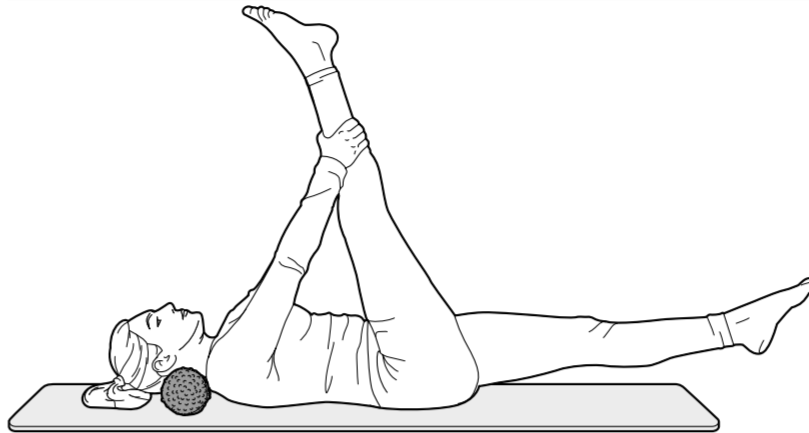
Pozycja spoczynkowa: Położyć się karkiem na piłce gimnastycznej. Nie przeciążać karku! Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną. Ręce spoczywają luźno obok tułowia.

Masaż: Lekko obracać głowę z lewej na prawą stronę - tak aby ćwiczenie było odczuwane jako przyjemne.

Wskazówka: Jeśli piłka jest dla użytkownika za wysoka, należy spuścić trochę powietrza.



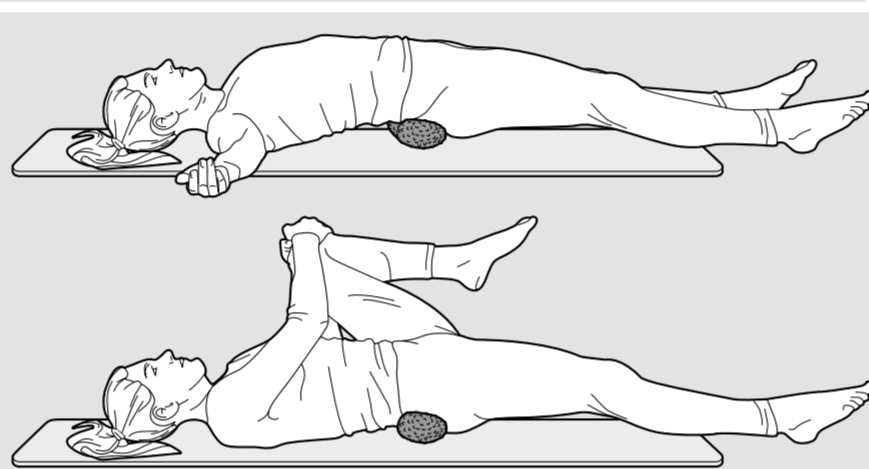
2. Ćwiczenia brzucha i rozciąganie tylnych mięśni ud



Pozycja wyjściowa: Położyć się karkiem na piłce gimnastycznej. Nie przeciążać karku! Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną.

Ćwiczenie: Unosić lekko nogi, wyprowadzając ruch z mięśni brzucha i utrzymać tę pozycję. Następnie przyciągnąć wyprostowaną nogę do siebie. Zmiana stron.

4. Rozciąganie mięśni brzucha + rozciąganie zginaczy stawu biodrowego + pośladków



Pozycja spoczynkowa / Rozciąganie mięśni brzucha: Położyć się kością guziczną na piłce gimnastycznej. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną.

Uruchomienie / Masaż / Rozciąganie zginaczy stawu biodrowego + mięśni pośladków: Przesuwać się lekko w prawo i w lewo, aby uruchomić okolice stawu biodrowego i masować mięśnie pośladków oraz okolice lędźwi.

Przyciągnąć jedną nogę do siebie do momentu, aż rozciągnięcie będzie odczuwalne w zginaczach stawu biodrowego i mięśniach pośladków. Przytrzymać nogę w tej pozycji przez kilka sekund. Następnie zmienić nogę.

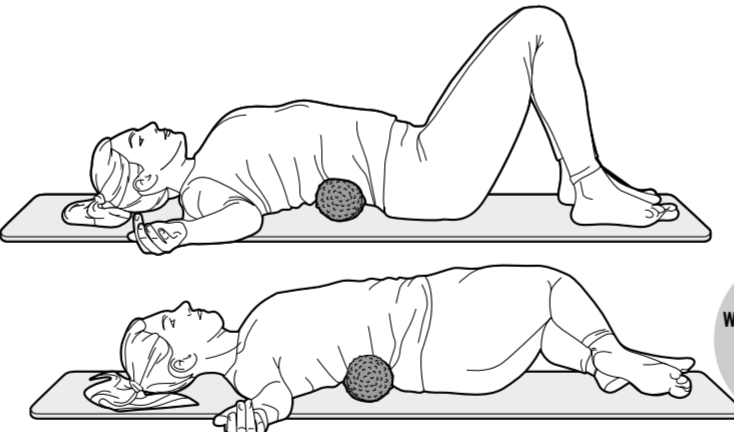
5. Masaż pleców

Pozycja wyjściowa: Umieścić piłkę gimnastyczną pod łopatkami i oprzeć się o ścianę. Nogi rozstawić na szerokość bioder, wysunąć odrobinę do przodu, rozluźnić ręce.

Ćwiczenie: Powoli prowadzić tułów z góry na dół i odwrotnie, rolując go na piłce gimnastycznej opartej o ścianę.



7. Dolna część pleców - masaż i uruchomienie



Pozycja wyjściowa: Położyć się plecami na piłce gimnastycznej, nogi zgięte w kolanach, głowa i ręce spoczywają luźno.

Ćwiczenie statyczne: Utrzymać pozycję wyjściową, poczuć rozciąganie mięśni brzucha.

Ćwiczenie dynamiczne 1: Uruchomić okolice lędźwi, podnosząc i opuszczając miednicę. Naprężyć pośladki i przycisnąć okolice lędźwi do piłki gimnastycznej.

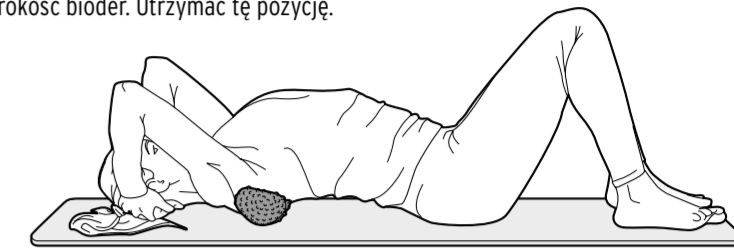
Ćwiczenie dynamiczne 2: Masować i uruchamiać okolice lędźwi, obracając powoli nogi z prawej strony na lewą. **Uwaga! Obracać nogi z lewej na prawą stronę - tak aby ćwiczenie było odczuwane jako przyjemne. W razie ostrego bólu pleców skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą.** Rozpocząć od łagodnych ruchów.

Wspiera plecy!

3. Rozciąganie mięśni klatki piersiowej

Pozycja wyjściowa / Rozciąganie: Położyć się plecami na piłce gimnastycznej, ręce splecione na karku, nogi ugięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Utrzymać tę pozycję.

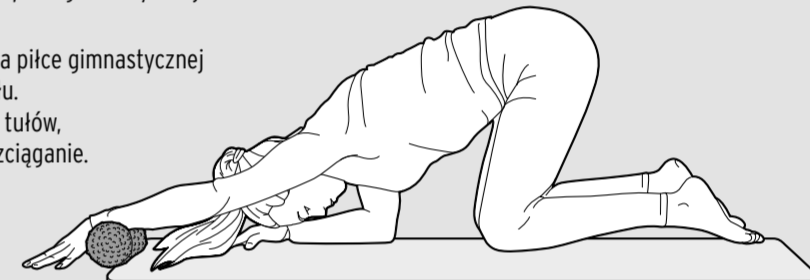
Masaż: Masować plecy, rolując je powoli do przodu i do tyłu na piłce gimnastycznej.



6. Rozciąganie mięśni ramion, górnej części ramienia, bocznych mięśni tułowia + mięśni klatki piersiowej

Pozycja wyjściowa: W pozycji na kłęczkach obracać górną część ciała - plecy wyprostowane! - i oprzeć wyciągniętą do przodu rękę na piłce gimnastycznej.

Rozciąganie: Przesuwać rękę na piłce gimnastycznej do przodu i do tyłu. Obniżać przy tym tułów, aby zwiększyć rozciąganie.



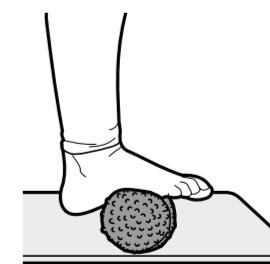
9. Rozluźnienie mięśni karku

Rozciąganie: W pozycji stojącej lub kłęczącej. Umieścić piłkę gimnastyczną pod pachą. Opuścić luźno ramię. Przechylić głowę lekko na bok do momentu, aż rozciąganie stanie się odczuwalne. Zmiana stron.

Dobrze wzmacnia mięśnie dookoła stożka rotatorów: Trzymać głowę prosto. Przycisnąć piłkę gimnastyczną do siebie ramieniem. Utrzymać przez 4 sekundy, następnie rozluźnić.

Zmiana stron.

10. Masaż stóp



Pozycja wyjściowa: W pozycji stojącej lub siedzącej postawić stopę na piłce gimnastycznej.

Ćwiczenie: Przesuwać stopę na piłce wolnymi ruchami do przodu i do tyłu.

Ćwiczenia rozciągające

