

Poi LED

Instrukcja ćwiczeń



Najpierw koniecznie przeczytać!



Drodzy Klienci!

O historii Poi

Słowo „poi” pochodzi z języka Maori i oznacza piłkę.

Ta licząca sobie około tysiąca lat zabawa wywodzi się z Nowej Zelandii. Służyła ona kobietom Maori do utrzymania sprawności dłoni, a mężczyznom do ćwiczenia koordynacji i wytrwałości w walce oraz na polowaniu. Przy okazji śpiewane były też pieśni lub opowiadane historie związane z daną wsią.

Uczestnik występu Poi w obu dłoniach trzyma wstążkę Poi i poprzez wykonywanie różnych ruchów dłońmi oraz krążenie wykonuje w powietrzu artystyczne figury, które zestawiane są w coraz to nowe choreografie.

Do dnia dzisiejszego Poi rozprzestrzeniło się na wiele innych krajów i jest praktykowane głównie jako mała forma artystyczna z dopracowaną choreografią lub też do ćwiczenia koordynacji i koncentracji przez zabawę.

Figury Poi

Możliwości tworzenia figur Poi są niemalże nieograniczone. Osoby początkujące mogą w stosunkowo krótkim czasie opanować równoległe obroty przed sobą oraz przy lewym/prawym boku. Obroty te mogą być wykonywane w tym samym lub przeciwnych kierunkach, z jednakową lub różną prędkością. Poza tym istnieją proste symetryczne figury krzyżowe, których również można się nauczyć w stosunkowo krótkim czasie.

Trudniejsze figury wykonywane za plecami lub równoległe do podłogi/sufitu, obroty asymetryczne oraz płynne łączenie poszczególnych figur wymagają już trochę więcej ćwiczeń i wytrwałości.

Na odwrocie zamieściliśmy i opisaliśmy trzy figury podstawowe. W sklepach branżowych oraz w Internecie można znaleźć wiele innych propozycji ćwiczeń. Można też po prostu puścić wodze fantazji.

Zespół Tchibo

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.

OSTRZEŻENIE:

- Nie nadaje się dla dzieci poniżej 36 miesięcy. Długi sznur. Niebezpieczeństwo uduszenia. Dzieci nie mogą mieć również dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!
- Zalecamy używanie produktu przez dzieci od lat 5.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji wstążek Poi. W szczególności nie wolno umieszczać na nich żadnych twardych, ciężkich, spiczastych ani ostrych przedmiotów. Wstążki Poi nie mogą być używane jako ogniste Poi ani też w połączeniu z fajerkami!
- Zużyte baterie należy natychmiast zutylizować. Połknięcie baterii może być śmiertelnie niebezpieczne. Połknięta bateria może w ciągu 2 godzin doprowadzić do ciężkich chemicznych poparzeń wewnętrznych oraz do śmierci. Dlatego zarówno nowe, jak i zużyte baterie oraz produkt należy przechowywać poza zasięgiem dzieci. W przypadku podejrzenia, że bateria została połknięta lub dostała się do organizmu w inny sposób, należy natychmiast skontaktować z pomocą medyczną.

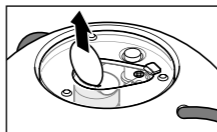
- Baterie/akumulatory mogą być wkładane lub wymieniane wyłącznie przez osoby dorosłe. Jeżeli stosowany jest akumulator (bateria wielokrotnego ładowania), może on być ładowany wyłącznie przez osobę dorosłą i w przeznaczony do tego ładowarce. W celu naładowania akumulator należy wyjąć z produktu.
- Uwaga! Baterie litowe mogą wybuchnąć, jeśli zostaną nieprawidłowo włożone. Dlatego podczas wkładania baterii należy koniecznie zwrócić uwagę na właściwe ułożenie biegunów (+/-). Należy stosować tylko baterie tego samego lub równoważnego typu (patrz rozdział „Dane techniczne”).
- Baterii nie wolno ładować, rozbiierać na części, wrzucać do ognia ani zwierzać.
- Wyjąć baterie, gdy są wyczerpane. Dzięki temu można uniknąć szkód, które mogą powstać wskutek wycieku elektrolitu.
- Zawsze wymieniać wszystkie baterie. Nie używać jednocześnie starych i nowych baterii, baterii różnych typów, marek lub o różnej pojemności.
- W przypadku wycieku z baterii należy unikać kontaktu ze skórą, oczami i błonami śluzowymi. W razie potrzeby opłukać miejsca kontaktu wodą i natychmiast udać się do lekarza.
- Ze względu na bardzo długą żywotność diody świecącej jej wymiana nie jest konieczna. Nie ma potrzeby ani możliwości wymiany tej diody. Dioda świecąca jest wbudowana w głowicę produktu. Jej otwarcie spowoduje uszkodzenie produktu.
- Chronić produkt przed wodą kapiącą i bryzgami wody. Nie wystawiać go na działanie deszczu.

Należy pamiętać o następujących zasadach:

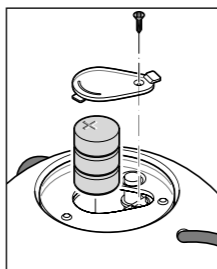
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną, sportową odzież oraz obuwie.
- Należy znaleźć sobie odpowiednie miejsce do ćwiczeń (najlepiej na wolnym powietrzu), zapewniające wystarczającą ilość wolnego miejsca dookoła osoby ćwiczącej. Zwrócić uwagę na równe podłoże, tak aby zapewnić sobie stabilną pozycję treningową.
- Inne osoby (zwłaszcza małe dzieci) oraz zwierzęta nie powinny zbliżać się do ćwiczącej osoby.

Przygotowanie

Wkładanie / wymiana baterii



W momencie dostawy baterie są już włożone. Wyciągnąć pasek izolacyjny z komory baterii (rysunek 1).

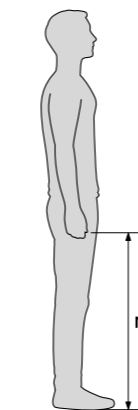


Odkręcić śrubkę w pokrywie komory baterii i zdjąć tę pokrywę.

• Włożyć baterię biegunem dodatnim skierowanym ku górze (rysunek 2).

• Ponownie założyć pokrywę komory baterii i wkręcić śrubkę.

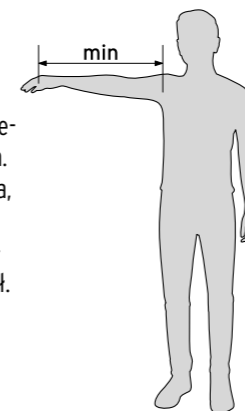
Ustalanie długości sznurków



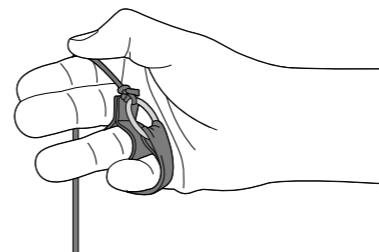
Długość maksymalna: Stańc prosto z luzno opuszczonymi rękami. Zaciśnięć pięść i zmierzyć odległość od pięści do podłogi.

Długość minimalna:

Wyprostować rękę w poziomie, wewnętrzna powierzchnia dłoni skierowana w dół. Zmierzyć odległość od kostek palców do pach. Aby dostosować długość sznurka, rozwiązać węzeł na pętli, przeciągnąć sznurek na żadaną długość i ponownie zawiązać węzeł. Wskazówka: Niektóre figury można wykonać poprawnie tylko z krótszymi sznurkami.



Trzymanie wstążki Poi

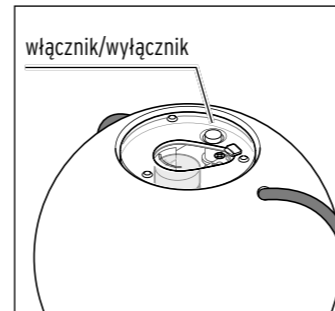


- Przełożyć trzy palce przez pętlę, a następnie wyjąć środkowy palec. Dzięki temu zapewnione będzie stabilne umocowanie pętli na dłoni. Na początku najprostsze będzie zamknięcie dłoni na pętli i prowadzenie sznurka za pomocą palca wskazującego.

• Na początku każde ćwiczenie wykonywać tylko z jedną wstążką Poi, aby nabrać wprawy w wykonywaniu ruchów. Następnie włączyć do ćwiczeń również drugą wstążkę Poi.

• Początkowo wykonywać ruchy okrężne wstążkami Poi raczej powoli, tak aby lepiej wyczuć ruch i lepiej go kontrolować.

Zmiana kolorów



▷ Nacisnąć włącznik/wyłącznik ...

... kilkakrotnie krótko, aby włączyć Poi, ustawiać różne kolory oraz przełączać między szybkim a wolnym trybem automatycznej zmiany kolorów.

... długo, aby wyłączyć Poi (rysunek 3).

Wskazówki dotyczące czyszczenia

▷ W razie potrzeby przetrzeć produkt lekko zwilżoną w wodzie ściereczką.

Dane techniczne

Model:	660 049
Źródło światła:	dioda świecąca (LED)
Bateria:	3x LR44 / 1,5 V (ZnMnO2) w jednej piłce Poi
Temperatura otoczenia:	od +10°C do +40°C
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.pl

Usuwanie odpadów

Produkt, jego opakowanie oraz dołączone w komplecie baterie zawierają wartościowe materiały, które nadają się do ponownego wykorzystania. Ponowne przetwarzanie odpadów powoduje zmniejszenie ich ilości i przyczynia się do ochrony środowiska naturalnego.

Opakowanie należy usunąć zgodnie z zasadami segregacji odpadów. Należy wykorzystać lokalne możliwości oddzielnego zbierania papieru, tektury oraz opakowań lekkich.



Urządzenia, baterie i akumulatory, które zostały oznaczone tym symbolem, nie mogą być usuwane do zwykłych pojemników na odpady domowe!

Użytkownik jest ustawowo zobowiązany do usuwania zużytego sprzętu oddzielnie od odpadów domowych. Urządzenia elektryczne/baterie zawierają substancje niebezpieczne. W przypadku nieprawidłowego przechowywania i usuwania mogą one szkodzić zdrowiu oraz środowisku naturalnemu. Informacji na temat punktów zbiórki bezpłatnie przyjmujących zużyty sprzęt udziela administracja samorządowa. Zużyte baterie i akumulatory należy przekazywać do gminnych bądź miejskich punktów zbiórki lub też wrzucać je do specjalnych pojemników, udostępnionych w sklepach handlujących bateriami. Przed utylizacją należy zakleić taśmą styki baterii/akumulatorów litowych.

Ćwiczenia podstawowe

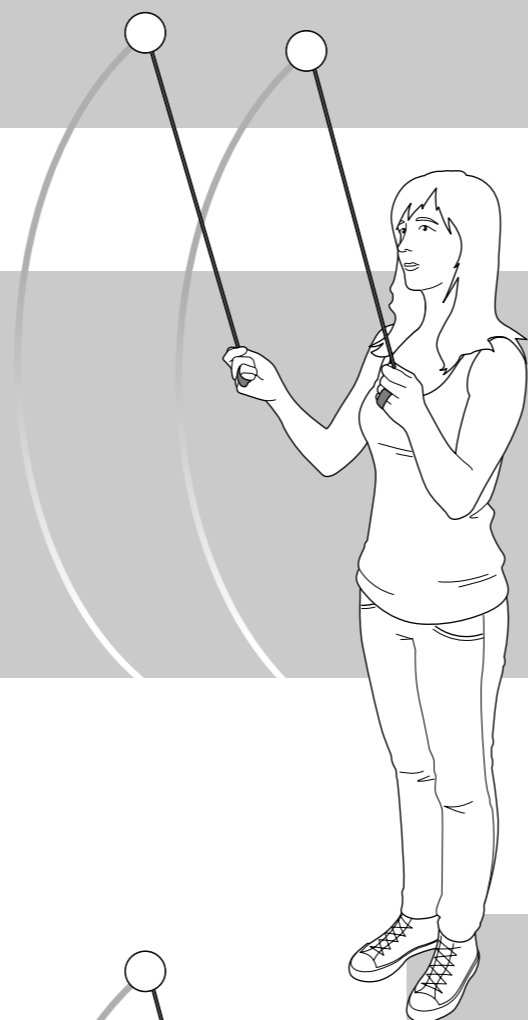
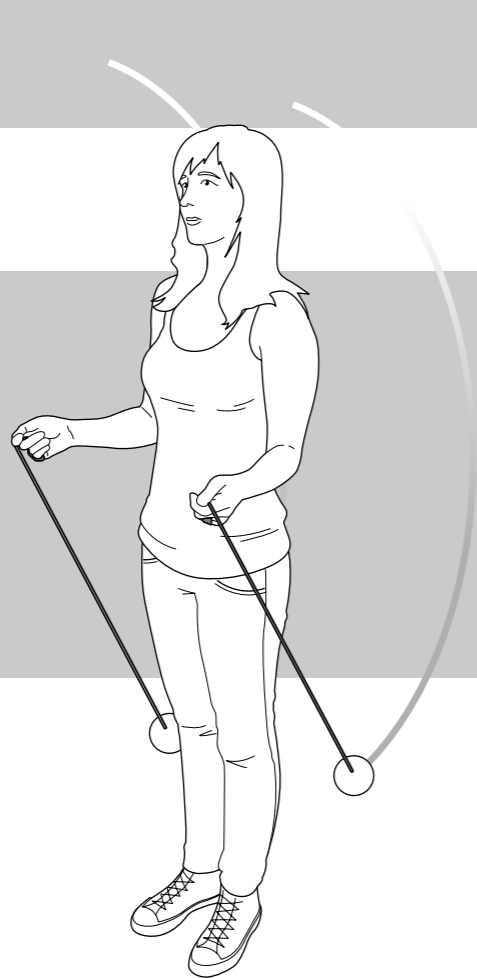
Obracanie oboma wstążkami Poi jednocześnie:

Obracaj oboma wstążkami Poi równoległe do siebie po bokach ciała, w kierunku do przodu.

Wyobraź sobie przy tym, że stoisz między dwoma ścianami, których nie mogą dotykać wstążki Poi. Tory ruchu okrężnego wstążek Poi nie powinny się odchyłać ani na boki, ani też do przodu lub w dół.

Gdy ruch ten zostanie już opanowany, obracaj teraz wstążkami Poi w przeciwnym kierunku.

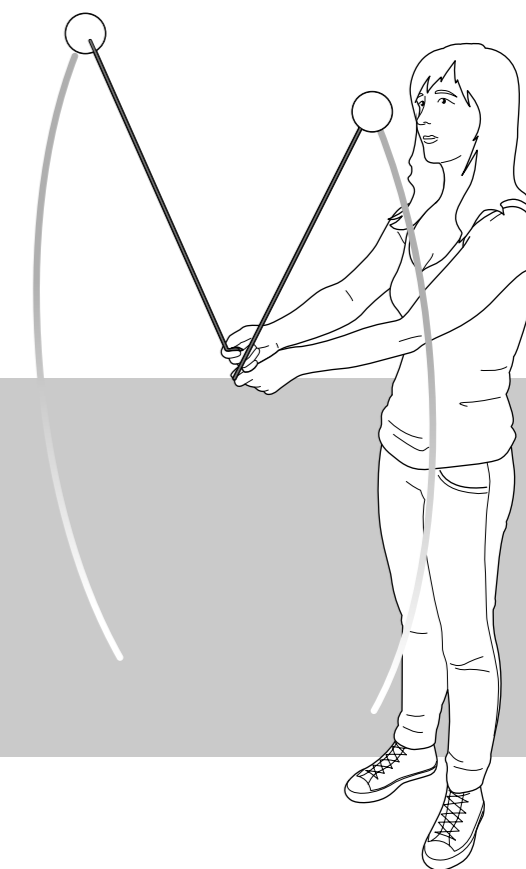
Gdy oba warianty ćwiczenia wykonywane są już pewnie, możesz też spróbować ukośnych torów ruchu okrężnego wstążek.



i W Internecie można znaleźć wiele innych ćwiczeń i filmów instruktażowych pokazujących, jak należy wykonywać te ćwiczenia. Niektóre ćwiczenia wymagają dużej cierpliwości i wytrwałości, zanim zostaną opanowane.

Jednak radość z sukcesu będzie wtedy jeszcze większa! W niektórych dużych miastach organizowane są także warsztaty, kursy lub nieformalne spotkania, umożliwiające uczenie się od doświadczonych użytkowników.

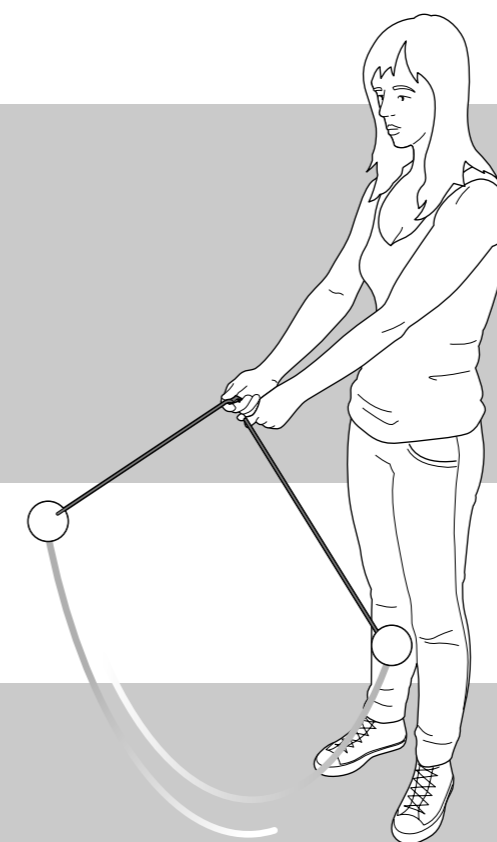
Aby płynnie przejść od ruchu w przód do ruchu w tył, przewidziano różne rodzaje obrotów ciała. Ważne jest, aby w dwóch ruchach nastąpił obrót ciała o 180°, przy czym wstążki Poi zachowują kierunek swojego ruchu! Pierwsze 90° obrotu następuje w czasie, gdy wstążki Poi poruszają się w dół. W najniższym punkcie wstążek rozpoczyna się drugie 90° obrotu ciała, przy czym zmieniasz kierunek ruchu swoich rąk.



Obracanie oboma wstążkami Poi z przesunięciem czasowym:

Obracaj oboma wstążkami Poi równoległe do siebie po bokach ciała, w kierunku do przodu. Przyspiesz teraz ruch jednej ze wstążek Poi, tak aby poruszała się ona względem drugiej wstążki dokładnie z przesunięciem o 180°. W uzyskaniu równomiernego taktu może ewentualnie pomóc liczenie: np. na „1” prawa wstążka Poi jest w górze, na „2” lewa wstążka Poi jest w górze.

Gdy ruch ten zostanie już opanowany, spróbuj teraz obracać jedną wstążką Poi w przód, a drugą w tył.



Obracanie oboma wstążkami Poi przed sobą:

Obracaj oboma wstążkami Poi równoległe do siebie po bokach ciała, w kierunku do przodu. Następnie powoli przemieść obie wstążki do przodu, przed siebie.

Wstążki zaczynają się krzyżować, przy czym spotykają się każdorazowo na dole i na górze - najlepiej bez żadnego kontaktu. W tym celu jedna ze wstążek Poi musi docierać do punktu górnego/dolnego chwilę wcześniej niż druga. Dłoń z tą wstążką trzymaj nieco niżej niż drugą dłoń.

Obie wstążki Poi powinny się obracać w przeciwnych kierunkach w dwóch równoległych płaszczyznach z przodu osoby ćwiczącej, nie zderzając się ze sobą!

