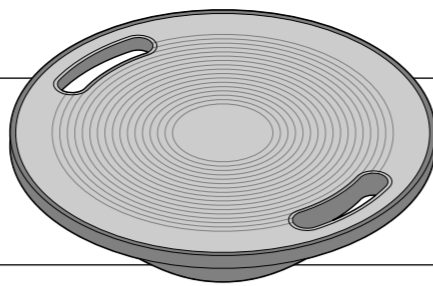




pl Instrukcja treningowa

# Platforma do balansowania



Należy koniecznie najpierw przeczytać!

## Drodzy Klienci!

Nowa platforma do balansowania doskonale nadaje się do ćwiczenia zmysłu równowagi oraz różnych grup mięśni. Niestabilność platformy wymusza ruchy mające na celu utrzymanie równowagi, które angażują mięśnie – zwłaszcza podtrzymujące oraz głębokie – i powodują ogólne napięcie całego ciała.

Życzymy Państwu wiele radości i satysfakcji z użytkowania tego produktu.

## Zespół Tchibo

### Przeznaczenie

Platformę do balansowania zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku w prywatnych gospodarstwach domowych.

Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani do celów terapeutycznych.

Maksymalne dopuszczalne obciążenie platformy wynosi 100 kg. Z platformy do balansowania może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.

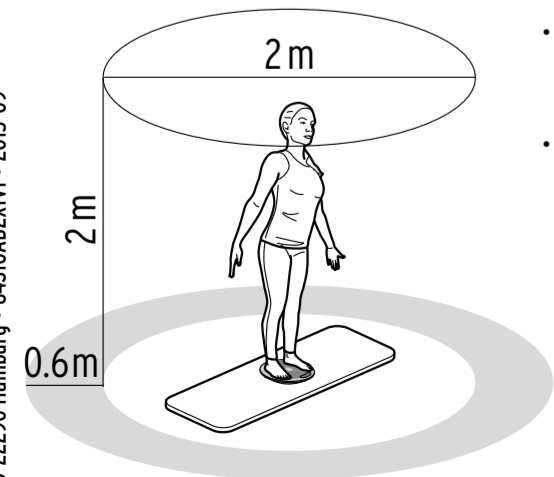
Tylko do użytku w suchych pomieszczeniach.

### 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 platformy w sposób niezagrażający ich bezpieczeństwu. **Zalecenie to dotyczy w szczególności osób z zaburzeniami równowagi.**
- Korzystanie z platformy do balansowania zgodne z jej przeznaczeniem zakłada użytkowanie platformy wyłącznie przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych. Należy upewnić się, że każdy użytkownik zapoznał się z zasadami obsługi platformy lub znajduje się pod odpowiednim nadzorem. Rodzice oraz inni opiekunowie powinni być w pełni świadomi swojej odpowiedzialności, ponieważ naturalne dążenie do zabawy oraz przemożna chęć eksperymentowania u dzieci mogą skutkować sytuacjami oraz zachowaniami, które są sprzeczne z przeznaczeniem niniejszego przyrządu sportowego. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że przyrząd nie jest zabawką.
- Jeśli dzieci zostały dopuszczone do użytkowania platformy do balansowania, należy poinstruować je 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 platformy do balansowania, dlatego nie powinny mieć do niej dostępu. Platformę do balansowania należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.
- Materiały opakowaniowe trzymać z dala od dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

### NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- Niektóre ćwiczenia wymagają dużego wysiłku oraz zręczności. W razie potrzeby oprzeć się o ścianę albo o podłogę, aby nie stracić kontroli oraz nie upaść.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić przyrząd pod kątem sprawności technicznej. Jeśli platforma jest w widoczny sposób uszkodzona, nie wolno jej używać. Wszelkie naprawy platformy do balansowania 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 na boso lub 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. Obuwie musi zapewniać stopom stabilną pozycję i być wyposażone w antypoślizgową podeszwę.
- Przyrząd treningowy ustawić na stabilnym, wypoziomowanym oraz równym podłożu.
- 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.



- Platforma do balansowania nie może być używana jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- 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.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie wentrowane. Unikać jednak przeciągów.
- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpocząć ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezwzględnie zakończyć ćwiczenie.
- Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia ani gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Nie trenować również po spożyciu alkoholu lub leków osłabiających koncentrację. Nie przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku. Podczas treningu należy pić wystarczającą ilość płynów.
- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek itp.). Może to spowodować obrażenia ciała.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji platformy do balansowania.
- Powierzchnia kontaktu z podłogą wykonana jest z materiału antypoślizgowego. Mimo to platforma umieszczona na śliskiej powierzchni może się przesunąć, w szczególności pod wpływem bocznego nacisku. Dlatego podczas wykonywania ćwiczeń należy w razie potrzeby umieścić platformę na podkładce antypoślizgowej – np. na macie gimnastycznej.
- Pot może spowodować, że powierzchnia platformy stanie się śliska. W takim przypadku należy wytrzeć platformę do sucha. W razie potrzeby założyć sportowe skarpety z antypoślizgowymi podeszwami.

### UWAGA – ryzyko szkód materialnych

- Platformę do balansowania należy chronić przed dużymi wahaniami temperatury, bezpośrednim działaniem promieni słonecznych przez dłuższy okres, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.
- Chronić platformę przed kontaktem z ostrymi, spiczastymi i gorącymi przedmiotami oraz powierzchniami. Trzymać ją z dala od otwartego ognia.
- Nie używać platformy na wrażliwych podłogach. Wskutek punktowego obciążenia może dojść do powstania śladów/odcisków na podłodze. W razie potrzeby należy podłożyć matę treningową itp.

### Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak intensywny trening będzie dla niego odpowiedni.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. noszenie rozrusznika serca, ciąża, 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 skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub ból w klatce piersiowej.**
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

## Przed rozpoczęciem treningu

- Sprawdzić platformę do balansowania pod kątem uszkodzeń.
- Należy założyć przewiewny, sportowy strój.
- Trening należy przeprowadzać na boso lub w sportowych skarpetach albo butach 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.

Wskazówka: jeżeli pod platformę zostanie podłożona mata gimnastyczna, urządzenie jest stabilniejsze, a utrzymanie równowagi nieco łatwiejsze.

## 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 przyzwycząć się do obciążenia, a dzięki czemu możliwe będzie uniknięcie urazów.
- Pomiedzy ćwiczeniami należy robić przerwy trwające co najmniej 1 minutę. Powoli i sukcesywnie należy zwiększać intensywność treningu. 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

- Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto – nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! W pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach. Napiąć pośladki i brzuch. Mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane nieco na zewnątrz!
- Ćwiczenia należy rozpoczynać powoli. Nie wykonywać gwałtownych ruchów. Podczas ćwiczeń należy pamiętać o spokojnym i równomiernym oddechu.
- Ćwiczenia należy wykonywać w stanie koncentracji. Podczas wykonywania ćwiczeń nie należy przenosić uwagi na inne sprawy.
- **Nie należy się zbyt forsować. Dane ćwiczenie należy wykonywać tak długo, na ile użytkownikowi pozwala kondycja fizyczna. Jeśli podczas ćwiczeń wystąpią jakiegokolwiek dolegliwości lub ból, należy natychmiast przerwać trening.**

### 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 nieco na zewnątrz. Trzymać plecy prosto!

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

## Pielęgnacja

- ▷ W razie potrzeby czyścić platformę do balansowania miękką, lekko zwilżoną szmatką.

## Przechowywanie

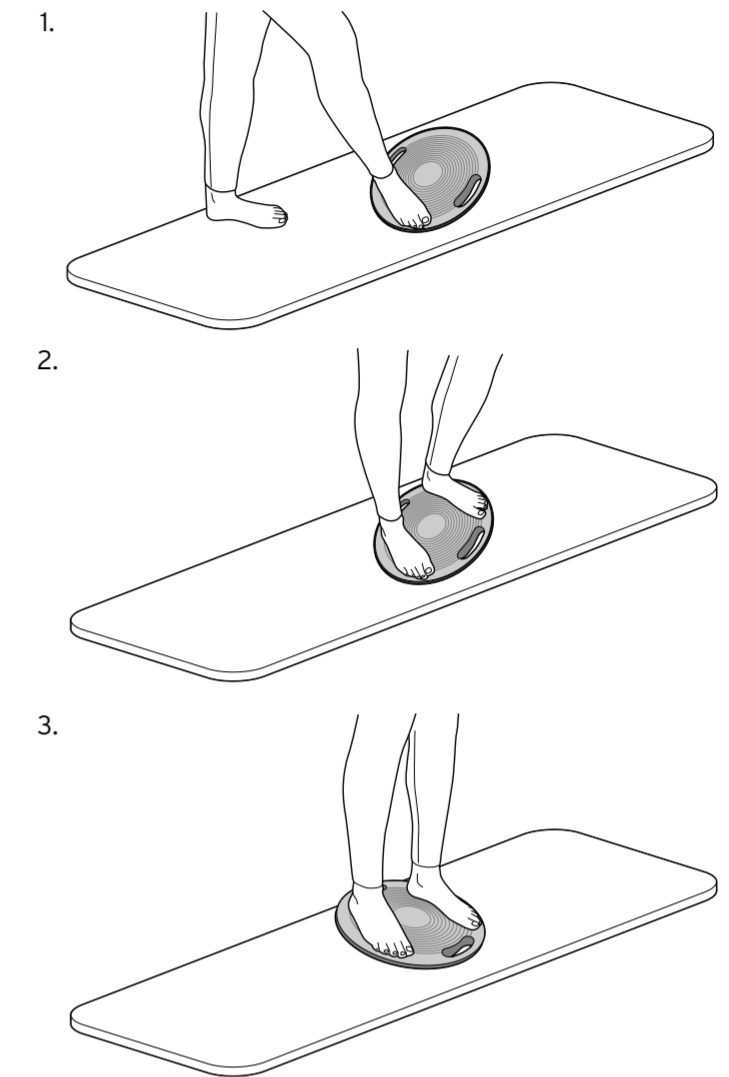
- Nie przechowywać platformy w pobliżu grzejnika ani innych źródeł ciepła. Platformę przechowywać w suchym i chłodnym miejscu, w którym nie będzie narażona na działanie promieni słonecznych.
- Współczesne podłogi i meble są powlekane różnymi lakierami i tworzywami sztucznymi, a także pielęgnowane różnymi środkami chemicznymi. Nie można zatem całkowicie wykluczyć, że długie przechowywanie platformy może spowodować powstanie śladów na wrażliwych powierzchniach. W razie potrzeby należy umieścić pod platformą podkładkę antypoślizgową.

## Usuwanie odpadów

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

## Wchodzenie na platformę

Przy wchodzeniu na platformę treningową należy zachować ostrożność. W razie potrzeby oprzeć się na początku np. o ścianę lub poprosić o pomoc inną osobę.



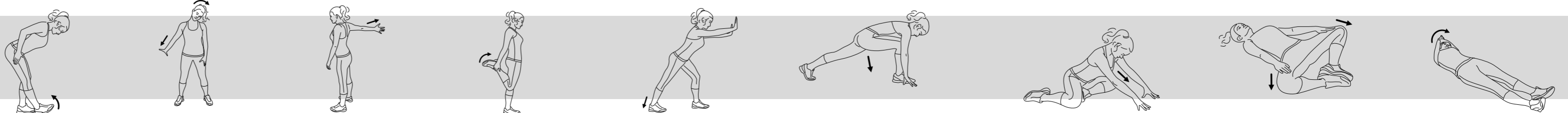
Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany www.tchibo.pl

www.tchibo.pl/instrukcje

Ciężar: ok. 1400 g  
Wymiary: ok. Ø 395 mm x wysokość 100 mm

Numer artykułu: 323 750

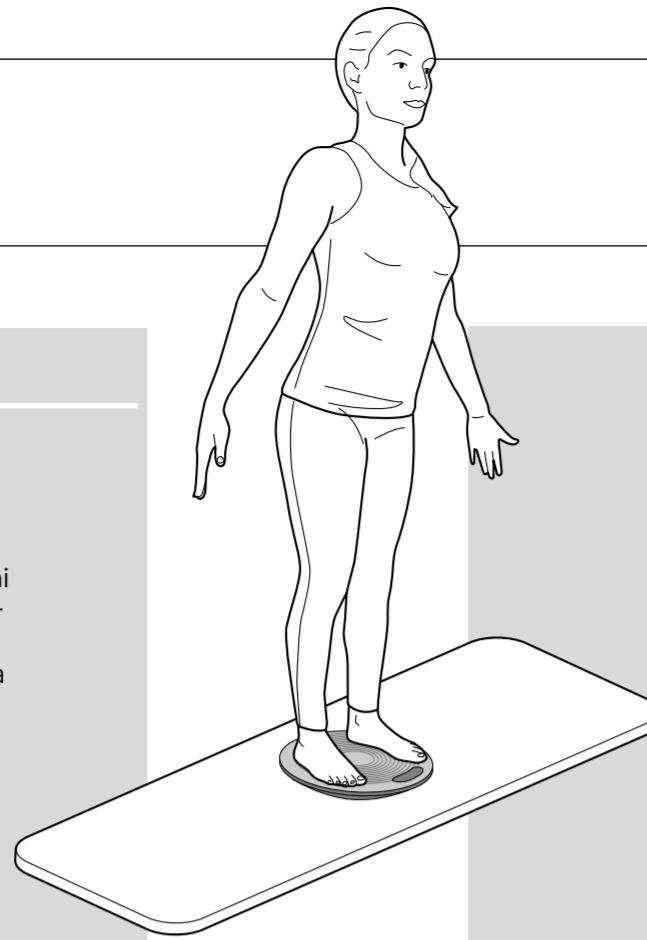
## Ćwiczenia rozciągające



## Mięśnie głębokie

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

**W pozycji podstawowej** stać obiema stopami na platformie do balansowania, stopy rozstawione na szerokość bioder, kolana lekko ugięte, plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, barki nisko, spojrzenie na wprost, brzuch i pośladki napięte. W tej pozycji platforma do balansowania oddziałuje szczególnie na mięśnie stabilizujące stawów skokowych.



## Stanie na jednej nodze

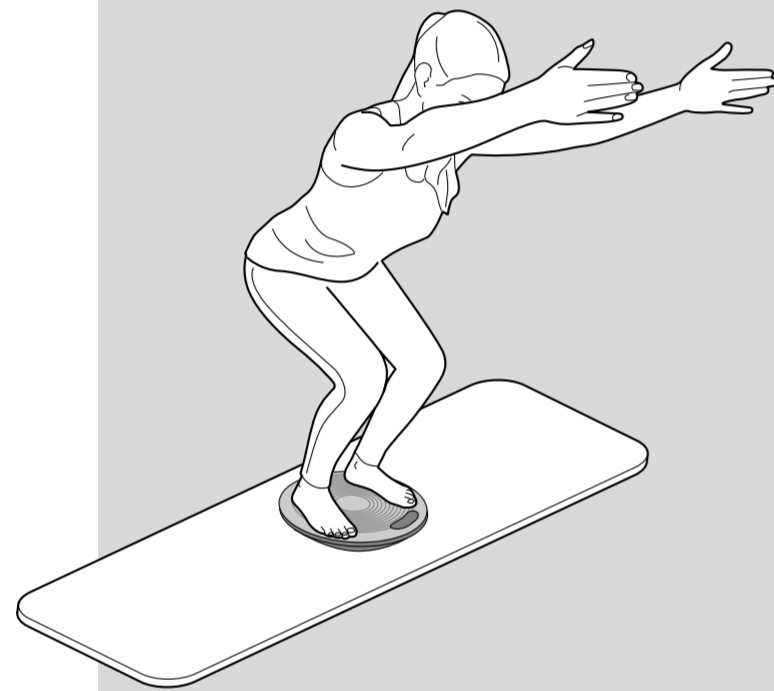
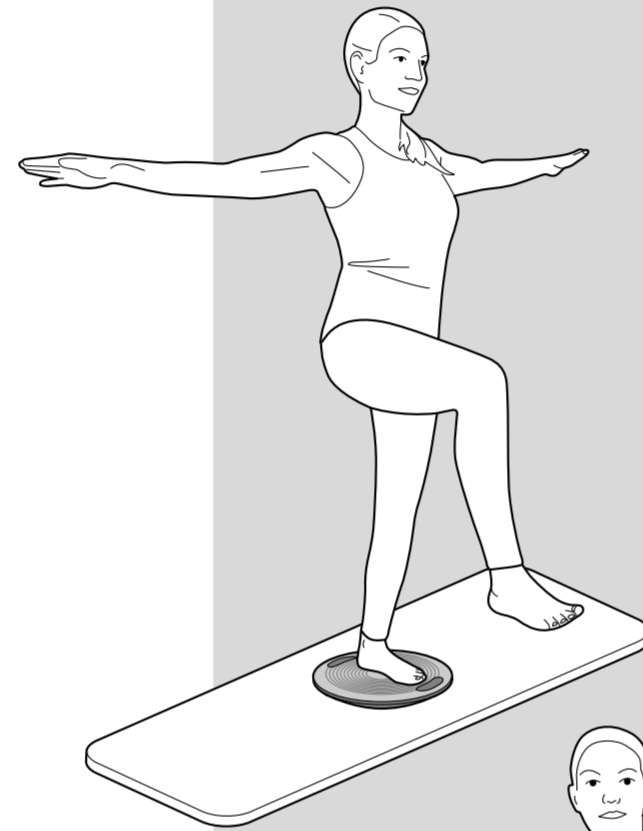
Podczas **stania na jednej nodze** uaktywnione są dodatkowo mięśnie głębokie tułowia.

Pozycja wyjściowa: **pozycja podstawowa**.

Ćwiczenie: Unieść jedną nogę, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Aby utrzymanie równowagi było łatwiejsze, można unieść ręce do boku.

Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.

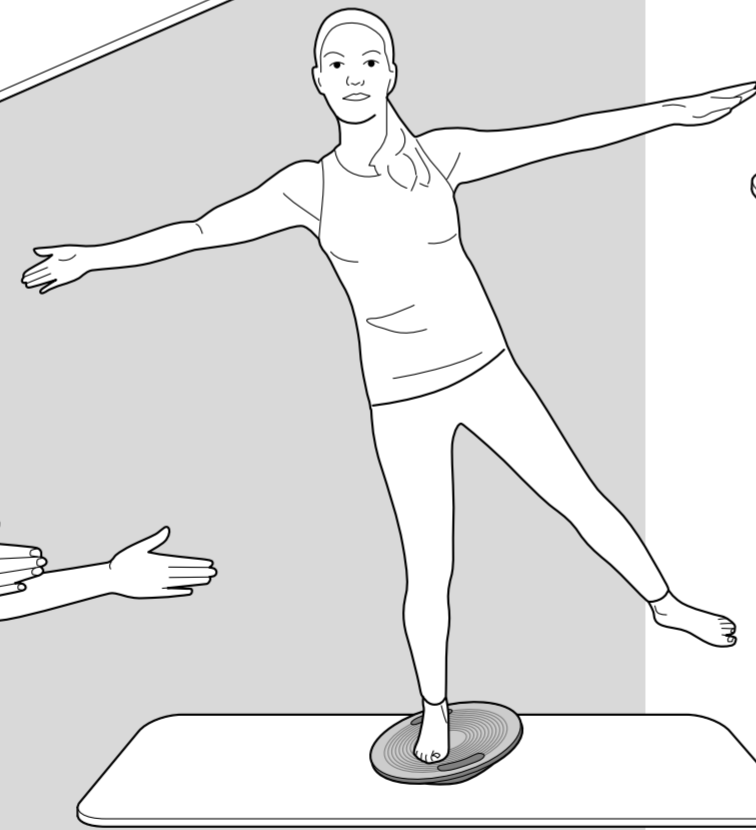
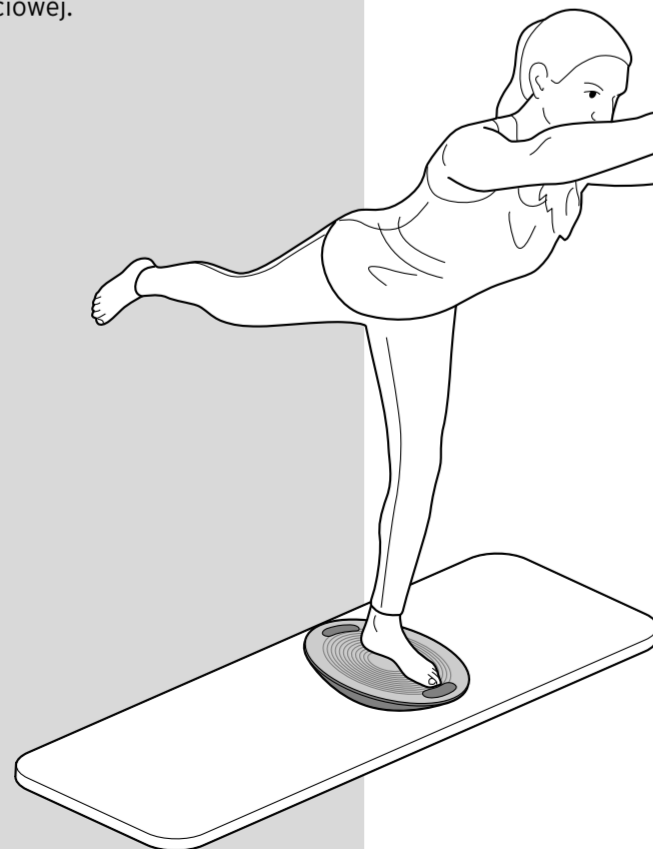
Nogę można unieść do przodu lub na bok ...



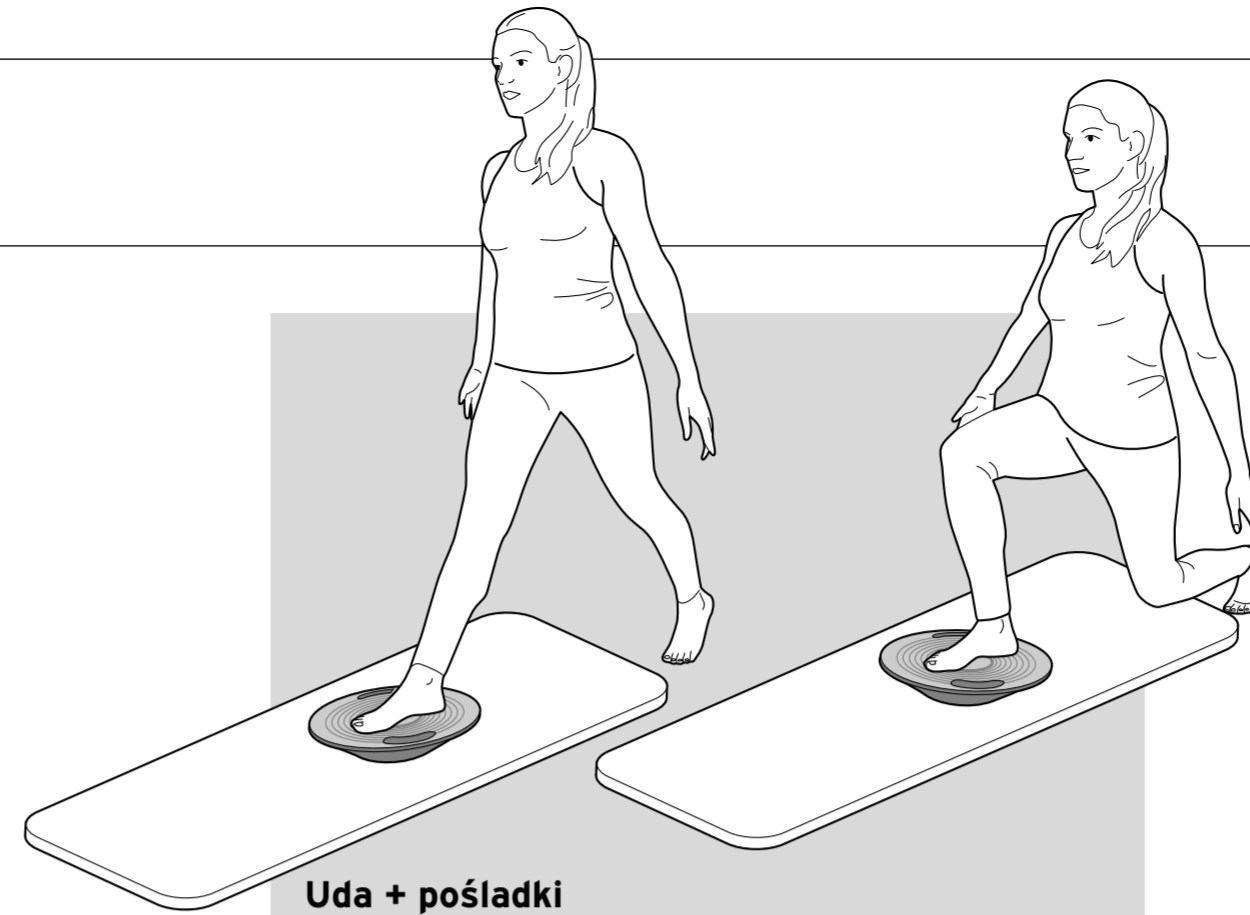
## Pośladki + przednia część uda

Pozycja wyjściowa: **pozycja podstawowa**.

Ćwiczenie: Przejdź w przysiad, wyciągnąć przy tym ręce do przodu, tak aby tworzyły przedłużenie tułowia, barki pozostawić w dole. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



... lub - w najtrudniejszej wersji - do tyłu. Wyprostować przy tym ręce do przodu, aby utrzymać równowagę.



## Uda + pośladki

Pozycja wyjściowa: W pozycji wykroczonej jedna stopa na platformie do balansowania, druga na podłodze, kolana lekko ugięte, plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, barki nisko, spojrzenie na wprost, brzuch i pośladki napięte. Unieść ręce lekko do boku w celu utrzymania równowagi.

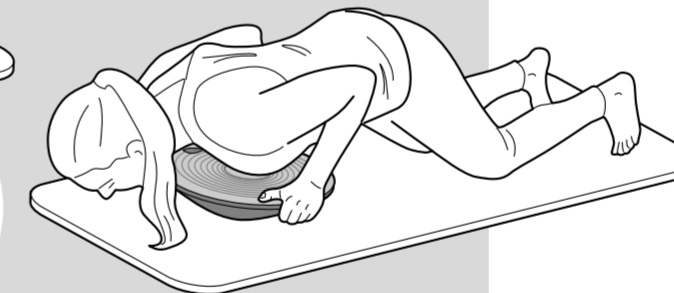
Ćwiczenie: Obniżyć tułów jak najniżej (prosto w dół), aż kolana będą ugięte pod kątem ok. 90°, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Kolano znajdujące się z tyłu nie może dotykać podłogi. (= **pozycja wykroczonej**)

Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.

## Brzuch, nogi + mięśnie stabilizujące bark

Pozycja wyjściowa: Kolana oparte na podłodze, ręce chwycić platformę.

Ćwiczenie: Tułów obniżyć jak najniżej nad platformę. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



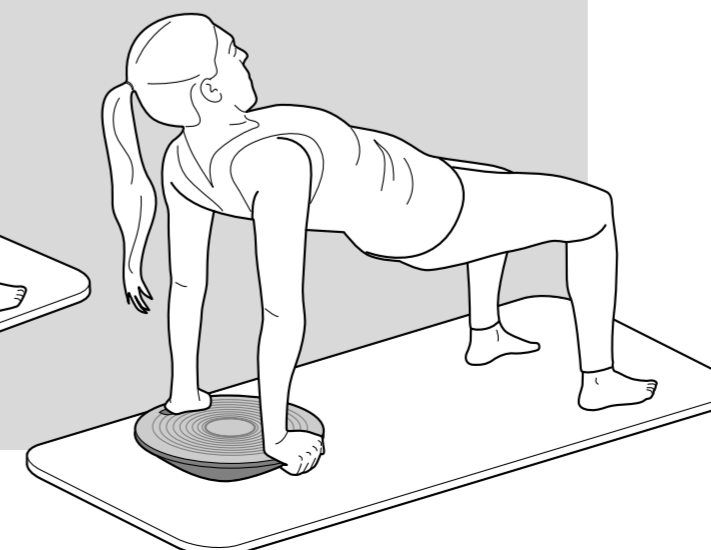
**W przypadku odczuwania bólu kolan należy natychmiast zakończyć ćwiczenie.**

## Pośladki + tylne mięśnie ud

Pozycja wyjściowa: Usiąść tyłem do platformy, nogi rozstawione i ugięte, ręce podparte za plecami na platformie. Nieznacznie unieść pośladki.

Ćwiczenie: Unieść biodra do góry, aż tułów i uda utworzą jedną linię, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Nie dotykać przy tym pośladkami podłogi.

**Alternatywa ćwiczenia (+ dolna część pleców):** Pozostać w pozycji z uniesionymi biodrami, dodatkowo wyprostować na przemian jedną nogę ku górze.

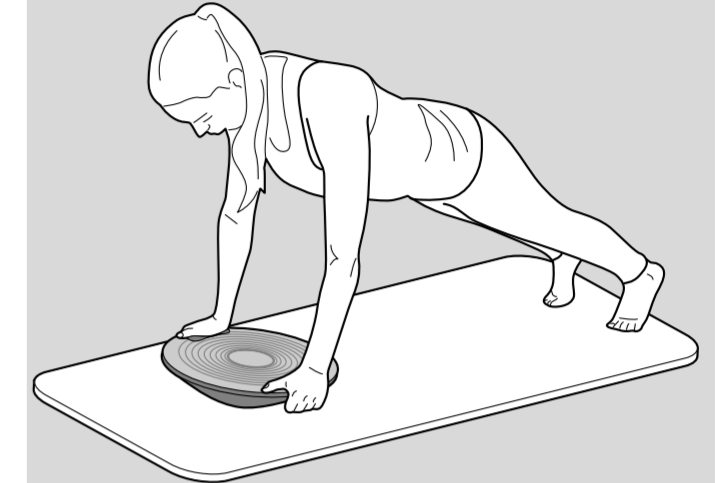


**Wskazówka:** Jeżeli pod platformę zostanie podłożona mata gimnastyczna, urządzenie jest stabilniejsze, a utrzymanie równowagi nieco łatwiejsze.

## Ćwiczenia polegające na utrzymaniu pozycji

W tym ćwiczeniu należy jak najdłużej utrzymać pozycję przedstawioną na obrazku.

Należy pamiętać o równomiernym oddychaniu!



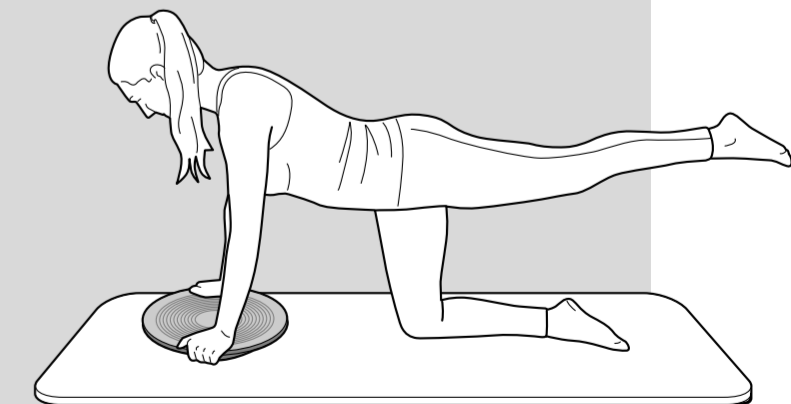
## Brzuch, nogi + mięśnie stabilizujące bark

Pozycja: Ręce oparte na platformie, tułów i nogi tworzą jedną linię. Wzrok skierowany w dół - nie odchylać głowy w stronę karku!



## Mięśnie proste brzucha

Pozycja: Usiąść na platformie do balansowania, unieść nogi (ruch wyprowadzić z mięśni brzucha), ręce równomiernie uniesione i wyprostowane do przodu.



## Tyłna część ud + pośladki

Pozycja: Pozycja na czworakach, ręce oparte na platformie, jedna noga uniesiona poziomo do tyłu, tak aby plecy i noga tworzyły jedną linię, wzrok skierowany do podłogi - nie odchylać głowy w stronę karku!

Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.