



Ciężarki

Ćwiczenia

Drodzy Klienci!

Państwa nowe ciężarki umożliwiają skuteczne trenowanie mięśni tułowia oraz rąk.

Przed przystąpieniem do treningu należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń lub uszkodzeń sprzętu.

Osobom początkującym zalecamy, aby w pierwszej kolejności nauczyły się prawidłowego wykonywania ćwiczeń od wykwalifikowanego trenera.

Życzymy udanych i owocnych treningów!

Zespół Tchibo

www.tchibo.pl/instrukcje



Numer artykułu: 669 543

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Przeznaczenie

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

NIEBEZPIECZEŃSTWO – zagrożenie dla dzieci

- Ciężarki nie są zabawką. Jeżeli nie są używane, należy je przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Aby wykluczyć ryzyko obrażeń ciała, należy trzymać małe dzieci z dala od miejsca, w którym wykonywane są ćwiczenia. Starsze dzieci oraz nastolatki mogą ćwiczyć z ciężarkami tylko pod nadzorem osoby dorosłej, aby uniknąć nadmiernych obciążeń.
- Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież oraz obuwie sportowe. Podczas ćwiczeń na stojąco cały czas zwracać uwagę na stabilną pozycję stojącą.
- Aby osiągnąć najlepsze rezultaty treningu i jednocześnie uniknąć urazów ciała, należy koniecznie przed rozpoczęciem każdego treningu zaplanować fazę rozgrzewkową, a po zakończeniu treningu – fazę rozluźniania mięśni.
- Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.

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. wszczepiony rozrusznik 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 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 bólu w stawach i mięśniach, który wykracza poza ból związany z napięciem rozciągniętych mięśni.

- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

Pielęgnacja

- Przemyć ciężarki wilgotną ściereczką bez żadnych środków czyszczących. Przechowywać ciężarki w chłodnym i suchym miejscu. Chronić je przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- Powłoka produktu jest niezdejmowalna.
- Nie kłaść produktu na delikatnych meblach lub podłogach. Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji mebli lub podłogi mogą wejść w agresywną reakcję z materiałem produktu i rozmiękczyć go. Aby uniknąć niepożądanych śladów, należy przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku.



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

Materiał:

Powłoka: PCV

Rdzeń: stal

Masa: 1 kg każdy

Trening

Zasady obowiązujące dla wszystkich ćwiczeń: na początku należy ćwiczyć powoli, wykonując niewielką liczbę powtórzeń. Intensywność ćwiczeń należy zwiększać stopniowo wraz ze wzrostem sprawności fizycznej. Nie należy się przeciążać. Ciężarki należy przez cały czas mocno trzymać!

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 za ćwiczeniami z ciężarkami na końcu tej instrukcji.

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.

1. Bicepsy

Stanąc prosto, unikając wyginania kręgosłupa w stronę brzuszną!

Najpierw unieść i opuścić jedno przedramię, a następnie zrobić to samo z drugim przedramieniem. Trzymać przy tym ramiona blisko tułowia, a barki opuszczone.

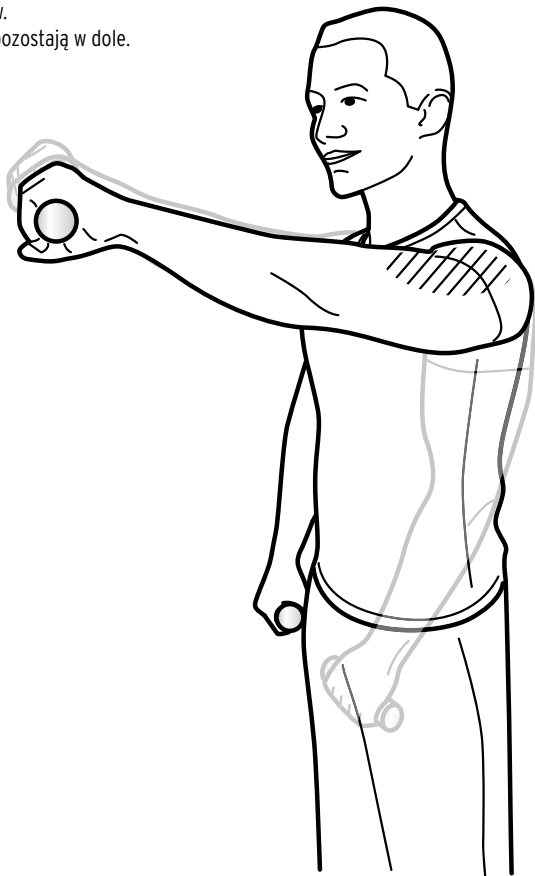


2. Przednie mięśnie barków

Stańc prosto, unikajc wyginania kręgosłupa w stronę brzusznc!

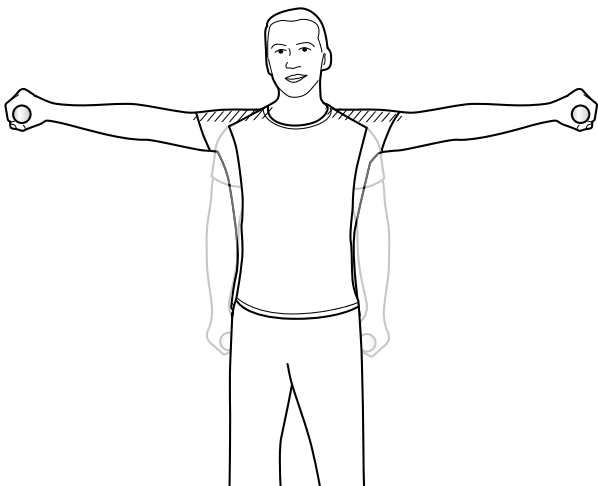
Na przemian prowadzić wyprostowane w łokciach ręce do przodu, unosząc je przy tym na wysokość barków.

Barki pozostają w dole.



3. Boczne mięśnie naramienne (delta) + mięśnie trapezowe:

Stanąc prosto, unikając wyginania kręgosłupa w stronę brzuszną!
Jednocześnie unosić wyprostowane w łokciach ręce na boki, na wysokość barków. Barki pozostają w dole.



4. Mięśnie czworoboczne

Stańc prosto, unikajc wyginania kręgosłupa w stronę brzusznc! Trzymajc opuszczone i wyprostowane ręce blisko tułowia, unosić jednocześnie obydwc barki.



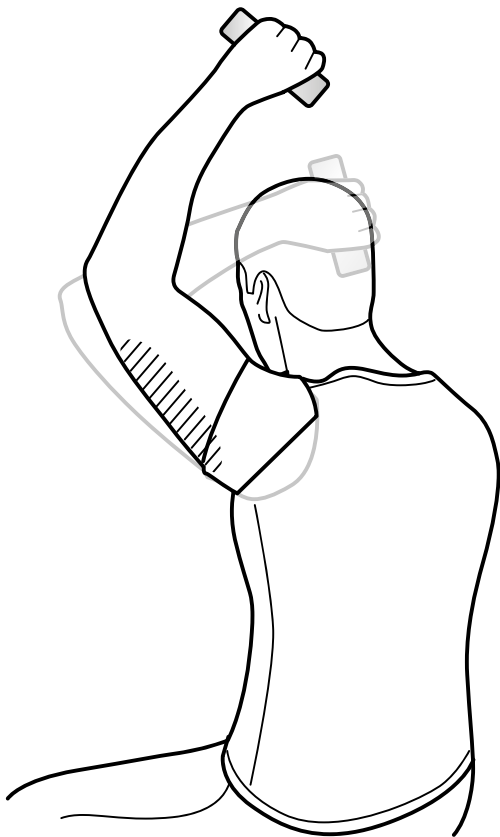
5. Tricepsy

Usiąść na krześle lub stołku, trzymać plecy prosto, unikać wyginania kręgosłupa w stronę brzuszną!

Wyprostować rękę nad głowę.

Uginać przedramię za głowę i powracać do pozycji wyprostowanej.

Ramię nie powinno się przy tym poruszać.

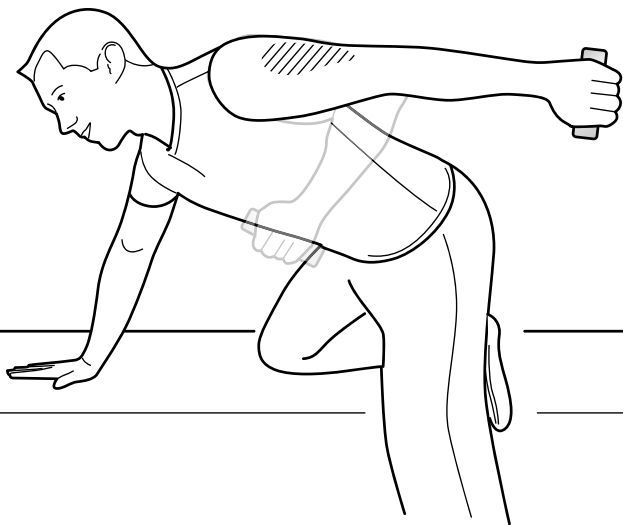


6. Tricepsy

Oprzeć się na ławce w sposób pokazany na poniższym rysunku lub stać w rozkroku i oprzeć się jedną ręką o ścianę, unikając wyginania kręgosłupa w stronę brzuszną!

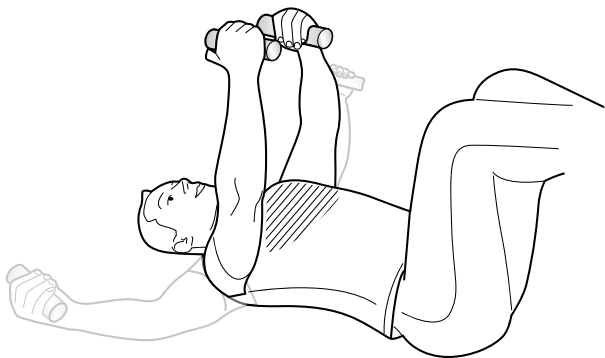
Ugięta w łokciu ręka wysunięta do tyłu (90°).

Prostować przedramię do tyłu i powracać do pozycji ugiętej.



7. Mięśnie klatki piersiowej

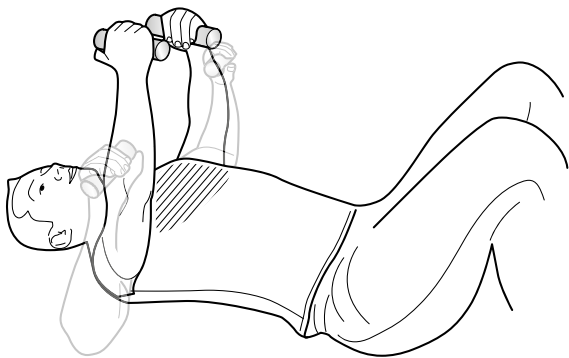
Położyć się na plecach (np. na macie gimnastycznej), ugiąć nogi w kolanach, unikać wyginania kręgosłupa w stronę brzuszną! Wyprostować obie ręce na boki. Jednocześnie unosić obie lekko wyprostowane ręce nad klatkę piersiową.



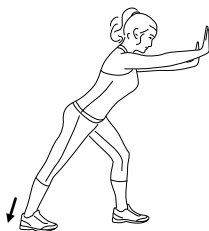
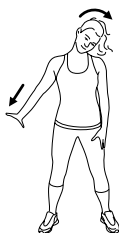
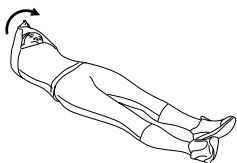
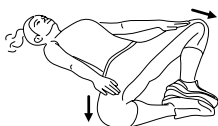
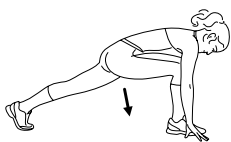
8. Mięśnie klatki piersiowej

Położyć się na plecach (np. na macie gimnastycznej), ugiąć nogi w kolanach, unikać wyginania kręgosłupa w stronę brzuszną!

Jednocześnie prostować obie ręce do góry, a następnie powracać do ugięcia w łokciach.



Ćwiczenia rozciągające



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