



## Zestaw kości do ćwiczeń

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18,  
22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.pl](http://www.tchibo.pl)

---

**Numer artykułu: 616 811**

---

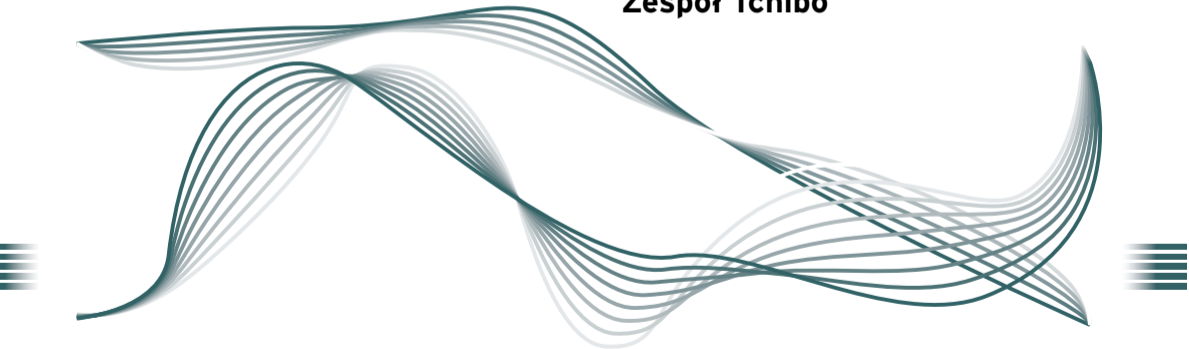
pl Zasady gry

## **Drodzy Klienci!**

Państwa nowy zestaw kości do ćwiczeń wnosi pożądaną odmianę do codziennych treningów. Sześć kości do ćwiczeń umożliwia zestawienie dowolnej liczby treningów, zawierających różne ćwiczenia.

W zależności od tego, czy wyrzucone (wylansowane) ćwiczenia są statyczne czy dynamiczne, za pomocą kości czasu losuje się czas ćwiczenia lub za pomocą kości powtórzeń losuje się liczbę powtórzeń.

## **Zespół Tchibo**



## Wskazówki bezpieczeństwa



- Tutaj znajdują Państwo również ważne wskazówki, których należy przestrzegać przed, w trakcie oraz po zakończeniu treningu. Najważniejsza sprawa: zilustrowane ćwiczenia należy traktować jako propozycje/sugestie. Trenować należy jednak zawsze w taki sposób, aby było to przyjemne i nie stanowiło zagrożenia dla zdrowia. Nie należy się zbyt forsować, a zamiast tego należy po prostu rzucić kością jeszcze raz, jeśli jakieś ćwiczenie nie jest dla użytkownika odpowiednie.
- Należy natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku wystąpienia bólu w stawach i mięśniach.
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, zaburzenia układu krążenia, choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne, ćwiczenia muszą być uzgodnione z lekarzem. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać zdrowiu użytkownika!



## Spis treści

<b>3</b>	<b>Wskazówki bezpieczeństwa</b>	18	Jump Squats	34	Superman Hold
5	Oto jak ustalić swój trening za pomocą kości	19	Airplanes	35	Hollow Hold
<b>8</b>	<b>Ćwiczenia</b>	20	Push ups	36	Handstand Hold
8	V-ups	21	Chair Dips	37	Squat Hold
9	Crunches	22	Pike Push ups	38	Burpees
10	Sit ups	23	Diamond Push ups	39	Jumping Jacks
11	Leg Raises	24	Shoulder Taps	40	Mountain Climber
12	Side Raises	25	Spiderman Push ups	41	High Knees
13	Russian Twist	26	Glute Bridge		
14	Air Squats	27	One Leg Hip Thrust		
15	Forward Lunges	28	Kickbacks		
16	Step Ups	29	Donkey Kicks		
17	Side Lunges	30	Side Kicks		
		31	Good Mornings		
		32	Wall Sit		
		33	Plank		



## Oto jak ustalić swój trening za pomocą kości:

1. Najpierw określić na własne potrzeby, ile powinien trwać trening (np. 15 minut / 30 minut itd.).

2. Rozpocząć losowanie od **kości czasu**:

Rzucać kością do momentu, aż wypadnie ...

... albo **AMRAP** = tyle rund ile to możliwe (as many rounds as possible), albo ...

... **EMOM** = w każdej minucie przez minutę (every minute on the minute).

3. Wyrzucono **AMRAP**:

Teraz ...



... przy użyciu każdej z **kości ćwiczeń** wyrzucić przynajmniej 1 ćwiczenie

... do każdego ćwiczenia statycznego za pomocą **kości czasu** wyrzucić czas trwania ćwiczenia (**30 SEC. - 1 MIN. - 2 MIN. - 3 MIN.** – w przypadku wyrzucenia **AMRAP** lub **EMOM** rzucić kością jeszcze raz)

... do każdego ćwiczenia dynamicznego za pomocą **kości powtórzeń** wyrzucić liczbę powtórzeń.

4. Każdorazowo wykonywać ćwiczenia tak długo względnie tyle razy, ile wynika z rzutu kostką, robiąc przy tym maksymalną możliwą liczbę rund w zadanym czasie (15 minut / 30 minut itd.).

lub

3. Wyrzucono **EMOM**:



Teraz przy użyciu każdej z **kości ćwiczeń** wyrzucić przynajmniej 1 ćwiczenie i do każdego ćwiczenia dynamicznego za pomocą **kości powtórzeń** wyrzucić liczbę zadanych powtórzeń.

**(10 - 20 - 30 - 50 - 70 - 100 REPS)**

4. Na każde z 6 ćwiczeń użytkownik ma dokładnie 1 minutę.

Jeśli uda mu się wykonać wylosowaną liczbę powtórzeń przed upływem minuty, może zrobić przerwę aż do rozpoczęcia kolejnej minuty. Ćwiczenia statyczne wykonywane są dokładnie przez 1 minutę.

Wskazówka: Podczas rzucania kośćmi zaleca się notowanie swojego planu treningowego wraz z czasami i powtórzeniami do wykonania.



kość powtórzeń



kość czasu



**Kość powtórzeń** pokazuje liczbę powtórzeń danego ćwiczenia („REPS“):

**10 - 20 - 30 - 50 - 70 - 100 REPS**



**Kość czasu** pokazuje czas trwania ćwiczenia:

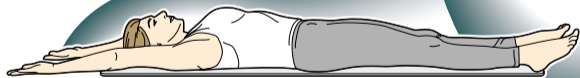
**30 SEC. - 1 MIN. - 2 MIN. - 3 MIN. - EMOM  
- AMRAP**

**AMRAP** = As many rounds as possible

**EMOM** = Every minute on the minute



+

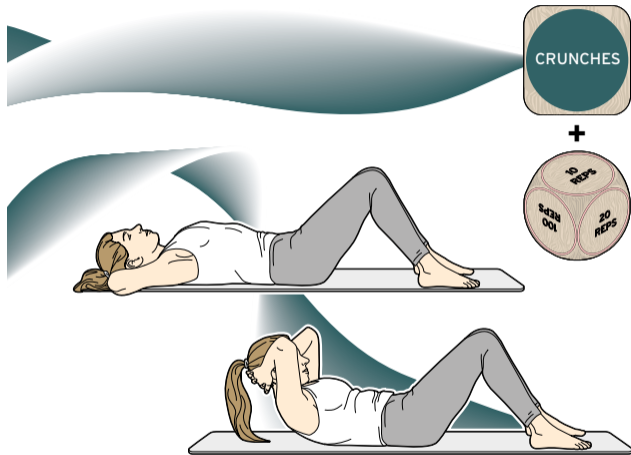


### **Grupa mięśni: mięśnie brzucha**

- Położyć się na plecach, ręce wyprostowane za głową.
- Unieść tułów i nogi, tak aby tylko pośladki dotykały podłogi.
- Powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

## Grupa mięśni: mięśnie brzucha

- Położyć się na plecach, nogi zgięte w kolanach pod kątem 90°, stopy ustawione na podłożu.
- Podczas całego ćwiczenia plecy powinny w całości przylegać do podłoża, a kość ogonowa powinna być dociśnięta do maty.
- Spleść ręce za głową.
- Skierować wzrok na sufit. Głowa i kark pozostają w przedłużeniu kręgosłupa. Odległość brody od klatki piersiowej powinna być taka, aby zmieściła się między nimi pięść.
- Wciągnąć pępek i napiąć mięśnie tułowia. Unieść klatkę piersiową i zbliżyć ją do stawów kolanowych, zaokrąglając nieznacznie plecy.
- Opuścić górną część ciała.





+



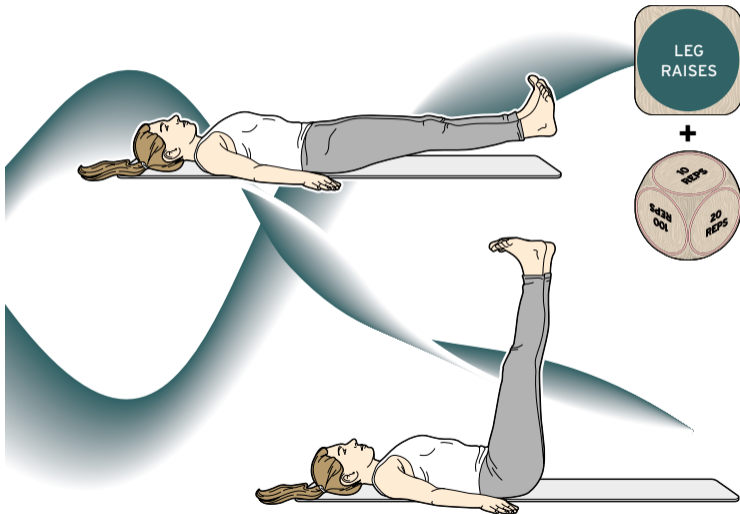
## Grupa mięśni: mięśnie brzucha

- Położyć się na plecach, nogi zgięte w kolanach pod kątem 90°, stopy ustawione na podłożu.
- Ręce po bokach, opuszki palców dotykają głowy z prawej i lewej strony.
- Unieść górną część ciała w kierunku nóg.
- Powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Ważne: do uniesienia górnej części ciała nie należy angażować ramion, należy wykorzystywać mięśnie brzucha.

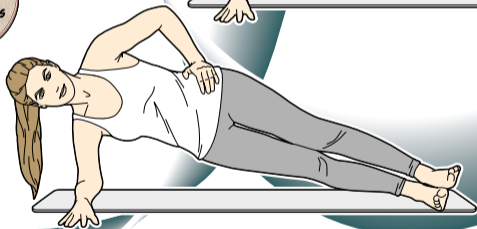
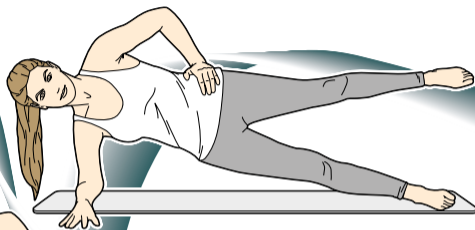
**Grupa mięśni:  
mięśnie proste i skośne  
brzucha, zginacz stawu  
biodrowego**

- Położyć się na plecach, nogi wyprostowane i uniesione ok. 15 cm nad podłogą.
- Unieść nogi tak, aby utworzyły z podłogą kąt 90°. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa powinien być przez cały czas dociśnięty do podłoża. Dla podparcia położyć ręce po bokach lub pod plecami.
- Powoli powrócić do pozycji wyjściowej.





+



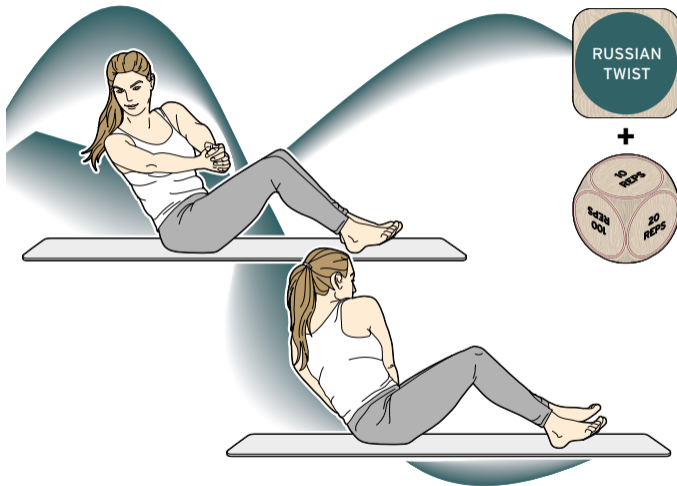
### **Grupa mięśni: mięśnie skośne tułowia i nóg**

- Położyć się bokiem na podłodze, podpór na przedramieniu.
- Unieść górną część ciała i biodra tak, aby górną część ciała i nogi utworzyły linię ukośną.
- Unieść górną nogę i trzymać.
- Powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



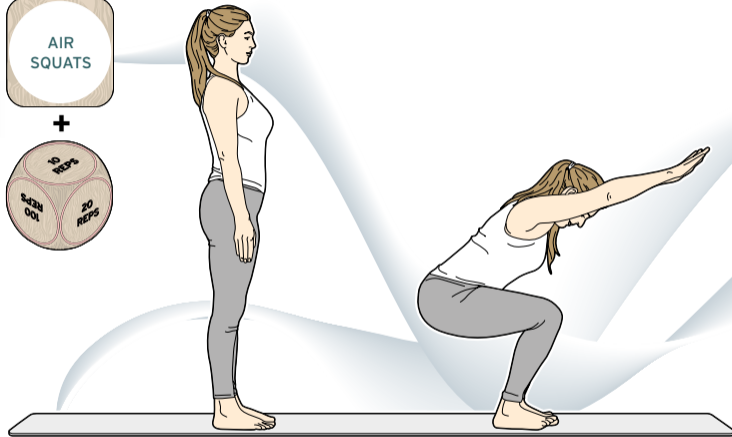
## Grupa mięśni: mięśnie brzucha

- Usiąść na podłodze, nieznacznie odchylić tułów do tyłu, obie ręce trzymać luźno przed klatką piersiową. Nogi lekko ugięte w kolanach, stopy oparte piętami o podłogę.
- Skręcić górną część ciała w bok i opuszkami palców krótko dotknąć podłogi - dolna część ciała pozostaje w miarę możliwości nieruchoma.
- Powrócić do pozycji wyjściowej i wykonać ten sam ruch w stronę przeciwną.
- Wskazówka: Nie należy wykonywać ruchów zbyt szybko. Lepiej wykonywać ćwiczenie z wyczuciem zaangażowanej grupy mięśniowej i bez rozpędu.





+



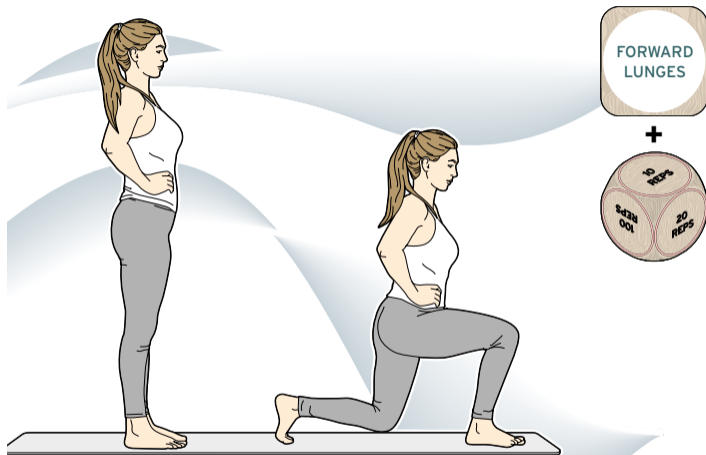
## Grupa mięśni: mięśnie nóg i pośladków

- Nogi rozstawione na szerokość barków, stopy ustawione równolegle do siebie.
- Uginając nogi w kolanach, kierować tylną część ud do tyłu i w dół. Napiąć tułów.
- Ściągnąć łopatki do tyłu, ramiona unieść do przodu.
- Będąc w najniższym punkcie, powrócić do góry siłą swoich nóg. Podczas ruchu cofnąć ramiona.

Wskazówka: Nie należy wykonywać ruchów zbyt szybko. Lepiej wykonywać ćwiczenie z wyczuwaniem zaangażowanej grupy mięśniowej i bez rozpedu.

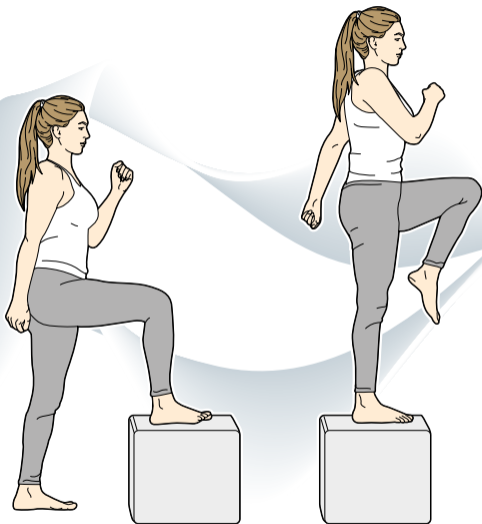
## Grupa mięśni: pośladki, uda i łydki

- Stańc prosto, stopy rozstawione na szerokość bioder.
- Wykonać wykrok jedną nogą. Ręce oprzeć na biodrach i zgiąć obie nogi pod kątem ok. 90°. Przednie kolano pozostaje za palcami stóp.
- Przenieść ciężar ciała na przednią nogę - tylna noga pomaga utrzymać równowagę - i wyprostować górną część ciała.
- Odbijając się przednią stopą od podłoża, powrócić do pozycji wyjściowej.
- Wykonać wykrok nogą przeciwną.





+

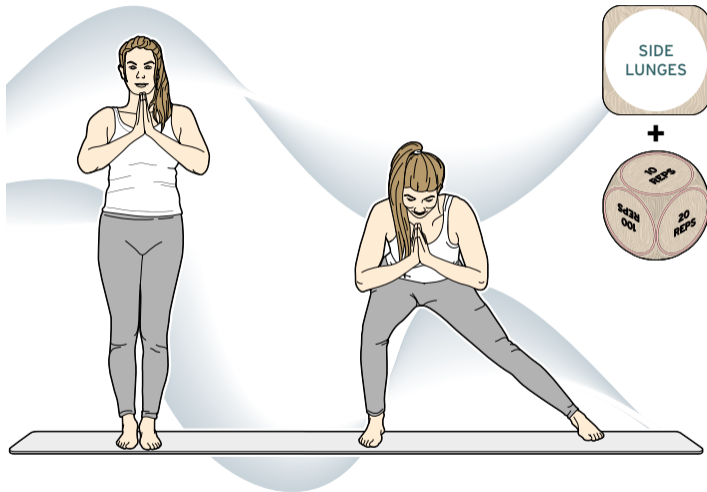


### **Grupa mięśni: pośladki, uda i łydki**

- Stań przed stabilnym krzesłem lub podobnym podwyższeniem.
- Ustaw prawą stopę na podwyższeniu i wejdź na podwyższenie.
- Zejdź z podwyższenia prawą stopą.
- Powtórz ćwiczenie, zaczynając od lewej stopy.

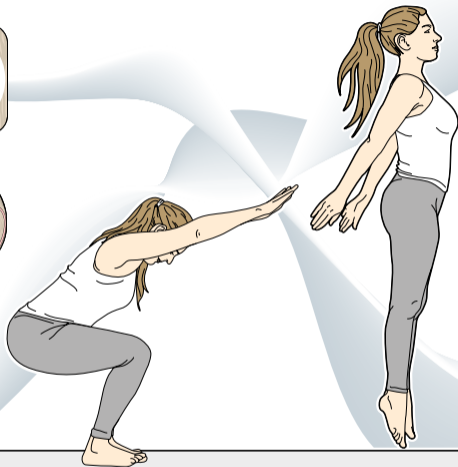
## Grupa mięśni: pośladki, uda

- Stań w pozycji wyprostowanej, złączyć dłonie przed klatką piersiową.
- Lewą nogą wykonać szeroki wykrok w bok. Zgiąć prawą nogę w kolanie, lewą nogę trzymać wyprostowaną.
- Pochylić górną część ciała do przodu, pośladki wypchnąć do tyłu. Trzymać tułów wyprostowany.
- Wyprostować się i powrócić do pozycji wyjściowej.
- Zmienić strony i wykonać ćwiczenie ponownie.



JUMP  
SQUATS

+

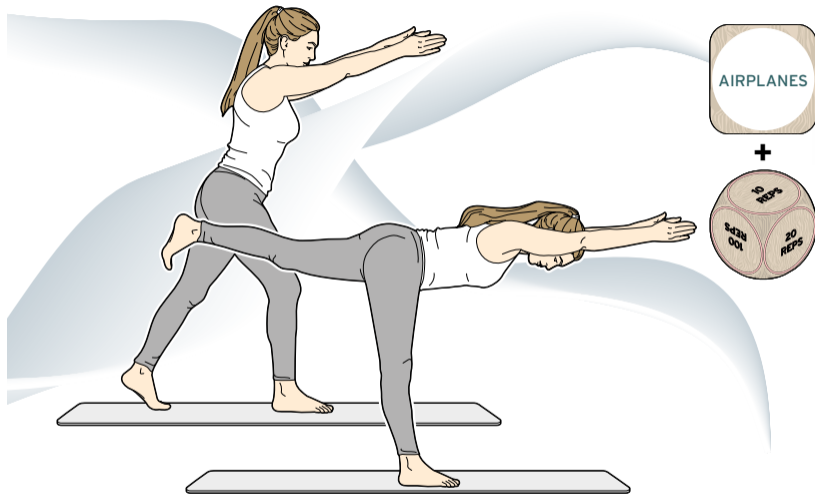


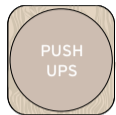
**Grupa mięśni:**  
**pośladki, tylna część ud, łydki**

- Rozpocząć w pozycji przysiadu.
- Napiąć mięśnie brzucha i wypchnąć miednicę do przodu. Podskoczyć możliwie jak najwyżej, opierając ciężar ciała na piętach (nie na palcach).
- Przy lądowaniu powrócić do pozycji wyjściowej.

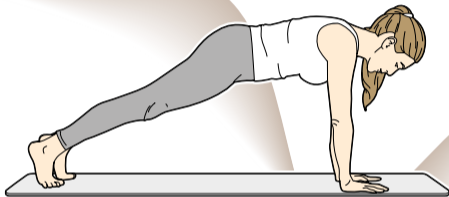
## Grupa mięśni: pośladki, tylna część ud, łydki

- Wykrok w przód z jednoczesnym wyciągnięciem ramion w przód.
- Unieść tylną nogę do tyłu, skierować palce stóp do tyłu, pochylić tułów równoległe do podłoża.
- Unieść do góry wyprostowaną do tyłu nogę. Ruch wychodzi z biodra, kolano pozostaje wyprostowane. Utrzymać pozycję.
- Wykonać ćwiczenie nogą przeciwną.





+



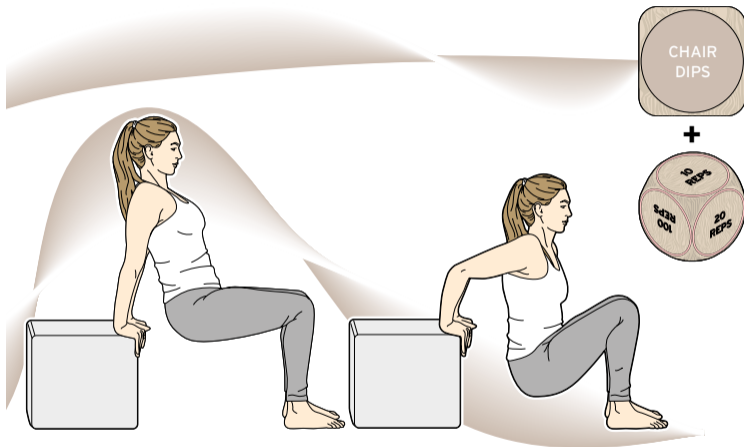
## Grupa mięśni: triceps, klatka piersiowa, ramiona

- Kłęk podparty na kolanach lub z nogami wyciągniętymi do tyłu (deska), tak aby ciało tworzyło linię prostą od stóp do głów. Ręce na szerokość barków bezpośrednio pod barkami.
- Zgiąć łokcie i opuścić klatkę piersiową tuż nad podłogę.
- Powrócić do pozycji wyjściowej.



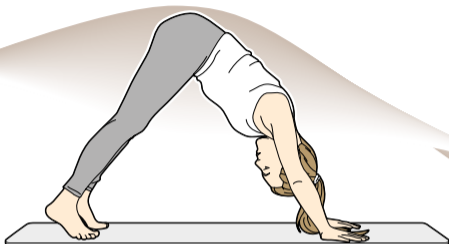
## Grupa mięśni: triceps, klatka piersiowa, mięsień naramienny przedni

- Usiąść na przedniej krawędzi bardzo stabilnego siedzenia o normalnej wysokości.
- Mocno chwycić siedzenie dłońmi za przednią krawędź po lewej i prawej stronie pośladków, tak aby grzbiet dłoni był skierowany do przodu.
- Wyprostować nogi i odepchnąć pośladki od krzesła, tak aby kolana były zgięte pod kątem  $90^\circ$ , przenosząc ciężar ciała równomiernie na ręce i nogi.
- Zgiąć ręce w łokciach i opuścić pośladki prawie do podłogi.
- Ponownie wyprostować ręce i unieść pośladki do wysokości siedzenia.





+

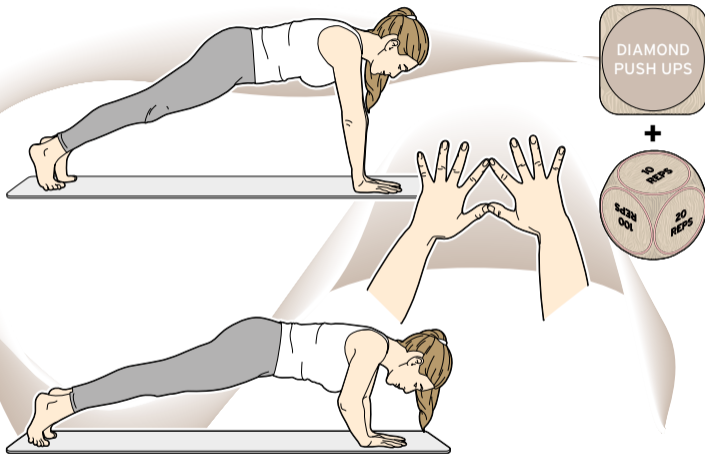


## Grupa mięśni: triceps, ramiona

- Pozycja wyjściowa: pies z głową w dół - ciężar ciała spoczywa na dłoniach i czubkach stóp, głowa w przedłużeniu pleców.
- Powoli zgiąć ręce w łokciach tak, aby górna część ciała obniżyła się w kierunku podłogi.
- Kiedy głowa znajdzie się tuż nad podłogą, wykonać kontrolowany ruch w górę do pozycji wyjściowej. Ruch powinien wychodzić z ramion, a nie z bioder.

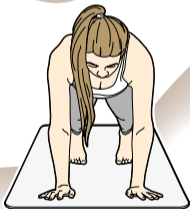
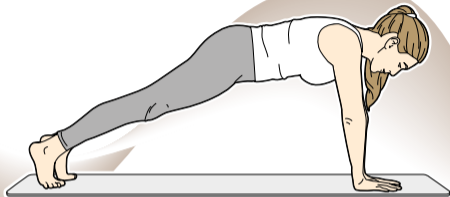
## Grupa mięśni: klatka piersiowa, barki, ramiona

- Pozycja wyjściowa: wysoka deska (podpór przodem z wyprostowanymi w łokciach rękami). Nie rozstawiać dłoni na szerokość barków, lecz ułożyć je blisko siebie – palce wskazujące i kciuki dotykają się, tworząc „diament”. Głowa, ramiona i biodra w jednej linii, tułów napięty.
- Podczas opuszczania klatki piersiowej do podłoża trzymać łokcie blisko ciała.
- Powrócić do pozycji wyjściowej, prostując ramiona.





+

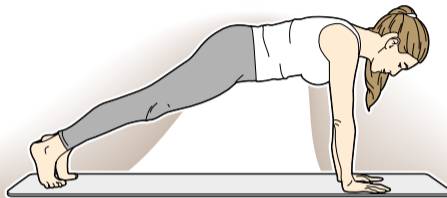


## Grupa mięśni: triceps, brzuch, klatka piersiowa

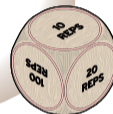
- Pozycja wyjściowa: wysoka deska – dłonie rozstawione na szerokość ramion, ręce wyprostowane w łokciach. Głowa, ramiona i biodra w jednej linii, tułów napięty.
- Dotknąć ręką przeciwległego barku. Przy każdym powtórzeniu zmienić stronę.

## Grupa mięśni: triceps, klatka piersiowa, ramiona

- Pozycja wyjściowa: wysoka deska – dłonie rozstawione na szerokość ramion, ręce wyprostowane w łokciach. Głowa, ramiona i biodra w jednej linii, tułów napięty.
- Podczas opuszczania klatki piersiowej do podłoża przyciągnąć kolano w bok do łokcia po tej samej stronie.
- Przy podnoszeniu z powrotem odstawić stopę.
- Powtórzyć ćwiczenie na drugi bok.

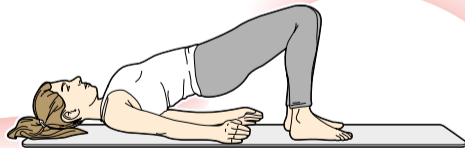


+





+

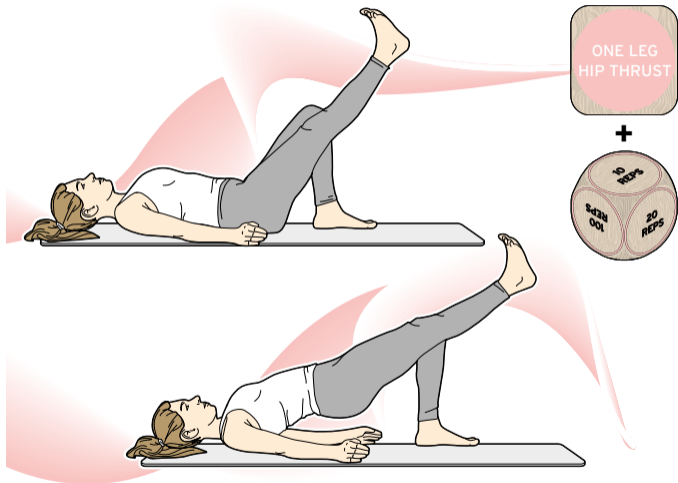


## Grupa mięśni: tylne mięśnie nóg, pośladki

- Położyć się na plecach. Przysunąć pięty do pośladków, tak aby podudzia były skierowane pionowo w górę. Ręce leżą po obu stronach ciała.
- Unieść biodra do góry, napinając pośladki. Dolna część pleców, pośladki i uda tworzą linię prostą.
- Mocno napiąć mięśnie pośladków.
- Ponownie opuścić pośladki, ale nie kłaść ich na podłożu.

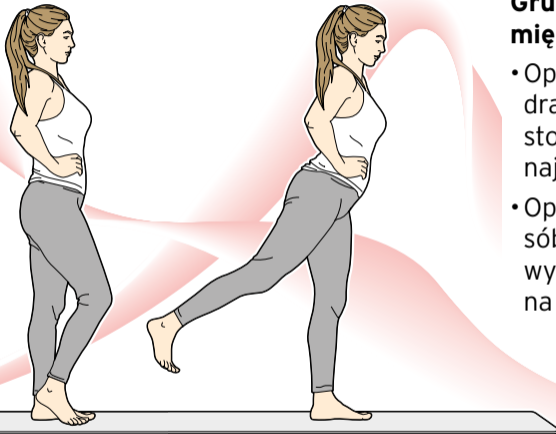
## Grupa mięśni: mięśnie nóg, pośladki

- Położyć się na plecach. Przysunąć pięty do pośladków, tak aby podudzia były skierowane pionowo w górę. Ręce leżą po obu stronach ciała.
- Unieść nogę i wyprostować w kierunku sufitu.
- Unieść pośladki; ruch jest wyprawdany z bioder poprzez ściśnięcie mięśni pośladków w górnej części ruchu. Dolna część pleców, pośladki i uda tworzą linię prostą.
- Ponownie opuścić pośladki, ale nie kłaść ich na podłożu.
- Powtórzyć kilka razy, następnie zmienić stronę.





+



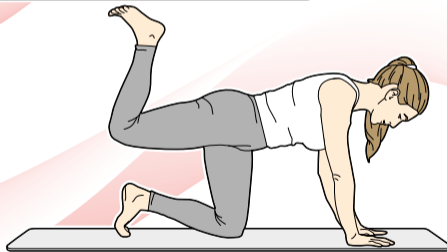
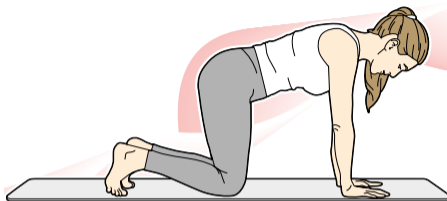
## **Grupa mięśni: mięśnie nóg, pośladki**

- Oprzeć ręce na biodrach. Unieść wyprostowaną nogę jak najwyżej w tył.
- Opuścić nogę w sposób kontrolowany, wykonać ćwiczenie na drugą stronę.



## Grupa mięśni: tułów, mięśnie nóg, pośladki

- Pozycja wyjściowa:  
klęk podparty
- Unieść jedną nogę, tak aby  
udo znalazło się w linii  
prostej z tułowiem.  
Zgiąć nogę w kolanie pod  
kątem 90°, podszwę stopy  
skierować w stronę sufitu.
- Wykonywać ruchy pulsujące  
podeszwą stopy w kierunku  
sufitu.
- Powrócić nogą do pozycji  
wyjściowej, zmienić stronę.

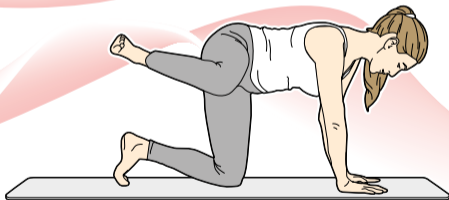
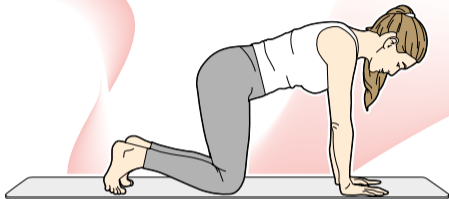


+





+

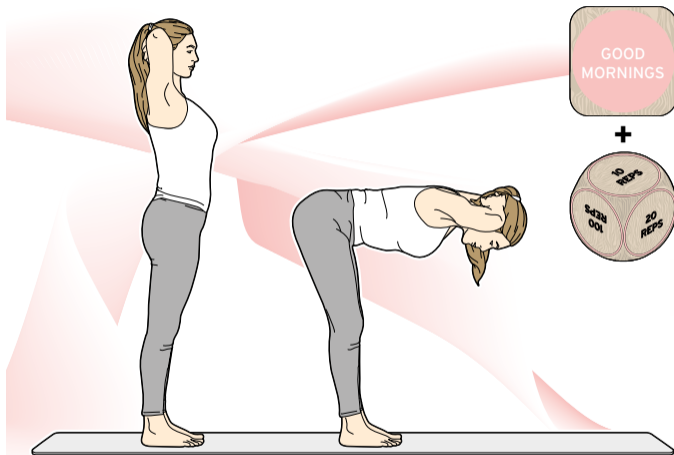


## Grupa mięśni: tułów, mięśnie nóg, pośladki

- Pozycja wyjściowa: klęk podparty
- Unieść zgiętą w kolanie nogę w bok, tak aby znalazła się równoległe do podłogi.
- Nie przesuwać przy tym ciała w prawo.
- Powrócić nogą do pozycji wyjściowej.
- Powtórzyć kilka razy, następnie zmienić stronę.

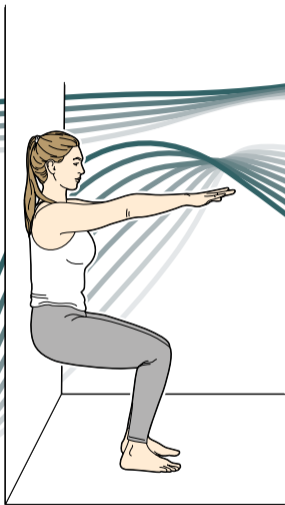
## Grupa mięśni: plecy, mięśnie nóg, pośladki

- Stać prosto, stopy rozstawione na szerokość bioder, dłonie położyć z tyłu głowy.
- Pochylić się do przodu (ruch odbywa się w stawie biodrowym), wypinając pośladki do tyłu i wypychając klatkę piersiową w dół, kręgosłup może lekko wygiąć się w stronę brzuszną.
- Utrzymując proste plecy, pochylić się jak najbardziej do przodu.
- Wyprostować sylwetkę i rozciągnąć biodra. Cały ruch wykonywany jest wyłącznie w stawie biodrowym.





+



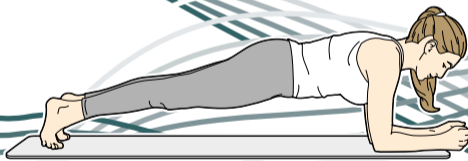
## Grupa mięśni: mięśnie nóg, pośladki

- Oprzeć się o ścianę, stopy rozstawić na szerokość bioder w odległości pół kroku od ściany.
- Zejść do pozycji krzesła – nogi powinny być zgięte w kolanach pod kątem 90°.
- Utrzymać tę pozycję.

Ważne: nie opierać rąk na udach.

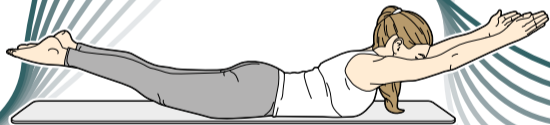
**Grupa mięśni: brzuch, plecy, ramiona, barki, pośladki, uda**

- W podporze przodem na przedramionach: Głowa, ramiona, plecy, pośladki i nogi tworzą linię prostą.
- Wciągnąć pępek w stronę kręgosłupa, napiąć pośladki, wyprostować nogi, napinając je, i wysunąć pięty.





+

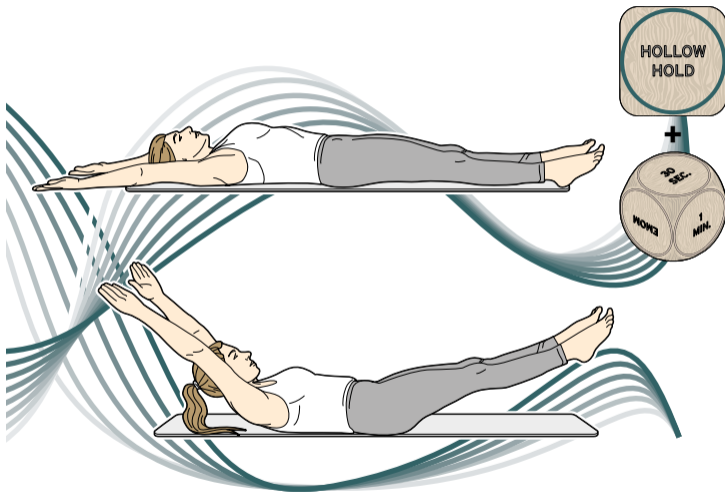


## Grupa mięśni: biodra, plecy, barki

- Położyć się na brzuchu, ręce wyciągnąć przed siebie, kciuki skierować do góry.
- Napiąć środek ciała.
- Jednocześnie unieść ręce i nogi. Utrzymać pozycję.
- Powrócić w kontrolowany sposób do pozycji wyjściowej.

## Grupa mięśni: tułów, plecy, brzuch, ramiona

- Położyć się na plecach. Ręce i nogi wyciągnięte. Pochylić miednicę, aby uniknąć zbytniego wygięcia kręgosłupa w stronę brzuszną.
- Napiąć mięśnie brzucha, przyciągnąć brodę do mostka.
- Unieść ramiona, głowę i barki ok. 20-30 cm górę, przyciągnąć brodę do grdyki. Jednocześnie unieść wyprostowane nogi. Palce stóp pozostają naciągnięte.
- Utrzymać pozycję, następnie powrócić do pozycji wyjściowej.





+



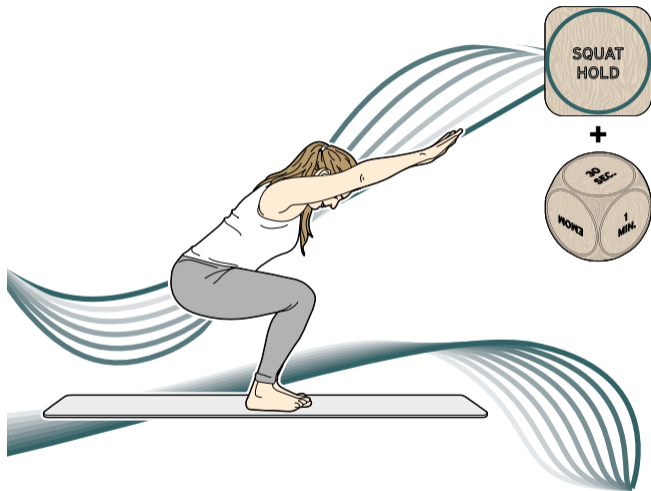
## Ćwiczenia na równowagę – grupa mięśni: tułów, górną część ciała

- Przejść do stania na rękach przy ścianie.
- Stań z rozpędu na rękach i utrzymać pozycję. Rozstawić ręce na szerokość barków, wyprostować ramiona i skierować wzrok przed siebie.



### Grupa mięśni: nogi, pośladki

- Stańc stabilnie z nogami rozstawionymi na szerokość barków. Ustawic stopy równolegle.
- Zgiąc nogi w kolanach, jednocześnie wypychając pośladki do tyłu. Napiąć tułów.
- Ściągnąć łopatki do tyłu, ramiona wyprostować do przodu.
- Utrzymać pozycję.





+

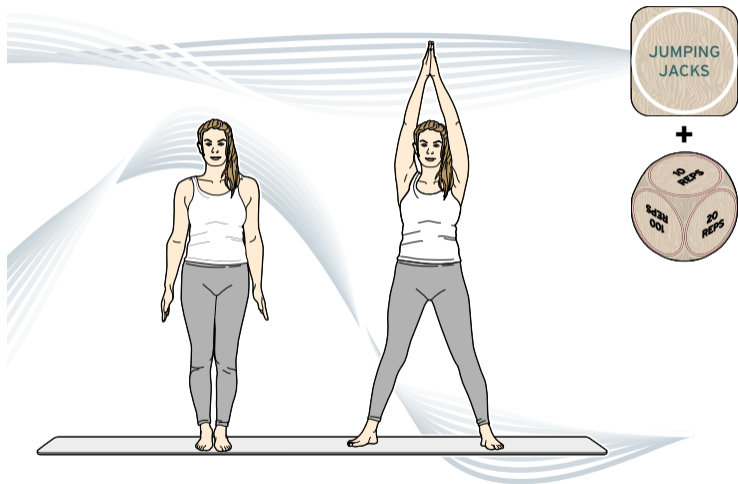


## Grupa mięśni: całe ciało

- Zgiąć nogi w kolanach, dłonie ustawić na podłożu obok stóp i przykucnąć.
- Podpierając się rękoma, wyrzucić nogi w tył, tak aby znaleźć się w pozycji deski, zrobić pompkę.
- Dynamicznym ruchem wyprostować ręce w łokciach, powrócić do pozycji deski, a następnie do dolnej pozycji w przysiadzie.
- Wybijając się z nóg, wykonać wyskok i powrócić do pozycji wyjściowej.

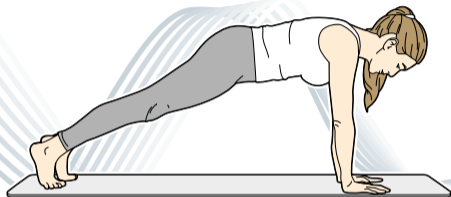
## Ćwiczenie wytrzymałościowe

- Pozycja wyjściowa: Stań w pozycji wyprostowanej, stopy bezpośrednio obok siebie. Ręce po bokach ciała.
- Podskocz do góry, rozstawiając nogi na boki, tak aby po wylądowaniu znalazły się od siebie w odległości większej niż szerokość barków.
- Jednocześnie wyprostować ręce w górę tak, aby dłonie dotykały się nad głową.
- Wykonując podskok, powrócić do pozycji wyjściowej.





+

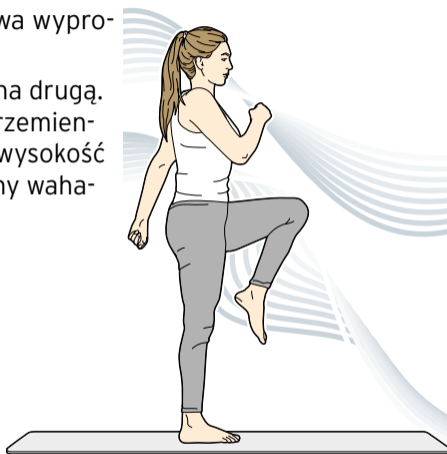


## Grupa mięśni: triceps, klatka piersiowa, mięśnie nóg

- Pozycja wyjściowa: wysoka deska – dłonie na podłożu rozstawione na szerokość ramion, ręce wyprostowane w łokciach. Stopy rozstawione na szerokość bioder. Głowa, ramiona i biodra w jednej linii, tułów napięty.
  - Dynamicznie przyciągać kolana na przemian do klatki piersiowej w kierunku łokci.
  - Tylna noga powinna być zawsze wyprostowana, a przednia zgięta.
- Ważne: podczas całego ćwiczenia plecy powinny pozostać wyprostowane – unikać garbienia się i opadania pleców!

## Grupa mięśni: łydki, pośladki

- Pozycja wyjściowa: stopy rozstawione na szerokość bioder, postawa wyprostowana.
- Przeskakiwać z jednej nogi na drugą. Starać się jak podnosić naprzemienne kolana jak najwyżej (na wysokość bioder). Ręce wykonują ruchy wahadłowe po bokach tułowia.



+

