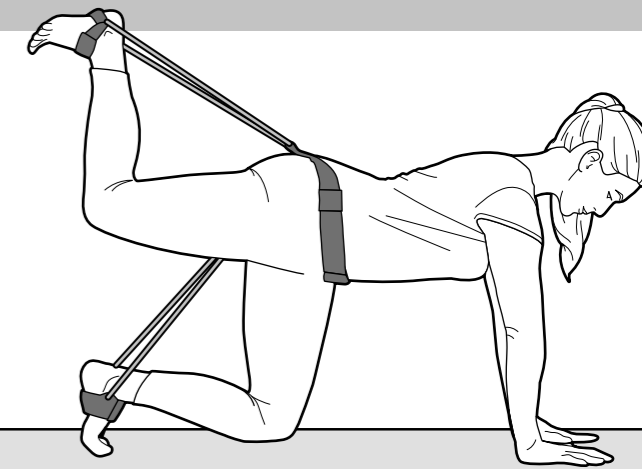
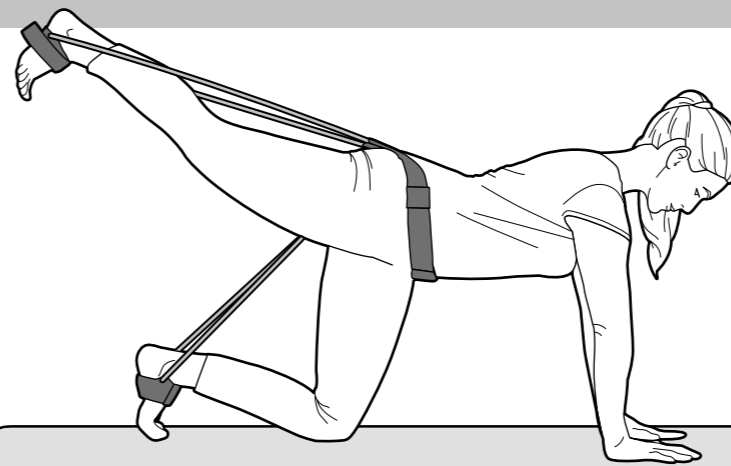
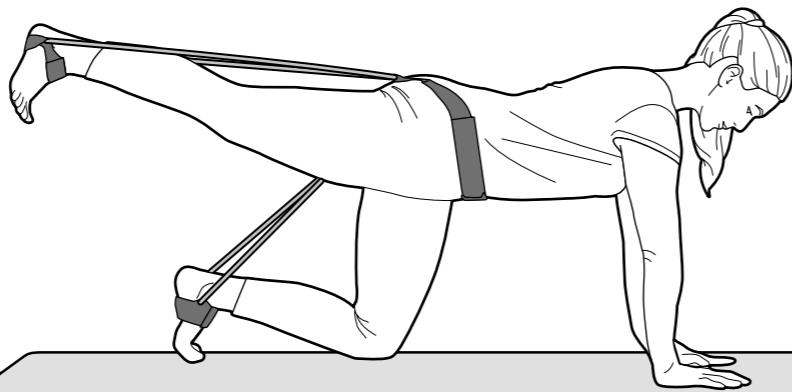
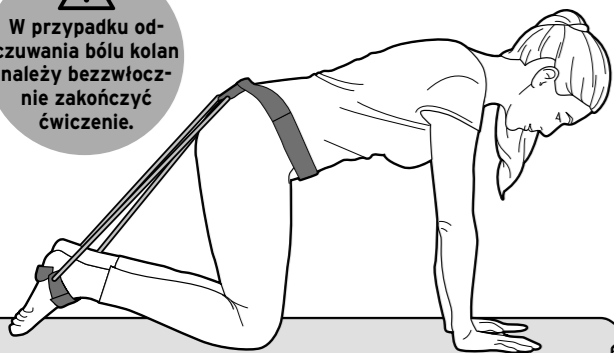


⚠
W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.



Pośladki i tylne mięśnie ud

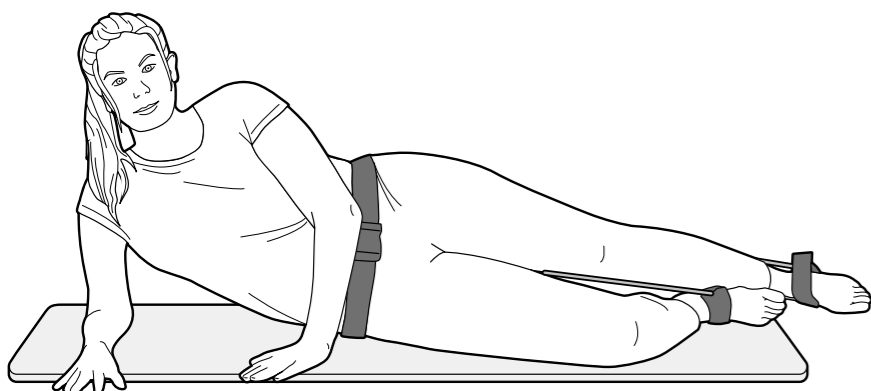
Pozycja wyjściowa: Na czworakach, kolana i dłonie opierają się na podłożu.

Ćwiczenie 1: Unieść jedną nogę poziomo do tyłu, tak aby plecy i noga tworzyły jedną linię, wzrok skierowany do podłogi - nie odchyłać głowy w stronę karku!
Policzyć do czterech i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Następnie zmienić stronę.

Ćwiczenie 2: Będąc w pozycji z ćwiczenia 1 (jedna noga uniesiona poziomo do tyłu), odchylić wyprostowaną nogę jak najdalej do góry.
Policzyć do czterech i powoli powrócić do pozycji poziomej. Powtórzyć kilkakrotnie, a następnie zmienić stronę (nogę).

Ćwiczenie 3: Będąc w pozycji wyjściowej, unieść jedną nogę zgiętą w kolanie. Z tej pozycji wyprostować nogę, unosząc ją jak najdalej do góry (podobnie jak w ćwiczeniu 2).
Policzyć do czterech i powoli powrócić do pozycji z nogą zgiętą w kolanie. Powtórzyć kilkakrotnie, a następnie zmienić stronę (nogę).

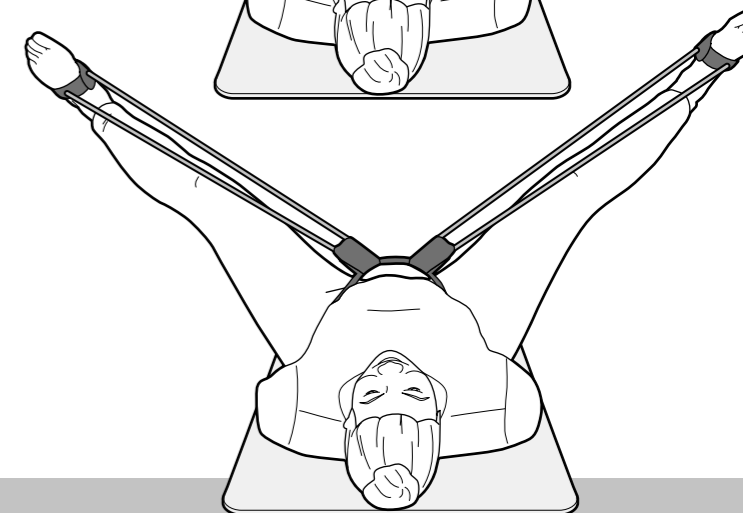
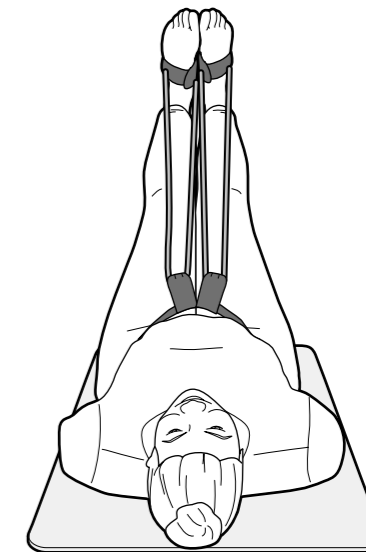
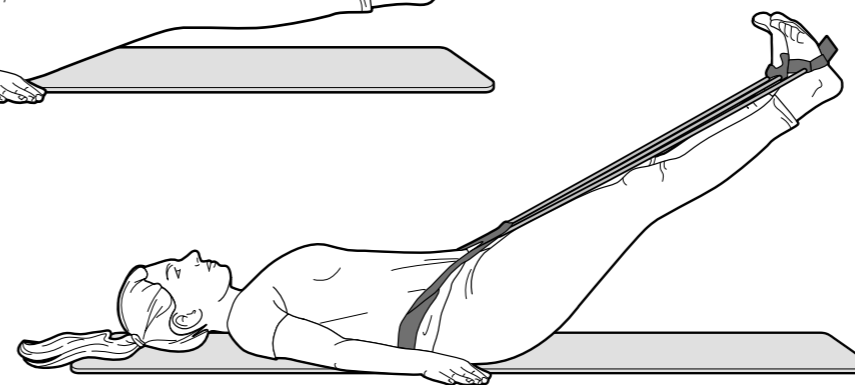
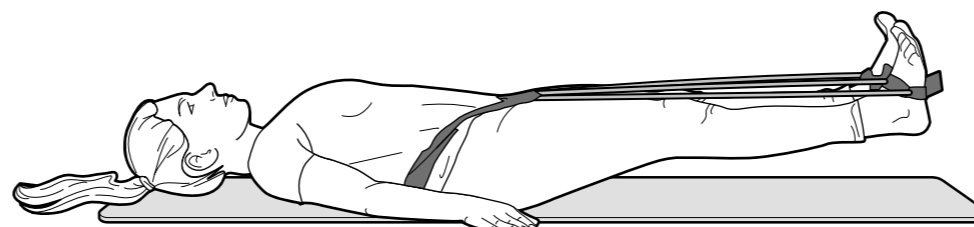
Trudniejszy wariant: W przypadku wszystkich ćwiczeń dodatkowo podnieść również przeciwległą rękę. Angażuje to dodatkowo mięśnie tułowia oraz barków.



Pośladki i zewnętrzne mięśnie ud

Pozycja wyjściowa: Leżenie na boku na podłożu, obie dłonie oparte na podłożu przed tułowiem.

Ćwiczenie: Powoli odchylić górną, wyprostowaną nogę do góry.
Policzyć do czterech i powoli powrócić do pozycji wyjściowej, nie opierając jednak nogi całkowicie na podłożu.
Powtórzyć kilkakrotnie, a następnie zmienić stronę (nogę).



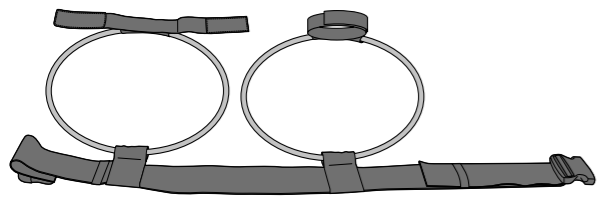
Dolne mięśnie brzucha i mięśnie ud

Obrócić pas biodrowy w taki sposób, aby linki oporowe znalazły się z przodu.

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, nogi lekko uniesione.

Ćwiczenie 1: Powoli unieść wyprostowane nogi do pozycji ok. 45°.
Policzyć do czterech i powoli powrócić do pozycji wyjściowej, nie opierając jednak nóg całkowicie na podłożu.

Ćwiczenie 2: Będąc w pozycji z ćwiczenia 1, powoli rozchylić nogi na boki.
Policzyć do czterech i powoli z powrotem złączyć nogi.



Produkt wyprodukowano przy użyciu naturalnego lateksu kauczukowego, który może powodować alergie.

Dla bezpieczeństwa użytkownika

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.

Przeznaczenie

Linki oporowe do ćwiczeń przeznaczone są do celowego trenowania mięśni pośladków, ud oraz brzucha.

Zaprojektowano je jako sprzęt sportowy do użytku domowego zgodny z normą DIN 32935. Nie nadają się one do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Nie należy wykonywać ćwiczeń innych niż tu opisane.

Nie należy obciążać linek całą masą ciała.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

• **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik winien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jaki trening będzie dla niego odpowiedni.**

• W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczępiony 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 wystąpienia bólu w stawach i mięśniach.

• Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

OSTRZEŻENIE przed obrażeniami ciała

• Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem i zapytać go, czy i jakie ćwiczenia będą dla niego odpowiednie.

• Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy przeprowadzić rozgrzewkę.

• Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpoczynać ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenia.

• Linki oporowe nie są zabawką – dzieci nie mogą mieć do nich dostępu. Niebezpieczeństwo uduszenia!

• Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania linek oporowych, 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.

• Nie wolno rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Nie należy przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku. Podczas treningu należy pić wystarczające ilości płynów.

• Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.

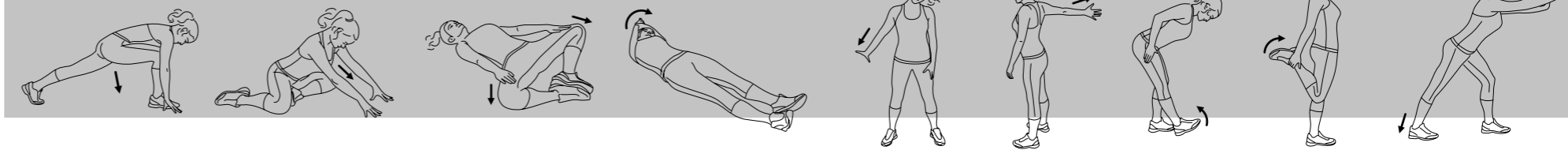
• Przed każdym użyciem należy sprawdzić elastyczne linki oporowe pod kątem prawidłowego zamocowania, uszkodzeń i zużycia materiału. Jeśli któraś z nich jest uszkodzona, porowata lub naderwana, nie wolno kontynuować jej użytkowania.

• Nie mocować linek na drzwiach i oknach. Nie mocować linek na obiektach o ostrych krawędziach!

• Nie należy nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić linki oporowe do ćwiczeń.

• Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.

Ćwiczenia rozciągające

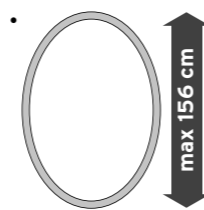


• Ćwiczenia najlepiej wykonywać w sportowych skarpetkach lub boso. Koniecznie zwracać przy tym uwagę na stabilną i bezpieczną pozycję stojącą. Nie trenować w skarpetkach na śliskim podłożu, ponieważ może wówczas dojść do poślizgnięcia i doznania obrażeń. Stosować w takim przypadku np. antypoślizgową matę do ćwiczeń.

• Należy zapewnić wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów podczas ćwiczeń (2,0 m strefy treningowej + 0,6 m wolnej przestrzeni wokół ćwiczącej osoby). Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.

• Linki oporowe nie mogą być używane jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.

• Nie wolno zmieniać konstrukcji linek oporowych. Nie wolno używać linek w sposób niezgodny z ich przeznaczeniem!



Ostrzeżenie! Nie wolno nadmiernie naprężać linek: Linkę należy rozciągać dopóty, dopóki jeszcze elastycznie sprężynuje, **maks. do 3-krotnej długości (ok. 156 cm / siła = ok. 97,5 N)**. Nie wolno rozciągać ich na siłę dalej, ponieważ spowoduje to uszkodzenie materiału. W szczególności powinny to uwzględnić **osoby wysokie** podczas wykonywania ćwiczeń wymagających dużego rozciągu linek oporowych. **Do takich ćwiczeń osoby te mogą ewentualnie potrzebować dłuższych linek.**

Zasady obowiązujące dla wszystkich 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. Naprężyć pośladki i brzuch.

• Elastyczne linki oporowe należy zawsze prawidłowo zakładać, tak aby nie mogły się ześlizgnąć ze stóp.

• Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać gwałtownych ruchów. Linki nie powinny nigdy gwałtownie powracać do pozycji wyjściowej, należy je zawsze prowadzić w takim samym tempie, w jakim były naprężane. Najprościej jest wykonywać ćwiczenia w liczonych taktach, np. 2 takty – ciągnięcie, 1 takt – utrzymanie pozycji i 2 takty – powrót do pozycji wyjściowej. Należy wypróbować ten sposób i eksperymentować aż do wypracowania swojego własnego, równomiernego rytmu ćwiczeń.

• Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać. Nie wstrzymywać oddechu! Na początku każdego ćwiczenia wziąć wdech. W momencie wymagającym największego wysiłku wypuścić powietrze.

• Na początku należy wykonywać tylko **trzy do sześciu** ćwiczeń na różne grupy mięśni. Powtarzać te ćwiczenie jedynie kilka razy (**ok. 3-4x**), w zależności od dyspozycji i kondycji fizycznej. Pomiędzy ćwiczeniami należy każdorazowo robić przerwę, trwającą około jednej minuty. Powoli, sukcesywnie należy zwiększać liczbę powtórzeń **do 10-20**. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania. Ćwiczenia należy wykonywać zawsze z obu stron ciała.

Zaleca się poproszenie doświadczonego trenera fitnessu o to, aby zaprezentował prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.

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 na rysunkach.

• Pozycja podstawowa przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: mostek uniesiony, barki opuszczone, 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.

Czyszczenie

▷ Linki oporowe należy czyścić miękką ściereczką zwilżoną w letniej wodzie z łagodnym mydłem. W razie potrzeby użyć środka dezynfekcyjnego.

• Linki oporowe mogą ulec uszkodzeniu w przypadku kontaktu ze spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami albo powierzchniami. Dlatego przed przystąpieniem do ćwiczeń należy zdjąć pierścionki, a podczas ćwiczeń najlepiej nie nosić żadnego obuwia. Podczas ćwiczeń należy również uważać, aby nie uszkodzić linek oporowych paznokciami.

• Linki należy chronić przed promieniowaniem słonecznym i wysokimi temperaturami, aby uniknąć ich sparcenia. Przechowywać linki w chłodnym i suchym miejscu.

• Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji mebli lub podłogi mogą wejść w agresywną reakcję z tworzywem produktu i rozmiękczyć je. Aby zapobiec powstawaniu niepożądanych śladów, nie należy przechowywać produktu bezpośrednio na delikatnych meblach lub podłogach, lecz np. w pudełku do przechowywania.

Materiał

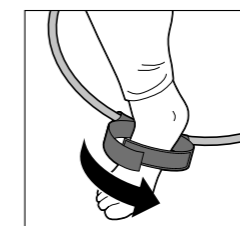
Linki: 100% naturalnego lateksu kauczukowego (NRL)

Pas/pętla nożne: 100% polipropylenu (PP)

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

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.pl



▷ Zapiąć pas wokół ciała na wysokości bioder. Następnie założyć pętle nożne na stopy.