



Drodzy Klienci!

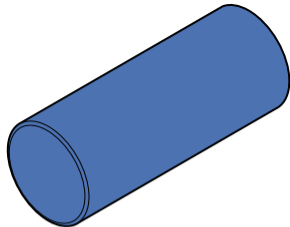
Państwa nowy wałek do masażu powięzi nadaje się zarówno do automasażu sklejonych lub stwardniałych powięzi, jak również wspomaga wykonywanie ćwiczeń fitness.

Niniejszą instrukcję podzielono na dwie części:

1. W pierwszej części znajdują się ważne informacje na temat **automasażu** wraz z ćwiczeniami.
2. W drugiej części znajdują się ważne informacje na temat **poprawy ogólnej sprawności** wraz z ćwiczeniami.


Życzymy Państwu wielu korzyści z użytkowania tego produktu oraz dobrego samopoczucia!

Zespół Tchibo



Wałek do masażu powięzi

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 135280AB1X1XIV · 2023-08

www.tchibo.pl/instrukcje 

Made exclusively for:

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

Numer artykułu: 678 033

Automasaż powięzi

Przyczyną bólów i skurczy mięśni pleców, ramion oraz nóg są często sklezione lub stwardniałe powięzi.

Co to są powięzi?

Powięzi to błony zbudowane z tkanki łącznej, które utrzymują w jedności całe ciało, tworząc sieć otulającą i napinającą poszczególne jego elementy (kości, mięśnie i organy). Bóle powodują w pierwszej kolejności elastyczne powięzi, które otulają nasze mięśnie i konsolidują ich włókna. Jeżeli powięzi te ulegną sklejeniu lub stwardnieniu, wówczas mięsień nie może się prawidłowo rozciągać, gdyż zakres jego ruchu jest ograniczony.

W rozluźnieniu powięzi i przywróceniu im właściwej elastyczności może na przykład pomóc automasaż z użyciem wałka do masażu powięzi. Mięśnie zostają wówczas rozluźnione i rozciągnięte, poprawia się ich ukrwienie, a tym samym zaopatrzenie w tlen, a ponadto poprawia się samopoczucie użytkownika. Automasaż z użyciem wałka do masażu powięzi może być też stosowany w ramach rozgrzewki przed uprawianiem sportu, a także regeneracji po zakończeniu uprawiania sportu.

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i używać produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń ciała lub uszkodzeń sprzętu.

Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania.

W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Wałek do masażu powięzi przeznaczony jest do automasażu, zapewniającego poprawę samopoczucia na co dzień.

Wałek do masażu powięzi jest przewidziany do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

Maksymalne dopuszczalne obciążenie wałka do masażu powięzi wynosi 100 kg.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem automasażu użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak intensywny trening będzie dla niego odpowiedni.**
- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenia.
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. noszenie rozrusznika serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien, zatrzymanie płynów w rękach lub nogach, czy też dolegliwości ortopedyczne, a także po operacjach chirurgicznych należy skonsultować automasaż z lekarzem.
- Należy natychmiast przerwać masaż i udać się do lekarza, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie ćwiczeń konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do masażu/treningu terapeutycznego!
- W przypadku osłabienia żył/schorzeń tkanki łącznej, pajęczeków naczyńowych lub żylaków masaże nóg **10/11/13** powinny być

wykonywane tylko z niewielkim naciskiem i nie na całej długości mięśnia, lecz w mniejszych odcinkach. Rodzaj i zakres masaży należy skonsultować ze swoim lekarzem.

Ważne wskazówki

- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania wałka do masażu powięzi, należy poinstruować je w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Wałek do masażu powięzi nie jest zabawką. Nieprawidłowo prowadzony trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Podczas użytkowania produktu należy nosić wygodną odzież.
- Ćwiczenia na podłodze należy wykonywać na twardym i gładkim podłożu, które się nie ugina i na którym wałek do masażu powięzi dobrze się roluje. Nie do końca sprawdzają się tu grube dywany, maty do fitnessu itp.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan wałka do masażu powięzi. Jeżeli wykazuje on uszkodzenia, należy zaprzestać jego używania.

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń:

- Podczas wszystkich ćwiczeń należy być wyprostowanym i zachowywać właściwą równowagę - nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! W pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach. Zwrócić uwagę na to, aby nie usztywniać ciała podczas ćwiczeń. Ćwiczenia mają służyć rozluźnieniu mięśni.
- Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym, spokojnym tempie.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać.
- Należy wsłuchać się w swój organizm! Prowadzić wałek po swoich mięśniach w taki sposób, aby jego nacisk był odczuwany jako przyjemny i poprawiający samopoczucie. Nie stosować go w miejscach, w których masaż odczuwany jest jako nieprzyjemny. Szczególną ostrożność należy zachować podczas masażu okolic karku!
- Każde z wykonywanych ćwiczeń powinno się składać z 10-12 powtórzeń. Albo: Dane ćwiczenie należy wykonywać dopóty, dopóki jest ono odczuwane jako przyjemne. Nie należy przesadzać z ćwiczeniami - kilka minut wystarczy.

- Wiele ćwiczeń można wykonywać zarówno w pozycji stojącej, jak i leżącej. Warto wypróbować, która pozycja jest dla użytkownika bardziej komfortowa.

Wykonywanie ćwiczeń w pozycji (pół)leżącej jest nieco trudniejsze. Ćwiczenia te należy wykonywać tylko wtedy, gdy użytkownik jest na nie fizycznie przygotowany.

- Rada: Dodatkowe ćwiczenia i informacje można znaleźć w Internecie.

Pielęgnacja

- W razie potrzeby przetrzeć wałek wilgotną ściereczką. Nie stosować żadnych środków chemicznych (wybielaczy, olejów itp.), ponieważ mogą one zmiękczyć, przebarwić lub zdeformować wałek do masażu powięzi. Nie używać też ostrych środków czyszczących ani ostrych lub rysujących powierzchnię przedmiotów.
- Po umyciu odłożyć wałek do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie kłaść go na grzejniku/kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!
- Przechowywać wałek w chłodnym i suchym miejscu. Chronić go przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.

- 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 bezpieczne. Rozpakować produkt i odczekać, aż się wywietrzy. Po niedługim czasie zapach zniknie. Należy zadbać o wystarczającą wentylację pomieszczenia!

Materiał: spieniony polipropylen
Wymiary: ok. 33 x 14 cm (długość x średnica)

1. Kark

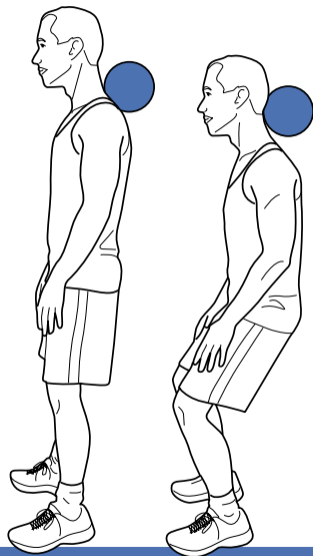
Oprzeć się o ścianę z wałkiem przy karku.

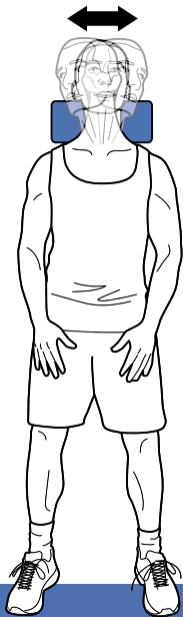
Stanąc na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder.

Barki i ręce luźno zwisają.

Masować mięśnie karku, lekko przykucając i powoli powracając do pozycji stojącej.

Nie podciągać przy tym barków do góry.





2. Kark

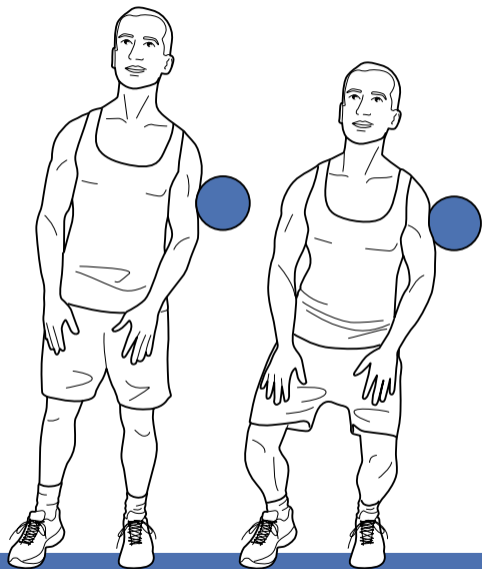
Oprzeć się o ścianę z wałkiem przy karku.

Stanąc na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder.

Barki i ręce luźno zwisają.

Rozciągać mięśnie karku, powoli obracając głowę w poziomie z jednej strony na drugą.

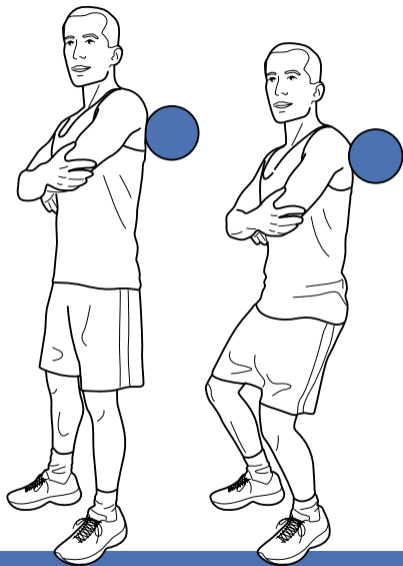
Nie podciągać przy tym barków do góry.



3. Ramię

Oprzeć się o ścianę z wałkiem między ramieniem a ścianą.
Stanąc na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość barków.
Barki i ręce luźno zwisają.

Masować mięśnie ramienia, lekko przykucając i powoli powracając do pozycji stojącej.



4. Barki

Oprzeć się o ścianę z wałkiem między barkiem a ścianą.
Stanąc na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość barków.
Skrzyżować ramiona na wysokości klatki piersiowej, podpierając jedną ręką
ramię masowanego barku.

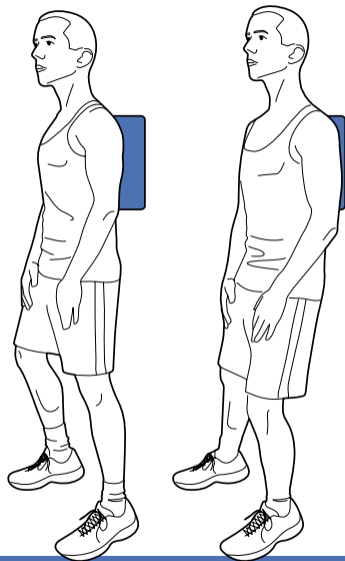
Masować mięśnie barku, lekko przykucając i powoli powracając do pozycji
stojącej.

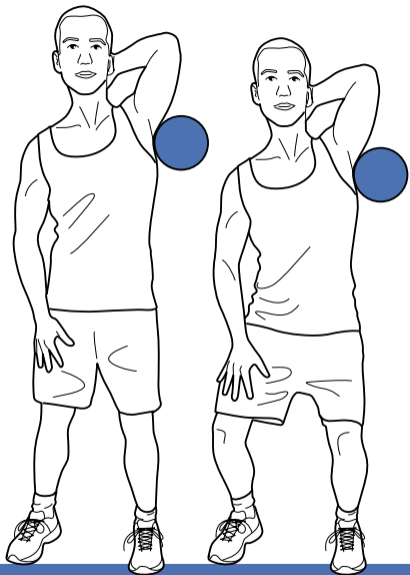
5. Górna część pleców

Oprzeć się o ścianę z wałkiem umieszczonym pionowo między łopatkami.
Stanąc na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość barków.
Barki i ręce luźno zwisają.

Masować mięśnie górnej części pleców, powoli poruszając tułowiem w poziomie
na lewo i prawo.

Nie podciągać przy tym barków do góry.





6. Boczna część pleców

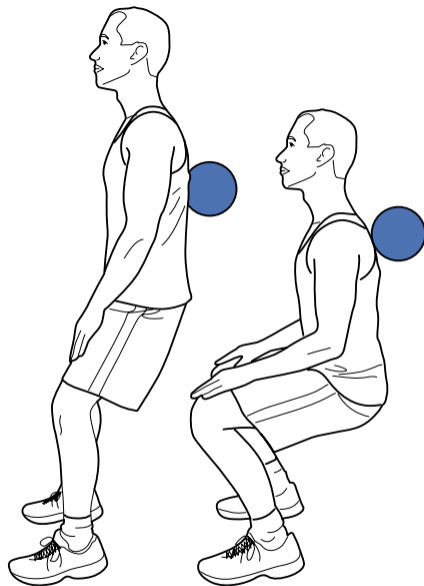
Położyć jedną dłoń luźno na karku. Oprzeć się o ścianę z wałkiem między bocznym mięśniem pleców a ścianą.
Stanąc na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość barków. Luźno opuścić drugi bark oraz rękę.

Masować boczne mięśnie pleców, lekko przykucając i powoli powracając do pozycji stojącej.
Nie podciągać przy tym barków do góry.

7. Górna część pleców

Oprzeć się o ścianę z wałkiem umieszczonym pod łopatkami.
Stanąć na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder.
Barki i ręce luźno zwisają.

Masować górne mięśnie pleców, przykucając i powoli powracając do pozycji stojącej. Nie podciągać przy tym barków do góry.



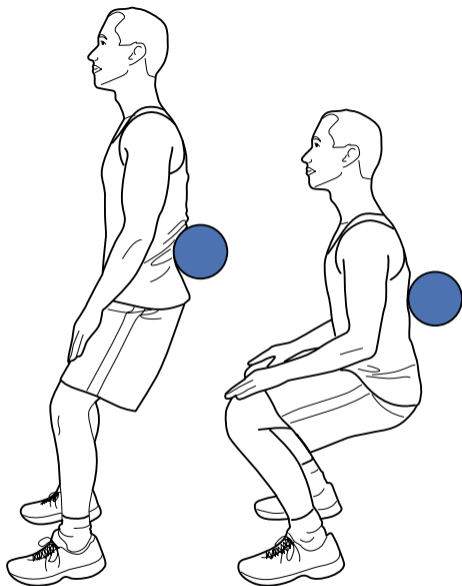
8. Dolna część pleców

Oprzeć się o ścianę z wałkiem przy lędźwiach.

Stanąc na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder.

Barki i ręce luźno zwisają.

Masować dolne mięśnie pleców, przykucając i powoli powracając do pozycji stojącej. Nie podciągać przy tym barków do góry.



9. Pośladki

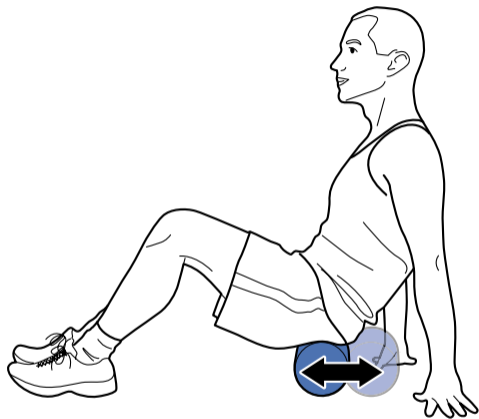
Usiąść na wałku z lekko ugiętymi nogami.

Podpierać się przy tym z tyłu rękami.

Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto.

Nie podciągać barków do góry.

Masować mięśnie pośladków, rolując wałek powoli do przodu i do tyłu.



10. Tylna część uda

Usiąść na podłodze.

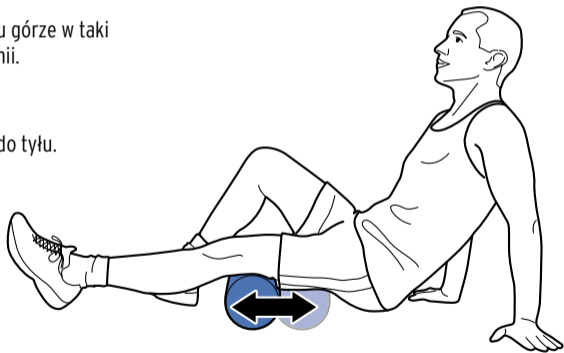
Podłożyć wałek pod udo wyprostowanej nogi.

Drugą, zgiętą w kolanie nogą oraz rękami podeprzeć się i wyprężyć ku górze w taki sposób, aby pośladki i wyprostowana noga znajdowały się w jednej linii.

Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto.

Nie podciągać barków do góry.

Masować mięśnie tylnej części uda, rolując wałek powoli do przodu i do tyłu.



11. Łydka

Usiąść na podłodze.

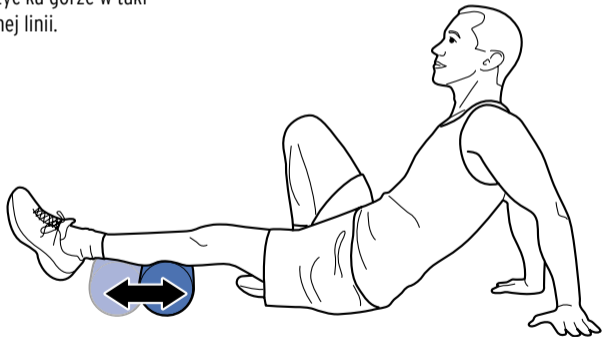
Podłożyć wałek pod goleń wyprostowanej nogi.

Drugą, zgiętą w kolanie nogą oraz rękami podeprzeć się i wyprężyć ku górze w taki sposób, aby pośladki i wyprostowana noga znajdowały się w jednej linii.

Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto.

Nie podciągać barków do góry.

Masować mięśnie łydki, rolując wałek powoli do przodu i do tyłu.



12. Zewnętrzne mięśnie ud

Położyć się na boku.

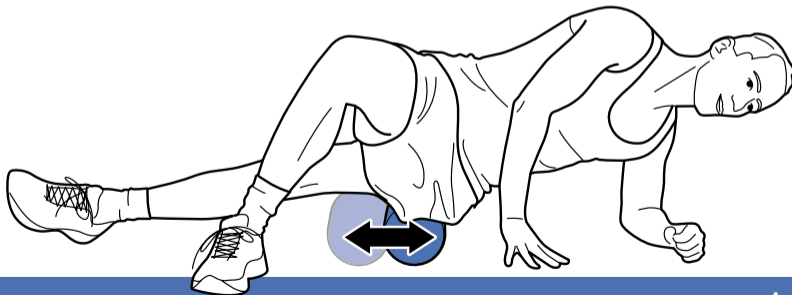
Podłożyć wałek pod udo dolnej, wyprostowanej nogi.

Drugą, zgiętą w kolanie nogą oraz rękami podeprzeć się i wyprężyć ku górze w taki sposób, aby pośladki i wyprostowana noga znajdowały się w jednej linii.

Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto.

Nie opierać głowy na karku.

Masować mięśnie zewnętrznej części uda, rolując wałek powoli do przodu i do tyłu.



13. Wewnętrzne mięśnie ud

Położyć się na boku.

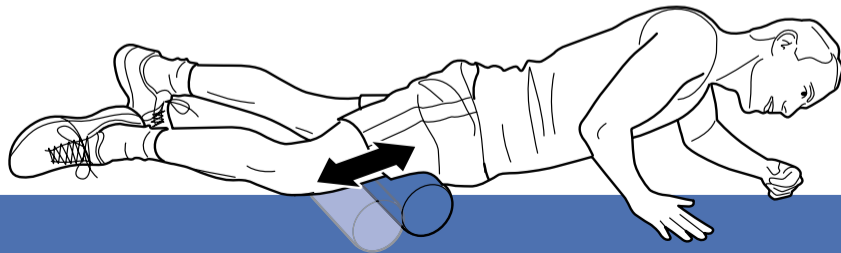
Podłożyć wałek pod udo lekko zgiętej w kolanie górnej nogi.

Drugą nogą oraz rękami podeprzeć się i wyprężyć ku górze w taki sposób, aby plecy, pośladki i noga znajdowały się w jednej linii.

Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto.

Nie opierać głowy na karku.

Masować mięśnie wewnętrznej części uda, rolując wałek powoli do przodu i do tyłu.



14. Przednia część uda

Położyć się na brzuchu.

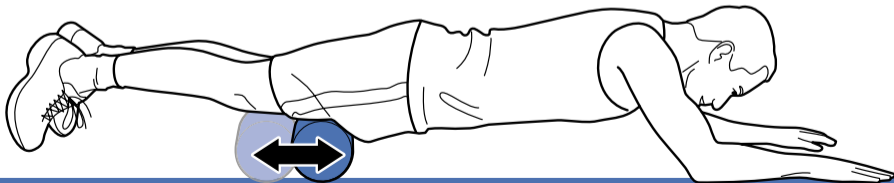
Podłożyć wałek pod uda wyprostowanych nóg.

Podeprzeć się przedramionami i wyprężyć ku górze w taki sposób, aby plecy, pośladki i nogi znajdowały się w jednej linii.

Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto.

Nie opierać głowy na karku.

Masować mięśnie przedniej części uda, rolując wałek powoli do przodu i do tyłu.



Automasaż powięzi

Ćwiczenia fitness

Wałek do masażu powięzi doskonale nadaje się również do wykonywania ćwiczeń sprawnościowych. Niestabilność wynikająca z opierania się na wałku powoduje zwłaszcza stymulację mięśni głębokich.

Życzymy Państwu wiele radości i satysfakcji z treningu.

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń ciała lub uszkodzeń sprzętu.

Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Wałek do masażu powięzi przeznaczony jest do ćwiczeń poprawiających równowagę i wzmacniających mięśnie ciała.

Wałek do masażu powięzi jest przewidziany do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

Maksymalne dopuszczalne obciążenie wałka do masażu powięzi wynosi 100 kg. Z wałka do masażu powięzi może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik winien 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, 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!

- Należy natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego.

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania ćwiczeń

- 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. Podczas treningu należy pić wystarczające ilości płynów.
- 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.
- Na początku należy wykonywać tylko trzy do sześciu ćwiczeń na różne grupy mięśni. Powtarzać te ćwiczenia jedynie kilka razy, w zależności od dyspozycji i kondycji fizycznej. Pomiedzy ćwicze-

niami należy robić przerwy trwające co najmniej 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy zwiększać liczbę powtórzeń do 10-20. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania.

- Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać gwałtownych ruchów.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać. Nie wstrzymywać oddechu! Na początku każdego ćwiczenia zrobić wdech. W momencie wymagającym największego wysiłku należy zrobić wydech.
- Ćwiczenia należy wykonywać zawsze z obu stron ciała.
- Ćwiczenia należy wykonywać w skupieniu. Podczas wykonywania ćwiczeń nie rozpraszać się.
- **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.**
- **Nie należy się zbyt forsować. Każde ćwiczenie należy wykonywać tak długo, na ile pozwala Państwa kondycja fizyczna. Jeśli podczas wykonywania danego ćwiczenia wystąpią jakie-**

kolwiek dolegliwości lub ból, należy natychmiast przerwać to ćwiczenie.

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

NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- Produkt nie może być używany przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, umysłowych itp., które nie są w stanie używać produktu w sposób niezagrażający ich bezpieczeństwu. Zalecenie to dotyczy w szczególności osób z zaburzeniami równowagi.
- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania wałka do masażu powięzi, należy poinstruować je w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Wałek do masażu powięzi nie jest zabawką. Nieprawidłowo prowadzony trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Niektóre ćwiczenia wymagają dużo siły oraz zręczności. Na początku należy w razie potrzeby korzystać z pomocy drugiej osoby, aby nie utracić kontroli nad wałkiem do masażu powięzi i nie upaść.
- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpoczynać ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku

odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenia.

- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie wietrzone. Unikać jednak przeciągów.
- Nie należy nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić wałek do masażu powięzi.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Podłoże musi być płaskie i równe. Koniecznie zwrócić uwagę na stabilną i pewną pozycję stojącą. Nie trenować boso lub w skarpetach na śliskim podłożu, ponieważ można się poślizgnąć i doznać urazu. Stosować w takim przypadku np. antypoślizgową matę do fitnessu.
- Podczas treningu należy zwrócić uwagę na wystarczającą przestrzeń do ćwiczeń. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób. W przestrzeni treningowej nie mogą się też znajdować żadne przedmioty.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji wałka do masażu powięzi. Nie wolno również używać wałka w żaden inny sposób niezgodny z jego przeznaczeniem.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan wałka do masażu powięzi. Jeżeli wykazuje on uszkodzenia, należy zaprzestać jego używania.

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

Postawa zasadnicza 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.

Ćwiczenia rozciągające



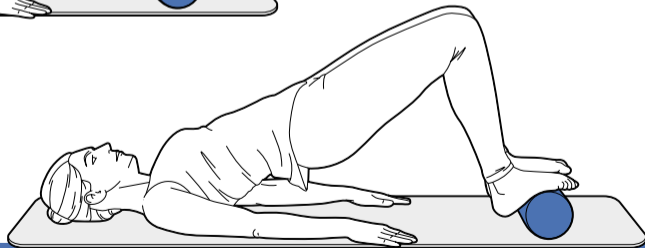
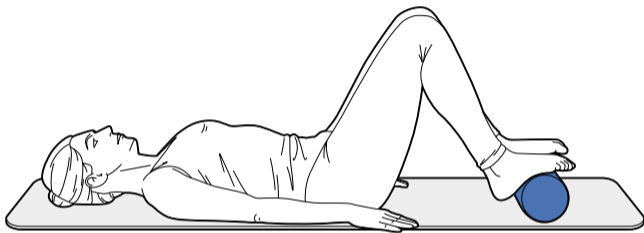
1. Pośladki + tylne mięśnie nóg

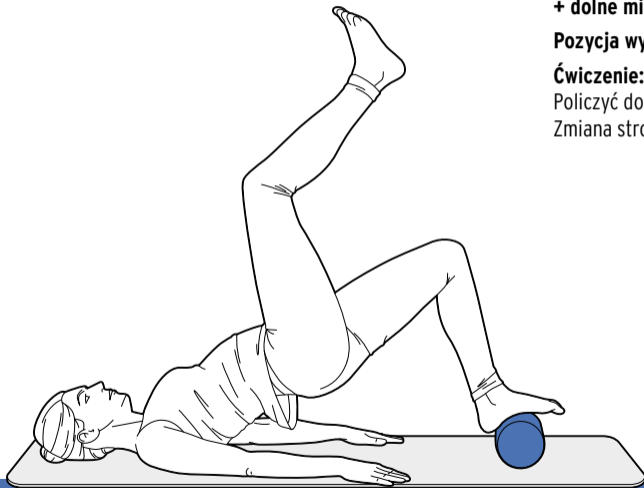
Pozycja wyjściowa: Leżąc na plecach na podłodze, nogi ugięte w kolanach, stopy rozstawione mniej więcej na szerokość bioder i oparte na wałku.

Ręce po bokach tułowia. Brzuch i pośladki napięte.

Ćwiczenie: Unieść biodra do góry, tak aby tułów i uda były w jednej linii.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.





**Wariant 1a. Pośladki + tylne mięśnie nóg
+ dolne mięśnie pleców**

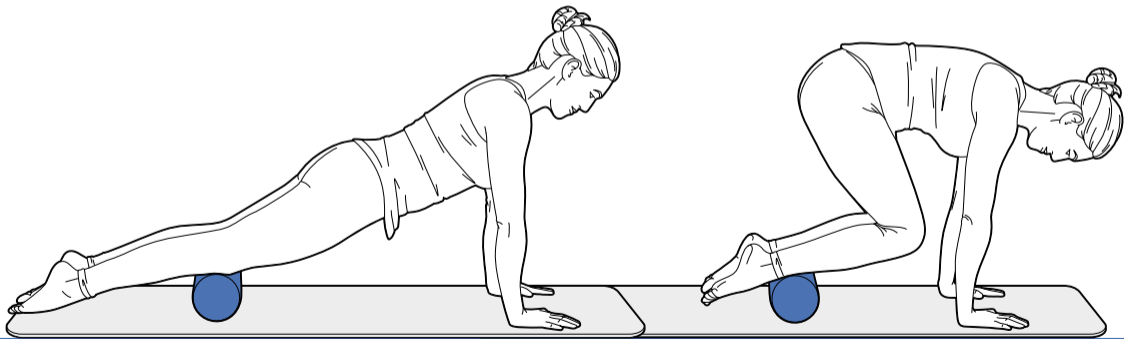
Pozycja wyjściowa: Utrzymać pozycję końcową 1.

Ćwiczenie: Jedną nogę wyprostować do góry.
Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
Zmiana stron.

2. Tułów, brzuch, barki + ramiona

Pozycja wyjściowa: Pozycja jak do pompek, wałek umieszczony pod piszczelami. Głowa, plecy i nogi tworzą jedną linię. Brzuch i pośladki napięte.

Ćwiczenie: Podciągnąć nogi do przodu na wałku, przetaczając go. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



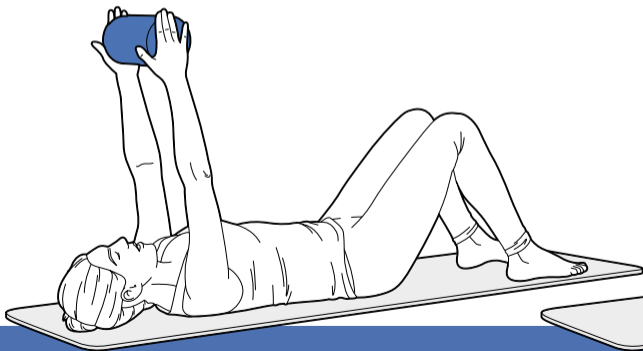
3. Mięśnie proste brzucha

Pozycja wyjściowa: Leżąc na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy na szerokość bioder.

Trzymać wałek między dłońmi wyprostowanych do góry rąk.

Ćwiczenie: Wyprowadzając ruch z mięśni brzucha, unieść tułów jak najwyżej - pozostawić przy tym ręce wyprostowane do góry. Nie naciągać karku!

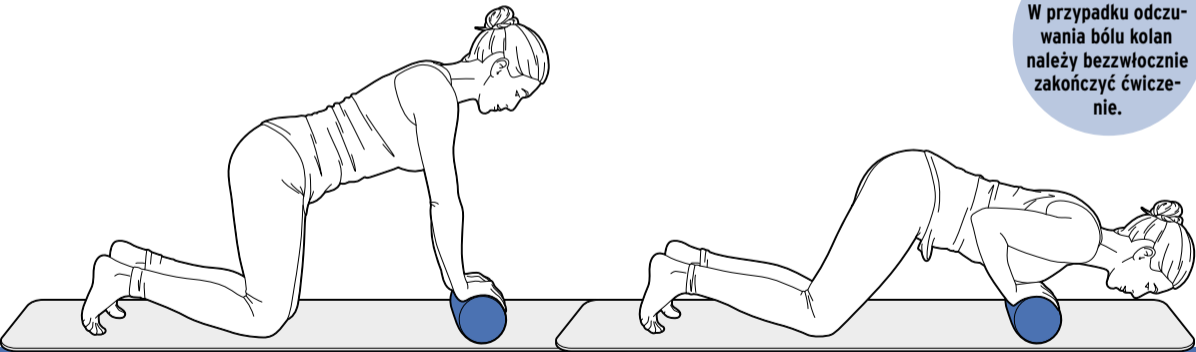
Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



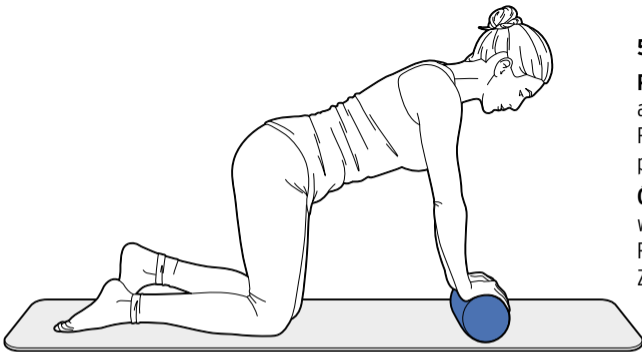
4. Klatka piersiowa + bicepsy

Pozycja wyjściowa: Klęczenie na podłodze, ręce oparte na wałku, ale nie całkowicie przeprostowane. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte, spojrzenie skierowane na podłogę.

Ćwiczenie: Obniżyć tułów (pompka z podparciem na kolanach), plecy pozostają proste, łokcie przy ciele. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.



5. Tułów, brzuch, barki, ramiona, pośladki + tylne mięśnie nóg

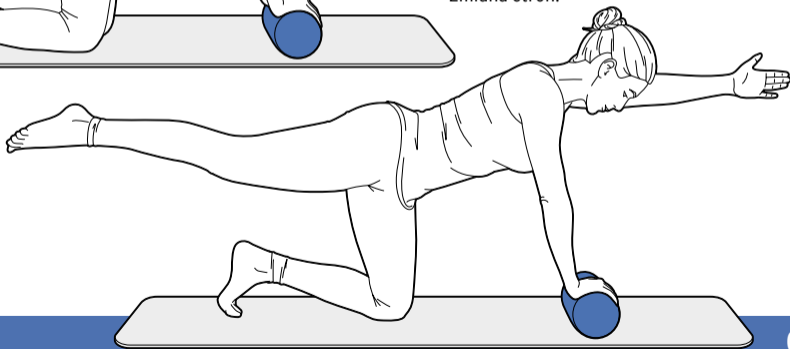
Pozycja wyjściowa: Klęczenie na podłodze, ręce oparte na wałku, ale nie całkowicie przeprostowane.

Plecy proste, brzuch i pośladki napięte, spojrzenie skierowane na podłogę.

Ćwiczenie: Wyprostować jedną nogę do tyłu i dodatkowo wyprostować przeciwległą rękę do przodu.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Zmiana stron.



W przypadku odczuwania bólu w kolanach należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

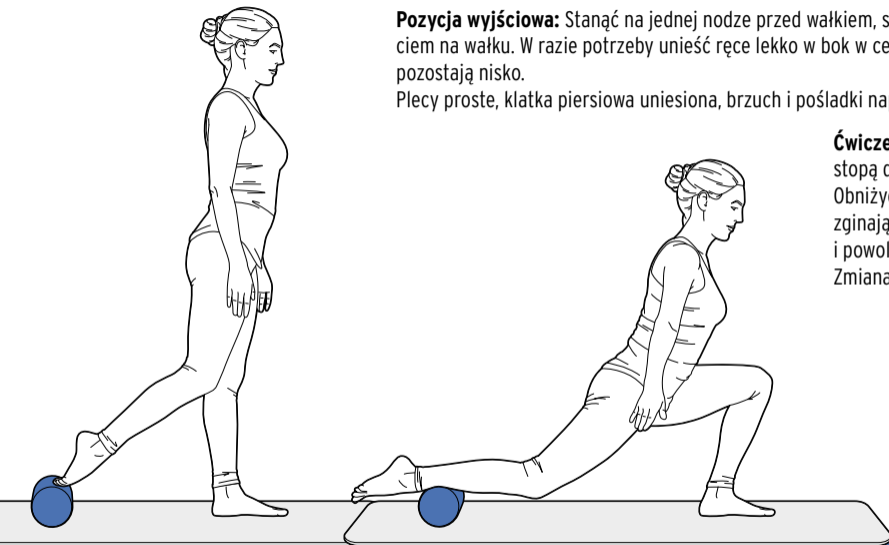
6. Mięśnie nóg + rozciąganie przednich mięśni ud i zginaczy bioder

Pozycja wyjściowa: Stanąć na jednej nodze przed wałkiem, stopa drugiej nogi oparta podbiciem na wałku. W razie potrzeby unieść ręce lekko w bok w celu utrzymania równowagi, barki pozostają nisko.

Plecy proste, klatka piersiowa uniesiona, brzuch i pośladki napięte.

Ćwiczenie: Przetoczyć wałek uniesioną stopą do tyłu.

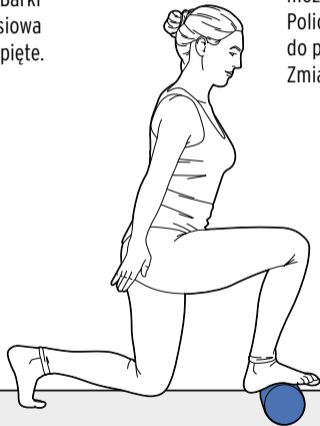
Obniżyć przy tym tułów, jednocześnie zginając przednią nogę. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



7. Mięśnie nóg + pośladki

Pozycja wyjściowa: Wykrok, przednia stopa oparta na wałku. Unieść lekko zgięte ręce lekko w bok w celu utrzymania równowagi. Barki nisko. Plecy proste, klatka piersiowa uniesiona, brzuch i pośladki napięte.

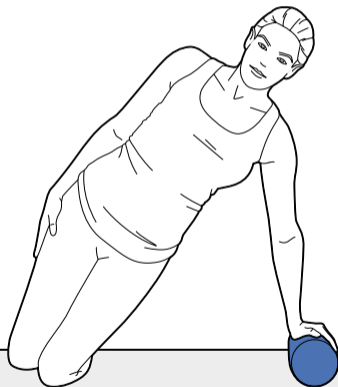
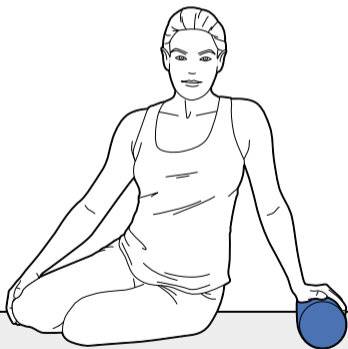
Ćwiczenie: Prosty tułów obniżyć w dół, uginając przy tym nogi. Kolano znajdujące się z tyłu nie może dotykać podłogi (= wykrok). Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



8. Boczne mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa: Siedzenie na podłodze obok wałka, jedna ręka oparta na wałku, nogi zgięte w kolanach, podudzia odgięte do tyłu. Nie skręcać tułowia ani bioder! Trzymać je w jednej płaszczyźnie z udami.

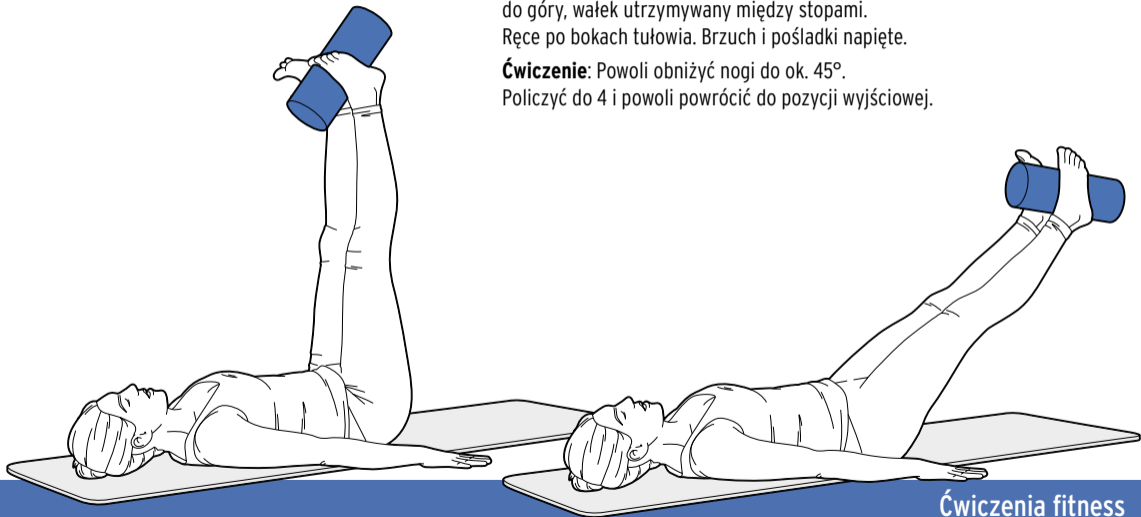
Ćwiczenie: Wyprowadzając ruch z mięśni brzucha, unieść tułów jak najwyżej w bok. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



9. Podbrzusze + mięśnie wewnętrzne ud

Pozycja wyjściowa: Leżąc na plecach na podłodze, nogi wyprostowane do góry, wałek utrzymywany między stopami. Ręce po bokach tułowia. Brzuch i pośladki napięte.

Ćwiczenie: Powoli obniżyć nogi do ok. 45°. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



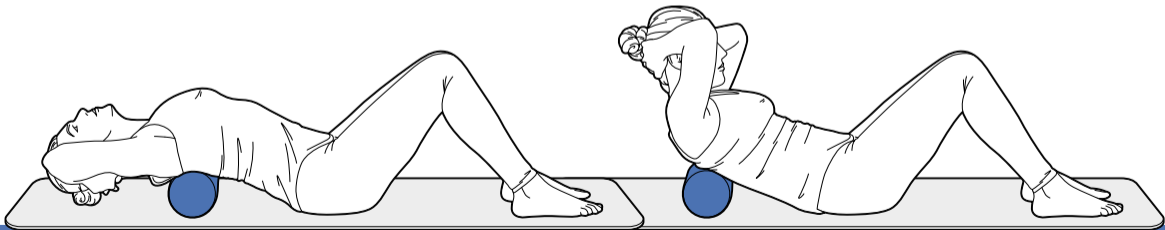
10. Górne proste mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa: Położyć się plecami na wałku, ręce splecione na karku, nogi zgięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder.

Ćwiczenie: Unieść tułów jak najwyżej, wyprowadzając ruch z mięśni brzucha - nie ciągnąc przy tym łokci do przodu.

Nie naciągać karku!

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Wariant 10a. Górne proste mięśnie brzucha + przednia część uda

Pozycja wyjściowa: Pozostać w pozycji końcowej nr 10.

Ćwiczenie: Unieść nogi i powoli robić „rowerek”.

