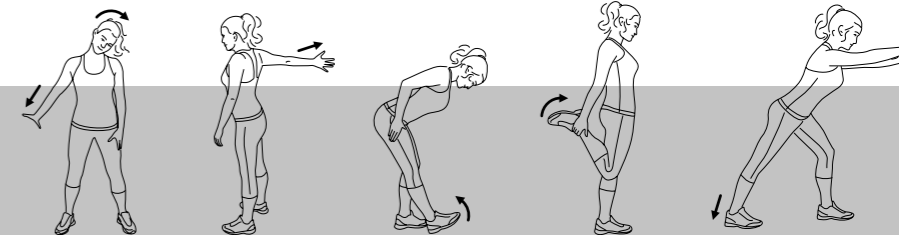




## Ćwiczenia rozciągające



## Drodzy Klienci!

Z Państwa nowym ciężarkiem kettlebell można trenować w zamkniętych pomieszczeniach oraz na świeżym powietrzu. Wykonując zarówno statyczne, jak u dynamiczne ćwiczenia, z pomocą ciężarka kettlebell można trenować siłę i wytrzymałość.

Życzymy Państwu wiele radości podczas treningu.

## Zespół Tchibo

Wskazówki bezpieczeństwa 


Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i używać produktu wyłącznie zgodnie z niniejszą instrukcją, aby uniknąć urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

## Przeznaczenie

Ciężarek kettlebell zaprojektowano do użytku jako sprzęt sportowy w prywatnych gospodarstwach domowych. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych na siłowniach / w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

## NIEBEZPIECZEŃSTWO – zagrożenie dla dzieci

- Ciężarek kettlebell nie jest zabawką i gdy nie jest używany, musi być przechowywany w miejscu niedostępnym dla dzieci. Aby uniknąć ryzyka obrażeń ciała, podczas treningu małe dzieci nie mogą przebywać w zasięgu oddziaływania ciężarka. Ciężarek kettlebell jest przeznaczony do użytkowania wyłącznie przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych. Należy upewnić się, że każdy użytkownik zapoznał się z zasadami użytkowania ciężarka kettlebell lub znajduje się pod odpowiednim nadzorem. Rodzice oraz inni opiekunowie muszą być w pełni świadomi swojej odpowiedzialności, ponieważ naturalne dążenie do zabawy oraz chęć eksperymentowania u dzieci mogą skutkować sytuacjami oraz zachowaniami, które są sprzeczne z przeznaczeniem tego ciężarka. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że ciężarek kettlebell nie jest zabawką.
- Materiały opakowaniowe należy trzymać z dala od dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

 Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu produktu może wydzielać się lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie nieszkodliwe. Przed pierwszym użyciem pozostawić produkt do wywietrzenia. Po niedługim czasie zapach zniknie.

## NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- Podczas ćwiczeń z użyciem przyrządu treningowego należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.
- Przyrząd treningowy nie może być używany jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji przyrządu treningowego.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić przyrząd treningowy pod kątem uszkodzeń i zużycia materiału. Sprawdzić również prawidłowe umiejscowienie poszczególnych elementów. Nie wolno używać przyrządu treningowego w przypadku stwierdzenia widocznych uszkodzeń. Wszelkie naprawy produktu należy zlecać zakładom specjalistycznym lub odpowiednio wykwalifikowanym osobom. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą stwarzać poważne zagrożenie dla użytkownika.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież oraz obuwie sportowe. Cały czas zwracać uwagę na stabilną pozycję stojącą.
- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek itp.). Może wówczas dojść do skaleczeń.


- 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.
- Nie 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.
- Zasady obowiązujące dla wszystkich ćwiczeń: Na początku należy ćwiczyć powoli, wykonując niewielką liczbę powtórzeń. Intensywność ćwiczeń należy zwiększać stopniowo wraz ze wzrostem kondycji fizycznej. Nie należy się przeciążać.
- Cechą szczególną treningu z użyciem ciężarka kettlebell są **zamaszyste ruchy** przy wykonywaniu wielu ćwiczeń. Aby prawidłowo amortyzować masę ciężarka kettlebell, unikając przy tym naciągnięcia mięśni lub innych urazów, ćwiczenia muszą być wykonywane przy **mocno napiętych mięśniach brzucha**. Zaleca się poproszenie doświadczonego trenera fitnessu o to, aby zaprezentował prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.

## Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się jaki trening będzie dla niego odpowiedni.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. 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 skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

## Kilka informacji na temat treningu

- Należy wybrać miejsce, w którym zapewniona jest wystarczająca przestrzeń do swobodnego wykonywania ćwiczeń. Wybrana powierzchnia powinna mieć wielkość przynajmniej 2,0 x 2,0 m. W przestrzeni treningowej nie mogą się znajdować żadne przedmioty, o które użytkownik mógłby się uderzyć/skaleczyć w trakcie wykonywania ćwiczeń (np. klamki od drzwi).
- Podłoga musi być płaska i równa. W razie potrzeby należy podłożyć antypoślizgową matę treningową itp. Jest to szczególnie zalecane w przypadku wykonywania ćwiczeń na podłodze.
- Podczas treningu należy zawsze nosić stabilne obuwie sportowe, aby uniknąć poślizgnięć. Nie trenować na boso.
- Po niewielkim posiłku należy odczekać od 1 do 2 godzin i dopiero rozpoczynać ćwiczenia. W przypadku większego posiłku czas między posiłkiem a początkiem ćwiczeń powinien wynosić od 3 do 4 godzin.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy przeprowadzić rozgrzewkę. Ćwiczenia należy zawsze kończyć fazą odprężenia, trwającą przynajmniej 5 minut.
- Intensywność ćwiczeń należy dostosować do swoich możliwości fizycznych. Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, na początku należy ograniczyć się jedynie do kilku ćwiczeń. Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać powoli i ze świadomością ich celu. Ćwiczyć od 2 do 5 razy w tygodniu. Należy pamiętać o tym, że zbyt intensywny trening może doprowadzić do powstania szkód zdrowotnych.

- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości wykraczających poza normalny ból obciążonych mięśni należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenia.
- Należy pamiętać o właściwym oddechu – oddychać głęboko tak, aby rozszerzały się żebra. Należy przy tym starać się wciągać powietrze bardziej do klatki piersiowej, a mniej do brzucha. Starać się intensywnie wykorzystywać pojemność płuc. Wdech oraz wydech powinny trwać tak samo długo. W przypadku stwierdzenia nierównomiernego oddechu należy koniecznie zrobić przerwę w ćwiczeniach. Niemierny oddech jest oznaką spadku ogólnej koncentracji.
- Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Zarówno przed treningiem, jak i po nim należy przyjmować wystarczającą ilość płynów.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.
- Na odwrocie można znaleźć kilka przykładowych ćwiczeń, umożliwiających trening z wykorzystaniem ciężarka kettlebell.
-  Aby nauczyć się prawidłowego wykonywania ćwiczeń i ewentualnie poznać nowe ćwiczenia, zaleca się uczęszczanie na kurs prowadzony przez wykwalifikowanego trenera fitnessu. Wiele przydatnych wskazówek, filmów i aplikacji na ten temat można też znaleźć w Internecie.

## Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W tym celu uaktywnić po kolei wszystkie części ciała:

- Przechylać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Unosić i opuszczać barki, a także obracać nimi.
- Wykonywać ruchy obrotowe obiema rękami.
- Przemieszczać klatkę 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 powyżej.

Postawa 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.

## Czyszczenie

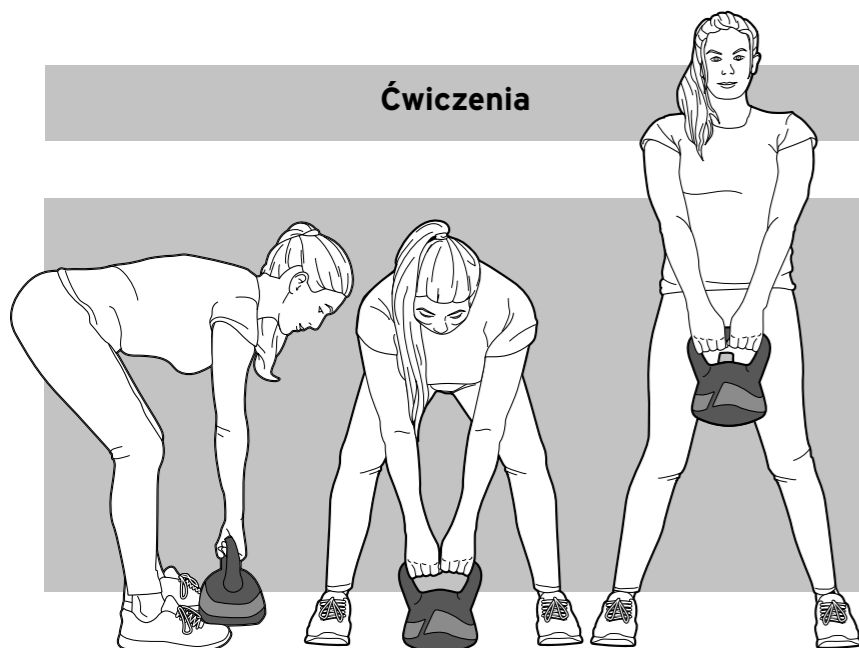
▷ W razie potrzeby czyścić produkt wilgotną ściereczką.

## UWAGA - ryzyko szkód materialnych:

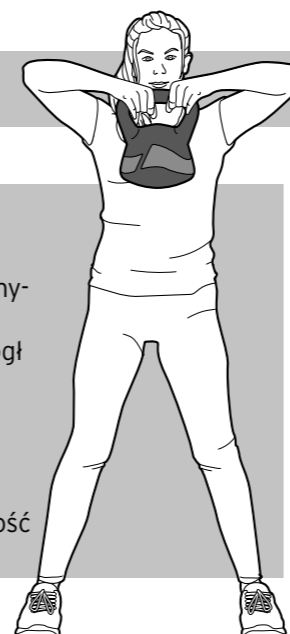
- Do czyszczenia produktu nie używać żadnych środków czyszczących.
- Przechowywać produkt w miejscu osłoniętym przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych. Nie wystawiać go na działanie temperatur poniżej -10°C lub powyżej +50°C. Chronić go przed dużymi wahaniami temperatur, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.
- Niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji podłogi mogą wejść w agresywne reakcje z materiałem produktu i rozmiękczyć go. Aby uniknąć niepożądanych śladów na podłodze, należy w razie potrzeby umieścić pod przyrządem podkładkę antypoślizgową oraz przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku.

## Ćwiczenia

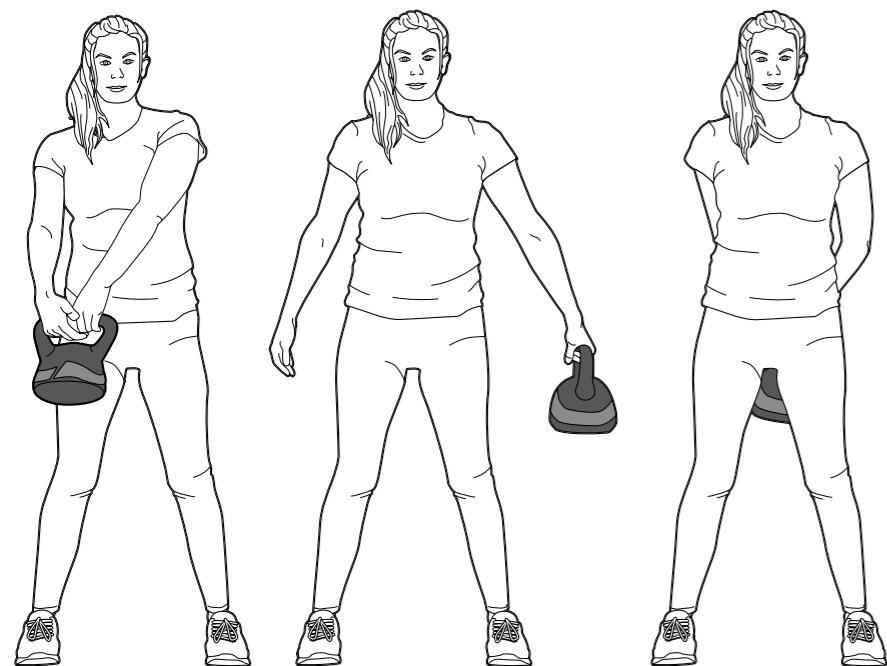
każdorazowo 3 serie po 12-15 powtórzeń



**Efekt treningowy:** plecy, barki, dolna część pleców (+ kark)  
**Pozycja:** Ciężarek kettlebell stoi na podłodze przed użytkownikiem. Stopy rozstawione nieco szerzej niż na szerokość ramion, lekko odchyłone na zewnątrz, nogi zgięte w kolanach nad stopami, ciężar ciała na piętach. Opuścić biodra w taki sposób, aby ciężarek kettlebell mógł zostać chwycyony obiema dłońmi. Plecy proste, spojrzenie w przód. Mięśnie brzucha i pośladków napięte. Ręce wyprostowane.  
**Ruch:** Wyprostować się, rozpoczynając od nóg i unosząc przy tym ciężarek kettlebell. Powrócić do pozycji wyjściowej.  
**Trudniejszy wariant:** Unieść ciężarek blisko przy ciele aż na wysokość klatki piersiowej.

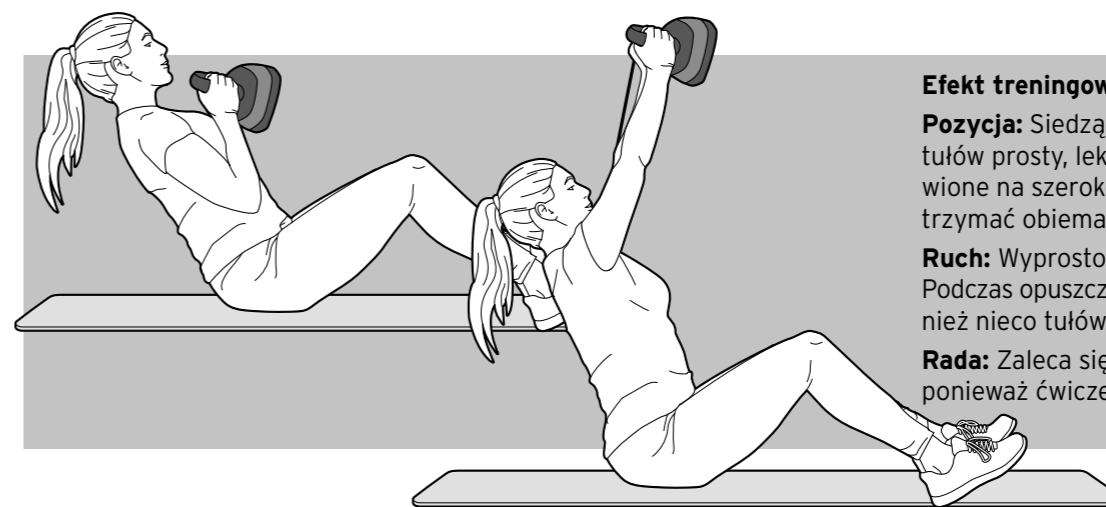
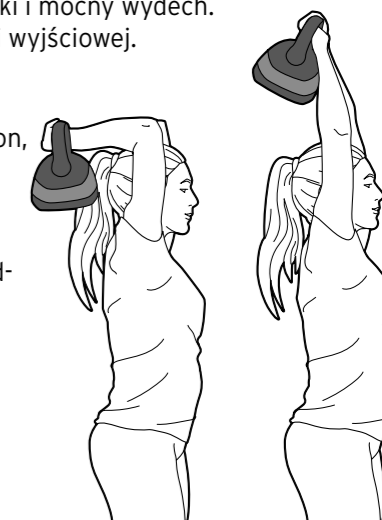


**Efekt treningowy:** plecy, barki, dolna część pleców, ramiona  
**Pozycja:** Ciężarek kettlebell stoi na podłodze przed użytkownikiem. Stopy rozstawione nieco szerzej niż na szerokość ramion, lekko odchyłone na zewnątrz, nogi zgięte w kolanach nad stopami, ciężar ciała na piętach. Opuścić biodra w taki sposób, aby ciężarek kettlebell mógł zostać chwycyony obiema dłońmi. Plecy proste, spojrzenie w przód. Mięśnie brzucha i pośladków napięte. Ręce wyprostowane.  
**Ruch:** Odchylić ciężarek kettlebell do tyłu między nogami, a następnie przez energiczne wyprostowanie bioder wychylić mocno do przodu. Wysokość wychyłu wynika z siły prostowania bioder. Nie unosić barków! W najwyższej pozycji wykonać jeden krótki i mocny wydech. Powrócić do pozycji wyjściowej.

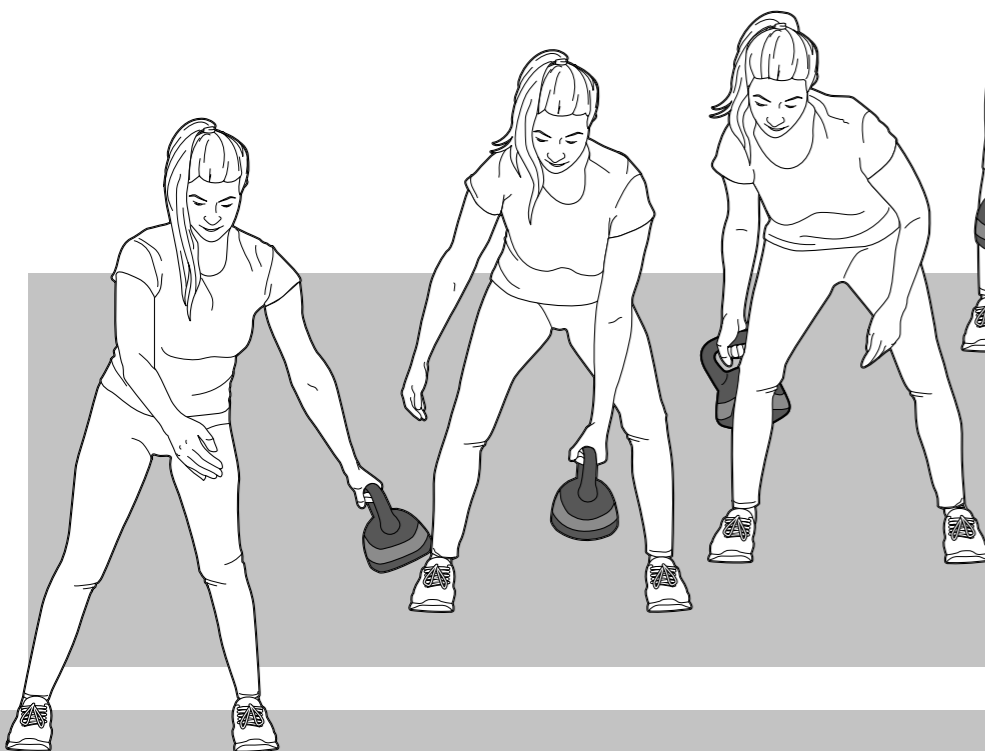


**Efekt treningowy:** barki, koordynacja  
**Pozycja:** Stopy rozstawione nieco szerzej niż na szerokość ramion, nogi lekko ugięte w kolanach. Tułów wyprostowany, mięśnie brzucha i pośladków napięte. Trzymać ciężarek kettlebell lekko ugiętą w łokciu ręką w pewnej odległości od ciała na wysokości bioder.  
**Ruch:** Wychylić ciężarek kettlebell przed ciało, chwycić drugą ręką, a następnie poprowadzić za ciało i w ten sposób wykonać kilkanaście okrążeń ciężarkiem wokół ciała. Zmienić kierunek.  
**Trudniejszy wariant:** Prowadzić ciężarek kettlebell przed ciałem na wysokości klatki piersiowej.

**Efekt treningowy:** tricepsy  
**Pozycja:** Stopy rozstawione nieco szerzej niż na szerokość ramion, kolana wyprostowane. Tułów wyprostowany, mięśnie brzucha i pośladków mocno napięte. Trzymać ciężarek kettlebell obiema dłońmi i unieść go nad głowę. Nadgarstki trzymać prosto.  
**Ruch:** Przedramiona opuścić za głowę, pozostawiając proste nadgarstki. Przytrzymać 4 sekundy, a następnie ponownie przemieścić ciężarek kettlebell pionowo do góry, aż ręce wyprostują się. Nie unosić ani nie odchyłać barków! Powtórzyć kilka razy.  
**Trudniejszy wariant:** Ciężarek kettlebell podnosić jedną ręką.



**Efekt treningowy:** brzuch, barki  
**Pozycja:** Siedząca z napiętymi mięśniami brzucha, tułów prosty, lekko odchyłony do tyłu, nogi rozstawione na szerokość bioder, ciężarek kettlebell trzymać obiema dłońmi przed klatką piersiową.  
**Ruch:** Wyprostować ręce do góry, unosząc nieco tułów. Podczas opuszczania ciężarka kettlebell opuścić również nieco tułów. Pamiętać o prostych plecach!  
**Rada:** Zaleca się podłożenie maty treningowej itp., ponieważ ćwiczenie to obciąża kość ogonową.



**Efekt treningowy:** barki, ramiona, plecy, koordynacja

**Pozycja:** Stopy rozstawione nieco szerzej niż na szerokość ramion, lekko odchyłone na zewnątrz, nogi zgięte w kolanach nad stopami. Plecy proste, głowa ustawiona tak, aby stanowiła przedłużenie linii kręgosłupa. Mięśnie brzucha i pośladków napięte.  
**Ruch:** Jedną ręką poprowadzić ciężarek kettlebell między nogami do tyłu, chwycić drugą ręką i poprowadzić na zewnątrz wokół nogi do przodu; następnie znów poprowadzić ciężarek między nogami do tyłu i wokół drugiej nogi do przodu. Ciężarek kettlebell porusza się wówczas po ósemce. Wykonać kilkanaście takich ósemek. Zmienić kierunek.

**Efekt treningowy:** nogi

**Pozycja:** Stopy rozstawione nieco szerzej niż na szerokość ramion, odchyłone nieco na zewnątrz, kolana wyprostowane. Tułów wyprostowany, mięśnie brzucha i pośladków napięte. Odwrócony uchwytem do dołu ciężarek kettlebell trzymać przed klatką piersiową.  
**Ruch:** Powoli przejść do przysiadu, przy czym kolana powinny być lekko odchyłone na zewnątrz i znajdować się nad stopami, a ciężar ciała powinien być przeniesiony na pięty. Plecy pozostają proste! Przy wychodzeniu z przysiadu mocno napiąć mięśnie pośladków i docisnąć pięty do podłogi, aż kolana zostaną wyprostowane.

