

Poduszka do siedzenia

Instrukcja użytkowania i treningowa



Drodzy Klienci!

Państwa nowa poduszka do siedzenia ma liczne zastosowania. Można jej używać profilaktycznie jako pomocy w utrzymaniu prawidłowej postawy i dynamiki podczas siedzenia, podczas treningu wzmacniającego mięśnie grzbietu i dna miednicy, jak również w ćwiczeniach poprawiających równowagę.

Poduszka do siedzenia pomaga zachować prawidłową postawę ciała w pozycji siedzącej. Przy użyciu poduszki do siedzenia można wykonywać drobne, aczkolwiek skuteczne ćwiczenia, które trenując mięśnie grzbietu, wzmacniają je oraz poprawiają równowagę. Przy regularnym treningu na pozytywne efekty nie trzeba długo czekać. Nawet jeśli ćwiczenia wykonywane są początkowo jedynie krótko. Niestabilność poduszki wymusza bowiem ruchy równoważące, które angażują mięśnie i powodują napięcie ciała.

Na umieszczonym na odwrocie plakacie przedstawiono kilka ćwiczeń, które można wykonywać przy pomocy poduszki do siedzenia. Trenowane są przy tym głównie mięśnie podtrzymujące i głębokie, a także poprawiana koordynacja ruchowa oraz równowaga.

Życzymy Państwu wiele radości i satysfakcji z użytkowania poduszki do siedzenia!

Zespół Tchibo

Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu poduszki do siedzenia może wydzielać się lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie bezpieczne. Przed pierwszym użyciem pozostawić poduszkę do siedzenia do wywietrzenia. Po niedługim czasie zapach zniknie.

Wskazówki bezpieczeństwa



Przeczytać dokładnie wskazówki bezpieczeństwa i używać produktu zgodnie z opisem w tej instrukcji, aby uniknąć urazów ciała lub uszkodzenia sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. Przy ewentualnej zmianie właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

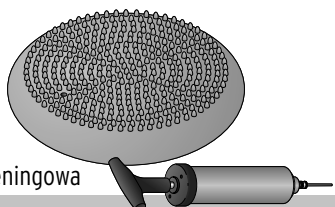
Przeznaczenie

Poduszka do siedzenia służy jako pomoc przy siedzeniu oraz jako przyrząd sportowy. Jest przeznaczona do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych na siłowniach, w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych. Maksymalna nośność wynosi 150 kg.

NIEBEZPIECZEŃSTWO dla dzieci i osób niepełnosprawnych

- Produkt nie może być używany przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, umysłowych itp., które nie są w stanie używać poduszki w sposób niezagrażający ich bezpieczeństwu. Zalecenie to dotyczy w szczególności osób z zaburzeniami równowagi.
- Materiały opakowaniowe trzymać z dala od dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!
- Dzieci, które nie znajdują się pod nadzorem nie mogą mieć dostępu do produktu. Produkt przechowywać poza ich zasięgiem.

Zawartość:
poduszka do siedzenia,
pompka wraz z igłą,
niniejsza instrukcja użytkowania/treningowa



Zaleca się konsultację z lekarzem!

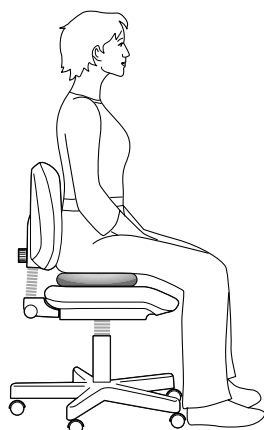
- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik winien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.**
- Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać zdrowiu użytkownika! Należy natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub ból 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 – ryzyko obrażeń ciała

- Przed każdym użyciem sprawdzić stan poduszki. Jeśli poduszka jest w widoczny sposób uszkodzona, nie wolno jej używać.
- Gładka strona poduszki została wyposażona w wypustki antypoślizgowe. Mimo to poduszka umieszczona na śliskiej powierzchni może się przesunąć pod wpływem bocznego nacisku. Dlatego też podczas wykonywania ćwiczeń należy umieścić poduszkę na podkładce antypoślizgowej – np. na macie gimnastycznej.
- Nie pompować ustami. Istnieje niebezpieczeństwo wywołania zawrotów głowy.
- Poduszka do siedzenia nie może być używana jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji poduszki do siedzenia.
- Poduszki do siedzenia nie wolno używać do celów innych niż przedstawione tutaj.

Prawidłowa pozycja siedząca

Nawet przy zastosowaniu poduszki do siedzenia długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej jest męczące. Dlatego poduszki można używać w roli elementu pomocniczego przy siedzeniu przez maks. 2 godziny dziennie.



Poduszka do siedzenia pozwala na rozciągnięcie bioder i ustabilizowanie kręgosłupa. Mogą jej Państwo używać np. w biurze podczas pracy przy komputerze lub biurku.

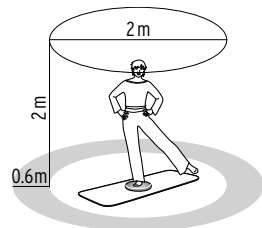
Oto prawidłowa pozycja siedząca:

- Usiąść na środku poduszki.
- Kolana rozstawić nieco szerzej niż na szerokość bioder.
- Uda tworzą z łydkami prawie kąt prosty.
- Stopy są ustawione dokładnie pod kolanami i lekko rozchylone na zewnątrz.
- Tułów jest wyprostowany.

Powierzchnia z wypustkami delikatnie masuje ciało, przez co poprawia krążenie krwi. Poza tym wypustki umożliwiają cyrkulację powietrza.

Trening

- Należy założyć przewiewny, sportowy strój.
- Aby się nie poślizgnąć, należy wykonywać ćwiczenia boso bądź w obuwiu z podeszwami antypoślizgowymi.
- Ćwiczenia należy rozpoczynać powoli. Nie wykonywać szarpanych ruchów. Podczas ćwiczeń należy pamiętać o spokojnym i równomiernym oddechu.
- Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po jedzeniu. Po posiłku odczekać przynajmniej 30 minut przed przystąpieniem do ćwiczeń.
- Nie należy się zbyt forsować. Dane ćwiczenie należy wykonywać tak długo, na ile pozwala Państwa kondycja fizyczna. Jeśli podczas ćwiczeń wystąpią jakiegokolwiek dolegliwości lub ból, należy natychmiast przerwać wykonywanie ćwiczenia.
- Ćwiczenia będą łatwiejsze, gdy poduszka zostanie mocniej napompowana (nie przekraczać **maksymalnej wysokości poduszki – 6,5 cm!**). Po niedługim czasie przyzwyczają się Państwo do niestabilności poduszki.
- Na początku należy wykonywać tylko 3 powtórzenia poszczególnych ćwiczeń. Po nabraniu wprawy i kondycji powtórzeń może być maksymalnie 12.
- Należy zapewnić wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów (co najmniej 60 cm z każdej strony). W obszarze wykonywania ćwiczeń nie mogą znajdować się inne przedmioty. Ćwiczenia z poduszką należy przeprowadzać na stabilnym, równym podłożu. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.



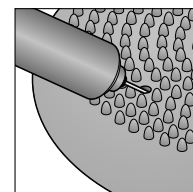
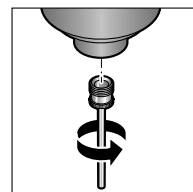
Pompowanie poduszki

W momencie dostawy poduszka do siedzenia jest odpowiednio napompowana.

UWAGA – ryzyko szkód materialnych

Do napompowania poduszki nie należy używać sprężarek ani innych instalacji sprężonego powietrza, np. na stacjach paliw. Poduszka może zostać zbyt mocno napompowana i przez to uszkodzona.

Przed napompowaniem poduszki należy ją pozostawić w pomieszczeniu o temperaturze pokojowej na przynajmniej godzinę. Tworzywo, z jakiego wykonana jest poduszka, osiąga w tym czasie pełną elastyczność.



1. Wkręcić dyszę igłową do pompki. Przed przystąpieniem do pompowania zwilżyć igłę w łagodnej wodzie mydlanej, aby nie uszkodzić wentyla poduszki.
2. Umieścić dyszę igłową w wentylu poduszki. Trzymać pompkę pod ukosem (patrz rysunek obok) i wetknąć ją w poduszkę tak głęboko, **aby trzon igły całkowicie przylegał do krawędzi poduszki.**

Całkowite włożenie dyszy igłowej jest szczególnie ważne przy pierwszym pompowaniu, gdyż konieczne jest przebicie membrany wentyla. Jeśli pompowanie poduszki sprawia trudności, oznacza to, iż membrana nie została przebita. W takim przypadku należy wyjąć dyszę igłową i ponownie włożyć ją do oporu w wentyl.

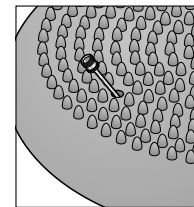
3. Pompować poduszkę powoli i równomiernie, aż do uzyskania odpowiedniego stopnia twardości. Poduszka może zostać napompowana **maksymalnie do wysokości 6,5 cm**. W przeciwnym razie może dojść do jej uszkodzenia.

Wentyl poduszki zamyka się samoczynnie od razu po wyjęciu pompki.

➤ Dyszę igłową przechowywać w uchwycie pompki.

Spuszczanie powietrza

Jeśli poduszka jest zbyt twarda, oznacza to, iż została napompowana zbyt mocno.



Aby spuścić z poduszki trochę powietrza, ...

1. Wykręcić dyszę igłową z pompki i zwilżyć igłę w łagodnej wodzie mydlanej.
2. Umieścić dyszę igłową w wentylu poduszki.
3. Nacisnąć poduszkę. Powietrze wydostanie się poprzez dyszę igłową.
4. Wyciągnąć dyszę z poduszki, jak tylko osiągnięty zostanie żądany stopień twardości.

Poduszka powinna być napompowana przynajmniej w takim stopniu, by podczas siedzenia na niej nie czuć podłogi.

Przechowywanie i pielęgnacja

- Do czyszczenia nie używać silnych chemikaliów ani agresywnych lub rysujących powierzchni środków czyszczących.
 - Nie przechowywać poduszki w miejscu, w którym byłaby ona wystawiona na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Nie narażać poduszki na działanie temperatury powyżej 45°C.
 - 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 reakcję z tworzywem produktu i rozmiękczyć je. Aby uniknąć niepożądanych śladów, należy przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku. Chronić produkt przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- W razie potrzeby czyścić poduszkę miękką, zwilżoną w wodzie szmatką.

Dane techniczne

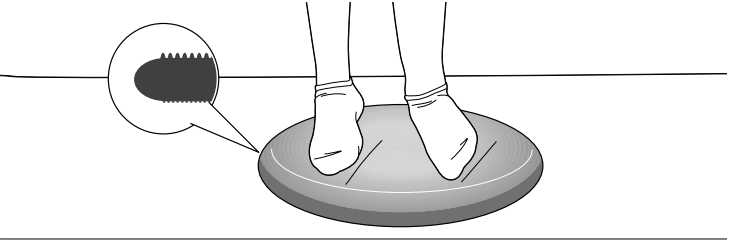
Maks. waga użytkownika:	150 kg
Maks. wysokość napompowanej poduszki:	6,5 cm
Masa produktu:	ok. 850 g
Średnica produktu:	ok. 33 cm
Obszar zastosowania	klasa H – sprzęt do użytku domowego EN ISO 20957-1:2013

- Rozgrzewka przed rozpoczęciem treningu** (ok. 10 minut) - 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.

Utrzymanie równowagi

Cel: Rozgrzewka – poprawa równowagi

Postawa: Stańc prosty, wyprostować plecy i klatkę piersiową. Lekko odchylić barki do tyłu i w dół. Napiąć mięśnie brzucha i pośladków. Nogi zgiąć lekko w kolanach.



Ćwiczenie: Stańc obiema nogami na poduszce.

Wykonywać ruchy stopami we wszystkich kierunkach:

- Przenieść ciężar ciała na palce
- Przenieść ciężar ciała na pięty
- Przechylać stopy w lewo i w prawo.

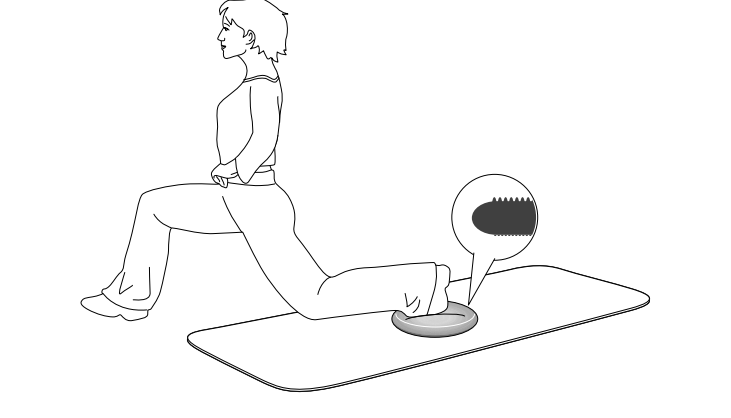
Przy odrobinie wprawy to samo ćwiczenie można wykonywać naprzemiennie, stojąc tylko na jednej nodze.

Wskazówka: Ćwiczenie można wykonywać bez obuwia. Wypustki poduszki masują wtedy podeszwy stóp i poprawiają krążenie krwi.

Wykrok do przodu

Cel: Ćwiczenie mięśni nóg (przednich mięśni ud) i pośladków (przy mniejszym wyroku)

Postawa: Tułów wyprostowany. Kolano przedniej nogi musi znajdować się za czubkami palców (również podczas wykonywania ćwiczenia). Uważać, by nie skręcać kolana w bok!

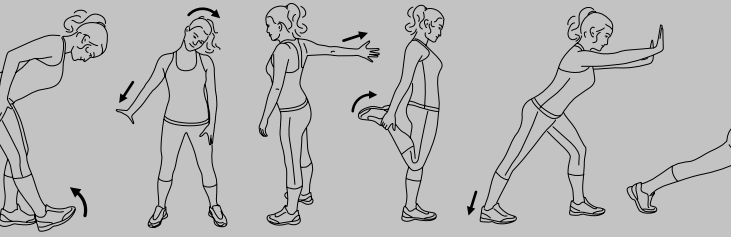


Pozycja wyjściowa: Stańc jedną stopą na poduszce, drugą zrobić wykrok do przodu - zgodnie z rysunkiem.

Ćwiczenie: Powoli podnosić się z wykroku prosto do góry i również powoli powracać do wykroku. Kolano nie może przy tym dotykać podłoża.

Powtórzyć kilkukrotnie ćwiczenie, zmieniając nogę.

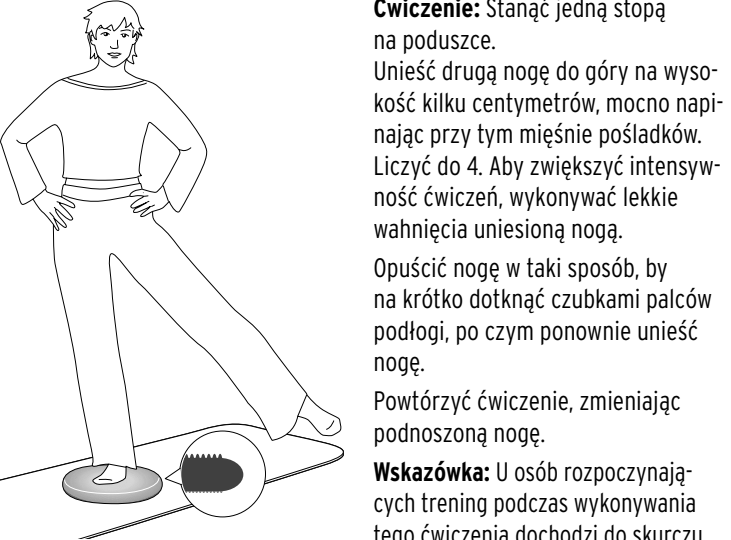
Wskazówka: Długość wykroku determinuje to, jakie mięśnie są zaangażowane w ćwiczenie. Należy rozpocząć ćwiczenie od małych wykroków, stopniowo zwiększając stopień trudności.



Podnoszenie nóg

Cel: Ćwiczenie mięśni pośladków i ud

Postawa: Tułów i miednica wyprostowane (postawa „dumna”). Oprzeć ręce na biodrach, a łokcie skierować na boki (ćwiczenie będzie łatwiejsze, gdy ręce zostaną wyprostowane na boki). Lekko zgiąć nogę, na której spoczywa ciężar ciała. Kolana i czubki stóp znajdują się w jednej linii (patrząc od góry). Uważać, by nie skręcać kolana w bok!



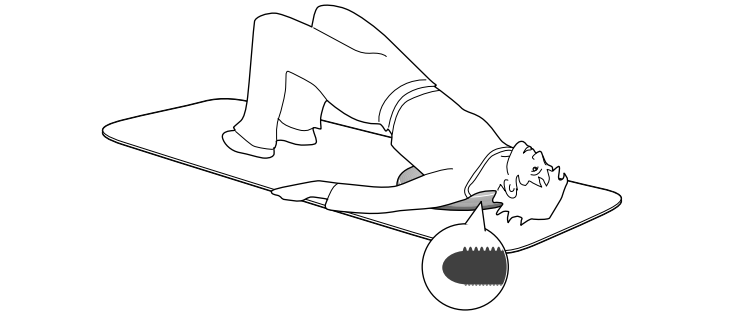
Ćwiczenie: Stańc jedną stopą na poduszce. Unieść drugą nogę do góry na wysokość kilku centymetrów, mocno napinając przy tym mięśnie pośladków. Liczyć do 4. Aby zwiększyć intensywność ćwiczeń, wykonywać lekkie wahnięcia uniesioną nogą. Opuścić nogę w taki sposób, by na krótko dotknąć czubkami palców podłogi, po czym ponownie unieść nogę. Powtórzyć ćwiczenie, zmieniając podnoszoną nogę.

Wskazówka: U osób rozpoczynających trening podczas wykonywania tego ćwiczenia dochodzi do skurczu mięśni bocznych pośladków. Trening należy zatem rozpocząć od niewielkiej liczby powtórzeń, przy czym należy często zmieniać podnoszoną nogę.

Unoszenie miednicy podczas leżenia na plecach

Cel: Ćwiczenie mięśni pośladków, grzbietu i tylnych mięśni ud

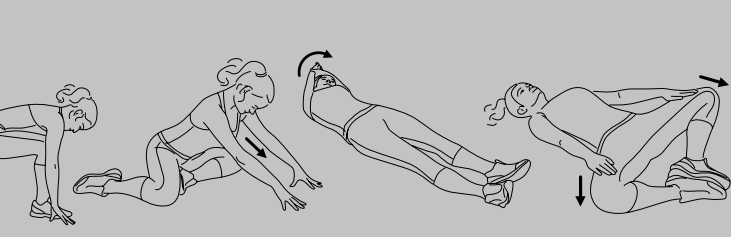
Postawa: Położyć się na plecach, kładąc ramiona na poduszce. Zgiąć nogi w kolanach. Stopy ustawić na szerokość bioder, palce skierować do przodu.



Ćwiczenie: Napiąć mięśnie pośladków i unieść miednicę, aby utworzyć linię prostą od kolan aż do obręczy barkowej. Powoli opuszczać miednicę tak, aby kręgi kręgosłupa kolejno wracały do pozycji wyjściowej.

Wskazówka: Jeśli odczują Państwo ucisk w obrębie odcinka lędźwiowego, należy na chwilę położyć się na boku, przyciągając do siebie zgięte w kolanach nogi, aby odciążyć odcinek lędźwiowy.

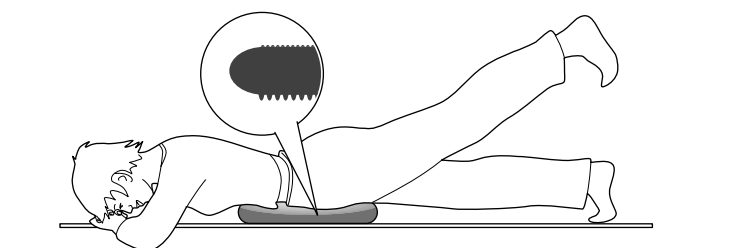
Wariant: Dla zaawansowanych: Położyć się na podłodze, zgiąć nogi w kolanach, a stopy ustawić na poduszce. Następnie wykonać ćwiczenie zgodnie z instrukcjami podanymi powyżej.



Podnoszenie nóg podczas leżenia na brzuchu

Cel: Ćwiczenie mięśni pośladków, dolnej części grzbietu i tylnych mięśni ud

Postawa: Położyć biodra i brzuch na poduszce. Głowę położyć na przedramionach, mięśnie powinny być przy tym rozluźnione. Nogi rozstawić na szerokości bioder i lekko podciągnąć stopy. Napiąć mięśnie brzucha tak, aby grzbiet był wyprostowany.



Ćwiczenie: Mocno napiąć mięśnie brzucha i unieść wyprostowaną nogę (unikać wyginania kręgosłupa w stronę brzuszna!). Liczyć do 4, opuścić nogę, wracając do pozycji wyjściowej. Powtórzyć ćwiczenie, zmieniając podnoszoną nogę.

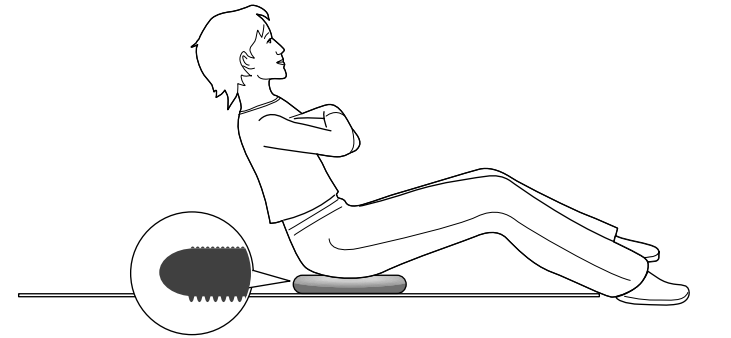
Wskazówka: Unosić nogę na taką wysokość, by zbyt nie obciążać części lędźwiowej kręgosłupa. Co pewien czas położyć się na boku bądź na plecach, przyciągając do siebie zgięte w kolanach nogi, aby odciążyć odcinek lędźwiowy.

Wariant: Dla zaawansowanych: Opuszczać nogę, aby znajdowała się nieznacznie nad ziemią. Liczyć do 4, po czym ponownie unosić nogę.

Trening brzucha

Cel: Ćwiczenie mięśni prostych i poprzecznych brzucha.

Postawa: Usiąść na poduszce. Zgiąć nogi w kolanach. Stopy ustawić na szerokość bioder, palce skierować do przodu. Skrzyżować ręce na klatce piersiowej. Odchylić łopatki do tyłu, pozostawiając przy tym ramiona (barki) w dole.



Ćwiczenie: Mocno napiąć mięśnie brzucha. Starać się utrzymać wyprostowany tułów.

Odchylić się kawałek do tyłu, policzyć do 4 i powrócić do pozycji wyjściowej. Powtórzyć ćwiczenie kilkakrotnie.

Wskazówka: Uważnie kontrolować oddech. Nie wstrzymywać oddechu, starać się oddychać spokojnie i głęboko.

Jeśli podczas ćwiczenia nadmiernemu napięciu ulegną mięśnie karku, należy zrobić krótką przerwę i rozluźnić mięśnie karku, wykonując delikatne ruchy głowy i ramion.

Po treningu: rozciąganie

Kilka ćwiczeń rozciągających można znaleźć na rysunkach po lewej stronie.

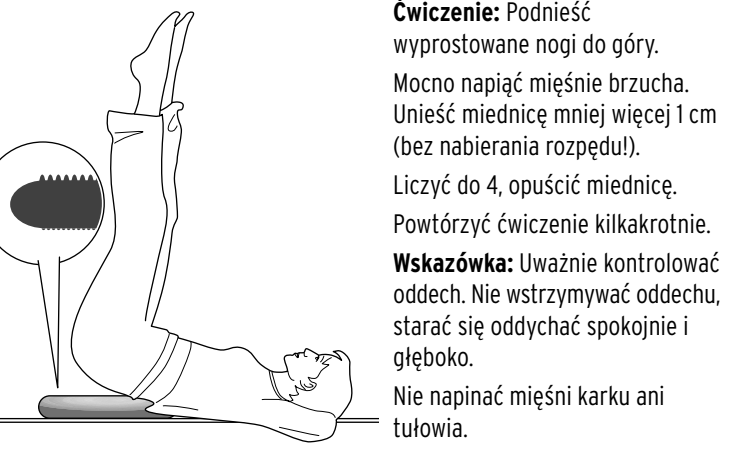
Pozycja podstawowa przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: mostek uniesiony, barki opuszczone, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane nieco na zewnątrz. Trzymać plecy prosto!

Pozycje określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20-35 sekund.

Świeca

Cel: Ćwiczenie mięśni prostych dolnych brzucha oraz mięśni dna miednicy.

Postawa: Położyć się w taki sposób, aby pośladki i dolny odcinek grzbietu znajdowały się na poduszce. Górny odcinek grzbietu i głowę położyć na podłodze. Ręce skrzyżować i podłożyć pod kark.



Ćwiczenie: Podnieść wyprostowane nogi do góry. Mocno napiąć mięśnie brzucha. Unieść miednicę mniej więcej 1 cm (bez nabierania rozpędu!). Liczyć do 4, opuścić miednicę. Powtórzyć ćwiczenie kilkakrotnie.

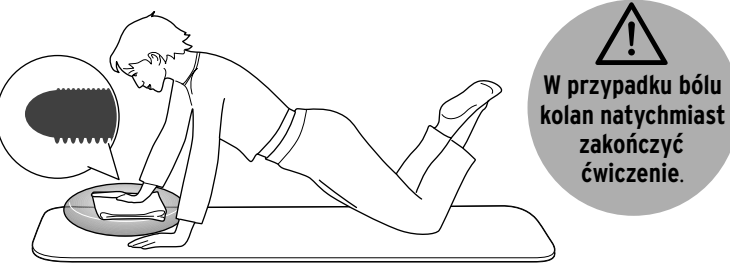
Wskazówka: Uważnie kontrolować oddech. Nie wstrzymywać oddechu, starać się oddychać spokojnie i głęboko. Nie napinać mięśni karku ani tułowia.

Wariant: Jeśli ćwiczenie okaże się zbyt trudne, można spróbować wykonać je przy zgiętych nogach.

Pompki

Cel: Ćwiczenie mięśni klatki piersiowej oraz mięśni trójędrowych ramion

Postawa: Na poduszce położyć ręcznik. Uklęknąć przed poduszką, krzyżując łydki. Jedną rękę oprzeć na poduszce, drugą na podłodze. Dłonie skierować nieco do wewnątrz. Ręce rozstawić nieco szerzej niż na szerokość ramion.



Ćwiczenie: Biodra przesunąć do przodu, aby sylwetka od ramion do kolan znajdowała się w linii prostej. Jednocześnie unieść łydki do góry (unikać wyginania kręgosłupa w stronę brzuszna!).

Zgiąć maksymalnie ręce w łokciach, po czym wrócić do pozycji wyjściowej. Powtórzyć ćwiczenie kilka razy, zmieniając odpowiednio położenie rąk.

Wskazówka: Zwrócić szczególną uwagę na to, aby grzbiet rzeczywiście tworzył wraz z ramionami i biodrami linię prostą, a nie był wygięty w dół.

Wariant: Utrudniona wersja ćwiczenia wymaga całkowitego wyprostowania nóg, przy czym ciężar ciała spoczywa na stopach.

W przypadku bólu kolan natychmiast zakończyć ćwiczenie.

Dotyczy wszystkich ćwiczeń: Na początku ćwiczyć powoli, wykonując niewielką liczbę powtórzeń. Intensywność ćwiczeń zwiększać stopniowo wraz ze wzrostem kondycji. Nie przeciążać się.