

## Drodzy Klienci!

Państwa nowy przyrząd do rozluźniania mięśni pleców pomaga przy wykonywaniu ćwiczeń rozluźniających i rozciągających. Dzięki możliwości łączenia poszczególnych elementów mogą Państwo delikatnie rozciągać mięśnie, stopniowo zwiększając intensywność rozciągania.

Opisane pozycje należy utrzymywać dopóty, dopóki jest to odczuwane jako przyjemne, starając się przy tym wprowadzić swoje mięśnie w stan jak największego rozluźnienia i rozciągnięcia. Już niewielka zmiana poszczególnych wariantów opisanych ćwiczeń od razu przekłada się na różne odczucia rozciągania i otwierania mięśni.

Życzymy Państwu wielu przyjemnych chwil relaksu z nowym przyrządem do rozluźniania mięśni pleców.

## Zespół Tchibo

### Dla bezpieczeństwa użytkownika

#### Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i używać 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

Przyrząd służy do podpierania pleców podczas wykonywania ćwiczeń rozluźniających i rozciągających. Nie nadaje się on do celów medycznych ani terapeutycznych.

Produkt zaprojektowano do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych. Maks. obciążenie produktu: 100 kg

### Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.**
- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenia.
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, przepuklina jądra galaretowego (wypadnięcie dysku), dolegliwości ortopedyczne, bóle pleców o nieznanym przyczynie, a także po operacjach chirurgicznych należy skonsultować ćwiczenia z lekarzem.
- Należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie ćwiczeń konieczne jest również w przypadku drętwienia kończyn oraz bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

## Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń:

- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Ćwiczenia rozciągające należy wykonywać tylko wtedy, gdy mięśnie są rozgrzane - czyli po uprawianiu sportu, ciepłej kąpieli lub sesji w saunie.
- Należy wsłuchać się w swój organizm! Wykonywać tylko takie ćwiczenia, które są odczuwane jako przyjemne i mają dobroczynne działanie. Dane ćwiczenie należy wykonywać dopóty, dopóki jest ono odczuwane jako przyjemne. Nie należy przesadzać z ćwiczeniami - kilka minut wystarczy. Zwrócić uwagę na to, aby nie usztywniać ciała podczas ćwiczeń. Ćwiczenia mają służyć rozluźnieniu mięśni.
- Zawsze należy powoli i ostrożnie przechodzić do danej pozycji i rozciągnięcia. Mięśnie muszą mieć możliwość łagodnego dostosowania się do nowej pozycji.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać.
- Zawsze należy zaczynać od najmniejszego zestawu elementów i jedynie lekkiego rozciągnięcia. Stopniowo dokładać kolejne elementy, aby zwiększyć wysokość i zintensyfikować rozciąganie - **ale tylko na tyle, na ile jest to dla Państwa komfortowe.**

## Pielęgnacja

Materiały, z których wykonany jest produkt, są odporne na działanie potu, ale należy je co pewien czas czyścić, aby zapewnić higieniczny trening.

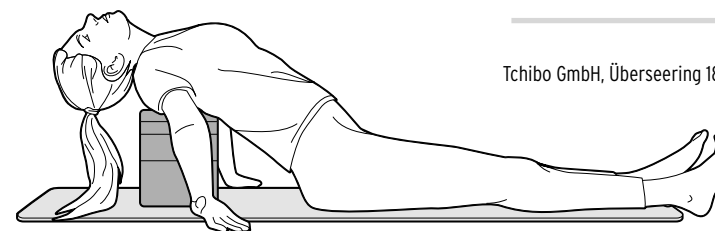
- ▷ W razie potrzeby przetrzeć produkt wilgotną szmatką.

### UWAGA - ryzyko szkód materialnych:

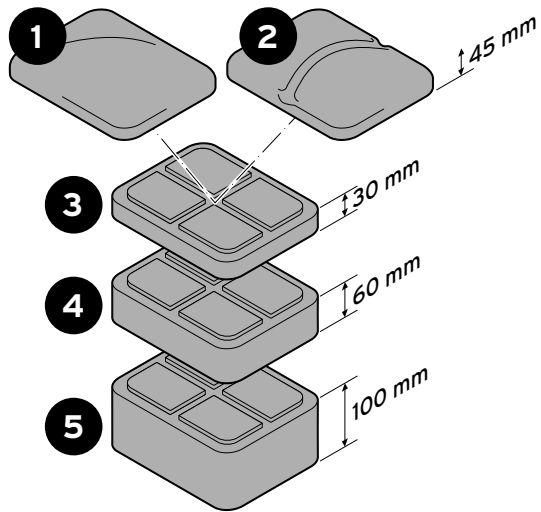
- Do czyszczenia produktu nie używać żadnych środków czyszczących.
- Produkt chronić przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych. Nie wystawiać go na działanie temperatur poniżej -10°C lub powyżej +50°C. Chronić go również przed dużymi wahaniami temperatur, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.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

Numer artykułu: 653 828

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.pl



## Użytkowanie



Poszczególne elementy produktu można ustawiać jeden na drugim, dzięki czemu można zwiększyć intensywność rozciągania poprzez regulację wysokości przyrządu do rozluźniania mięśni pleców.

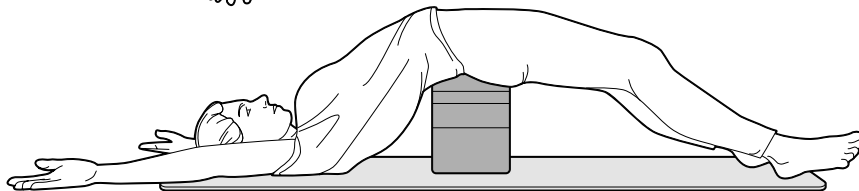
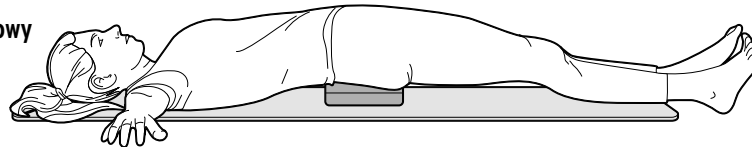
Elementy 1 + 2 to górne (wierzchnie) części przyrządu, na których bezpośrednio opiera się Państwa tułów. Element wierzchni 1 ma lekko zaokrągloną górną powierzchnię, natomiast element wierzchni 2 ma wycięcie na wyrostki kolczyste kręgosłupa. Zapobiega to nieprzyjemnemu uciskowi na kręgosłup. Za pomocą elementów 3-5 można regulować wysokość przyrządu.

### Po co się rozciągać?

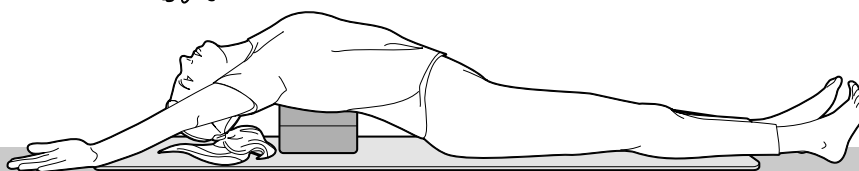
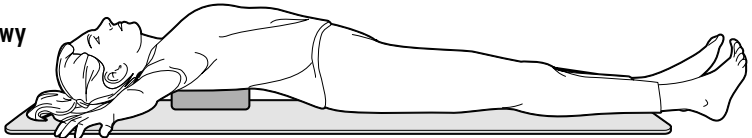
Większość z nas siedzi przez cały dzień w biurze, przed komputerem lub wykonuje podobne, głównie siedzące czynności. Prowadzi to zazwyczaj do postawy pochylonej do przodu, mięśnie pleców są stale lekko napięte, mięśnie przedniej części tułowia są mało używane i w dłuższej perspektywie ulegają skróceniu. Równowaga pomiędzy napinaniem i rozciąganiem mięśni zostaje zaburzona, co prowadzi do złej postawy i częstych bólów pleców.

Aby temu przeciwdziałać, należy wzmacniać i rozciągać mięśnie przedniej części tułowia.

### Odcinek lędźwiowy



### Odcinek piersiowy



## Wykonanie ćwiczeń

1. Najpierw należy odpowiednio rozgrzać mięśnie. Jeżeli mięśnie są jeszcze zimne i nieruchome, istnieje ryzyko wystąpienia nieprzyjemnych bólów, urazów mięśni, ścięgien i więzadeł, a nawet wypadnięcia dysku.

Niektóre ćwiczenia sportowe i rozgrzewające, relaksująca gorąca kąpiel lub intensywny pobyt w saunie pomagają rozgrzać i rozluźnić mięśnie.

2. Położyć się najpierw na plecach **bez** przyrządu do rozluźniania pleców - najlepiej na macie do jogi itp. - nogi leżą luźno, ręce rozluźnione i wyciągnięte w bok.

Jeśli nie mają Państwo dużej wprawy w ćwiczeniach, już teraz poczują Państwo rozciąganie mięśni. Poczuc rozciąganie, wyciągnąć ręce nad głowę i maksymalnie wydłużyć kręgosłup.

**Czas trwania: 1-2 minuty**

3. Gdy poczują Państwo zmniejszenie intensywności rozciągania, należy wziąć element wierzchni 1 (lub 2 - proszę wypróbować, który z nich jest dla Państwa wygodniejszy). Oprzeć się stopami o podłoże, lekko unieść biodra i umieścić element wierzchni pod kością krzyżową (nie pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa). Powoli opuścić biodra na wierzchni element przyrządu, a następnie powoli i ostrożnie wyciągnąć nogi i poczuć rozciąganie się mięśni. Rozluźnić się, świadomie oddychać i poczuć, jak mięśnie się rozciągają.

**Czas trwania: 1-2 minuty**

4. Teraz mogą Państwo również kolejno wykonywać niektóre ćwiczenia w tej pozycji.

- Rozsunąć wyprostowane nogi na boki.
- Naprzemiennie unosić nogi lekko nad matę, nie tracąc kontaktu z podłożem.
- Następnie niemal unieść obie nogi jednocześnie. Dodatkowo napiąć tułów w takim stopniu, aby prawie unieść go do góry. Rozluźnić. Oddychać głęboko.

**Czas trwania: 1-2 minuty**

5. Oprzeć się stopami o podłoże, unieść biodra, wyjąć przyrząd do rozluźniania mięśni pleców, a następnie opuścić biodra na podłogę.

▷ Jeżeli czują się Państwo komfortowo i nie odczuwają nieprzyjemnego bólu, mogą Państwo teraz stopniowo zwiększać wysokość przyrządu do rozluźniania mięśni pleców (za pomocą elementów 3-5), a tym samym intensywność rozciągania. Nie należy się jednak zbyt forsować! Należy wsłuchać się w swój organizm.

6. Po dostatecznym rozciągnięciu dolnych mięśni tułowia, zginaczy bioder i ud, usiąść przed przyrządem do rozluźniania mięśni pleców (początkowo tylko element wierzchni 2) i powoli, ostrożnie pochylić piersiowy odcinek kręgosłupa nad przyrządem do rozluźniania mięśni pleców. Przytrzymać głowę splecionymi dłońmi lub opuścić ją delikatnie na podłogę. Wyciągnąć rozluźnione ramiona w bok i poczuć rozciąganie. Oddychać głęboko i równomiernie.

Od czasu do czasu zmienić ułożenie przyrządu do rozluźniania mięśni pleców względem kręgosłupa i znaleźć najwygodniejszą dla siebie pozycję.

**Czas trwania: 1-2 minuty**

▷ Jeżeli czują się Państwo komfortowo i nie odczuwają nieprzyjemnego bólu, mogą Państwo zwiększać wysokość przyrządu do rozluźniania mięśni pleców (za pomocą elementów 3-5), a tym samym intensywność rozciągania. Należy jednak pamiętać o następujących kwestiach: Lędźwiowy odcinek kręgosłupa zwykle toleruje większą wysokość przyrządu do rozluźniania mięśni pleców niż odcinek piersiowy. Jeżeli w przypadku odcinka piersiowego kręgosłupa używają Państwo tylko jednego lub dwóch elementów naraz, jest to całkowicie w porządku.

7. Wychodzić z pozycji bardzo powoli i ostrożnie. Ewentualnie należy najpierw obrócić się na bok, a następnie wstać.

### Warto również wypróbować:

1. Położyć się wygodnie na podłodze z głową na elemencie wierzchnim 1.
2. Powoli obracać głowę z lewej strony na prawą i z powrotem.

Pomaga rozluźnić mięśnie karku.

