



Państwa nowy przyrząd do ćwiczenia brzuszków przeznaczony jest do wspomagania treningu mięśni brzucha.

Wskazówki bezpieczeństwa

Przed rozpoczęciem treningu należy koniecznie zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami bezpieczeństwa oraz dotyczącymi wykonania ćwiczeń na kolejnych stronach, aby uniknąć niezamierzonych urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu. W razie potrzeby pobrać instrukcję, aby móc ją później przeczytać.

Poinformować również innych użytkowników o tej instrukcji.

Ćwiczenia fitness

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 130513AB3X3XIII · 2022-10

www.tchibo.pl/instrukcje



Made exclusively for:

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

Numer artykułu: 659 924

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Przeznaczenie

Przyrząd do ćwiczenia brzusków przeznaczony jest do wspomagania treningu mięśni brzucha.

Produkt przeznaczony jest do użytku jako sprzęt sportowy w prywatnym gospodarstwie domowym. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Maks. dopuszczalne obciążenie: 100 kg

Ważne wskazówki

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 któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne 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!

NIEBEZPIECZEŃSTWO – zagrożenie dla dzieci i osób z ograniczeniami fizycznymi

- Opisany tu przyrząd treningowy nie jest zabawką i gdy nie jest używany, musi być przechowywany w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Aby uniknąć ryzyka obrażeń ciała, podczas treningu małe dzieci nie mogą przebywać w zasięgu oddziaływania przyrządu. Przyrząd treningowy przewidziany jest wyłącznie do użycia przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych. Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania tego przyrządu, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Rodzice oraz inni opiekunowie muszą być w pełni świadomi swojej odpowiedzialności, ponieważ naturalne dążenie do zabawy oraz przemożna chęć eksperymentowania u dzieci mogą skutkować

sytuacjami oraz zachowaniami, które są sprzeczne z przeznaczeniem niniejszego przyrządu treningowego. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że przyrząd nie jest zabawką.

- Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzone. Unikać jednak przeciągów.
- Nie należy nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić produkt.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Podłóże musi być płaskie i równe.
- 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.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan produktu. Jeżeli wykazuje on uszkodzenia, nie należy go używać.

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas treningu

- Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po jedzeniu. Należy odczekać pewien czas – w zależności od rodzaju posiłku i indywidualnych predyspozycji fizycznych – ale 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.**
- Początkowo należy powtarzać każde ćwiczenie jedynie kilka razy, w zależności od dyspozycji i kondycji fizycznej. Pomiędzy ćwiczeniami należy robić przerwy trwające co najmniej 1 minutę. Stopniowo zwiększać liczbę powtórzeń do 10-20 lub więcej. 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 wziąć

wdech. W momencie wymagającym największego wysiłku wypuścić powietrze.

- Jeśli to konieczne, ćwiczenia należy wykonywać zawsze z obu stron ciała.
- Ćwiczenia należy wykonywać w skupieniu. Nie rozpraszać się.
- Nie unosić tułowia, angażując wyłącznie kręgosłup i nie naciągać karku, lecz napiąć mięśnie brzucha i wyprowadzać z nich poszczególne ruchy.
- Nie należy się zbyt forsować. Każde ćwiczenie należy wykonywać tak długo, na ile pozwala Państwa kondycja fizyczna. Jeśli podczas wykonywania danego ćwiczenia wystąpią jakiegokolwiek dolegliwości lub ból, należy natychmiast przerwać to ćwiczenie.
- Zaleca się poproszenie doświadczonego trenera fitnessu o to, aby zaprezentował prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.
- Przyrząd treningowy nie może być używany jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji przyrządu treningowego.

UWAGA – ryzyko szkód materialnych:

- Nie używać przyrządu treningowego do innych celów, nie stawiać na nim żadnych przedmiotów itp.

- Nie używać przyrządu treningowego na wrażliwych podłogach. Wskutek punktowego obciążenia może dojść do powstania śladów/odcisków na podłodze.

Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji podłogi mogą wejść w reakcję z antypoślizgowym materiałem i rozmiękczyć go. Aby uniknąć niepożądanych śladów na podłodze, należy na czas wykonywania ćwiczeń ewentualnie umieścić pod przyrządem matę do fitnessu oraz przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku.

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.
- Wychyłać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.

Po treningu: Rozciąganie i odprężanie

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.

Wykonywanie 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 ćwiczenia brzusków – 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.

Poczuć rozciąganie, wyciągnąć ręce nad głowę i maksymalnie wydłużyć kręgosłup.

Czas trwania: 1-2 minuty

3. Gdy uczucie rozciągania osłabnie, użyć przyrządu do ćwiczeń brzusków. Oprzeć się stopami o podłoże, lekko unieść biodra i umieścić przyrząd pod kością krzyżową (nie pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa). Powoli opuścić biodra na przyrząd do ćwiczeń brzusków, 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 minut



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 ćwiczenia brzusków, a następnie opuścić biodra na podłogę.
- ▷ Chwilę odpocząć i zrelaksować, a następnie powoli wstać.

Pozycja wyjściowa: Leżąc plecami na przyrządzie do ćwiczeń brzusków, plecy lekko przeprostowane. Stopy postawione na podłożu, brzuch i pośladki napięte. Ręce skrzyżowane z tyłu głowy. Głowa i kark rozluźnione.

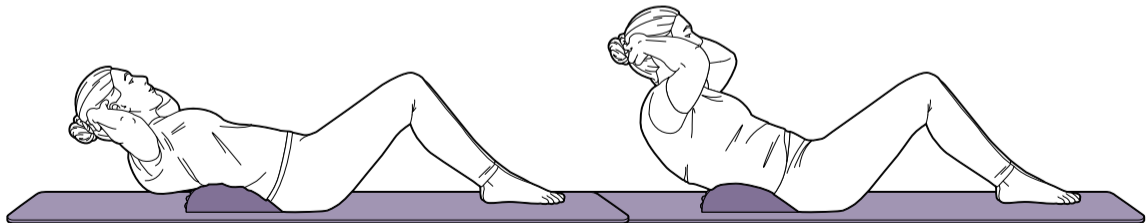
Ćwiczenie: Napinając mięśnie brzucha, lekko unieść tułów i trzymać w tej pozycji, utrzymując łokcie obok uszów. Nie unosić tułowia, angażując mięśnie karku!

Opuścić tułów, ale nie kłaść się całkowicie na przyrządzie. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć 4-6 razy.

1

Mięśnie proste brzucha



Pozycja wyjściowa: Leżąc plecami na przyrządzie do ćwiczeń brzuszków. Brzuch i pośladki napięte.

Ręce skrzyżowane z tyłu głowy. Głowa i kark rozluźnione.

Napinając mięśnie brzucha, unieść nogi zgięte w kolanach.

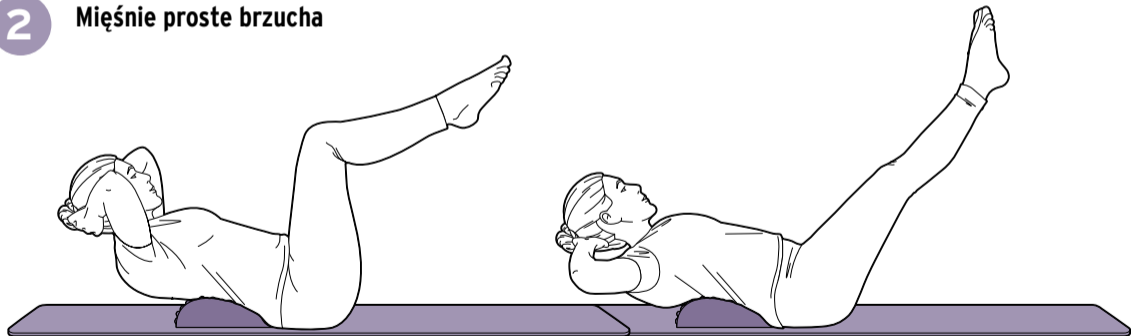
Ćwiczenie: Wprostować nogi i przytrzymać, opuszczając nieco tułów. Łokcie pozostają obok uszu. Nie unosić tułowia, angażując mięśnie karku!

Policzyć do 4 i powoli ponownie ugiąć nogi w kolanach, ale nie stawiać stóp na podłogę.

Powtórzyć 4-6 razy.

2

Mięśnie proste brzucha



Pozycja wyjściowa: Leżąc plecami na przyrządzie do ćwiczeń brzuszków. Brzuch i pośladki napięte.

Ręce skrzyżowane z tyłu głowy. Głowa i kark rozluźnione.

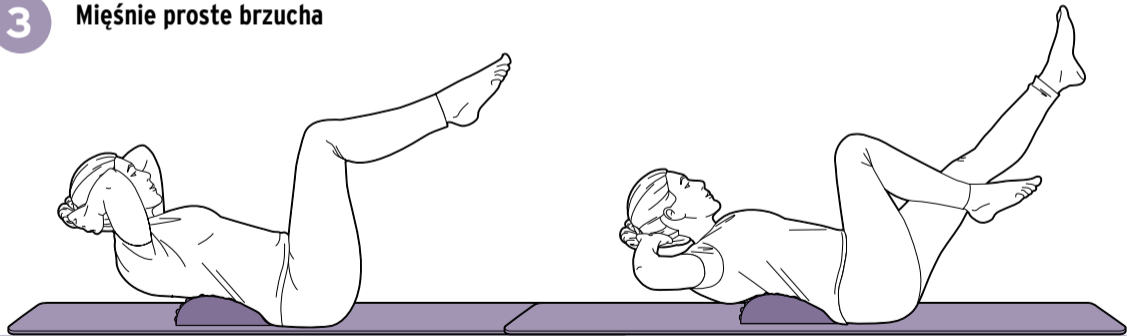
Napinając mięśnie brzucha, unieść nogi zgięte w kolanach.

Ćwiczenie: Na zmianę prostować i ugiąć nogi („rowerek”), opuszczając nieco tułów.

Łokcie pozostają obok uszu. Nie unosić tułowia, angażując mięśnie karku!

Dynamicznie policzyć do 10 lub 15, a następnie opuścić nogi.

3 Mięśnie proste brzucha



Pozycja wyjściowa: Położyć się bokiem na przyrządzie do ćwiczeń brzusków, podeprzeć się zgiętym ramieniem, ręce skrzyżować za głową. Nogi są wyprostowane i leżą jedna na drugiej.

Ćwiczenie: Unieść tułów jak najwyżej, **napinając mięśnie tułowia**. Łokcie pozostają obok uszu. Nie ciągnąć głowy do góry! Plecy pozostają proste, brzuch i pośladki napięte. Policzyć do 4 i poprowadzić tułów do pozycji wyjściowej, ale nie kłaść się całkowicie.

Powtórzyć 4-6 razy.

Zmiana stron.

4

Boczne mięśnie tułowia



Pielęgnacja

- W razie potrzeby można przetrzeć produkt wilgotną ściereczką. Po umyciu odłożyć produkt do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie układać piłki na grzejniku/kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!
- Przechowywać produkt w chłodnym i suchym miejscu. Chronić go przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- Nie używać przyrządu treningowego na wrażliwych podłogach. Wskutek punktowego obciążenia może dojść do powstania śladów/ odcisków na podłodze. Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji podłogi mogą wejść w reakcję z antypoślizgowym materiałem i rozmiękczyć je. Aby uniknąć niepożądanych śladów na podłodze, na czas treningu należy w razie potrzeby umieścić pod przyrządem matę do fitnessu oraz przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku.
- Materiał: EVA



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