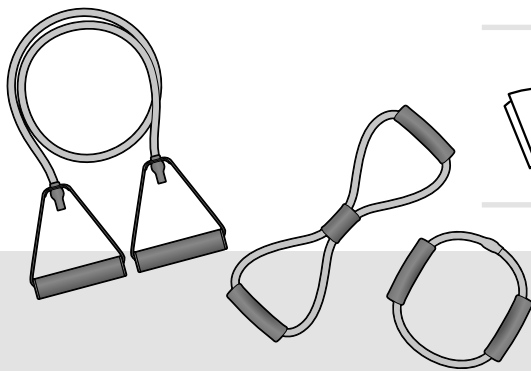


Tchibo

Linki do fitnessu

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 116011AB3X4XI · 2021-02



pl Instrukcja treningowa
Należy koniecznie najpierw przeczytać!

!
Produkt wyprodukowano przy użyciu naturalnego lateksu kauczukowego, który może powodować alergie.



www.tchibo.pl/instrukcje

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować 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

Linki do fitnessu przeznaczone są do kompleksowego treningu całego ciała. Zaprojektowano je jako sprzęt sportowy do użytku domowego zgodny z normą DIN 32935. Nie nadają się one do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Nie należy wykonywać ćwiczeń innych niż tu opisane.
Nie należy obciążać linek całą masą ciała.

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. wszczepiony 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 udać się do lekarza, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, 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!

OSTRZEŻENIE przed obrażeniami ciała

- Przed rozpoczęciem realizacji programu ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem i zapytać go, czy i jakie ćwiczenia będą dla niego odpowiednie.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy przeprowadzić rozgrzewkę.
- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpocząć ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.
- Linki nie są zabawką – dzieci nie mogą mieć do nich dostępu. Niebezpieczeństwo uduszenia!
- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania linek, należy poinstruować je w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Nieprawidłowo prowadzony lub zbyt intensywny trening może spowodować powstanie szkód zdrowotnych.
- Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Nie 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.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić linki do fitnessu pod kątem prawidłowego osadzenia uchwytów, uszkodzeń i śladów zużycia. Jeśli któraś z nich jest uszkodzona, porowata lub naderwana, nie wolno kontynuować jej użytkowania.
- W przypadku mocowania linki do fitnessu do innego obiektu na potrzeby ćwiczeń należy zwrócić uwagę na to, by obiekt mocowania był na tyle stabilny, by wytrzymać siłę związaną z naciąganiem linki do fitnessu; nie może to być noga od stołu itp.! Nie mocować na obiektach o ostrych krawędziach. Nie mocować na drzwiach i oknach.
- Nie należy nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić linki do fitnessu.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Ćwiczenia najlepiej wykonywać w sportowych skarpetach. Koniecznie zwracać przy tym uwagę na stabilną i bezpieczną pozycję stojącą. Nie trenować w skarpetach na śliskim podłożu, ponieważ może wówczas dojść do poślizgnięcia i odniesienia obrażeń. W takim przypadku należy użyć np. antypoślizgowej maty do fitnessu.
- Należy zapewnić wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów podczas ćwiczeń (2,0 m strefy treningowej + 0,6 m wolnej przestrzeni wokół ćwiczącej osoby). Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.
- Jedna linka do fitnessu nie może być używana jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji linek do fitnessu. Nie wolno używać linek w sposób niezgodny z ich przeznaczeniem!
- **Ostrzeżenie!** Nie wolno nadmiernie naprężać linek: Linki należy rozciągać dopóty, dopóki jeszcze elastycznie sprężynują (patrz tabela z maksymalnymi długościami rozciągu). Nie wolno rozciągać ich na siłę dalej, ponieważ spowoduje to uszkodzenie jej materiału. W szczególności powinny to uwzględnić **osoby wysokie** podczas wykonywania ćwiczeń wymagających dużego rozciągu linek elastycznych. **Do takich ćwiczeń osoby te mogą ewentualnie potrzebować dłuższych linek.**

Zalecenia dla wszystkich ćwiczeń:

- 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.
 - Linkę należy zawsze mocno trzymać, tak aby nie wyslizgnęła się z dłoni. Aby nie przeciążać nadgarstków, nie należy ich wyginać, lecz trzymać tak, aby były bezpośrednim przedłużeniem przedramienia.
 - Linka powinna być lekko naprężona już w pozycji wyjściowej.
 - Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać gwałtownych ruchów. Linka nie powinna nigdy gwałtownie powracać do pozycji wyjściowej, ale należy ją zawsze prowadzić w takim samym tempie, w jakim była naprężana. Najprościej jest wykonywać ćwiczenia w liczonych taktach, np. 2 takty – ciągnięcie, 1 takt – utrzymanie pozycji i 2 takty – powrót do pozycji wyjściowej. Należy wypróbować ten sposób i eksperymentować aż do wypracowania swojego własnego, równomiernego rytmu ćwiczeń.
 - Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać. Nie wstrzymywać oddechu! Na początku każdego ćwiczenia zrobić wdech. W momencie wymagającym największego wysiłku wypuścić powietrze.
 - Na początku należy wykonywać tylko **trzy do sześciu** ćwiczeń na różne grupy mięśni. Powtarzać te ćwiczenie jedynie kilka razy (**ok. 3-4x**), w zależności od dyspozycji i kondycji fizycznej. Pomiedzy ćwiczeniami należy każdorazowo robić przerwę, trwającą około 1 minuty. Powoli, sukcesywnie należy zwiększać **liczbę powtórzeń do 10-20**. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania. Ćwiczenia należy wykonywać zawsze z obu stron ciała.
 - W zależności od ćwiczenia i żądanego oporu dobierać odpowiednio dłuższą lub krótszą linkę, aby ćwiczenie mogło być wykonane w prawidłowej pozycji, a jednocześnie wymagało od użytkownika odpowiedniego wysiłku.
 - **!** **Zaleca się poproszenie doświadczonego trenera fitnessu o to, aby zaprezentował prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.**
- 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

- Kilka ćwiczeń rozciągających można znaleźć na rysunkach.
- 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.

Wskazówki dotyczące czyszczenia

- ▷ Linki do fitnessu należy czyścić za pomocą letniej wody, łagodnego mydła i miękkiej ściereczki. W razie potrzeby użyć środka dezynfekującego.
- Linka może ulec uszkodzeniu w przypadku bezpośredniej styczności z ostrymi, spiczastymi lub szorstkimi przedmiotami/powierzchniami. Dlatego przed przystąpieniem do ćwiczeń należy zdjąć pierścionki, a podczas ćwiczeń najlepiej nie nosić żadnego obuwia. Podczas ćwiczeń należy również uważać, aby nie uszkodzić linki elastycznej paznokciami.
- Linki należy chronić przed promieniowaniem słonecznym i wysokimi temperaturami, aby uniknąć ich sparcenia. Przechowywać linki w chłodnym i suchym miejscu.
- Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji mebli lub podłogi mogą wejść w agresywną reakcję z tworzywem produktu i rozmiękczyć je. Aby zapobiec powstawaniu niepożądanych śladów, nie należy przechowywać produkt bezpośrednio na delikatnych meblach lub podłogach, lecz np. w pudełku do przechowywania.

Materiał

linek: 100% naturalnego lateksu kauczukowego uchwytów: NBR (kauczuk akrylonitrylo-butadienowy)

- **!** Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu produktu może wydzielać się lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie nieszkodliwe. Wystarczy dobrze przewietrzyć produkt. Po niedługim czasie zapach zniknie. Należy zadbać o wystarczającą wentylację pomieszczenia!

Długość rozciągu i siła rozciągu

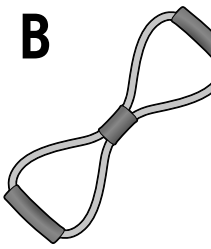
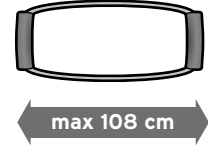


Ostrzeżenie! Nie wolno nadmiernie naprężać linek: Linki do fitnessu nie mogą być poddawane obciążeniu przekraczającemu podane niżej wartości, również nie w długościach cząstkowych. (100 N odpowiada masie 10 kg)



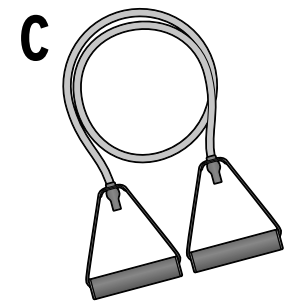
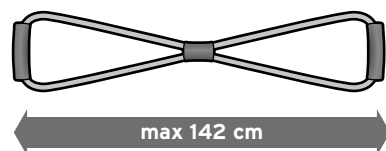
Maks. długość rozciągu (cm)	108
Siła (N)	101

Linkę należy rozciągać dopóty, dopóki jeszcze elastycznie sprężynuje, **maks. do długości 108 cm (siła = 101 N +/-20%)**.



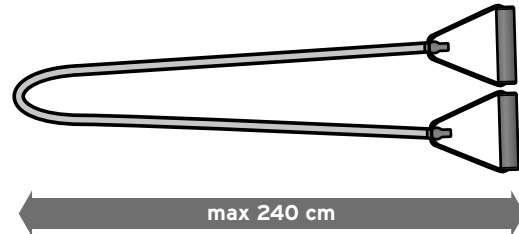
Maks. długość rozciągu (cm)	142
Siła (N)	88

Linkę należy rozciągać dopóty, dopóki jeszcze elastycznie sprężynuje, **maks. do długości 142 cm (siła = 88 N +/-20%)**.

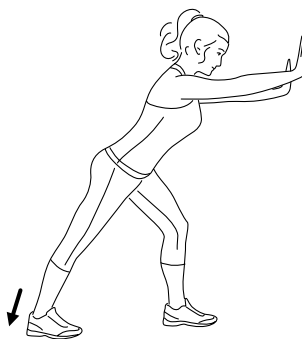
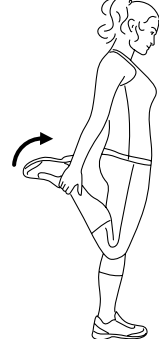
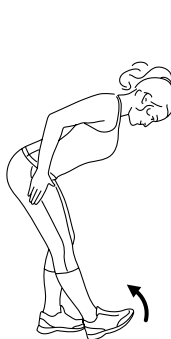
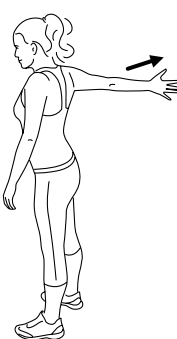
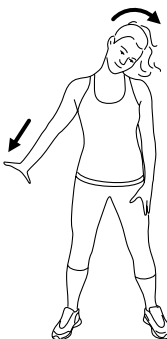
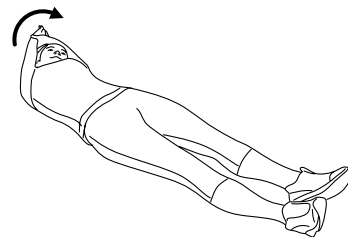
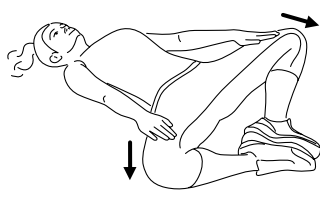
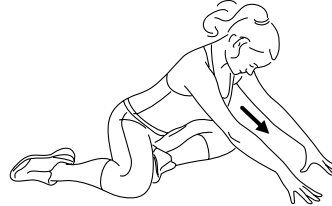
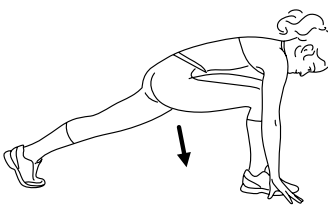


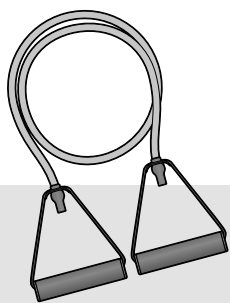
Maks. długość rozciągu (cm)	240
Siła (N)	111

Linkę należy rozciągać dopóty, dopóki jeszcze elastycznie sprężynuje, **maks. do długości 240 cm (siła = 111 N +/-20%)**.



Ćwiczenia rozciągające

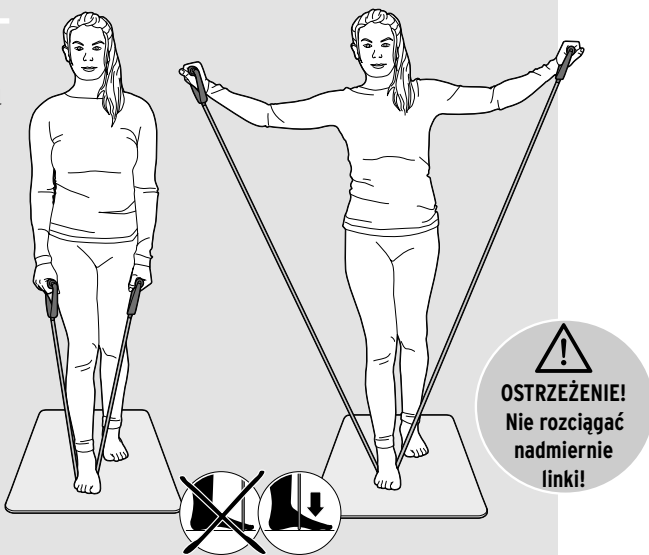




1. Mięśnie naramienne / trapezowe

Pozycja wyjściowa:
Stanąc w pozycji lekkiego wyroku, linka pod przednią stopą. Pamiętać o prostych plecach, spojrzenie w przód. Lekko ugiętymi w łokciach rękami utrzymywać linkę przed sobą w napięciu. Ramiona przylegają do tułowia, wewnętrzne części dłoni skierowane do ciała.

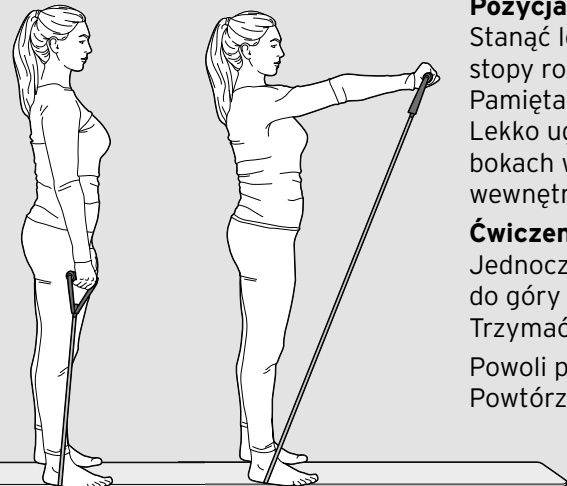
Ćwiczenie:
Unieść wyprostowane ręce w bok, na wysokość barków. Trzymać przez ok. 4 sekundy. Powoli przywrócić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej. Powtórzyć. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



2. Przednia część barków

Pozycja wyjściowa:
Stanąc lekko ugiętymi w kolanach nogami na lince, stopy rozstawione na szerokość bioder. Pamiętać o prostych plecach, spojrzenie w przód. Lekko ugiętą w łokciu ręką utrzymywać linkę po bokach w napięciu. Ramiona przylegają do tułowia, wewnętrzna część dłoni skierowana do ciała.

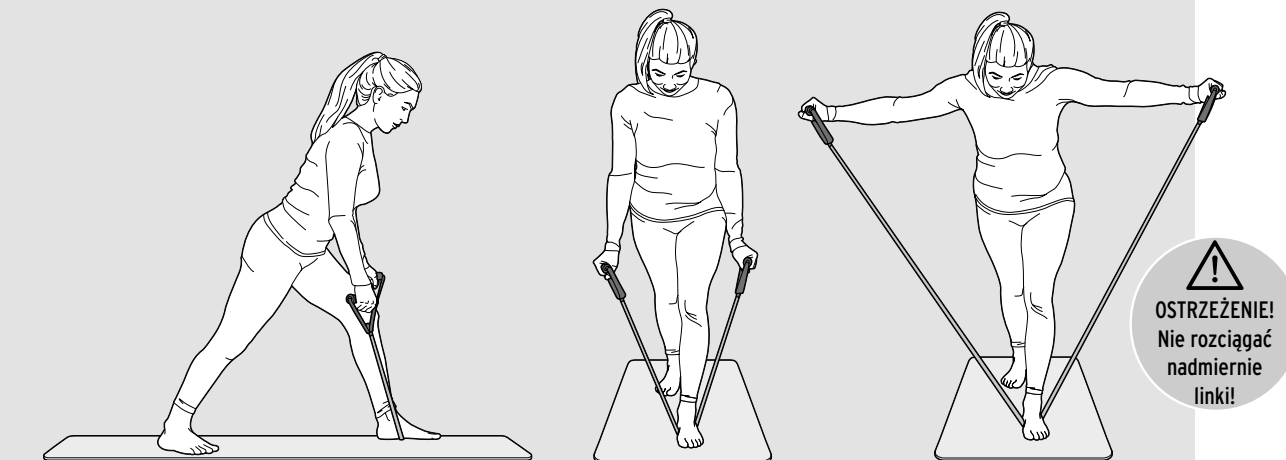
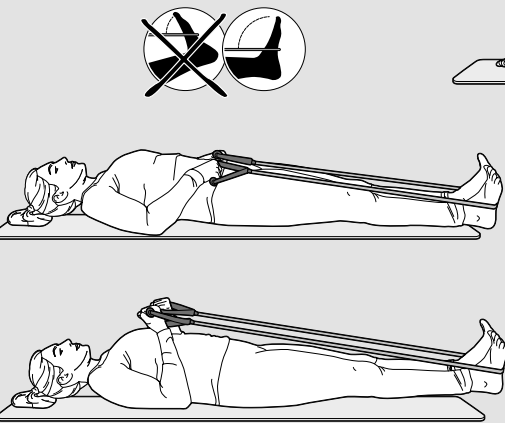
Ćwiczenie:
Jednocześnie podnieść obie wyprostowane ręce do góry na wysokość barków. Trzymać przez ok. 4 sekundy. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej. Powtórzyć.



3. Dolne mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:
Położyć się na podłodze i poprowadzić linkę wokół obu stóp przy wyprostowanych nogach. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzusznej! Ugiętymi rękoma utrzymywać linkę w lekkim napięciu.

Ćwiczenie:
Angażując mięśnie brzucha, lekko unieść wyprostowane nogi i przyciągnąć linkę na wysokość klatki piersiowej. Trzymać przez ok. 4 sekundy. Powoli przywrócić nogi z powrotem do pozycji wyjściowej, nie opierając ich jednak na podłodze. Powtórzyć.

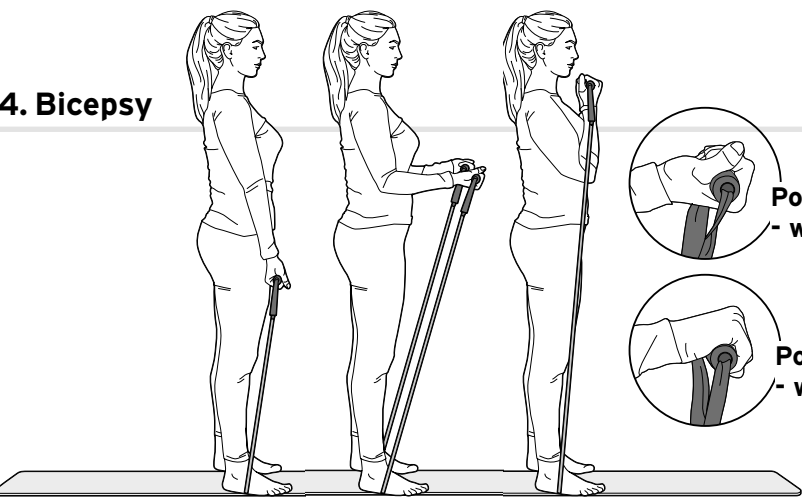


Pozycja wyjściowa

4. Bicepsy

Pozycja wyjściowa:
Stanąc lekko ugiętymi w kolanach nogami na lince, stopy rozstawione na szerokość bioder. Pamiętać o prostych plecach, spojrzenie w przód. Lekko ugiętymi w łokciach rękami utrzymywać linkę przed sobą w lekkim napięciu. Ramiona przylegają do tułowia.

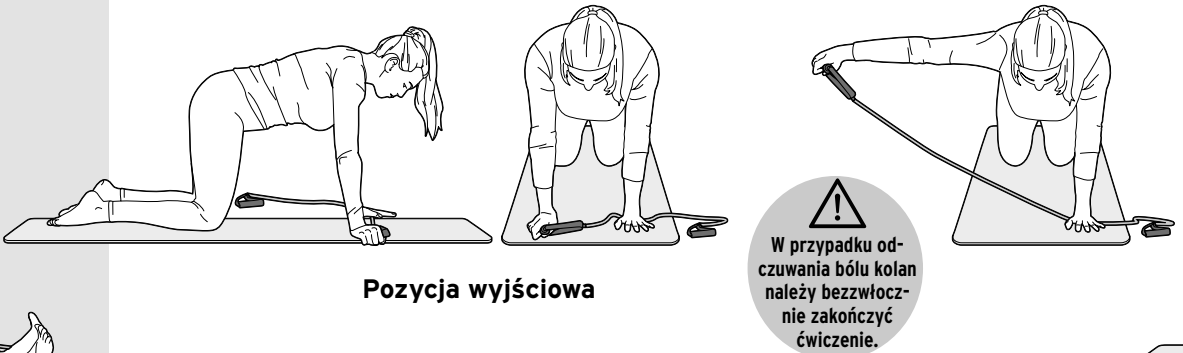
Ćwiczenie:
Jednocześnie podciągnąć oba przedramiona do góry na wysokość brzucha. Ramiona pozostają w niezmienionej pozycji przy ciele. Trzymać przez ok. 4 sekundy. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej. Powtórzyć. Trudniejszy wariant: Podciągnąć przedramiona do góry na wysokość piersi.



5. Ramiona, barki, plecy

Pozycja wyjściowa:
Przejsz do klęku podpartego, jedną ręką chwycić jeden z uchwytów linki, a drugą ręką przytrzymać leżącą na podłodze (macie) linkę. Pamiętać o prostych plecach. Nie odchyłać głowy do tyłu. Kark powinien znajdować się w jednej linii z kręgosłupem.

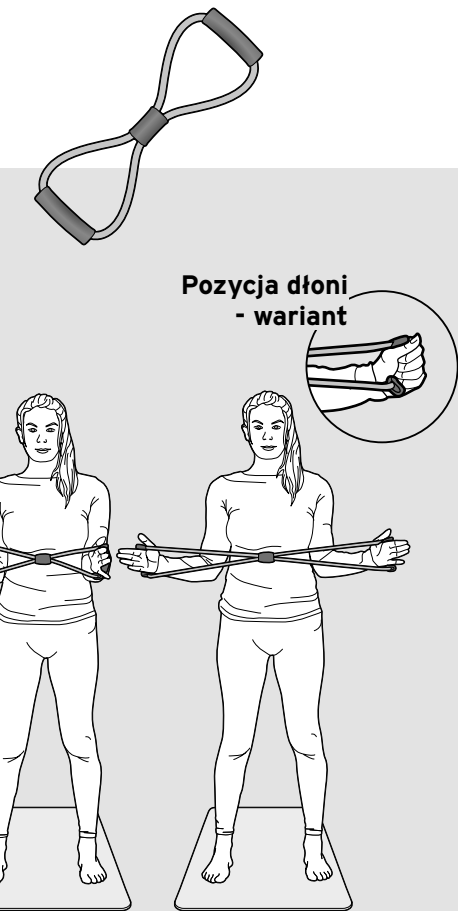
Ćwiczenie:
Unieść wyprostowaną rękę trzymającą uchwyt linki w bok. Trzymać przez ok. 4 sekundy. Powoli przywrócić rękę do pozycji wyjściowej. Powtórzyć. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



6. Tylna część barków

Pozycja wyjściowa:
Stanąc na lince w pozycji wyroku z nogami lekko ugiętymi w kolanach. Przechylić tułów o ok. 45° do przodu. **Pamiętać o prostych plecach**, spojrzenie w przód. Lekko ugiętymi w łokciach rękami utrzymywać linkę po bokach w napięciu.

Ćwiczenie:
Jednocześnie unieść obie wyprostowane ręce na boki, na wysokość barków. Trzymać przez ok. 4 sekundy. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej. Powtórzyć. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



8. Tricepsy

Pozycja wyjściowa:
Stanąc lekko ugiętymi w kolanach nogami, stopy rozstawione na szerokość bioder. Chwycić linkę jedną ręką od góry i drugą od dołu i trzymać ją lekko napiętą za plecami.

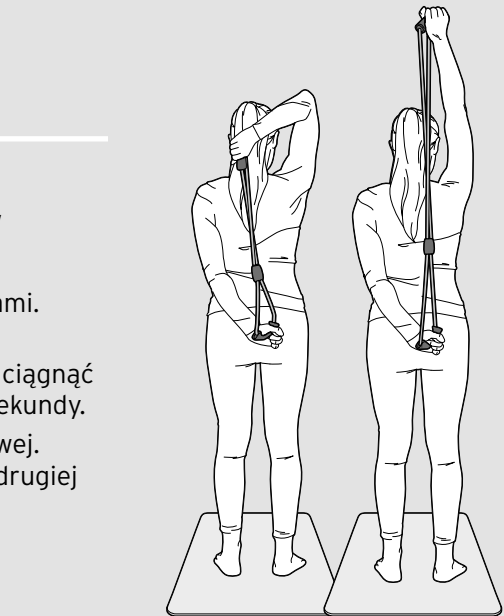
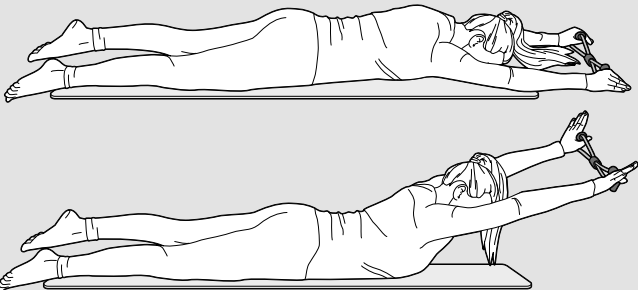
Ćwiczenie:
Dolną rękę docisnąć w dół i jednocześnie ciągnąć górną rękę do góry. Trzymać przez ok. 4 sekundy. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej. Powtórzyć. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



10. Plecy

Pozycja wyjściowa:
Położyć się na brzuchu, wyprostowane ramiona wyciągnięte są przed głową. Utrzymywać linkę w napięciu.

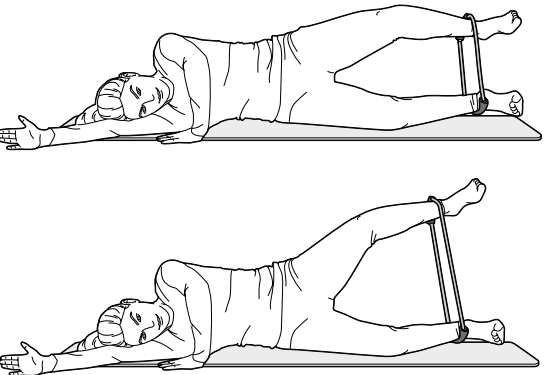
Ćwiczenie:
Unieść ramiona i tułów tak wysoko, jak to możliwe. Ramiona i głowa pozostają w jednej linii z tułowiem. **Nie** odchyłać głowy w kierunku karku, spojrzenie skierowane w dół. Trzymać przez ok. 4 sekundy. Powoli opuścić tułów do pozycji wyjściowej, nie kłaść rąk całkowicie na podłogę. Powtórzyć.



9. Mięśnie pleców

Pozycja wyjściowa:
Uklęknąć i postawić jedną stopę na lince. Zachowując proste plecy, lekko pochylić tułów do przodu, ramiona wyprostowane.

Ćwiczenie:
Poprowadzić ramiona do tyłu, tak daleko, jak to możliwe. Łokcie muszą być przy tym ugięte. Kierunek ciągu powinien odbywać się pod kątem ok. 90° w stosunku do tułowia. Tułów pozostaje w pozycji. Trzymać przez ok. 4 sekundy. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej. Powtórzyć. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



11. Nogi / zewnętrzna część ud

Pozycja wyjściowa:
Położyć się boki na podłodze i podeprzeć się górną ręką. Przełożyć stopy przez linkę. Górną nogą utrzymywać linkę w lekkim napięciu.

Ćwiczenie:
Powoli odciągnąć górną nogę dalej ku górze. Trzymać przez ok. 4 sekundy. Powoli przywrócić nogę z powrotem do pozycji wyjściowej, bez opierania jej na podłodze. Powtórzyć. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.