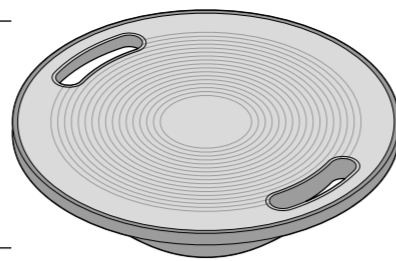




# Instrukcja treningowa Platforma do balansowania



## Drody Klienci!

Nowa platforma do balansowania doskonale nadaje się do ćwiczenia zmysłu równowagi oraz różnych grup mięśni. Niestabilność platformy wymusza ruchy mające na celu utrzymanie równowagi, które angażują mięśnie – zwłaszcza podtrzymujące oraz głębokie – i powodują ogólne napięcie całego ciała.

Życzymy Państwu wiele radości i satysfakcji z użytkowania tego produktu.

## Zespół Tchibo

### Dla bezpieczeństwa użytkownika

#### Przeznaczenie

Platformę do balansowania zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku w prywatnych gospodarstwach domowych.

Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani do celów terapeutycznych.

Maksymalne dopuszczalne obciążenie platformy wynosi 100 kg. Z platformy do balansowania może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.

Tylko do użytku w suchych pomieszczeniach.

#### Zaleca się konsultację z lekarzem!

• **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak intensywny trening będzie dla niego odpowiedni.**

• W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. noszenie rozrusznika serca, niewydolność 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 któryś z następujących objawów: młodości, zawroty głowy, duszności lub ból w klatce piersiowej.**

• Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

#### NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci i osób niepełnosprawnych

• Produkt nie może być używany przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, umysłowych itp., które nie są w stanie używać platformy w sposób niezagrażający ich bezpieczeństwu. Zalecenie to dotyczy w szczególności osób z zaburzeniami równowagi.

• Korzystanie z platformy do balansowania zgodne z jej przeznaczeniem zakłada użytkowanie platformy wyłącznie przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych. Należy upewnić się, że każdy użytkownik zapoznał się z zasadami obsługi platformy lub znajduje się pod odpowiednim nadzorem. Rodzice oraz inni opiekunowie powinni 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 sportowego.

Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że platforma do balansowania nie jest zabawką.

• Jeśli dzieci zostały dopuszczone do użytkowania platformy do balansowania, 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.

• Dzieci nie potrafią rozpoznać niebezpieczeństw, jakie mogą się wiązać z używaniem platformy do balansowania, dlatego nie powinny mieć do niej dostępu. Platformę do balansowania należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.

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

#### NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

• Niektóre ćwiczenia wymagają dużego wysiłku oraz zręczności. W razie potrzeby oprzeć się o ścianę albo o podłogę, aby nie stracić kontroli oraz nie upaść.

• Przed każdym użyciem należy sprawdzić przyrząd pod kątem sprawności technicznej. Jeśli platforma jest w widoczny sposób uszkodzona, nie wolno jej używać.

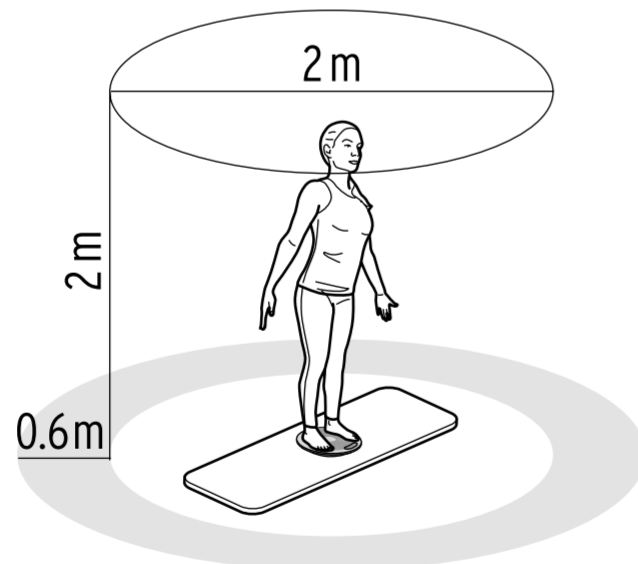
Wszelkie naprawy platformy do balansowania należy zlecać zakładom specjalistycznym lub odpowiednio wykwalifikowanym osobom. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą stwarzać poważne zagrożenie dla użytkownika.

• Podczas ćwiczeń należy nosić wygodną, ale nie za luźną odzież, aby uniknąć „efektu zaczepiania”. Ćwiczenia najlepiej wykonywać na bosą lub 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 doznania obrażeń. Stosować w takim przypadku np. antypoślizgową matę gimnastyczną. Obuwie musi zapewniać stopom stabilną pozycję i być wyposażone w antypoślizgową podeszwę.

• Przyrząd treningowy ustawić na stabilnym, wypoziomowanym oraz równym podłożu. Podłoże musi być wolne od ostrych i spiczastych przedmiotów.

• Podczas ćwiczeń z użyciem przyrządu należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów (patrz rysunek). W przestrzeni treningowej nie mogą się też znajdować żadne przedmioty. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.



• Platforma do balansowania nie może być używana jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.

• 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.

• Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie wietrzzone. Unikać jednak przeciągów.

• Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpocząć ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

• Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia ani gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Nie przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku. Podczas treningu należy pić wystarczającą ilość płynów.

• Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek itp.). Może to spowodować obrażenia ciała.

• Nie wolno zmieniać konstrukcji platformy do balansowania.

• Powierzchnia kontaktu z podłogą wykonana jest z materiału antypoślizgowego. Mimo to platforma umieszczona na śliskiej powierzchni może się przesuwać, w szczególności pod wpływem bocznej naciśku. Dlatego podczas wykonywania ćwiczeń należy w razie potrzeby umieścić platformę na podkładce antypoślizgowej – np. na macie gimnastycznej.

• Pot może spowodować, że powierzchnia platformy stanie się śliska. W takim przypadku należy wytrzeć platformę do sucha. W razie potrzeby założyć sportowe skarpety z antypoślizgowymi podeszwami.

#### UWAGA - ryzyko szkód materialnych

• Platformę do balansowania należy chronić przed dużymi wahaniami temperatury, bezpośrednim działaniem promieni słonecznych przez dłuższy okres, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.

• Chronić platformę przed kontaktem z ostrymi, spiczastymi i gorącymi przedmiotami oraz powierzchniami. Trzymać ją z dala od otwartego ognia.

• Nie używać platformy na wrażliwych podłogach. Wskutek punktowego obciążenia może dojść do powstania śladów/odcisków na podłożu. W razie potrzeby należy podłożyć matę gimnastyczną itp.

## Przed rozpoczęciem treningu

• Sprawdzić platformę do balansowania pod kątem uszkodzeń.

• Należy założyć przewiewny, sportowy strój.

• Trening należy przeprowadzać na bosą lub w sportowych skarpetach albo butach z antypoślizgowymi podeszwami.

• Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po jedzeniu. Po posiłku odczekać 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.

Wskazówka: Jeżeli pod platformę zostanie podłożona mata gimnastyczna, urządzenie jest stabilniejsze, a utrzymanie równowagi nieco łatwiejsze.

## Przebieg treningu

• W ramach treningu należy zaplanować 5 - 10 minut na fazę rozgrzewkową oraz co najmniej 5 minut na fazę rozluźniania mięśni. Dzięki temu organizm użytkownika będzie miał czas, aby przyzwycząć się do obciążenia, a dzięki czemu możliwe będzie uniknięcie urazów.

• Pomędzy ćwiczeniami należy robić przerwy trwające co najmniej 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy podwyższać ilość powtórzeń do ok. 15 - 20. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania.

#### 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.

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

• Ćwiczenia należy rozpoczynać powoli. Nie wykonywać gwałtownych ruchów. Podczas ćwiczeń należy pamiętać o spokojnym i równomiernym oddechu.

• Ćwiczenia należy wykonywać w skupieniu. Podczas wykonywania ćwiczeń nie rozpraszać się.

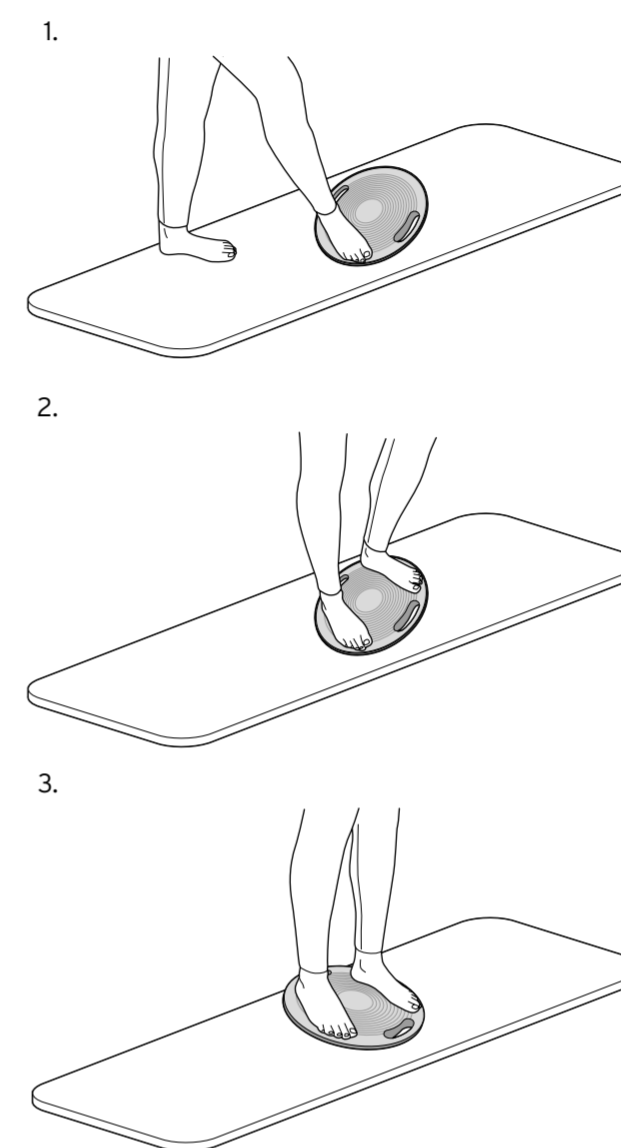
• **Nie należy się zbyt mocno forsować. Dane ćwiczenie należy wykonywać tak długo, na ile użytkownikowi pozwala kondycja fizyczna. Jeśli podczas ćwiczeń wystąpią jakiegokolwiek dolegliwości lub ból, należy natychmiast przerwać trening.**

#### Po treningu: rozciąganie

Kilka ćwiczeń rozciągających można znaleźć na rysunkach poniżej. Pozycja 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.

## Wchodzenie na platformę

Przy wchodzeniu na platformę treningową należy zachować ostrożność. W razie potrzeby oprzeć się na początku np. o ścianę lub poprosić o pomoc inną osobę.



## Pielęgnacja

▷ W razie potrzeby czyścić platformę do balansowania miękką, lekko zwilżoną szmatką.

#### Przechowywanie

• Nie przechowywać platformy w pobliżu grzejnika ani innych źródeł ciepła. Platformę przechowywać w suchym i chłodnym miejscu, w którym nie będzie narażona na działanie promieni słonecznych.

• Współczesne podłogi i meble są powlekane różnymi lakierami i tworzywami sztucznymi, a także pielęgnowane różnymi środkami chemicznymi. Nie można zatem całkowicie wykluczyć, że długie przechowywanie platformy może spowodować powstanie śladów na wrażliwych powierzchniach. W razie potrzeby należy umieścić pod platformą podkładkę antypoślizgową.

## Usuwanie odpadów

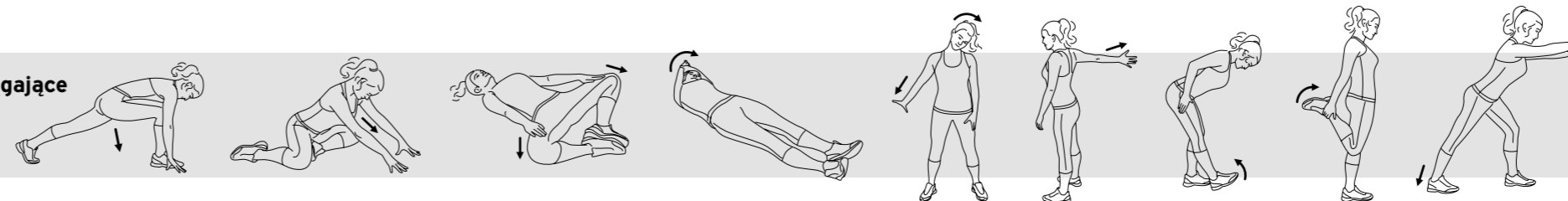
▷ Opakowanie należy usunąć zgodnie z zasadami segregacji odpadów. Zużyty produkt należy usunąć zgodnie z obowiązującymi w tym zakresie lokalnymi przepisami.

## Dane techniczne

Waga: ok. 1350 g  
Wymiary: ok. 400 mm Ø x 100 mm wys.

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

## Ćwiczenia rozciągające



Numer artykułu:  
397 282

# Ćwiczenia

Wskazówka:  
Jeżeli pod platformę zostanie podłożona mata gimnastyczna, urządzenie jest stabilniejsze, a utrzymanie równowagi nieco łatwiejsze.

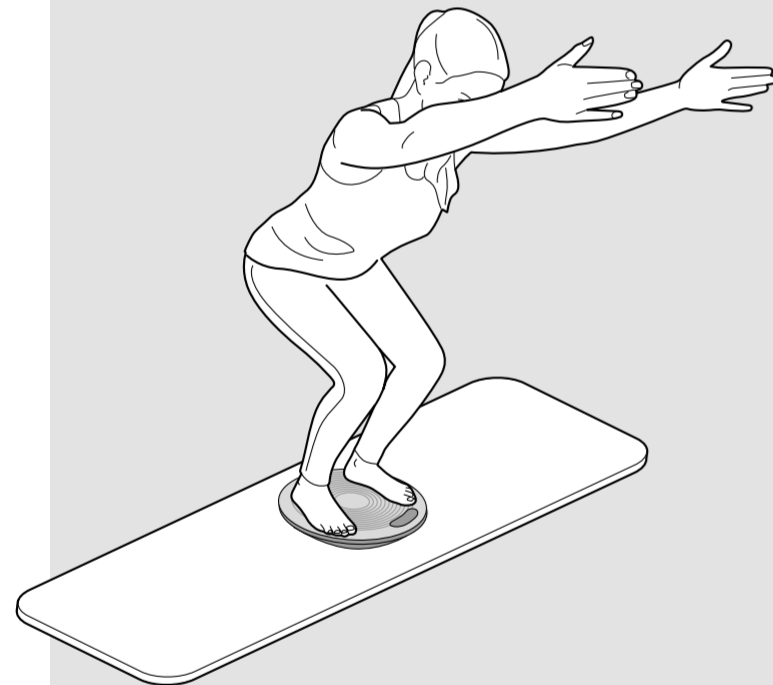


## Mięśnie głębokie

Niestabilne podłoże powoduje przy każdym ćwiczeniu pobudzenie również mięśni głębokich, które pracują mimowolnie, aby utrzymać równowagę ciała.

W **pozycji podstawowej** stać obiema stopami na platformie do balansowania, stopy rozstawione na szerokość bioder, kolana lekko ugięte, plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, barki nisko, spojrzenie na wprost, brzuch i pośladki napięte.

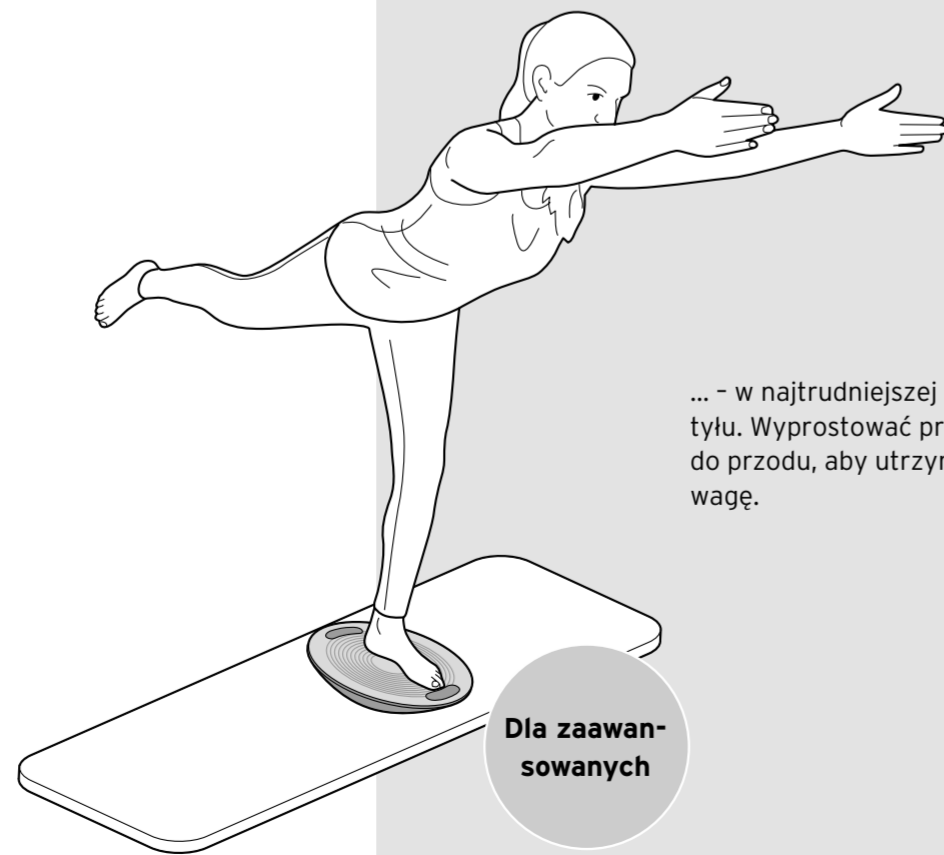
W tej pozycji platforma do balansowania oddziałuje szczególnie na mięśnie stabilizujące stawów skokowych.



## Pośladki + przednia część uda

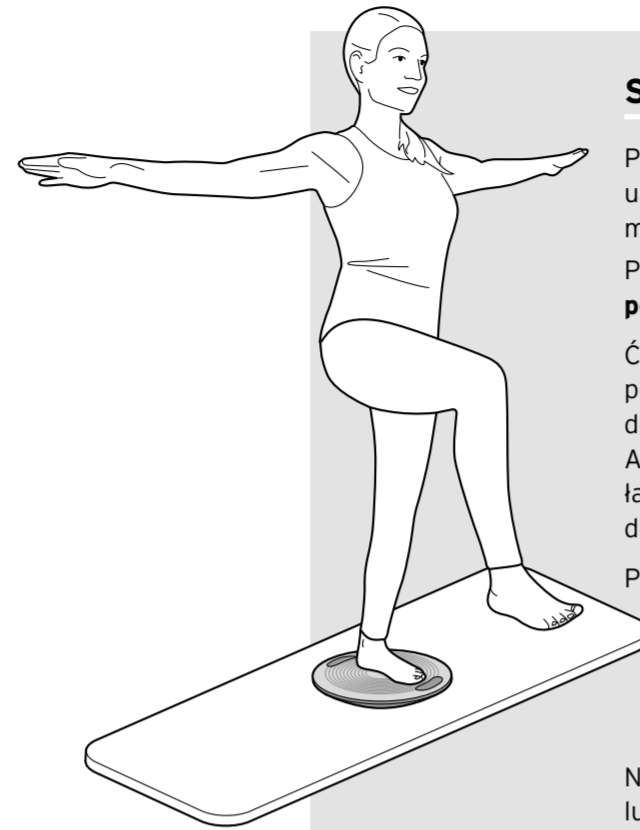
Pozycja wyjściowa: **pozycja podstawowa**.

Ćwiczenie: Przejść w przysiad, wyciągnąć przy tym ręce do przodu, tak aby tworzyły przedłużenie tułowia, barki pozostawić w dole. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Dla zaawansowanych

... - w najtrudniejszej wersji - do tyłu. Wyprostować przy tym ręce do przodu, aby utrzymać równowagę.



## Stanie na jednej nodze

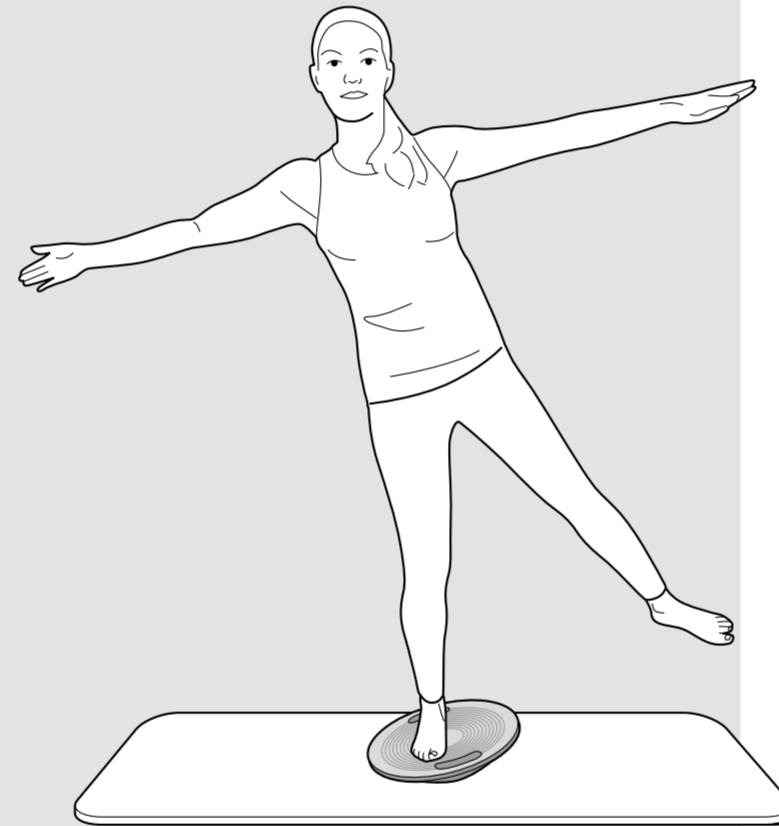
Podczas stania na jednej nodze uaktywnione są dodatkowo mięśnie głębokie tułowia.

Pozycja wyjściowa: **pozycja podstawowa**.

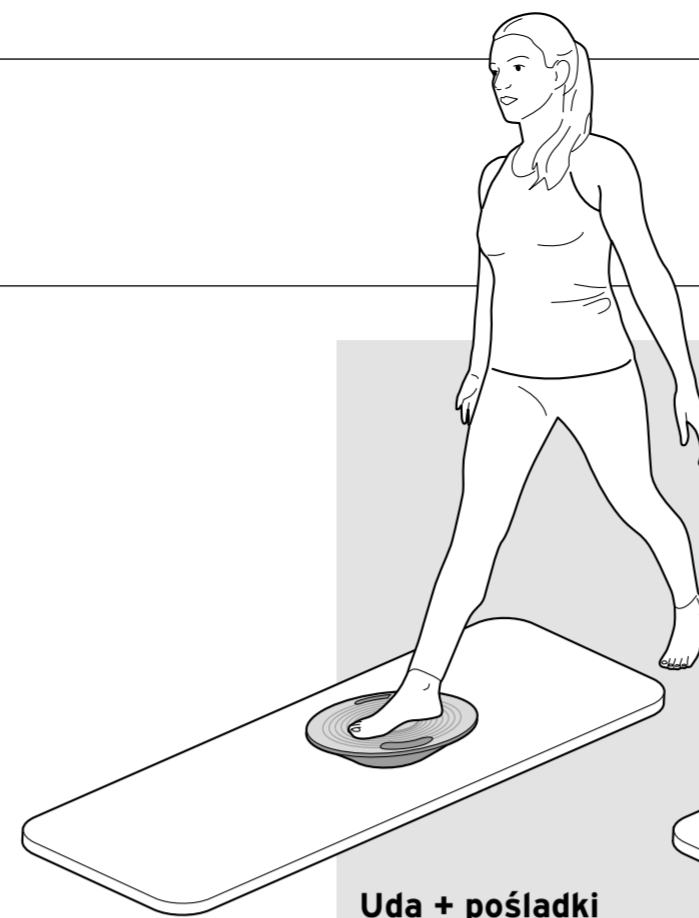
Ćwiczenie: Unieść jedną nogę, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Aby utrzymanie równowagi było łatwiejsze, można unieść ręce do boku.

Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.

Nogę można unieść do przodu lub na bok ...



... i ...



## Uda + pośladki

Pozycja wyjściowa: W pozycji wykroczonej jedna stopa na platformie do balansowania, druga na podłodze, kolana lekko ugięte, plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, barki nisko, spojrzenie na wprost, brzuch i pośladki napięte. Unieść ręce lekko do boku w celu utrzymania równowagi.

Ćwiczenie: Obniżyć tułów jak najniżej (prosto w dół), aż kolana będą ugięte pod kątem ok. 90°, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Kolano znajdujące się z tyłu nie może dotykać podłogi. (= **pozycja wykroczna**)

Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.



## Brzuch, nogi + mięśnie stabilizujące bark

W przypadku odczuwania bólu kolan należy natychmiast zakończyć ćwiczenie.

Pozycja wyjściowa: Kolana oparte na podłodze, rękoma chwycić platformę.

Ćwiczenie: Tułów obniżyć jak najniżej nad platformę. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

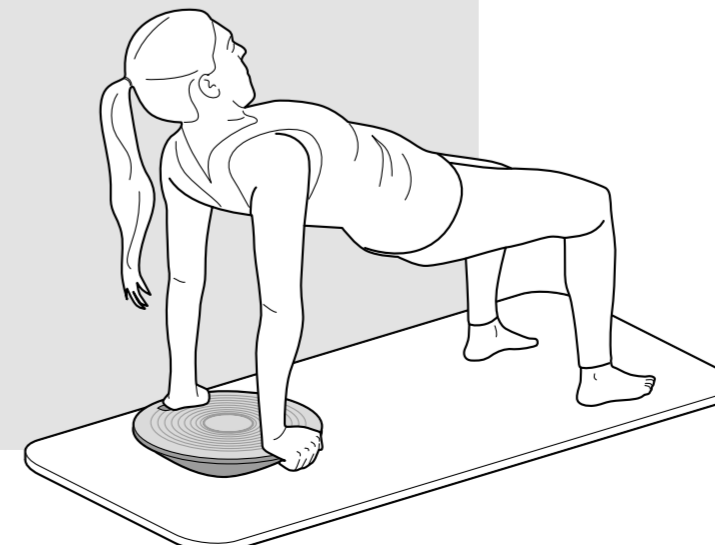
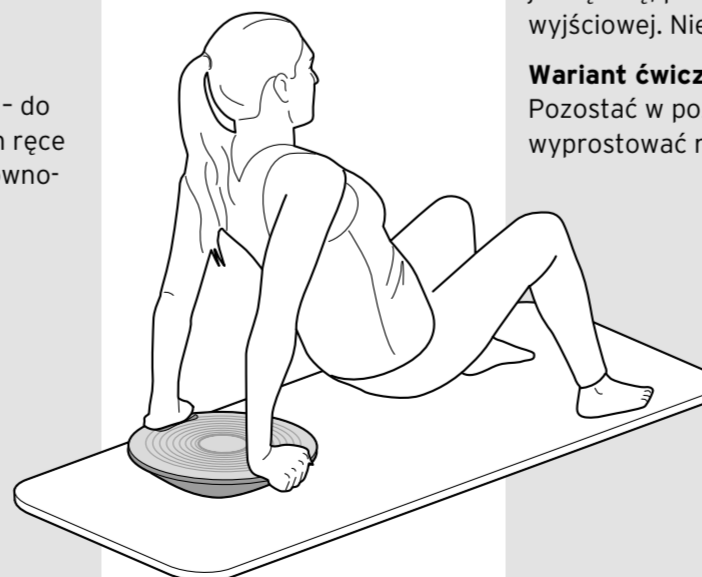
## Pośladki + tylne mięśnie ud

Pozycja wyjściowa: Usiąść tyłem do platformy, nogi rozstawione i ugięte, ręce podparte za plecami na platformie. Nieznacznie unieść pośladki.

Ćwiczenie: Unieść biodra do góry, aż tułów i uda utworzą jedną linię, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Nie dotykać przy tym pośladkami podłogi.

### Wariant ćwiczenia (+ dolna część pleców):

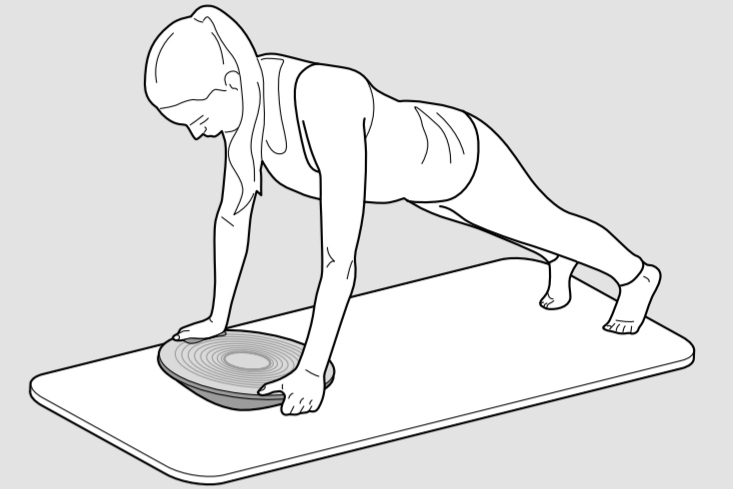
Pozostać w pozycji z uniesionymi biodrami, dodatkowo wyprostować na przemian jedną nogę ku górze.



## Ćwiczenia polegające na utrzymaniu pozycji

W tym ćwiczeniu należy jak najdłużej utrzymać pozycję przedstawioną na obrazku.

Należy pamiętać o równomiernym oddychaniu!



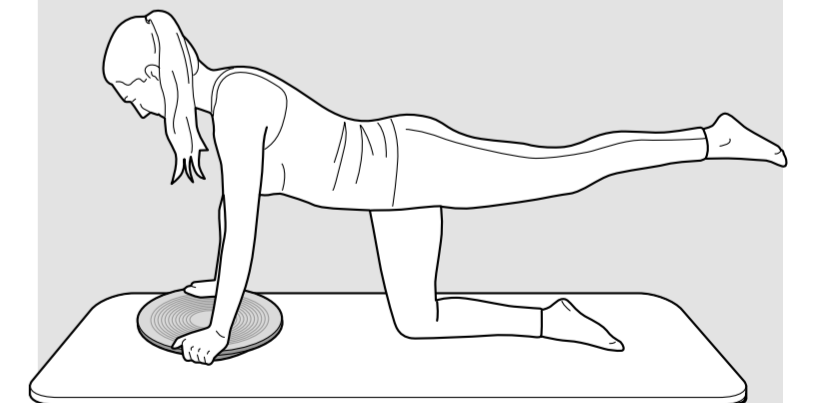
## Brzuch, nogi + mięśnie stabilizujące bark

Pozycja: Ręce oparte na platformie, tułów i nogi tworzą jedną linię. Wzrok skierowany w dół - nie odchyłać głowy w stronę karku!



## Mięśnie proste brzucha

Pozycja: Usiąść na platformie do balansowania, unieść nogi (ruch wyprowadzić z mięśni brzucha), ręce równomiernie uniesione i wyprostowane do przodu.



## Tyłna część ud + pośladki

Pozycja: Klęk podparty, ręce oparte na platformie, jedna noga uniesiona poziomo do tyłu, tak aby plecy i noga tworzyły jedną linię, wzrok skierowany do podłogi - nie odchyłać głowy w stronę karku!

Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.