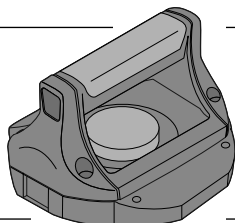




pl Instrukcja treningowa

Uchwyty do pompek



Ćwiczenia rozciągające



Numer artykułu: 397 285

Wymiary: ok. 184,5 x 181 x 108,5 mm
Masa: ok. 800 g / zestaw

Drodzy Klienci!

Uchwyty do pompek umożliwiają rozmaite warianty ćwiczenia pompek – począwszy od tych dla początkujących, a skończywszy na wymagających ćwiczeniach dla zaawansowanych. Dzięki prostej przebudowie można używać tego przyrządu treningowego zarówno do ćwiczeń statycznych, jak i niestabilnych czy dynamicznych. Na odwrócie można znaleźć kilka przykładowych ćwiczeń, do jakich zaprojektowano ten przyrząd.

Życzymy Państwu powodzenia podczas treningu!

Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i używać produktu wyłącznie zgodnie z tą instrukcją, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

- Niniejszy produkt jest przeznaczony do wykonywania ćwiczeń wzmacniających wszystkie mięśnie tułowia, a także przednie mięśnie ud, przedramiona oraz tricepsy.
- Przyrząd ma klasę zastosowania H, co oznacza, że został zaprojektowany jako przyrząd sportowy do stosowania w domu. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.
- Każdy pojedynczy przyrząd treningowy jest przystosowany do maksymalnego obciążenia 100 kg. Nie przekraczać maksymalnego dopuszczalnego obciążenia przyrządu!

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, niewydolność serca, ciąża, dolegliwości 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 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!

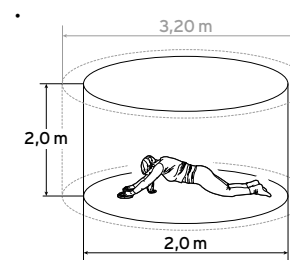
NIEBEZPIECZEŃSTWO – zagrożenie dla dzieci i osób z ograniczeniami fizycznymi

- Opisany tu przyrząd treningowy nie jest zabawką i gdy nie jest używany, musi być przechowywany w miejscu niedostępnym dla dzieci. Aby uniknąć ryzyka urazów ciała, podczas treningu małe dzieci nie mogą przebywać w zasięgu 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 przyrządu treningowego, 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 bez nadzoru nie powinny mieć dostępu do produktu. Należy je również trzymać z dala od materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- Pod kolanami należy zawsze używać maty gimnastycznej itp., aby chronić stawy kolanowe.
- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpoczynać ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie wietrzone. Unikać jednak przeciągów.
- Nie należy nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić przyrząd treningowy.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Podłoże musi być równe, płaskie, stabilne i wystarczająco twarde. Jako podłoże nie sprawdzają się np. wykładziny dywanowe o długim włosiu. Należy pamiętać o tym, że podczas użycia przyrządu wywiera duży nacisk na podłoże. Na wrażliwych podłożach może to skutkować pozostawieniem odcisków. W zależności od zastosowania (z rolkami lub bez) najlepiej nadają się podłoża wyłożone kamieniem naturalnym, płytkami lub też powierzchnie o podobnej twardości, a także gęste wykładziny dywanowe o krótkim włosiu oraz inne wykładziny podłogowe.
- Przyrząd treningowy nie może być używany jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.

- Nie wolno stawiać na przyrządzie.



Podczas treningu należy zapewnić sobie wystarczającą przestrzeń do ćwiczeń. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób. W przestrzeni treningowej nie mogą się też znajdować żadne przedmioty.

- Nie wolno zmieniać konstrukcji przyrządu treningowego. Nie wolno używać przyrządu treningowego do celów innych niż te opisane w niniejszej instrukcji.
- Aby zapewnić bezpieczeństwo przyrządu treningowego, należy przed każdym treningiem skontrolować go pod kątem uszkodzeń i zużycia. W przypadku stwierdzenia widocznych uszkodzeń należy zaprzestać używania przyrządu. Wszelkie naprawy przyrządu treningowego należy zlecać zakładom specjalistycznym lub odpowiednio wykwalifikowanym osobom. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą stwarzać poważne zagrożenie dla użytkownika.
- Przed każdym treningiem należy sprawdzić prawidłowy montaż przyrządu.

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania ćwiczeń

- Wykonywać tylko ćwiczenia, do których zaprojektowano urządzenie (patrz przykładowe ćwiczenia na odwrócie). Ćwiczenia należy wykonywać zgodnie z opisem. Zwrócić uwagę na właściwą postawę. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
- 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. Podczas treningu należy pić wystarczające ilości płynów.
- Aby osiągnąć 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. Powoli, sukcesywnie należy podwyższać liczbę powtórzeń do ok. 10 - 20. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania.

- Ćwiczenia wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać gwałtownych ruchów. Najprościej jest wykonywać ćwiczenia w liczonych taktach, np. 2 takty przemieszczanie do przodu, 4 takty 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 wziąć wdech. W momencie wymagającym największego wysiłku wypuścić powietrze.
- Ćwiczenia należy wykonywać w skupieniu. Podczas wykonywania ćwiczeń nie rozpraszać się.
- Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto – nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! Naprężyć pośladki i brzuch.
- Nie należy się zbyt forsować. Każde ćwiczenie należy wykonywać tak długo, na ile pozwala kondycja fizyczna. Jeśli podczas wykonywania danego ćwiczenia wystąpią jakiegokolwiek dolegliwości lub ból, należy natychmiast przerwać to ćwiczenie.

Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W ramach rozgrzewki należy kolejno uaktywnić wszystkie części ciała.

Po treningu: rozciąganie

Kilka przykładowych ćwiczeń rozciągających można znaleźć w górnej części tej strony. Każdą pozycję należy utrzymywać przez ok. 20 - 25 sekund.

Wskazówki dotyczące czyszczenia

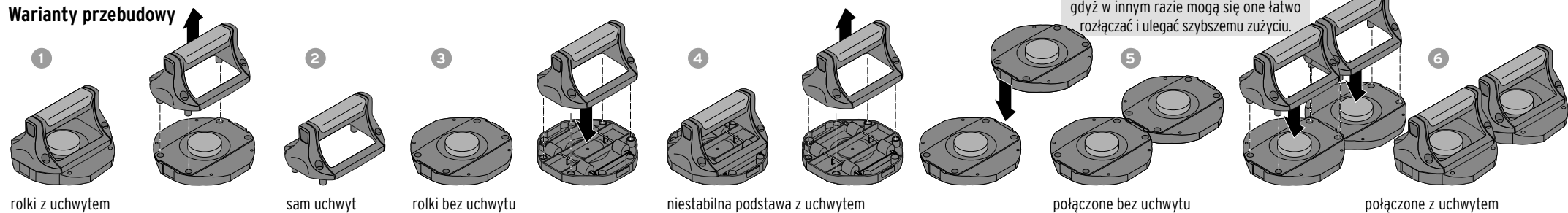
- W razie potrzeby przetrzeć przyrząd miękką, lekko zwilżoną w wodzie ściereczką. Nie używać żadnych środków czyszczących.
- Przechowywać przyrząd treningowy w miejscu osłoniętym przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych. Nie wystawiać go na działanie temperatur poniżej -10°C lub powyżej +50°C.
- Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji podłóg mogą wejść w reakcję z tworzywem produktu i rozmiękczyć je. Aby uniknąć niepożądanych śladów na podłożu, należy w razie potrzeby umieścić pod przyrządem podkładkę antypoślizgową oraz przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku.

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



www.tchibo.pl/instrukcje

Warianty przebudowy

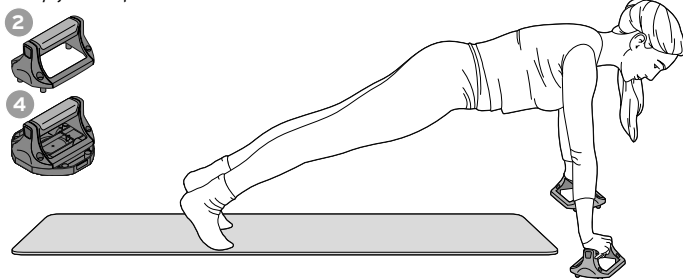


Uwaga! Prowadzić przyrządy równolegle, gdyż w innym razie mogą się one łatwo rozłączać i ulegać szybszemu zużyciu.

Przykłady treningu

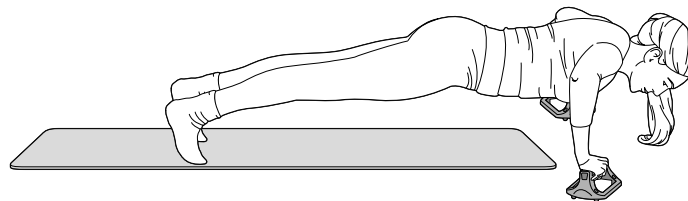
Pompki stacjonarne

Pozycja dłoni pod barkami



Pozycja: Podpór przodem (lub w kłęk podpartym), czubki stóp oparte na podłodze. Plecy i kark wyprostowane w jednej linii, spojrzenie skierowane w dół - nie odchyłać głowy w kierunku karku. Brzuch i pośladki napięte. Wesprzeć się na rękami na przyrządzie, grzbiety dłoni skierowane do przodu, ręce wyprostowane, ale bez przeprostów.

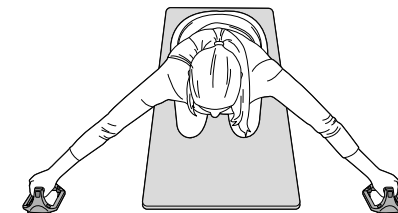
Ćwiczenie: Opuścić tułów, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Wariant:
wąsko rozstawione ręce

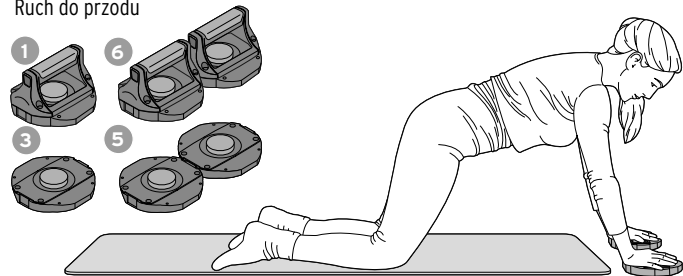


Wariant:
szeroko rozstawione ręce

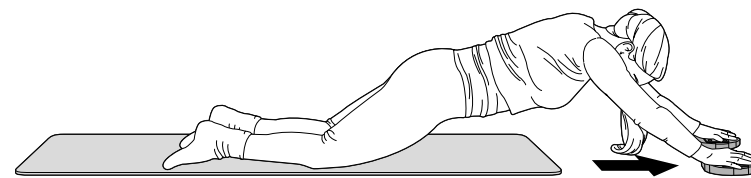


Pompki dynamiczne

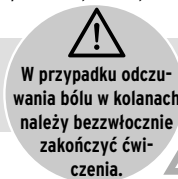
Ruch do przodu



Pozycja: Kłęk podparty. Plecy i kark wyprostowane w jednej linii, spojrzenie skierowane w dół - nie odchyłać głowy w kierunku karku. Brzuch i pośladki napięte. Rozstawionymi na szerokość ramion rękoma wesprzeć się na uchwytych, ręce wyprostowane, ale bez przeprostów.



Ćwiczenie: Przetoczyć uchwyty do przodu, opuszczając przy tym tułów. Wyciągnąć ręce do przodu, tak aby ciało tworzyło prawie linię prostą. Nie kłaść się przy tym na podłogę. Ręce pozostają przy tym wyprostowane, ale bez przeprostów. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Istnieje niebezpieczeństwo obrażeń ciała! Nie wykonywać ćwiczeń w pozycji stojącej.

Podparcie tylne stacjonarne

Ruch do przodu



Pozycja: Siedząca, nogi zgięte w kolanach, stopy oparte lekko piętami o podłogę. Plecy proste, spojrzenie w przód. Ciało napięte. Podeprzeć się dłońmi na przyrządach, ręce wyprostowane, barki uniesione.



Ćwiczenie: Wyprowadzając ruch z barków, wypchnąć ciało do góry, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Wariant: Ruch w bok

