



# Ćwiczenia z użyciem piłki gimnastycznej



## Drodzy Klienci!

Państwa nowa piłka gimnastyczna doskonale nadaje się do ćwiczenia zmysłu równowagi oraz różnych grup mięśni. Produkt doskonale sprawdzi się także w grach opartych na rzucaniu i łapaniu itp. Wypustki piłki szczególnie pobudzają zmysły oraz świadomość ciała. Życzymy Państwu wiele radości i satysfakcji z użytkowania tego produktu.

## Zespół Tchibo

### 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.

**W przypadku używania produktu do automasażu należy również przeczytać wskazówki na odwrocie.**

### Przeznaczenie

Piłka gimnastyczna jest przeznaczona do użytku jako sprzęt sportowy w prywatnym gospodarstwie domowym. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness, do sportów piłkowych ani do celów terapeutycznych.

Maksymalne obciążenie piłki gimnastycznej wynosi 120 kg. Piłka może być stosowana wyłącznie zgodnie z opisem podanym w tej instrukcji. Nie należy na niej siedzieć przez dłuższy czas.

### 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.**

• Piłka gimnastyczna nie jest zabawką i musi być przechowywana w miejscu niedostępnym dla dzieci!

• Produkt nie może być używany przez osoby, których zdolności fizyczne, umysłowe itp. są ograniczone w takim stopniu, że nie są one w stanie używać piłki gimnastycznej w sposób niezagrażający ich bezpieczeństwu.

• Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania piłki gimnastycznej należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Nieprawidłowo prowadzony lub zbyt intensywny trening może spowodować powstanie szkód zdrowotnych. Rodzice oraz inni opiekunowie powinni być w pełni świadomi swojej odpowiedzialności, ponieważ naturalne dążenie do zabawy oraz chęć eksperymentowania u dzieci mogą skutkować sytuacjami oraz zachowaniami, które są sprzeczne z przeznaczeniem niniejszego produktu.

• 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.

• Nie należy nadmuchiwać piłki gimnastycznej ustami. Istnieje niebezpieczeństwo wywołania zawrotów głowy.

• Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan piłki gimnastycznej. Jeśli piłka jest w widoczny sposób uszkodzona, nie wolno jej używać.

• Nie należy nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić piłkę.

• 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 doznania obrażeń. Stosować w takim przypadku np. antypoślizgową matę do fitnessu.

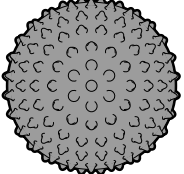
• Należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów podczas ćwiczeń (2,0 m strefy treningowej + 0,6 m wolnej przestrzeni wokół ćwiczącej osoby). Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.

• Piłka gimnastyczna nie może być używana jednocześnie przez więcej niż jedną osobę (wyjątek: gry polegające na rzucaniu i łapaniu piłki).

• Nie wolno zmieniać konstrukcji piłki gimnastycznej. Nie wolno używać produktu w sposób niezgodny z jego przeznaczeniem!

### UWAGA – ryzyko szkód materialnych

• Nie wolno pompować piłki bardziej niż wynosi jej nominalny rozmiar (20 cm). Piłka nie może być napompowana "na twardo", lecz musi się jeszcze lekko ugiąć pod naciskiem kciuka.



max 200 mm

• Nie pompować produktu w stanie zimnym. Przed napompowaniem należy pozostawić produkt w pomieszczeniu o temperaturze pokojowej na przynajmniej 1 godzinę. Tworzywo, z którego wykonana jest piłka, osiąga w tym czasie pełną elastyczność.

• Piłkę gimnastyczną należy chronić przed dużymi wahaniami temperatury, bezpośrednim działaniem promieni słonecznych w dłuższym okresie, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.

• Do pompowania piłki gimnastycznej nie należy używać sprężarek dostępnych na stacjach paliw. Skutkiem może być zbyt duże ciśnienie w piłce lub jej pęknięcie.

• Piłkę gimnastyczną można wypełniać tylko powietrzem.

• Piłkę gimnastyczną należy chronić przed kontaktem z ostrymi, spiczastymi i gorącymi przedmiotami oraz powierzchniami. Trzymać ją z dala od otwartego ognia.

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

• Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto – nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszna! W pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach. Naprężyć pośladki i brzuch.

• Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać gwałtownych ruchów. 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. Pomiędzy ćwiczeniami należy każdorazowo robić przerwę, trwającą około 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy zwiększać liczbę powtórzeń do 10-20. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania. Ćwiczenia należy wykonywać zawsze z obu stron ciała.

**I** Jeżeli przystępują Państwo do jakiegoś ćwiczenia po raz pierwszy, należy je wykonać przed lustrem, aby lepiej kontrolować swoją postawę i ułożenie ciała podczas ćwiczenia.

### 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 klatkę piersiową do przodu, do tyłu i na boki.

• Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.

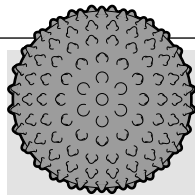
• Biegać w miejscu.

### Po treningu: rozciąganie

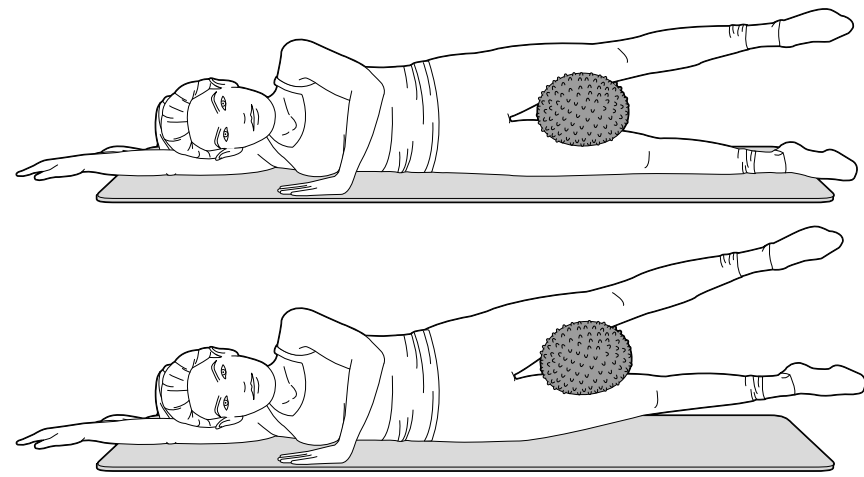
• Kilka ćwiczeń rozciągających można znaleźć na rysunkach poniżej.

• 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.



## 1. Boczne mięśnie brzucha



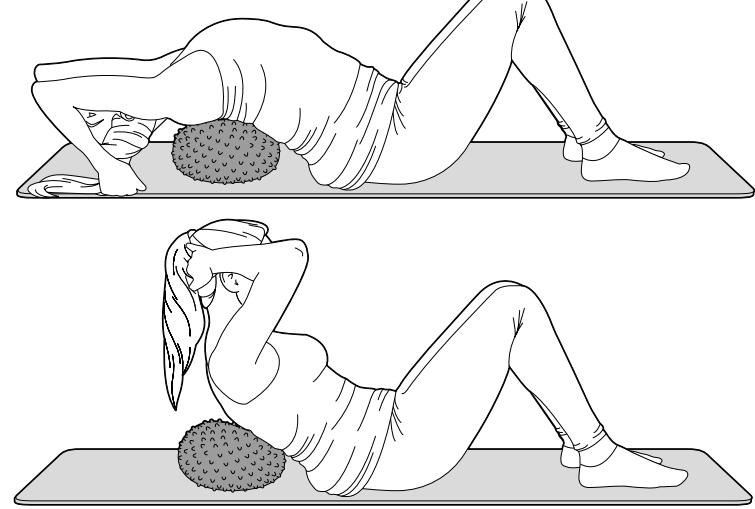
### Pozycja wyjściowa:

Położyć się na boku, nogi wyprostowane, położyć głowę na dolnej ręce, drugą ręką podeprzeć się przed tułowiem. Brzuch i pośladki napięte. Trzymać piłkę gimnastyczną między kolanami.

### Ćwiczenie:

Unieść wyciągnięte nogi jak najwyżej, utrzymać przez przynajmniej 4 sekundy, powoli obniżyć do poziomu nieco powyżej podłogi. Powtórzyć ćwiczenie na drugi bok.

## 2. Mięśnie proste brzucha



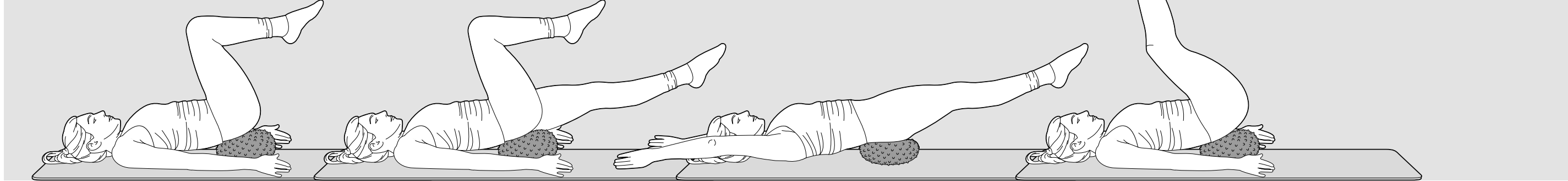
### Pozycja wyjściowa:

Położyć się plecami na piłce gimnastycznej, ręce splecione na karku, nogi ugięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder.

### Ćwiczenie:

Unieść tułów jak najwyżej, wyprowadzając ruch z mięśni brzucha - nie ciągnąć przy tym łokci do przodu. Nie naciągać karku! Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

## 4. Mięśnie brzucha



### Pozycja wyjściowa:

Leżąc na plecach, położyć okolice łędźwi na piłce gimnastycznej, ułożyć ręce swobodnie po bokach. Nogi uniesione do góry i zgięte w kolanach. Naprężyć brzuch i pośladki.

Jedną nogę poprowadzić w dół i utrzymywać wyprostowaną równoległą do podłogi. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Powtórzyć ćwiczenie na drugi bok.

### Ćwiczenie, wariant 2:

Obie nogi poprowadzić w dół i utrzymywać wyprostowane równoległe do podłogi. Jednocześnie wyprostować obie ręce nad głowę. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

## 3. Boczne mięśnie brzucha

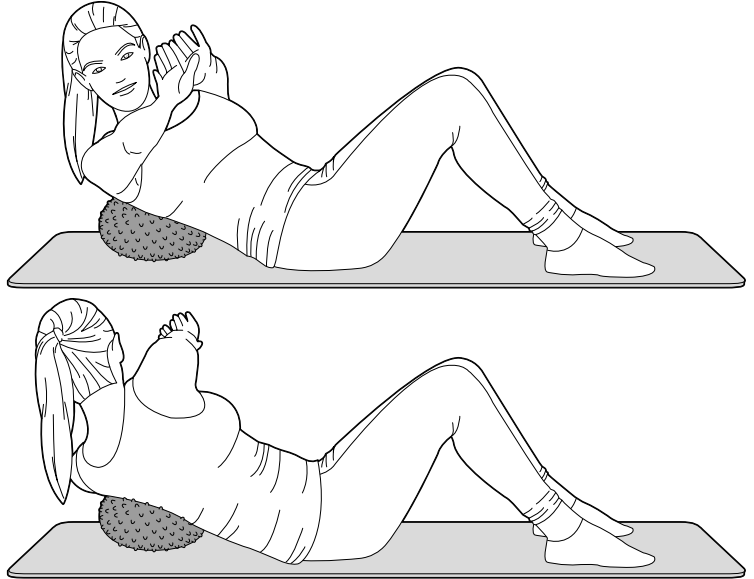
### Pozycja wyjściowa:

Usiąść przed piłką gimnastyczną i oprzeć o nią klatkę piersiową. (= pozycja końcowa z ćwiczenia 2)

### Ćwiczenie:

Trzymając ręce wyciągnięte do przodu, obrócić górną część ciała na piłce w jedną stronę, utrzymać tę pozycję przez ok. 4 sekundy, następnie obrócić się w drugą stronę, utrzymać pozycję itd.

To ćwiczenie doskonale sprawdzi się także jako masaż pleców!



### Ćwiczenie, wariant 3:

Obie nogi wyprostować do góry. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

## 7. Boczne mięśnie tułowia

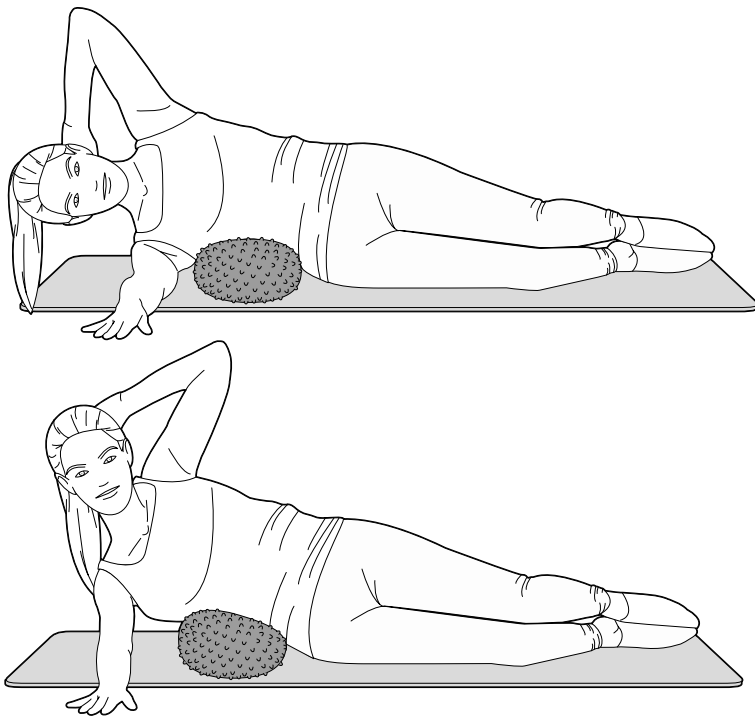
### Pozycja wyjściowa:

Leżąc na boku, tułów spoczywa na piłce gimnastycznej i tworzy jedną linię z nogami.

### Ćwiczenie:

Unieść tułów bokiem do góry. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć ćwiczenie na drugi bok.



### Pozycja wyjściowa:

Leżąc na plecach, stopy oparte całą powierzchnią na podłożu i rozstawione na szerokość bioder. Brzuch i pośladki napięte, ręce spoczywają luźno po bokach przy tyłowi. Umieścić piłkę gimnastyczną między udami.

### Ćwiczenie:

Ścisnąć piłkę nogami, utrzymać tę pozycję przez co najmniej 4 sekundy, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

### Ćwiczenia rozciągające



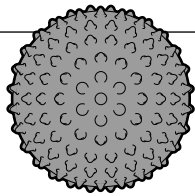
Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18,  
22297 Hamburg, Germany  
www.tchibo.pl

Numer artykułu:  
601 924

**Wskazówka:**  
Im mniej powietrza znajduje się w piłce gimnastycznej, tym więcej muszą pracować mięśnie, aby utrzymać równowagę. Dlatego na początku należy maksymalnie napompować piłkę. Przy wzroście sprawności i pewności wypuścić trochę powietrza z piłki, aby zwiększyć intensywność treningu.



# Ćwiczenia masujące



## Drodzy Klienci!

Bólowi i skurczom mięśni pleców, rąk oraz nóg można często zaradzić, wykonując proste ćwiczenia masujące lub rozluźniające.

W tym celu na powierzchni piłki gimnastycznej przewidziano małe wypustki. Wykonywanie poniższych ćwiczeń powoduje rozluźnienie i rozciągnięcie mięśni.

Życzymy Państwu wielu korzyści z użytkowania tego produktu oraz dobrego samopoczucia!

## Zespół Tchibo

### 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.

#### Przeznaczenie

Piłka gimnastyczna jest przeznaczona do automasażu, zapewniającego poprawę samopoczucia na co dzień.

Piłkę gimnastyczną zaprojektowano do użytku domowego. Nie nadaje się ona do zastosowań komercyjnych w branży wellness ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

**W przypadku używania produktu jako przyrządu treningowego należy również przeczytać wskazówki na odwrocie.**

#### Zaleca się konsultację z lekarzem!

• **Przed rozpoczęciem automasażu użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.**

• W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

• W przypadku szczególnych czynników utrudniających ćwiczenia fizyczne, takich jak np. noszenie rozrusznika serca, osłabienie mięśnia sercowego, ciąża, schorzenia zapalne stawów lub ścięgien, nagromadzenia wody w rękach lub nogach czy też dolegliwości ortopedyczne, a także po operacjach chirurgicznych należy skonsultować masaż z lekarzem.

• Należy natychmiast przerwać masaż i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie ćwiczeń konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.

• Produkt nie nadaje się do masażu/treningu terapeutycznego! Nie jest też przewidziany do masażu limfatycznych.

• W przypadku osłabienia żył/tkanki łącznej, pajączków naczyniowych lub żyłaków masaż nóg powinny być wykonywane jedynie z małym naciskiem i nie na całej długości mięśnia, lecz na krótszych odcinkach. W takich przypadkach najlepiej masować tylko w kierunku serca, a nie w kierunku przeciwnym. Rodzaj i zakres masażu należy skonsultować ze swoim lekarzem.

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

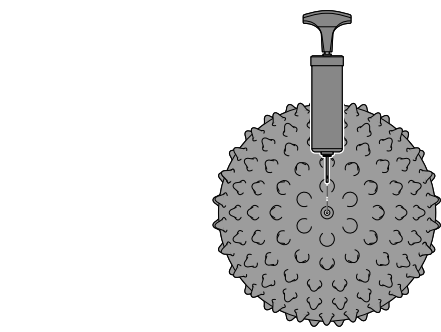
• Podczas wszystkich ćwiczeń należy być wyprostowanym i zachowywać właściwą równowagę – nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! Uważać, aby się nie spinać. Ćwiczenia mają służyć rozluźnieniu mięśni.

• Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym, spokojnym tempie.

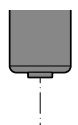
• Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać.

• Należy wsłuchać się w swój organizm! Prowadzić piłkę po swoich mięśniach w taki sposób, aby jej nacisk był odczuwany jako przyjemny i poprawiający samopoczucie.

• Piłkę gimnastyczną należy napompować jedynie w takim stopniu, aby można było wygodnie na niej leżeć. W razie potrzeby można spuścić nieco powietrza za pomocą igły do pompowania.



### Pompowanie piłki gimnastycznej

-  Wkręcić dyszę igłową do pompki. Przed przystąpieniem do pompowania zwilżyć igłę w łagodnej wodzie mydlanej, aby nie uszkodzić wentyla piłki.
-  Umieścić dyszę igłową w wentylu piłki gimnastycznej. Wetknąć ją przy tym tak głęboko, **aby trzon igły całkowicie przylegał do powierzchni piłki**. Gdy piłka jest jeszcze słabo napompowana, należy ewentualnie trzymać pompkę nieco pod skosem, tak aby dysza igłowa całkowicie weszła w wentyl piłki.

 Całkowite włożenie dyszy igłowej jest szczególnie ważne przy pierwszym pompowaniu, gdyż konieczne jest przebicie membrany wentyla. Jeśli pompowanie piłki sprawia trudności, oznacza to, iż membrana nie została przebita. W takim przypadku należy wyjąć dyszę igłową i ponownie włożyć ją do oporu w wentyl.

3. Pompować piłkę powoli i równomiernie, aż do uzyskania odpowiedniego stopnia twardości. Maksymalna średnica napompowanej piłki nie powinna przekraczać 20 cm – w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia produktu.

 Wentyl piłki gimnastycznej zamyka się samoczynnie od razu po wyjęciu pompki.  
• Dyszę igłową należy przechowywać w uchwycie pompki.

#### Spuszczanie powietrza z piłki

Jeśli piłka gimnastyczna jest zbyt twarda, oznacza to, iż została napompowana zbyt mocno.

1. Aby spuścić trochę powietrza, wykręcić dyszę igłową z pompki i zwilżyć igłę w łagodnej wodzie mydlanej.
-  2. Umieścić dyszę igłową w wentylu piłki.  
3. Naciśnąć piłkę. Powietrze wydostanie się poprzez dyszę igłową.  
4. Wyciągnąć dyszę z piłki, gdy tylko osiągnięty zostanie żądany stopień twardości.

#### Wskazówki dotyczące czyszczenia

▷ W razie potrzeby czyścić piłkę gimnastyczną miękką, lekko zwilżoną szmatką.

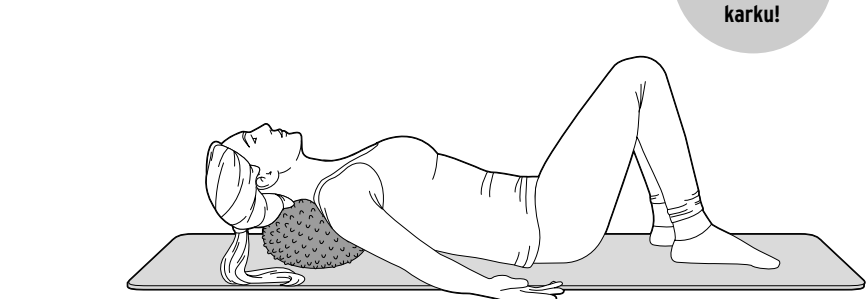
#### Przechowywanie

▷ Aby podczas przechowywania piłka gimnastyczna zajmowała jak najmniej miejsca, należy spuścić z niej powietrze zgodnie z powyższym opisem.

• Pod żadnym pozorem nie wolno przechowywać piłki gimnastycznej w pobliżu grzejnika lub innych źródeł ciepła.

• Nie można całkowicie wykluczyć, że 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.

## 1. Kark

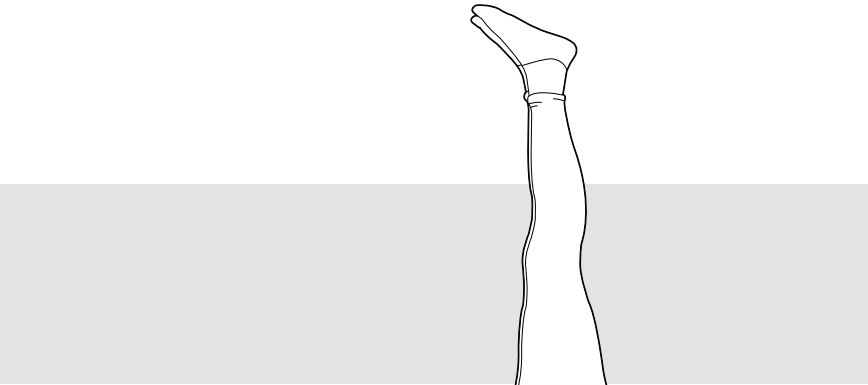


**Pozycja wyjściowa:** Położyć się karkiem na piłce gimnastycznej, ale w taki sposób, aby na piłce spoczywała głównie część ciała pomiędzy łopatkami. Sam kark nie powinien ponosić głównego obciążenia! Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną. Ręce spoczywają luźno obok tułowia.

**Ćwiczenie:** Lekko poruszać górną częścią ciała w okrężnych ruchach i obracać głowę z lewej na prawą stronę, tak aby ćwiczenie było odczuwane jako przyjemne.

**Wskazówka:** Jeśli piłka jest dla użytkownika za wysoka, należy spuścić trochę powietrza.

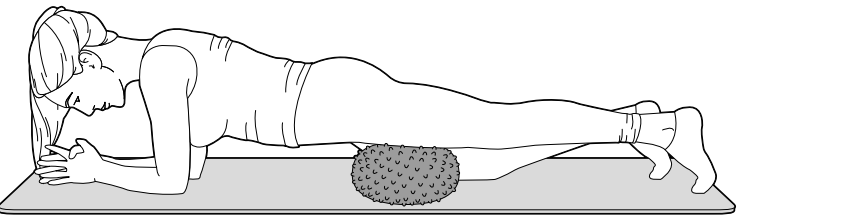
## 3. Dolna część pleców + pośladki



**Pozycja wyjściowa:** Położyć się pośladkami na piłce gimnastycznej. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną. Unieść wyprostowane nogi do pionu.

**Ćwiczenie:** Masować mięśnie pośladków i dolnej części pleców, rolując swoje biodra na piłce wolnymi, lekko okrężnymi ruchami.

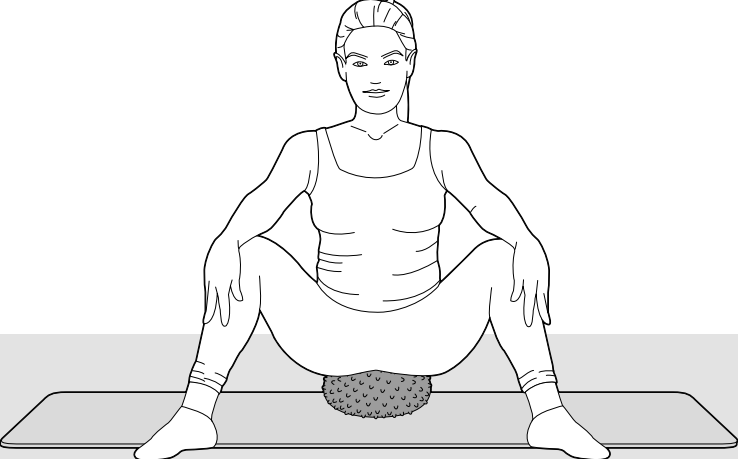
## 6. Przednie mięśnie ud



**Pozycja wyjściowa:** Położyć się udami na piłce gimnastycznej. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną.

**Ćwiczenie:** Masować mięśnie uda, przesuwając się na piłce wolnymi ruchami do przodu i do tyłu.

## 4. Pośladki

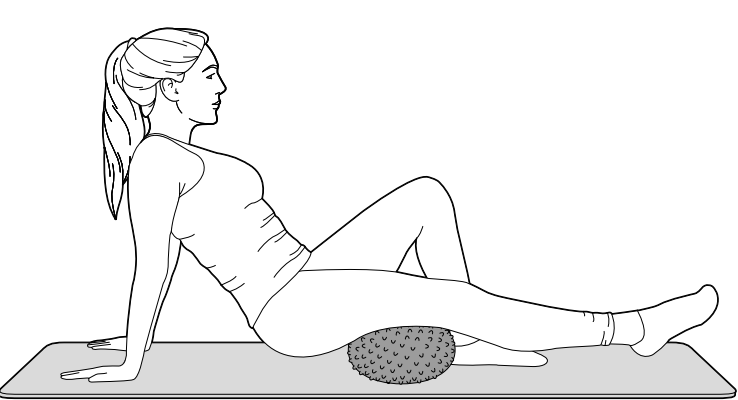


**Pozycja wyjściowa:** Usiąść na piłce gimnastycznej.

**Ćwiczenie:** Masować mięśnie pośladków, wykonując biodrami lekko okrężne ruchy.

**Wskazówka:** Do tego ćwiczenia piłka powinna być mocniej napompowana.

## 7. Tyłne mięśnie ud



**Pozycja wyjściowa:** Położyć udo na piłce gimnastycznej. Podeprzeć się stabilnie obiema rękami oraz drugą nogą.

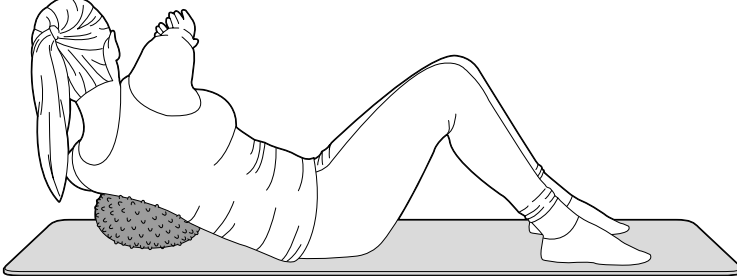
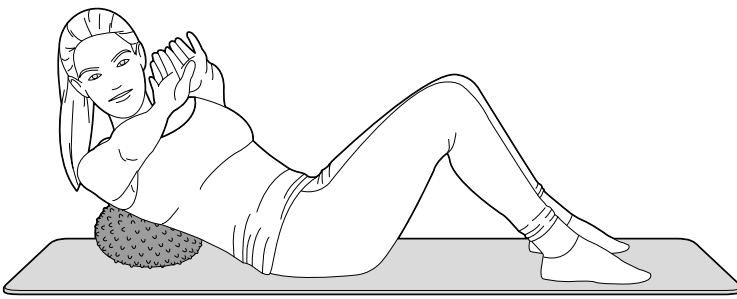
**Ćwiczenie:** Masować mięśnie uda, przesuwając się na piłce wolnymi ruchami do przodu i do tyłu.

## 2. Górna część pleców

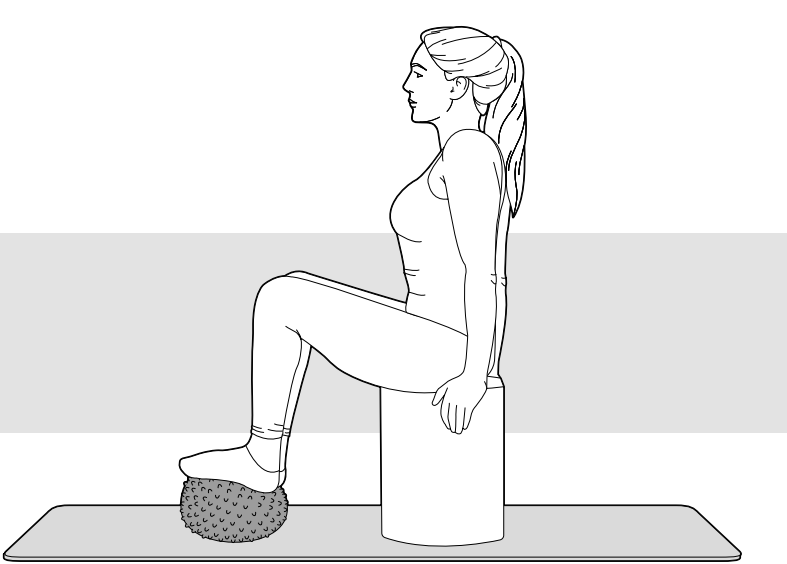
**Pozycja wyjściowa:** Usiąść przed piłką gimnastyczną i oprzeć o nią górną część ciała.

**Ćwiczenie:** Masować plecy, obracając górną część ciała na piłce w obie strony.

To ćwiczenie znakomicie sprawdza się także w treningu bocznych mięśni brzucha!



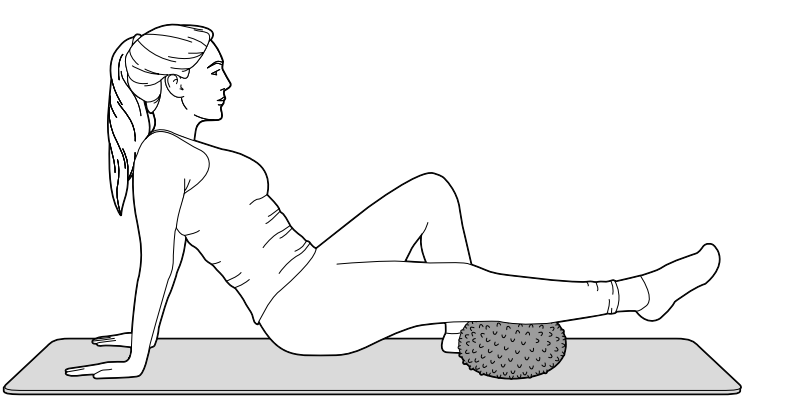
## 5. Stopy



**Pozycja wyjściowa:** W pozycji stojącej lub siedzącej postawić stopę na piłce gimnastycznej.

**Ćwiczenie:** Rolować stopę na piłce, wykonując lekko okrężne ruchy.

## 8. Mięśnie łydki



**Pozycja wyjściowa:** Położyć łydkę na piłce gimnastycznej. Podeprzeć się stabilnie obiema rękami oraz drugą nogą.

**Ćwiczenie:** Masować łydkę, rolując ją powoli do przodu i do tyłu na piłce gimnastycznej.

