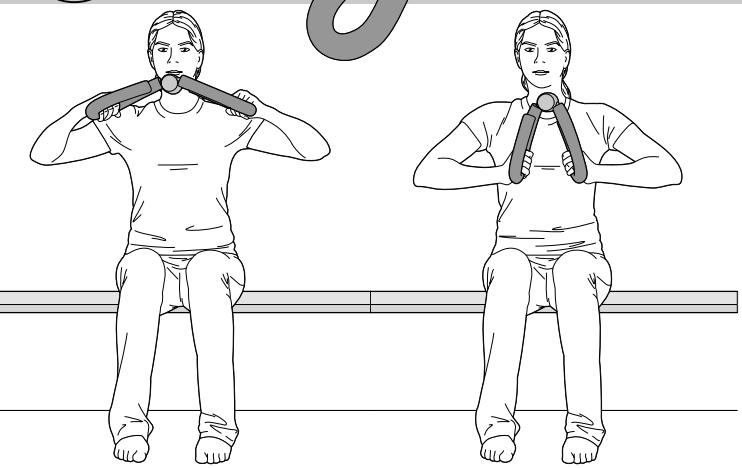
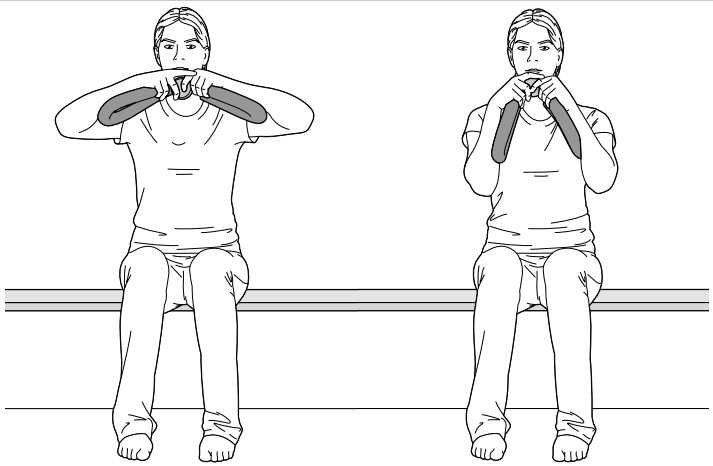
Instrukcja treningowa

pl

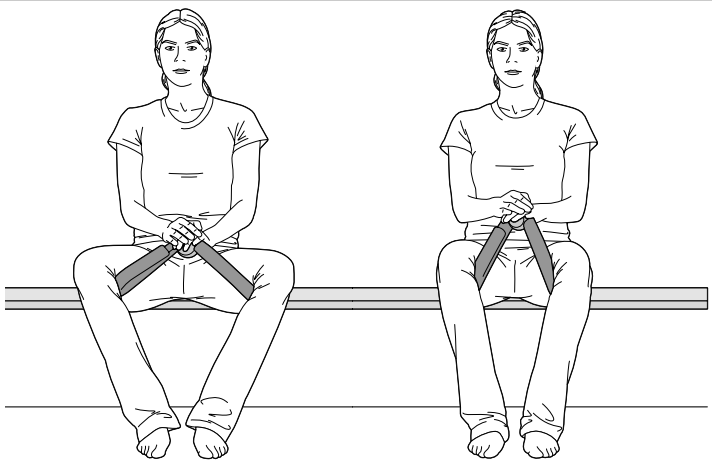
Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 126994AB0X1XIII · 2022-04



Pozycja wyjściowa: Siedząca lub stojąca, plecy wyprostowane, klatka piersiowa wysoko, brzuch napięty, spojrzenie skierowane na wprost. Trzymać agrafkę treningową w dłoniach na wysokości klatki piersiowej.
Ćwiczenie: Ścisnąć agrafkę treningową przez zbliżenie dłoni ku sobie. Łokcie pozostają przy tym po bokach, nie unosić barków. Utrzymać przez kilka sekund, a następnie powoli wrócić do pozycji wyjściowej.



Pozycja wyjściowa: Siedząca lub stojąca, plecy wyprostowane, klatka piersiowa wysoko, brzuch napięty, spojrzenie skierowane na wprost. Ułożyć przedramiona na skrzydłach agrafki i podnieść ją na wysokość klatki piersiowej.
Ćwiczenie: Ścisnąć agrafkę treningową, dociskając jej skrzydła łokciami w dół. Nie zmieniać przy tym pozycji dłoni ani nie unosić barków. Utrzymać przez kilka sekund, a następnie powoli wrócić do pozycji wyjściowej.



Pozycja wyjściowa: Siedząca, plecy wyprostowane, klatka piersiowa wysoko, brzuch napięty, spojrzenie skierowane na wprost. Umieścić agrafkę treningową między kolanami.
Ćwiczenie: Ścisnąć agrafkę treningową za pomocą mięśni ud, utrzymując rękami przyrząd na pozycji. Utrzymać przez kilka sekund, a następnie powoli wrócić do pozycji wyjściowej.

Wskazówki bezpieczeństwa ⚠

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

Agrafka do treningu rąk i nóg służy do wzmacniania mięśni rąk i nóg.

Agrafka do treningu rąk i nóg to przyrząd sportowy przeznaczony do użytku w prywatnych gospodarstwach domowych (zgodny z normą DIN 32935, forma D). Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych na siłowniach/w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

NIEBEZPIECZEŃSTWO – zagrożenie dla dzieci

- 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.
- Materiały opakowaniowe trzymać z dala od dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

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. 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 skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.**
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń

- 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 15-20 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!

Ważne wskazówki

- Aby osiągnąć jak najlepsze rezultaty treningu i jednocześnie uniknąć urazów ciała, przed rozpoczęciem każdego treningu należy koniecznie zaplanować fazę rozgrzewkową, a po zakończeniu treningu fazę rozluźniania mięśni.
- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpoczynać ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan przyrządu treningowego. W przypadku stwierdzenia widocznych uszkodzeń należy zaprzestać używania przyrządu.
- Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Nie należy przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku. Podczas treningu należy pić wystarczające ilości płynów.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie wietrzone. Unikać jednak przeciągów.
- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek itp.). Może to spowodować obrażenia ciała.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Podczas ćwiczeń należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów. W przestrzeni treningowej nie mogą się znajdować żadne przedmioty. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.
- Przyrząd treningowy nie może być używany jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji przyrządu treningowego.

Wskazówka – ryzyko szkód materialnych:

- Przyrządu treningowego należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.

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.
- Biec 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.

Pielęgnacja

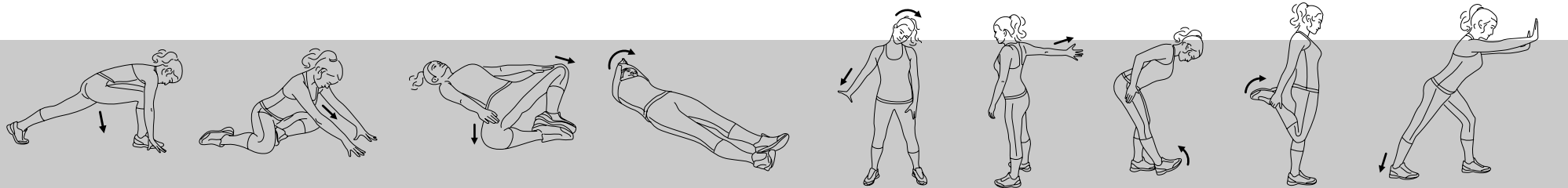
▷ W razie potrzeby przetrzeć przyrząd treningowy miękką szmatką lekko zwilżoną wodą bez dodatku środków czyszczących.

Wskazówka – ryzyko szkód materialnych:

- Do czyszczenia nie używać żadnych środków czyszczących.
- Przyrząd treningowy chronić przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych. Nie wystawiać go na działanie temperatur poniżej +10°C lub powyżej +50°C.
- Przyrząd treningowy chronić przed dużymi wahaniami temperatur, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.
- 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 produktem podkładkę antypoślizgową oraz przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku.

www.tchibo.pl/instrukcje

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

Numer artykułu:
650 177

Ćwiczenia rozciągające