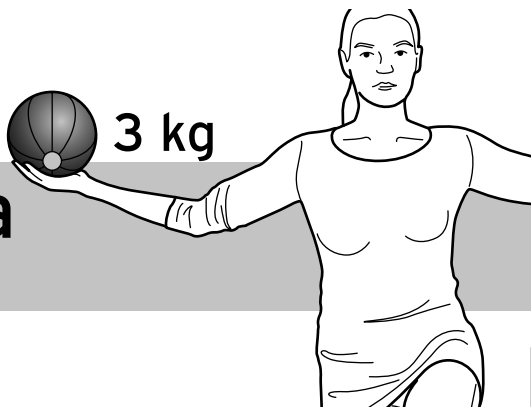


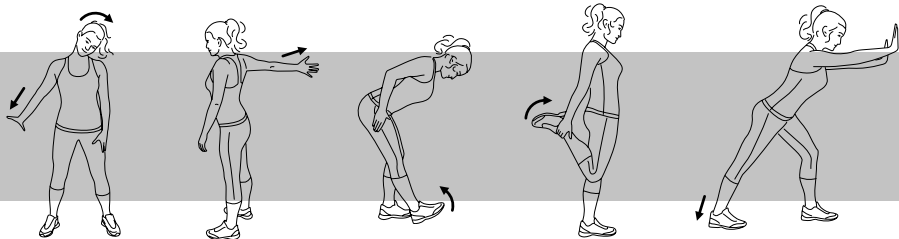
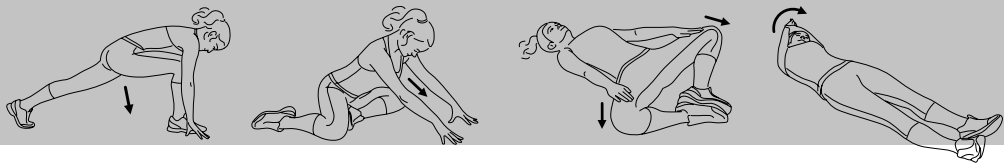
Tchibo

Piłka lekarska

pl Instrukcja treningowa



Ćwiczenia rozciągające

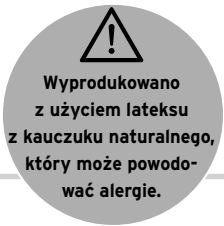


Drodzy Klienci!

Z Państwa nową piłką lekarską można trenować zarówno w zamkniętych pomieszczeniach, jak i na świeżym powietrzu. Piłka lekarska jest idealna do treningu siłowego, jak również do całościowego treningu mięśni ciała.

Życzymy Państwu wiele radości i satysfakcji z użytkowania tego produktu.

Zespół Tchibo



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

Piłka lekarska jest przeznaczona do treningu siłowego, jak również do ogólnego wzmacniania koordynacji ruchowej oraz zmysłu równowagi. Produkt zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych na siłowniach / w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu produktu może wydzielać się lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie nieszkodliwe. Przed pierwszym użyciem pozostawić produkt do wywietrzenia. Po niedługim czasie zapach zniknie.

NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci

- Piłka lekarska nie jest zabawką i gdy nie jest używana, musi być przechowywana w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Aby uniknąć ryzyka urazów ciała, podczas treningu małe dzieci nie mogą przebywać w obszarze wykonywania ćwiczeń. Piłka lekarska przewidziana jest wyłącznie do użycia przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych. Należy upewnić się, że każdy użytkownik zapoznał się z zasadami obsługi piłki lub znajduje się pod odpowiednim nadzorem. Rodzice oraz inni opiekunowie muszą być w pełni świadomi swojej odpowiedzialności, ponieważ naturalne dążenie do zabawy oraz prężna chęć eksperymentowania u dzieci mogą skutkować sytuacjami oraz zachowaniami, które są sprzeczne z przeznaczeniem tego produktu. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że piłka lekarska nie jest zabawką.
- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania piłki lekarskiej, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Nieprawidłowo prowadzony lub zbyt intensywny trening może spowodować powstanie szkód zdrowotnych.
- Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

OSTRZEŻENIE - ryzyko obrażeń ciała

- Podczas treningu należy zwrócić uwagę na wystarczającą przestrzeń do ćwiczeń. 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.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik winien 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 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!

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić przyrząd treningowy pod kątem uszkodzeń i zużycia materiału. Nie używać przyrządu treningowego w przypadku stwierdzenia widocznych uszkodzeń. Wszelkie naprawy produktu należy zlecać zakładom specjalistycznym lub odpowiednio wykwalifikowanym osobom. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą stwarzać poważne zagrożenie dla użytkownika.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież oraz obuwie lub skarpety sportowe z antypoślizgową podeszwą. Cały czas zwracać uwagę na stabilną pozycję stojącą. W razie potrzeby należy podłożyć matę treningową.
- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może to spowodować obrażenia ciała.
- 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.
- 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 przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.
- Zasady obowiązujące dla wszystkich ćwiczeń: na początku należy ćwiczyć powoli, wykonując niewielką liczbę powtórzeń. Intensywność ćwiczeń należy zwiększać stopniowo wraz ze wzrostem kondycji fizycznej. Nie należy się przeciążać.

UWAGA - ryzyko szkód materialnych

- Piłkę lekarską należy chronić przed dużymi wahaniami temperatury, bezpośrednim działaniem promieni słonecznych w dłuższym okresie, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.
- Chronić piłkę przed kontaktem z ostrymi, spiczastymi i gorącymi przedmiotami oraz powierzchniami. Trzymać ją z dala od otwartego ognia.
- Nie należy próbować samodzielnie pompować piłki lekarskiej. Istniejący otwór wynika ze względów konstrukcyjnych i nie da się go wykorzystać jako zaworu.

Kilka informacji na temat treningu

- Należy wybrać miejsce, w którym zapewniona jest wystarczająca przestrzeń do swobodnego wykonywania ćwiczeń. Wybrana powierzchnia powinna mieć wymiary co najmniej 2,0 x 2,0 m. W przestrzeni treningowej nie mogą się znajdować żadne przedmioty, o które użytkownik mógłby się uderzyć/skaleczyć w trakcie wykonywania ćwiczeń (np. klamki od drzwi).
- Podłoże musi być płaskie i równe. W razie potrzeby należy podłożyć np. antypoślizgową matę treningową. Jest to szczególnie zalecane w przypadku wykonywania ćwiczeń na podłodze.

- Po posiłku należy odczekać 1 do 2 godzin i dopiero rozpoczynać ćwiczenia.
- Intensywność ćwiczeń należy dostosować do swoich możliwości fizycznych. Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, na początku należy ograniczyć się jedynie do kilku ćwiczeń. Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać powoli i ze świadomością ich celu. Ćwiczyć od 2 do 5 razy w tygodniu. Należy pamiętać o tym, że zbyt intensywny trening może doprowadzić do powstania szkód zdrowotnych.
- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości wykraczających poza normalny ból obciążonych mięśni należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenia.
- Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Zarówno przed treningiem, jak i po nim należy przyjmować wystarczającą ilość płynów.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.

i Aby nauczyć się prawidłowego wykonywania ćwiczeń i poznać nowe ćwiczenia, zaleca się uczęszczanie na kurs prowadzony przez wykwalifikowanego trenera fitnessu. Wiele przydatnych wskazówek, filmów i aplikacji na ten temat można też znaleźć w Internecie.

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 u góry.

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

➤ Piłkę lekarską należy czyścić miękką ściereczką zwilżoną w letniej wodzie z łagodnym mydłem. W razie potrzeby użyć środka dezynfekcyjnego.

UWAGA - ryzyko szkód materialnych:

- Przechowywać produkt w miejscu osłoniętym przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych. Nie wystawiać go na działanie temperatur poniżej -10°C lub powyżej +50°C. Chronić go przed dużymi wahaniami temperatur, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.
- Niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji podłogi mogą wejść w agresywne reakcje z materiałem produktu i rozmiękczyć go. Aby uniknąć niepożądanych śladów na podłodze, należy w razie potrzeby umieścić pod przyrządem podkładkę antypoślizgową oraz przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku.



www.tchibo.pl/instrukcje

Ćwiczenia siłowe

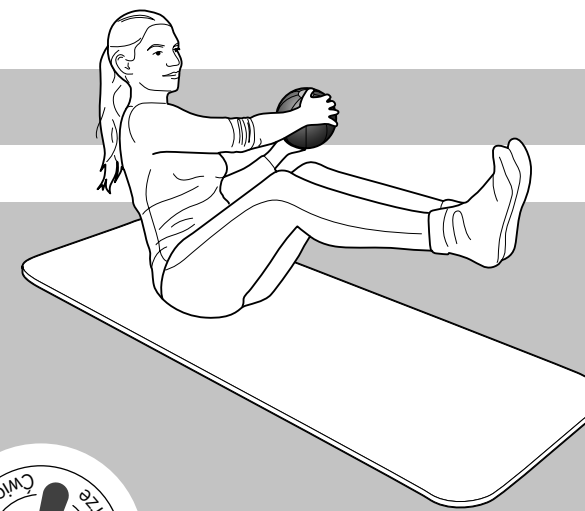
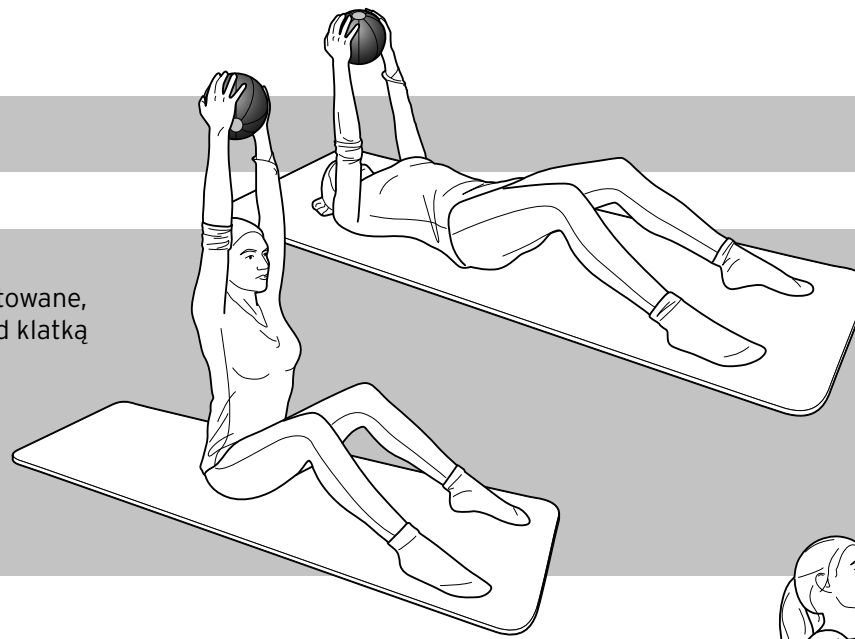
Pozycja wyjściowa

Leżąc na plecach, nogi rozstawione i ugięte, plecy wyprostowane, brzuch napięty. Trzymać piłkę wyprostowanymi rękami nad klatką piersiową.

Ćwiczenie

Napinając mięśnie brzucha, usiąść, przy czym ręce z piłką pozostają w górze. Nie unosić tułowia, angażując mięśnie karku!

Powrócić do pozycji wyjściowej.

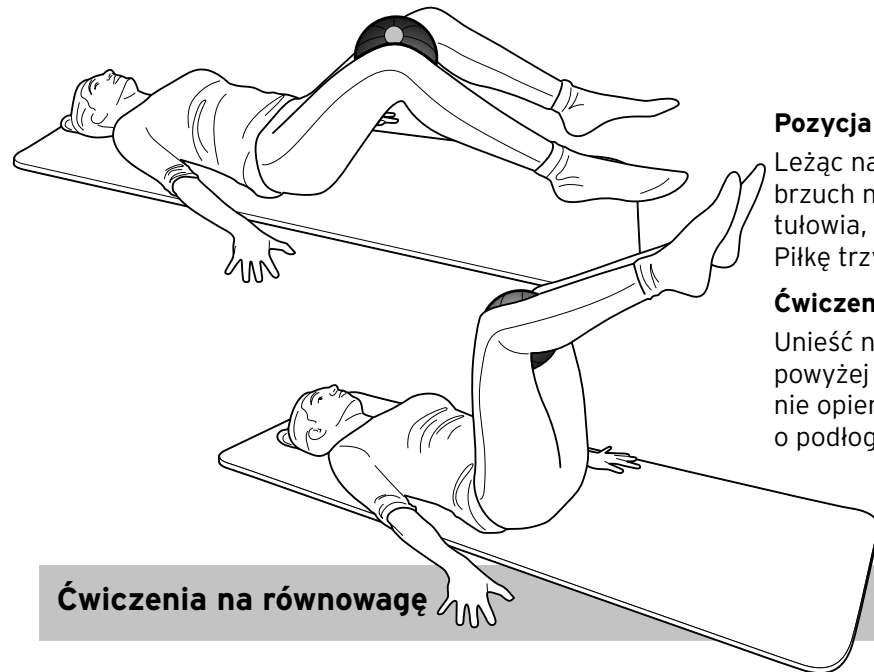


Pozycja wyjściowa

W pozycji siedzącej, nogi rozstawione i ugięte, plecy wyprostowane, brzuch napięty. Trzymać piłkę na wysokości klatki piersiowej.

Ćwiczenie

Napinając mięśnie brzucha, unieść nogi i utrzymać w tej pozycji. Obracać tułów (od klatki piersiowej) na przemian w lewo i w prawo za utrzymaną w rękach piłką. Brzuch i biodra nie obracają się!

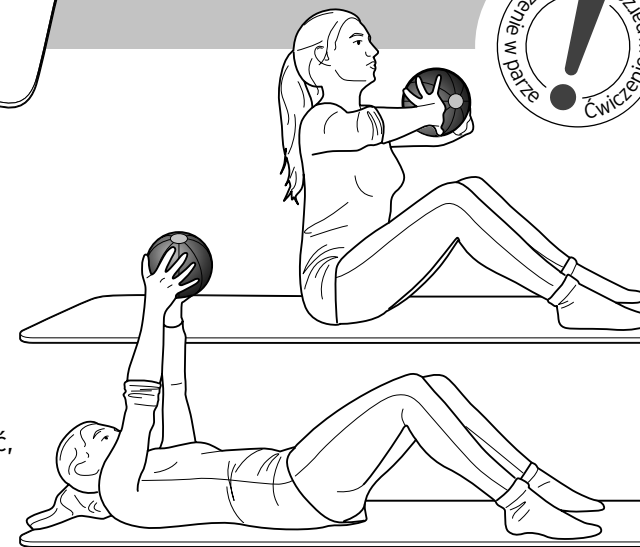


Pozycja wyjściowa

Leżąc na plecach, plecy wyprostowane, brzuch napięty. Ręce płasko wzdłuż tułowia, nogi rozstawione i ugięte. Piłkę trzymać między kolanami.

Ćwiczenie

Unieść nogi - przytrzymać - opuścić tuż powyżej podłogi - przytrzymać. Powtórzyć, nie opierając w międzyczasie stóp o podłogę.



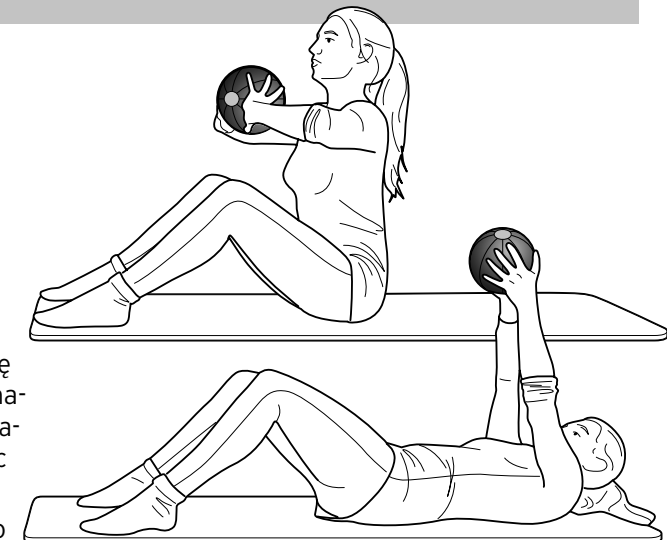
Pozycja wyjściowa

Siedząc, nogi rozstawione i ugięte, plecy wyprostowane, brzuch napięty. Trzymać piłkę obiema rękami na wysokości klatki piersiowej.

Ćwiczenie

Rzucić piłkę do partnera - palce znajdują się przy tym za piłką i wypychają piłkę do przodu. Partner łapie piłkę i odchyła tułów do tyłu do momentu, aż znajdzie się w pozycji leżącej na plecach z piłką utrzymaną w wyprostowanych pionowo rękach. Następnie partner ponownie siada, angażując mięśnie brzucha, odrzuca piłkę i tak dalej.

Wskazówka: Jeżeli użytkownik nie ma do pomocy żadnego partnera, może też rzucać piłką o ścianę. Nie rzucać zbyt mocno!



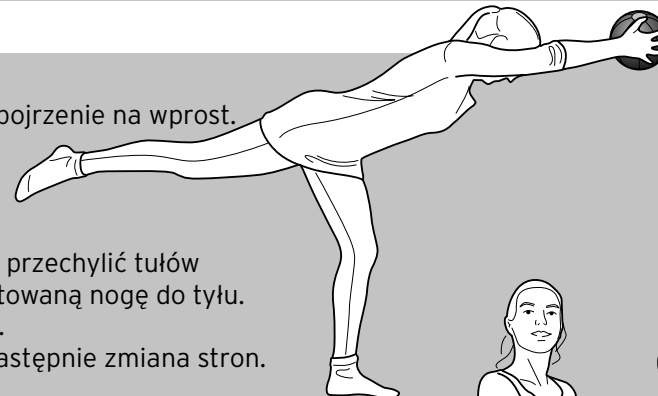
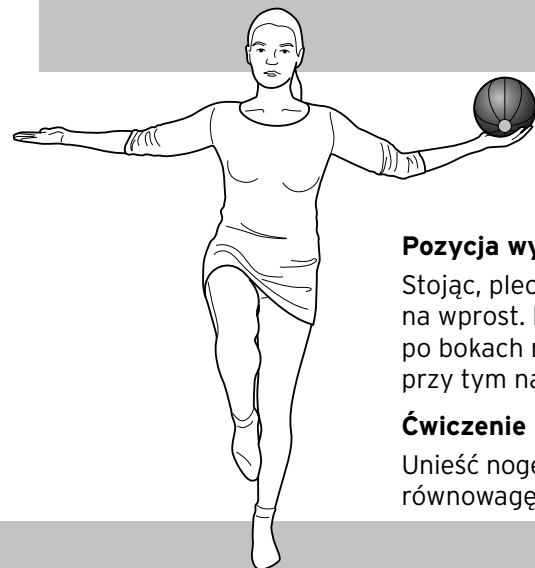
Ćwiczenia na równowagę

Pozycja wyjściowa

Stojąc, plecy wyprostowane, brzuch napięty, spojrzenie na wprost. Nogi lekko ugięte. Piłkę trzymać obiema wyprostowanymi rękami nad głową.

Ćwiczenie

Utrzymując plecy proste i ręce wyprostowane, przechylić tułów do przodu i jednocześnie unieść jedną wyprostowaną nogę do tyłu. Noga, plecy i ręce powinny tworzyć jedną linię. Utrzymać tę pozycję możliwie jak najdłużej. Następnie zmiana stron.

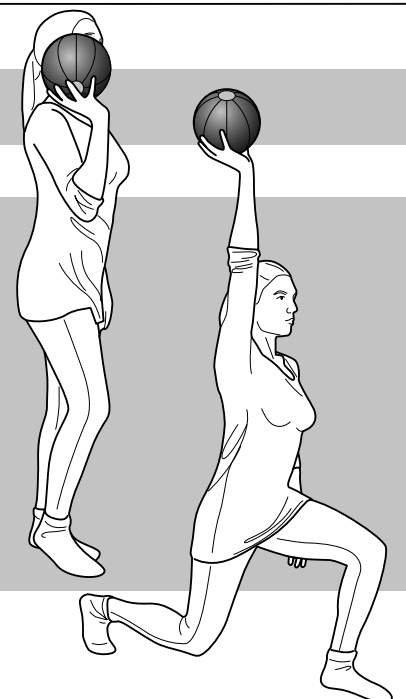


Pozycja wyjściowa

Stojąc, plecy wyprostowane, brzuch napięty, spojrzenie na wprost. Nogi lekko ugięte. Trzymać piłkę na jednej dłoni na wysokości głowy.

Ćwiczenie

Zrobić wykrok do przodu nogą przeciwną do ręki z piłką, drugie kolano opuścić przy tym tuż nad podłogę, tułów pozostaje wyprostowany, mięśnie środkowej części pleców napięte. Rękę z piłką wyprostować nad głową. Utrzymać tę pozycję przez chwilę i powrócić do pozycji wyjściowej. Po kilku powtórzeniach zmiana stron.



Pozycja wyjściowa

Stojąc, plecy wyprostowane, brzuch napięty, spojrzenie na wprost. Nogi lekko ugięte. Trzymać piłkę obiema rękami na wysokości klatki piersiowej.

Ćwiczenie

Jedną zgiętą w kolanie nogę unieść do przodu i jednocześnie odchylić ręce z piłką w bok za unoszoną nogę. Górna część tułowia (od klatki piersiowej) obraca się przy tym wraz z ruchem rąk. Dolna część tułowia utrzymuje pozycję wyjściową. Utrzymać tę pozycję przez chwilę. Następnie wyprostować i odchylić uniesioną nogę w bok do tyłu, a ręce z piłką w przeciwną stronę do góry, tak aby ręce i noga utworzyły przekątną. Utrzymać tę pozycję i powtórzyć ćwiczenie. Po kilku powtórzeniach zmiana stron.

