

## Obręcz do fitnessu

### Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i używać produktu wyłącznie zgodnie z niniejszą instrukcją, aby uniknąć obrażeń ciała lub uszkodzeń sprzętu.

Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

#### Przeznaczenie

Obręcz do fitnessu przeznaczona jest do wspomagania całościowego treningu mięśni ciała.

Zaprojektowano ją do użytku jako sprzęt sportowy w prywatnych gospodarstwach domowych. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych na siłowniach / w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

### NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci

- Obręcz do fitnessu nie jest zabawką i gdy nie jest używana, musi być przechowywana w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Aby uniknąć ryzyka obrażeń ciała, podczas treningu małe dzieci nie mogą przebywać w zasięgu oddziaływania obręczy do fitnessu. Zgodnie z przeznaczeniem użycie obręczy do fitnessu zakłada jego użytkowanie wyłącznie przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych. Należy upewnić się, że każdy użytkownik zapoznał się z zasadami obsługi obręczy lub znajduje się pod odpowiednim nadzorem. 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 niniejszej obręczy do fitnessu. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że obręcz do fitnessu nie jest zabawką.
- Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

### NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- Obręcz do fitnessu musi zostać starannie zmontowana przez osobę dorosłą, aby uniknąć obrażeń ciała spowodowanych jej niewłaściwą obsługą. Należy dopilnować, aby obręcz do fitnessu została użyta dopiero po jej całkowitym zmontowaniu.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież oraz obuwie sportowe. Cały czas zwracać uwagę na stabilną pozycję stojącą.
- Podczas ćwiczeń z użyciem obręczy należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.
- Obręcz do fitnessu nie może być używana jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- W czasie fitnessu nie wolno rozciągać ani ścisnąć obręczy do fitnessu. Może wówczas dojść do rozłączenia połączeń między poszczególnymi elementami obręczy.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji obręczy.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić obręcz do fitnessu pod kątem uszkodzeń i zużycia materiału. Należy też sprawdzić, czy obręcz została prawidłowo zmontowana. Nie wolno używać obręczy w przypadku stwierdzenia widocznych uszkodzeń. Wszelkie naprawy obręczy należy zlecać zakładom specjalistycznym lub odpowiednio wykwalifikowanym osobom. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą stwarzać poważne zagrożenie dla użytkownika.
- 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.**

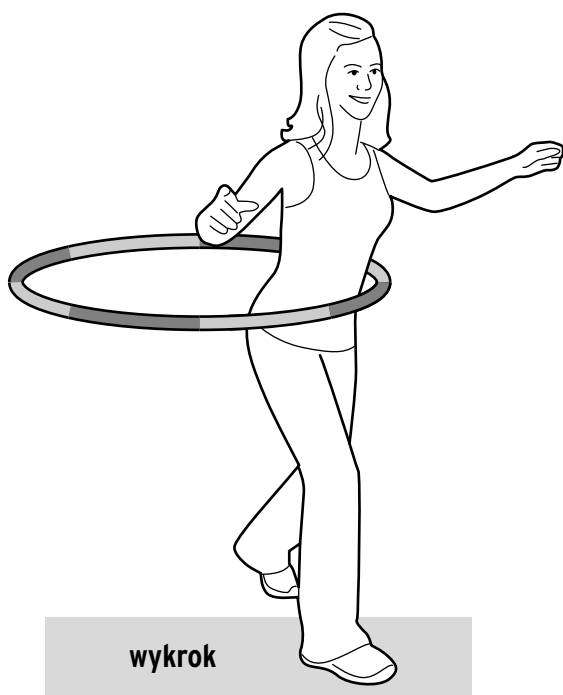
### Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik winien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. 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 jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach, który wykracza poza ból związany z napięciem rozciągniętych mięśni.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

### Czyszczenie

- Obręcz do fitnessu należy czyścić miękką ściereczką zwilżoną w letniej wodzie z łagodnym mydłem. W razie potrzeby użyć środka dezynfekcyjnego.
- Przechowywać obręcz do fitnessu w chłodnym i suchym miejscu. Chronić ją przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.

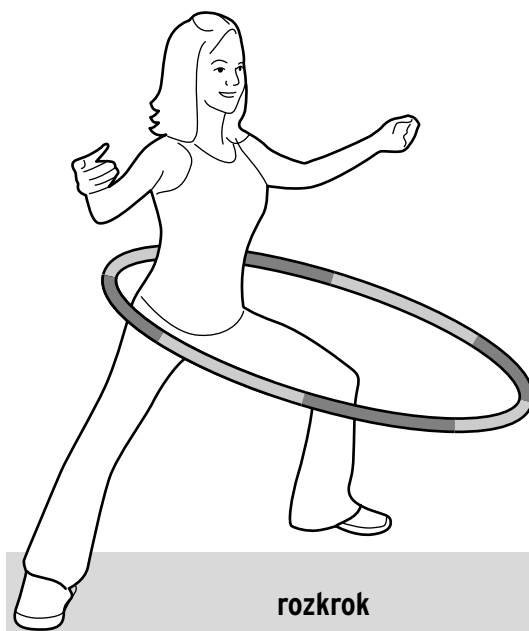
## Hula-hop



wykrok

Kręcenie hula-hop można wykonywać w różnych pozycjach rozkroku/wykroku. Należy wypróbować oba warianty, aby uzyskać różne efekty treningowe.

**Efekt treningowy:** ogólna ruchliwość, sprawność fizyczna, brzuch, nogi, pośladki



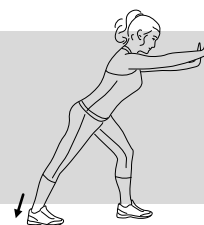
rozkrok

**Pozycja:** Ugiąć lekko nogi w kolanach, tułów trzymać wyprostowany; w czasie całego ćwiczenia napinać mięśnie brzucha i pośladków.

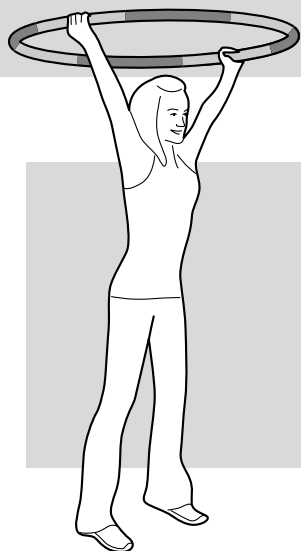
**Ruch:** Rozkręcić obręcz, tak aby obracała się w poziomie wokół talii. Wykonywać biodrami okrężne ruchy, aby podtrzymywać ruch obręczy wokół talii. Im bardziej równomiernie wykonywane są ruchy okrężne bioder, tym łatwiej utrzymać obręcz we właściwej pozycji.

Spróbować obracać obręcz zarówno w kierunku zgodnym, jak i przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

## Ćwiczenia rozciągające



## Ćwiczenia

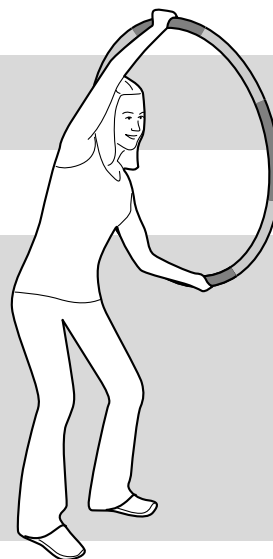


**Efekt treningowy:** barki, bicepsy, tricepsy, górna część pleców

**Pozycja:** Nogi rozstawione na wysokość barków, lekko ugięte w kolanach, tułów wyprostowany, mięśnie brzucha i pośladków napięte, obręcz trzymana po bokach obiema dłońmi nad głową.

**Ruch:** Wyginać się naprzemiennie w lewo i w prawo, wyprowadzając ruch z bioder i nie przekręcając przy tym rąk.

**Powtórzenia:** 10-12 x na każdą stronę

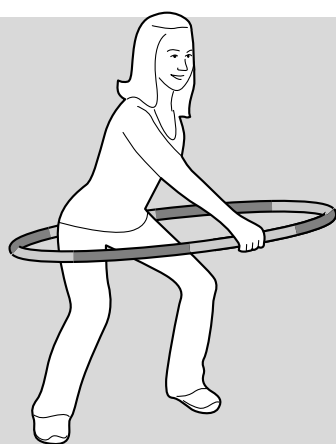
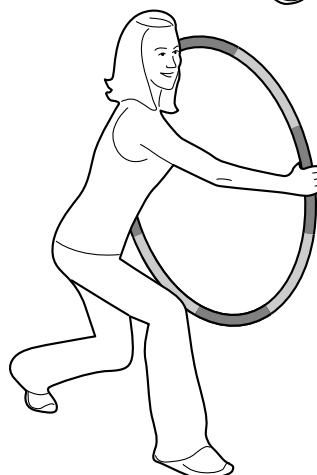


**Efekt treningowy:** barki, bicepsy, tricepsy, brzuch, górna część pleców, pośladki, nogi

**Pozycja:** Nogi w pozycji wykroku, ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie nogi, tułów wyprostowany, mięśnie brzucha i pośladków napięte, obręcz trzymana po bokach obiema dłońmi obok tułowia.

**Ruch:** Przenosić obręcz przed tułowiem na boki. W tym celu ugiąć nogi w kolanach, przenieść ciężar ciała na przednią nogę i poprowadzić obręcz przed tułów, a następnie powrócić do pozycji wyjściowej, przemieszczając obręcz na drugą stronę tułowia.

**Powtórzenia:** 10-12 x na każdą stronę, potem zmiana nóg

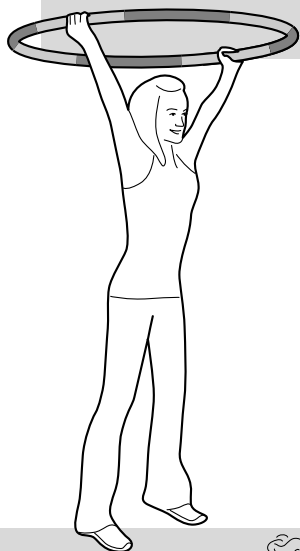


**Efekt treningowy:** barki, brzuch, górna, środkowa i dolna część pleców, pośladki, nogi

**Pozycja:** Nogi rozstawione na wysokość barków, lekko ugięte w kolanach, tułów wyprostowany, mięśnie brzucha i pośladków napięte, obręcz trzymana po bokach obiema dłońmi na wysokości bioder, przy wyprostowanych rękach.

**Ruch:** Wyprowadzając ruch z barków, obrócić obręcz na bok wokół biodra, uginając przy tym nogi w kolanach i wysuwając biodra do tyłu. Powrócić do pozycji wyjściowej i wykonać ten sam ruch w drugą stronę.

**Powtórzenia:** 10-12 x na każdą stronę

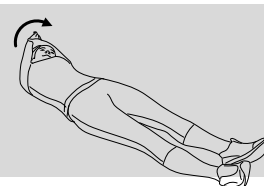
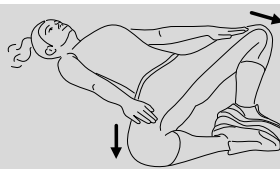
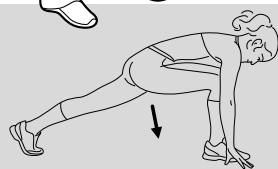
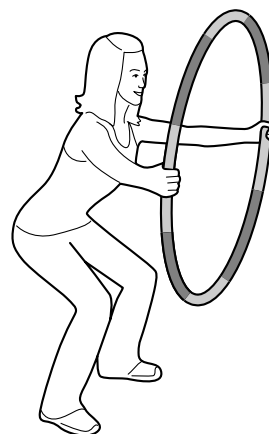


**Efekt treningowy:** barki, brzuch, górna i środkowa część pleców, pośladki, nogi

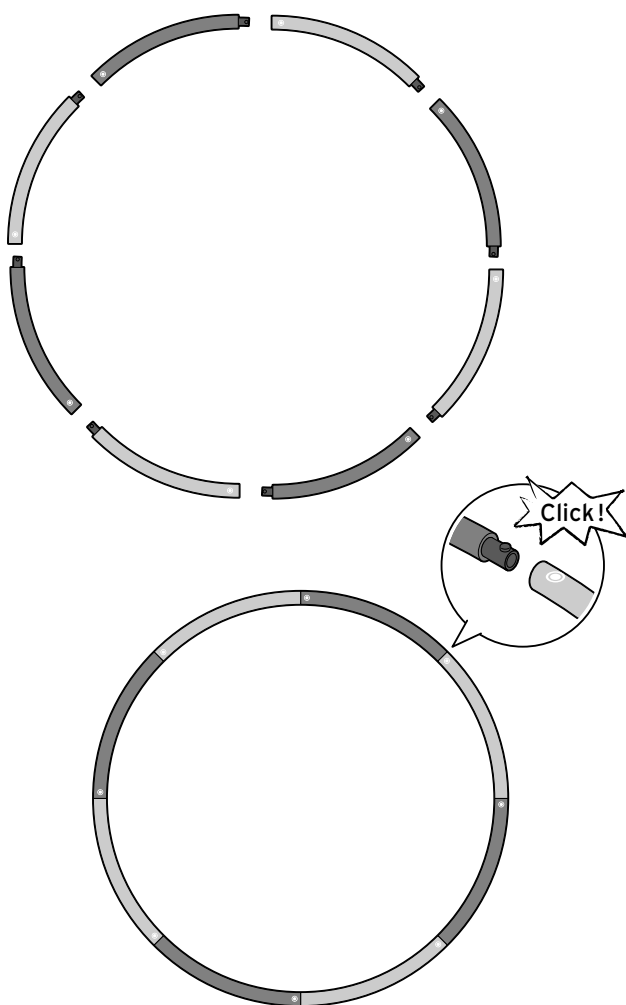
**Pozycja:** Nogi rozstawione na wysokość barków, lekko ugięte w kolanach, tułów wyprostowany, mięśnie brzucha i pośladków napięte, obręcz trzymana po bokach obiema dłońmi nad głową.

**Ruch:** Przemieścić obręcz do przodu przed tułów, uginając przy tym głęboko nogi w kolanach i wysuwając biodra do tyłu. Powrócić do pozycji wyjściowej.

**Powtórzenia:** 10-12 x



## Montaż



W celu zablokowania i odblokowania elementów składowych obręczy nacisnąć odpowiedni guzik. Aby w zmontowanej obręczy łatwiej odnaleźć żądany guzik, pozycje wszystkich guzików oznaczono odpowiednim symbolem.

## Trening

Należy wybrać miejsce, w którym zapewniona jest wystarczająca przestrzeń do swobodnego wykonywania ćwiczeń z użyciem obręczy. Wybrana powierzchnia powinna mieć wielkość przynajmniej 2 m x 2 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.

- Podczas treningu należy zawsze nosić stabilne obuwie sportowe, aby uniknąć groźnych poślizgnięć. Nie trenować na bosą.

Treningi należy rozpoczynać od 10–12 powtórzeń każdego ćwiczenia. Jednostki treningowe należy wydłużać powoli (stopniowo), aby zapobiec przeciążeniu organizmu.

Na odwrocie można znaleźć kilka przykładowych ćwiczeń z wykorzystaniem obręczy. Przy użyciu tej obręczy można też wykonywać wiele innych ćwiczeń, które normalnie wykonywane były bez obręczy lub z użyciem hantli.

### Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W jej trakcie należy kolejno zmobilizować wszystkie części ciała:

- Wyginać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Unosić i opuszczać barki, a także obracać nimi.
- Wykonywać ruchy obrotowe obiema rękami.
- Przemieszczać 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 odwrocie.

Postawa zasadnicza przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: Mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane nieco na zewnątrz. Plecy trzymać zawsze prosto!

Pozycje określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20–35 sekund.

## Dane techniczne

Model: 624 268

Średnica: ok. 970 mm

Masa: ok. 980 g

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany

[www.tchibo.pl](http://www.tchibo.pl)



[www.tchibo.pl/instrukcje](http://www.tchibo.pl/instrukcje)

**Numer artykułu: 624 268**