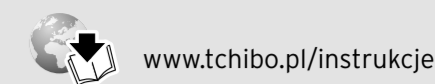
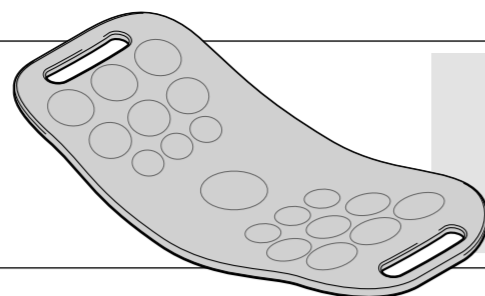




## PL Instrukcja treningowa Deska do balansowania



### Drodzy Klienci!

Państwa nowa deska do balansowania doskonale nadaje się do ćwiczenia zmysłu równowagi oraz różnych grup mięśni. Niestabilność deski wymusza ruchy mające na celu utrzymanie równowagi, które angażują mięśnie - zwłaszcza podtrzymujące oraz głębokie - i powodują ogólne napięcie całego ciała.

Życzymy Państwu wiele radości i satysfakcji z użytkowania tego produktu.

### Zespół Tchibo

#### Dla bezpieczeństwa użytkownika

##### Przeznaczenie

Deska do balansowania została zaprojektowana jako sprzęt sportowy do użytku domowego (klasa H).

Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani do celów terapeutycznych.

Maksymalne obciążenie deski do balansowania wynosi 120 kg.

W jednym czasie deski do balansowania może używać tylko jedna osoba.

Tylko do użytku w suchych pomieszczeniach.

##### 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, niewydolność 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, nadmierna duszność lub ból w klatce piersiowej.**

• Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

##### NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci i osób z ograniczeniami fizycznymi

• Produkt nie może być używany przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, umysłowych itp., które nie są w stanie używać deski do balansowania w sposób niezagrażający ich bezpieczeństwu. Zalecenie to dotyczy w szczególności osób z zaburzeniami równowagi.

• Korzystanie z deski do balansowania zgodne z jej przeznaczeniem zakłada użytkowanie deski wyłącznie przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych. Należy upewnić się, że każdy użytkownik zapoznał się z zasadami obsługi deski do balansowania lub znajduje się pod odpowiednim nadzorem. Rodzice oraz inni opiekunowie powinni 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 sportowego.

Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że deska do balansowania nie jest zabawką.

• Jeśli dzieci zostały dopuszczone do użytkowania deski do balansowania, należy poinstruować je w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Nieprawidłowo prowadzony lub zbyt intensywny trening może spowodować powstanie szkód zdrowotnych.

• Dzieci nie potrafią rozpoznać niebezpieczeństw, jakie mogą się wiązać z używaniem deski do balansowania, dlatego nie powinny mieć do niej dostępu. Deskę do balansowania należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

• Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

##### NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

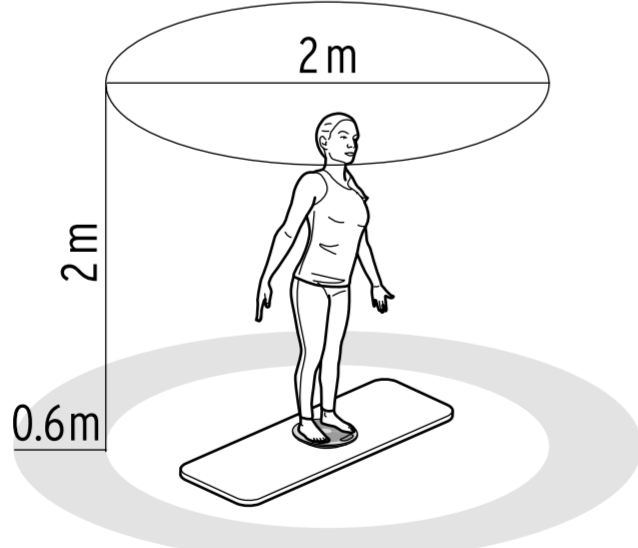
• Niektóre ćwiczenia wymagają dużo siły oraz zręczności. Na początku należy ewentualnie korzystać z pomocy drugiej osoby, aby nie utracić kontroli nad deską i nie upaść.

• Przed każdym użyciem należy sprawdzić deskę do balansowania pod kątem sprawności technicznej. Jeśli deska do balansowania jest w widoczny sposób uszkodzona, nie wolno jej używać. Wszelkie naprawy deski do balansowania należy zlecać zakładom specjalistycznym lub odpowiednio wykwalifikowanym osobom. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą stwarzać poważne zagrożenie dla użytkownika.

• Podczas ćwiczeń należy nosić wygodną, ale nie za luźną odzież, aby uniknąć „efektu zaczepiania”. Ćwiczenia najlepiej wykonywać na boso lub w sportowych skarpetach z antypoślizgową podszewą. Koniecznie zwracać przy tym uwagę na stabilną i bezpieczną pozycję stojącą. Nie należy trenować w skarpetach na śliskim podłożu, ponieważ może wówczas dojść do poślizgnięcia i doznania obrażeń. Stosować w takim przypadku np. antypoślizgową matę do fitnessu. Obuwie musi zapewniać stopom stabilną pozycję i być wyposażone w antypoślizgową podszewę.

• Przyrządu treningowego używać na stabilnym, poziomym oraz równym podłożu. Podłoga musi być wolna od ostrych lub spiczastych przedmiotów.

• Podczas ćwiczeń z użyciem przyrządu należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów (patrz rysunek). W przestrzeni treningowej nie mogą się też znajdować żadne przedmioty. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.



• Deska do balansowania nie może być używana jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.

• 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.

• Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie wietrzzone. Unikać jednak przeciągów.

• Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpocząć ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

• 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.

• Nie należy nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może to spowodować obrażenia ciała.

• Nie wolno zmieniać konstrukcji deski do balansowania.

• Powierzchnia kontaktu z podłogą wykonana jest z materiału antypoślizgowego. Mimo to deska umieszczona na śliskiej powierzchni może się przesuwać, w szczególności pod wpływem bocznego nacisku. Dlatego podczas wykonywania ćwiczeń należy w razie potrzeby umieścić deskę do balansowania na podkładce antypoślizgowej - np. na macie gimnastycznej.

• Pot może spowodować, że powierzchnia deski do balansowania stanie się śliska. W takim przypadku należy wytrzeć deskę do balansowania do sucha.

W razie potrzeby założyć sportowe skarpety z antypoślizgowymi podszewami.

##### UWAGA - ryzyko szkód materialnych

• Deskę do balansowania należy chronić przed dużymi wahaniami temperatury, bezpośrednim działaniem promieni słonecznych przez dłuższy okres, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.

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

• Nie używać deski do balansowania na wrażliwych podłogach. Wskutek punktowego obciążenia może dojść do powstania śladów/odcisków na podłodze. W razie potrzeby należy podłożyć matę gimnastyczną itp.

### Przed rozpoczęciem treningu

• Deskę do balansowania należy sprawdzić pod kątem uszkodzeń.

• Należy założyć lekki, sportowy strój.

• Trening należy przeprowadzać na boso lub w sportowych skarpetach albo butach z antypoślizgowymi podszewami.

• 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.

Wskazówka: Jeżeli pod deskę do balansowania zostanie podłożona mata gimnastyczna, przyrząd jest stabilniejszy, a utrzymanie równowagi nieco łatwiejsze.

### Przebieg treningu

• W ramach treningu należy zaplanować 5-10 minut na fazę rozgrzewkową oraz co najmniej 5 minut na fazę rozluźniania mięśni. Dzięki temu organizm użytkownika będzie miał czas, aby przyzwyczaić się do obciążenia, dzięki czemu możliwe będzie uniknięcie urazów.

• Pomiędzy ćwiczeniami należy robić przerwy trwające co najmniej 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy podwyższać liczbę powtórzeń do ok. 15-20. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania.

##### 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.

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

- Ćwiczenia należy rozpoczynać powoli. Nie wykonywać gwałtownych ruchów. Podczas ćwiczeń należy pamiętać o spokojnym i równomiernym oddechu.
- Ćwiczenia należy wykonywać w skupieniu. Podczas wykonywania ćwiczeń nie rozpraszać się.
- **Nie należy się zbytnio forsować. Każde ćwiczenie należy wykonywać tak długo, na ile pozwala Państwa kondycja fizyczna. Jeśli podczas wykonywania danego ćwiczenia wystąpią jakiegokolwiek dolegliwości lub ból, należy natychmiast przerwać to ćwiczenie.**

##### Po treningu: rozciąganie

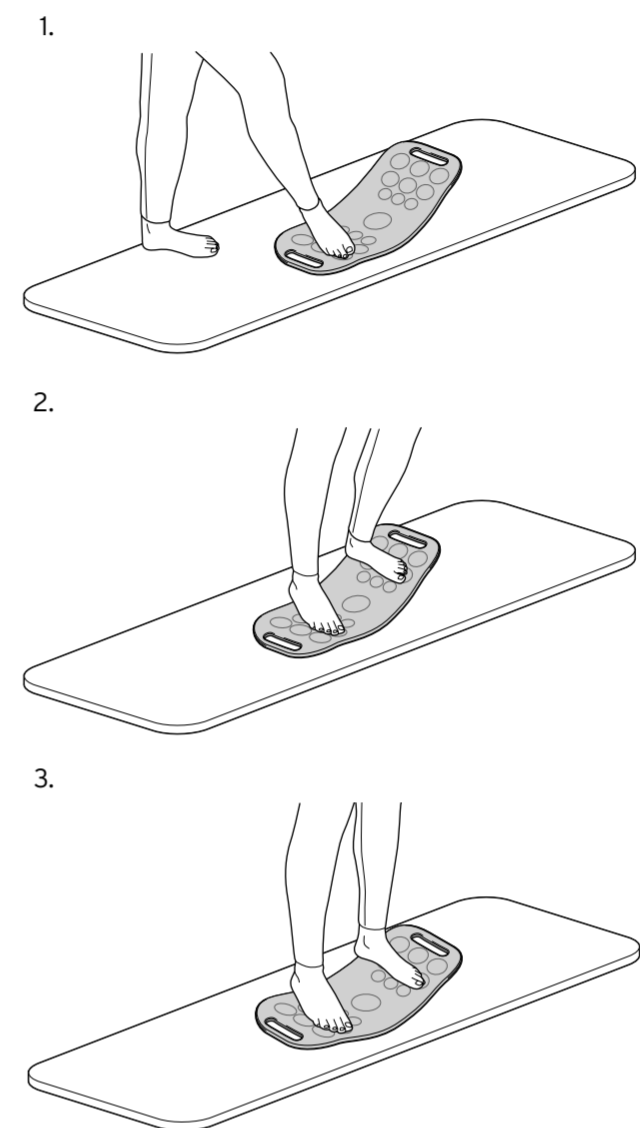
Kilka ćwiczeń rozciągających można znaleźć na rysunkach poniżej.

Pozycja podstawowa przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających:

Mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane lekko na zewnątrz. Trzymać plecy prosto! Pozycje określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20-35 sekund.

### Wchodzenie na deskę

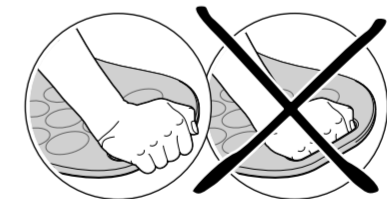
Przy wchodzeniu na deskę do balansowania należy zachować ostrożność. W razie potrzeby oprzeć się na początku np. o ścianę lub poprosić o pomoc inną osobę.



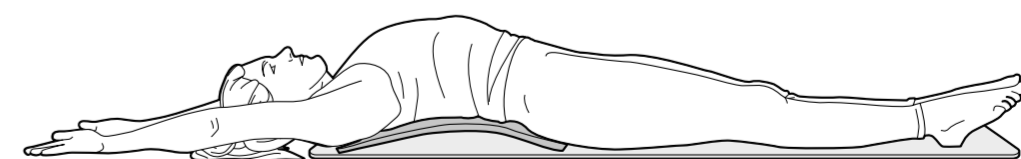
### Ćwiczenia na podłodze

**OSTRZEŻENIE** - ryzyko przytrafnięcia i zmiążdżenia części ciała

• Zwłaszcza podczas ćwiczeń na podłodze należy uważać, aby ani palce, ani stopy nie zostały przytrafnięte pod deskę do balansowania. Przykładowo, podczas wykonywania pompek należy trzymać ręce jak pokazano na rysunku, tak aby mogły one zostać szybko wyciągnięte, gdy deska zbyt mocno się chwieje.



### Rozciąganie: Brzuch



**Pozycja:** Odwrócić deskę do balansowania, ustawić wzdłużnie i położyć się na niej na plecach. Wyprostować nogi oraz ręce nad głową. Utrzymać tę pozycję.

### Pielęgnacja

▷ W razie potrzeby wyczyścić deskę do balansowania miękką, lekko zwilżoną w wodzie szmatką.

##### Przechowywanie

• Nie należy przechowywać deski do balansowania w pobliżu grzejnika ani innych źródeł ciepła. Przechowywać deskę w suchym i chłodnym miejscu, w którym nie będzie narażona na działanie promieni słonecznych.

• Współczesne podłogi i meble są powlekane różnymi lakierami i tworzywami sztucznymi, a także pielęgnowane różnymi środkami chemicznymi. Nie można zatem całkowicie wykluczyć, że długie przechowywanie deski do balansowania może spowodować powstanie śladów na wrażliwych powierzchniach.

Z tego powodu należy w razie potrzeby umieścić pod deskę do balansowania jakąś podkładkę i przechowywać produkt w odpowiednim pudełku itp.

### Usuwanie odpadów

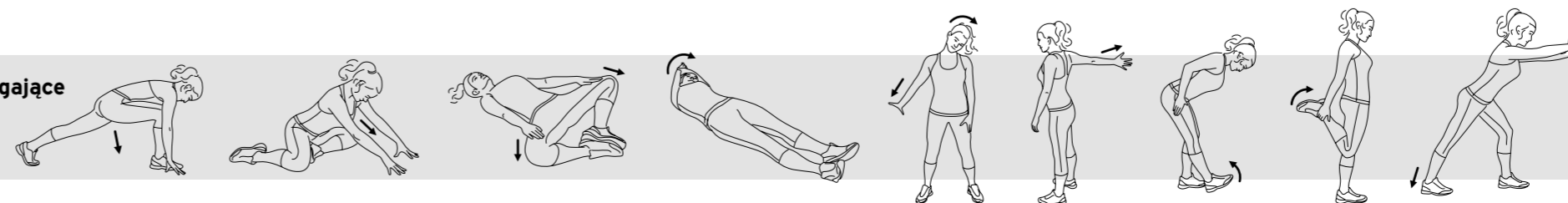
▷ Opakowanie należy usunąć zgodnie z zasadami segregacji odpadów. Zużyty produkt należy usunąć zgodnie z obowiązującymi w tym zakresie lokalnymi przepisami.

### Dane techniczne

Masa: ok. 1350 g  
Wymiary: ok. 650 x 280 x 90 mm

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

### Ćwiczenia rozciągające



**Numer artykułu:  
607 024**

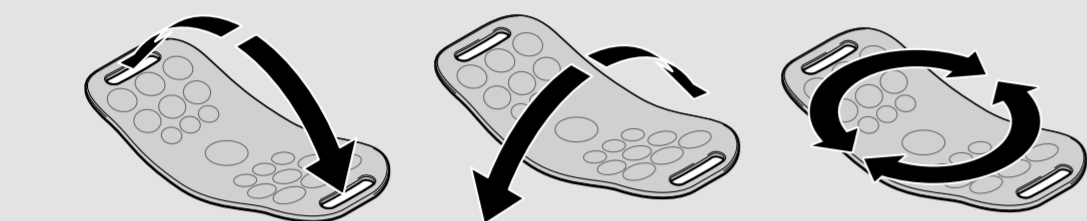
# Ćwiczenia

## Mięśnie głębokie - koordynacja - równowaga

Niestabilne podłoże powoduje przy każdym ćwiczeniu pobudzenie również mięśni głębokich, które pracują mimowolnie, aby utrzymać równowagę ciała.

W **pozycji podstawowej** stanąć obiema stopami na desce do balansowania, stopy rozstawione na szerokość bioder, kolana lekko ugięte, plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, barki nisko, spojrzenie na wprost, brzuch i pośladki naprężone.

W tej pozycji deska do balansowania oddziałuje szczególnie na mięśnie stabilizujące stawów skokowych.



### Ćwiczenia w pozycji podstawowej

- ▷ Kołysać deską na prawo i na lewo.
- ▷ Przechylać deskę do przodu i do tyłu.
- ▷ Obracać deskę w prawo lub w lewo.

Ruchy powinny wychodzić z bioder, tułów pozostaje stabilny.

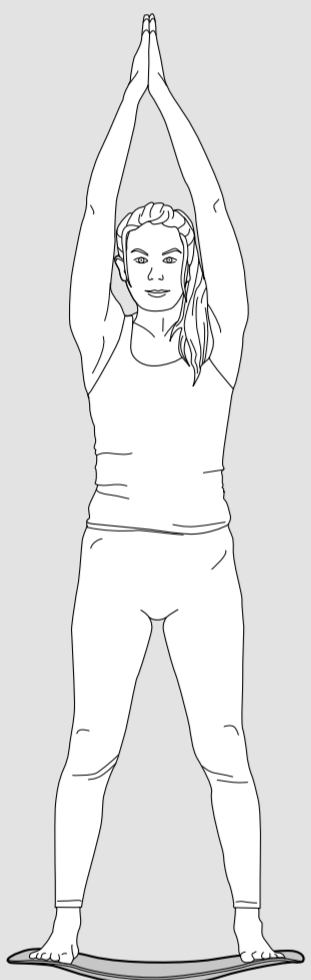
### Wariant 1

- ▷ Podczas ćwiczeń prostować ...
- ... ręce nad głową.
- ... ręce na boki.

Wykonywać ćwiczenia zgodnie z opisem.

### Wariant 2

- ▷ Stanąć na desce do balansowania w „pozycji surfera”.
- Wykonywać ćwiczenia zgodnie z opisem.



Dla zaawansowanych

## Stanie na jednej nodze

Podczas stania na jednej nodze dodatkowo uaktywnione są mięśnie głębokie tułowia.

**Pozycja wyjściowa:** Jedna stopa pośrodku deski do balansowania (noga lekko ugięta w kolanie), plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, barki nisko, spojrzenie na wprost, brzuch i pośladki naprężone.

**Ćwiczenie:** Unieść nieco drugą nogę na bok (zaawansowani użytkownicy mogą również przyjąć pokazaną pozycję jogi) - policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Aby utrzymanie równowagi było łatwiejsze, można unieść ręce na boki.

Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.

### Wariant ćwiczenia

- ▷ Wolną nogę ...
- ... unieść do przodu.
- ... unieść do tyłu. Dla utrzymania równowagi wyprostować przy tym ręce do przodu.

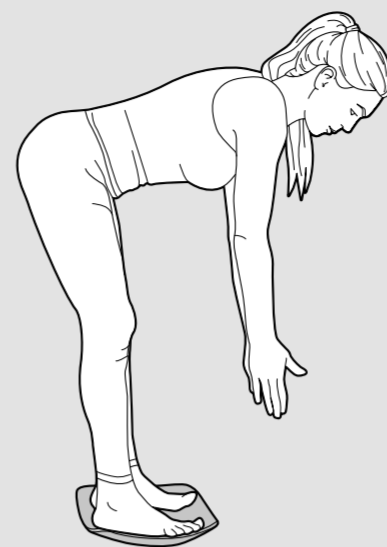
## Pośladki + przednia część ud



**Pozycja wyjściowa:** pozycja podstawowa.

**Ćwiczenie:** Przejść do przysiadu, wyciągając przy tym ręce do przodu, tak aby tworzyły przedłużenie tułowia, barki pozostawić w dole. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

## Pośladki + dolna część pleców



**Pozycja wyjściowa:** pozycja podstawowa.

**Ćwiczenie:** Pochylić się do przodu z prostymi plecami, wyciągnąć ręce w dół. Głowę i kark trzymać prosto jako przedłużenie pleców, spojrzenie skierowane w dół. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

## Brzuch, nogi + mięśnie stabilizujące bark

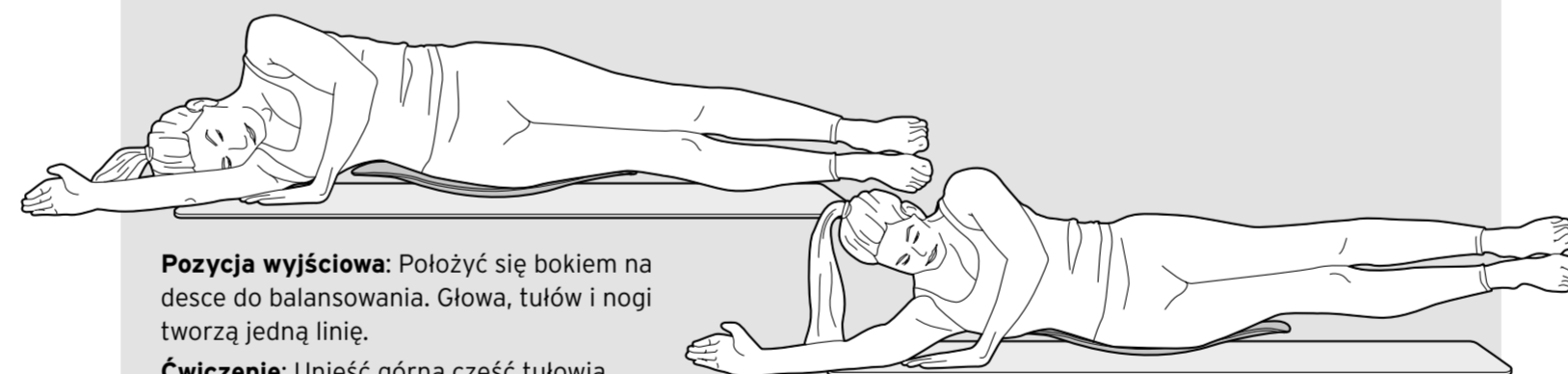


W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

**Pozycja wyjściowa:** Kolana oparte na podłożu, rękoma chwycić deskę do balansowania.

**Ćwiczenie:** Obniżyć górną część tułowia jak najniżej nad deską do balansowania. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

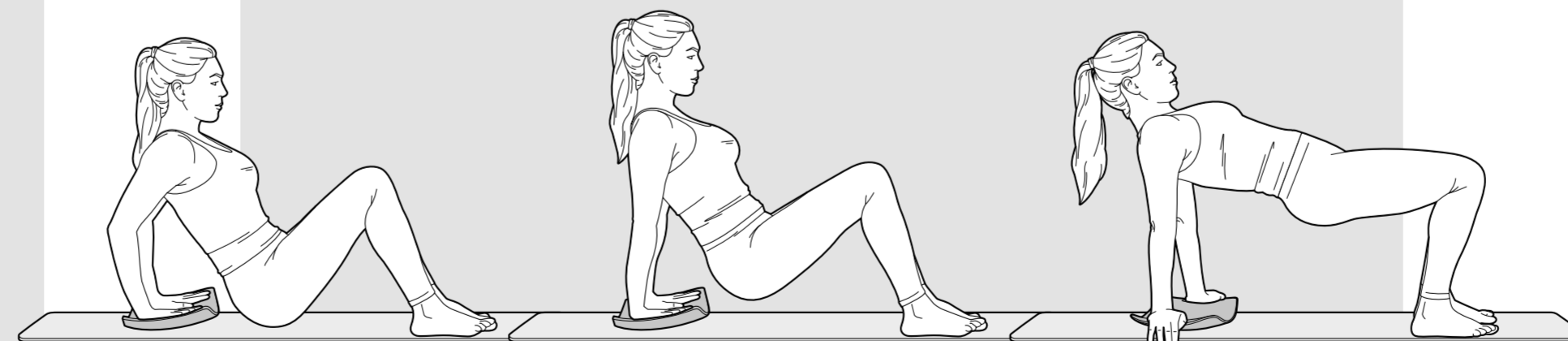
## Boczne mięśnie brzucha + mięśnie szyjne



**Pozycja wyjściowa:** Położyć się bokiem na desce do balansowania. Głowa, tułów i nogi tworzą jedną linię.

**Ćwiczenie:** Unieść górną część tułowia oraz nogi. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

## Barki + tricepsy



**Pozycja wyjściowa:** Usiąść tyłem do deski do balansowania, nogi rozstawione i ugięte, ręce lekko zgięte w łokciach i podparte za plecami na desce.

**Ćwiczenie 1:** Unieść lekko pośladki, prostując ręce. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

## + pośladki + tylne mięśnie ud

**Ćwiczenie 2:** Unieść biodra do góry, aż tułów i uda utworzą jedną linię, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Nie dotykać przy tym pośladkami podłogi.

**Wariant ćwiczenia (+ dolna część pleców):** Pozostać w pozycji z uniesionymi biodrami, dodatkowo wyprostować na przemian jedną nogę ku górze.

## Ćwiczenia polegające na utrzymaniu pozycji

W tym ćwiczeniu należy jak najdłużej utrzymać pozycję przedstawioną na obrazku.

Należy pamiętać o równomiernym oddychaniu!

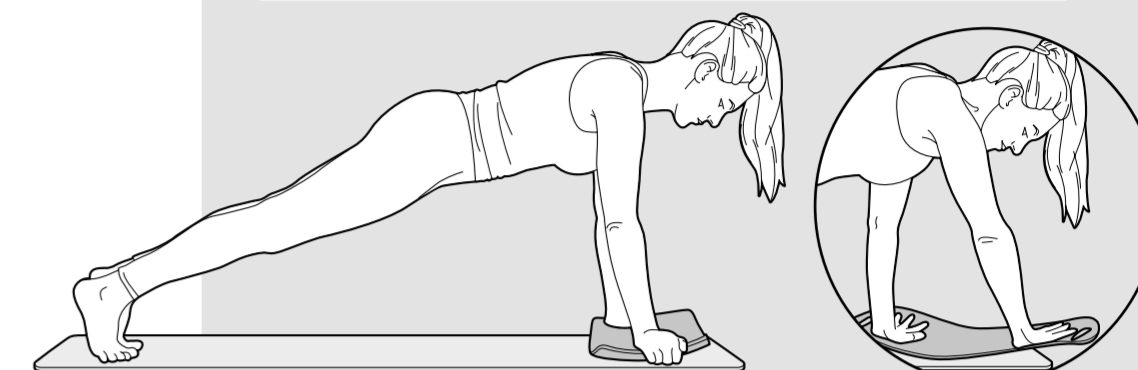
### Wskazówka:

Jeżeli pod deskę do balansowania zostanie podłożona mata gimnastyczna, przyrząd jest stabilniejszy, a utrzymanie równowagi nieco łatwiejsze.

### Warianty dla wszystkich ćwiczeń polegających na utrzymaniu pozycji

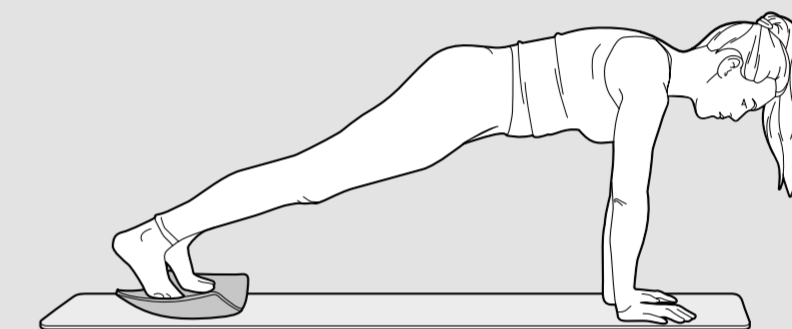
- ▷ Kołysać deską na prawo i na lewo.
- ▷ Przechylać deskę do przodu i do tyłu.
- ▷ Obracać deskę w prawo lub w lewo.

## Tułów, nogi + mięśnie stabilizujące barki



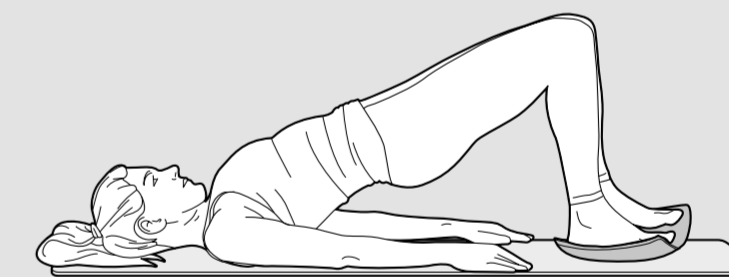
**Pozycja:** Podpór przodem (pozycja deski): Ręce oparte na desce do balansowania, tułów i nogi tworzą jedną linię. Wzrok skierowany w dół - nie odchyłać głowy w stronę karku!

## Tułów, nogi, barki + tricepsy



**Pozycja:** Podpór przodem (pozycja deski): Stopy oparte na desce do balansowania, tułów i nogi tworzą jedną linię. Wzrok skierowany w dół - nie odchyłać głowy w stronę karku!

## Dolne mięśnie pleców, pośladki, tylne mięśnie nóg



**Pozycja:** Leżenie na plecach ze stopami opartymi na desce do balansowania, biodra uniesione w taki sposób, aby tułów i uda tworzyły jedną linię. Głowa i obręcz barkowa spoczywają na podłożu.

## Mięśnie proste brzucha + równowaga

**Wariant 1:** Usiąść na **poprzecznie ustawionej** desce do balansowania, unieść nogi, wyprowadzając ruch z mięśni brzucha.

**Wariant 2:** Usiąść na **wzdłużnie ustawionej** desce do balansowania, unieść nogi i górną część tułowia, wyprowadzając ruch z mięśni brzucha.

