

# PI Instrukcja treningowa Podkładki do balansowania i masażu



## Drodzy Klienci!

Państwa nowe podkładki do balansowania i masażu doskonale nadają się do ćwiczenia zmysłu równowagi oraz różnych grup mięśni. Niestabilność podkładek wymusza na ciele ruchy równoważące, które angażują mięśnie – zwłaszcza podtrzymujące oraz głębokie – i powodują ogólne napięcie całego ciała. Dzięki wypustkom na wierzchu podkładki nadają się również do relaksującego masażu stóp.

Życzymy Państwu wiele radości podczas treningu i relaksu.

## Zespół Tchibo

### Dla bezpieczeństwa użytkownika

#### Przeznaczenie

Podkładki do balansowania i masażu przeznaczone są do ćwiczeń fitness i samodzielnego masażu w warunkach domowych. Nie nadają się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani do celów terapeutycznych. Maksymalne obciążenie każdej z podkładek wynosi 120 kg. Podkładki mogą być używane jednocześnie tylko przez jedną osobę.

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, ciężka, 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.**

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

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

• Produkt nie może być używany przez osoby, których zdolności fizyczne, umysłowe itp. są ograniczone w takim stopniu, że nie są one w stanie używać produktu w sposób niezagrażający ich bezpieczeństwu. Zalecenie to dotyczy w szczególności osób z zaburzeniami równowagi.

• Korzystanie z produktu zgodne z jego przeznaczeniem zakłada użytkowanie go wyłącznie przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych.

Należy upewnić się, czy każdy użytkownik zapoznał się z zasadami obsługi produktu lub znajduje się pod odpowiednim nadzorem. 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. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że produkt nie jest zabawką.

• Jeśli produktu mają używać dzieci, 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.

• Dzieci nie potrafią rozpoznać niebezpieczeństw, jakie mogą się wiązać z używaniem produktu, dlatego nie powinny mieć do niego dostępu. Produkt przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

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

#### Niebezpieczeństwo odniesienia urazów ciała

• Niektóre ćwiczenia wymagają dużo siły oraz zręczności. Na początku należy ewentualnie korzystać z pomocy drugiej osoby, aby nie stracić równowagi i nie upaść.

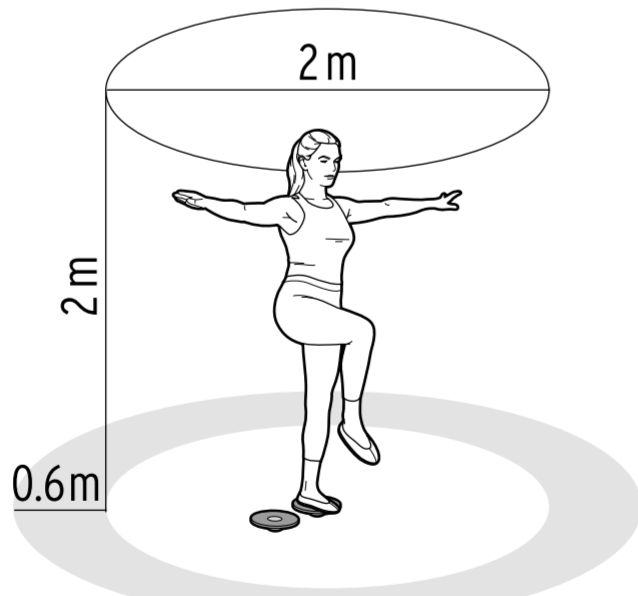
• Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem sprawności technicznej. Jeżeli produkt jest w widoczny sposób uszkodzony, nie wolno go używać. Wszelkie naprawy produktu należy zlecać zakładom specjalistycznym lub odpowiednio wykwalifikowanym osobom. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą stwarzać poważne zagrożenie dla użytkownika.

• Podczas ćwiczeń należy nosić wygodną, ale nie za luźną odzież, aby uniknąć „efektu zaczeplania”. Ćwiczenia najlepiej wykonywać na boso lub 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. Obuwie musi zapewniać stabilną pozycję i być wyposażone w antypoślizgową podeszwę.

• Używać produktu na stabilnym, wyziomowanym oraz równym podłożu. Podłoże musi być wolne od ostrych lub spiczastych przedmiotów.

• Podczas ćwiczeń z użyciem produktu 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.



• 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 wietrzne. 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 wystarczającą ilość płynów.

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

• Nie wolno także zmieniać konstrukcji produktu.

• Powierzchnia kontaktu produktu z podłogą wykonana jest z materiału antypoślizgowego. Mimo to umieszczony na śliskiej powierzchni produkt może się przesunąć, w szczególności pod wpływem bocznego nacisku. Dlatego podczas wykonywania ćwiczeń należy w razie potrzeby umieścić produkt na podkładce antypoślizgowej – np. na macie gimnastycznej.

• Pod wpływem potu powierzchnia podkładek do balansowania i masażu może stać się śliska. Następnie wytrzeć produkt do sucha. W razie potrzeby założyć sportowe skarpety z antypoślizgowymi podeszwami.

• Nie nadmuchiwać produktu ustami. Istnieje niebezpieczeństwo powstania zawrotów głowy.

#### UWAGA - ryzyko szkód materialnych

• Nie pompować produktu powyżej jego nominalnej wielkości 8,5 cm. Produktu nie można pompować „na twardo” – po napompieniu musi on się jeszcze lekko ugiąć pod naciskiem kciuka.



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

• Do pompowania produktu nie należy używać sprzętów dostępnych na stacjach paliw. Skutkiem może być zbyt duże ciśnienie w produkcie lub jego pęknięcie.

• Produkt można wypełniać tylko powietrzem.

• Produkt należy chronić przed dużymi wahaniami temperatury, bezpośrednim działaniem promieni słonecznych przez dłuższy czas, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.

• Produkt należy chronić przed ostrymi, spiczastymi i gorącymi przedmiotami oraz powierzchniami. Trzymać go z dala od otwartego ognia.

## Przed rozpoczęciem treningu

- Sprawdzić, czy podkładki nie są uszkodzone.
- Należy założyć przewiewny, sportowy strój.
- Trening należy przeprowadzać na boso lub w sportowych skarpetach albo butach z antypoślizgowymi podeszwami.
- 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 podkładkami zostanie umieszczona 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 przyzwycząić się do obciążenia, dzięki czemu możliwe będzie uniknięcie urazów.
- Pomiedzy 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 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.

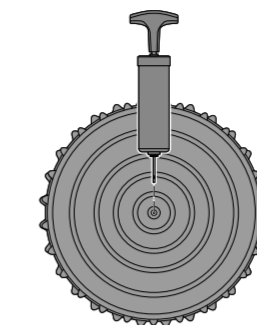
• **Nie należy się zbyt forsować. Każde ćwiczenie należy wykonywać tak długo, na ile pozwala Państwa kondycja fizyczna. Jeśli podczas wykonywania danego ćwiczenia wystąpią jakiegokolwiek dolegliwości lub ból, należy natychmiast przerwać to ćwiczenie.**

#### Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania masażu

• Należy wsłuchać się w swój organizm! Przesuwać stopy po produkcie w taki sposób, aby nacisk był odczuwany jako przyjemny i poprawiający samopoczucie.

#### 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.



## Pompowanie podkładek

1. Wyjąć dyszę igłową z miejsca przechowywania na pompce.
2. Wkręcić dyszę igłową do pompki. Przed przystąpieniem do pompowania zwilżyć igłę w łagodnej wodzie mydlanej, aby nie uszkodzić wentyla podkładki.
3. Umieścić dyszę igłową w wentylu podkładki. Wsunąć ją do momentu, **aż główka igły całkowicie oprze się na powierzchni podkładki**. Jeśli podkładka jest nadal płaska, należy ewentualnie przytrzymać pompkę pod kątem, aby całkowicie wsunąć dyszę igłową.

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

4. Pompować podkładkę powoli i równomiernie, aż do uzyskania odpowiedniego stopnia twardości. Podkładkę należy pompować tylko do maksymalnej wysokości 8,5 cm, w przeciwnym razie może dojść do jej uszkodzenia.

- Wentyl podkładki zamyka się samoczynnie od razu po wyjęciu igły pompki.
- Dyszę igłową przechowywać w przeznaczonym do tego miejscu na pompce.

#### Spuszczanie powietrza z podkładek

Jeśli podkładki są dla użytkownika zbyt twarde, oznacza to, iż zostały napompiwane zbyt mocno.

1. Aby spuścić z podkładek trochę powietrza, wykręcić dyszę igłową z pompki i zwilżyć igłę w łagodnej wodzie mydlanej.
2. Umieścić dyszę igłową w wentylu podkładki. Nacisnąć podkładkę. Powietrze wydobędzie się poprzez dyszę igłową.
3. Po osiągnięciużądanego stopnia twardości wyciągnąć dyszę z podkładki.

## Czyszczenie

#### Czyszczenie

▷ W razie potrzeby przetrzeć podkładki miękką, lekko zwilżoną ściereczką.

#### Przechowywanie

▷ Dla oszczędności miejsca podczas przechowywania można spuścić powietrze z podkładek w sposób opisany powyżej.

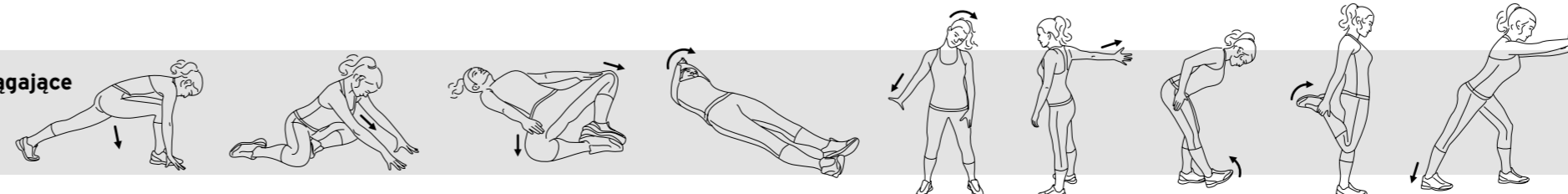
• Pod żadnym pozorem nie przechowywać produktu w pobliżu grzejnika ani innych źródeł ciepła.

• 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.

#### Usuwanie odpadów

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

#### Ćwiczenia rozciągające



# Ćwiczenia

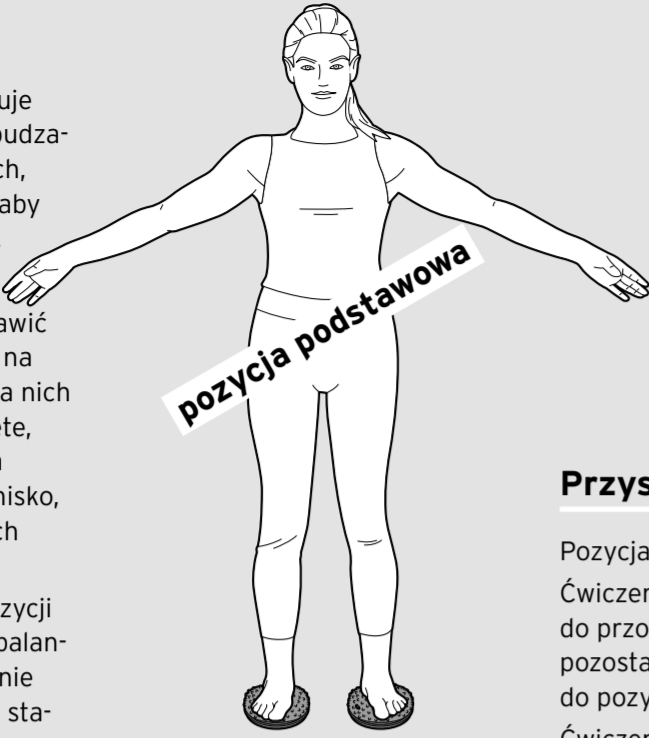
## Mięśnie głębokie

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

W pozycji podstawowej ustawić podkładki do balansowania na szerokość bioder i stanąć na nich stopami - kolana lekko ugięte, plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, barki nisko, spojrzenie na wprost, brzuch i pośladki napięte.

Już samo utrzymywanie pozycji powoduje, że podkładki do balansowania oddziałują na mięśnie stabilizujące - zwłaszcza na stawy skokowe.

pozycja podstawowa

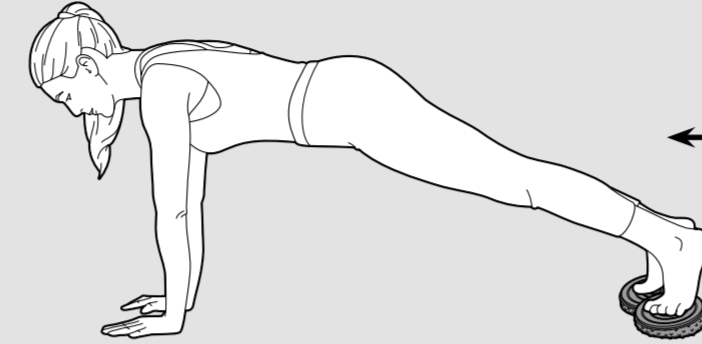
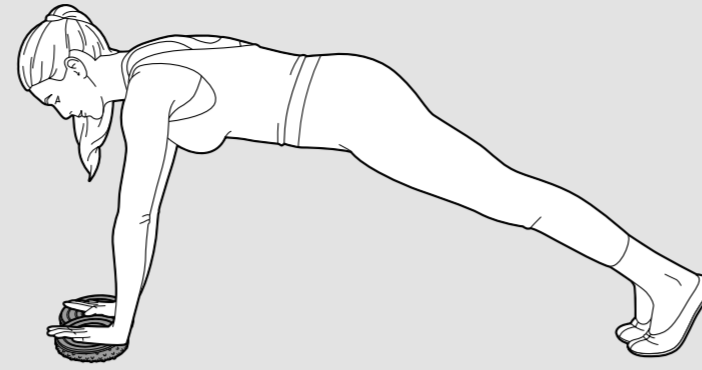


## Przysiady

Pozycja wyjściowa: pozycja podstawowa

Ćwiczenie: Przejść w przysiad, wyciągnąć przy tym ręce do przodu, tak aby tworzyły przedłużenie tułowia, barki pozostawić w dole. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie na: **plecy, ramiona, pośladki i uda**



## Ćwiczenia polegające na utrzymaniu pozycji

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

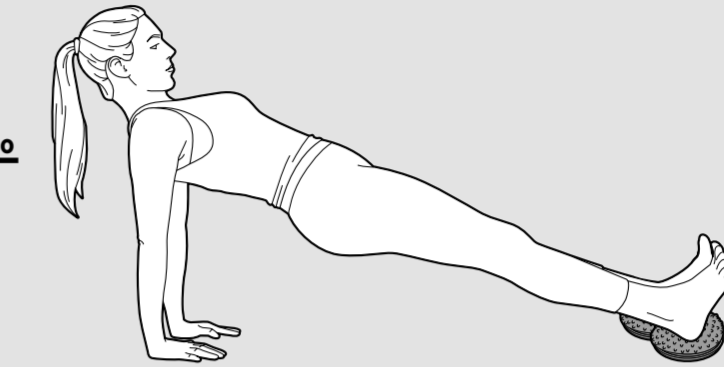
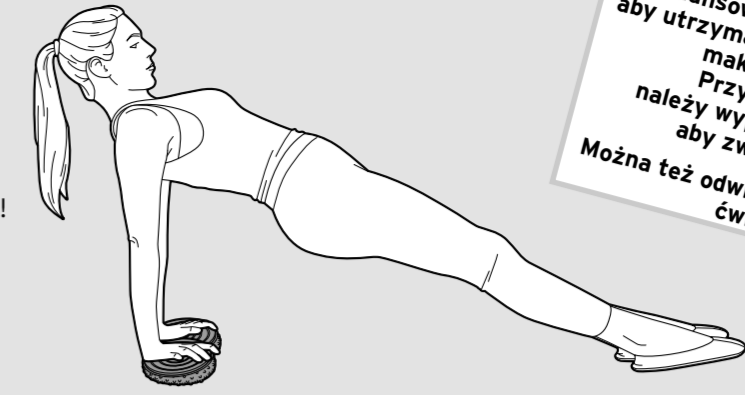
Należy pamiętać: Plecy wyprostowane! Równomierny oddech!

## Deska i odwrócona deska

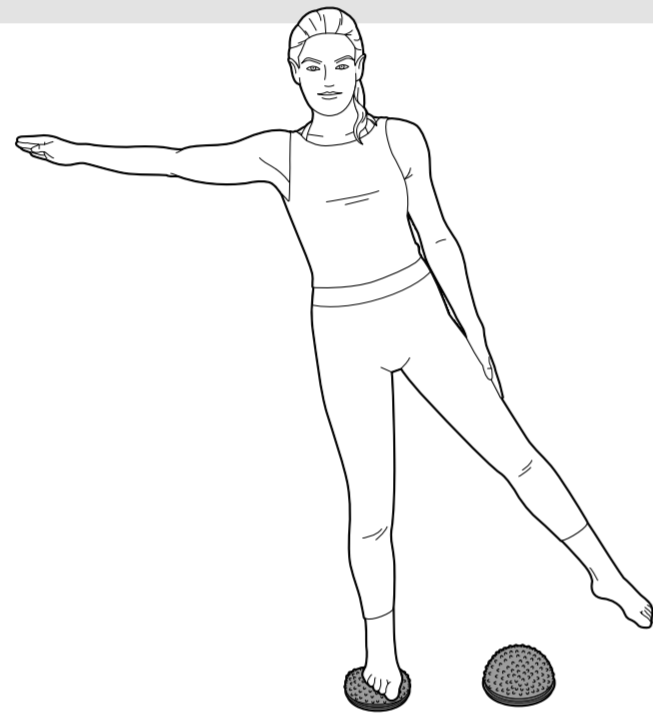
Oprzeć dłonie, względnie stopy na podkładkach do balansowania; tułów i nogi tworzą jedną linię. Nie odchylać głowy w stronę karku!

Ćwiczenie na: **brzuch, nogi i stabilizatory stawu ramiennego**

Ćwiczenie na: **pośladki i tylne mięśnie ud**



Wskazówka:  
Im mniej powietrza znajduje się w podkładce do balansowania, tym więcej muszą pracować mięśnie, aby utrzymać równowagę. Dlatego na początku należy maksymalnie napompować podkładki. Przy wzroście sprawności i pewności należy wypuścić trochę powietrza z podkładek, aby zwiększyć intensywność treningu. Można też odwrócić podkładki i wykonywać większość ćwiczeń na spodniej stronie.



## Stanie na jednej nodze

Pozycja wyjściowa: pozycja podstawowa.

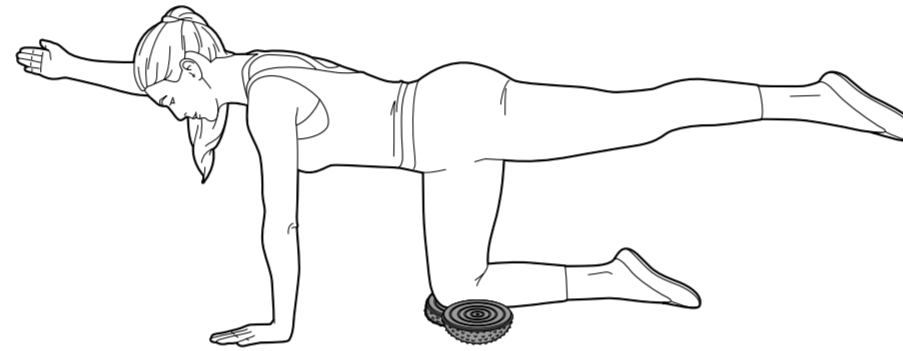
Ćwiczenie: Unieść jedną nogę, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Aby utrzymanie równowagi było łatwiejsze, można unieść ręce na boki.

Powtórzyc ćwiczenie drugą nogą.

Nogę można unieść do przodu lub na bok.

Ćwiczenie na: **mięśnie głębokie tułowia, mięśnie nóg**



W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezwzględnie zakończyć ćwiczenie.



## Pompki

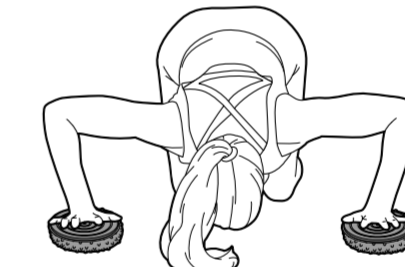
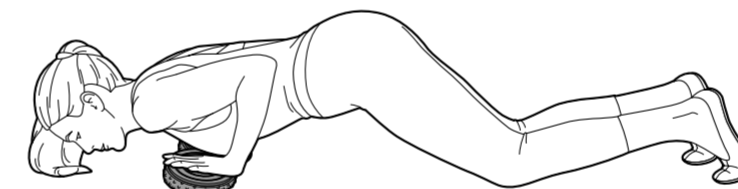
Pozycja wyjściowa: podpór na kolanach, ręce rozstawione na szerokość barków na podkładkach do balansowania.

## Kłęk podparty

Pozycja: Kłęk podparty (na dłoniach i kolanach), kolana na podkładkach do balansowania. Unieść jedną nogę poziomo do tyłu tak, aby plecy i noga znajdowały się w linii prostej, spojrzenie skierowane w dół - nie odchylać głowy w kierunku karku! Jednocześnie unieść przeciwległe ramię.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej, następnie zmienić stronę.

Ćwiczenie na: **pośladki i tylne mięśnie ud, barki**

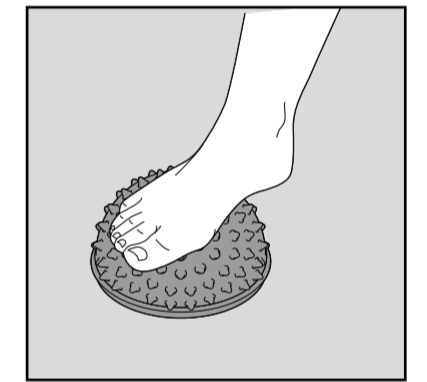


Opcjonalnie: Ustawić podkładki do balansowania w pewnej odległości od siebie i wykonywać pomiędzy nimi pompki.

Ćwiczenie na: **mięśnie klatki piersiowej / wymaga większej siły**

## Masaż stóp

Podkładki nadają się również do masażu stóp: W pozycji siedzącej lub stojącej przesuwając stopami po wypustkach.



## Wykrok do przodu

Pozycja wyjściowa: W pozycji wykroczonej jedna stopa na podkładce do balansowania, druga na podłodze, kolana lekko ugięte, plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, barki nisko, spojrzenie na wprost, brzuch i pośladki napięte.

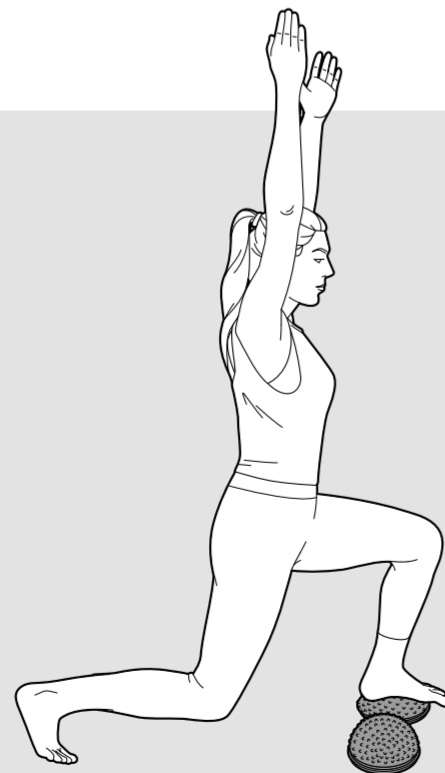
Unieść ręce lekko w bok w celu utrzymania równowagi.

Ćwiczenie: Obniżyć tułów jak najniżej (prosto w dół), aż kolana będą ugięte pod kątem ok. 90°, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Kolano znajdujące się z tyłu nie może dotykać podłogi (= pozycja wykroku).

Powtórzyc ćwiczenie drugą nogą.

Ćwiczenie na: **mięśnie pośladków i nóg**

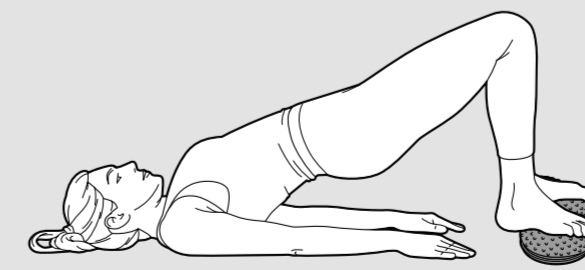


## Dla zaawansowanych

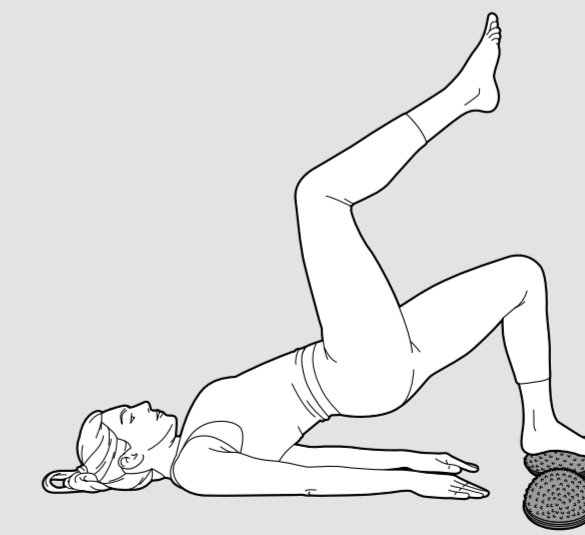
Na koniec dodać do wykroku jeszcze jedną pozycję: Ponownie wybić się do góry. Przenieść ciężar ciała do przodu na podkładkę do balansowania, wyciągnąć ramiona do przodu, aby utrzymać równowagę podczas podnoszenia tylnej nogi.

## Pozycja budowania mostu

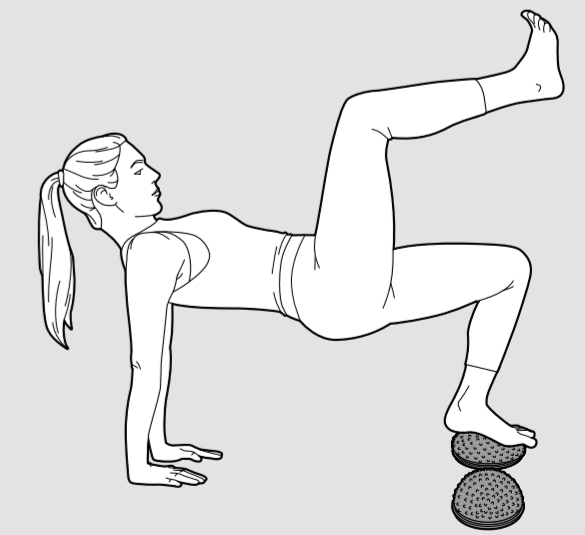
Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, stopy na podkładkach do balansowania, nogi ugięte w kolanach.



Ćwiczenie 1: Podeprzeć się rękoma przy ciele i unieść biodra do momentu, gdy tułów i uda utworzą przekątną. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Nie dotykać przy tym pośladkami podłogi.



Ćwiczenie 2: Biodra pozostają uniesione. Naprzemiennie prostować jedną nogę do góry, a następnie ponownie ją opuszczają. Ćwiczenie na: **pośladki, nogi, plecy i dno miednicy**



Ćwiczenie 3: Zrobić mostek i utrzymać pozycję. Osoby bardziej wysportowane mogą naprzemiennie prostować w tej pozycji jedną nogę do góry i ponownie ją opuszczają. Dodatkowo: **ramiona i stabilizatory stawu ramiennego**