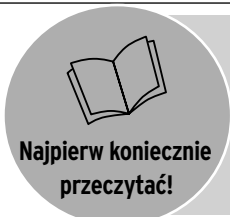


pl

Instrukcja treningowa Piłka gimnastyczna



Drodzy Klienci!

Państwa nowa piłka gimnastyczna doskonale nadaje się do ćwiczenia zmysłu równowagi oraz różnych grup mięśni.

Piłka gimnastyczna nadaje się również użytku w domu jako mebel do siedzenia, co pomaga zachować prawidłową (prostą) pozycję siedzącą (np. przy biurku), wzmacniać mięśnie głębokie przez wymuszanie ruchów kompensacyjnych i rozwijać poczucie równowagi. Uwaga: Piłkę gimnastyczną zaprojektowano głównie jako sprzęt sportowo-gimnastyczny, a nie mebel do długotrwałego siedzenia. Produktu należy używać do siedzenia jedynie przez krótki czas. Zanim wystąpią skurcze mięśni pleców, należy przejść na normalne krzesło biurowe.

Praktyczna, dwukierunkowa pompka umożliwia szczególnie szybkie napompowanie piłki gimnastycznej.

Produkt wykonano z materiału typu anti-burst, który zapobiega nagłemu, niebezpiecznemu pęknięciu piłki w przypadku zbyt mocnego napompowania lub przeciążenia.

Życzymy Państwu wiele radości i satysfakcji z użytkowania tego produktu.

Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Przeznaczenie

Piłkę gimnastyczną zaprojektowano jako sprzęt sportowy oraz piłkę do siedzenia, przeznaczoną do użytku w prywatnych gospodarstwach domowych. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani do celów terapeutycznych.

Piłka gimnastyczna nie spełnia wytycznych dotyczących miejsc pracy, dlatego w biurze może być używana tylko do gimnastyki - nie jako mebel do siedzenia.

Maksymalne dopuszczalne obciążenie piłki wynosi 120 kg. W jednym czasie z piłki gimnastycznej może korzystać tylko jedna osoba. Piłka gimnastyczna może być stosowana wyłącznie zgodnie z opisem w tej instrukcji.

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, nadmierne duszności lub ból w klatce piersiowej.**

• Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

NIEBEZPIECZENSTWO – 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 piłki gimnastycznej w sposób niezagrażający ich bezpieczeństwu. Zalecenie to dotyczy w szczególności osób z zaburzeniami równowagi.

• Użytkowanie piłki gimnastycznej zgodnie z jej przeznaczeniem zakłada jej używanie wyłącznie 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 powinni być w pełni świadomi swojej odpowiedzialności, ponieważ naturalne dążenie do zabawy oraz przymożna chęć eksperymentowania u dzieci mogą skutkować sytuacjami oraz zachowaniami, które są sprzeczne z przeznaczeniem niniejszej piłki gimnastycznej. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że piłka gimnastyczna nie jest zabawką.

• Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania piłki gimnastycznej, 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 zagrożeń, których źródłem może być ta piłka gimnastyczna, dlatego nie powinny mieć do niej dostępu. Produkt przechowywać poza zasięgiem dzieci.

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

NIEBEZPIECZENSTWO odniesienia obrażeń ciała

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

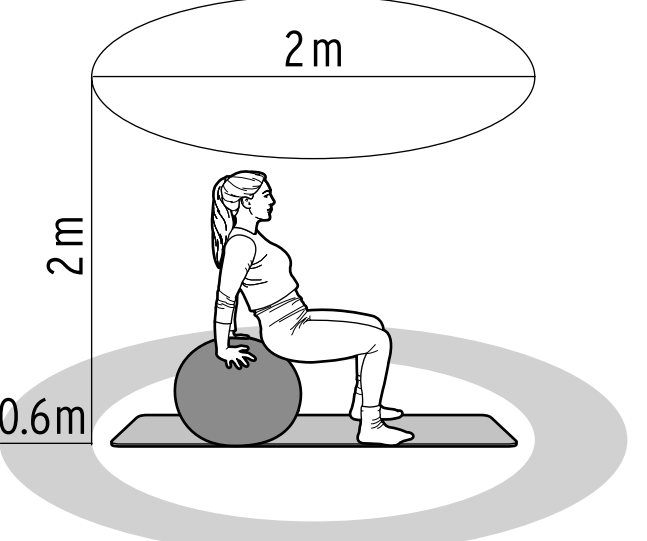
• Przed każdym użyciem należy sprawdzić piłkę gimnastyczną pod kątem sprawności.

Jeśli piłka jest w widoczny sposób uszkodzona, nie wolno jej używać. Wszelkie naprawy piłki gimnastycznej 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 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.

• Przyrządu treningowego używać na stabilnym, wypoziomowanym oraz równym podłożu. Podłoga musi być wolna od ostrych (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.



• Piłka gimnastyczna 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 wentrowane. Unikać jednak przeciągów.

• Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpoczynać 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 nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić piłkę gimnastyczną.

• Nie nadmuchiwać ustami. Istnieje niebezpieczeństwo wywołania zawrotów głowy!

UWAGA – ryzyko szkód materiałnych

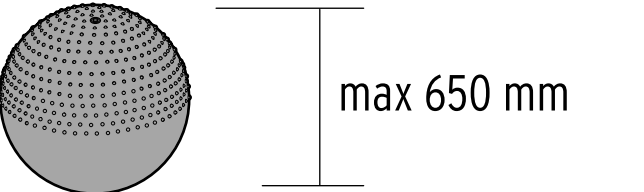
• Piłkę gimnastyczną należy chronić przed dużymi wahaniami temperatury, bezpośrednim działaniem promieni słonecznych w dłuższym okresie, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.

• Nie pompować piłki gimnastycznej sprężarkami lub na stacjach paliw. Skutkiem może być zbyt duże ciśnienie w piłce lub jej pęknięcie.

• Piłkę gimnastyczną można wypełniać tylko powietrzem.

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

• Nie pompować piłki powyżej jej średnicy nominalnej, wynoszącej 65 cm. Piłka nie może być napompowana „na twardo”, lecz musi się jeszcze lekko ugiąć pod naciskiem kciuka.



• Chronić piłkę przed kontaktem z ostrymi, spiczastymi i gorącymi przedmiotami oraz powierzchniami. Trzymać ją z dala od otwartego ognia.

Przed rozpoczęciem treningu

- Sprawdzić piłkę gimnastyczną pod kątem uszkodzeń.
- Należy założyć lekkie, sportowy strój.
- Należy założyć buty z antypoślizgowymi podeszwami lub sportowe skarpety.
- 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.

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 przyzwyczać 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

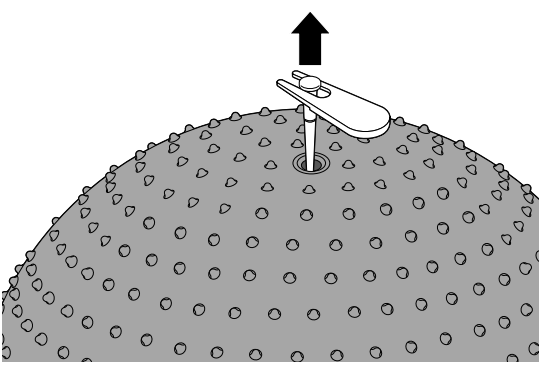
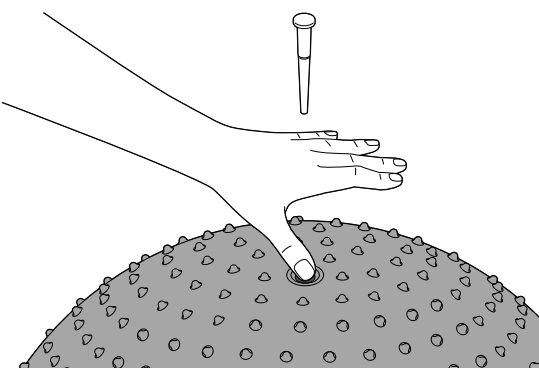
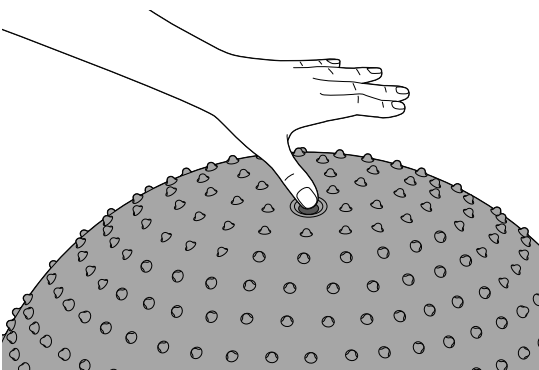
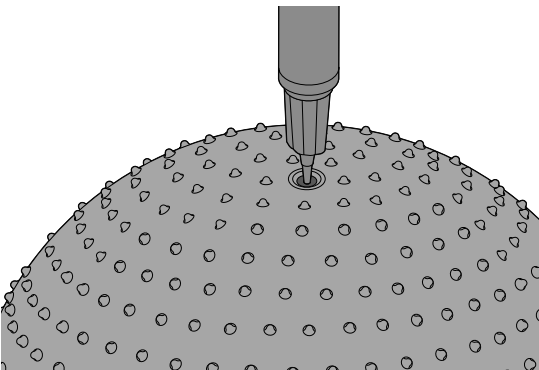
• Ćwiczenia należy rozpoczynać powoli. Nie wykonywać gwałtownych ruchów. Podczas ćwiczeń należy pamiętać o spokojnym i równomiernym oddechu.

• Ćwiczenia należy wykonywać w skupieniu. Podczas wykonywania ćwiczeń nie rozpraszać się.

• **Nie należy się zbyttnio 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.



Wskazówki dotyczące czyszczenia

- ▷ W razie potrzeby wyczyścić piłkę gimnastyczną za pomocą miękkiej, lekko zwilżonej w wodzie ściereczki.

Przechowywanie

- Aby podczas przechowywania piłka gimnastyczna zajmowała jak najmniej miejsca, należy spuścić z niej powietrze:
- Dołączonym do zestawu narzędziem wyjąć zatyczkę z zaworu piłki. (Zatyczka zapasowa jest załączona.)
- Pod żadnym pozorem nie przechowywać piłki gimnastycznej w pobliżu grzejnika lub innych źródeł ciepła.
- Współczesne podłogi i meble są powlekane różnymi lakierami i tworzywami sztucznymi, a także pielęgnowane różnymi środkami chemicznymi. Nie można zatem wykluczyć, że po dłuższym kontakcie z wrażliwymi powierzchniami piłka gimnastyczna może pozostawić na nich ślady. Piłkę należy albo na antypoślizgowym podłożu, albo wypuścić powietrze i przechowywać produkt w odpowiednim pojemniku itp.

Pompowanie piłki gimnastycznej

- ▷ Dołączonym do zestawu narzędziem wyjąć zatyczkę z zaworu piłki, jeżeli jest włożony.

1. Wetknąć końcówkę pompki w zawór piłki.

2. Napompować piłkę gimnastyczną.

Pompka pompuje powietrze do piłki zarówno w trakcie wysuwania, jak i wsuwania tłoka.

Piłka jest wystarczająco napompowana, gdy jedynie lekko ugią się pod naciskiem dłoni.

3. Wyciągnąć pompkę z zaworu i przy tym zabezpieczyć otwór kciukiem, aby powietrze nie uleciało.

4. Włożyć zatyczkę. Należy zrobić to szybko, tak aby z piłki nie uleciało zbyt dużo powietrza.

5. Wcisnąć zawór i zatyczkę do wnętrza piłki.

Spuszczanie powietrza z piłki

- ▷ Za pomocą dołączonego narzędzia wyciągnąć zatyczkę z zaworu i wypuścić powietrze z piłki (ściskając ją).

Usuwanie odpadów

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

Dane techniczne

Model:	633 612
Wymiary:	maks. ok. 650 mm średnicy
Masa:	ok. 1200 g
Materiał:	piłka: PCV
Medium wypełnienia:	„powietrze”
Maks. obciążenie nominalne na górnej i dolnej stronie piłki:	120 kg

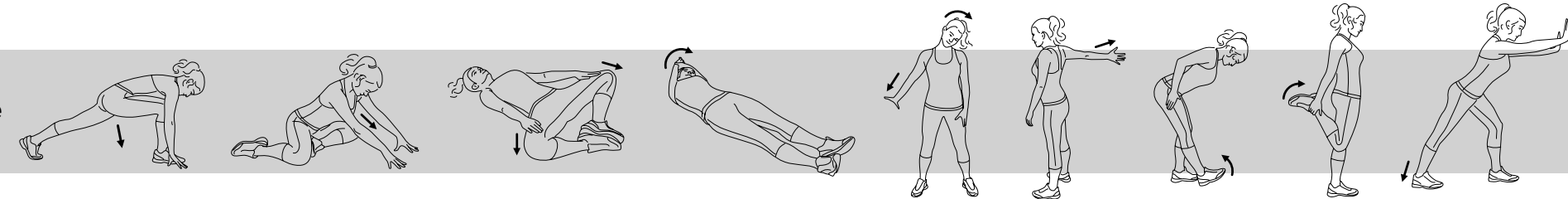
Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany www.tchibo.pl



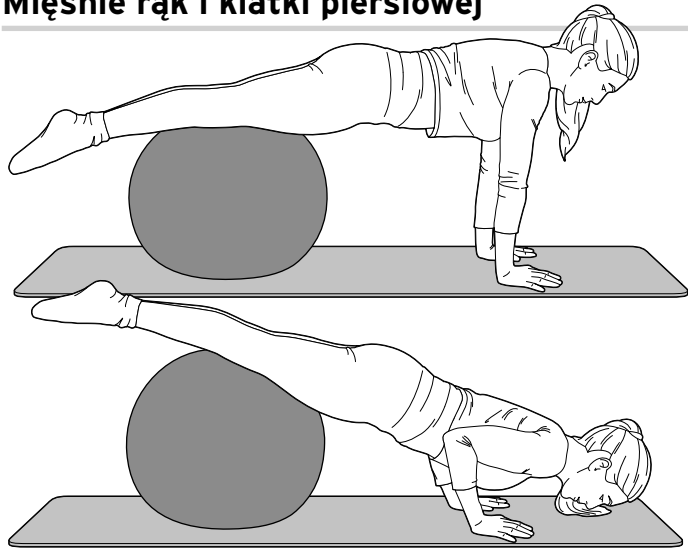
Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.pl

Numer artykułu:
633 612

Ćwiczenia rozciągające



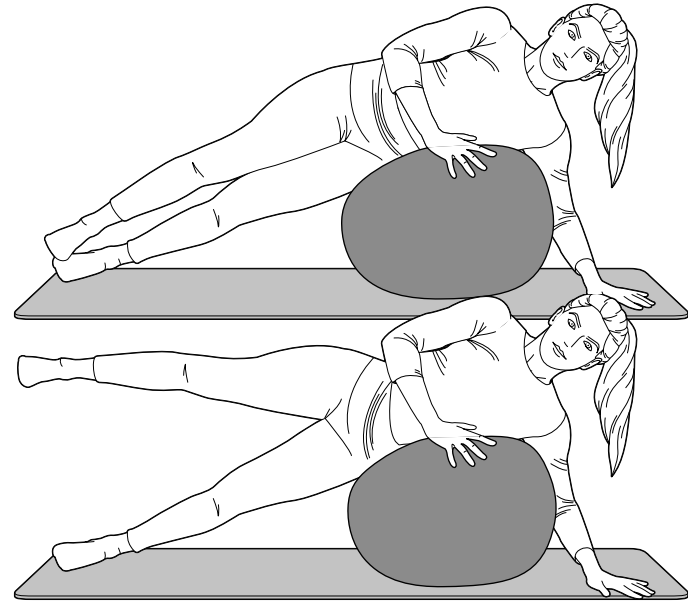
Mięśnie rąk i klatki piersiowej



Pozycja wyjściowa: Przyjąć pozycję kłku podpartego przed piłką. Umieścić wyprostowane nogi na piłce. Tułów i nogi tworzą teraz jedną linię.

Ćwiczenie: Zginając ręce w łokciach, powoli opuścić tułów do poziomu tuż powyżej podłogi, tak aby linia prosta tworzona przez tułów i nogi została zachowana - nie „łamać” się w biodrach. Prostując ręce, powrócić do pozycji początkowej.

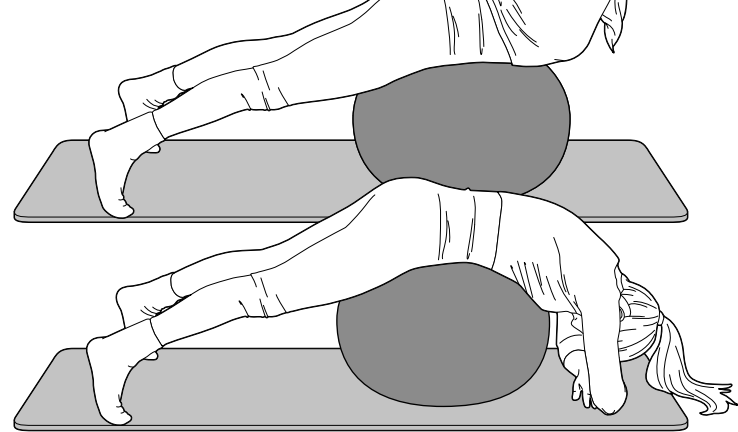
Zewnętrzne mięśnie nóg i pośladki



Pozycja wyjściowa: Położyć się bokiem na piłce gimnastycznej, dolna stopa dotyka podłogi. Dolną rękę oprzeć na podłodze, górną rękę na piłce. Tułów i nogi tworzą jedną linię. Mięśnie tułowia i nóg utrzymywać w napięciu.

Ćwiczenie: Unieść górną, wyprostowaną nogę, chwilę utrzymać tę pozycję i opuścić nogę. Zmiana stron.

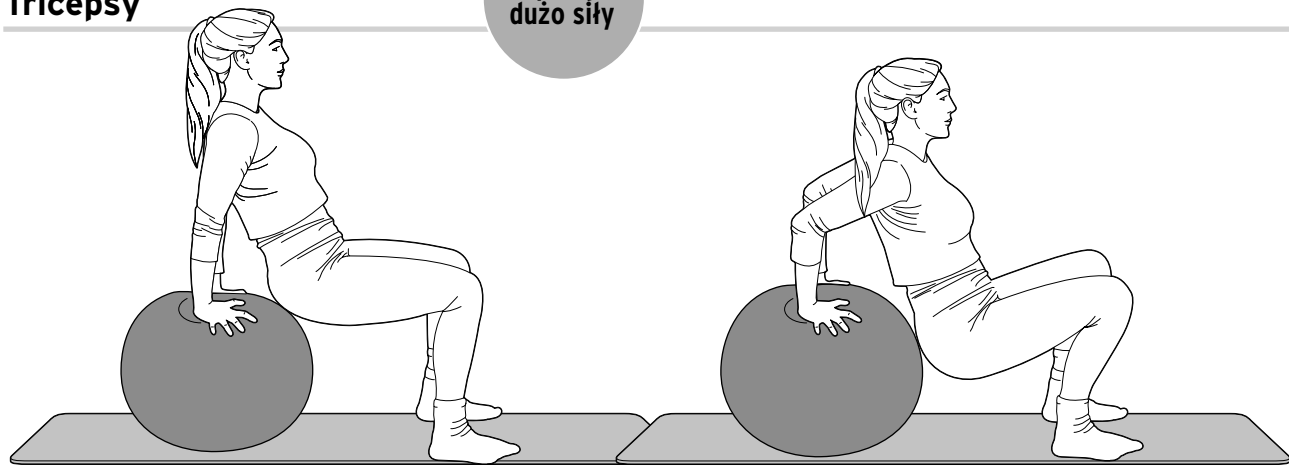
Mięśnie lędźwiowe



Pozycja wyjściowa: Położyć się brzuchem na piłce. Wyprostować nogi, tak aby tułów i nogi tworzyły jedną linię. Mięśnie brzucha i pośladków napięte, palce stóp mocno dociśnięte do podłogi. Ręce trzymać po bokach przy głowie, łokcie skierowane na zewnątrz. Nie odchylać głowy w stronę karku, spojrzenie skierować w dół.

Ćwiczenie: Utrzymać tę pozycję przez kilka sekund. Jeśli to możliwe, spróbować unieść tułów jeszcze wyżej. Następnie całkowicie opuścić tułów na piłkę i odpocząć przez kilka sekund. Ponownie unieść tułów.

Tricepsy



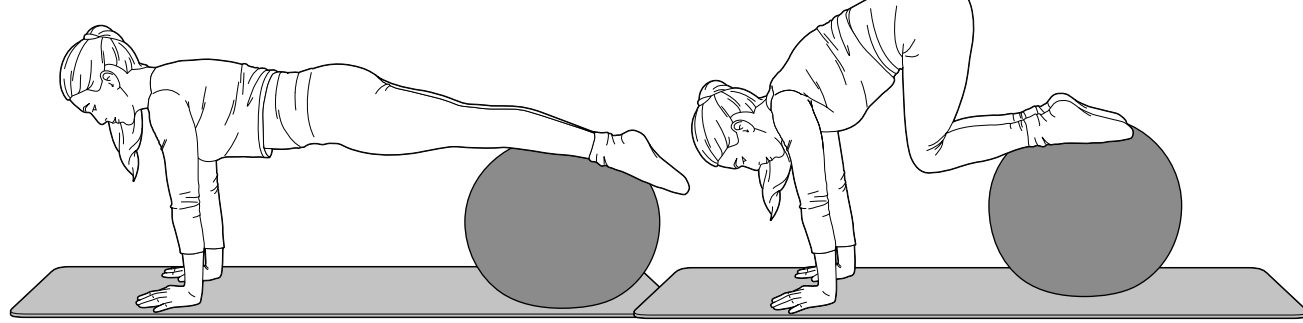
Wymaga dużo siły

Pozycja wyjściowa: Usiąść na piłce, stopy postawione stabilnie na podłodze. Podeprzeć się rękami obok pośladków, palce skierowane do przodu. Wyprostować ręce i unieść pośladki do góry. Utrzymać tę pozycję.

Ćwiczenie: Zginając mocno ręce, opuścić pośladki przed piłką. Nie odchylać przy tym łokci na zewnątrz, barki pozostają nisko. Następnie wypchnąć ciało z powrotem do góry. Powtórzyć tę czynność wielokrotnie.

W celu zakończenia ćwiczenia usiąść ponownie na piłce.

Dolna część pleców, pośladki i uda



Pozycja wyjściowa: Przyjąć pozycję kłku podpartego przed piłką. Umieścić wyprostowane nogi na piłce. Tułów i nogi tworzą teraz jedną linię. Spojrzenie skierować w dół.

Ćwiczenie: Prowadząc golenie po piłce, zgiąć nogi w kolanach, tak aby piłka potoczyła się w kierunku ciała. Unieść przy tym pośladki, tak aby plecy pozostały proste. Znow wyprostować nogi do tyłu, przemieszczając przy tym piłkę goleniami do pozycji wyjściowej.

W celu zakończenia ćwiczenia powoli opuścić tułów.

Stabilność tułowia

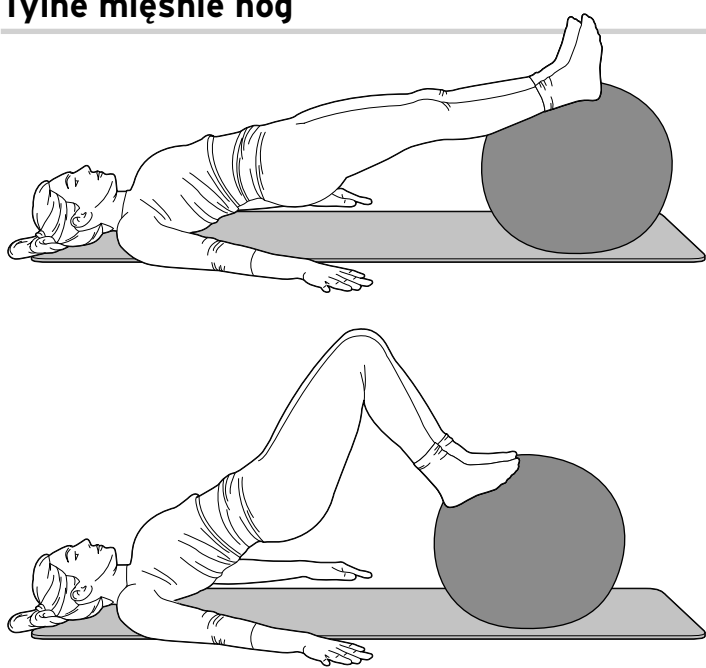


Wymaga dużo siły

Pozycja wyjściowa: Oprzeć się na piłce rękami rozstawionymi na szerokość barków, tak aby barki znajdowały się wprost nad łokciami. Napiąć mięśnie brzucha oraz pośladków i rozstawić wyprostowane do tyłu nogi na szerokość bioder, tak aby tułów i nogi znajdowały się w jednej linii.

Ćwiczenie: Palce stóp dociskać mocno do podłoża. Zginając jedną z nóg w kolanie, podciągnąć ją powoli w kierunku piłki. Powrócić do pozycji wyjściowej, a następnie podciągnąć w kierunku piłki drugą nogę.

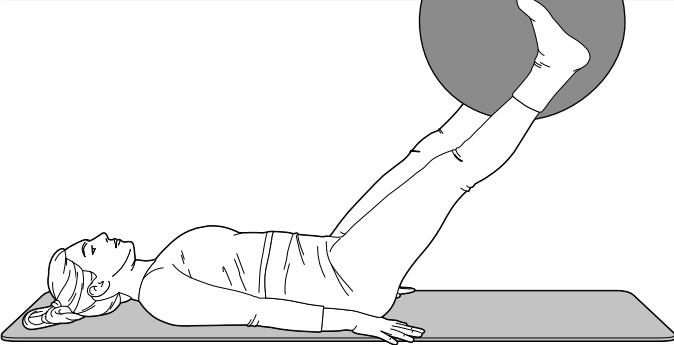
Tyłne mięśnie nóg



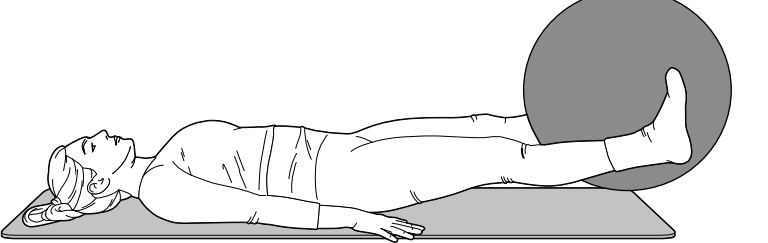
Pozycja wyjściowa: Położyć się na plecach, ręce wyprostowane obok tułowia na kształt litery „V”. Położyć pięty na piłce i unieść biodra (pośladki) w taki sposób, aby tułów i uda tworzyły jedną linię. Utrzymać mięśnie w napięciu.

Ćwiczenie: Przetaczać piłkę podszwami stóp do siebie, zginając nogi w kolanach, tak aby piłka bardzo zbliżyła się do ciała. Nadal unosić przy tym biodra (pośladki), tak aby linia prosta tworzona przez tułów i uda została zachowana - nie "łamać" się w biodrach. Znow wyprostować nogi do przodu i przetoczyć piłkę pod podszwami stóp z powrotem do pozycji wyjściowej. W celu zakończenia ćwiczenia powoli opuścić biodra (pośladki) na podłogę

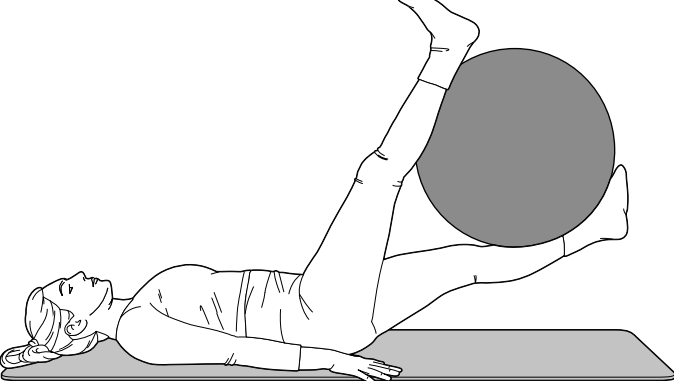
Mięśnie brzucha



Pozycja wyjściowa: Położyć się na plecach, ręce wyprostowane wzdłuż tułowia. Umieścić piłkę między łydkami i unieść maksymalnie ok. 60° ponad podłogę. Dolna część pleców pozostaje przy tym na podłodze - unikać wyginania kręgosłupa w stronę brzuszną!

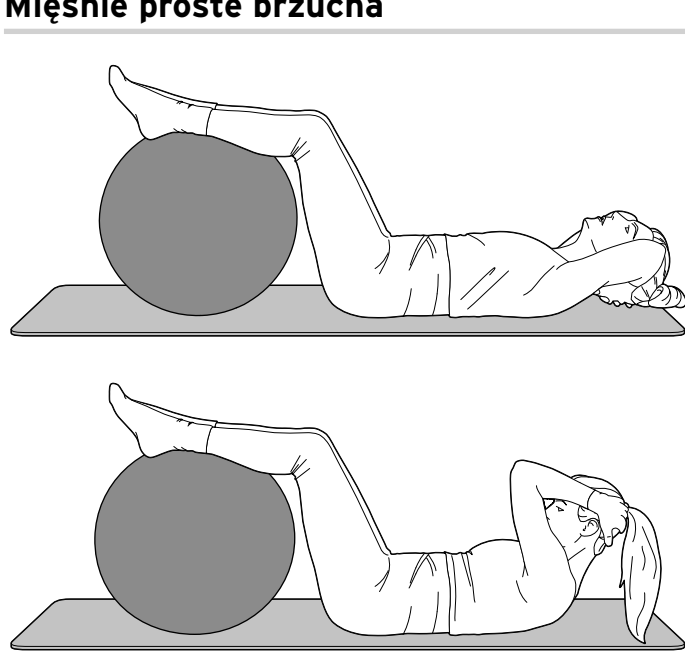


Mięśnie proste brzucha - ćwiczenie: Opuścić wyprostowane nogi tuż nad podłogę. Utrzymać tę pozycję, a następnie znow unieść nogi. Dolna część pleców pozostaje nadal na podłodze - unikać wyginania kręgosłupa w stronę brzuszną!



Mięśnie skośne brzucha - ćwiczenie: Wyprowadzając ruch z bioder, obracać nogami na przemian w lewo, prostować, a następnie obracać w prawo, nie dotykając przy tym podłogi. W celu zakończenia ćwiczenia powoli opuścić nogi na podłogę.

Mięśnie proste brzucha

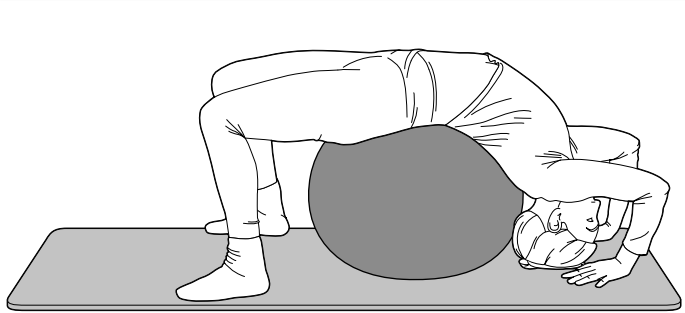


Pozycja wyjściowa: Położyć się na plecach i przyłożyć zgięte w łokciach ręce po bokach do głowy. Położyć łydki na piłce, tak aby tułów, uda oraz golenie tworzyły każdorazowo kąt prosty.

Ćwiczenie: Pracując mięśniami brzucha, unieść głowę i tułów lekko do góry, przez chwilę utrzymać w tej pozycji, a następnie opuścić do pozycji początkowej. Dolna część pleców pozostaje przy tym na podłodze - unikać wyginania kręgosłupa w stronę brzuszną! Nie ciągnąć głowy rękami do góry!

Wariant angażujący mięśnie skośne brzucha: Pracując mięśniami brzucha, unieść głowę i tułów **ukośnie** do góry, przez chwilę utrzymać w tej pozycji, a następnie opuścić.

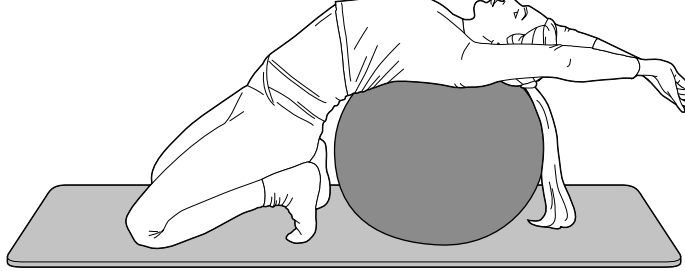
Ćwiczenie rozciągające - przednie mięśnie tułowia



Dla zaawansowanych

Ćwiczenie 1: Położyć się plecami na piłce, stopy postawione na podłodze, tak aby zgięte w kolanach nogi tworzyły mniej więcej kąt prosty. Odchylić się ostrożnie do tyłu, tak aby móc dotknąć dłońmi podłogi.

Utrzymać tę pozycję, dopóki jest to przyjemne. Następnie napiąć mięśnie brzucha i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Dla zaawansowanych

Ćwiczenie 2: Uklęknąć przed piłką z plecami zwróconymi do piłki. Kolana oparte na podłodze. Odchylić się ostrożnie do tyłu, tak aby plecy oparły się (spoczywały) na piłce. Wyprostować ręce nad głowę.

Utrzymać tę pozycję, dopóki jest to przyjemne. Następnie napiąć mięśnie brzucha i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.