



Ćwiczenia automasażu

pl

Drody Klienci!

Przyczyną bólów i skurczy mięśni pleców, ramion oraz nóg są często sklejone lub stwardniałe powięzi.

Co to są powięzi?

Powięzi to błony zbudowane z tkanki łącznej, które utrzymują w jednociśnięciu całe ciało, tworząc sieć otulającą i napinającą poszczególne jego elementy (kości, mięśnie i organy). Bóle powodują w pierwszej linii elastyczne powięzi, które otulają nasze mięśnie i konsolidują ich włókna. Jeżeli powięzi te ulegną sklejeniu lub stwardnieniu, wówczas mięsień nie może się prawidłowo rozciągać, gdyż zakres jego ruchu jest ograniczony.

W rozluźnieniu powięzi i przywróceniu im właściwej elastyczności może na przykład pomóc automasaż z użyciem wałka do fitnessu. Mięśnie zostają wówczas rozluźnione i rozciągnięte, poprawia się ich ukrwienie, a tym samym zaopatrzenie w tlen, a ponadto poprawia się samopoczucie użytkownika. Automasaż z użyciem wałka do fitnessu może być też stosowany w ramach rozgrzewki przed uprawianiem sportu, a także regeneracji po zakończeniu uprawiania sportu. Życzymy Państwu wielu korzyści z użytkowania tego produktu oraz dobrego samopoczucia!

Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użyć produktu 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

Wałek do fitnessu przeznaczony jest do automasażu, zapewniającego poprawę samopoczucia na co dzień.

Wałek do fitnessu przewidziany jest do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń

- Podczas wszystkich ćwiczeń należy być wyprostowanym i zachowywać właściwą równowagę - nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! W pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach. W przypadku ćwiczeń wykonywanych w pozycji (pół)leżącej należy napiąć mięśnie pośladków i brzucha, ale jednocześnie uważać, aby nie dochodziło do skurczów! Ćwiczenia mają służyć rozluźnieniu mięśni.
- Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym, spokojnym tempie.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać.
- Należy wsłuchać się w swój organizm! Prowadzić wałek po swoich mięśniach w taki sposób, aby jego nacisk był odczuwany jako przyjemny i poprawiający samopoczucie.
- Wykonywanie ćwiczeń w pozycji (pół)leżącej jest nieco trudniejsze. Ćwiczenia te należy wykonywać tylko wtedy, gdy użytkownik jest na nie fizycznie przygotowany.
- Każde z wykonywanych ćwiczeń powinno się składać z 10-12 powtórzeń.
- Wskazówka: W razie potrzeby więcej różnych ćwiczeń i informacji można znaleźć w internecie.

Ważne wskazówki

- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania wałka do fitnessu, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Wałek do fitnessu nie jest zabawką. Nieprawidłowo prowadzony trening może spowodować urazy ciała.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Podłoże musi być płaskie i równe. Koniecznie zwracać przy tym uwagę na stabilną i bezpieczną pozycję stojącą. Nie trenować boso lub w skarpetach na śliskim podłożu, ponieważ można się poślizgnąć i doznać urazu.

- Ćwiczenia na podłodze należy wykonywać na twardym, antypoślizgowym podłożu, które się nie ugina i na którym wałek do fitnessu dobrze się roluje. Nie do końca sprawdzają się tu grube dywany, grube maty do fitnessu itp. W razie potrzeby należy podłożyć cienką matę do jogi.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan wałka do fitnessu. Jeżeli wykazuje on uszkodzenia, należy zaprzestać jego używania. Nie używać również wałka bez poszewki.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem automasażu użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.**
- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.
- W przypadku szczególnych czynników utrudniających ćwiczenia fizyczne, takich jak np. noszenie rozrusznika serca, osłabienie mięśnia sercowego, ciąża, schorzenia zapalne stawów lub ścięgien, nagromadzenia wody w rękach lub nogach czy też dolegliwości ortopedyczne, a także po operacjach chirurgicznych należy skonsultować masaż z lekarzem.
- Należy natychmiast przerwać masaż i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie ćwiczeń konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do masażu/treningu terapeutycznego! Nie jest też przewidziany do masażu limfatycznych.
- W przypadku osłabienia żył/tkanki łącznej, pajączków naczyniowych lub złyaków masaż nóg opisane w ćwiczeniach 10/11/13 powinny być wykonywane jedynie z małym naciskiem i nie na całej długości mięśnia, lecz na krótszych odcinkach. W takich przypadkach najlepiej masować tylko **w kierunku serca**, a nie w kierunku przeciwnym. Rodzaj i zakres masażu należy skonsultować ze swoim lekarzem.

Czyszczenie

- ❏ Nie przewidziano możliwości zdejmowania i prania poszewki wałka. W razie potrzeby przetrzeć wałek do fitnessu wilgotną ściereczką. Nie stosować żadnych środków chemicznych (wybielaczy, olejów itp.), ponieważ mogą one zmieknąć, przebarwić lub zdeformować wałek do fitnessu. Nie używać też ostrych środków czyszczących ani ostrych lub rysujących powierzchni przedmiotów.
- ❏ Po umyciu odłożyć wałek do fitnessu do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie kłaść wałka na grzejniku/kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!
- ❏ Przechowywać wałek do fitnessu w chłodnym i suchym miejscu. Chronić go przed działaniem promieni słonecznych oraz spiczastymi, ostrymi i szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.

Materiał: pianka polipropylenowa, poszewka tekstylna: 75% nylonu / 25% SBR  
Wymiary: ok. 45 x 15 cm (długość x średnica)

❗ Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu produktu może wydzielać się lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie nieszkodliwe. Rozpakować produkt i odczekać, aż się wywietrzy. Po niedługim czasie zapach zniknie. Należy zadbać o wystarczającą wentylację pomieszczenia!



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

1. Kark



Oprzeć się o ścianę z wałkiem przy karku. Stać na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Barki i ręce luźno zwisają. Masować mięśnie karku, lekko przykucając i powoli powracając do pozycji stojącej. Nie podciągać przy tym barków do góry.

2. Kark



Oprzeć się o ścianę z wałkiem przy karku. Stać na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Barki i ręce luźno zwisają. Rozciągać mięśnie karku, powoli obracając głowę w poziomie z jednej strony na drugą. Nie podciągać przy tym barków do góry.

3. Tylna część barków



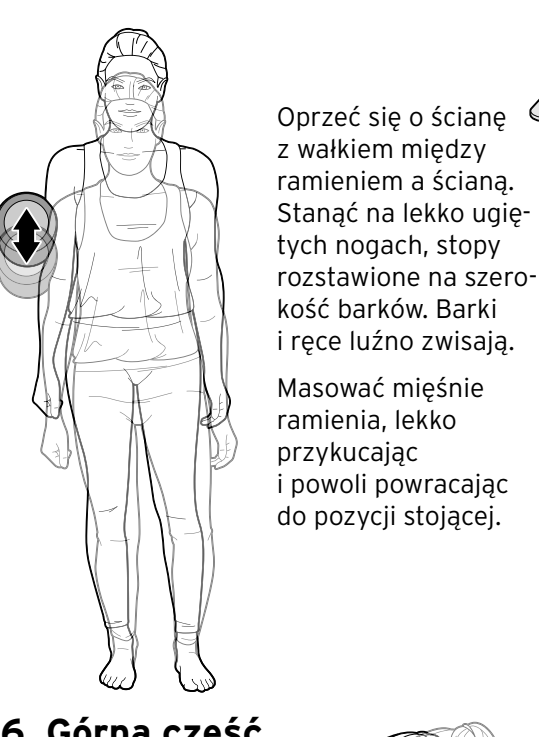
Oprzeć się o ścianę z wałkiem między tylną częścią barku a ścianą. Stać na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość barków. Barki i ręce luźno zwisają. Masować mięśnie barku, lekko przykucając i powoli powracając do pozycji stojącej.

4. Boczne mięśnie barków



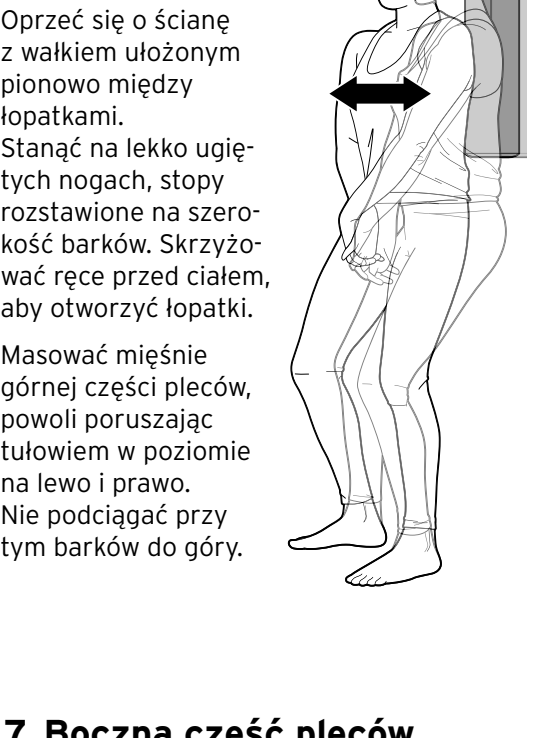
Oprzeć się o ścianę bokiem z wałkiem między barkiem a ścianą. Stać na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość barków. Barki i ręce luźno zwisają. Masować mięśnie barku, lekko przykucając i powoli powracając do pozycji stojącej.

5. Ramię (triceps)



Oprzeć się o ścianę z wałkiem między ramieniem a ścianą. Stać na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość barków. Barki i ręce luźno zwisają. Masować mięśnie ramienia, lekko przykucając i powoli powracając do pozycji stojącej.

6. Górna część pleców



Oprzeć się o ścianę z wałkiem ułożonym pionowo między łopatkami. Stać na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość barków. Skrzyżować ręce przed ciałem, aby otworzyć łopatki. Masować mięśnie górnej części pleców, powoli poruszając tułowiem w poziomie na lewo i prawo. Nie podciągać przy tym barków do góry.

7. Boczna część pleców

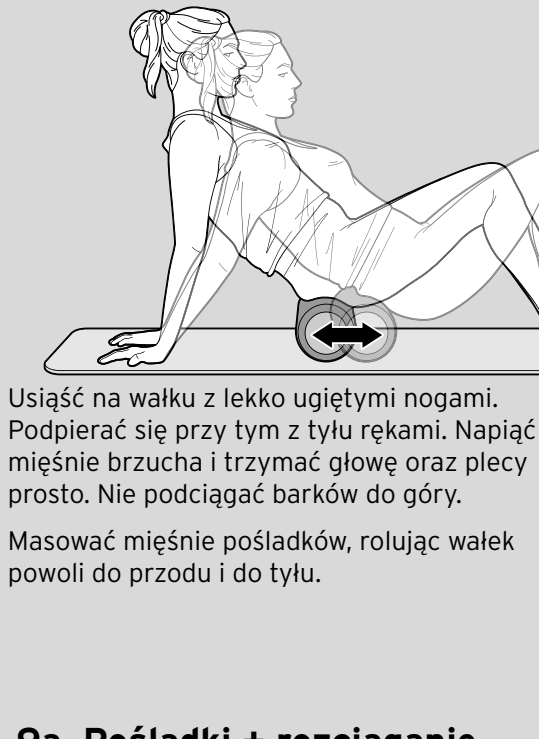
Położyć się bokiem na wałku umieszczonym na wysokości pachy. Nogi lekko ugięte w kolanach, dolna ręka luźno wyprostowana. Masować boczne mięśnie pleców, przesuwając się na wałku do przodu i do tyłu poprzez prostowanie i zginanie nóg.

8. Górna część pleców



Usiąść na podłodze przed wałkiem, nogi ugięte w kolanach. Odchylić proste plecy do tyłu, opierając się o wałek. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną. Balansować przy tym wyprostowanymi do przodu rękami. Masować mięśnie pleców, przesuwając pośladki w kierunku stóp. Wychylać przy tym wyprostowane ręce do góry. Ruch powrotny wykonywany jest w odwrotnej kolejności.

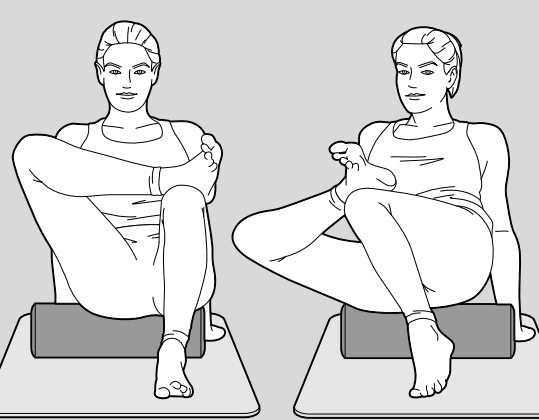
9. Pośladki



Usiąść na wałku z lekko ugiętymi nogami. Podpierać się przy tym z tyłu rękami. Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto. Nie podciągać barków do góry. Masować mięśnie pośladków, rolując wałek powoli do przodu i do tyłu.

9a. Pośladki + rozciąganie

Pozycja jak poprzednio, ale oprzeć stopę jednej nogi o kolano drugiej nogi. Masować mięśnie pośladków, poruszając się na wałku powoli do przodu i do tyłu. Zmiana nogi.



10. Tylna część uda



Usiąść na podłodze. Podłożyć wałek pod udo wyprostowanej nogi. Drugą, zgiętą w kolanie nogą oraz rękami podeprzeć się i wyprężyć ku górze w taki sposób, aby pośladki i wyprostowana noga znajdowały się w jednej linii. Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto. Nie podciągać barków do góry. Masować mięśnie tylnej części uda, rolując wałek powoli do przodu i do tyłu.



górze w taki sposób, aby pośladki i wyprostowana noga znajdowały się w jednej linii. Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto. Nie opierać głowy na karku. Masować mięśnie zewnętrznej części uda, rolując wałek powoli do przodu i do tyłu.

13. Przednia część uda

Położyć się na brzuchu. Podłożyć wałek pod uda wyprostowanych nóg. Podeprzeć się rękami i wyprężyć ku górze w taki sposób, aby plecy, pośladki i nogi znajdowały się w jednej linii. Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto. Nie opierać głowy na karku.

Masować mięśnie przedniej części uda, rolując wałek powoli do przodu i do tyłu.

14. Rotatory

Położyć się bokiem na wałku umieszczonym na wysokości pachy. Nogi lekko ugięte w kolanach. Oprzeć dłonie obu rąk z tyłu głowy.

Masować rotatory, obracając tułów na wałku do tyłu. Biodro oraz nogi pozostają na pozycji. Utrzymać tę pozycję przez kilka sekund, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

**Rada dotycząca masażu:**  
Aby uniknąć obrony mięśniowej w spiętych mięśniach, zaleca się najpierw zlokalizować bolące miejsce, a następnie wywierać na nie stały, równomierny nacisk. Nacisk powinien być na tyle mocny, aby był wyraźnie odczuwalny, a jednocześnie by ból był akceptowalny. Potem można powoli wymasować cały mięsień z użyciem mniejszego nacisku.

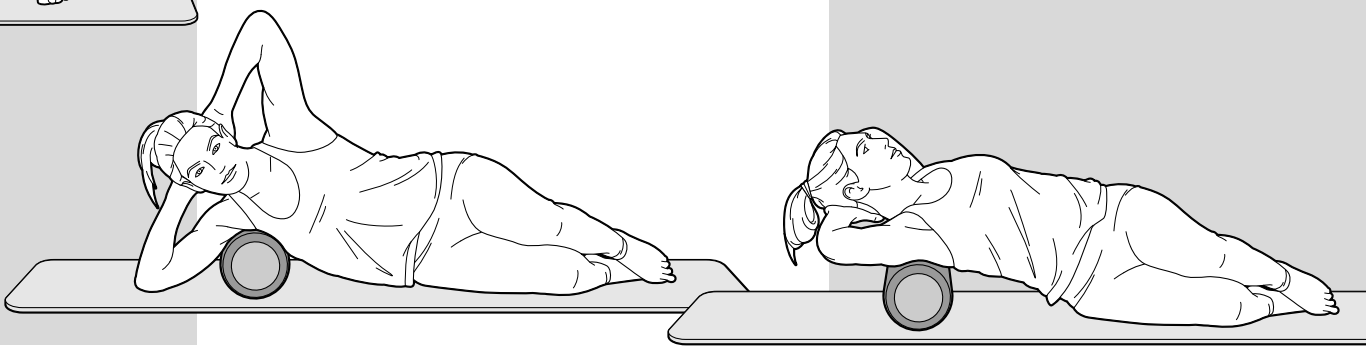
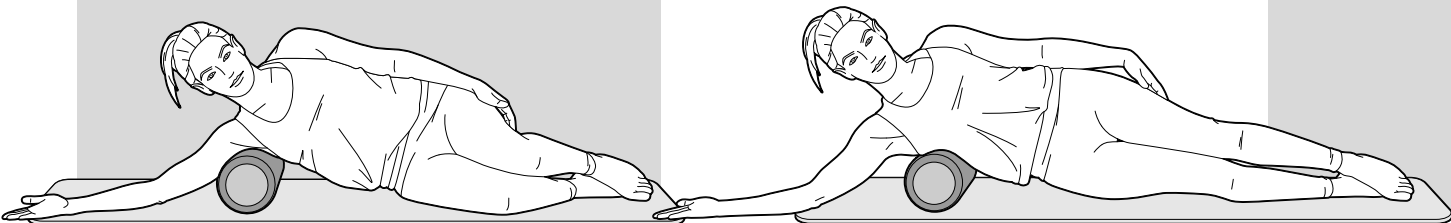
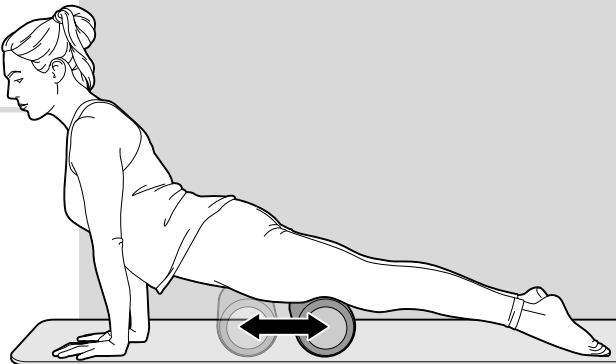
11. Łydka

Usiąść na podłodze. Podłożyć wałek pod gołenię wyprostowanych nóg. Podeprzeć się rękami i wyprężyć ku górze w taki sposób, aby pośladki i wyprostowane nogi znajdowały się w jednej linii. Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto. Nie podciągać barków do góry. Masować mięśnie łydki, rolując wałek powoli do przodu i do tyłu.



12. Zewnętrzne mięśnie ud

Położyć się na boku. Podłożyć wałek pod udo dolnej, wyprostowanej nogi. Drugą, zgiętą w kolanie nogą oraz rękami podeprzeć się i wyprężyć ku górze w taki sposób, aby pośladki i wyprostowana noga znajdowały się w jednej linii. Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto. Nie opierać głowy na karku.



**Drodzy Klienci!**

Walek do fitnessu doskonale nadaje się również do wykonywania ćwiczeń sprawnościowych. Niestabilność wynikająca z opierania się na walku powoduje zwłaszcza stymulację mięśni głębokich. Życzymy Państwu wiele frajdy z wykonywanych ćwiczeń!

**Zespół Tchibo**

**Dla bezpieczeństwa użytkownika**

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i używać 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**

Walek do fitnessu przeznaczony jest do ćwiczeń poprawiających równowagę i wzmacniających mięśnie ciała. Walek do fitnessu przewidziany jest do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych. Maksymalne dopuszczalne obciążenie walka do fitnessu wynosi 100 kg. Z walka do fitnessu może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.

- Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń**
- 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. Podczas treningu należy pić wystarczające ilości płynów.
  - 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.
  - Na początku należy wykonywać tylko trzy do sześciu ćwiczeń na różne grupy mięśni. Powtarzać te ćwiczenia jedynie kilka razy, w zależności od dyspozycji i kondycji fizycznej. Pomiedzy ćwiczeniami należy robić przerwy trwające co najmniej 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy zwiększać liczbę powtórzeń do 10-20. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania.
  - Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać gwałtownych ruchów.
  - Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać. Nie wstrzymywać oddechu! Na początku każdego ćwiczenia zrobić wdech. W momencie wymagającym największego wysiłku należy zrobić wydech.
  - Ćwiczenia należy wykonywać zawsze z obu stron ciała.
  - Ćwiczenia należy wykonywać w skupieniu. Podczas wykonywania ćwiczeń nie rozpraszać się.
  - Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto - nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! W pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach. Naprężyć pośladki i brzuch.**
- 

Jeżeli przystępują Państwo do jakiegoś ćwiczenia po raz pierwszy, należy je wykonać przed lustrem, aby lepiej kontrolować swoją postawę i ułożenie ciała podczas ćwiczenia.
- Nie należy się zbytno 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.**
  - Zaleca się poproszenie doświadczonego trenera fitnessu o to, aby zaprezentował prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.

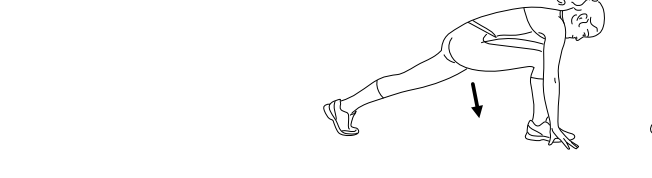
**Ważne wskazówki**

**Zaleca się konsultację z lekarzem!**

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.**

**Ćwiczenia rozciągające**

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.



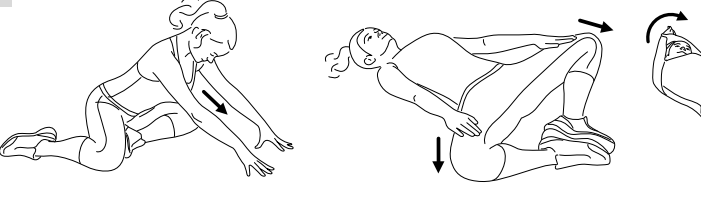
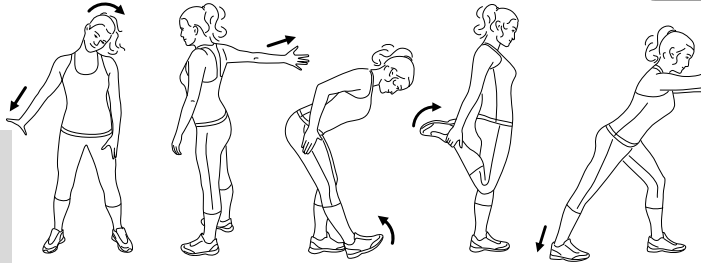
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, dolegliwości układu krążenia, choroby zapalne stawów lub ścięgna czy dolegliwości ortopedyczne, ćwiczenia muszą być uzgodnione z lekarzem. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać zdrowiu użytkownika!
  - Należy natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku pojawienia się bólu w stawach i mięśniach.
  - Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!
- NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała**
- 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.
  - Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania walka do fitnessu, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Walek do fitnessu nie jest zabawką. Nieprawidłowo prowadzony trening może spowodować urazy ciała.
  - Niektóre ćwiczenia wymagają dużo siły oraz zręczności. Na początku należy w razie potrzeby korzystać z pomocy drugiej osoby, aby nie utracić kontroli nad walkiem do fitnessu i nie upaść.
  - Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpoczynać ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.
  - Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.
  - Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić walek do fitnessu.
  - Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
  - Podłoże musi być płaskie i równe. Koniecznie zwracać przy tym uwagę na stabilną i bezpieczną pozycję stojącą. Nie trenować boso lub w skarpetach na śliskim podłożu, ponieważ można się poślizgnąć i doznać urazu. Stosować w takim przypadku np. antypoślizgową matę do fitnessu.
  - Podczas treningu należy zwrócić uwagę na wystarczającą przestrzeń do ćwiczeń. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób. W przestrzeni treningowej nie mogą się też znajdować żadne przedmioty.
  - Nie wolno zmieniać konstrukcji walka do fitnessu. Nie wolno również używać walka w żaden inny sposób niezgodny z jego przeznaczeniem.
  - Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan walka do fitnessu. Jeżeli wykazuje on uszkodzenia, należy zaprzestać jego używania.

**Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka**

Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W ramach rozgrzewki należy kolejno uaktywnić wszystkie części ciała:

- Przechylić głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Podnosić i opuszczać barki oraz wykonać krążenia.
- Wykonać krążenia ramion.
- Poruszać klatkę piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.

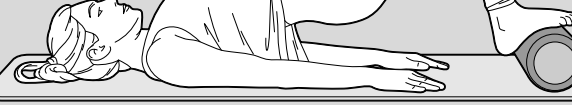
**Po treningu: rozciąganie**



## 1. Utrzymanie pozycji: pośladki, tylne mięśnie nóg + dolne mięśnie pleców

**Pozycja wyjściowa:** Leżąc na plecach na podłodze, stopy rozstawione mniej więcej na szerokość bioder i oparte na walku. Ręce z boku tułowia. Brzuch i pośladki napięte.

**Wykonanie ćwiczenia:** Biodra wypchnąć do góry tak, aby tułów i uda były w jednej linii. Jedną nogę wyprostować do góry. Utrzymać tę pozycję. Zmiana stron.



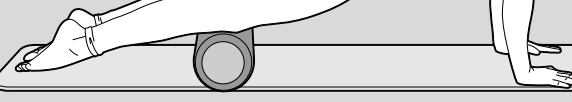
## 2. Rozciąganie: przednia część uda

**Pozycja wyjściowa:** Leżenie na brzuchu, walek umieszczony pod górnymi końcami ud. Z przodu podparcie na jednym przedramieniu. Druga ręka trzyma stopę po tej samej stronie ciała i ostrożnie przyciąga ją w kierunku pośladków.

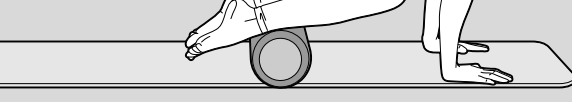
**Sposób wykonania:** Przytrzymać, powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.

## 3. Tułów, brzuch, barki + ręce

**Pozycja wyjściowa:** Pozycja jak do pompek, walek umieszczony pod piszczelami. Głowa, plecy i nogi tworzą jedną linię. Brzuch i pośladki napięte.



**Sposób wykonania:** Podciągnąć nogi do przodu na walku, przetaczając go. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



## 4. Mięśnie proste brzucha

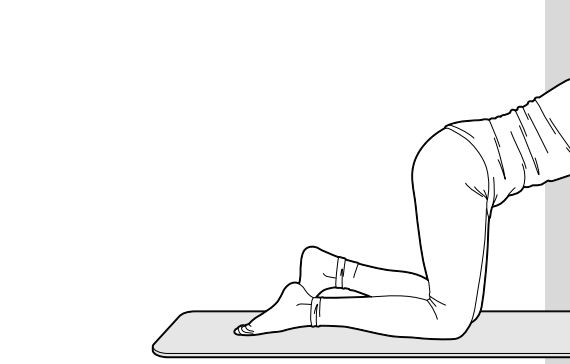
**Pozycja wyjściowa:** Siedzenie na walku, plecy proste, nogi zgięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder, ręce wyprostowane do przodu. Brzuch i pośladki napięte.



**Wykonanie ćwiczenia:** Wyprowadzając ruch z mięśni brzucha, obniżyć tułów nieco do tyłu. Plecy trzymać przy tym prosto. Nie naciągać karku! Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



## 5. Klatka piersiowa + tricepsy



**Pozycja wyjściowa:** Klęczenie na podłodze, ręce oparte na walku, ale nie całkowicie przeprostowane. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte, spojrzenie skierowane na podłogę.

**Wykonanie ćwiczenia:** Obniżyć tułów (pompka z podparciem na kolanach), plecy pozostają proste, łokcie przy ciele. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



## 6. Tułów, brzuch, barki, ręce, pośladki + tylne mięśnie nóg

**Pozycja wyjściowa:** Klęczenie na podłodze, ręce oparte na walku, ale nie całkowicie przeprostowane. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte, spojrzenie skierowane na podłogę.

**Wykonanie ćwiczenia:** Wyprostować jedną nogę do tyłu i dodatkowo wyprostować przeciwną rękę do przodu. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



## 7. Mięśnie nóg + rozciąganie przednich mięśni ud i zginaczy bioder

**Pozycja wyjściowa:** Stanąc na jednej nodze przed walkiem, stopa drugiej nogi oparta podbiciem na walku. W razie potrzeby unieść ręce lekko w bok w celu utrzymania równowagi, barki pozostają nisko. Plecy proste, klatka piersiowa uniesiona, brzuch i pośladki napięte.

**Wykonanie ćwiczenia:** Przetoczyć walek uniesioną stopą do tyłu. Obniżyć przy tym tułów, jednocześnie zginając przednią nogę (= **wyrok**). Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



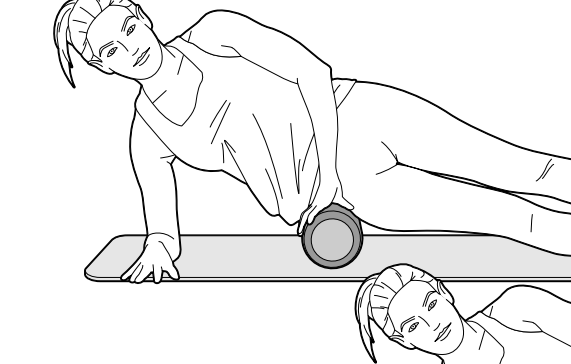
## 8. Rozciąganie: mięśnie nóg + pośladki

**Pozycja wyjściowa:** Siedzenie z rozstawionymi nogami i lekko pochylonym do przodu tułowiem, tak aby ręce spoczywały na walku na wysokości stóp. Nogi wyprostowane, barki nisko, plecy proste, klatka piersiowa uniesiona. Brzuch i pośladki napięte.

**Wykonanie ćwiczenia:** Zachowując proste plecy, powoli opuścić tułów do przodu, przesuwając przy tym ręce na walku do przodu. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



## 9. Boczne mięśnie brzucha + nogi



**Pozycja wyjściowa:** Na boku, podparcie na przedramieniu, walek umieszczony pod biodrem. Drugą ręką przytrzymywać walek na pozycji. Tułów i nogi tworzą teraz linię prostą. Nie skręcać tułowia ani bioder! Trzymać je w jednej płaszczyźnie z udami.



**Wykonanie ćwiczenia:** Unieść górną nogę. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.

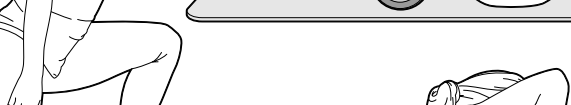
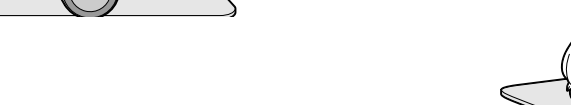
## 10. Podbrzusze + mięśnie wewnętrzne ud



**Pozycja wyjściowa:** Leżąc na plecach na podłodze, nogi wyprostowane do góry, walek utrzymywany między stopami. Ręce z boku tułowia. Brzuch i pośladki napięte.



**Wykonanie ćwiczenia:** Powoli obniżyć nogi do ok. 45°. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



## 11. Górne proste mięśnie brzucha

**Pozycja wyjściowa:** Siedzenie przed walkiem, plecy proste, nogi zgięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder, dłonie skrzyżowane na karku. Brzuch i pośladki napięte.

**Wykonanie ćwiczenia:** Wyprowadzając ruch z mięśni brzucha, obniżyć tułów do tyłu aż do walka - nie ciągnąć przy tym łokci do przodu. Nie naciągać karku! Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

