

Deska do pompek z linkami elastycznymi

pl Instrukcja treningowa

Drodzy Klienci!

Deska do pompek umożliwia rozmaite warianty ćwiczenia pompek – począwszy od tych dla początkujących, a skończywszy na wymagających ćwiczeniach dla zaawansowanych. Poprzez zmienienie układu uchwytów można obciążać różne grupy mięśni. Na odwrocie można znaleźć kilka przykładowych ćwiczeń, do jakich zaprojektowano ten przyrząd.

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i używać produktu zgodnie z niniejszą instrukcją, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

- Niniejszy produkt jest przeznaczony do wykonywania ćwiczeń wzmacniających wszystkie mięśnie tułowia, a także przednie mięśnie ud, przedramiona oraz tricepsy.
- Przyrząd ma klasę zastosowania H (DIN 32935-A), co oznacza, że został zaprojektowany jako przyrząd sportowy do stosowania w domu. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.
- Wszystkie elementy deski do pompek wolno mocować i używać wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji. Inne konfiguracje oraz konfiguracje z innym elementami lub przyrządami sportowymi są niedozwolone. Linki przeznaczone są wyłącznie do treningu z deską do pompek. Nie używać ich oddzielnie.
- Przyrząd treningowy jest przystosowany do maksymalnego obciążenia 90 kg. Nie przekraczać maksymalnego dopuszczalnego obciążenia przyrządu!

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik winien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak intensywny trening będzie dla niego odpowiedni.
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, niewydolność serca, ciąża, dolegliwości układu krążenia, 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: mdości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku wystąpienia bólu w stawach i mięśniach.

• Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

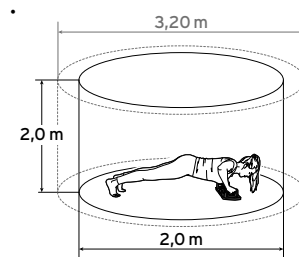
NIEBEZPIECZEŃSTWO – zagrożenie dla dzieci i osób z ograniczeniami fizycznymi

- Opisany tu przyrząd treningowy nie jest zabawką i gdy nie jest używany, musi być przechowywany w miejscu niedostępnym dla dzieci. Aby uniknąć ryzyka urazów ciała, podczas treningu małe dzieci nie mogą przebywać w zasięgu przyrządu.
- Przyrząd treningowy przewidziany jest wyłącznie do użycia przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych. Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania przyrządu treningowego, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. 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 niniejszego przyrządu treningowego. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że przyrząd nie jest zabawką.
- Dzieci bez nadzoru nie powinny mieć dostępu do produktu. Należy je również trzymać z dala od materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- Pod kolanami należy zawsze używać maty gimnastycznej itp., aby chronić stawy kolanowe.
- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpoczynać ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenia.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie wietrzne. Unikać jednak przeciągów.
- Nie należy nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić produkt.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Podłoże musi być równe, płaskie, stabilne i wystarczająco twarde. Jako podłoże nie sprawdzą się np. wykładziny dywanowe o długim włosiu. Należy pamiętać o tym, że podczas użycia przyrząd wywiera duży nacisk na podłoże. Na wrażliwych podłożach może to skutkować pozostawieniem odcisków.
- Przyrząd treningowy nie może być używany jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.

Ćwiczenia rozciągające



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 przyrządu treningowego. Nie używać produktu do celów innych niż te opisane w tej instrukcji.
- Aby zapewnić bezpieczeństwo przyrządu treningowego, należy przed każdym treningiem skontrolować go pod kątem uszkodzeń i zużycia. W przypadku stwierdzenia widocznych uszkodzeń lub np. jeśli linki są uszkodzone, porwane lub naderwane, należy zaprzestać używania przyrządu. Wszelkie naprawy przyrządu treningowego należy zlecać zakładom specjalistycznym lub odpowiednio wykwalifikowanym osobom. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą stwarzać poważne zagrożenie dla użytkownika.
- Przed każdym treningiem należy sprawdzić prawidłowy montaż przyrządu. Istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń ciała! Zwrócić uwagę, aby linki były zawsze prawidłowo zamocowane, tak aby nie mogły się odczepić. Przed każdym treningiem należy sprawdzić prawidłowe osadzenie linek przyrządu. Linek nie wolno używać oddzielnie. Nie wolno zaczepiać ich o okna, drzwi itp.
- Ostrzeżenie! Nie wolno nadmiernie naprężyć linek: maks. długość rozciągniętych linek = 180 cm maks. siła rozciągu = 26,6 N

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania ćwiczeń

- Wykonywać tylko ćwiczenia, do których zaprojektowano urządzenie (patrz przykładowe ćwiczenia na odwrocie). Ćwiczenia należy wykonywać zgodnie z opisem. Zwrócić uwagę na właściwą postawę. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
- 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 wystarczającą ilość płynów.
- 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.

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

- Początkowo należy powtarzać każde ćwiczenie jedynie kilka razy, w zależności od dyspozycji i kondycji fizycznej. Pomiedzy ćwiczeniami należy robić przerwy trwające co najmniej 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy podwyższać liczbę powtórzeń do ok. 10-20. Nigdy nie ćwiczyc aż do wyczerpania.
- Ćwiczenia wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać gwałtownych ruchów. Najprościej jest wykonywać ćwiczenia w ilizonych taktach, np. 2 takty przemieszczanie do przodu, 4 takty utrzymanie pozycji i 2 takty powrót do pozycji wyjściowej. Należy wypróbować ten sposób i eksperymentować aż do wypracowania swojego własnego, równomiernego rytmu ćwiczeń.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać. Nie wstrzymywać oddechu! Na początku każdego ćwiczenia wziąć wdech. W momencie wymagającym największego wysiłku wypuścić powietrze.
- 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! Naprężyć pośladki i brzuch.
- 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.

Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka

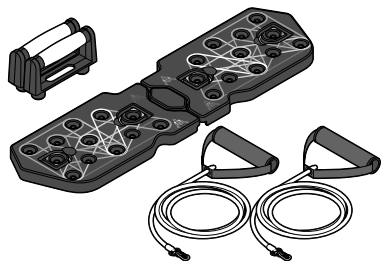
Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W ramach rozgrzewki należy kolejno uaktywnić wszystkie części ciała.

Po treningu: rozciąganie

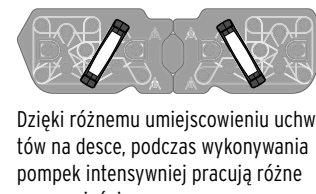
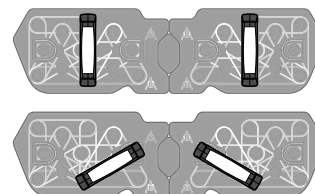
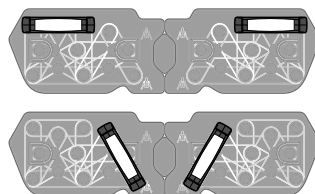
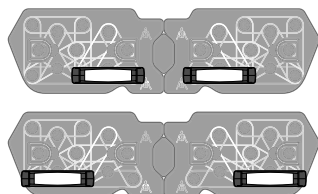
Kilka przykładowych ćwiczeń rozciągających można znaleźć w górnej części tej strony. Każdą pozycję należy utrzymywać przez ok. 20-25 sekund.

Pielęgnacja

- W razie potrzeby przetrzeć przyrząd miękką, lekko zwilżoną w wodzie ściereczką. Nie używać żadnych środków czyszczących.
- Przechowywać przyrząd treningowy w miejscu osłoniętym przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych. Nie wystawiać go na działanie temperatur poniżej -10°C lub powyżej +50°C.
- 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 podłożu, należy w razie potrzeby umieścić pod przyrządem podkładkę antypoślizgową oraz przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku.



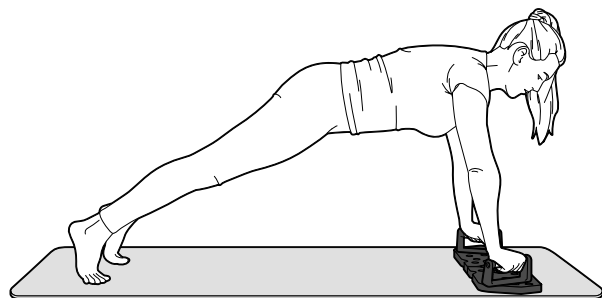
Przykłady: pozycje mocowania + zaangażowane grupy mięśni



Dzięki różnemu umiejscowieniu uchwytów na desce, podczas wykonywania pompek intensywniej pracują różne grupy mięśni.

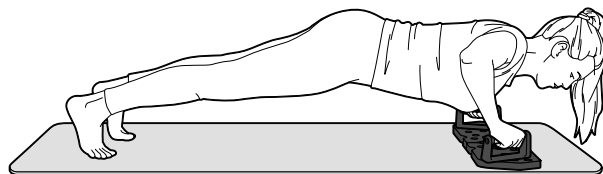
Przykłady treningu

Pompka



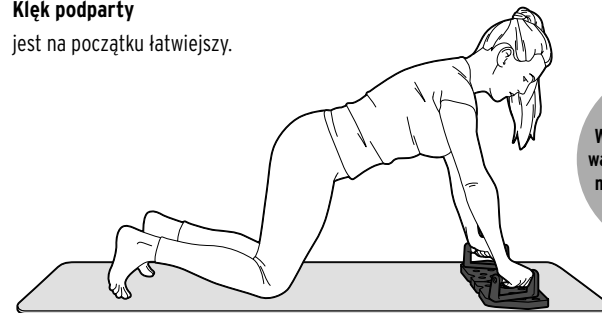
Pozycja: Podpór przodem (lub w kłęk podpartym), czubki stóp oparte na podłodze. Plecy i kark wyprostowane w jednej linii, spojrzenie skierowane w dół - nie odchyłać głowy w kierunku karku. Brzuch i pośladki napięte. Wspierać się na rękami na uchwytach, grzbiety dłoni skierowane do przodu, ręce wyprostowane, ale bez przeprostów.

Ćwiczenie: Opuścić tułów, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

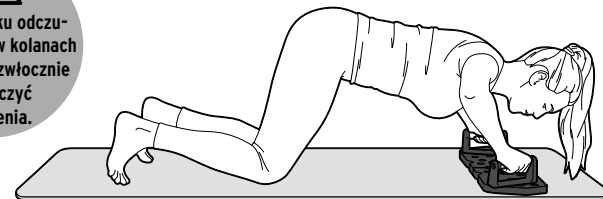


Kłęk podparty

jest na początku łatwiejszy.



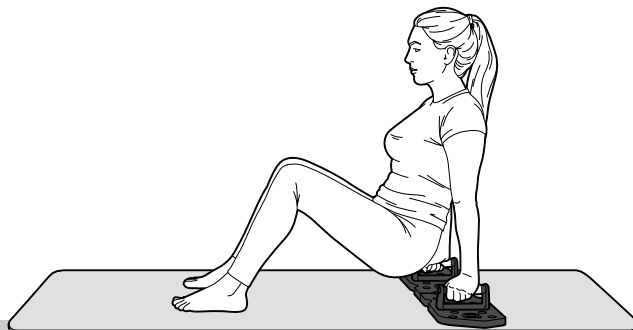
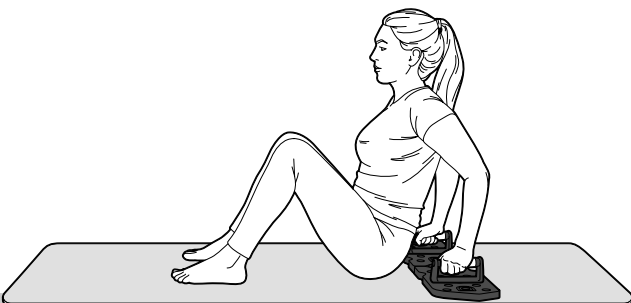
!
W przypadku odczuwania bólu w kolanach należy bezwzględnie zakończyć ćwiczenia.



Podparcie tylne

Pozycja: Siedząca, nogi zgięte w kolanach, stopy oparte lekko piętami o podłogę. Plecy proste, spojrzenie w przód. Ciało napięte. Podeprzeć się dłońmi na uchwytach, ręce wyprostowane, barki uniesione.

Ćwiczenie: Wyprowadzając ruch z barków, wypchnąć ciało do góry, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenia z linkami na tricepsy

Przymocować linki do pałków po zewnętrznych stronach deski.

Pozycja: Stanąć prosto i ustawić stopy na desce na szerokość bioder. Plecy i kark wyprostowane w jednej linii. Brzuch i pośladki napięte. Pociągnąć linki nad głowę, ręce wyprostowane, ale bez przeprostów.

Ćwiczenie: Opuścić ręce za głowę. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

