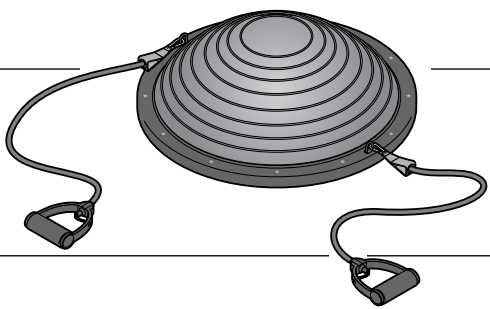




pl Instrukcja treningowa

Piłka do balansowania



Produkt wyprodukowany przy użyciu naturalnego lateksu kauczukowego, który może powodować alergie.



Koniecznienajpierwprzeczytaj!

Drodzy Klienci!

Państwa nowa piłka do balansowania doskonale nadaje się do ćwiczenia zmysłu równowagi oraz różnych grup mięśni. Dzięki praktycznej, dwu-rodznej pompce piłkę można zarówno łatwo napompować, jak i spuścić z niej powietrze.

Życzymy Państwu wiele radości i satysfakcji z użytkowania produktu.

Zespół Tchibo

Przeznaczenie

Piłkę do balansowania zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku w prywatnych gospodarstwach domowych (sprzęt klasy H, do użytku w warunkach domowych) według normy DIN 32935 - A. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani do celów terapeutycznych. Piłka nie nadaje się do użytku jako mebel lub do siedzenia na niej przed dłuższy czas. Maksymalne dopuszczalne obciążenie piłki wynosi 120 kg. W jednym czasie z piłki do balansowania może korzystać tylko jedna osoba. Części piłki do balansowania mogą być montowane i stosowane wyłącznie zgodnie z opisem w tej instrukcji. Inne kombinacje oraz łączenie z innymi częściami lub sprzętem sportowym są niedozwolone. Tylko do użytku w suchych pomieszczeniach.

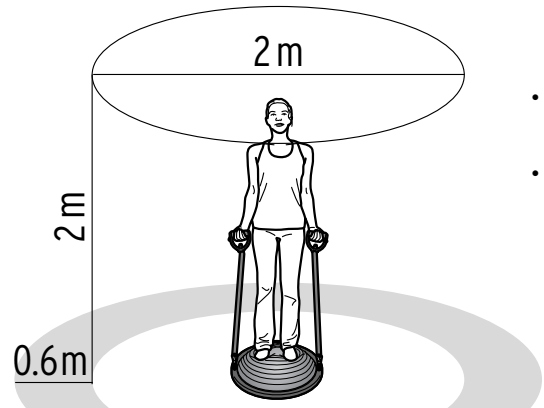
NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci i osób niepełnosprawnych

- Produkt nie może być używany przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, umysłowych itp., które nie są w stanie używać piłki do balansowania w sposób niezagrażający ich bezpieczeństwu. Zalecenie to dotyczy w szczególności osób z zaburzeniami równowagi.
- Korzystanie z piłki do balansowania zgodne z jej przeznaczeniem zakłada użytkowanie piłki 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 prężna chęć eksperymentowania u dzieci mogą skutkować sytuacjami oraz zachowaniami, które są sprzeczne z przeznaczeniem niniejszej piłki do balansowania. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że piłka do balansowania nie jest zabawką.
- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania piłki do balansowania, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Nieprawidłowo prowadzony lub nadmierny trening może spowodować powstanie szkód zdrowotnych.
- Dzieci nie potrafią rozpoznać niebezpieczeństw, jakie mogą się wiązać z używaniem piłki do balansowania. Dlatego należy ją trzymać z dala od dzieci, dotyczy to szczególnie linek elastycznych. Niebezpieczeństwo uduszenia! Piłkę do balansowania należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.
- Opakowania trzymać z dala od dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- Niektóre ćwiczenia wymagają dużego wysiłku oraz zręczności. W razie potrzeby oprzeć się o ścianę albo o podłogę, aby nie stracić kontroli oraz nie upaść.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić piłkę pod kątem sprawności technicznej. Jeżeli piłka do balansowania jest w widoczny sposób uszkodzona albo np. linki są uszkodzone, porwane lub naderwane, nie wolno używać piłki, wzgl. linek elastycznych. Wszelkie naprawy piłki 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 zaczeplania”. Ćwiczenia najlepiej wykonywać w sportowych skarpetach. Koniecznienależy 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 stopom stabilną pozycję i być wyposażone w antypoślizgową podeszwę.
- Przyrząd treningowy ustawić na stabilnym, wypoziomowanym oraz równym podłożu.
- Podczas ćwiczeń z użyciem przyrządu należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów. W przestrzeni treningowej nie mogą się też znajdować żadne przedmioty. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.

- Piłka nie może być używana jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- 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.



Ćwiczenia rozciągające

- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. 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 nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek itp.). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić piłkę.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji żadnego z elementów piłki do balansowania.
- Linki elastyczne przeznaczone są wyłącznie do treningu z piłką do balansowania. Nie wolno ich używać bez piłki.
- Nie pompować ustami. Istnieje niebezpieczeństwo wywołania zawrotów głowy!

Podczas używania linek elastycznych należy pamiętać o tym, że:

- Produkt wyprodukowany przy użyciu naturalnego lateksu kauczukowego, który może powodować alergie.**
- Istnieje niebezpieczeństwo urazów ciała! Należy zwracać uwagę na to, aby linki były zawsze prawidłowo zamocowane, tak aby nie mogły wysunąć/wyślizgnąć się ze stelażu. Przed każdym użyciem sprawdzić prawidłowe zamocowanie linek elastycznych.**
- Uchwyty trzymać w taki sposób, aby linki były lekko napięte już w pozycji wyjściowej.
- Uchwyty nie powinny nigdy gwałtownie powracać do pozycji wyjściowej, tylko być prowadzone zawsze w kontrolowanym tempie.
- Aby nie przeciążać nadgarstków, należy je zawsze trzymać tak, aby stanowiły bezpośrednie przedłużenie przedramienia.
- Ostrzeżenie! Nie wolno nadmiernie naprężyć linek:**
maks. długość rozciągu = 185 cm / maks. siła rozciągu = 75 N

Długość rozciągu cm	185
Siła rozciągająca N	75

UWAGA - ryzyko szkód materialnych

- Piłkę do balansowania należy chronić przed dużymi wahaniami temperatury, bezpośrednim działaniem promieni słonecznych przez dłuższy okres, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.
- Do pompowania piłki do balansowania nie należy używać sprężarek dostępnych na stacjach paliw. Skutkiem może być zbyt duże ciśnienie w piłce lub jej pęknięcie.
- Nie pompować piłki, jeżeli jej temperatura jest niższa niż temperatura pokojowa.
- Piłkę można wypełniać tylko powietrzem.
- Piłkę do balansowania pompować tylko przy pomocy dołączonej pompki.
- Chronić piłkę przed kontaktem z ostrymi, spiczastymi i gorącymi przedmiotami oraz powierzchniami. Trzymać ją z dala od otwartego ognia.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

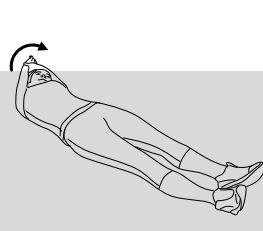
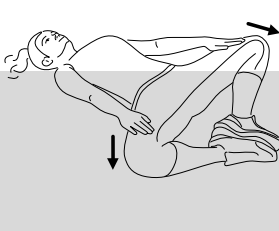
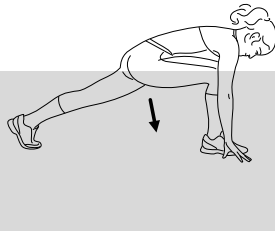
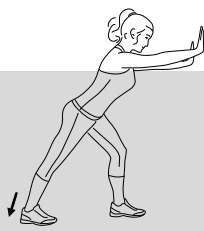
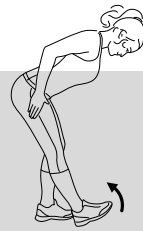
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik winien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak intensywny trening będzie dla niego odpowiedni.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. noszenie rozrusznika serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne, ćwiczenia muszą być uzgodnione z lekarzem. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać zdrowiu użytkownika!
- Należy natychmiast przerwać trening i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub ból w klatce piersiowej.**
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

Dla zaawansowanych:

Piłkę do balansowania można również obrócić i większość ćwiczeń pokazanych na odwrocie strony wykonywać na spodniej części piłki (patrz oznaczenie „Ćwiczenie dla zaawansowanych”). Piłka do balansowania jest wtedy mniej stabilna, co sprawia, że ćwiczenia stają się trudniejsze.



OSTRZEŻENIE przed obrażeniami ciała: Podczas ćwiczeń na obróconej piłce nie wolno używać linek elastycznych. W przeciwnym razie mogą one zostać uszkodzone i przerwane w wyniku tarcia o krawędź stelaża piłki.



Przed rozpoczęciem treningu

- Sprawdzić piłkę do balansowania pod kątem uszkodzeń.
- Należy założyć przewiewny, sportowy strój.
- Należy założyć sportowe skarpety albo buty z antypoślizgowymi podeszwami.
- Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po jedzeniu. Po posiłku odczekać przynajmniej 30 minut przed przystąpieniem do ćwiczeń. Użytkownik nie powinien rozpoczynać ćwiczeń, jeśli czuje się źle, jest chory bądź zmęczony lub jeśli występują inne czynniki, znacząco utrudniające koncentrację podczas treningu.

Przebieg treningu

- W ramach treningu należy przewidzieć 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, a ponadto możliwe będzie uniknięcie urazów.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić przerwy trwające przynajmniej 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

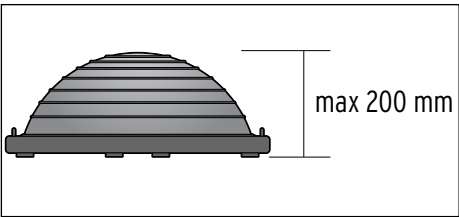
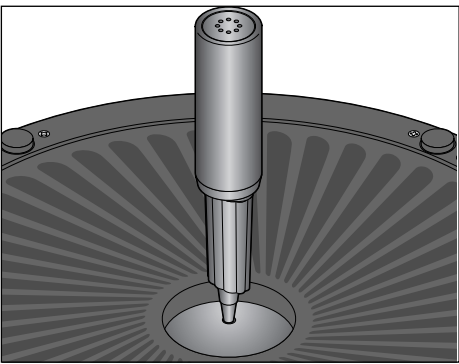
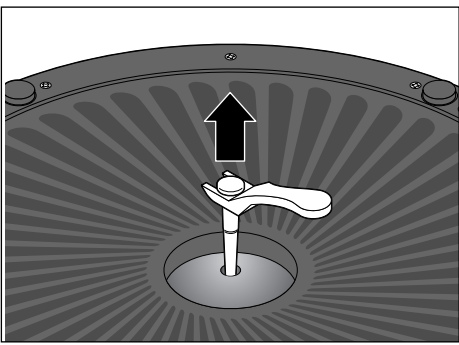
- Ćwiczenia należy rozpoczynać powoli. Nie wykonywać szarpanych ruchów. Podczas ćwiczeń należy pamiętać o spokojnym i równomiernym oddechu.
- Ćwiczenia należy wykonywać w stanie koncentracji. Podczas wykonywania ćwiczeń nie należy przenosić uwagi na inne sprawy.
- Nie należy się zbytńio forsować. Dane ćwiczenie należy wykonywać tak długo, na ile pozwala Państwa kondycja fizyczna. Jeśli podczas ćwiczeń wystąpią jakiegokolwiek dolegliwości lub ból, należy natychmiast przerwać trening.**

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!

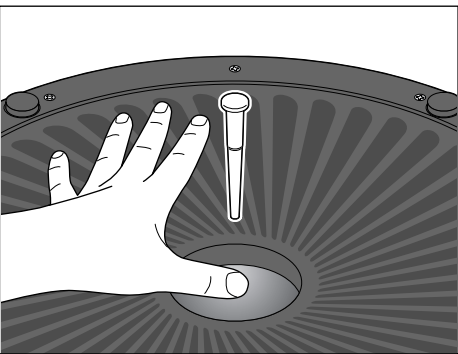
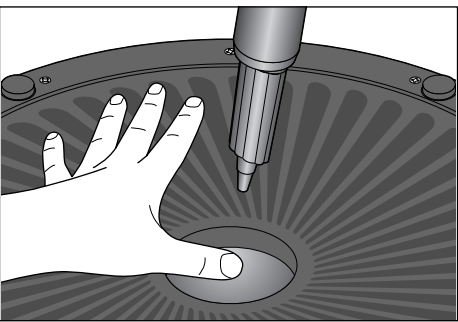
Pozycje określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20-35 sekund.

Pompowanie piłki do balansowania



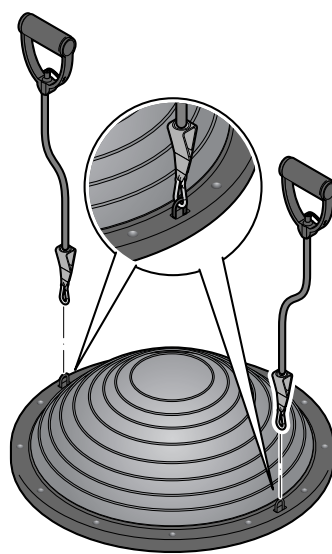
- Za pomocą dołączonego narzędzia wyjąć zatyczkę z zaworu piłki (zawór znajduje się na spodzie piłki).
- Wetknąć końcówkę pompki w zawór piłki.
- Napompować piłkę do balansowania. Pompka pompuje powietrze do piłki zarówno w trakcie wysuwania, jak i wsuwania tłoka.

UWAGA! Piłka może zostać napompowana jedynie do określonej wysokości = 200 mm wraz z podstawą.



- Wyciągnąć pompkę z zaworu piłki i zabezpieczyć otwór kciukiem, aby powietrze nie uleciało.
- Włożyć zatyczkę. Należy zrobić to szybko, tak aby z piłki nie uleciało zbyt dużo powietrza.

Przymocowanie linek elastycznych



- Linki przymocować do stelaża zgodnie z rysunkiem. Należy zwracać uwagę na to, aby były one mocno zamocowane.

Pielęgnacja

- W razie potrzeby czyścić piłkę do balansowania miękką, lekko zwilżoną szmatką.

Przechowywanie

Aby podczas przechowywania piłka do balansowania zajmowała jak najmniej miejsca, należy spuścić z niej powietrze:

- Za pomocą dołączonego narzędzia wyjąć zatyczkę z zaworu piłki (zawór znajduje się na spodzie piłki). Zatyczka zapasowa jest załączona.
- Pod żadnym pozorem nie przechowywać piłki 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 wykłuzyć, iż długie przechowywanie piłki do balansowania może spowodować powstanie śladów na wrażliwych powierzchniach. W razie potrzeby należy umieścić pod piłką podkładkę antypoślizgową.

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:	601 859
Wymiary (średnica):	ok. 525 mm
Wielkość:	ok. 1400 mm
Waga:	ok. 4,1 kg
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany www.tchibo.pl



www.tchibo.pl/instrukcje

Ćwiczenia

Mięśnie głębokie

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

W **pozycji podstawowej** stać obiema stopami na piłce 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 piłka do balansowania oddziałuje szczególnie na mięśnie stabilizujące stawów skokowych.

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

Pośladki + przednia część uda

Pozycja wyjściowa: **Pozycja podstawowa.**

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

Bicepsy

Pozycja wyjściowa: **Pozycja podstawowa.**

Uchwyty linek chwycić od **tyłu**. Ręce z boku tułowia, lekko ugięte w łokciach, skierowane w dół. Łokcie znajdują się blisko tułowia.

Ćwiczenie: Podciągnąć przedramiona do góry, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Trzymać przy tym ramiona przy ciele, a barki powinny pozostawać w pozycji dolnej.

Mięśnie naramienne

Pozycja wyjściowa: **pozycja podstawowa.** Uchwyty linek chwycić od **przodu**. Ręce z boku tułowia, lekko ugięte w łokciach, skierowane w dół.

Ćwiczenie: Unieść łokcie w bok na wysokość barków, ręce na wysokość klatki piersiowej. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Barki pozostają w dole.

Uda + pośladki

Pozycja wyjściowa: W pozycji wykrocznej jedna stopa na piłce do balansowania, druga na podłodze, kolana lekko ugięte, plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, barki nisko, spojrzenie na wprost, brzuch i pośladki naprężone. Unieść ręce lekko po bokach 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 wykroczna**)

Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.

Opcja 1 (+ mięśnie stabilizujące tułowia i stawu skokowego): Z **pozycji wykrocznej** przejść do **stania na jednej nodze**, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Opcja 2 (+ barki + tricepsy): Pozycja wyjściowa: **wykrok**. Trzymać linki lekko napięte na wysokości głowy.

Ćwiczenie: Wyciągnąć ręce pionowo do góry – ale nie prostować ich całkowicie –, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Barki pozostają w dole.

Barki + tricepsy

Pozycja wyjściowa: **Pozycja podstawowa.**

Chwycić uchwyty linek od **zewna**trz. Ręce z boku tułowia, ugięte w łokciach, skierowane w górę. Łokcie znajdują się blisko tułowia.

Ćwiczenie: Linki pociągnąć do góry – maksymalnie do wysokości głowy – i trzymać napięte. Barki pozostają w dole. Powoli policzyć do 30. Powrócić do pozycji wyjściowej.

Nie przekraczać maks. długości rozciągu linek - 1850 mm!

Mięśnie naramienne

Pozycja wyjściowa: **Pozycja podstawowa**, nogi równolegle, jedna stopa na piłce do balansowania, druga na podłodze.

Chwycić uchwyty linek od **zewna**trz, utrzymywać zewnętrzną linkę w lekkim napięciu.

Ćwiczenie: Unieść zewnętrzną rękę w bok na wysokość barków, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Barki pozostają w dole.

Powtórzyć ćwiczenie drugą ręką i nogą.

Plecy + tylne mięśnie nóg

Pozycja wyjściowa: Położyć się brzuchem na piłce do balansowania. Stopy i kolana rozstawione na szerokość bioder, ręce lekko ugięte w łokciach, dłonie na wysokości głowy. Położyć głowę luźno.

Ćwiczenie: Unieść tułów i nogi, aż kark, plecy i nogi utworzą jedną linię, spojrzenie skierowane w dół – nie odchyłać głowy w kierunku karku. Przenieść przy tym ramiona do tyłu. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Brzuch, nogi + mięśnie stabilizujące bark

Pozycja wyjściowa: Wsparcie na kolanach, z przedramionami na piłce do balansowania.

Ćwiczenie: Unieść kolana, aż nogi utworzą jedną linię prostą. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Tyłna część ud + pośladki

Pozycja wyjściowa: Pozycja na czworaka, wsparcie na rękach i na kolanach. Kolana znajdują się na piłce do balansowania. Plecy i kark wyprostowane w jednej linii, spojrzenie skierowane w dół – nie odchyłać głowy w kierunku karku. Brzuch i pośladki naprężone.

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

Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.

Opcja (+ barki): Dodatkowo wyprostować przeciwną rękę do przodu.

Plecy, pośladki + tylna część ud

Pozycja wyjściowa: Usiąść na spodniej części piłki do balansowania i chwycić ją dłońmi po obu stronach. Unieść biodra, aż tułów i nogi utworzą prostą linię.

Ćwiczenia: Trzymać pozycję tak długo jak to możliwe.

Wskazówka:
Im mniej powietrza znajduje się w piłce do balansowania, tym więcej muszą pracować mięśnie, aby utrzymać równowagę.
Dlatego należy na początku maksymalnie napompować piłkę (200 mm wraz z podstawą).
Przy wzroście sprawności i pewności, wypuścić trochę powietrza z piłki, aby zwiększyć intensywność treningu.

Mięśnie proste brzucha

Pozycja wyjściowa: Położyć się plecami na piłce do balansowania, ręce splecione na karku, nogi zgięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder.

Ćwiczenie: Unieść tułów jak najwyżej wyprowadzając ruch z mięśni brzucha - ciągnąć przy tym łokci do przodu. Nie naciągać karku! Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Boczne mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa: Usiąść na boku obok piłki do balansowania, podeprzeć się jednym przedramieniem na piłce, lekko zgięte łydki skierowane do tyłu. Nie skręcać tułowia ani bioder! Trzymać je w jednej płaszczyźnie z udami.

Ćwiczenie: Unieść tułów wyprowadzając ruch z mięśni brzucha, aż znajdzie się on w jednej linii z udami. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć ćwiczenie na drugi bok.

Pośladki + tylne mięśnie ud

Pozycja wyjściowa: Leżąc na plecach na podłodze, nogi zgięte w kolanach, stopy na piłce do balansowania. Ręce z boku tułowia.

Ćwiczenie: Unieść biodra do góry, aż tułów i uda utworzą jedną linię, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

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