

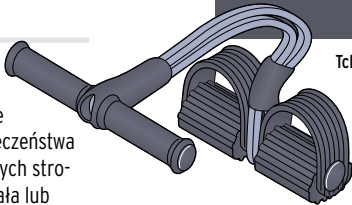


Trenażer brzucha i pleców

Państwa nowy trenażer brzucha i pleców efektywnie wspomaga trening. Intensywność treningu można indywidualnie dostosować poprzez rozciąganie linek elastycznych.

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Przed rozpoczęciem treningu należy koniecznie zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami bezpieczeństwa oraz dotyczącymi wykonania ćwiczeń na kolejnych stronach, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń ciała lub uszkodzeń sprzętu. W razie potrzeby pobrać instrukcję, aby móc ją później przeczytać. Poinformować również innych użytkowników o tej instrukcji.



Ćwiczenia fitness

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 143013AB0X1XV · 2024-06

www.tchibo.pl/instrukcje



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.pl

Numer artykułu: 691 352



Wyprodukowano z użyciem lateksu z kauczuku naturalnego, który może powodować alergie.

Wskazówki bezpieczeństwa

Przeznaczenie

Przyrząd treningowy przeznaczony jest do wykonywania ćwiczeń wzmacniających mięśnie.

Zaprojektowano go jako sprzęt sportowy do użytku domowego zgodny z normą DIN 32935, forma A. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak intensywny trening będzie dla niego odpowiedni.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik 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 bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku wystąpienia bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

OSTRZEŻENIE przed obrażeniami ciała

- Urządzenie nie może być używane przez dzieci ani osoby, które ze względu na zdolności fizyczne, sensoryczne lub umysłowe, a także brak doświadczenia bądź nieznajomość podstaw obsługi nie są w stanie bezpiecznie go obsługiwać. Należy zapewnić dzieciom odpowiedni nadzór, aby wykluczyć możliwość zabawy urządzeniem.
- Przyrząd treningowy nie jest zabawką i musi być przechowywany w miejscu niedostępnym dla dzieci. Niebezpieczeństwo uduszenia!
- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania przyrządu treningowego, 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.



- Rozciągnięcie linek elastycznych nie powinno przekraczać 150 cm łącznie z górnymi uchwytami i podpórkami na stopy. W przeciwnym razie mogłoby dojść do pęknięcia linek i zranienia użytkownika.

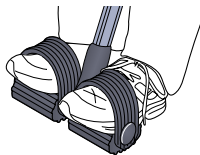
Ostrzeżenie! Nie wolno nadmiernie naprężać linek: Linki należy rozciągać dopóty, dopóki jeszcze elastycznie sprężynują. Nie wolno ich na siłę rozciągać dalej. W szczególności powinny to uwzględnić **osoby wysokie** podczas wykonywania ćwiczeń wymagających dużego rozciągu taśm elastycznych.

Siła używana do uzyskania maksymalnego rozciągu 150 cm odpowiada ok. 21,5 kg (215 N).

Długość rozciągu	100 cm	120 cm	140 cm	150 cm
Siła (ok.)	145 N	170 N	200 N	210 N

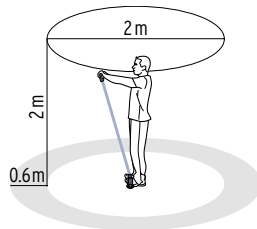
- Nie należy obciążać linek elastycznych całym ciężarem ciała.
- Przed rozpoczęciem realizacji programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem i zapytać go, czy i jakie ćwiczenia będą dla użytkownika odpowiednie.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy przeprowadzić rozgrzewkę.
- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpoczynać ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenia.
- 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.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie wentrowane. Unikać jednak przeciągów.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić przyrząd treningowy, a zwłaszcza stan linek elastycznych. Jeśli któraś z linek elastycznych wygląda na naruszoną, porwaną albo naderwaną, należy zaprzestać użytkowania przyrządu treningowego.
- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała oraz uszkodzić przyrząd treningowy.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Najlepiej trenować w butach sportowych lub skarpetach z antypoślizgową podeszwą. 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 odniesienia obrażeń. Stosować w takim przypadku np. antypoślizgową matę do ćwiczeń.



- **Należy zawsze wkładać stopy w przewidziane na nie uchwyty. Stopy muszą być pewnie osadzone na przewidzianych na nie podpórkach. Stopy nie mogą ześlizgiwać się z tychże podpórek.**

- Należy stale kontrolować stabilne osadzenie podpórek na stopy na podłożu. W przypadku przesunięcia się podpórek na stopy w czasie treningu należy odpowiednio skorygować pozycję.
- Należy mocno trzymać górne uchwyty przyrządu treningowego, tak aby nie mogły się wyslizgnąć z rąk.



- Należy zapewnić wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów podczas ćwiczeń (2,0 m strefy treningowej + 0,6 m wolnej przestrzeni wokół ćwiczącej osoby). Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.

- Przyrząd treningowy nie może być używany jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie wolno wprowadzać żadnych zmian w konstrukcji przyrządu treningowego. Należy używać go wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem!

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń

- 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.
- Aby nie przeciążać nadgarstków, nie należy ich wyginać, lecz trzymać tak, aby były bezpośrednim przedłużeniem przedramienia. Linki elastyczne powinny być lekko naprężone już w pozycji wyjściowej.
- Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać gwałtownych ruchów. Uchwyty nie powinny nigdy gwałtownie powracać do pozycji wyjściowej, tylko być prowadzone zawsze w jednakowym tempie. Najprościej jest wykonywać ćwiczenia w liczonych taktach, np. 2 takty - ciągnięcie, 1 takt - 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 zrobić wdech. W momencie wymagającym największego wysiłku wypuścić powietrze.
- Na początku należy wykonywać tylko **trzy do sześciu** ćwiczeń na różne grupy mięśni. Powtarzać te ćwiczenie jedynie kilka razy (**ok. 3-4x**), w zależności od dyspozycji i kondycji fizycznej. Pomiedzy ćwiczeniami należy każdorazowo robić przerwę, trwającą około jednej minuty. Powoli, sukcesywnie należy zwiększać liczbę powtórzeń **do 10-20**. 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:

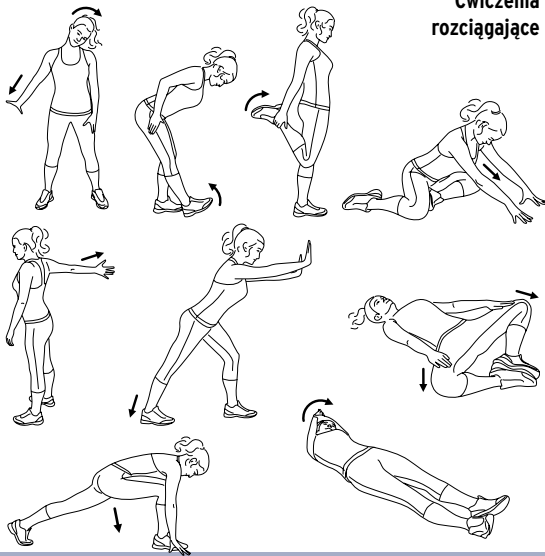
- Przechylać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Podnosić i opuszczać barki oraz wykonać krążenia.
- Wykonać krążenia ramion.
- Poruszać klatką piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.

Po treningu: rozciąganie

Postawa zasadnicza 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.

Ćwiczenia rozciągające



1

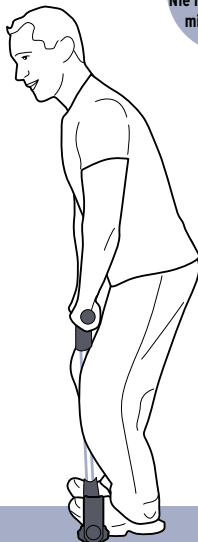
Nogi + pośladki

Na stojąco:

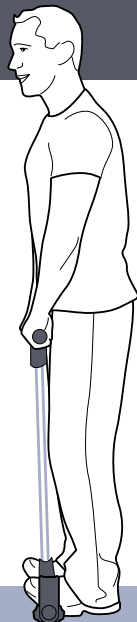
Stań z podpórkami na stopy na podłodze. Trzymaj linki w napięciu wyprostowanymi rękami, kolana są ugięte, a plecy wyprostowane.

Wyprostować nogi, aby jeszcze bardziej rozciągnąć linki i ponownie zgiąć nogi, aby rozluźnić linki.

Podczas tego ćwiczenia zawsze trzymaj głowę i plecy w jednej linii.



OSTRZEŻENIE!
Nie rozciągać nadmiernie linek!



2

Ramiona (biceps)

Usiąść z wyprostowanymi nogami na podłodze, w pozycji możliwie jak najbardziej pionowej przy ścianie.

Pleczy powinny być wyprostowane w trakcie tego ćwiczenia.

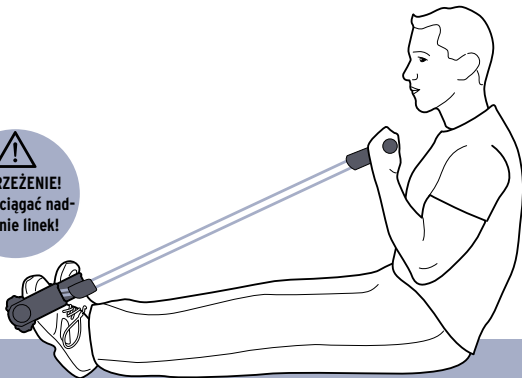
Ramiona przez cały czas przylegają do ciała.



Chwycić rękojeść od dołu i podciągnąć ją do wysokości klatki piersiowej, a następnie z powrotem wyprostować przedramiona.



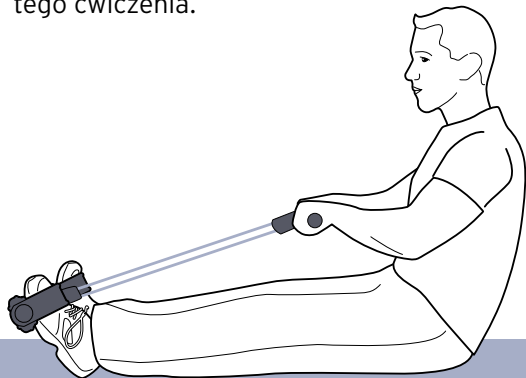
OSTRZEŻENIE!
Nie rozciągać nadmiernie linek!



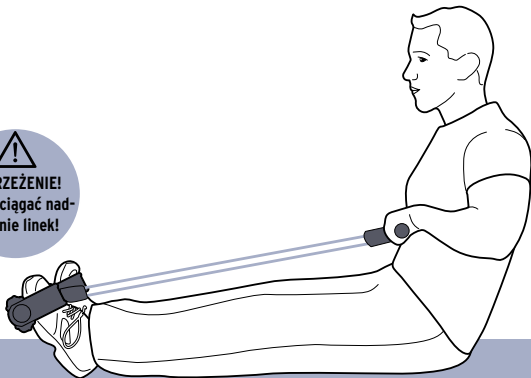
Usiąść z wyprostowanymi nogami na podłodze, w pozycji możliwie jak najbardziej pionowej przy ścianie.

Plecy powinny być wyprostowane w trakcie tego ćwiczenia.

Chwycić rękojeść od góry i podciągnąć ją do wysokości klatki piersiowej. Następnie z powrotem wyprostować ramiona.



OSTRZEŻENIE!
Nie rozciągać nadmiernie linek!



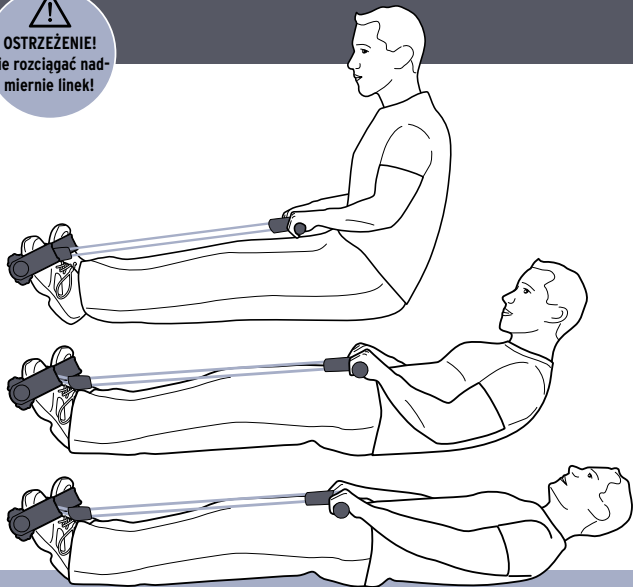
4

Mięśnie brzucha

Usiąść na podłodze z lekko ugiętymi nogami. Ramiona pozostają lekko ugięte w trakcie ćwiczenia.

Odchyłać się powoli - kręg po kręgu - w tył do pozycji leżącej. Broda pozostaje oparta na klatce piersiowej tak długo, dopóki ramiona nie dotkną podłogi. Nie kłaść całkowicie głowy i ramion, tylko utrzymywać w napięciu.

Podnieść się z powrotem do góry, zaczynając od głowy. Przyłożyć podbródek do klatki piersiowej, a następnie stopniowo - kręg po kręgu - podciągać się do góry, aż do osiągnięcia pozycji wyjściowej.



Pielęgnacja

- ▷ Produkt należy myć ręcznie z użyciem zimnej wody i łagodnego mydła.
- ▷ Przechowywać produkt w chłodnym i suchym miejscu. Chronić go przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.



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

- Nie kłaść produktu na delikatnych meblach lub podłogach. Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji mebli lub podłogi mogą wejść w agresywną reakcję z materiałem produktu i rozmiękczyć go. Aby uniknąć niepożądanych śladów, należy przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku.