



Drodzy Klienci!

Państwa nowa deska do balansowania doskonale nadaje się do ćwiczenia zmysłu równowagi oraz różnych grup mięśni. Niestabilność deski wymusza ruchy mające na celu utrzymanie równowagi, które angażują mięśnie – zwłaszcza podtrzymujące oraz głębokie – i powodują ogólne napięcie całego ciała. Wałka można również używać jako wałka do masażu powięzi.

Życzymy Państwu wiele radości i satysfakcji z użytkowania tego produktu.

Zespół Tchibo



Ćwiczenia fitness

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 143100AB0X1XV · 2024-06

www.tchibo.pl/instrukcje



Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany,
www.tchibo.pl, e-mail: service@tchibo.de

Numer artykułu: 691 459

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Deska do balansowania została zaprojektowana jako sprzęt sportowy do użytku domowego (EN ISO 20957-1, klasa H). Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani do celów terapeutycznych.

Maksymalne obciążenie deski do balansowania wynosi 100 kg. W jednym czasie deski do balansowania może używać tylko jedna osoba. 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, 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 – ryzyko obrażeń ciała

- Produkt nie może być używany przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, umysłowych itp., które nie są w stanie używać deski do balansowania w sposób niezagrażający ich bezpieczeństwu. Zalecenie to dotyczy w szczególności osób z zaburzeniami równowagi.
- Korzystanie z deski do balansowania zgodnie z jej przeznaczeniem zakłada użytkowanie deski wyłącznie przez osoby dorosłe lub mło-

dzień o odpowiednich predyspozycjach fizycznych i psychicznych. Należy upewnić się, że każdy użytkownik zapoznał się z zasadami obsługi deski do balansowania lub znajduje się pod odpowiednim nadzorem. Rodzice oraz inni opiekunowie powinni 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 sportowego. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że deska do balansowania nie jest zabawką. Deskę do balansowania należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

- Jeśli dzieci zostały dopuszczone do użytkowania deski do balansowania, należy poinstruować je w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Nieprawidłowo prowadzony lub zbyt intensywny trening może spowodować powstanie szkód zdrowotnych.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić deskę do balansowania pod kątem sprawności technicznej. Jeśli deska do balansowania jest w widoczny sposób uszkodzona, nie wolno jej używać. Wszelkie naprawy deski do balansowania należy zlecać zakładom specjali-

stycznym lub odpowiednio wykwalifikowanym osobom.

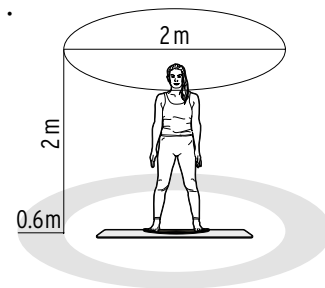
Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą stwarzać poważne zagrożenie dla użytkownika.

- Przed rozpoczęciem realizacji programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem i zapytać go, czy i jakie ćwiczenia będą dla użytkownika odpowiednie.
- Niektóre ćwiczenia wymagają dużo siły oraz zręczności. Na początku należy ewentualnie korzystać z pomocy drugiej osoby, aby nie utracić kontroli nad deską i nie upaść.
- 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 wietrzone. Unikać jednak przeciągów.
- Nie należy nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może to spowodować obrażenia ciała.
- Podczas ćwiczeń należy nosić wygodną, ale nie za luźną odzież, aby uniknąć „efektu zaczepiania”. Ćwiczenia najlepiej wykonywać na boso lub w sportowych skarpetach z antypoślizgową podszewą. Koniecznie zwracać przy tym uwagę na stabilną i bezpieczną pozycję stojącą. Nie należy 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.
- Używać przyrządu treningowego na stabilnym, wypoziomowanym oraz równym podłożu. Podłoga musi być wolna od ostrych lub spiczastych przedmiotów.
- W przypadku korzystania z deski do balansowania w pozycji **stojącej** z wałkiem, deska może łatwo się ześlizgnąć. Należy zachować ostrożność i koniecznie oprzeć się o ścianę lub poprosić o pomoc inną osobę. Używać deski wypukłą stroną skierowaną do

góry. Jeżeli pod deskę do balansowania zostanie podłożona mata gimnastyczna, przyrząd jest stabilniejszy, a utrzymanie równowagi nieco łatwiejsze.

- Pot może spowodować, że powierzchnia deski do balansowania stanie się śliska. W takim przypadku należy wytrzeć deskę do balansowania do sucha.



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.

- Deska do balansowania nie może być używana jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji deski do balansowania.

WSKAZÓWKA – ryzyko szkód materialnych

- Deskę do balansowania należy chronić przed dużymi wahaniami temperatury, bezpośrednim działaniem promieni słonecznych przez dłuższy okres, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą. Należy również chronić ją przed ostrymi, spiczastymi lub gorącymi przedmiotami i powierzchniami. Trzymać ją z dala od otwartego ognia.
- Nie używać deski do balansowania na wrażliwych podłogach. Wskutek punktowego obciążenia może dojść do powstania śladów/odcisków na podłodze. W razie potrzeby należy podłożyć matę gimnastyczną itp.

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 sto-

jącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach. Naprężyć pośladki i brzuch.

- Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać gwałtownych ruchów.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać. Nie wstrzymywać oddechu! Na początku każdego ćwiczenia należy wziąć 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. Pomiędzy ćwiczeniami należy każdorazowo robić przerwę, trwającą około jednej minuty. Powoli, sukcesywnie należy zwiększać liczbę powtórzeń **do 10-20**. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania. Ćwiczenia należy wykonywać zawsze z obu stron ciała.
- 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.

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.

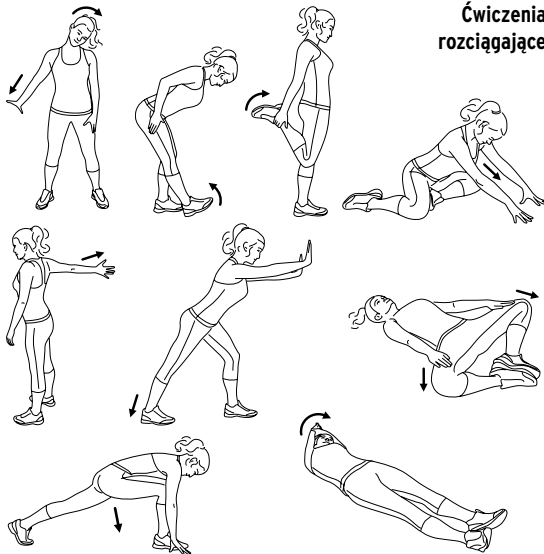
Po treningu: rozciąganie

Kilka ćwiczeń rozciągających można znaleźć na rysunkach.

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.

Ćwiczenia rozciągające



Ćwiczenia bez wałka

Większość ćwiczeń można wykonywać zarówno z wałkiem pod deską, jak i bez niej. Na początku zalecamy trening bez wałka, aby wyćwiczyć zmysł równowagi.

Najlepiej używać samej deski bez podłożonego wałka na podłogach pokrytych wykładziną dywanową lub podobnym materiałem.

Na twardych podłogach należy umieścić pod deską duży ręcznik lub koc, aby zabezpieczyć deskę. Mata do fitnessu nie jest odpowiednia,

Ćwiczenia na podłodze

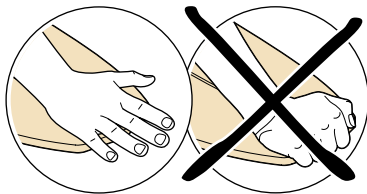


OSTRZEŻENIE - ryzyko przytraśnięcia i zmiżdżenia części ciała

- Zwłaszcza podczas ćwiczeń na podłodze należy uważać, aby ani palce, ani stopy nie zostały przytraśnięte pod deską do balansowania. Przykładowo podczas wykonywania pompek należy trzymać ręce jak pokazano na rysunku, tak aby mogły one zostać szybko wyciągnięte, gdy deska zbyt mocno się chwieje.

ponieważ ruchy deski byłyby ograniczone. Nie używać deski na podłogach drewnianych lub na panelach podłogowych, ponieważ może to spowodować ich uszkodzenie.

Aby ćwiczyć na desce bez wałka, zawsze kłaść ją **wypukłą stroną skierowaną w dół**, aby mogła się kołysać.





Wchodzenie na deskę z podłożonym wałkiem

Jeśli użytkownik chce wykonywać ćwiczenia na desce z podłożonym wałkiem, ...

... należy koniecznie przestrzegać następujących rad:

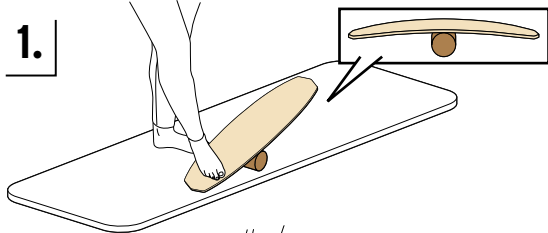
Położyć deskę na wałku **wypukłą stroną skierowaną do góry**.

Oprzeć się np. o ścianę lub poprosić o pomoc inną osobę.

Ostrożnie stanąć na deskę (patrz rysunki). Starać się utrzymać równowagę na desce.

Zaawansowani użytkownicy mogą również umieścić deskę na wałku wypukłą stroną skierowaną w dół i balansować na niej. Jest to dobry wstęp do treningu surfingowego lub innego podobnego treningu.

1.



2.



3.



Mięśnie głębokie - koordynacja - równowaga

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

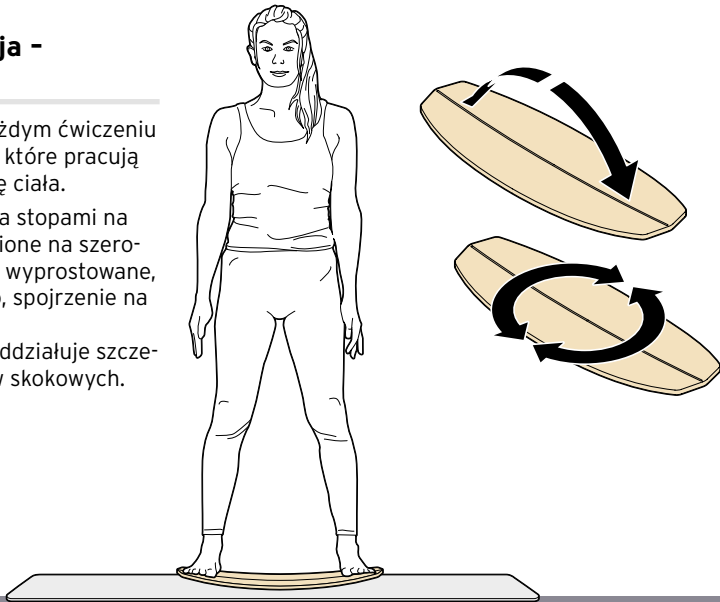
W **pozycji podstawowej** stanąć obiema stopami na desce do balansowania, stopy rozstawione na szerokość bioder, kolana lekko ugięte, plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, barki nisko, spojrzenie na wprost, brzuch i pośladki naprężone.

W tej pozycji deska do balansowania oddziałuje szczególnie na mięśnie stabilizujące stawów skokowych.

Ćwiczenia w pozycji podstawowej

- ▷ Kołysać deską na prawo i na lewo.
- ▷ Obracać deskę w prawo lub w lewo.

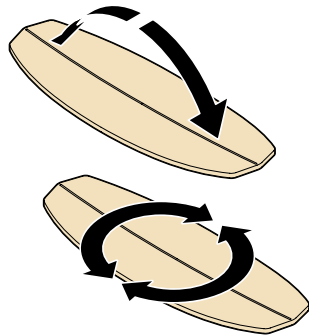
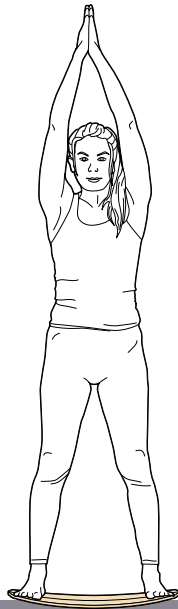
Ruchy powinny wychodzić z bioder, tułów pozostaje stabilny.



Wariant 1

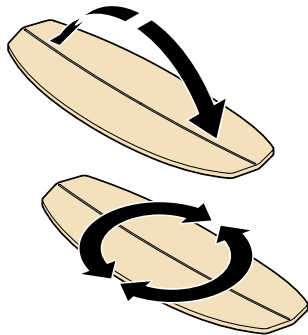
- ▷ Podczas ćwiczeń prostować ...
- ... ręce nad głową.
- ... ręce na boki.

Wykonywać ćwiczenia zgodnie z opisem.



Wariant 2

- ▷ Stań na desce do balansowania w „pozycji surfera”.
Wykonywać ćwiczenia zgodnie z opisem.



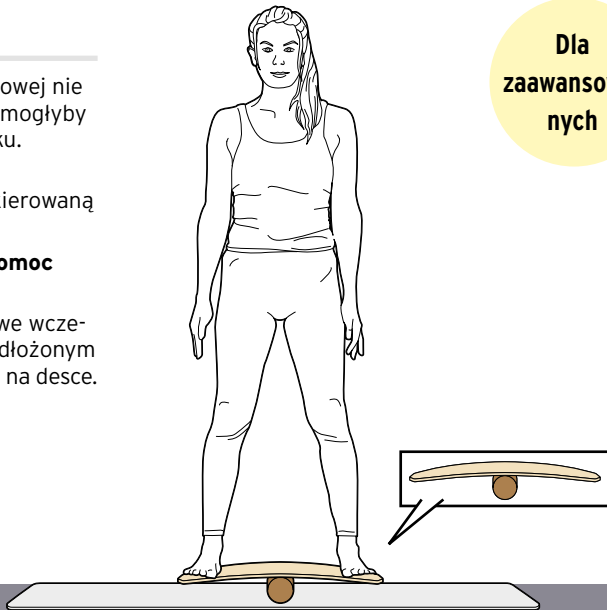
Pozycja podstawowa z wałkiem



Upewnić się, że w przestrzeni treningowej nie znajdują się żadne przedmioty, które mogłyby spowodować obrażenia w razie upadku.

- ▷ Położyć deskę na wałku wypukłą stroną skierowaną do **góry**.
- ▷ **Oprzeć się np. o ścianę lub poprosić o pomoc inną osobę.**
- ▷ Ostrożnie stanąć na desce (patrz rysunki we wcześniejszej sekcji „Wchodzenie na deskę z podłożonym wałkiem”). Starać się utrzymać równowagę na desce.

Dla
zaawansowa-
nych



Ćwiczenie z wałkiem dla profesjonalistów

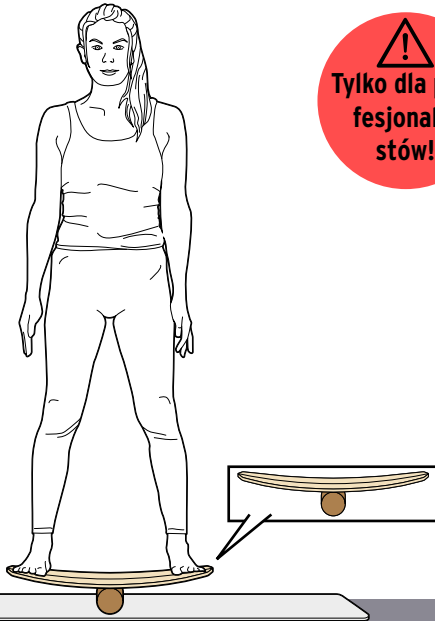


Upewnić się, że w przestrzeni treningowej nie znajdują się żadne przedmioty, które mogłyby spowodować obrażenia w razie upadku.

- ▷ Położyć deskę na wałku wypukłą stroną skierowaną do **dołu**.
- ▷ Oprzeć się np. o ścianę lub poprosić o pomoc inną osobę.
- ▷ Ostrożnie stanąć na desce (patrz rysunek we wcześniejszej sekcji „Wchodzenie na deskę z podłożonym wałkiem”). Starać się utrzymać równowagę na desce.



Tylko dla profesjonalistów!



Pośladki + przednia część ud

Pozycja wyjściowa: pozycja podstawowa.

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

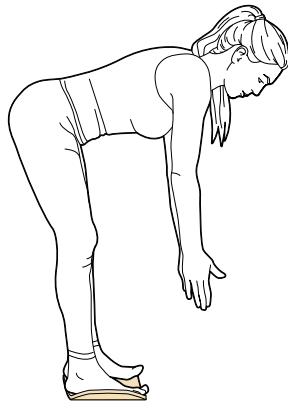


Pośladki + dolna część pleców

Pozycja wyjściowa: pozycja podstawowa.

Ćwiczenie: Pochylić się do przodu z prostymi plecami, wyciągnąć ręce w dół. Głowę i kark trzymać prosto jako przedłużenie pleców, spojrzenie skierowane w dół.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



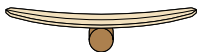
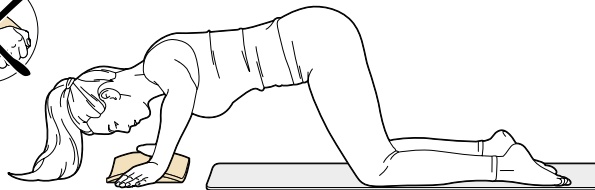
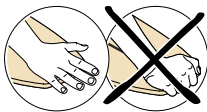
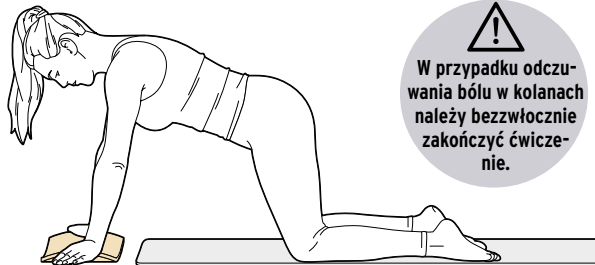
Brzuch, nogi + mięśnie stabilizujące bark

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty, rękoma chwycić deskę.

Ćwiczenie: Tułów obniżyć jak najniżej nad deskę. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



W przypadku odczuwania bólu w kolanach należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

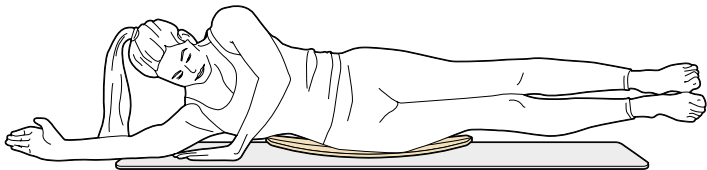
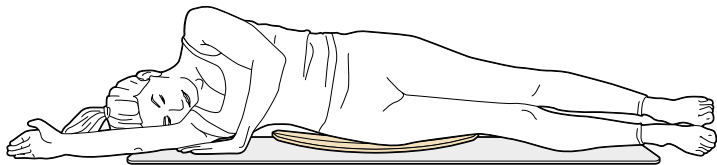


Można wykonać
również z wałkiem

Boczne mięśnie brzucha + mięśnie szyjne

Pozycja wyjściowa: Położyć się boki na desce do balansowania. Głowa, tułów i nogi tworzą jedną linię.

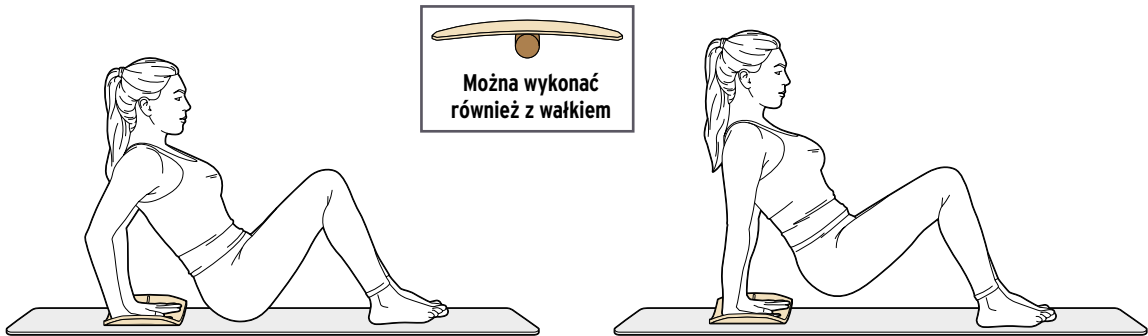
Ćwiczenie: Unieść górną część tułowia oraz nogi. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Barki + tricepsy

Pozycja wyjściowa: Usiąść tyłem do deski, stopy oparte na podłodze, ręce podparte za plecami na desce.

Ćwiczenie 1: Unieść lekko pośladki, prostując ręce. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

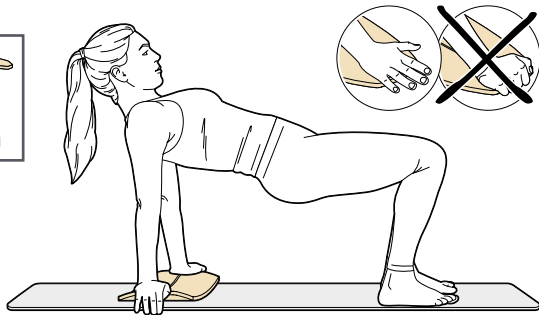
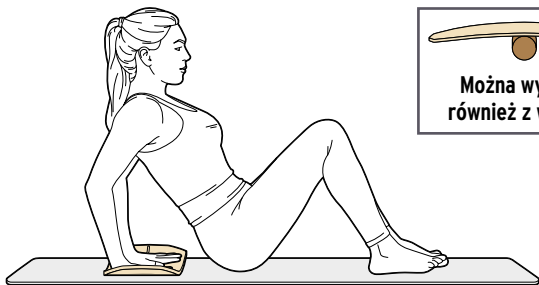


Tricepsy + ramiona + pośladki + tylne mięśnie ud

Pozycja wyjściowa: Usiąść tyłem do deski, stopy oparte na podłodze, ręce podparte za plecami na desce.

Ćwiczenie 2: Biodra unieść do góry, tułów i uda tworzą jedną linię, policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Nie dotykać przy tym pośladkami podłogi.

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



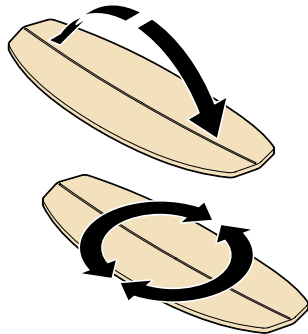
Ćwiczenia polegające na utrzymaniu pozycji

W tym ćwiczeniu należy jak najdłużej utrzymać pozycję przedstawioną na obrazku.

Należy pamiętać o równomiernym oddychaniu!

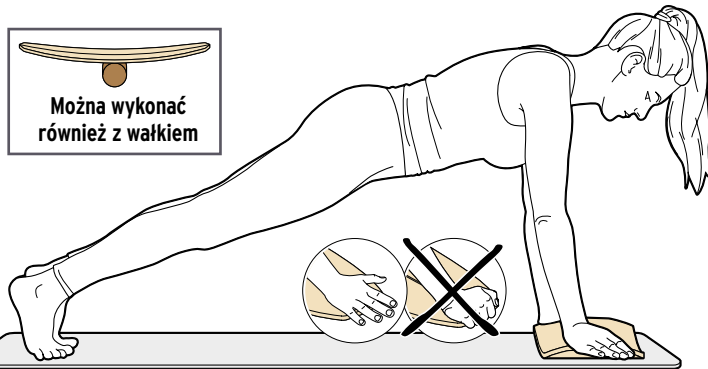
Warianty dla wszystkich ćwiczeń polegających na utrzymaniu pozycji

- ▷ Kołysać deską na prawo i na lewo.
- ▷ Obracać deskę w prawo lub w lewo.



Tułów, nogi + mięśnie stabilizujące barki

Pozycja statyczna: Podpór przodem (pozycja deski):
Ręce oparte na desce, tułów i nogi tworzą jedną linię.
Wzrok skierowany w dół - nie odchylać głowy w stronę karku!



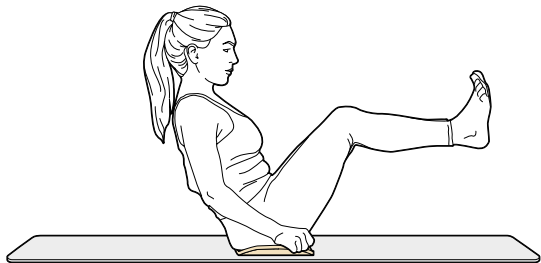
Dolne mięśnie pleców, pośladki, tylne mięśnie nóg

Pozycja statyczna: Leżenie na plecach ze stopami opartymi na desce do balansowania, biodra uniesione w taki sposób, aby tułów i uda tworzyły jedną linię. Głowa i obręcz barkowa spoczywają na podłodze.

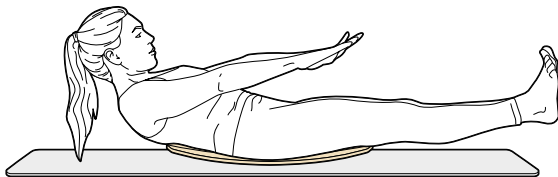


Mięśnie proste brzucha + równowaga

Wariant 1: Usiąść na **poprzecznie ustawionej** desce do balansowania, unieść nogi, wyprowadzając ruch z mięśni brzucha.



Wariant 2: Usiąść na **wzdłużnie ustawionej** desce do balansowania, unieść nogi i górną część tułowia, wyprowadzając ruch z mięśni brzucha.



Ćwiczenia automasażu

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

Zebraliśmy tu dla Państwa kilka ćwiczeń z użyciem wałka do masażu. Wałek do masażu powięzi szczególnie dobrze sprawdza się podczas masażu rąk i nóg, a także stóp.

Co to są powięzi?

Powięzi to błony zbudowane z tkanki łącznej, które utrzymują w jedności całe ciało, tworząc sieć otulającą i napinającą poszczególne jego elementy (kości, mięśnie i organy). Bóle powodują w pierwszej kolejności 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 masażu powięzi. 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 masażu powięzi może być też stosowany w ramach rozgrzewki przed uprawianiem sportu, a także regeneracji po zakończeniu uprawiania sportu.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

Przed rozpoczęciem automasażu użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak intensywny trening będzie dla niego odpowiedni.

- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy niezwłocznie zakończyć ćwiczenia.
- 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 udać się do lekarza, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie ćwiczeń konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do masażu/treningu terapeutycznego!
- W przypadku osłabienia żył/tkanki łącznej, pajęczków naczyniowych lub żylaków masaże nóg powinny być wykonywane jedynie z małym naciskiem i nie na całej długości mięśnia, lecz na krótszych odcinkach. Rodzaj i zakres masażu należy skonsultować ze swoim lekarzem.

Ważne wskazówki

- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania wałka do masażu powięzi, należy poinstruować je w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Wałek do masażu powięzi nie jest zabawką. Nieprawidłowo prowadzony trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Podczas użytkowania produktu należy nosić wygodną odzież.

- Ćwiczenia na podłodze należy wykonywać na twardym i gładkim podłożu, które się nie ugina i na którym wałek do masażu powięzi dobrze się roluje. Nie do końca sprawdzają się tu grube dywany, maty do fitnessu itp.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan wałka do masażu powięzi. Jeżeli wykazuje on uszkodzenia, należy zaprzestać jego używania.

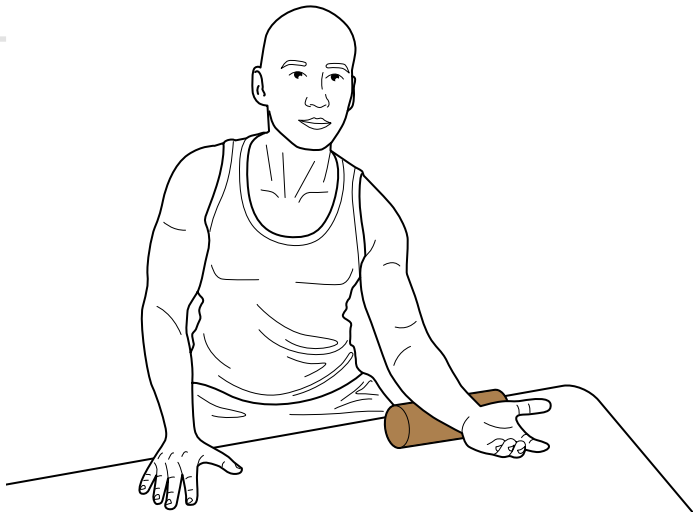
Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń

- 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. Nie stosować go w miejscach, w których masaż odczuwany jest jako nieprzyjemny. Nie należy masować bezpośrednio na kościach (kręgosłup, kość piszczelowa). Szczególną ostrożność należy zachować podczas masażu okolic karku!
- Dane ćwiczenie należy wykonywać dopóty, dopóki jest ono odczuwane jako przyjemne. Nie należy przesadzać z ćwiczeniami - kilka minut wystarczy.
- Wykonywanie ćwiczeń w pozycji (pół)leżącej jest nieco trudniejsze. Ćwiczenia te należy wykonywać tylko wtedy, gdy użytkownik jest na nie fizycznie przygotowany.

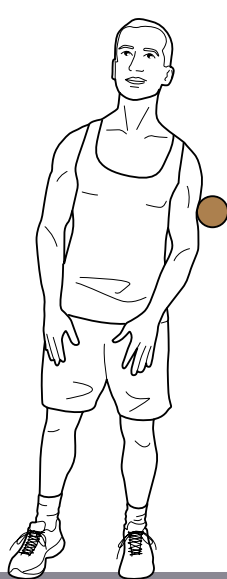
Przedramię

Położyć wałek na stole i przesuwając na nim przedramię.



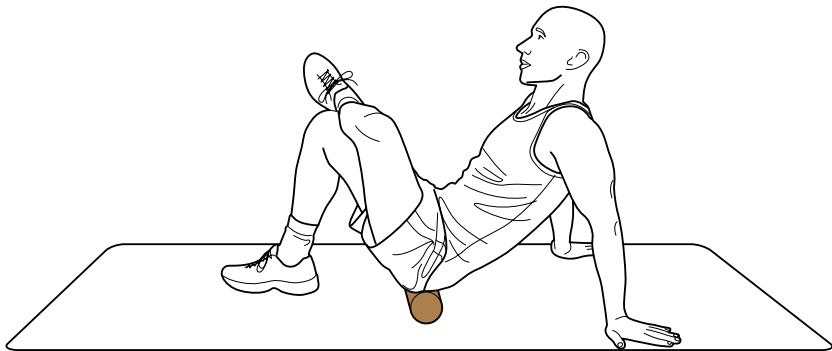
Ramię

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.



Pośladki

Wzorując się na rysunku, usiąść na wałku do masażu powięzi i poruszać się do przodu i do tyłu.



Spodnia część uda i goleni

Podłożyć wałek do masażu powięzi zgodnie z rysunkiem pod udo, względnie pod goleń, a następnie powoli przesuwać nogę do przodu i do tyłu na wałku.

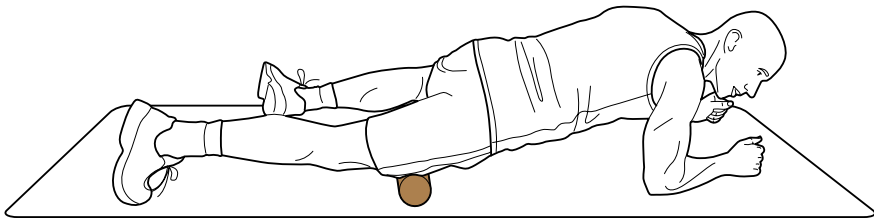


Górna część uda

Położyć się udem na wału do masażu powięzi.

Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną.

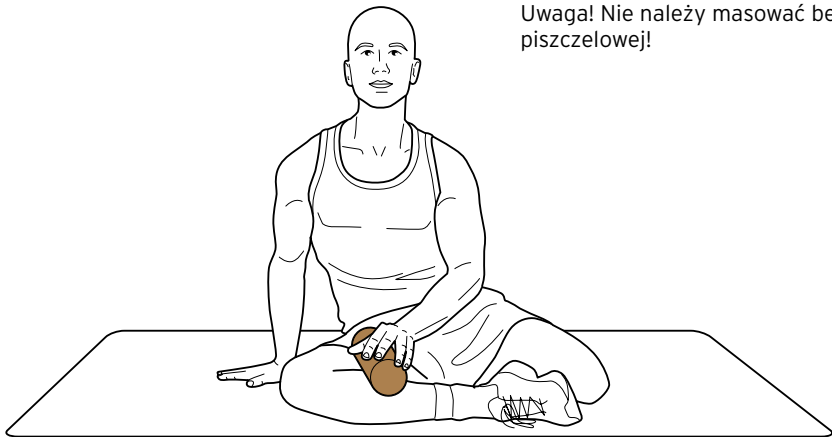
Masować mięśnie uda, przesuając je powoli do przodu i do tyłu na wałku.



Wewnętrzna strona goleni

Toczyć wałek do masażu powięzi z lekkim naciskiem po wewnętrznej stronie goleni.

Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kości piszczelowej!



Stopa

W pozycji stojącej lub siedzącej postawić stopę na wałku do masażu powięzi i rolować go powoli do przodu i do tyłu.



Czyszczenie

- W razie potrzeby można przetrzeć produkt wilgotną ściereczką. Po umyciu odłożyć produkt do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie układać go na grzejniku/kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!
- 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. Przed użyciem należy poczekać, aż produkt wywietrzeje. Po niedługim czasie zapach zniknie. Należy zadbać o wystarczającą wentylację pomieszczenia!

Dane techniczne

Deska:

Materiał:	sklejka
Masa:	ok. 1950 g
Wymiary:	ok. 805 x 290 x 14 mm (dł. x szer. x wys.)

Wałek:

Materiał:	korek
Masa:	ok. 770 g
Wymiary:	ok. 100 x 300 mm (Ø x dł.)