

## Drodzy Klienci!

Państwa nowy wałek do jogi i fitnessu umożliwia wykonywanie rozmaitych ćwiczeń, poprawiających wytrzymałość, ruchliwość, koordynację ruchową, siłę mięśni, poczucie równowagi oraz koncentrację.

Produkt pozwala także na zwiększenie intensywności i trudności ćwiczeń, ponieważ zwiększona niestabilność wymaga większego zaangażowania mięśni.

Należy pamiętać o tym, że w przypadku jogi niezwykle istotna jest właściwa postawa i dokładne wykonywanie ćwiczeń. W niniejszej instrukcji możemy pokazać Państwu jedynie kilka przykładów zastosowania tego zestawu.

**Jogi należy się uczyć koniecznie pod nadzorem doświadczonych trenerów, aby zawczasu uniknąć niebezpiecznych dla zdrowia schematów ćwiczeniowych!**

## Zespół Tchibo

### Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować 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

Wałek do jogi i fitnessu przeznaczony jest do ćwiczeń poprawiających równowagę i wzmacniających mięśnie ciała.

Produkt nie jest przewidziany do tego, aby na nim siadać, używać go jako poduszki itp.

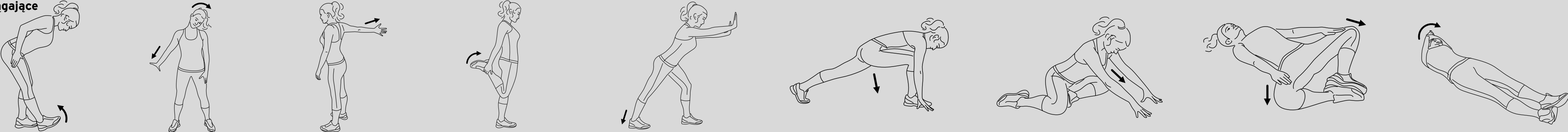
Wałek do jogi i fitnessu przeznaczony jest do użytku jako sprzęt sportowy w prywatnym gospodarstwie domowym.  
Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych na siłowniach / w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Nośność wałka do jogi i fitnessu wynosi maks. 100 kg. Wałek może być używany tylko przez jedną osobę na raz.

### Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania 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. Najprościej jest wykonywać ćwiczenia w liczonych taktach, np. 2 takty – ciągnięcie, 1 takt – trzymanie 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 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.**

### Ćwiczenia rozciągające



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 zbyttnio 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 doświadczzonego trenera jogi lub fitnessu o to, aby zaprezentował prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.**

### Ważne wskazówki

#### Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń oraz rodzaj zalecanych ćwiczeń.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik 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: 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 – zagrożenie dla dzieci i osób z ograniczeniami fizycznymi

- 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 niezagrożający ich bezpieczeństwu. Zalecenie to dotyczy w szczególności osób z zaburzeniami równowagi.
- Jeśli produktu mają używać dzieci, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Nieprawidłowo prowadzony lub zbyt intensywny trening może prowadzić do powstania szkód zdrowotnych. Rodzice oraz inni opiekunowie powinni być w pełni świadomi swojej odpowiedzialności, ponieważ naturalne dążenie do zabawy oraz chęć eksperymentowania u dzieci mogą skutkować sytuacjami oraz zachowaniami, które są sprzeczne z przeznaczeniem niniejszego produktu. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że produkt nie jest zabawką. Produkt należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.

### NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń 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 i nie upaść.
- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpoczynać trening 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 wałek.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Podłóże 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. Jest to szczególnie zalecane w przypadku wykonywania ćwiczeń na podłodze.
- 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.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan wałka do jogi i fitnessu. Jeśli wałek jest w widoczny sposób uszkodzony, nie wolno go używać.

- Nie wolno zmieniać konstrukcji wałka do jogi i fitnessu. Nie wolno również użytkować wałka na inne sposoby niezgodne z jego przeznaczeniem.

### Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka

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

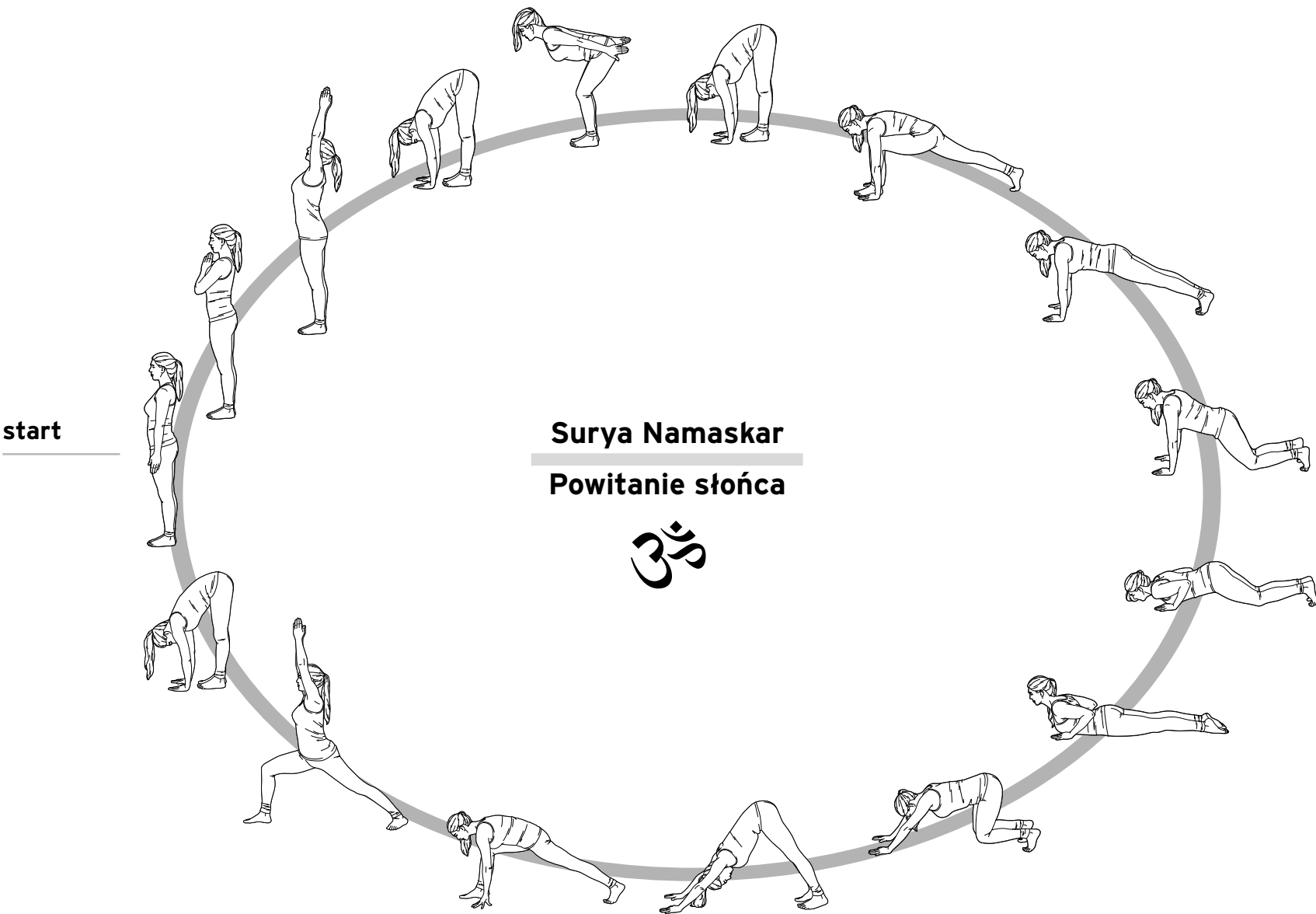
- Przechylać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Podnosić i opuszczać barki oraz wykonać krążenia.
- Wykonać krążenia ramion.
- Poruszać klatką piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.
- Rozpocząć ćwiczenia jogi od „powitania słońca”.**

### 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.

### ... i rozluźnianie

Zakończyć ćwiczenia jogi ok. 5-minutowym, głębokim odprężeniem.  
Położyć się na plecach, zamknąć oczy i świadomie wczuć się w swój oddech. Wędrować w myślach przez swoje ciało. Wyczuwać swoje mięśnie, a następnie puszczać je.



### Surya Namaskar Powitanie słońca





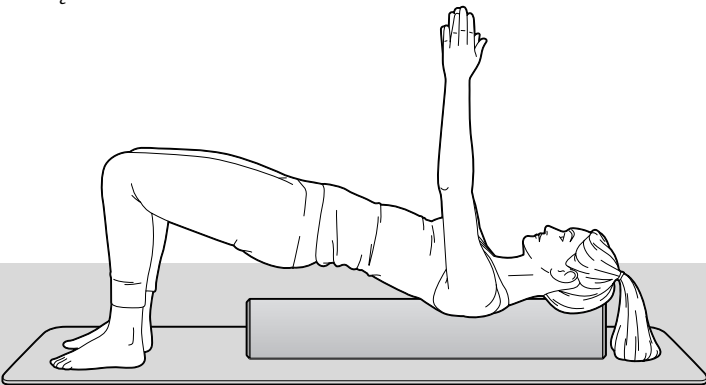
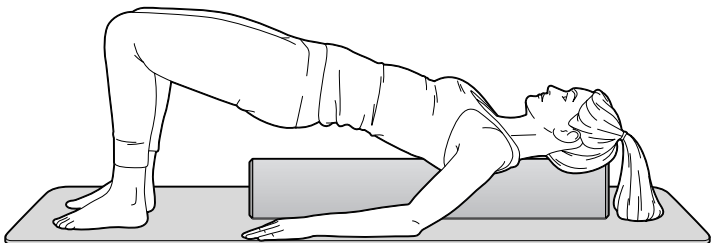
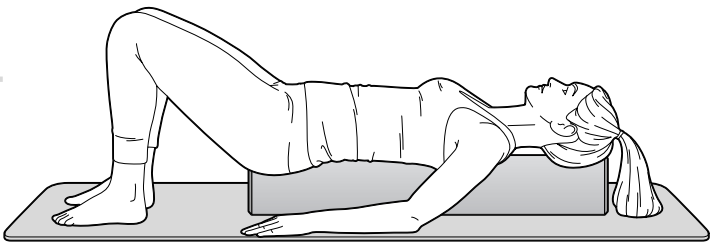
# Trening z wykorzystaniem wałka do jogi i fitnessu

## 1. Pośladki + tylne mięśnie nóg / mięśnie tułowia

**Pozycja wyjściowa:** Leżenie na plecach na wałku, nogi ugięte w kolanach, stopy postawione na podłodze, stopy rozstawione mniej więcej na szerokość bioder. Ręce wzdłuż tułowia. Brzuch i pośladki napięte.

**Wykonanie ćwiczenia:** Biodra wypchnąć do góry tak, aby tułów i uda były w jednej linii. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

**Wariant ćwiczenia:** W pozycji górnej dodatkowo poprowadzić ręce do góry. Zwiększa to niestabilność, a tym samym intensywność ćwiczenia w zakresie mięśni tułowia.



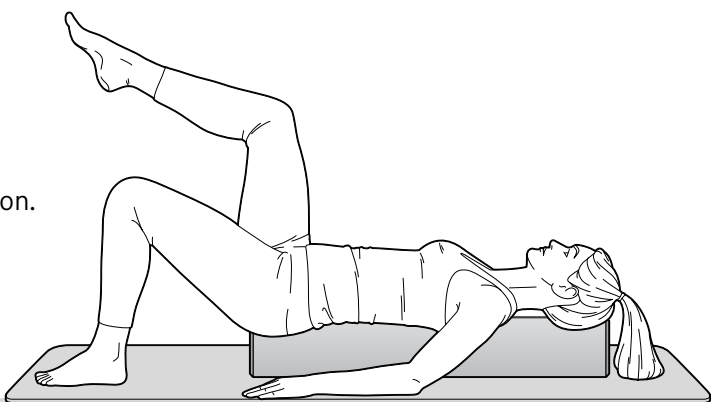
## Mięśnie głębokie

**i** Wałek do jogi i fitnessu zapewnia niestabilne podłoże, dzięki któremu przy każdym ćwiczeniu pobudzone zostają również mięśnie głębokie, które pracują mimowolnie, aby utrzymać równowagę ciała. Zwłaszcza ćwiczenia, podczas których użytkownik leży na plecach na wałku, aktywują wszystkie mięśnie tułowia.

## 2. Pośladki + tylne mięśnie nóg + dolne mięśnie pleców

**Pozycja wyjściowa:** Patrz ćwiczenie 1.

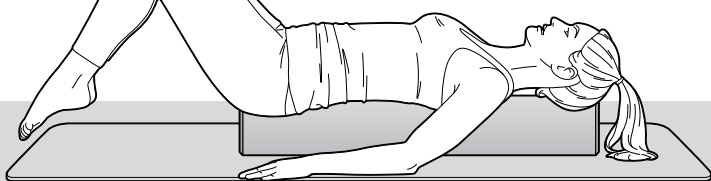
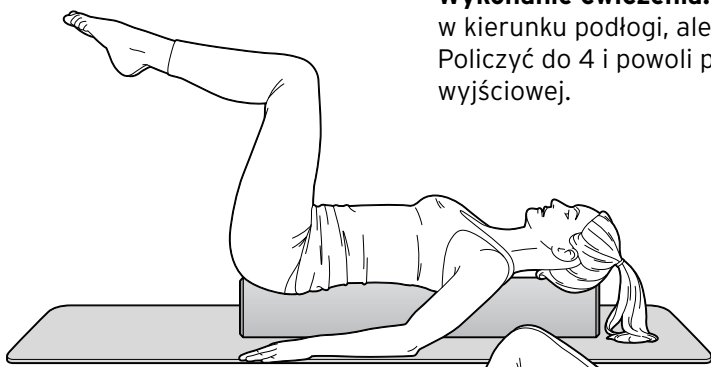
**Wykonanie ćwiczenia:** Unieść jedną nogę. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



## 3. Dolne mięśnie brzucha

**Pozycja wyjściowa:** Leżenie na plecach na wałku, nogi uniesione i ugięte w kolanach. Ręce wzdłuż tułowia. Brzuch i pośladki napięte.

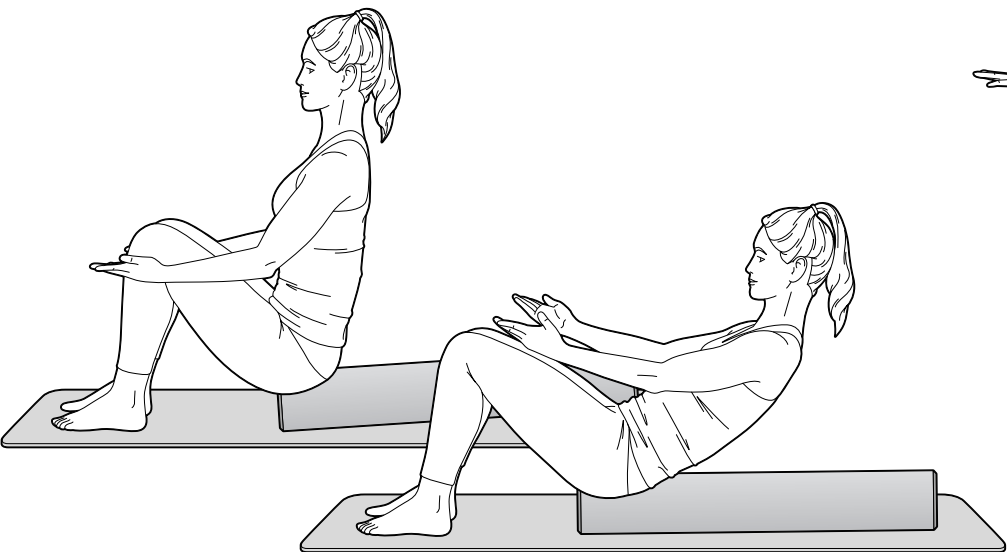
**Wykonanie ćwiczenia:** Powoli opuścić nogi w kierunku podłogi, ale nie opierać ich o nią. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



## 4. Mięśnie proste nadbrzusza

**Pozycja wyjściowa:** Siedzenie na wałku z ugiętymi nogami i stopami postawionymi na podłodze, ręce ugięte w łokciach, plecy proste.

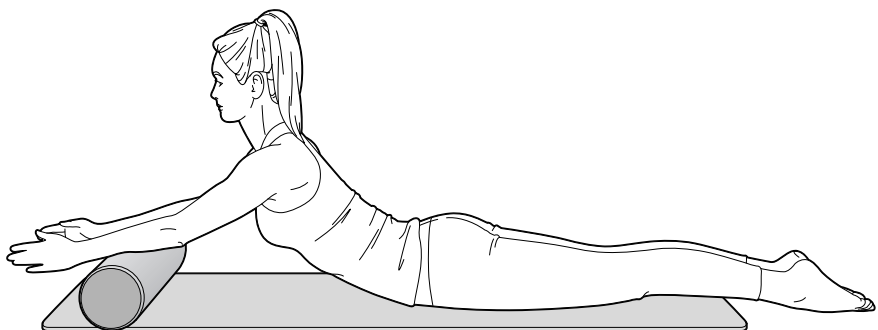
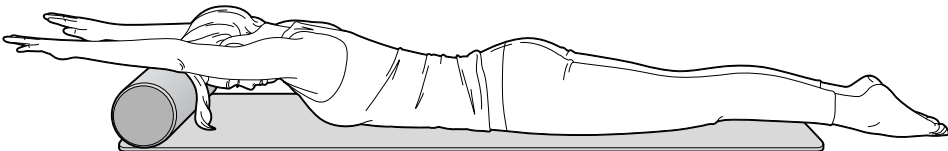
**Wykonanie ćwiczenia:** Wyprowadzając ruch z mięśni brzucha, opuścić tułów do tyłu, nie kładąc go jednak na wałku. Rękami utrzymywać równowagę. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Nie naciągać karku!



## 5. Barki, plecy, pośladki + tylne mięśnie ud

**Pozycja wyjściowa:** Leżenie na brzuchu przed wałkiem, ręce wyprostowane do przodu i oparte na wałku. Nogi wyprostowane, brzuch i pośladki napięte.

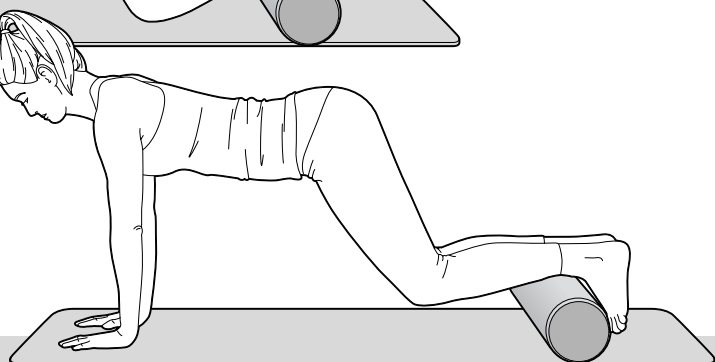
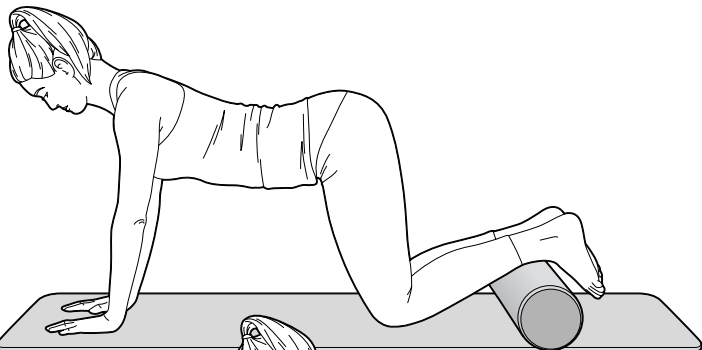
**Wykonanie ćwiczenia:** Unieść tułów jak najwyżej, opierając się przy tym przedramionami o wałek. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



## 6. Tułów, brzuch, barki + ramiona

**Pozycja wyjściowa:** Kłęk podparty, stopy spoczywają na wałku. Głowa i plecy proste, w jednej linii. Brzuch i pośladki napięte.

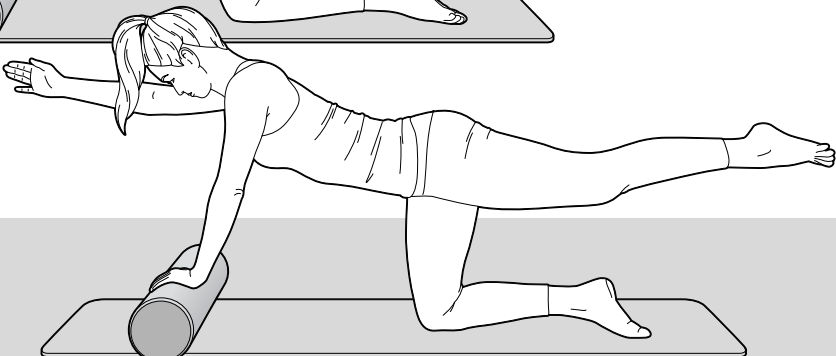
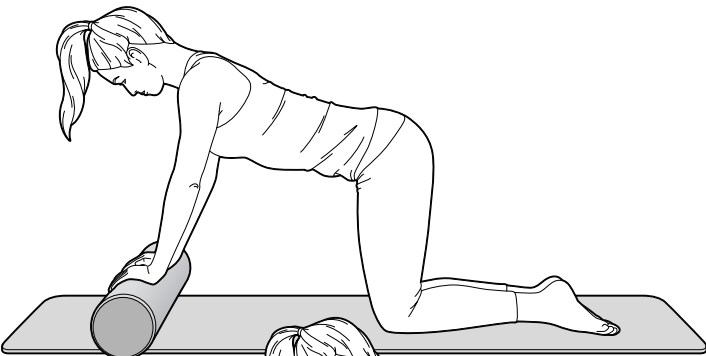
**Wykonanie ćwiczenia:** Wysunąć pośladki do góry, opierając się przy tym goleniami o wałek. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



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

**Pozycja wyjściowa:** Kłęk podparty, ręce oparte na wałku. Głowa i plecy proste, w jednej linii. Brzuch i pośladki napięte.

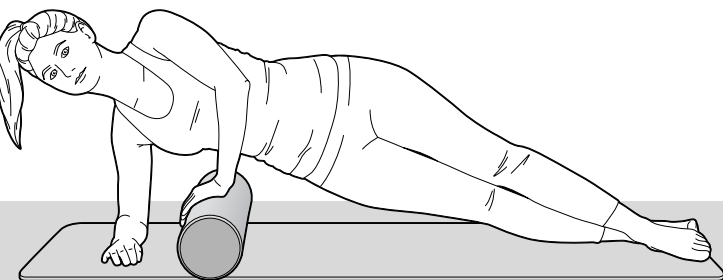
**Wykonanie ćwiczenia:** Wyprostować jedną nogę do tyłu i jednocześnie przeciwległą rękę do przodu. Ręka, głowa, plecy oraz noga tworzą jedną linię. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



## 8. Boczne mięśnie brzucha + biodra

**Pozycja wyjściowa:** Położyć się bokiem na wałku, nogi wyprostowane jedna nad drugą. Oprzeć się na dolnej, ugiętej ręce, górna ręka spoczywa luźno na wałku. Brzuch i pośladki napięte.

**Wykonanie ćwiczenia:** Podpierając się obiema rękami, unieść tułów jak najwyżej, wyprowadzając ruch z mięśni brzucha. Nie naciągać karku! Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.

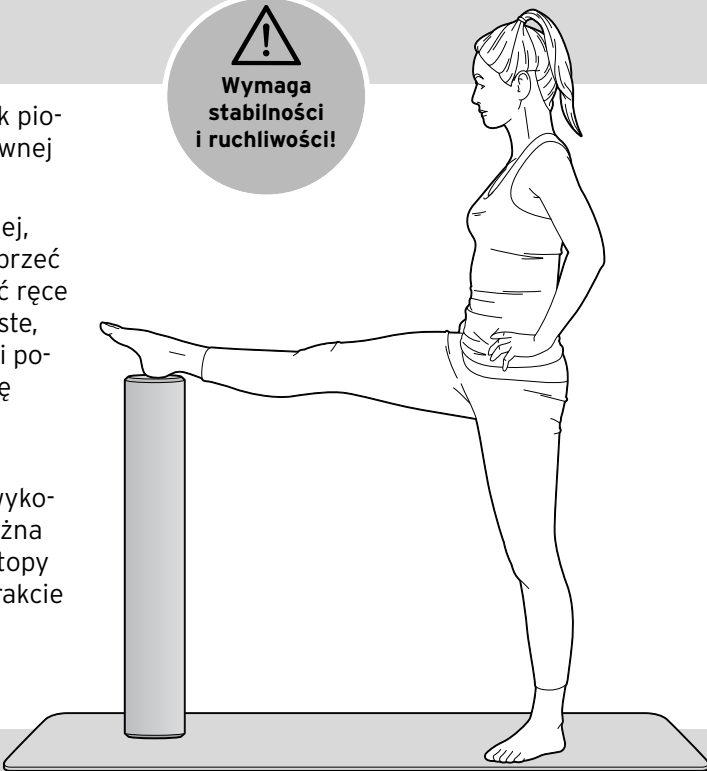


## 9. Rozciąganie - tylna część nóg

**Pozycja wyjściowa:** Ustawić wałek pionowo mniej więcej w odległości równej długości nogi.

**Wykonanie ćwiczenia:** Stopę jednej, nie całkiem wyprostowanej nogi oprzeć na wałku. W celu stabilizacji oprzeć ręce na biodrach. Barki nisko. Plecy proste, klatka piersiowa uniesiona, brzuch i pośladki napięte. Utrzymać tę pozycję przez ok. 10-15 sekund. Zmiana stron.

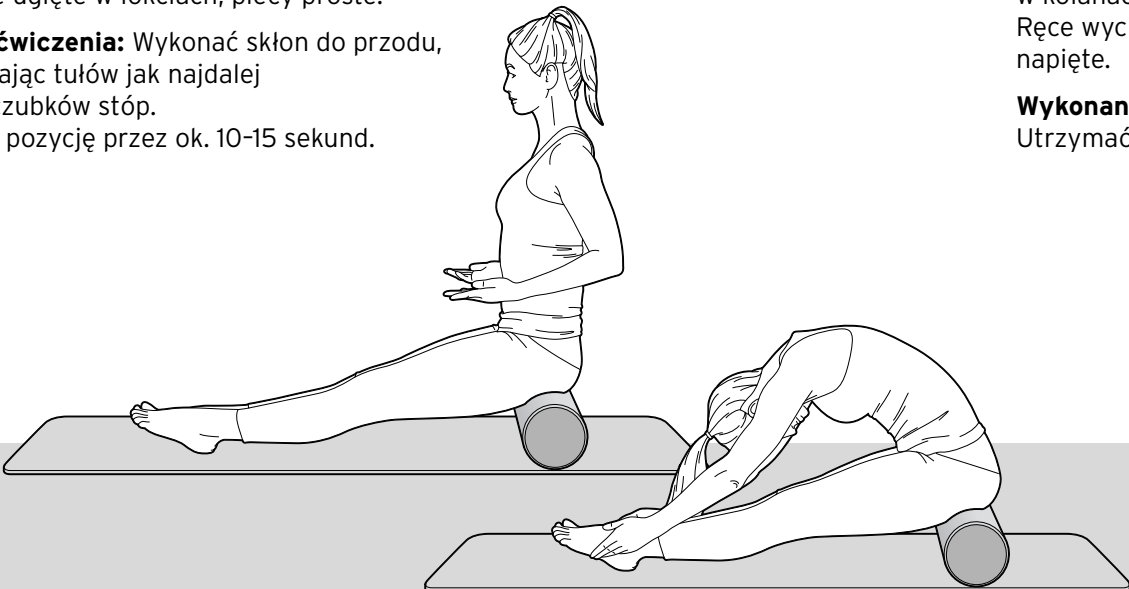
**Wskazówka:** Ćwiczenie to należy wykonywać np. obok ściany, o którą można się podpierać podczas kładzenia stopy na wałku, a także ewentualnie w trakcie ćwiczenia.



## 10. Rozciąganie - kark, barki, plecy, tylna część nóg

**Pozycja wyjściowa:** Siedzenie na wałku z wyprostowanymi nogami, ręce ugięte w łokciach, plecy proste.

**Wykonanie ćwiczenia:** Wykonać skłon do przodu, przemieszczając tułów jak najdalej w kierunku czubków stóp. Utrzymać tę pozycję przez ok. 10-15 sekund.



## 11. Rozciąganie - klatka piersiowa + przednie mięśnie barków

**Pozycja wyjściowa:** Leżenie na plecach na wałku, nogi ugięte w kolanach, stopy postawione na podłodze. Ręce wyciągnięte na boki spoczywają na podłodze. Brzuch i pośladki napięte.

**Wykonanie ćwiczenia:** Przesunąć barki w stronę podłogi. Utrzymać tę pozycję przez ok. 10-15 sekund.

