



Państwa nowa podkładka do balansowania jest przeznaczona do wspomagania medytacji oraz ćwiczeń jogi i równowagi. Jest to prosty, ale bardzo efektywny przyrząd treningowy, który można z powodzeniem wykorzystać do wielu ćwiczeń poprawiających sprawność fizyczną. Niestabilność podkładki wymusza ruchy mające na celu utrzymanie równowagi, które angażują mięśnie – zwłaszcza podtrzymujące oraz głębokie – i powodują ogólne napięcie całego ciała. Produkt można również wykorzystać jako poduszkę do siedzenia, poduszkę pod głowę, a także jako podkładkę pod kolana podczas wykonywania odpowiednich ćwiczeń na podłodze. W przypadku jogi i ćwiczeń medytacyjnych podkładka do balansowania oferuje proste, ale przyjemne miejsce do koncentracji – zarówno tej cielesnej, jak i umysłowej.



Ćwiczenia fitness

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 150737AB1X1XVI · 2025-07

www.tchibo.pl/instrukcje



Made exclusively for:

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

Numer artykułu: 725 100

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Przeznaczenie

Podkładka do balansowania jest przewidziana do ćwiczeń jogi, medytacyjnych oraz balansu, które umożliwiają wzmocnienie mięśni i rozwój zmysłu równowagi. Niestabilność podkładki wymusza bowiem ruchy równoważące, które angażują mięśnie i powodują napięcie ciała.

Na następnych stronach można znaleźć kilka ćwiczeń, które można wykonywać przy pomocy podkładki do balansowania. Trenowane są przy tym głównie mięśnie podtrzymujące i głębokie, a także poprawiana jest koordynacja ruchowa oraz równowaga.

Podkładkę do balansowania zaprojektowano jako przyrząd treningowy do użytku w prywatnych gospodarstwach domowych. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Ważne wskazówki

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik winien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność 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 skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku 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 o ograniczonych zdolnościach fizycznych, umysłowych itp., które nie są w stanie używać podkładki w sposób niezagrażający ich bezpieczeństwu. Zalecenie to dotyczy w szczególności osób z zaburzeniami równowagi.
- Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- Podkładka do balansowania jest wykonana z antypoślizgowego materiału. Mimo to produkt umieszczony na śliskiej powierzchni może się przesunąć, w szczególności pod wpływem bocznego nacisku. Dlatego podczas wykonywania ćwiczeń należy w razie potrzeby umieścić produkt na antypoślizgowym podkładzie - np. na macie gimnastycznej.
- Pot może spowodować, że powierzchnia podkładki do balansowania stanie się śliska. W takim przypadku należy wytrzeć podkładkę do sucha. W razie potrzeby założyć sportowe skarpety.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzone. Unikać jednak przeciągów.

- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić produkt.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Podłoże musi być płaskie i równe.
- 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 produktu. Jeżeli wykazuje on uszkodzenia, nie należy go używać.

O czym należy pamiętać podczas treningu

- 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.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież. Odzież musi być dobrana tak, aby z powodu swojego kształtu (np. długości) nie ulegała zaczepianiu podczas prowadzenia treningu.

- W miarę możliwości trenować na bosą. Ruchy równoważące na podkładce do balansowania będą wówczas powodować pobudzenie również mięśni stóp.
- 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. Pomiędzy ćwiczeniami należy robić przerwy trwające co najmniej 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy podwyższać liczbę powtórzeń do ok. 10-20. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania.
- Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać gwałtownych ruchów.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać. Nie wstrzymywać oddechu! Na początku każdego ćwiczenia wziąć wdech. W momencie wymagającym największego wysiłku należy zrobić wydech.
- Ćwiczenia należy wykonywać zawsze z obu stron ciała.
- Ćwiczenia należy wykonywać w skupieniu. Nie rozpraszać się.



Pozycja podstawowa

- Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto - nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! Naprężyć pośladki i brzuch. Podczas wykonywania ćwiczeń w pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach (patrz rysunek).
- Nie należy się zbytnio 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 doświadczonego trenera fitnessu o to, aby zaprezentował prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.
- Aby osiągnąć jak najlepsze rezultaty treningu i jednocześnie uniknąć urazów ciała, należy koniecznie przed rozpoczęciem każdego tre-

ningu 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:

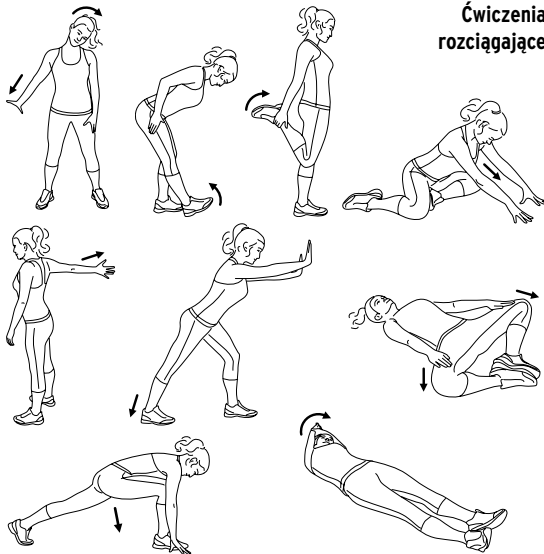
- Przechylać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Podnosić i opuszczać barki oraz wykonać krążenia.
- Wykonać krążenia ramion.
- Poruszać klatką piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.

Po treningu: rozciąganie

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.

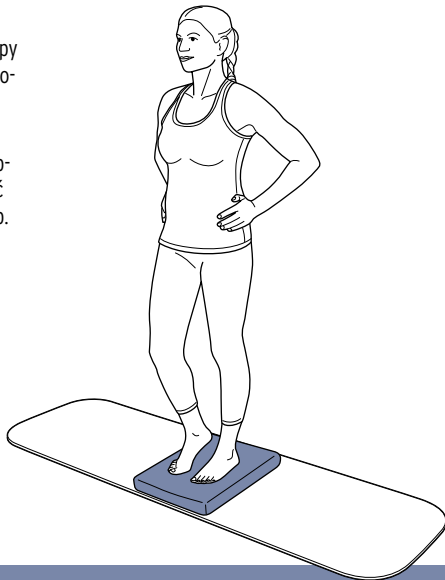
Ćwiczenia rozciągające



1. Łydki

Przyjąć pozycję podstawową. Stopy rozstawione mniej więcej na szerokość ramion, ręce spoczywają w talii.

Iść w miejscu, nie odrywając czubków palców od podłoża. Pamiętać o prawidłowym przetaczaniu stóp.



Wariant 1a. Łydki

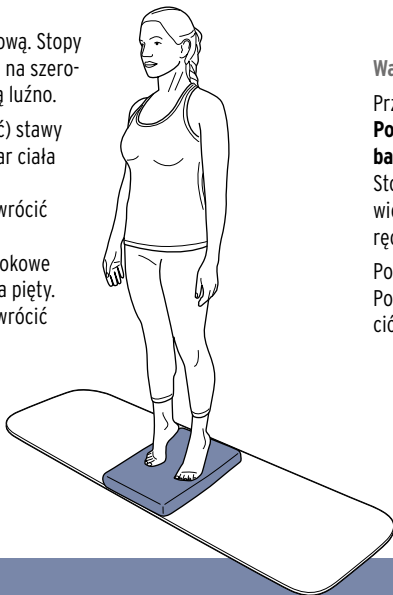
Przyjąć pozycję podstawową. Stopy rozstawione mniej więcej na szerokość ramion, ręce zwisają luźno.

Rozciągnąć (wyprostować) stawy skokowe i przenieść ciężar ciała na przedstopia.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Następnie zgiąć stawy skokowe i przenieść ciężar ciała na pięty.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Wariant 1b. Łydki

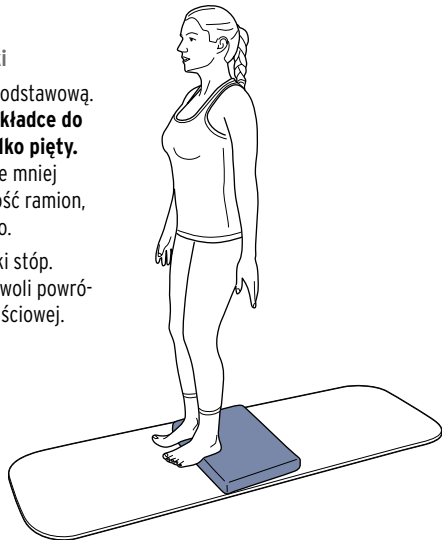
Przyjąć pozycję podstawową.

Postawić na podkładce do balansowania tylko pięty.

Stopy rozstawione mniej więcej na szerokość ramion, ręce zwisają luźno.

Podciągnąć czubki stóp.

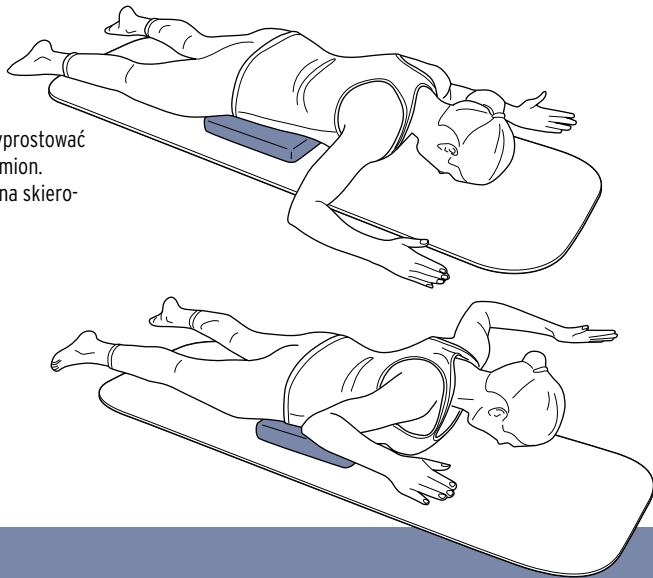
Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



2. Prostowniki grzbietu

Położyć się brzuchem na podkładce do balansowania, wyprostować ciało i rozstawić oparte o podłogę stopy na szerokość ramion. Unieść ręce, utrzymując łokcie obok barków. Przedramiona skierowane są do przodu. Spojrzenie skierować w dół.

Napinając dolne mięśnie grzbietu (pleców), unieść tułów. Spojrzenie pozostaje skierowane w dół. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

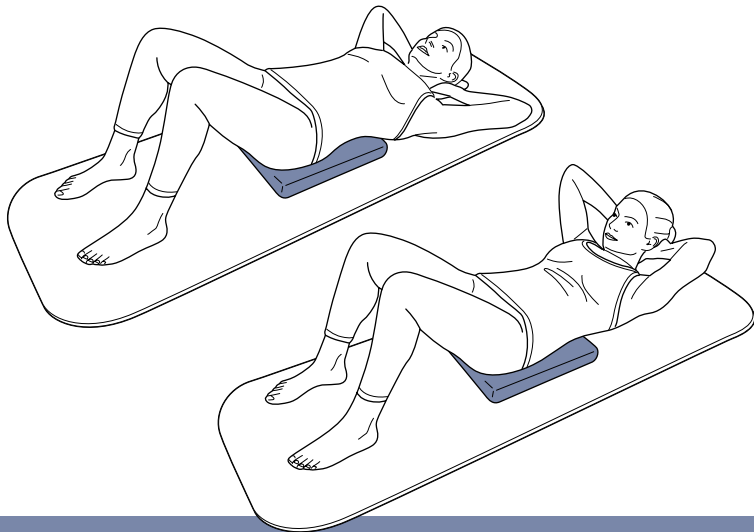


3. Mięśnie brzucha

Położyć się na plecach, tak aby biodra i dolna część pleców spoczywały na podkładce do balansowania. Zgiąć nogi i oprzeć stopy piętami na podłodze. Ręce splecione na karku.

Napiąć mięśnie brzucha i unieść tułów jak najwyżej. Dolna część pleców pozostaje na poduszce do balansowania.

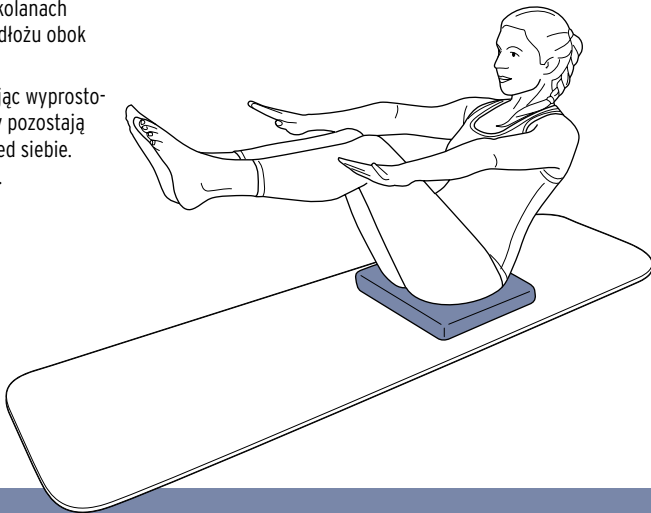
Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



4. Brzuch

Usiąść na podkładce do balansowania, nogi zgięte w kolanach i oparte na podłodze, plecy prosto, ręce oparte na podłożu obok tułowia.

Unieść zgięte w kolanach nogi, jednocześnie wyciągając wyprostowane ręce do przodu i odchylając tułów do tyłu. Plecy pozostają przy tym wyprostowane, a spojrzenie skierowane przed siebie. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



5. Boczne mięśnie brzucha

Usiąść na boku obok podkładki do balansowania, uda ułożone jedno nad drugim, golenie podciągnięte z tyłu.

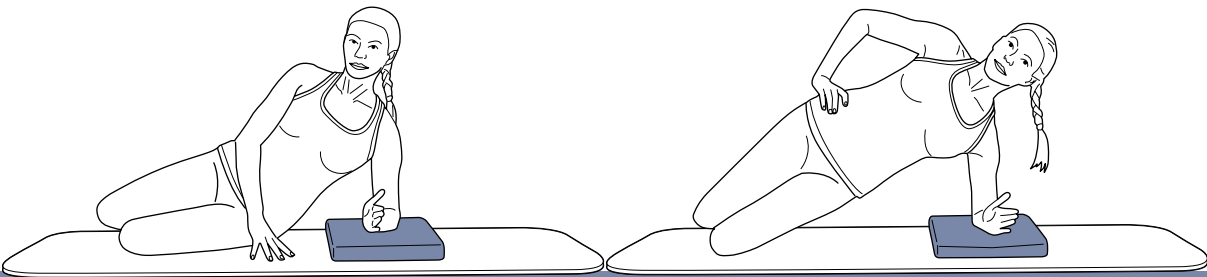
Oprzeć się przedramieniem na podkładce do balansowania.

Uda oraz tułów leżą w jednej płaszczyźnie.

Utrzymując proste plecy, unieść biodra w bok, tak aby uda, tułów i głowa tworzyły jedną linię.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Zmiana stron.



6. Barki, plecy, pośladki + tylne mięśnie ud

Stań na czworakach z kolanami opartymi na poduszce do balansowania. Plecy proste, spojrzenie skierowane w dół - plecy i głowa tworzą jedną linię.

Unieś jedną nogę i wyciągnąć (wprostować) do tyłu, jednocześnie unosząc przeciwną rękę i wprostowując ją do przodu.

Plecy pozostają wyprostowane, spojrzenie pozostaje skierowane w dół. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Zmiana stron.

Wariant 6a. Barki, plecy, pośladki + tylne mięśnie ud

W nodze opierającej się na podkładce do balansowania unieść gołęń, tak aby już tylko kolano stykało się z podkładką.

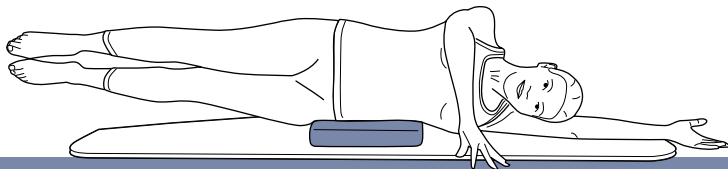
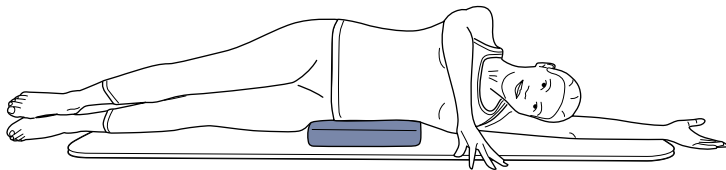


7. Mięśnie odwodziciele, mięśnie przywodziciele, mięśnie brzucha

Położyć się na boku, tak aby biodro spoczywało na podkładce do balansowania i wyprostować ciało. Dolną rękę wyprostować do góry i oprzeć głowę na ramieniu. Drugą rękę oprzeć na podłodze przed tułowiem.

Unieść obie nogi jak najwyżej w bok. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Zmiana stron.



8. Mięśnie odwodziciele

Stań jedną nogą na poduszce do balansowania i dla lepszej równowagi wyciągnąć ręce na boki.

Wolną nogę trzymać prosto i odchylić jak najdalej w bok. Policz do 4 i powoli powróć do pozycji wyjściowej.

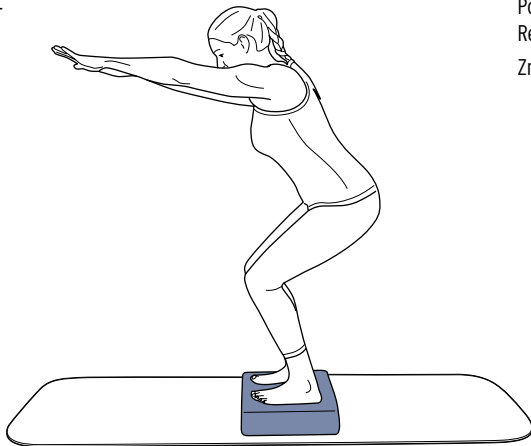
Zmiana stron.



9. Pośladki + uda

Przyjąć pozycję podstawową. Stopy rozstawione mniej więcej na szerokość barków, ręce wyciągnięte poziomo do przodu.

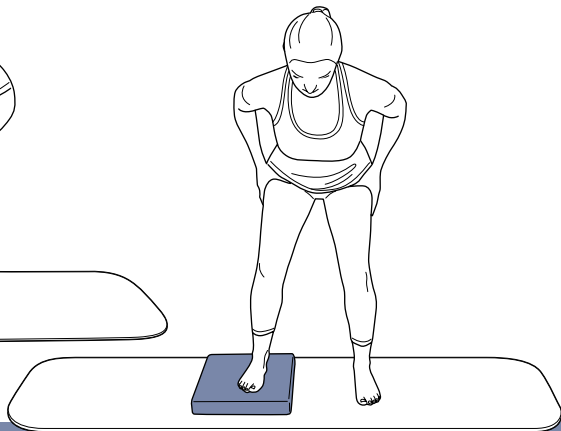
Zgiąć nogi w kolanach i biodrach, obniżając ciało do momentu, aż uda znajdą się w pozycji niemal równoległej do podłogi. Trzymać plecy prosto. Kolana nad palcami stóp. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Wariant 9a. Pośladki + uda

Postawić na podkładce tylko jedną nogę. Ręce oprzeć na biodrach.

Zmienić strony.



10. Plecy, pośladki + tylne mięśnie ud

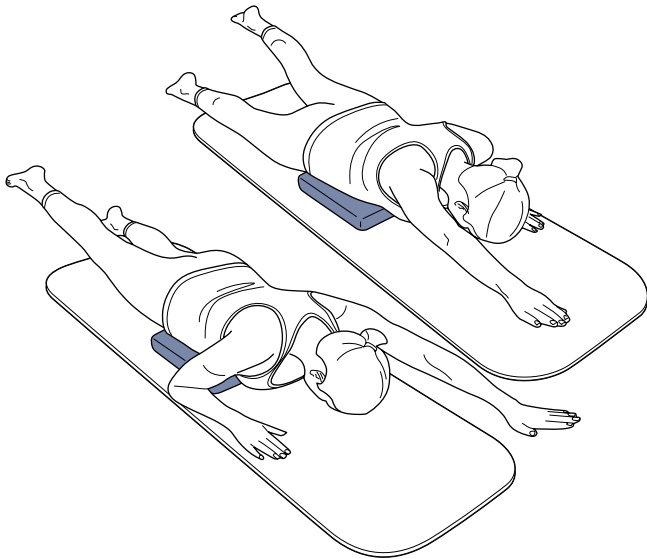
Położyć się brzuchem na podkładce do balansowania, wyprostować ciało i rozstawić oparte o podłogę stopy na mniej więcej na szerokość barków.

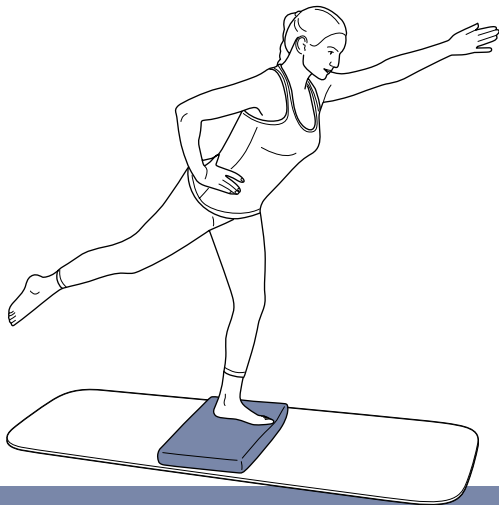
Ręce zgięte w łokciach, łokcie obok barków, przedramiona skierowane do przodu. Spojrzenie skierowane w dół.

Unieść jedną nogę, jednocześnie unosząc przeciwległą rękę i wyprostowując ją do przodu.

Spojrzenie pozostaje skierowane w dół. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Zmiana stron.





11. Prostowniki grzbietu, pośladki, mięśnie naramienne

Przyjąć pozycję wyjściową. Ręce oparte w talii. Przenieść ciężar ciała na jedną nogę, drugą nogę nieco unieść.

Trzymając plecy prosto, pochylić się do przodu i wyciągnąć wolną nogę do tyłu, a przeciwną rękę do przodu, tak aby noga, tułów i ręka tworzyły jedną linię.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Zmiana stron.

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.
- 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 tworzywem produktu i rozmiękczyć je. Aby uniknąć niepożądanych śladów, należy przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku.

- Materiał: wysokiej jakości tworzywo sztuczne: TPE
- Wymiary: ok. 400 x 250 x 50 mm (D x S x W)
- Waga: ok. 204 g



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!