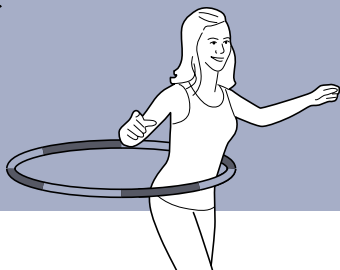




Obręcz do fitnessu



Ćwiczenia

Drodzy Klienci!

Państwa nowa obręcz do fitnessu jest idealna do wspomagania całodziennego treningu mięśni ciała, a dodatkowo trening z jej użyciem to świetna zabawa!

Przed przystąpieniem do treningu należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń lub uszkodzeń sprzętu. W razie przekazania obręczy do fitnessu innym osobom, należy przekazać im również tę instrukcję.

Życzymy udanych i owocnych treningów!

Zespół Tchibo

www.tchibo.pl/instrukcje



Numer artykułu: 691 251

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 142203AB0X1XV · 2024-06

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Przeznaczenie

Obręcz do fitnessu przeznaczona jest do wspomagania całościowego treningu mięśni ciała.

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

Niebezpieczeństwo - zagrożenie dla dzieci

- Obręcz do fitnessu nie jest zabawką i gdy nie jest używana, musi być przechowywana w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Aby uniknąć ryzyka urazów ciała, podczas treningu małe dzieci nie mogą przebywać w zasięgu przyrządu.
- Obręcz do fitnessu przewidziana jest wyłącznie do użycia przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych. Należy upewnić się, że każdy użytkownik zapoznał się z zasadami użytkowania obręczy do fitnessu lub znajduje się pod odpowiednim nadzorem. Rodzice oraz inni opiekunowie muszą 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 obręczy do fitnessu. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że obręcz do fitnessu nie jest zabawką.
- Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jaki trening będzie dla Państwa 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 ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach, który wykracza poza ból związany z napięciem rozciągniętych mięśni.

- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

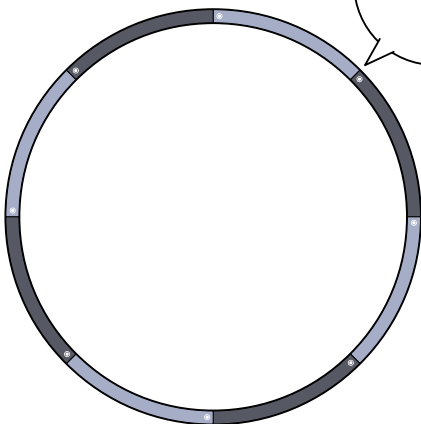
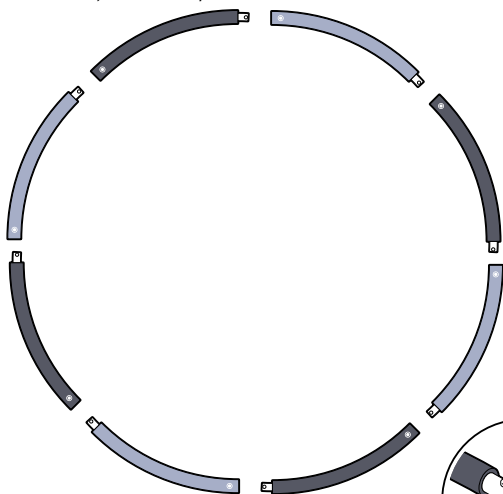
Ostrzeżenie przed odniesieniem obrażeń ciała

- Obręcz do fitnessu musi zostać starannie zmontowana przez osobę dorosłą, aby uniknąć obrażeń ciała spowodowanych jej niewłaściwą obsługą. Należy dopilnować, aby obręcz do fitnessu została użyta dopiero po jej całkowitym zmontowaniu.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież oraz obuwie sportowe. Cały czas zwracać uwagę na stabilną pozycję stojącą.
- Podczas ćwiczeń z użyciem przyrządu należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.
- Przyrząd treningowy nie może być używany jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- W czasie wykonywania ćwiczeń nie wolno rozciągać ani ścisnąć obręczy do fitnessu. Może wówczas dojść do rozłączenia połączeń między poszczególnymi elementami obręczy.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji przyrządu treningowego.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić przyrząd treningowy pod kątem uszkodzeń i zużycia materiału. Należy też sprawdzić, czy obręcz została prawidłowo zmontowana. Nie używać przyrządu treningowego w przypadku stwierdzenia widocznych uszkodzeń. Wszelkie naprawy produktu należy zlecać zakładom specjalistycznym lub odpowiednio wykwalifikowanym osobom. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą stwarzać poważne zagrożenie dla użytkownika.
- 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.
- Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Nie należy przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku. Podczas treningu należy pić wystarczające ilości płynów.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.
- **Zasady obowiązujące dla wszystkich ćwiczeń: Na początku należy ćwiczyć powoli, wykonując niewielką liczbę powtórzeń. Intensywność ćwiczeń należy zwiększać stopniowo wraz ze wzrostem kondycji fizycznej. Nie należy się przeciążać.**

Montaż



W celu zablokowania i odblokowania elementów składowych obręczy nacisnąć odpowiedni guzik. Aby w zmontowanej obręczy łatwiej odnaleźć żądany guzik, pozycje wszystkich guzików oznaczono odpowiednim symbolem.



Trening

Należy wybrać miejsce, w którym zapewniona jest wystarczająca przestrzeń do swobodnego wykonywania ćwiczeń. Wybrana powierzchnia musi mieć wymiary co najmniej 2,0 x 2,0 m.

W przestrzeni treningowej nie mogą się znajdować żadne przedmioty, o które użytkownik mógłby się uderzyć/skaleczyć w trakcie wykonywania ćwiczeń (np. klamki od drzwi). Podłoże musi być płaskie i równe.

Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić obuwie sportowe, aby uniknąć poślizgnięcia. Nie trenować boso.

Treningi należy rozpocząć od 10-12 powtórzeń każdego ćwiczenia. Jednostki treningowe należy wydłużać powoli (stopniowo), aby zapobiec przeciążeniu organizmu.

Na kolejnych stronach można znaleźć kilka przykładowych ćwiczeń z wykorzystaniem obręczy. Przy użyciu tej obręczy można też wykonywać wiele innych ćwiczeń, które normalnie wykonywane były bez obręczy lub z użyciem hantli.

Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W jej trakcie należy kolejno zmobilizować wszystkie części ciała:

- Przechylać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Unosić i opuszczać barki, a także obracać nimi.
- Wykonywać ruchy obrotowe obiema rękami.
- Przemieszczać klatkę piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- „Biegać” w miejscu.

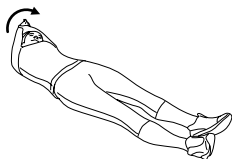
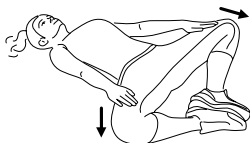
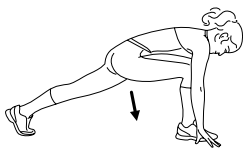
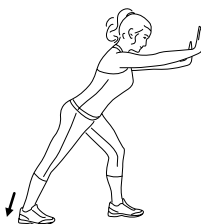
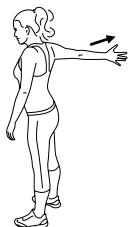
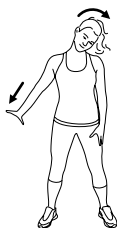
Po treningu: rozciąganie

Kilka ćwiczeń rozciągających można znaleźć na kolejnych stronach.

Postawa zasadnicza przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: Mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane nieco na zewnątrz. Plecy trzymać zawsze prosto!

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

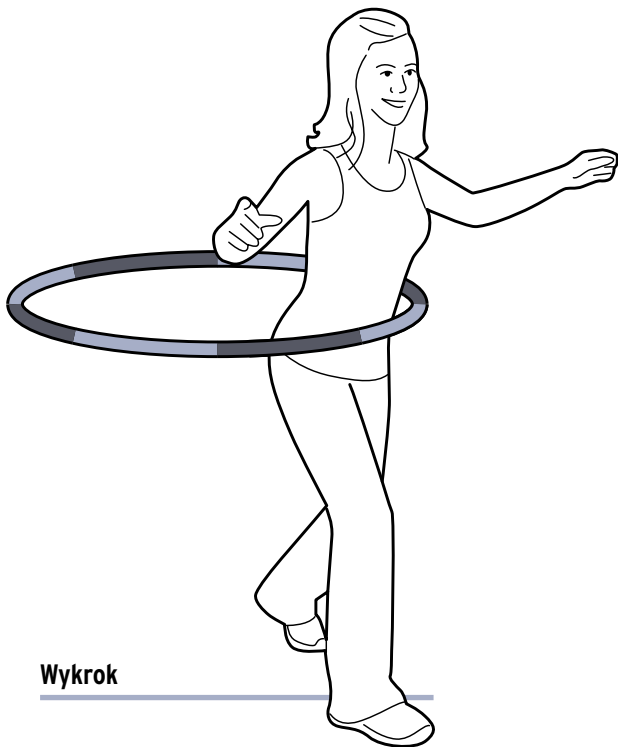
Ćwiczenia rozciągające



Hula-hop

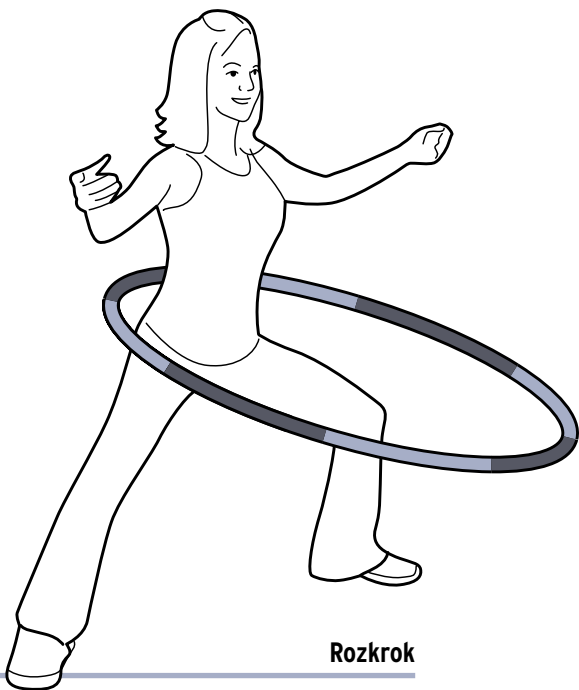
Kręcenie hula-hop można wykonywać w różnych pozycjach rozkroku/ wykroku. Należy wypróbować oba warianty, aby uzyskać różne efekty treningowe.

Efekt treningowy: ogólna ruchliwość, sprawność fizyczna, brzuch, nogi, pośladki



Wykrok

Hula-hop



Rozkrok

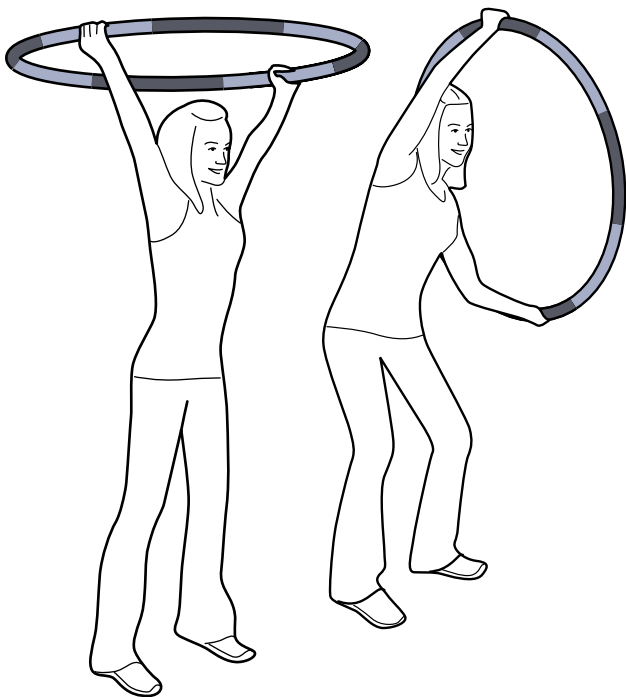
Ćwiczenie 1

Efekt treningowy: barki, bicepsy, tricepsy, górna część pleców

Pozycja: Nogi rozstawione na wysokość barków, lekko ugięte w kolanach, tułów wyprostowany, mięśnie brzucha i pośladków napięte, obręcz trzymana po bokach obiema dłońmi nad głową.

Ruch: Wyginać się naprzemiennie w lewo i w prawo, wyprowadzając ruch z bioder i nie przekraczając przy tym rąk.

Powtórzenia: 10-12 x na każdą stronę



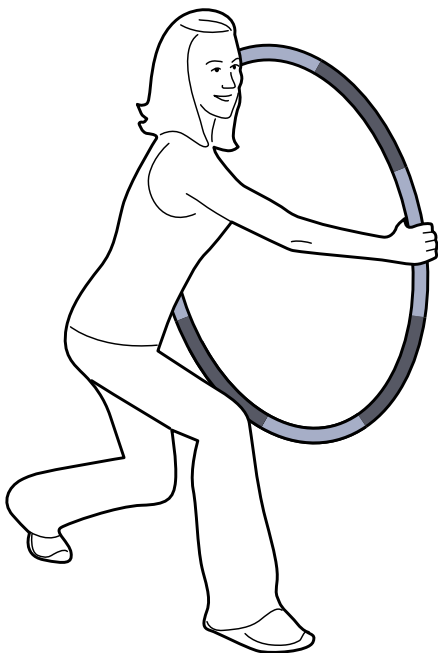
Ćwiczenie 2

Efekt treningowy: barki, bicepsy, tricepsy, brzuch, górna część pleców, pośladki, nogi

Pozycja: Nogi w pozycji wykroku, ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie nogi, tułów wyprostowany, mięśnie brzucha i pośladków napięte, obręcz trzymana po bokach obiema dłońmi obok tułowia.

Ruch: Przenosić obręcz przed tułowiem na boki. W tym celu ugiąć nogi w kolanach, przenieść ciężar ciała na przednią nogę i poprowadzić obręcz przed tułów, a następnie powrócić do pozycji wyjściowej, przemieszczając obręcz na drugą stronę tułowia.

Powtórzenia: 10-12 x na każdą stronę, potem zmiana nóg



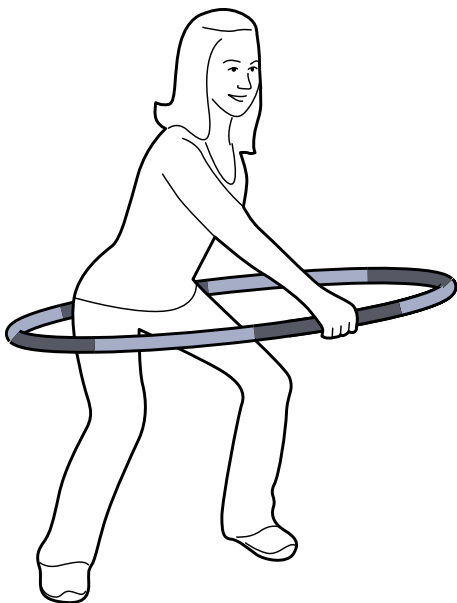
Ćwiczenie 3

Efekt treningowy: barki, brzuch, górna, środkowa i dolna część pleców, pośladki, nogi

Pozycja: Nogi rozstawione na wysokość barków, lekko ugięte w kolanach, tułów wyprostowany, mięśnie brzucha i pośladków napięte, obręcz trzymana po bokach obiema dłońmi na wysokości bioder, przy wyprostowanych rękach.

Ruch: Wyprowadzając ruch z barków, obrócić obręcz na bok wokół biodra, uginając przy tym nogi w kolanach i wysuwając biodra do tyłu. Powrócić do pozycji wyjściowej i wykonać ten sam ruch w drugą stronę.

Powtórzenia: 10-12 x na każdą stronę



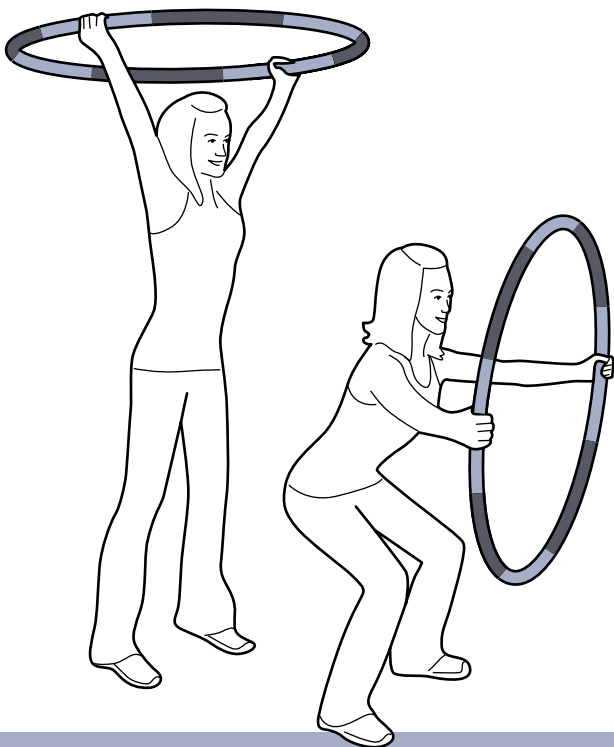
Ćwiczenie 4

Efekt treningowy: barki, brzuch, górna i środkowa część pleców, pośladki, nogi

Pozycja: Nogi rozstawione na wysokość barków, lekko ugięte w kolanach, tułów wyprostowany, mięśnie brzucha i pośladków napięte, obręcz trzymana po bokach obiema dłońmi nad głową.

Ruch: Przenieść obręcz do przodu przed tułów, uginając przy tym głęboko nogi w kolanach i wysuwając biodra do tyłu. Powrócić do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia: 10-12 x



Czyszczenie

- 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.



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

- ▷ Obręcz do fitnessu należy czyścić miękką ściereczką zwilżoną w letniej wodzie z łagodnym mydłem. W razie potrzeby użyć środka dezynfekcyjnego.
- ▷ Przechowywać obręcz do fitnessu w chłodnym i suchym miejscu. Chronić ją przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.

Dane techniczne

Model:	691 251
Średnica:	ok. 970 mm
Masa:	ok. 860 g

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.pl