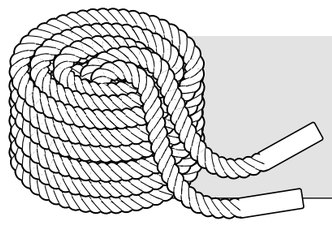
Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 115677AB5X5XI · 2021-04

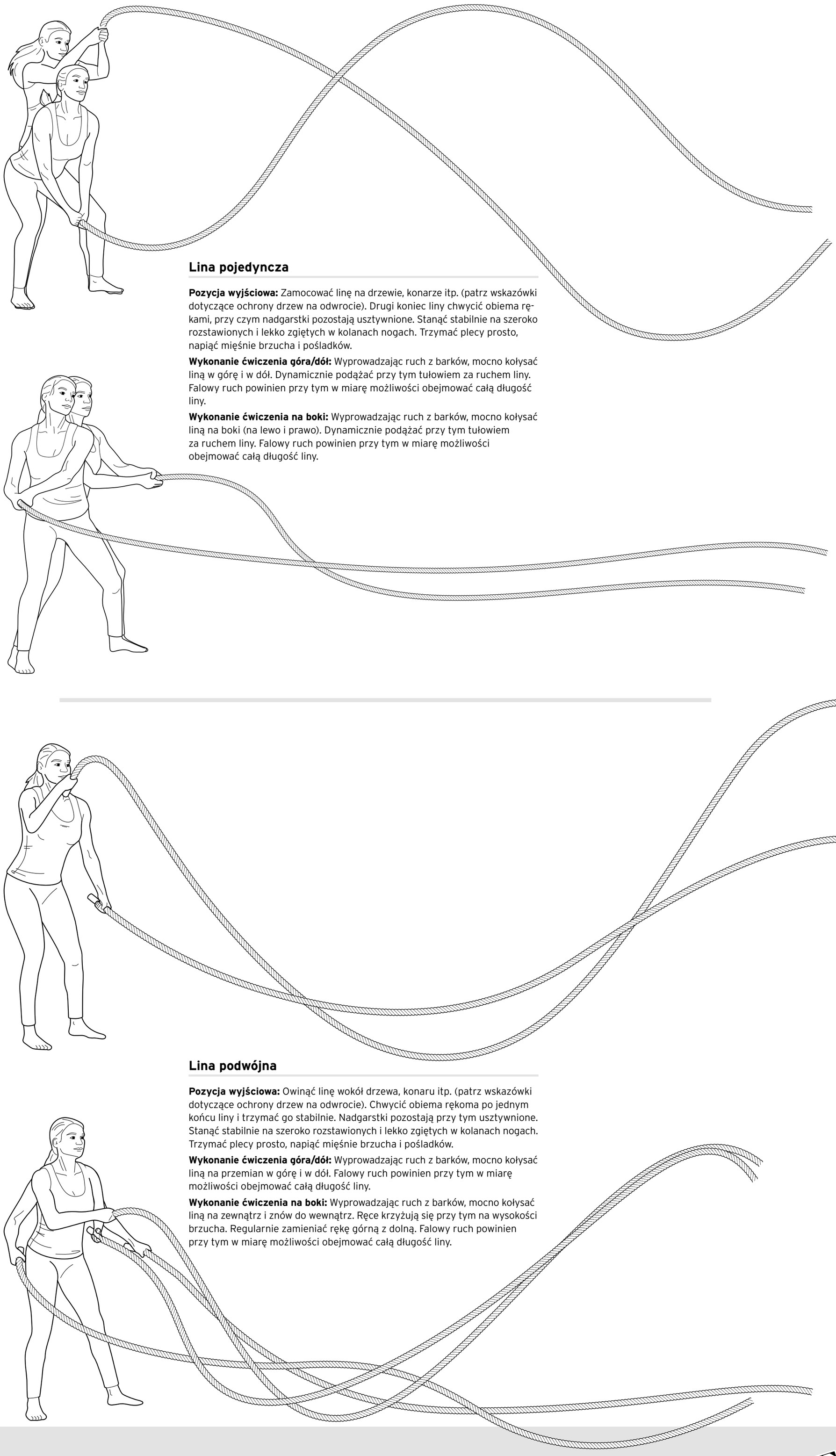


pl Instrukcja treningowa

Lina treningowa – ćwiczenia

Pamiętaj o odpowiednim zabezpieczeniu drzew!

www.tchibo.pl/instrukcje



Lina pojedyncza

Pozycja wyjściowa: Zamocować linę na drzewie, konarze itp. (patrz wskazówki dotyczące ochrony drzew na odwrocie). Drugi koniec liny chwycić obiema rękami, przy czym nadgarstki pozostają usztywnione. Stanąć stabilnie na szeroko rozstawionych i lekko zgiętych w kolanach nogach. Trzymać plecy prosto, napiąć mięśnie brzucha i pośladków.

Wykonanie ćwiczenia góra/dół: Wyprowadzając ruch z barków, mocno kołysać liną w górę i w dół. Dynamicznie podążać przy tym tułowiem za ruchem liny. Falowy ruch powinien przy tym w miarę możliwości obejmować całą długość liny.

Wykonanie ćwiczenia na boki: Wyprowadzając ruch z barków, mocno kołysać liną na boki (na lewo i prawo). Dynamicznie podążać przy tym tułowiem za ruchem liny. Falowy ruch powinien przy tym w miarę możliwości obejmować całą długość liny.

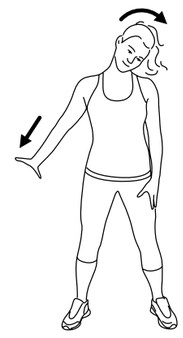
Lina podwójna

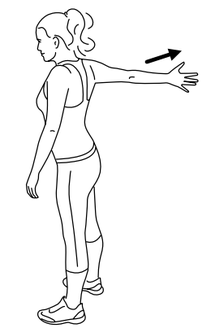
Pozycja wyjściowa: Owinąć linę wokół drzewa, konaru itp. (patrz wskazówki dotyczące ochrony drzew na odwrocie). Chwycić obiema rękoma po jednym końcu liny i trzymać go stabilnie. Nadgarstki pozostają przy tym usztywnione. Stanąć stabilnie na szeroko rozstawionych i lekko zgiętych w kolanach nogach. Trzymać plecy prosto, napiąć mięśnie brzucha i pośladków.

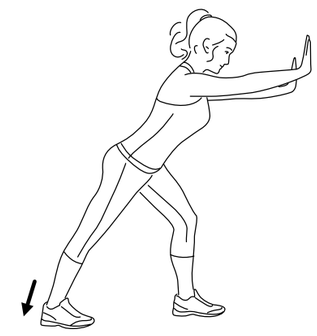
Wykonanie ćwiczenia góra/dół: Wyprowadzając ruch z barków, mocno kołysać liną na przemian w górę i w dół. Falowy ruch powinien przy tym w miarę możliwości obejmować całą długość liny.

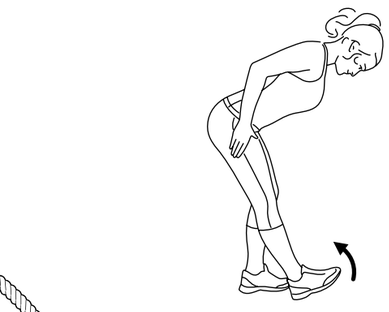
Wykonanie ćwiczenia na boki: Wyprowadzając ruch z barków, mocno kołysać liną na zewnątrz i znów do wewnątrz. Ręce krzyżują się przy tym na wysokości brzucha. Regularnie zamieniać rękę górną z dolną. Falowy ruch powinien przy tym w miarę możliwości obejmować całą długość liny.

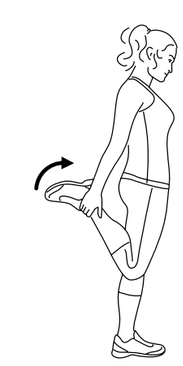
Ćwiczenia rozciągające

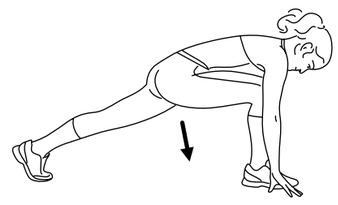




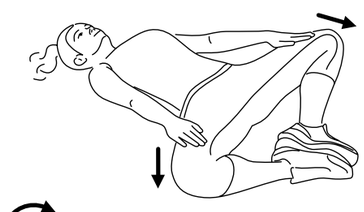


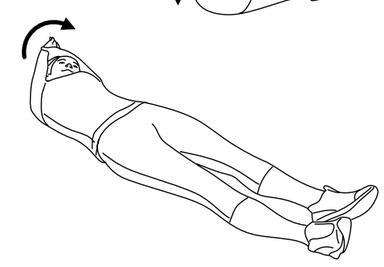




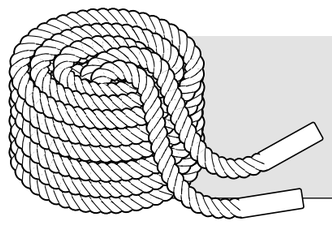








Polecamy też obejrzeć nasz film na YouTube:
www.tchibo.de/trainingrope



pl Instrukcja treningowa

Lina treningowa – ważne wskazówki

Drodzy Klienci!

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

Lina treningowa przewidziana jest do dynamicznego treningu siłowego/wytrzymałościowego, wzmacniającego mięśnie oraz układ sercowo-naczyniowy.

Linę treningową zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku prywatnego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Życzymy Państwu wiele radości podczas treningów.

Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

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, niewydolność 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.**
- 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 produktu w sposób niezagrażający ich bezpieczeństwu.
- Lina treningowa nie jest zabawką i musi być przechowywana w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Jeśli liny mają używać dzieci, 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.
- Przed przystąpieniem do treningu należy się rozgrzać.
- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpoczynać trening 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 należy przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku. Podczas treningu należy pić wystarczające ilości płynów.
- Jeśli lina używana jest w hali, należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie wietrzone. Unikać jednak przeciągów.
- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować urazy lub uszkodzić linę treningową.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji liny treningowej. Nie wieszać niczego na linie, nie przywiązywać do niej niczego i nie używać jej do mocowania rzeczy. Nie wolno również używać liny treningowej w żaden inny sposób niezgodny z jej przeznaczeniem.

Warunki do rozpinania i mocowania liny

- Należy wybrać miejsce, w którym zapewniona jest wystarczająca przestrzeń do swobodnego wykonywania ćwiczeń. Obszar o długości ok. 10 m od punktu zamocowania w przypadku liny pojedynczej lub 5 m w przypadku liny podwójnej oraz o szerokości ok. 2 m z obu stron musi być wolny na całej długości od jakichkolwiek przedmiotów/obiektów (np. kamieni, korzeni itp.). W przestrzeni treningowej nie mogą się również znajdować żadne przedmioty, o które użytkownik mógłby się uderzyć/skaleczyć lub o które mogłaby się zaczepić lina (gałęzie itp.).
- Na wybranym obszarze w trakcie treningu nie mogą przebywać żadne inne osoby ani zwierzęta. Dotyczy to w szczególności dzieci. **Uderzenie rozkołysaną liną może spowodować ciężkie obrażenia.**
- Podłoże musi być płaskie i równe. Koniecznie zwracać przy tym uwagę na stabilną i bezpieczną pozycję stojącą. Nosić obuwie z twardą podeszwą.
- Do mocowania liny nadają się drzewa, grube konary lub stabilnie osadzone słupy (betonowe, stalowe) itp. Punkt zamocowania musi być tak stabilny, aby pod wpływem obciążenia nie uginał się lub nawet groził złamaniem. Przy oznakach ewentualnych uszkodzeń należy natychmiast zakończyć ćwiczenie i znaleźć odpowiedniejszy punkt zamocowania.
- Między liną treningową a korą drzewa należy zawsze umieszczać stosowną osłonę (np. ręcznik, koc itp.), tak aby nie uszkodzić kory drzewa. Jeżeli lina będzie owijana wokół kanciastego słupa (betonowego, stalowego itp.), należy również użyć stosownego zabezpieczenia, aby z jednej strony chronić krawędzie, a z drugiej strony zabezpieczyć linę przed uszkodzeniem.
- Lina treningowa powstała z myślą o stosowaniu na wolnym powietrzu. W przypadku stosowania w zamkniętym pomieszczeniu należy zwrócić uwagę na to, czy pomieszczenie to oferuje wystarczającą ilość miejsca, tak aby nie powstała żadna szkoda, aby żadne przedmioty (lampy, drzwi, poręcze itp.) nie mogły znaleźć się w obszarze oddziaływania liny lub w strefie ruchu ćwiczącej osoby oraz aby punkt mocowania był wystarczająco stabilny.

Ochrona drzew

- Linę treningową wolno mocować na zdrowych drzewach.
- Nie wolno stosować zamocowań, które uszkadzają drzewo (gwoździe, kołki, wkręty itp.).
- Między liną treningową a korą drzewa należy zawsze umieszczać stosowną osłonę (np. ręcznik, koc itp.), tak aby nie uszkodzić kory drzewa.
- Jeżeli do zamocowania liny używany jest konar/gałąź drzewa, musi on być wystarczająco gruby i stabilny. Należy wówczas umiejscowić linę tuż przy pniu drzewa, tak aby efekt dźwigni był jak najmniejszy i konar nie uległ złamaniu.

O czym należy pamiętać podczas treningu

- **Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto – nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! Należy stać na szeroko rozstawionych i lekko zgiętych w kolanach nogach. Naprężyć pośladki i brzuch.**
- Linę treningową należy zawsze mocno uchwycić, tak aby nie mogła wyślizgnąć się z dłoni.
- Aby nie przeciążać nadgarstków, nie należy ich wyginać, tylko trzymać je możliwie sztywno, tak aby były bezpośrednim przedłużeniem przedramienia. Podczas ćwiczeń nie należy kołysać liną, wyprowadzając ruch z nadgarstków lub z łokci. Zamiast tego należy poruszać całymi rękami, wyprowadzając ruch z barków.
- Ćwiczenia należy wykonywać dynamicznie, ale w równomiernym tempie. W miarę możliwości należy rozkołysać linę tak mocno, aby ruch falowy rozchodził się na jej całej długości.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać. Nie wstrzymywać oddechu!

Wykonywanie ćwiczeń

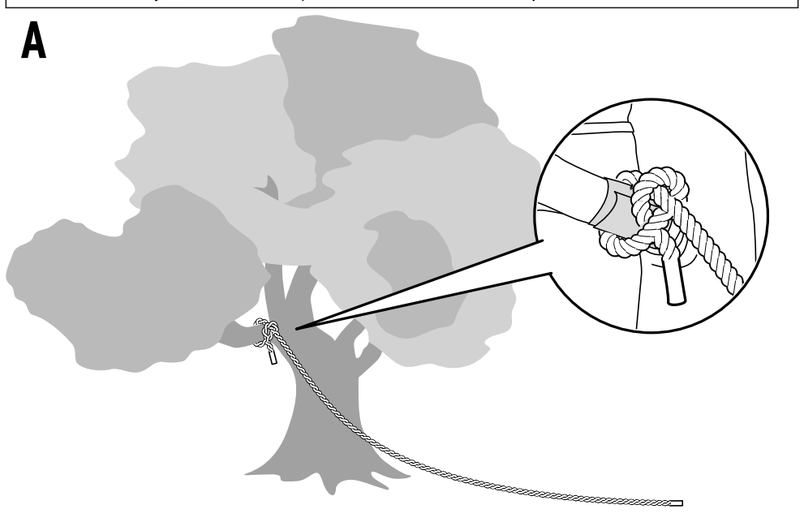
Używając liny treningowej, można ćwiczyć samemu lub w dwie osoby.

Trening pojedynczej osoby

UWAGA – ryzyko szkód materialnych

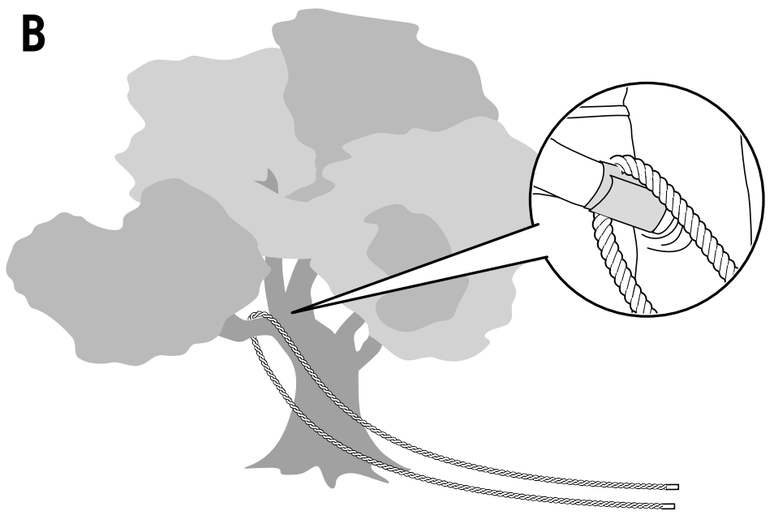
- Należy koniecznie stosować się do podanych zaleceń dotyczących ochrony drzew w sekcji „Warunki rozpinania i mocowania liny".

A



▷ Zawiązać linę treningową na wystarczająco stabilnym i wytrzymałym obiekcie (patrz ilustracja **A**) ...

B



▷ ... lub owinąć linę wokół tego obiektu (patrz ilustracja **B**).

- W zależności od wysokości zamocowania można różnicować ćwiczenie, sprowadzając linę na podłoże lub też pracując z liną wyłącznie w powietrzu.
- Najlepsze wrażenia z treningu mieliśmy w przypadku zamocowania liny na nisko położonym, wystarczająco grubym konarze drzewa.

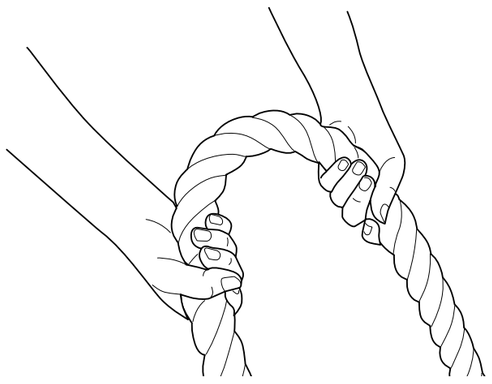
Trening dwóch osób

⚠ **OSTRZEŻENIE** – ryzyko obrażeń ciała

- Ciężka lina podczas kołysania rozwija dużą dynamikę i może spowodować ciężkie obrażenia w przypadku, gdy uderzy w użytkownika lub inną osobę.
- Zwłaszcza w przypadku ćwiczeń z partnerem należy pamiętać o stabilnej postawie. W przeciwnym razie może dojść do utraty równowagi w momencie, gdy użytkownik po raz pierwszy musi przejąć ruch falowy liny od partnera.
- Ruch falowy liny należy przejmować, podążając rękami za tym ruchem. Należy przy tym mocno trzymać linę i być przygotowanym na nagłe działanie siły. Dzięki temu można uniknąć sytuacji, w których rozkołysana lina uderza użytkownika np. w podbródek itp.

▷ Rozpocząć od ćwiczeń z pojedynczą liną. Stanąć w takiej odległości od siebie, aby lina leżała gładko na ziemi. Kołysać liną w sposób pokazany na odwrocie – albo góra-dół, albo na boki.

▷ W przypadku liny podwójnej jedna osoba chwyta oba końce liny i wykonuje ruchy kołyszące, natomiast druga osoba jedynie trzyma linę z drugiej strony.



▷ Zamknięty koniec liny należy chwycić od dołu w sposób pokazany na rysunku obok.

Przed rozpoczęciem treningu

- W ramach treningu należy zaplanować 5-10 minut na fazę rozgrzewkową oraz co najmniej 5 minut na fazę rozluźniania mięśni. Dzięki temu organizm użytkownika będzie miał czas na przyzwyczajenie się do wysiłku, co pozwoli uniknąć kontuzji.
- Należy zacząć od krótkich, maksymalnie kilkuminutowych sesji treningowych, aby przyzwyczaić się do nowego obciążenia dynamicznego. Pomiędzy każdą sesją należy zrobić przynajmniej jednominutową przerwę. Stopniowo zwiększać długość sesji treningowej do kilku minut. 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.

O czym należy pamiętać podczas treningu

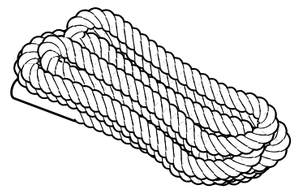
- Ćwiczenia należy wykonywać w skupieniu. Podczas wykonywania ćwiczeń nie rozpraszać się. Podczas ćwiczeń należy pamiętać o spokojnym i równomiernym oddechu.
- **Nie należy się zbytnio forsować. Każde ćwiczenie należy wykonywać tak długo, na ile pozwala Państwa kondycja fizyczna. Jeśli podczas wykonywania danego ćwiczenia wystąpią jakiekolwiek dolegliwości lub ból, należy natychmiast przerwać to ćwiczenie.**

Po treningu: rozciąganie

Kilka ćwiczeń rozciągających można znaleźć na odwrocie.
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.

Pielęgnacja i przechowywanie

▷ Przechowywać linę treningową w dołączonym worku transportowym. Składanie: Złożyć linę pośrodku i ułożyć jej połówki jedna na drugiej. Kontynuować składanie tym sposobem do momentu, aż złożona lina osiągnie długość worka transportowego. Aby lina zmieściła się w worku, po każdym kolejnym złożeniu należy docisnąć pętle liny mocno w dół.



▷ W razie potrzeby wytrzeć produkt wilgotną ściereczką.

▷ W przypadku zamoczenia liny wskutek deszczu itp. należy pozostawić rozłożoną linę do całkowitego wyschnięcia, zanim zostanie spakowana.

▷ Przechowywać linę w chłodnym i suchym miejscu. Chronić ją przed działaniem promieni słonecznych oraz spiczastymi, ostrymi i szorstkimi przedmiotami oraz powierzchniami.

▷ Współczesne podłogi i meble są powlekane rozmaitymi lakierami i tworzywami sztucznymi, a także pokryte różnymi środkami pielęgnującymi. Nie można zatem wykluczyć, że po dłuższym kontakcie z wrażliwymi powierzchniami produkt może pozostawić na nich ślady. Z tego powodu należy w razie potrzeby umieścić pod produktem jakąś podkładkę i przechowywać produkt w odpowiednim pudełku itp.

Usuwanie odpadów

▷ Opakowanie należy usunąć zgodnie z zasadami segregacji odpadów. Zużyty produkt należy usunąć zgodnie z obowiązującymi w tym zakresie lokalnymi przepisami.

Dane techniczne

Materiał: 100% poliestru

Długość: ok. 10 m

Ø: ok. 34 mm

Masa: ok. 7,4 kg

Początkowo lina jest jeszcze dość sztywna. Jednak już podczas pierwszych ćwiczeń staje się bardziej giętka, co przekłada się na piękniejsze ruchy falowe.

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

Numer artykułu:
615 080