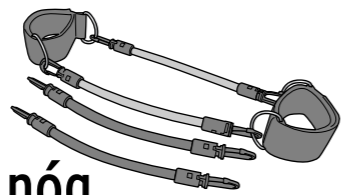


Ekspandery do treningu nóg



pl Instrukcja treningowa



Należy koniecznie najpierw przeczytać!

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

Ekspandery do treningu nóg są przeznaczone do treningu siłowego mięśni nóg, jak również do ogólnego wzmocnienia koordynacji ruchowej oraz zmysłu równowagi. Produkt zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

NIEBEZPIECZEŃSTWO – zagrożenie dla dzieci

- Ekspandery do treningu nóg nie są zabawką. Jeżeli nie są używane, należy je przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Niebezpieczeństwo uduszenia! Aby uniknąć ryzyka urazów ciała, podczas treningu małe dzieci nie mogą przebywać w obszarze wykonywania ćwiczeń. Zgodnie z przeznaczeniem użycie ekspanderów do treningu nóg zakłada ich użytkowanie wyłącznie przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych. Należy upewnić się, że każdy użytkownik zapoznał się z zasadami obsługi ekspanderów 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 ekspanderów. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że ekspandery nie są zabawką.
- Materiały opakowaniowe należy trzymać z dala od dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież oraz obuwie lub skarpety sportowe z antypoślizgową podeszwą. Cały czas zwracać uwagę na stabilną pozycję stojącą. W razie potrzeby należy podłożyć matę treningową.
- Podczas ćwiczeń z użyciem ekspanderów należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.
- Ekspandery nie mogą być używane jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji ekspanderów. Nie wolno ich używać do transportu ani mocowania innych przedmiotów. Nie można również niczego na nich wieszać ani używać ich w inny sposób niezgodny z przeznaczeniem.
- Ekspandery nie mogą być używane do uderzania nimi osób ani zwierząt.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić ekspandery pod kątem prawidłowego osadzenia, uszkodzeń materiału i zużycia. Jeżeli ekspandery są wyraźnie uszkodzone, np. linki są uszkodzone, porwane lub naderwane, nie wolno ich używać.
- Aby osiągnąć jak 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 wentrowane. Unikać jednak przeciągów.
- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek itp.). Może to spowodować obrażenia ciała.
- Ostrzeżenie! Nie wolno nadmiernie naprężać linek:

Długość rozciągu cm	19	38	57	76	maks. 95
zielony siła rozciągająca N	0	39	59	81	maks. 94
niebieski siła rozciągająca N	0	45	66	97	maks. 113

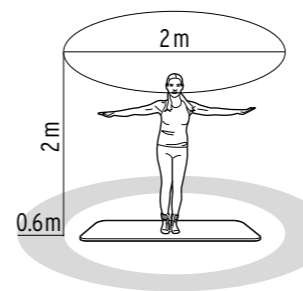
Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. rozrusznik serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne itp., 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, duszności lub bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

Zasady dotyczące wszystkich ćwiczeń:

- Ekspandery należy zawsze dokładnie zaciśnąć, aby podczas ćwiczeń się nie odczepiły.
- Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto - nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! Nogi powinny być lekko ugięte w kolanach.
- Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać gwałtownych ruchów. Ekspandery nie powinny nigdy gwałtownie powracać do pozycji wyjściowej, tylko być prowadzone zawsze w tym samym tempie, w jakim były naprężane.
- Każdy ruch z ekspanderami powinien być wykonywany powoli i w sposób kontrolowany. Najprościej jest wykonywać dane ćwiczenie 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 należy wziąć wdech; w momencie wymagającym największego wysiłku należy zrobić wydech.
- Ćwiczenia należy wykonywać zawsze na obie strony.
- Na początku nie należy się zbyt forsować. Powtarzać ćwiczenie jedynie kilka razy, w zależności od dyspozycji i kondycji fizycznej. Pomiedzy ćwiczeniami należy robić przerwy trwające co najmniej 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy podwyższać liczbę powtórzeń do 20. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania!
- Zaleca się poproszenie doświadczonego trenera fitnessu o to, aby zaprezentował prawidłowe wykonanie ćwiczeń.

Trening

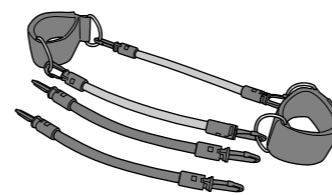


Należy wybrać miejsce, w którym zapewniona jest wystarczająca przestrzeń do swobodnego wykonywania ćwiczeń. Wybrana powierzchnia powinna mieć wymiary co najmniej 2,0 x 2,0 m. W przestrzeni treningowej nie mogą się znajdować żadne przedmioty, o które użytkownik mógłby się uderzyć/skałeczzyć w trakcie wykonywania ćwiczeń (np. klamki od drzwi).

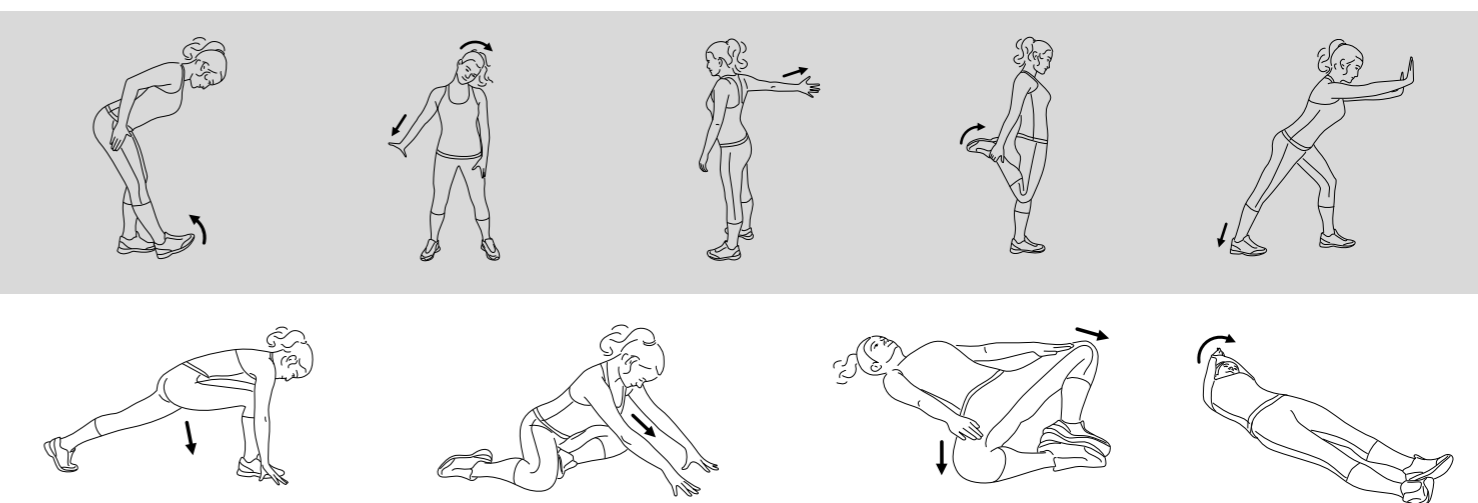
- Podłoga musi być płaska i równa. W razie potrzeby należy podłożyć antypoślizgową matę treningową itp. Jest to szczególnie zalecane w przypadku wykonywania ćwiczeń na podłodze.
- Nie należy się zbyt forsować. Dane ćwiczenie należy wykonywać tak długo, na ile pozwala kondycja fizyczna użytkownika. Jeśli podczas ćwiczeń wystąpią jakiegokolwiek dolegliwości lub ból, należy natychmiast przerwać trening.
- Treningi należy rozpocząć od 8-12 powtórzeń. Jednostki treningowe należy wydłużać powoli (stopniowo), aby zapobiec przeciążeniu organizmu.
- Na odwrócenie można znaleźć kilka przykładowych ćwiczeń umożliwiających trening z wykorzystaniem ekspanderów do treningu nóg.

Montaż

- Liczbę linek oraz siłę rozciągającą należy wybrać odpowiednio do siły i sprawności fizycznej użytkownika. Po dłuższej przerwie w ćwiczeniach na początku wystarczy prawdopodobnie jedna linka i średnia siła rozciągająca (kolor zielony).
- Zahaczyć linkę (lub linki) o kółka umieszczone na opaskach na kostki. Następnie umieścić opaski na kostkach. Opaski należy zaciśnąć na tyle mocno, aby się nie zsuwały, jednak aby jednocześnie nie utrudniały dopływu krwi.



Ćwiczenia rozciągające



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



Aby nauczyć się prawidłowego wykonywania ćwiczeń i ewentualnie poznać nowe ćwiczenia, zaleca się uczęszczanie na kurs prowadzony przez wykwalifikowanego trenera fitnessu. Wiele przydatnych wskazówek, filmów i aplikacji na ten temat można też znaleźć w Internecie.

Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W tym celu uaktywnić po kolei wszystkie części ciała:

- Przechylać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Unosić i opuszczać barki oraz wykonać krążenia.
- Wykonać krążenie 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 poniżej.

Pozycja podstawowa przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane nieco na zewnątrz.

Trzymać plecy prosto!

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

Pielęgnacja

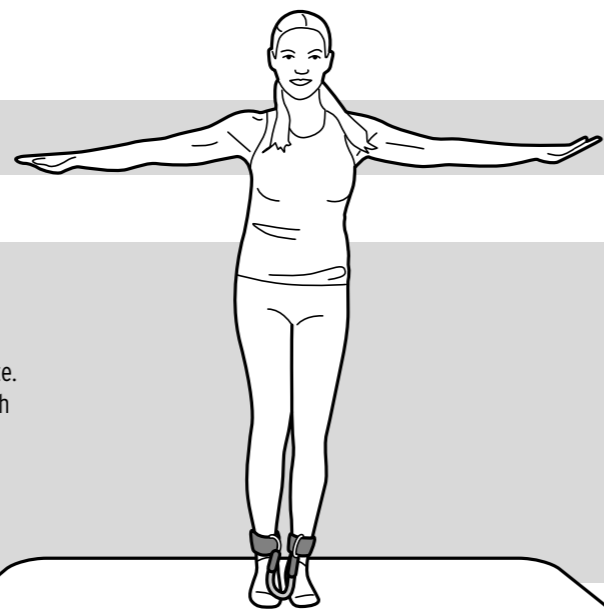
- Ekspandery należy czyścić miękką ściereczką zwilżoną w letniej wodzie z łagodnym mydłem. W razie potrzeby użyć środka dezynfekcyjnego.
- Przechowywać ekspandery w chłodnym i suchym miejscu. Chronić je przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami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



Ćwiczenia

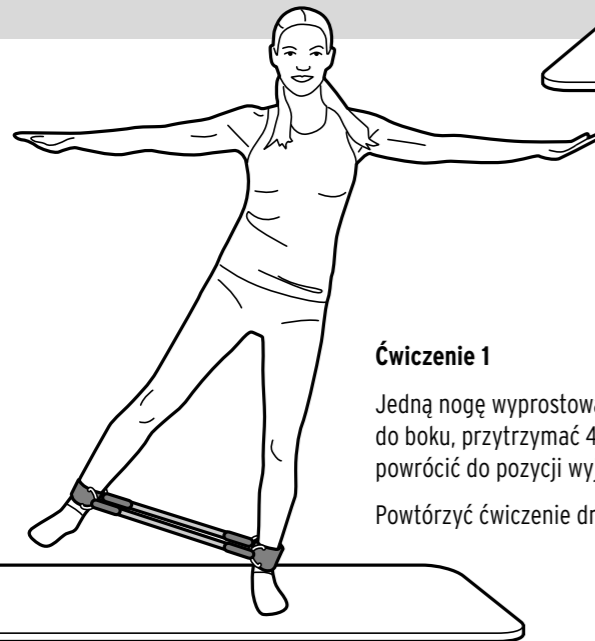
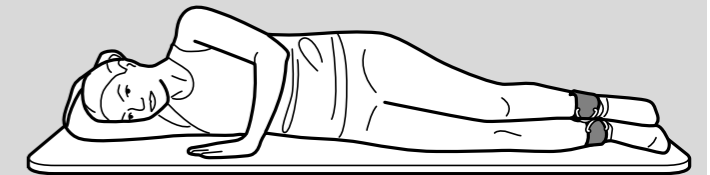
Pozycja wyjściowa

Stojąca, stopy razem, kolana lekko ugięte.
Plecy proste, wzrok skierowany przed siebie, mięśnie ciała napięte.
Aby utrzymanie równowagi było łatwiejsze, unieść ręce po bokach do wysokości barków. Barki pozostają w dole!



Pozycja wyjściowa

Położyć się na boku, tułów i nogi tworzą jedną linię.
Głowa oparta na dolnym ramieniu, druga ręka podparta przed tułowiem. Napiąć mięśnie ciała.

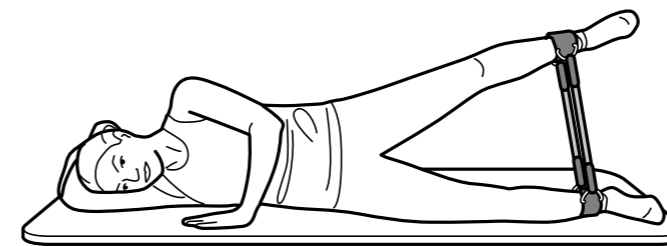


Ćwiczenie 1

Jedną nogę wyprostować i unieść do boku, przytrzymać 4 sekundy, powrócić do pozycji wyjściowej.
Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.

Ćwiczenie 2

Jedną nogę wyprostować i unieść do tyłu, przytrzymać 4 sekundy, powrócić do pozycji wyjściowej.
Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.



Ćwiczenie

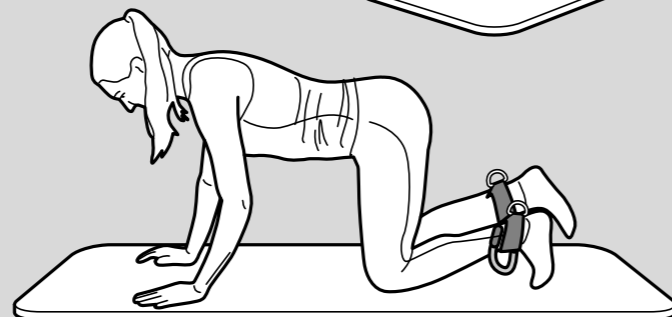
Unieść górną nogę, przytrzymać 4 sekundy, powrócić do pozycji wyjściowej.
Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.

Wariant ćwiczenia:

Unieść dolną nogę.

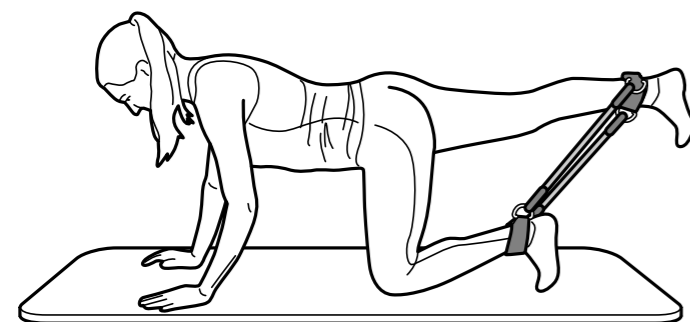
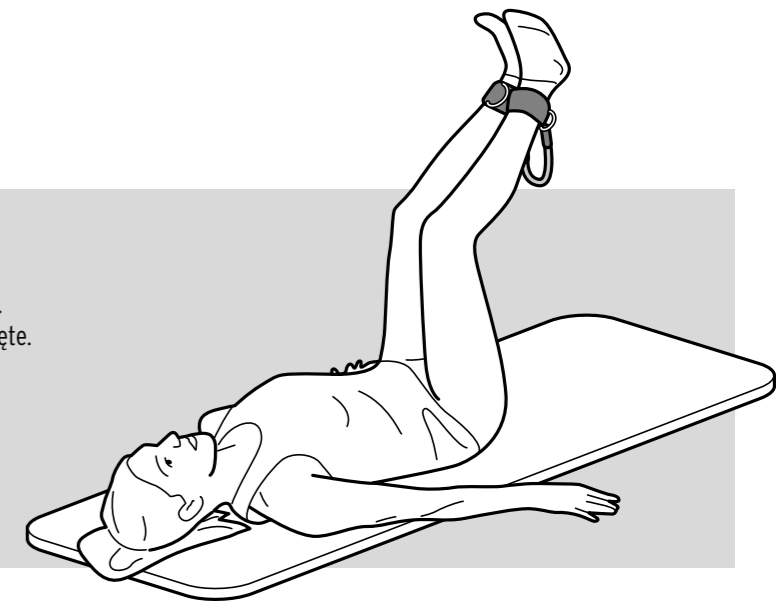
Pozycja wyjściowa

Pozycja na czworakach, ręce na szerokość barków, kolana na szerokość bioder.
Plecy i kark tworzą jedną linię, wzrok skierowany do dołu, mięśnie ciała napięte.
Nie odchylać głowy w stronę karku!



Pozycja wyjściowa

Położyć się na plecach, nogi wyprostowane, złączone i uniesione.
Ręce lekko rozchylone, położone wzdłuż ciała. Mięśnie ciała napięte.

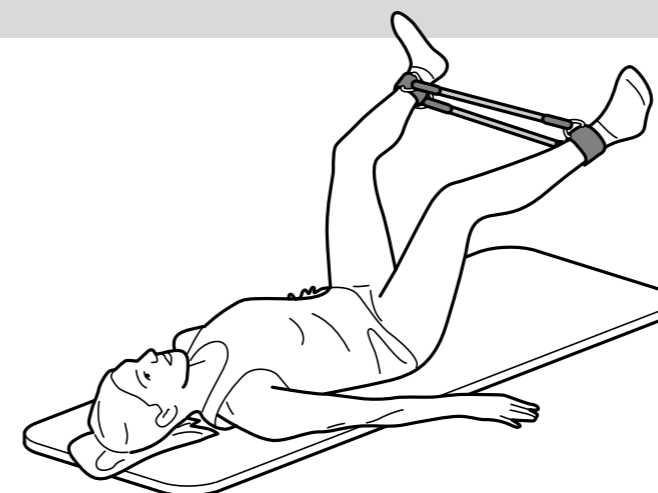


Ćwiczenie

Jedną nogę wyprostować i unieść do tyłu, przytrzymać 4 sekundy, powrócić do pozycji wyjściowej.
Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.

Wariant ćwiczenia

Jednocześnie unieść przeciwną rękę do przodu.



Ćwiczenie

Nogi rozchylić najdalej jak to możliwe, przytrzymać 4 sekundy, powrócić do pozycji wyjściowej.

Wskazówka

Im mniejszy kąt pomiędzy nogami a podłożem, tym bardziej pracują mięśnie brzucha.