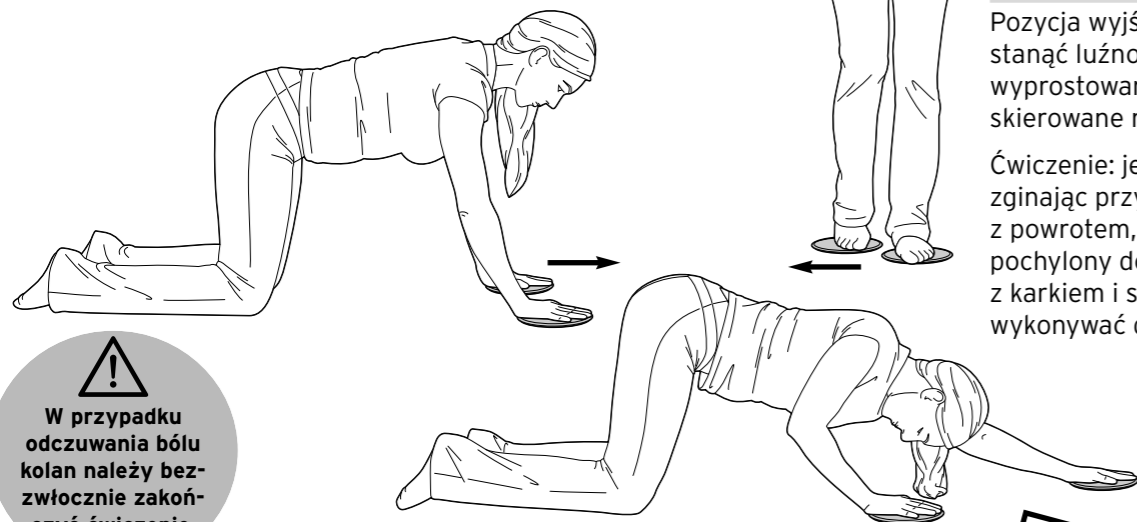


Triceps / mięśnie ramion / mięśnie tułowia

Pozycja wyjściowa: pozycja na kolanach, ręce na podkładkach. Plecy i kark wyprostowane w jednej linii, spojrzenie skierowane w dół - nie odchyłać głowy w kierunku karku. Brzuch i pośladki napięte.

Ćwiczenie: wysunąć jedną rękę do przodu, aż będzie wyprostowana. Następnie, przyciągając podkładkę z powrotem, wrócić do pozycji wyjściowej. Plecy trzymać wyprostowane. Głowa i kark tworzą jedną linię z plecami. Zmienić rękę.



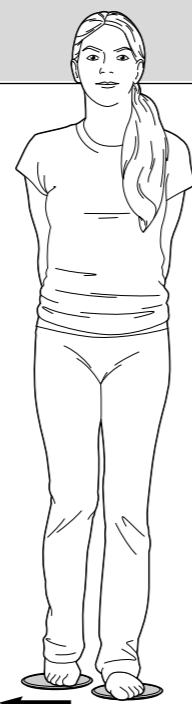
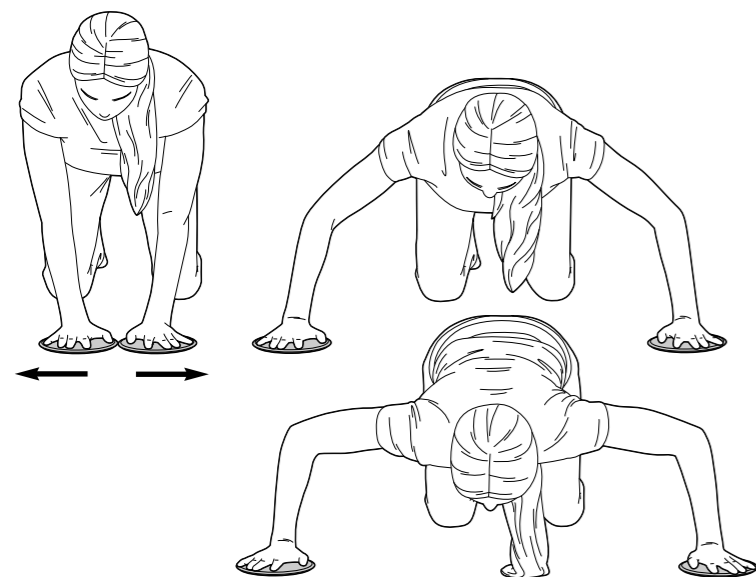
!
W przypadku odczuwania bólu kolan należy niezwłocznie zakończyć ćwiczenie.

Mięśnie klatki piersiowej

Pozycja wyjściowa: pozycja na kolanach, ręce na podkładkach. Plecy i kark wyprostowane w jednej linii, spojrzenie skierowane w dół - nie odchyłać głowy w kierunku karku. Brzuch i pośladki napięte.

Ćwiczenie: przesunąć ręce w bok do uzyskania w łokciach kąta prostego. Następnie, przyciągając podkładki z powrotem, powrócić do pozycji wyjściowej. Plecy trzymać wyprostowane. Głowa i kark tworzą jedną linię z plecami. Uwaga: nie unosić ramion, utrzymać je opuszczone.

Zwiększenie poziomu trudności: w pozycji końcowej powolnym ruchem opuścić tułów jak najniżej.

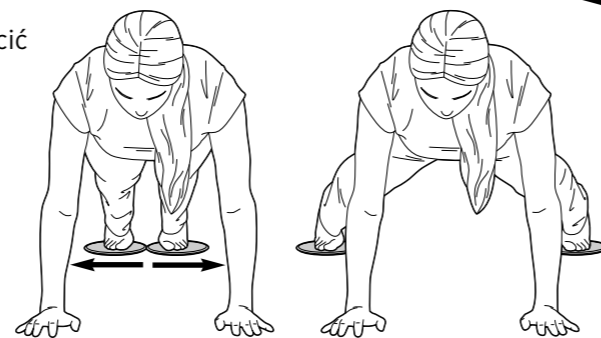


Wewnętrzny/zewnętrzny mięsień uda

Pozycja wyjściowa: stanąć luźno, stopy ustawić na podkładkach. Plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, spojrzenie skierowane na wprost. Brzuch i pośladki napięte.

Ćwiczenie: jedną nogę wysunąć w bok aż do wyprostowania, zginając przy tym drugą nogę. Przyciągając podkładkę z powrotem, wrócić do pozycji wyjściowej. Tułów lekko pochylony do przodu, wyprostowany, tworzy jedną linię z karkiem i szyją. Zmiana nogi. To ćwiczenie można też wykonywać dynamicznie (na zasadzie jazdy na łyżwach).

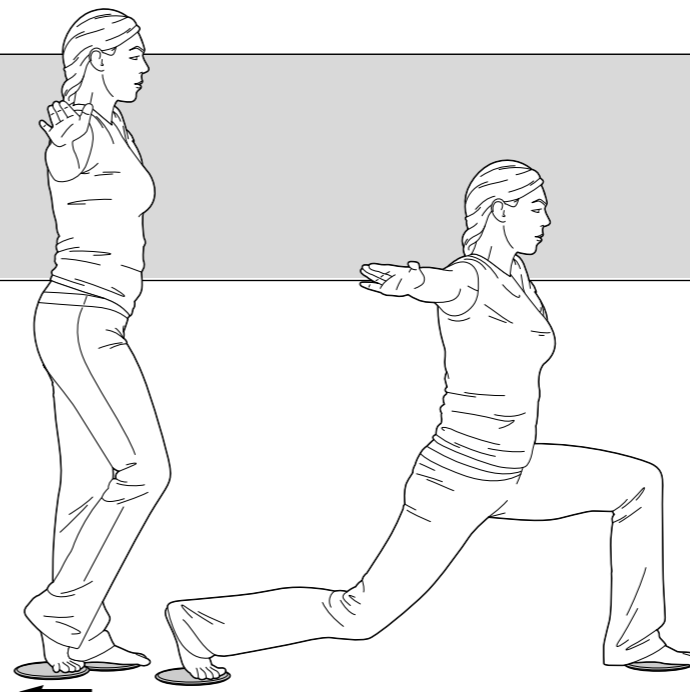
Wskazówka:
w początkowym okresie ćwiczeń najistotniejsze nie jest dokładne osiągnięcie przedstawionej pozycji końcowej, lecz stabilne powrócenie do pozycji wyjściowej. Nie należy się zbytnio forsować!



Wewnętrzne/wszystkie mięśnie ud

Pozycja wyjściowa: pozycja w podporze przodem - podparcie na dłoniach i stopach, stopy na podkładkach. Nogi, plecy i kark wyprostowane, tworzą jedną linię, spojrzenie skierowane w dół - nie odchyłać głowy w kierunku karku. Brzuch i pośladki napięte.

Ćwiczenie: wysunąć stopy w bok, następnie powrócić do pozycji wyjściowej, przyciągając podkładki z powrotem.



Przedni/tylny mięsień uda / pośladki

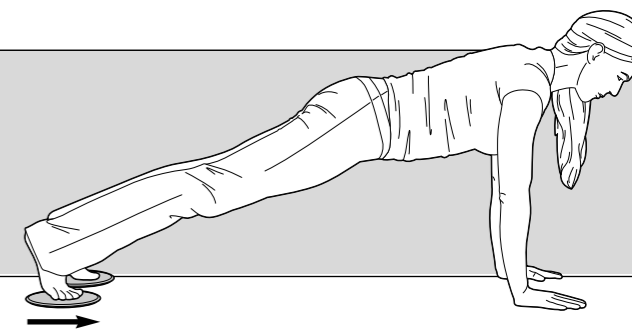
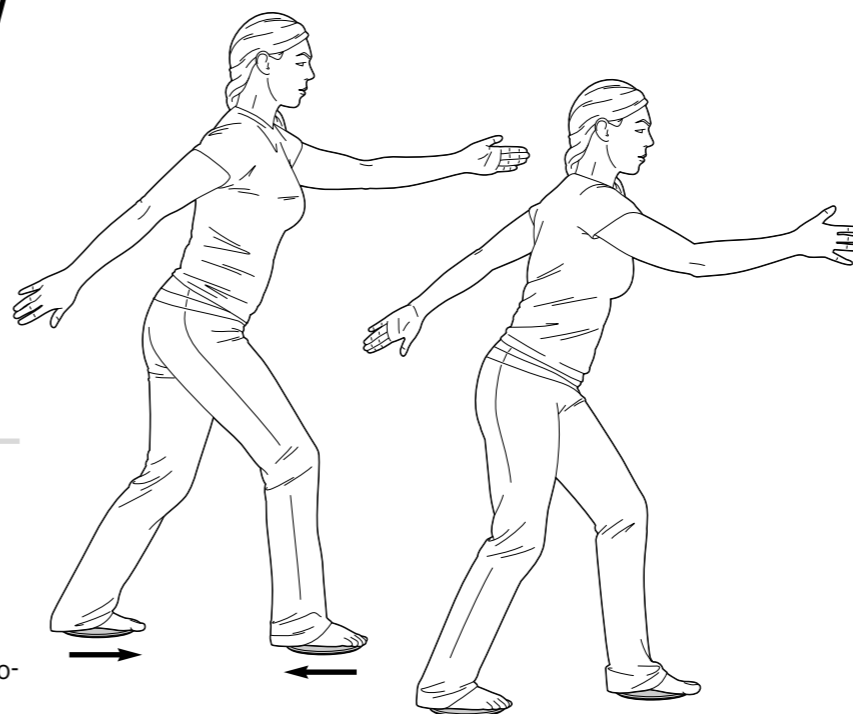
Pozycja wyjściowa: stanąć luźno, stopy ustawić na podkładkach. Plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, spojrzenie skierowane na wprost. Brzuch i pośladki napięte.

Ćwiczenie: jedną nogę wysunąć w tył do niemal całkowitego wyprostowania, zginając przy tym drugą nogę. Przyciągając podkładkę z powrotem, wrócić do pozycji wyjściowej. Tułów utrzymać w pozycji pionowej. Aby zachować równowagę, wyciągnąć ręce w bok. Zmiana nogi.

Przedni/tylny mięsień uda / pośladki

Pozycja wyjściowa: stanąć luźno, jedną nogę lekko wysunąć do przodu, stopy ustawić na podkładkach. Plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, spojrzenie skierowane na wprost. Brzuch i pośladki napięte.

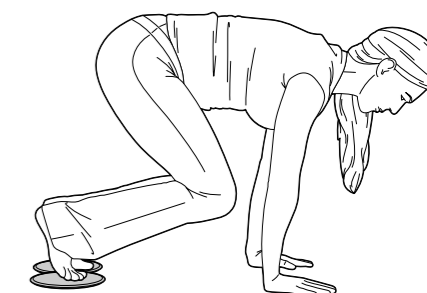
Ćwiczenie: dynamicznym ruchem przyciągać tylną nogę do przodu, jednocześnie przesuwając nogę z przodu do tyłu (na zasadzie nożyc). Dołączyć ręce i poruszać nimi w przeciwnym kierunku.



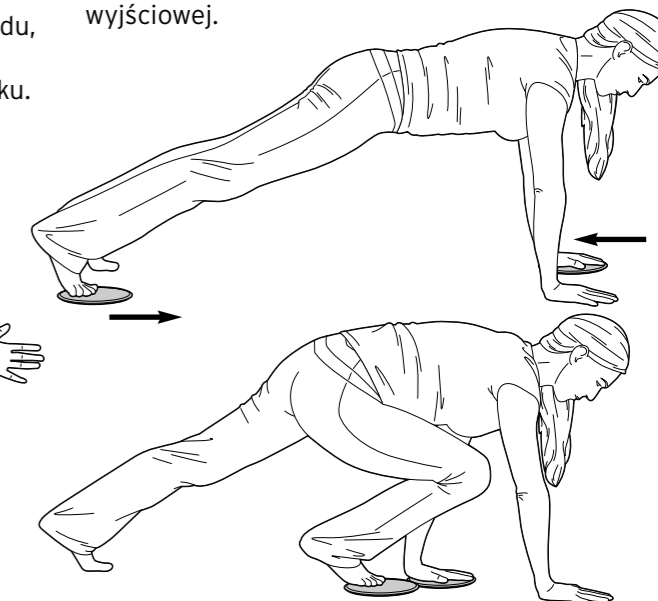
Dolne mięśnie brzucha / uda

Pozycja wyjściowa: pozycja w podporze przodem, podparcie - na dłoniach i stopach, stopy na podkładkach. Nogi, plecy i kark wyprostowane, tworzą jedną linię, spojrzenie skierowane w dół - nie odchyłać głowy w kierunku karku. Brzuch i pośladki napięte.

Ćwiczenie: szybkim ruchem wysunąć stopę do przodu i następnie wrócić do pozycji wyjściowej.



Zwiększenie poziomu trudności: obie stopy jednocześnie przyciągać i prostować do pozycji wyjściowej.



+ Mięśnie ramion / mięśnie brzucha

Wariant ćwiczenia: na jednej podkładce ustawić stopę, na drugiej przeciwległą dłoń. Podkładki przyciągnąć jedną do drugiej pod tułowiem, następnie powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.

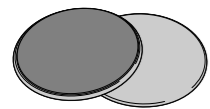
Wskazówki bezpieczeństwa

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

Podkładki Slide Pads przeznaczone są do ćwiczeń wzmacniających mięśnie rąk, nóg, brzucha i pleców.

Podkładki Slide Pads to przyrząd treningowy zaprojektowany do użytku domowego. Nie nadają się one do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.



Podkładki Slide Pads przeznaczone są do użytkowania...
... ze stroną wzmocnioną tkaniną skierowaną do dołu na podłożach o gładkiej powierzchni (płytki, parkiet).
... z gładką stroną skierowaną do dołu na krótkowłosych wykładzinach dywanowych.

NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci i osób niepełnosprawnych

Opisany tu przyrząd treningowy nie jest zabawką i gdy nie jest używany, musi być przechowywany w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Aby uniknąć ryzyka urazów ciała, podczas treningu małe dzieci nie mogą przebywać w zasięgu oddziaływania przyrządu.

Przyrząd treningowy przewidziany jest wyłącznie do użycia przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych.

Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania przyrządu treningowego, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. 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 niniejszego przyrządu treningowego. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że przyrząd treningowy nie jest zabawką.

Materiały opakowaniowe trzymać z dala od dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik musi skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak intensywny trening będzie dla niego odpowiedni.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. noszenie rozrusznika 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 skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, 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!

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń:

- **Ćwiczenia z podkładkami Slide Pads wymagają siły i koncentracji. W początkowym okresie ćwiczeń najistotniejsze nie jest dokładne osiągnięcie przedstawionej pozycji końcowej, lecz stabilne powrócenie do pozycji wyjściowej. Nie należy się zbytnio forsować! Stopień trudności wykonywanych ćwiczeń zwiększać stopniowo. W przypadku spadku poziomu siły lub koncentracji przerwać wykonywanie ćwiczenia!**

- Na początek wybrać kilka ćwiczeń na różne grupy mięśni. Powtarzać te ćwiczenia jedynie kilka razy, w zależności od dyspozycji i kondycji fizycznej. Pomiędzy ćwiczeniami należy robić przerwy trwające przynajmniej 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy podwyższać liczbę powtórzeń do ok. 15-20. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania.

- Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać szarpanych ruchów.

- Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać. Nie wstrzymywać oddechu!

- 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.



Jeżeli jakieś ćwiczenie wykonywane jest po raz pierwszy, należy je przeprowadzać przed lustrem, aby lepiej kontrolować swoją postawę i ułożenie ciała podczas ćwiczenia.

Ważne wskazówki

- Przed rozpoczęciem realizacji programu ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem i zapytać go, czy i jakie ćwiczenia będą dla niego odpowiednie.

- 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.

- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpocząć ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan przyrządów treningowych. W przypadku stwierdzenia widocznych uszkodzeń zaprzestać używania sprzętu.

- 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.

- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek itp.). Może to spowodować obrażenia ciała.

- W miarę możliwości trenować na boso. Suche stopy umożliwiają optymalne przenoszenie siły na podkładki Slide Pads oraz najlepiej się ich trzymają podczas ćwiczeń. Jeśli podczas treningu stopy będą się pocić, należy je dokładnie osuszyć. W przypadku tendencji do nadmiernej potliwości do treningu można włożyć buty sportowe z antypoślizgową podeszwą.

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

- Podczas treningu należy zapewnić wystarczającą przestrzeń do ćwiczeń. W przestrzeni treningowej nie mogą się znajdować żadne przedmioty. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.

- Przyrząd treningowy nie może być używany jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.

- Nie wolno zmieniać konstrukcji przyrządu treningowego.

- Nie należy używać przyrządu treningowego do innych celów, stawiać na nim przedmiotów itd.

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

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

▷ W razie potrzeby przetrzeć podkładki Slide Pads miękką, lekko zwilżoną w wodzie ściereczką, nie używając przy tym żadnych środków czyszczących.

UWAGA - ryzyko szkód materialnych

- Do czyszczenia nie używać żadnych środków czyszczących.

- Przyrządy treningowe chronić przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych. Nie wystawiać ich na działanie temperatur poniżej -10°C lub powyżej +50°C.

- Przyrządy treningowe chronić przed dużymi wahaniami temperatur, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.

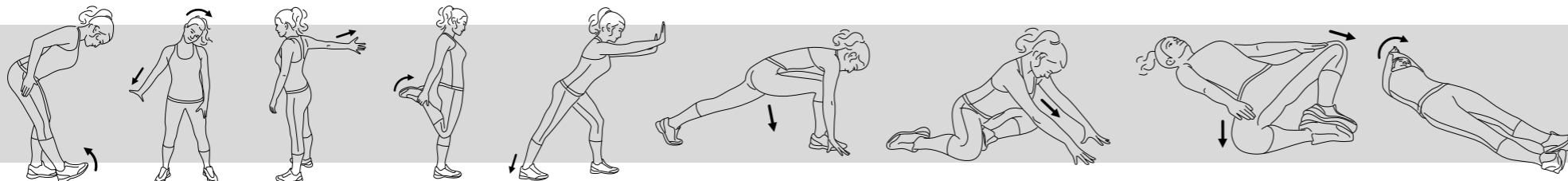


www.tchibo.pl/instrukcje

Made exclusively for:

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

Ćwiczenia rozciągające



Numer artykułu: 330 306