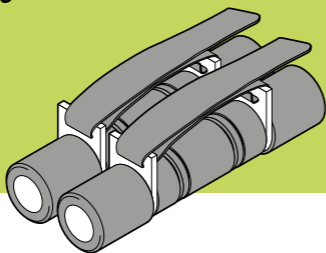


## Ciężarki



## Ćwiczenia

### Drodzy Klienci!

Państwa nowe ciężarki umożliwiają skuteczne trenowanie mięśni ramion podczas biegania. Można również trenować za ich pomocą mięśnie górnej części ciała i ramion podczas treningu w domu lub zaplanowanych przerw podczas biegania. W tym celu przygotowaliśmy dla Państwa ćwiczenia do wyboru.

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 ciężarków innym osobom, należy przekazać im również tę instrukcję.

Osobom początkującym zalecamy, aby w pierwszej kolejności nauczyły się prawidłowego wykonywania ćwiczeń od wykwalifikowanego trenera.

Życzymy udanych i owocnych treningów!

### Zespół Tchibo

[www.tchibo.pl/instrukcje](http://www.tchibo.pl/instrukcje)



**Numer artykułu: 685 378**

# Dla bezpieczeństwa użytkownika

## Przeznaczenie

Produkt zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku domowego. Nie nadaje się on do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

## NIEBEZPIECZEŃSTWO – zagrożenie dla dzieci

- Ciężarki nie są zabawką. Jeżeli nie są używane, należy je przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Aby wykluczyć ryzyko obrażeń ciała, należy trzymać małe dzieci z dala od miejsca, w którym wykonywane są ćwiczenia. Starsze dzieci oraz nastolatki mogą ćwiczyć z ciężarkami tylko pod nadzorem osoby dorosłej, aby uniknąć nadmiernych obciążeń.
- Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

## NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- **Ciężarki do biegania zwiększają obciążenie podczas treningu. Dlatego na początku należy planować krótsze sesje treningowe, aby uniknąć przeciążenia.** Jeśli użytkownik ma problemy ze stawami (ramię/łokieć), należy skonsultować się z lekarzem przed użyciem ciężarków do biegania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież oraz obuwie sportowe. Podczas ćwiczeń na stojąco cały czas zwracać uwagę na stabilną pozycję stojącą.
- 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.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.

## Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak intensywny trening będzie dla niego 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, duszności lub bóle 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!

## Pielęgnacja

- Przemycić ciężarki wilgotną ściereczką bez żadnych środków czyszczących. Przechowywać ciężarki w chłodnym i suchym miejscu. Chronić je przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- Powłoka produktu jest niezdejmowalna.
- 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!

## Materiał:

Powłoka: NBR

Rdzeń: stal

Masa: 500 g każdy

# Trening

Zasady obowiązujące dla wszystkich ćwiczeń: na początku należy ćwiczyć powoli, wykonując niewielką liczbę powtórzeń. Intensywność ćwiczeń należy zwiększać stopniowo wraz ze wzrostem sprawności fizycznej. Nie należy się przeciążać. Ciężarki należy przez cały czas mocno trzymać!

## **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 za ćwiczeniami z ciężarkami na końcu tej instrukcji.

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.

## 1. Bicepsy

---

Stanąc prosto, unikając wyginania kręgosłupa w stronę brzuszną!

Najpierw unieść i opuścić jedno przedramię, a następnie zrobić to samo z drugim przedramieniem. Trzymać przy tym ramiona blisko tułowia, a barki opuszczone.



## 2. Przednie mięśnie barków

---

Stańc prosto, unikajęc wyginania kręgosłupa w stronę brzuszęc!

Na przemian prowadzić wyprostowane w łokciach ręce do przodu, unosząc je przy tym na wysokość barków.

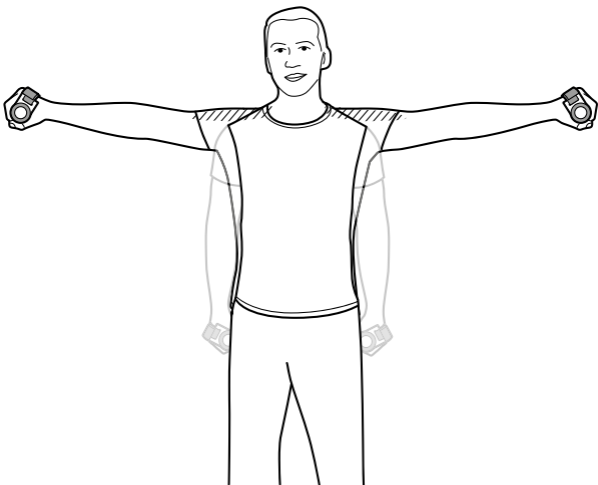
Barki pozostają w dole.



### 3. Boczne mięśnie naramienne (delta) + mięśnie trapezowe

---

Stanąc prosto, unikając wyginania kręgosłupa w stronę brzuszną!  
Jednocześnie unosić wyprostowane w łokciach ręce na boki, na wysokość barków. Barki pozostają w dole.



## 4. Mięśnie czworoboczne

---

Stańc prosto, unikajc wyginania kręgosłupa w stronę brzusznc! Trzymajc opuszczone i wyprostowane ręce blisko tułowia, unosić jednocześnie obydwc barki.





## 5. Tricepsy

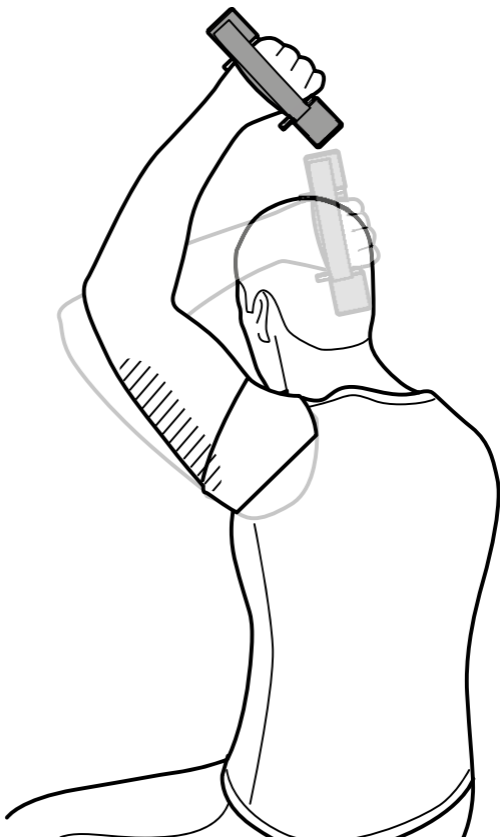
---

Usiąść na krześle lub stołku, trzymać plecy prosto, unikać wyginania kręgosłupa w stronę brzuszną!

Wyprostować rękę nad głowę.

Uginać przedramię za głowę i powracać do pozycji wyprostowanej.

Ramię nie powinno się przy tym poruszać.



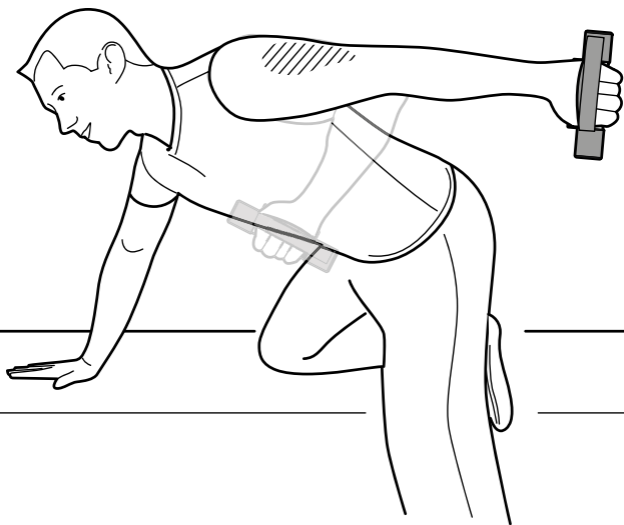
## 6. Tricepsy

---

Oprzeć się na ławce w sposób pokazany na poniższym rysunku lub stać w rozkroku i oprzeć się jedną ręką o ścianę, unikając wyginania kręgosłupa w stronę brzuszną!

Ugięta w łokciu ręka wysunięta do tyłu (90°).

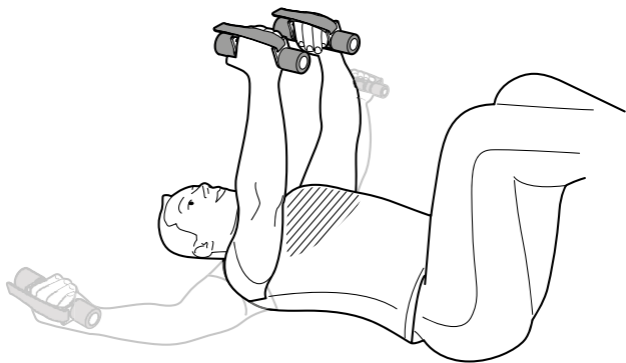
Prostować przedramię do tyłu i powracać do pozycji ugiętej.



## 7. Mięśnie klatki piersiowej

---

Położyć się na plecach (np. na macie gimnastycznej), ugiąć nogi w kolanach, unikać wyginania kręgosłupa w stronę brzuszną! Wyprostować obie ręce na boki. Jednocześnie unosić obie lekko wyprostowane ręce nad klatkę piersiową.

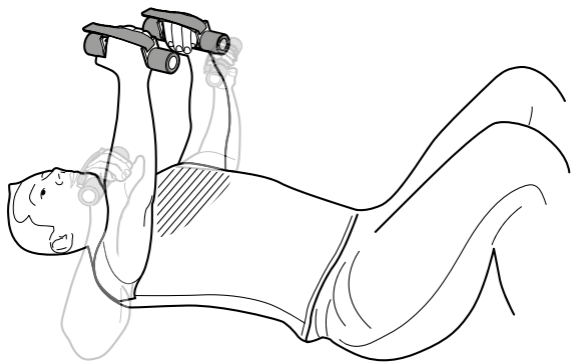


## 8. Mięśnie klatki piersiowej

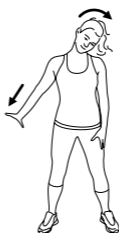
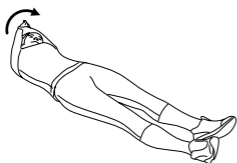
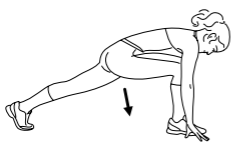
---

Położyć się na plecach (np. na macie gimnastycznej), ugiąć nogi w kolanach, unikać wyginania kręgosłupa w stronę brzuszną!

Jednocześnie prostować obie ręce do góry, a następnie powracać do ugięcia w łokciach.



## Ćwiczenia rozciągające



Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.pl](http://www.tchibo.pl)