



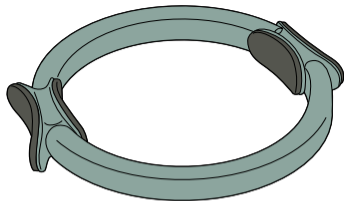
Drodzy Klienci!

Metoda treningowa Pilatesa została opracowana po to, aby celowo stymulować położone głębiej i przeważnie słabsze grupy mięśni.

Pokazane tu przykładowe ćwiczenia można z powodzeniem wykonywać samodzielnie lub z przyjaciółmi w domu.

Obręcz do pilatesu oferuje przy tym intensywny trening oporowy mięśni klatki piersiowej, ramion, nóg oraz pleców, przeciwstawiając głębiej położonym mięśniom pewien określony opór i umożliwiając pewne utrzymywanie pozycji.

Zespół Tchibo



Obręcz do pilatesu

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 137652AB3X4XIV · 2023-12

www.tchibo.pl/instrukcje



Made exclusively for:

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

Numer artykułu: 684 186

Należy pamiętać o tym, że w przypadku pilatesu niezwykle istotna jest właściwa postawa i dokładne wykonywanie ćwiczeń.

W niniejszej instrukcji możemy pokazać Państwu jedynie kilka przykładów zastosowania tego przyrządu. Pilatesu należy się koniecznie uczyć pod nadzorem doświadczonych trenerów, aby zawniasu uniknąć niebezpiecznych dla zdrowia schematów ćwiczeniowych!

Wskazówki bezpieczeństwa

Przed rozpoczęciem treningu należy koniecznie zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami dotyczącymi bezpieczeństwa oraz wykonania ćwiczeń na kolejnych stronach, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń ciała lub uszkodzeń sprzętu. W razie potrzeby należy pobrać niniejszą instrukcję w celu późniejszego wykorzystania. Wskazać tę instrukcję również innym użytkownikom przyrządu.

Przeznaczenie

Obręcz do pilatesu przeznaczona jest do wspomagania ćwiczeń gimnastycznych w warunkach domowych. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Maksymalne dopuszczalne obciążenie obręczy do pilatesu wynosi 25 kg. Nie należy jej przeciążać!

Ważne wskazówki

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik winien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, dolegliwości układu krążenia, 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 którykolwiek z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne 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!

NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci i osób z ograniczeniami fizycznymi

- Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!
- Obręcz do pilatesu nie jest zabawką i musi być przechowywana w miejscu niedostępnym dla małych dzieci.

NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- Podczas treningu należy zwrócić uwagę na wystarczającą przestrzeń do ćwiczeń. W przestrzeni treningowej nie mogą się znajdować żadne przedmioty. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan obręczy do pilatesu. Jeżeli jest ona uszkodzona, naderwana lub pęknięta, nie wolno kontynuować jej użytkowania.
- Nie należy używać obręczy do pilatesu do innych celów, np. do zawieszania przedmiotów itp. Nie wolno się na niej zawieszać ani na niej stawać lub siadać.

Kilka informacji na temat ćwiczeń pilatesu

- Ćwiczenia należy wykonywać w ciepłym, spokojnym miejscu pozbawionym czynników odwracających uwagę.
- Do ćwiczenia należy zakładać luźną, wygodną odzież. Ćwiczenia wykonywać najlepiej na boso lub w sportowych skarpetkach. Zaleca się też podłożenie maty do jogi itp. Zdjąć zegarek oraz biżuterię.
- Po niewielkim posiłku należy odczekać od 1 do 2 godzin i dopiero rozpoczynać ćwiczenia. W przypadku większego posiłku czas między posiłkiem a początkiem ćwiczeń powinien wynosić od 3 do 4 godzin.
- Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Zarówno przed przystąpieniem do ćwiczeń, jak i po ich zakończeniu należy przyjmować wystarczającą ilość płynów.
- Przed przystąpieniem do właściwych ćwiczeń pilatesu należy przeprowadzić krótką rozgrzewkę. Ćwiczenia należy zawsze kończyć fazą odprężenia, trwającą przynajmniej 5 minut.

- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości wykraczających poza normalny ból obciążonych mięśni należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenia.
- Intensywność ćwiczeń należy dostosować do osobistych możliwości fizycznych. Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do regularnego wysiłku fizycznego, należy na początku ograniczyć się jedynie do kilku ćwiczeń. Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać powoli i świadomie. Pilates należy ćwiczyć od 2 do 5 razy w tygodniu. Należy pamiętać o tym, że zbyt intensywny trening może doprowadzić do powstania szkód zdrowotnych.



Jeżeli przystępują Państwo do jakiegoś ćwiczenia po raz pierwszy, należy je wykonać przed lustrem, aby lepiej kontrolować swoją postawę i ułożenie ciała podczas ćwiczenia.

- Należy pamiętać o właściwym oddechu - oddychać tak głęboko, aby rozszerzały się żebra. Należy przy tym starać się wciągać powietrze bardziej do klatki piersiowej, a mniej do brzucha. Starać się jak najlepiej wykorzystywać dostępną pojemność płuc. Wdech oraz wydech powinny mieć jednakową długość. W przypadku stwierdzenia nierównomiernego oddechu należy koniecznie zrobić przerwę w ćwiczeniach. Niemierny oddech jest oznaką spadku ogólnej koncentracji. Należy pamiętać, że pilates nie jest sportem wyczynowym. Użytkownik powinien sam określić sobie tempo oraz stopień wysiłku podczas ćwiczeń.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzone. Unikać jednak przeciągów.

Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka

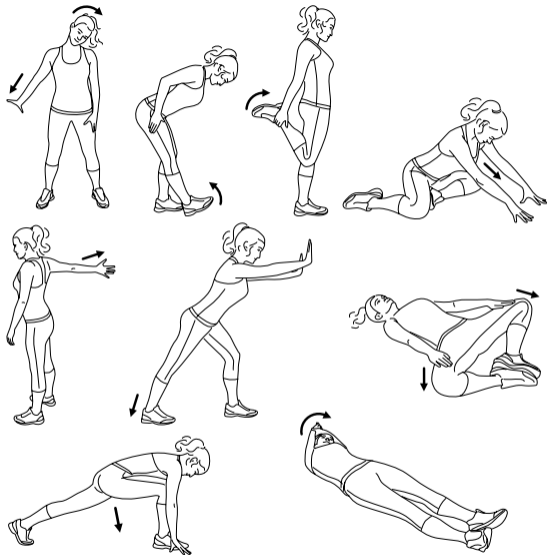
Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W ramach rozgrzewki należy kolejno uaktywnić wszystkie części ciała:

- 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

Postawa zasadnicza 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



Wzmocnienie mięśni klatki piersiowej

Pozycja: Usiąść prosto, nogi rozstawione na szerokość bioder. Plecy prosto, spojrzenie skierowane przed siebie. Brzuch i pośladki napięte. Chwycić obręcz od zewnątrz i trzymać blisko ciała na wysokości klatki piersiowej.

Ćwiczenie: Podczas wydechu ścisnąć obręcz, przytrzymać przez co najmniej 4 sekundy, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Wariant ćwiczenia:

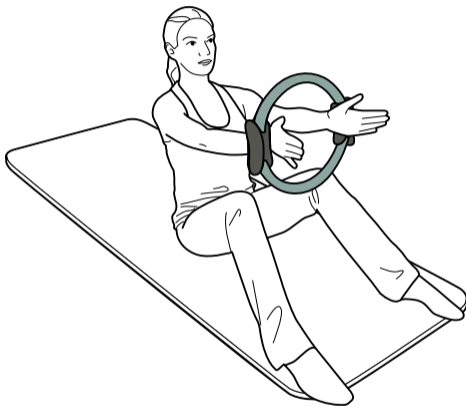
Rozciągać obręcz

-> angażuje **tylne mięśnie barków**

Wzmocnienie tricepsów i mięśni barków

Pozycja: Usiąść prosto, nogi rozstawione na szerokość bioder. Plecy prosto, spojrzenie skierowane przed siebie. Brzuch i pośladki naprężone. Ręce wyprostowane. Grzbietami dłoni utrzymywać obręcz od wewnątrz w lekkim napięciu na wysokości klatki piersiowej.

Ćwiczenie: Podczas wydechu rozepchać obręcz, przytrzymać przez co najmniej 4 sekundy, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Proste mięśnie brzucha

Pozycja: Położyć się na plecach, nogi rozstawione na szerokość bioder. Brzuch i pośladki napięte. Ręce wyprostowane nad głowę. Chwycić obręcz od zewnątrz.

Ćwiczenie: Podczas wydechu unieść tułów za pomocą mięśni brzucha - nie ciągnąć przy tym głowy/karku do przodu! Przytrzymać przez co najmniej 4 sekundy, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej. **(Uwaga! Tylko dla zaawansowanych).**



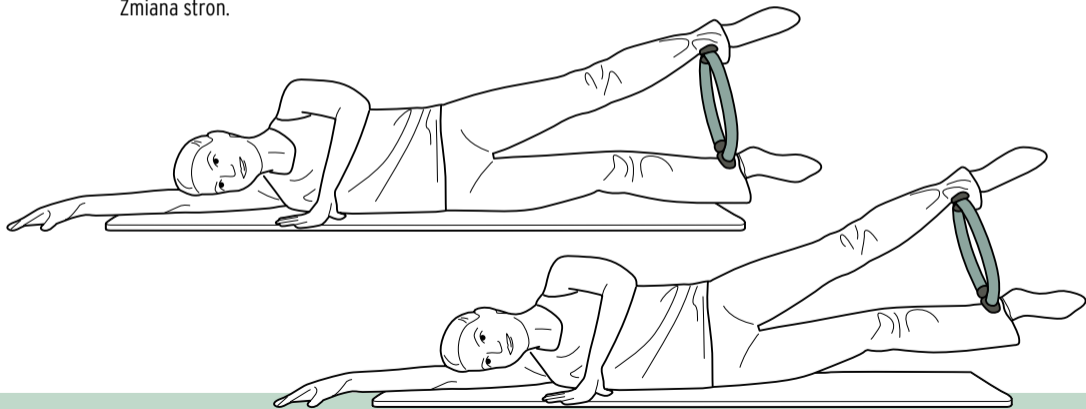
Wzmocnienie bocznych mięśni brzucha

4

Pozycja: Położyć się na boku, nogi wyprostowane, położyć głowę na dolnej ręce, drugą ręką podeprzeć się przed tułowiem. Brzuch i pośladki napięte. Ścisnąć obręcz między nogami, tuż nad kostkami.

Ćwiczenie: Podczas wydechu jak najwyżej unieść wyprostowane nogi, przytrzymać przez co najmniej 4 sekundy, a następnie powoli opuścić do pozycji tuż nad ziemią.

Zmiana stron.

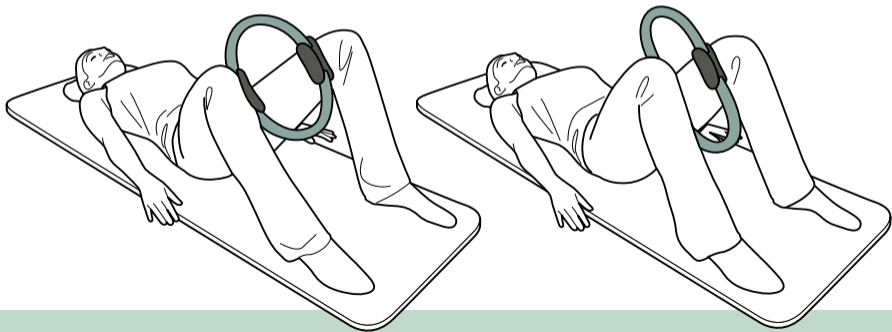


Wzmocnienie wewnętrznych mięśni ud

5

Pozycja: Położyć się na plecach, nogi rozstawione na szerokość bioder. Brzuch i pośladki napięte. Ręce spoczywają odprężone obok tułowia. Umieścić obręcz między udami.

Ćwiczenie: Podczas wydechu ścisnąć obręcz nogami, przytrzymać przez co najmniej 4 sekundy, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



6

Wzmocnienie dolnej części pleców, wewnętrznych + tylnych mięśni ud

- Pozycja:** Położyć się na plecach, nogi rozstawione na szerokość bioder. Ręce spoczywają odprężone obok tułowia. Ścisnąć obręcz między udami. Unieść biodra, tak aby plecy i uda tworzyły jedną linię.
- Ćwiczenie:** Podczas wydechu unieść jedną nogę, przytrzymać przez co najmniej 4 sekundy, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana nogi.



Rozciąganie mięśni tylnej części nóg

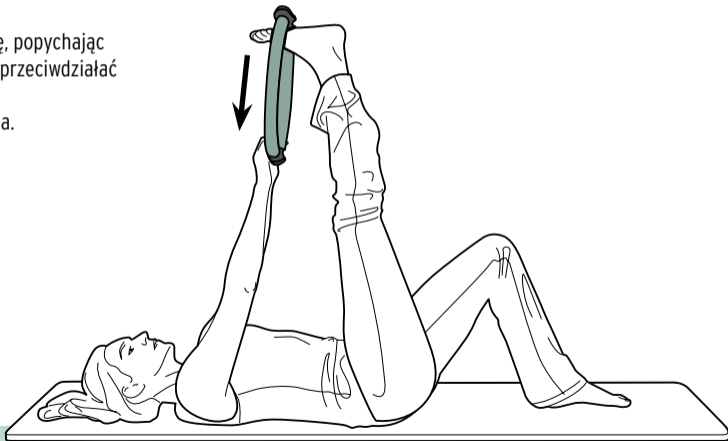
Pozycja: Leżąc na plecach, jedna noga zgięta w kolanie i oparta na podłodze. Chwycić obręcz obiema rękami i przytrzymać ją stopą drugiej nogi w lekkim napięciu.

Rozciąganie: Całkowicie wyprostować uniesioną nogę, popychając obręcz w kierunku sufitu. Jednocześnie przeciwdziałać rękami, ciągnąc stopę w dół.

Napięcie musi być odczuwalne z tyłu uda.

Zmiana stron.

7



Czyszczenie

Materiały, z których wykonany jest produkt, są odporne na działanie potu, ale należy je co pewien czas czyścić, aby zapewnić higieniczny trening.

▷ W razie potrzeby wytrzeć obręcz do pilatesu wilgotną ściereczką.

WSKAZÓWKA - ryzyko szkód materialnych:

- Do czyszczenia obręczy do pilatesu nie używać żadnych środków czyszczących.
- Przechowywać obręcz do pilatesu w miejscu osłoniętym od bezpośredniego działania promieni słonecznych. Nie wystawiać jej na działanie temperatur poniżej -10°C lub powyżej $+50^{\circ}\text{C}$. Chronić ją również przed dużymi wahaniami temperatur, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.

- Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji podłogi mogą wejść w agresywne reakcje z materiałem produktu i go rozmiękczyć. Aby uniknąć niepożądanych śladów na podłodze, należy w razie potrzeby umieścić pod produktem podkładkę antypoślizgową oraz przechowywać go np. w odpowiednim pojemniku.



Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu obręczy do pilatesu może się wydzielać lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie bezpieczne. Przed pierwszym użyciem pozostawić produkt do wywietrzenia. Po niedługim czasie zapach zniknie.