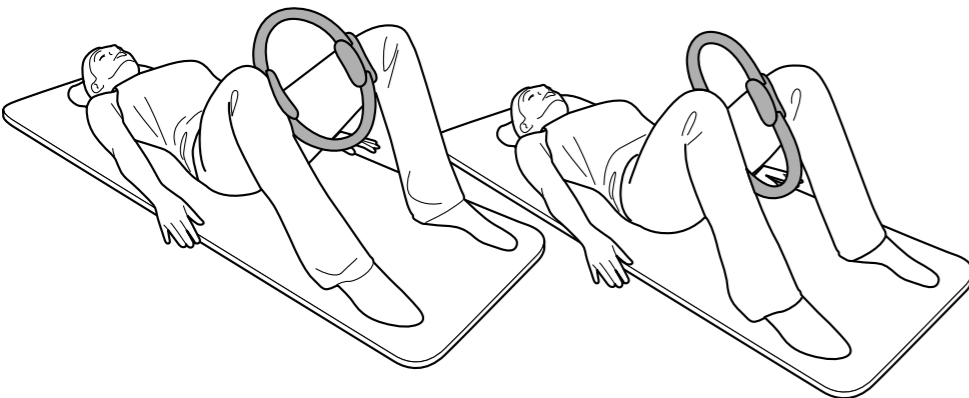


### Mięśnie klatki piersiowej

**Pozycja:** Usiąść prosto, nogi rozstawione na szerokość bioder. Plecy prosto, spojrzenie skierowane przed siebie. Brzuch i pośladki naprężone. 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.

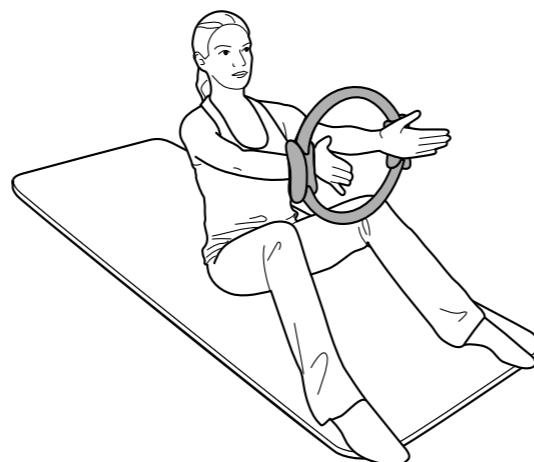
**Wariant ćwiczenia:** Rozciągać obręcz -> angażuje **tylne mięśnie barków**.



### Wewnętrzne mięśnie ud

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

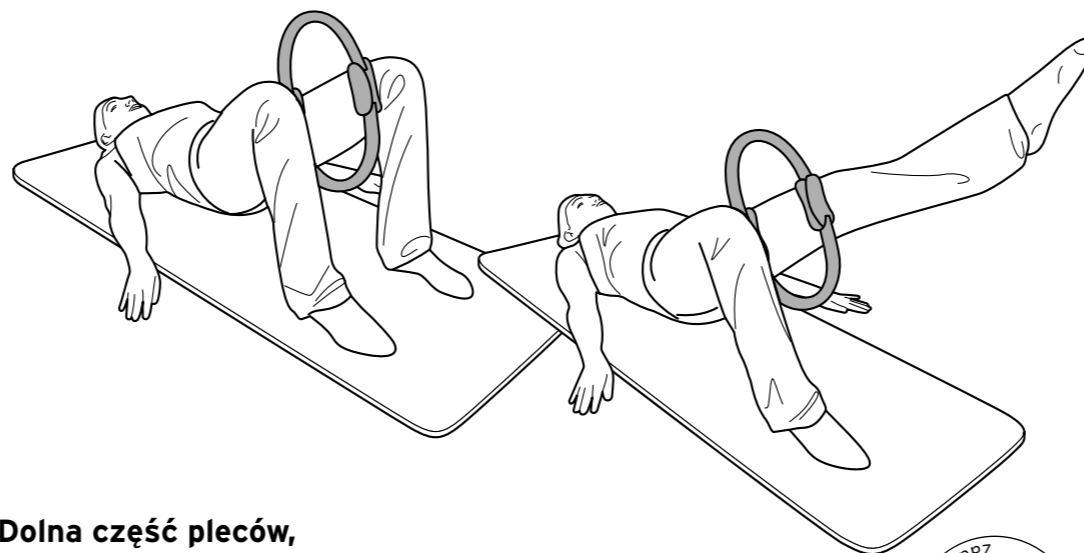
**Ćwiczenie:** Podczas wydechu ścisnąć obręcz nogami, przytrzymać przez co najmniej 4 sekundy, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



### Mięśnie barków i tricepsy

**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.

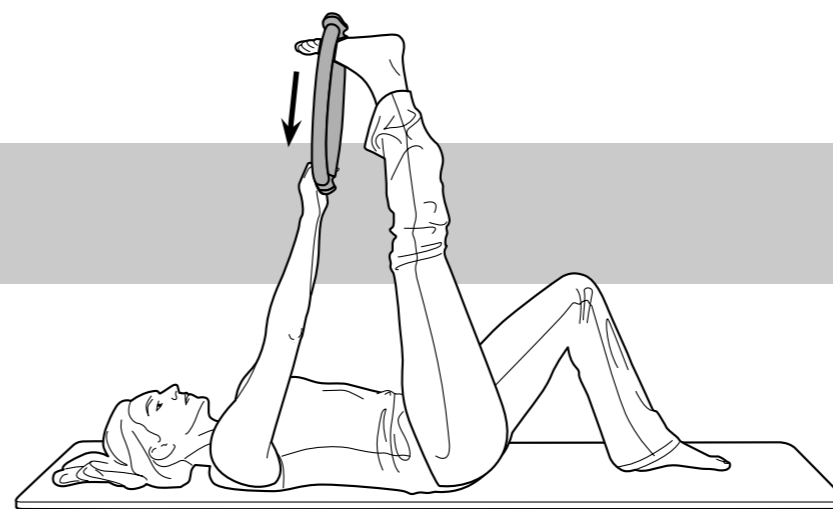
**Ćwiczenie:** Podczas wydechu rozciągnąć obręcz, przytrzymać przez co najmniej 4 sekundy, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



### Dolna część pleców, wewnętrzne i tylne mięśnie ud

**Pozycja:** Położyć się na plecach, nogi rozstawione na szerokość bioder. Ręce spoczywają 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. Zmienić nogę.

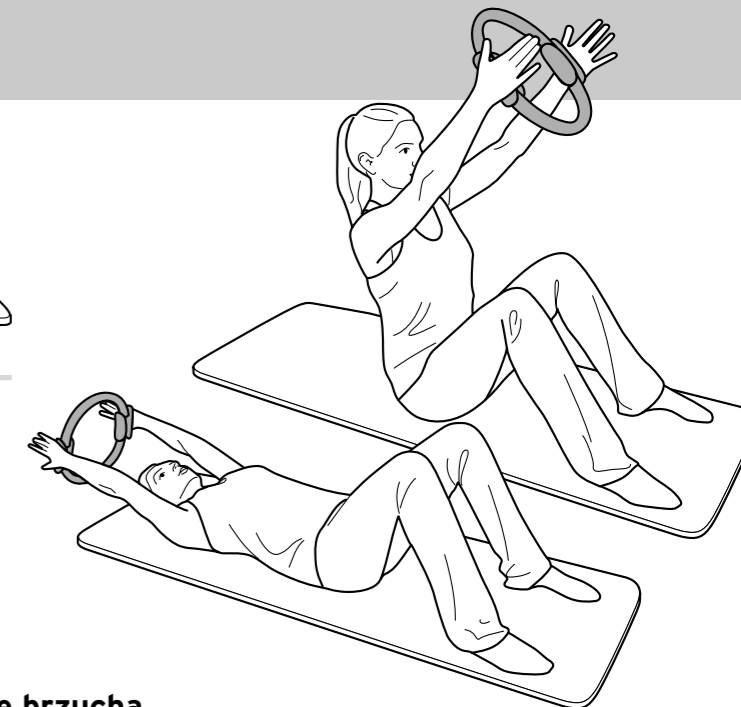


### Rozciąganie tylnej strony nóg

**Pozycja:** Położyć się na plecach, jedna noga ugięta w kolanie i oparta o podłoże. Chwycić obręcz u dołu obiema rękami i oprzeć drugą nogę od wewnątrz u góry, utrzymując obręcz w lekkim napięciu.

**Ćwiczenie:** Uniesioną nogę całkowicie wyprostować i przesuwając w kierunku sufitu. Jednocześnie przytrzymać obręcz rękami, próbując przyciągnąć nogę do siebie. Musi być przy tym odczuwalne napięcie mięśni w tylnej części uda.

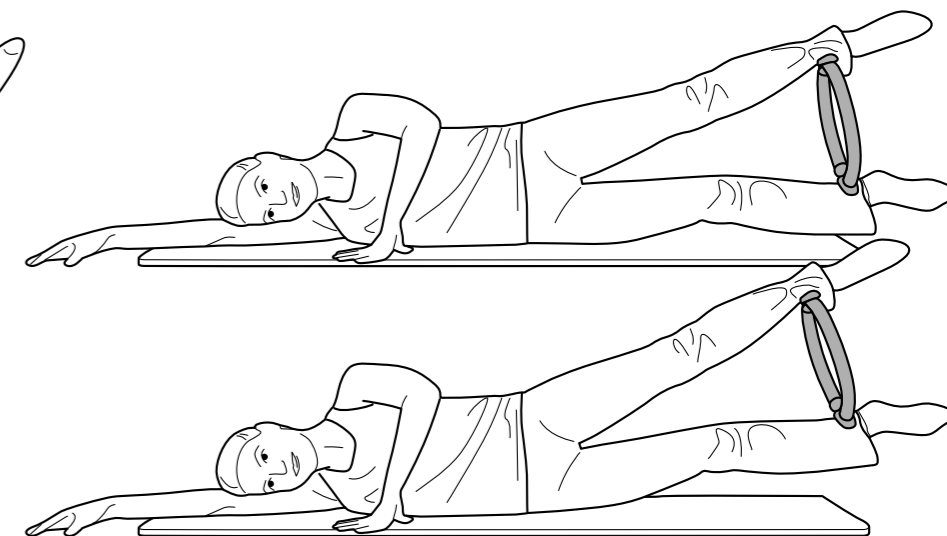
Zmiana stron.



### Proste mięśnie brzucha

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

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



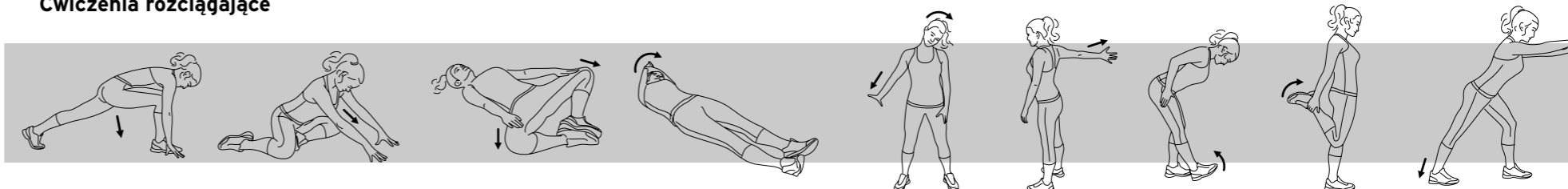
### Boczne mięśnie brzucha

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

## Ćwiczenia rozciągające



## Drodzy Klienci!

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

Należy pamiętać o tym, że w przypadku pilatesu niezwykle istotne są właściwa postawa, technika oddychania oraz dokładne wykonywanie ćwiczeń. Dlatego też pilatesu należy się koniecznie uczyć pod nadzorem doświadczonych trenerów, aby zawnocześnie uniknąć niebezpiecznych dla zdrowia schematów ćwiczeniowych!

Pokazane tu przykładowe ćwiczenia można jednak z powodzeniem wykonywać samodzielnie lub z przyjaciółkami w domu. Ta nowa 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

### 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

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


Maksymalne dopuszczalne obciążenie obręczy do pilatesu wynosi 25 kg.

Nie należy jej przeciążać!

Przyrząd do ćwiczeń jest zgodny z normą DIN 32935-F

#### NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci

- Materiały opakowaniowe trzymać z dala od dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!
- Obręcz do pilatesu nie jest zabawką i musi być przechowywana w miejscu niedostępnym dla małych dzieci.

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

#### OSTRZEŻENIE - ryzyko 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 naruszona, naderwana lub pęknięta/złamana, nie wolno jej więcej używać.
- 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.

## Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik winien 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!

## Kilka informacji na temat treningu

- Ćwiczenia należy wykonywać w ciepłym, spokojnym miejscu pozbawionym czynników odwracających uwagę.
- Do ćwiczenia należy zawsze zakładać luźną, wygodną odzież. Ćwiczenia wykonywać najlepiej na bosą lub w sportowych skarpetkach. Zaleca się też podłożenie maty do jogi itp. Zdjąć i odłożyć zegarek oraz biżuterię.
- Po niewielkim posiłku należy odczekać 1 do 2 godzin i dopiero rozpoczynać ćwiczenia. W przypadku większego posiłku czas między posiłkiem a początkiem ćwiczeń powinien wynosić 3 do 4 godzin.
- Przed przystąpieniem do właściwych ćwiczeń pilatesu należy przeprowadzić krótką rozgrzewkę. Ćwiczenia należy zawsze kończyć fazą odprężenia, trwającą przynajmniej 5 minut.
- 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 ze świadomością ich celu. Należy ćwiczyć od 2 do 5 razy w tygodniu. Należy pamiętać o tym, że zbyt intensywny trening może doprowadzić do powstania szkód zdrowotnych.
- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości wykraczających poza normalny ból obciążonych mięśni należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.
-  Jeżeli jakieś ćwiczenie wykonywane jest po raz pierwszy, należy je przeprowadzić przed lustrem, aby lepiej kontrolować swoją postawę i ułożenie ciała podczas ćwiczenia.
- Należy pamiętać o właściwym oddechu - stosować głębokie oddychanie płucne. 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.
- 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.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. 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

Kilka ćwiczeń rozciągających można znaleźć u góry.

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

Materiał produktu jest odporny na działanie potu, należy go jednak od czasu do czasu wyczyścić, aby zapewnić higieniczny trening.

▷ W razie potrzeby wytrzeć obręcz do pilatesu wilgotną ściereczką.

**UWAGA** - 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°C. Chronić obręcz 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 przyrządem podkładkę antypoślizgową oraz przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku.



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

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