

## pl Instrukcja treningowa

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 128886AB2X2XIII · 2022-08



www.tchibo.pl/instrukcje

**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**

Obręcz do fitnessu przeznaczona jest do wspomagania całościowego treningu mięśni ciała.

Obręcz do fitnessu jest przeznaczona do użytku jako sprzęt sportowy w prywatnym gospodarstwie domowym. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych na siłowniach / w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

**NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci**

- Obręcz do fitnessu nie jest zabawką i gdy nie jest używana, musi być przechowywana w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Aby uniknąć ryzyka urazów ciała, podczas treningu małe dzieci nie mogą przebywać w zasięgu przyrządu.
  - Obręcz do fitnessu przewidziana jest wyłącznie do użycia przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych. Należy upewnić się, że każdy użytkownik zapoznał się z zasadami użytkowania obręczy do fitnessu 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 obręczy do fitnessu. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że obręcz do fitnessu nie jest zabawką.
  - Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!
- NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała**
- Obręcz do fitnessu musi zostać starannie zmontowana przez osobę dorosłą,

aby uniknąć obrażeń ciała spowodowanych jej niewłaściwą obsługą. Należy dopilnować, aby obręcz do fitnessu została użyta dopiero po jej całkowitym zmontowaniu.

- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież oraz obuwie sportowe. Cały czas zwracać uwagę na stabilną pozycję stojącą.
  - Podczas ćwiczeń z użyciem przyrządu należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.
  - Przyrząd treningowy nie może być używany jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
  - W czasie wykonywania ćwiczeń nie wolno rozciągać ani ścisnąć obręczy do fitnessu. Może wówczas dojść do rozłączenia połączeń między poszczególnymi elementami obręczy.
  - Nie wolno zmieniać konstrukcji przyrządu treningowego.
  - Przed każdym użyciem należy sprawdzić przyrząd treningowy pod kątem uszkodzeń i zużycia materiału. Należy też sprawdzić, czy obręcz została prawidłowo zmontowana. Nie używać przyrządu treningowego w przypadku stwierdzenia widocznych uszkodzeń. Wszelkie naprawy produktu należy zlecać zakładom specjalistycznym lub odpowiednio wykwalifikowanym osobom. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą stwarzać poważne zagrożenie dla użytkownika.
  - 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. Nie należy przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku. Podczas treningu należy pić wystarczającą ilość płynów.
  - Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.
- Zasady obowiązujące dla wszystkich ćwiczeń: Na początku należy ćwiczyć powoli, wykonując niewielką liczbę**

**powtórzeń. Intensywność ćwiczeń należy zwiększać stopniowo wraz ze wzrostem kondycji fizycznej. Nie należy się przeciążać.**

**Zaleca się konsultację z lekarzem!**

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jaki trening będzie dla Państwa 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, nadmierne duszności lub ból 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!

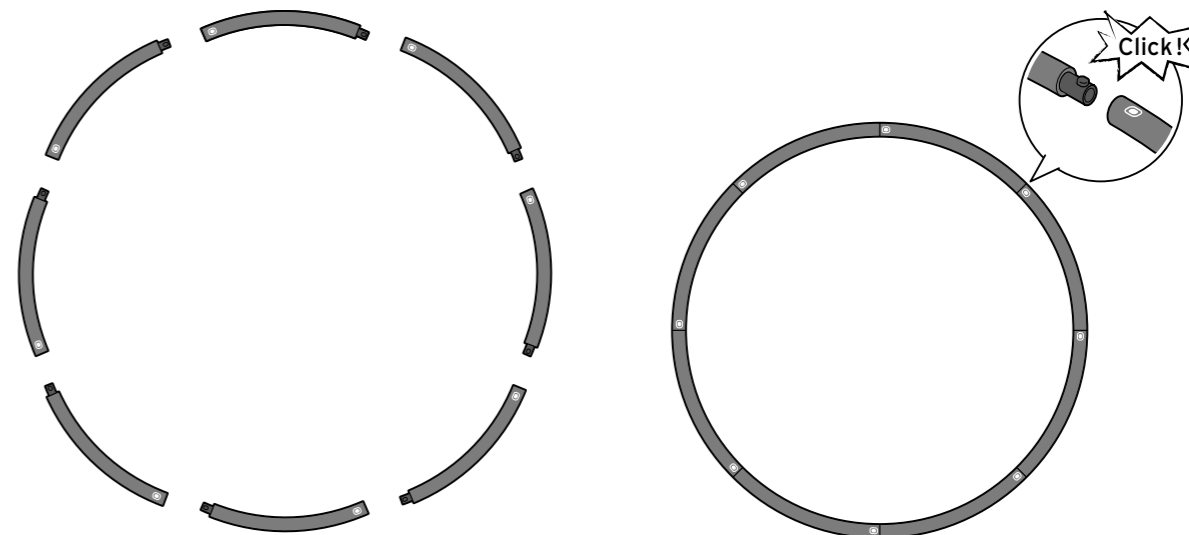
**Czyszczenie**

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

**Dane techniczne**

Model: 657 561  
Średnica: ok. 940 mm  
Masa: ok. 900 g

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

**Montaż**

- W celu zablokowania i odblokowania elementów składowych obręczy nacisnąć odpowiedni guzik. Aby w zmontowanej obręczy łatwiej odnaleźć żądany guzik, pozycje wszystkich guzików oznaczono odpowiednim symbolem.

**Trening**

**Należy wybrać miejsce, w którym zapewniona jest wystarczająca przestrzeń do swobodnego wykonywania ćwiczeń.** Wybrana powierzchnia musi 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/skaleczyć w trakcie wykonywania ćwiczeń (np. klamki od drzwi). Podłoże musi być płaskie i równe. Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić obuwie sportowe, aby uniknąć poślizgnięcia. Nie trenować boso. Treningi należy rozpocząć od 10-12 powtórzeń każdego ćwiczenia. Jednostki treningowe należy wydłużać powoli (stopniowo), aby zapobiec przeciążeniu organizmu.

Na odwrocie można znaleźć kilka przykładowych ćwiczeń z wykorzystaniem obręczy. Przy użyciu tej obręczy można też wykonywać wiele innych ćwiczeń, które normalnie wykonywane były bez obręczy lub z użyciem hantli.

**Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka**

Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W jej trakcie należy kolejno zmobilizować wszystkie części ciała:

- Wyginać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Unosić i opuszczać barki, a także obracać nimi.
- Wykonywać ruchy obrotowe obiema rękami.
- Przemieszczać klatkę piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- „Biegać” w miejscu.

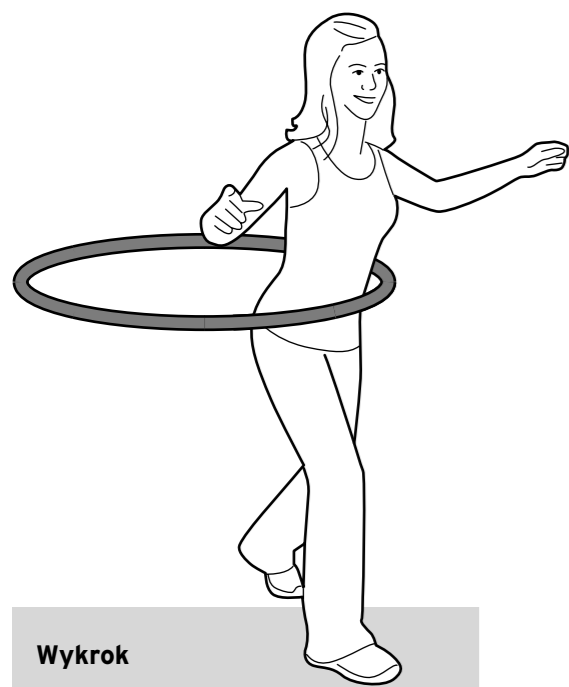
**Po treningu: rozciąganie**

Kilka ćwiczeń rozciągających można znaleźć na odwrocie.

Postawa zasadnicza przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: Mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane nieco na zewnątrz. Plecy trzymać zawsze prosto!

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

## Hula Hop



Wykrok

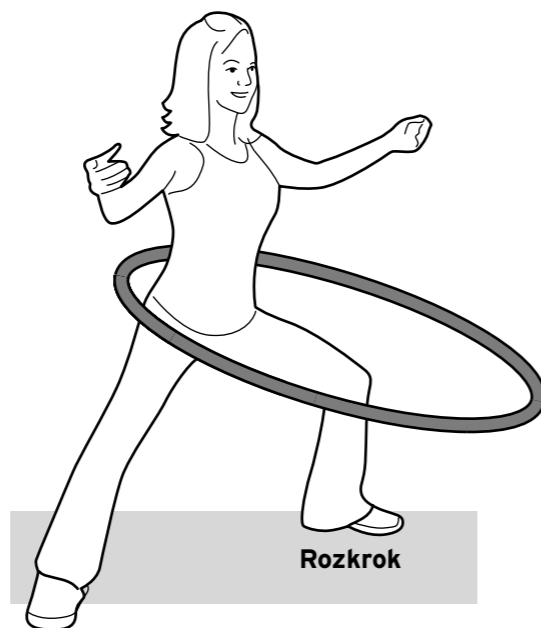
Kręcenie hula-hop można wykonywać w różnych pozycjach rozkroku/wykroku. Należy wypróbować oba warianty, aby uzyskać różne efekty treningowe.

**Efekt treningowy:** ogólna ruchliwość, sprawność fizyczna, brzuch, nogi, pośladki

**Pozycja:** Ugiąć lekko nogi w kolanach, tułów trzymać wyprostowany; w czasie całego ćwiczenia napinać mięśnie brzucha i pośladków.

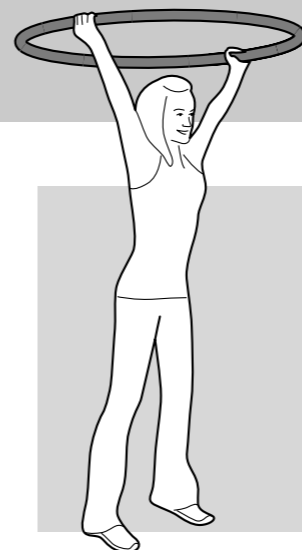
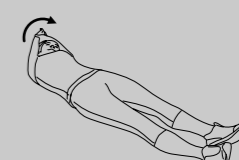
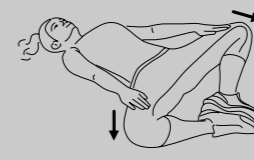
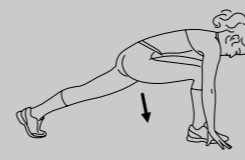
**Ruch:** Rozkręcić obręcz, tak aby obracała się w poziomie wokół talii. Wykonywać biodrami okrężne ruchy, aby podtrzymywać ruch obręczy wokół talii. Im bardziej równomiernie wykonywane są ruchy okrężne bioder, tym łatwiej utrzymać obręcz we właściwej pozycji.

Spróbować obracać obręcz zarówno w kierunku zgodnym, jak i przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



Rozkrok

## Ćwiczenia rozciągające



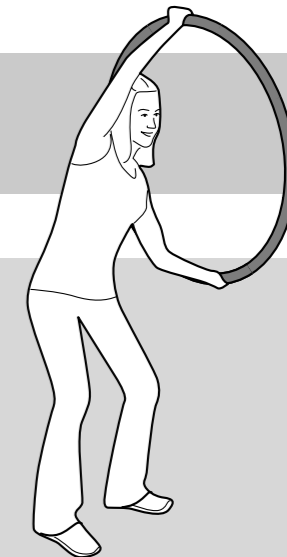
## Ćwiczenia

**Efekt treningowy:** barki, bicepsy, tricepsy, górna część pleców

**Pozycja:** Nogi rozstawione na wysokość barków, lekko ugięte w kolanach, tułów wyprostowany, mięśnie brzucha i pośladków napięte, obręcz trzymana po bokach obiema dłońmi nad głową.

**Ruch:** Wyginać się naprzemiennie w lewo i w prawo, wyprowadzając ruch z bioder i nie przekręcając przy tym rąk.

**Powtórzenia:** 10-12 x na każdą stronę

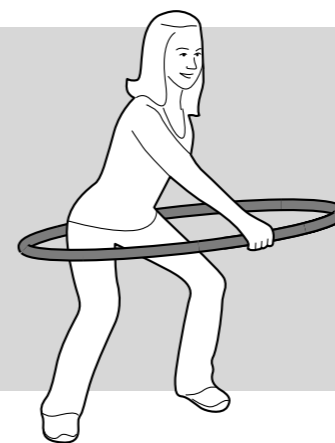
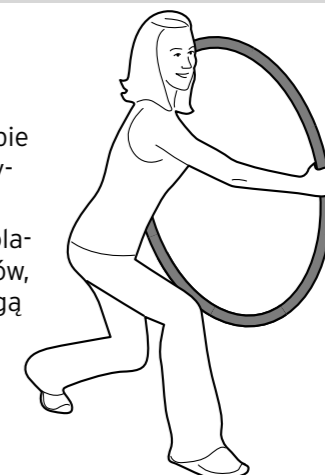


**Efekt treningowy:** barki, bicepsy, tricepsy, brzuch, górna część pleców, pośladki, nogi

**Pozycja:** Nogi w pozycji wykroku, ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie nogi, tułów wyprostowany, mięśnie brzucha i pośladków napięte, obręcz trzymana po bokach obiema dłońmi obok tułowia.

**Ruch:** Przenosić obręcz przed tułowiem na boki. W tym celu ugiąć nogi w kolanach, przenieść ciężar ciała na przednią nogę i poprowadzić obręcz przed tułów, a następnie powrócić do pozycji wyjściowej, przemieszczając obręcz na drugą stronę tułowia.

**Powtórzenia:** 10-12 x na każdą stronę, potem zmiana nóg

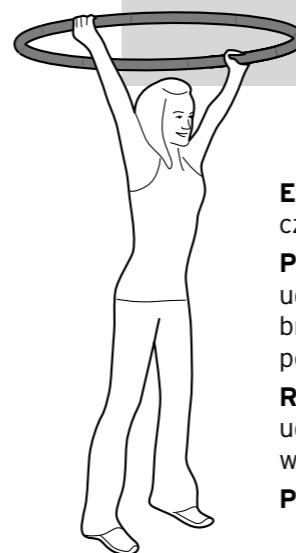


**Efekt treningowy:** barki, brzuch, górna, środkowa i dolna część pleców, pośladki, nogi

**Pozycja:** Nogi rozstawione na wysokość barków, lekko ugięte w kolanach, tułów wyprostowany, mięśnie brzucha i pośladków napięte, obręcz trzymana po bokach obiema dłońmi na wysokości bioder, przy wyprostowanych rękach.

**Ruch:** Wyprowadzając ruch z barków, obrócić obręcz na bok wokół biodra, uginając przy tym nogi w kolanach i wysuwając biodra do tyłu. Powrócić do pozycji wyjściowej i wykonać ten sam ruch w drugą stronę.

**Powtórzenia:** 10-12 x na każdą stronę



**Efekt treningowy:** barki, brzuch, górna i środkowa część pleców, pośladki, nogi

**Pozycja:** Nogi rozstawione na wysokość barków, lekko ugięte w kolanach, tułów wyprostowany, mięśnie brzucha i pośladków napięte, obręcz trzymana po bokach obiema dłońmi nad głową.

**Ruch:** Przenieść obręcz do przodu przed tułów, uginając przy tym głęboko nogi w kolanach i wysuwając biodra do tyłu. Powrócić do pozycji wyjściowej.

**Powtórzenia:** 10-12 x

