

Poniżej pełne tłumaczenie instrukcji na język polski, z nazwą produktu zgodną z wcześniejszym ustaleniem: Sport-Thieme Stacja do kalisteniki. Instrukcja dotyczy produktu o nr art. 273 0905.

Anleitung_Sport-Thieme_Bodyweig...

Instrukcja użytkowania i ćwiczeń

Sport-Thieme Stacja do kalisteniki

Nr art.: 273 0905

Dziękujemy za wybór produktu Sport-Thieme

Przed rozpoczęciem użytkowania należy dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją, aby zapewnić bezpieczne korzystanie z produktu. Instrukcję należy zachować do późniejszego wykorzystania.

W przypadku pytań można skontaktować się z zespołem Sport-Thieme.

1. Zalety Sport-Thieme Stacji do kalisteniki

Odpowiednia dla użytkowników o różnym poziomie zaawansowania dzięki regulowanemu drążkowi do podciągania

Dzięki trójwymiarowej konstrukcji Sport-Thieme Stacja do kalisteniki umożliwia wykonywanie wielu różnych ćwiczeń, pozwalających skutecznie rozwijać kontrolę ruchu, siłę i koordynację.

Regulowany na wysokość drążek do podciągania umożliwia dostosowanie ćwiczeń, takich jak dipy, podciąganie oraz inne ćwiczenia z ciężarem własnego ciała, do indywidualnego poziomu sprawności użytkownika.

Regulowana konstrukcja zapewnia stabilność i jednocześnie zwiększa zakres możliwych ćwiczeń. Po obróceniu stacji na bok można na przykład wykonywać pompki z wykorzystaniem przedniej poprzeczki.

Anleitung_Sport-Thieme_Bodyweig...

2. Montaż

Należy zapoznać się z oddzielną instrukcją montażu dołączoną do produktu.

Ważne informacje

- Sport-Thieme Stacja do kalisteniki została zaprojektowana do treningu fitness i może być używana wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Jakiegokolwiek modyfikacje urządzenia mogą obniżyć poziom bezpieczeństwa i skutkują utratą gwarancji.

Anleitung_Sport-Thieme_Bodyweig...

Regularna kontrola urządzenia

- Regularnie przeprowadzaj kontrolę wzrokową urządzenia.

- Regularnie sprawdzaj i dokręcaj połączenia śrubowe.
- Sprawdzaj urządzenie pod kątem ewentualnych uszkodzeń.
- Zużyte elementy należy wymieniać.
- Ze względu na ciągłe udoskonalanie produktów mogą wystąpić niewielkie różnice pomiędzy urządzeniem a informacjami przedstawionymi w instrukcji.

Anleitung_Sport-Thieme_Bodyweig...

3. Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się konsultację z lekarzem, szczególnie w przypadku istniejących wcześniej problemów zdrowotnych, takich jak cukrzyca, schorzenia kręgosłupa lub problemy z sercem. Dotyczy to również osób początkujących oraz tych, które przez dłuższy czas nie były aktywne fizycznie.

Przed każdym treningiem zaleca się wykonanie rozgrzewki, aby przygotować organizm do wysiłku oraz ograniczyć ryzyko urazów mięśni i ścięgien.

Ćwiczenia należy wykonywać prawidłowo, powoli i w sposób kontrolowany. Podczas ćwiczeń należy oddychać równomiernie i nie wstrzymywać oddechu. W czasie fazy największego wysiłku należy wydechać, natomiast podczas powrotu do pozycji wyjściowej - wdechać.

Ćwiczenia przedstawione w instrukcji stanowią jedynie przykładowy wybór spośród wielu możliwych wariantów.

Intensywność oraz poziom trudności treningu powinny być dostosowane do poziomu sprawności użytkownika. W razie wątpliwości zaleca się konsultację z odpowiednio wykwalifikowanym trenerem lub personelem klubu fitness.

Liczba serii i powtórzeń zależy od indywidualnego celu treningowego oraz poziomu zaawansowania. Jako ogólną wskazówkę można przyjąć 3 serie po 8-12 prawidłowo wykonanych powtórzeń każdego ćwiczenia. Należy również pamiętać o odpowiedniej regeneracji.

W celu opracowania planu treningowego dopasowanego do indywidualnych potrzeb zaleca się konsultację z wykwalifikowanym specjalistą.

W przypadku wystąpienia bólu należy natychmiast przerwać trening. W razie potrzeby należy zmniejszyć obciążenie, opór, poziom trudności, liczbę powtórzeń lub liczbę wykonywanych ćwiczeń oraz upewnić się, że ćwiczenie jest wykonywane prawidłowo. W przypadku powtarzających się dolegliwości bólowych należy skonsultować się z lekarzem.

Anleitung_Sport-Thieme_Bodyweig...

4. Ćwiczenia

A. Dipy - ramiona

Chwyć równoległe poręcze i unieś ciało na wyprostowanych ramionach.

Skrzyżuj nogi w taki sposób, aby nie dotykały podłoża.

Następnie opuść ciało, zginając ramiona do kąta około 90° .

Po osiągnięciu dolnej pozycji wypchnij ciało z powrotem do pozycji wyjściowej.

Anleitung_Sport-Thieme_Bodyweig...

B. Dipy z nogami opartymi na stacji - ramiona

Ustaw duży regulowany pałąk w najniższej pozycji i usuń mniejszy regulowany pałąk.

Obróć Sport-Thieme Stację do kalisteniki na bok zgodnie z ilustracją w instrukcji.

Oprzyj stopy na konstrukcji urządzenia, a dłonie umieść na poręczach.

Wyprostuj ramiona tak, aby ciało znajdowało się nad podłożem.

Zegnij ramiona do kąta około 90° i opuść ciało. Przez chwilę utrzymaj tę pozycję, a następnie wypchnij ciało do góry, wracając do pozycji wyjściowej.

Anleitung_Sport-Thieme_Bodyweig...

C. Podciąganie australijskie - tułów, klatka piersiowa, ramiona

Połącz się pod regulowanym pałąkiem w taki sposób, aby znajdował się mniej więcej na wysokości klatki piersiowej.

Chwyć pałąk obiema rękami.

Napij całe ciało i podciągnij się w kierunku pałąka, aż klatka piersiowa prawie go dotknie. Pięty powinny przez cały czas pozostawać na podłożu.

Następnie powoli i w kontrolowany sposób opuść ciało do pozycji wyjściowej.

Anleitung_Sport-Thieme_Bodyweig...

D. Podciąganie w leżeniu na równoległych poręczach - tułów, klatka piersiowa, ramiona

Połącz się pomiędzy elementami Sport-Thieme Stacji do kalisteniki w taki sposób, aby bez problemu dosięgnąć rękami równoległych poręczach.

Chwyć poręcze i utrzymuj całe ciało napięte oraz wyprostowane.

Podciągnij ciało do góry w sposób kontrolowany, cały czas utrzymując napięcie mięśni.

Następnie powoli opuść ciało.

Nie pozwól, aby biodra i pośladki opadały w dół.

Aby ułatwić ćwiczenie, można oprzeć stopy na skrzyni plymetrycznej lub podobnym podwyższeniu.

Anleitung_Sport-Thieme_Bodyweig...

E. Podciąganie - tułów, klatka piersiowa, ramiona

Stań pod regulowanym drążkiem.

Umieść dłonie na drążku mniej więcej na szerokość barków.

Ściągnij łopatki w dół i do tyłu.

Podciągnij ciało, kierując klatkę piersiową w stronę drążka. Utrzymuj stabilną pozycję i zwracaj uwagę na prawidłowe ustawienie łopatek.

Następnie opuść ciało w kontrolowany sposób.

Nogi mogą być lekko ugięte i skierowane do tyłu, aby ułatwić utrzymanie równowagi.

Anleitung_Sport-Thieme_Bodyweig...

F. Podciąganie z wyprostowanymi nogami - tułów, klatka piersiowa, ramiona, nogi

Ćwiczenie wykonuje się podobnie jak standardowe podciąganie.

Podczas wykonywania ruchu nogi należy unieść i utrzymywać wyprostowane przed sobą.

Anleitung_Sport-Thieme_Bodyweig...

G. Dipy z wyprostowanymi nogami - tułów, ramiona, nogi

Ćwiczenie wykonuje się w taki sam sposób jak standardowe dipy, jednak nogi należy unieść i utrzymywać wyprostowane przed sobą.

Anleitung_Sport-Thieme_Bodyweig...

Na stronach z ćwiczeniami instrukcja zawiera również fotografie przedstawiające prawidłowe ustawienie urządzenia i pozycję użytkownika dla każdego z opisanych ćwiczeń. Diagram montażowy i podstawowe wymiary konstrukcji znajdują się na stronie 2 instrukcji.

Anleitung_Sport-Thieme_Bodyweig...

Źródła