

# Gumy do ćwiczeń - INSTRUKCJA

## WAŻNE INFORMACJE

PRZED UŻYCIEM BODY TRIMMERA PRZECZYTAJ UWAŻNIE CAŁĄ INSTRUKCJĘ I ZAPOZNAJ SIĘ Z ZALECENIAMI I PRZECIWSKAZANIAMI ORAZ ZASADĄ JEGO DZIAŁANIA.

1. Dzieci nie powinny używać tego przyrządu bez opieki dorosłych. Podczas ćwiczeń zwracaj uwagę na to czy dzieci lub zwierzęta nie znajdują się zbyt blisko urządzenia.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zdejmij biżuterię, łańcuszki oraz pierścionki.
3. Nie ciągnij uchwytów Body Trimmera bezpośrednio ku twarzy.
4. W celu maksymalizowania efektów ćwiczeń i zapewnienia bezpieczeństwa, regularnie kontroluj stan przyrządu. Wszelkie jego uszkodzenia wykluczają go z użycia.
5. Przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego.
6. Body Trimmer nie jest odpowiedni do zastosowań terapeutycznych.
7. Upewnij się przed przystąpieniem do ćwiczeń czy nogi dobrze trzymają się uchwytów zapewniając bezpieczeństwo w trakcie wykonywania ćwiczeń.
8. Zawsze stosuj wygodne obuwie sportowe do ćwiczeń z tym przyrządem.

**UWAGA: Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek ćwiczenia skonsultuj się ze swoim lekarzem. Jeżeli podczas treningu będzie odczuwalny ból, wystąpią zawroty głowy, mdlenie lub podobne objawy –zaprześć ćwiczeń i udaj się do lekarza! Nigdy nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń!**

**Konsultacja lekarska jest szczególnie ważna w przypadku problemów z prawidłową pracą serca, ciśnieniem krwi oraz poziomem cholesterolu.**

## PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA



- 1. DOLNE RAMIONA I PRACA BRZUCHA**  
Usiądź na podłodze z nogami delikatnie zgiętymi w kolanach. Bezpiecznie oprzyj elastyczną gumę wokół stóp (jak na rysunku). Uchwyty trzymaj w dłońiach, a ręce miej zgięte z łokciu pod kątem prostym. Następnie krzyżuj ręce jak pokazano na rysunku, jednocześnie rozciągając gumę. Powrót do pozycji startowej i powtarzaj 15 razy.



- 2. ZGIĘCIA BICEPSA**  
Ostrożnie umieść gumę pod prawą stopą, jednocześnie trzymając uchwyt w prawej dłoni. Zegnij prawe ramię aż do bicepsa jak pokazano na rysunku, po czym wyprostuj je. Powtarzaj ćwiczenie 15 razy, a następnie zmień ramię.



- 3. BIODRA I PRACA BARKÓW**  
Stój prosto z ramionami wzdłuż tułowia, dopóki guma nie znajdzie się w bezpiecznej pozycji pod oboma stopami. Trzymaj mocno obydwa uchwyty i powoli przesunij biodro do prawej, dopóki nie podniesiesz lewego ramienia do góry na wysokość talii. Powrót do pozycji wyjściowej. Powtarzaj 15 razy dla każdej ze stron.



- 4. RĘCE, NOGI I PRACA BARKÓW**  
Trzymaj obie nogi w tej samej pozycji i podnieś ręce do wysokości barków z talią zakrzywioną nieco do tyłu. Podnoś się na palcach u nóg i wyciągnij talię aż do uzyskania wyprostowanej pozycji (jak na rysunku). Odlicz do 3, po czym powrót do pozycji początkowej. Powtarzaj 15 razy.

### INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Używanie przyrządów fitness jest korzystne z kilku powodów. Po pierwsze już w początkowym okresie ćwiczeń następuje wzrost kondycji fizycznej a co się z tym wiąże – poprawa samopoczucia. Mięśnie nabierają rzeźby a w połączeniu z odpowiednią dietą – możliwa jest kontrolowana utrata wagi.

#### 1. ROZGRZEWKA

Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu.

Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni. Poniżej zostało przedstawione kilka ćwiczeń, które mogą być pomocne przy rozgrzewce. Każde z nich powinno być uprawiane przez około 30 sekund. Pamiętaj nie nadwerężaj mięśni podczas ćwiczeń. Jeżeli poczujesz ból przestań ćwiczyć.

#### 2. POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ

Dobre zaplanowane ćwiczenia powinny składać się zawsze z 3 faz:

- ROZGRZEWKA. Podczas rozgrzewki powinno się ćwiczyć z minimalnym oporem nie obciążając zbyt mocno ciała przez około 3 min.
- FAZA ĆWICZEŃ. Jest to faza, gdzie wysiłek fizyczny wkładany w ćwiczenia należy zwiększyć. Ustawienie oporu powinno być tak dobrane, by móc utrzymać stałą prędkość podczas tej fazy. Tempo ćwiczenia powinno być wystarczające, aby serce mogło bić szybciej, jak na wykresie poniżej. Faza ta powinna trwać przez minimum 12 minut, aczkolwiek większość ludzi zaczyna od około 15 –20 minut

**FAZA „OSTUDZENIA”.** Etap ten, równie ważny jak rozgrzewka, pozwala sercu powrócić do swego normalnego tempa i ochłonić mięśniom w sposób płynny. Jest to jakby powtórka rozgrzewki, jednak teraz tempo ulega zmniejszeniu. Faza ta powinna trwać przez ok. 5 min. Ćwiczenia rozciągające powinny być powtórzone tak samo bez obciążania, czy forsowania mięśni. Wraz ze wzrostem kondycji może zająć potrzeba dłuższych i cięższych treningów. Wskazane jest trenować przeciętnie trzy razy w tygodniu a jeśli to możliwe nawet codziennie.

#### 3. KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Aby ukształtować rzeźbę mięśni, opór ćwiczeń powinien być dość duży, co spowoduje zwiększenie ich obciążenia. Może sprawić to trudności w utrzymaniu zaplanowanego czasu treningu. Ponadto faza rozgrzewki i ostudzenia powinna przebiegać tak samo.

#### 4. UTRATA WAGI

Istotnym czynnikiem jest tutaj wysiłek wkładany w ćwiczenia. Im ciężiej i dłużej trwa ćwiczenie, tym więcej kalorii jest spalanych. Skuteczność jest identyczna, jak przy ćwiczeniach zwiększających kondycję, jednak inny jest osiągnięty cel.