



Drogi Kliencie!

Wiemy jak wiele oczekuje się od sprzętu sportowego, dlatego proponujemy Państwu sprzęt markowy MOVIT®. Każdy artykuł produkowany jest z precyzją i myślą o bezpieczeństwie. Nie proponujemy najtańszych rozwiązań, ale takie, które spełnią Twoje najwyższe wymagania i zagwarantują przyjemność z ćwiczeń. Decydując się na sprzęt marki MOVIT®, możesz być pewny jego doskonałej jakości.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

Przed pierwszym użyciem zaleca się dokładnie zapoznać z instrukcją użytkowania, jak również ze wskazówkami dotyczącymi bezpieczeństwa. Produktu należy używać zgodnie z jego przeznaczeniem aby uniknąć urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania.

- Obciążniki na ręce i nogi nie są przeznaczone dla małych dzieci i nie mogą służyć jako zabawka.
- Obciążenia na stawy przeznaczone są do użytkowania wyłącznie przez osoby dorosłe lub młodzież pod nadzorem osoby pełnoletniej. Obecnie wykorzystuje się je bardzo często jako przyrządy do rehabilitacji i używa się ich w terapii zaburzeń sensorycznych jako obciążniki sensoryczne.
- Należy zwrócić szczególną uwagę aby podczas ćwiczeń była wystarczająca ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów.
- Trening z obciążeniami należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.

- Produkt może być używany jednocześnie tylko przez jedną osobę.
- Nie należy zmieniać konstrukcji obciążeń, bo może to prowadzić do uszkodzenia produktu.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić czy przyrząd treningowy nie ma żadnych uszkodzeń i zużycia materiału. Nie wolno używać produktu w przypadku stwierdzenia widocznych uszkodzeń, ponieważ można nabawić się kontuzji.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy zwracać uwagę na stabilną pozycję stojącą. Aby nie doszło do skaleczeń czy innych obrażeń ciała zabrania się podczas ćwiczeń noszenia biżuterii (np. pierścionków, łańcuszków).
- Przed rozpoczęciem każdego treningu należy przeprowadzić rozgrzewkę, a po jego zakończeniu należy rozluźnić mięśnie poprzez rozciąganie.
- Zalecamy korzystanie z obciążników w bardziej statycznych treningach. Nie polecamy ich używania podczas różnego typu podskoków, ponieważ może dojść do zbyt dużego obciążenia stawów co w konsekwencji może grozić kontuzją.
- Nie zalecamy używać obciążeń na ręce i nogi podczas biernego oglądania telewizji.
- Należy pamiętać aby przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń osoby posiadające szczególne ograniczenia, takie jak np. rozrusznik serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne skonsultowały się z lekarzem. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać ich zdrowiu.
- Należy natychmiast przerwać trening i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpią mdłości, zawroty głowy, ból w klatce piersiowej i nadmierne duszności.
- Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w

przypadku bólu w stawach i mięśniach

Czyszczenie sprzętu – Wskazówki użytkowania

- Dzięki regulacji na rzep można dopasować obciążniki do indywidualnych wymiarów rąk.
- Wykonane zostały z neoprenu, materiału przyjaznego dla skóry i wygodnego do noszenia, a dodatkowo wzmocnione szwy zapewniają im długą żywotność.
- Do czyszczenia produktu należy użyć wilgotnej miękkiej ściereczki.
- Nie wolno używać silnie żrących środków czyszczących, twardych szczotek aby nie

uszkodzić powłoki materiału.

- W przypadku poważnych zabrudzeń używać specjalnego środka do czyszczenia neoprenu.

Przykładowe ćwiczenia z obciążnikami na kostki i nadgarstki

Ćwiczenie 1

Stań w rozkroku na szerokości bioder. Załóż obciążniki na kostki i na nadgarstki.

Wykorzystaj w tym ćwiczeniu step lub niewielki stopień. Ćwiczenie polega na wejściu na stopień lub step jedną nogą z jednoczesnym uniesieniem do góry nogi przeciwnej.

Pozycję skrajną należy utrzymać 2–3 sekundy. Ćwiczenie powtórz 10–15 razy na stronę.

Ćwiczenie 2

Leżąc na macie wyprostuj i złącz nogi, ręce ułóż wzdłuż ciała. Unieś jednocześnie nogi i wykonaj naprzemiennie ruch góra-dół w wolnym tempie. Wykonuj przez 10–15 sekund.

Zrób 5 takich serii.

Ćwiczenie 3

Zajmij pozycję w podporze przodem na przedramionach, nogi ugnij w stawie biodrowym i kolanowym. Podnoś jedną nogę doprowadzając do jej wyprostowania w stawie biodrowym.

Utrzymaj pozycję skrajną przez 2–3 sekundy. Ćwiczenie należy powtórzyć 10–15 razy na jedną stronę i wykonać je w 2–3 seriach.

Ćwiczenie 4

Położ się na boku, nogi wyprostowane. Unieś rękę na przedramieniu i podnoś nogę wyprostowaną w stawie biodrowym i kolanowym powyżej poziomu ciała. Utrzymaj pozycję skrajną przez około 1–2 sekundy. Ćwiczenie powtórz 10–15 razy na stronę, wykonaj 2 serie.

Ćwiczenie 5

Położ się na plecach, unieś ręce nad głowę – wyprostuj nogi. Podnoś naprzemiennie lewą rękę i prawą nogę, zbliżając kolano do łokcia. Powtórz ćwiczenie 10–15 razy w 2 seriach.