

# Instrukcja użytkowania aparatów Redcord Trainer i Redcord Mini



# Dziękujemy za wybranie Redcord®!

Redcord to wszechstronny przyrząd treningowy i całościowa koncepcja funkcjonalnego treningu wzmacniającego, bazującego na wykonywaniu ćwiczeń na niestabilnym podłożu (czerwone linki aparatu) i z wykorzystaniem jako oporu masy własnego ciała.

Redcord łączy unikalny sprzęt, specyficzne ćwiczenia i porady ekspertów, aby pomóc Ci trenować wszystkie ważne grupy mięśniowe. Zwiększy to Twoje możliwości funkcjonalne, zapobiegnie urazom czy też pomoże zlikwidować istniejące dysfunkcje.

## Trening

Jeśli Twoim celem jest poprawa swoich możliwości funkcjonalnych i/lub zapobieganie urazom, to ćwiczenia Redcord zamieszczone w tym podręczniku pozwolą Ci prawidłowo rozpocząć treningi.

## Rehabilitacja urazów

Jeśli masz jakieś dysfunkcje, które chcesz leczyć z wykorzystaniem Redcord, polecamy kontakt z Kliniką Redcord lub jednym ze współpracujących z nami fizjoterapeutów. Są oni wyjątkowo dobrze wyszkoleni, by dobrać odpowiednie ćwiczenia do rodzaju Twojej dysfunkcji. Skontaktuj się z nami po bardziej szczegółowe informacje.



## Prosimy o przeczytanie tych wiadomości przed rozpoczęciem ćwiczeń:

- Upewnij się, że sposób zamontowania aparatu Redcord umożliwi utrzymanie wymaganego obciążenia. Przed rozpoczęciem treningu na Redcord Trainer lub Redcord Mini wykonaj test bezpieczeństwa opisany na stronie 3.
- Przed rozpoczęciem treningu poćwicz zmianę ustawień pętli aparatu. Jest to szczególnie ważne, gdy rozpoczniesz ćwiczenie w pozycji leżenia tyłem z uniesionymi kończynami dolnymi.
- Ćwicząc na aparacie Redcord Mini unikaj stawiania na luźnej linie. Może to spowodować wysunięcie linki z mechanizmu blokującego.
- Wszystkie ćwiczenia powinny być wykonywane bez uczucia żadnego bólu. Trening rozpoczynaj ostrożnie.
- Jeśli jakieś ćwiczenie jest dla Ciebie bolesne, niezależnie od tego jak ostrożnie je wykonujesz, przed jego kontynuowaniem skontaktuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą.

## Ostrzeżenie:

Dzieci poniżej 12 roku życia nie powinny korzystać z Redcord Trainer lub Redcord Mini bez nadzoru osób dorosłych.

Nigdy nie owijaj linek wokół szyi, gdyż może to spowodować uduszenie.

Redcord Sp. z o.o nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wypadki czy urazy wynikłe z nieprawidłowej instalacji czy niewłaściwego użytkowania Redcord Trainer lub Redcord Mini.

# Spis treści

Przeczytaj to zanim zaczniesz ćwiczyć	2
To co czyni Redcord efektywnym	4
Jak ćwiczyć z Redcord	6
Dopasowanie intensywności	8
Instalacja i wykorzystanie Redcord Trainer	10
Instalacja i wykorzystanie Redcord Mini	12
Program treningowy 1	16
Program treningowy 2	18
Program treningowy 3	20
Program treningowy 4	22
Program treningowy 5	24
Ćwiczenia rozciągające i rozluźniające	26
Notatnik treningowy	30



Sprawdzanie poprawności montażu i możliwości obciążania:

## Test bezpieczeństwa

Po zainstalowaniu aparatu Redcord Trainer zgodnie z instrukcją montażu obniż linkę do wysokości około 15 cm nad podłoże. Wsuń jedną stopę w pętlę i podskocz kilka razy wykorzystując ciężar całego ciała. Powtórz test na drugiej linie. W ten sposób sprawdziłeś, że każdy punkt zaczepienia przenosi obciążenie większe niż masa Twojego ciała. Twój Redcord jest już gotowy do wykorzystania go w treningu czy terapii. Jeśli z czasem nie będziesz pewny trwałości zamocowania aparatu powtórz powyższy test. W razie problemów z instalacją skontaktuj się ze swoim lokalnym dystrybutorem.



Sprawdzanie poprawności montażu i możliwości obciążania

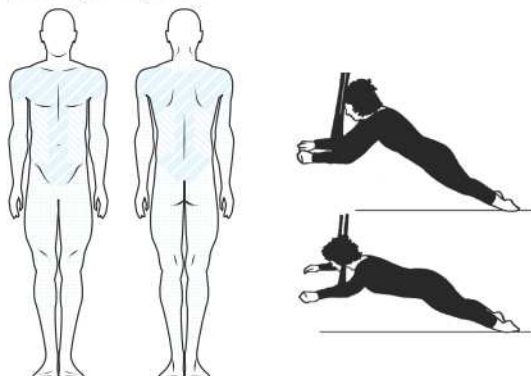
## To co czyni Redcord efektywnym:

-  Znaczone obciążenie
-  Umiarkowane obciążenie
-  Nieznaczone obciążenie
-  Brak obciążenia lub obciążenie bardzo małe

- Pętle i linki Redcord Trainer i Redcord Mini tworzą niestabilną płaszczyznę podparcia. Zwiększa to wymagania dla stabilizacji i kontroli mięśniowej. Jest to również potężna stymulacja aktywizująca mięśnie głębokiego układu stabilizacyjnego.
- Każde ćwiczenie oporowe Redcord wymaga od Twojego organizmu włączenia wielu grup mięśniowych. Mięśnie te współpracują ze sobą funkcjonalnie, w przeciwieństwie do tradycyjnych ćwiczeń, które wzmacniają mięśnie w sposób izolowany, sztuczny.
- Wybranie kilku, prostych ćwiczeń umożliwia trening całego ciała.
- Wszystkie ćwiczenia można łatwo dopasować do swoich możliwości siłowych. Zarówno osoby starsze, jak i złoci medaliści mogą w tym samym ćwiczeniu tak dopasować intensywność i stopień trudności by zwiększać swe możliwości funkcjonalne.
- Z wykorzystaniem Redcord Trainer i Redcord Mini można prowadzić zarówno trening siłowy o znacznym stopniu trudności, jak i ćwiczenia rozluźniające.
- Oszczędzasz czas. Z aparatem Redcord zamontowanym we własnym domu możesz trenować wtedy, kiedy masz wolną chwilę. Serie ćwiczeń wykonywanych w mniej niż 15 minut, 3 razy w tygodniu u większości ludzi wywołują wspaniałe efekty.

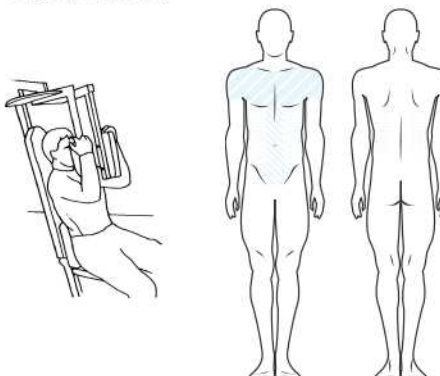
### Trening z Redcord: („motyłki”)

Ćwiczenia dla klatki piersiowej i obręczy barkowej oraz pozostałych części ciała.



### Tradycyjny trening siłowy:

(„motyłki”) Ćwiczenia dla klatki piersiowej i obręczy barkowej.



redcord

### Maty treningowa Redcord

W czasie ćwiczeń w domu polecamy wykorzystanie specjalnej maty treningowej.



### Redcord Trainer

Redcord Trainer to multifunkcyjny aparat do treningu siłowego i rehabilitacji, pozwalający na wykonywanie różnych ćwiczeń całego ciała. Ćwiczenia rozwijają siłę funkcjonalną, wytrzymałość mięśniową, poprawiają równowagę, koordynację i centralną stabilizację.

Ze względu na swoją opatentowaną technologię, która umożliwia łatwe dopasowanie poziomu siły koniecznego do wykonania ćwiczenia Redcord Trainer jest odpowiedni dla każdego, niezależnie od wieku, ambicji czy umiejętności.

Redcord Trainer jest idealny do wykorzystania w warunkach domowych, klubach sportowych/centrach rehabilitacji, siłowniach i centrach fitness. Wszystkie dodatki Redcord można połączyć z Redcord Trainer. Do zamontowania aparatu do sufitu wykorzystuje się dwie zawieszki sufitowe. Maksymalne obciążenie urządzenia to 250kg.



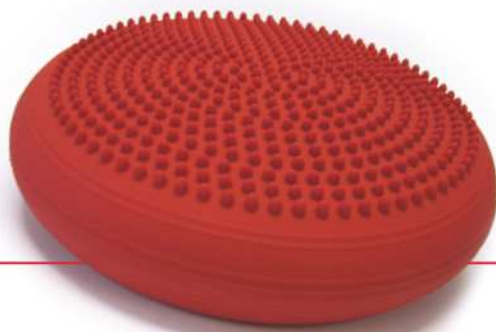
### Redcord Mini

Redcord Mini to mniejsza i lżejsza wersja Redcord Trainer. Jest doskonała do ćwiczeń w otwartym terenie, jak boisko piłkarskie czy podobne miejsce. Aparat ten jest lekki i łatwo go zabrać ze sobą w podróż. Jego maksymalne obciążenie to 150kg.



### Podwieszka Redcord Sling

Szeroka podwieszka do zastosowania zarówno w Redcord Trainer, jak i w Redcord Mini. Podwieszka ta łączy dwie niezależne linki Redcord. Zwiększa to liczbę ćwiczeń oraz czyni część z nich łatwiejszymi i przyjemniejszymi do wykonania.



### Krążek równoważny Redcord

Poduszka równoważna jest idealna do wykorzystania w połączeniu z Redcord Trainer czy Redcord Mini. Powoduje ona, że wszystkie ćwiczenia są bardziej intensywne i trudniejsze. Poduszka równoważna Redcord może być też wykorzystywana samodzielnie.



# Trenuj od centrum ciała

Mięśnie globalne, które uczestniczą w ruchu

W czasie treningu z Redcord Trainer czy Redcord Mini wszystkie ćwiczenia są wykonywane w tzw. warunkach „niestabilności”. Ta niestabilność podczas treningu wywołuje aktywację głębokich mięśni stabilizacyjnych. Są to mięśnie, których zwykle nie obciąża się podczas tradycyjnego treningu na maszynach oporowych. W początkowym okresie ćwiczeń możesz czuć lekką bolesność czy też zmęczenie. Jest to naturalne, nieszkodliwe i dowodzi, że trening wywołuje zamierzony efekt.

### Zaplanuj swój trening

Jest to trening, który przynosi rezultaty z czasem. Bądź cierpliwy i ciesz się procesem rozwoju swego ciała. Wykorzystaj notatnik treningowy zamieszczony na końcu tego podręcznika dla sprawdzania swoich postępów.

### Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem sesji treningowej na aparacie Redcord zalecamy wykonanie ogólnej rozgrzewki. Wykonaj kilka ćwiczeń na urządzeniu Redcord z niewielkim oporem. Rozgrzewka zmniejsza ryzyko urazów i zwiększa efekt treningu.

### Rozpoczynaj ostrożnie

Ważne jest, abyś przed rozpoczęciem programu treningowego sprawdził wszystkie ćwiczenia, które będziesz wykonywał podczas treningu. Powinieneś zaznajomić się z charakterem ruchu i dobrać właściwy poziom intensywności (pozycja ciała i długość linek). Ostrożne rozpoczęcie ćwiczeń to żaden wstyd. Daj swemu ciału czas na zaadaptowanie się do ćwiczeń. Twe ciało potrzebuje również odpoczynku pomiędzy poszczególnymi sesjami treningowymi. Jeśli w ciągu tygodnia wykonujesz trzy lub więcej treningów, co najmniej jeden z nich powinien mieć mniejszą intensywność.

### Ważny jest odpoczynek

Odpoczynek jest niezbędną składową treningu. Twoje ciało potrzebuje czasu na odpoczynek i adaptację. Pozwoli to w przyszłości na prowadzenie nowych, trudniejszych treningów.

### Podstawowa jednostka treningowa

Obciążenie w każdym ćwiczeniu powinno być tak wysokie, jak jest to tylko możliwe, ale nie większe niż takie, które pozwoli Ci wykonać 4-8 poprawnych technicznie powtórzeń. Poniżej znajdziesz kilka podstawowych wskazówek:

- Wykonuj 4-8 powtórzeń w serii i powtórz 3 serie każdego ćwiczenia.
- Utrzymuj pozycję końcową (najtrudniejszą) każdego ćwiczenia przez 2-5 sekund
- Odpoczywaj 30 sekund pomiędzy seriami.
- Przed zwiększeniem intensywności ćwiczenia sprawdź, jak długo możesz utrzymywać pozycję końcową.
- Pracuj tak by być stabilnym w czasie ćwiczeń na niestabilnym podłożu. Oznacza to koncentrację i ruch wykonywany w sposób dobrze kontrolowany.
- Utrzymuj wyprostowany kręgosłup. Nieprawidłowe wygięcie kręgosłupa może łatwo spowodować ból w odcinku lędźwiowym i dlatego powinno się go unikać.



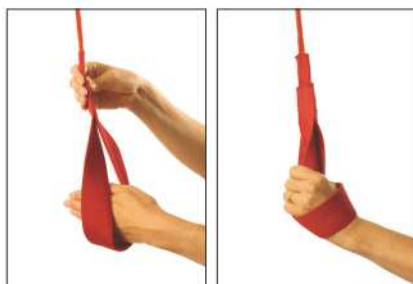
# Dopasowanie intensywności do własnych możliwości funkcjonalnych

Dla uzyskania maksymalnych korzyści z treningu Redcord ważne jest zrozumienie, w jaki sposób można zmieniać intensywność ćwiczenia.

Poziom trudności wszystkich ćwiczeń można dopasować od bardzo łatwego do szczególnie trudnego do wykonania w następujący sposób:

- 1) Pozycja Twojego ciała w stosunku do zwisających linek**  
Im stoisz dalej od punktu podwieszenia tym cięższe będzie ćwiczenie.
- 2) Długość linek**  
Ćwiczenie będzie tym trudniejsze, im bardziej wydłużysz linki i ustawisz pętle aparatu bliżej podłoża.
- 3) Umiejscowienie linek**  
Im dalej na swych kończynach górnych lub dolnych ułożysz podwieszki, tym większe będzie obciążenie podczas ruchu. Ćwiczenia wykonywane w pozycji siedzącej lub w klęku będą łatwiejsze niż prowadzone w pozycji stojącej.  
Ćwiczenie będzie trudniejsze do wykonania jeśli w podwieszce będzie umieszczona tylko jedna kończyna górna lub dolna.
- 4) Dodatkowe wyposażenie**  
Wykorzystanie krążka Redcord jako podłoża uczyni ćwiczenie bardziej wymagającym i pozwoli na stymulację kolejnych mięśni.  
Podwieszka Redcord Sling pozwala na wykonywanie kolejnych ćwiczeń oraz ułatwia prowadzenie ćwiczeń podstawowych.
- 5) Właściwe wykorzystanie pętli**  
Dłonie lub stopy ćwiczącego w pętlach aparatu powinno się umieszczać od „strony tylnej”, to jest od strony, z której otwór jest mniejszy, dokładnie tak jak czyni się to w kijkach narciarskich. Pętla aparatu powinna się wygodnie owinać wokół dłoni/stóp osoby ćwiczącej.

*Wkładanie dłoni w pętlę aparatu:*



*Wkładanie stopy w pętlę aparatu:*

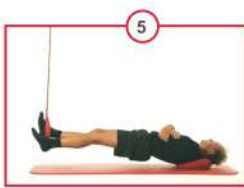
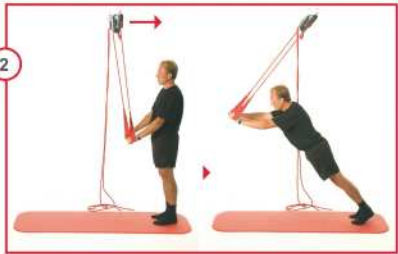




Podstawowa pozycja wyjściowa

Odsunięcie się od urządzenia utrudnia wykonanie ćwiczenia

Obniżenie linek utrudnia wykonanie ćwiczenia



# Montaż i prawidłowe wykorzystanie Redcord Trainer



## Wysokość sufitu

Standardowe zawieszki sufitowe dostarczane z aparatem Redcord pozwalają na zamontowanie urządzenia na wysokości od 220 do 260 cm. Urządzenie można zamontować na wysokości do 430 cm. W celu zawieszenia aparatu powyżej tej wysokości skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem sprzętu. Przed rozmową określ wysokość sufitu i rodzaj materiału z którego został wykonany.

## Sufity drewniane

Upewnij się, że montujesz zawieszki w belce sufitowej a nie w panelach czy płytach kartonowo-gipsowych. Zaznacz dwa punkty dokładnie w odległości 60 cm od siebie (standardowa odległość pomiędzy legarami) i początkowo przymocuj dwie zawieszki pojedynczymi śrubami. Zastosuj 100 mm śruby do drewna i do ich poprawnego zakręcenia wykorzystaj załączony klucz.

Uwaga: Wykorzystaj ten sam okrągły otwór w obu zawieszkach dla sprawdzenia odległości między nimi. Sprawdź czy zawieszki zostały zamontowane w takim odstępie by można było na nich zawiesić aparat. Następnie do każdej zawieszki dokręć po drugiej śrubie. Śruby można wkręcać bez wcześniejszego nawiercania otworów. Dla łatwiejszego wkręcania śruby można posmarować olejem, smarem czy też mydłem. Jeśli konieczne jest nawiercenie otworów poleca się wykorzystać wiertło 3,5 mm. Sprawdź poprawność instalacji wykorzystując test bezpieczeństwa (patrz strona 3).

## Sufity betonowe

Sprzęt: Wiertarka z wiertłem do betonu o średnicy 8 mm i klucz 13 mm do wkręcania śrub. Upewnij się, że sufit jest rzeczywiście z betonu a nie z porowatego materiału o niewielkiej wytrzymałości. Zaznacz dwa punkty w odległości dokładnie 60 cm i nawierć dwa otwory o głębokości 40 mm wiertłem o średnicy 8 mm. Wepchnij lub wbij kołek rozporowy o wymiarach 8x50 mm (unikaj uderzania w łepki by nie uszkodzić gwintu). Włóż wkręty w okrągłe otwory zawieszek i dopasuj odległość między nimi a następnie dokręć śruby. Sprawdź poprawność instalacji wykorzystując test bezpieczeństwa (patrz strona 3).

## Sufity porowate

Nie instaluj aparatu Redcord w lekkich porowatych sufitach (Ytong, Siporex czy Leca) korzystając z powyższych instrukcji. Skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem sprzętu w celu otrzymania specjalnego zestawu montażowego.

## Inne systemy podwieszeniowe

Jeśli posiadasz sufit podwieszany czy panele sufitowe skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem sprzętu w celu zamówienia specjalnego, dopasowanego indywidualnie do konkretnych potrzeb zestawu montażowego. Inne systemy podwieszania pozwalają na montaż z wykorzystaniem bocznych krokwi/belek czy wzmocnień nad otworami drzwiowymi lub na ścianach, gdzie można bezpiecznie wkręcić śruby. Skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem sprzętu po pomoc.





### Upewnij się, że ćwiczysz po właściwej stronie urządzenia

Aparat Redcord Trainer na zewnątrz wygląda tak samo z obu stron, jednak różni się budową wewnętrzną. Dlatego też, jeśli znajdujesz się po właściwej stronie, pociągnięcie linek w KIERUNKU DO SIEBIE zwalnia je i umożliwia ich wydłużenie lub skrócenie. Jeśli jednak jesteś ustawiony nieprawidłowo dopasowanie długości jest znacznie trudniejsze. Przednia i tylna część aparatu są wyraźnie zaznaczone. Pamiętaj o tym zwłaszcza podczas próby zwolnienia linek i dopasowania ich długości z pozycji leżącej. Jeśli linki zostaną zablokowane nie uda się ich uwolnić czy przesunąć.

### DOPASOWYWANIE DŁUGOŚCI LINEK W POZYCJI STOJĄCEJ

- 1 **Uwalnianie i obniżanie pętli**  
Stań od przedniej strony urządzenia, trzymając jedną ręką środkowe linki aparatu a jego pętle w drugiej ręce. Delikatnie pociągnij środkowe linki dokładnie w dół do momentu, aż mechanizm blokujący zostanie zwolniony a następnie pociągnij te linki w kierunku do siebie. Trzymając napięte linki pociągnij środkowe linki w dół do momentu, aż uzyskasz pożądaną wysokość (nie szarp linek, delikatne pociągnięcie jest najbardziej skuteczne).
- 2 **Blokowanie pętli**  
Zwolnij środkowe linki, tak by wisały luźno. Pętle zablokują się, gdy tylko je obciążysz.
- 3 **Unoszenie pętli**  
Pociągnij środkowe linki do momentu, aż pętle znajdą się na pożądanym wysokości. Pętle zablokują się, gdy tylko je obciążysz.

### DOPASOWYWANIE DŁUGOŚCI LINEK W POZYCJI LEŻĄCEJ

- 4 **Unoszenie pętli**  
Pociągnij środkowe linki do momentu, aż pętle znajdą się na pożądanym wysokości. Zbliź linki do siebie zginając stawy kolanowe i przesuwając ręce w kierunku stóp. Puść środkowe linki. Pętle zablokują się, gdy tylko je obciążysz.
- 5 **Uwalnianie i obniżanie pętli**  
Pociągnij środkowe linki dokładnie w dół aż Twoje kończyny dolne lekko się uniosą. Trzymaj napięte linki środkowe, pociągnij je w kierunku do głowy i obniż kończyny dolne na pożądaną wysokość. Zbliź linki do siebie zginając stawy kolanowe i przesuwając ręce w kierunku stóp. Puść środkowe linki. Pętle zablokują się, gdy tylko je obciążysz.



# Montaż i prawidłowe wykorzystanie Redcord Mini



## Wysokość sufitu

Zalecana wysokość montażu dla Redcord Mini to 220 cm do 260 cm.

## Odległość pomiędzy linkami

Zalecana odległość pomiędzy linkami to 60-90 cm.

## Sufity drewniane

Upewnij się, że montujesz zawieszki w belce sufitowej a nie w panelach czy płytach kartonowo-gipsowych. Wykonaj wstępne nawiercenie wiertłem 7mm. Wykorzystaj dostarczone w zestawie śruby. Sprawdź poprawność instalacji wykorzystując test bezpieczeństwa (patrz strona 3).

## Sufity betonowe

Upewnij się, że sufit jest rzeczywiście z betonu a nie z porowatego materiału o niewielkiej wytrzymałości (Ytong, Siporex czy Leca). Nawierć dwa otwory o głębokości 40 mm wiertłem do betonu o średnicy 12 mm. Upewnij się, że otwory są na tyle głębokie, by plastikowe kołki rozporowe weszły do nich całkowicie. Wkręć śruby montażowe i sprawdź poprawność instalacji wykorzystując test bezpieczeństwa (patrz strona 3).

## Inne systemy podwieszeniowe

Aparat Redcord Mini może być montowany wszędzie, gdzie tylko na odpowiedniej wysokości znajduje się belka do zawieszenia. Wykonując test bezpieczeństwa przed treningiem upewnij się, że belka wytrzyma ciężar całego ciała (patrz strona 3).

### 1 Instalacja

Przeciągnij linkę przez dołączone haki, gałąź drzewa, pręt lub belkę. Od góry włóż końcówkę linki do urządzenia blokującego. Sprawdź wytrzymałość konstrukcji za pomocą testu obciążeń (patrz strona 3).

### 2 Demontaż

Aby wyciągnąć linkę z mechanizmu blokującego naciśnij siwą dźwignię jednocześnie wyjmując linkę. Dzięki temu linka nie zostanie zablokowana. Dźwignia może zostać zwolniona dopiero wówczas, gdy wyciągniemy całą linkę.

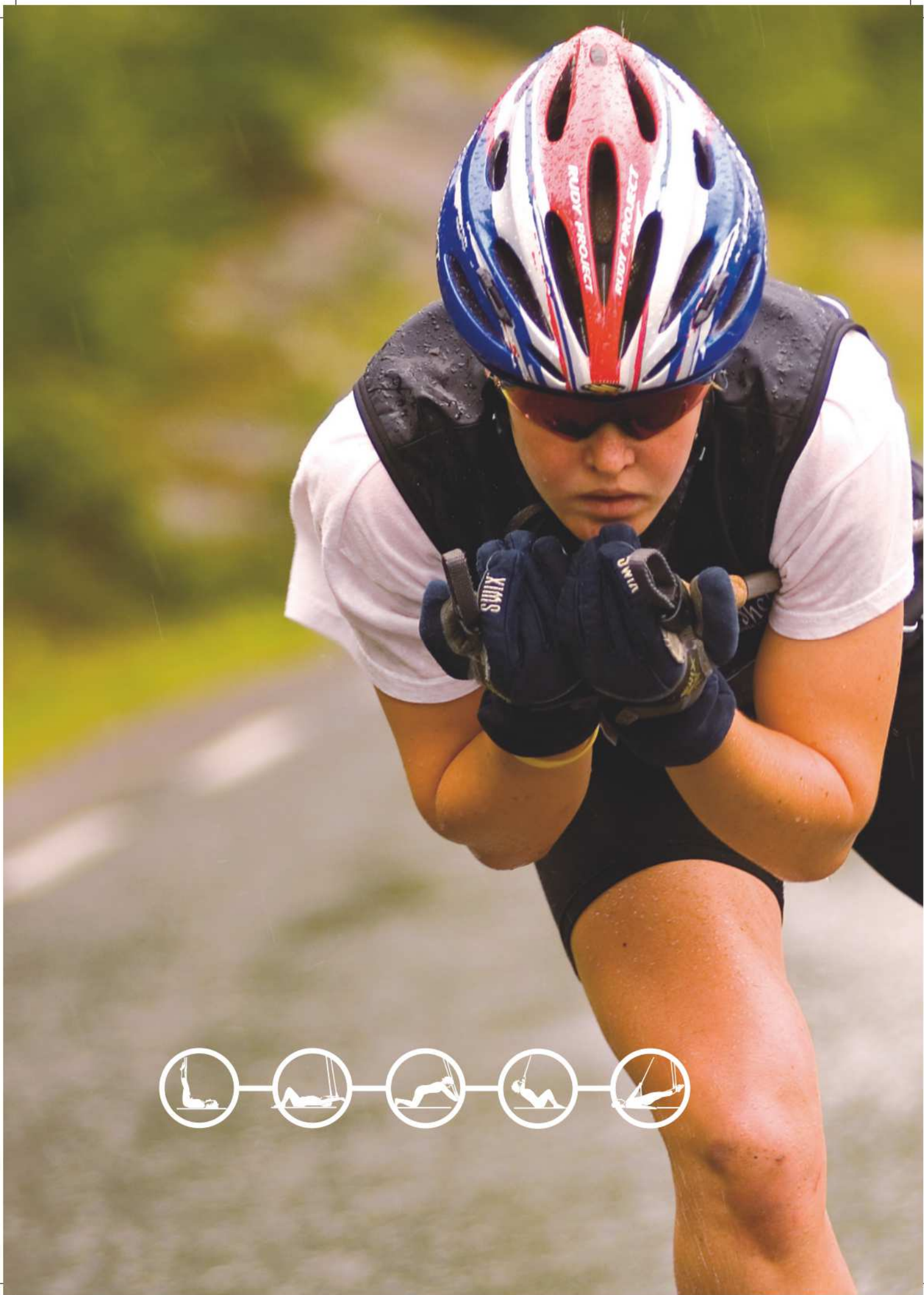





- 3 Ostrzeżenie  
Podczas ćwiczeń nie stawaj na linkach Redcord Mini.  
Może to doprowadzić do ich wysunięcia z mechanizmu  
blokującego i spowodować Twój upadek.

Zdjęcie przedstawia aparat Redcord Mini zawieszony na poprzeczce bramki piłkarskiej.





A close-up photograph of a person's arm holding a wooden training stick with a red ball at the end. The person is wearing a black sleeve. The background is a blurred outdoor setting with a path and greenery.

*Każdy trening może zostać przeprowadzony w 20-30 minut. Zmieniaj poszczególne programy treningowe lub, jeszcze lepiej, łącz ćwiczenia z poszczególnych sesji dla stworzenia swego własnego – najlepszego dla Ciebie – programu treningowego.*

**Stwórz swoje własne ćwiczenia**

*Tylko Twoja własna wyobraźnia może ograniczyć ćwiczenia na aparacie Redcord.*

5 zalecanych programów treningowych ukierunkowanych na różne partie ciała.

# 5 programów treningowych

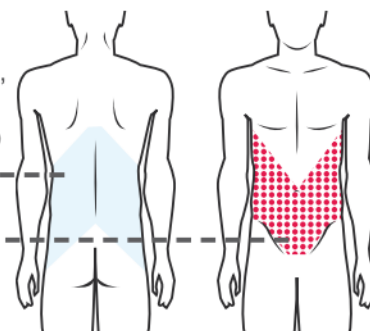
# 1 program treningowy

W celu dopasowania ćwiczenia do Twojego aktualnego poziomu treningowego wykorzystaj wiadomości ze strony 8.

Zobacz, które grupy mięśni trenujesz:

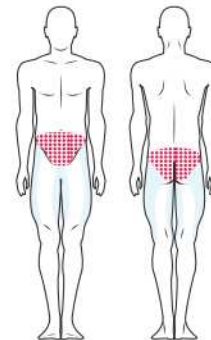
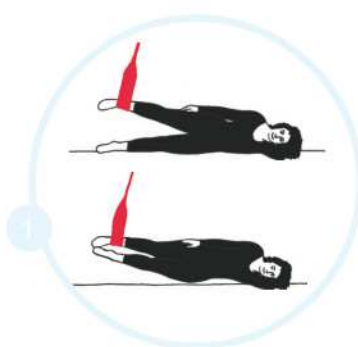
Ryciny przy każdym ćwiczeniu ukazują, które grupy mięśni pracują w największym stopniu podczas danego ćwiczenia.

Wszystkie ćwiczenia powodują pracę różnych części ciała. Mięśnie, które są wzmacniane w największym stopniu zaznaczono pełnym kolorem czerwonym. Mięśnie, które podczas danego ćwiczenia obciążane są w mniejszym stopniu zaznaczono czerwonymi kropkami.



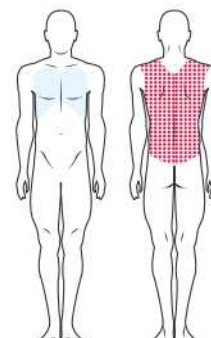
## 1.1 Ćwiczenie dla: Mięśni przywodzicieli i odwodzicieli ud

Leżenie bokiem z pętlą ustawioną pod stawem skokowo-goleniowym wyżej ustawionej kończyny dolnej. Unieś biodra poprzez nacisk wyżej leżącej kończyny dolnej na pętlę. Ćwiczenie będzie trudniejsze, jeśli w tym samym czasie niżej leżąca kończyna dolna zostanie uniesiona i zbliżona do drugiej kończyny. Wykonaj ćwiczenia na obie strony.



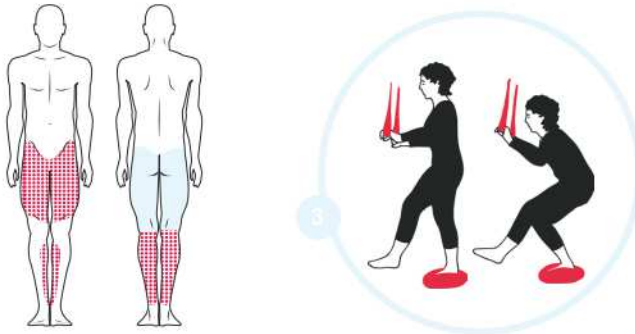
## 1.2 Ćwiczenie dla: Mięśni klatki piersiowej, grzbietu i barków

Rozpocznij z pętlami ułożonymi w połowie przedramion. Stawy łokciowe utrzymuj zgięte pod kątem 90°. Powoli przesuwaj ramiona w bok i pochyl ciało w przód. Zbliź do siebie kończyny górne tak, byś wrócił do pozycji wyjściowej.



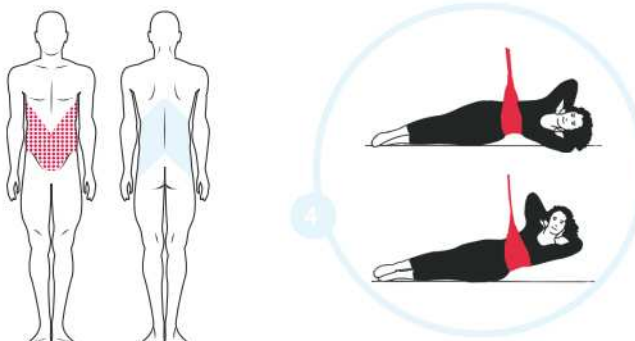
### 1.3 Ćwiczenie dla: Mięśni pośladkowych, kulszowo-goleniowych, mięśni podudzi oraz ćwiczenie równoważne

Stań na jednej kończynie dolnej – jeśli jest to konieczne to chwyć pętlę aparatu Redcord. Zrób przysiad (zgięcie stawu kolanowego). Wykonaj ćwiczenie dla drugiej kończyny. Dla utrudnienia ćwiczenia wykonaj przysiad na krążku Redcord Balance.



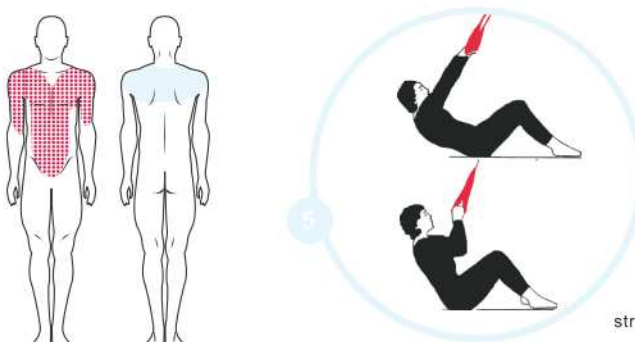
### 1.4 Ćwiczenie dla: Mięśni grzbietu i brzucha

Położ się na boku z podwieszką Redcord Sling ułożoną pod talią. Ręce połóż na szyi. Unieś górną część ciała w górę a następnie wolno wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj ćwiczenie na obie strony.



### 1.5 Ćwiczenie dla: Mięśni barków, mięśni dwugłowych ramion, mięśni klatki piersiowej i brzucha

Siądź na podłożu z kończynami górnymi ustawionymi przed sobą. Trzymając pętlę aparatu w rękach unieś tułów zginając stawy łokciowe i wolno wróć do pozycji wyjściowej.



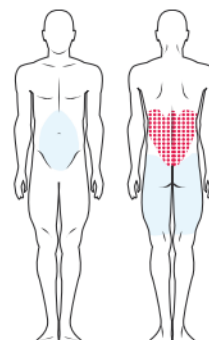
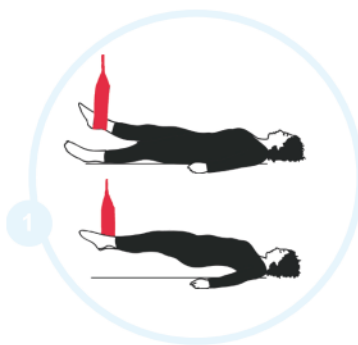
# 2 program treningowy

W celu dopasowania ćwiczenia do Twego aktualnego poziomu treningowego wykorzystaj wiadomości ze strony 8.



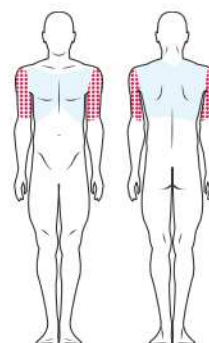
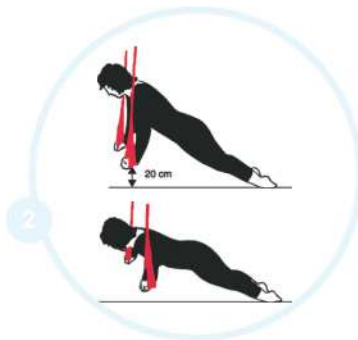
## 2.1 Ćwiczenie dla: Mięśni pośladkowych, mięśni kulszowo-goleniowych, mięśni brzucha, bioder i grzbietu

Położ się na plecach z jedną kończyną dolną ułożoną w pętli aparatu. Dla większej wygody wykorzystaj podwieszkę Redcord Sling. Naciśnij kończyną na podwieszkę tak, by pośladki uniosły się nad podłoże. W tym samym czasie unieś drugą kończyną dolną, tak by była równoległa z kończyną znajdującą się w podwieszce. Następnie przesuń ją powoli w bok, utrzymaj chwilę tę pozycję i wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj ćwiczenie na obie strony.



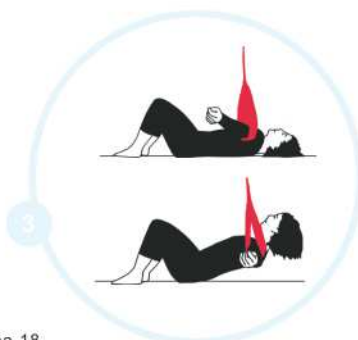
## 2.2 Ćwiczenie dla: Mięśni klatki piersiowej, barków i ramion

Wykonaj pompki w aparacie Redcord. Wybierz czy zaczniesz w pozycji klęcznej czy z kończynami dolnymi wyprostowanymi z oparciem na palcach stóp. Dopasuj obciążenie poprzez ustawienie swego ciała i zmianę długości linek w stosunku do podłoża.



## 2.3 Ćwiczenie dla: Mięśni barków i górnej części grzbietu

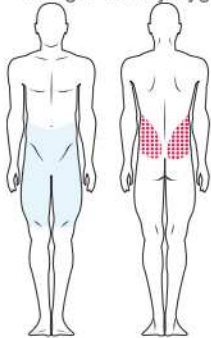
Umieść pętle aparatu wokół ramion. Kończyny górne trzymaj odwiedzione w stosunku do tułowia. Naciśnij ramionami w dół, tak aby z podłoża uniosła się górna część ciała. Staraj się nie unosić tułowia poprzez napięcie mięśni brzucha. Uniesienie górnej części tułowia mają wykonać mięśnie górnej części grzbietu i mięśnie barków.



## 2.4 Ćwiczenie dla: Mięśni czworogłowych ud, mięśni brzucha, bioder i grzbietu

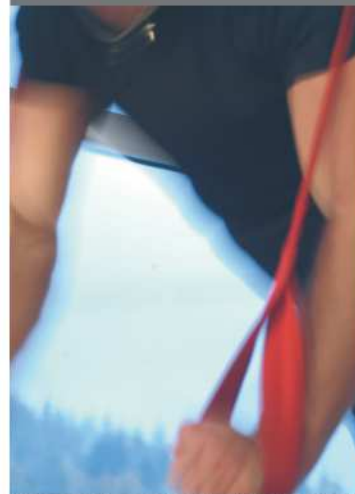
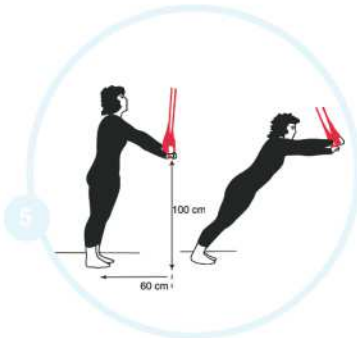
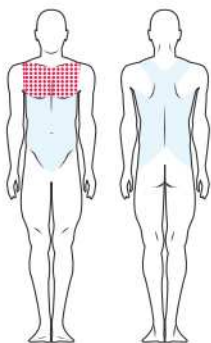
Położ się w leżeniu przodem i umieść podwieszkę wokół stawów skokowo-goleniowych. Linki powinny znajdować się około 30 cm nad podłożem. Oprzyj przedramiona na podłożu i unieś górną część ciała tak, by była ona wyprostowana. Przyciągnij kolana do klatki piersiowej unosząc jednocześnie biodra. Wróć wolno do pozycji wyjściowej.

Uwaga: Unikaj wygięcia kręgosłupa!



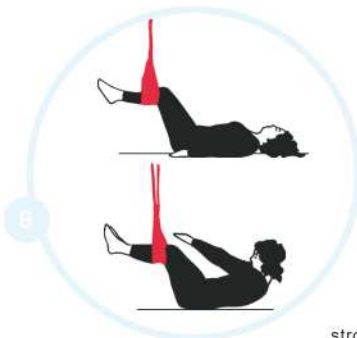
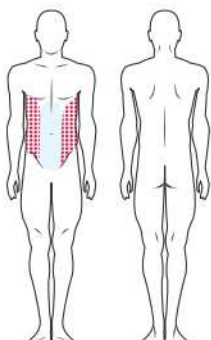
## 2.5 Ćwiczenie dla: Mięśni grzbietu, brzucha i barków

Trzymaj pętlę aparatu w dłoniach. Przechyl się powoli w przód naciskając kończynami górnymi przed siebie. Wróć do pozycji wyjściowej naciskając rękami w dół. Uwaga: Unikaj wygięcia kręgosłupa i utrzymuj stopy, biodra i barki w jednej linii.



## 2.6 Ćwiczenie dla: Mięśni brzucha

Ułóż kończyny dolne w podwieszce Redcord. Dopasuj wysokość tak, aby stawy kolanowe i biodrowe były zgięte pod kątem 90°. Przez całe ćwiczenie utrzymuj kręgosłup lędźwiowy na podłożu. Unieś górną część ciała delikatnie w górę i wolno wróć do pozycji



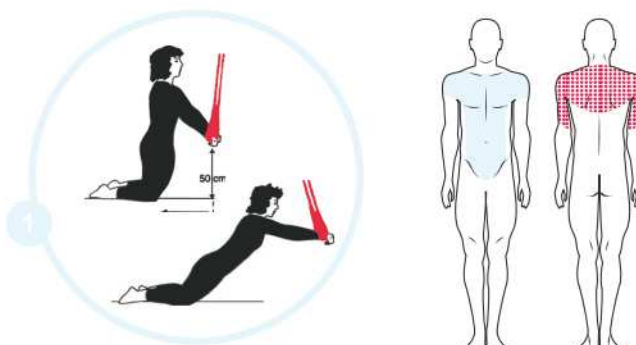
# 3 program treningowy

W celu dopasowania ćwiczenia do Twego aktualnego poziomu treningowego wykorzystaj wiadomości ze strony 8.



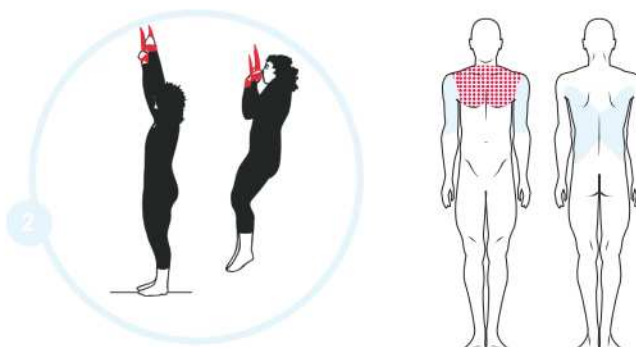
## 3.1 Ćwiczenie dla: Mięśni barków, klatki piersiowej i brzucha

W pozycji klęcznej umieść pętlę aparatu na swoich nadgarstkach lub przedramionach i zegnij łokcie do kąta 90°. Stopniowo przechyl ciało w przód. Powoli naciśnij na linki aparatu i wróć do pozycji wyjściowej. Przeniesienie linek z okolicy przedramion w kierunku dłoni lub obniżenie wysokości linek spowoduje utrudnienie ćwiczenia.



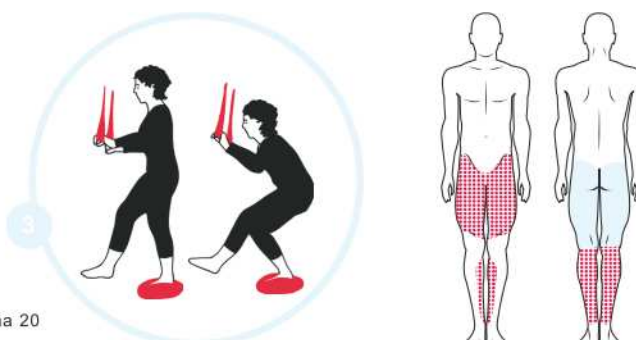
## 3.2 Ćwiczenie dla: Mięśni dwugłowych ramion, mięśni grzbietu, klatki piersiowej i obręczy barkowej

Trzymaj pętlę aparatu w dłoniach uniesionych w górę. Podciągnij się na rękach tak wysoko, jak jest to tylko możliwe. Jeśli to konieczne możesz lekko pomagać sobie kończynami dolnymi.



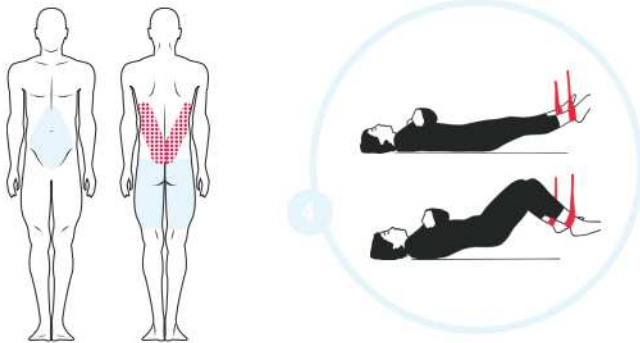
## 3.3 Ćwiczenie dla: Mięśni pośladkowych, ud, łydek oraz ćwiczenie równoważne

Stań na jednej kończynie dolnej. Jeśli jest to konieczne możesz przytrzymać się linki aparatu Redcord. Wykonaj przysiad (zgięcie stawu kolanowego). Wykonaj ćwiczenie na drugiej kończynie. Dla utrudnienia ćwiczenia stań na krążku Redcord Balance.



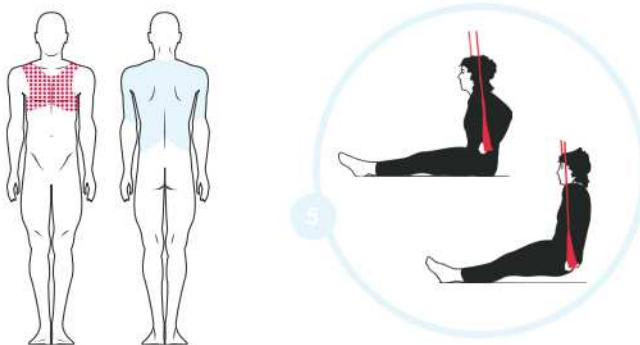
### 3.4 Ćwiczenie dla: Mięśni czworogłowych ud, mięśni pośladkowych, mięśni brzucha i grzbietu

Umieść stopy w pętłach aparatu. Poprzez nacisk piętami na linki aparatu unieś miednicę z podłoża. Zegnij stawy kolanowe a następnie powoli je wyprostuj. W czasie zginania stawów kolanowych utrzymuj miednicę nad podłożem!



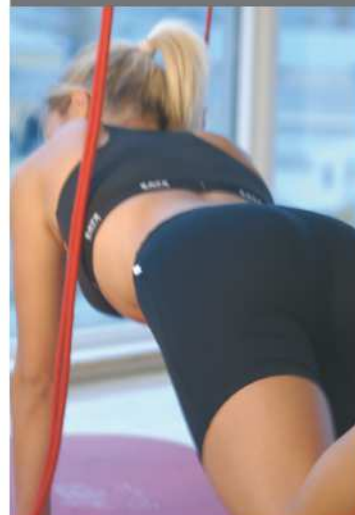
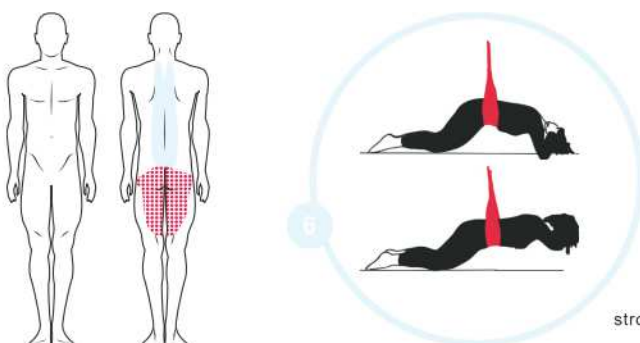
### 3.5 Ćwiczenie dla: Mięśni trójgłowych ramion, mięśni grzbietu i barków

Siądź na podłożu w siadzie prostym. Chwyć pętlę aparatu, tak aby stawy łokciowe były lekko zgięte. Linki aparatu powinny być umieszczone 10-20 cm nad podłożem. Naciśnij rękami na linki, unosząc miednicę z podłoża. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.



### 3.6 Ćwiczenie dla: Mięśni grzbietu i mięśni pośladkowych

Ustaw linki aparatu na wysokości 30-40 cm od podłoża. Umieść podwieszkę pod swoim brzuchem tak, jak przedstawiono na ilustracji. Kończyny górne powinny być ułożone wzdłuż ciała. Obniż głowę. Unieś górną część ciała, tak aby była równoległa do podłoża. Powoli wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie to można utrudnić przez ułożenie rąk za głowę.



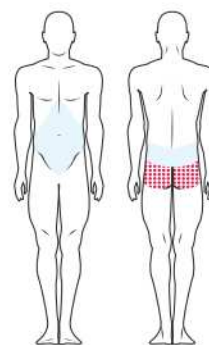
# 4 program treningowy

W celu dopasowania ćwiczenia do Twojego aktualnego poziomu treningowego wykorzystaj wiadomości ze strony 8.



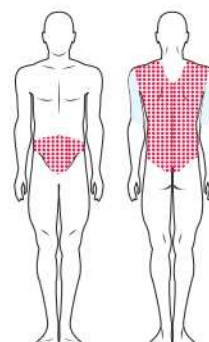
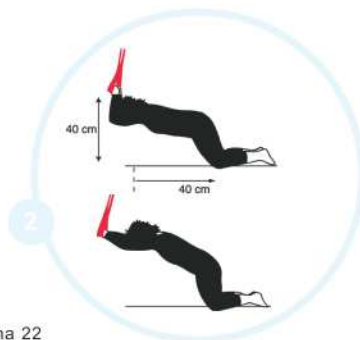
## 4.1 Ćwiczenie dla: Mięśni brzucha i grzbietu

Siądź na krążku równoważnym Redcord Balance, unieś kończyny dolne i wykonuj ruchy okrężne, jak podczas jazdy na rowerze. Ćwiczenie będzie trudniejsze, jeśli w czasie jego wykonywania zamkniesz oczy.



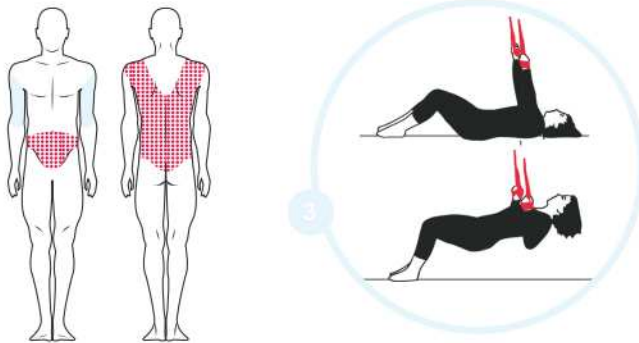
## 4.2 Ćwiczenie dla: Mięśni trójgłowych ramion, mięśni grzbietu i brzucha

W pozycji kłęcznej chwyć rękami za pętle aparatu i skieruj je przed siebie. Powoli, poprzez zgięcie stawów łokciowych przesuń tułów w przód. Podczas całego ćwiczenia trzymaj ramiona na wysokości oczu. Wróć do pozycji wyjściowej przez wyprost stawów łokciowych.



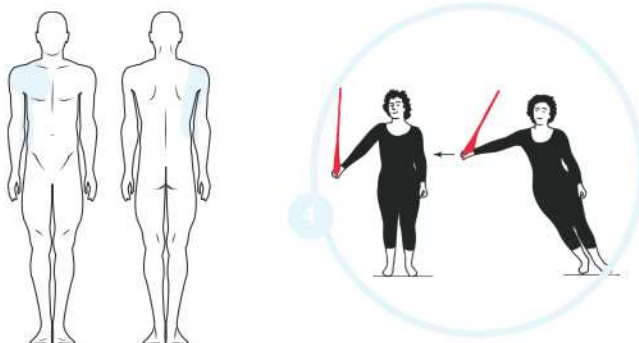
### 4.3 Ćwiczenie dla: Mięśni dwugłowych ramienia, mięśni obręczy barkowej i grzbietu

Położ się (w leżeniu tyłem) na plecach i umieść dłonie w pętlach aparatu. Unieś tułów. To ćwiczenie może być wykonywane z kończynami dolnymi wyprostowanymi lub zgiętymi w stawach kolanowych.



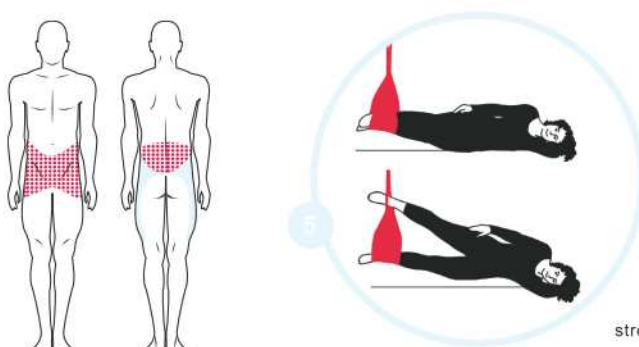
### 4.4 Ćwiczenie dla: Mięśni obręczy barkowej i bocznych mięśni tułowia

Stań obciążając jedną kończyną dolną i włóż jedną dłoń w pętlę aparatu. Powoli i ostrożnie przechyl ciało w bok, podpierając się na kończynie górnej umieszczonej w pętli aparatu. Wykonaj to ćwiczenie na obie strony.



### 4.5 Ćwiczenie dla: Mięśni ud (po stronie zewnętrznej), mięśni bioder i mięśni pośladkowych

Położ się na boku, podwieszkę Redcord Sling umieść pod stawami skokowymi. Biodra i kończyny dolne utrzymuj wyprostowane. Naciśnij na podwieszkę Redcord Sling tak, aby biodra uniosły się nad podłoże. Unieś jedną kończyną dolną. Wykonaj to ćwiczenie z obu stron.



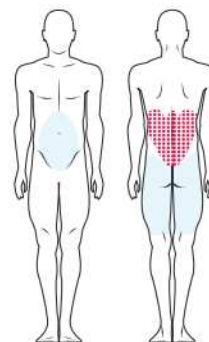
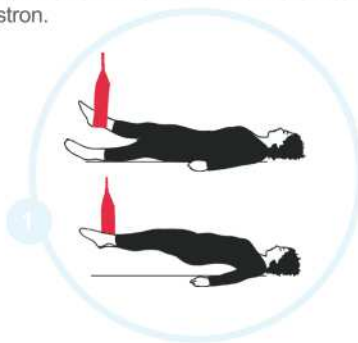
# 5 program treningowy

W celu dopasowania ćwiczenia do Twojego aktualnego poziomu treningowego wykorzystaj wiadomości ze strony 8.



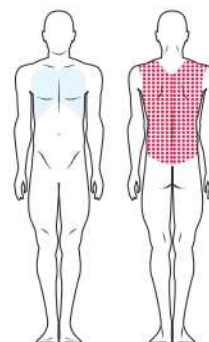
## 5.1 Ćwiczenie dla: Mięśni pośladkowych, kulszowo-goleniowych, mięśni brzucha, stawu biodrowego i mięśni grzbietu

Położ się na plecach z jedną kończyną umieszczoną w pętli aparatu. Dla większego komfortu możesz wykorzystać podwieszkę Redcord Sling. Naciśnij kończyną na podwieszkę, tak aby nad podłoże uniosły się pośladki. W tym samym czasie unieś drugą kończyną dolną, tak by znalazła się ona równoległe z kończyną w podwieszce. Powoli opuść wolną kończyną dolną i wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj to ćwiczenie z obu stron.



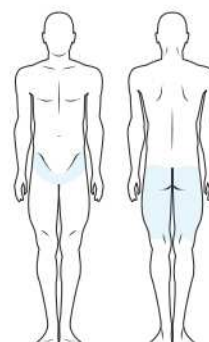
## 5.2 Ćwiczenie dla: Mięśni klatki piersiowej, grzbietu i obręczy barkowej

Rozpocznij ćwiczenie z pętlami aparatu umieszczonymi w połowie przedramion. Utrzymuj stawy łokciowe zgięte pod kątem 90°. Powoli przesuń kończyny górne w bok i przesuń ciało w przód. Aby powrócić do pozycji wyjściowej zacznij zbliżać do siebie kończyny górne.



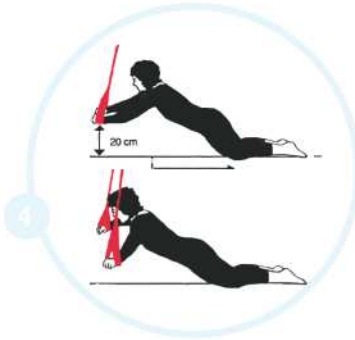
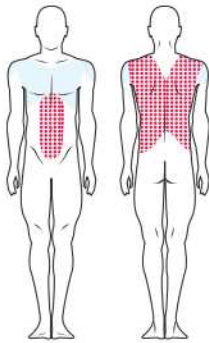
## 5.3 Ćwiczenie dla: Mięśni kulszowo-goleniowych, mięśni pośladkowych i mięśni stawu biodrowego

Położ się na plecach ze stopami umieszczonymi w pętlach aparatu, wyprostowanymi stawami kolanowymi i stawami biodrowymi zgiętymi do kąta 90°. Naciśnij piętami w dół, zegnij stawy kolanowe i unieś pośladki z podłoża. Zależnie od Twojej siły spróbuj unieść z podłoża całe ciało.



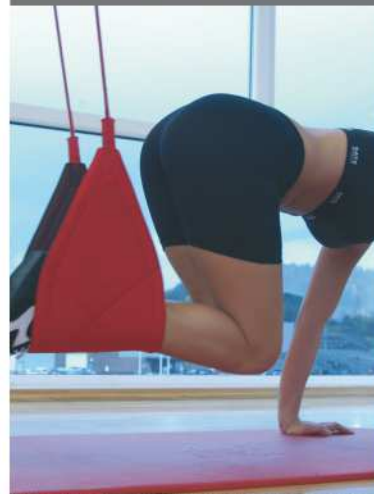
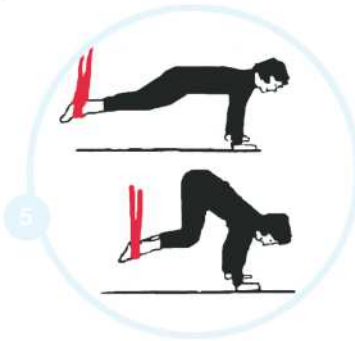
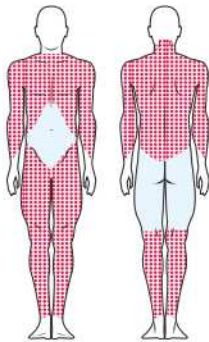
#### 5.4 Ćwiczenie dla: Mięśni klatki piersiowej, mięśni brzucha i grzbietu

Chwyć pętlę aparatu w swoje dłonie i wyprostuj kończyny górne. Pochyl ciało powoli w przód i stopniowo przemieść kończyny górne w bok. Zaczynj zbliżać do siebie kończyny górne aby powrócić do pozycji wyjściowej. Podczas ruchu utrzymuj wyprostowany kręgosłup.



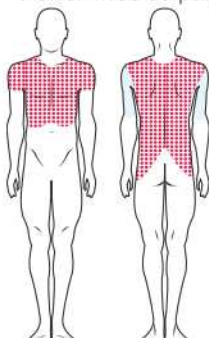
#### 5.5 Ćwiczenie dla: Mięśni brzucha, mięśni pośladkowych, mięśni ud i grzbietu

Położ się w leżeniu na brzuchu ze stopami umieszczonymi w pętlach aparatu. Unieś ciało tak, aby przy wyprostowanych kończynach górnych tworzyło ono linię prostą, równoległą do podłoża. Przyciągnij stawy kolonowe do klatki piersiowej. Powoli powrót do pozycji wyjściowej. Uwaga: Unikaj wygięcia kręgosłupa!



#### 5.6 Ćwiczenie dla: Mięśni trójgłowych ramion, mięśni obręczy barkowej i grzbietu

Siądź na podłożu z kończynami dolnymi opartymi na krześle lub na przedmiocie o podobnej wysokości. Dopasuj linki aparatu tak, by podczas chwytu dłońmi za pętlę aparatu stawy łokciowe były zgięte do kąta 90°. Naciśnij rękami na linki, unosząc miednicę z podłoża. Powoli wrót do pozycji wyjściowej.





A close-up photograph of a person's torso and arms. They are wearing a dark blue t-shirt. A vibrant red fabric is draped over their shoulders and arms, creating a sharp contrast. The background is a soft, out-of-focus blue, suggesting an outdoor setting like a beach or a lake. The overall mood is calm and focused.

Ćwiczenia  
rozluźniające  
całego ciała

# Rozluźnienie

# Ćwiczenia uruchamiające i zmniejszające stres (rozluźniające)

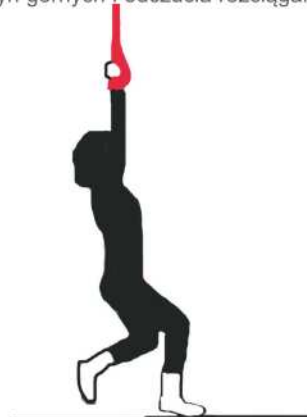
1. Ułóż stawy biodrowe dokładnie pod aparatem Redcord. Linki urządzenia powinny znajdować się 10-20 cm nad podłożem. Włóż stopy w pętle aparatu i powoli kołysz kończynami dolnymi na boki.



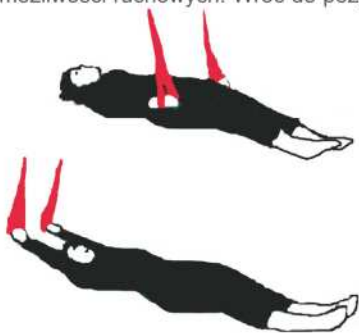
2. Umieść pętle aparatu dookoła kostek. Pociągnij za linki tak, aby kończyny dolne i pośladki znajdowały się tuż nad podłożem. Powoli kołysz się na boki.



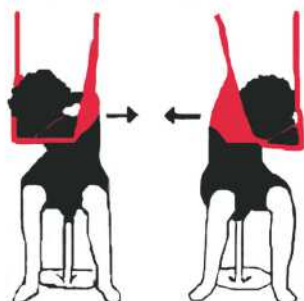
3. Chwyć pętle aparatu w swoje dłonie. Zmniejsz ciężar swego ciała przez ugięcie stawów kolanowych do momentu pełnego wyprostowania kończyn górnych i odczucia rozciągania w obrębie kręgosłupa.



**4.** Połóż się na podłożu. Linki urządzenia powinny znajdować się około 10 cm nad podłożem. Umieść pętle aparatu tuż powyżej stawów łokciowych. Powoli wykonuj kończynami górnymi ruchy wahadłowe przemieszczając je w bok do końca swych możliwości ruchowych. Wróć do pozycji wyjściowej.



**5.** Siądź na krześle dokładnie pod aparatem Redcord. Połóż swoją głowę na skrzyżowanych kończynach górnych umieszczonych w podwieszce Redcord Sling. Powoli kołysz się na boki.



**6.** Połóż się na plecach i umieść swą głowę w podwieszce Redcord Sling tak, aby znajdowała się ona 5-10 cm nad podłożem. Powoli przemieszczaj głowę na boki.







# Notatnik treningowy

## Dlaczego ćwiczyć?

Każdy trening zaczyna się od pragnienia poprawy swej formy fizycznej i wydolności organizmu. Jednym ze sposobów utrzymania motywacji jest zapisanie celów treningowych a następnie notowanie postępów w osiągnięciu tych celów.

Odległe cele można uczynić bardziej osiągalnymi przez podzielenie ich na mniejsze zadania etapowe, które powinny być możliwe do osiągnięcia w czasie 4-6 tygodniowego treningu. Nagródź się, gdy tylko osiągniesz jakikolwiek z ustalonych przez Ciebie celów etapowych. My z takiej okazji wybieramy jakiś wyszukany posiłek, ale Ty sam zdecyduj jak możesz się nagrodzić!

# Uwolnij swoje możliwości



redcord®

[www.redcord.com](http://www.redcord.com)