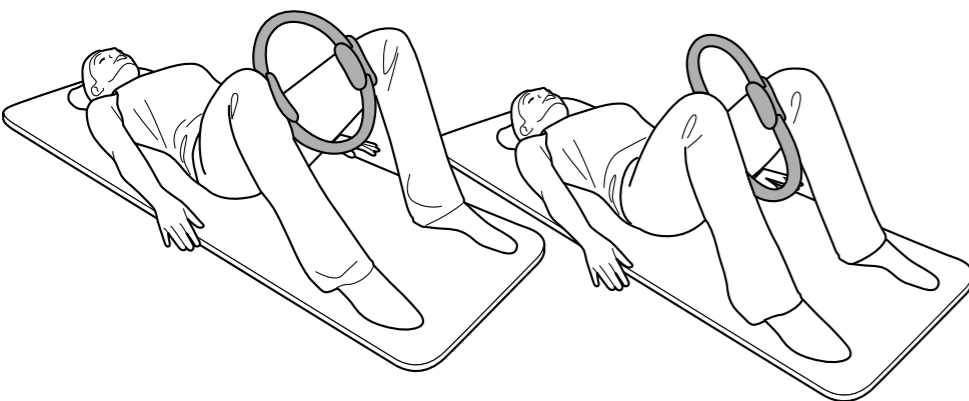


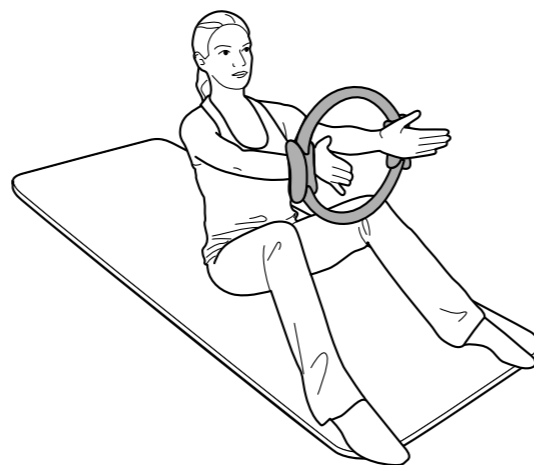
### Mellizomzat

- Pozíció:** Üljön egyenes háttal, lábak csípőszéles terpeszben letámasztva. Egyenes a hát, a tekintet előre néz. Feszítse meg has- és farizmát. Fogja meg a pilates karikát kívülről, tartsa szorosan a teste előtt mellmagasságban.
- Gyakorlat:** Kilégzéskor nyomja össze a pilates karikát, legalább 4 másodpercig tartsa a pozíciót, majd lassan engedje vissza.
- Változat:** Húzza szét a pilates karikát -> ez edzi a **hátsó vállizomzatot**.



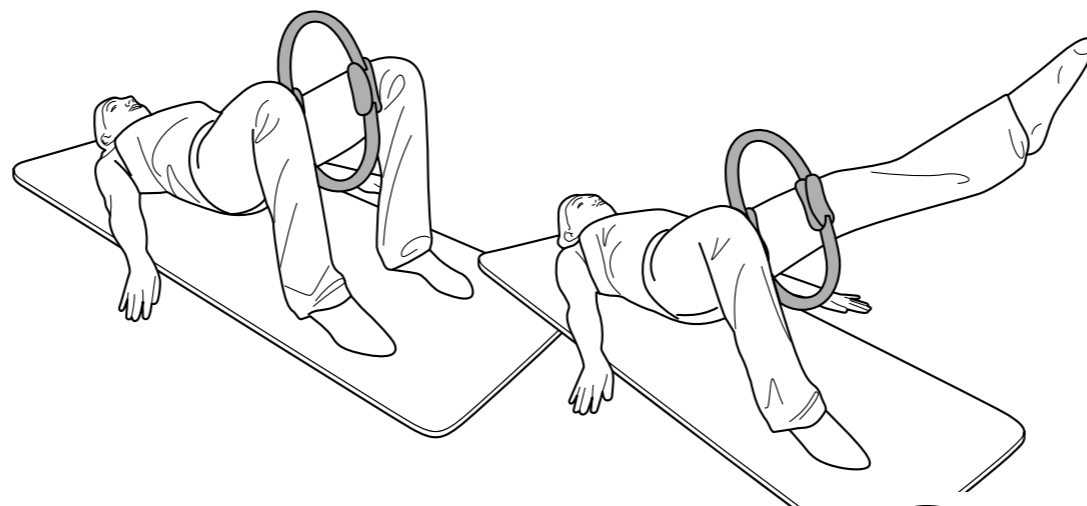
### Belső combizmok

- Pozíció:** Háton fekvé tegye le lábait csípőszélességben a talajra. Feszítse meg has- és farizmát. Karok lazán a test mellett. Helyezze a pilates karikát a combjai közé.
- Gyakorlat:** Kilégzéskor nyomja össze a pilates karikát lábaival, legalább 4 másodpercig tartsa a pozíciót, majd lassan engedje vissza.



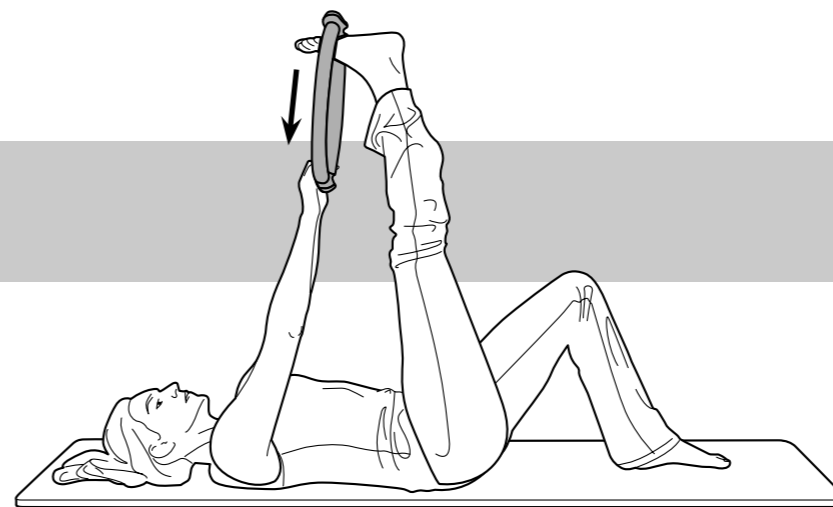
### Vállizomzat + tricepsz

- Pozíció:** Üljön egyenes háttal, lábak csípőszélességben letámasztva. Egyenes a hát, a tekintet előre néz. Feszítse meg has- és farizmát. Karok kinyújtva, mellmagasságban tartsa a pilates karikát a kézfejeivel belülről kissé feszesen.
- Gyakorlat:** Kilégzéskor húzza szét a pilates karikát, legalább 4 másodpercig tartsa a pozíciót, majd lassan engedje vissza.



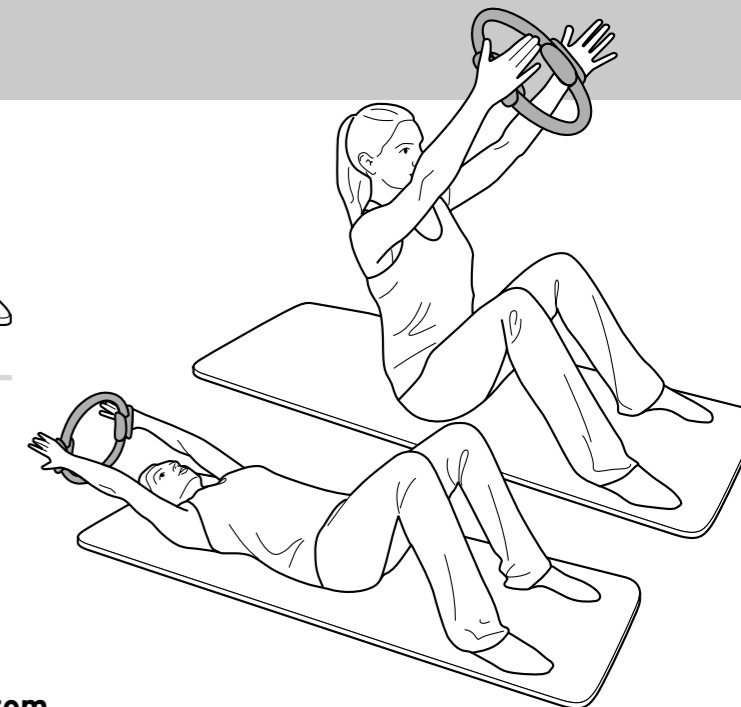
### Hát alsó része, belső + hátsó combizomzat

- Pozíció:** Háton fekvé tegye le lábait csípőszéles terpeszben a talajra. Karok lazán a test mellett. Nyomja össze a pilates karikát a combjaival. Emelje meg csípőjét, amíg háta és combja egy vonalat nem képeznek.
- Gyakorlat:** Kilégzéskor emelje meg az egyik lábát, legalább 4 másodpercig tartsa meg a pozíciót, majd lassan eressze le. Lábcseré.



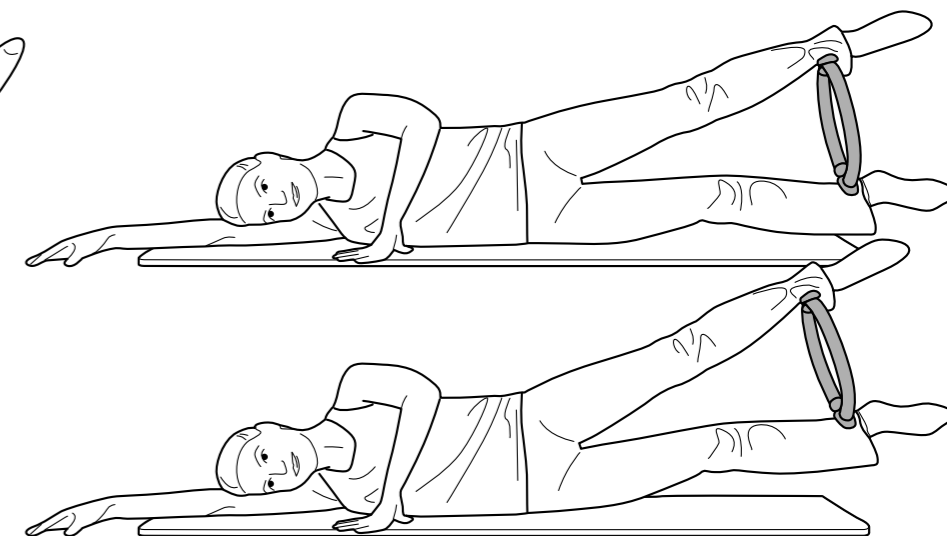
### A láb hátoldalának nyújtása

- Pozíció:** Háton fekvé, az egyik láb behajlítva. Fogja meg a pilates karikát mindkét kezével, és a másik láb lábfejevel belülről tartsa meg feszesen.
- Nyújtás:** Teljesen nyújtsa ki a megemelt lábat és tolja a mennyezet felé. Eközben a nyújtás ellenében húzza a karjaival a lábfejét lefelé. A comb hátulján kell éreznie a feszülést.
- Oldalcsere.**



### Egyenes hasizom

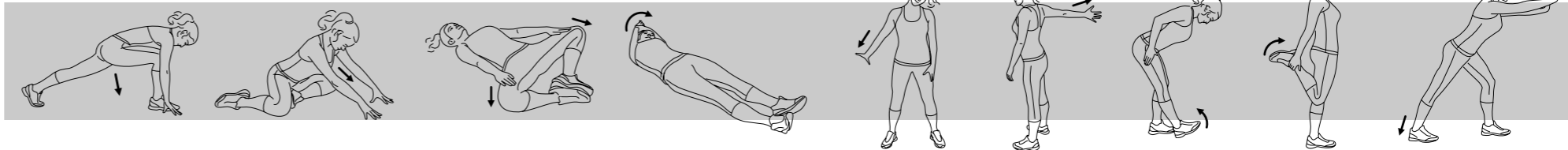
- Pozíció:** Háton fekvé tegye le lábait csípőszéles terpeszben a talajra. Has- és farizmok megfeszítve. Karok a fej fölé nyújtva. Fogja meg a pilates karikát kívülről.
- Gyakorlat:** Kilégzéskor emelje fel felsőttestét hasizomból - a fejét/nyakát ne húzza előre! Legalább 4 másodpercig tartsa meg a pozíciót, majd lassan gördüljön vissza a talajra.



### Oldalsó hasizmok

- Pozíció:** Feküdjön az oldalára, nyújtsa ki lábait, fejét helyezze az alul lévő karjára, a másik karjával támassza meg magát. Has- és farizmok megfeszítve. Tartsa a pilates karikát a vádlik között, a bokái felett.
- Gyakorlat:** Kilégzéskor nyújtott lábait emelje meg, amennyire csak lehetséges, tartsa meg legalább 4 másodpercig, majd lassan engedje le őket alig valamivel a talaj fölé.
- Oldalcsere.**

## Nyújtógyakorlatok



## Kedves Vásárlónk!

A pilates edzésmódszert a mélyenfekvő, általában gyengébb izomcsoportok célzott erősítésére fejlesztették ki.

Vegye figyelembe: A pilatesnél nagyon fontos a helyes testtartás, a légzés-technika és a gyakorlatok pontos kivitelezése. A pilatest feltétlenül egy képzett oktató vezetésével célszerű elsajátítani, hogy eleve elkerülje az egészséget veszélyeztető gyakorlati mintákat!

Az itt ábrázolt gyakorlatokat egyedül és baráta társaságában is könnyen elvégezheti otthonában. Új pilates karikájával mell-, kar-, láb- és hátizomzat intenzív ellenállás-edzést végezhet, amely során a mélyenfekvő izmokat ellenállásnak teszi ki és lehetővé teszi a pozíciók biztos kitartását.

## A Tchibo csapata

### Biztonsági előírások

Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket. Órizza meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismét át tudja olvasni. Amennyiben megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

### Rendeltetés


A pilates karikát az otthon végzett gimnasztikai gyakorlatokhoz tervezték. Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

A pilates karika maximális terhelhetősége 25 kg. Ne terhelje túl!

A DIN (Német Szabványügyi Intézet) 32935-F szabvány szerinti edzőfelszerelés

### VESZÉLY gyermekek esetében

- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!
- A pilates karika nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol a kisgyermekek nem férnek hozzá.

 Gyártástechnikai okokból a pilates karika első kicsomagolásánál enyhe szagképződés fordulhat elő. Ez teljességgel veszélytelen. Az első használat előtt jól szellőztesse ki a pilates karikát. A szag rövid idő alatt eltűnik.


### VIGYÁZAT - sérülésveszély

- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe. Edzés közben tartson kellő távolságot másoktól.
- Minden használat előtt ellenőrizze a pilates karikát. Ha a pilates karika megviseltnek, lyukacsosnak vagy szakadozottnak tűnik, ne használja tovább.
- Ne használja a pilates karikát más célra, pl. tárgyak felakasztására stb. Ne függeszkedjen, ne üljön és ne álljon rá.

## Kérje ki orvosa véleményét!

- **Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékű edzés ajánlott az Ön számára.**
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, terhesség, gyulladás-sal járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén az edzéssel kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti az egészségét!
- Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be az edzést.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

## Néhány javaslat az edzéssel kapcsolatban

- Meleg, nyugodt helyen végezze a gyakorlatokat, ahol nem terelik el a figyelmét.
- Viseljen laza, kényelmes ruházatot. Lehetőleg mezítláb vagy sportzokniban végezze a gyakorlatokat. A padlóra terítsen le egy jógamatracot vagy hasonlót. Vegye le az óráját és az ékszereit.
- Étkezés után várjon 1-2 órát a gyakorlatok elkezdésével, főétkezés után akár 3-4 órát is.
- A pilates gyakorlatok megkezdése előtt melegítsen be. A gyakorlatokat mindig egy 5 perces lazító szakasszal fejezze be.
- A gyakorlatokat saját testi adottságaihoz igazítsa. Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, az edzést kezdetben néhány gyakorlattal végezze. Minden gyakorlatot lassan és tudatosan hajtson végre. Hetente 2-5 alkalommal végezze a gyakorlatokat. Vegye figyelembe: A túlzott mértékű edzés egészségkárosodást okozhat.
- Amennyiben fájdalmat észlel, vagy egyéb panaszok lépnének fel, amelyek meghaladják az általános izomhúzódást, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.
-  Ha először végez egy gyakorlatot, azt tükör előtt tegye, hogy a testtartást jobban tudja ellenőrizni.
- Ügyeljen a légzésre: Lélegezzen mélyen a bordák közé. Lélegezzen inkább a mellkasba, és ne a hasba. Használja ki erőteljesen a tüdőkapacitását. A be- és kilégzés egyformán hosszú legyen. Ha nem egyenletesen lélegzik, okvetlenül iktasson be szünetet. Ez annak a jele, hogy csökkent a koncentrációja.
- Ne eddzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni. Az edzés előtt és után fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot azonban kerülje.

## Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott. Egymás után mozgassa át minden testrészét:

- Fejdöntés oldalra, előre, hátra.
- Váll felemelése, leeresztése és vállkörzés.
- Karkörzés.
- A mellkas előre, hátra, és oldalra mozgatása.
- A csípő előre, hátra és oldalra tolása.
- Helyben futás.

## Edzés után: Nyújtás

Felül talál néhány nyújtógyakorlatot.

Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz: Mellkas megemelve, vállak leengedve, térd enyhén behajlítva, a lábfej kissé kifelé fordítva. Hátát tartsa egyenesen!

Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban

## Tisztítás

A pilates karika anyaga izzadságálló, de időnként meg kell tisztítani, hogy az edzés higiénikus maradjon.

➤ Ha szükséges, törölje le a pilates karikát egy nedves ruhával.

**FIGYELEM** - anyagi károk:

- A termék tisztításához ne használjon tisztítószert.
- A pilates karikát közvetlen napfénytől óvva tárolja. Ne tegye ki -10 °C alatti vagy +50 °C feletti hőmérsékletnek. Óvja a szélsőséges hőmérséklet-ingadozástól, jelentős mértékű páratartalomtól és víztől.
- Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző bútorápoló szerek a termék anyagát felpuhítják és károsítják. A nemkívánatos nyomok elkerülése érdekében, a terméket pl. egy arra alkalmas dobozban tárolja.



[www.tchibo.hu/utmutatok](http://www.tchibo.hu/utmutatok)

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany  
[www.tchibo.hu](http://www.tchibo.hu)