



Súlyzók

Gyakorlatok

Kedves Vásárlónk!

Az új súlyzókkal kifejezetten a felsőtest és a karok izmait edzheti.

Az edzés előtt figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket.

Javasoljuk, hogy kezdők képzett edzővel tanulják meg a gyakorlatok helyes végrehajtását.

Sikeres edzést kívánunk!

A Tchibo csapata

www.tchibo.hu/utmutatok



Cikkszám: 669 543

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 134505AB0X1XIV · 2023-06

Biztonsága érdekében

Rendeltetés

A súlyzók otthoni használatra tervezett sportszerek. Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmasak.

VESZÉLY gyermekek esetében

- A súlyzók nem játékszerek, és amennyiben nem használja, olyan helyen tárolja, ahol gyermekek nem férnek hozzá.
Edzés közben tartsa távol a gyermekeket, így elkerülhetők a balesetveszélyes helyzetek.
Gyerekek és fiatalok a túlzott megterhelés elkerülése érdekében csak felügyelet mellett edzhetnek.
- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön.
Többek között fulladásveszély áll fenn!

VESZÉLY - sérülésveszély

- Edzés közben kényelmes ruházatot és sportcipőt viseljen.
Ügyeljen arra, hogy az álló gyakorlatok végzése közben biztosan álljon.
- Az optimális edzési eredmények elérése és a sérülések elkerülése érdekében mindenképpen iktasson be az edzéstervbe bemelegítést az edzés megkezdése előtt, majd levezető gyakorlatokat az edzést követően.
- Ne eddzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot mindazonáltal kerülje.

Kérje ki orvosa véleményét!

- **Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékű edzés javasolt az Ön számára.**
- Bizonyos egészségügyi állapotok, pl. szívritmus-szabályzó viselése, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve ortopédiai panaszok esetén az edzést meg kell beszélnie kezelőorvosával.
A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti az egészséget!

- Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom.
Ízületi vagy izomfájdalmak esetén, amelyek erősebbek a nyújtás közben érzett feszítő érzésnél, azonnal fejezze be az edzést.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

Tisztítás

- A súlyzókat nedves ruhával törölje le tisztítószer hozzáadása nélkül. Hűvös és száraz helyen tárolja a súlyzókat. Óvja napfénytől, hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.
- A huzat nem levehető.
- Ne hagyja a terméket kényes bútorokon vagy padlókon. Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző padló- és bútorápoló szerek a termék anyagát felpuhítják és károsítják. A nemkívánatos nyomok elkerülése érdekében, a terméket pl. egy arra alkalmas dobozban tárolja.



Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés előfordulhat. Ez teljesen veszélytelen. Csomagolja ki a terméket és hagyja jól kiszellőzni. A szag rövid idő alatt eltűnik. Szellőztesse ki jól a helyiséget.

Anyaga:

Külső borítás: PVC

Belső mag: acél

Súlya: 1 kg súlyzónként

Edzés

Minden gyakorlatra érvényes: kezdje lassan, csak néhány ismétléssel. Erőnlétének javulásával növelje a edzés mértékét. Ne terhelje túl magát. A súlyzókat mindig biztosan fogja meg!

Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott.

Egymás után mozgassa át testrészeit:

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

Edzés után: Nyújtás

Az útmutató végén, a súlyzógyakorlatok után talál néhány nyújtógyakorlatot.

Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz: Emelje meg a mellkasát, vállát engedje le, térdét kissé hajlítsa be, enyhén fordítsa kifelé a lábfejét. Hátát tartsa egyenesen!

Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.

1. Bicepsz

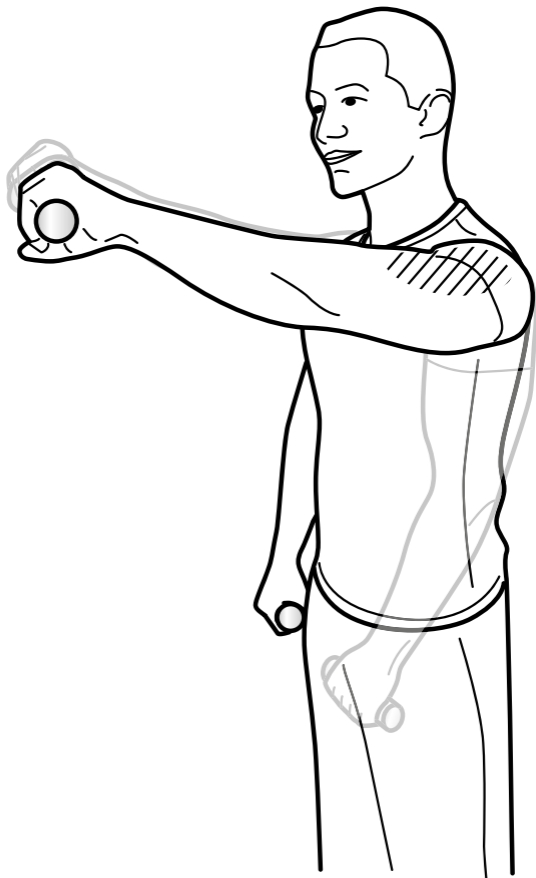
Álljon egyenesen, a hátát ne homorítsa!

Először az egyik alkarját húzza fel, majd engedje le, utána a másik alkart húzza fel, majd engedje le. Eközben a karok maradjanak a test mellett és a vállak leengedve.



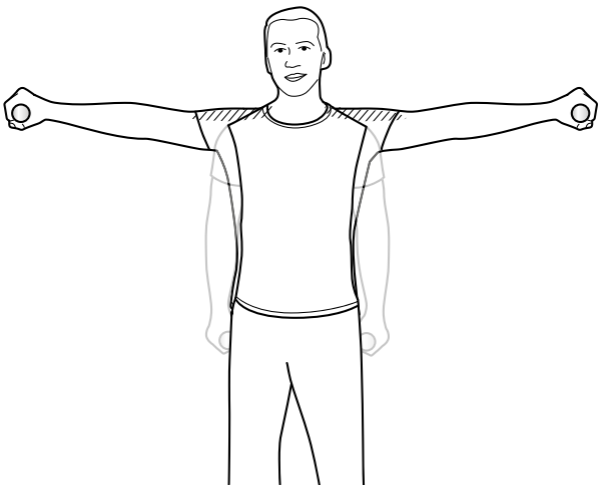
2. Elülső vállizmok

Álljon egyenesen, a hátát ne homorítsa!
A kinyújtott karokat felváltva emelje fel egészen vállmagasságig.
A váll leengedve marad.



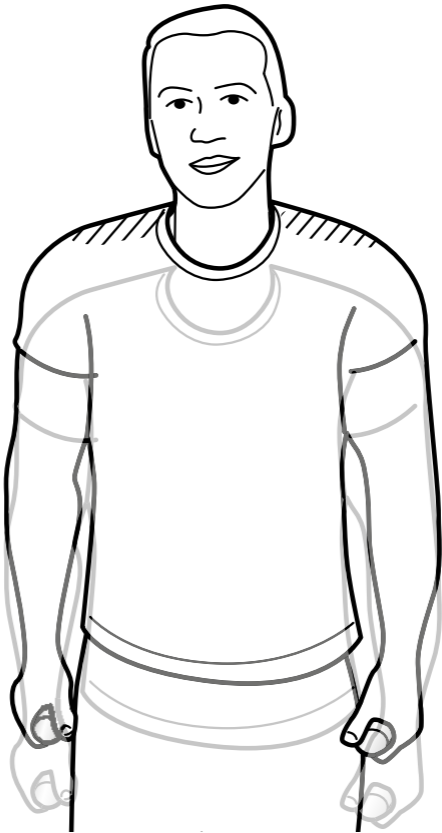
3. Oldalsó vállizom (deltaizom) + trapézizom

Álljon egyenesen, a hátát ne homorítsa! Egyszerre emelje fel a kinyújtott karokat oldalt vállmagasságig. A váll leengedve marad.



4. Trapézizmok

Álljon egyenesen, a hátát ne homorítsa!
Kinyújtott karral egyszerre húzza fel vállait.



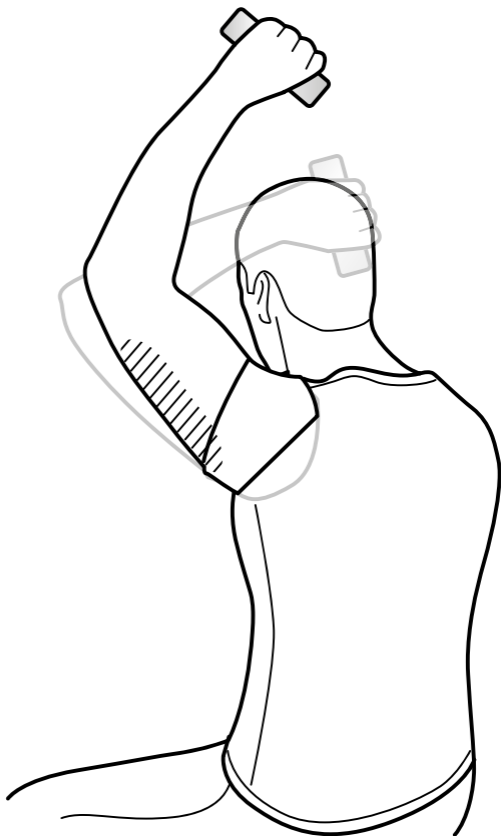
5. Tricepsz

Üljön egy székre vagy hokedlire, a hát egyenes, ne homorítsa!

Az egyik karját emelje a feje fölé.

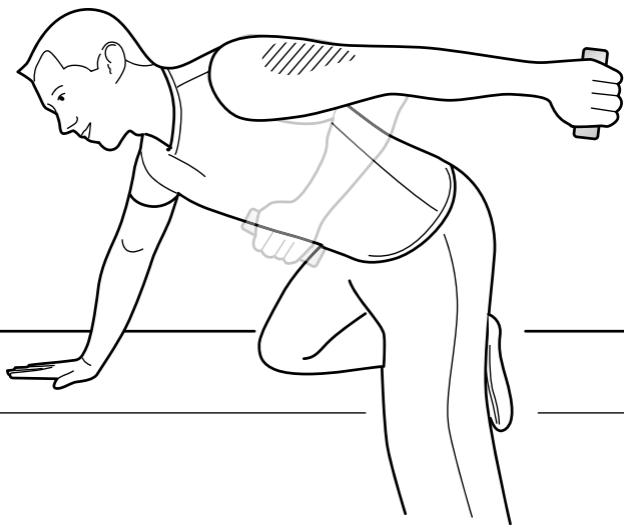
Az alkart hajlítsa be a fej mögé engedve, majd nyújtsa ki.

A felkar a gyakorlat közben mozdulatlan.



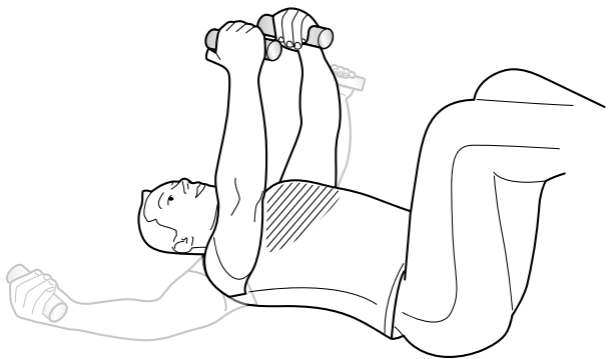
6. Tricepsz

Támaszkodjon meg egy padon az ábrázolt módon, vagy lépjen támaszóállásba, egyik kezével támaszkodjon a falnak, a hátát ne homorítsa! A behajlított kart hátrafelé emelje meg (90°). Hátrafelé nyújtsa ki az alkart, majd ismét hajlítsa be.



7. Mellizomzat

Feküdjön a hátára (pl. egy tornamatracra), a lábakat behajlítva emelje meg, a hátát ne homorítsa! Nyújtsa ki oldalra a karjait. Egyszerre emelje fel karjait kissé behajlítva egészen a mellkas fölé.

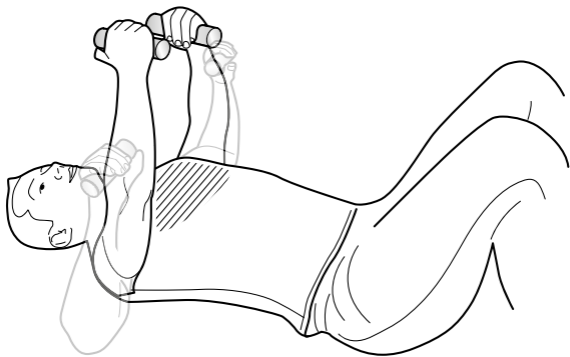


8. Mellizomzat

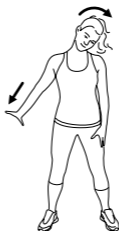
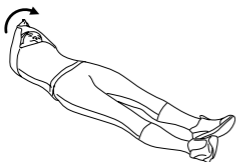
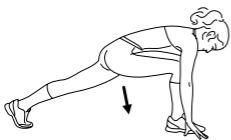
Feküdjön a hátára (pl. egy tornamatracra),

a lábak felhúzva, a hátát ne homorítsa!

Egyszerre nyújtsa ki mindkét karját a egyenesen felfelé,
majd ismét hajlítsa be.



Nyújtógyakorlatok



Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.hu