

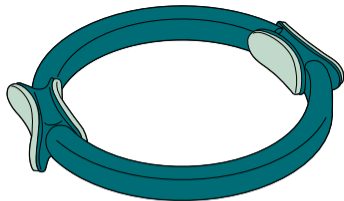


Kedves Vásárlónk!

A pilates edzésmódszert célzottan a mélyebb, általában gyengébb izomcsoportok edzésére fejlesztették ki.

Az itt bemutatott gyakorlatok otthon, egyedül vagy barátokkal is elvégezhetőek. Az új pilates gyűrűje intenzív ellenállás-edzést tesz lehetővé a mell-, kar-, láb- és hátizmoknak, mivel ellenállást gyakorol a mélyebb izmokra, és lehetővé teszi a pozíciók biztosabb megtartását.

A Tchibo csapata



Pilates gyűrű

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 134500ABOX1IV · 2023-05

www.tchibo.hu/utmutatok



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.hu

Cikkszám: 669 536

Kérjük, vegye figyelembe: A pilatesnél nagyon fontos a helyes testtartás és a gyakorlatok pontos kivitelezése. Mi ebben az útmutatóban csak néhány alkalmazási példát tudunk bemutatni. A pilatest feltétlenül képzett oktató irányításával célszerű elsajátítani, hogy eleve elkerülje a gyakorlatok egészséget veszélyeztető kivitelezését!

Biztonsági előírások

Edzés előtt feltétlenül tartsa be a következő biztonsági és edzési utasításokat, hogy elkerülje a véletlen sérüléseket vagy károkat. Szükség esetén töltsen le az útmutatót, hogy később ismét át tudja olvasni.

Hívja fel más felhasználók figyelmét is ezekre az utasításokra.

Rendeltetés

A pilates gyűrűt otthon végezhető gimnasztikai gyakorlatok segítéséhez tervezték. Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

A pilates gyűrű maximális terhelhetősége 25 kg.

Ne terhelje túl a terméket!

Fontos tudnivalók

Kérje ki orvosa véleményét!

- **Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.**
- Bizonyos egészségügyi állapotok esetén, pl. szívritmus-szabályzó viselése, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve ortopédiai eredetű 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!

VESZÉLY gyermekek és mozgásukban korlátozott személyek esetében

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

VESZÉLY - sérülésveszély

- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.
- Minden használat előtt ellenőrizze a pilates gyűrűt. Ha elhasználtak, szakadtnak tűnik vagy megtört, ne használja tovább.
- Ne használja a pilates gyűrűt rendeltetésétől eltérő célra, például tárgyak felakasztására vagy hasonlóra. Ne lógjon rajta, ne üljön rá, és ne álljon rá.

Néhány javaslat a pilatesszel kapcsolatban

- Meleg, nyugodt, zavartalan helyen végezze a gyakorlatokat.
- Viseljen laza, kényelmes ruházatot. Lehetőleg mezítláb vagy sportzokniban végezze a gyakorlatokat. Terítsen le egy jóga-matracot vagy hasonlót. Óráját és ékszereit vegye le.
- Étkezés után várjon 1-2 órát a gyakorlatok elkezdésével, főétkezés után akár 3-4 órát is.
- Ne eddzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni. Az edzés előtt és után fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- A pilates gyakorlatok megkezdése előtt melegítsen be. A gyakorlatokat mindig egy 5 perces lazító szakasszal fejezze be.
- Azonnal hagyja abba az edzést, ha a normál izomfájdalomnál nagyobb fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel.

- A gyakorlatokat saját testi adottságaihoz igazítsa. Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, kezdetben csak néhány gyakorlatot végezzen. Minden gyakorlatot lassan és tudatosan hajtson végre. Hetente 2-5 alkalommal végezze a gyakorlatokat. Vegye figyelembe: A túlzott edzés egészségügyi problémákhoz vezethet.



Ha először végez egy gyakorlatot, azt tükör előtt tegye, hogy jobban ellenőrizhesse a testtartást.

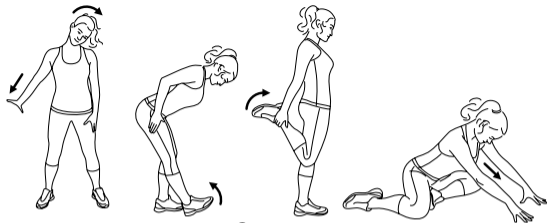
- Ügyeljen a légzésre: Lélegezzen mélyen a bordák közé. Lélegezzen inkább a mellkasba, és ne a hasba. Használja ki intenzíven a tüdőkapacitását. A be- és kilégzés egyformán hosszú legyen. Ha nem egyenletesen lélegzik, okvetlenül iktasson be szünetet. Ez annak a jele, hogy csökkent a koncentrációja. A pilatesnél nem a teljesítmény a lényeg. Saját maga határozza meg a tempót és az erőfeszítés mértékét.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot mindazonáltal kerülje.

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.

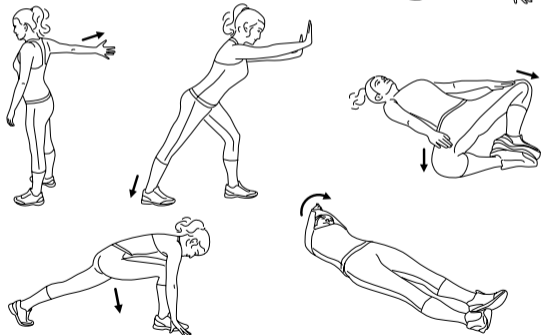


Edzés után: Nyújtás

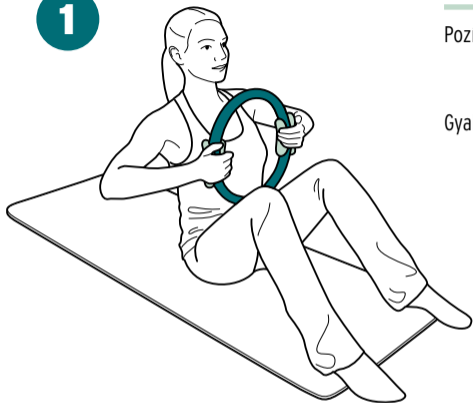
Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz:

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.



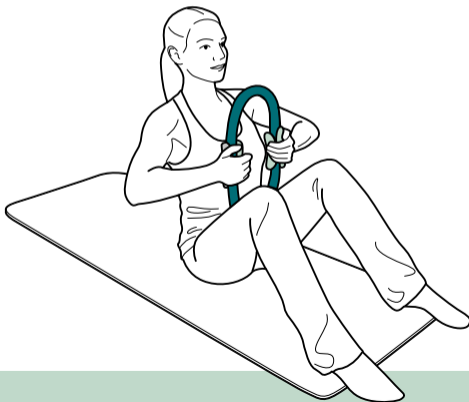
1



Mellizomzat erősítése

Pozíció: Üljön egyenesen, húzza fel a lábait csípőszéles terpeszbe. A hát egyenes, előre nézzen. Has- és farizmok megfeszítve. Fogja meg a pilates gyűrűt kívülről, és tartsa meg mellmagasságban, közvetlenül a test előtt.

Gyakorlat: Kilégzés közben szorítsa össze a pilates gyűrűt, tartsa meg legalább 4 másodpercig, majd lassan engedje el.



Gyakorlatváltozat:

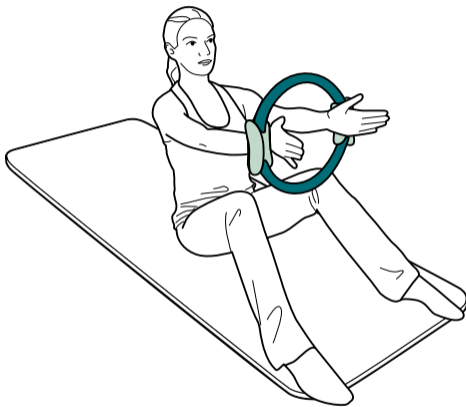
Húzza szét a pilates gyűrűt -> edzi a **hátsó vállizmokat**.

A tricepsz és a vállizomzat erősítése

Pozíció: Üljön egyenesen, húzza fel lábait csípőszéles terpeszbe. A hát egyenes, előre nézzen. Has- és farizmok megfeszítve.

A karok kinyújtva, tartsa meg a pilates gyűrűt mellmagasságban, belülről a kézfejekkel kissé megfeszítve.

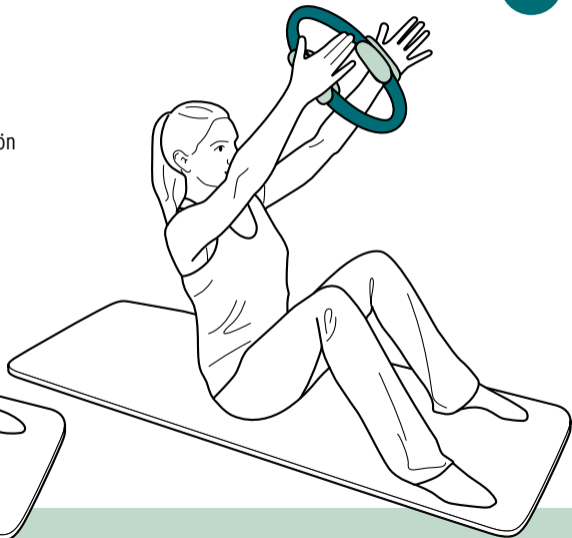
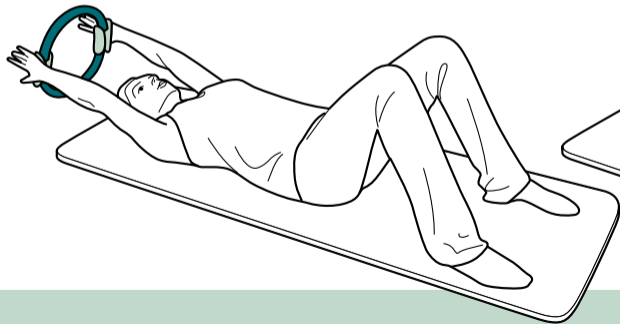
Gyakorlat: Kilégzés közben szorítsa össze a pilates gyűrűt, tartsa legalább 4 másodpercig, majd lassan engedje el.



Egyenes hasizmok

Pozíció: Hanyatt fekvve húzza fel lábait csípőszéles terpeszbe. Has- és farizmok megfeszítve. A karok a fej fölé nyújtva. Fogja meg a pilates gyűrűt kívülről.

Gyakorlat: Kilégzéskor hasizomból emelje meg a felsőtestét - ne a fejet/nyakat húzza előre! Tartsa meg legalább 4 másodpercig, majd lassan csigolyáról csigolyára haladva feküdjön vissza a padlóra. (**Figyelem! Csak haladók részére**).



Oldalsó hasizmok erősítése

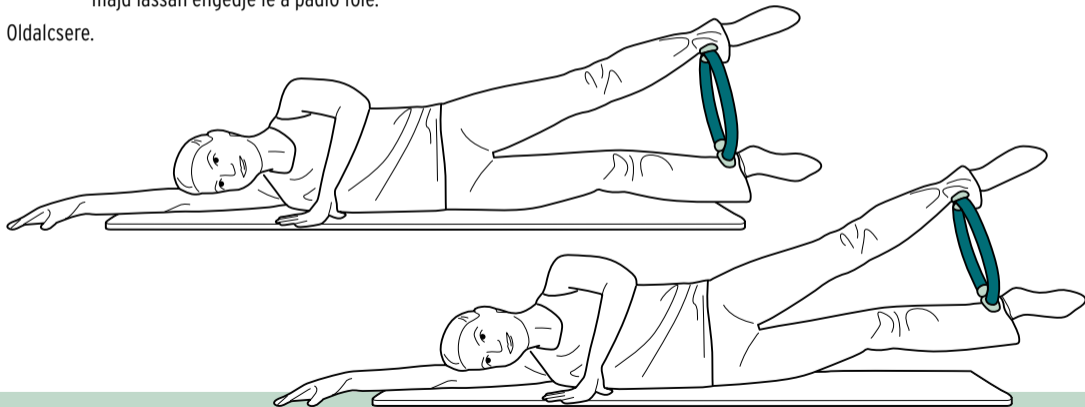
4

Pozíció: Oldalfekvés, lábak kinyújtva, a fej az alsó karon nyugszik, a másik kezével támaszkodjon a teste előtt. Has- és farizmok megfeszítve.

Tartsa meg a pilates gyűrűt az lábszárok között, közvetlenül a boka felett.

Gyakorlat: Kilégzéskor emelje meg a kinyújtott lábait amennyire csak lehet, tartsa meg legalább 4 másodpercig, majd lassan engedje le a padló fölé.

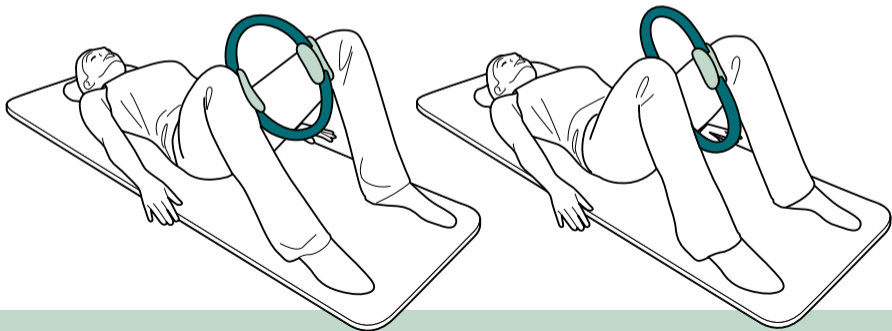
Oldalcsere.



A belső combizmok erősítése

Pozíció: Hanyatt fekvő helyzetben húzza fel lábait csípőszéles terpeszbe.
Has- és farizmok megfeszítve.
A karok lazán a test mellett.
Helyezze a pilates gyűrűt a combok közé.

Gyakorlat: Kilégzés közben a lábaival szorítsa össze a pilates gyűrűt, tartsa legalább 4 másodpercig, majd lassan engedje el.



6

Hát alsó része, belső + hátsó combizomzat erősítése

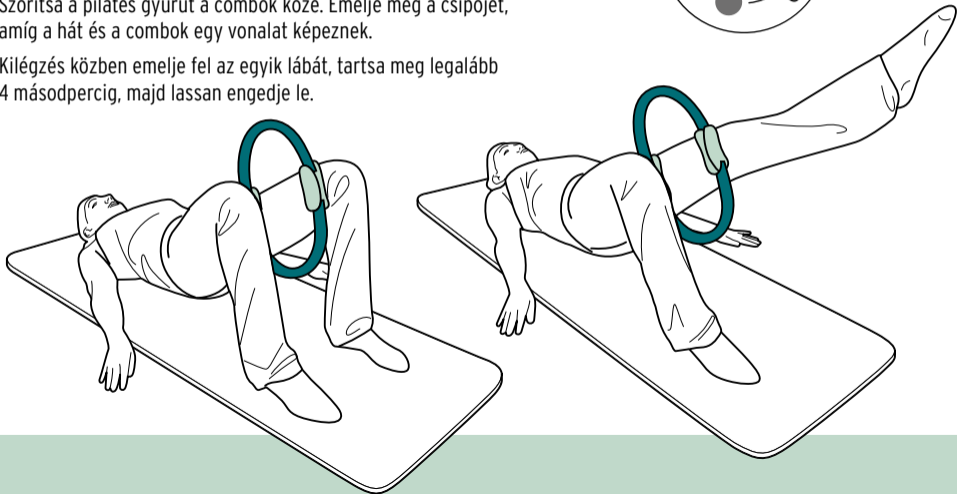
Pozíció: Hanyatt fekvő helyzetben húzza fel lábait csípőszéles terpeszbe.

A karok lazán a test mellett.

Szorítsa a pilates gyűrűt a combok közé. Emelje meg a csípőjét, amíg a hát és a combok egy vonalat képeznek.

Gyakorlat: Kilégzés közben emelje fel az egyik lábát, tartsa meg legalább 4 másodpercig, majd lassan engedje le.

Lábcseré.



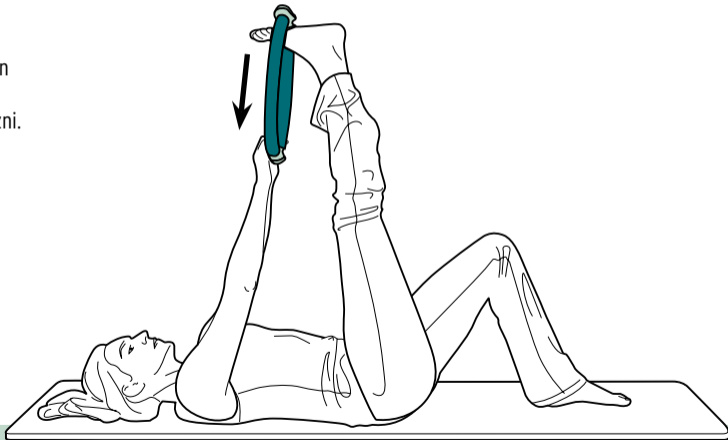
Láb hátoldalának nyújtása

Pozíció: Hanyatt fekvés, egyik láb felállítva.
Fogja meg mindkét kezével a pilates gyűrűt,
és a másik lábfejjel belülről kissé megfeszítve
tartsa meg.

Nyújtás: Teljesen nyújtsa ki a felemelt lábát, és tolja
a mennyezet felé. Eközben a karjaival tartson
ellen, és a lábfejét húzza lefelé.
A feszültséget a comb hátsó részén kell érezni.

Oldalcsere.

7



Tisztítás

A termék anyagai izzadságállóak, de időnként meg kell tisztítani, hogy az edzés higiénikus maradjon.

▷ Szükség esetén nedves ruhával törölje le a terméket.

TUDNIVALÓ - anyagi károk:

- A termék tisztításához ne használjon tisztítószereket.
- A terméket a közvetlen napsugárzástól védve tárolja.
Ne tegye ki -10 °C alatti vagy +50 °C feletti hőmérsékletnek.
Óvja a terméket szélsőséges hőmérséklet-ingadozásoktól, magas páratartalomtól és víztől.
- Egyes lakkok, műanyagok vagy padlóápoló szerek megtámadhatják és felpuhíthatják a termék anyagát. Szükség esetén helyezzen a termék alá csúszásmentes alátétet, és tárolja pl. egy megfelelő dobozban, így elkerülhető, hogy kellemetlen nyomok maradjanak a padlón.



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