



Fitneszkarika



Gyakorlatok

Kedves Vásárlónk!

A fitneszkarika az egész testet megmozgató edzésre alkalmas - emellett még szórakoztató is!

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.

Amennyiben megvásárolja a fitneszkarikától, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Sikeres edzést kívánunk!

A Tchibo csapata

www.tchibo.hu/utmutatok



Cikkszám: 691 251

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 142203AB0X1XV · 2024-06

Biztonsága érdekében

Rendeltetés

A fitneszkarika teljes körű testedzésre alkalmas.

A fitneszkarika otthoni használatra tervezett sportszer.

Fitnesz szalonokban és terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

Veszély gyermekek esetében

- A sportszer nem játék, és amennyiben nem használja, olyan helyen tárolja, ahol kisgyermek nem férhet hozzá. Kisgyermek az edzés közben nem szabad a sporteszköz hatósugarában tartózkodniuk, így elkerülhetők a balesetveszélyes helyzetek.
- A sporteszköz kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalok általi használatra készült. Ügyeljen arra, hogy a fitneszkarika minden használója tisztában legyen annak kezelésével és használatával, vagy felügyelet alatt használja azt. A szülőknek és a felügyelettel megbízott más személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékösztöne és kísérletező kedve miatt olyan helyzetek is előállhatnak, amelyekre a sportszer nem feltétlenül alkalmas. Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy a fitneszkarika nem játék.
- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!

Kérje ki orvosa véleményét!

- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.
- Bizonyos egészségügyi állapotok esetén, pl. szívritmus-szabályzó használata, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy írbetegségek, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén az edzéssel kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti az egészséget!
- Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszsullét, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Ha az izom- vagy ízületi fájdalom erősebb a nyújtás közben érzett húzódásnál, azonnal fejezze be az edzést.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

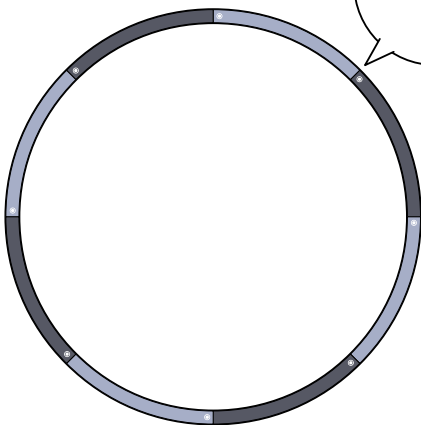
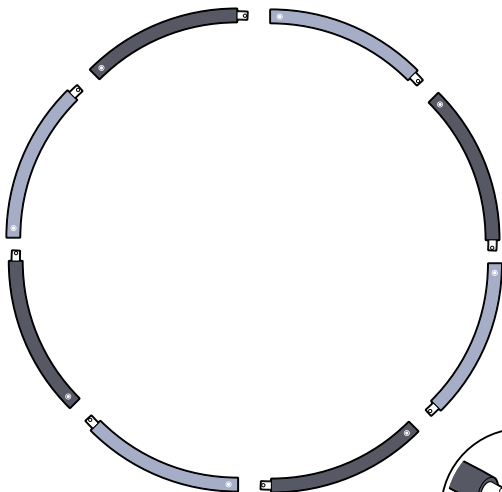
Vigázat- sérülésveszély

- A fitneszkarikát felnőtt szerelje össze nagyon gondosan, ezzel elkerülhetők a szakszerűtlen használatból következő sérülések. Ügyeljen arra, hogy a fitneszkarikát csak a teljesen összeszerelt állapotban használja.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot és sportcipőt. Ügyeljen arra, hogy stabilan álljon.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.
- A sportszert egyszerre több személy nem használhatja.
- Ne nyújtsa meg és ne nyomja össze a fitneszkarikát a gyakorlatok közben. Az egyes elemek illeszkedései szétcsúszhatnak.
- A sportszer szerkezetét módosítani tilos.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy látható-e a sportszer anyagán sérülés vagy kopás. Ellenőrizze a kifogástalan illeszkedést is. Látható rongálódások esetén ne használja a sportszert. A sportszer szükséges javítását bízza szakszervizre vagy hasonlóan képzett szakemberre. A szakszerűtlenül végzett javítások jelentős veszélyforrássá válhatnak az eszközt használó személyre nézve.
- A legoptimálisabb edzési eredmények elérése és a sérülések elkerülése érdekében mindenképpen tervezzen be egy bemelegítési fázist az edzés kezdete előtt, majd levezető gyakorlatokat az edzést követően.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy nem tud koncentrálni. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Gondoskodjon arról, hogy az edzés helyszíne jól szellőzzön. A huzatot mindazonáltal kerülje.
- **Minden gyakorlatra érvényes: a gyakorlatokat lassan kezdje, csak néhány ismétléssel. Állóképességének javulásával növelje a tempót és az időtartamot. Ne terhelje túl magát.**

Összeszerelés



Az elemek egymásba reteszeléséhez, illetve leválasztásához nyomja meg a gombot. Ahhoz, hogy az összeállítás során könnyebben megtalálja a gombot, a gomb helye meg van jelölve.



Edzés

Olyan helyszínt válasszon az edzéshez, ahol elegendő hely áll a rendelkezésére. A kiválasztott terület legalább 2,0 x 2,0 m nagyságú legyen.

Ne legyen útban semmilyen tárgy, amellyel megsértheti magát (pl. ajtókilincs). A talaj legyen sima és egyenes.

Edzés közben mindig viseljen megfelelő tartást biztosító edzőcipőt, hogy ne csússzon el. Ne edzen mezítláb.

10-12 ismétléssel kezdjen. Lassan növelje az edzésegységeket, hogy elkerülje a szervezet túlterhelését.

A továbbiakban talál egy válogatást a lehetséges gyakorlatokból. A fitneszkarikával sok más olyan gyakorlatot is végezhet, amelyeket általában sportszer nélkül vagy súlyzókkal végezne.

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.

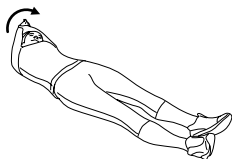
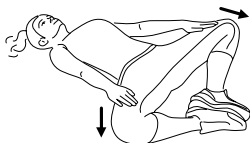
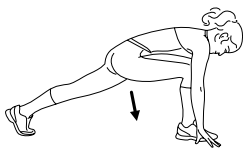
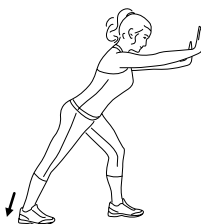
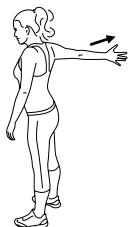
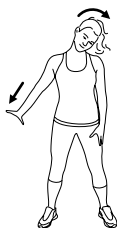
Edzés után: Nyújtás

A továbbiakban 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.

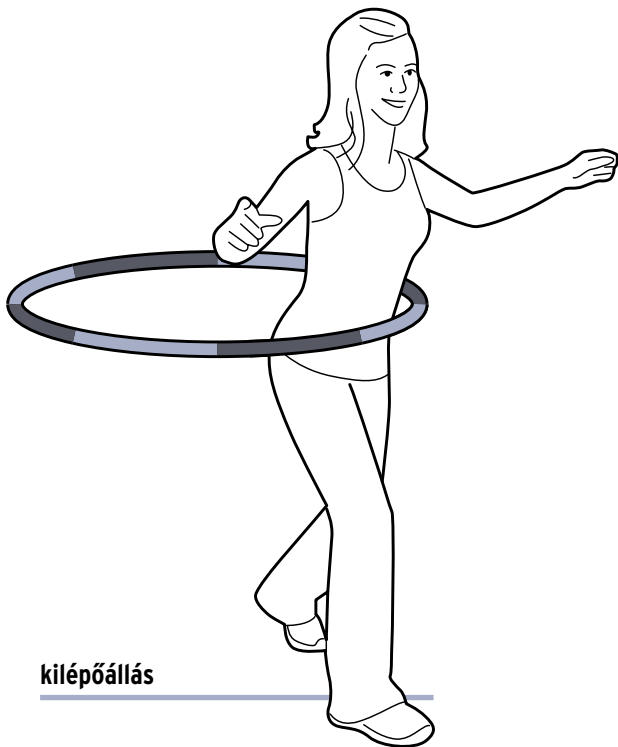
Nyújtógyakorlatok



Hulahopp

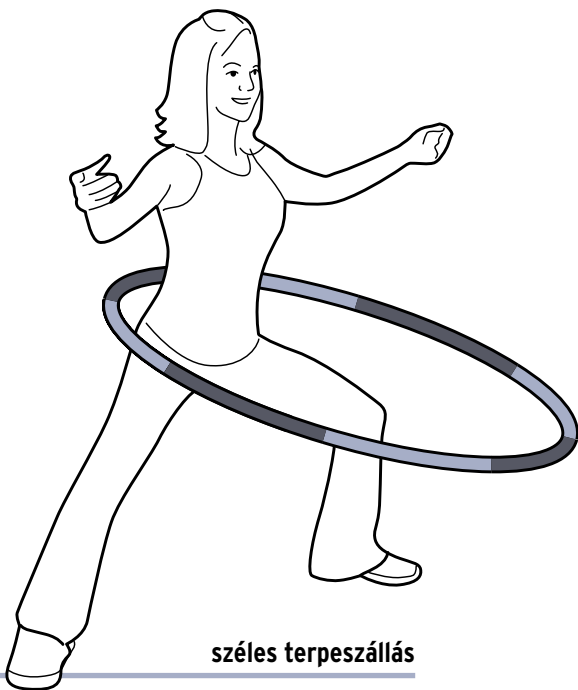
A hulahopp karikát különböző lábtartásokban lehet használni. Próbálja ki mindkét változatot a különböző hatás elérése érdekében.

Hatás: általános mozgékonyosság, erőnlét, has, láb, fenék



kilépőállás

Hulahopp



széles terpeszállás

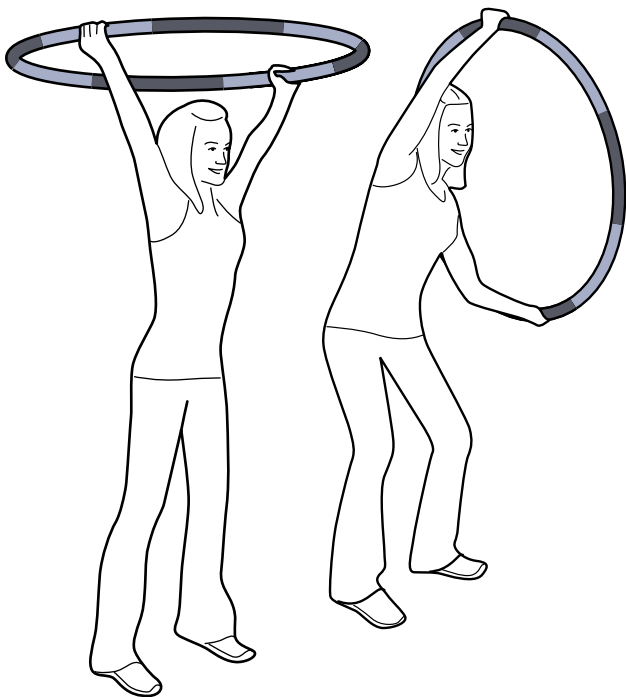
1. gyakorlat

Hatás: váll, bicepsz, tricepsz, hát felső része

Pozíció: Vállszéles terpeszállás, a térdek kissé behajlítva, a felsőtest egyenes, a has és a fenék megfeszítve. A karikát kétoldalt fogja meg, és tartsa a feje fölé.

Mozgás: Hajoljon csípőből felváltva jobbra és balra, a karokat eközben ne fordítsa el.

Ismétlések: 10-12-szer mindkét oldalon



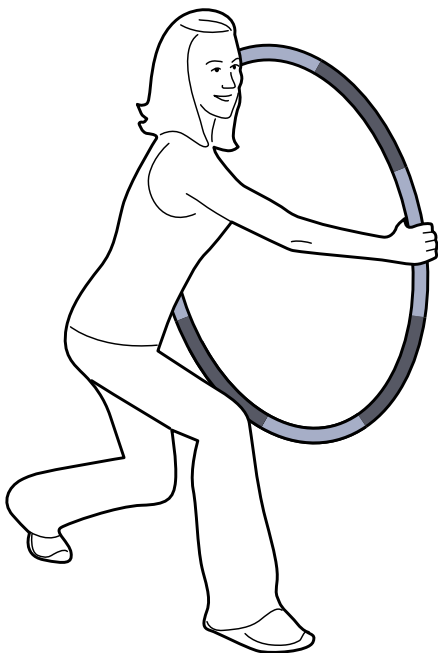
2. gyakorlat

Hatás: váll, bicepsz, tricepsz, has, hát felső része, fenék, láb

Pozíció: A lábak legyenek kitörés pozícióban, a súly egyenletesen elosztva mindkét lábon, legyen egyenes a felsőtest, a has és a fenék megfeszítve. A karikát kétoldalt fogja meg, és tartsa a teste mellett.

Mozgás: Lendítse a karikát a teste előtt egyik oldalról a másikra. Eközben hajlítsa be a térdét, a testsúlyát helyezze az elől lévő lábára, és a karikát vezesse el a teste előtt, aztán vissza a kiindulási pozícióba, miközben a karikát a másik oldalra lendíti.

Ismétlések: 10-12-szer, majd lábcseré



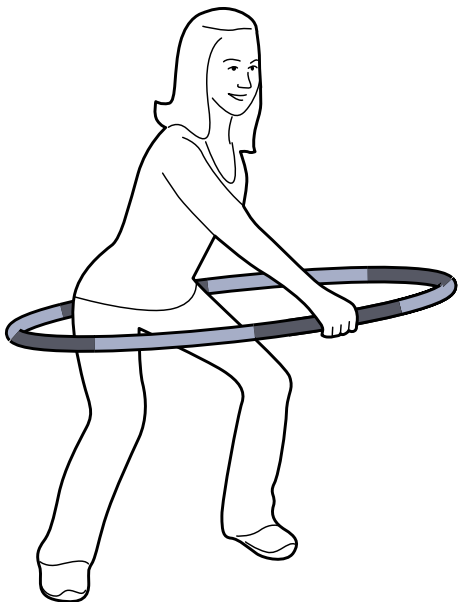
3. gyakorlat

Hatás: váll, has, hát felső, középső és alsó része, fenék, láb

Pozíció: Vállszéles terpeszállás, a térdek kissé behajlítva, a felsőtest legyen egyenes, a has és a fenék megfeszítve. A karikát kétoldalt fogja meg, és kinyújtott kézzel tartsa meg csípőmagasságban.

Mozgás: Fordítsa a karikát vállból a csípője körül oldalra, közben a térde legyen behajlítva és a csípője hátratulva. Térjen vissza a kiindulási pozícióba, és a mozdulatsort ismételje meg a másik oldalra is.

Ismétlések: 10-12-szer mindkét oldalon



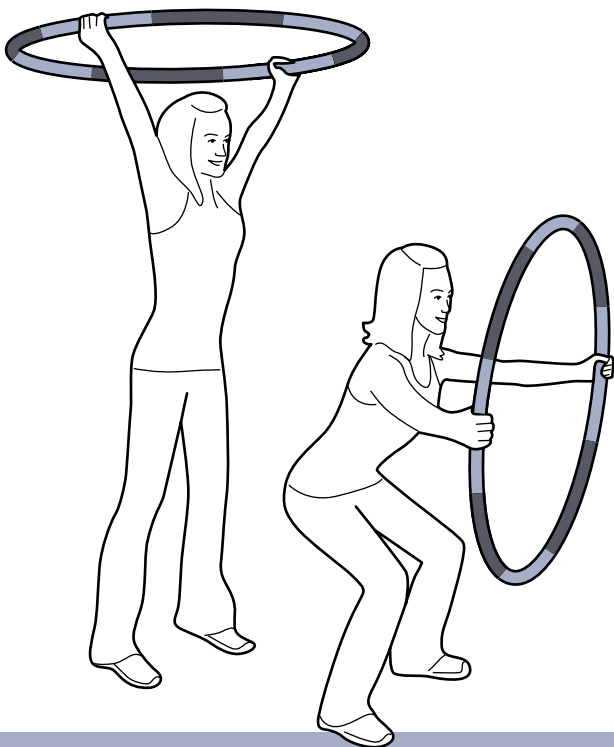
4. gyakorlat

Hatás: áll, has, hát felső és középső része, fenék, láb

Pozíció: Vállszéles terpeszállás, a térdek kissé behajlítva, a felsőtest legyen egyenes, a has és a fenék megfeszítve. A karikát kétoldalt fogja meg és tartsa a feje fölé.

Mozgás: Lendítse a karikát a teste elé, közben hajlítsa be térdeit és a csípőjét tolja hátra, majd vissza a kiinduló pozícióba.

Ismétlések: 10-12-szer



Tisztítás

- Ne hagyja a terméket érzékeny bútorokon vagy padlón. Nem zárható ki teljesen, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy bútor-/padlóápoló szerek megrongálhatják és felpuhíthatják a tárgy anyagát.

A kellemetlen foltok elkerülése érdekében tárolja a tárgyat például megfelelő dobozban.



Gyártási okokból a termék első kicsomagolásakor enyhe szagképződés fordulhat elő. Ez teljesen ártalmatlan. Csomagolja ki a terméket, és hagyja, hogy jól kiszellőzzön. A szag rövid időn belül el fog tűnni. Gondoskodjon a megfelelő szellőzésről!

- ▷ A fitnesszkarikát langyos vízzel, kímélő szappannal és egy puha kendővel tisztítsa meg. Szükség esetén használjon fertőtlenítőszert.
- ▷ A fitnesszkarikát hűvös és száraz helyen tárolja. Óvja napfénytől, hegyes, éles vagy érdes tárgytól és felületektől.

Műszaki adatok

Modell:	691 251
Átmérő:	kb. 970 mm
Súly:	kb. 860 g