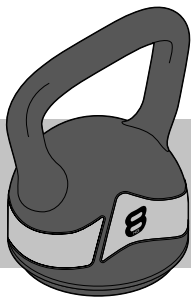




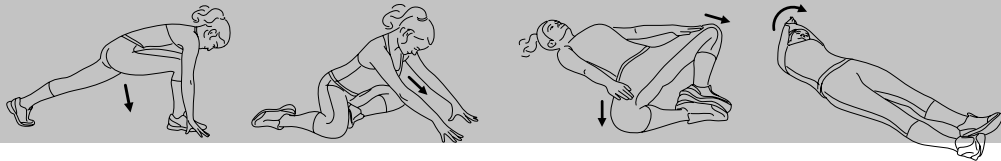
Gömb súlyzó

hu Edzési útmutató



8kg

Nyújtógyakorlatok



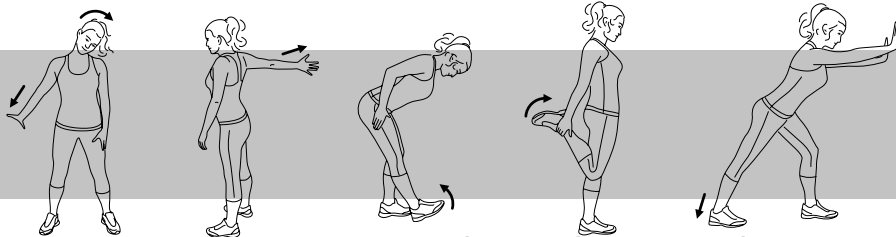
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot és sportcipőt. Ügyeljen arra, hogy stabilan álljon.
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mivel ezekkel megsértheti magát.
- A lehető legjobb edzési eredmények eléréséhez és a sérülések elkerülése érdekében az edzés kezdete előtt mindenképpen iktasson be egy bemelegítési fázist, a végén pedig egy lazítási fázist az edzéstervbe.
- 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 azonban kerülje.
- Minden gyakorlatra érvényes: Fokozatosan növelje a terhelést, kezdetben csak néhány ismétléssel kezdjen. Állóképességének javulásával növelje az edzés-mennyiséget. Ne terhelje túl magát.
- A gömbsúlyzóval végzett edzés sajátosságát az egyes gyakorlatok **lendületes kivitelezése** jelenti. A gyakorlatokat a lendülő gömbsúlyzó súlyának megfelelő kezelése, és az izomhúzódás, illetve egyéb sérülések elkerülése érdekében többnyire **a hasizmok teljes megfeszítésével** kell végezni. Ajánlatos megkérni tapasztalt fitneszedzőt, hogy mutassa meg a gyakorlatok helyes kivitelezését.

Kérje ki orvosa véleményét!

- **Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.**
- 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 szaksze-rútlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti az egészségét!
- Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullét, 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 edzéshez

- Olyan helyszínt válasszon az edzéshez, ahol elegendő hely áll a rendelkezésére. A kiválasztott terület legyen legalább 2,0 x 2,0 m-es. Ne legyen útban semmi-lyen tárgy, amellyel megsértheti magát (pl. ajtókilincs).
- A padló legyen sima és egyenes. Szükség esetén helyezzen rá csúszásbiztos fitneszszőnyeget vagy hasonló tárgyat. Ez különösen a talajon végzett gyakor-latok esetén ajánlatos.
- Edzés közben a megcsúszás elkerülése érdekében mindig viseljen megfelelő tartást biztosító edzőcipőt. Ne eddzen mezítláb.
- Étkezés után várjon legalább 1-2 órát, mielőtt elkezdi az edzést, nagyobb étke-zések után 3-4 órát.
- A valódi edzés megkezdése előtt melegítsen be. Az edzést mindig egy kb. 5 perces levezetéssel fejezze be.
- A gyakorlatokat saját testi adottságaihoz igazítsa. Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, az edzést kezdetben kevés ismétléssel végezze. Minden gyakorlatot lassan és tudatosan hajtson végre. Hetente 2-5 alkalommal végezze a gyakorlatokat. Vegye figyelembe: a túlzott edzés egészségügyi problémákat okozhat.



- Azonnal fejezze be a gyakorlatokat, ha fájdalmat érez vagy egyéb panaszai vannak, amelyek a normális izomfájdalomnál erősebbek.
- Ügyeljen a lélegzésére: lélegezzen mélyen a bordái közé. Inkább a mellkasába lélegezzen, kevésbé a hasba. Használja ki az egész tüdőkapacitását. Egyenlete-sen lélegezzen be és ki. Mindenképpen iktasson be egy szünetet, amint nem lélegzik egyenletesen. Ez annak a jele, hogy csökken 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.
- A túloldalon talál néhány gyakorlatváltozatot, amelyek speciálisan a gömbsúlyzóval való edzéshez alkalmasak.

i A gyakorlatok helyes kivitelezésének, illetve szükség esetén további gyakorlatok elsajátítása érdekében ajánlatos részt venni képzett fitneszedző edzésén. Az interneten is sok tanács, videó és alkalmazás található a témá-val kapcsolatban

Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott. Egymás után mozgassa át a testrészeit:

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

Edzés után: Nyújtás

A fenti képen néhány nyújtógyakorlatot talál.

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

Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.

Ápolás

▷ Szükség esetén nedves ruhával törölje le a terméket.

FIGYELEM - anyagi károk

- Tároláskor óvja a terméket a közvetlen napsugárzástól. Ne tegye ki -10 °C alatti vagy +50 °C feletti hőmérsékletnek. Óvja a terméket szélsőséges hőmérséklet-ingadozásoktól, magas páratartalomtól és víztől is.
- Egyes lakkok, műanyagok vagy padlóápoló szerek megtámadhatják és felpuhít-hatják a termék anyagát. Szükség esetén helyezzen a termék alá csúszásmen-tes alátétet, és tárolja a terméket pl. egy megfelelő dobozban, így elkerülhető, hogy kellemetlen nyomok maradjanak a padlón.

Biztonsági előírások

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

Rendeltetés

A termék otthoni használatra tervezett sportszer.

Fitneszszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű használatra nem alkalmas.

VESZÉLY gyermekek esetében

- A sportszer nem játékszer, amennyiben nem használja, olyan helyen tárolja, ahol gyermekek nem férhetnek hozzá. Kisgyermekeknek az edzés közben nem szabad a sporteszköz közelében tartózkodniuk, így elkerülhetők a balesetveszélyes helyzetek. A gömbsúlyzó kizárólag megfelelő fizikai és szellemi állapotú felnőttek és fiatakorúak általi használatra készült. Ügyeljen arra, hogy a súlyzó minden használója tisztában legyen a használat módjával, vagy felügyelet mellett végezzék a gyakorlatokat. A szülőknek és a felügyelettel megbízott más személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékosztöne és kísérletező kedve miatt olyan viselkedéssel és helyzetekkel is kell számolni, amelyeket a súlyzó tervezésekor nem vettek figyelembe. Különösen arra hívja fel a gyermekek figyelmét, hogy a súlyzó nem játékszer.
- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!

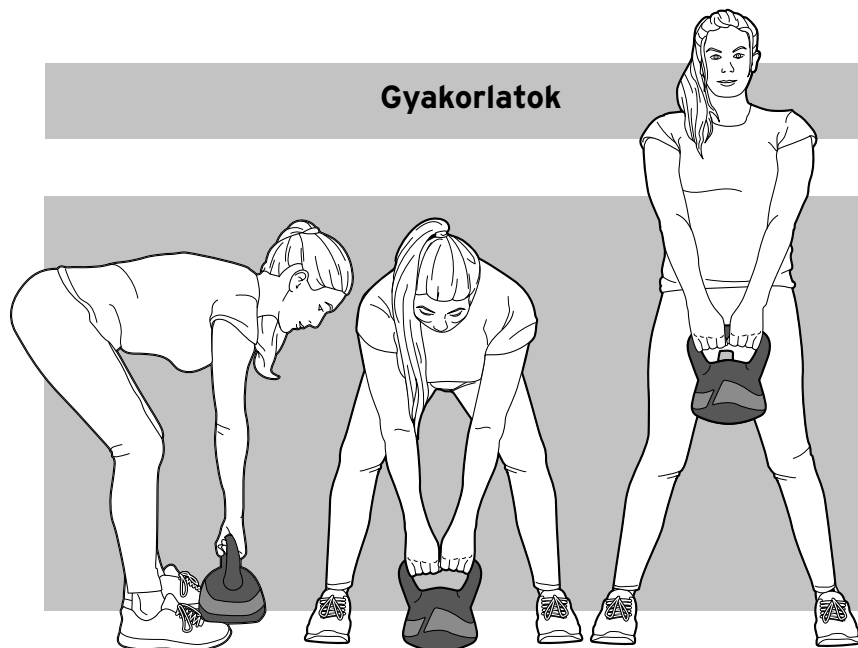
i Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagkép-ződés előfordulhat. Ez teljesen veszélytelen. Az első használat előtt jól szellőztesse ki a terméket. A szag rövid idő alatt eltűnik.

VESZÉLY - sérülésveszély

- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz. Semmilyen tárgy ne lógjon be az edzés területére. Edzés közben tartson kellő távolságot másoktól.
- A sportszert nem használhatja egyszerre több személy.
- A sporteszköz szerkezetét nem szabad módosítani.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy látható-e a sporteszközön sérülés vagy kopás. Látható rongálódások esetén ne használja a sportszert. A sporteszköz szükséges javítását bízza szakszervizre vagy hasonlóan képzett szakemberre. A szakszerűtlenül végzett javítások jelentős veszélyforrássá válhatnak az eszközt használó személyre nézve.

Gyakorlatok

3-3 sorozat; 12-15 ismétlés

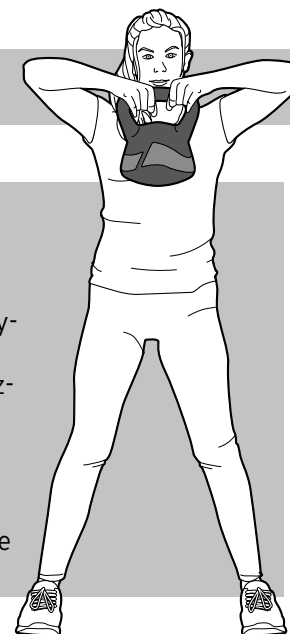


Hatás: hát, váll, a hát alsó része (+ nyak)

Pozíció: A gömbszúlyzó a talajon helyezkedjen el Ön előtt. A lábfejek legyenek vállszélességnél kissé nagyobb távolságban és kissé kifelé fordítva, a térdek a lábfejek fölött behajlítva, a súlypont a sarkakon. Engedje le csípőjét úgy, hogy mindkét kezével meg tudja fogni a gömbszúlyzót. Tartsa egyenesen a hátát, és nézen előre. Feszítse meg has- és farizmát. Karja legyen kinyújtva.

Mozgás: Egyenesedjen fel lábból, közben emelje a súlyzót. Majd térjen vissza a kiinduló pozícióba.

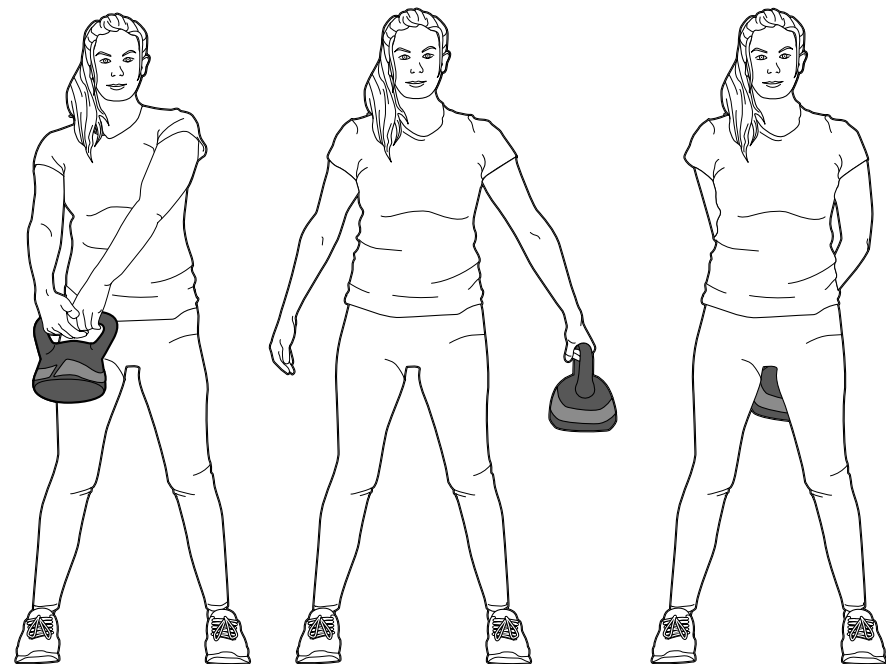
Intenzitás növelése: A gömbszúlyzót közvetlenül a teste előtt emelje meg a mellkasáig.



Hatás: hát, váll, a hát alsó része, kar

Pozíció: A gömbszúlyzó a talajon helyezkedjen el Ön előtt. A lábfejek legyenek vállszélességnél kissé nagyobb távolságban és kissé kifelé fordítva, a térdek a lábfejek fölött behajlítva, a súlypont a sarkakon. Engedje le csípőjét úgy, hogy mindkét kezével meg tudja fogni a gömbszúlyzót. Tartsa egyenesen a hátát, és nézen előre. Feszítse meg has- és farizmát. Karja legyen kinyújtva.

Mozgás: Lendítse hátra a gömbszúlyzót lábai között, majd a csípő erőteljes megfeszítésével lendítse előre. Az előre lendítés magassága a csípő megfeszítéséből adódik. Ne emelje meg vállát! A súlyzó legmagasabb pozíciójában röviden és erőteljesen lélegezzen ki egyszer. Majd térjen vissza a kiinduló pozícióba.



Hatás: váll, koordinációs készség

Pozíció: A lábfejek legyenek vállszélességnél kissé nagyobb távolságban, a térdek enyhén behajlítva. Tartsa egyenesen felsőtestét, feszítse meg has- és farizmát. A gömbszúlyzót enyhén behajlított karral tartsa kissé távolabb törzstől, csípőmagasságban.

Mozgás: Lendítse a gömbszúlyzót törzse elé, fogja meg a másik kezével, és lendítse törzse mögé, majd ilyen módon többször is vigye körbe a gömbszúlyzót törzse körül. Majd változtasson irányt.

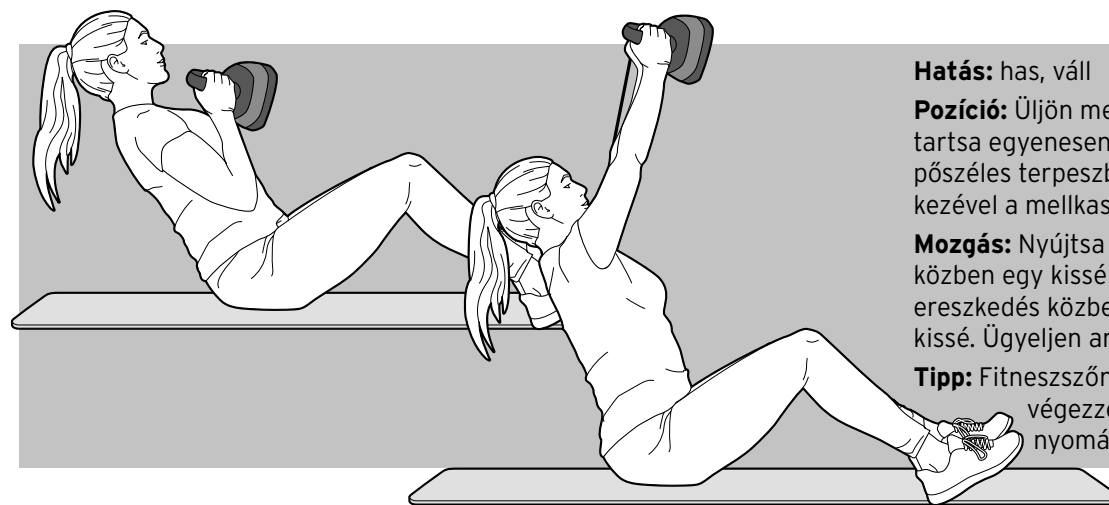
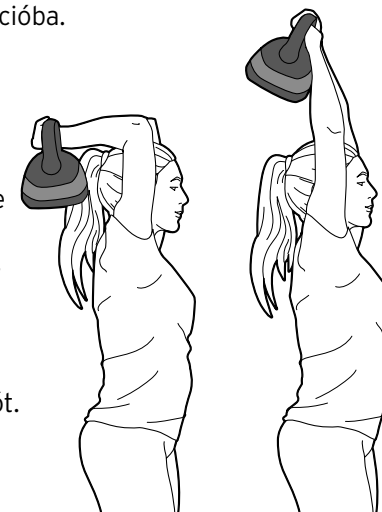
Intenzitás növelése: Törzse előtt mellmagasságban mozgassa a súlyzót.

Hatás: tricepsz

Pozíció: A lábfejek legyenek vállszélességnél kissé nagyobb távolságban, a térdek kinyújtva. Tartsa egyenesen felsőtestét, feszítse meg has- és farizmát. Tartsa a gömbszúlyzót mindkét karjával a feje felett. Csuklóí maradjanak egyenesek.

Mozgás: Engedje le alkarjait a feje mögé, közben csuklóí maradjanak egyenesen. 4 másodpercig tartsa meg, majd emelje vissza a gömbszúlyzót a feje fölé, amíg kinyújtja a karjait. Vállát ne emelje meg, és ne fordítsa ki! Végezze el többször a gyakorlatot.

Intenzitás növelése: Csak egy kézzel emelje meg a gömbszúlyzót.

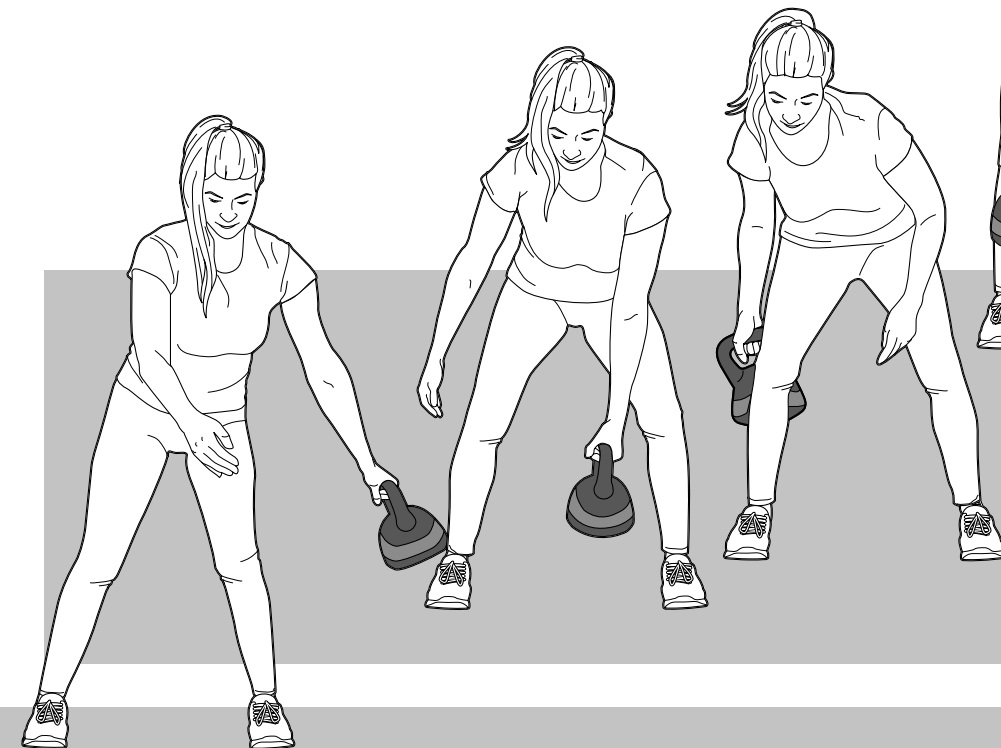


Hatás: has, váll

Pozíció: Üljön megfeszített hasizommal, felsőtestét tartsa egyenesen és enyhén hátrahajlítva, lábak csípőszéles terpeszben, a gömbszúlyzót tartsa mindkét kezével a mellkasa előtt.

Mozgás: Nyújtsa ki karjait a gömbszúlyzóval felfelé, közben egy kissé egyenesedjen ki felsőtestével. A leereszkedés közben a gömbszúlyzót is engedje le egy kissé. Ügyeljen arra, hogy háta egyenes maradjon!

Tipp: Fitnessszőnyegen vagy hasonló eszközön ülve végezze a gyakorlatot, mivel közben nagy nyomás nehezedik a farokcsontra.



Hatás: váll, kar, hát, koordinációs készség

Pozíció: A lábfejek legyenek vállszélességnél kissé nagyobb távolságban és kissé kifelé fordítva, a térdek a lábfejek fölött behajlítva. Hátát tartsa egyenesen, fejét tartsa egyenesen a gerinccel egy vonalban. Feszítse meg has- és farizmát.

Mozgás: Lendítse a gömbszúlyzót egyik kezével lábai között hátra, fogja meg a másik kezével, és lendítse előre lábát kívül megkerülve, majd ismét lábai között hátra, és a másik lába körül előre. A súlyzó mozgása így fekvő nyolcast ír le. Végezze így a gyakorlatot többször is lábai körül. Majd változtasson irányt.

Hatás: lábak

Pozíció: A lábfejek legyenek vállszélességnél kissé nagyobb távolságban, kissé kifelé fordítva, a térdek kinyújtva. Tartsa egyenesen felsőtestét, feszítse meg has- és farizmát. A súlyzót talpával fölfelé tartsa mellkasa előtt.

Mozgás: Lassan guggoljon le, térdei enyhén kifelé hajlítva a lábfejek fölé kerül, testsúly a sarkaira nehezedjen. Hátát tartsa egyenesen! Felemelkedésnél feszítse meg farizmát, és nyomja sarkait a talajba, míg térdei ismét ki vannak nyújtva.

