



Has- és hátedző

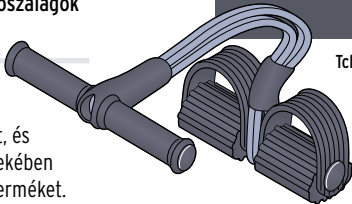


Természetes kaucsuk-
latex felhasználásával
készült, amely allergiát
okozhat.

Az új has- és hátedzője hatékonyan támogatja
Önt az edzésben. Az edzés intenzitását a húzószalagok
feszítésével egyénileg határozhatja meg.

Biztonsága érdekében

Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat, és
az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében
csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket.
Őrizze meg az útmutatót, hogy szükség esetén később
ismét át tudja olvasni. A többi felhasználót is tájékoztassa
erről az útmutatóról.



Fitness gyakorlatok

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 143013AB0X1XV · 2024-06

www.tchibo.hu/utmutatok



Made exclusively for:

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

Cikkszám: 691 352

Biztonsági tudnivalók

Rendeltetés

A sporteszközt az izmok erősítésére szolgáló edzésre tervezték.

A sporteszközt a DIN 32935 szabvány A formátum szerinti, otthoni használatra szánt sportszerként tervezték. Fitneszszalonokban és terápiás célú intézményekben történő üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

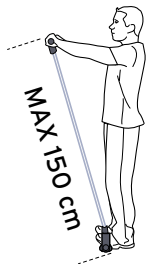
Kérje ki orvosa véleményét!

- **Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékű edzés javasolt Ön számára.**
- Bizonyos egészségügyi állapotok, 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!

VIGYÁZAT – sérülésveszély

- A készüléket nem használhatják gyermekek és olyan személyek, akik fizikai, szellemi vagy érzékeléssel kapcsolatos képességeik miatt, illetve kellő tapasztalat vagy megfelelő ismeretek hiányában nem képesek biztonságosan kezelni azt. Ügyeljen arra, hogy gyermekek ne játsszanak a készülékkel.
- A sportszer nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol a gyerekek nem férhetnek hozzá. Megfojtás veszélye áll fenn!
- Ha gyerekeknek engedélyezi a sportszer használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A szakszerűtlen vagy megerőltető edzés egészségügyi problémákat okozhat.



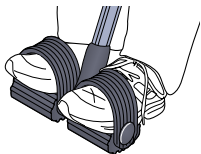
- A szalagok nyújtása nem haladhatja meg a 150 cm-t a fogantyúval és a lábtartókkal együtt. Ellenkező esetben a szalagok elszakadhatnak, és megsérülhet a felhasználó.

Vigyázat! A szalagokat nem szabad túlnyújtani: A szalagokat csak addig nyújtsa, amíg még rugalmasan engednek. Ne nyújtsa meg ennél jobban erővel. **Magas személyek** ügyeljenek erre a nagy nyújtást igénylő gyakorlatok során. A 150 cm-es maximális nyújtáshoz használt erő kb. 21,5 kg (215 N).

Nyújtóhossz	100 cm	120 cm	140 cm	150 cm
Erő (kb.)	145 N	170 N	200 N	210 N

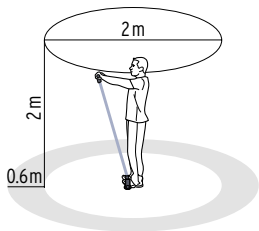
- Ne terhelje meg teljes testsúlyával a szalagokat.
- Az edzés megkezdése előtt értekezzen orvosával, hogy végezheti-e a gyakorlatokat és mely gyakorlatok megfelelőek az Ön számára.
- A gyakorlatok megkezdése előtt melegítsen be.

- Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatokat.
- Ne eddzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot mindazonáltal kerülje.
- Minden használat előtt ellenőrizze a sportszert és különösen a szalagokat. Ha a szalag sérült, porózus vagy szakadt, ne használja a sportszert.
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt. Ön megsérülhet, illetve megrongálódhat a sportszer.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.
- Lehetőleg sportcipőben vagy csúszásmentes talpú sportzokniban eddzen. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy biztosan és stabilan álljon. Ne eddzen zokniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló fitnessszőnyeget.



- **A lábfejeit mindig tegye be a lábtartó hurkokba. A láboknak biztosan illeszkedniük kell a lábtartókba. A lábak nem csúszhatnak le a lábtartókról.**

- Mindig győződjön meg arról, hogy a lábtartók biztonságosan rögzítve vannak. Ha a lábtartók akár csak egy kicsit is elmozdulnak edzés közben, ennek megfelelően korrigálja az ülést.
- Mindig biztosan tartsa erősen a sportszer markolatait, hogy ne csússzanak ki a kezéből.



- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgásteret, amikor a sportszerrel edz (2,0 m edzéstér + 0,6 m szabad terület körben). Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.

- A sportszert egyszerre több személy nem használhatja.
- A sportszer szerkezetét módosítani tilos. Ne használja rendeltetésétől eltérő célokra!

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítson! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Feszítse meg fenekét és hasát.
- A csuklók túlnyújtásának elkerülése érdekében a csuklókat az alkar meghosszabbításaként, egyenes vonalban tartsa, ne hajlítsa lefelé.
- Már a kiindulási pozícióban is tartsa kissé feszesen a szalagokat.
- Egyenletes tempóban végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat. A markolatokat soha ne hagyja visszapattanni, hanem egyenletesen engedje vissza a kiindulási pozícióba. A leg-egyszerűbb, ha a gyakorlatokat számrendszerű ütemben végzi, például 2 ütem húzás, 1 ütem tartás és 2 ütem leeresztés. Próbálkozzon többféleképpen, amíg meg nem találja saját, egyenletes ritmusát.

- A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen.
Ne tartsa vissza lélegzetét! A gyakorlat megkezdésekor lélegezzen be. A gyakorlat legmegterhelőbb pontján fújja ki a levegőt.
- Kezdetben csak **3-6 gyakorlatot** végezzen izomcsoportonként.
A gyakorlatokat - testi állapottól függően - csak néhányszor ismételje meg (**kb. 3-4-szer**). A gyakorlatok között iktasson be egy-egy kb. egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok **ismétlésének számát 10 és 20 közé**. Soha ne tornázzon kimerülésig.

Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott.

Egymás után mozgassa át testrészeit:

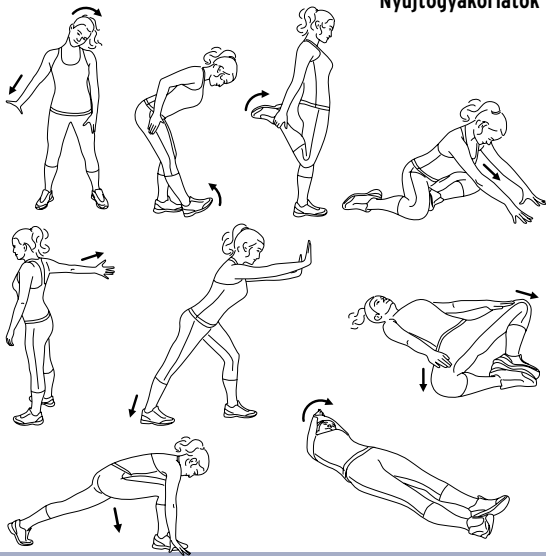
- Fejdöntés előre, hátra és oldalra.
- Váll felemelése, leeresztése és vállkörzés.
- Karkörzés.
- A felsőtest előre, hátra, jobbra, balra mozgatása.
- A csípő előre, hátra, jobbra, balra tolása.
- Helyben futás.

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

Lábak + fenék

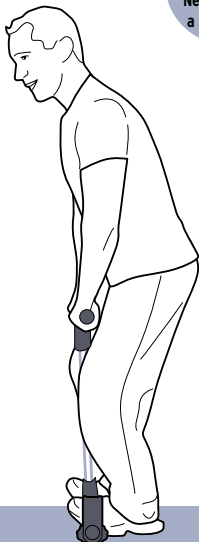
Állva:

Álljon a lábtartókkal a padlóra.

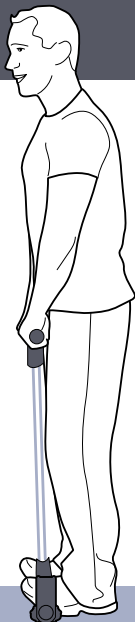
Tartsa a szalagokat kinyújtott karokkal feszesen, a térdek behajlítva, a hát maradjon egyenes.

Nyújtsa ki a lábát, hogy a szalagok tovább feszüljenek, és hajlítsa be újra a lábát, hogy feloldja a nyújtást.

A gyakorlat során a fejét és a hátát végig egy vonalban tartsa.



VIGYÁZAT!
Ne feszítse túl
a szalagokat!



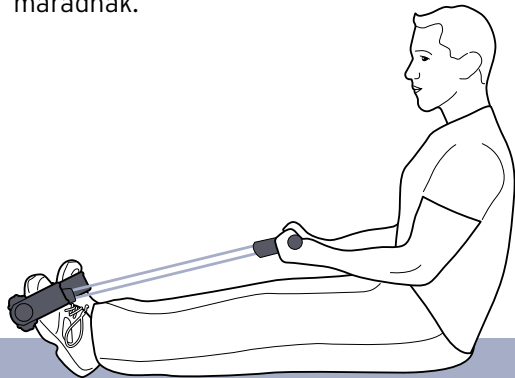
2

Karok (bicepsz)

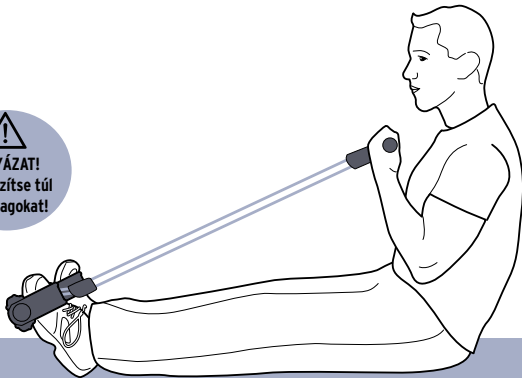
Kinyújtott lábakkal üljön a padlóra, lehetőleg egyenes háttal egy fal mellé.

A gyakorlat során a háta végig maradjon egyenes. A felkarok végig a test mellett maradnak.

Fogja meg a markolatot alulról, és mellmagasságig húzza fel maga felé, majd ismét nyújtsa ki az alkarjait.



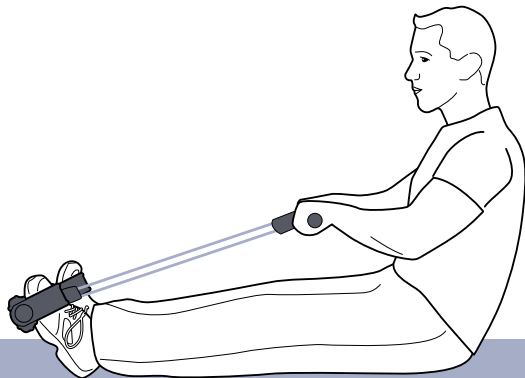
VIGYÁZAT!
Ne feszítse túl
a szalagokat!



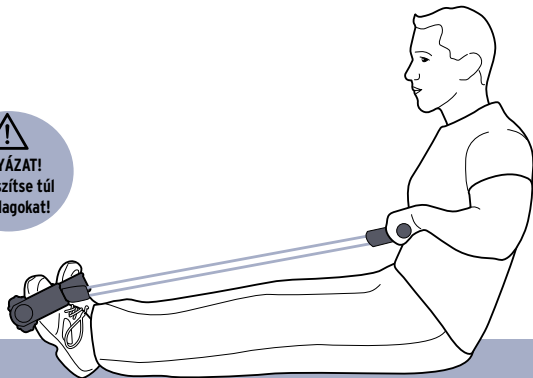
Kinyújtott lábakkal üljön a padlóra, lehetőleg egyenes háttal egy fal mellé.

A gyakorlat során a háta végig maradjon egyenes.

Fogja meg a markolatot felülről, és mellmagasságig húzza fel maga felé, majd ismét nyújtsa ki a karokat.



VIGYÁZAT!
Ne feszítse túl
a szalagokat!



Üljön le a padlóra enyhén behajlított lábakkal. Tartsa a karjait enyhén behajlítva a gyakorlat alatt.

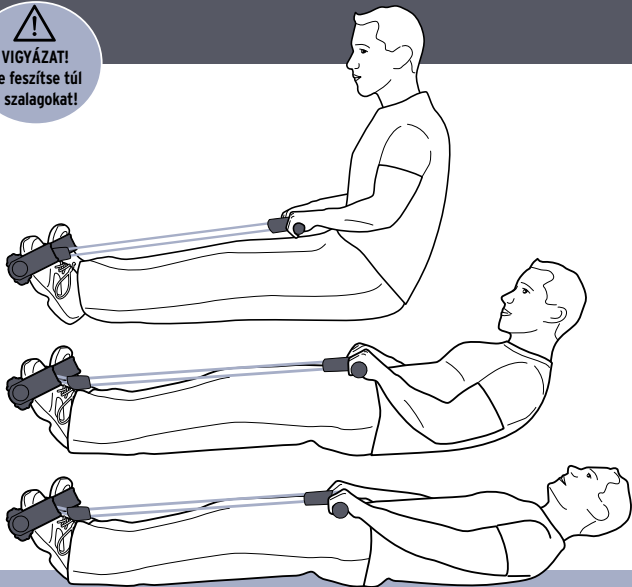
Lassan engedje le felsőtestét hátrafelé - csigolyáról csigolyára -, amíg a hátára nem fekszik.

Az áll a mellkason legyen, amíg a vállak meg nem érintik a talajt. Ne engedje le teljesen a fejét és a vállait a talajra, hanem tartsa meg feszesen.

Emelkedjen ismét fel, a fejével kezdje. Tegye az állát a mellkasához, és emelkedjen felfelé - csigolyáról csigolyára -, amíg vissza nem tér a kiinduló helyzetbe.



VIGYÁZAT!
Ne feszítse túl
a szalagokat!



Ápolás

- ▷ Tisztítsa meg a terméket kézzel, hideg vízzel és enyhe szappannal.
- ▷ Tárolja a terméket hűvös, száraz helyen. Védje a napfénytől és az éles, hegyes vagy durva tárgyaktól és felületektől.



Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés fordulhat elő. Ez teljesen veszélytelen. Csomagolja ki és hagyja a terméket jól kiszellőzni. A szag rövid idő alatt eltűnik. Gondoskodjon megfelelő szellőzésről.

- Ne hagyja a terméket érzékeny bútorokon vagy padlókon. Nem zárható ki teljesen, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy bútor-/padlóápoló szerek a termék anyagát megrongálják és felpuhítják. A nemkívánatos nyomok elkerülése érdekében tárolja a terméket egy arra alkalmas dobozban.