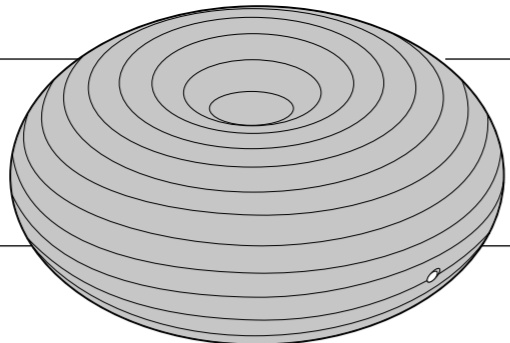




# Edzési útmutató Fitnessz donut



Használat előtt feltétlenül olvassa el!

## Kedves Vásárlónk!

Új, amerikai fánk alakú fitnessz labdája ideális az egyensúlyérzék javítására és különböző izomcsoportok edzésére.

A praktikus kétutas pumpával különösen gyorsan fel lehet pumpálni és ki lehet ereszteni belőle a levegőt.

Anti-Burst rendszerrel (kidurranás elleni védelem): Megakadályozza a termék hirtelen, veszélyes kidurranását túl erős felpumpálás esetén.

Kívánjuk legyen öröme a termék használatában!

## A Tchibo csapata

### Rendeltetés

A fitnessz donut otthoni használatra tervezett sportszer („H” osztály, otthoni használat-ra). Fitnesszsalonokban történő kereskedelmi jellegű felhasználásra, illetve terápiás célú kezelésekre nem alkalmas.

Nem használható ülőbútorként / hosszabb ülésre nem alkalmas.

A fitnessz donut legfeljebb 120 kg-ig terhelhető.

A terméket egyszerre csak egy személy használhatja.

A fitnessz donutot csak az útmutatóban leírt módon használja.

Csak száraz, beltéri helyiségekben való használatra alkalmas.

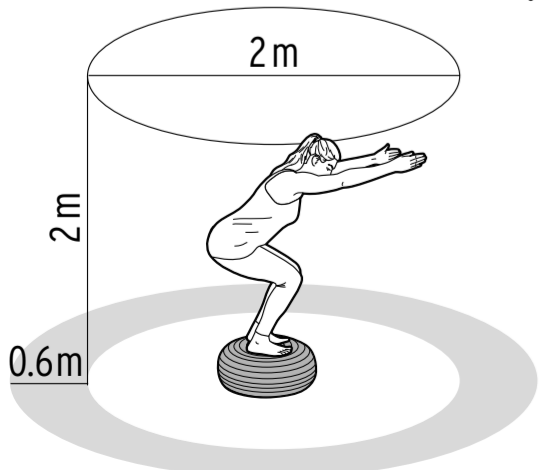
### VESZÉLY gyermekek és mozgásukban korlátozott személyek esetében

- A terméket nem használhatja olyan személy, akinek fizikai, szellemi vagy egyéb képességei oly mértékben korlátozottak, hogy nem tudja biztonságosan használni a terméket. Ez különösen érvényes azon személyekre, akik egyensúlyproblémával küzdenek.
- Az eszköz rendeltetészerű használata kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalkorúak általi használatot jelent. Ügyeljen arra, hogy az eszköz minden használója tisztában legyen annak használatával, vagy felügyelet alatt használja azt. A szülőknek és a felügyelettel megbízott más személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékosztöne és kísérletező kedve miatt olyan helyzetek is előállhatnak, amelyekre a sportszer nem feltétlenül alkalmas. Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy a termék nem játék.
- Ha gyerekeknek engedélyezi a fitnessz donut használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket a gyakorlatok végzése közben. A szakszerűtlen vagy megerőltető edzés egészségügyi károsodást okozhat.
- A gyermekek nem ismerik fel a fitnessz donut használatából adódó veszélyeket. Ne engedje, hogy gyermek kezébe kerüljön. Ezért tartsa a terméket olyan helyen, ahol gyermekek nem érik el.
- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!

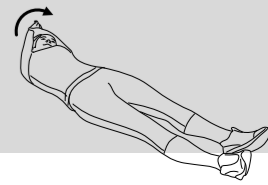
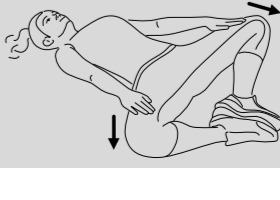
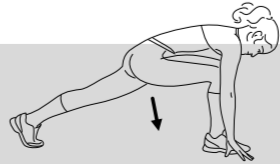
### VESZÉLY - sérülésveszély

- Néhány gyakorlat nagy erőt és ügyességet kíván. Szükség esetén támaszkodjon a falnak vagy a padlóra, hogy ne veszítse el az irányítást és ne essen le.
- Ellenőrizze a fitnessz donut kifogástalan állapotát minden használat előtt. Nem szabad tovább használni, ha szemmel láthatóan meg van rongálódva. Az eszköz szükséges javítását bízva szakszervizre vagy képzett szakemberre. A szakszerűtlenül végzett javítások jelentős veszélyforrássá válhatnak a készüléket használó személyre nézve.
- Edzés közben viseljen kényelmes, de nem túl bő ruházatot, hogy elkerülje a „fennakadásokat”. Lehetőleg sportzokniban eddzen. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne eddzen zokniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló fitnessz szőnyeget.
- Az eszközt stabil, vízszintes, egyenes felületre állítsa. A padlón ne legyenek hegyes tárgyak.

- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgásteret, amikor a sportszerrel edz. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.



## Nyújtógyakorlatok



## Edzés előtt

- Ellenőrizze a fitnessz donut kifogástalan állapotát.
- Viseljen könnyű sportruházatot.
- Viseljen csúszásgátló talppal ellátott sportzoknit.
- Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Legalább 30 percet várjon, mielőtt elkezdené az edzést. Ne eddzen, ha nem érzi jól magát, beteg vagy fáradt, illetve egyéb tényezők szólnak egy koncentrált edzés ellen.

## Az edzés menete

- Edzésénél számoljon 5-10 percet a bemelegítésre, és legalább 5 percet a lazításra. Így időt hagy a testének, hogy hozzászokjon a terheléshez, és elkerüli a sérüléseket.
- A gyakorlatok között iktasson be egy-egy legalább egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát kb. 15-20 ismétlésre. Soha ne tornázzon kimerülésig.

### 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.

### Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

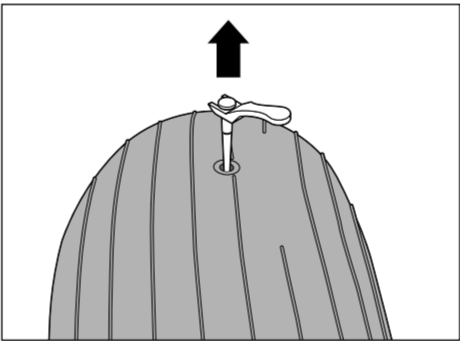
- A gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Kerülje a hirtelen mozdulatokat. A gyakorlatok végzése közben is nyugodtan és egyenletesen lélegezzen.
- A gyakorlatokat odafigyelve hajtsa végre. Ne hagyja, hogy a gyakorlatok során elterelődjön a figyelme.
- Ne terhelje túl magát. Csak annyi ideig végezzen egy gyakorlatot, ameddig az az Ön erőnléti állapotának megfelelő. Amennyiben fájdalmat érez, vagy egyéb panaszok lépnének fel egy gyakorlat során, azonnal hagyja abba az edzést.**

### Edzés után: Nyújtás

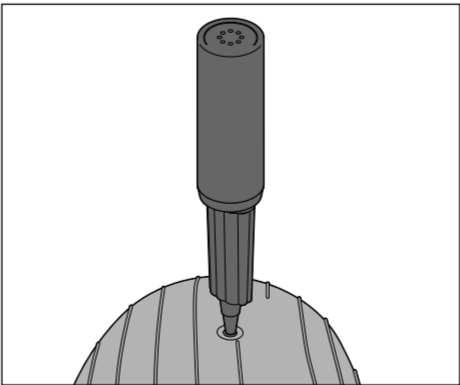
Az alábbiakban talál néhány nyújtógyakorlatot. Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz: szegycsont megemelve, vállak leengedve, térd enyhén behajlítva, a lábfej kissé kifelé fordítva. Hátát tartsa egyenesen!

Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.

## Fitnessz donut felpumpálása

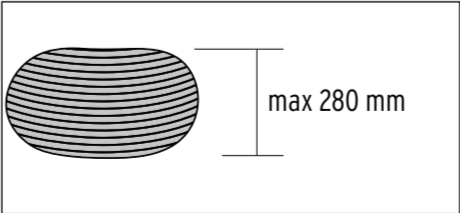


- Húzza ki a mellékelt szerszámmal a dugót a labda oldalán található szelepből.



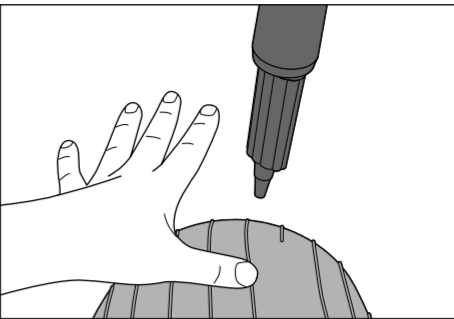
- Dugja be a pumpa hegyét a szelepbe.
- Pumpálja fel a fitnessz donutot.

A pumpa a dugattyú kihúzása és betolása közben is levegőt pumpál a labdába.

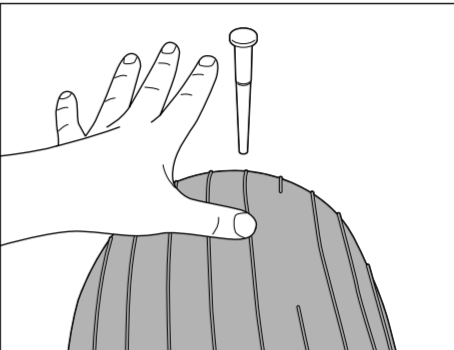


**FIGYELEM! A terméket csak egy bizonyos magasságig szabad felpumpálni = 280 mm.**

Cikkszám: 392 082



- Húzza ki a pumpát a szelepből és zárja le a nyílást hüvelykujjával, hogy ne távozhasson el levegő.



- Helyezze vissza a szelepet lezáró dugót. Gyorsan járjon el, különben túl sok levegő távozhat.

## Ápolás

▷ Szükség esetén puha, enyhén nedves ruhával törölje át a fitnessz donutot.

## Tárolás

A helytakarékos tároláshoz engedje ki a levegőt a labdából:

▷ Húzza ki a mellékelt szerszámmal a dugót a labda oldalán található szelepből (pótdugó mellékelve).

- Ne tárolja a terméket fűtőtest vagy egyéb hőforrás közelében.
- A manapság elterjedt padlókat és bútorokat különböző lakk- és műanyag bevonatokkal látják el, valamint a legkülönbözőbb ápolószerekkel kezelik. Nem zárható ki teljes mértékben, hogy a termék hosszabb idő elteltével esetleg nyomot hagy az érzékeny felületen. Ezért szükség esetén helyezzen a fitnessz donut alá egy csúszás-biztos alátétet, illetve eressze ki belőle a levegőt, és egy arra alkalmas dobozban vagy hasonlóan tárolja.

## Hulladékkezelés

▷ A csomagolóanyagok eltávolításakor ügyeljen a szelektív hulladékgyűjtésre. Ha megválna a terméktől, a hatályos helyi rendelkezéseknek megfelelően helyezze el a hulladékgyűjtőben.

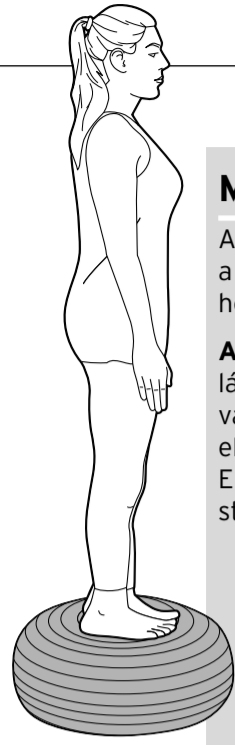
## Műszaki adatok

Modell:	392 082
Méret:	kb. 500 x 280 mm (átmérő x magasság)
Súly:	kb. 1200 g
Anyaga:	PVC
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany www.tchibo.hu



www.tchibo.hu/utmutato

## Gyakorlatok



### Mélyizomzat

Az instabil felület minden gyakorlat során igénybe veszi a mélyizomzatot, amely akaratlanul is azon dolgozik, hogy egyensúlyban tartsa a testet.

**Alapállásban** mindkét lábával álljon a fitnessz donutra, lábak csípőszéles terpeszben, a térdek enyhén behajlítva, egyenes a hát, a mellkas fent, a vállak lent, nézzen előre, a has- és farizmok megfeszítve. Ebben az állásban a fitnessz donut különösen a bokát stabilizáló izmokra hat.



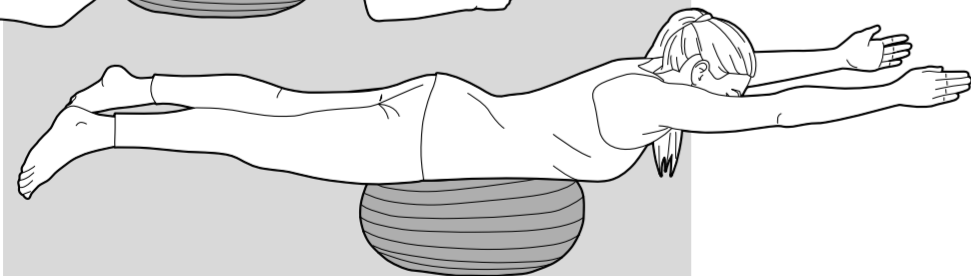
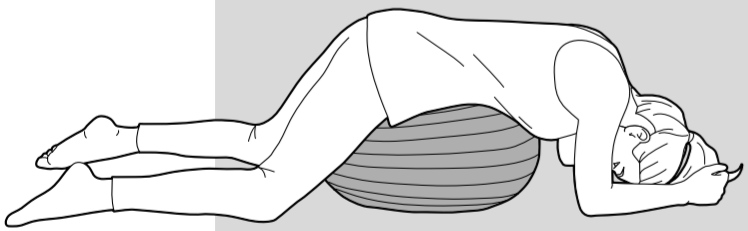
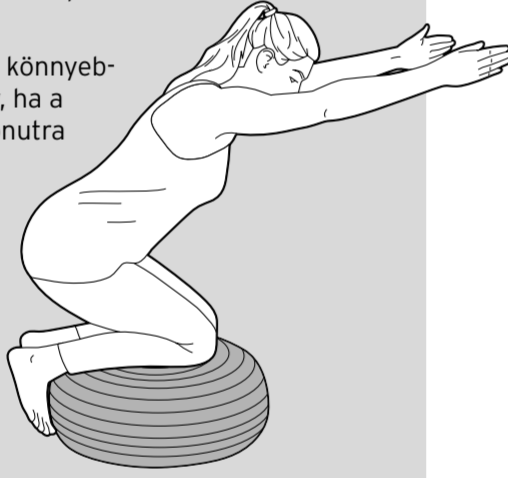
### Fenék + comb elülső része

Kiinduló pozíció: **Alapállás**

Gyakorlat: Térdhajlítás, karjait nyújtsa előre a felsőtest meghosszabbításához, eközben ne emelje meg a vállait.

Tartsa meg a pozíciót vagy végezze dinamikusan: Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

**Változat:** Valamivel könnyebben meg, ha a fitnessz donutra térdel.



### Vállak, hát, fenék + hátsó lábizomzat

Kiinduló pozíció: Hason feküdjön rá a fitnessz donutra. Talpak és térdek csípőszélességben, karok enyhén behajlítva, kezek fejmagasságban. Fejét lazán tegye le.

Gyakorlat: Emelje meg felsőtestét és lábait annyira, hogy a nyak, a hát és a lábak egy egyenes vonalat nem képezzenek, nézzen lefelé - ne hajtsa hátra a fejét! Eközben nyújtsa előre a karjait. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba.

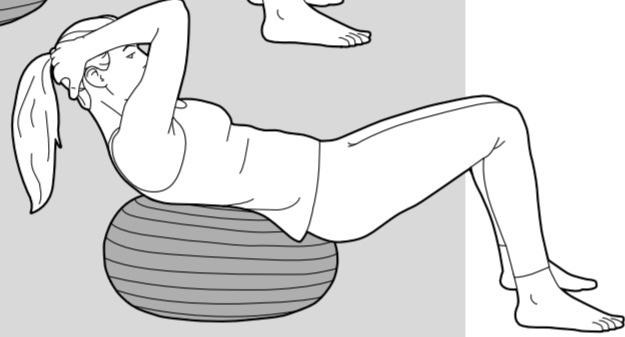
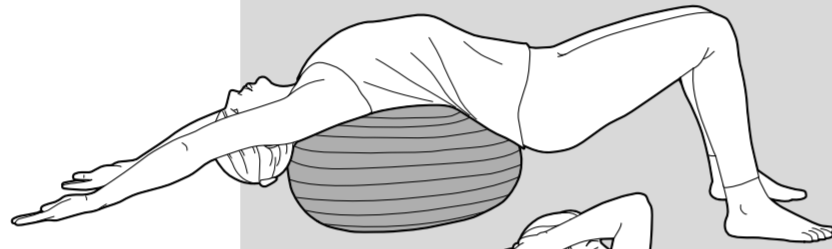


### Comb hátsó része, fenék + hát alsó része

Kiinduló pozíció: A fitnessz donut előtt ülve támassza vállait a donutnak, támassza le a lábait csípőszélességben egymástól.

Gyakorlat: Feszítse meg a hasát és a fenekét, és nyomja felfelé a csípőt, amíg a felsőtest és a comb egy vonalba nem kerül, és mindkét térd kb. 90°-ban meghajlik.

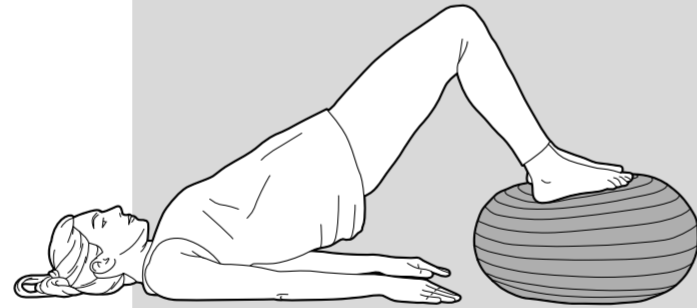
Tartsa meg a pozíciót vagy végezze dinamikusan: számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



### Egyenes hasizom

Kiinduló pozíció: Feküdjön hanyatt a fitnessz donuton, karjait nyújtsa ki a feje fölé, lábait támassza le, talpak csípőszéles terpeszben.

Gyakorlat: Emelje meg felsőtestét a hasizomból kiindulva. Eközben helyezze a kezét a tarkóra, de ne nyakból húzza! Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

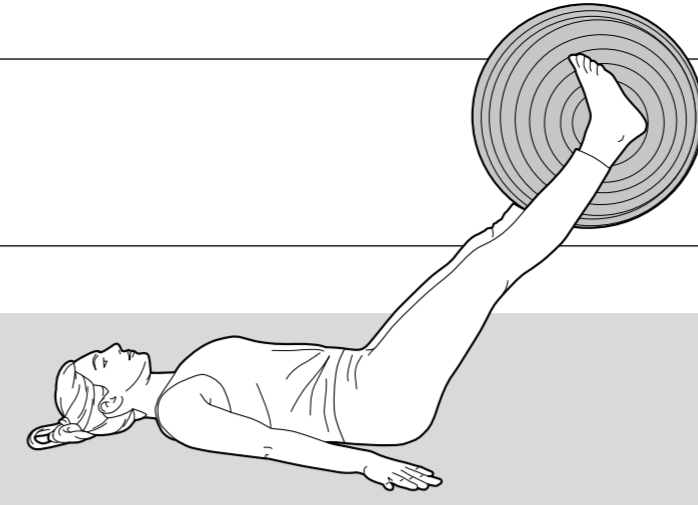
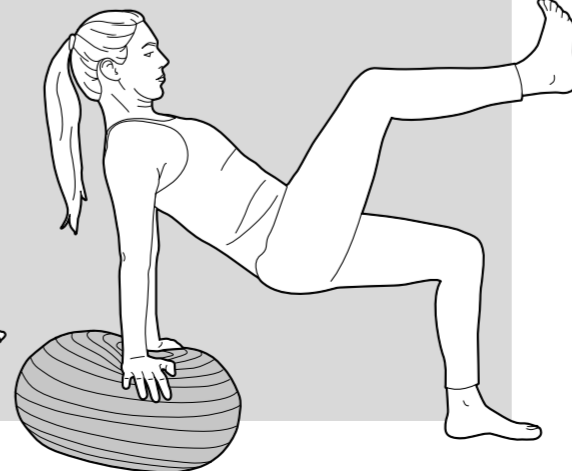


### Comb hátsó része, fenék + hát alsó része

Kiinduló pozíció: Háton fekvés a talajon, lábait a fitnessz donuton. Karok a test mellett.

Gyakorlat: Tolja fel csípőjét, amíg felsőteste és combja egy vonalat nem képez. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

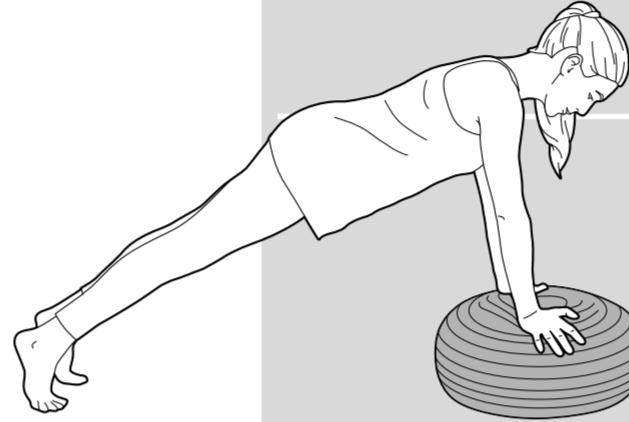
**Változat (+ hát alsó része):** Maradjon a fenti pozícióban, felváltva nyújtsa ki a lábait felfelé.



### Alhas és belső lábizomok

Kiinduló pozíció: Feküdjön hanyatt a talajon, a fitnessz donutot vegye a lábai közé.

Gyakorlat: A kinyújtott lábait emelje fel, tartsa rézsútosan őket. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



### Mellkas, tricepsz + has, lábak, vállak

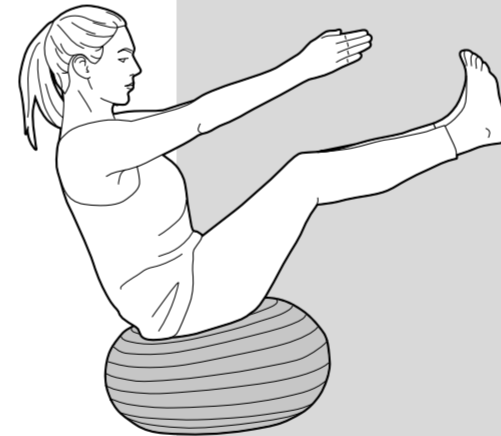
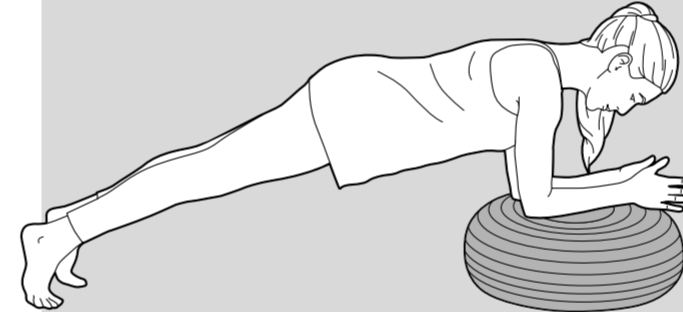
Kiinduló pozíció: Fekvőtámasz helyzetben támassza kezeit a fitnessz donutra.

Gyakorlat: Tartsa meg a pozíciót vagy végezze dinamikusan: Engedje le a felsőtestét, a hát közben egyenes maradjon. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

**1. variáció (egyszerűbb):** Térdtámaszban végezze a gyakorlatot.

**2. variáció (állóhelyzet):** Tartsa meg alkartámaszban egyenes lábakkal.

**3. variáció (dinamikus):** Alkartámaszban, térdek a talajon. Emelje meg a térdét, amíg lábait egy egyenes vonalat nem képeznek. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



### Egyenes hasizom

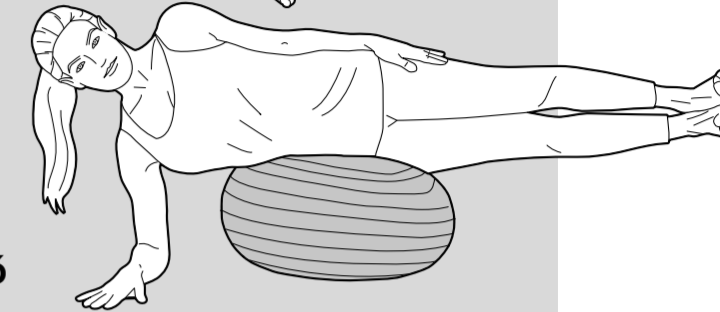
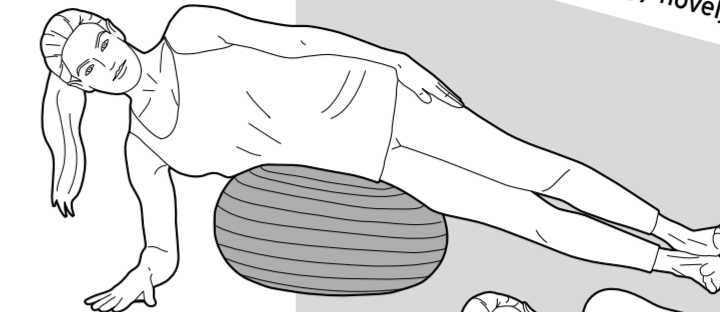
A fitnessz donuton ülve, emelje fel a karját és lábát és tartsa meg.

### Tricepsz, hát, fenék és comb hátsó része

Kiinduló pozíció: A fitnessz donuton ülve, támaszkodjon le mindkét kezével a fitnessz donutra. Tolja fel csípőjét, amíg felsőteste és combja egy vonalat nem képez.

Gyakorlat: Tartsa meg a pozíciót vagy végezze dinamikusan: Változtatva emelje fel lábait, tartsa meg 4 másodpercig, majd engedje le.

**Tipp:** Minél kevesebb a levegő a labdában, annál több izommunkára van szüksége, hogy megtartsa az egyensúlyát. Ezért kezdetben teljesen pumpálja fel a labdát (280 mm). Növekvő erőnléttel és biztonságérzettel kiengedhet egy kevés levegőt a termékből, hogy növelje az edzés nehézségi fokát.

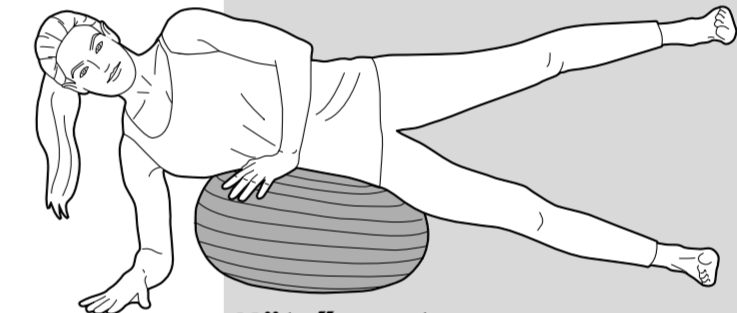


### Oldalsó hasizom

Kiinduló pozíció: Feküdjön fel oldalirányban a fitnessz donutra, egyik alkarjával támaszkodjon a talajra, lábait kinyújva, lábfejek a talajon. Felsőteste és dereka legyen mozdulatlan! Tartsa őket combjával egy vonalban.

Gyakorlat: Hasizomból emelje meg oldalra a felsőtestét, amíg a felsőteste és a combja egy vonalban nem lesznek. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

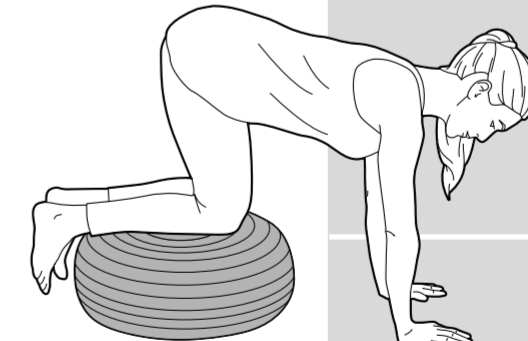


### Külső comb

Kiinduló pozíció: Feküdjön fel oldalirányban a fitnessz donutra, egyik alkarával támaszkodjon a talajra, nyújtott lábakkal, lábak a talajon. Felsőteste és dereka legyen mozdulatlan! Tartsa őket combjával egy vonalban.

Gyakorlat: Emelje fel a felső lábát úgy, hogy az alsó lábát a talajon hagyja. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

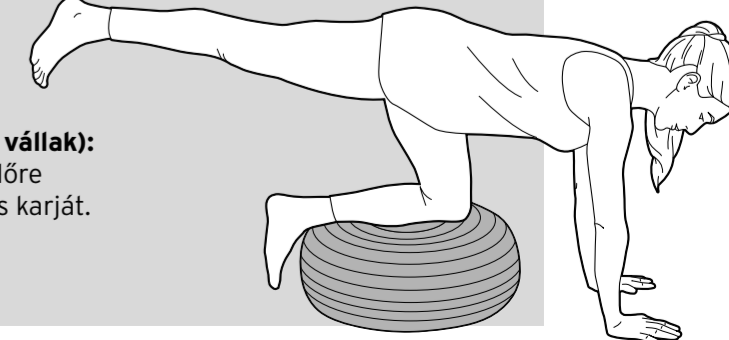


### Comb hátsó része + fenék

Kiinduló pozíció: Négykézláb, kezeken és térdeken támaszkodva, a térdek a fitnessz donuton. Háta és nyaka képezzen egyenes vonalat, nézzen lefelé - ne hajtsa hátra a fejét. Has- és farizmok megfeszítve.

Gyakorlat: Emelje meg az egyik lábát vízszintesen hátra, számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával is.



**Változat (+ vállak):** Nyújtsa ki előre az ellentétes karját.