

Kedves Vásárlónk!

Az új hátlazító segít a relaxációs és nyújtógyakorlatok elvégzésében. A kombinálható részek lehetővé teszik, hogy teste lassan felvegye a nyújtási pozíciót, és fokozatosan növelje.

Maradjon az egyes pozíciókban addig, amíg kellemesnek érzi, és közben próbálja meg az izmait az ellazulás helyett inkább nyújtani. Ha néha csak egy kissé változtat a leírt pozíciókon, annak azonnali hatása lesz az izmok különböző nyújtási módjára.

Kívánjuk, hogy sok öröme legyen a termék használatában!

A Tchibo csapata

Biztonsága érdekében

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. Amennyiben megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A hátlazító relaxációs és nyújtógyakorlatok elvégzésének támogatására szolgál. Gyógyászati vagy terápiás célokra nem használható.

A terméket otthoni használatra tervezték.

A sport területén vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

A termék maximális terhelhetősége: 100 kg

Kérje ki orvosa véleményét!

- **A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.**
- Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, terhesség, porckorongsérv, ortopédiai panaszok, ismeretlen eredetű hátfájás vagy műtét után, a gyakorlatokkal kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával.
- Azonnal hagyja abba a gyakorlatokat, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Ha zsibbadás jelentkezik a végtagokban, izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be a gyakorlatok végzését.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- Kényelmes ruhát viseljen.
- A nyújtógyakorlatokat csak akkor szabad végezni, ha az izmok bemelegedtek - azaz sport, meleg fürdő vagy szaunázás után.
- Figyeljen a testére! Csak olyan gyakorlatokat végezzen, amelyek kellemesek az Ön számára és végzésük jól esik. Csak annyi ideig végezze a kívánt gyakorlatot, ameddig az kellemes. Néhány perc elég - ne essen túlzásba! Ügyeljen arra, hogy ne görcsöljön be! A gyakorlatok az ellazulást szolgálják.
- Mindig lassan és óvatosan vegye fel a pozíciót és a nyújtási helyzetet. Az izmoknak nyugodtan alkalmazkodniuk kell ehhez.
- A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen tovább.
- Mindig a legkisebb kombinációval és csak könnyű nyújtással kezdje. Fokozatosan rakja egyre magasabbra az egyes részeket, ezzel fokozva a nyújtást - **de csak annyira, amennyire kényelmesnek érzi.**

Tisztítás

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

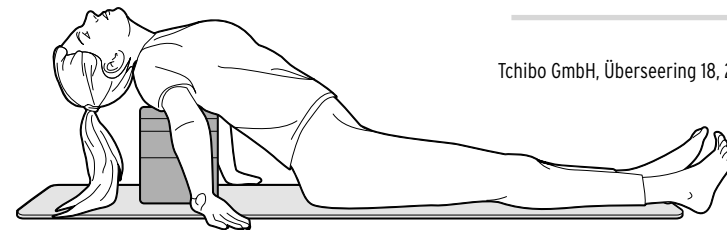
- ▷ Szükség esetén nedves ruhával törölje le a terméket.

FIGYELEM - anyagi károk:

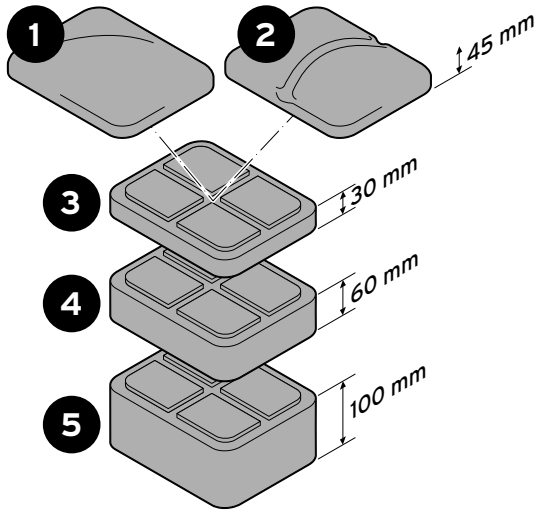
- A termék tisztításához ne használjon tisztítószert.
- A tárolás során óvja a terméket a közvetlen nap-sugárzástól. Ne tegye ki -10 °C alatti vagy +50 °C feletti hőmérsékletnek. Óvja a terméket szélsőséges hőmérséklet-ingadozásoktól, magas páratartalomtól és víztől.
- Egyes lakkok, műanyagok vagy padlóápoló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

Cikkszám: 653 828

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.hu



Használat



A termék egyes elemei egymásra helyezhetők, így a hátlazító magasságának beállításával növelheti a nyújtás intenzitását.

Az 1. + 2. számú elemek a felső részek, amelyeken közvetlenül fekszik. Az 1. számú felső elemnek enyhén lekerekített teteje van, míg a 2. számú felső elemnek egy bevágás található a gerincütkék befogására. Ez megakadályozza a gerincre nehezedő kellemetlen nyomást.

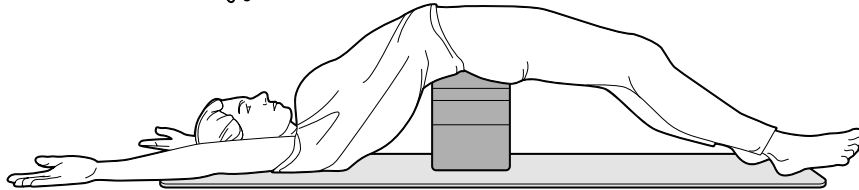
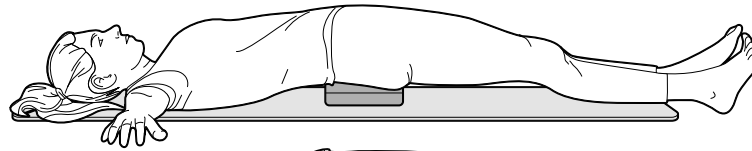
A magasságot a 3-5. számú elemekkel változtathatja.

Miért kell nyújtani?

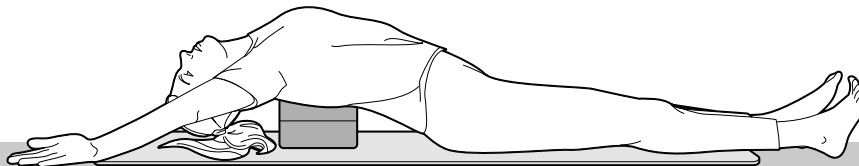
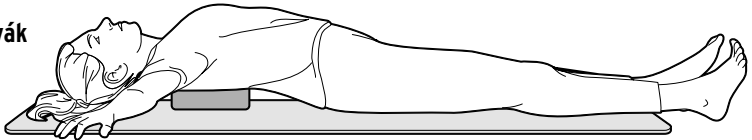
Napjainkban a legtöbben egész nap egy irodában, számítógép előtt ülnek vagy hasonló, főként ülő tevékenységet végeznek. Ez általában előre hajló testtartáshoz vezet, a hátizmok folyamatosan kissé megfeszülnek, az elülső törzsizmokat alig használják, és hosszú távon megrövidülnek. Az izmok hajlításának és nyújtásának egyensúlya felborul, ami rossz testtartáshoz és gyakori hátfájáshoz vezet.

Ennek ellensúlyozására az elülső törzsizmokat erősíteni és nyújtani kell.

ágyékcsigolyák



mellkasi csigolyák



Gyakorlat végzése

1. Először melegítse be kellőképpen az izmait.

Ha az izmok még mindig hidegek és merevek, akkor kellemetlen fájdalom, az izmok, inak és szalagok sérülésének, sőt akár a porckorongsérv veszélye is fennáll.

Néhány sport- és bemelegítő gyakorlat, egy pihentető forró fürdő vagy egy kiadós szaunázás segít az izmok felmelegítésében és rugalmassá tételében.

2. Először feküdjön a hátára - lehetőleg jógamatracra vagy hasonlóra - a hátlazító **nélkül**, a lábak hosszasan, a karok lazán, oldalra kinyújtva.

Ha nem nagyon gyakorlott, akkor már érezni fogja az izmok nyújtását.

Érezze a nyújtást, nyújtsa ki a karjait a feje fölé, és nyújtózkodjon olyan hosszúra, amennyire csak tud.

Időtartam: 1-2 perc

3. Ha úgy érzi, hogy csökken a nyújtás, tegye rá az 1. elemet (vagy 2. elemet - próbálja ki, amelyik kényelmesebb Önnek). Hajlítsa be a lábait, tolja fel egy kicsit a csípőjét, és helyezze a felső elemet a keresztcsont alá (ne az ágyékcsigolyák alá). Lassan engedje le a csípőjét a felső elemre, majd lassan és óvatosan nyújtsa ki a lábát, és érezze, ahogy az izmai megnyúlnak. Lazítsa el a testét, lélegezzen tudatosan, és érezze a nyújtást.

Időtartam: 1-2 perc

4. Most már fokozatosan végezhet néhány gyakorlatot is ebben a helyzetben.

- Oldalra nyissa szét a kinyújtott lábait.
- Felváltva emelje fel a lábát egy kissé, de az mindig maradjon a talajon.
- Ezután - majdnem - emelje fel mindkét lábát egyszerre. Emellett feszítse meg a felsőtestet úgy, hogy az - szinte - felemelkedjen. Majd engedje le. Lélegezzen mélyeket.

Időtartam: 1-2 perc

5. Felállított lábakkal emelje meg a csípőjét, vegye ki a hátlazítót, és engedje le a csípőjét a padlóra.

▷ Ha jól érzi magát, és nem érez kellemetlen fájdalmat, akkor most fokozatosan ugyanezen módon növelheti a hátlazító magasságát (a 3-5. számú elemekkel) és ezzel az intenzitást is. Ne terhelje túl magát! Figyeljen a testére!

6. Amikor kellőképpen megnyújtotta az alsó törzsizmokat, a csípőhajlító izmokat és a combokat, üljön le a hátlazító elé (először csak a 2. felső elem elé), és lassan, óvatosan hajoljon a mellkasi csigolyákkal a hátlazítóra. Tartsa meg a fejét összekulcsolt kezeivel, vagy finoman engedje le a padlóra. Nyújtsa a karokat lazán oldalra, és érezze a nyújtást. Továbbra is mélyen és egyenletesen lélegezzen.

Alkalmanként változtassa a hátlazító pontos helyzetét a gerince mentén, és találja meg az Ön számára legkényelmesebb pozíciót.

Időtartam: 1-2 perc

▷ Amikor kényelmesen érzi magát, és nincsenek kellemetlen fájdalmai, növelheti a hátlazító magasságát (3-5. számú elemmel) és így az intenzitást is. Azonban vegye figyelembe: Az ágyéki gerinc általában nagyobb magasságban viseli el a hátlazítót, mint a mellkasi gerinc. Ha egyszerre csak egy vagy két elemet használ a mellkasi gerinchez, az teljesen rendben van.

7. Nagyon lassan és óvatosan hagyja el a pozíciót. Ha szükséges, először guruljon oldalra, majd álljon fel újra.

Szintén jó:

1. Feküdjön lazán a padlóra, és a fejét tegye az 1. számú felső elemre.
2. Most lassan forgassa el a fejét balról jobbra és vissza.

Ez ellazíthatja a nyakat.

