



Új hasizom trénerre optimálisan segíti a hasizmok edzését.

## Biztonsági előírások

Edzés előtt feltétlenül tartsa be az alábbi biztonsági utasításokat és a tudnivalókat a gyakorlatok végzéséhez, hogy elkerülje az esetleges sérüléseket vagy károkat. Ha szükséges, töltsse le az használati útmutatót, hogy később ismét át tudja olvasni. Magyarozza el ezeket az utasításokat más használóknak is.

# Fitnesz gyakorlatok

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 130513AB3X3XIII · 2022-10

[www.tchibo.hu/utmutatok](http://www.tchibo.hu/utmutatok)



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.hu](http://www.tchibo.hu)

**Cikkszám: 659 924**

## Biztonsága érdekében

### Rendeltetés

Az új hasizom tréner a hasizmok edzésének optimális segítésére tervezték.

A hasizom tréner otthoni használatra tervezett sportszer. Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

Maximális engedélyezett terhelés: 100 kg

### Fontos tudnivalók

#### Kérje ki orvos véleményét!

- **Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg, hogy Ön milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.**
- Bizonyos egészségügyi állapotok esetén, pl. szívritmus-szabályzó, terhesség, keringési panaszok, 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!

### VESZÉLY gyermekek és mozgásukban korlátozott személyek esetében

- A sportszer nem játék, és amennyiben nem használja, olyan helyen tárolja, ahol gyermekek nem férhetnek hozzá. Kisgyermek az edzés alatt nem tartózkodhat az eszköz hatósugarában, így elkerülhetők a balesetveszélyes helyzetek. A sportszer kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalok általi használatra készült. Ha gyerekeknek engedélyezi a sporteszköz használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A szülőknek és a felügyelettel megbízott más személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékosztöne és kísérletező kedve miatt olyan helyzetek és viselkedésmódok is előállhatnak, amelyekre a sportszer nem

feltétlenül alkalmas. Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy az eszköz nem játék.

- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!

### **VESZÉLY - sérülésveszély**

- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot mindazonáltal kerülje.
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mivel ezekkel megsértheti magát, illetve a termék megrongálódhat.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.
- A talaj legyen sima és egyenes.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe.
- Minden használat előtt ellenőrizze a terméket. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.

### **Edzés közben ügyeljen a következőkre**

- Ne eddzen közvetlenül étkezés után.  
Várjon legalább 30 percet az étkezés után - az étkezés mennyiségétől és az Ön egyéni fizikai adottságaitól függően -, mielőtt elkezdene edzeni.  
Ne eddzen, ha nem érzi jól magát, beteg vagy fáradt, illetve egyéb tényezők szólnak egy koncentrált edzés ellen. Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- **Az optimális edzési eredmények elérése és a sérülések elkerülése érdekében mindenképpen iktasson be az edzés-tervbe bemelegítést az edzés megkezdése előtt, majd levezető gyakorlatokat az edzést követően.**
- Fizikai állapotától függően kezdetben csak néhányszor ismételje a gyakorlatokat.  
A gyakorlatok között iktasson be mindig legalább egy egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát 10 és 20 közé - vagy ennél többre. Soha ne eddzen kimerülésig.
- Egyenletes tempóban végezze a gyakorlatokat.  
Kerülje a hirtelen mozdulatokat.

- A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen tovább. Ne tartsa vissza a lélegzetét! A gyakorlat megkezdésekor lélegezzen be. A gyakorlat legmegterhelőbb pontján fújja ki a levegőt.
- Mindig végezze el a gyakorlatokat - amelyeknél ez szükséges - mindkét oldalon.
- A gyakorlatokat odafigyelve hajtsa végre. Ne hagyja, hogy elterelődjön a figyelme.
- Ne hátból nyomja, és ne nyakból húzza fel magát, hanem feszítse meg a hasizmokat, és onnan végezze a mozdulatokat.
- 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.
- Ajánlatos megkérni tapasztalt fitneszedzőt, hogy mutassa meg a gyakorlatok helyes kivitelezését.
- A sportszert nem használhatja egyszerre több személy.
- A sporteszköz szerkezetét módosítani tilos.

### **FIGYELEM - anyagi károk**

- Ne használja a sporteszközt rendeltetésétől eltérő célra, ne állítson rá tárgyakat vagy hasonlókat.
- Ne használja a sporteszközt érzékeny padlókon. A nagy pontszerű benyomódás következtében nyomok keletkezhetnek. Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző bútor- és padlóápoló szerek a termék anyagát felpuhítják és károsítják. Szükség esetén helyezzen a termék alá csúszásmentes alátétet, és tárolja pl. egy megfelelő dobozban, így elkerülhető, hogy kellemetlen nyomok maradjanak a padlón.

### **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 és pihenés

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.

### 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 hasizom tréner **nélkül**, a lábak hosszan, a karok lazán, oldalra kinyújtva.

Ha nem nagyon edzett, akkor máris 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. Amikor úgy érzi, hogy a nyújtás érzése csökken, akkor vegye a hasizom tréneret. Állítsa fel a lábait, tolja fel egy kicsit a csípőjét, és helyezze a felső részt a keresztcsont alá (ne az ágyékcsigolyák alá). Lassan engedje le a csípőjét a felső részre, 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 mindig közben mindig érjen a talajhoz.
- 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. Húzza fel a lábait, emelje fel a csípőjét, vegye ki a hasizom tréneret, és engedje le a csípőjét a padlóra.

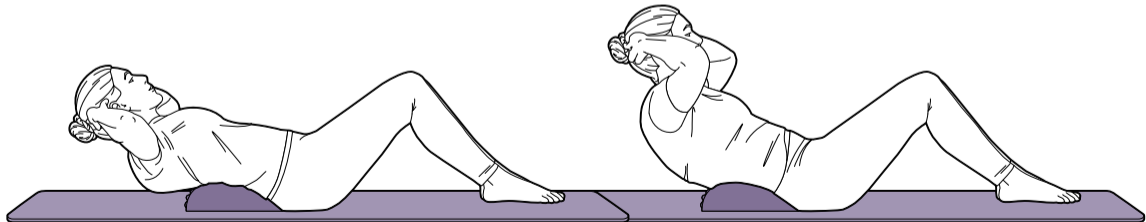
▷ Pihenjen egy kicsit, és élvezze a pihenést, mielőtt lassan felállna.

**Kiinduló pozíció:** A háta alatt a hasizom trénerrel fekvé, a hát egy kissé túlnyújtott. Lábak felhúzva, has és farizmok megfeszítve. Kezek a fej mögött összekulcsolva. A fej és a nyak ellazítva.

**Gyakorlat végzése: Hasból** emelje meg kissé a felsőtestét, és tartsa úgy, hogy a könyökök a fülek mellett maradjanak. Ne a nyakból kiindulva húzza fel magát!

Engedje le ismét a felsőtestét, de ne fektesse le teljesen. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. 4-6 alkalommal ismételje meg.

## 1 Egyenes hasizom

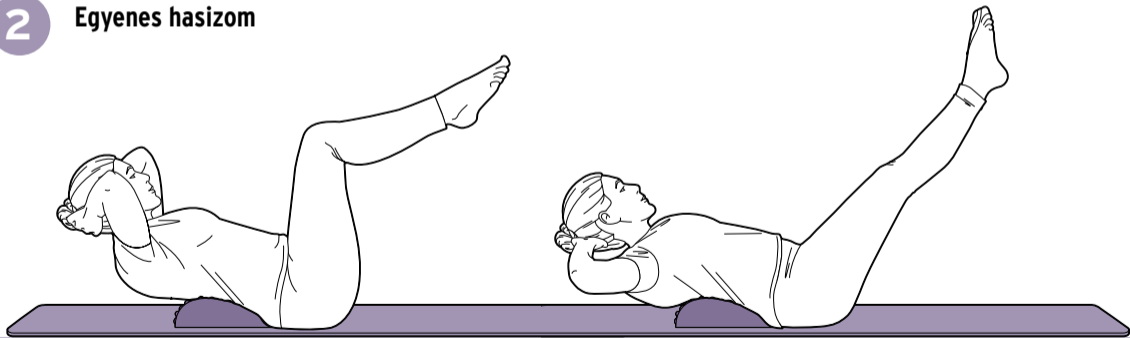


**Kiinduló pozíció:** A háta alatt a hasizom trénerrel fekvé.  
Has és farizmok megfeszítve.  
Kezek a fej mögött összekulcsolva. A fej és a nyak ellazítva.  
**Hasból** kiindulva emelje fel a behajlított lábait.

**Gyakorlat végzése:** Nyújtsa ki a lábát és tartsa meg, a felsőtest  
eközben kissé lejjebb süllyed.  
A könyökök maradjanak a fülek mellett. Ne a nyakból kiindulva  
húzza fel magát!  
Számoljon 4-ig, és lassan hajlítsa be újra a lábát, de ne tegye le  
teljesen.  
4-6 alkalommal ismétlje meg.

2

## Egyenes hasizom

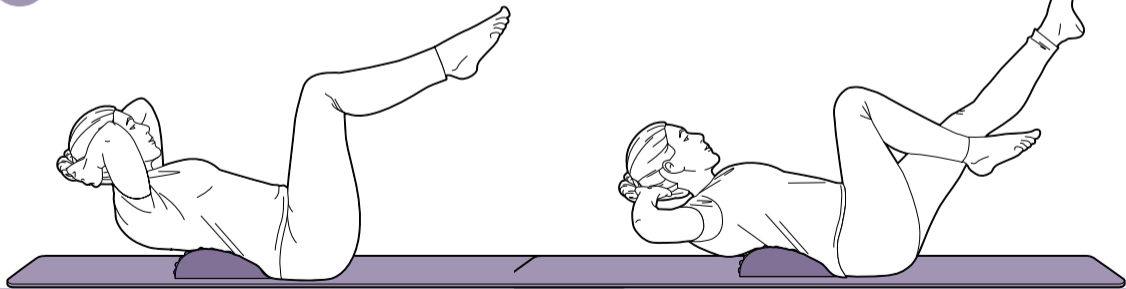




**Kiinduló pozíció:** A háta alatt a hasizom trénerrel fekvé.  
Has és farizmok megfeszítve.  
Kezek a fej mögött összekulcsolva. A fej és a nyak ellazítva.  
**Hasból** kiindulva emelje fel a behajlított lábait.

**Gyakorlat végzése:** Felváltva nyújtsa ki és hajlítsa be a lábait („biciklizés”), a felsőtest közben kissé lejjebb süllyed.  
A könyökök maradjanak a fülek mellett. Ne a nyakból kiindulva húzza fel magát!  
Lendületes, számoljon 10-ig vagy 15-ig, majd tegye le a lábait.

### 3 Egyenes hasizom



**Kiinduló pozíció:** Oldalsó helyzetben feksdjön a hasizom trénerre, támaszkodjon a behajlított karjára, a kezek a fej mögött összekulcsolva. A lábak kinyújtva egymáson fekszenek.

**Gyakorlat végzése:** Emelje meg felsőtestét a **törzsizomból** kiindulva annyira, amennyire csak lehet.

A könyökök maradjanak a fülek mellett. Ne a fejét húzza!

A hát maradjon egyenesen, hasát és fenekét feszítse meg.

Számoljon 4-ig, majd térjen vissza a felsőtestével a kiinduló helyzetbe, de ne feksdjön le teljesen.

4-6 alkalommal ismétlje meg.

Oldalcsere.

4

## Oldalsó törzsizomzat



## Tisztítás

- A terméket szükség esetén nedves ruhával letörölheti. Hagyja a terméket a tisztítás után szobahőmérsékleten a levegőn megszáradni. Ne tegye fűtőtestre, ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
- A terméket hűvös, száraz helyen tárolja. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.
- Ne használja a sporteszközt érzékeny padlókon. A nagy pontszerű benyomódás következtében nyomok keletkezhetnek. Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző bútor- és padlóápoló szerek a termék csúszásgátló anyagát felpuhítják és károsítják. Szükség esetén helyezzen a termék alá csúszásmentes alátétet, és tárolja pl. egy megfelelő dobozban, így elkerülhető, hogy kellemtelen nyomok maradjanak a padlón.
- Anyaga: EVA



Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés előfordulhat. Ez teljesen veszélytelen. Csomagolja ki a terméket és hagyja jól kiszellőzni.

A szag rövid idő alatt eltűnik. Szellőztesse ki jól a helyiséget.