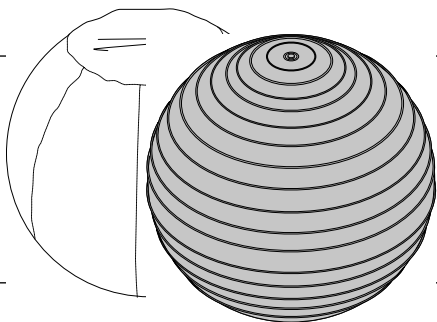




Edzési útmutató

Gimnasztikai labda



www.tchibo.hu/utmutatok

Kedves Vásárlónk!

Új gimnasztikai labdjára ideálisan használható az egyensúlyérzék javítására és különböző izomcsoportok edzésére.

A huzattal a gimnasztikai labdát otthon rövidebb időre ülőalkalmatosságként használhatja. Ezzel segíti az egyeses ülőpozíciót – például az íróasztalnál –, amely a szükséges kiegyenlítő mozgással erősíti a mélyizomzatot és fejleszti az egyensúlyérzékét. **Figyelem:** A gimnasztikai labda azonban főleg gimnasztikai és sporteszköz, és nem alkalmas hosszan tartó üléshez. Mindig csak rövidebb ideig használja a labdát ülőalkalmatosságként. Váltson át egy hagyományos íróasztali székre, mielőtt begörcsölné a háta.

A praktikus 2 utas pumpának köszönhetően a labdát különösen gyorsan fel lehet pumpálni.

Anti-Burst-anyag: megakadályozza, hogy a termék hirtelen, veszélyesen kidurranjon túl erős felpumpálás vagy túlterhelés esetén.

Reméljük, örömet lel az edzésben!

A Tchibo csapata

Biztonsága érdekében

Rendeltetés

A gimnasztikai labda otthoni használatra tervezett sportszer és ülőalkalmatosság. Fitnessszalonokban történő kereskedelmi jellegű felhasználásra, illetve terápiás célú kezelésekre nem alkalmas.

A gimnasztikai labda nem felel meg a munkahelyi irányelveknek, ezért az irodában csak gimnasztikai célokra, ülőbútorként azonban nem használható.

A labda legfeljebb 120 kg-ig terhelhető. A gimnasztikai labdát egyszerre csak egy személy használhatja. A termék csak az útmutatóban leírt módon használható.

A gimnasztikai labdát sporteszközként csak **huzat nélkül** használja. A huzat csak akkor szükséges, ha a labdát ülőalkalmatosságként használja.

Csak száraz, beltéri helyiségekben való használatra alkalmas.

Kérje ki orvosa véleményét!

• **Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.**

• Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, szív-gyengeség, terhesség, gyulladásos ízületi vagy inbetegségek, illetve ortopédiai 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.**

• Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

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 biztonsággal használni a gimnasztikai labdát. Ez különösen érvényes azon személyekre, akik egyensúlyproblémával küzdenek.

• Az eszköz rendeltetésszerű használata kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalkorúak általi használatot jelent. Ügyeljen arra, hogy az eszköz minden használója tisztában legyen annak kezelésével és használatával, vagy felügyelet alatt használja azt.

A szülőknak és a felügyelettel megbízott más személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékostöne és kísérletező kedve miatt olyan helyzetek is előállhatnak, amelyekre a sportszer nem feltétlenül alkalmas. Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy a labda nem játék.

• Ha gyerekeknek engedélyezi a gimnasztikai labda használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje a gyakorlatok végzését.

A szakszerűtlen vagy megerőltető edzés egészségügyi károsodást okozhat.

• A gyermekek nem ismerik fel a gimnasztikai labda használatából adódó veszélyeket. A gyermekeket tartsa távol a terméktől, és olyan helyen tárolja, ahol a gyerekek nem férhetnek hozzá.

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

VESZÉLY - sérülésveszély

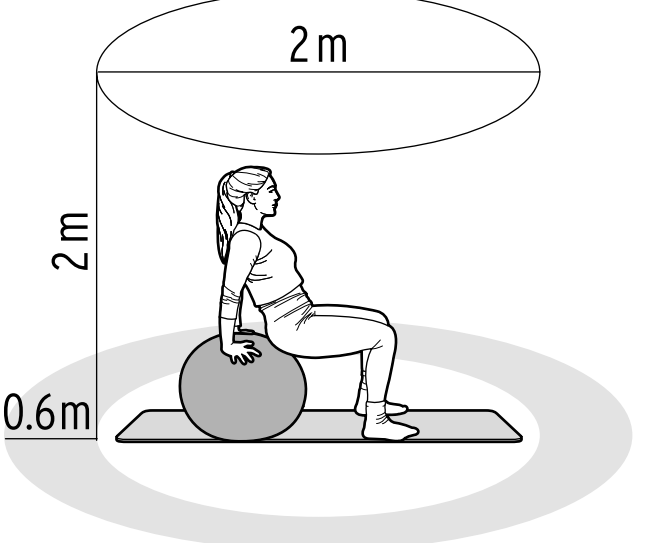
• Néhány gyakorlat nagy erőt és ügyességet kíván. Kezdetben kérjen segítséget egy másik személytől, hogy ne vesztse el az ellenőrzést a labda felett, és ne essen le róla.

• Minden használat előtt ellenőrizze a gimnasztikai labda kifogástalan állapotát. Ha a gimnasztikai labdán szemmel látható rongálódás található, akkor nem szabad tovább használni. A labda szükséges javítását bízza szakszervizre vagy hasonlóan képzett szakemberre. A szakszerűtlenül végzett javítások jelentős veszélyforrássá válhatnak a terméket használó személyre nézve.

• Edzés közben viseljen kényelmes, de nem túl bő ruházatot, hogy elkerülje a „fennakadásokat”. Lehetőség szerint sportzokniban eddzen. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne eddzen zokniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló fitness szőnyeget.

• Az eszközt stabil, vízszintes, egyenes felületen használja. A talajon ne legyenek hegyes vagy éles szélű tárgyak.

• Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz (lásd az ábrát). Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.



• A gimnasztikai labdát nem használhatja egyszerre több személy.

• Az optimális edzési eredmények elérése és a sérülések elkerülése érdekében mindenképpen iktasson be az edzéstervbé bemelegítést az edzés megkezdése előtt, majd levezető gyakorlatokat az edzést követően.

• Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot mindazonáltal kerülje.

• Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.

• Ne eddzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.

• Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mivel ezekkel megsérítheti magát, illetve megrongálódhat a gimnasztikai labda.

• Ne fújja fel szájjal. Szédülésveszély!

FIGYELEM – anyagi károk

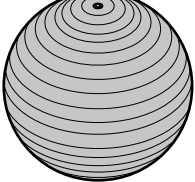
• Óvja a gimnasztikai labdát nagy hőmérséklet-ingadozástól, hosszabb ideig tartó közvetlen napsütéstől, nagy nedvességtől vagy víztől.

• A termék felpumpálásához ne használjon sűrített levegős berendezést vagy benzinkúti kompresszort. A termék ugyanis túlságosan felfújódhat vagy szétrepedhet.

• Csak levegővel tölthető fel.

• Ne pumpálja fel a labdát hideg állapotban. Legalább egy órán át hagyja szobahőmérsékleten melegedni. Ennyi időre van szüksége, hogy elérje a teljes nyújthatóságát.

• Ne pumpálja fel a labdát a 65 cm-es névleges méreténél nagyobbra. A labdát nem szabad túlságosan felpumpálni, akkor megfelelő, ha hüvelykujjával még egy kissé be tudja nyomni.



max 650 mm

• Óvja a terméket éles, hegyes és forró tárgyaktól, illetve felületektől. Ne helyezze nyílt láng közelébe.

Edzés előtt

- Ellenőrizze a gimnasztikai labda kifogástalan állapotát.
- Viseljen könnyű sportruházatot.
- Viseljen sportzoknit vagy csúszásgátló talppal ellátott cipőt.
- 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

- Az edzésnél számoljon 5-10 percet a bemelegítésre, és legalább 5 percet a lazításra. Így időt hagy a testének, hogy hosszászokjon a terheléshez, és elkerüli a sérüléseket.
- A gyakorlatok között iktasson be mindig legalább egy egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát 15-20-ra. Soha ne tornázzon kimerülésgig.

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 vegye a levegőt.

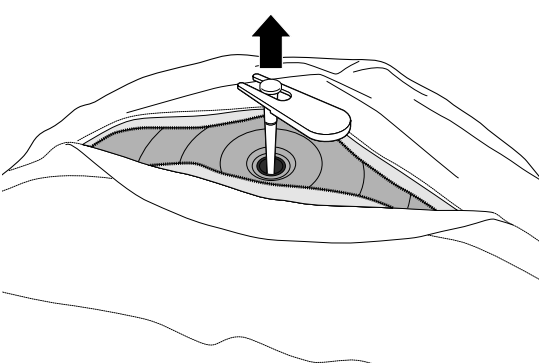
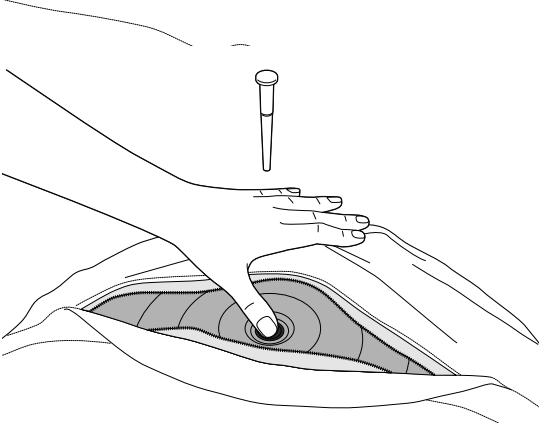
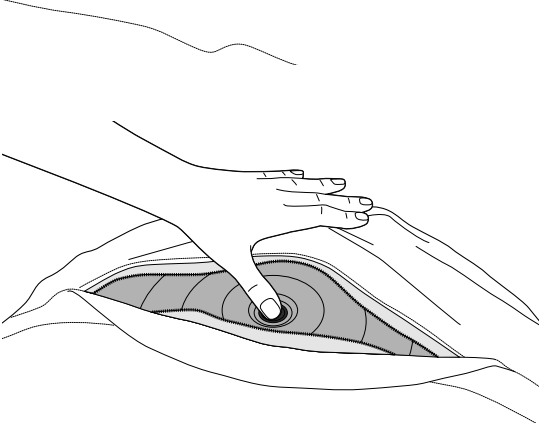
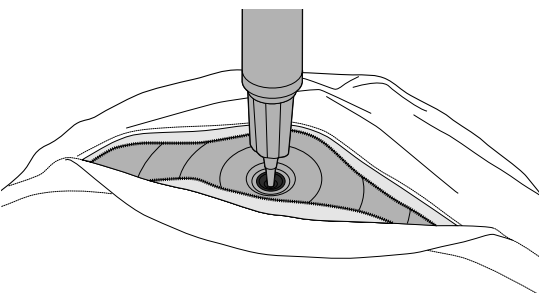
• A gyakorlatokat odafigyelve hajtsa végre. Ne hagyja, hogy a gyakorlatok során elterelődjön a figyelme.

• **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

Alul talál néhány nyújtógyakorlatot. 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.



Tisztítás

- ▷ Szükség esetén törölje át a gimnasztikai labdát egy puha, enyhén nedves ruhával.
- ▷ A huzat mosógépben 30 °C-on, szokásos mosóprogramon mosható. Vegye figyelembe a címkén található kezelési javaslatokat.

Tárolás

• A helytakarékos tárolás érdekében engedje ki a levegőt a labdából.

• Húzza ki a dugót a szelepből a mellékelt szerszámmal. (Tartalék dugót mellékelünk.)

• Ne tárolja a labdát fűtőtest vagy más hőforrás közelében.

• A manapság elterjedt padlókat és bútorokat különböző lak- és műanyag bevonatokkal látják el, valamint a legkülönbözőbb ápolószerekkel kezelik. Ezért nem zárható ki teljes mértékben, hogy a termék hosszabb idő elteltével esetleg nyomot hagy az érzékeny felületen.

A labdát mindig a huzatában, egy csúszásmentes felületen tárolja, vagy eressze ki belőle a levegőt és egy megfelelő dobozban vagy hasonlóban tárolja.

Gimnasztikai labda felpumpálása

Ha a terméket ülőlabdaként szeretné használni, akkor javasoljuk, hogy először csak egy kissé pumpálja fel, majd helyezze be a huzatba, és ezután pumpálja fel teljesen.

1. Húzza ki a dugót a szelepből a mellékelt szerszámmal.
2. Helyezze a pumpa tűjét a szelepbe.
3. Pumpálja fel egy kissé a labdát.

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

4. Húzza ki a pumpát a szelepből és zárja le a nyílást hüvelykujjával, hogy ne távozhasson el levegő.
5. Dugja be a szelepet. Gyorsan járjon el, különben túl sok levegő távozhat.
6. Húzza rá a labdára a huzatot.
7. Most teljesen pumpálja fel a labdát.
8. Nyomja be a szelepet és a dugót a labdába.
9. Zárja össze a huzat cipzárát.

Levegő kiengedése

▷ Szükség esetén nyissa szét a cipzárát, húzza ki a dugót a szelepből a mellékelt szerszámmal és nyomja ki a levegőt a labdából.

Hulladékkezelés

▷ A csomagolóanyagok eltávolításakor ügyeljen a szelektív hulladékgyűjtésre. Ha megválik a terméktől, a hatályos helyi rendelkezéseknek megfelelően dobja ki a hulladékgyűjtőbe.

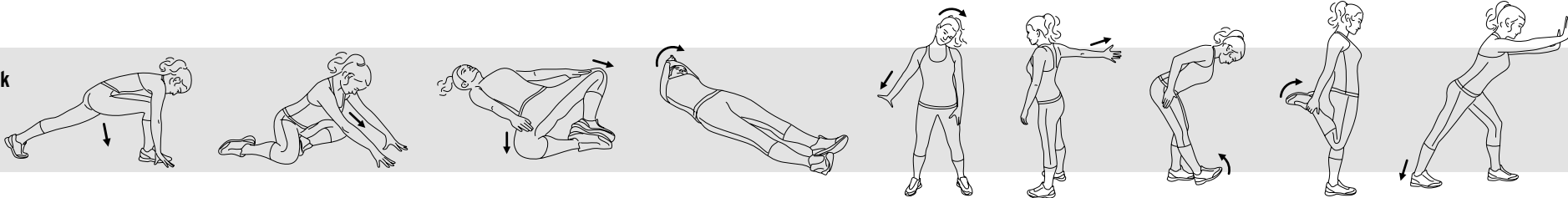
Műszaki adatok

Modell:	612 497
Méret:	átmérő max. kb. 650 mm
Súly:	kb. 1100 g
Anyag:	labda: PVC huzat: poliészter
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany www.tchibo.hu

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

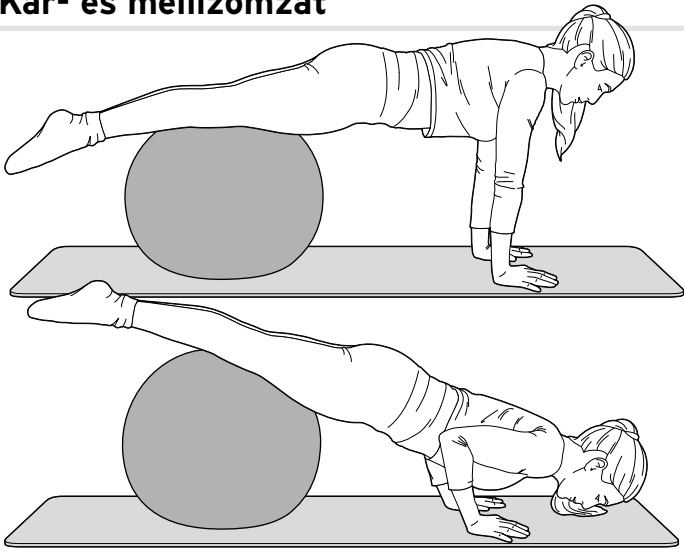
Cikkszám:
612 497

Nyújtógyakorlatok



Gyakorlatok

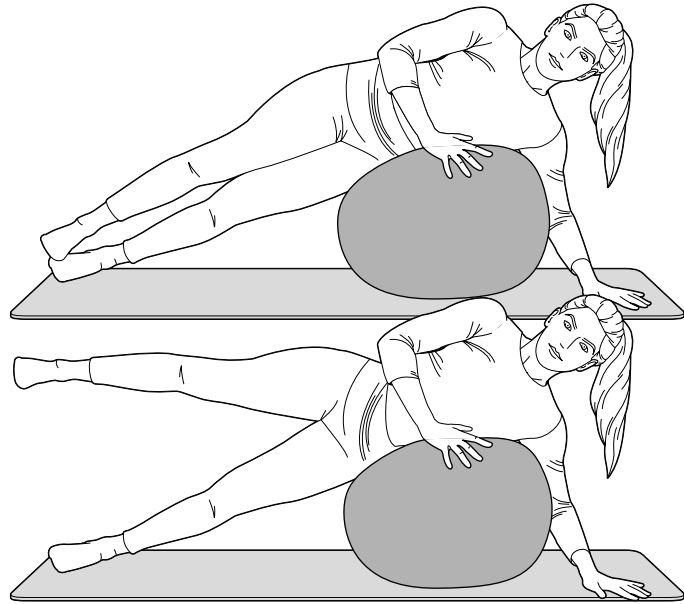
Kar- és mellizomzat



Kiinduló pozíció: Ereszkedjen négykézlábra a labda előtt. Lábaik helyezze hátra kinyújtva a labdára. Felsőteste és lábai képezzenek egy vonalat.

Gyakorlat végzése: Hajlítsa be karjait, és felsőtestét engedje le majdnem a padlóig úgy, hogy továbbra is egy egyenes vonalat képezzen - ne hajlítsa be derekát. Végül karból nyomja ki magát.

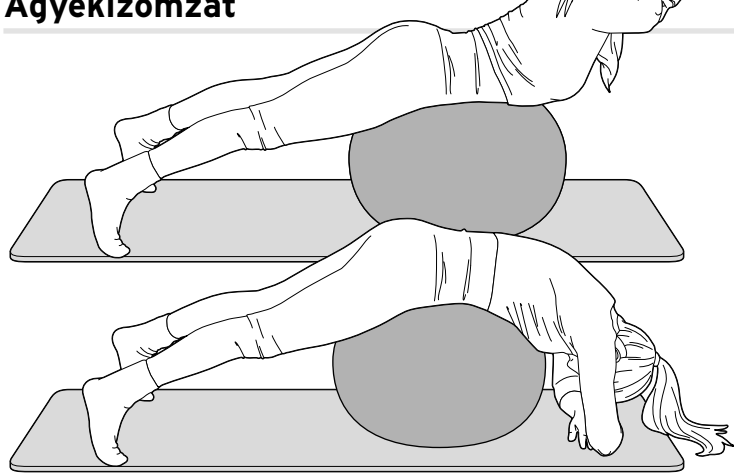
Külső lábizmok és fenék



Kiinduló pozíció: Oldalról feküdjön a labdára, az alul található láb maradjon a talajon. Alul lévő karjával támaszkodjon meg a talajon, a felső karjával a labdán. Felsőteste és lábai képezzenek egy vonalat. Törzsét és lábait feszesen tartsa meg.

Gyakorlat végzése: A felső lábat kinyújtva emelje meg, rövid ideig tartsa meg, majd engedje vissza. Oldalcseré.

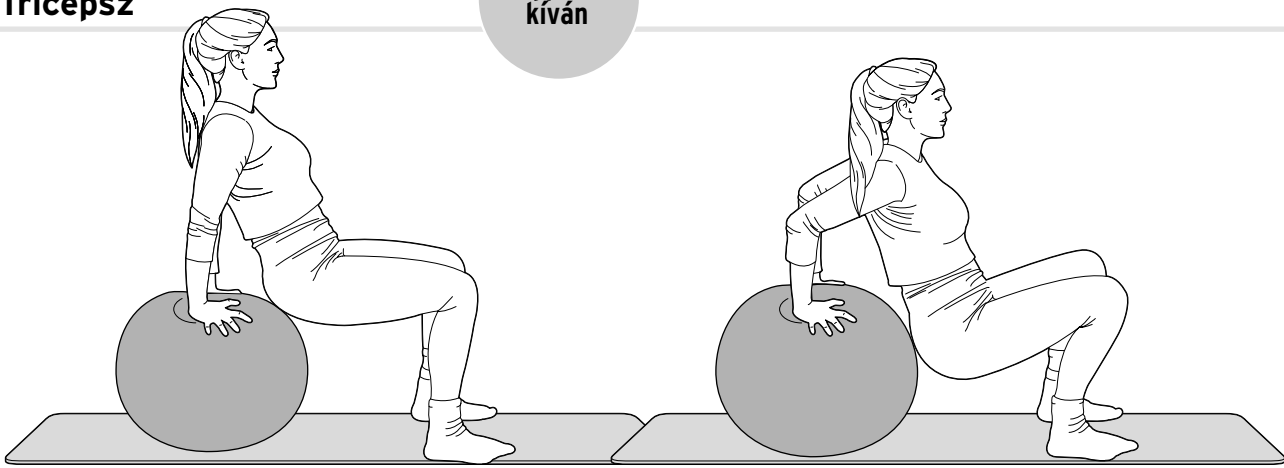
Ágyékizomzat



Kiinduló pozíció: Feküdjön hasra a labdán, nyújtsa ki lábait úgy, hogy felsőteste és lábai egy vonalat képezzenek, feszítse meg hasát és fenekét, lábujjait nyomja a talajba. Kezeit tartsa a feje mellett, könyöke nézzen kifelé. Ne hajtsa hátra a fejét, nézzen lefelé.

Gyakorlat végzése: Tartsa meg a pozíciót néhány másodpercig. Ha lehetséges, próbálja meg még jobban megemelni a felsőtestét. Majd engedje le teljesen a felsőtestét, és pihenjen néhány másodpercig. Emelje meg ismét a felsőtestét.

Tricepsz

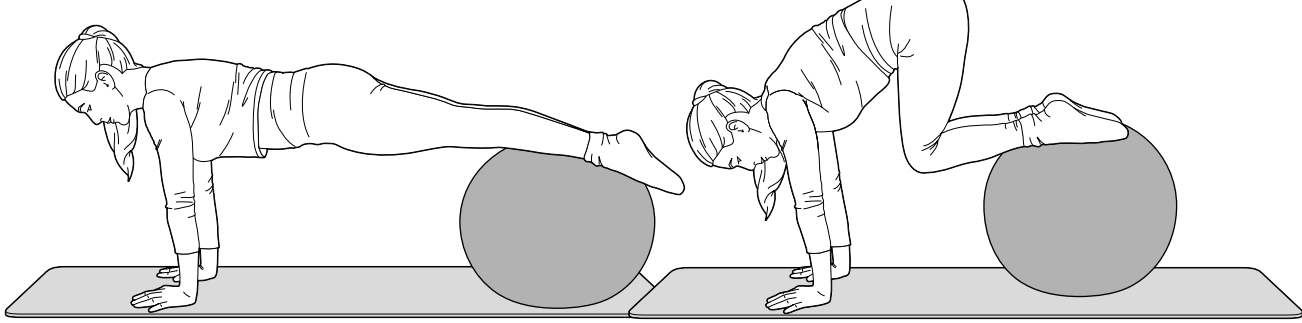


Kiinduló pozíció: Üljön a labdára, lábak a talajon. Kezeivel támaszkodjon meg a fenéke mellett, ujjai nézzenek előre. Nyújtsa ki karjait, fenekét nyomja fel. Tartsa ki a pozíciót.

Gyakorlat végzése: Fenekét engedje le a labda elé, közben karjait hajlítsa be. Könyökét ne hajtsa kifelé, vállai maradjanak mélyen. Majd testét nyomja fel. Ismételje meg többször a mozdulatsort.

A feladat befejezéséhez üljön vissza a labdára.

Hát alsó része, fenék és combok

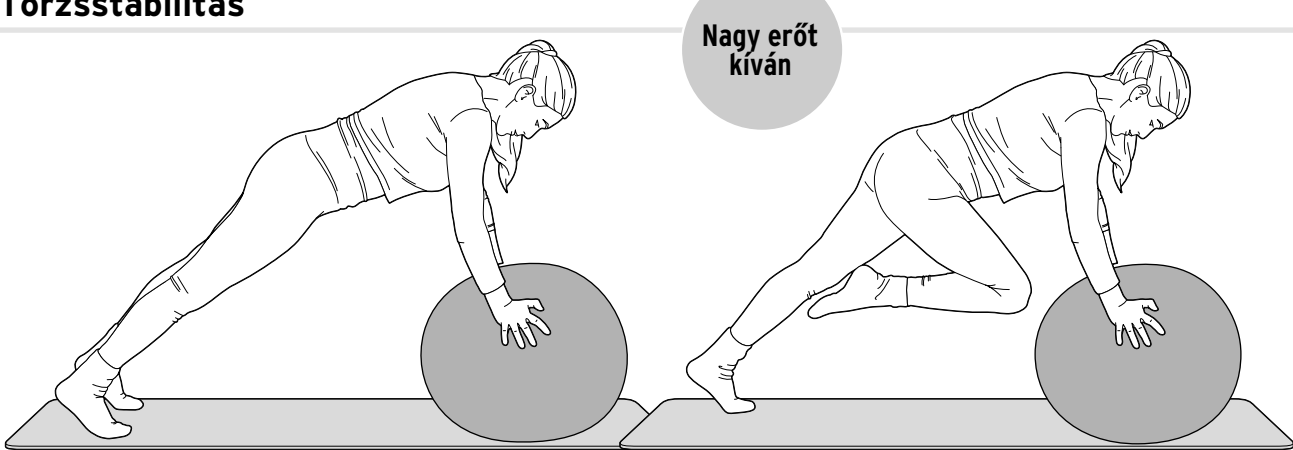


Kiinduló pozíció: Ereszkedjen négykézlábra a labda előtt. Lábaik helyezze hátra kinyújtva a labdára. Felsőteste és lábai képezzenek egy vonalat. Nézzon lefelé.

Gyakorlat végzése: Combjait görgesse végig a labdán és lábszárát hajlítsa be úgy, hogy a labda a teste felé guruljon. Fenekét emelje tovább, hogy a háta egyenes maradjon. Lábaik újra nyújtsa ki hátra, és közben lábszárával görgesse vissza a labdát a kiinduló pozícióba.

A gyakorlat befejezéséhez lassan engedje le felsőtestét.

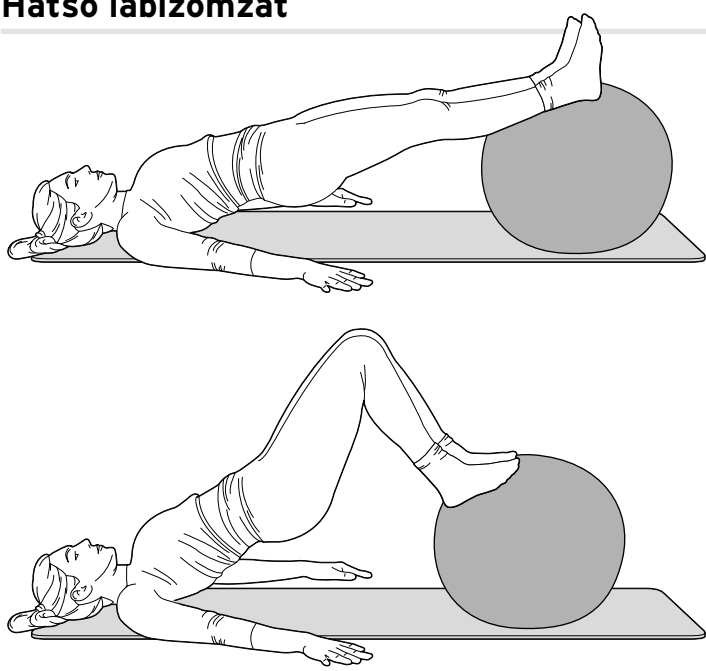
Törzsstabilitás



Kiinduló pozíció: Kezeivel vállszélességben támaszkodjon a labdára, vállá legyen közvetlenül a könyöke felett. Hasát és fenekét feszítse meg, lábait csípőszéles terpeszben helyezze hátra, hogy felsőteste és lábai egy vonalat képezzenek.

Gyakorlat végzése: Lábujjait nyomja erősen a padlóra. Hajlítsa be egyik lábát, és lassan emelje a labda irányába. Majd tegye ismét hátra, és emelje másik lábát előre.

Hátsó lábizomzat

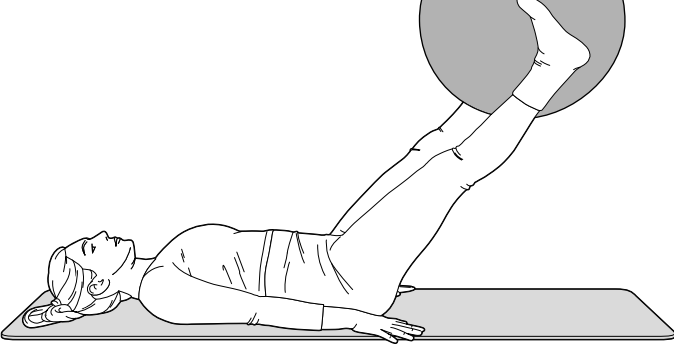


Kiinduló pozíció: Feküdjön a hátára, karok a test mellett V-alakban kinyújtva. Sarkait tegye a labdára, fenekét emelje meg, hogy felsőteste és combja egy vonalat képezzenek. Feszesen tartsa meg.

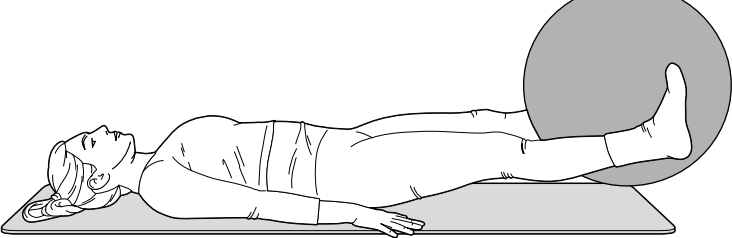
Gyakorlat végzése: Talpait görgesse végig a labdán és lábszárát hajlítsa be úgy, hogy a labda szorosan a testéhez guruljon. Közben fenekét emelje tovább, hogy továbbra is egy egyenes vonalat képezzen - ne engedje le a csípőjét. Lábaik újra nyújtsa ki előre, és közben talpával görgesse a labdát a kiinduló pozícióba.

A gyakorlat befejezéséhez lassan engedje le fenekét.

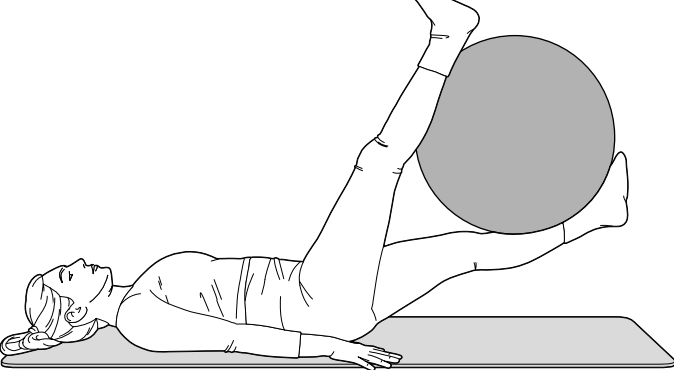
Hasizom



Kiinduló pozíció: Feküdjön a hátára, karok a test mellett kinyújtva. Vegye a labdát a combjai közé, és emelje kb. 60°-os szögben a padló fölé. A hát alsó része közben a földön marad - ne homorítsa hátát!



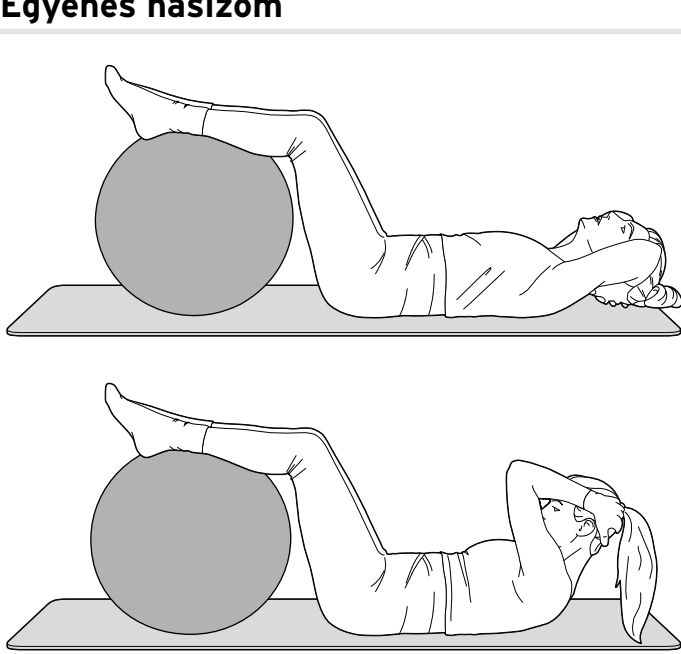
Egyenes hasizom - gyakorlat végzése: A lábait kinyújtva engedje le kicsivel a talaj fölé. Tartsa meg a pozíciót, majd ismét emelje fel. A hát alsó része maradjon a talajon - ne homorítsa hátát!



Ferde hasizom - gyakorlat végzése: Fordítsa lábait a csípőből kiindulva felváltva balra, vissza középre, majd jobbra anélkül, hogy lábai érintenék a talajt.

A gyakorlat befejezéséhez lassan engedje le a lábait.

Egyenes hasizom

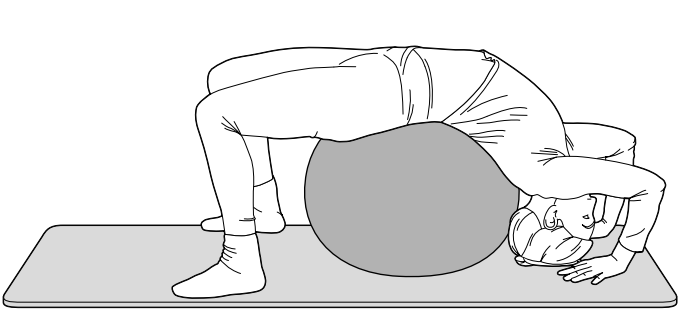


Kiinduló pozíció: Feküdjön a hátára, kezeit tegye oldalt feje mellé. Lábszárát helyezze a labdára, hogy teste, combja és lábszára 90°-os szöget zárjanak be.

Gyakorlat végzése: Fejét és felsőtestét a hasból kiindulva kissé emelje meg, tartsa meg ezt a pozíciót, majd eressze vissza a talajra. A hát alsó része közben maradjon a talajon - ne homorítsa hátát! Fejét ne húzza fel kezeivel!

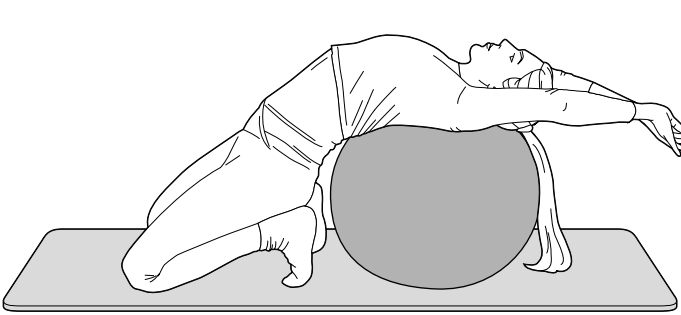
Változat a ferde hasizom erősítésére: Fejét és felsőtestét a hasból kiindulva átlósan emelje meg, tartsa meg ezt a pozíciót, majd eresz-kedjen vissza.

Nyújtógyakorlatok - az első törzsizomzathoz



1. gyakorlat: Feküdjön háttal a labdára, lábait behajlítva, hogy kb. derék-szöget képezzenek. Óvatosan dőljön hátra, amíg kezei elérik a padlót.

Addig tartsa meg a pozíciót, amíg az kellemes. Majd feszítse meg hasát és lassan üljön fel.



2. gyakorlat: Háttal a labdához térdeljen le a labda elé. Óvatosan dőljön hátra, amíg a háta a labdán fekszik. Mindkét kezét nyújtsa a feje fölé.

Addig tartsa meg a pozíciót, amíg az kellemes. Majd feszítse meg hasát és lassan üljön fel.

Tipp:
Néhány gyakorlat nagy erőt és ügyességet kíván. Kezdetben kérjen segítséget egy másik személytől, aki megakadályozza a labda elgurulását és meg tudja Önt támasztani, hogy ne veszítse el egyensúlyát. Segíthet az is, ha egy kevés levegőt kienged a labdából. Így csökken a mérete és feszessége, ezáltal könnyebben kontrollálható.

Haladók
részére

Haladók
részére