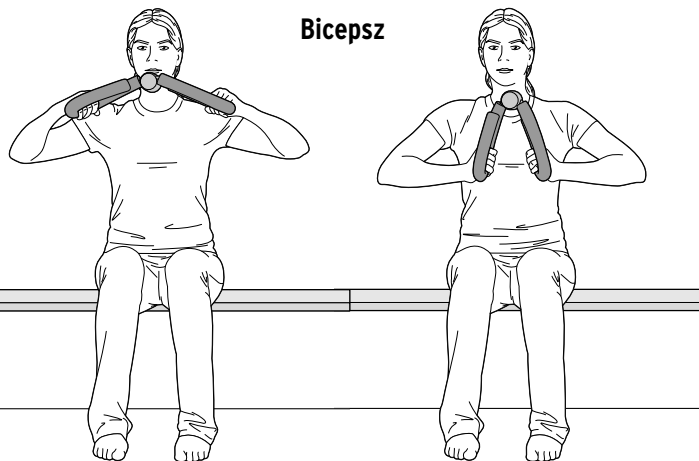


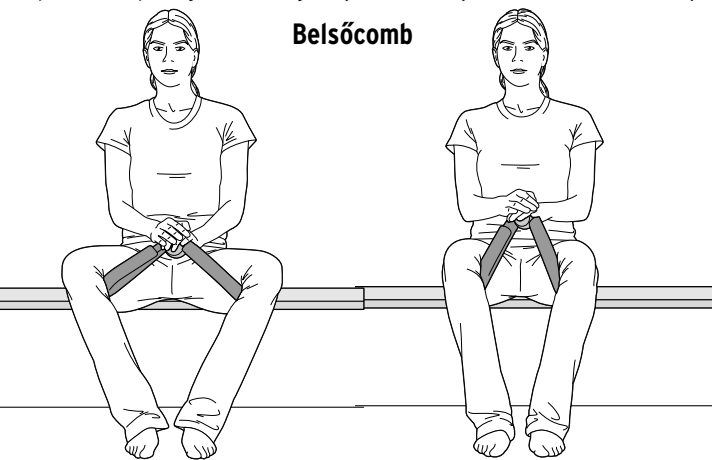
Bicepsz



Kiinduló pozíció: Álló vagy ülő helyzet, a hát egyenes, a mellkas fent, a hasizmok megfeszítve, a tekintet előre néz. Tartsa a kar- és láberősítőt a kezei között mellmagasságban.

Gyakorlat: A kezek egymáshoz közelítésével nyomja össze a kar- és láberősítőt, eközben a könyökök oldalt maradnak, a vállakat **ne** emelje meg. Egy pár másodpercig tartsa meg, majd lassan térjen vissza a kiinduló helyzetbe.

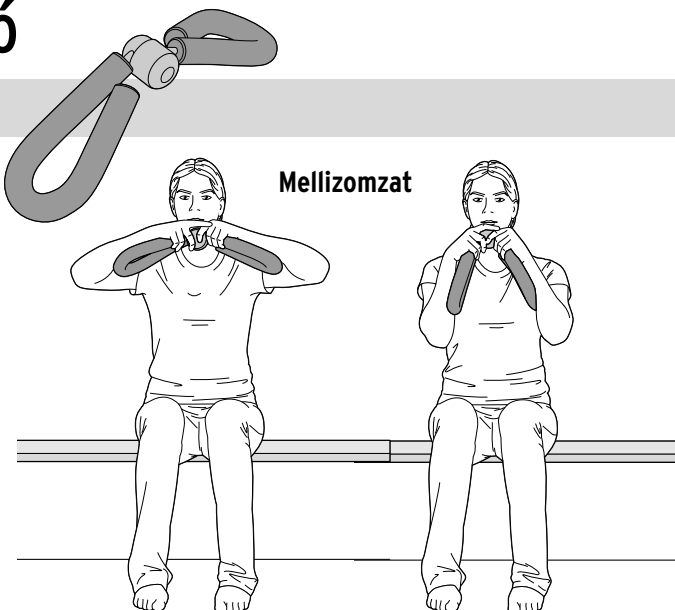
Belsőcomb



Kiinduló pozíció: Ülő helyzet, a hát egyenes, a mellkas fent, hasizmok megfeszítve, a tekintet előre néz. Szorítsa a kar- és láberősítőt a térdei közé.

Gyakorlat: Belső combjaival nyomja össze a kar- és láberősítőt, közben biztosítsa a kar- és láberősítőt kezeivel. Egy pár másodpercig maradjon ebben a pozícióban, majd lassan térjen vissza a kiinduló helyzetbe.

Mellizomzat



Kiinduló pozíció: Álló vagy ülő helyzetben, a hát egyenes, a mellkas fent, hasizmok megfeszítve, a tekintet előre néz. Fektesse alsókarjait a kar- és láberősítőre, és tartsa meg mellmagasságban.

Gyakorlat: A könyök lenyomásával nyomja össze a kar- és láberősítőt, eközben a kezei ne mozduljanak el, a vállakat **ne** emelje meg. Egy pár másodpercig tartsa meg, majd lassan térjen vissza a kiinduló helyzetbe.

Biztonsági előírások



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 megvált a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A kar- és láberősítőt a kar- és lábizomzat erősítésére tervezték.

A kar- és láberősítő otthoni használatra tervezett sport-szer (a német DIN 32935 szabvány szerint, D forma). Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben

történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

VESZÉLY gyermekek és mozgásukban korlátozott személyek esetében

A sportszer nem játékszer, amennyiben nem használja, tárolja gyermekek számára nem hozzáférhető helyen. Kisgyermek az edzés alatt nem lehetnek 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 sportszer 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 viselkedéssel és helyzetekkel is számolni kell, amelyeket a sportszer tervezésekor nem vettek figyelembe. Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy az eszköz nem játékszer.

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

Kérdezze meg orvosát!

- **Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékű edzés javasolt az Ön számára.**
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, terhesség, gyulladásal járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén az edzéssel kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti az egészséget!

- **Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullét, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be az edzést.**

- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- Fizikai állapotától függően csak néhányszor ismételje a gyakorlatokat. A gyakorlatok között iktasson be egy-egy legalább egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát kb. 15-20 vagy ennél több ismétlésre. Soha ne tornázzon kimerülésig.
- Egyenletes sebességgel végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat.
- A gyakorlatok végzése közben is egyenletesen vegye a levegőt. Ne tartsa vissza lélegzetét!

Fontos tudnivalók

- Az optimális edzési eredmények elérése és a sérülések elkerülése érdekében mindenképpen iktasson be az edzéstervbe bemelegítést az edzés kezdete előtt, majd levezető gyakorlatokat az edzést követően.
- Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Amennyiben fájdalmat érez vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.
- Minden használat előtt ellenőrizze a sportszert. Ha sérüléseket lát rajta, ne használja tovább a sportszert.

- 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 szellőztetéséről, a huzatot mindazonáltal kerülje.
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mert megsérülhet.
- Kényelmes ruhát viseljen.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.
- A sportszert nem használhatja egyszerre több személy.
- A sportszer szerkezetét nem szabad módosítani.

FIGYELEM - anyagi károk

- A sportszert ne használja rendeltetésétől eltérő célra.

Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott. Egymás után mozgassa át összes testrészét:

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

Edzés után: Nyújtás

Alul talál néhány nyújtógyakorlatot.

Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz: Emelje meg a mellkasát, a vállát engedje le, a térdét kissé hajlítsa be, enyhén fordítsa kifelé a lábfejét. Hátát tartsa egyenesen!

A pozíciókat gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig tartsa meg.

Tisztítás

- Szükség esetén törölje át a sportszert egy puha, vízzel enyhén benedvesített ruhával - tisztítószer nélkül.

FIGYELEM - anyagi károk

- A termék tisztításához ne használjon tisztítószer.
- Ne tárolja a sportszert közvetlen napfénynek kitéve. Ne tegye ki +10 °C alatti vagy +50 °C feletti hőmérsékletnek.
- Óvja a sportszert nagy hőmérséklet-ingadozásoktól, jelentős mértékű nedvességtől és víztől.



www.tchibo.hu/utmutatok

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

Cikkszám: 624 267

Nyújtó- gyakorlatok

