

Edzési útmutató az egyensúlyozó Twister deszkához

Kedves Vásárlónk!

Új egyensúlyozó Twister deszkája ideális az egyensúly-érzék javítására és különböző izomcsoportok edzésére. Az egyensúlyozó Twister deszka instabil kialakítása ugyanis testét olyan egyensúlyi mozgásra készíti, amely fejleszti az izomzatot, különösen a tartó- és mélyizomzatot, valamint javítja a testtartást.

Reméljük, örömet lel az edzésben!

A Tchibo csapata

Biztonsága érdekében

Rendeltetés

Az egyensúlyozó Twister deszka otthoni használatra tervezett sportszer (H osztály).

Fitnessszalonokban és terápiás célú felhasználásra nem alkalmas.

Az egyensúlyozó Twister deszka max. 120 kg-ig terhelhető. A deszkát egyszerre csak egy személy használhatja.

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 egészségügyi állapotok, pl. szívritmusszabályzó, szívgyengeség, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve ortopéd panaszok esetén az edzést meg kell beszélnie 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 edzésre!

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 az egyensúlyozó Twister deszkát. Ez különösen érvényes olyan személyekre, akik egyensúlyproblémával küzdenek.

• Az egyensúlyozó Twister deszka rendeltetésszerű használata kizárólag megfelelő fizikai és pszichés fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalok által használatot jelent.

Ügyeljen arra, hogy a sportszerek minden használója tisztában legyen annak kezelésével és 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 az egyensúlyozó Twister deszka nem játék.

• Ha engedélyezi a gyerekeknek az egyensúlyozó Twister deszka használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és a gyakorlatok közben felügyelje őket. A szakszerűtlen vagy megerőltető edzés egészségügyi károsodást okozhat.

• A gyermekek nem ismerik fel az egyensúlyozó Twister deszka használatából adódó veszélyeket. Éppen ezért ne hagyja, hogy gyermek kezébe kerüljön. Olyan helyen tárolja a terméket, ahol gyermekek 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 veszítse el az ellenőrzést a sporszer felett, és ne essen le róla.

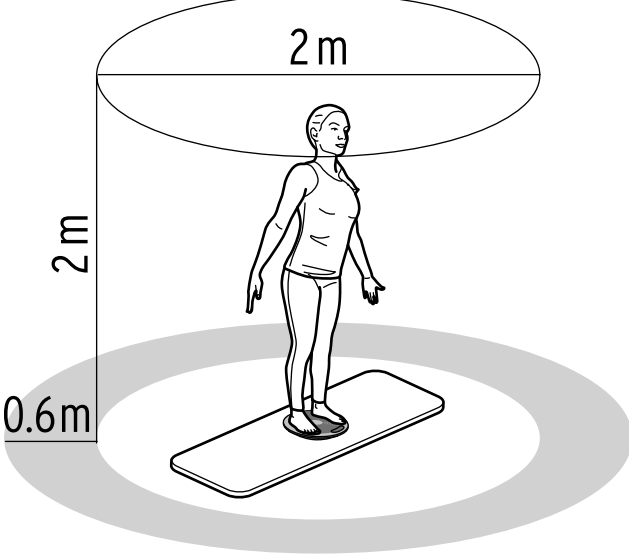
• Minden használat előtt ellenőrizze, hogy az egyensúlyozó Twister deszka állapota kifogástalan-e. Nem szabad használni a deszkát, ha szemmel láthatóan megrongálódott.

A szükséges javításokat bízza szakszervizre vagy 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”. Lehetőleg mezítláb vagy csúszásmentes talpú sportzokniban eddzen. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne eddzen zokniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló tornaszőnyeget. A sportcipőnek biztosítania kell a láb stabil tartását, és csúszásmentes talppal kell rendelkeznie.

• A sportszert stabil, vízszintes, egyenes felületen használja. A talajon nem lehetnek hegyes vagy éles szélű tárgyak.

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



• Az egyensúlyozó Twister deszkát nem használhatja egyszerre több személy.

• Az optimális edzési eredmények elérése és a sérülések elkerülése érdekében mindenképpen iktasson be az edzéstervbe 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, mert megsérülhet.

• Az egyensúlyozó Twister deszka szerkezetét nem szabad módosítani.

• Az egyensúlyozó Twister deszka csúszásmentes anyagból készült. Ennek ellenére sima felületen elcsúszhatnak, különösen oldalirányú nyomás esetén. Emiatt a gyakorlatok végzése előtt szükség esetén helyezzen a deszka alá csúszásmentes alátétet, pl. tornaszőnyeget.

• Az izzadság csúszóssá teheti a felületet. Ilyen esetben törölje szárazra az egyensúlyozó Twister deszkát. Szükség esetén viseljen csúszásgátló talppal ellátott sportzoknit.

FIGYELEM - anyagi károk

• Óvja az egyensúlyozó Twister deszkát a nagy hőmérséklet-ingadozástól, a hosszabb ideig tartó közvetlen napsütéstől, nedvességtől és víztől.

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

• Ne használja az egyensúlyozó Twister deszkát érzékeny felületen. A nagy pontszerű benyomódás következtében nyomok keletkezhetnek. Szükség esetén tegyen alá egy fitnessmatracot vagy hasonlót.

Edzés előtt

• Ellenőrizze, hogy nincs-e sérülés az egyensúlyozó Twister deszkán.

• Viseljen könnyű, sportos ruházatot.

• Eddzen mezítláb vagy viseljen csúszásgátló talppal ellátott sportzoknit vagy sportcipőt.

• 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.

Tipp: Ha egy fitnessszőnyeget helyez az egyensúlyozó Twister deszka alá, az eszköz nem annyira instabil, és egyszerűbben lehet rajta egyensúlyozni.

Az edzés menete

• Edzésnél tervezzen be 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 mindig legalább egy egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát 15 és 20 közé. Soha ne tornázzon kimerültségig.

Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott. Egymás után mozgassa át a 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.

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.

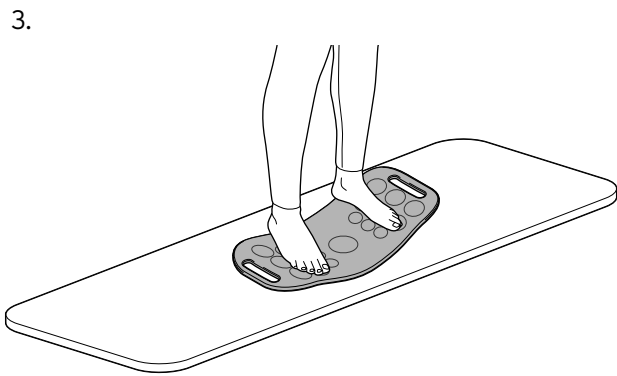
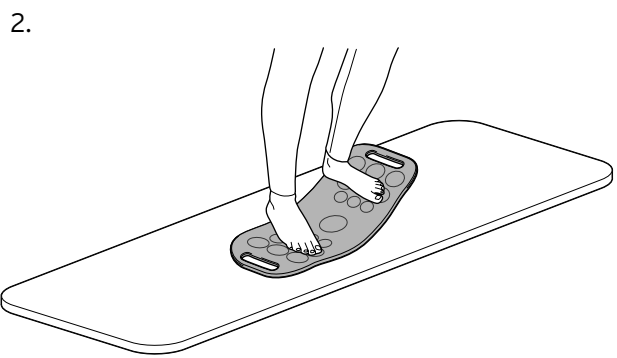
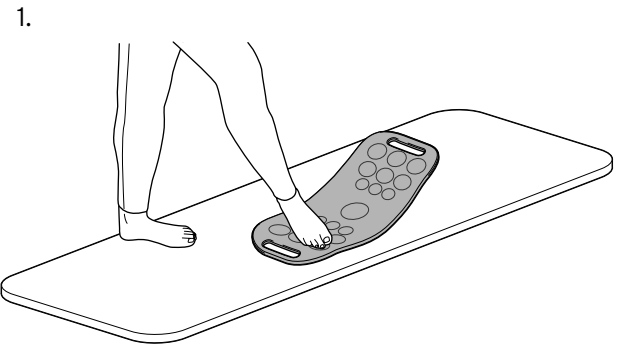
Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz:

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.

Ráállás

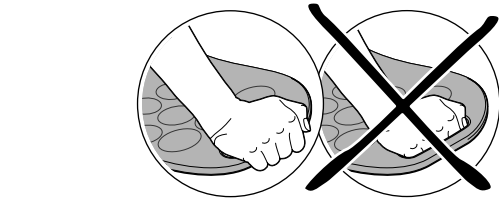
Legyen óvatos, amikor rálép az egyensúlyozó Twister deszkára. Kezdetben érdemes a falnál megtámaszkodni, vagy kérhet segítséget egy másik személytől.



Talajgyakorlatok

VIGYÁZAT - becsípődés veszélye

• Különösen a talajgyakorlatok közben vigyázzon, nehogy az ujjá vagy a lába becsípődjön az egyensúlyozó Twister deszka alá. Fekvőtámasznál például helyezze rá a kezeit a képen látható módra deszkára, hogy gyorsan elhúzhassa, ha a deszka nagyon billeg.



Tisztítás

▷ Szükség esetén puha, enyhén nedves ruhával törölje le az egyensúlyozó Twister deszkát.

Tárolás

• Ne tárolja az egyensúlyozó Twister deszkát fűtőtest vagy más hőforrás közelében. Száraz, hűvös helyen tárolja, és óvja napsütéstől.

• A manapság elterjedt padlókat és bútorokat különböző lakk- és műanyag bevonatokkal látják el, valamint a legkülönbözőbb ápolószerekkel kezelik.

Nem zárható ki, hogy az egyensúlyozó Twister deszka hosszabb idő elteltével esetleg nyomot hagy az érzékeny felületen. Éppen ezért adott esetben helyezzen a deszka alá egy alátétet, vagy tárolja azt egy arra alkalmas dobozban.

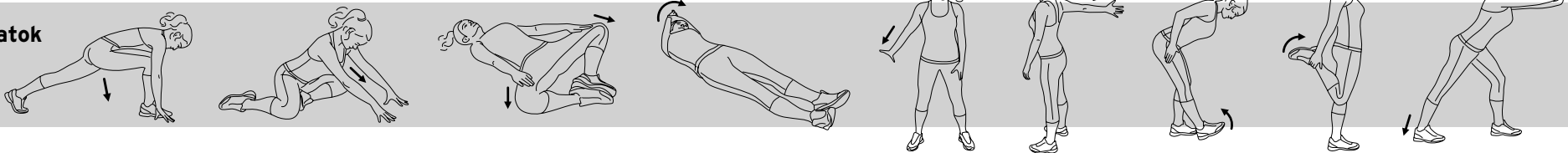
Hulladékkezelés

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

Műszaki adatok

Súlya: kb. 1350 g
Mérete: kb. 650 x 280 x 90 mm

Nyújtógyakorlatok



Cikkszám:
624 536

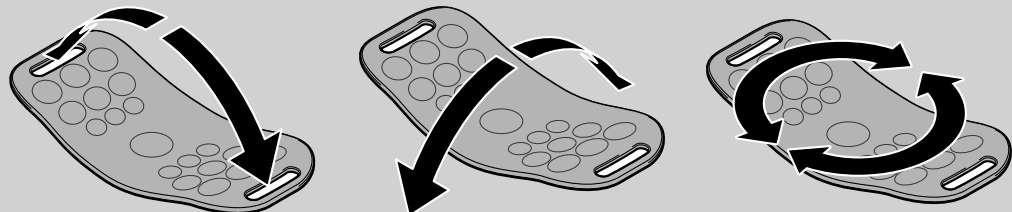
Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany www.tchibo.hu

Gyakorlatok

Mélyizomzat - koordináció - egyensúly

Az instabil felület minden gyakorlat során igénybe veszi a mélyizomzatot, amely akaratlanul is azon dolgozik, hogy megtartsa a test egyensúlyát.

Alapállásban mindkét lábával az egyensúlyozó Twister deszkán áll, lábak csípőszéles terpeszben, a térdék enyhén behajlítva, egyenes a hát, a mellkas fent, a vállak lent, nézzen előre, a has- és farizmok legyenek megfeszítve. Ebben az állásban az egyensúlyozó Twister deszka különösen a bökán található stabilizáló izmokra hat.



Gyakorlatok alapállásban

- ▷ Hintáztassa a deszkát jobbra-balra.
- ▷ Billentse a deszkát előre-hátra.
- ▷ Forgassa a deszkát jobbra és balra.

A mozdulatokat csípőből végezze, a felsőtest maradjon közben stabil.

1. variáció

- ▷ Gyakorlat közben nyújtsa ki ...
... karjait a feje fölé.
... karjait oldalra.

Végezze a gyakorlatokat a leírt módon.

2. Variáció

- ▷ Álljon a deszkára „szórfőző pozícióban”.
Végezze a gyakorlatokat a leírt módon.

Fél lábon állás

A fél lábon állás aktiválja a mély törzsiszomatot is.

Kiinduló pozíció: Álljon fél lábbal az egyensúlyozó Twister deszka közepére, térd enyhén hajlítva, hát egyenes, mellkas fent, vállak lefelé mutatnak, nézzen előre, a has- és farizmok legyenek megfeszítve.

Gyakorlat: Emelje fel a másik lábát kissé oldalirányban (a haladók felvehetik az ábrán látható jógapózt is), számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Karjait oldalra kissé megemelheti az egyszerűbb egyensúlyozáshoz.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával is.

Gyakorlatváltozat

- ▷ Emelje a másik lábát ...
... előre.
... hátra. Közben karjait nyújtsa előre, hogy megtartsa az egyensúlyt.

Haladók részére

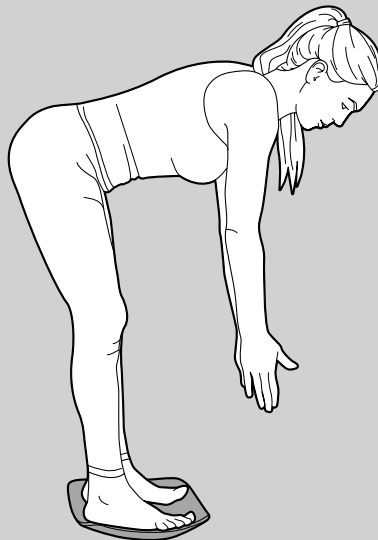
Fenék + comb elülső része



Kiinduló pozíció: Alapállás.

Gyakorlat: Térdhajlítás, karjait húzza előre a felsőtest meghosszabbításaként, vállait ne emelje meg. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Fenék + hát alsó része



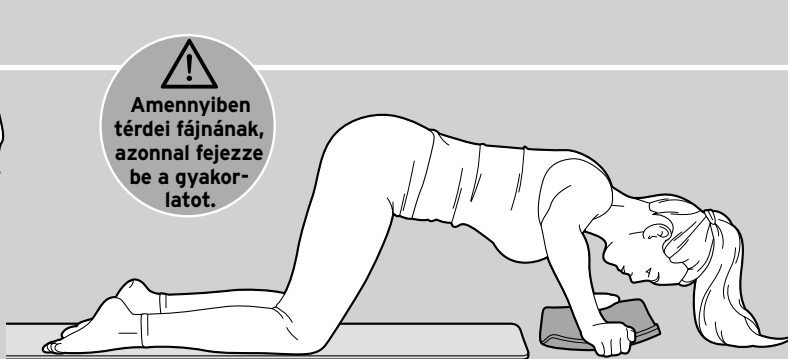
Kiinduló pozíció: Alapállás.

Gyakorlat: Hajoljon előre egyenes háttal, karjait nyújtsa lefelé. Feje és nyaka legyen a hát meghosszabbítása, nézzen lefelé. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Has, láb + vállstabilizálók



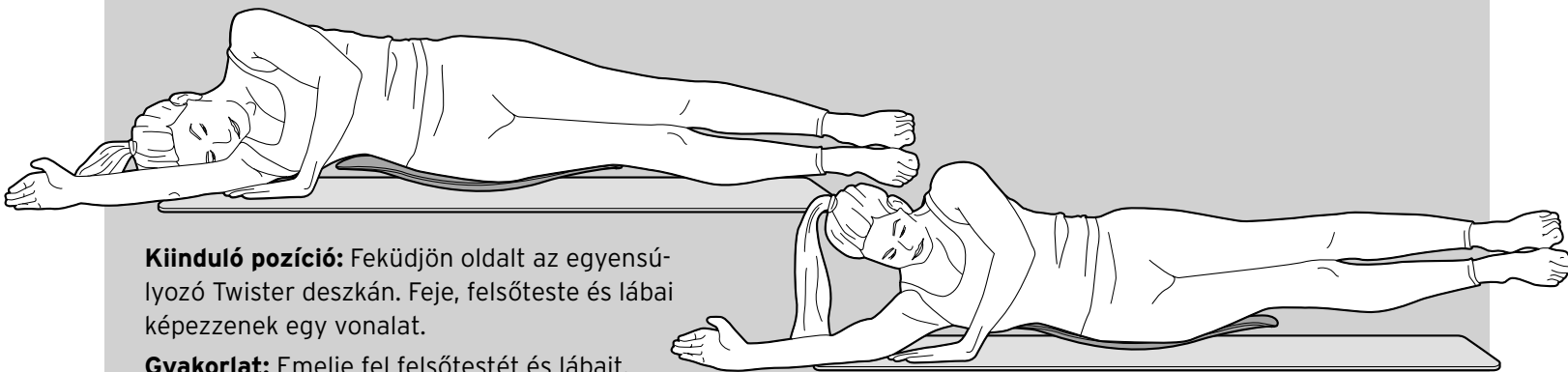
Kiinduló pozíció: Térdelőtámasz, kezeivel fogja meg az egyensúlyozó Twister deszkát.



Amennyiben térdei fájának, azonnal fejezze be a gyakorlatot.

Gyakorlat: Engedje le felsőtestét, az egyensúlyozó Twister deszká fölé. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

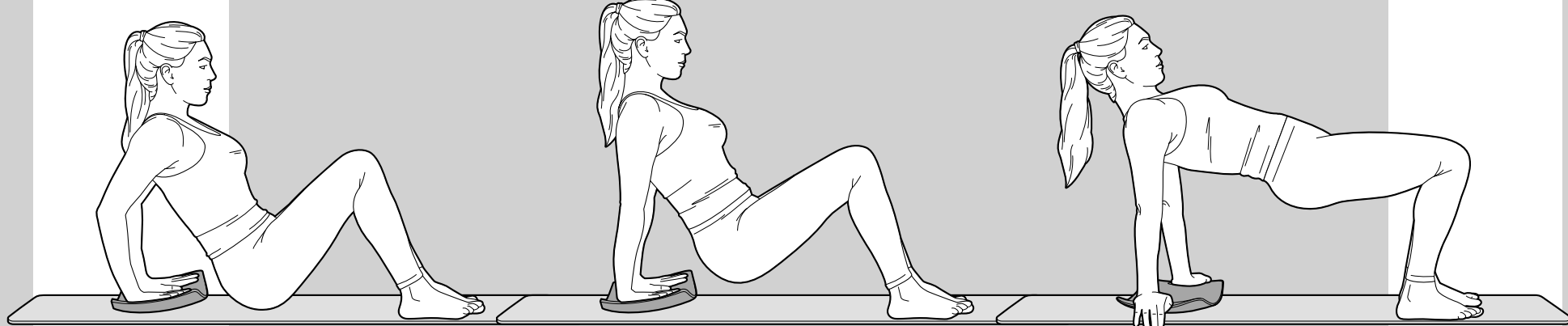
Oldalsó hasizom + nyakizmok



Kiinduló pozíció: Feküdjön oldalt az egyensúlyozó Twister deszkán. Feje, felsőteste és lábait képezzenek egy vonalat.

Gyakorlat: Emelje fel felsőtestét és lábait. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

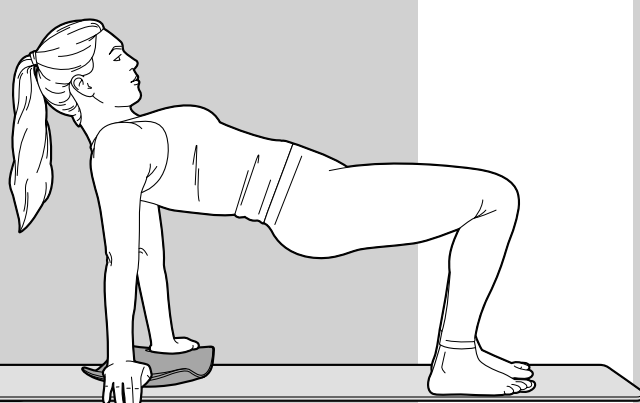
Tricepsz + vállak



Kiinduló pozíció: Üljön az egyensúlyozó Twister deszka elé, lábait húzza fel, kezével támaszkodjon teste mögött a deszkára.

1. gyakorlat: Emelje meg kissé a fenekét, számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

+ fenék + hátsó combizmok



2. gyakorlat: Tolja csípőjét felfelé, míg felsőteste és combja egyenes vonalat képez. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Eközben a fenéke ne érintse meg a padlót.

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

Statikus gyakorlatok

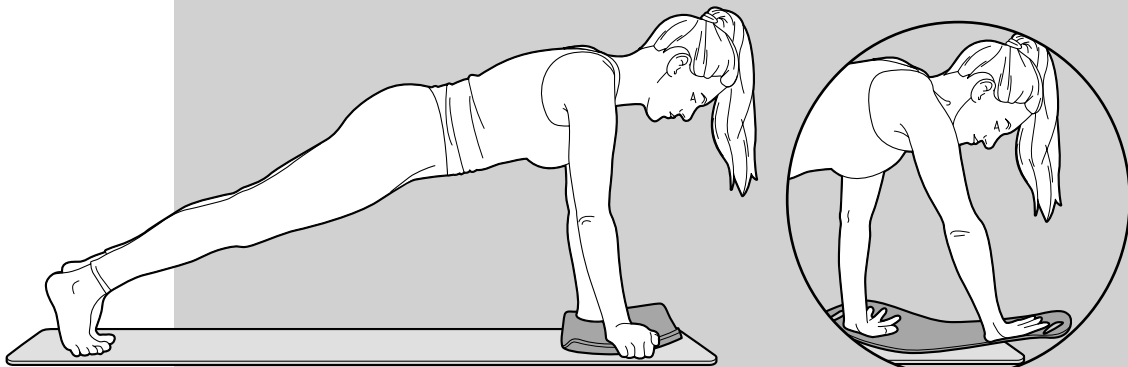
Ezeknél a gyakorlatoknál a bemutatott pozíciót a lehető legtovább ki kell tartani.

Ne felejtse el: Lélegezzon továbbra is egyenletesen!

Variációk az összes statikus gyakorlathoz

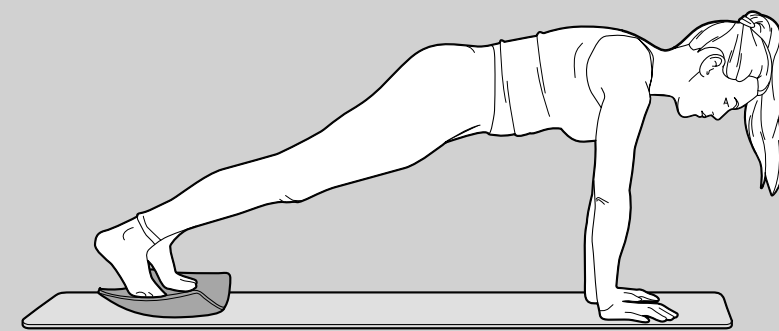
- ▷ Hintáztassa a deszkát jobbra-balra.
- ▷ Billentse a deszkát előre-hátra.
- ▷ Forgassa a deszkát jobbra és balra.

Törzs, láb + vállstabilizálók



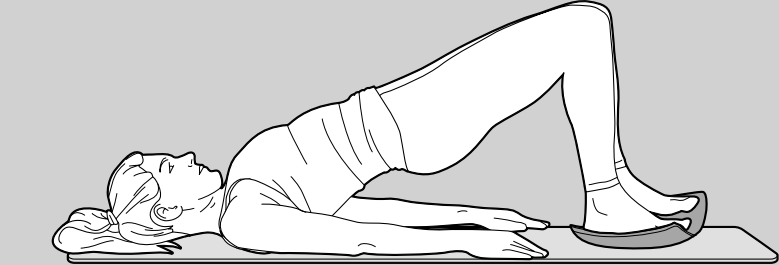
Pozíció: Plank: Támaszkodjon kezével az egyensúlyozó Twister deszkára, felsőteste és lábait képezzenek egy vonalat. Nézzon lefelé, ne hajtsa hátra a fejét!

Törzs, láb, váll + tricepsz



Pozíció: Plank: Támaszkodjon lábával az egyensúlyozó Twister deszkára, felsőteste és lábait képezzenek egy vonalat. Nézzon lefelé, ne hajtsa hátra a fejét!

Hát alsó része, farizom, hátsó lábizom



Pozíció: Hátonfekvésben támaszkodjon lábával az egyensúlyozó Twister deszkára, csípőjét emelje meg, felsőteste és combjai képezzenek egy vonalat. Fejét és vállövét nyugtassa a padlón.

Egyenes hasizom + egyensúly

1. változat: Üljön a keresztben elhelyezkedő egyensúlyozó Twister deszkára, és emelje fel lábait hasizomból.

2. változat: Feküdjön a hosszában elhelyezkedő egyensúlyozó Twister deszkára, és emelje fel lábait és felsőtestét hasizomból.

