



Egyensúlyozó korongok

hu

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 102037ABOX1X • 2019-06

Kedves Vásárlónk!

Új egyensúlyozó korongjai ideálisak az egyensúlyérzék javítására és különböző izomcsoportok edzésére. A korongok instabil kialakítása ugyanis testét olyan egyensúlyi mozgásra készíti, amely fejleszti az izomzatot, különösen a tartó- és mélyizomzatot, valamint javítja a testtartást.

Kívánjuk, használja örömmel a terméket!

A Tchibo csapata

Biztonsága érdekében

Rendeltetés

Az egyensúlyozó korongok otthoni használatra tervezett sportszerek. Fitnessszalonokban történő kereskedelmi jellegű felhasználásra, illetve terápiás célú kezelésekre nem alkalmasak.

Az egyensúlyozó korongok max. 100 kg-ig terhelhetők.

A sportszert nem használhatja egyszerre több személy.

Csak száraz, beltéri helyiségekben használhatók.

Kérje ki orvosa véleményét!

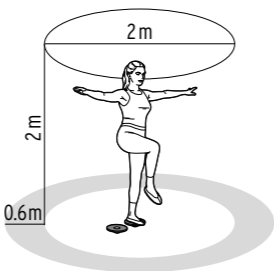
- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékű edzés javasolt az Ön számára.**
- Bizonyos egészségügyi állapotok, pl. szívritmusszabályzó használata, szívelégtelenség, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve az ortopédia területét érintő panaszok stb. 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 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 az egyensúlyozó korongokat. **Ez különösen érvényes azon személyekre, akik egyensúlyproblémával küzdenek.**
- Az eszköz rendeltetésszerű használata kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalok által használatot jelent. Ügyeljen arra, hogy az eszköz minden használója tisztában legyen annak használatával, vagy felügyelet mellett használja. 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. A szakszerűtlen vagy megerőltető edzés egészségügyi károsodást okozhat.
- Ha gyerekeknek engedélyezi az egyensúlyozó korongok használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy az eszköz nem játék.
- Az egyensúlyozó korongokat olyan helyen tárolja, 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. Szükség esetén támaszkodjon a falnak vagy a padlónak, hogy ne veszítse el az irányítást és ne essen le.
- Minden használat előtt ellenőrizze az egyensúlyozó korongok kifogástalan állapotát. Az egyensúlyozó korongot használni tilos, ha szemmel láthatóan meg van rongálódva.
- A sportszerek szükséges javítását bízza szakszervizre vagy hasonlóan képzett szakemberre. A szakszerűtlenül végzett javítások jelentős veszélyforrássá válhatnak a készüléket használó személyre nézve.
- Az egyensúlyozó korongok szerkezetét megváltoztatni tilos.
- Edzés közben viseljen kényelmes, de nem túl bő ruházatot, hogy elkerülje a „fennakadásokat”. Lehetőleg mezítláb, sportzokniban vagy csúszásgátló talpú sportcipőben edzzen. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne edzzen normális zokniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló fitnesszöngyeget.
- Az izzadság csúszóssá teheti a egyensúlyozó korongok felületét. Ebben az esetben törölje szárazra az egyensúlyozó korongokat.



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

- A lehető legjobb edzési eredmények eléréséhez és a sérülések elkerülése érdekében az edzés kezdete előtt mindenképpen tervezzen be egy bemelegítési fázist, a végén pedig egy lazítási fázist az edzéstervbe.
- Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben csak lassan végezze. **Amennyiben fájdalmat érez vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.**
- Ne edzzen, ha fáradt vagy nem tud megfelelően koncentrálni, illetve ha alkoholt fogyasztott, vagy ha olyan gyógyszert szed, amely hatása alatt nem tud megfelelően koncentrálni.
- Ne edzzen közvetlenül étkezés után. Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mert megsérülhet.

FIGYELEM – anyagi károk

- Óvja az egyensúlyozó korongot a nagy hőmérséklet-ingadozástól, hosszabb ideig tartó közvetlen napsütéstől, nedvességtől vagy víztől.
- Óvja a terméket éles, hegyes és forró tárgyaktól, illetve felületektől. Ne helyezze nyílt láng közelébe.

Talaj / Padlóburkolat

- Az egyensúlyozó korongokat csak stabil, vízszintes és egyenes felületen használja.

Kemény padlók

- Kemény padlókon, mint csempe, fa vagy laminát padlókon történő edzések hatásosabbak, mert az egyensúlyozó korongok mozgását nem tompítja semmi. Hátrány: Az egyensúlyozó korongok érintkezési felületei csúszásgátló anyagból készültek. Ennek ellenére sima felületen elcsúszhatnak, különösen oldalirányú nyomás esetén. Érzékeny padlók esetén a nagy pontszerű benyomódás következtében nyomok keletkezhetnek a padlón.

Puha padlók

- Puha padlók, mint szőnyegpadló, tompítják az egyensúlyozó korongok mozgását – ez különösen kezdők számára előnyös. Ezenfelül nem csúsznak el olyan könnyedén, és kevésbé érzékenyek a pontszerű benyomódásra, így óvja az alatta található felületet.
- Szükség esetén helyezzen alá csúszásbiztos fitnesszöngyeget vagy hasonlót.

Edzés

Minden edzés előtt vegye figyelembe

- Ellenőrizze az egyensúlyozó korongok kifogástalan állapotát.
- Viseljen könnyű sportruházatot.
- Mezítláb edzzen vagy viseljen csúszásgátló talppal ellátott sportzoknit vagy sportcipőt.
- Ne edzzen közvetlenül étkezés után. Legalább 30 percet várjon, mielőtt elkezdené az edzést. Ne edzzen, ha nem érzi jól magát, beteg vagy fáradt, illetve egyéb tényezők szólnak egy koncentrált edzés ellen.
- Legyen óvatos az egyensúlyozó korongokra való ráállás közben. Esetleg kezdetben támaszkodjon meg a falnál vagy hasonlónál, vagy vegye igénybe egy másik személy segítségét.**
- Tipp: Ha egy vékony, de stabil tornaszöngyeget helyez az egyensúlyozó korongok alá, az eszköz nem annyira instabil, és egyszerűbben lehet rajta egyensúlyozni.

Az edzés menete

Az edzéstől kezdve számoljon 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 egy-egy legalább egyperces szünetet. Csak lassan emelje a szintet. Soha ne tornázzon kimerülésig.

Edzés előtt: Bemelegítés

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

- ▷ 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.

Cikkszám: 381 443

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



www.tchibo.hu/utmutatok

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- ▷ A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítson! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Feszítse meg a fenekét és a hasát. Emelje meg a mellkasát, a vállát engedje le, a térdét egy kissé hajlítsa be, enyhén fordítsa kifelé a lábfejét!
- ▷ A gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Kerülje a hirtelen mozdulatokat. A gyakorlatok végzése közben is nyugodtan, 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 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.

Ápolás

- ▷ Szükség esetén puha, enyhén nedves ruhával törölje át az egyensúlyozó korongokat.

Tárolás

- Ne tárolja az egyensúlyozó korongokat fűtőtest vagy egyéb hőforrás közelében. Az egyensúlyozó korongokat száraz helyen tárolja, és óvja napsütéstől.
- Ne hagyja a terméket kényes bútorokon vagy padlókon. Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző bútorápoló szerek a termék anyagát felpuhítják és károsítják. A nemkívánatos nyomok elkerülése érdekében, a terméket pl. egy arra alkalmas dobozban tárolja.

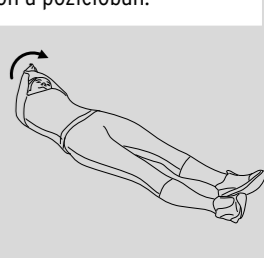
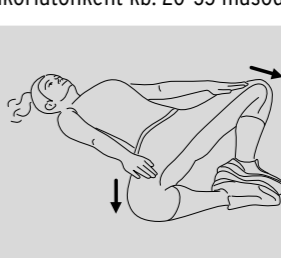
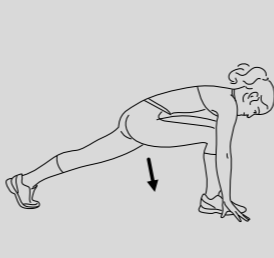
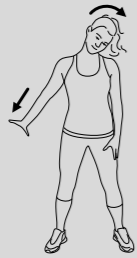
Hulladékkezelés

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

Nyújtógyakorlatok

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! Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.

Nyújtógyakorlatok

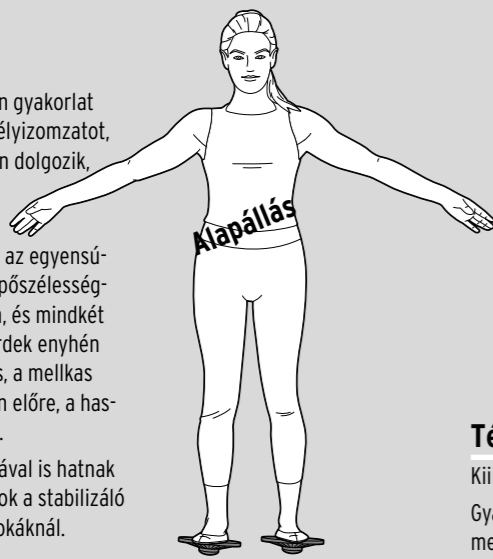


Mélyizomzat

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

Alapállásban helyezze el az egyensúlyozó korongokat kb. csípőszélességben egymástól a padlóra, és mindkét lábával álljon rájuk, a térdek enyhén behajlítva, a hát egyenes, a mellkas fent, a vállak lent, nézzen előre, a has- és farizmok megfeszítve.

Már a pozíció megtartásával is hatnak az egyensúlyozó korongok a stabilizáló izmokra - különösen a bokáknál.

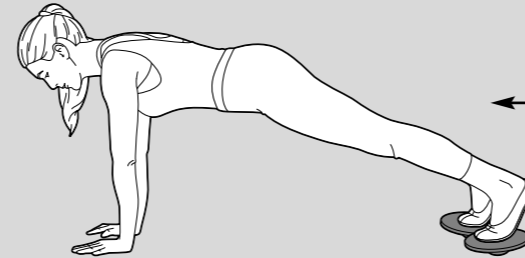
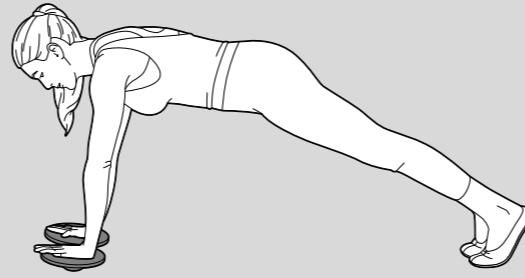


Térdhajlítás

Kiinduló pozíció: alapállás.

Gyakorlat: térdhajlítás, karjait nyújtsa előre a felsőtest meghosszabbításához, eközben ne emelje meg a vállait. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Erősítés: **hát, karok, fenék és felsőcomb**



Tartógyakorlatok

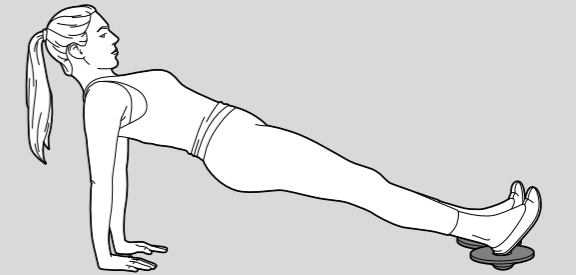
Ezeknél a gyakorlatoknál próbálja meg olyan sokáig megtartani az ábrázolt pozíciót, ameddig csak lehetséges. Ne felejtse el: Hátat tartsa egyenesen! Lélegezzen továbbra is egyenletesen!

Plank és fordított plank

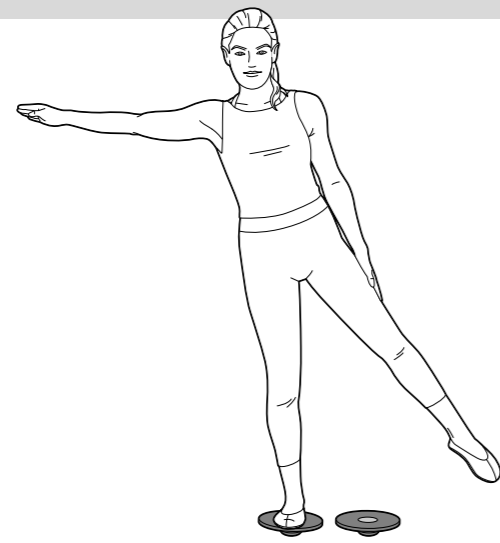
Támaszkodjon kezeivel, illetve lábfejeivel az egyensúlyozó korongokra, a felsőteste és a lábai egy vonalat képeznek. Ne hajtsa hátra a fejét!

Erősítés: **has, láb és vállstabilizátorok**

Erősítés: **fenék és hátsó combizomzat**



Tipp:
Ha egy tornaszőnyeget helyez az egyensúlyozó korongok alá, az eszköz nem annyira instabil, és egyszerűbben lehet rajta egyensúlyozni.



Egy lábon állás

Kiinduló pozíció: alapállás.

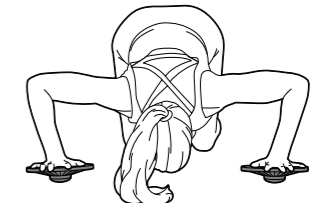
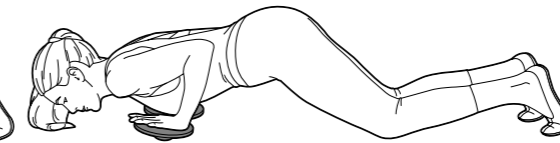
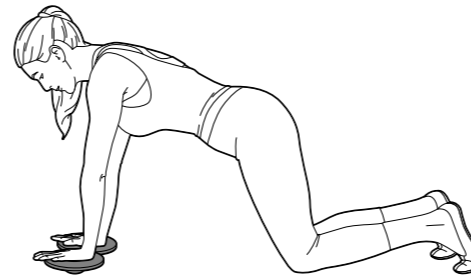
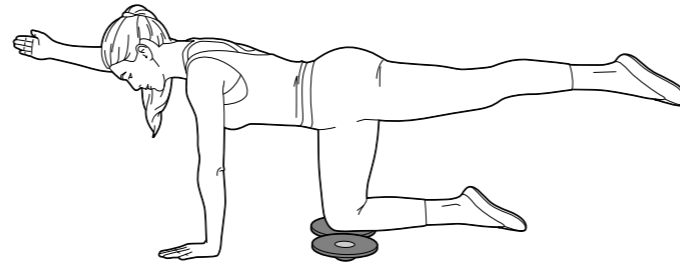
Gyakorlat: emelje fel egyik lábát, számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba.

A jobb egyensúlyozás érdekében felemelheti a karjait oldalra.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával is.

Az egy lábon állást előre vagy oldalra is végezheti.

Erősítés: **mélyenfekvő törzs- és lábizomzat**



Négykézláb állás

Pozíció: Négykézláb, tenyéren és térdén támaszkodva, térdek az egyensúlyozó korongokon. Egyik láb vízszintesen hátrafelé kinyújtva, úgy, hogy a hát és láb egyenes vonalat képezzenek, nézzen lefelé - ne hajtsa hátra a fejét! Egyidejűleg emelje meg az ellenkező oldali karját is.

Számoljon 4-ig, lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba, majd oldalcseré.

Erősítés: **fenék és hátsó combizomzat, vállak**

Fekvőtámasz

Kiinduló pozíció: térdén támaszkodva, kezeit vállszélességben támassza az egyensúlyozó korongokra.

Gyakorlat: engedje le felsőtestét majdnem az egyensúlyozó korongokig. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Erősítés: **has, láb és tricepsz**

Gyakorlatváltozat: helyezze egymástól nagyobb távolságra az egyensúlyozó korongokat, és végezzen közöttük fekvőtámaszt.

Erősítés: **mellizomzat / több erőt igényel**

Támadóállás

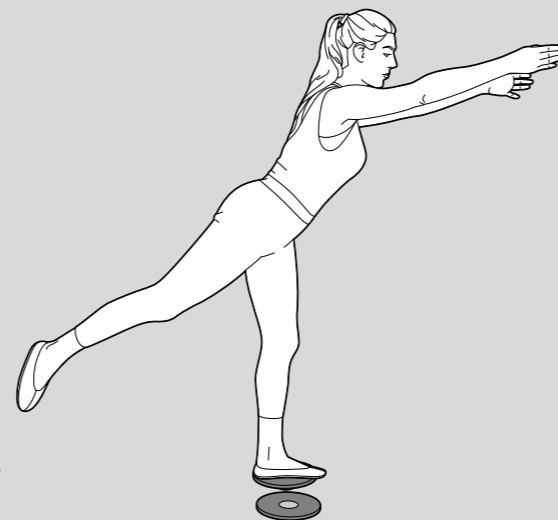
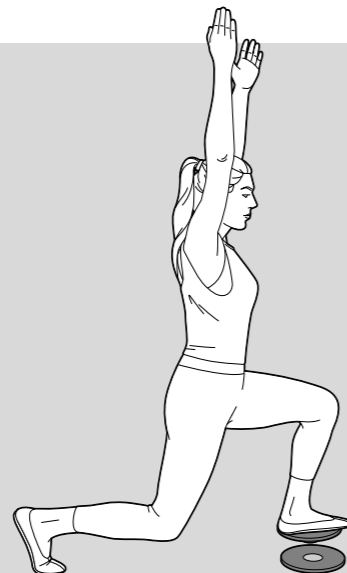
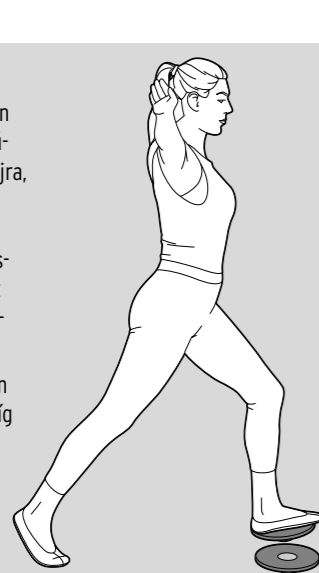
Kiinduló pozíció: támadóállásban helyezze egyik lábát az egyensúlyozó korongra, a másikat a talajra, a térdek enyhén behajlítva, egyenes a hát, a mellkas fent, a vállak lent, nézzen előre, a has- és farizmok megfeszítve. Karjait enyhén emelje oldalra az egyensúlyozáshoz.

Gyakorlat: felsőtestét egyenesen tartva közelítsen a föld felé, amíg térdei kb. 90°-os szögben be vannak hajlítva, számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

A hátul lévő térde nem érhet a talajhoz (= támadóállás).

Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával is.

Erősítés: **fenék és lábizomzat**

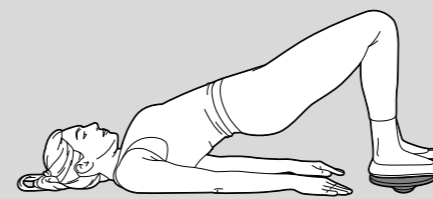


Haladók részére

A támadóállás után még egy pozíciót végezzen: megint nyomja fel magát. Eközben helyezze testsúlyát előre az egyensúlyozó korongra, és az egyensúlyozáshoz karjait nyújtsa előre, miközben hátsó lábát megemeli.

Vállhíd

Kiinduló pozíció: feküdjön hanyatt a talajon, lábait helyezze az egyensúlyozó korongokra, hajlítsa be a lábait.

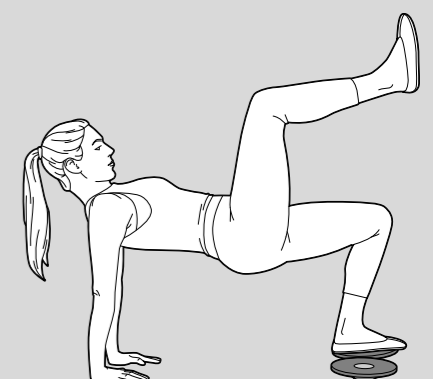


1. gyakorlat: Kezeivel támaszkodjon a teste mellé, és emelje meg a csípőjét annyira, hogy felsőteste és combja egy átlós vonalat képezzenek. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Eközben a fenéke ne érintse meg a padlót.



2. gyakorlat: a csípője maradjon fent. Váltakozva nyújtsa ki egyik lábát felfelé, és eresse ismét le.

Erősítés: **fenék, lábak, hát és medence**



3. gyakorlat: menjen a híd pozícióba, és tartsa ki. Váltakozva nyújtsa ki egyik lábát felfelé, és ismét erresse le.

Ezenfelül: **karok és vállstabilizátorok**