

# Használati és edzési útmutató Ülőpárna

## Kedves Vásárlónk!

Az ülőpárna sokféleképpen használható: elősegíti a hát számára előnyös, dinamikus ülést, a hát és a medencefenék izomzatának erősítését, valamint az egyensúly javítását. A párnán való ülés az egyenes testtartás megőrzésére készítet.

Az ülőpárna segítségével rövid, de hatásos gyakorlatok végezhetők a hát erősítésére, az izomzat edzésére és az egyensúly fejlesztésére.

Rendszeres gyakorlás esetén rövid idő elteltével érezhetők az eredmények. Ez abban az esetben is tapasztalható, ha kezdetben rövid ideig tart az erősítés. A párna instabil kialakítása ugyanis olyan egyensúlyi mozgásra készítet, amely fejleszti az izomzatot, és javítja a testtartást.

A túlóldalon néhány olyan gyakorlat található, amelyek az ülőpárnával végezhetők.

Alapvetően a tartó- és mélyizomzat erősíthető az ülőpárnával. Segítségével javul a mozgáskoordináció és az egyensúly.

Használja örömmel az ülőpárnát!

## A Tchibo csapata



Olvassa el a biztonsági előírásokat. 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 megváltik a terméktől, az útmutatót is adja át az új tulajdonosnak.

## Biztonsági előírások



### Rendeltetés

Az ülőpárnát azért tervezték, hogy az ülés közbeni testtartás javítására szolgáló segédeszközként és sportszerként használják magánháztartásokban. Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő ipari jellegű felhasználásra nem alkalmas. Az ülőpárna maximális teherbíró képessége 150 kg.

### 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 biztonságosan használni az ülőpárnát. Ez különösen érvényes olyan személyekre, akik egyensúlyproblémával küzdenek.
- A csomagolóanyagot gyermekektől tartsa távol. Többek között fulladásveszély áll fenn!
- A terméket gyermekektől tartsa távol és tartsa előlük elzárt helyen.

### VESZÉLY - sérülésveszély

- Minden használat előtt ellenőrizze a készülék kifogástalan állapotát. Nem szabad használni az ülőpárnát, ha szemmel láthatóan meg van rongálódva.
- Az ülőpárna sima oldalán csúszásgátló tüskék találhatók. Ennek ellenére az ülőpárna megcsúszhat sima felületen, különösen oldalirányú nyomás esetén. Emiatt a gyakorlatok végzése előtt mindig helyezzen az ülőpárna alá csúszásbiztos alátétet, pl. tornaszőnyeget.
- Ne fújja fel szájával - Szédülésveszély!

### FIGYELEM - anyagi károk

- Az ülőpárna felfújásához ne használjon pl. benzinkúton található levegőkompresszort vagy más sűrített levegővel működő készüléket. Az ülőpárnába ugyanis túlságosan sok levegő juthat, így megrongálódhat. A párna max. magassága: 6,5 cm.
- Óvja az ülőpárnát éles, hegyes és forró tárgyaktól, illetve felületektől.

### Kérje ki orvosa véleményét! Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékű edzés javasolt Ön számára.

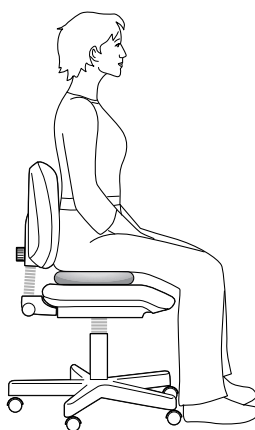
- A helytelen vagy túlzott mértékű edzés egészségkárosodást okozhat. Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj, mellkasi fájdalom vagy egyéb rendellenesség.

## Helyes testtartás ülés közben

- **Ülőpárnaként, huzattal vagy huzat nélkül használható.**



A hosszabb ideig tartó egyenes ülés az ülőpárnán is megerősítő. Ezért naponta csak legfeljebb 2 óra hosszúig használja a párnát.



Az ülőpárna elősegíti a csípő nyújtását és a gerincoszlop stabilizálását. Használhatja pl. számítógéppel vagy íróasztalnál végzett munka során.

Helyes testtartás:

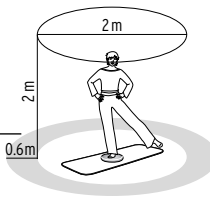
- Üljön az ülőpárna közepére.
- Térdei csípőszélességnél kissé nagyobb távolságra helyezkedjenek el egymástól.
- A comb és az alsó lábszár majdnem derékszöveget zárjon be.
- Lábfeje térde alatt helyezkedjen el. A lábujjhegyek kissé kifelé nézzenek.
- Felsőtestét tartsa egyenesen.

A párna tüskés oldala enyhe masszírozó hatást fejt ki, így fokozza a vérkeringést. Ezenkívül biztosítva van a levegő keringése.

## Tréning

- **Tréning eszközként huzat nélkül használható.**

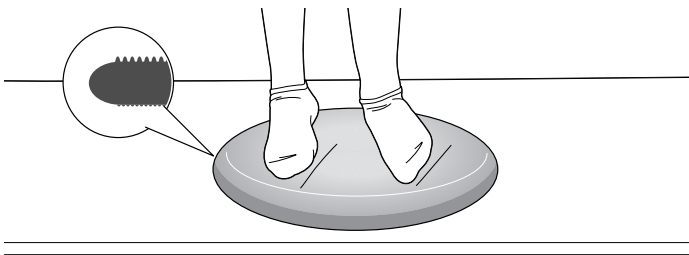
- Viseljen könnyű, sportos ruházatot.
- Csak mezítláb használja az ülőpárnát, vagy viseljen csúszás-gátló talppal ellátott cipőt, nehogy megcsússzon.
- A gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Kerülje a hirtelen mozdulatokat. A gyakorlatok végzése közben is nyugodtan és egyenletesen vegye a levegőt.
- Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Legalább 30 perccel várjon, mielőtt elkezdené az edzést.
- Ne terhelje túl magát. Csak annyi ideig végezzen egy gyakorlatot, ameddig az erőnlétének megfelel. Amennyiben fájdalmat érez, vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.
- A gyakorlatok könnyebben kivitelezhetők, ha a párna jobban fel van fújva (ne lépje túl a maximális 6,5 cm-es párnamagasságot!). Rövid idő elegendő ahhoz, hogy megszokja a párna instabilitását.
- Kezdetben csak 3-szor ismételje a gyakorlatokat. Ha már gyakorlottabb, legfeljebb 12-szer végezzen egy-egy gyakorlatot.
- A gyakorlólhelyen minden irányban elegendő tér szükséges a mozgáshoz (minden irányban legalább 60 cm). A gyakorlólhelyen nem lehet semmilyen más tárgy. Az ülőpárnát csak egy stabil, egyenes felületen használja.



## Egyensúlyozás

**Cél: Bemelegítés, az egyensúly javítása**

**Testtartás:** Álljon egyenesen, tartsa egyenesen a hátát, húzza ki mellkasát. Kissé húzza hátra és lefelé vállát. Feszítse meg has- és tomporizmait. Kissé hajlítsa be térdét.



**Gyakorlat:** Álljon mindkét lábbal az ülőpárnára.

Mozgassa lábfejét minden irányba:

- Nyomja lefelé lábujjhegyét.
- Nyomja lefelé sarkát.
- Döntse lábfejét balra és jobbra.

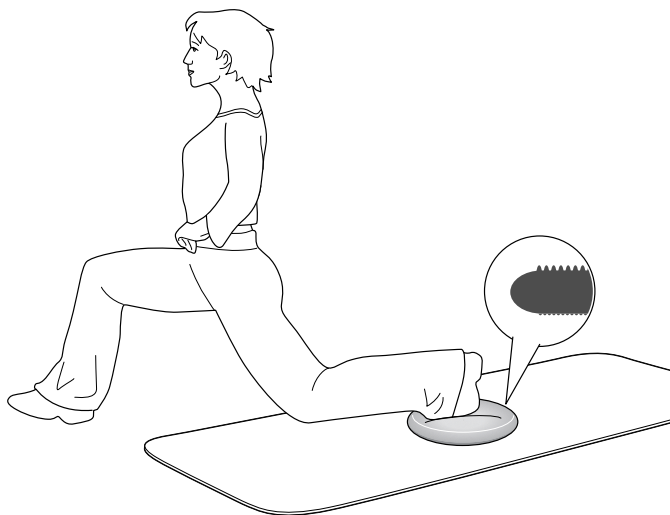
Némi gyakorlással végezheti ezeket a mozgásokat felváltva egyik, majd másik lábán állva.

**Javaslat:** Végezze a gyakorlatokat cipő nélkül. Az ülőpárna tűskéi masszírozzák a talpát, és fokozzák a vérkeringést.

## Támadóállás

**Cél: A lábizomzat (elülső combizom) és (kisebb támadóállás esetén) a tompor izomzatának erősítése**

**Testtartás:** Tartsa egyenesen felsőtestét. Az elöl lévő térdnek a lábujjhegy mögött kell elhelyezkednie (a gyakorlat közben is). Ne fordítsa el oldalirányba a térdét!



**Kiindulási pozíció:** Az ábrán látható módon helyezze egyik lábfejét az ülőpárnára, a másikat az ülőpárna elé.

**Gyakorlat:** Egészen lassan egyenesedjen fel, majd térjen vissza az eredeti pozícióba. Ne tegye le térdét a talajra.

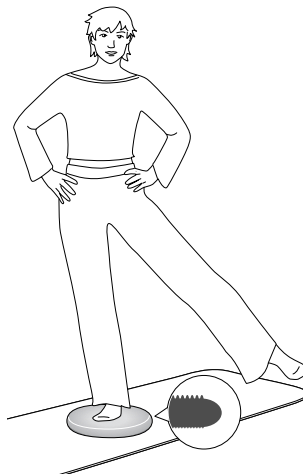
Ismételje meg többször a gyakorlatot, majd váltson lábat.

**Javaslat:** A támadóállás nagyságával szabályozhatja, hogy mely izomcsoport erősödjön. Kezdetben legyen óvatos, csak lassan növelje a terhelést.

## Lábemelés

**Cél: A tompor- és combizomzat erősítése**

**Testtartás:** Tartsa egyenesen medencéjét és felsőtestét (büszke tartás). Helyezze kezét a csípőjére, és tartsa el könyökét a testétől. (Könnyebb a gyakorlat, ha kinyújtja karját oldalra.) Kissé hajlítsa be az álló lábát. Felülről nézve a térdnek és a lábujjhegynek egy vonalban kell lennie. Ne fordítsa el oldalirányba a térdét!



**Gyakorlat:** Álljon egyik lábával az ülőpárnára.

Másik lábát néhány centiméterre emelje meg, és közben feszítse meg tomporizmát.

Számoljon négyig.

Ha fokozni szeretné a gyakorlat intenzitását, mozgassa lábát kissé fel és le.

Majd ismét engedje le a lábát, érintse meg lábujjhegyével a talajt, és ismét emelje meg.

Ismételje meg többször a gyakorlatot, majd váltson lábat.

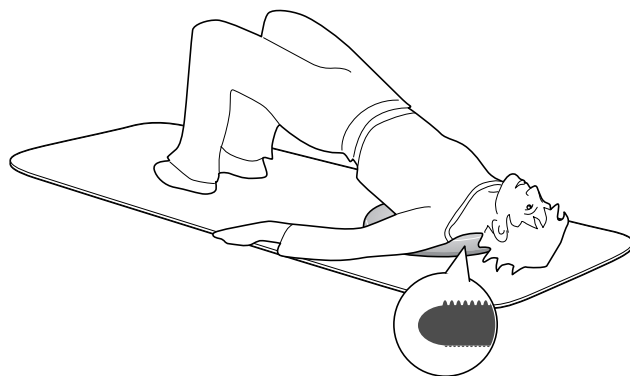
**Javaslat:** Ennél a kissé szokatlan gyakorlatnál könnyen előfordulhat, hogy görcsösen összehúzódna az oldalsó tomporizomok.

Ezért kezdetben kevésszer ismételje a gyakorlatot, és gyakrabban váltson lábat.

## Csípőemelés háton fekvésben

**Cél: A tompor- és hátizom, valamint a hátsó combizom erősítése**

**Testtartás:** Feküdjön le úgy, hogy a válla az ülőpárnára kerüljön. Húzza fel a térdét úgy, hogy két lábfeje körülbelül csípőszélességben legyen egymástól, és a lábujjhegye előre nézzen.



**Gyakorlat:** Feszítse meg tomporizmát, és emelje meg csípőjét úgy, hogy teste a térdétől a válláig egyenes vonalat képezzen.

Majd engedje le csípőjét úgy, hogy közben gördüljön végig gerincén csigolyáról csigolyára.

**Javaslat:** Ha nyomást érezne az ágyékcsigolya táján, rövid időre feküdjön az oldalára, és húzza fel térdét, hogy ellazuljon a megterhelt terület.

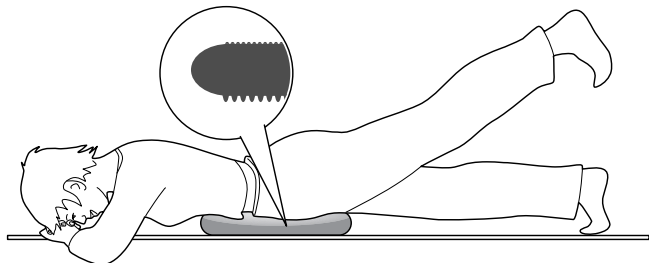
**Gyakorlatváltozat:** Haladók részére: Feküdjön a talajra, helyezze lábfejét az ülőpárnára felhúzott térdel. Majd végezze el a gyakorlatot a leírt módon.

## Lábemelés hason fekvésben

**Cél:** A tomporizom, a hát alsó részének és a hátulsó combizom erősítése

**Testtartás:** Feküdjön az ülőpárnára úgy, hogy csípője és hasa kerüljön a párnára.

Fejét helyezze lazán alkarjára. Két lába csípőszélességben helyezkedjen el egymástól, és lábfejét kissé feszítse vissza. Feszítse meg hasizmát úgy, hogy háta maradjon egyenes, ne legyen homorú.



**Gyakorlat:** Feszítse meg hasizmát, és emelje megfeszített lábát a magasba (ne legyen homorú a háta!).

Számoljon négyig, majd engedje vissza lábát.

Ismételje meg többször a gyakorlatot, majd váltson lábat.

**Javaslat:** Csak olyan magasra emelje lábát, hogy ne érezzen túl erős terhelést az ágyékcsigolya táján. Időnként feküdjön a hátára vagy az oldalára, és húzza fel térdét, hogy ellazuljon a megterhelt terület.

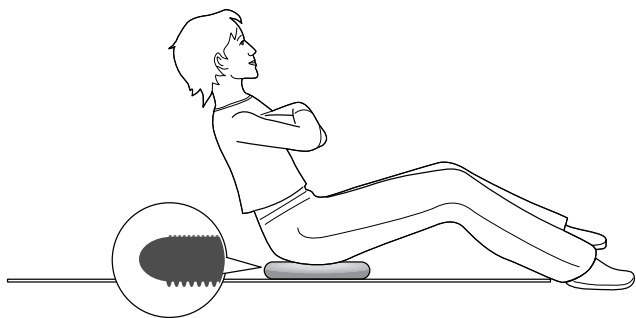
**Gyakorlatváltozat:** Haladók részére: Lábát leengedéskor állítsa meg kevéssel a talaj fölött. Számoljon négyig, majd emelje meg lábát.

## Hasizom-erősítés

**Cél:** Az egyenes és haránt irányú hasizmok erősítése

**Testtartás:** Üljön az ülőpárnára. Húzza fel a térdét úgy, hogy két lábfeje körülbelül csípőszélességben legyen egymástól, és lábujjhegye előre nézzen.

Mellkas előtt keresztezze karjait. Lapockáját húzza hátra, közben vállát engedje le.



**Gyakorlat:** Feszítse meg hasizmát. Tartsa egyenesen felsőtestét.

Kissé dőljön hátra, számoljon négyig, majd térjen vissza az eredeti pozícióba.

Ismételje meg többször a gyakorlatot.

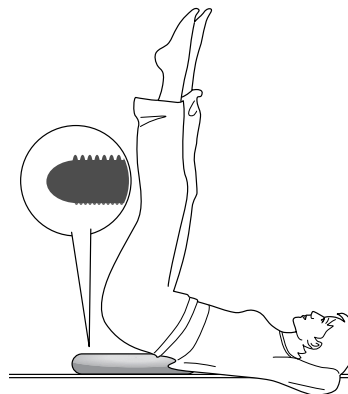
**Javaslat:** Ügyeljen a légzésre. Ne tartsa vissza légzését, hanem nyugodtan és mélyen lélegezzen be és ki.

Ha a gyakorlat közben túlzottan megfeszülnének nyakizmai, tartson szünetet, és lazítsa ki nyakizmait feje és válla könnyed mozgásával.

## Gyertya

**Cél:** Az egyenes alsó hasizom és a medencefenék izomzatának erősítése

**Testtartás:** Feküdjön úgy az ülőpárnára, hogy tompora és háta alsó része a párnán legyen. Háta felső része és feje a talajon helyezkedjen el. Keresztezze karjait tarkója alatt.



**Gyakorlat:** Emelje fel nyújtott lábát.

Feszítse meg hasizmát. Emelje meg medencéjét kb. 1 cm-re (ne vegyen lendületet!).

Számoljon négyig, majd engedje vissza medencéjét. Ismételje meg többször a gyakorlatot.

**Javaslat:** Ügyeljen a légzésre. Ne tartsa vissza légzését, hanem nyugodtan és mélyen lélegezzen be és ki.

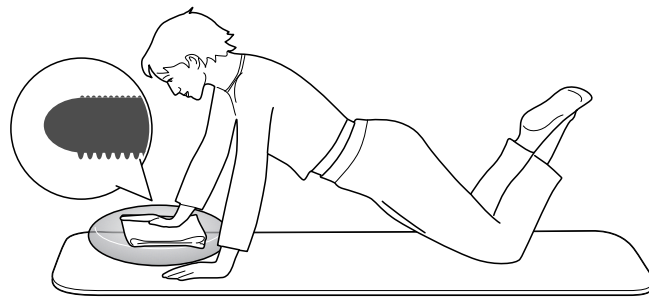
Feje és felsőteste lazán feküdjön a talajon.

**Gyakorlatváltozat:** Ha ily módon túl nehéz lenne a gyakorlat, végezheti behajlított lábbal is.

## Fekvőtámasz

**Cél:** Mellizom és karizom erősítése

**Testtartás:** Helyezzen egy törölközőt az ülőpárnára. Keresztezett lábszárral térdeljen az ülőpárna elé. Egyik keze a törölközőn legyen, másik keze a talajon. Kézfejét kissé fordítsa befelé. Karjai vállszélességnél kissé távolabb legyenek egymástól.



**Gyakorlat:** Tolja előre csípőjét úgy, hogy teste egyenes vonalat képezzen válltól térdig. Eközben a lábszárak felemelkednek a talajról (háta ne legyen homorú!).

Hajlítsa be könyökét, és engedje le magát a lehető legmélyebb tartásba, majd nyújtsa ki karját.

Ismételje meg többször a gyakorlatot, majd váltson kart.

**Javaslat:** Ügyeljen, hogy háta valóban egyenes vonalat képezzen a váll és a csípő között, és ne legyen homorú.

**Gyakorlatváltozat:** Fokozhatja a gyakorlat erősségét, ha „igazi” fekvőtámaszt végez kinyújtott lábbal és a lábfejen lévő súllyal.

## Az ülőpárna felpumpálása

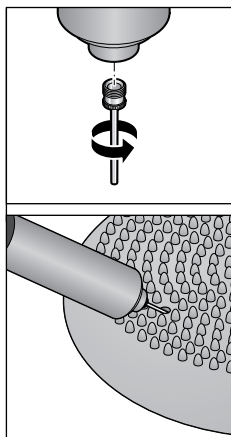
**i** Az ülőpárna felpumpált állapotban kerül kereskedelmi forgalomba.

### FIGYELEM - anyagi károk

- Az ülőpárna felfújásához ne használjon pl. benzinkúton található levegőkompresszort vagy más sűrített levegővel működő készüléket. Az ülőpárnába ugyanis túlságosan sok levegő juthat, így megrongálódhat.

Felpumpálás előtt legalább egy óráig tárolja szobahőmérsékleten az ülőpárnát. Az anyagnak a teljes nyújthatóság eléréséhez szüksége van erre az időre.

▷ Szükség esetén vegye le a huzatot.



1. Csavarja a tűfúvókát a pumpára.

Felpumpálás előtt nedvesítse meg a tűt enyhén szappanos vízzel, hogy ne sérüljön meg a szelep.

2. Helyezze a tűfúvókát az ülőpárna szelepébe. Az ábrán látható módon tartsa ferdén a pumpát, és tolja be annyira, **hogy a tűfej teljesen a párna szélén helyezkedjen el.**

**i** A tűfúvóka teljes behelyezése különösen az első felpumpálásnál fontos, mivel át kell szűrnie a szelep membránját. Ha nem pumpálható fel könnyen az ülőpárna, a tűfúvóka nem szúrta át a membránt. Ebben az esetben húzza ki a tűfúvókát, és helyezze be ismét ütközésig a szelepbe.

3. Lassan és folyamatosan pumpálja fel az ülőpárnát, amíg el nem éri a kívánt keménységet. A párnát legfeljebb 6,5 cm magasságúra pumpálja fel, ellenkező esetben a párna megsérülhet.

**i** • A szelep légmentesen lezárja a nyílást, mielőtt kihúzza a pumpát.

- A tűfúvókát a pumpa markolatában tárolja.

### Műszaki adatok

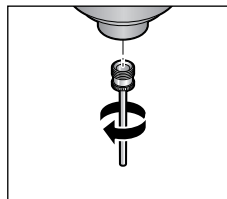
A felhasználó max. tömege:	150 kg
Max. magasság felpumpált állapotban:	6,5 cm
A termék tömege:	kb. 850 g (huzat nélkül)
A termék átmérője:	kb. 28,5 cm belül / kb. 33 cm kívül
Alkalmazási terület:	H-osztály (otthoni sporteszköz) EN ISO 20957-1:2013
Tartalom:	ülőpárna, pumpa és tűszelep, huzat (ábra nélkül) a használati és edzési útmutató
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany www.tchibo.hu

**Cikkszám: 381 756**

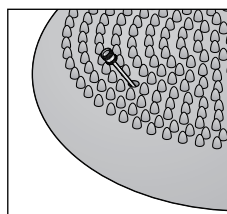
Fenntartjuk magunknak a jogot, hogy a termékfejlesztés során műszaki és optikai változtatásokat hajtsunk végre az árucikken.

## A levegő kiengedése

Ha túl kemény az ülőpárna, túl sok levegő van benne.



1. A levegő kiengedéséhez csavarja le a tűfúvókát a pumpáról, nedvesítse meg némi szappanos vízzel.



2. Helyezze a tűfúvókát a szelepbe.  
3. Nyomja meg az ülőpárnát. Ekkor levegő távozik a tűfúvókán keresztül.  
4. A kívánt keménység elérésekor húzza ki a tűfúvókát.

**i** Az ülőpárnában mindig legalább annyi levegőnek kell lennie, hogy ne érezze a talajt a párnán keresztül.

## Tárolás és ápolás

### FIGYELEM - anyagi károk

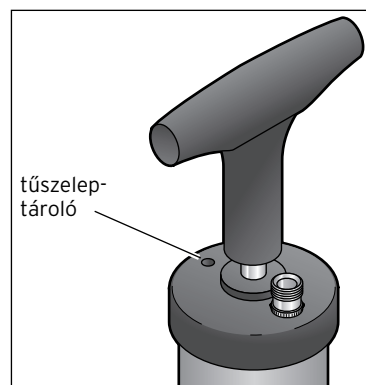
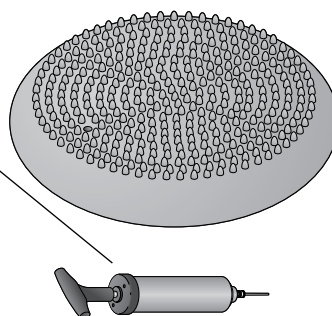
- A termék tisztításához ne használjon maró vegyszert, illetve agresszív vagy súroló hatású tisztítószert.
- Ne tárolja az ülőpárnát közvetlen napfénynek kitéve. Ne tegye ki 45 °C feletti hőmérsékletnek.
- Az ülőpárnát mindig a huzatban tárolja. A manapság forgalomban lévő bútorokat különböző lakk- és műanyag bevonatokkal látják el, valamint a legkülönbözőbb ápolószerekkel kezelik. Ezért nem zárható ki teljes mértékben, hogy az ülőpárna hosszabb idő elteltével esetleg nyomot hagy az érzékeny felületen.

▷ Szükség esetén puha, enyhén nedves ruhával törölje át az ülőpárnát.

▷ A huzat 30°C-on mosható mosógépben: vegye figyelembe a termékbe varrt címkén található utasításokat.

## Hulladékkezelés

— A csomagolóanyagok eltávolításakor figyeljen a szelektív hulladékgyűjtésre. Ha megválna a terméktől, a hatályos rendelkezéseknek megfelelően helyezze el a hulladékgyűjtőben. Ezzel kapcsolatban az illetékes települési hivataltól kaphat felvilágosítást.



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