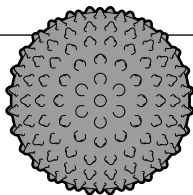




Edzés a fitness labdával

hu



Kedves Vásárlónk!

Új fitness labdája ideális az egyensúlyérzék javítására és külön-böző izomcsoportok edzésére. Alkalmas dobójátékokhoz, fogócskához stb. is. A tuskék miatt különösen jól fejleszti az érzékeket és a testtudatot. Kívánjuk, legyen öröme a termékkel!

A Tchibo csapata

Biztonsága érdekében

Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket. Őrizzze meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismét át tudja olvasni. Nem nyíln megváltik a termékétől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Olvassa el a túlóldali tudnivalókat is az önmasszázsai kapcsolatban.

Rendeltetés

A fitness labda otthoni használatra tervezett sportszer. Fitnessszalonnokban, labdasportokhoz és terápiás célú felhasználásra nem alkalmas.

A fitness labda legfeljebb 120 kg-ig terhelhető. A fitness labdát csak az útmutatóban leírt módon használja. Ne üljön hosszabb ideig a termékben.

Kérje ki orvosa véleményét!

- **Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.**
- Bizonyos egészségügyi állapotok esetén, pl. szívritmus-szabályzó, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve ortopédiai eredetű 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: 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!

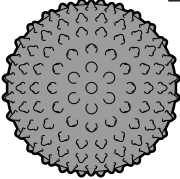
VIGYÁZAT – sérülésveszély

- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy végezheti-e a gyakorlatokat és mely gyakorlatok megfelelőek az Ön számára.
- A gyakorlatok megkezdése előtt melegítsen be.
- Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnek fel, azonnal hagyja abba az edzést.
- A fitness labda nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol gyerekek nem férnek hozzá.
- A terméket nem használhatja olyan személy, akinek fizikai, szellemi vagy egyéb képességei oly mértékben korlátozottak, hogy nem tudja biztonságosan használni a terméket.
- Ha engedélyezi a gyerekeknek a fitness labda használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és a gyakorlatok közben felügyelje őket. A szakszerűtlen vagy megerőltető edzés egészségügyi károsodást okozhat. A szülőknél 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.
- 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 szellőzéséről, a huzatot mindazonáltal kerülje.
- Ne fújja fel szájával a fitness labdát. Szédülésveszély!
- Ellenőrizze a fitness labda kifogástalan állapotát minden használat előtt. Nem szabad használni a gimnasztikai labdát, ha szemmel láthatóan meg van rongálódva.
- Ne viseljen ékszer, például gyűrűt vagy karkötőt, mert sérülést szenvedhet, és a labda is károsodhat.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.
- Lehetőség szerint eddzen sportzokniban. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne eddzen zokniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló fitness szőnyeget.

- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgáster, amikor a sportszerrel edz (2,0 m edzéstér + 0,6 m szabad terület körben). Edzés közben tartson kellő távolságot másoktól.
- A fitness labdát nem használhatja egyszerre több személy (kivéve a dobójátékokat és hasonlókat).
- A fitness labda szerkezetét tilos módosítani. Csak a rendeltetésének megfelelően használja.

FIGYELEM – anyagi károk

- A fitness labdát tilos 20 cm-nél, a névleges méreténél nagyobbra felfújni. Nem szabad túl keményre fújni, akkor megfelelő, ha a hüvelykujjal még enyhén benyomható.



max 200 mm

- Tilos hideg állapotban pumpálni. Felpumpálás előtt legalább egy óráig tárolja szobahőmérsékleten. Az anyagnak a teljes nyújthatóság eléréséhez szüksége van erre az időre.
- Óvja a fitness labdát a nagy hőmérséklet-ingadozástól, a hosszabb ideig tartó közvetlen napsütéstől, sok nedvességtől és víztől.
- A termék felpumpálásához ne használjon benzinkúton található, sűrített levegővel működő készüléket. A termék ugyanis túlságosan felfújódhat vagy szétrepedhet.
- Csak levegővel tölthető fel.
- Óvja a terméket éles, hegyes és forró tárgytól, illetve felületektől. Ne helyezze nyílt láng közelébe.

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítson! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Feszítse meg fenekét és hasát.
- Egyenletes, nyugodt tempóban végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat. A legegyszerűbb, ha a gyakorlatokat számrendszerű ütemben végzi, például 2 ütem húzás, 1 ütem tartás és 2 ütem leeresztés. Próbálkozzon többféleképpen, amíg ki nem alakítja saját egyenletes ritmusát.
- A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen. Ne tartsa vissza lélegzetét! A gyakorlat megkezdésekor lélegezzen be. A gyakorlat legmegterhelőbb pontján fújja ki a levegőt.
- Kezdetben csak **3 - 6 gyakorlatot** végezzen izomcsoportonként. Ezeket a gyakorlatokat - fizikai állapottól függően - csak néhány-szor (**kb. 3-4-szer**) ismételje meg. A gyakorlatok között iktasson be egy-egy kb. egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát **10 és 20 közé**. Soha ne tornázzon kimerülésgig. Mindig végezze el a gyakorlatokat mindkét oldalon.

- Ha először végez egy gyakorlatot, azt tükrözni, hogy a testtartást jobban tudja ellenőrizni.

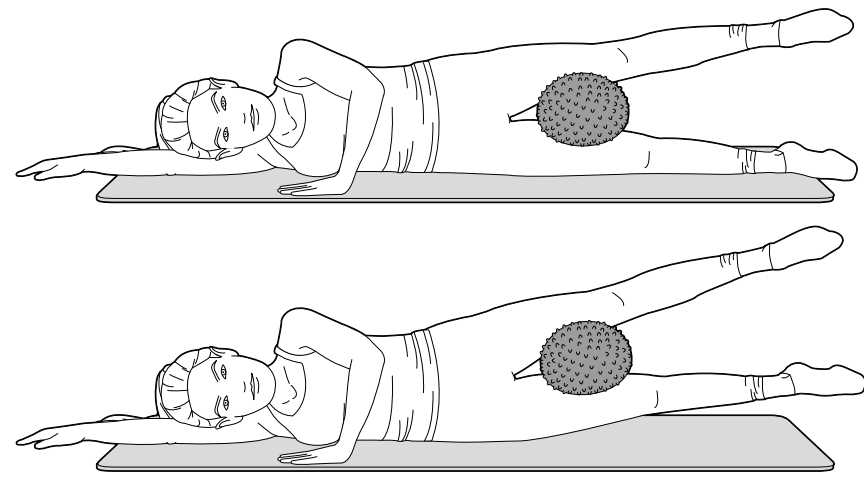
Edzés előtt: Bemelegítés

- 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.

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.

1. Oldalsó hasizom



Kiinduló pozíció:

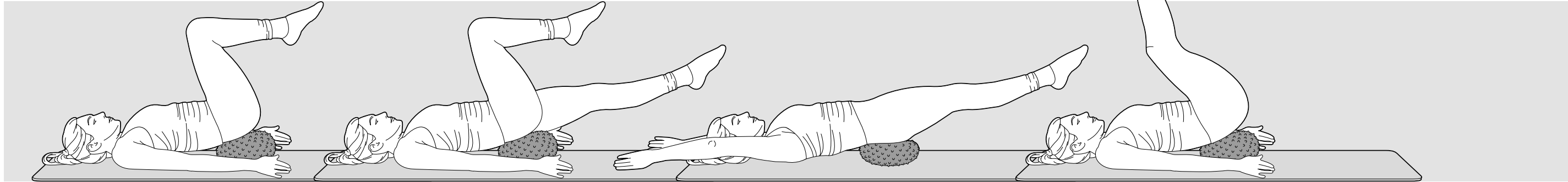
Feküdjön az oldalára, nyújtsa ki lábait, fejét helyezze az alul lévő karjára, a másik karjával támassza meg magát. Has- és farizmok megfeszítve. Tartsa a fitness labdát térdei között.

Gyakorlat végzése:

Nyújtott lábait emelje meg, amennyire csak lehetséges, tartsa őket legalább 4 másodpercig, majd lassan engedje le őket éppen a talaj fölé.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

4. Hasizom



Kiinduló pozíció:

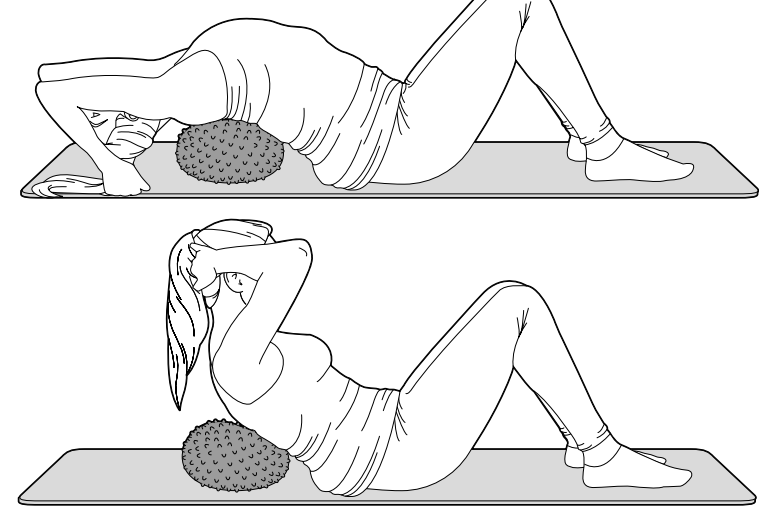
Helyezze a fitness labdát hanyatt fekve a derék-rész alá, karok lazán oldalt. Hajlítsa be lábát, és emelje fel. Feszítse meg has- és farizmát.

Gyakorlat 1. variáció:

Az egyik lábát engedje le, és tartsa meg párhuzamosan a talajjal. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

2. Egyenes hasizom



Kiinduló pozíció:

Feküdjön hanyatt a fitness labdára, karjait keresztezze tarkóján, lábait támassza le csípőszéles terpeszben.

Gyakorlat végzése:

Emelje meg felsőtestét a hasizomból kiindulva annyira, amennyire csak lehet – könyökét közben ne húzza előre. Ne nyakból húzza!

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

3. Oldalsó hasizom

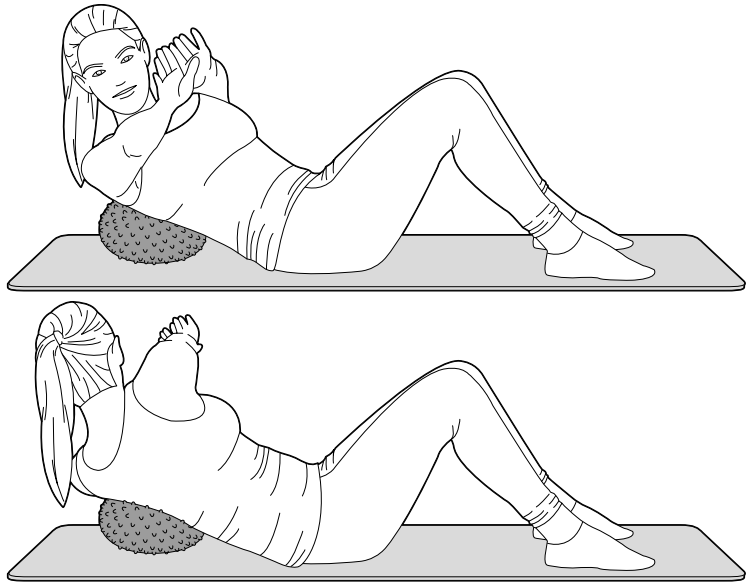
Kiinduló pozíció:

Üljön háttal a fitness labda elé, felsőtestével támaszkodjon rá. (= 2-es gyakorlat végpozíciója)

Gyakorlat végzése:

Fordítsa felsőtestét a labdán előrenyújtott karral oldalra, tartsa a pozíciót kb. 4 másodpercig, forduljon a másik oldalra, tartsa 4 másodpercig stb.

Ez a gyakorlat kellemes hátmasszázs is egyben.



Gyakorlat 3. variáció:

Emelje fel mindkét lábát kinyújtva. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

7. Oldalsó törzsizomzat

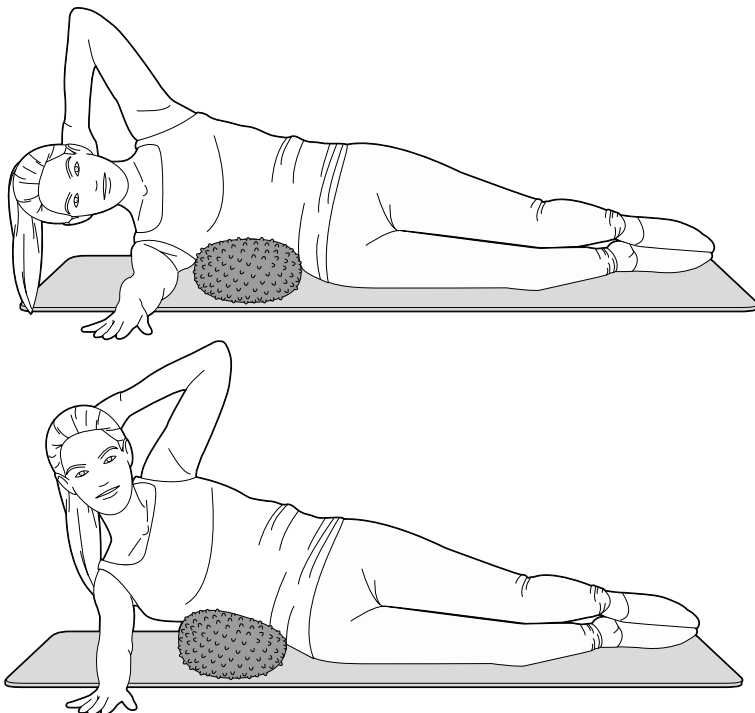
Kiinduló pozíció:

Oldaltámaszban feküdjön a fitness labdára. Felsőteste és lábai képezzenek egy vonalat.

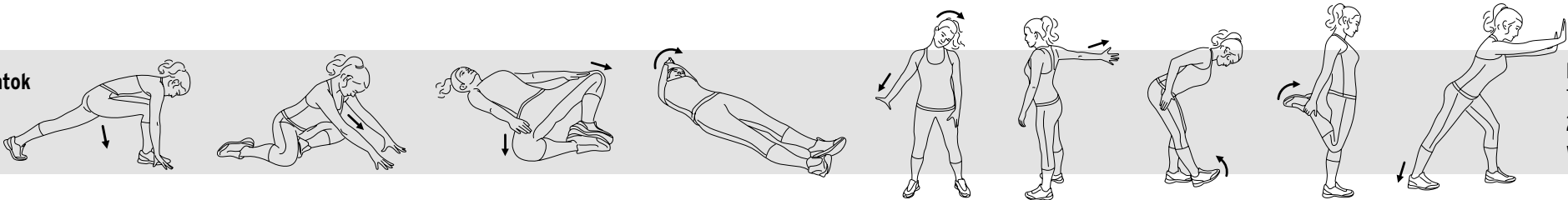
Gyakorlat végzése:

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

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.



Nyújtógyakorlatok



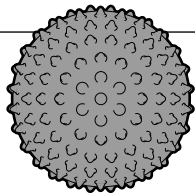
Made exclusively for :
Tchibo GmbH, Übersseering 18,
22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.hu

Cikkszám:
601 924



Masszázsgyakorlatok

hu



Kedves Vásárlónk!

A hát, a karok és a lábak fájdalma, feszessége gyakran enyhíthető egyszerű masszázs- és lazító gyakorlatokkal.

Ezért a labda felszínét kis masszírozó tüskékkel láttuk el. A gyakorlatok lazítják, nyújtják az izmokat.

Jó egészséget kívánunk!

A Tchibo csapata

Biztonsága érdekében

Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket.

Rendeltetés

A fitness labdát mindennapi önmasszázsához, a közérzet javítására tervezték.

A fitness labdát otthoni használatra tervezték. Wellness vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

Olvassa el a túloldali útmutatót is a termék sporteszközként való használatához.

Kérje ki orvosa véleményét!

• **Az önmasszázs megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezheti gyakorlatokat.**

• Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az a gyakorlatokat.

• Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, szívgyengeség, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy inbetegségek, a karok vagy lábak vizesedése, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén, vagy operációt követően a masszázssal kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával.

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

• Az eszköz nem alkalmas terápiás célú masszázshoz/edzéshez! Nem való a nyirokrendszer masszírozására.

• Vénás vagy kötőszöveti gyengeség, seprűvéna vagy visszér esetén a lábat csak gyengéden szabad masszírozni, és nem a teljes izom hosszában, hanem csak kisebb szakaszokon. Ezekben az esetekben inkább csak a szív irányába és ne az ellentétes irányba masszírozzon. A masszírozás típusát és hosszát beszélje meg kezelőorvosával.

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

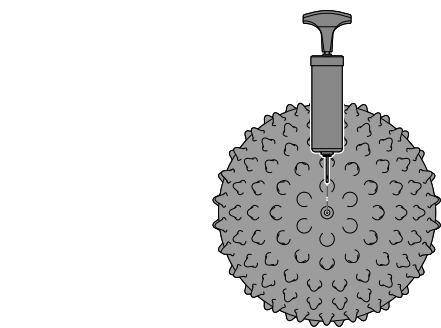
• Minden gyakorlat közben tartsa magát egyenesen és legyen egyensúlyban - ne homorítsa hátát! Ügyeljen arra, hogy ne görcsölgjön be! A gyakorlatok az ellazulást szolgálják.

• Egyenletes, nyugodt tempóban végezze a gyakorlatokat.

• A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen tovább.

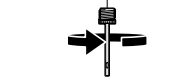
• Figyeljen a testére! Úgy masszírozza izmait a labdával, hogy a nyomás kellemes és jótékony legyen.

• Csak annyira pumpálja fel a fitness labdát, hogy kényelmesen rá tudjon feküdni. Szükség esetén pumpatűvel engedjen ki belőle egy kis levegőt.



Fitness labda felpumpálása

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 a fitness labda szelepébe. Nyomja bele annyira, hogy **a tűfej teljesen felfeküdjön a labda felszínére**. Ha a labda még lapos, tartsa a pumpát kissé ferden, hogy teljesen bele lehessen nyomni a tűt.

I A tűfúvóka teljes behelyezése különösen az első felpumpálásnál fontos, mivel át kell szúrnia a szelep membránját. Ha nem pumpálható fel könnyen a fitness labda, a tűfúvóka nem szúrta át a membránt. Ebben az esetben húzza ki a tűfúvókát, és nyomja bele ismét ütközésig a szelepbe.

3. Lassan és folyamatosan pumpálja a fitness labdát, amíg el nem éri a kívánt keménységet. Maximum 20 cm átmérőig pumpálja a fitness labdát, különben megsérülhet a labda.

• Amint kihúzza a pumpát, a szelep légmentesen záródik.

• A tűfúvókát a pumpa markolatában tárolja.

Levegő kiengedése

Ha túl kemény a fitness labda a használni kívánt célra, akkor túl sok levegő van benne.

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



2. Dugja a tűfúvókát a szelepbe. 3. Nyomja meg a labdát. Ekkor levegő távozik a tűfúvókán keresztül.

4. A kívánt keménység elérésekor húzza ki a tűfúvókát.

Tisztítás

▷ Szükség esetén puha, enyhén nedves ruhával törölje tisztára a fitness labdát.

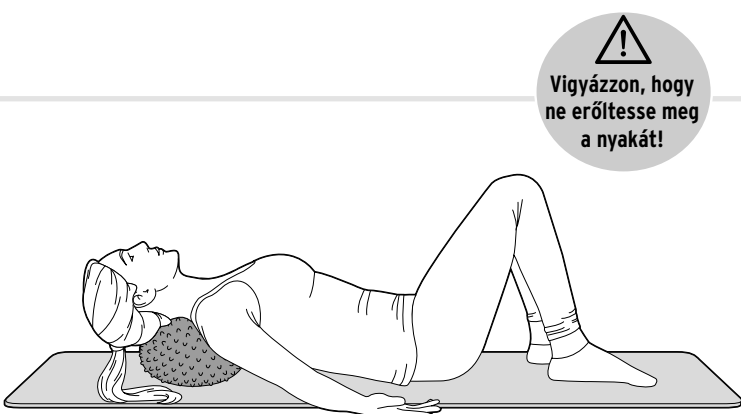
Tárolás

▷ A helytakarékos tárolás érdekében engedje ki a levegőt a fitness labdából a fent leírtak szerint.

• Ne tárolja a fitness labdát fűtőtest vagy más hőforrás közelében.

• Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok és műanyagok, vagy különböző padlóápoló szerek a fitness labda anyagát felpuhítják vagy károsítják. Szükség esetén helyezzen a termék alá csúszásmentes alátétet, és tárolja a terméket pl. egy megfelelő dobozban, így elkerülhető, hogy kellemetlen nyomok maradjanak a padlón.

1. Nyak



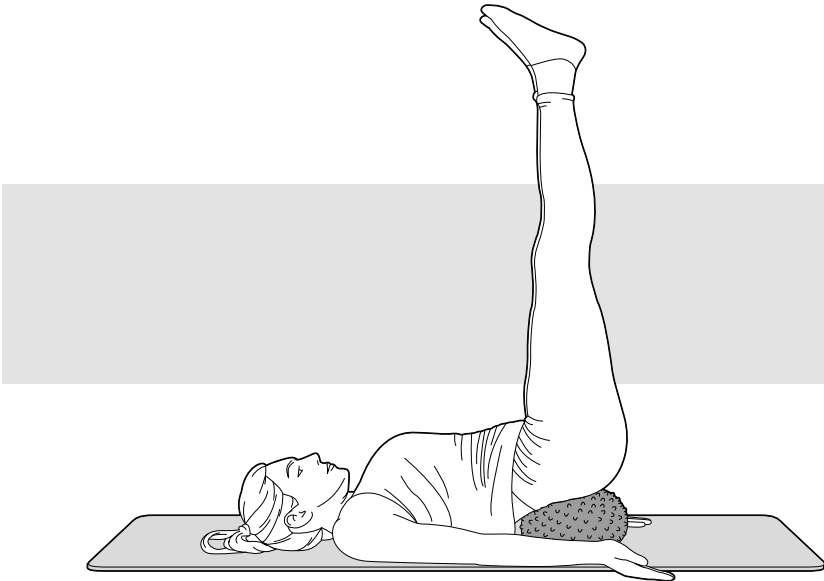
!
Vigyázzon, hogy ne erőltesse meg a nyakát!

Kiinduló pozíció: Feküdjön a hátára, nyakával a fitness labdára támaszkodva úgy, hogy teste főleg a lapockák közti résszel érintkezzen. Ne a nyak viselje a test súlyát! Ne homorítsa hátát. Karok lazán a test mellett.

Gyakorlat végzése: Mozgassa felsőtestét könnyedén körbe, fejét hajtsa balról jobbra - úgy, ahogyan az Önnek jólesik.

Tipp: Ha magasnak találja a labdát, engedjen ki belőle egy kis levegőt.

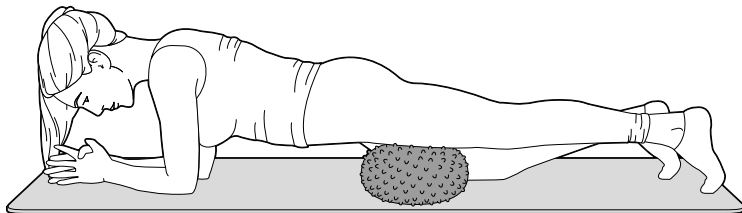
3. Hát alsó része + fenék



Kiinduló pozíció: Feküdjön hanyatt, helyezze a fitness labdát a fenéke alá. Ne homorítsa hátát. Emelje lábait kinyújtva a levegőbe.

Gyakorlat végzése: Masszírozza a farizmokat és hát alsó részét a csípő lassú, körkörös mozgásával a labdán.

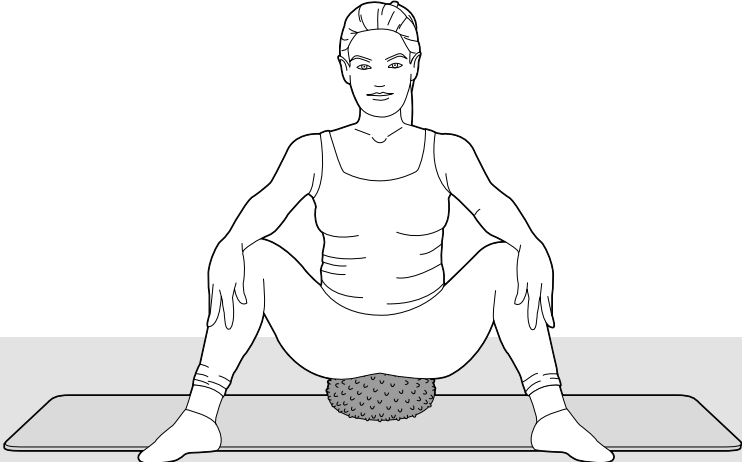
6. Elülső combizom



Kiinduló pozíció: Combjával feküdjön a fitness labdára. Ne homorítsa hátát.

Gyakorlat végzése: Masszírozza a combot úgy, hogy lassan előre- és visszagördül a labdán.

4. Fenék

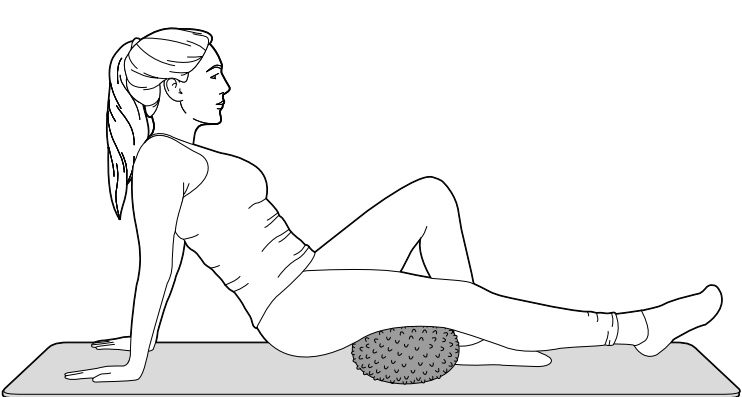


Kiinduló pozíció: Üljön a fitness labdára.

Gyakorlat végzése: Masszírozza a fenéki izmokat körkörös csípőmozdulatokkal.

Tipp: Ehhez a gyakorlathoz pumpálja fel a labdát keményre.

7. Hátsó combizom:



Kiinduló pozíció: Egyik combjával helyezkedjen el a fitness labdán. Kezeivel és a másik lábával támassza meg magát.

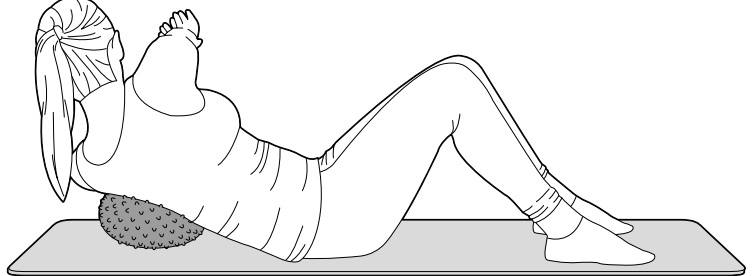
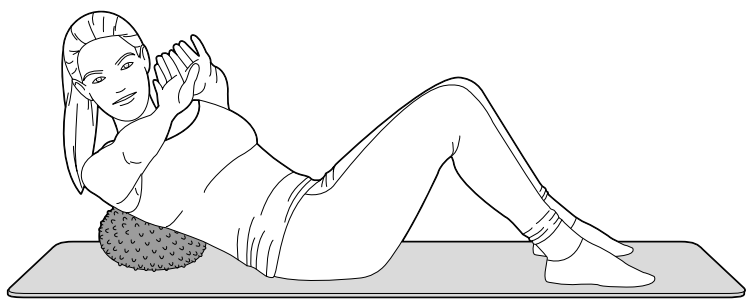
Gyakorlat végzése: Masszírozza a combot úgy, hogy lassan előre- és visszagördül a labdán.

2. Hát felső része

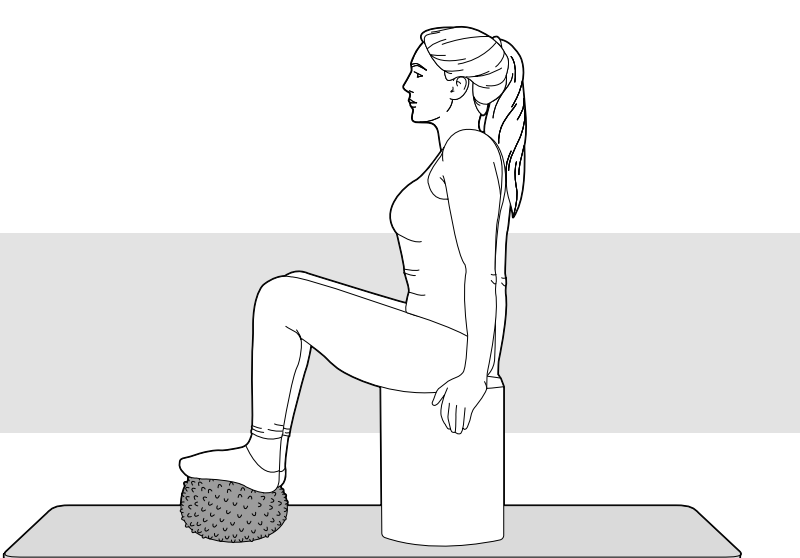
Kiinduló pozíció: Üljön háttal a fitness labda elé, felsőtestével támaszkodjon rá.

Gyakorlat végzése: Masszírozza a hátát úgy, hogy felsőtestét ide-oda forgatja a labdán.

Ez kiváló edzés az oldalsó hasizmoknak is.



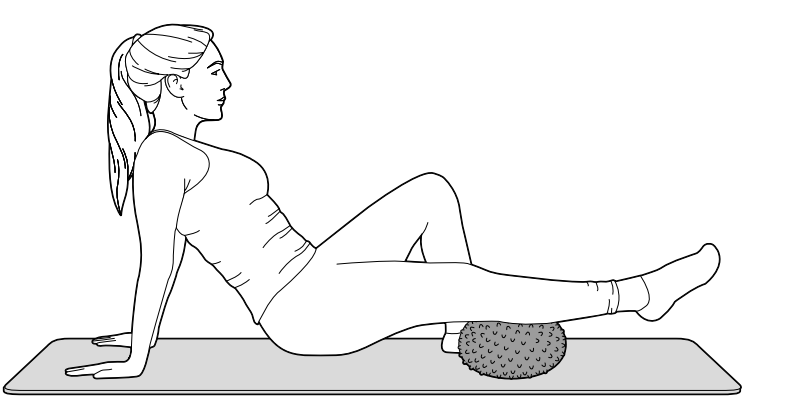
5. Talp



Kiinduló pozíció: Állva vagy ülve helyezze a talpát a fitness labdára.

Gyakorlat végzése: Görgesse a talpát lassan körkörös mozdulatokkal a labdán.

8. Vádlí



Kiinduló pozíció: Egyik vádlíjával helyezkedjen el a fitness labdán. Kezeivel és a másik lábával támassza meg magát.

Gyakorlat végzése: Masszírozza a vádlít úgy, hogy lassan előre- és visszagördül a labdán.

