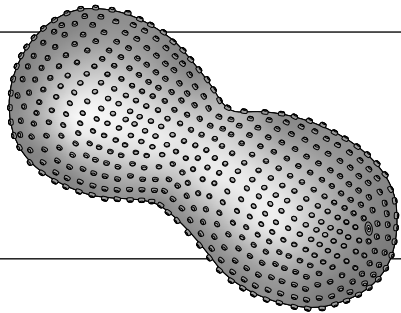




Edzés a fitneszlabdával



Kedves Vásárlónk!

Új fitneszlabdjáa ideális az egyensúlyérzék javítására és különböző izomcsoportok edzésére. Egyes gyakorlatok segítik a helyes testtartást is, és elősegíti az ízületkímélő edzést. A tuskék miatt különösen jól fejleszti az érzékeket és a testtudatot. Kívánjuk, használja örömmel a terméket!

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. Őrizze meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismét át tudja olvasni. Amennyiben megválnak a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Olvassa el a túlóldali útmutatót is az önmasszázsza kapcsolat-ban.

Rendeltetés

A fitneszlabda otthoni használatra tervezett sportszer. Fitneszszalokban történő kereskedelmi jellegű felhasználásra, labdasportokra, illetve terápiás célú kezelésekre nem alkalmas.

A fitneszlabda legfeljebb 120 kg-ig terhelhető. A fitneszlabdát csak az útmutatóban leírt módon használja. Ne üljön hosszabb ideig a terméken.

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, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy inbetegségek, 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: 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 értekezzen 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 fitneszlabda nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol a 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 gyerekeknek engedélyezi a fitneszlabda használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket.

A szakszerűtlen vagy megerőltető edzés egészségügyi károsodást okozhat. 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.

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 szájjal a fitneszlabdát. Szédülésveszély!

Minden használat előtt ellenőrizze a termék kifogástalan állapotát. Nem szabad használni a gimnasztikai labdát, ha szemmel láthatóan meg van rongálódva.

Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mivel ezekkel megsértheti magát, illetve megrongálódhat a labda.

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 fitnesz szőnyeget.

Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgáster, amikor a sportszerrel edz. (2,0 m edzéstér + 0,6 m szabad terület körben).

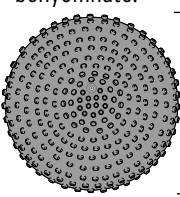
Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.

A fitneszlabdát nem használhatja egyszerre több személy.

A labda szerkezetét módosítani tilos. Ne használja rendeltetésétől eltérő célra!

FIGYELEM – anyagi károk

A fitneszlabdát nem szabad 11 cm-nél nagyobbra felfújni. Ne fújja fel túl keményre - akkor megfelelő, ha hüvelykujjal enyhén benyomható.



max. 11 cm

Tilos hideg állapotban pumpálni. Felpumpálás előtt legalább egy óráig tárolja szobahőmérsékleten. Az anyagnak a teljes nyújthatóság eléréséhez szüksége van erre az időre.

A termék felpumpálásához ne használjon benzinkúton található, sűrített levegővel működő készüléket. A termék ugyanis túlságosan felfújódhat vagy szétrepedhet.

Csak levegővel töltsen meg.

Óvja a terméket nagy hőmérséklet-ingadozástól, hosszabb ideig tartó közvetlen napsütéstől, nagy nedvességtől és víztől.

Óvja a terméket éles, hegyes és forró tárgyaktól, 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 a fenékét és a hasát.

Egyenletes tempóban végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat. A legegyszerűbb, ha a gyakorlatokat számszerű ütemben végzi, például 2 ütem húzás, 1 ütem tartás és 2 ütem leeresztés. Próbálkozzon többféleképpen, amíg meg nem találja saját, egyenletes ritmusát.

A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen tovább. Ne tartsa vissza a lélegzetét! A gyakorlat megkezdésekor lélegezzen be.

A gyakorlat legmegterhelőbb pontján fújja ki a levegőt.

Kezdetben csak **3-6 gyakorlatot** végezzen izomcsoportonként. A gyakorlatokat - testi állapotától függően - csak néhányszor ismételje meg (kb. **3-4-szer**).

A gyakorlatok között iktasson be egy-egy kb. egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát **10 és 20 közé**. Soha ne gyakoroljon kimerülésig. Mindig végezze el a gyakorlatokat mindkét oldalon.

Ha először végez egy gyakorlatot, azt tűkör előtt tegye, hogy jobban ellenőrizhesse a testtartást.

1. 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.

Edzés után: Nyújtás

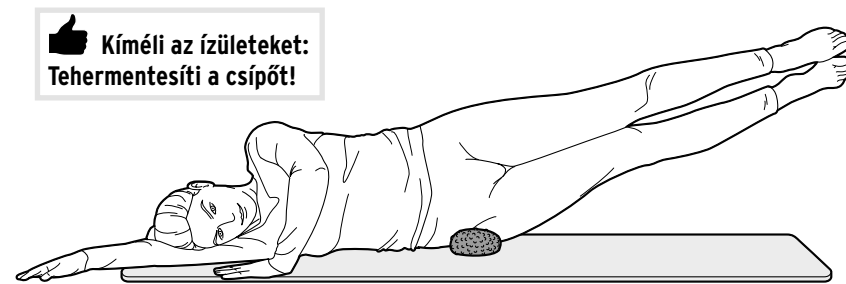
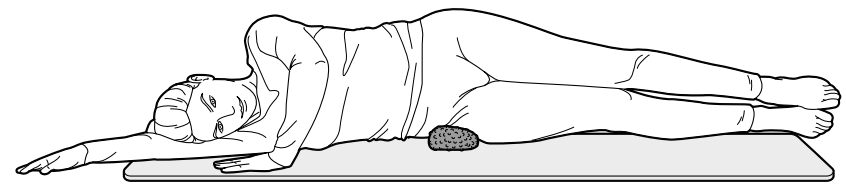
A túlóldalon talál néhány nyújtógyakorlatot.

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 a teste előtt. Has- és farizmok megfeszítve. A fitneszlabdát helyezze a csípő alá.

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

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Kíméli az ízületeket: Tehermentesíti a csípőt!

5. Hasizom

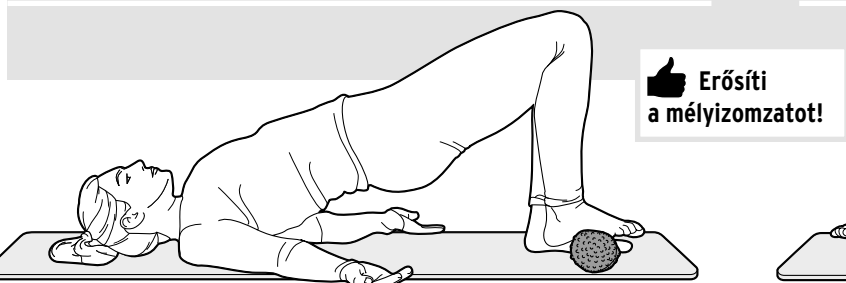


Kiinduló pozíció: Hanyatt fekvés, karok lazán oldalt. Lábait húzza fel és támassza le a csípőszéles terpeszben. Feszítse meg has- és farizmát. Helyezze a fitnesz labdát a nyakához. Ne nyújtsa meg túlzottan a nyakát!

1. variáció kivitelezése: Emelje fel mindkét lábát behajlítva, tartsa ki a pozíciót. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

2. variáció kivitelezése: Emelje fel mindkét lábát behajlítva, tartsa ki a pozíciót. Felváltva nyújtsa ki és engedje le a lábait, számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba.

6. Hát alsó része, fenék + hátsó combizmok



Kiinduló pozíció: Háton fekvő hajlítsa be lábait és mindkét talpát csípőszélességben helyezze a padlóra. Karok a test mellett. Tegye egyik lábát a fitneszlabdára. Feszítse meg has- és farizmát.

Gyakorlat végzése: Emelje fel a csípőjét hasizomból. Felsőteste és karjai maradjanak a helyükön. Tartsa a pozíciót kb. 4 másodpercig. Lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Többször ismételje meg, majd oldalszere.

Erősíti a mélyizomzatot!

7. Mellkas + tricepsz



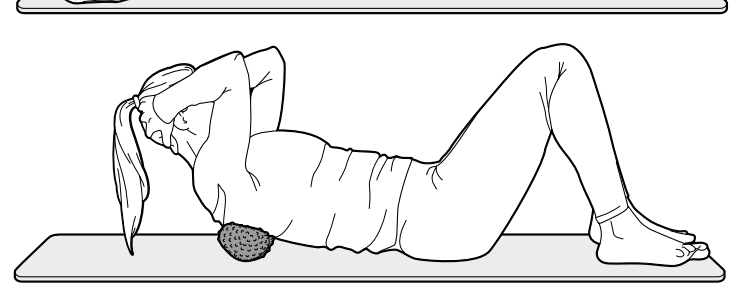
Kiinduló pozíció: A talajon térdelve, kezek vállszélességben letámasztva, a karokat ne nyújtsa ki teljesen. Egyenes a hát, a has- és farizmok megfeszítve, a tekintet lefelé néz. Egyik kezével támaszkodjon a fitneszlabdán.

Gyakorlat végzése: Engedje le a felsőtestét, hátát tartsa egyenesen. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Többször ismételje meg, majd oldalszere.

Gyakorlatváltozat: Lábait legyenek nyújtva, csak a lábfejével támaszkodjon. Gyakorlatvégzés az előzőekben leírtak szerint.

Erősíti a mélyizomzatot!

2. Egyenes hasizom



Kiinduló pozíció: Feküdjön hanyatt a fitneszlabdán, a labda legyen a háta felső része alatt, két kezét kulcsolja össze a tarkóján, lábait támassza le csípőszéles terpeszben.

Gyakorlat végzése: Emelje meg felsőtestét a hasból kiindulva annyira, amennyire csak lehet. Ne nyakból húzza!

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

Kiinduló pozíció: Feküdjön hanyatt a fitneszlabdán, a labda legyen a háta felső része alatt, két kezét kulcsolja össze a tarkóján, lábait támassza le csípőszéles terpeszben.

Gyakorlat végzése: Emelje meg felsőtestét a hasból kiindulva annyira, amennyire csak lehet. Ne nyakból húzza!

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

Kiinduló pozíció: Feküdjön hanyatt a fitneszlabdán, a labda legyen a háta felső része alatt, két kezét kulcsolja össze a tarkóján, lábait támassza le csípőszéles terpeszben.

Gyakorlat végzése: Emelje meg felsőtestét a hasból kiindulva annyira, amennyire csak lehet. Ne nyakból húzza!

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

Kiinduló pozíció: Feküdjön hanyatt a fitneszlabdán, a labda legyen a háta felső része alatt, két kezét kulcsolja össze a tarkóján, lábait támassza le csípőszéles terpeszben.

Gyakorlat végzése: Emelje meg felsőtestét a hasból kiindulva annyira, amennyire csak lehet. Ne nyakból húzza!

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

Kiinduló pozíció: Feküdjön hanyatt a fitneszlabdán, a labda legyen a háta felső része alatt, két kezét kulcsolja össze a tarkóján, lábait támassza le csípőszéles terpeszben.

Gyakorlat végzése: Emelje meg felsőtestét a hasból kiindulva annyira, amennyire csak lehet. Ne nyakból húzza!

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

Kiinduló pozíció: Feküdjön hanyatt a fitneszlabdán, a labda legyen a háta felső része alatt, két kezét kulcsolja össze a tarkóján, lábait támassza le csípőszéles terpeszben.

Gyakorlat végzése: Emelje meg felsőtestét a hasból kiindulva annyira, amennyire csak lehet. Ne nyakból húzza!

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

Kiinduló pozíció: Feküdjön hanyatt a fitneszlabdán, a labda legyen a háta felső része alatt, két kezét kulcsolja össze a tarkóján, lábait támassza le csípőszéles terpeszben.

Gyakorlat végzése: Emelje meg felsőtestét a hasból kiindulva annyira, amennyire csak lehet. Ne nyakból húzza!

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

Kiinduló pozíció: Feküdjön hanyatt a fitneszlabdán, a labda legyen a háta felső része alatt, két kezét kulcsolja össze a tarkóján, lábait támassza le csípőszéles terpeszben.

Gyakorlat végzése: Emelje meg felsőtestét a hasból kiindulva annyira, amennyire csak lehet. Ne nyakból húzza!

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

Kiinduló pozíció: Feküdjön hanyatt a fitneszlabdán, a labda legyen a háta felső része alatt, két kezét kulcsolja össze a tarkóján, lábait támassza le csípőszéles terpeszben.

Gyakorlat végzése: Emelje meg felsőtestét a hasból kiindulva annyira, amennyire csak lehet. Ne nyakból húzza!

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

Kiinduló pozíció: Feküdjön hanyatt a fitneszlabdán, a labda legyen a háta felső része alatt, két kezét kulcsolja össze a tarkóján, lábait támassza le csípőszéles terpeszben.

Gyakorlat végzése: Emelje meg felsőtestét a hasból kiindulva annyira, amennyire csak lehet. Ne nyakból húzza!

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

Kiinduló pozíció: Feküdjön hanyatt a fitneszlabdán, a labda legyen a háta felső része alatt, két kezét kulcsolja össze a tarkóján, lábait támassza le csípőszéles terpeszben.

Gyakorlat végzése: Emelje meg felsőtestét a hasból kiindulva annyira, amennyire csak lehet. Ne nyakból húzza!

3. Oldalsó törzsizomzat

Kiinduló pozíció: Helyezkedjen oldaltámaszba, felsőteste és lábai legyenek egy vonalban. Támassza meg az alsó bokát a fitneszlabdán.

Gyakorlat végzése: Emelje meg a felső lábát. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Kiinduló pozíció: Helyezkedjen oldaltámaszba, felsőteste és lábai legyenek egy vonalban. Támassza meg az alsó bokát a fitneszlabdán.

Gyakorlat végzése: Emelje meg a felső lábát. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Kiinduló pozíció: Helyezkedjen oldaltámaszba, felsőteste és lábai legyenek egy vonalban. Támassza meg az alsó bokát a fitneszlabdán.

Gyakorlat végzése: Emelje meg a felső lábát. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Kiinduló pozíció: Helyezkedjen oldaltámaszba, felsőteste és lábai legyenek egy vonalban. Támassza meg az alsó bokát a fitneszlabdán.

Gyakorlat végzése: Emelje meg a felső lábát. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Kiinduló pozíció: Helyezkedjen oldaltámaszba, felsőteste és lábai legyenek egy vonalban. Támassza meg az alsó bokát a fitneszlabdán.

Gyakorlat végzése: Emelje meg a felső lábát. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Kiinduló pozíció: Helyezkedjen oldaltámaszba, felsőteste és lábai legyenek egy vonalban. Támassza meg az alsó bokát a fitneszlabdán.

Gyakorlat végzése: Emelje meg a felső lábát. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Kiinduló pozíció: Helyezkedjen oldaltámaszba, felsőteste és lábai legyenek egy vonalban. Támassza meg az alsó bokát a fitneszlabdán.

Gyakorlat végzése: Emelje meg a felső lábát. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Kiinduló pozíció: Helyezkedjen oldaltámaszba, felsőteste és lábai legyenek egy vonalban. Támassza meg az alsó bokát a fitneszlabdán.

Gyakorlat végzése: Emelje meg a felső lábát. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Kiinduló pozíció: Helyezkedjen oldaltámaszba, felsőteste és lábai legyenek egy vonalban. Támassza meg az alsó bokát a fitneszlabdán.

Gyakorlat végzése: Emelje meg a felső lábát. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Kiinduló pozíció: Helyezkedjen oldaltámaszba, felsőteste és lábai legyenek egy vonalban. Támassza meg az alsó bokát a fitneszlabdán.

Gyakorlat végzése: Emelje meg a felső lábát. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Kiinduló pozíció: Helyezkedjen oldaltámaszba, felsőteste és lábai legyenek egy vonalban. Támassza meg az alsó bokát a fitneszlabdán.

Gyakorlat végzése: Emelje meg a felső lábát. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Kiinduló pozíció: Helyezkedjen oldaltámaszba, felsőteste és lábai legyenek egy vonalban. Támassza meg az alsó bokát a fitneszlabdán.

Gyakorlat végzése: Emelje meg a felső lábát. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Kiinduló pozíció: Helyezkedjen oldaltámaszba, felsőteste és lábai legyenek egy vonalban. Támassza meg az alsó bokát a fitneszlabdán.

Gyakorlat végzése: Emelje meg a felső lábát. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Kiinduló pozíció: Helyezkedjen oldaltámaszba, felsőteste és lábai legyenek egy vonalban. Támassza meg az alsó bokát a fitneszlabdán.

Gyakorlat végzése: Emelje meg a felső lábát. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Kiinduló pozíció: Helyezkedjen oldaltámaszba, felsőteste és lábai legyenek egy vonalban. Támassza meg az alsó bokát a fitneszlabdán.

Gyakorlat végzése: Emelje meg a felső lábát. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Kiinduló pozíció: Helyezkedjen oldaltámaszba, felsőteste és lábai legyenek egy vonalban. Támassza meg az alsó bokát a fitneszlabdán.

Gyakorlat végzése: Emelje meg a felső lábát. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Kiinduló pozíció: Helyezkedjen oldaltámaszba, felsőteste és lábai legyenek egy vonalban. Támassza meg az alsó bokát a fitneszlabdán.

Gyakorlat végzése: Emelje meg a felső lábát. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

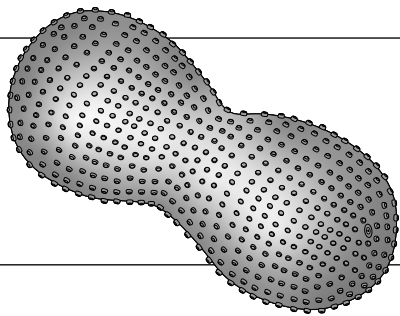
Kiinduló pozíció: Helyezkedjen oldaltámaszba, felsőteste és lábai legyenek egy vonalban. Támassza meg az alsó bokát a fitneszlabdán.

Gyakorlat végzése:



Lazítás és masszáz

hu



Kedves Vásárlónk!

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

Ezt segítő a labda felszínét masszírozó tűskékkel 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 fitneszlabdát önmassázshoz és nyújtógyakorlatokhoz, a közérzet javítására tervezték.

A fitneszlabda otthoni használatra tervezték.

A sport területén vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

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

Kérje ki orvosa véleményét!

• **A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezhet gyakorlatokat.**

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

• Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, szívgyen-geség, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy inbetegségek, a karok vagy lábak zisedése, 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.

• Érgyengeség/gyenge kötőszövet, elpattant hajszálerek vagy visz-szér esetén a lábmasszírozást csak enyhe nyomással és nem az egész izomzat hosszában végezze, hanem csak kisebb részletekben. 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

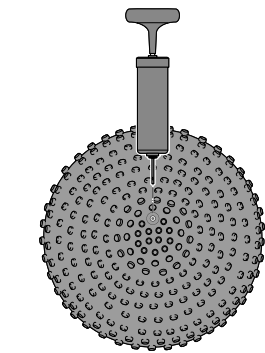
• Minden gyakorlat közben tartsa magát egyenesen és legyen egyensúlyban - ne homorítsa hátát! Ügyeljen arra, hogy ne görccsöljön be! A gyakorlatok az ellazulást szolgálják.

• Egyenletes, nyugodt tempóban végezze a gyakorlatokat.

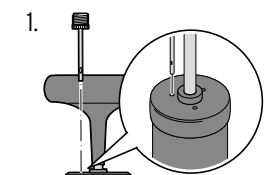
• A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen tovább.

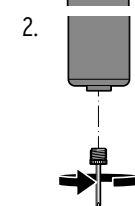
• Figyeljen a testére! Úgy masszírozza izmait a masszázslabdával, hogy a nyomás kellemes és jótékony legyen.

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



Fitneszlabda felpumpálása

- 

Vegye ki a tűfúvókát a pumpán található tárolóból.
- 

Csavarja a tűfúvókát a pumpára. Felpumpálás előtt nedvesítse meg a tűt enyhén szappanos vízzel, hogy ne sérüljön meg a szelep.
- 

Helyezze a tűfúvókát a labda szelepébe. Tolja be annyira, hogy a tű feje teljesen a labdába kerül. Ha a labda még lapos, tartsa a pumpát kissé ferdén, hogy teljesen bele lehessen nyomni a tűt.

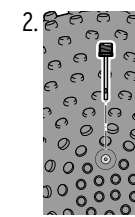
I A tűfúvóka teljes behelyezése különösen az első felpumpálásnál fontos, mivel át kell szúrnia a szelep membránját. Ha nem pumpálható fel könnyen a labda, akkor a tűfúvóka nem szúrta át a membránt. Ebben az esetben húzza ki a tűfúvókát, és helyezze be ismét útközéig a szelepbe.

4. Lassan és folyamatosan pumpálja a fitneszlabdát, amíg el nem éri a kívánt keménységet. Maximum 11 cm átmérőig pumpálja a fitneszlabdát, különben megsérülhet a labda.

- A szelep légmentesen lezárja a nyílást, mielőtt kihúzza a pumpát.
- A tűfúvókát a pumpán található tárolóban tárolja.

Levegő kiengedése

Ha a fitnesz labda túl kemény az Ön által használt dolgokra, 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 fitneszlabdát. Ekkor levegő távozik a tűfúvókán keresztül.
4. A kívánt keménység elérésekor húzza ki a tűfúvókát.

Tisztítás

➤ Szükség esetén puha, enyhén nedves ruhával törölje át a fitneszlabdát.

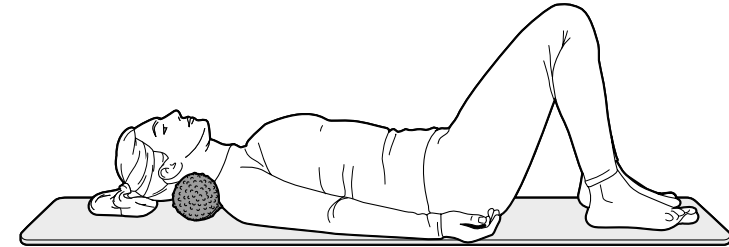
Tárolás

➤ A helytakarékos tárolás érdekében a fent leírt módon engedje ki a levegőt a labdából.

• Soha ne tárolja a labdát fűtőtest vagy más hőforrás közelében.

• Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző bútor- és padlóápoló szerek a termék anyagát felpuhítják és 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. Merev nyakizmok - lazítás és masszáz



Nyugalmi pozíció:
Feküdjön hanyatt, helyezze a labdát a nyaka alá. Ne nyújtsa meg túlzottan a nyakát! Ne homorítsa hátát. Karok lazán a test mellett.

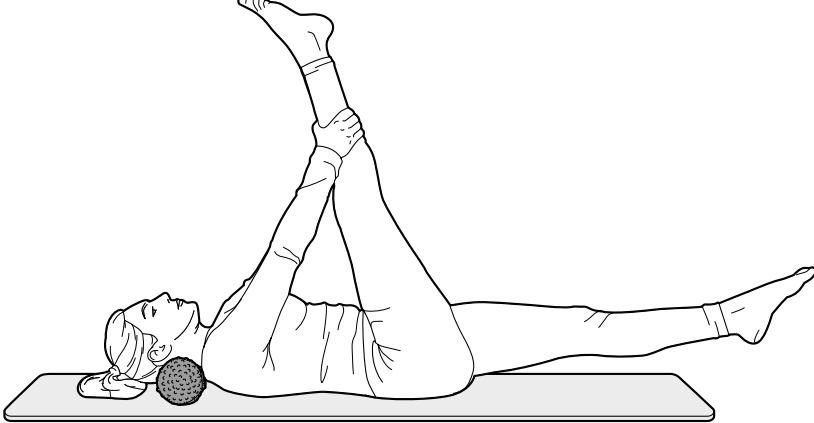
Masszázs:
Forgassa a fejét könnyedén balról jobbra - úgy, ahogyan az Önnek jólesik.

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



Vigyázzon, hogy ne erőltesse meg a nyakát!

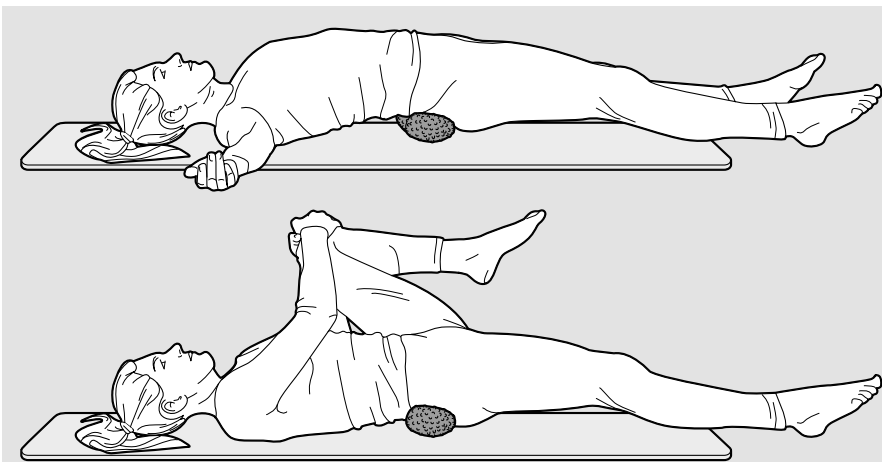
2. Hasizomgyakorlat a hátsó combizmok nyújtásával



Kiinduló pozíció:
Feküdjön hanyatt, helyezze a labdát a nyaka alá. Ne nyújtsa meg túlzottan a nyakát! Ne homorítsa hátát.

Gyakorlat végzése:
Emelje fel lábait a hasizomzata segítségével, és tartsa meg a pozíciót. Ezután húzza az egyik lábát nyújtva a teste felé. Oldalcseré.

4. Hasnyújtás + nyújtás / csípőhajlító nyújtása + fenék

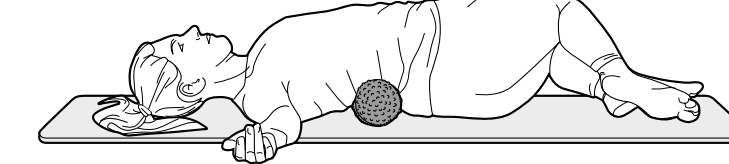
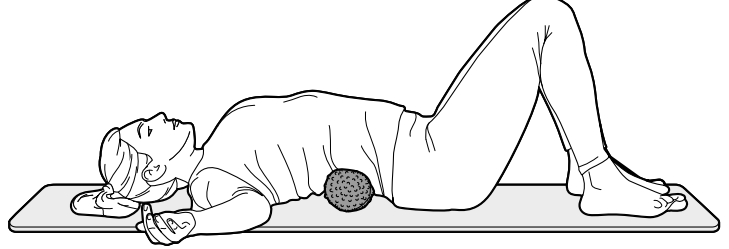


Nyugalmi helyzet / hasizom nyújtása:
Farokcsontjával feküdjön a fitneszlabdára. Ne homorítsa hátát.

Csípőhajlító- és fenékizom mobilizálása / masszírozása / nyújtása:
Mozgassa testét könnyedén jobbra és balra, így mobilizálhatja a csípőtájékot, és masszírozza a fenék és a hát alsó részének izomzatát.

Húzza az egyik lábát a teste felé, amíg nem érzi a csípőhajlító és a fenékizom nyúlását. Tartsa így a lábát néhány másodpercig. Végezze el a másik lábbal is.

7. A hát alsó része - masszáz és mobilizálás



Akut hátproblémák esetén gyakorlat előtt kérdezze meg orvosát!

Kiinduló pozíció:
Keresztcsontjával feküdjön a fitneszlabdára, lábai legyenek felhúzva, a fej és a karok ellazítva.

Statikus gyakorlat: Tartsa meg a kiindulási pozíciót, közben érezze a hasizmok nyúlását.

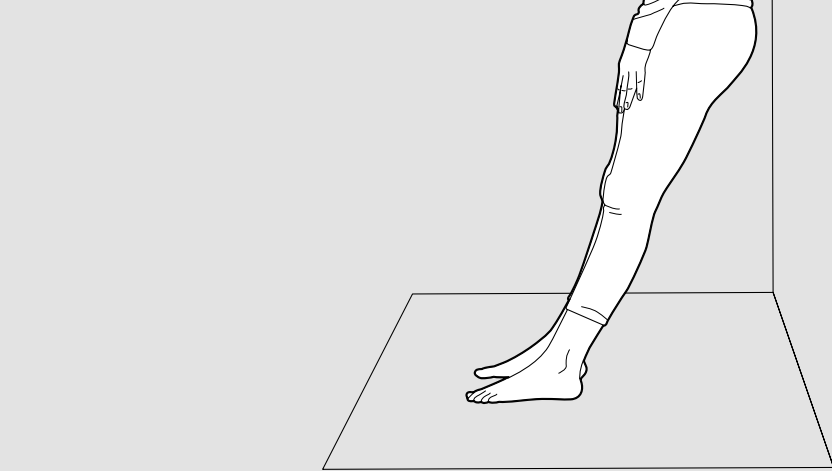
1. dinamikus variáció:
Az alsó hátizmok mobilizálásához mozgassa a medencéjét fel-le. Közben feszítse meg a fenekét, háta alsó felét pedig nyomja a fitneszlabdának.

2. dinamikus variáció:
Az alsó hátizmok masszírozásához és mobilizálásához billentse a lábait jobbra-balra. **Figyelem! Csak addig engedje le lábait jobbra és balra, amíg az önnek kellemes. Akut hátproblémák esetén használat előtt forduljon kezelőorvosához vagy a fizioterapeutához.** Először könnyed mozgással kezdjen.

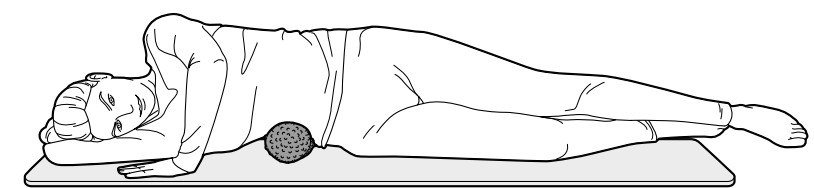
5. Hátmasszázs

Kiinduló pozíció:
Támaszkodjon a falnak a fitneszlabdával a lapockái alatt. Lábai legyenek csípőszélességben, kissé előrenyújtva, karjai ellazítva.

Gyakorlat végzése:
Engedje lefelé lassan a felsőtestét, a fitneszlabdát a fal mentén lefelé, majd vissza, felfelé görgetve.

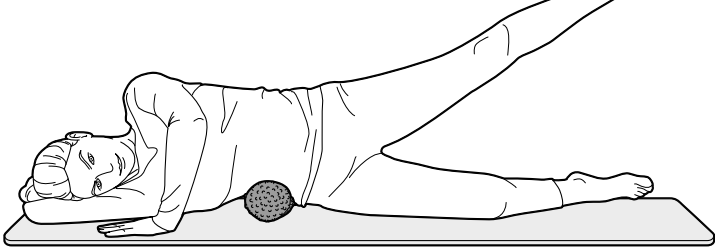


8. A gerincoszlop oldalirányú emelése



Nyugalmi pozíció / a gerincoszlop emelése:
Feküdjön az oldalára, nyújtsa ki a felül lévő lábát, az alsó a stabilizáláshoz legyen egy kissé behajlítva, fejét helyezze az alul lévő karjára, a másik karjával támassza meg magát a teste előtt. A fitneszlabdát helyezze a dereka alá. Ezzel megemeli a gerincoszlopot.

Oldalsó hasizom edzése:
Feszítse meg has- és farizmát. A felső, nyújtott lábát emelje meg, amennyire csak lehetséges, tartsa meg legalább 4 másodpercig, majd lassan engedje le éppen a talaj fölé. Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.



Támasztja a gerincoszlopot!

3. Mellizom nyújtása

Kiinduló pozíció / nyújtás:
Feküdjön hanyatt a fitneszlabdán, a labda legyen a háta felső része alatt, két kezét kulcsolja össze a tarkóján, lábait támassza le csípőszéles terpeszben. Tartsa ki a pozíciót.

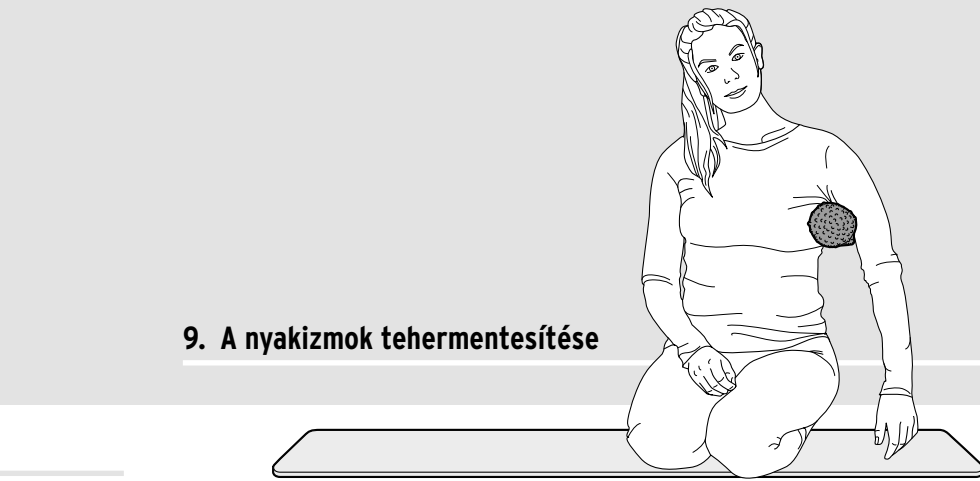
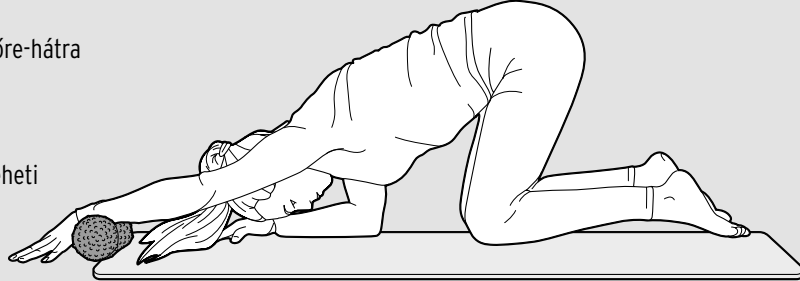
Masszázs:
Masszírozza a hátát úgy, hogy felsőtestét előre-hátra görgeti a fitneszlabdán.



6. Váll, felkar hátsó része, oldalsó hátizom + hasizom nyújtása

Kiinduló pozíció:
Térdtámaszban hajlítsa előre felsőtestét - a háta maradjon egyenes! - előrenyújtott karját helyezze a masszázslabdára.

Nyújtás:
Görgetse karját előre-hátra a fitneszlabdán. Közben felsőtestét nyomja a talaj felé, így intenzívebbé teheti a nyújtást.



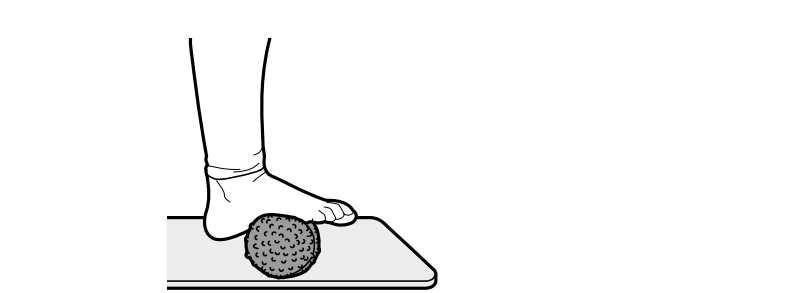
9. A nyakizmok tehermentesítése

Nyújtás:
Álló vagy térdelő pozícióban. Vegye a fitneszlabdát az egyik hóna alá. Engedje a karját ellazítva lefogni. Hajtsa a fejét enyhén a másik oldal irányába, amíg érzi, hogy nyúlik a nyakizom. Oldalcseré.

Alkalmas a rotátorköpeny körüli izmok erősítésére is:
Fejét tartsa egyenesen. Nyomja a fitneszlabdát felkarjával a testéhez. Tartsa a pozíciót kb. 4 másodpercig, majd lazítsa ki.

Oldalcseré.

10. Lábmasszázs



Kiinduló pozíció:
Állva vagy ülve helyezze a talpát a fitneszlabdára.

Gyakorlat végzése:
Görgetse a lábát lassan előre-hátra a fitneszlabdán.

Nyújtógyakorlatok

