



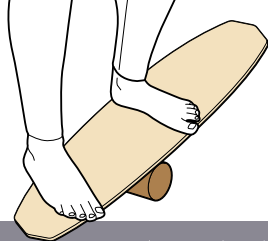
Kedves Vásárlónk!

Új egyensúlyozó deszkája ideális az egyensúlyérzék javítására és különböző izomcsoportok edzésére.

Az egyensúlyozó deszka instabil kialakítása ugyanis testét olyan egyensúlyi mozgásra készíti, amely fejleszti az izomzatot, különösen a tartó- és mélyizomzatot, ezáltal javítja a testtartást. A hengert fasciahengerként is használhatja.

Reméljük, örömet leli az edzésben!

A Tchibo csapata



Fitnesz gyakorlatok

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 143100AB0X1XV · 2024-06

www.tchibo.hu/utmutatok



Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.hu, e-mail: service@tchibo.hu

Cikkszám: 691 459

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 megváltozik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

Az egyensúlyozó deszka otthoni használatra tervezett sportszer (EN ISO 20957-1, H osztály). Fitneszszalonokban történő kereskedelmi jellegű felhasználásra, illetve terápiás célú kezelésekre nem alkalmas.

Az egyensúlyozó deszka max. 100 kg-ig terhelhető.

Az egyensúlyozó 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 milyen mértékű edzés javasolt az Ön számára.**
- Bizonyos egészségügyi állapotok, pl. szívritmus-szabályzó, terhesség, gyulladásal járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve ortopéd panaszok esetén az edzést meg kell beszélnie kezelő orvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés káros lehet az egészségre!
- **Azonnal hagyja abba az edzést, 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 az edzést.**
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

VIGYÁZAT - sérülésveszély

- A terméket nem használhatja olyan személy, akinek fizikai, szellemi vagy egyéb képességei oly mértékben korlátozottak, hogy nem tudja biztonsággal használni az egyensúlyozó deszkát. Ez különösen érvényes azon személyekre, akik egyensúlyproblémával küzdenek.
- Az eszköz rendeltetésszerű használata kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalkorúak általi használatot jelent. Ügyeljen arra, hogy az eszköz minden használója tisztában legyen annak 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 eszköz nem játék. Gyermekek számára nem hozzáférhető helyen tárolja.
- Ha gyerekeknek engedélyezi az egyensúlyozó deszka használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje a gyakorlat végzését.

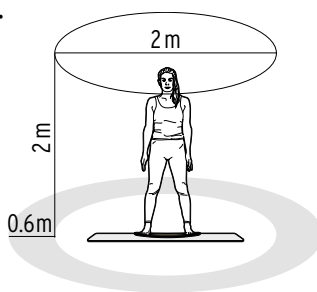
A szakszerűtlen vagy megerőltető edzés egészségügyi problémákat okozhat.

- Ellenőrizze az egyensúlyozó deszka kifogástalan állapotát minden használat előtt. Nem szabad használni az egyensúlyozó deszkát, ha szemmel láthatóan meg van rongálódva. A szükséges javításokat bízza szakszervizre vagy szakemberre. A szakszerűtlenül végzett javítások jelentős veszélyforrássá válhatnak a terméket használó személyre nézve.
- Az edzés megkezdése előtt értekezzen orvosával, hogy végezheti-e a gyakorlatokat és mely gyakorlatok megfelelőek az Ön számára.
- Néhány gyakorlat nagy erőt és ügyességet kíván. Kezdetben kérjen segítséget egy másik személytől, hogy ne veszítse el az egyensúlyát és ne essen le.
- A gyakorlatok megkezdése előtt melegítsen be.
- Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Amennyiben fájdalmat érez vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatokat.

- 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 viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mert megsérülhet.
- 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.
- Az eszközt stabil, vízszintes, egyenes felületen használja. A padlón ne legyenek hegyes vagy éles szélű tárgyak.
- Ha az egyensúlyozó deszkát a hengerrel **ráállva** használja, a deszka könnyen elcsúszhat. Legyen óvatos, mindig támaszkodjon a falnak, vagy kérjen segítséget egy másodiktól.

A deszkát a homorulatával felfelé használja. Ha egy fitness-szőnyeget helyez az egyensúlyozó deszka alá, az eszköz nem annyira instabil, és egyszerűbben lehet rajta egyensúlyozni.

- Az izzadság csúszóssá teheti a felületet. Ebben az esetben törölje szárazra az egyensúlyozó deszkát



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.

- A sportszert nem használhatja egyszerre több személy.
- Az egyensúlyozó deszka szerkezetét módosítani tilos.

TUDNIVALÓ – anyagi károk

- Óvja az egyensúlyozó deszkát 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.
- Ne használja az egyensúlyozó deszkát érzékeny padlófelületen. A nagy pontszerű benyomódás következtében nyomok keletkezhetnek. Szükség esetén tegyen alá egy fitnessmatracot vagy hasonlót.

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 tempóban végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat.
- 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. A gyakorlatokat - testi állapottól 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 tornázzon kimerülésig. Mindig végezze el a gyakorlatokat mindkét oldalon.
- 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.

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, jobbra, balra tolása.
- Helyben futás.

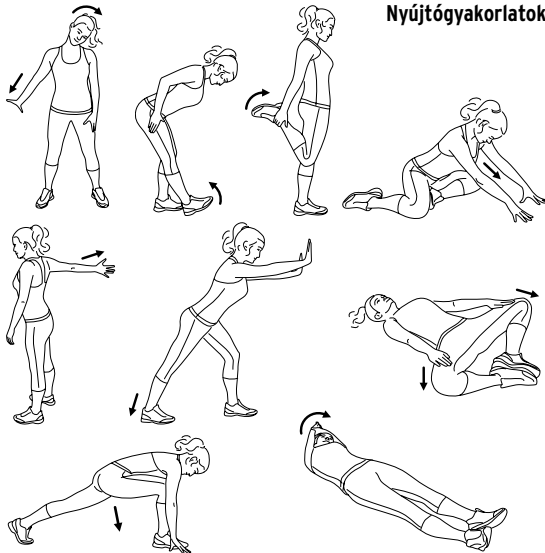
Edzés után: Nyújtás

Itt talál néhány nyújtógyakorlatot.

Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz:

Emelje meg a mellkasát, a vállát engedje le, a térdét egy kissé hajlítsa be, enyhén fordítsa kifelé a lábfejét. A hátát tartsa egyenesen! Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.

Nyújtógyakorlatok



Gyakorlatok henger nélkül

A legtöbb gyakorlatot a deszka alá helyezett hengerrel és anélkül is elvégezheti.

Kezdetben a henger nélküli edzést ajánlunk, hogy az egyensúlyérzéke edződjön.

A deszkát henger nélkül, lehetőleg szőnyegpadlón vagy hasonlóan használja. Kemény padlón helyezzen alá egy nagyméretű törölközőt vagy takarót a deszka védelme érdekében. Fitneszszőnyeg erre nem

Talajgyakorlatok

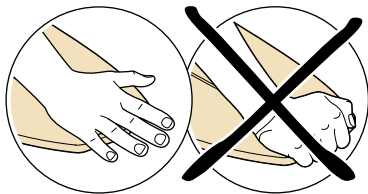


VIGYÁZAT - becsípődés veszélye

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

alkalmas, mivel a deszka elveszítené mozgékonyágát. Ne használja a deszkát fa- vagy laminált padlón, amelyek enne következtében megsérülhetnek.

Ha a gyakorlatokat görgő nélkül végzi, mindig **a homorulatával lefelé** használja a deszkát, hogy billegni tudjon.





Ráállás a deszkára a hengerrel

Ha hengerrel szeretné végezni a gyakorlatokat ...

... a ráállás előtt feltétlenül vegye figyelembe:

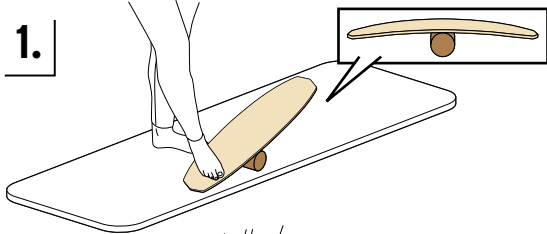
Helyezze a deszkát **a homorulatával felfelé** a hengerre.

Támaszkodjon meg a falnál vagy hasonlónál, vagy vegye igénybe egy másik személy segítségét.

Óvatosan álljon rá (lásd az ábrákat). Próbálja meg megtartani az egyensúlyt a deszkán.

A haladók a deszkát a homorulattal lefelé is a hengerre helyezhetik, és azon egyensúlyozhatnak. Ez jó előedzésnek számít szörfözéshez vagy hasonlóhoz.

1.



2.



3.



Mélyizomzat - koordináció - egyensúly

Az instabil felület azt jelenti, hogy minden egyes gyakorlat a mélyizmokat is stimulálja, amelyek önkéntelenül dolgoznak a test egyensúlyban tartásáért.

Alapállásban álljon mindkét lábával az egyensúlyozó deszkára, a lábak csípőszéles terpeszben, a térdék kissé behajlítva, a hát egyenes, a mellkas megemelve, a vállak leengedve, a tekintet előre néz, a has és a fenék megfeszítve.

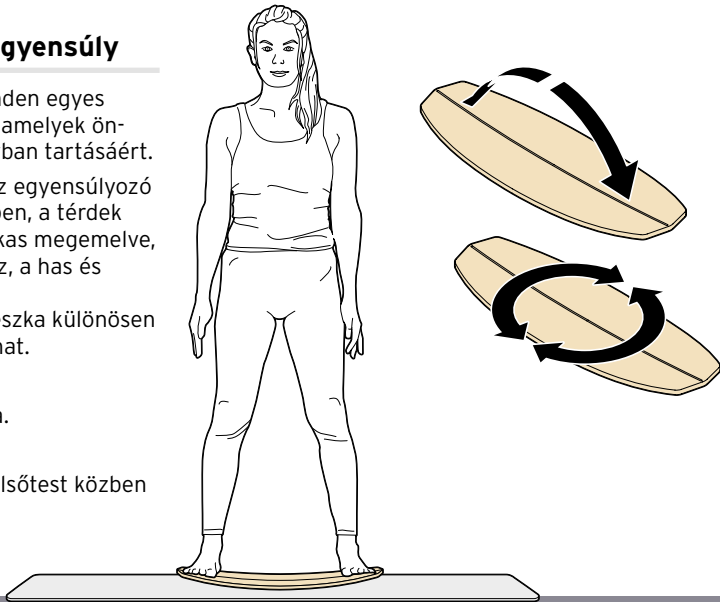
Ebben az állásban az egyensúlyozó deszka különösen a bokán található stabilizáló izmokra hat.

Gyakorlatok alapállásban

▷ Billegtesse a deszkát jobbra és balra.

▷ Forgassa a deszkát jobbra és balra.

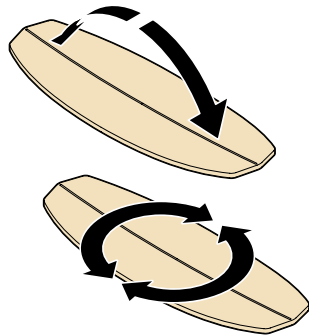
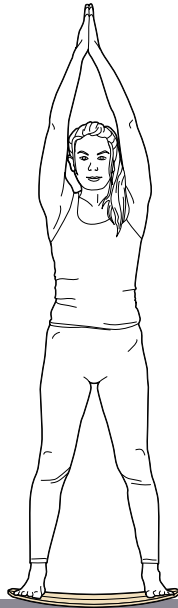
A mozdulatokat csípőből végezze, a felsőtest közben maradjon stabil.



1. variáció

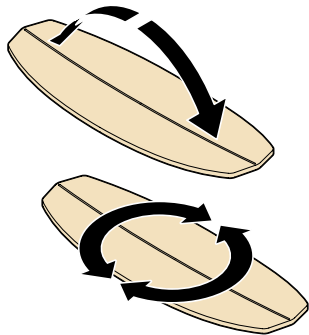
- ▷ Gyakorlat közben nyújtsa ki ...
... karjait a feje fölé.
... karjait oldalra.

Végezze a gyakorlatokat a leírt módon.



2. variáció

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



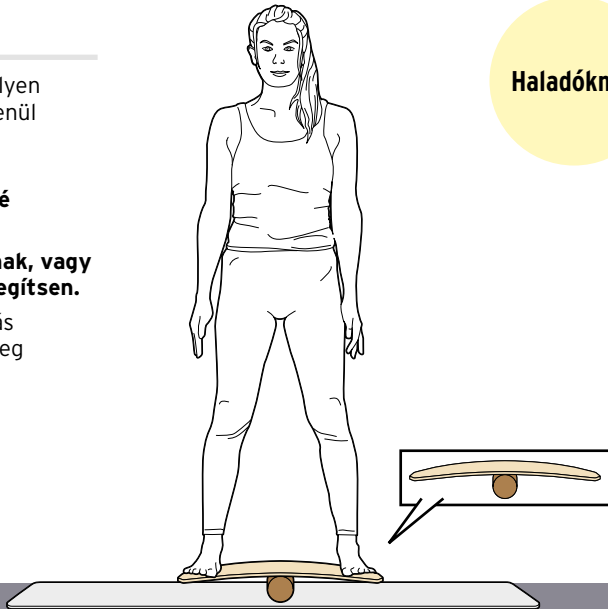
Alapállás a hengerrel



Ügyeljen arra, hogy ne legyen semmilyen tárgy az edzés helyén, nehogy véletlenül megsérüljön, ha leesne a deszkáról.

- ▷ Helyezze a deszkát a homorulatával **felfelé** a hengerre.
- ▷ **Támaszkodjon egy falnak vagy hasonlónak, vagy kérjen meg egy másik személyt, hogy segítsen.**
- ▷ Óvatosan lépjen a deszkára (lásd a „Ráállás a deszkára” fejezetet előrébb). Próbálja meg megtartani az egyensúlyát a deszkán.

Haladóknak



Profi gyakorlat a hengerrel

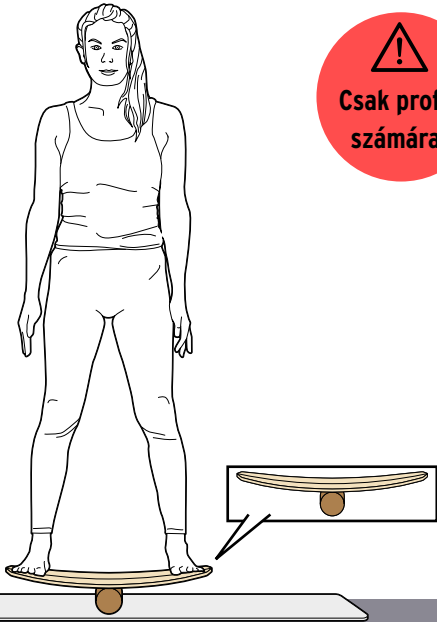


Ügyeljen arra, hogy semmilyen olyan tárgy ne legyen az edzési területén, amelyek leesés esetén sérüléseket okozhatnak.

- ▷ Helyezze a deszkát a homorulatával **lefelé** a hengerre.
- ▷ Támaszkodjon meg a falnál vagy hasonlónál, vagy vegye igénybe egy másik személy segítségét.
- ▷ Óvatosan álljon a deszkára (lásd a „Ráállás a deszkára a hengerrel” fejezetet előrébb).
Próbálja meg megtartani az egyensúlyt a deszkán.



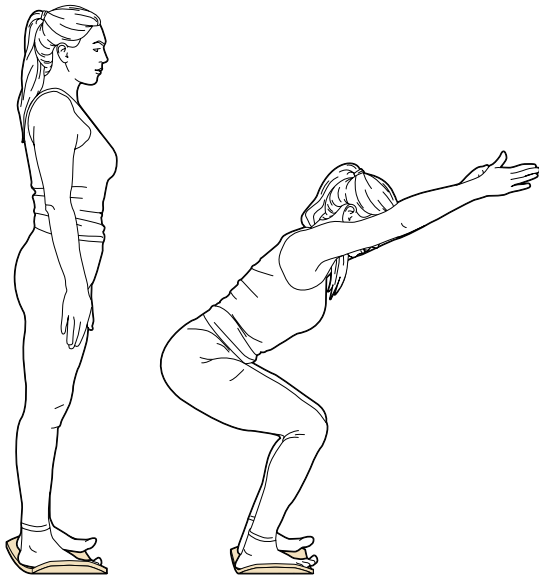
**Csak profik
számára!**



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.

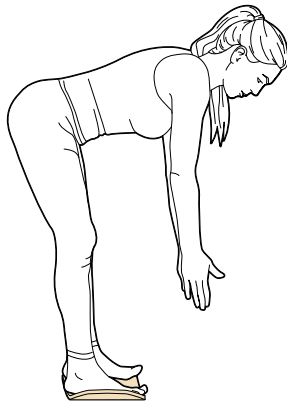


Fenék + hát alsó része

Kiinduló pozíció: Alapállás.

Gyakorlat: Hajoljon előre egyenes háttal, karjait nyújtsa lefelé. Feje és nyaka legyen egyenes a hát meghosszabbításaként, nézzon lefelé.

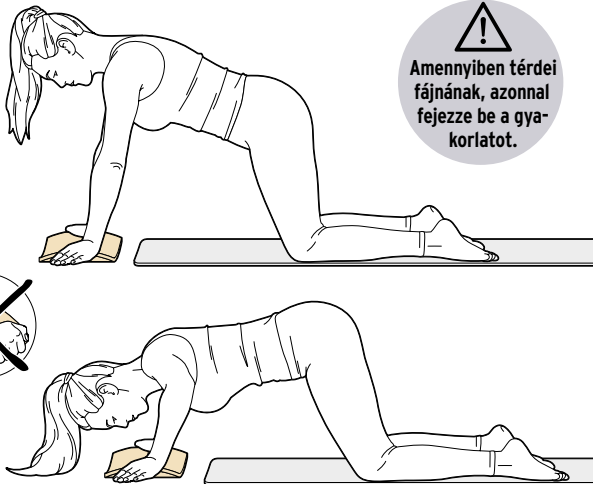
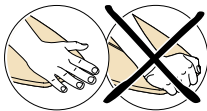
Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



Has, láb + vállstabilizálók

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

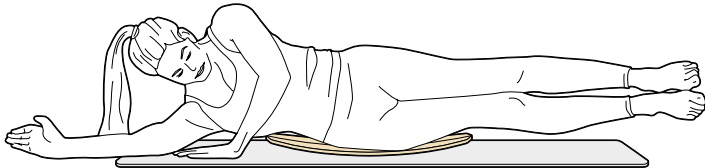
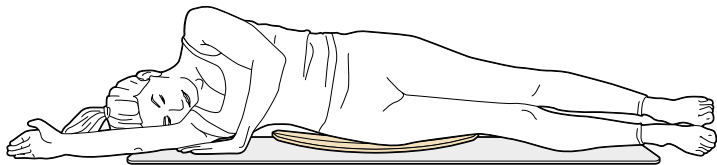
Gyakorlat: Engedje le felsőtestét, egészen az egyensúlyozó deszka fölé. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



Oldalsó hasizom + nyakizmok

Kiinduló pozíció: Feküdjön oldalt az egyensúlyozó deszkára. A fej, a felsőtest és a lábak egy vonalat képeznek.

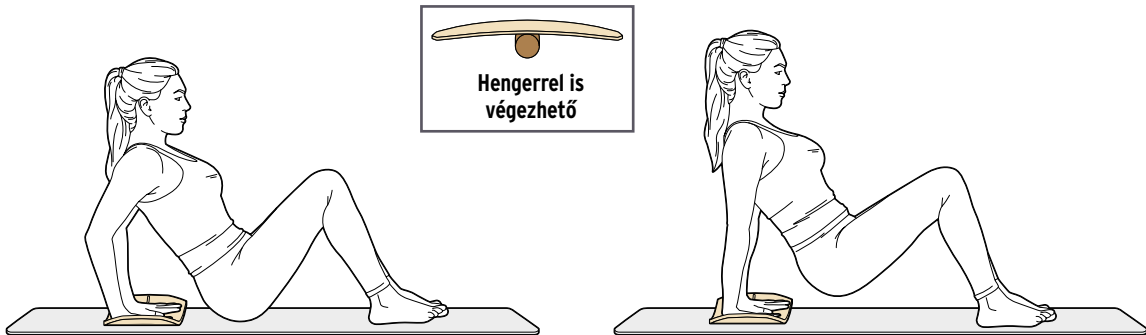
Gyakorlat: Emelje fel a felsőtestét és a lábait. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



Tricepsz + vállak

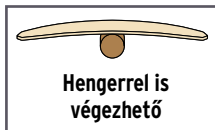
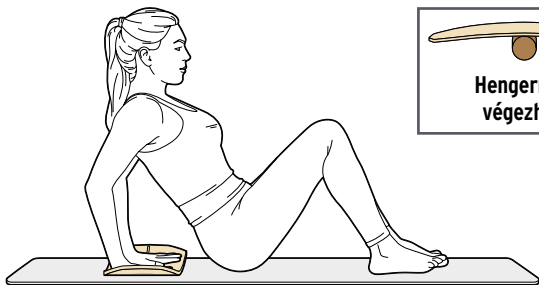
Kiinduló pozíció: Üljön az egyensúlyozó deszka elé, lábait húzza fel, kezével támaszkodjon teste mögött a deszkára.

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



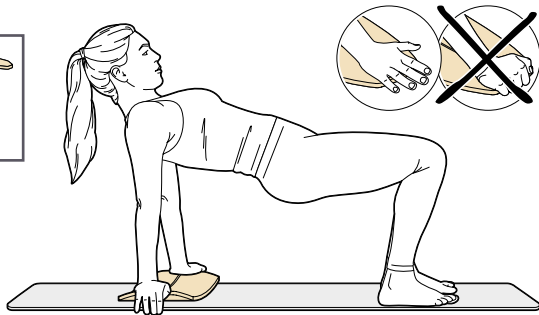
Tricepsz + vállak + fenék + hátsó combizmok

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



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 ki lábait felfelé.



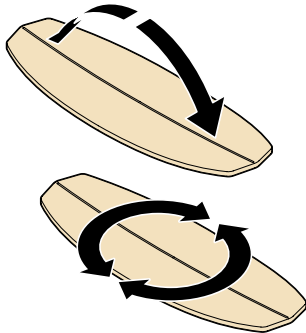
Statikus gyakorlatok

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

Ne felejtse el: Lélegezzen továbbra is egyenletesen!

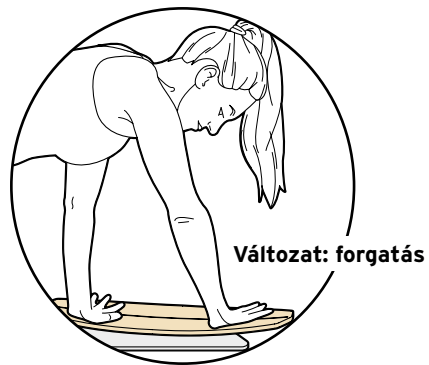
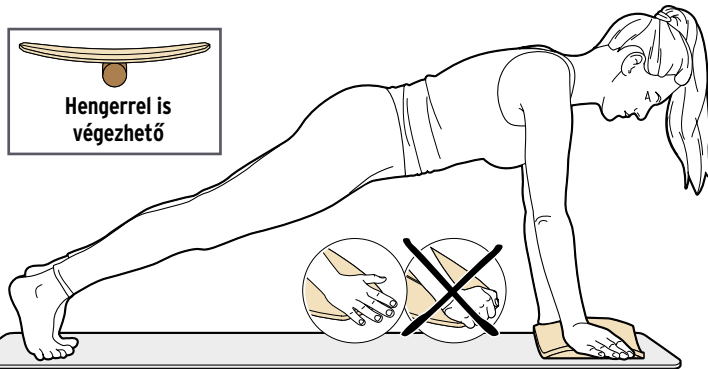
Variációk az összes statikus gyakorlathoz

- ▷ Billentse a deszkát jobbra és balra.
- ▷ Forgassa a deszkát jobbra és balra.



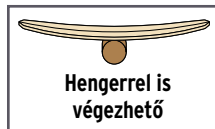
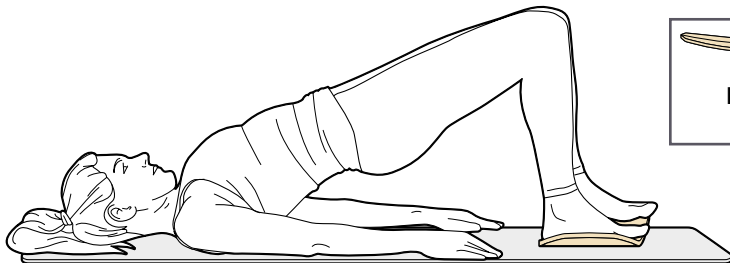
Törzs, láb + vállstabilizálók

Tartó pozíció: Plank: Támaszkodjon kezével az egyensúlyozó deszkára, felsőteste és lábai képezzenek egy vonalat. Nézzon lefelé, ne hajtsa hátra a fejét!



Hát alsó része, farizom, hátsó lábizomzat

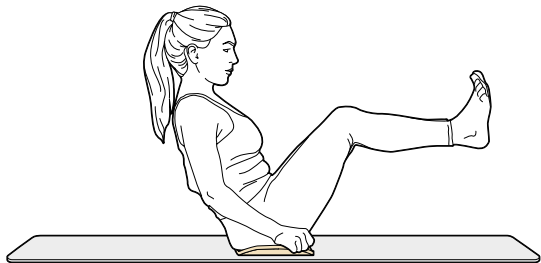
Tartó pozíció: Feküdjön hanyatt, lábait helyezze az egyensúlyozó deszkára, emelje fel a csípőjét úgy, hogy a felsőteste és a combjai egy vonalat alkossanak. A fej és a vállöv a padlón nyugszanak.



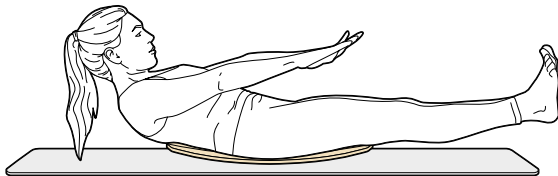
Hengerrel is
végezhető

Egyenes hasizom + egyensúly

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



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



Gyakorlatok önmassázshoz

A hát, a karok és a lábak fájdalma, feszessége gyakran a letapadt vagy megkeményedett izompólyákra vezethető vissza.

Összeállítottunk néhány masszázsgyakorlatot az Ön számára. A fasciahenger különösen alkalmas a karok és a lábak, valamint a lábfejek masszírozására.

Mi az az izompólya?

Az izompólyák (fasciák) olyan kötőszövetek, amelyek az egész testet behálózzák és összekötik, minden részét beburkolják, például a csontokat, izmokat és szerveket. Elsősorban azok a rugalmas izompólyák okoznak fájdalmat, amelyek körbeveszik az izmokat és az izomrostokat összetartják. Ha ezek megkeményednek vagy letapadnak, az izom nem tud megfelelően megnyúlni és korlátozódik a rugalmassága.

A masszázsrúddal történő önmassázs segíthet például az izompólyák lazításában és rugalmasságuk visszaállításában. Az izmok ellazulnak és megnyúlnak, a vér- és oxigénellátás megnő, közérzete javul.

A masszázsrúddal végzett önmassázst már sportolás előtt bemelegítéshez, és sportolás után regenerálódáshoz is használják.

Kérje ki orvosa véleményét!

Ha fájdalmai vagy panaszai vannak, akkor a masszázs megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét. Kérdezze meg tőle, hogy alkalmas-e Ön számára a masszázs, illetve hogy milyen területeken alkalmazza.

- Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a masszírozást.
- Bizonyos egészségügyi állapotok, pl. szívritmus-szabályzó viselése, szívgyengeség, terhesség, gyulladásal járó ízületi vagy ínbetegségek, vizesedés a karokban vagy a lábakban, ortopédiai problémák esetén, illetve műtét után a masszázsról egyeztessen 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.

- A termék terápiás masszázshoz/edzéshez nem alkalmas!
- Véna/kötőszöveti gyengeség, tágult hajszálerek vagy visszerek esetén a lábmasszázszt csak alacsony nyomással szabad végezni, és nem az izom teljes hosszában, hanem kisebb szakaszokban. A masszázssok típusát és mértékét beszélje meg orvosával.

Fontos tudnivalók

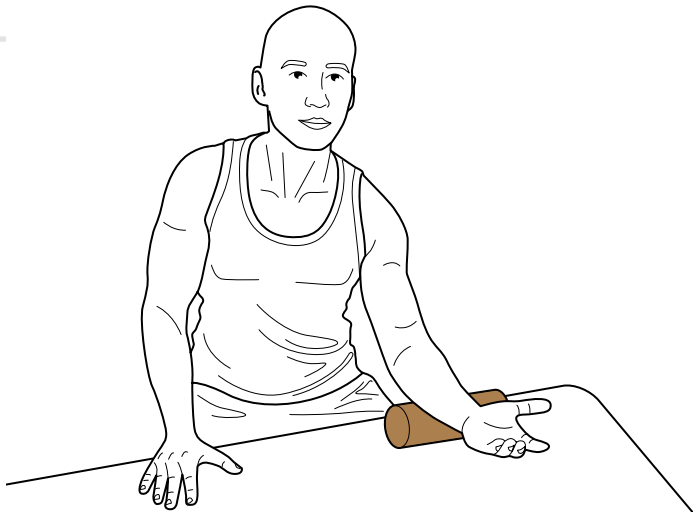
- Ha megengedi gyerekeknek a fasciahenger használatát, akkor mutassa meg nekik a helyes használatot, és felügyelje őket a gyakorlatok közben. A fasciahenger nem játékszer. A szakszerűtlen edzés egészségügyi problémákat okozhat.
- Kényelmes ruhát viseljen.
- A padlón végzendő gyakorlatokat lehetőleg kemény, egyenes felületen végezze, amely nem horpad be, és amelyen a henger könnyen gördül. Vastag szőnyeg, fitnessszőnyeg stb. kevésbé alkalmas erre a célra.
- Minden használat előtt ellenőrizze a fasciahengert. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- Minden gyakorlat közben tartsa magát egyenesen és legyen egyensúlyban - ne homorítsa hátát! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. A padlón végzett gyakorlatok során feszítse meg fenekét és hasát, de ügyeljen arra, hogy ne görcsöljön 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 hengerrel, hogy a nyomás kellemes és jótékony legyen. Ne használja olyan testrészeken, ahol kellemetlen érzést okoz. Ne masszírozza közvetlenül a csontot (gerinc, sípcsont). Különösen nyaktájékon legyen nagyon óvatos!
- Csak annyi ideig végezze a kívánt gyakorlatot, ameddig az kellemes. Néhány perc elég - ne essen túlzásba!
- A padlón végzett gyakorlatok kivitelezése valamivel nehezebb. Csak akkor végezze el ezeket a gyakorlatokat, ha fizikailag megfelelő állapotban van.

Alkar

Helyezze a fasciahengert egy asztalra,
és görgesse végig rajta az alkarját.



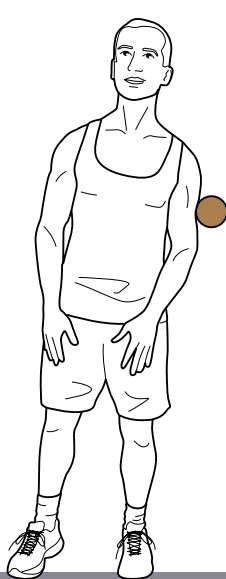
Felkar

Támaszkodjon a falnak a hengert a felkar és a fal közé helyezve.

Álljon enyhén behajlított térdekkel, vállszéles terpeszbe.

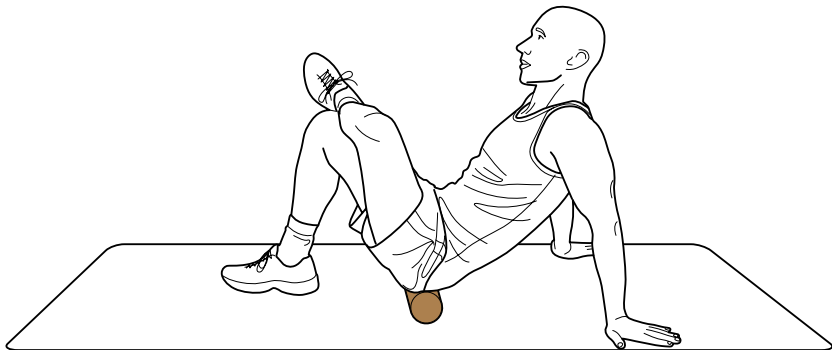
Hagyja vállait és karjait lazán lógni.

Masszírozza a felkar izmait oly módon, hogy enyhén behajlítja térdeit, majd lassan ismét feltolja magát.



Fenék

Üljön rá a fasciahengerre az ábrázolt módon,
és mozogjon rajta előre-hátra.



Comb és lábszár alsó része

Helyezze a hengert az ábrázolt módon a comb, illetve a lábszár alá, majd tolja lábát lassú mozdulatokkal előre és hátra a hengeren.

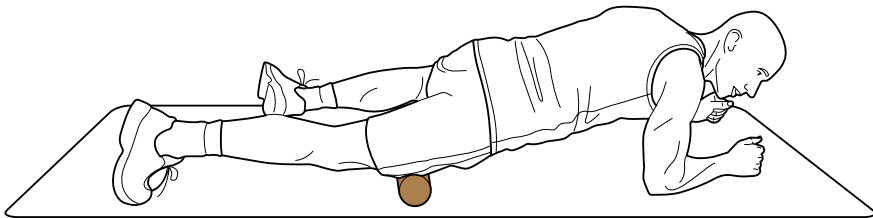


Comb elülső része

Helyezze a fasciahengert a combja alá.

Ne homorítsa hátát.

Masszírozza combját lassú előre- és visszagördüléssel.



Lábszár belső része

Görgetse végig a fasciahengert enyhe nyomással
lábszára belső oldalán.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a sípcsontot!



Talp

Állva vagy ülve helyezze a talpát a fasciahengerre,
és lassan görgesse előre és hátra.



Tisztítás

- Szükség esetén törölje át a deszkát és a hengert egy enyhén nedves kendővel. Hagyja mindkettőt jól megszáradni a levegőn. Ne tegye a fűtőtestre, és ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
- Hűvös és száraz helyen tárolja a masszázsrudat. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.



Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés előfordulhat. Ez teljesen veszélytelen. Csomagolja ki a terméket, és hagyja jól kiszellőzni.

A szag rövid idő alatt eltűnik. Szellőztesse ki jól a helyiséget!

Műszaki adatok

Deszka:

Anyaga: farostlemez
Súlya: kb. 1950 g
Mérete: kb. 805 x 290 x 14 mm (h x sz x m)

Henger:

Anyaga: parafa
Súlya: kb. 770 g
Mérete: kb. 100 x 300 mm (Ø x h)