

Kedves Vásárlónk!

A csúszópad a teljes testet megmozgató, dinamikus edzéshez lett kialakítva. A cipővédőkkel kombinálva olyan sikló mozgásokat végezhet, mint amilyeneket a sígimnasztikában használnak.

A dinamikus gyakorlatok fejlesztik a gyorsaságot, az erőnlétet, a koordinációt és a robbanékonyságot.

A csúszópaddal különböző nehézségű gyakorlatokat végezhet, amely minden erőnléti szintre alkalmas. A kétoldali csúszásgátlók csökkentik az elcsúszás veszélyét, így nagyobb biztonságot nyújtanak.

Vegye figyelembe: Néhány személtetett gyakorlathoz sok erő és egyensúlyérzék szükséges. Ne terhelje túl magát!

A Tchibo csapata

- Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés előfordulhat. Ez teljességgel veszélytelen. Az első használat előtt jól szellőztesse ki a terméket. A szag rövid idő alatt eltűnik.
- A csúszópad a szállítás miatt hosszabb időn keresztül szorosan fel volt tekerve. Ezért a kicsomagolás után hagyja kb. 24 órán keresztül kiterítve.

Biztonsági előírások

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

Rendeltetés

A csúszópad otthoni használatra tervezett sportszer. Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

A cipővédők minden cipőmérethez használhatók.

VEZÉLY gyermekek és mozgásukban korlátozott személyek esetében

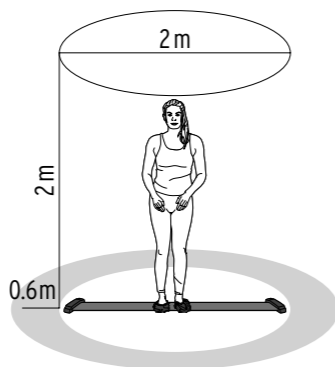
- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!
- A csúszópad nem játékszer, amennyiben nem használja, tárolja gyermekek számára nem hozzáférhető helyen. Kisgyermek az edzés alatt nem lehetnek az eszköz hatósugarában, így elkerülhetők a balesetveszélyes helyzetek. A sportszer kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalok által használatra készült. Ha gyerekeknek engedélyezi a termék használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket a gyakorlatok végzése során. A szülőknek és a felügyelettel megbízott más személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékösztöne és kísérletező kedve miatt olyan viselkedéssel és helyzetekkel is kell számolni, amelyeket a sportszer tervezésekor nem vettek figyelembe. Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy az eszköz nem játék.

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 ínbetegségek, illetve ortopédiai 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: 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 csúszópaddal végzendő gyakorlatokhoz erő és koncentráció szükséges. A gyakorlatokat először lassan és odafigyelve hajtsa végre. Kezdetben esetleg ne végezze a gyakorlatokat az ábrázolt, végső pozícióig, hanem csak addig, hogy biztosan vissza tudjon térni a kiinduló pozícióba. Ne terhelje túl magát! A gyakorlatok nehézségi szintjét csak növekvő erőnléttel fokozza. Fejezze be a gyakorlatokat, ha észreveszi, hogy ereje és/vagy koncentrációja gyengül!
- Soha ne erőltesse a nyújtást. Mindig csak olyan mélyre menjen az adott tartásban, ameddig azt kellemesnek érzi. Ebben az enyhe nyújtásérzet még beletartozik. Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.
- A gyakorlatok akkor is hatásosak, ha még nem tökéletesen hajtja végre azokat.



- Ügyeljen arra, hogy edzés közben legyen elég mozgástere. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.

- Minden használat előtt vizsgálja át a csúszópadot és a cipővédőket. Ha valamelyik elhasználnak, szakadtnak vagy töröttnek tűnik, ne használja tovább.
- A sporteszközt nem használhatja egyszerre több személy.
- A sporteszköz szerkezetét módosítani tilos.
- Ne használja a csúszópadot és a cipővédőket az itt szemléltetettől eltérő célra.

Fontos tudnivalók az edzéshez

- 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.
- Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.
- Kezdetben izomcsoportonként csak néhány gyakorlatot végezzen. A gyakorlatokat testi állapotától függően eleinte csak rövid ideig végezze (gyakorlattól függően 30 másodperc és néhány perc között). A gyakorlatok között iktasson be mindig legalább egy egyperces szünetet. Csak lassan emelje a szintet. Soha ne gyakoroljon kimerülésig.
- Egyenletes tempóban végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat.
- A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen tovább. Ne tartsa vissza a lélegzetét!
- A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítson! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Feszítse meg a fenekét és a hasát.
- Ne edzzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni. Ne edzzen 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.
- Kényelmes ruhát viseljen. A ruházatnak olyan szabásúnak kell lennie, hogy edzés közben pl. hosszúsága miatt ne korlátozza mozgásszabadságát, vagy ne akadhatson bele semmibe.

Gyakorlat végzése

1. Görgesse ki a csúszópadot.
2. Húzza rá a cipővédőket a sportcipőjére.
3. A gyakorlatokat dinamikusán végezze. Húzza és tolja lábait a csúszópadon. A gyakorlatokat odafigyelve, a lábizmok megfeszítésével végezze. Csak akkora terpeszbe álljon, amíg izmai meg tudnak tartani. **Különösen arra ügyeljen, nehogy spárgába csússzon, ha erre amúgy nem képes. Sérülésveszély!**

Edzés előtt: Bemelegítés

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

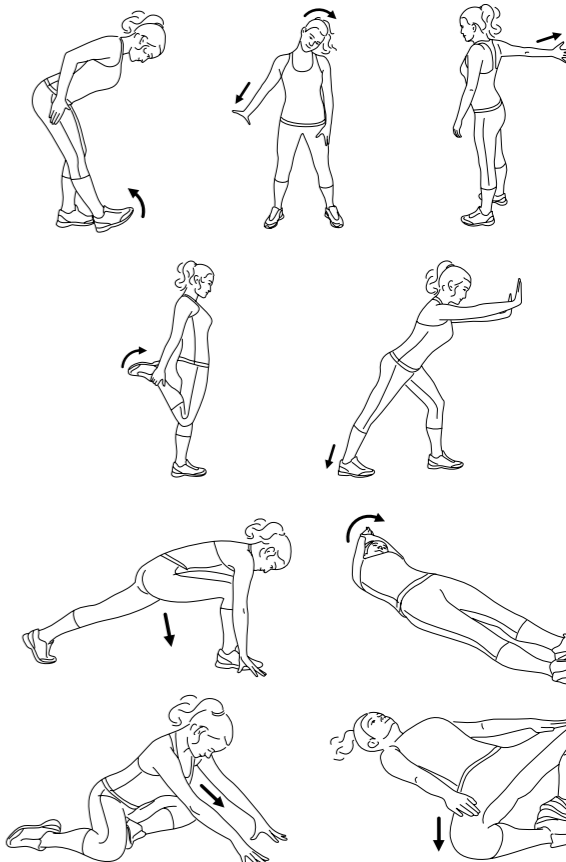
Az alábbiakban talál néhány nyújtógyakorlatot.

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.

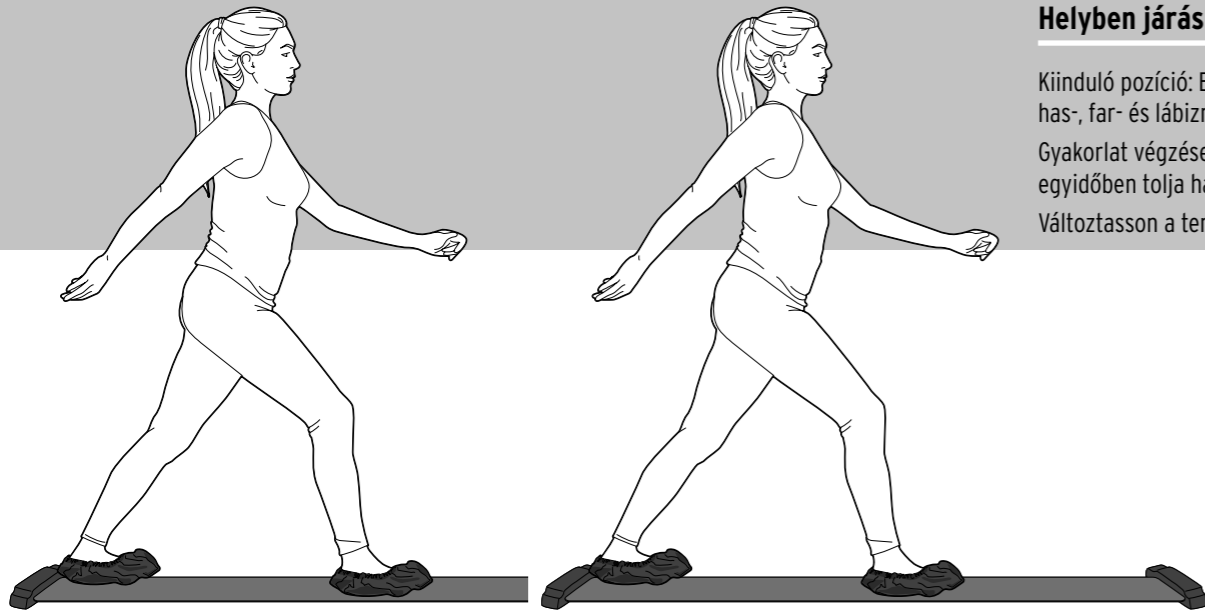


Tisztítás

- ▷ A használat után nedves ruhával törölje le a terméket. Várja meg, hogy a termék teljesen megszáradjon, mielőtt ismét használná!
- ▷ A cipővédőket kézmeleg vízben, kímélő mosogatószerrel kimoshatja. Ezután alaposan öblítse ki őket, és várja meg, amíg teljesen megszáradnak, csak ezután használja újra azokat!

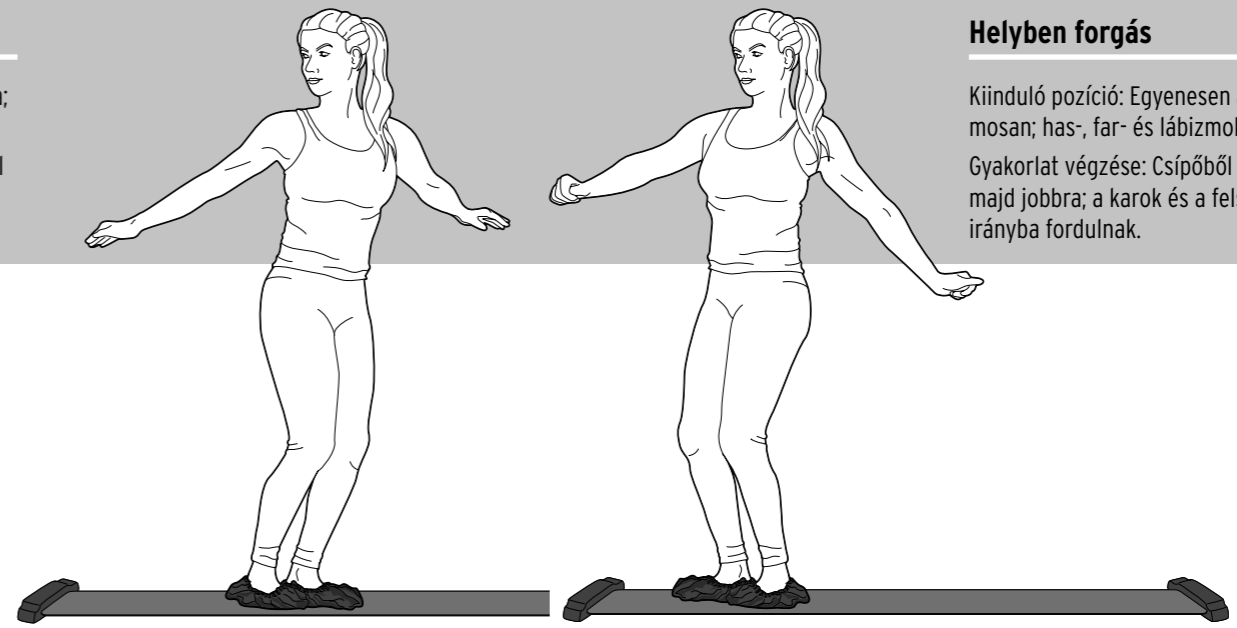
FIGYELEM - anyagi károk:

- 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. Óvja a terméket napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.
- Ne tárolja a csúszópadot közvetlen napfénynek kitéve. Ne tegye ki -10 °C alatti vagy +50 °C feletti hőmérsékletnek. Óvja szélsőséges hőmérséklet-ingadozástól, nagy páratartalomtól és víztől.



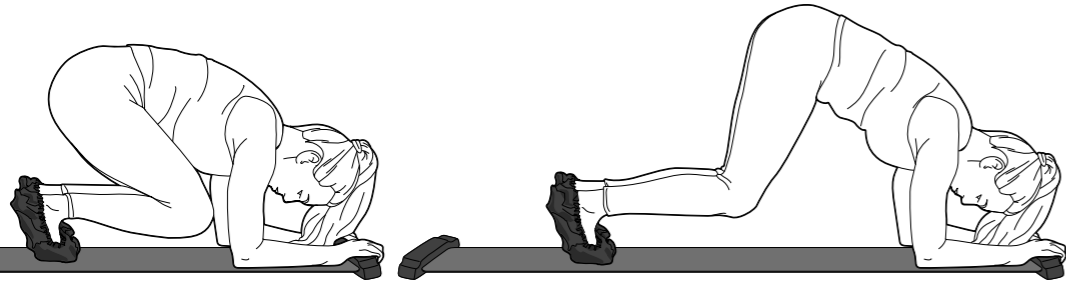
Helyben járás

Kiinduló pozíció: Előre lépés, teste egyenesen kihúzva; has-, far- és lábizmok megfeszítve
 Gyakorlat végzése: Húzza előre a hátsó lábát, és ezzel egyidőben tolja hátra az elsőt.
 Változtasson a tempón.



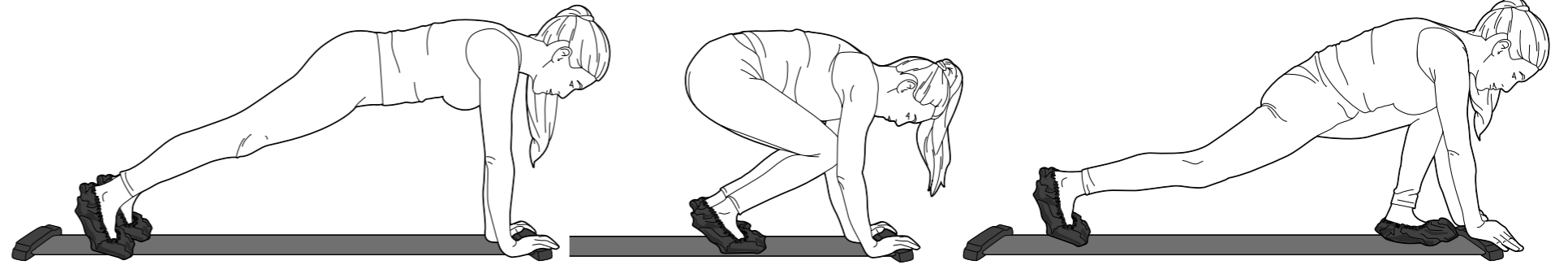
Helyben forgás

Kiinduló pozíció: Egyenesen állva, a lábfejek párhuzamosan; has-, far- és lábizmok megfeszítve
 Gyakorlat végzése: Csípőből forgassa lábait balra, majd jobbra; a karok és a felsőtest az ellentétes irányba fordulnak.



Bicska négykézláb

Kiinduló pozíció: Négykézláb állás
 Gyakorlat végzése: Felváltva húzza előre, majd tolja hátra a lábakat.



Gyakorlatváltozat

Kiinduló pozíció: Fekvőtámasz
 Gyakorlat végzése: Felváltva húzza előre, majd tolja hátra a lábakat.

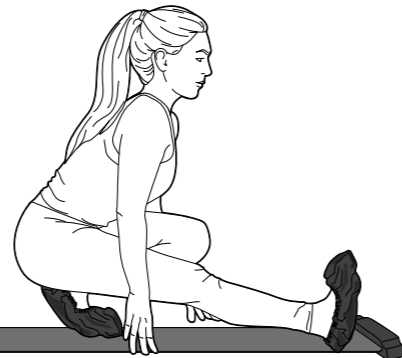
Gyakorlatváltozat

Kiinduló pozíció: Fekvőtámasz
 Gyakorlat végzése: Húzza előre a hátsó lábát, és ezzel egyidőben tolja hátra az első lábát.



Térdhajlítás az egyik oldalon

Kiinduló pozíció: Kilépés, a súlyát helyezze a hátsó lábára, testét tartsa egyenesen; has-, far- és lábizmok megfeszítve
 Gyakorlat végzése: A testét lassan engedje le az álló lábára, az elülső láb közben előre csúszik. Majd húzza vissza az elülső lábát és az álló lábát nyújtsa ki, testét nyomja felfelé.



Minden gyakorlatra érvényes: Ne emelje meg a lábfejeit, hanem csúsztassa őket a talajon.

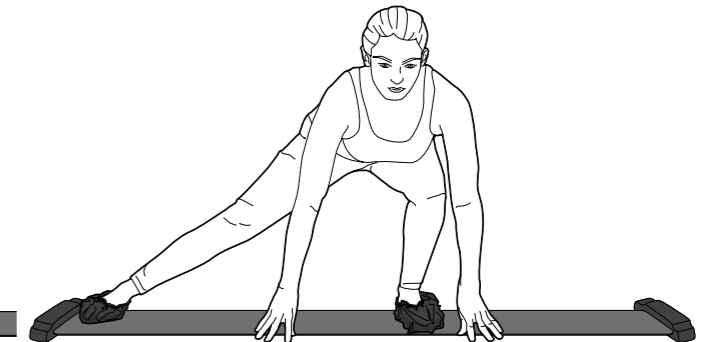


Lábizmait mindig feszítse meg, nehogy elcsússzon!



Oldalsó kilépés

Kiinduló pozíció: Egyenesen állva, a lábfejek párhuzamosan egymás mellett; has-, far- és lábizmok megfeszítve
 Gyakorlat végzése: A testét lassan engedje le az álló lábára, az elülső láb közben oldalra csúszik. Majd húzza vissza az oldalsó lábát, az álló lábát nyújtsa ki és testét nyomja felfelé. Végezze el többször egymás után az egyik oldalra, majd oldalcsere.



Terpesz

Kiinduló pozíció: Fekvőtámasz, lábfejek szorosan egymás mellett
 Gyakorlat végzése: Tolja lábfejeit oldalra terpeszállásba, majd ismét húzza össze.

