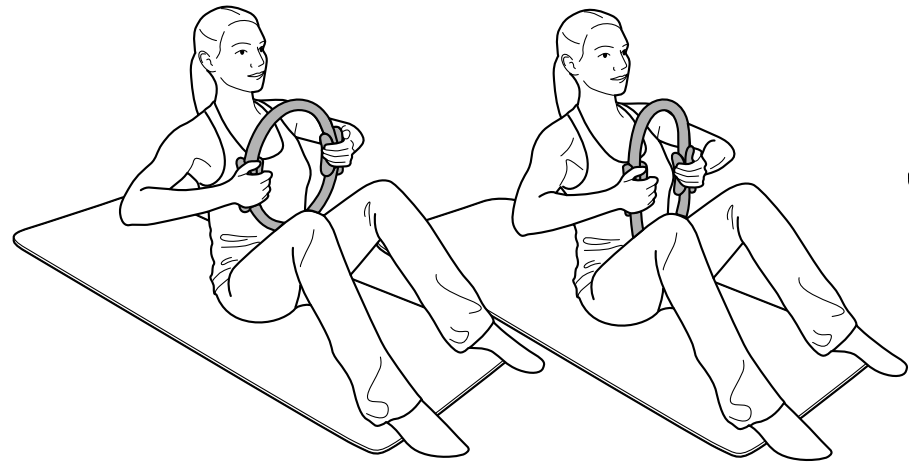
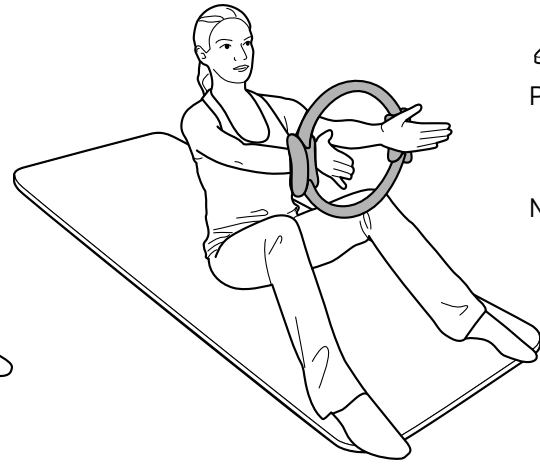
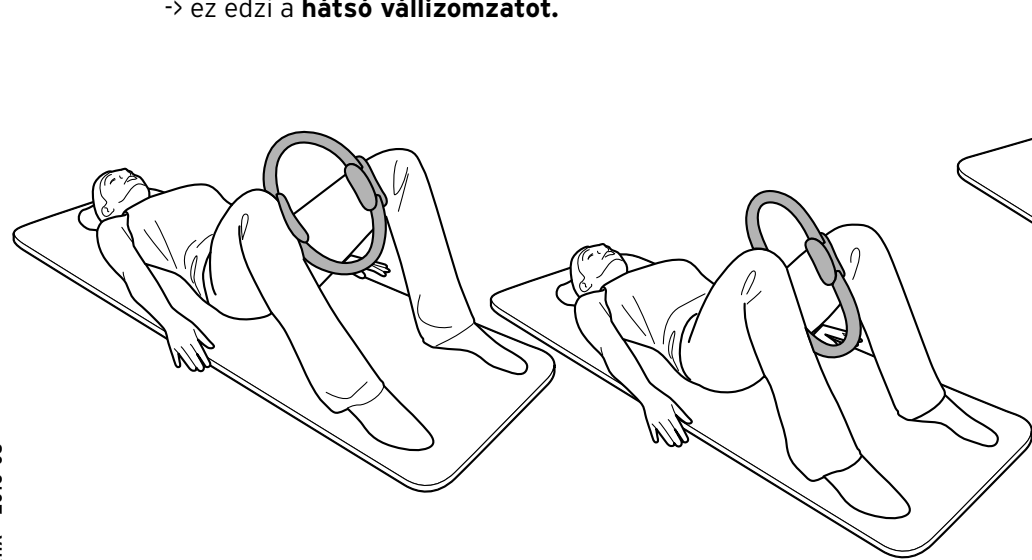


Nyújtógyakorlatok



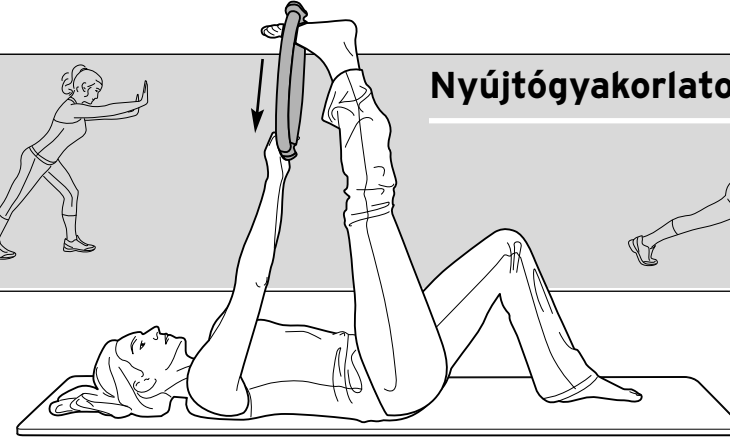
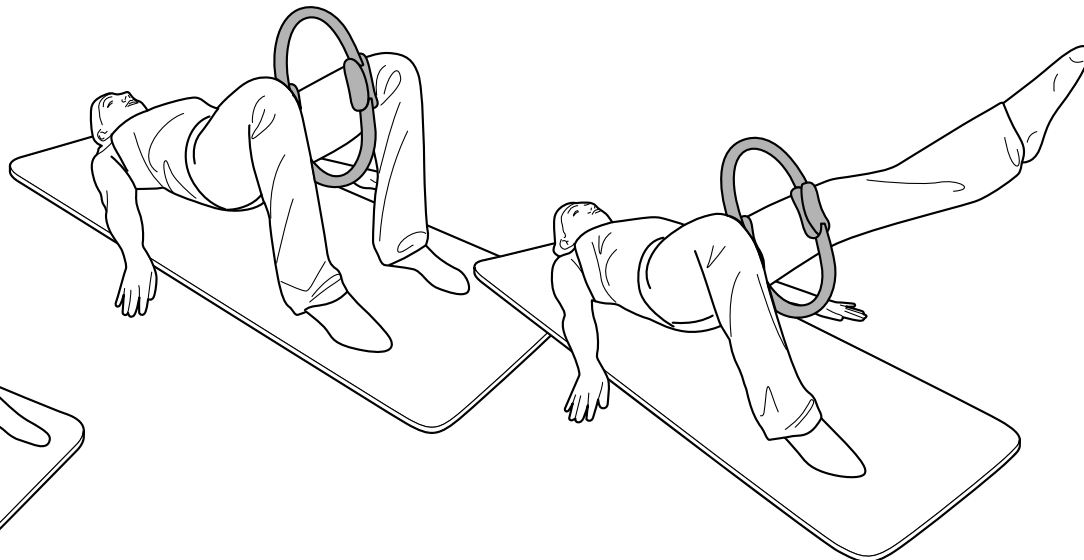
Mellizomzat

- Pozíció:** Üljön egyenes háttal, lábak csípőszélességben letámasztva. Egyenes a hát, a tekintet előre néz. Feszítse meg has- és farizmát. Fogja meg a pilatesgyűrűt kívülről, tartsa szorosan a teste előtt mellmagasságban.
- Gyakorlat:** Kilégzéskor nyomja össze a pilatesgyűrűt, leglább 4 másodpercig tartsa a pozíciót, majd lassan engedje vissza.
- Változat:** Húzza szét a pilatesgyűrűt
-> ez edzi a **hátsó vállizomzatot**.

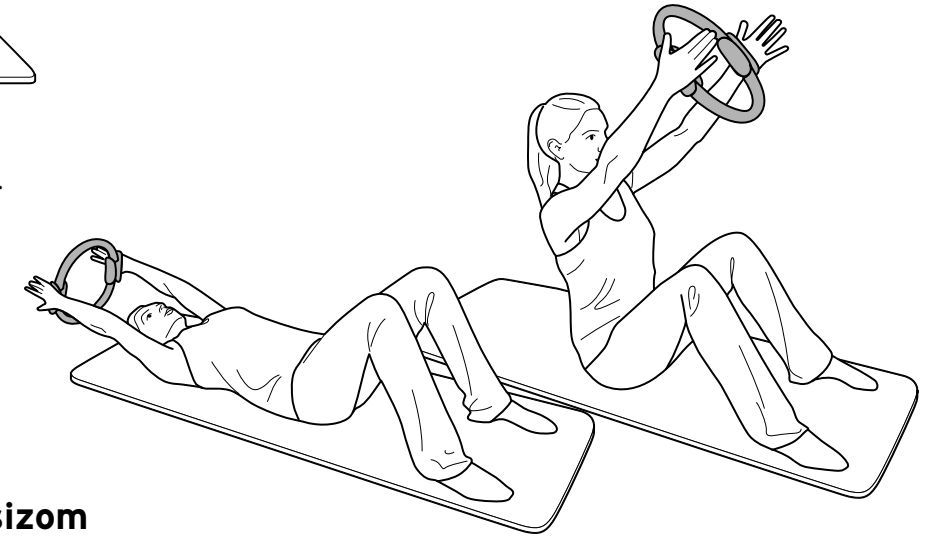


Vállizomzat + tricepsz

- Pozíció:** Üljön egyenes háttal, lábak csípőszélességben letámasztva. Egyenes a hát, a tekintet előre néz. Feszítse meg has- és farizmát. Nyújtott karok, tartsa a pilatesgyűrűt mellmagasságban, belülről a kézfejével tartsa kissé feszesen.
- Gyakorlat:** Kilégzéskor húzza szét a pilatesgyűrűt, legalább 4 másodpercig tartsa a pozíciót, majd lassan engedje vissza.

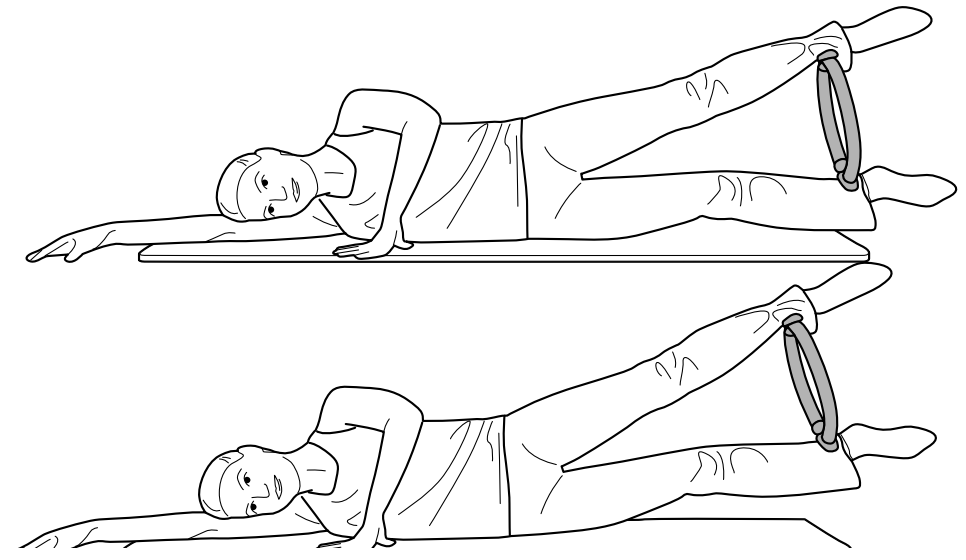


- Pozíció:** Háton fekvő, az egyik láb behajlítva. Fogja meg a pilatesgyűrűt mindkét kezével, és a másik láb lábfejével belülről tartsa meg feszesen.
- Nyújtás:** Teljesen nyújtsa ki a megemelt lábat és tolja a mennyezet felé. Eközben a nyújtás ellenében húzza a karjaival a lábfejét lefelé. A comb hátulján kell éreznie a feszülést.



Egyenes hasizom

- Pozíció:** Háton fekvő tegye le lábait csípőszélességben a talajra. Has- és farizmok megfeszítve. Karok a fej fölé nyújtva. Fogja meg a pilatesgyűrűt kívülről.
- Gyakorlat:** Kilégzéskor emelje fel felsőtestét hasizomból - a fejét/nyakát ne húzza előre! Legalább 4 másodpercig tartsa a pozíciót, majd lassan gördüljön vissza a talajra.



Belső combizmok

- Pozíció:** Háton fekvő tegye le lábait csípőszélességben a talajra. Feszítse meg has- és farizmát. Karok lazán a test mellett. Helyezze a pilatesgyűrűt a combjai közé.
- Gyakorlat:** Kilégzéskor nyomja össze a pilatesgyűrűt lábaival, legalább 4 másodpercig tartsa a pozíciót, majd lassan engedje vissza.

Hát alsó része, belső + hátsó combizomzat

- Pozíció:** Háton fekvő tegye le lábait csípőszélességben a talajra. Karok lazán a test mellett. Nyomja össze a pilatesgyűrűt a combjával. Emelje meg csípőjét, amíg háta és combja egy vonalat nem képeznek.
- Gyakorlat:** Kilégzéskor emelje meg az egyik lábát, legalább 4 másodpercig tartsa meg a pozíciót, majd lassan eressze le. Lábcsere.



Oldalsó hasizmok

- 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 pilatesgyűrűt a vádlik között, a bokái felett.
- Gyakorlat:** Kilégzéskor nyújtott lábait emelje meg, amennyire csak lehetséges, tartsa őket legalább 4 másodpercig, majd lassan engedje le őket alig valamivel a talaj fölé.

Kedves Vásárlónk!

A pilates edzésmódszert a mélyenfekvő, általában gyengébb izomcsoportok célzott erősítésére fejlesztették ki.

Vegye figyelembe: A pilatesnél nagyon fontos a helyes testtartás, a légzés-technika és a gyakorlatok pontos kivitelezése. **A pilatest feltétlenül egy képzett oktató vezetésével célszerű elsajátítani, hogy eleve elkerülje az egészséget veszélyeztető gyakorlati mintákat!**

Az itt ábrázolt gyakorlatokat egyedül és baráta társaságában is könnyen elvégezheti otthonában. Új pilatesgyűrűjével mell-, kar-, láb- és hátizomzat intenzív ellenállás-edzést végezhet, amely során a mélyenfekvő izmokat ellenállásnak teszi ki és lehetővé teszi a pozíciók biztos kitartását.

A Tchibo csapata

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

Rendeltetés

A pilatesgyűrűt az otthon végzett gimnasztikai gyakorlatok elvégzéséhez tervezték. Fitneszszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

A pilatesgyűrű maximális terhelhetősége 25 kg. Ne terhelje túl!

VESZÉLY gyermekek esetében

- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!
- A pilatesgyűrű nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol a kisgyermekek nem férnek hozzá.

i Gyártástechnikai okokból a pilatesgyűrű első kicsomagolásánál enyhe szagképződés fordulhat elő. Ez teljességgel veszélytelen. Az első használat előtt jól szellőztesse ki a pilatesgyűrűt. A szag rövid idő alatt eltűnik.

VIGYÁZAT - sérülésveszély

- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe. Edzés közben tartson kellő távolságot másoktól.
- Minden használat előtt ellenőrizze a pilatesgyűrűt. Ha a pilatesgyűrű megviseltnek, lyukacsosnak vagy szakadozottnak tűnik, ne használja tovább.
- Ne használja a pilatesgyűrűt más célra, pl. tárgyak felakasztására stb. Ne függeszkedjen, ne üljön és ne álljon rá.

Kérje ki orvosa véleményét!

- Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékű edzés ajánlott az Ön számára.**
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve az ortopédia területét érintő 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!

Néhány javaslat az edzéssel kapcsolatban

- Meleg, nyugodt helyen végezze a gyakorlatokat, ahol nem terelik el a figyelmét.
- Viseljen laza, kényelmes ruházatot. Lehetőleg mezítláb vagy sportzokniban végezze a gyakorlatokat. A padlóra terítsen le egy jógamatracot vagy hasonlót. Vegye le az óráját és az ékszereit.
- Étkezés után várjon 1-2 órát a gyakorlatok elkezdésével, főétkezés után akár 3-4 órát is.
- A pilates gyakorlatok megkezdése előtt melegítsen be. A gyakorlatokat mindig egy 5 perces lazító szakasszal fejezze be.
- A gyakorlatokat saját testi adottságaihoz igazítsa. Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, az edzést kezdetben néhány gyakorlattal végezze. Minden gyakorlatot lassan és tudatosan hajtson végre. Hetente 2-5 alkalommal végezze a gyakorlatokat. Vegye figyelembe: A túlzott mértékű edzés egészségkárosodást okozhat.
- Amennyiben fájdalmat észlel, vagy egyéb panaszok lépnének fel, amelyek meghaladják az általános izomhúzódást, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.

i Ha először végez egy gyakorlatot, azt tükör előtt tegye, hogy a testtartást jobban tudja ellenőrizni.

- Ügyeljen a légzésre: Lélegezzen mélyen a bordák közé. Lélegezzen inkább a mellkasba, és ne a hasba. Használja ki erőteljesen a tüdőkapacitását. A be- és kilégzés egyformán hosszú legyen. Ha nem egyenletesen lélegzik, okvetlenül iktasson be szünetet. Ez annak a jele, hogy csökkent a koncentráció.
- Ne eddzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni. Az edzés előtt és után fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot azonban kerülje.

Edzés előtt: Bemelegítés

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

- Fejdöntés oldalra, előre, hátra.
- Váll felemelése, leeresztése és vállkörzés.
- Karkörzés.
- A mellkas előre, hátra, és oldalra mozgatása.
- A csípő előre, hátra és oldalra tolása.
- Helyben futás.

Edzés után: Nyújtás

A túloldalon talál néhány nyújtógyakorlatot.

Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz: Szegycsont megemelve, vállak leengedve, térd enyhén behajlítva, a lábfej kissé kifelé fordítva. Hátát tartsa egyenesen!

Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.

Ápolás

A pilatesgyűrű anyaga izzadságálló, de időnként meg kell tisztítani, hogy az edzés higiénikus maradjon.

➤ Ha szükséges, törölje le nedves ruhával a pilatesgyűrűt.

FIGYELEM - anyagi károk

- A termék tisztításához ne használjon tisztítószeret.
- A pilatesgyűrűt közvetlen napfénytől óvva tárolja. Ne tegye ki -10 °C alatti vagy +50 °C feletti hőmérsékletnek. Óvja a szélsőséges hőmérséklet-ingadozástól, jelentős mértékű páratartalomtól és víztől.
- 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.



www.tchibo.hu/utmutatok

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.hu