



Új egyensúlyozó párnája ideális jóga-, meditációs és egyensúlyjavító gyakorlatokhoz.

A sportszer a fitness gyakorlatok közben olyan egyszerű, mint amilyen hatékony: Az egyensúlyozó párna instabil kialakítása ugyanis testét olyan egyensúlyi mozgásra készíti, amely fejleszti az izomzatot, különösen a tartó- és mélyizomzatot, valamint javítja a testtartást.

Bizonyos talajgyakorlatok közben a párnát akár ülő- és fejpárnaként vagy térdkímélő alátétként is használhatja.

Jóga- és meditációs gyakorlatoknál egyszerű, de kellemes helyet biztosít a testi és szellemi koncentrációhoz.



Fitness gyakorlatok

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 142389ABOX1XV · 2024-07

www.tchibo.hu/utmutatok



Made exclusively for:

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

Cikkszám: 691 259

Biztonsága érdekében

Rendeltetés

Az egyensúlyozó párnát jóga-, meditációs és egyensúlyozó gyakorlatokhoz tervezték, melyek erősítik az izomzatot és javítják az egyensúlyérzékét. A párna instabil kialakítása ugyanis olyan egyensúlyozó mozgásra készíti, amely fejleszti az izomzatot, és javítja a testtartást.

Az alábbiakban talál néhány gyakorlatot, amelyet az egyensúlyozó párnával végezhet. Alapvetően a tartó- és mélyizomzat erősíthető az egyensúlyozó párnával. Segítségével javul a mozgáskoordináció és az egyensúly.

Az egyensúlyozó párna otthoni használatra tervezett sportszer. Fitneszszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

Fontos tudnivalók

Kérje ki orvosa véleményét!

- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Egyeztessen, hogy milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.
- Bizonyos egészségügyi állapotok esetén, pl. szívritmus-szabályzó, terhesség, gyulladásal 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!

VESZÉLY gyermekek és mozgásukban korlátozott személyek esetében

- A terméket nem használhatja olyan személy, akinek fizikai, szellemi vagy egyéb képességei oly mértékben korlátozottak, hogy nem tudja biztonsággal használni az egyensúlyozó párnát. Ez különösen érvényes azon személyekre, akik egyensúlyproblémával küzdenek.
- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!

VESZÉLY - sérülésveszély

- Az egyensúlyozó párna csúszásmentes anyagból készült. Ennek ellenére sima felületen elcsúszhat, különösen oldalirányú nyomás esetén. Ezért a gyakorlatok végzése előtt, ha szükséges helyezzen a párna alá csúszásmentes alátétet, pl. tornaszőnyeget.
- Az izzadság csúszóssá teheti a felületet. Törölje szárazra az egyensúlyozó párnát. Szükség esetén viseljen sportzoknit.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot mindazonáltal kerülje.

- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mivel ezekkel megsértheti magát, illetve megrongálódhat a termék.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.
- A talaj legyen sima és egyenes.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe.
- Minden használat előtt ellenőrizze a terméket. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.

Amire edzés közben ügyelni kell

- Ne eddzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot. A ruházatnak olyan szabásúnak kell lennie, hogy edzés közben (pl. hosszúsága miatt) ne akadhasson bele semmibe.

- Lehetőleg mezítláb eddzen. Az egyensúlyozó párnán végzett egyensúlyozó mozdulatok különösen a lábizmokat stimulálják.
- Kezdetben csak 3-6 gyakorlatot végezzen izomcsoportonként. A gyakorlatokat - testi állapottól függően - csak néhányszor ismételje meg.
A gyakorlatok között iktasson be mindig legalább egy egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát 10 és 20 közé. Soha ne gyakoroljon kimerülésig.
- Egyenletes tempóban végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat.
- A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen tovább. Ne tartsa vissza a lélegzetét! Minden gyakorlat megkezdésekor vegyen levegőt, majd a gyakorlat legmegterhelőbb pontján fújja ki a levegőt.
- Mindig végezze el a gyakorlatokat mindkét oldalon.



Alapállás

- A gyakorlatokat odafigyelve hajtsa végre. Ne hagyja, hogy elterelődjön a figyelme.
- A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítson! Feszítse meg a fenekét és a hasát. Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be (lásd az ábrát).
- Ne terhelje túl magát. Csak addig végezzen egy gyakorlatot, amíg az megfelel a fizikai erőnlétének.
Amennyiben fájdalmat érez, vagy egyéb panaszok lépnének fel egy gyakorlat során, azonnal hagyja abba az edzést.
- Ajánlatos megkérni tapasztalt fitneszedzőt, hogy mutassa meg a gyakorlatok helyes kivitelezését.

- 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 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.

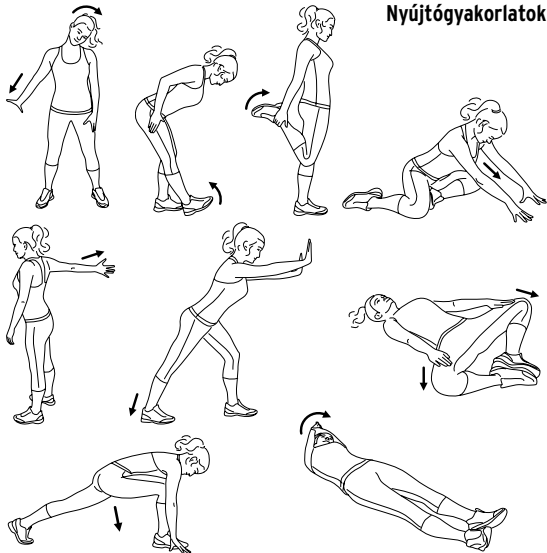
Edzés után: Nyújtás

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.

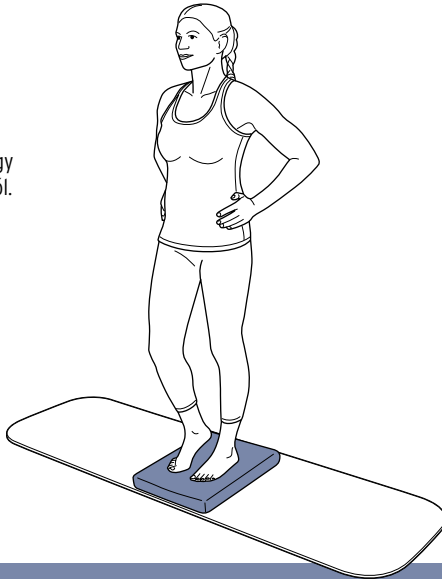
Nyújtógyakorlatok



1. Lábszár

Vegye fel az alapállást. Talpak egymástól kb. vállszélességnyi távolságra egy vonalban, kezét tegye csípőre.

Járjon egy helyben, anélkül hogy lábujjhegyét felemelné a talajról. Sarkait jól emelje meg.



1a változat: Lábszár

Vegye fel az alapállást. Talpak egymástól kb. vállszélességnyi távolságra egy vonalban, karok a test mellett.

Emelje meg sarkait, testsúlyát helyezze a talp elülső részére. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Ezután emelje meg lábfejét, testsúlyát helyezze a sarkaira. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



1b változat: Lábszár

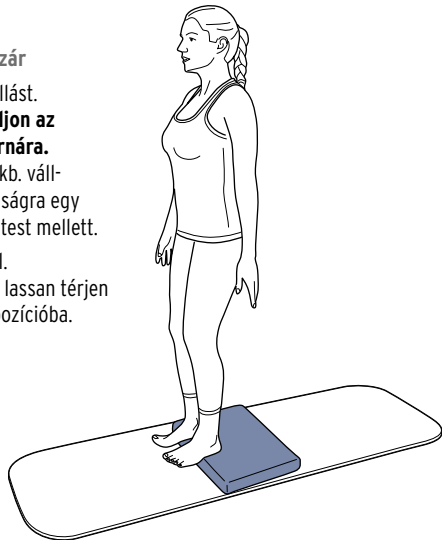
Vegye fel az alapállást.

Csak sarkaival álljon az egyensúlyozó párnára.

Talpak egymástól kb. vállszélességnyi távolságra egy vonalban, karok a test mellett.

Lábfejét emelje fel.

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



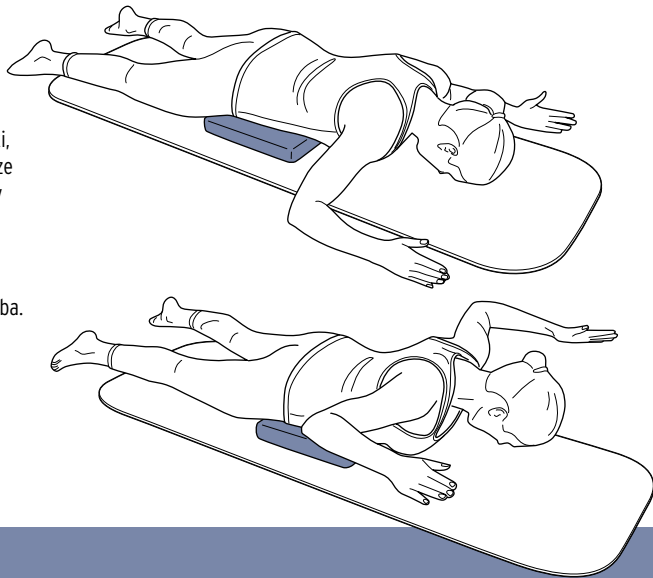
2. Hátnyújtás

Feküdjön hasra az egyensúlyozó párnán, testét nyújtsa ki, lábfejeit egymástól vállszélességnyi távolságban helyezze a talajra. Karját emelje meg, könyökét tartsa vállával egy vonalban. Alkarja mutasson előre. Nézzon lefelé.

A hát alsó részét feszítse meg, felsőtestét emelje meg.

Továbbra is nézzon lefelé.

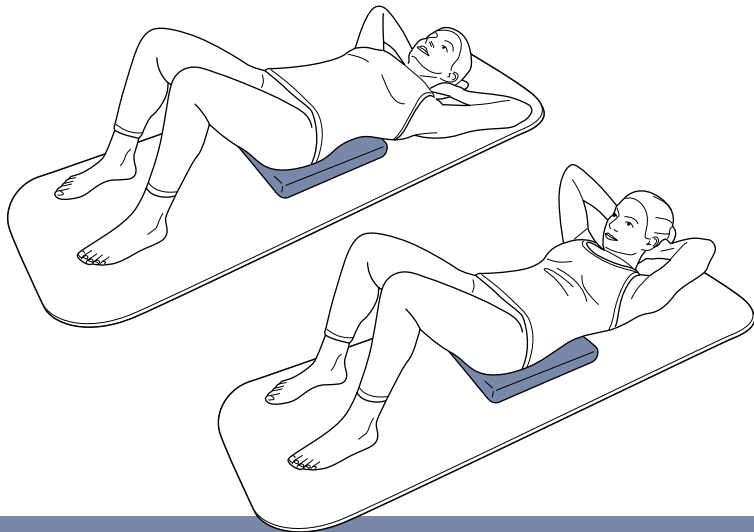
Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



3. Hasizom

Hanyatt fekvés az egyensúlyozó párnán, lábak felhúzva, sarkak a talajon, kezek a nyak alatt.

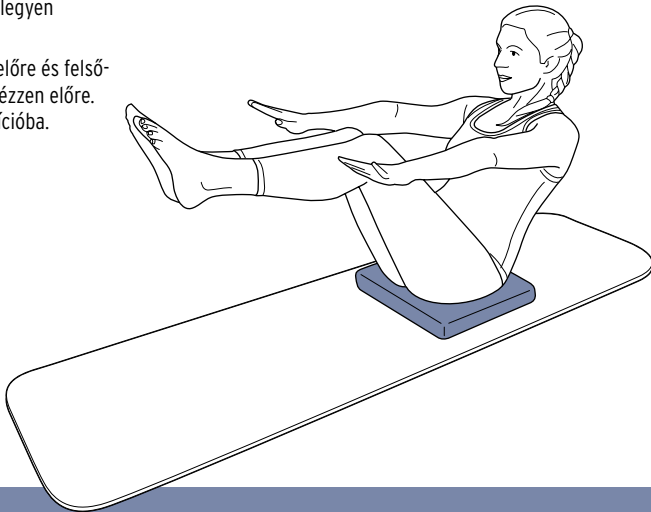
Hasát feszítse meg, felsőtestét emelje meg, amennyire lehetséges. A hát alsó része közben az egyensúlyozó párnán marad. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



4. Has

Üljön az egyensúlyozó párnára, lábait húzza fel, háta legyen egyenes, karjaival támaszkodjon meg teste mellett.

Lábait behajlítva emelje meg, közben karjait nyújtsa előre és felsőtestét döntse hátra. Háta legyen egyenes, tekintete nézzen előre. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



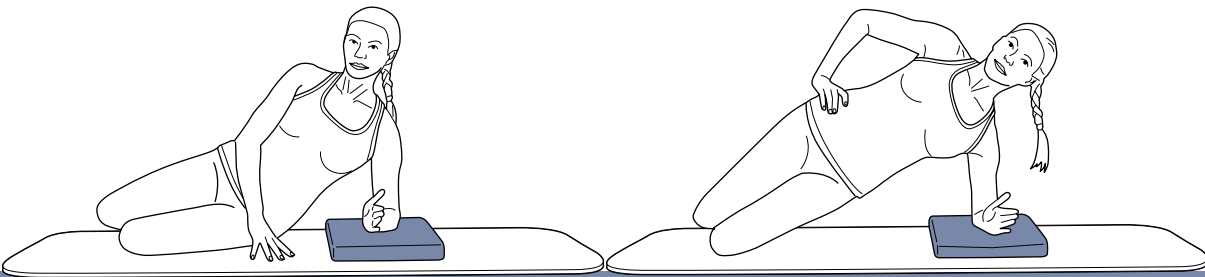
5. Oldalsó hasizmok

Üljön oldalt fordulva az egyensúlyozó párna mellé, combok egymáson, lábszár a test mögött felhúzva. Alkarjával támaszkodjon az egyensúlyozó párnára. Combja és felsőteste legyen egy síkban.

Csípőjét emelje oldalt felfelé - hát egyenes -, amíg combja, felsőteste és feje egy vonalat képeznek.

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

Oldalcseré.



6. Váll, hát, fenék + comb hátsó része

Négykézláb, térdek az egyensúlyozó párnán. Tartsa egyenesen a hátát, a tekintete nézzen lefelé - háta és feje egy vonalat képezzenek.

Egyik lábát emelje meg és nyújtsa hátra, egyidejűleg emelje meg az ellenkező oldali karját és nyújtsa előre.

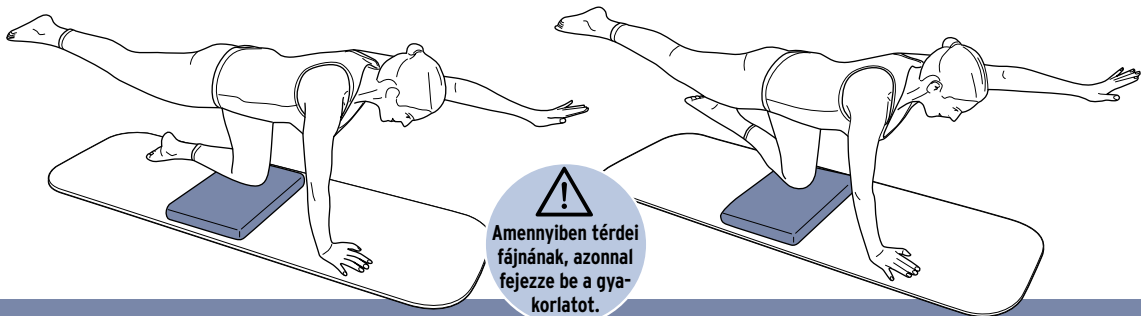
A hát egyenes marad, továbbra is nézzen lefelé.

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

Oldalcsere.

6a változat: Váll, hát, fenék + comb hátsó része

A földön lévő lábszárat emelje meg, hogy csak a térde maradjon az egyensúlyozó párnán.

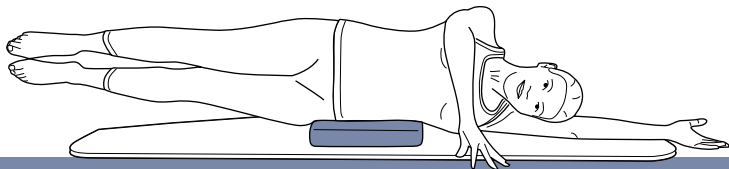
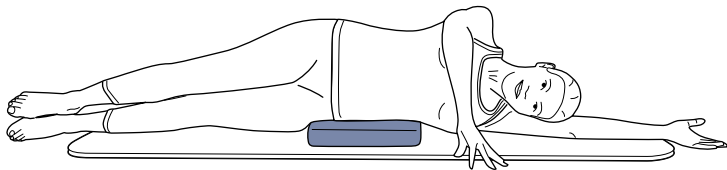


7. Távolító izom, közelítő izom, hasizom

Helyezkedjen el oldalfekvésben az egyensúlyozó párnával a csípője alatt és nyújtsa ki testét. Alul lévő karját nyújtsa ki felfelé és fejét nyugtassa felkarján. Másik kezével támaszkodjon meg teste előttt.

Mindkét lábát emelje meg amennyire csak lehetséges.
Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Oldalcseré.



8. Távolító izom

Álljon egy lábon az egyensúlyozó párnán és a jobb egyensúly érdekében karjait nyújtsa ki oldalra.

Szabad lábát tartsa egyenesen és nyújtsa oldalra, amennyire csak lehetséges.

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

Oldalcseré.

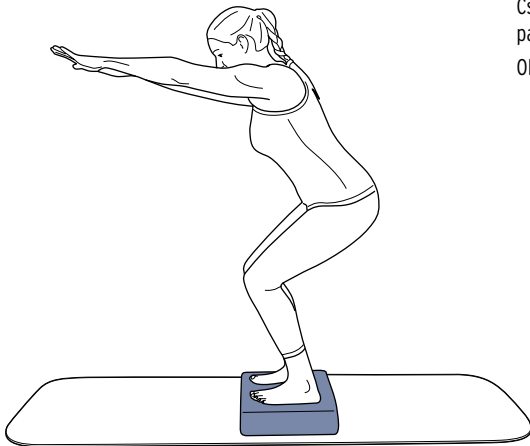


9. Fenék + comb

Vegye fel az alapállást.
Talpak egymástól kb.
vállszélességnyi távolság-
ra egy vonalban, karok
vízszintesen előre mutat-
nak.

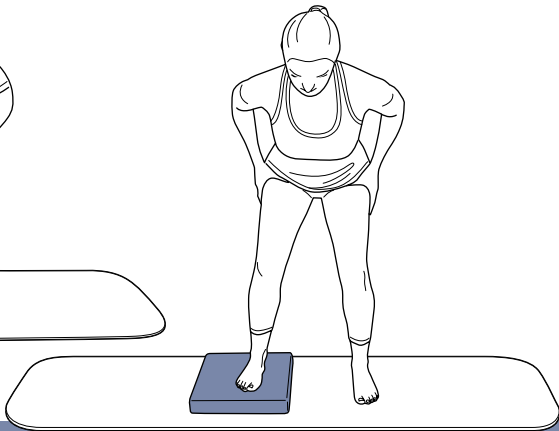
Térd- és csípőhajlítás
közben testét engedje
le annyira, amíg combja
majdnem párhuzamos
helyzetbe nem kerül a
talajjal.
A hátát tartsa egyenesen.
Térde legyen lábujjhegye
felett.

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



9a változat: Fenék + comb

Csak egyik lábával álljon az egyensúlyozó
párnára. Kezeit tegye csípőre.
Oldalcseré.



10. Hát, fenék + comb hátsó része

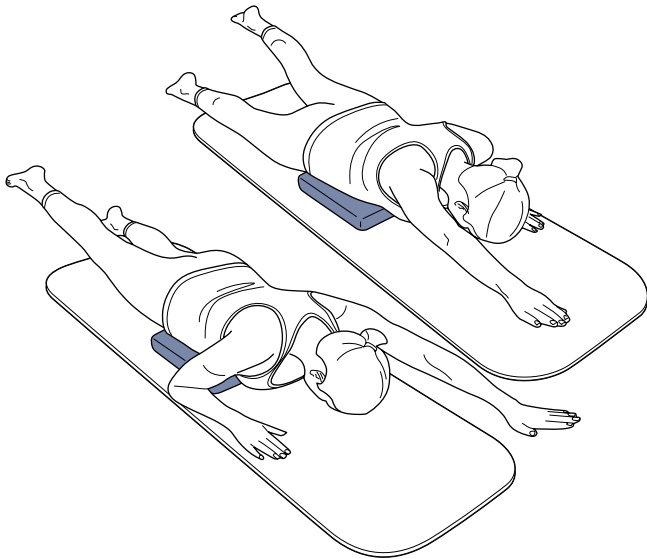
Feküdjön hasra az egyensúlyozó párnán, testét nyújtsa ki, lábfejeit egymástól kb. válszélességnyi távolságban helyezze a talajra.

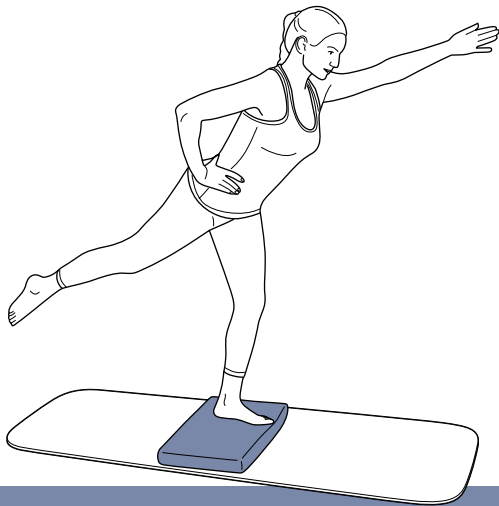
Karjait hajlítsa be, könyök a váll mellett, alkarja nézzen előre. Lefelé nézzen.

Egyik lábát emelje meg, egyidejűleg emelje meg ellenkező oldali karját és nyújtsa előre.

Továbbra is nézzen lefelé. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Oldalcseré.





11. Hátnyújtás, fenék, deltaizmok

Vegye fel a kiindulási pozíciót: Kezét tegye csípőre. Súlyát helyezze egyik lábára, másik lábát enyhén emelje meg.

Egyenes háttal dőljön előre, szabad lábát nyújtsa hátra, ellenkező oldali karját nyújtsa előre addig, amíg lába, felsőteste és karja egy vonalat nem képeznek.

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

Oldalcseré.

Tisztítás

- A termék szükség esetén nedves ruhával letörölhető. Hagyja a terméket a tisztítás után szobahőmérsékleten a levegőn megszáradni. Ne tegye fűtőtestre, ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
- A terméket hűvös, száraz helyen tárolja. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.
- 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.

• Anyaga:

kiváló minőségű műanyag: TPE

• Mérete:

kb. 400 x 250 x 50 mm (h x sz x m)

Súlya:

kb. 204 g



Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés előfordulhat. Ez teljesen veszélytelen. Hagyja a terméket jól kiszellőzni. A szag rövid idő alatt eltűnik. Szellőztesse ki jól a helyiséget.