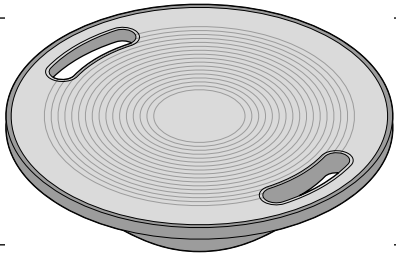




Edzési útmutató

Egyensúlyozó korong



Használat előtt
feltétlenül olvassa
el!



www.tchibo.hu/utmutatok

Kedves Vásárlónk!

Az egyensúlyozó korong ideális az egyensúlyérzék javítására és különböző izomcsoportok edzésére. Az egyensúlyozó korong instabil kialakítása ugyanis testét olyan egyensúlyi mozgásra készíti, amely fejleszti az izomzatot, különösen a tartó- és mélyizomzatot, ezáltal javítja a testi erőt is.

Kívánjuk, hogy legyen öröme a termékben!

A Tchibo csapata

Biztonsága érdekében

Rendeltetés

Az egyensúlyozó korong otthoni használatra tervezett sportszer.

Fitnessszalonokban történő kereskedelmi jellegű felhasználásra, illetve terápiás célú kezelésekre nem alkalmas.

Az egyensúlyozó korong max. 100 kg-ig terhelhető. Az egyensúlyozó korongot egyszerre csak egy személy használhatja.

Csak száraz, beltéri helyiségekben való használatra alkalmas.

Kérje ki orvosa véleményét!

• **Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.**

• Bizonyos egészségügyi állapotok esetén, pl. szívritmus-szabályzó, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ímbetegségek, 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: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom.**

• 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 korongot. Ez különösen érvényes azon személyekre, akik egyensúlyproblémával küzdenek.

• Az eszköz rendeltetésszerű használata kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalok által használatot jelent. Ügyeljen arra, hogy az eszköz minden használója tisztában legyen annak használatával, vagy felügyelet mellett használja azt. A szülőknek és a felügyelettel megbízott más személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékosztöne és kísérletező kedve miatt olyan viselkedéssel és helyzetekkel is számolni kell, amelyekre a sportszer nem feltétlenül alkalmas. Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy az eszköz nem játék.

• Ha gyerekeknek engedélyezi az egyensúlyozó korong használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A szakszerűtlen vagy megerőltető edzés egészségügyi károsodást okozhat.

• A gyermekek nem ismerik fel az egyensúlyozó korong használatából adódó veszélyeket. Tartsa távol a gyermekeket az eszköztől. Olyan helyen tárolja, ahol gyermekek nem férnek hozzá.

• Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!

VESZÉLY - sérülésveszély

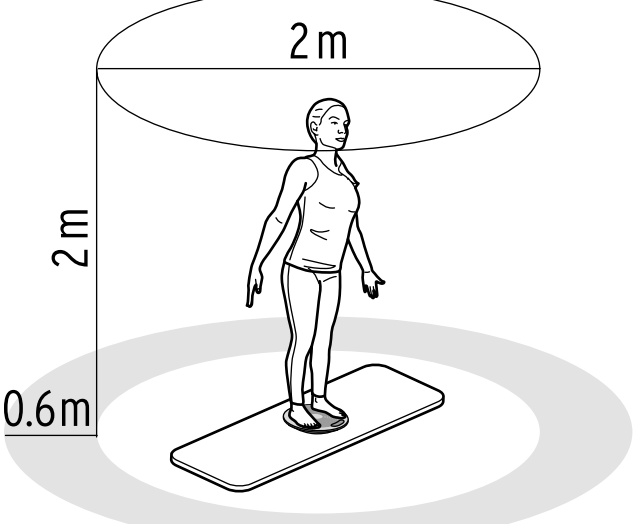
• Néhány gyakorlat nagy erőt és ügyességet kíván. Szükség esetén támaszkodjon a falnak vagy a padlónak, hogy ne veszítse el az irányítást és ne essen le.

• Ellenőrizze az egyensúlyozó korong kifogástalan állapotát minden használat előtt. Nem szabad használni az egyensúlyozó korongot, ha szemmel láthatóan meg van rongálódva. A szükséges javításokat bízza szakszervízre vagy szakemberre. A szakszerűtlenül végzett javítások jelentős veszélyforrássá válhatnak az eszközt használó személyre nézve.

• Edzés közben viseljen kényelmes, de nem túl bő ruházatot, hogy elkerülje a „fennakadásokat”. Lehetőleg mezítláb vagy 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 felületre helyezze. A padlón ne legyen hegyes vagy éles szélű tárgy.

• Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrrel edz (lásd az ábrát). Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe. Edzés közben tartson kellő távolságot másoktól.



• A egyensúlyozó korongot nem használhatja egyszerre több személy.

• A lehető legjobb edzési eredmények eléréséhez és a sérülések elkerülése érdekében az edzés kezdete előtt mindenképpen tervezzen be egy bemelegítési fázist, a végén pedig egy lazítási fázist az edzésintervalló után.

• Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről. A huzatot azonban kerülje.

• Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben egészen lassan végezze. Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnek fel, azonnal hagyja abba az edzést.

• Ne eddzen, ha fáradt vagy nem tud megfelelően koncentrálni. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.

• Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mert megsérülhet.

• Az egyensúlyozó korong szerkezetét módosítani tilos.

• Az egyensúlyozó korong padlóval érintkező felületei csúszásgátló anyagból készültek. Ennek ellenére sima felületen elcsúszhat, különösen oldalirányú nyomás esetén.

Ezért a gyakorlatok végzése előtt, szükség esetén helyezzen a korong alá csúszásmentes alátétet, pl. egy tornaszőnyeget.

• Az izzadság csúszóssá teheti a felületet. Ebben az esetben törölje szárazra az egyensúlyozó korongot. Adott esetben viseljen csúszásgátló talpú sportzoknit.

FIGYELEM - anyagi károk

• Óvja az egyensúlyozó korongot a nagy hőmérséklet-ingadozástól, hosszabb ideig tartó közvetlen napsütéstől, jelentős nedvességtől és víztől.

• Óvja a terméket éles, hegyes és forró tárgytól, illetve felületektől. Ne helyezze nyílt láng közelébe.

• Ne használja az egyensúlyozó korongot érzékeny padlófelületen. Az erős, pontszerű benyomódás következtében nyomok keletkezhetnek. Szükség esetén tegyen alá egy tornaszőnyeget vagy hasonlót.

Edzés előtt

• Ellenőrizze az egyensúlyozó korong kifogástalan állapotát.

• Viseljen könnyű sportruházatot.

• Eddzen mezítláb vagy viseljen csúszásgátló talppal ellátott sportzoknit vagy sportcipőt.

• Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Legalább 30 percet várjon, mielőtt elkezdené az edzést. Ne eddzen, ha nem érzi jól magát, beteg vagy fáradt, illetve egyéb tényezők szólnak egy koncentrált edzés ellen.

Tipp: Ha egy tornaszőnyeget helyez az egyensúlyozó korong alá, az eszköz nem annyira instabil, és egyszerűbben lehet rajta egyensúlyozni.

Az edzés menete

• Az edzés során számoljon 5-10 percet a bemelegítésre, és legalább 5 percet a lazításra. Így időt hagy a testének, hogy hozzászokjon a terheléshez, és elkerüli a sérüléseket.

• A gyakorlatok között iktasson be egy-egy legalább egyperces szünetet. Csak lassan emelje a szintet. Soha ne tornázzon kimerülésig.

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.

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

• A gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Kerülje a hirtelen mozdulatokat. A gyakorlatok végzése közben is egyenletesen és nyugodtan vegye a levegőt.

• A gyakorlatokat odafigyelve hajtsa végre. Ne hagyja, hogy a gyakorlatok során elterelődjön a figyelme.

• **Ne terhelje túl magát. Csak annyi ideig végezzen egy gyakorlatot, ameddig az az Ön erőnléti állapotának megfelelő.**

Amennyiben fájdalmat érez, vagy egyéb panaszok lépnek fel, azonnal hagyja abba az edzést.

Edzés után: Nyújtás

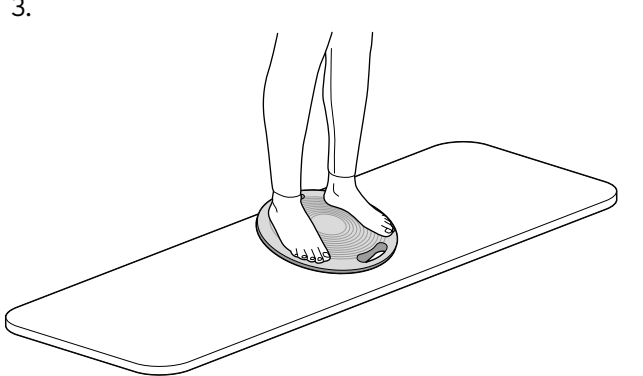
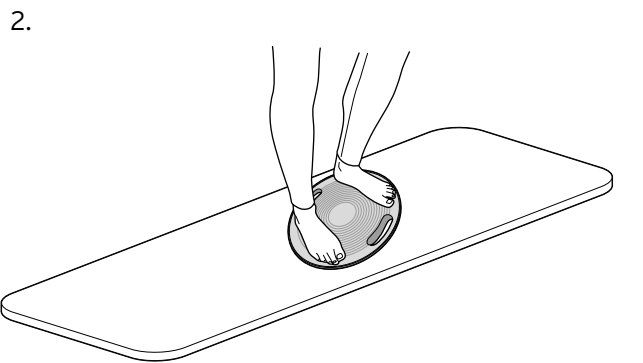
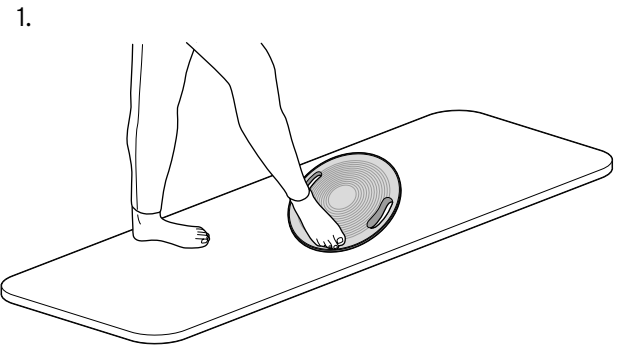
Alul talál néhány nyújtógyakorlatot.

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

Ráállás

Legyen óvatos, amikor rááll az egyensúlyozó korongra. Esetleg kezdetben támaszkodjon meg a falnál vagy hasonlónál, vagy vegye igénybe egy másik személy segítségét.



Ápolás

▷ Szükség esetén törölje át az egyensúlyozó korongot egy puha, enyhén nedves ruhával.

Tárolás

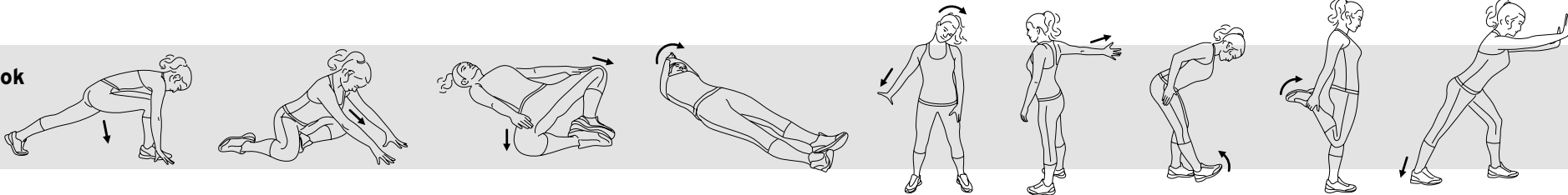
• Ne tárolja az egyensúlyozó korongot fűtőtest vagy egyéb hőforrás közelében. Az egyensúlyozó korongot száraz, hűvös helyen tárolja, és óvja napsütéstől.

• A manapság elterjedt padlókat és bútorokat különböző lakk- és műanyag bevonatokkal látják el, valamint a legkülönbözőbb ápolószerekkel kezelik. Ezért nem zárható ki teljes mértékben, hogy az egyensúlyozó korong hosszabb idő elteltével esetleg nyomot hagy az érzékeny felületen. Szükség esetén, helyezzen egy alátétet az egyensúlyozó korong alá.

Hulladékkezelés

▷ A csomagolóanyagok eltávolításakor ügyeljen a szelektív hulladékgyűjtésre. Ha megválna a terméktől, a hatályos helyi rendelkezéseknek megfelelően helyezze azt el a hulladékgyűjtőben.

Nyújtógyakorlatok

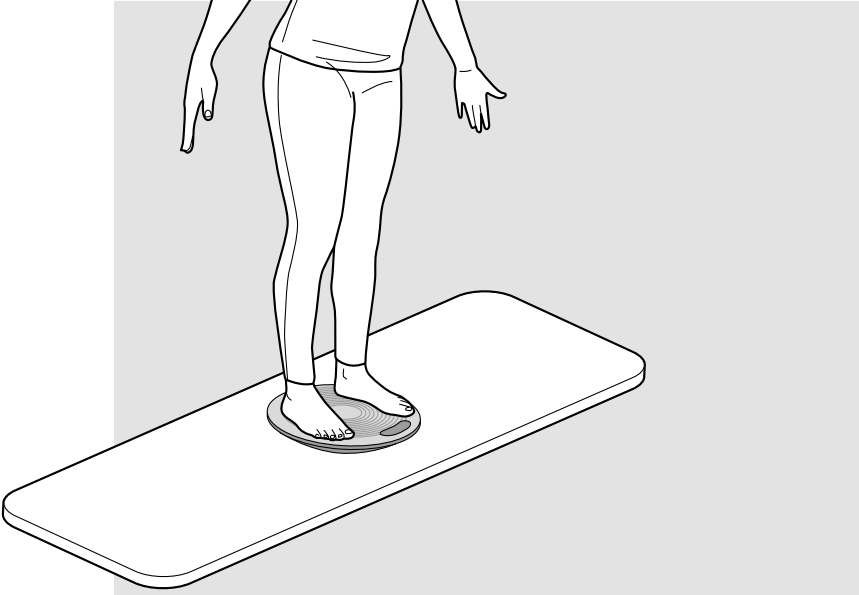


Cikkszám:
397 282

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany www.tchibo.hu

Gyakorlatok

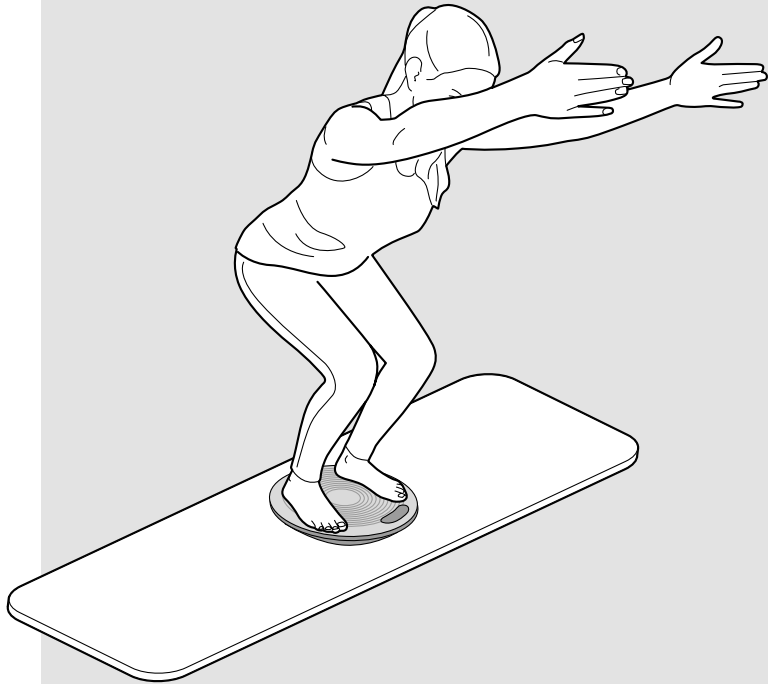
Tipp:
Ha egy tornaszőnyeget helyez az egyensúlyozó korong alá, az eszköz nem annyira instabil, és egyszerűbben lehet rajta egyensúlyozni.



Mélyizomzat

Az instabil felület minden gyakorlat során igénybe veszi a mélyizomzatot, amely akaratlanul is azon dolgozik, hogy megtartsa a test egyensúlyát.

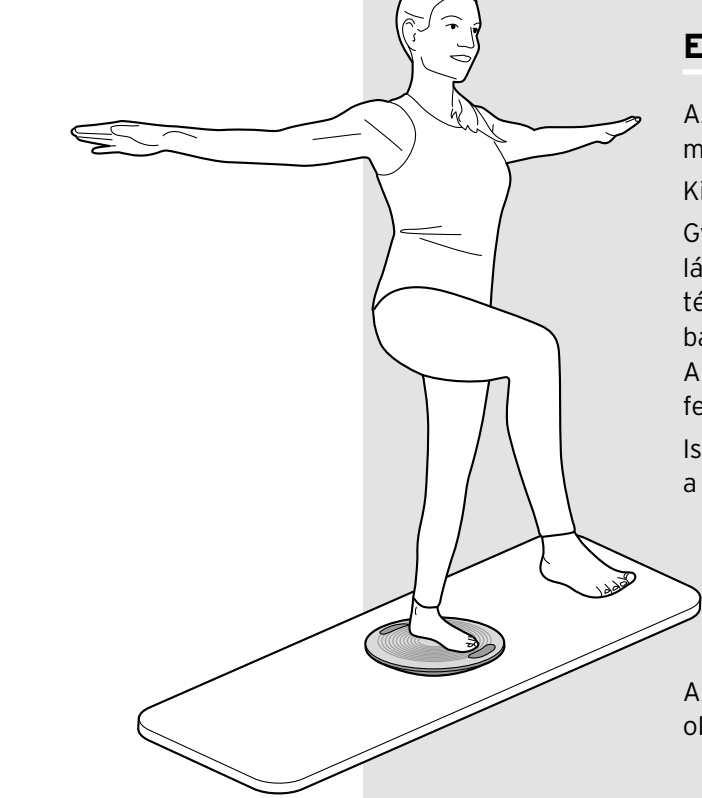
Alapállásban mindkét lábával az egyensúlyozó korongon áll, lábak csípőszéles terpeszben, a térdék enyhén behajlítva, egyenes a hát, a mellkas fent, a vállak lent, nézzen előre, a has- és farizmok megfeszítve. Ebben a pozícióban az egyensúlyozó korong különösen a bokát stabilizáló izmokra hat.



Fenék + comb elülső része

Kiindulási pozíció: Alapállás

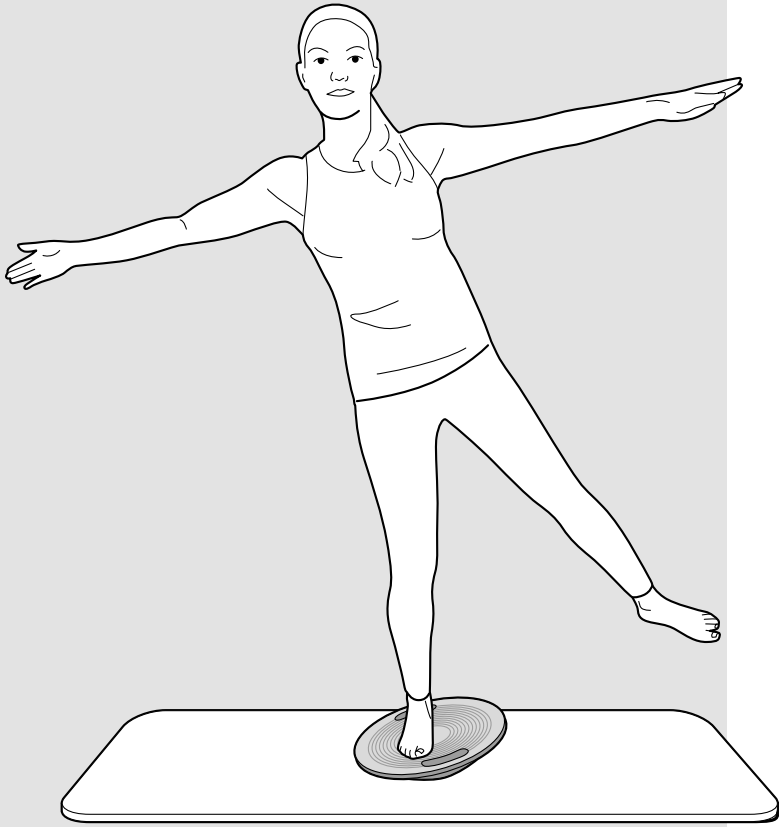
Gyakorlat: Térdhajlítás, karjait nyújtsa előre a felsőtest meghosszabbításához, eközben ne emelje meg a vállait. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba.



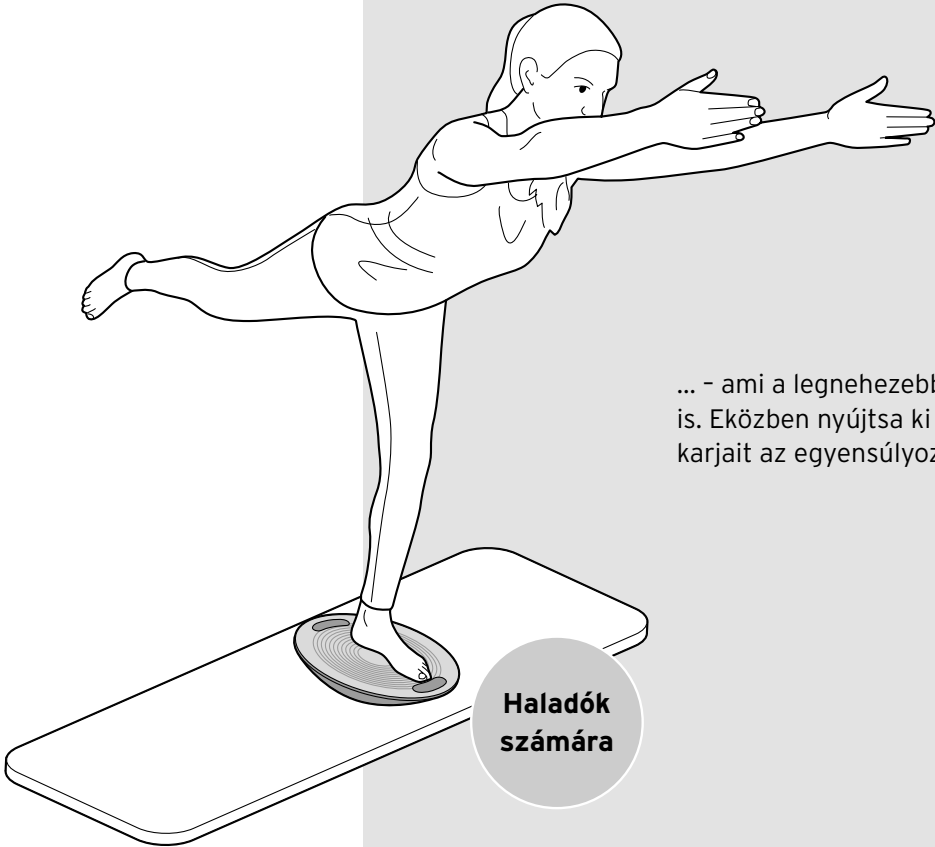
Egy lábon állás

Az egy lábon állás aktiválja a mélyenfekvő törzsizomzatot is. Kiindulási pozíció: **Alapállás**. Gyakorlat: Emelje fel az egyik lábát, számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba. A jobb egyensúlyozás érdekében felemelheti a karjait oldalra. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával is.

Az egy lábon állást előre vagy oldalra is végezheti, ...

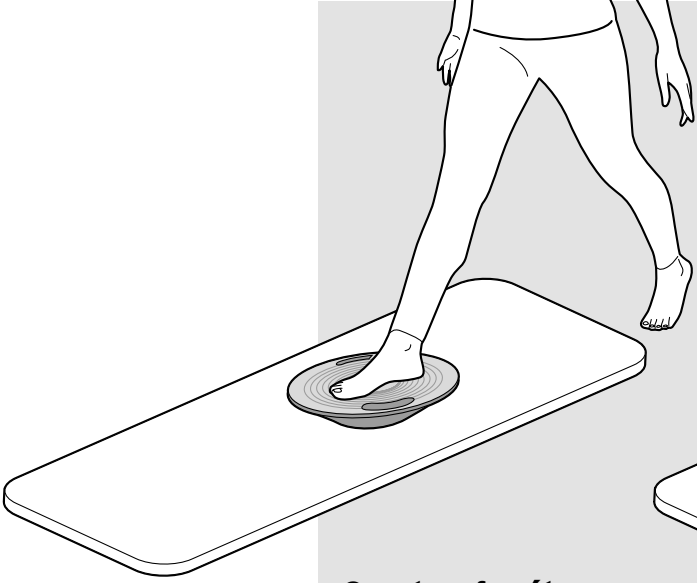


... és ...



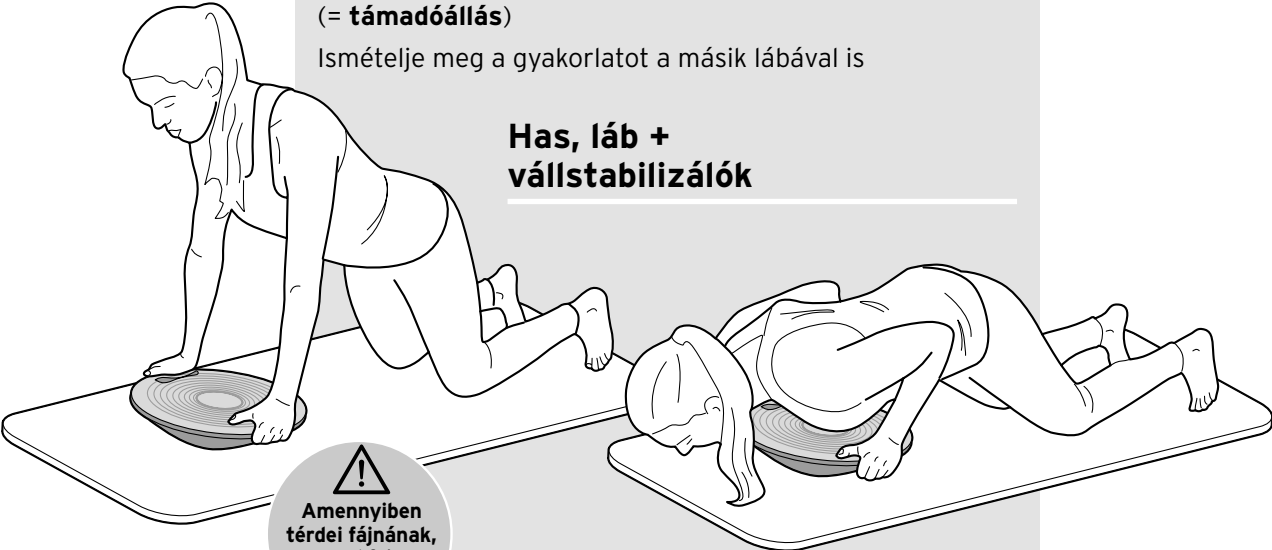
... - ami a legnehezebb - hátrafelé is. Eközben nyújtsa ki előre a karjait az egyensúlyozáshoz.

Haladók számára



Comb + fenék

Kiindulási pozíció: Lépjen ki előre és helyezze egyik lábát az egyensúlyozó korongra, a másikat a talajon van, kissé behajlított térdék, egyenes a hát, a mellkas fent, a vállak lent, nézzen előre, a has- és farizmok megfeszítve. Karjait enyhén emelje oldalra az egyensúlyozáshoz. Gyakorlat: Felsőtestét egyenesen tartva közelítsen a föld felé, amíg a térdei kb. 90°-os szögben be vannak hajlítva, számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. A hátul lévő térde nem érhet a talajhoz. (= **támadóállás**) Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával is



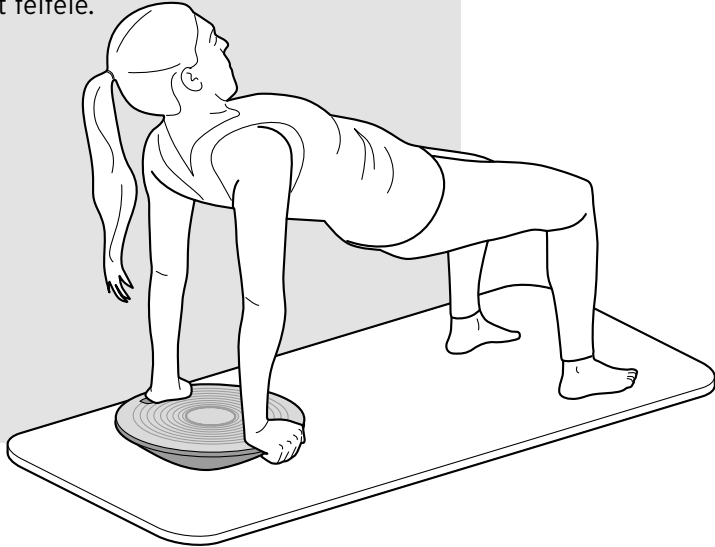
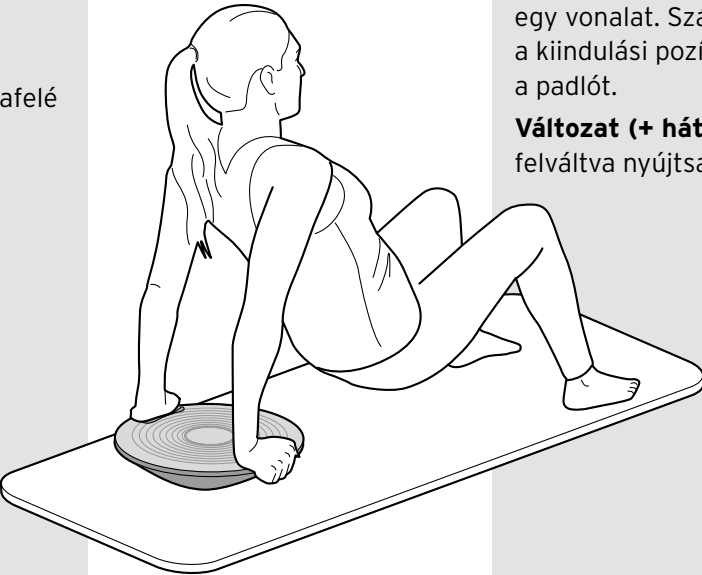
Amennyiben térdei fájának, azonnal fejezze be a gyakorlatot.

Has, láb + vállstabilizálók

Kiindulási pozíció: Térdelőállásban fogja meg kezeivel az egyensúlyozó korongot. Gyakorlat: Engedje le felsőtestét majdnem teljesen az egyensúlyozó korongig. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba.

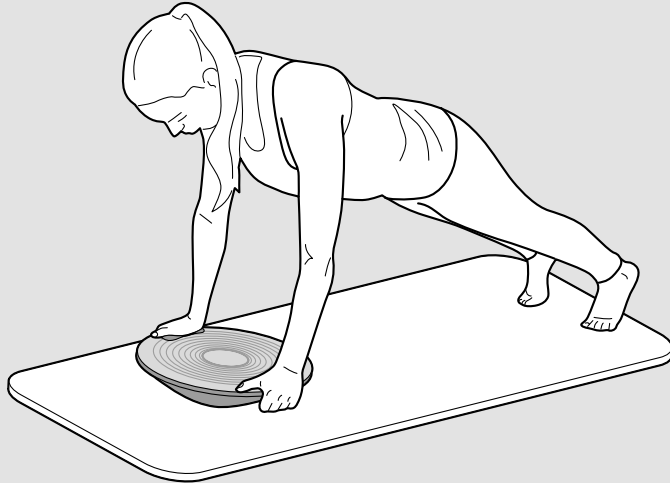
Fenék + hátsó combizomzat

Kiindulási pozíció: Az egyensúlyozó korong előtt ülve, a lábak behajlítva, a kezeivel támaszkodjon meg a teste mögött az egyensúlyozó korongon. Kissé emelje meg a fenekét. Gyakorlat: Tolja fel csípőjét, felsőteste és combja képezzen egy vonalat. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba. Eközben a fenéke ne érintse meg a padlót. **Változat (+ hát alsó része):** Maradjon a fenti pozícióban, felváltva nyújtsa lábait felfelé.



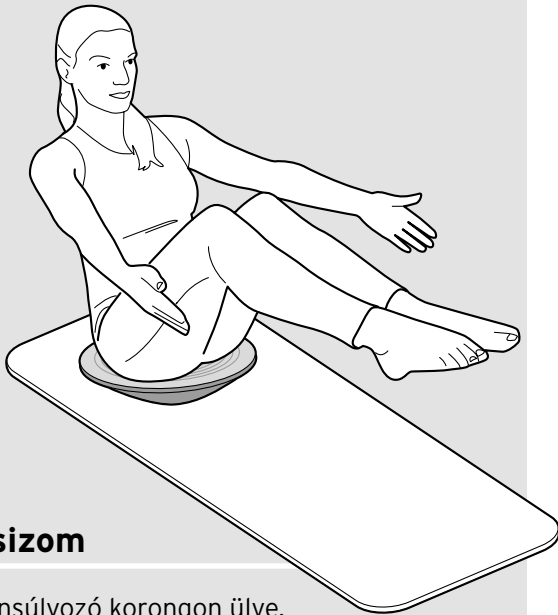
Tartógyakorlatok

Ezeknél a gyakorlatoknál próbálja meg olyan sokáig megtartani az ábrázolt pozíciót, ameddig csak lehetséges. Ne felejtse el: továbbra is egyenletesen lélegezzen!



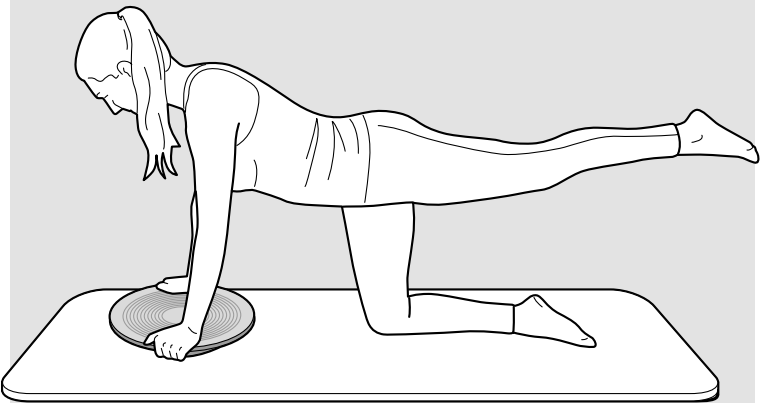
Has, láb + vállstabilizálók

Pozíció: Támaszkodjon a kezeivel az egyensúlyozó korongra, a felsőteste és a lábai egy vonalat képeznek. Nézzon lefelé, ne hajtja hátra a fejét!



Egyenes hasizom

Pozíció: Az egyensúlyozó korongon ülve, hasizomból kiindulva emelje meg a lábait, az egyensúly megtartásához nyújtsa ki előre a karjait.



Comb hátsó része + fenék

Pozíció: Álljon négykézláb a kezei és térdei, a kezeivel támaszkodjon meg az egyensúlyozó korongon, emelje meg egyik lábát hátrafelé vízszintesen annyira, hogy az a háttal egy egyenes vonalat képezzen, nézzon lefelé - ne hajtja hátra a fejét! Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával is.