

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

## Kedves Vásárlónk!

Az Ön új jóga és fitness hengerével sokféle gyakorlatokat végezhet, amelyekkel fejlesztheti az állóképességet, a mozgékonytságot, a koordinációt, az erőt, az egyensúlyt és a koncentrációt.

A jóga és fitness hengerrel a gyakorlatok intenzitását és nehézségi fokát növelheti, mert a nagyobb instabilitás jobban igénybe veszi az izomzatát.

Kérjük, vegye figyelembe: A jógánál nagyon fontos a helyes testtartás és a gyakorlatok pontos kivitelezése. Az alábbiakban csak néhány alkalmazási példát mutatunk.

A jógát feltétlenül egy képzett oktató vezetésével célszerű elsajátítani, hogy eleve elkerülje az egészséget veszélyeztető gyakorlati mintákat.

## A Tchibo csapata

### Az Ön biztonsága érdekében

Olvassa el figyelmesen 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 megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

## Rendeltetés

A jóga és fitness hengert az egyensúlyérzék edzéséhez és az izomzat erősítéséhez tervezték.

A jóga és fitness henger nem használható ülőalkalmatossággként, párnaként vagy hasonlóként.

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

A jóga és fitness henger legfeljebb 100 kg-ig terhelhető, és egyszerre csak egy személy használhatja.

### Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Legalább 30 percet várjon, mielőtt elkezdene az edzést. Ne eddzen, ha nem érzi jól magát, beteg vagy fáradt, illetve egyéb tényezők szólnak egy koncentrált edzés ellen. Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- 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 edzéstervbe.
- Kezdetben csak 3-6 gyakorlatot végezzen különböző izomcsoportonként. A gyakorlatokat - testi állapottól függően - csak néhányszor ismétlje meg. A gyakorlatok között iktasson be mindig legalább egy egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát kb. 10 - 20 ismétlésre. Soha ne tornázzon kimerülésig.
- Egyenletes sebességgel végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat. A legegyszerűbb, ha a gyakorlatokat számrendszerű ütemben végzi, például 2 ütem húzás, 1 ütem tartás és 2 ütem leeresztés. Próbálkozzon többféleképpen, amíg ki nem alakítja saját egyenletes ritmusát.
- A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen tovább. Ne tartsa vissza lélegzetét! A gyakorlat megkezdésekor lélegezzen be. A gyakorlat legmegterhelőbb pontján fújja ki a levegőt.
- Mindig végezze el a gyakorlatokat mindkét oldalon.
- A gyakorlatokat odafigyelve hajtsa végre. Ne hagyja, hogy a gyakorlatok során elterelődjön a figyelme.
- A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítsa! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Feszítse meg fenekét és hasát.**

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

# Jóga- és fitnessz henger

hu

- Ne terhelje túl magát. Csak annyi ideig végezzen egy gyakorlatot, ameddig az az Ön erőnléti állapotának megfelelő. Amennyiben fájdalmat érez, vagy egyéb panaszok lépnének fel egy gyakorlat során, azonnal hagyja abba az edzést.**
- Ajánlatos megkérni egy tapasztalt jóga- vagy fitnesszedzőt, hogy mutassa meg a gyakorlatok helyes kivitelezését.**

## Fontos tudnivalók

### Kérje ki orvosa véleményét!

- Az edzés megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés és milyen gyakorlatok javasoltak.**
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, terhesség, vérkeringési zavarok, 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!

### 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 biztonságosan használni a terméket. Ez különösen érvényes azon személyekre, akik egyensúlyproblémával küzdenek.
- Ha gyerekeknek engedélyezi a termék használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A szakszerűtlen vagy megerőltető edzés egészségügyi károsodást okozhat. A szülőknek és a felügyelettel megbízott más személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékösztöne és kísérletező kedve miatt olyan helyzetek is előállhatnak, amelyekre a sportszer nem feltétlenül alkalmas. Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy a termék nem játék. Olyan helyen tárolja a terméket, ahol gyermekek nem férnek hozzá.

### VESZÉLY - sérülésveszély

- Néhány gyakorlat nagy erőt és ügyességet kíván. Kezdetben kérjen segítséget egy másik személytől, hogy ne veszítse el az ellenőrzést a henger felett, és ne essen le róla.
- Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot azonban kerülje.
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mivel ezekkel megsértheti magát, illetve megrongálódhat a henger.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.
- A padló legyen sima és egyenes. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne eddzen mezítláb vagy zokniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló tornaszőnyeget. Ez különösen a talajon végzett gyakorlatok esetén ajánlatos.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz. Edzés közben tartsa kellő távolságot más személyektől. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe.
- Minden használat előtt ellenőrizze a henger kifogástalan állapotát. Nem szabad tovább használni, ha szemmel láthatóan meg van rongálódva.
- A henger szerkezetét módosítani tilos. A hengert más, rendeltetésétől eltérő célra használni tilos.

## Edzés előtt: Bemelegítés

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

- Fejdöntés jobbra, balra, előre, hátra.
- Vállak felemelése, leeresztése és vállkörzés.
- Karkörzés.
- A felsőtest előre, hátra, jobbra, balra mozgása.
- A csípő előre, hátra, jobbra, balra tolása.
- Helyben futás.
- Jógagyakorlatait a napüdvözzettel kezdje.**

## Edzés után: Nyújtás

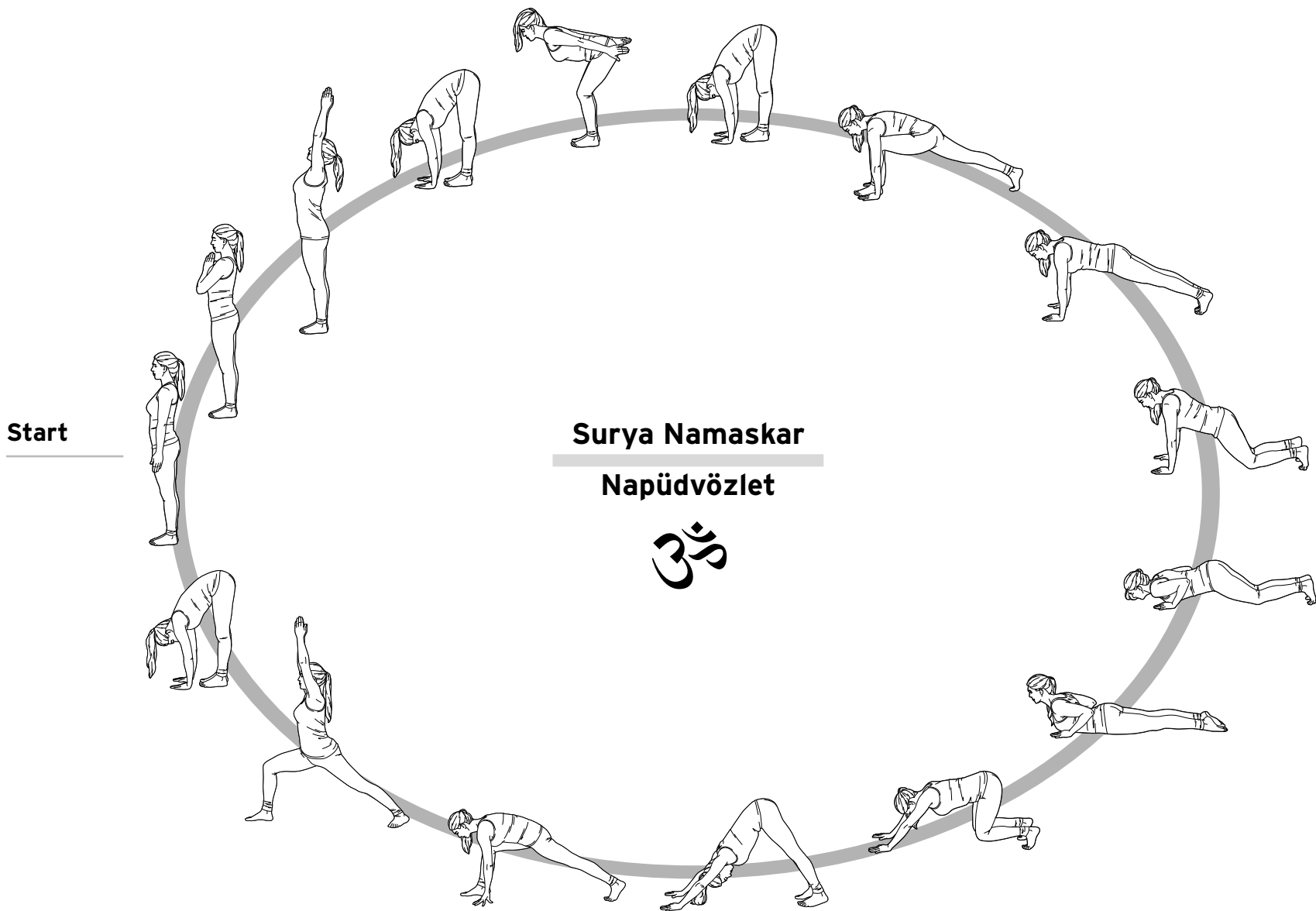
Az alábbiakban talál néhány nyújtógyakorlatot.

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!

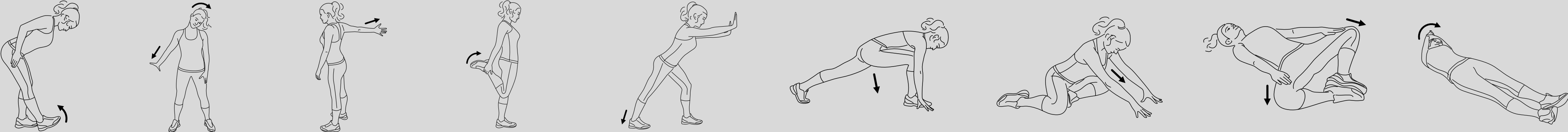
Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.

## ... és lazítás

Az edzést kb. 5 perces mély relaxációval zárja. Feküdjön a hátára, csukja be szemét és tudatosan figyeljen légzésére. Gondolatban menjen végig a testén. Érezze izmait, majd lazítsa el őket.



## Nyújtógyakorlatok



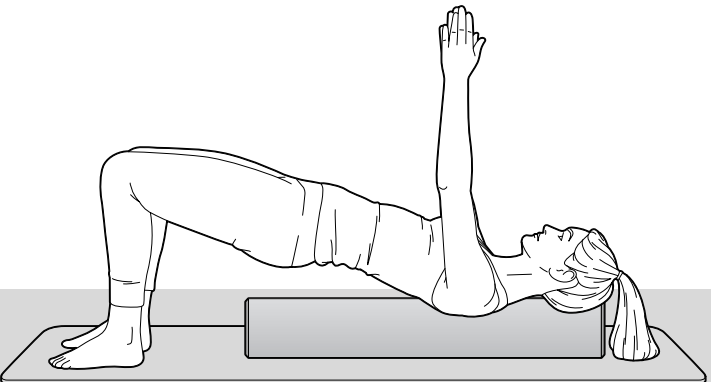
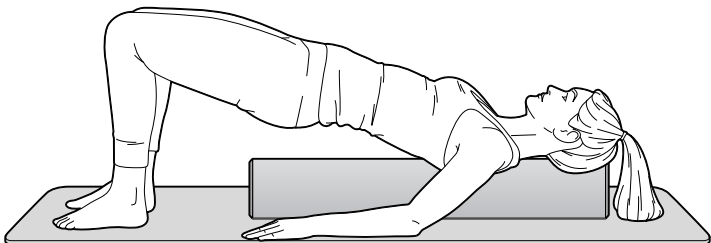
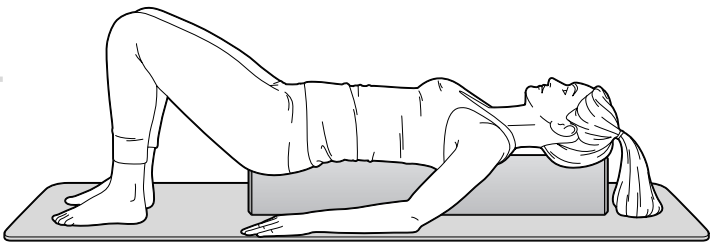
# Jóga és fitness henger

## 1. Fenék + hátsó lábizomzat / törzsizomzat

**Kiinduló pozíció:** A hengeren háton fekvve hajlítsa be lábait, a talpak egymástól csípőszélességben. Karok a test mellett. Has- és farizmok megfeszítve.

**Gyakorlat végzése:** Tolja fel csípőjét, amíg felsőteste és combja egy vonalat képez. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

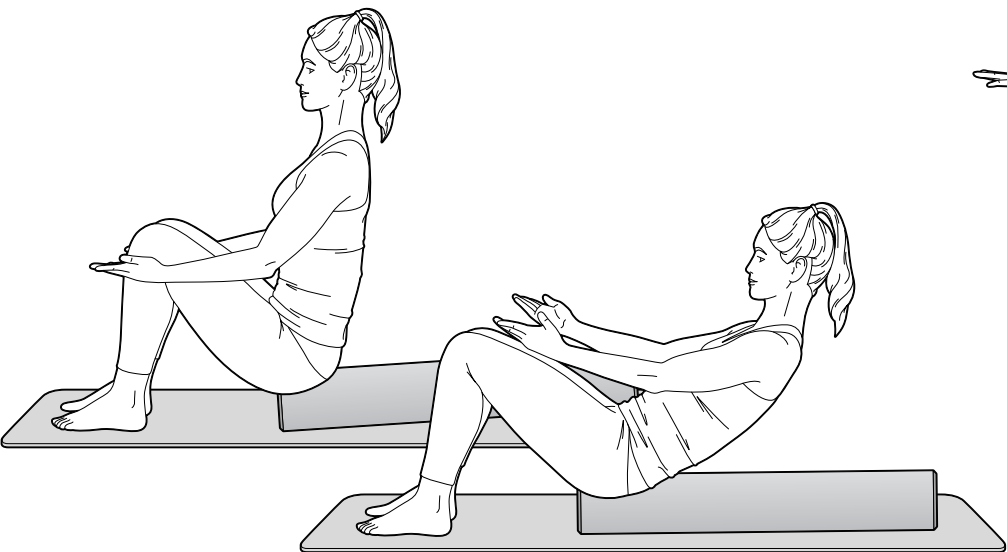
**Gyakorlatváltozat:** A felső helyzetben emelje fel a karjait is. Ezzel nő az instabilitás, és ezáltal a törzsizomzat erősítésére végzett gyakorlat intenzitása.



## 4. Felső egyenes hasizom

**Kiinduló pozíció:** Üljön a hengerre, a lábak felhúzva, a karok behajlítva, a hát maradjon egyenes.

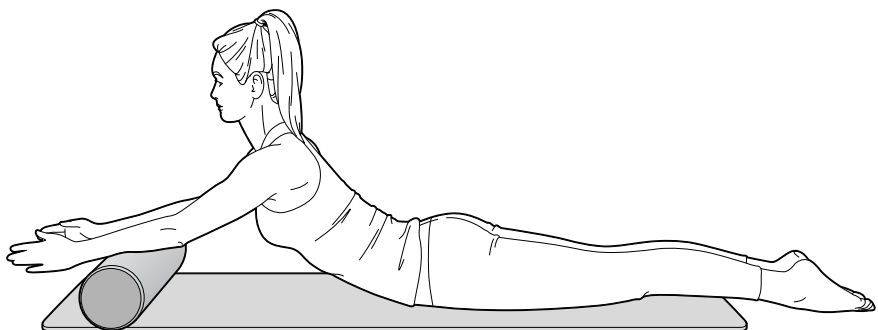
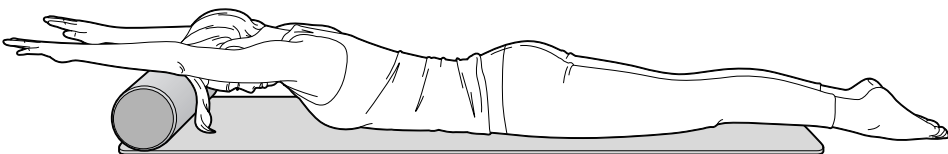
**Gyakorlat végzése:** Hajtsa hátra felső testét a hasizomokból kiindulva, de ne tegye le a talajra. A karjaival tartsa meg az egyensúlyát. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Ne feszítse meg a nyakát!



## 5. Vállak, hát, fenék + comb hátsó része

**Kiinduló pozíció:** Feküdjön hasra a henger előtt, a karok a henger felett kinyújtva. Lábak kinyújtva, has- és farizmok megfeszítve.

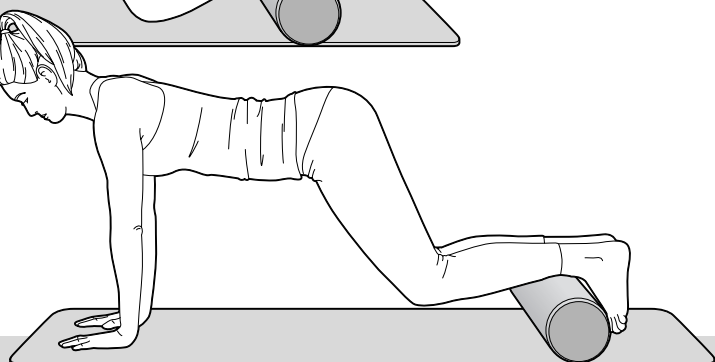
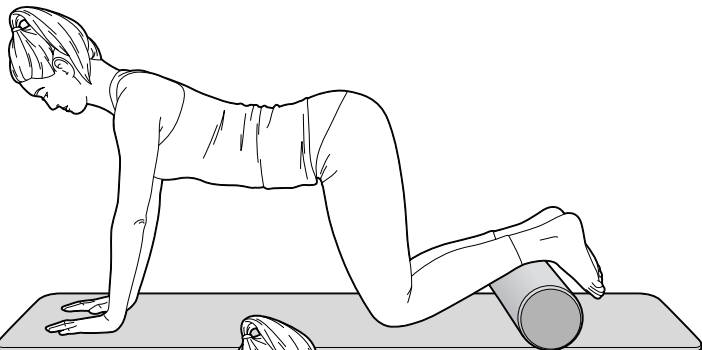
**Gyakorlat végzése:** Emelje meg a felsőtestét, amennyire lehetséges, közben alkarjaival támaszkodjon a hengerre. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



## 6. Törzs, has, vállak + karok

**Kiinduló pozíció:** Álljon négykézláb, a lábfejeket helyezze a hengerre. Feje és háta maradjon egyenes. Has- és farizmok megfeszítve.

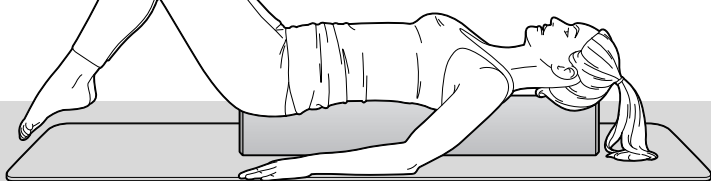
**Gyakorlat végzése:** Nyomja felfelé fenekét, közben lábszáraival támaszkodjon a hengerre. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



## 3. Alsó hasizmok

**Kiinduló pozíció:** Feküdjön háttal a hengerre, a lábak felállítva. Karok a test mellett. Has- és farizmok megfeszítve.

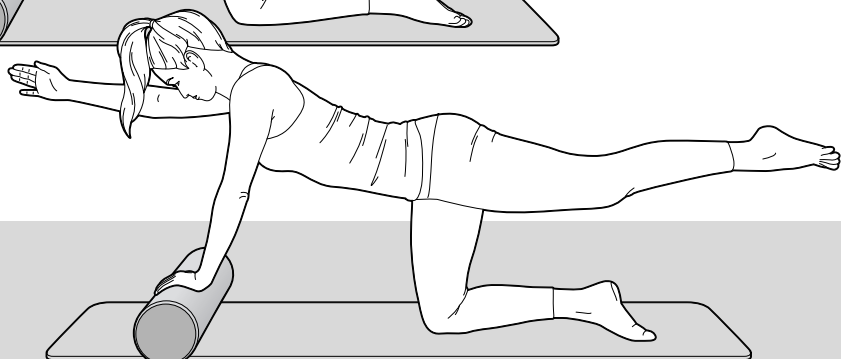
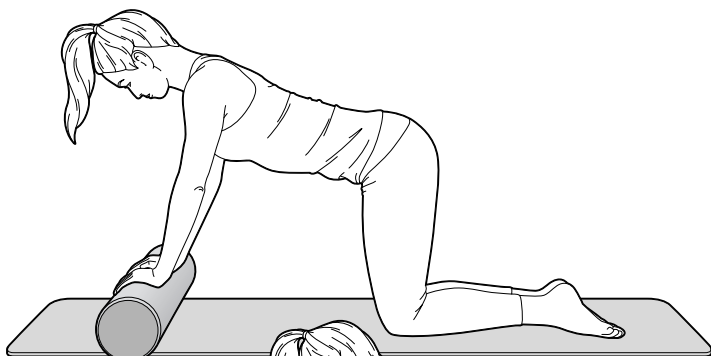
**Gyakorlat végzése:** A lábakat lassan engedje le a talaj felé, de ne tegye le. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



## 7. Törzs, has, vállak, karok, fenék + hátsó lábizomzat

**Kiinduló pozíció:** A talajon térdelve, kezeivel a hengeren támaszkodva. Feje és háta maradjon egyenes. Has- és farizmok megfeszítve.

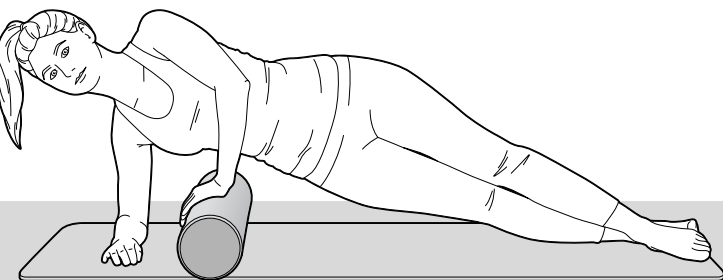
**Gyakorlat végzése:** Egyik lábát nyújtsa hátra, és ellenkező oldali karját nyújtsa előre. Karja, feje, háta és a lába képezzenek egy vonalat. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.



## 8. Oldalsó hasizom + csípő

**Kiinduló pozíció:** Oldalfekvésben feküdjön a hengerre, a lábak egymáson kinyújtva. Támaszkodjon az alsó, behajlított karra, a felső kezét lazán helyezze a hengerre. Has- és farizmok megfeszítve.

**Gyakorlat végzése:** Mindkét karjára támaszkodva, emelje meg felsőtestét a hasizomból kiindulva annyira, amennyire csak lehet. Ne feszítse meg a nyakát! Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.

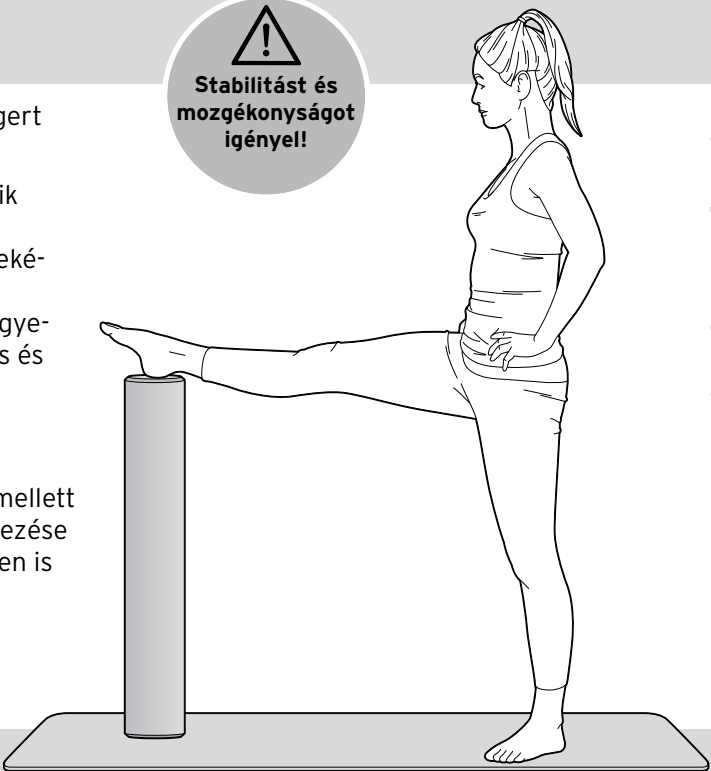


## 9. Nyújtás - láb hátsó része

**Kiinduló pozíció:** Állítsa fel a hengert kb. egy lábhossznyi távolságban.

**Gyakorlat végzése:** Helyezze egyik lábfejét - nem teljesen - kinyújtott lábbal a hengerre. A stabilitás érdekében tegye derekára a kezét. Engedje le a vállait. Hátát tartsa egyenesen, a mellkas megemelve, a has és fenék megfeszítve. Kb. 10-15 másodpercig tartsa meg a pozíciót, majd oldalcseré.

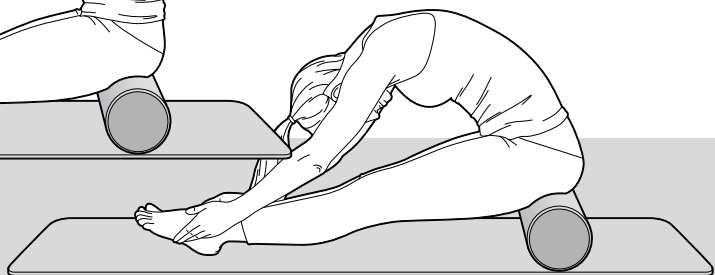
Tipp: Ezt a gyakorlatot pl. egy fal mellett végezze, hogy a láb hengerre helyezése során, és esetleg a gyakorlat közben is meg tudja tartani egyensúlyát.



## 10. Nyújtás - nyak, vállak, hát, lábak hátsó része

**Kiinduló pozíció:** Üljön a hengerre, a lábak kinyújtva, a karok behajlítva, a hát maradjon egyenes.

**Gyakorlat végzése:** Hajoljon előre, és felsőtestével, amennyire csak lehetséges, közelítsen a lábujjaihoz. Kb. 10-15 másodpercig tartsa meg a pozíciót.



## 11. Nyújtás - mellkas + elülső vállizmok

**Kiinduló pozíció:** Feküdjön háttal a hengerre, a lábak behajlítva a talajon. Helyezze karját oldalra kinyújtva a talajra. Has- és farizmok megfeszítve.

**Gyakorlat végzése:** Húzza vállait a talaj felé. Kb. 10-15 másodpercig tartsa meg a pozíciót.

