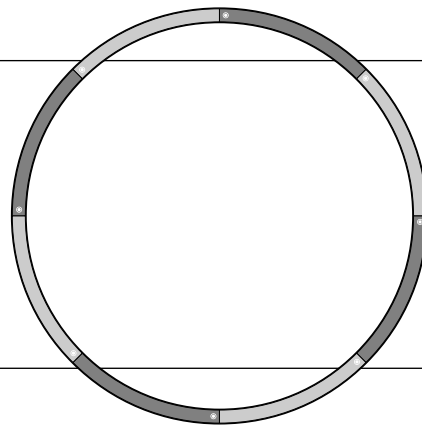




Hullahopp karika

Az Ön biztonsága érdekében

Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat. 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 megvált a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A hullahopp karika teljes körű testedzésre alkalmas.

A hullahopp karika otthoni használatra tervezett sportszer.

Fitness szalonokban és terápiás célú intézményekben történő, ipari jellegű felhasználásra nem alkalmas.

VESZÉLY gyermekek esetében

- A sportszer nem játék, és amennyiben nem használja, tárolja olyan helyen, ahol kisgyermek nem férhet hozzá. Kisgyermek az edzés közben nem szabad a sporteszköz hatósugarában tartózkodniuk, így elkerülhetők a balesetveszélyes helyzetek. A sporteszköz kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalok által használatra készült. Ügyeljen arra, hogy a hullahopp karika minden használója tisztában legyen annak kezelésével és használatával, vagy felügyelet alatt használja azt. A szülőknek és a felügyelettel megbízott más személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékosztöne és kísérletező kedve miatt olyan helyzetek is előállhatnak, amelyekre a sportszer nem feltétlenül alkalmas. Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy a hullahopp karika nem játék.
- A csomagolóanyagot gyermekektől tartsa távol. Többek között fulladásveszély áll fenn!

VESZÉLY - sérülésveszély

- A hullahopp karikát felnőtt szerelje össze, ezzel elkerülhetők a szakszerűtlen használatból következő sérülések. Ügyeljen arra, hogy a hullahopp karikát csak a teljesen összeszerelt állapotban használja.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot és sportcipőt. Ügyeljen arra, hogy stabilan álljon.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.
- A sportszert egyszerre több személy nem használhatja.
- Ne nyújtsa meg és ne nyomja össze a hullahopp karikát a gyakorlatok közben. Az egyes elemek illeszkedései szétcsúszhatnak.
- A sporteszköz szerkezetét nem szabad módosítani.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy látható-e a sporteszköz anyagán sérülés vagy kopás. Ellenőrizze a kifogástalan illeszkedést is. Látható rongálódások esetén ne használja a sportszert. A sporteszköz szükséges javítását bízza szakszervizre vagy hasonlóan képzett szakemberre. A szakszerűtlenül végzett javítások jelentős veszélyforrássá válhatnak az eszközt használó személyre nézve.

- A legoptimálisabb edzési eredmények elérése és a sérülések elkerülése érdekében mindenképpen építsen be egy bemelegítési fázist az edzés kezdete előtt, majd levezető gyakorlatokat az edzést követően.
- Ne edzen, ha fáradt vagy nem tud koncentrálni. Ne edzen közvetlenül étkezés után. Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Gondoskodjon arról, hogy az edzés helyszíne jól szellőzzön. A huzatot mindazonáltal kerülje.
- Minden gyakorlatra érvényes: A gyakorlatokat lassan kezdje, csak néhány ismétléssel. Állóképességének javulásával növelje a tempót és az időtartamot. Ne terhelje túl magát.**

Kérje ki orvosa véleményét!

- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.**
- Bizonyos egészségügyi állapotok esetén, 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: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Ha az izom- vagy ízületi fájdalom erősebb a nyújtás közben érzett húzódásnál, azonnal fejezze be az edzést.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

Ápolás

- A hullahopp karikát langyos vízzel, kímélő szappannal és egy puha kendővel tisztítsa meg. Szükség esetén használjon fertőtlenítőszert.
- A hullahopp karikát hűvös és száraz helyen tárolja. Óvja napfénytől, hegyes, éles vagy érdes tárgyaktól és felületektől.

Műszaki adatok

Modell: 601 931

Átmérő: kb. 970 mm

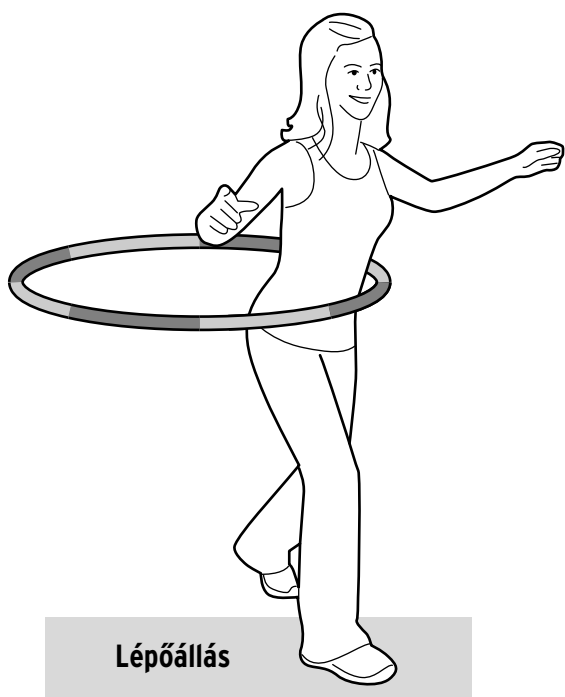
Súly: kb. 980 g

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany

www.tchibo.hu

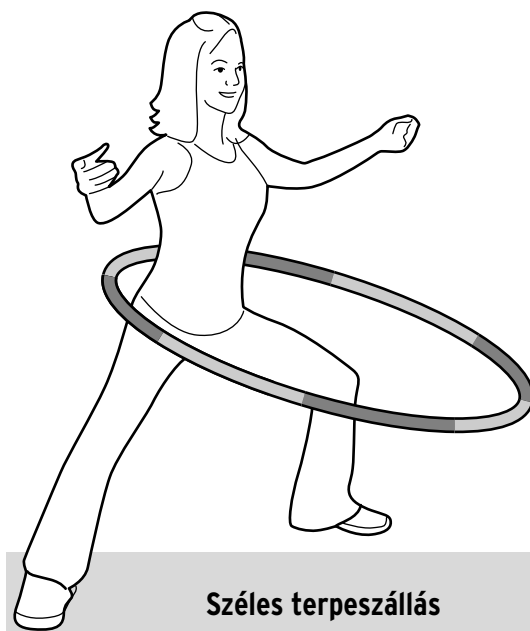
Hulahopp



Lépőállás

A hulahopp karikát különböző lábtartásokban lehet használni. Próbálja ki mindkét változatot a különböző hatás elérése érdekében.

Hatás: általános mozgékonyág, erőnlét, has, láb, fenék



Széles terpeszállás

Pozíció: Térdeit kissé hajlítsa be, felsőteste legyen egyenes, hasát és fenekét a gyakorlat közben végig feszítse meg.

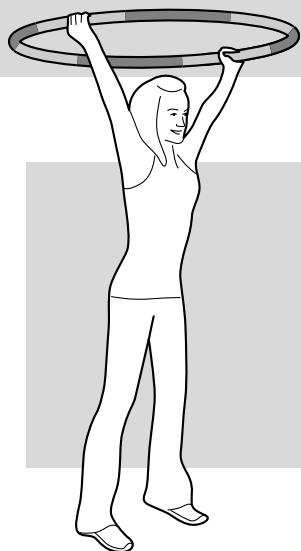
Mozgás: Forgassa meg a karikát úgy, hogy az a derekán vízszintesen forogjon. Körkörös csípőmozgással tartsa mozgásban a karikát. Minél egyenletesebben végzi a körkörös mozgást, a karika annál inkább a megfelelő pozícióban marad.

Próbálja megforgatni a karikát az óramutató járásával megegyező és ellentétes irányban is.

Nyújtógyakorlatok



Gyakorlatok

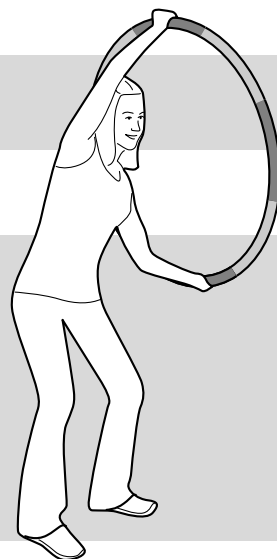


Hatás: váll, bicepsz, tricepsz, hát felső része

Pozíció: Vállszéles terpeszállás, a térdek kissé behajlítva, a felsőtest egyenes, a has és a fenék megfeszítve. A karikát kétoldalt fogja meg, és tartsa a feje fölé.

Mozgás: Hajoljon csípőből felváltva jobbra és balra, a karokat eközben ne fordítsa el.

Ismétlések: 10-12 minden oldalon

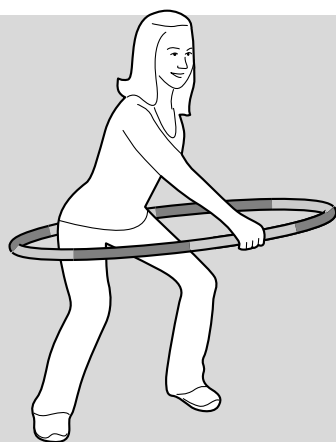
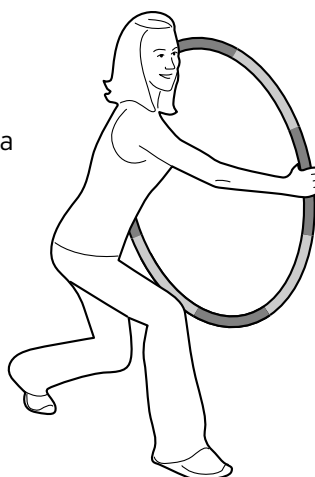


Hatás: váll, bicepsz, tricepsz, has, hát felső része, fenék, láb

Pozíció: A lábak legyenek kitörés pozícióban, a súly egyenletesen elosztva mindkét lábon, legyen egyenes a felsőtest, a has és a fenék megfeszítve. A karikát kétoldalt fogja meg, és tartsa a teste mellett.

Mozgás: Lendítse a karikát a teste előtt egyik oldalról a másikra. Eközben hajlítsa be a térdét, a testsúlyát helyezze az elől lévő lábára, és a karikát vezesse el a teste előtt, aztán vissza a kiindulási pozícióba, miközben a karikát a másik oldalra lendíti.

Ismétlések: 10-12 minden oldalon, majd lábcseré

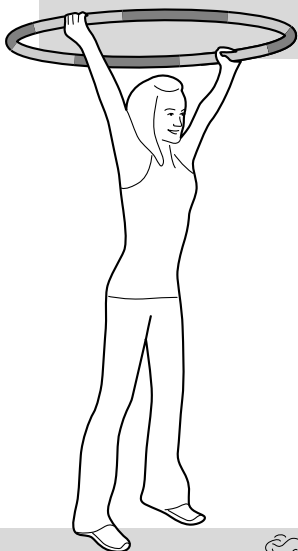


Hatás: váll, has, hát felső, középső és alsó része, fenék, láb

Pozíció: Vállszéles terpeszállás, a térdek kissé behajlítva, a felsőtest legyen egyenes, a has és a fenék megfeszítve. A karikát kétoldalt fogja meg, és kinyújtott kézzel tartsa meg csípőmagasságban.

Mozgás: Fordítsa a karikát vállból a csípője körül oldalra, közben a térde legyen behajlítva és a csípője hátratulva. Térjen vissza a kiindulási pozícióba, és a mozdulatsort ismételje meg a másik oldalra is.

Ismétlések: 10-12 minden oldalon

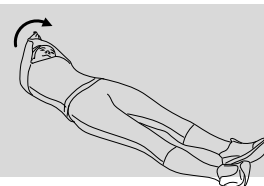
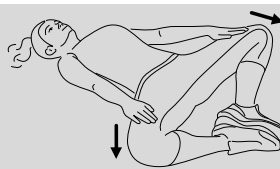
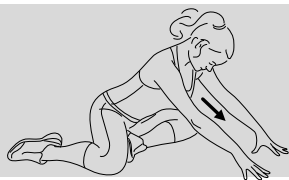
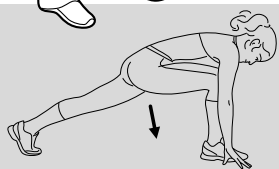
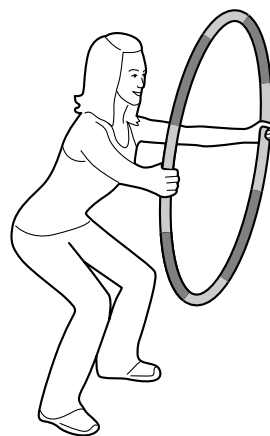


Hatás: váll, has, hát felső és középső része, fenék, láb

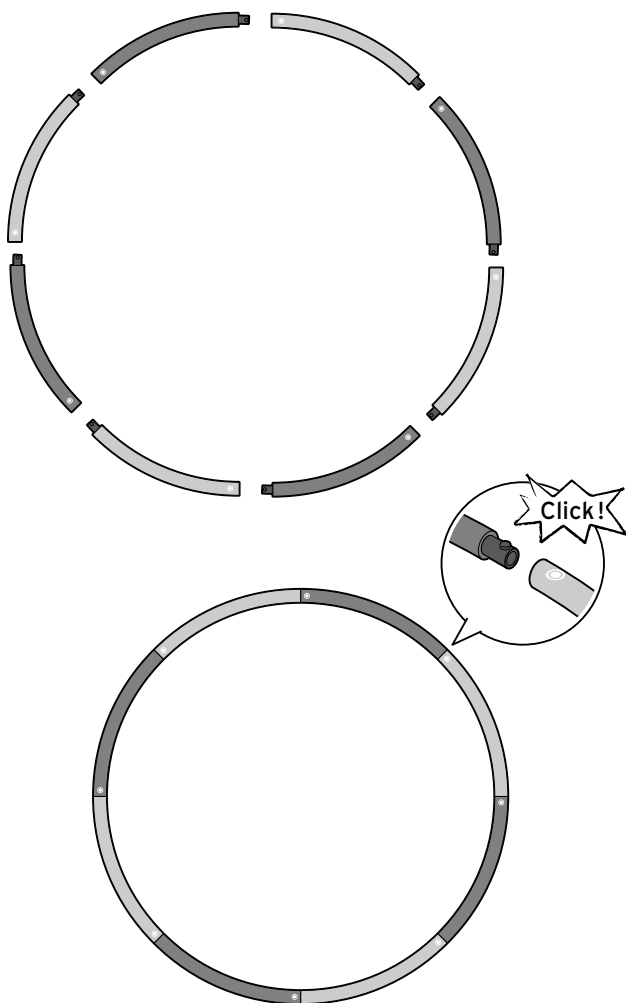
Pozíció: Vállszéles terpeszállás, a térdek kissé behajlítva, a felsőtest legyen egyenes, a has és a fenék megfeszítve. A karikát kétoldalt fogja meg és tartsa a feje fölé.

Mozgás: Lendítse a karikát a teste elé, közben hajlítsa be térdeit és a csípőjét tolja hátra. Vissza a kiindulási pozícióba.

Ismétlések: 10-12



Összeszerelés



Az elemek összeillesztéséhez és szétválasztásához nyomja meg a gombot. A gomb helye meg van jelölve, hogy könnyebben megtalálja az összeszerelt karikán.

Edzés

Olyan helyszínt válasszon az edzéshez, ahol elegendő hely áll a rendelkezésére. A kiválasztott terület legyen legalább 2,0 x 2,0 m-es. Ne legyen útban semmilyen tárgy, amellyel megsértheti magát (pl. ajtókilincs).

A padló legyen sima és egyenes.

- Edzés közben mindig viseljen megfelelő tartást biztosító edzőcipőt, hogy ne csússzon el. Soha ne edzen mezítláb.

A gyakorlatokat 10-12 ismétléssel kezdje. Lassan emelje az edzési egységek számát, hogy megakadályozza a test túlterhelését.

A hátoldalon talál néhány gyakorlatot. Sok olyan gyakorlatot is végezhet a hullahopp karikával, amelyet egyébként sporteszköz nélkül vagy súlyzóval végez.

Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott. Mozgassa át testrészeit:

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

Edzés után: Nyújtás

A hátoldalon szemléltettünk néhány nyújtógyakorlatot.

Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz:

Szegycsont megemelve, vállak leengedve, térd enyhén behajlítva, a lábfej kissé kifelé fordítva. Háta maradjon egyenes!

A pozíciókat gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig tartsa meg.



www.tchibo.hu/utmutatok