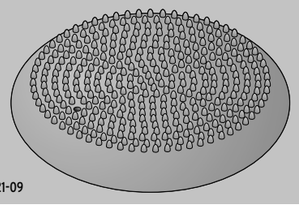
Tchibo

hu

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 119782AB1X1XII · 2021-09



Ülőpárna

Használati és edzési útmutató

www.tchibo.hu/utmutatok

Cikkszám: 624 539

Kedves Vásárlónk!

Az ülőpárna sokféleképpen használható: elősegíti a hát számára előnyös, dinamikus ülést, a hát és a medencefenék izomzatának erősítését, valamint az egyensúly javítását. A párnán való ülés az egyenes testtartás megőrzésére késztet.

Az ülőpárna segítségével rövid, de hatásos gyakorlatok végezhetők a hát erősítésére, az izomzat edzésére és az egyensúly fejlesztésére. Rendszeres gyakorlás esetén már rövid idő elteltével érzékelhetők az eredmények, még akkor is, ha kezdetben csak rövid ideig erősít. A párna instabil kialakítása ugyanis olyan egyensúlyi mozgásra késztet, amely fejleszti az izomzatot, és ezáltal javítja a testtartást.

A túloldalon néhány olyan gyakorlat található, amelyek az ülőpárnával végezhetők.
Alapvetően a tartó- és mélyizomzat erősíthető az ülőpárnával.
Segítségével javul a mozgáskoordináció és az egyensúly.

Kívánjuk, hogy használja örömmel az ülőpárnát!

A Tchibo csapata

Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásakor enyhe szagképződés fordulhat elő. Ez teljesen veszélytelen. Az első használat előtt alaposan szellőztesse ki az ülőpárnát. A szag rövid idő múlva eltűnik.

Biztonsági előírások ⚠

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. Ha megválik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

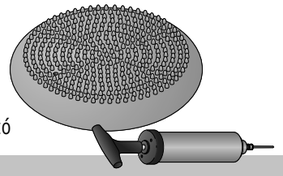
Rendeltetés

Az ülőpárna magánháztartásokban ülés közbeni testtartás javítására szolgáló segédeszközként és sportszerként történő használatra lett kialakítva. Fitneszszalonokban és terápiás célú intézményekben történő üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas. Az ülőpárna maximális teherbíró képessége 150 kg.

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 ülőpárnát. Ez különösen érvényes olyan személyekre, akik egyensúlyproblémával küzdenek.
- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!
- A terméket felügyelet nélküli gyermekektől tartsa távol, és olyan helyen tárolja, ahol gyerekek nem férnek hozzá.

Tartalom:
ülőpárna
pumpa tűfúvókával
ez a használati és edzési útmutató



Kérje ki orvosa véleményét!

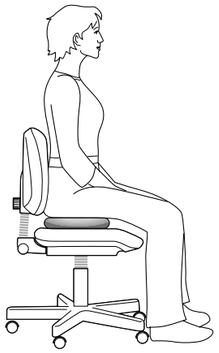
- **Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékű edzés javasolt Ön számára.**
- A helytelen vagy túlzott mértékű edzés egészségkárosodást okozhat. Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullét, szédülés, erős légszomj, mellkasi fájdalom vagy egyéb rendellenesség.
- Nem alkalmas terápiás edzéshez!

VESZÉLY - sérülésveszély

- Minden használat előtt ellenőrizze a készülék kifogástalan állapotát. Nem szabad használni az ülőpárnát, ha szemmel láthatóan meg van rongálódva.
- Az ülőpárna sima oldalán csúszásgátló tüskék találhatók. Ennek ellenére az ülőpárna sima felületen megcsúszhat, különösen oldalirányú nyomás esetén.
  Emiatt a gyakorlatok végzése előtt mindig helyezzen az ülőpárna alá csúszásbiztos alátétet, pl. tornaszőnyeget.
- Ne fújja fel szájjal - Szédülésveszély!
- Az ülőpárnát egyszerre csak egy személy használhatja.
- Az ülőpárna szerkezetét megváltoztatni tilos.
- Csak az itt ábrázolt célokra használja az ülőpárnát.

Helyes testtartás ülés közben

A hosszabb ideig tartó egyenes ülés az ülőpárnán is megerőltető. Ezért naponta csak legfeljebb 2 óra hosszáig használja a párnát.



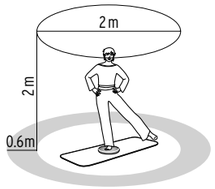
Az ülőpárna elősegíti a csípő nyújtását és a gerincoszlop stabilizálását. Használhatja pl. számítógéppel vagy íróasztalnál végzett munka során.

Helyes testtartás:
- Üljön az ülőpárna közepére.
- Térdei csípőszélességnél kissé nagyobb távolságra legyenek egymástól.
- A comb és az alsó lábszár majdnem derékszöget zárjon be.
- Lábfeje térde alatt helyezkedjen el. A lábujjhegyek kissé kifelé nézzenek.
- Felsőtestét tartsa egyenesen.

A párna tüskés oldala enyhe masszírozó hatást fejt ki, így fokozza a vérkeringést. Ezenkívül a levegő keringését is biztosítja.

Tréning

- Könnyű, sportos ruházatot viseljen.
- Csak mezítláb használja az ülőpárnát, vagy viseljen csúszásgátló talppal ellátott cipőt, nehogy megcsússzon.
- A gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Kerülje a hirtelen mozdulatokat. A gyakorlatok végzése közben is nyugodtan és egyenletesen vegye a levegőt.
- Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Legalább 30 percet várjon, mielőtt elkezdené az edzést.
- Ne terhelje túl magát. Csak annyi ideig végezzen egy gyakorlatot, ameddig az erőnlétének megfelel. Amennyiben fájdalmat érez, vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.
- A gyakorlatok könnyebben végezhetők, ha a párna jobban fel van fújva (ne lépje túl **a maximális 6,5 cm-es párnamagasságot**!). Rövid idő elegendő ahhoz, hogy megszokja a párna instabilságát.
- Kezdetben csak 3-szor ismételje a gyakorlatokat. Ha már gyakorlottabb, legfeljebb 12-szer végezzen egy-egy gyakorlatot.



- Az edzés területén körben elegendő tér szükséges a mozgáshoz (minden irányban legalább 60 cm). Az edzés területén nem lehet semmilyen más tárgy.
  Az ülőpárnát edzéshez csak egy stabil, egyenes felületen használja.
  Az edzés során tartson kellő távolságot más személyektől.

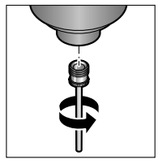
Az ülőpárna felpumpálása

Az ülőpárna felpumpált állapotban kerül kereskedelmi forgalomba.

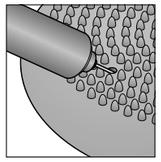
FIGYELEM – anyagi károk

Az ülőpárna felfújásához ne használjon pl. benzinkúton található sűrített levegős kompresszort vagy más sűrített levegővel működő készüléket. Az ülőpárnába ugyanis túlságosan sok levegő juthat, így megrongálódhat.

Felpumpálás előtt legalább egy óráig tárolja szobahőmérsékleten az ülőpárnát. Az anyagnak a teljes nyújthatóság eléréséhez szüksége van erre az időre.



1. Csavarja a tűfúvókát a pumpára. Felpumpálás előtt nedvesítse meg a tűt enyhén szappanos vízzel, hogy ne sérüljön meg a szelep.



2. Helyezze a tűfúvókát az ülőpárna szelepébe. Az ábrán látható módon tartsa ferdén a pumpát, és tolja be annyira, **hogy a tűfej teljesen a párna szélén helyezkedjen el**.

A tűfúvóka teljes behelyezése különösen az első felpumpálásnál fontos, mivel át kell szúrni a szelep membránját. Ha nem pumpálható fel könnyen az ülőpárna, a tűfúvóka nem szúrta át a membránt. Ebben az esetben húzza ki a tűfúvókát, és dugja be ismét ütközésig a szelepbe.

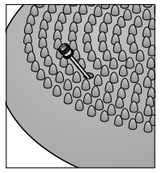
3. Lassan és folyamatosan pumpálja fel az ülőpárnát, amíg el nem éri a kívánt keménységet. A párnát **legfeljebb 6,5 cm magasságúra** pumpálja fel, ellenkező esetben a párna megsérülhet.

A szelep légmentesen lezárja a nyílást, mihelyt kihúzza a pumpát.

▷ A tűfúvókát a pumpa markolatában tárolja.

Levegő kiengedése

Ha túl kemény az ülőpárna, túl sok levegő van benne.



A levegő kiengedéséhez, ...

1. Csavarja le a tűfúvókát a pumpáról, nedvesítse meg némi szappanos vízzel.
2. Helyezze a tűfúvókát a szelepbe.
3. Nyomja meg az ülőpárnát. Ekkor levegő távozik a tűfúvókán keresztül.
4. A kívánt keménység elérésekor húzza ki a tűfúvókát.

Az ülőpárnában mindig legalább annyi levegőnek kell lennie, hogy ne érezze a talajt a párnán keresztül.

Tárolás és ápolás

- A termék tisztításához ne használjon maró vegyszert, illetve agresszív vagy súroló hatású tisztítószert.
- Ne tárolja az ülőpárnát közvetlen napfénynek kitéve. Ne tegye ki 45 °C feletti hőmérsékletnek.
- Az ülőpárnát ne hagyja hosszabb ideig érzékeny bútorokon, padlókon. Nem zárható ki teljesen, hogy némely lakkok, műanyagok vagy bútor-/padlóápoló szerek a termék anyagát megtámadják és felpuhítják. A nemkívánatos nyomok elkerülése érdekében a terméket pl. egy arra alkalmas dobozban tárolja. Óvja a terméket napfénytől valamint éles, hegyes és durva felületű tárgyaktól.

▷ Szükség esetén egy puha, enyhén nedves ruhával törölje tisztára a párnát.

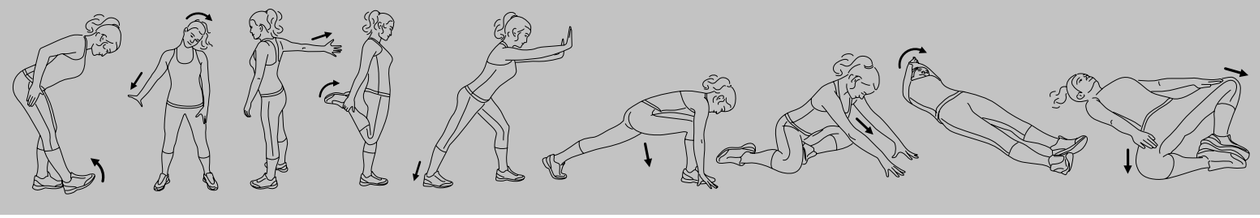
Műszaki adatok

A felhasználó max. súlya:	150 kg
Max. magasság felpumpált állapotban:	6,5 cm
A termék súlya:	kb. 850 g
A termék átmérője:	kb. 33 cm
Alkalmazási terület:	H-osztály (otthoni sporteszköz) EN ISO 20957-1:2013

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

Bemelegítés az edzés előtt (kb. 10 perc) - egymás után mozgassa át a testrészeit:

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



Edzés után: Nyújtás

Itt talál néhány nyújtógyakorlatot.

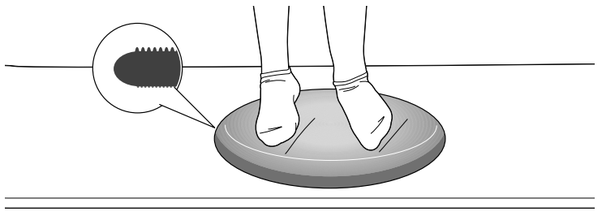
Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz: emelje meg a mellkasát, vállát engedje le, térdét kissé hajlítsa be, enyhén fordítsa kifelé a lábfejét. Hátát tartsa egyenesen!

Gyakorlatonként kb. 20–35 másodpercig maradjon a pozícióban.

Egyensúlyozás

Cél: Bemelegítés - az egyensúly javítása

Testtartás: Álljon egyenesen, tartsa egyenesen a hátát, húzza ki mellkasát. Kissé húzza hátra és lefelé vállát. Feszítse meg has- és farizmait. Kissé hajlítsa be térdét.



Gyakorlat: Álljon mindkét lábbal az ülőpárnára.

Mozgassa lábfejeit minden irányba:

- Nyomja lefelé lábujjhegyét.
- Nyomja lefelé sarkát.
- Döntse lábfejét balra és jobbra.

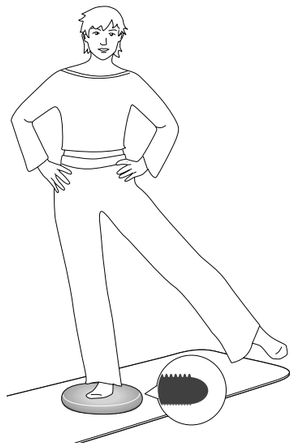
Némi gyakorlással végezheti ezeket a mozgásokat felváltva egyik, majd másik lábán állva.

Tipp: Végezze a gyakorlatokat cipő nélkül. Az ülőpárna tüskéi masszírozzák a talpát, és fokozzák a vérkeringést.

Lábemelés

Cél: A far- és a combizom erősítése

Testtartás: Tartsa egyenesen medencéjét és felsőtestét (büszke tartás). Helyezze kezét a csípőjére, és tartsa el könyökét a testétől. (Könnyebb a gyakorlat, ha karjait oldalra kinyújtja.) Kissé hajlítsa be a súlyt tartó lábát. Felülről nézve a térdnek és a lábujjhegynek egy vonalban kell lennie. Ne fordítsa el oldalirányba a térdét!



Gyakorlat: Álljon egyik lábával az ülőpárnára.
Másik lábát néhány centiméterre emelje meg, és közben feszítse meg a farizmait.

Számoljon 4-ig. Ha fokozni szeretné a gyakorlat intenzitását, mozgassa lábát kissé fel és le.

Majd engedje le a lábát, érintse meg lábujjhegyével a talajt, és ismét emelje meg.

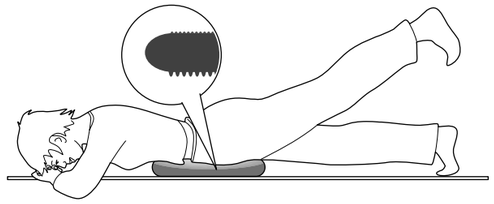
Ismételje meg többször a gyakorlatot, majd váltson lábat.

Tipp: Ennél a kissé szokatlan gyakorlatnál könnyen előfordulhat, hogy görcsösen összehúzódnak az oldalsó farizmok. Ezért kezdetben néhányszor ismételje a gyakorlatot, és gyakrabban váltson lábat.

Lábemelés hason fekvésben

Cél: A farizmok, a hát alsó részének és a hátulsó combizom erősítése

Testtartás: Feküdjön az ülőpárnára úgy, hogy csípője és hasa kerüljön a párnára. Fejét helyezze lazán alkarjára. Két lába csípőszélességben helyezkedjen el egymástól, és lábfejét kissé feszítse vissza. Feszítse meg hasizmát úgy, hogy háta maradjon egyenes, ne legyen homorú.



Gyakorlat: Feszítse meg hasizmát, és emelje megfeszített lábát a magasba (ne legyen homorú a háta!).

Számoljon 4-ig, majd engedje vissza lábát.

Ismételje meg többször a gyakorlatot, majd váltson lábat.

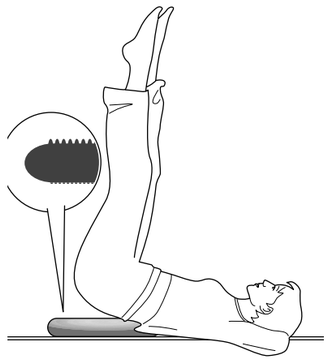
Tipp: Csak olyan magasra emelje lábát, hogy ne érezzen túl erős terhelést az ágyékcsigolya táján. Időnként feküdjön a hátára vagy az oldalára, és húzza fel térdét, hogy ellazuljon a megterhelt terület.

Gyakorlatváltozat: Haladók részére: Lábát leengedéskor állítsa meg kevéssel a talaj fölött. Számoljon négyig, majd emelje meg lábát.

Gyertya

Cél: Az egyenes alsó hasizmok és a medencefenék izomzatának erősítése

Testtartás: Feküdjön úgy az ülőpárnára, hogy feneke és háta alsó része a párnán legyen. Háta felső része és feje a talajon helyezkedjen el. Keresztezze karjait tarkója alatt.



Gyakorlat: Emelje fel kinyújtott lábait.

Feszítse meg hasizmait.
Emelje meg medencéjét kb. 1 cm-re (ne vegyen lendületet!).

Számoljon 4-ig, majd engedje vissza medencéjét.

Ismételje meg többször a gyakorlatot.

Tipp: Ügyeljen a légzésre. Ne tartsa vissza légzését, hanem nyugodtan és mélyen lélegezzen be és ki.

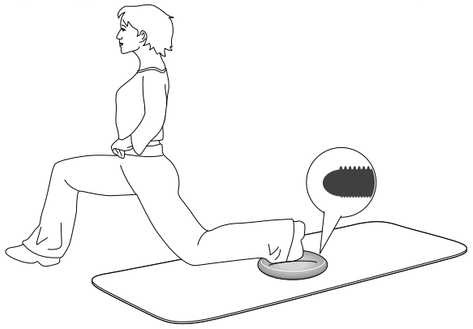
Feje és felsőteste lazán feküdjön a talajon.

Gyakorlatváltozat: Ha ily módon túl nehéz lenne a gyakorlat, végezheti behajlított lábbal is.

Támadóállás

Cél: A lábizomzat (elülső combizom) és a farizmok (kisebb támadóállás esetén) erősítése

Testtartás: Tartsa egyenesen felsőtestét. Az elöl lévő térd a lábujjhegy mögött legyen (a gyakorlat közben is). Ne fordítsa el oldalirányba a térdét!



Kiindulási pozíció: Az ábrán látható módon helyezze egyik lábfejét az ülőpárnára, a másikat az ülőpárna elé.

Gyakorlat: Egészen lassan egyenesítse ki a lábait felfelé, majd térjen vissza a kiindulási pozícióba. Ne tegye le térdét a talajra.

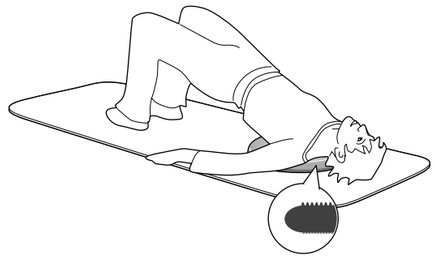
Ismételje meg többször a gyakorlatot, majd váltson lábat.

Tipp: A kilépés nagyságával szabályozhatja, hogy mely izomcsoportot erősít. Kezdetben legyen óvatos, csak lassan növelje a terhelést.

Csípőemelés háton fekvésben

Cél: A far- és hátizom, valamint a hátulsó combizom erősítése

Testtartás: Feküdjön le úgy, hogy a vállai az ülőpárnára kerüljenek. Húzza fel a térdét úgy, hogy két lábfeje körülbelül csípőszélességben legyen egymástól, és a lábujjhegye előre nézzen.



Gyakorlat: Feszítse meg farizmát, és emelje meg csípőjét úgy, hogy teste térdétől a válláig egyenes vonalat képezzen. Majd engedje le csípőjét úgy, hogy közben gerincén csigolyáról csigolyára gördüljön végig.

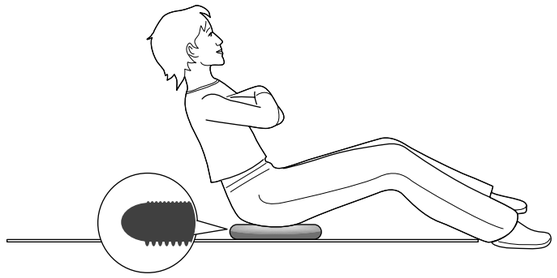
Tipp: Ha nyomást érezne az ágyékcsigolya táján, rövid időre feküdjön az oldalára, és húzza fel térdét, hogy ellazuljon a megterhelt terület.

Gyakorlatváltozat: Haladók részére: Feküdjön a talajra, helyezze lábfejét az ülőpárnára felhúzott térddel. Majd végezze el a gyakorlatot a leírt módon.

Hasizom-erősítés

Cél: Az egyenes és haránt irányú hasizmok erősítése

Testtartás: Üljön az ülőpárnára. Húzza fel a térdét úgy, hogy két lábfeje körülbelül csípőszélességben legyen egymástól, és lábujjhegye előre nézzen. A mellkasa előtt keresztezze karjait. Lapockáját húzza hátra, közben vállát engedje le.



Gyakorlat: Feszítse meg hasizmait. Lehetőleg tartsa egyenesen felsőtestét.

Kissé dőljön hátra, számoljon 4-ig, majd térjen vissza az eredeti pozícióba. Ismételje meg többször a gyakorlatot.

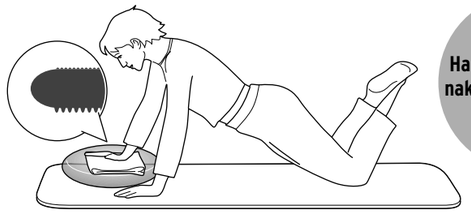
Tipp: Ügyeljen a légzésre. Ne tartsa vissza légzését, hanem nyugodtan és mélyen lélegezzen be és ki.

Ha a gyakorlat közben túlzottan megfeszülnének nyakizmai, tartson szünetet, és lazítsa ki nyakizmait feje és válla könnyed mozgatásával.

Fekvőtámasz

Cél: Mellizom és karizom erősítése

Testtartás: Helyezzen egy törölközőt az ülőpárnára. Keresztezett lábszárral térdeljen az ülőpárna elé. Egyik keze a törölközőn legyen, másik keze a talajon. Kézfejét kissé fordítsa befelé.
Karjai vállszélességnél kissé távolabb legyenek egymástól.



Ha a térdei fájnának, akkor azonnal fejezze be a gyakorlatot

Gyakorlat: Tolja előre csípőjét úgy, hogy teste egy átlós vonalat képezzen válltól térdig. Eközben a lábszárak felemelkednek a talajról (háta ne legyen homorú!).

Hajlítsa be könyökét, és engedje le magát a lehető legmélyebb tartásba, majd nyújtsa ki karját.

Ismételje meg többször a gyakorlatot, majd váltson kart.

Gyakorlatváltozat: Fokozhatja a gyakorlat erősségét, ha „igazi" fekvőtámaszt végez kinyújtott lábbal és a lábfejen lévő súllyal.

Minden gyakorlatra érvényes: Kezdje a gyakorlatokat lassan, csak néhány ismétléssel. Erőnlétének javulásával növelje a tempót. Ne terhelje túl magát.