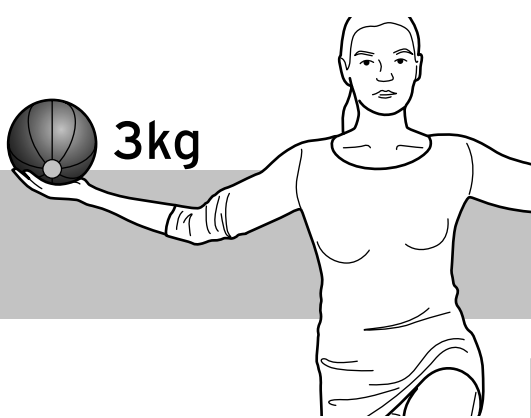
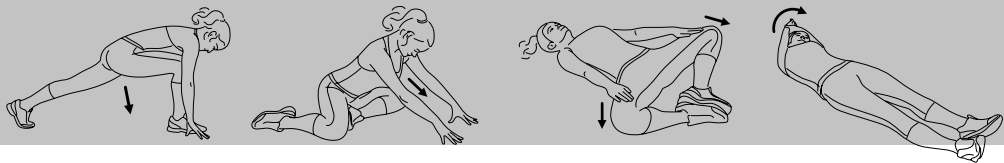


Medicinlabda

hu Edzési útmutató



Nyújtógyakorlatok



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, gyulladásal járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve ortopédiai eredetű panaszok esetén az edzéssel kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti az egészséget!
- Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be az edzést.
- Terápiás edzéshez nem használható!

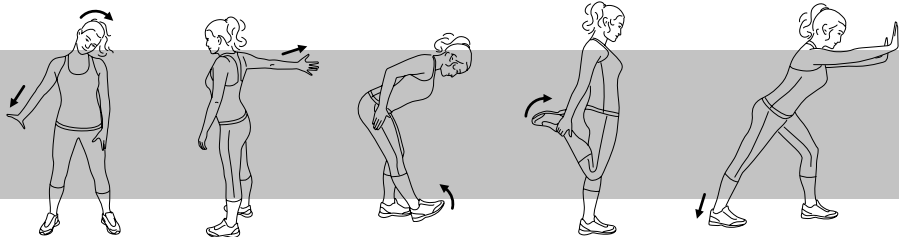
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy látható-e a sporteszközön sérülés vagy kopás. Látható hibák esetén ne használja a sportszert. A sporteszköz szükséges javítását bízza szakszervizre vagy hasonlóan képzett szakemberre. A szakszerűtlenül végzett javítások jelentős veszélyforrássá válhatnak a készüléket használó személyre nézve.
- Edzés közben viseljen kényelmes ruházatot és sportcipőt, vagy csúszásmentes talppal ellátott zoknit. Ügyeljen arra, hogy stabilan álljon. Szükség esetén használjon egy fitnesszszőnyeget.
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mert megsérülhet.
- 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.
- Ne eddzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről. A huzatot azonban kerülje.
- Minden gyakorlatra érvényes: Kezdje a gyakorlatokat lassan, csak néhány ismétléssel. Erőnlétének javulásával fokozatosan növelje a tempót. Ne terhelje túl magát.

FIGYELEM - anyagi károk

- Óvja a medicinlabdát nagy hőmérséklet-ingadozásoktól, hosszabb ideig tartó közvetlen napsütéstől, nedvességtől vagy víztől.
- Óvja a terméket éles, hegyes és forró tárgyaktól, illetve felületektől. Ne helyezze nyílt láng közelébe.
- Ne próbálja meg felpumpálni a medicinlabdát. A labdán látható nyílás a szerkezet része, nem használható szelepként.

Néhány javaslat edzéshez

- 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. Szükség esetén helyezzen alá egy csúszásmentes tornaszőnyeget vagy hasonlót. Ez különösen a talajon végzett gyakorlatok esetén ajánlatos.
- Étkezés után várjon legalább 1-2 órát, mielőtt elkezdje a gyakorlatot.



- A gyakorlatokat saját testi adottságaihoz igazítsa. Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, az edzést kezdetben kevés gyakorlattal végezze. Minden gyakorlatot lassan és tudatosan hajtson végre. Hetente 2-5 alkalommal végezze a gyakorlatokat. Vegye figyelembe: Étkezés után várjon legalább 1-2 órát, mielőtt elkezdje a gyakorlatot.
- Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb, a szokásos izomfájdalmat meghaladó panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.
- Ne eddzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni. Az edzés előtt és után fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről. A huzatot azonban kerülje.

i A gyakorlatok helyes kivitelezésének, illetve szükség esetén további gyakorlatok elsajátítása érdekében ajánlatos részt venni képzett fitnesszedző edzésén. Az interneten is sok tanács, videó és alkalmazás található a témával kapcsolatban.

Edzés előtt: Bemelegítés

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

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

Edzés után: Nyújtás

A fenti képen néhány nyújtógyakorlatot talál.

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.

Ápolás

► Langyos vízzel, kímélő szappannal és puha ruhával tisztítsa meg a medicinlabdát. Szükség esetén használjon fertőtlenítőszert.

FIGYELEM - anyagi károk

- Tároláskor óvja a terméket a közvetlen napsugárzástól. Ne tegye ki -10 °C alatti vagy +50 °C feletti hőmérsékletnek. Óvja a terméket szélsőséges hőmérséklet-ingadozásoktól, magas páratartalomtól és víztől is.
- Egyes lakkok, műanyagok vagy padlóápoló szerek megtámadhatják és felpuhíthatják a tárgy anyagát. Szükség esetén helyezzen a termék alá csúszásmentes alátétet, és tárolja a terméket pl. egy megfelelő dobozban, így elkerülhető, hogy kellemetlen nyomok maradjanak a padlón.



www.tchibo.hu/utmutatok

Kedves Vásárlónk!

Új medicinlabdájával beltéren és kültéren is edzhet. A medicinlabda ideális az egész testre kiterjedő erőfejlesztő edzéshez.

Reméljük, örömet leli az edzésben.

A Tchibo csapata

Biztonsági előírások



Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat. Az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket. Órizza meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismét át tudja olvasni. Amennyiben megválnak a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A medicinlabdát speciálisan erősítő edzéshez, valamint a koordináció és egyensúlyérzet általános javítására tervezték. A medicinlabda otthoni használatra tervezett sportszer. Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, ipari jellegű felhasználásra nem alkalmas.

i Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés előfordulhat. Ez teljesen veszélytelen. Az első használat előtt jól szellőztesse ki a terméket. A szag rövid idő alatt eltűnik.

VESZÉLY gyermekek esetében

- A medicinlabda nem játékszer, amennyiben nem használja, olyan helyen tárolja, ahol gyermekek nem férnek hozzá. Kisgyermek az edzés alatt nem lehet az eszköz hatósugarában, így elkerülhetők a balesetveszélyes helyzetek. A sportszer kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalok által használatra készült. Ügyeljen arra, hogy a sporteszköz 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 viselkedéssel és helyzetekkel is kell számolni, amelyekre a termék nem alkalmas. Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy a termék nem játék.
- Ha gyerekeknek engedélyezi a medicinlabda használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A szakszerűtlen vagy megerőltető edzés egészségügyi károsodást okozhat.
- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!

VIGYÁZAT - sérülésveszély

- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere edzés közben. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe. Edzés közben tartson kellő távolságot másoktól.
- A sportszert nem használhatja egyszerre több személy.
- A sporteszköz szerkezetét módosítani tilos.

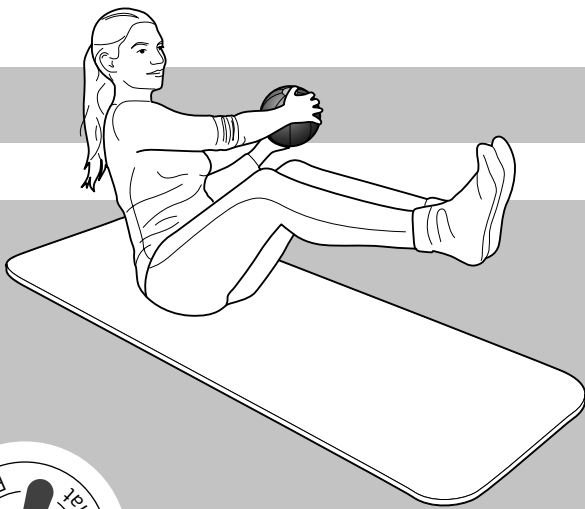
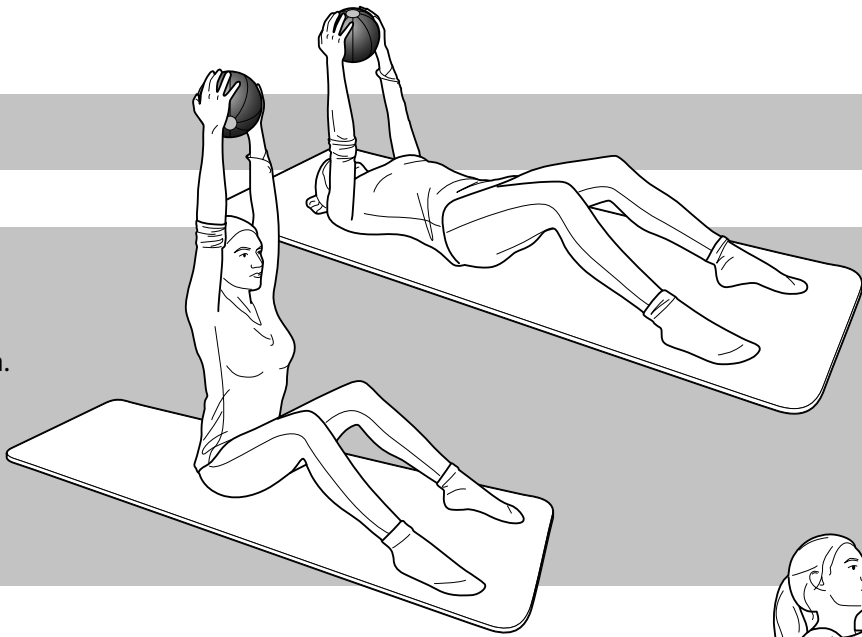
Erősítő gyakorlatok

Kiinduló pozíció

Háton fekvés, lábak felemelve, hát egyenes, has megfeszítve. A labdát kinyújtott kézzel tartsa mellkasa fölött a magasba.

Gyakorlat

Hasizomból felülés, a karok maradjanak fent. Ne nyakából kiindulva húzza fel magát! Térjen vissza a kiinduló pozícióba.



Kiinduló pozíció

Ülő helyzetben húzza fel a térdait, a hát egyenes, a has megfeszítve. Tartsa a labdát mellmagasságban.

Gyakorlat

Emelje fel lábait hasizomból, és tartsa őket. Fordítsa felsőtestét mellkas magasságban felváltva balra és jobbra, a labdával együtt. Hasát és csípőjét ne fordítsa el!



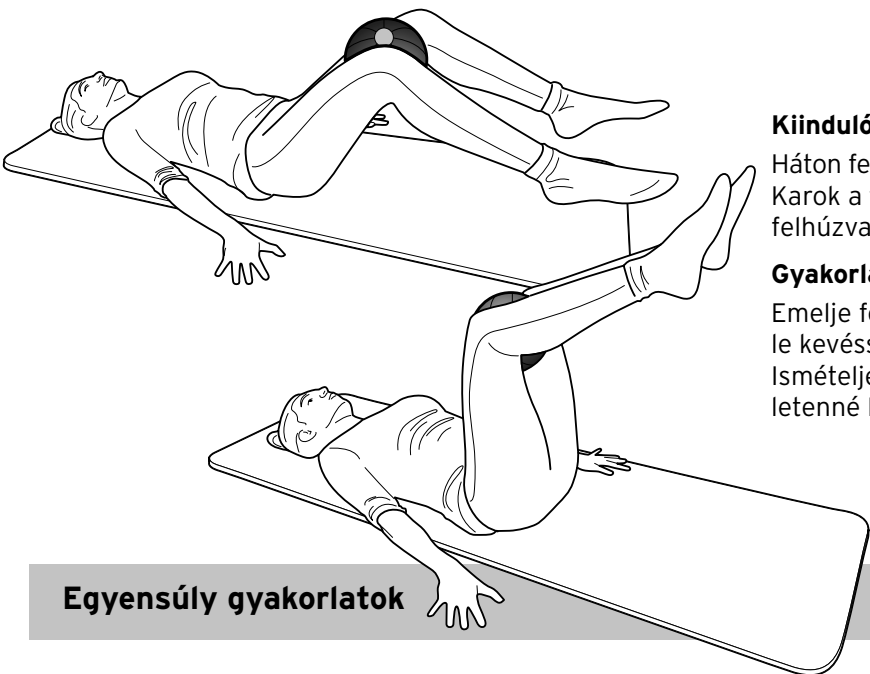
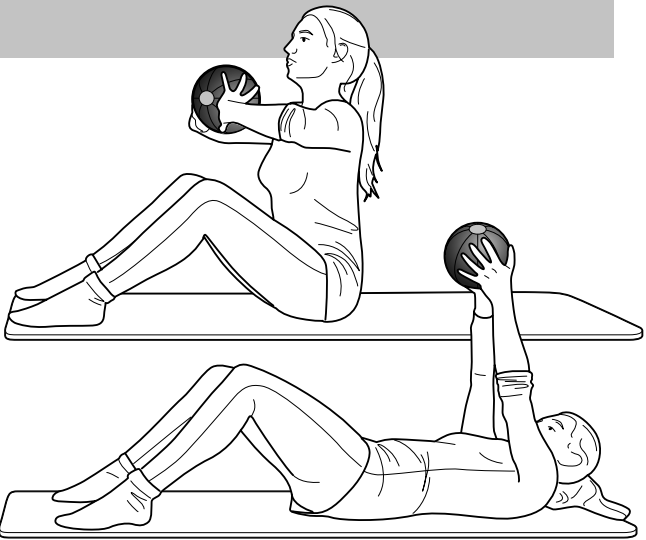
Kiinduló pozíció

Ülő helyzet, lábak felhúzva, hát egyenes, has feszes. Tartsa a labdát mellmagasságban mindkét kezével.

Gyakorlat

Dobja a labdát partnerének - ujjai legyenek a labda mögött, és nyomják előre a labdát. Partnere kapja el a labdát, és közben gördüljön hátra, amíg a hátán fekszik, a labdát emelje felfelé kinyújtott karral. Hasizomból újra emelkedjen fel - dobja vissza a labdát, és így tovább.

Tipp: Ha nincs partnere, a labdát egy falnak is dobhatja. - Ne dobjon túl erősen!

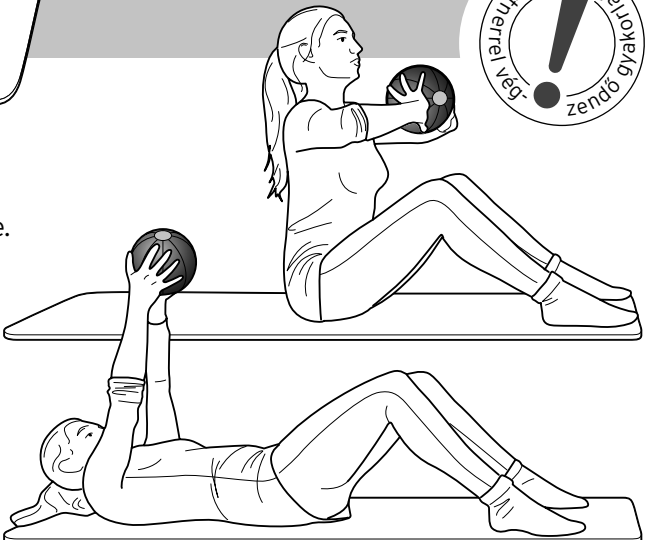


Kiinduló pozíció

Háton fekvés, hát egyenes, has megfeszítve. Karok a test mellett fekszenek, lábak felhúzva. A labdát tartsa térdai között.

Gyakorlat

Emelje fel a lábait - tartsa meg - engedje le kevéssel a talaj fölé - tartsa meg. Ismételje meg anélkül, hogy közben letenné lábait.



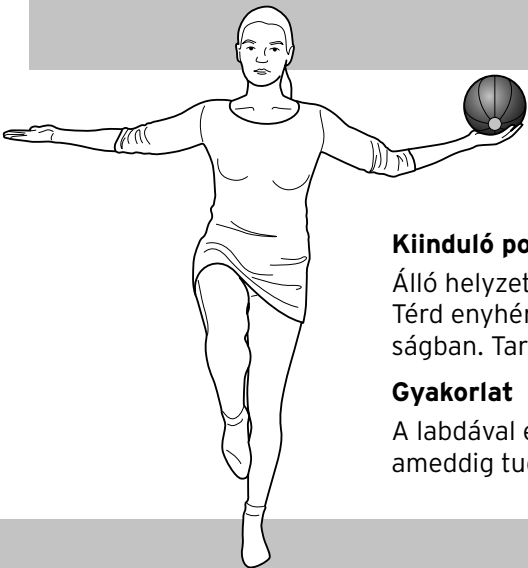
Egyensúly gyakorlatok

Kiinduló pozíció

Álló helyzet, hát egyenes, has feszes, tekintet előre néz. A térdék enyhén behajlítva. A labdát tartsa fej fölött a magasba.

Gyakorlat

Egyenes háttal és nyújtott karokkal hajoljon előre, egyik lábát emelje fel hátra. A láb, hát és karok legyenek egyvonalban. Tartsa a pozíciót, ameddig bírja. Azután oldalcseré.

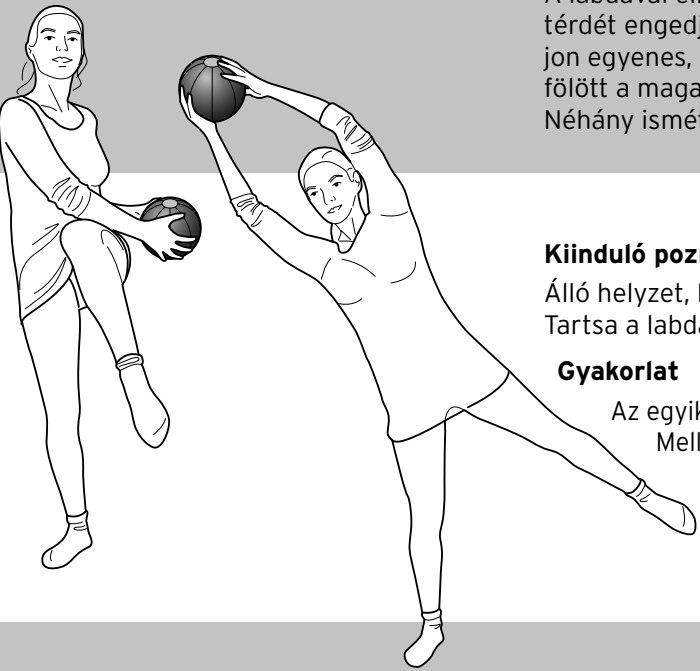
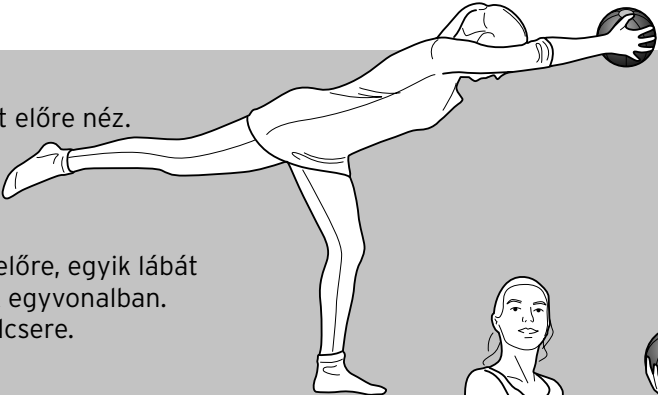


Kiinduló pozíció

Álló helyzet, hát egyenes, has feszes, tekintet előre néz. Térd enyhén behajlítva. A karokat nyújtsa oldalra mellmagasságban. Tartsa a labdát az egyik tenyerén.

Gyakorlat

A labdával ellentétes oldali lábát emelje fel, és egyensúlyozzon, ameddig tud. Azután oldalcseré.



Kiinduló pozíció

Álló helyzet, hát egyenes, has feszes, tekintet előre néz. A térdék enyhén behajlítva. Tartsa a labdát fejmagasságban az egyik tenyerén.

Gyakorlat

A labdával ellentétes oldali lábbal kitörés előre, a másik térdét engedje le majdnem a padlóig. A felsőtest maradjon egyenes, középen megfeszítve. A labdát emelje fej fölött a magasba. Majd térjen vissza a kiinduló pozícióba. Néhány ismétlés után oldalcseré.



Kiinduló pozíció

Álló helyzet, hát egyenes, has feszes, tekintet előre néz. Térd enyhén behajlítva. Tartsa a labdát mellmagasságban mindkét kezével.

Gyakorlat

Az egyik lábát emelje fel hajlítva előre, miközben a labdát a láb fölött oldalra lendíti. Mellkastól a felsőtest is vele fordul.

Az alsótest tartja a pozíciót. Tartsa egy percig. Ezután felemelt lábát nyújtsa oldalra hátrafelé, és a labdát a lábbal ellentétes oldalra felfelé úgy, hogy a karok és a láb átlót képezzenek. Tartsa és ismételje. Néhány ismétlés után oldalcseré.