

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 126997AB0X1XIII · 2022-05

Kedves Vásárlónk!

Új egyensúlyozó és masszázs félgömbje ideális az egyensúlyérzék javítására és különböző izomcsoportok edzésére. A félgömb instabil kialakítása ugyanis testét olyan egyensúlyi mozgásra készíti, amely fejleszti az izomzatot, különösen a tartó- és mélyizomzatot, valamint javítja a testtartást. A félgömbök a felső részen lévő bűtyköknek köszönhetően megnyugtató lábmasszázsra is kiválóan alkalmasak.

Kívánjuk, legyen öröme az edzésben és a kikapcsolódásban!

A Tchibo csapata

Az Ön biztonsága érdekében

Rendeltetés

Az egyensúlyozó és masszázs félgömböket az otthoni fitness edzéshez és önmasszázsához tervezték. Fitnesszalonokban történő kereskedelmi jellegű felhasználásra, illetve terápiás célú kezelésekre nem alkalmas.

Az egyensúlyozó és masszázs félgömbök max. 120 kg-ig terhelhetők. A félgömböket egyszerre csak egy személy használhatja.

Csak száraz, beltéri helyiségekben való használatra alkalmas.

Kérje ki orvosa véleményét!

• **Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.**

• Bizonyos egészségügyi állapotok, pl. szívritmuszabályzó, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy inbetegek, illetve ortopéd panaszok esetén az edzést meg kell beszélnie 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 masszázshoz/edzéshez! Nem használható a nyirokrendszer masszírozására.

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.

• Az eszköz rendeltetésszerű használata kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalokrák általi használatot jelent. 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 játékostöne 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.

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

Edzési útmutató

Egyensúlyozó és masszázs félgömbök



www.tchibo.hu/utmutatok

Ápolás

Tisztítás

▷ Szükség esetén törölje tisztára a félgömböt egy puha, enyhén benedvesített kendővel.

Tárolás

▷ A helytakarékos tárolás érdekében engedje ki a levegőt a félgömbből a fent leírtak szerint.

• Ne tárolja a sporteszközt fűtőtest vagy más hőforrás közelében.

• Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakk- és műanyag bevonatok, vagy különböző padlóápoló szerek a félgömbök anyagát felpuhítják vagy károsítják. Szükség esetén helyezzen a termék alá csúszásmentes alátétet, és tárolja a terméket pl. egy megfelelő dobozban, így elkerülhető, hogy kellemetlen nyomok maradjanak a padlón.

Hulladékkezelés

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

Edzés előtt

- Ellenőrizze a félgömböket, hogy nincs-e rajtuk sérülés.
- Viseljen könnyű, sportos ruházatot.
- 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 fitnesszönyeget helyez a félgömbök alá, az eszköz nem annyira instabil, és egyszerűbben lehet rajta egyensúlyozni.

Az edzés menete

- Edzésnél 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 mindig legalább egy egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát 15 és 20 közé. Soha ne gyakoroljon kimerülésgig.

Edzés előtt: Bemelegítés

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

- Fejdöntés előre, hátra és oldalra.
- 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

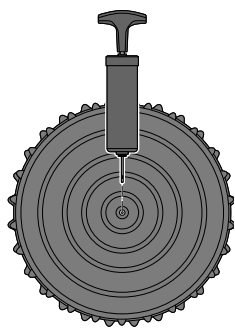
- A gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Kerülje a hirtelen mozdulatokat. A gyakorlatok végzése közben is nyugodtan és egyenletesen vegye a levegőt.
- A gyakorlatokat odafigyelve hajtsa végre. Ne hagyja, hogy a gyakorlatok során elterelődjön a figyelme.
- **Ne terhelje túl magát. Csak annyi ideig végezzen egy gyakorlatot, ameddig az az Ön erőnléti állapotának megfelelő. Amennyiben fájdalmat érez, vagy egyéb panaszok lépnének fel egy gyakorlat során, azonnal hagyja abba az edzést.**

Amire a masszázskorán ügyelni kell

• Figyeljen a testére! Úgy masszírozza lábát a sporteszközzel, hogy a nyomás kellemes és jótékony legyen.

Edzés után: Nyújtás

Alul 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.



Félgömbök felpumpálása

1. Vegye ki a tűfúvókát a pumpa markolatából.
2. Csavarja a tűfúvókát a pumpára. Felpumpálás előtt nedvesítse meg a tűt enyhén szappanos vízzel, hogy ne sérüljön meg a szelep.
3. Helyezze a tűfúvókát a félgömb szelepébe. Nyomja bele annyira, hogy a **tűfej teljesen felfeküdjön a félgömb felszínére**. Ha a félgömb még lapos, tartsa a pumpát kissé ferdén, hogy teljesen bele lehessen nyomni a tűt.

! A tűfúvóka teljes behelyezése különösen az első felpumpálásnál fontos, mivel át kell szúrnia a szelep membránját. Ha nem pumpálható fel könnyen a félgömb, a tűfúvóka nem szúrta át a membránt. Ebben az esetben húzza ki a tűfúvókát, és nyomja bele ismét ütközésig a szelepbe.

Lassan és folyamatosan pumpálja fel a félgömböt, amíg el nem éri a kívánt keménységet. A félgömböt legfeljebb 8,5 cm magasságig fújja fel, különben megsérülhet.

- ! Amint kihúzza a pumpát, a szelep légmentesen záródik.
- A tűfúvókát a pumpa markolatában tárolja.

Levegő kienvedése

Ha túl kemény a félgömb, túl sok levegő van benne.

1. A levegő kienvedéséhez csavarja le a tűfúvókát a pumpáról, és nedvesítse meg némi szappanos vízzel.
2. Dugja a tűfúvókát a szelepbe.
3. Nyomja meg a félgömböt. Ekkor a levegő távozik a tűfúvókán keresztül.
4. A kívánt keménység elérésekor húzza ki a tűfúvókát.

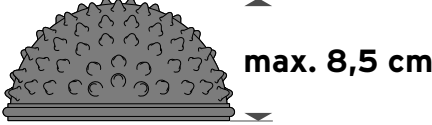
- Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.
- Ne eddzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Az edzés alatt fogasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mert megsérülhet.
- A sporteszköz szerkezetét tilos módosítani.
- A sporteszköz csúszásmentes anyagból készült. Ennek ellenére sima felületen elcsúszhat, különösen oldalirányú nyomás esetén. Emiatt a gyakorlatok végzése előtt szükség esetén helyezzen a sporteszköz alá csúszásmentes alátétet, pl. tornaszönyeget.

• Az izzadság csúszóssá teheti a felületet. A sporteszköz szükség esetén törölje szárazra. Adott esetben viseljen csúszásgátló talpú sportzoknit.

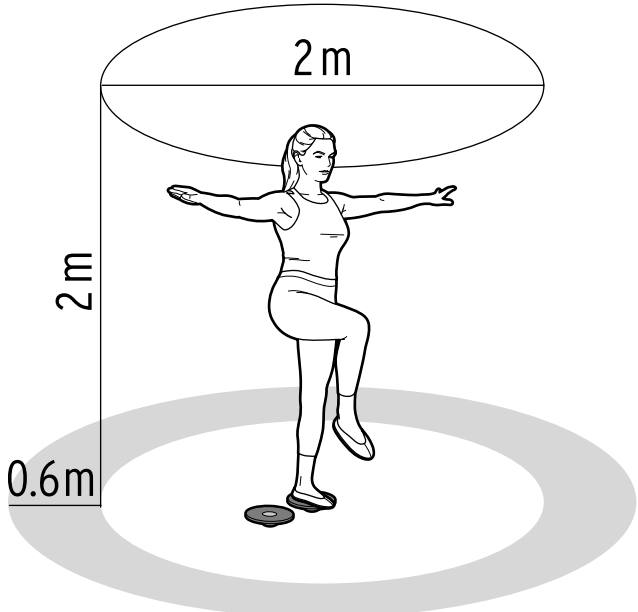
• Ne fújja fel szájjal a sporteszközt. Szédülésveszély!

FIGYELEM - anyagi károk

• A sporteszközt nem szabad 8,5 cm névleges méretnél nagyobbra felfújni. A sporteszközt ne fújja túl keményre, akkor megfelelő, ha ujjal enyhén benyomható.



- Tilos hideg állapotban pumpálni. A sporteszközt felpumpálás előtt legalább egy óráig tárolja szoba-hőmérsékleten. Az anyagnak a teljes nyújthatóság eléréséhez szüksége van erre az időre.
- A sporteszköz felpumpálásához ne használjon benzinkúton található, sűrített levegővel működő készüléket. A sporteszköz ugyanis túlságosan felfújódhat vagy szétrepedhet.
- Csak levegővel tölthető fel.
- Óvja a sporteszközt a nagy hőmérsékletingadozástól, a hosszabb ideig tartó közvetlen napsütéstől, nedvességtől és víztől.
- Óvja a sporteszközt éles, hegyes és forró tárgyaktól, illetve felületektől. Ne helyezze nyílt láng közelébe.



- 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.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot mindazonáltal kerülje.

Nyújtógyakorlatok



Cikkszám:
650 180

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

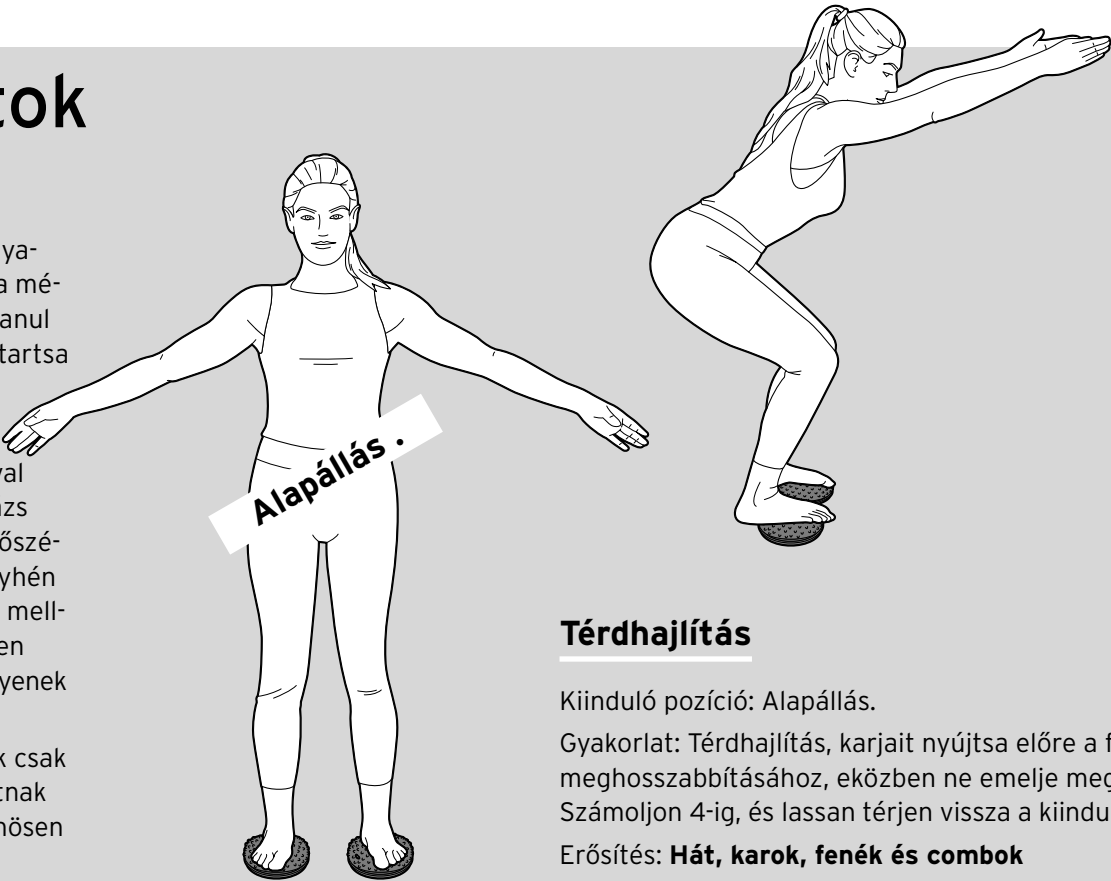
Gyakorlatok

Mélyizomzat

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

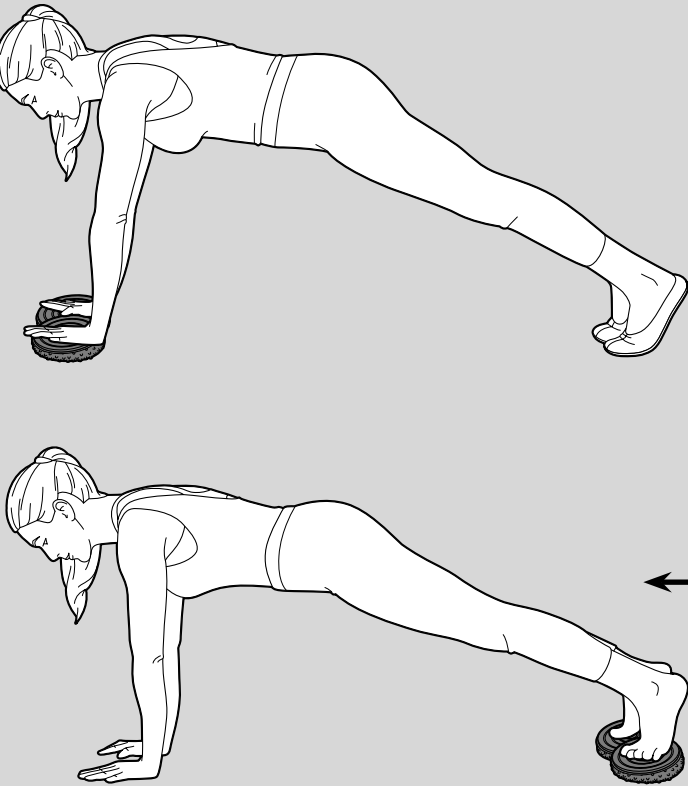
Alapállásban mindkét lábával az egyensúlyozó és masszázs félgömbökön áll, lábak csípőszéles terpeszben, a térdek enyhén behajlítva, egyenes a hát, a mellkas fent, a vállak lent, nézzen előre, a has- és farizmok legyenek megfeszítve.

Az egyensúlyozó félgömbök csak a pozíció megtartásával hatnak a stabilizáló izmokra – különösen a bokára.



Térdhajlítás

Kiinduló pozíció: Alapállás.
Gyakorlat: Térdhajlítás, karjait nyújtsa előre a felsőtest meghosszabbításához, közben ne emelje meg a vállait. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.
Erősítés: **Hát, karok, fenék és combok**



Tartógyakorlatok

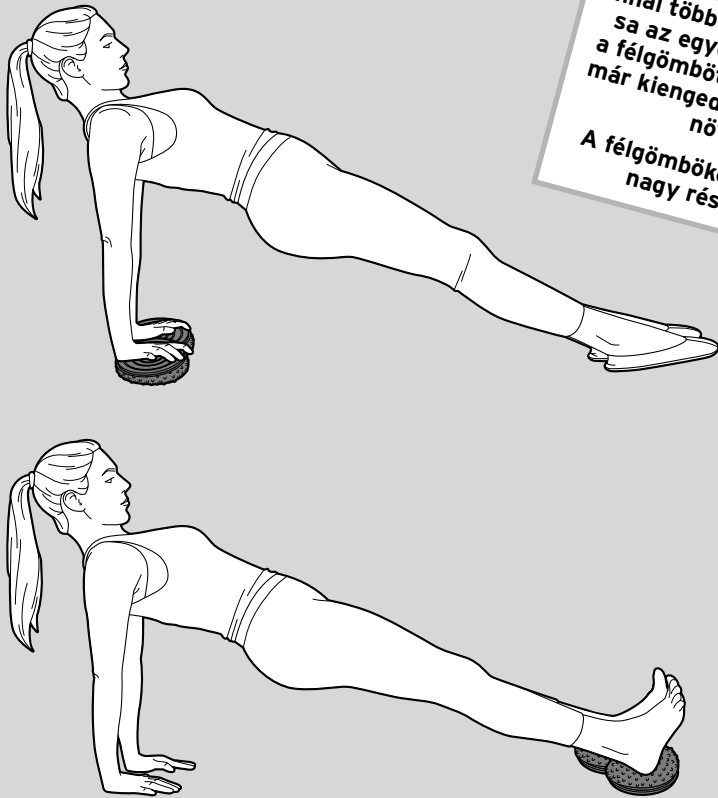
Ezeknél a gyakorlatoknál próbálja meg olyan sokáig megtartani az ábrázolt pozíciót, ameddig csak lehetséges. Ne felejtse el: Hátát tartsa egyenesen! Lélegezzen továbbra is egyenletesen!

Plankolás és fordított plankolás

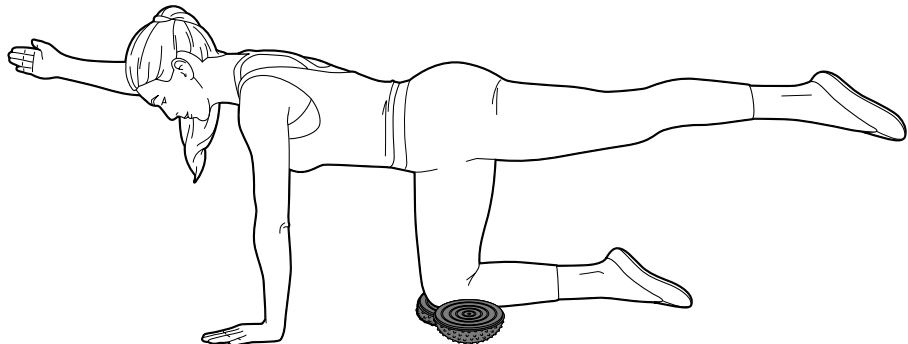
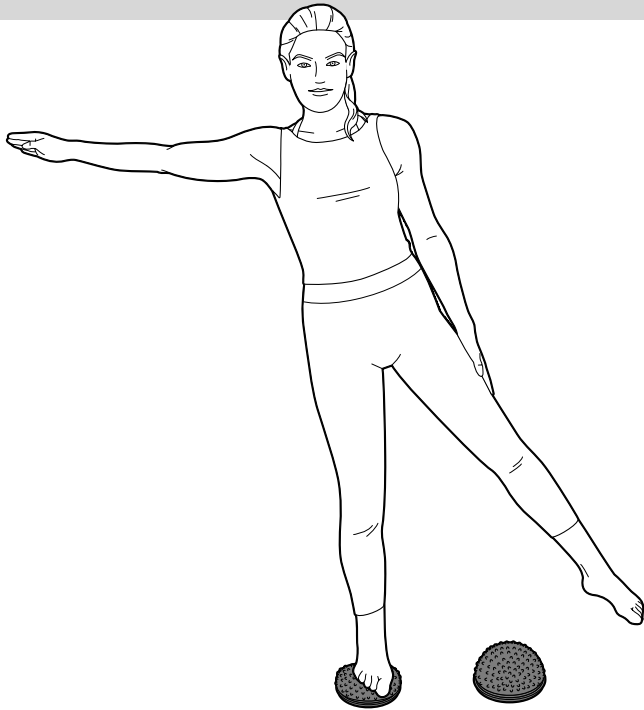
Támaszkodjon lábával az egyensúlyozó masszázs félgömbökre, felsőteste és lábai képezzenek egy vonalat. Ne hajtsa hátra a fejét!

Erősítés: **Has, láb és váll stabilizálók**

Erősítés: **Fenék és hátsó combizmok**

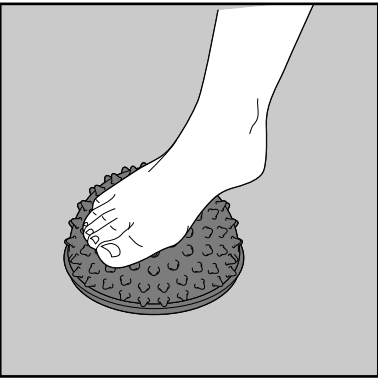
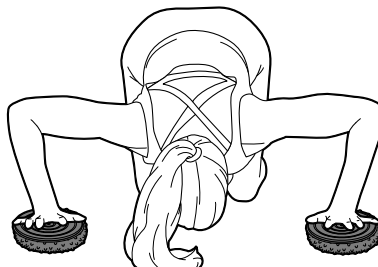
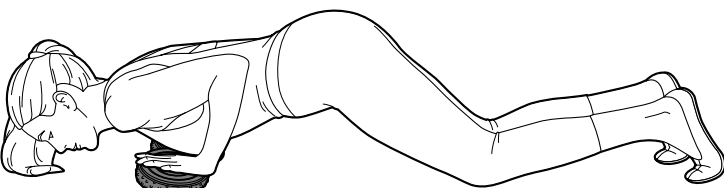


Tipp:
Minél kevesebb a levegő az egyensúlyozó félgömbben, annál több izommunkára van szüksége, hogy megtartsa az egyensúlyát. Kezdetben pumpálja fel teljesen a félgömböt. Növekvő erőnléttel és biztonságérzettel már kiengedhet egy kevés levegőt a félgömbből, hogy növelje az edzés nehézségi fokát.
A félgömböket meg is fordíthatja, így a gyakorlatok nagy részét az alsó részen is elvégezheti.



Négykézláb állás

Pozíció: Négykézláb, tenyéren és térden támaszkodva, térdek az egyensúlyozó félgömbökön. Egyik láb hátrafelé kinyújtva, a hát és lábak egyenes vonalat képeznek, nézzen lefelé – ne hajtsa hátra a fejét! Emelje fel az áttelentes karját is. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.
Erősítés: **Fenék és hátsó combizmok, vállak**



Lábmasszázs

A félgömbök lábmasszázsra is alkalmasak: Ülve vagy állva **bílegesse a lábát a büttykökön.**

Egy lábon állás

Kiinduló pozíció: Alapállás.
Gyakorlat: Emelje fel az egyik lábát, számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba.

Karjait oldalra kissé megemelheti az egyszerűbb egyensúlyozáshoz. Ismétlje meg a gyakorlatot a másik lábával is.

Az egy lábon állást előre és oldalra is megismételheti.
Erősítés: **Mély törzsizomzat, lábizmok**

Fekvőtámasz

Kiinduló pozíció: Térdelőtámasz, kezeivel válszélességben támaszkodjon az egyensúlyozó félgömbre.

Gyakorlat: Engedje le felsőtestét, közvetlenül az egyensúlyozó félgömb fölé. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Erősítés: **Has, lábak és tricepsz**

Gyakorlatváltozat: Az egyensúlyozó félgömböket helyezze távolabb egymástól, és a fekvőtámaszokat a félgömbök között végezze el.

Erősítés: **Mellizom / nagyobb erőkéjtetés szükséges**

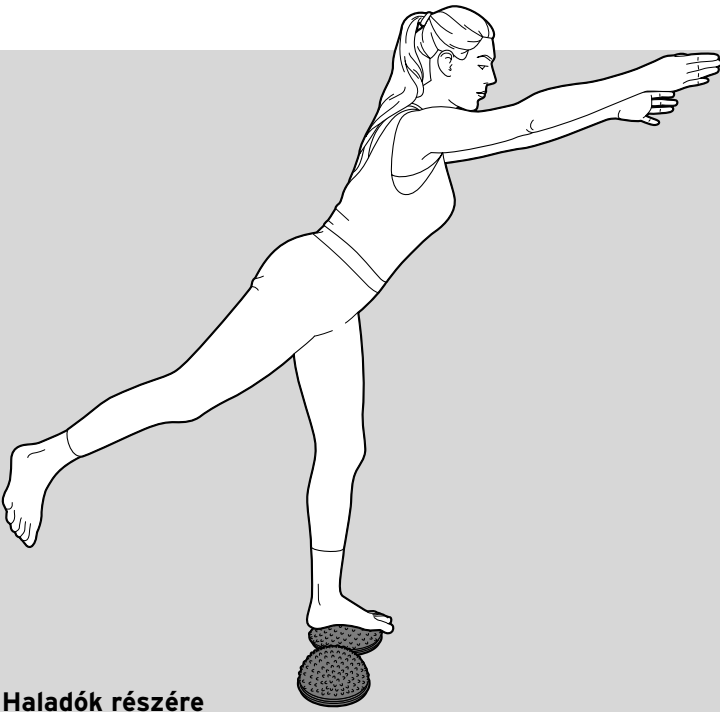
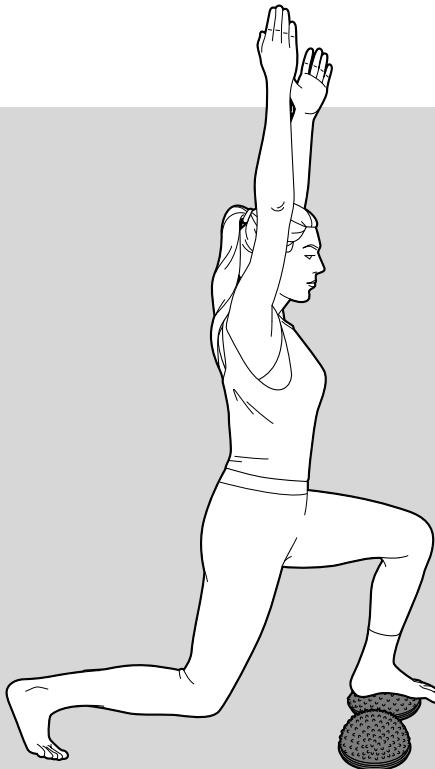
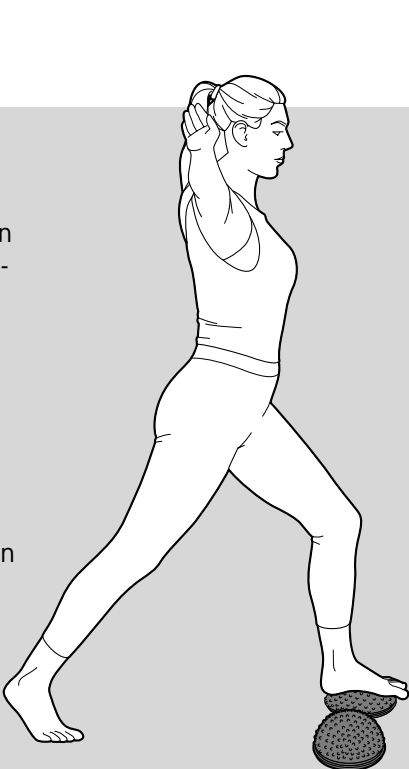
Támadóállás

Kiinduló pozíció: Támadóállásban helyezze egyik lábát az egyensúlyozó félgömbre, a másikat a talajra, enyhén behajlított térdek, 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 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). Ismétlje meg a gyakorlatot a másik lábával is.

Erősítés: **Fenék és lábizomzat**

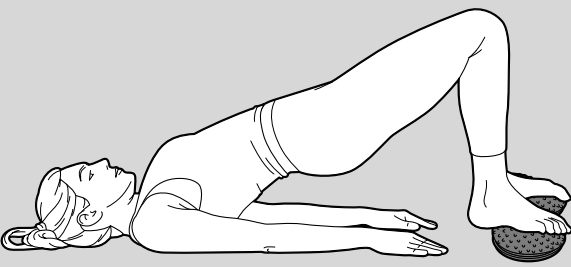


Haladóknak részére

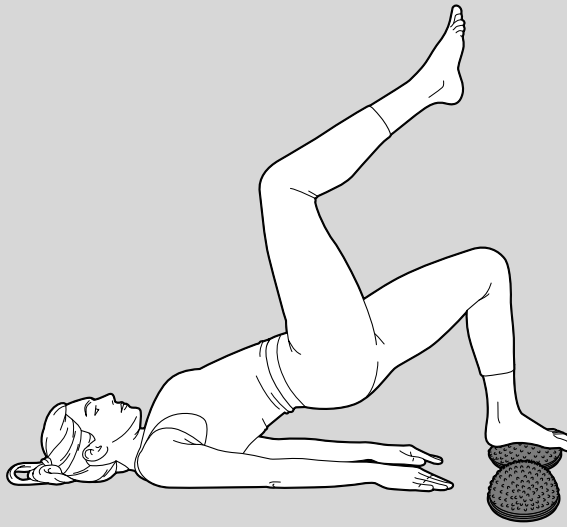
A támadóállást a végén további pozícióval bővítsa ki: Nyomja fel magát. Ennek során tolja előre a súlyát az egyensúlyozó félgömbre és nyújtsa előre a karjait az egyensúly érdekében, miközben felemeli a hátsó lábát.

Vállhíd

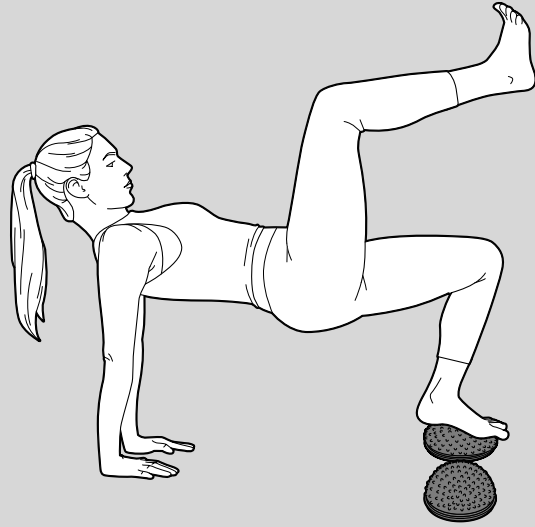
Kiinduló pozíció: Háton fekvő, lábak a félgömbökön, a lábak felhúzva.



1. Gyakorlat: Támaszkodjon a teste mellé helyezett karjaira, és csípőjét emelje meg addig, amíg felsőteste és combjai átlát nem képeznek. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Eközben a fenéke ne érintse meg a padlót.



2. Gyakorlat: Csípője maradjon fent. Felváltva nyújtsa ki egyik lábát felfelé, majd engedje le. Erősítés: **fenék, láb, hát és medencefenék**



3. Gyakorlat: Menjen le hídba és tartsa meg a pozíciót. Aki tudja, felváltva nyújtsa ki egyik lábát felfelé, majd engedje le. Emellett: **Kar és váll stabilizálók**