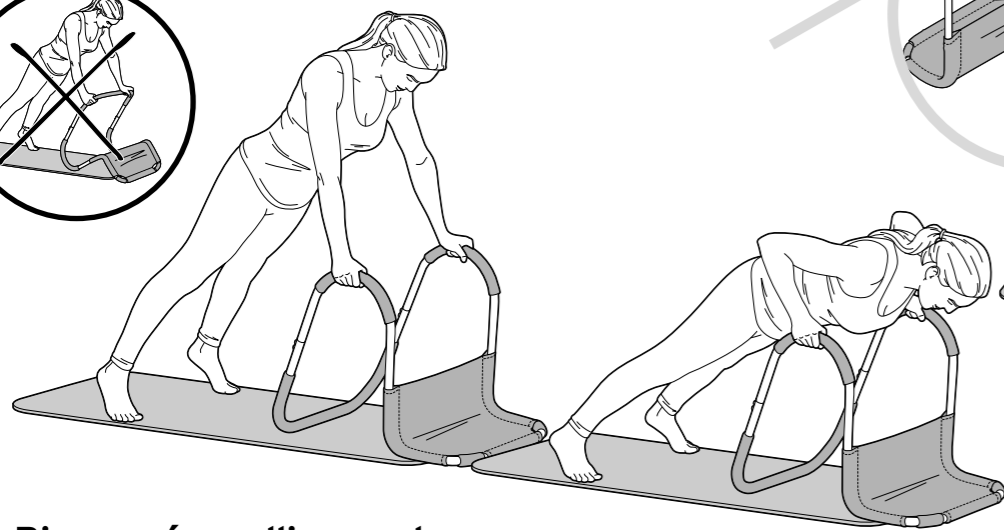


Egyenes hasizom

Testtartás: Háton fekvve, lábak csípőszélességben felhúzva. Fejét nyugtassa a huzaton. A kezek lazán helyezkedjenek el a markolaton - ne kapaszkodjon bele, vagy húzza azt. Has- és farizmok megfeszítve.

Gyakorlat: Hasizomból emelje fel felsőtestét, amennyire lehetséges, miközben a tréneret is magával billenti. A fej, nyak és karok maradjanak lazák. Tartsa meg a pozíciót 4 másodpercig, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba.

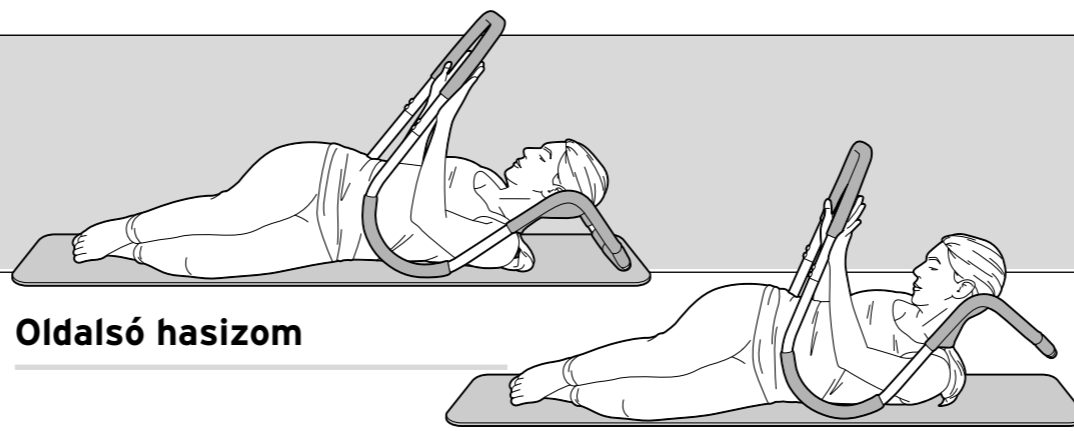
Gyakorlatváltozat: Közben emelje fel lábait is. Fokozza a hasizomok igénybevételét, és közben edzi a **felső combot** is.



Bicepsz és mellizomzat

Testtartás: Nyújtott karokkal fekvőtámasz helyzetben támaszkodjon a trénerre. Lábak csípőszélességben, a lábak, a hát, a nyak és a fej egy vonalat képezzenek. Feszítse meg has- és farizmait.

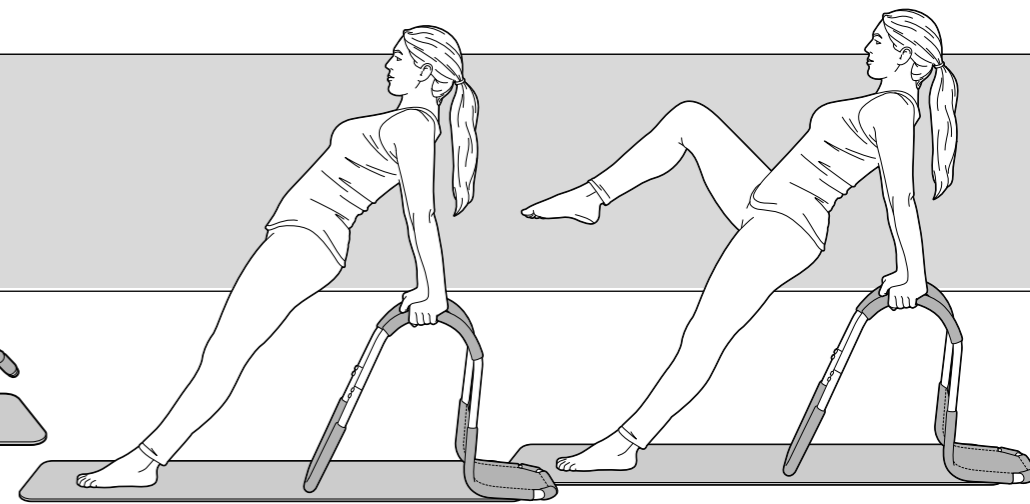
Gyakorlat: Engedje le egyenesen felsőtestét - ne törjön meg. Eközben a könyökök maradjanak szorosan a test mellett. Tartsa meg a pozíciót 4 másodpercig, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba.



Oldalsó hasizom

Testtartás: Oldalfekvés, lábak enyhén behajlítva, a vállak elfordítva úgy, hogy a fej a huzaton nyugodjon. A kezek lazán helyezkedjenek el a markolaton - ne kapaszkodjon bele, vagy húzza azt. Has- és farizmok megfeszítve.

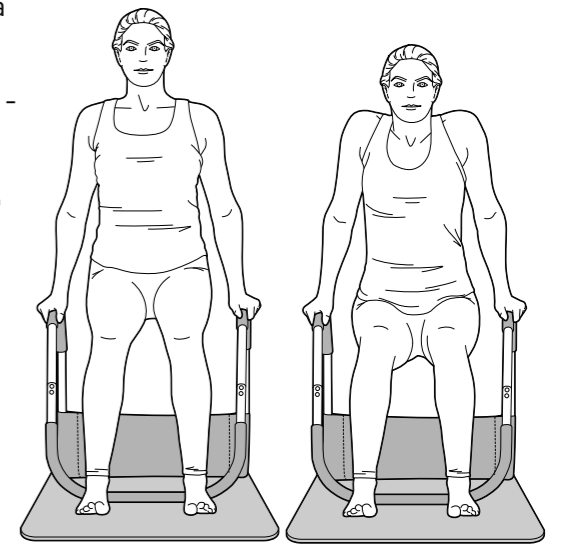
Gyakorlat: Hasizomból emelje fel felsőtestét, amennyire lehetséges, miközben a tréneret is magával billenti. A fej, nyak és karok maradjanak lazák. Tartsa meg a pozíciót 4 másodpercig, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba.



Karok, has, fenék + felső combizmok

Testtartás: Nyújtott karokkal támaszkodjon hátra a trénerre. Lábak csípőszélességben, lábak, hát, nyak és fej legyenek egy vonalban. Has- és farizmok megfeszítve.

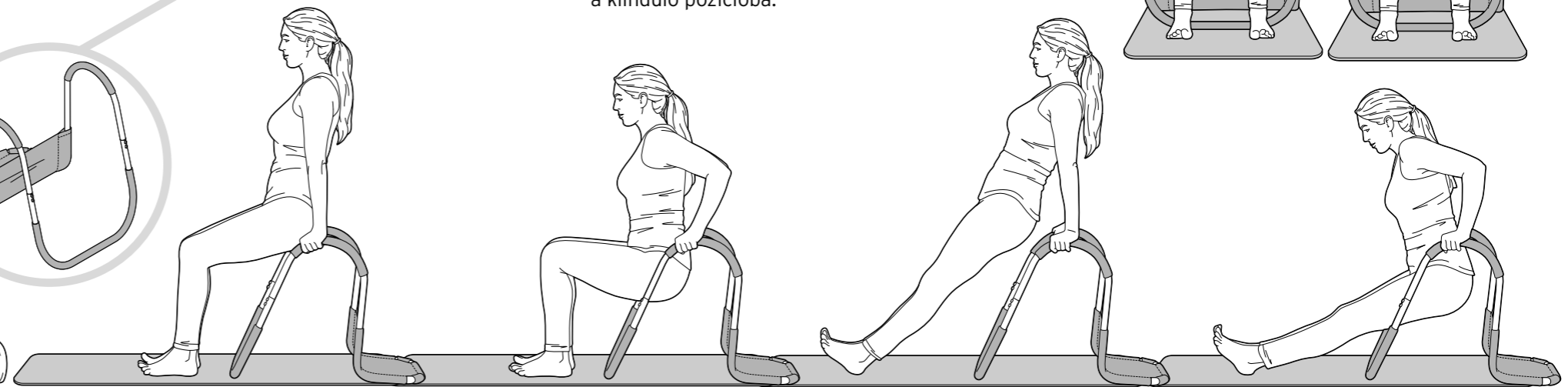
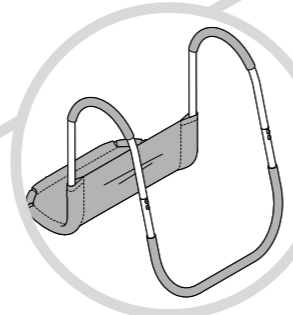
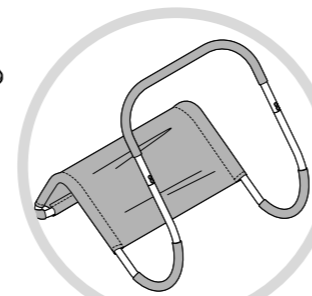
Gyakorlat: Emelje fel felváltva a lábait - tartsa meg a pozíciót kb. 4 másodpercig - majd engedje le.



Vállizomzat

Testtartás: Nyújtott karokkal ülő testhelyzetben támaszkodjon a trénerre. Lábak csípőszélességben, a térd derékszöget zárjanak be. Hátát tartsa egyenesen, hasát és fenekét megfeszítve!

Gyakorlat: Felsőtestét engedje le egyenesen. Karjai közben maradjanak nyújtva, a vállak felfelé csúsznak. Tartsa meg a pozíciót 4 másodpercig, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba.



Tricepsz és a vállak hátsó része

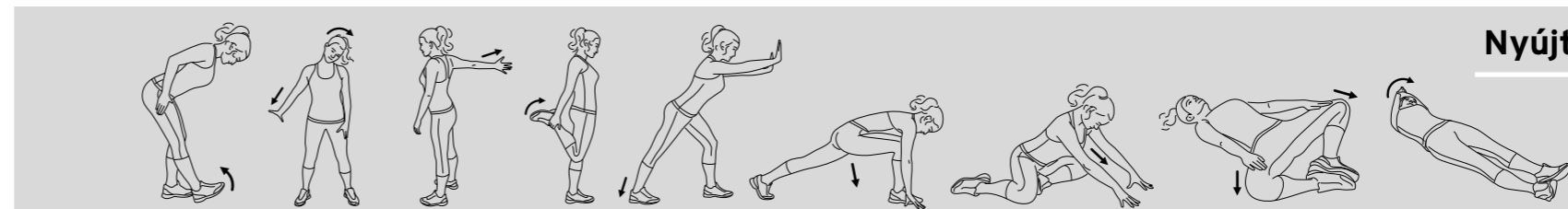
Testtartás: Nyújtott karokkal ülő testhelyzetben támaszkodjon hátra a trénerre. Lábak csípőszélességben, a térd zárjanak be derékszöget. Hátát tartsa egyenesen, hasát és fenekét megfeszítve!

Gyakorlat: Felsőtestét engedje le egyenesen. Karjait hajlítsa be, vállai maradjanak mélyen lent. Tartsa meg a pozíciót 4 másodpercig, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Gyakorlatváltozat:

Testtartás: Nyújtott karokkal támaszkodjon hátra a trénerre. A lábak legyenek kinyújtva. Hátát tartsa egyenesen, hasát és fenekét megfeszítve!

Gyakorlat: Felsőtestét engedje le egyenesen. Karjait hajlítsa be, vállai maradjanak lent. Tartsa meg a pozíciót 4 másodpercig, majd térjen vissza a kiinduló pozícióba.



Nyújtógyakorlatok

Kedves Vásárlónk!

Ez a sporteszköz segítségére lesz otthoni fitnesz gyakorlatai során. A túloldalon talál néhány olyan gyakorlatot, amelyekre ezt az eszközt tervezték.

Reméljük, örömet leli az edzésben!

A Tchibo csapata

Az Ön biztonsága érdekében

Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében, csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket.

Őrizze meg az útmutatót, hogy esetleg később is át tudja olvasni.

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

Rendeltetés

Ezt a sporteszközt kar-, láb-, has- és hátizom erősítését célzó edzéshez tervezték.

Ez a sporteszköz megfelel a H felhasználási osztálynak, azaz otthoni használatra tervezett sporteszköz. Fitneszszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

A sporeszköz legfeljebb 120 kg súlyú személy használhatja.

Ne terhelje túl az eszközt!

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- Csak olyan gyakorlatokat végezzen, amelyek megfelelnek az eszköznek (lásd a posztert a gyakorlatokhoz a túloldalon). Úgy végezze el a gyakorlatokat, ahogyan azok le vannak írva. Ügyeljen a helyes testtartásra. A helytelen vagy túlzott mértékű edzés egészségkárosodást okozhat.
- Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon legalább 30 percet, mielőtt elkezdené 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.
- Fizikai állapotától függően kezdetben csak kevésszer ismételje a gyakorlatokat. 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, 4 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 homorítson! Feszítse meg fenekét és hasát.**
- 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, azonnal hagyja abba az edzést.**
- Ajánlatos megkérni tapasztalt fitneszedzőt, hogy mutassa meg a gyakorlatok helyes kivitelezését.

Fontos tudnivalók

Kérje ki orvosa véleményét!

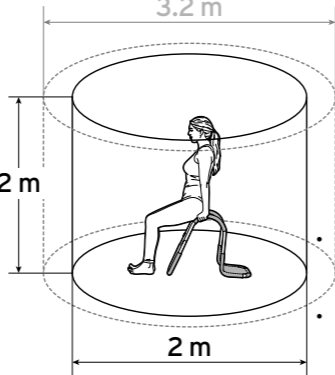
- Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy Ön milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.**
- Bizonyos esetekben, pl.: szívritmus-szabályzó használata, terhesség, vérkeringési zavarok, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve az ortopédia területét érintő 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 sportszer nem játékszer, amennyiben nem használja, olyan helyen tárolja, ahol gyermekek nem férnek hozzá. Kisgyermekeknek az edzés közben nem szabad a sporteszköz közelében tartózkodniuk, így elkerülhetőek a balesetveszélyes helyzetek.
- A sportszer kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalkorúak általi használatra készült. Ha gyerekeknek engedélyezi a sportszer használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. 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, amelyeket a sportszer tervezésekor nem vettek figyelembe. Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy az eszköz nem játék.
- Tartsa távol a gyermekeket a terméktől, ha nem felügyeli őket. Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!

VESZÉLY - sérülésveszély

- Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben csak egészen lassan végezze. Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot azonban kerülje.
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mivel ezekkel megsértheti magát, illetve megrongálódhat az eszköz.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.
- A padló legyen sima és egyenes. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon - az eszköz is és Ön is. Ne eddzen mezítláb vagy zokni-ban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló fitnesz szőnyeget.

-  Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe.
 - A sportszert nem használhatja egyszerre több személy.
 - Ne nehezedjen teljes testsúlyal a vázra. Ne álljon rá!

- A sporteszköz szerkezetét módosítani tilos. Ne használja a sportszert más célokra.
- A sporteszköz biztonságos használata érdekében ellenőrizze minden edzés előtt, hogy nincs-e rajta sérülés vagy kopás. Ha látható sérüléseket észlel, ne használja tovább az eszközt. Az eszköz szükséges javítását bízza szakszervizre vagy képzett szakemberre. A szakszerűtlenül végzett javítások jelentős veszélyforrássá válhatnak a készüléket használó személyre nézve.
- Időről időre ellenőrizze a csavarkötéseket, és szükség esetén húzza meg a csavarokat.

Edzés előtt: Bemelegítés

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

- 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

Alul talál néhány nyújtógyakorlatot.

Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz:

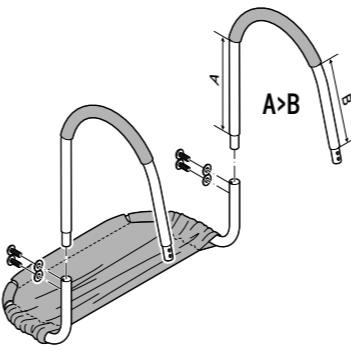
Szegycsont megemelve, vállak leengedve, térd enyhén behajlítva, a lábfej kissé kifelé fordítva. Hátát tartsa egyenesen!

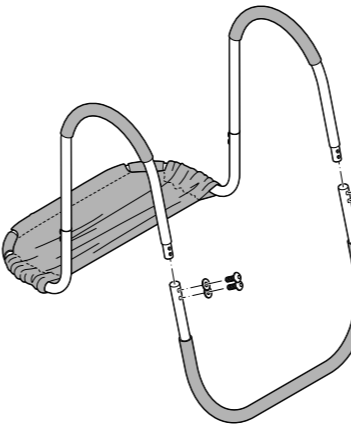
Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.

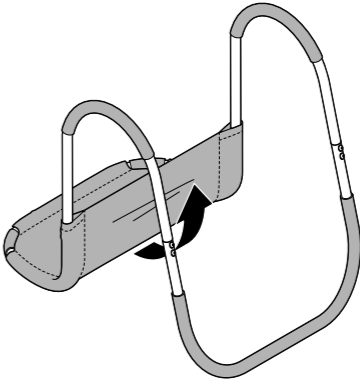
Összeszerelés

A fejtámla huzata nagyon feszes, ezáltal kényelmesebb a használata.

Ezáltal viszont valamivel nehezebb az összeszerelés, kell hozzá egy kis erő is.

- 
- Húzza a fejtámlán a megfeszített anyagot egy kicsit vissza, hogy a csavarlyukak szabaddá váljanak.
 - Csavarozza fel a két oldalsó vázelemet az ábra alapján - a hosszabb párnázatlan csődarab (A) a fejtámla felé mutat. Ne húzza meg teljesen a csavarokat, mert az alkatrészek elferdülhetnek.

- 
- Csavarozza fel a markolat vázelemét. Most húzzon meg jól minden csavart.



Ápolás

- ▷ Szükség esetén törölje le a sportszert egy vízzel enyhén benedvesített ruhával.
- ▷ A fejtámla huzatát nem arra tervezték, hogy levegye és kimossa. Szükség esetén tisztítsa meg a huzatot egy puha, vízzel enyhén benedvesített ruhával és egy kevés kímélő tisztítószerral.


FIGYELEM - anyagi károk

- Ne tárolja a sportszert közvetlen napfénynek kitéve. Ne tegye ki -10 °C alatti vagy +50 °C feletti hőmérsékletnek.
- Óvja a sportszert nagy hőmérséklet-ingadozásoktól, jelentős mértékű nedvességtől és víztől.
- Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy padlóápoló szerek a párnázat anyagát felpuhítják és 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.

Külső anyag: NBR / PVC hab

Méret: kb. 59 x 73 x 57 cm (ho x szé x ma)

Súlya: kb. 2,6 kg

-  Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál előfordulhat enyhe szagképződés. Ez teljesen veszélytelen. Csomagolja ki a terméket és hagyja jól kiszellőzni. A szag rövid idő alatt eltűnik. Szellőztesse ki jól a helyiséget!



Az eszköz csak a gyakorlatokban megadott módon terhelhető!



www.tchibo.hu/utmutatok

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany

www.tchibo.hu