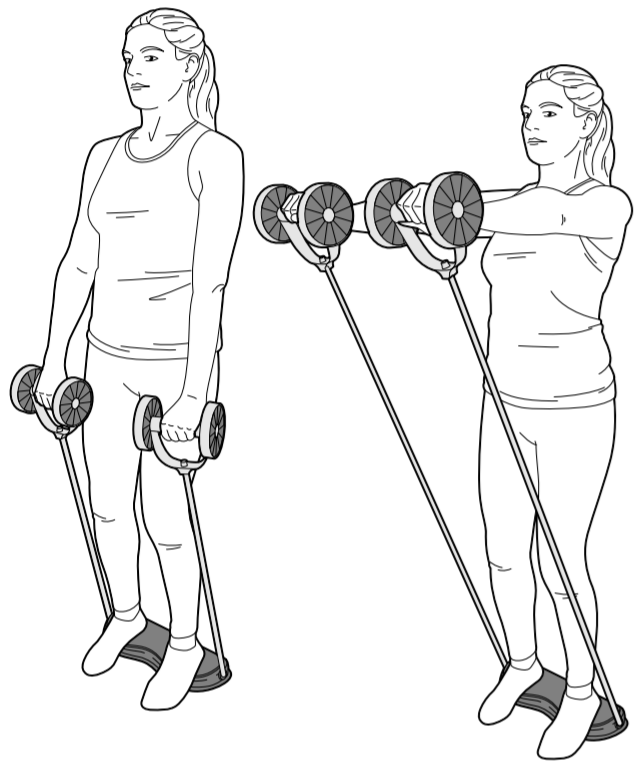


Mell, váll + karok

Kiinduló pozíció: Álljon enyhén behajlított térdrel, csípőszéles terpeszben a padra, a lábfejek egy kissé kifelé mutatnak.
Egyenes a hát, a mellkas fent, a vállak lent, a tekintet előre néz, a has- és farizmok megfeszítve.
Karok egyenesen, a test mellett leengedve.
Fogja meg előre mutató kézfejekkel a görgős markolatokat, és tartsa csípőmagasságban enyhén megfeszítve.

Gyakorlat: Húzza a markolatokat enyhén behajlított karral, keresztezve a mellmagasságig, eközben vállait ne emelje meg.

Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

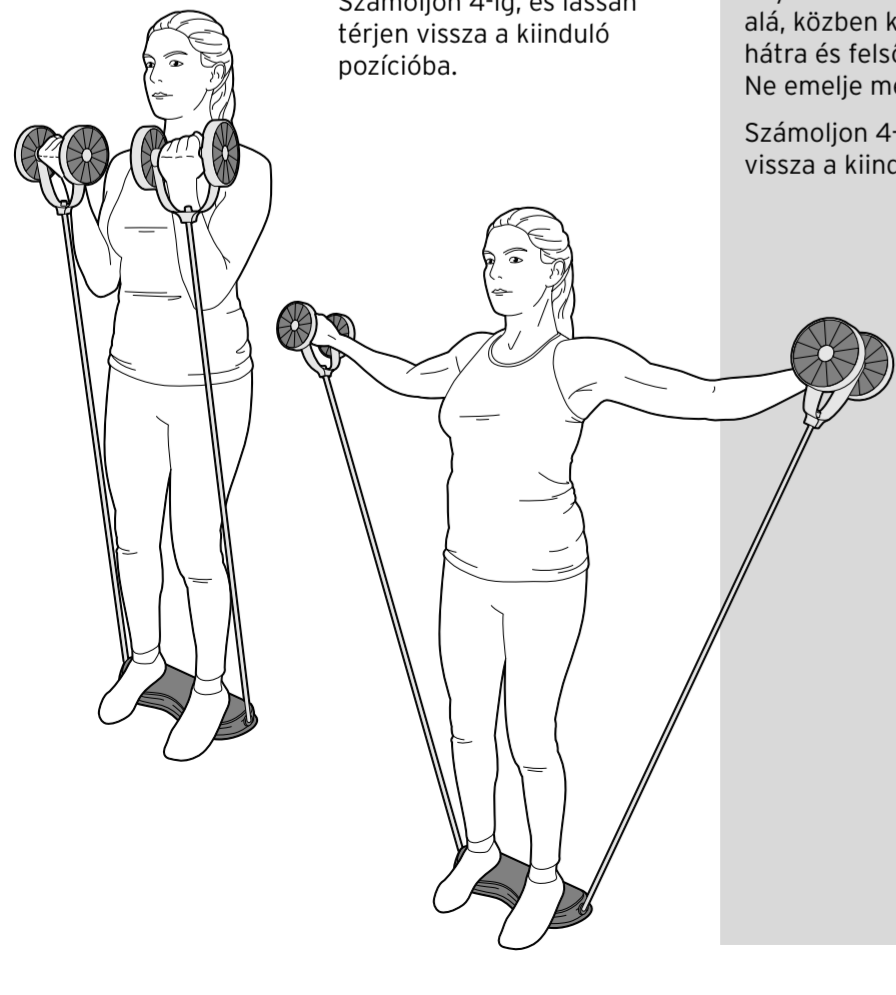


Váll

Kiinduló pozíció: Álljon enyhén behajlított térdrel, csípőszéles terpeszben a padra, a lábfejek egy kissé kifelé mutatnak.
Egyenes a hát, a mellkas fent, a vállak lent, a tekintet előre néz, a has- és farizmok megfeszítve.
Karok a test mellett behajlítva. Fogja meg előre mutató kézfejekkel a görgős markolatokat és tartsa vállmagasságban enyhén megfeszítve.

Gyakorlat: Nyújtsa ki a karjait vállmagasságban oldalra, eközben vállait ne emelje meg.

Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



Bicepsz

Kiinduló pozíció: Álljon enyhén behajlított térdrel, csípőszéles terpeszben a padra, a lábfeje egy kissé kifelé mutatnak.
Egyenes a hát, a mellkas fent, a vállak lent, a tekintet előre néz, a has- és farizmok megfeszítve.
Karok enyhén behajlítva a test mellett felemelve.
Könyöke legyen szorosan a teste mellett. Fogja meg hátra mutató kézfejekkel a görgős markolatokat és tartsa vállmagasságban enyhén megfeszítve.

Gyakorlat: Húzza fel a markolatokat a feje fölé.

Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



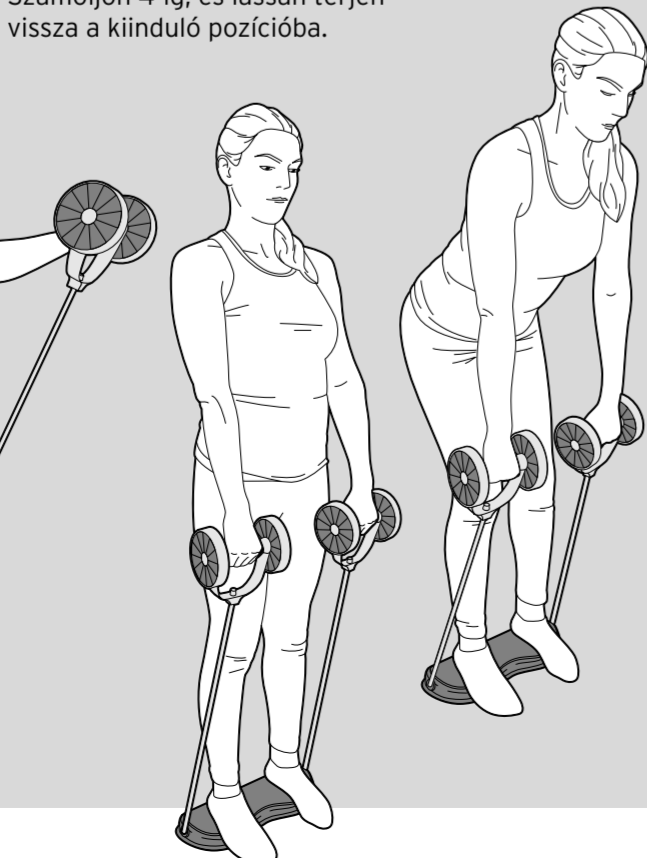
!
Ne nyújtsa ki teljesen a karjait: a szalag max. nyújtáshossza = 185 cm.

Hát + derék

Kiinduló pozíció: Álljon enyhén behajlított térdrel, csípőszéles terpeszben a padon.
Egyenes a hát, a mellkas fent, a vállak lent, a tekintet előre néz, a has- és farizmok megfeszítve.
Karjait a test előtt egyenesen engedje le, a görgős markolatokat fogja meg előre néző kézfejjel, és tartsa őket csípőmagasságban enyhén megfeszítve.

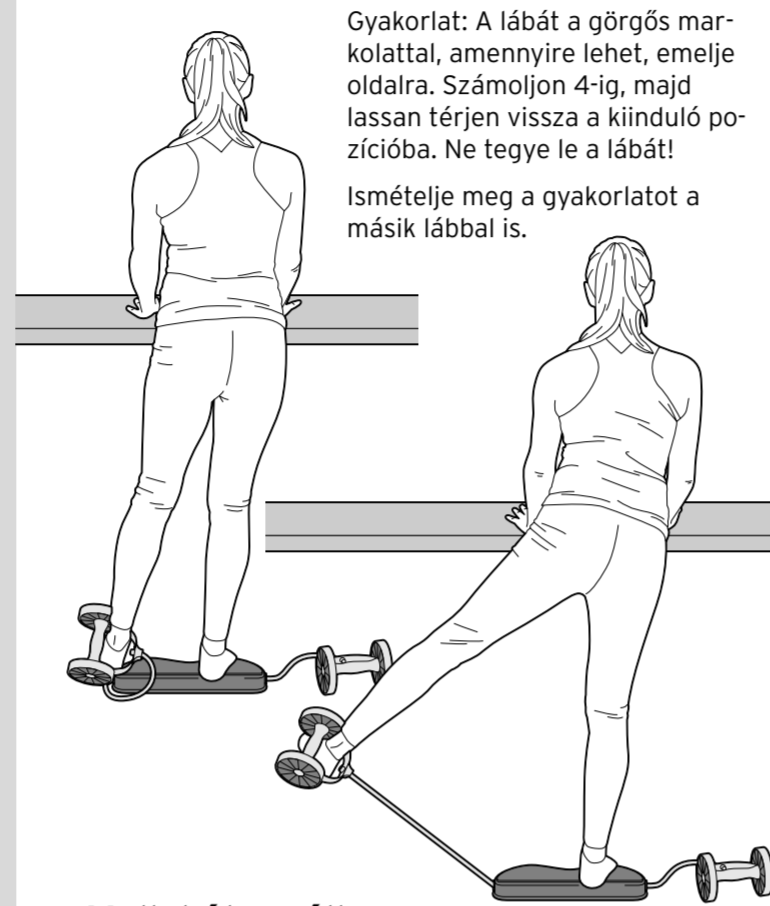
Gyakorlat: Gördítse le a görgős markolatokat enyhén behajlított karral a combján egészen a térde alá, közben kissé hajlítsa be térdeit, fenekét tolja hátra és felsőtestét csípőből döntse előre. Ne emelje meg vállát, ne homorítson!

Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



Comb külső része + fenék

Kiinduló pozíció: Támaszkodjon mindkét kezével egy székháttámlájának, a falnak vagy hasonlónak. Álljon enyhén behajlított térdekel, egyik talpát helyezze a padra, másik lábfejét dugja át a görgős markolatlan. Egyenes a hát, a mellkas fent, a vállak lent, a tekintet előre néz, a has- és farizmok megfeszítve.



Gyakorlat: A lábát a görgős markolatlan, amennyire lehet, emelje oldalra. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Ne tegye le a lábát!

Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábbal is.

Mell, hát + váll

Kiinduló pozíció: Ülő helyzet, a lábak enyhén felhúzva, a pad a talpakkal rögzítve.
Egyenes a hát, az arc előre néz, a mellkas fent, a vállak lent, a has- és farizmok megfeszítve.
Fogja meg a görgős markolatot keresztezve kifelé néző kézfejjel, tartsa mellmagasságban térdei felett enyhén megfeszítve.

Gyakorlat: Karjait (a talajjal párhuzamosan) húzza hátra mellmagasságban, eközben vállait ne emelje meg.

Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



!
A lábait támassza a falnak vagy más tárgynak, nehogy lecsússzanak.

Comb hátsó része + fenék

Kiinduló pozíció: Négykézláb, tenyéren és térden támaszkodva, térdek a padon. Háta és nyaka képezzen egyenes vonalat, nézzen lefelé - ne hajtsa hátra a fejét. Has- és farizmok megfeszítve.

Egyik talpát helyezze a görgős markolatba, tartsa enyhén megfeszítve a szalagot.

Gyakorlat: Nyújtsa ki hátrafelé a lábát.

Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábbal is.



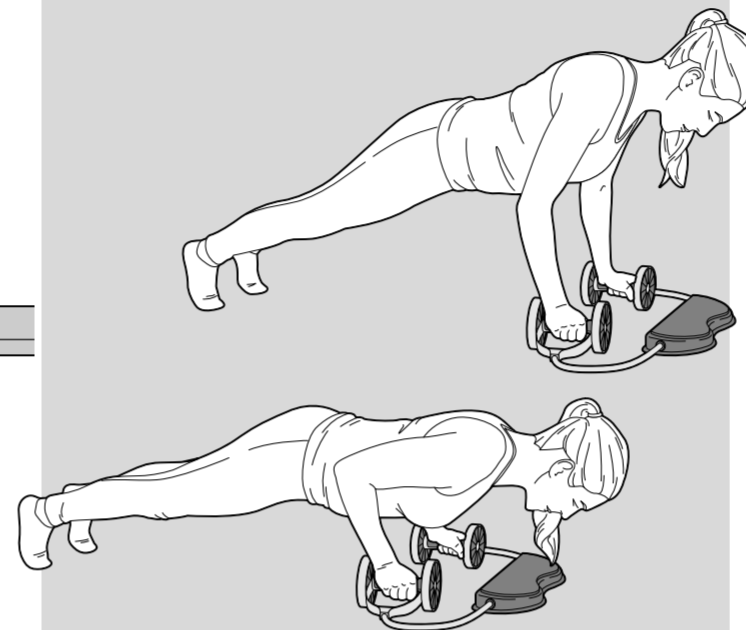
!
Ha térdei fájának, azonnal fejezze be a gyakorlatot.

Mell, váll + tricepsz

Kiinduló pozíció: Fekvőtámasz, lábfejek szorosan egymás mellett a lábujjakra támaszkodva.
A lábak, a hát és nyak egyenes vonalat képezzenek, nézzen lefelé - ne hajtsa hátra a fejét.
Has- és farizmok megfeszítve.
Kezeivel egymástól vállszélességnyi távolságra támaszkodjon a görgős markolatba (szalag nélkül), kézfeje nézzen kifelé, karjait nyújtsa ki.

Gyakorlat: Engedje le egyenesen a testét kevéssel a padló fölé, karjait szorosan a test mellett tartva hajlítsa be.

Lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

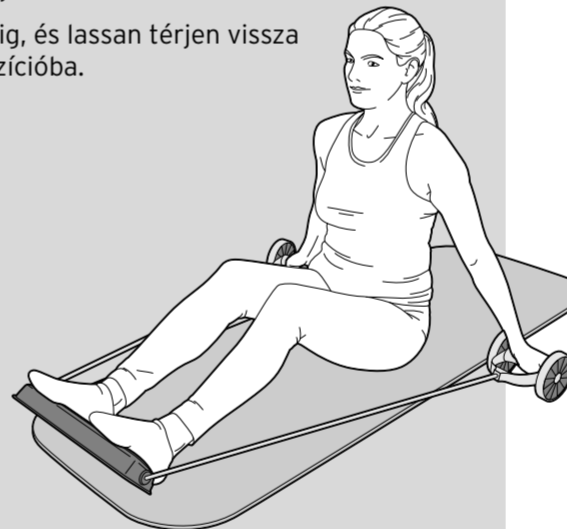


Tricepsz

Kiinduló pozíció: Ülő helyzet, a lábak enyhén felhúzva, a pad a talpakkal rögzítve.
Egyenes a hát, az arc előre néz, a mellkas fent, a vállak lent, a has- és farizmok megfeszítve.
Karok kinyújtva. A görgős markolatokat fogja meg, kézfeje hátra mutasson, helyezze a görgőket a talajra és tartsa őket háta mögött enyhén megfeszítve.

Gyakorlat: Az enyhén behajlított karokat göggyesse hátra amennyire csak lehetséges, anélkül hogy felsőtestével jobban hátradőlne.

Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



Has

Kiinduló pozíció: Négykézláb, lábujjhegyre támaszkodva, a pad a térdekel rögzítve.
Háta és nyaka képezzen egyenes vonalat, nézzen lefelé - ne hajtsa hátra a fejét.
Has- és farizmok megfeszítve.

Kezeivel egymástól vállszélességnyi távolságra támaszkodjon a görgős markolatba, kézfeje nézzen előre, karok egyenesek, de ne nyújtsa ki őket teljesen. Közben egy kissé feszítse meg a szalagot.

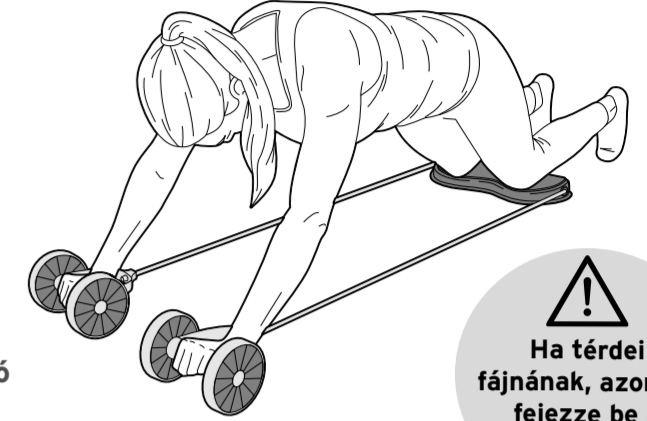


1. variáció

Gyakorlat: Guruljon csak az egyik görgős markolattal előre, másik karját szorosan a test mellett tartva hajlítsa be. Karcserre.

2. variáció

Gyakorlat: Guruljon előre mindkét görgős markolattal kb. 45°-os szögben.



!
Ha térdei fájának, azonnal fejezze be a gyakorlatot.

Comb oldalsó része

Kiinduló pozíció: Üljön oldalsó pozícióban a padra, alul lévő lábát hajlítsa be hátrafelé, felül lévő lábát nyújtsa ki oldalra.

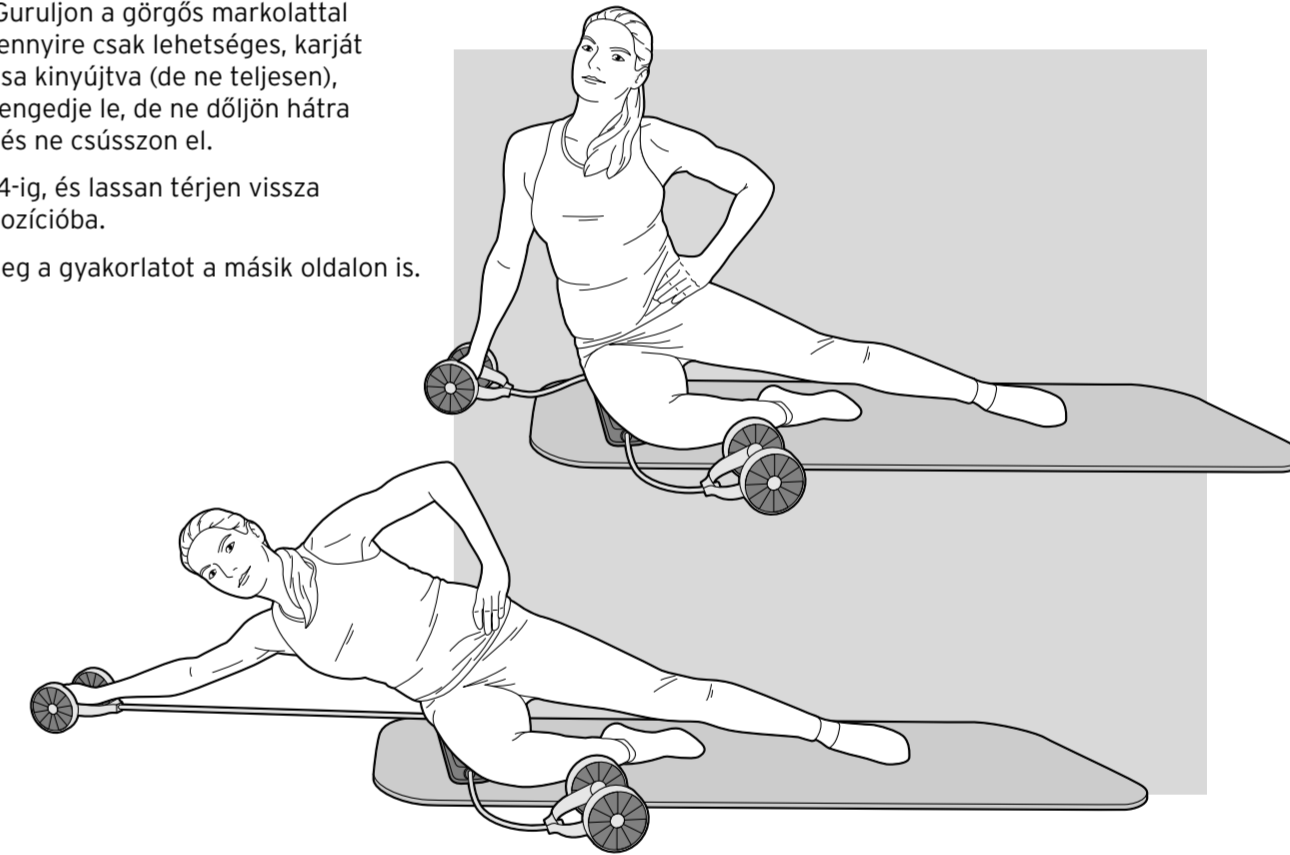
Egyik kezével támaszkodjon teste mellett a görgős markolatba, kézfeje kifelé néz, a karok egyenesek, de ne nyújtsa ki őket teljesen. Másik kezét tegye csípőre.

Háta, karja és felül lévő lába legyen egy síkban, tekintete előre néz. Has- és farizmok megfeszítve.

Gyakorlat: Guruljon a görgős markolattal oldalra, amennyire csak lehetséges, karját közben tartsa kinyújtva (de ne teljesen), felsőtestét engedje le, de ne dőljön hátra vagy előre, és ne csússzon el.

Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

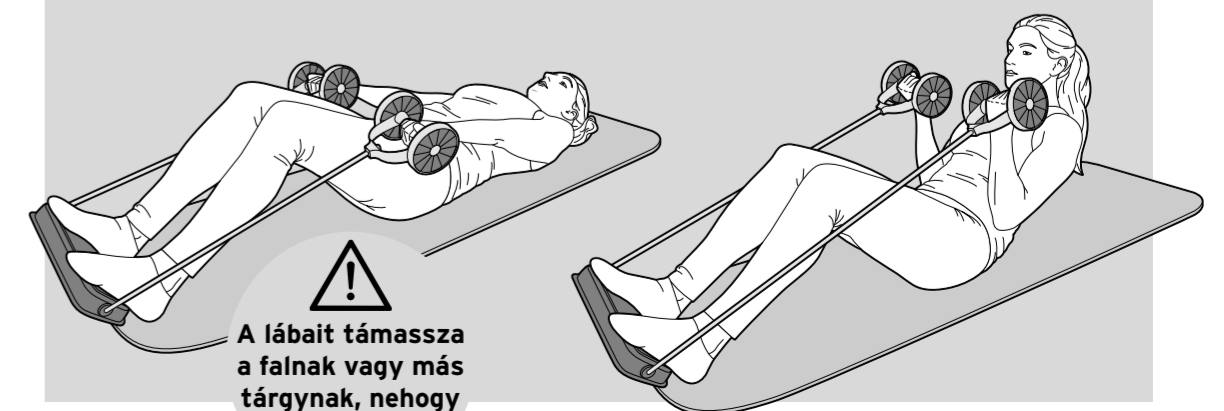


Has

Kiinduló pozíció: Fekő helyzet, a lábak felhúzva, a pad a talpakkal rögzítve.
Egyenes a hát, a tekintet előre néz a mennyezet felé, vállait ne húzza fel, a has- és farizmok megfeszítve.
Fogja meg a görgős markolatokat lefelé mutató kézfejjel, enyhén behajlított karral tartsa őket csípőmagasságban kissé megfeszítve.

Gyakorlat: AlkARBól kiindulva húzza a görgős markolatokat a mellék irányába, könyöke maradjon szorosan a teste mellett. Egyidejűleg emelje meg felsőtestét, a medencéje maradjon a talajon, és hasát befeszítve tartsa meg ezt a pozíciót. Nyakát tartsa lehetőleg lazán egy vonalban felsőtestével. Ne nyakából kiindulva húzza fel magát!

Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



!
A lábait támassza a falnak vagy más tárgynak, nehogy lecsússzanak.

Biztonsági előírások

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 megválna a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A görögös fitnessz tréner a kar-, láb-, has- és hátizomzatot erősítő tréninghez tervezték.

Az állítható szalagok segítségével a terhelést személyre szabottan a választott gyakorlathoz, az Ön testmagasságához, edzettségi fokához és a kívánt edzési célhoz lehet igazítani.

A görögös fitnessz tréner otthoni használatra tervezett sportszer (EN ISO 20957-1, H osztály és DIN 32935 A forma: húzó edzőeszköz). Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

A készüléket legfeljebb 100 kg súlyú személy használhatja.

A görögös markolatok egyenként legfeljebb 43 kg-ig terhelhetők.

Ne terhelje túl az eszközt!

A szalagok max. nyújtáshossza / max. nyújtóerje: lásd a táblázatot.

Súly: kb. 800 g

VESZÉLY gyermekek és mozgásukban korlátozott személyek esetében

A sportszer nem játékszer, amennyiben nem használja, tárolja gyermekek számára nem hozzáférhető helyen. Kisgyermekek az edzés alatt nem tartózkodhatnak az eszköz hatósugarában, így elkerülhetők a balesetveszélyes helyzetek.

A sportszer kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalok által 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.

Ne engedje, hogy a csomagolóanyag és a termék gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély, valamint a szalagok által megfojtás veszélye áll fenn!

Kérje ki orvosa véleményét!

• **Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékű edzés javasolt Ön számára.**

• Bizonyos esetekben, 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!

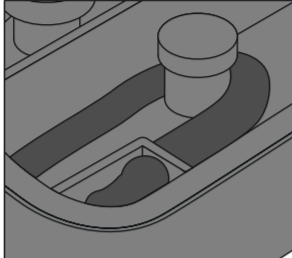
• **Azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be az edzést.**

• Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

• A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát - ne homorítson! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Feszítse meg fenekét és hasát.

• **A szalagok hosszát a gyakorlatnak, testmagasságának, erejének és erőnlétének megfelelően válassza ki. Ennek érdekében annyira fűzze be a szalagokat a pad megfelelő talpai köré, hogy már a gyakorlat kiinduló pozíciójában enyhén megfeszüljenek.**



Sérülésveszély! Ügyeljen arra, hogy a szalagok mindig megfelelően, a talpak vékonyabb része körül legyenek, hogy ne csúszhassanak le. Ellenőrizze minden használat előtt, hogy biztonságosan és szorosan illeszkednek-e a szalagok végei.

• Már a kiindulási pozícióban is tartsa úgy a görögös markolatokat, hogy a szalagok enyhén megfeszüljenek.

• Egyenletes sebességgel végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat. A markolatot soha ne hagyja visszapattanni, hanem egyenletes tempóban engedje vissza a kiindulási pozícióba.

• A gyakorlatok végzése közben is egyenletesen vegye a levegőt. Ne tartsa vissza lélegzetét! Fújja ki a levegőt a szalagok feszítése közben, majd vegyen levegőt a szalagok visszaengedésekor.

• Kezdetben csak 3 - 6 gyakorlatot végezzen izomcsoportonként. A gyakorlatokat - testi állapottól függően - csak néhányszor ismételje meg.

A gyakorlatok között iktasson be egy-egy legalább egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát kb. 15-20 ismétlésre. Soha ne tornázzon kimerüléig.



Ha először végez egy gyakorlatot, azt tükör előtt tegye, hogy a testtartást jobban tudja ellenőrizni.

Fontos tudnivalók

• Az edzés megkezdése előtt értekezzen orvosával, hogy végezheti-e a gyakorlatokat és melyik gyakorlatok megfelelőek az Ön számára.

• A lehető legjobb edzési eredmények elérése és a sérülések elkerülése érdekében mindenképpen iktasson be az edzéstervbe bemelegítést az edzés kezdete előtt, majd levezető gyakorlatokat az edzést követően.

• Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Amennyiben fájdalmat érezel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.

• A sportszer nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol a gyerekek nem érik el.

• Minden használat előtt ellenőrizze a sportszert. Ha látható sérülések észlel, pl. a szalag megviseltnek, lyukacsosnak vagy szakadozottnak tűnik, ne használja tovább.

Az eszköz szükséges javítását bízza szakszervizre vagy képzett szakemberre.

A szakszerűtlenül végzett javítások jelentős veszélyforrássá válhatnak az eszközt használó személyre nézve.

• Az eszköz talpai fedelekkkel vannak ellátva. Ügyeljen arra, hogy ezek ne vesszenek el. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy megvannak-e. A csúszásgátló fedelek nélkül fennáll annak a veszélye, hogy a pad elcsúszik, vagy lecsúsznak a szalagok.

• Vigyázat! Ne nyújtsa túl a szalagokat: max. nyújtáshossz / max. nyújtóerő: lásd a táblázatot.

• **Sérülésveszély** a szalagok hirtelen elengedése vagy a padról való lecsúszás következtében! A gyakorlatok kivitelezése során a fitness tréner nagy húzófeszültség alatt áll. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy biztosan álljon. Biztonságosan és figyelmesen végezze a gyakorlatokat. Tartsa biztosan és erősen a markolatot, amikor nyújtott szalagos gyakorlatot végez, hogy megakadályozza a hirtelen visszapattanas általi sérüléseket.

• 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 mindazonáltal kerülje.

• Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mivel ezekkel megsértheti magát, illetve megrongálódhatnak a szalagok.

• Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot és sportcipőt, vagy csúszásmentes talpú sportzoknit. Ne eddzen mezítláb. A ruházatnak olyan szabásúnak kell lennie, hogy edzés közben (pl. hosszúsága miatt) ne akadhasson bele semmibe. A sportcipőnek biztosítania kell a láb stabil tartását, és csúszásmentes talppal kell rendelkeznie. Soha ne eddzen mezítláb. Az álló helyzetben végzett gyakorlatoknál ügyeljen arra, hogy stabilan álljon.

• Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgásteret, amikor a sportszerrel edz. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.

• A talaj legyen szilárd, egyenes és csúszásbiztos. Szükség esetén használjon alátétként egy fitnessmatracot vagy hasonlót.

• Ne rögzítse a szalagokat ajtókon, ablakokon, bútorokon vagy hasonlókon.

• A sportszert nem használhatja egyszerre több személy.

• Ne nehezedjen teljes testsúlyával a görögös markolatokra, ne álljon és ne üljön rájuk!

• A sporteszköz szerkezetét nem szabad módosítani.

• Ne használja a sportszert pl. személyek, állatok, tárgyak stb. megütésére vagy meglökésére, emelőkarnak, támasztéknak vagy hasonlóknak.

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 felsőtest előre, hátra, jobbra, balra mozgatása.

• A csípő előre, hátra, jobbra, balra tolása.

• Helyben futás.

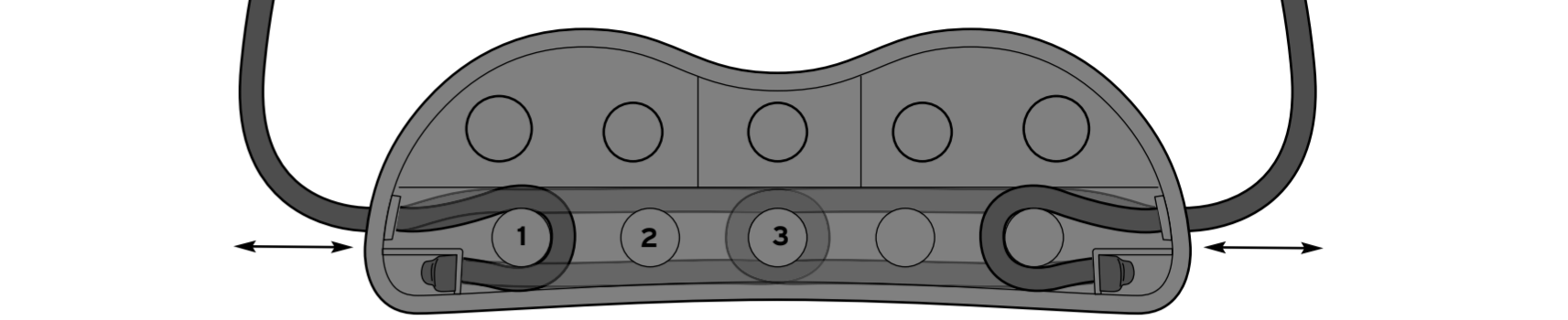
Edzés után: Nyújtás

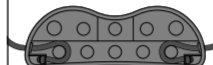
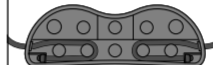
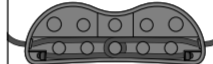
Az alábbiakban talál néhány nyújtógyakorlatot.

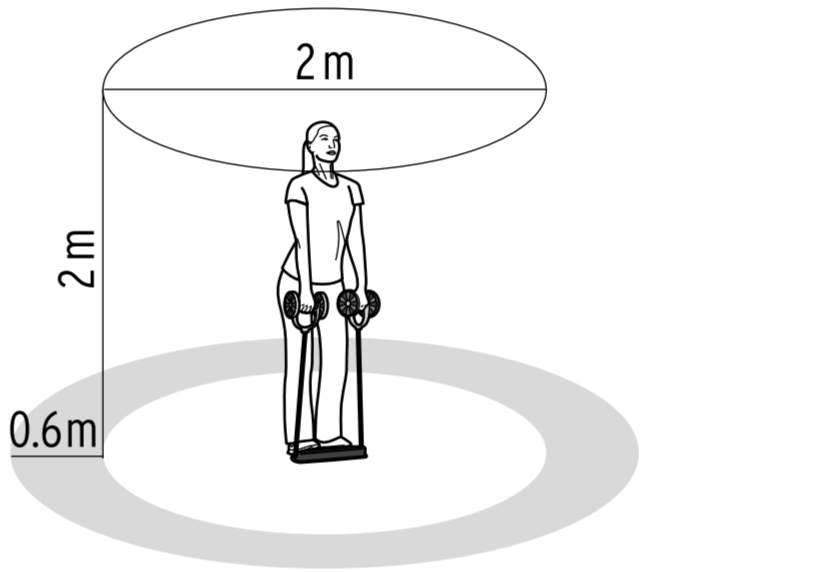
Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz: Emelje meg a mellkasát, a vállát engedje le, a térdét kissé hajlítsa be, enyhén fordítsa kifelé a lábfejét. Hátát tartsa egyenesen!

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

Szalaghossz beállítása



| beállítás | | 37 cm | 74 cm | 111 cm | 148 cm | 185 cm (= max) | nyújtáshossz |
|---|-------------|-------|-------|--------|--------|----------------|--------------|
|  | könnyű (1) | 0 N | 5 N | 28 N | 41 N | 52 N | nyújtóerő |
|  | közepes (2) | 0 N | 18 N | 36 N | 49 N | 60 N | nyújtóerő |
|  | nehéz (3) | 0 N | 28 N | 44 N | 59 N | 70 N (= max) | nyújtóerő |



Tisztítás

A markolatok anyaga izzadságálló, de időnként meg kell tisztítani, hogy az edzés higiénikus maradjon.

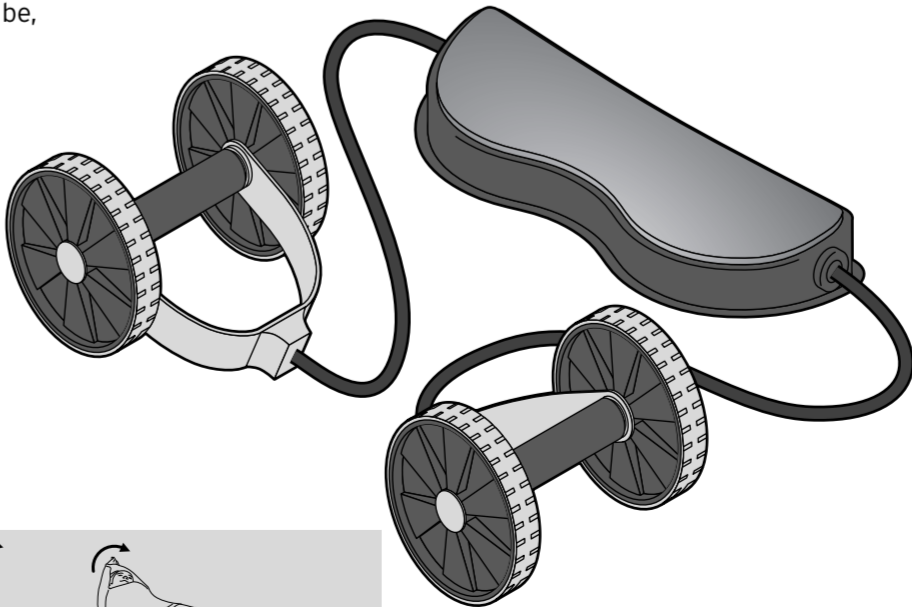
▷ Szükség esetén puha, nem tisztítószeres, kissé nedves ruhával törölje át a markolatokat.

FIGYELEM - anyagi károk

• A termék tisztításához ne használjon tisztítószert.

• 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.



www.tchibo.hu/utmutatok

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

Cikkszám: 383 633

Nyújtógyakorlatok

