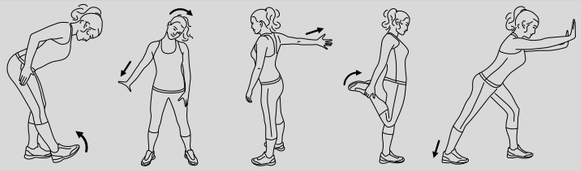
Edzésposzter

hu

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 102755AB2X1X • 2019-09



Nyújtógyakorlatok

Kedves Vásárlónk!

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 szükség esetén később ismét át tudja olvasni. Amennyiben megválik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A termék az állóképességet és gyorsaságot növelő edzés támogatásához vagy bemelegítéshez használható. A leírt gyakorlatok edzik és javítják a technikát, a koordinációt, növelik a futás sebességét és a mozgékonyságot.
A terméket magánhasználatra tervezték. Fitneszszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kerskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

VESZÉLY gyermekek esetében

- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. A zacskó és a fólia nem játék. Ügyeljen arra, hogy a gyermekek azokat ne húzzák a fejükre, és ne nyeljenek le belőlük apró részeket. Fulladásveszély áll fenn!
- A termék egyes részei nem játékszerek, amennyiben nem használja, tárolja olyan helyen, ahol gyermekek nem férnek hozzá. 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 fiatalkorúak általi használatra készült. Ha gyerekeknek engedélyezi a termék használatát, akkor ahhoz felnőtt felügyelete szükséges.
  A szülőknek és a felügyelettel megbízott más személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékösztöne 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.

Kérje ki orvosa véleményét!

- **Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától.**
  Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.
- 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: rosszullét, szédülés, erős légszomj, mellkasi fájdalom vagy egyéb rendellenesség.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

Edzés közben ügyeljen a következőkre

- Edzés közben egyenletesen lélegezzen ki és be. Ne tartsa vissza lélegzetét!
- 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 fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot. A ruházatnak olyan szabásúnak kell lennie, hogy edzés közben pl. hosszúsága miatt ne akadhasson bele semmibe.
  Viseljen megfelelő tartást biztosító edzőcipőt.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.
- További gyakorlatokat talál például az interneten.

Edzés után: Nyújtás

- Az optimális edzési eredmények elérése és a sérülések elkerülése érdekében mindenképpen iktasson be az edzéstervbe levezető, nyújtó gyakorlatokat az edzést követően.
- A fenti ábrákon talál néhány nyújtógyakorlatot.
  Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz:
  Emelje meg a mellkasát, a vállát engedje le, a térdét egy kissé hajlítsa be, enyhén fordítsa kifelé a lábfejét. Hátát tartsa egyenesen!
  Gyakorlatonként kb. 20–35 másodpercig maradjon a pozícióban.

Ápolás

Tisztításhoz ne használjon súroló vagy maró hatású tisztítószert, illetve kemény kefét stb.
A felületeket egy enyhén nedves ruhával tisztítsa meg, majd törölje szárazra.

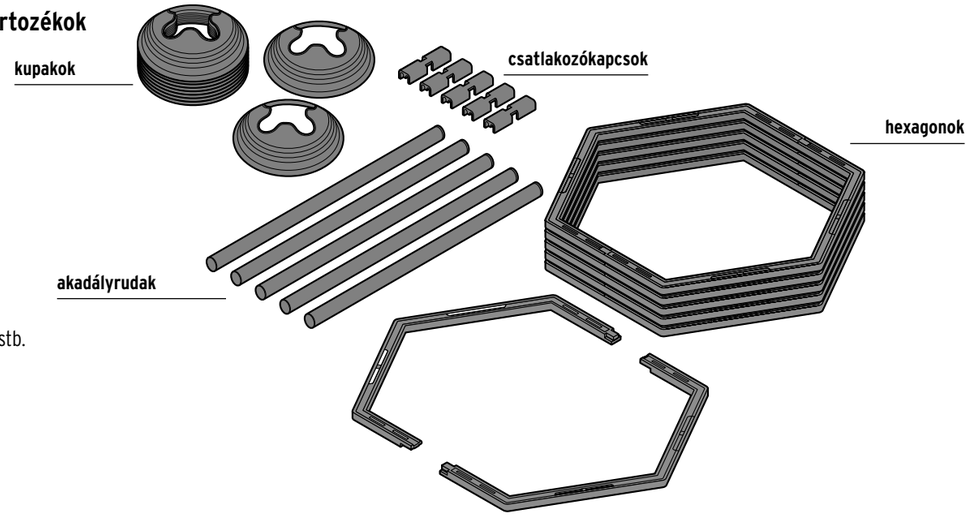
Reméljük, örömét leli a változatos edzésben és sok sikert kívánunk!

A Tchibo csapata

www.tchibo.hu/utmutatok

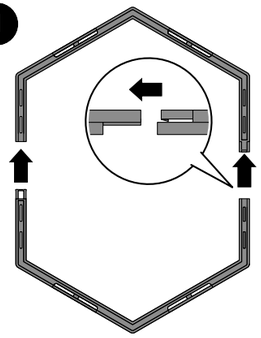
Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.hu

Tartozékok



Hexagon akadálypálya építése

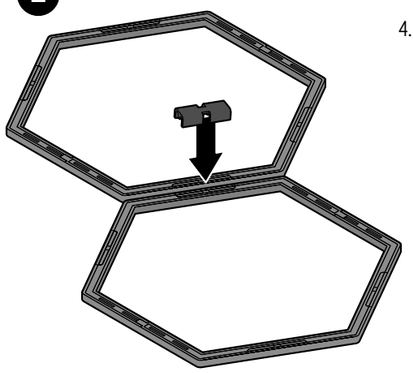
1



1. A hexagonhoz mindig 2 elemet dugjon egymásba.
2. Helyezzen 2 hexagont egymás mellé, és kösse össze a csatlakozókapcsokkal.

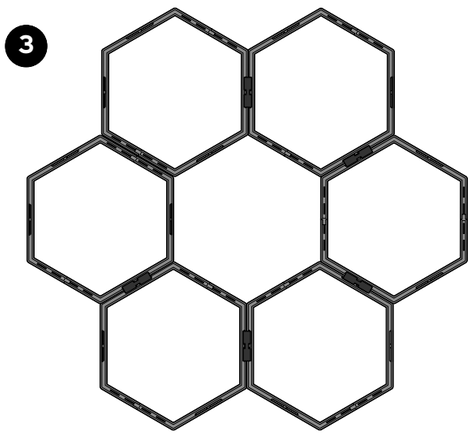
Az első alkalmakkor a csatlakoztatás még nehezen megy. A használat során az elemek összeidomulnak, és az össze- és szétszerelés egyszerűbbé válik.

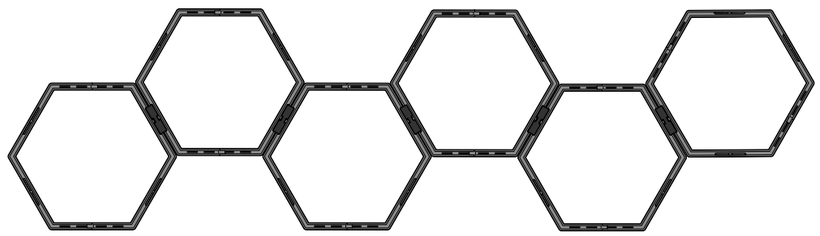
2



3. Más alakzatokat is kialakíthat: alul és a másik oldalon talál néhány példát.
4. A szétszedéshez egyszerűen összehajthatja a csatlakoztatott hexagonokat … … vagy felfelé húzza le a csatlakakozókapcsokat, és hajlítsa meg egy kissé a hexagonok egymásba dugott végeit az ellentétes irányba, hogy szét tudja húzni őket.

3

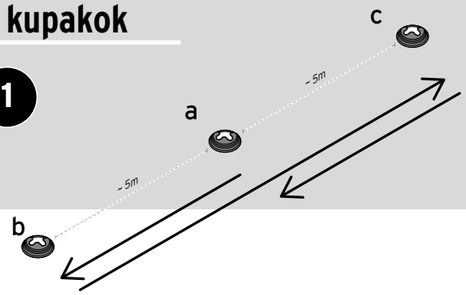




Cikkszám: 383 637

A kupakok

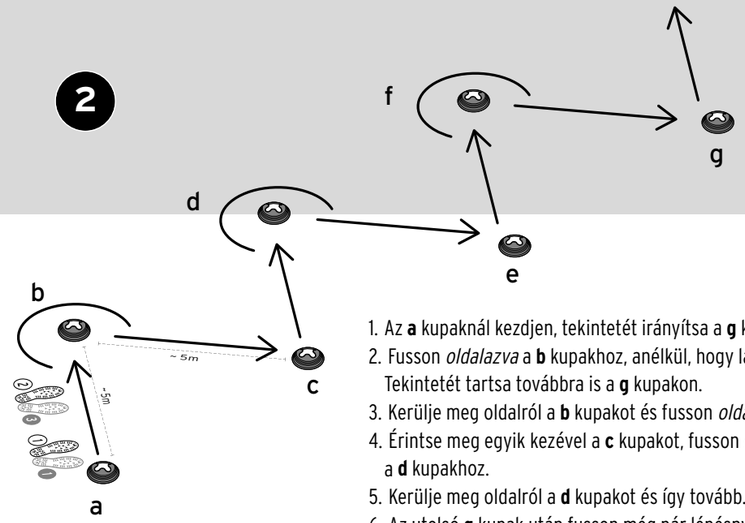
1



1. Az **a** kupaknál kezdjen.
2. Sprinteljen a **b** kupakhoz, kissé hajlítsa be a térdét, majd az egyik kezével érintse meg a **b** kupakot.
3. Forduljon meg olyan gyorsan, amennyire csak lehetséges és sprinteljen a **c** kupakhoz.
4. Érintse meg egyik kezével a **c** kupakot, forduljon meg olyan gyorsan, amennyire csak lehetséges és sprinteljen vissza az **a** kupakhoz.
5. Ismételje meg a gyakorlatot.

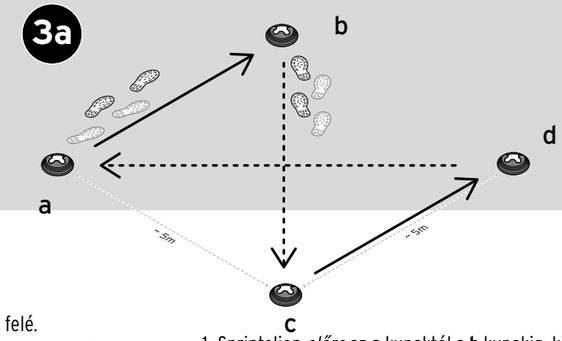
Gyakorlatváltozat: Fusson hátrafelé.

2

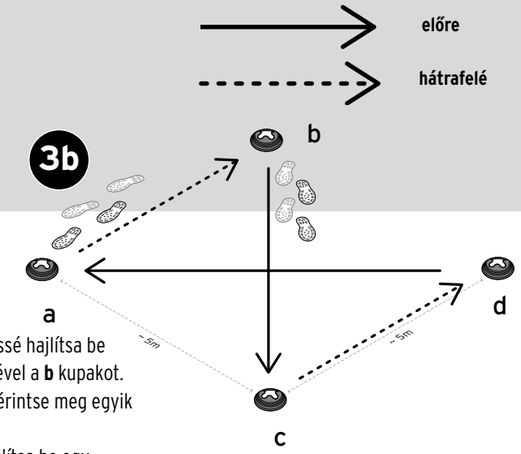


1. Az **a** kupaknál kezdjen, tekintetét irányítsa a **g** kupak felé.
2. Fusson *oldalazva* a **b** kupakhoz, anélkül, hogy lábait keresztezné. Tekintetét tartsa továbbra is a **g** kupakon.
3. Kerülje meg oldalról a **b** kupakot és fusson *oldalazva* a **c** kupakhoz.
4. Érintse meg egyik kezével a **c** kupakot, fusson *oldalazva* a **d** kupakhoz.
5. Kerülje meg oldalról a **d** kupakot és így tovább.
6. Az utolsó **g** kupak után fusson még pár lépésnyit.

3a



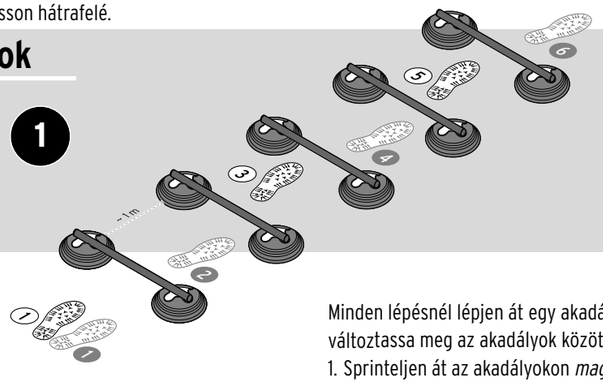
3b



1. Sprinteljen *előre* az **a** kupaktól a **b** kupakig, kissé hajlítsa be a térdét, majd az egyik érintse meg egyik kezével a **b** kupakot.
2. Fusson *hátrafelé* a **b** kupaktól a **c** kupakig és érintse meg egyik kezével a **c** kupakot.
3. Sprinteljen *előre* a **c** kupaktól a **d** kupakig, hajlítsa be egy kissé a térdét és érintse meg egyik kezével a **d** kupakot.
4. Fusson *hátrafelé* a **d** kupaktól az **a** kupakig és érintse meg az **a** kupakot.
5. Ismételje meg a gyakorlatot.

Az akadályok

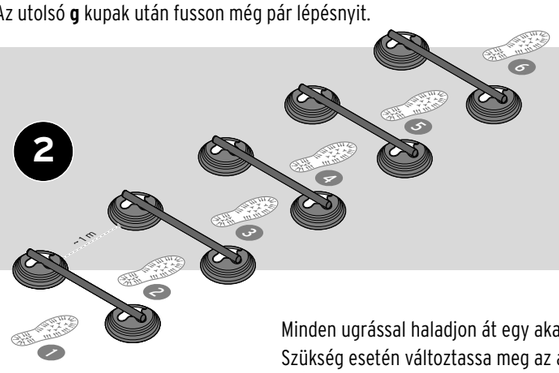
1



Minden lépésnél lépjen át egy akadályon. Szükség esetén változtassa meg az akadályok közötti távolságot.

1. Sprinteljen át az akadályokon *magas térdemeléssel.* Eközben lábujjhegyen fusson. Térdeit emelje olyan magasra, amennyire csak tudja. Behajlított, megfeszített karjai mozogjanak együtt lábaival.
2. Az utolsó akadály után fusson még pár lépésnyit lazán.
3. Ismételje meg a gyakorlatot.

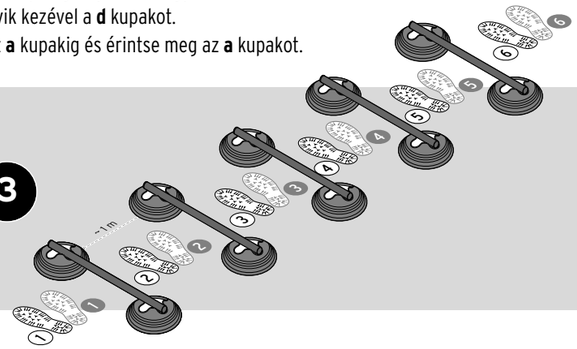
2



Minden ugrással haladjon át egy akadályon.
Szükség esetén változtassa meg az akadályok közötti távolságot.

1. Álljon lábujjhegyen, csípőjét és térdeit enyhén hajlítsa be.
2. Ugorjon át *egy lábbal* az akadályokon. Az ugrás segítéséhez lendítse karjait és másik lábát is. Tompítsa a leérkezést a térd enyhe behajlításával. **Ügyeljen arra, hogy térde mindig a lábujjak irányába mutasson!**
3. Az utolsó akadály után fusson még pár lépésnyit lazán.
4. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábbal is.

3



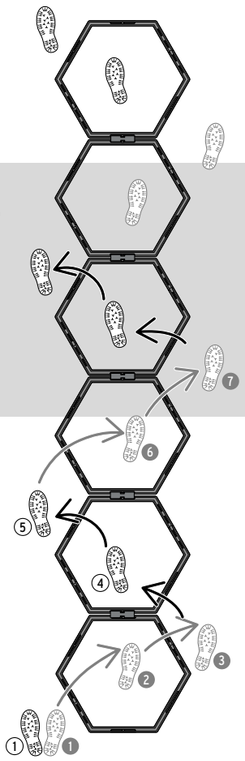
Minden ugrással haladjon át egy akadályon.
Szükség esetén változtassa meg az akadályok közötti távolságot.

1. Álljon lábujjhegyen, csípőjét és térdeit enyhén hajlítsa be.
2. Ugorjon át *mindkét lábával egyszerre* az akadályokon. Az ugrás segítéséhez lendítse karjait is. Tompítsa a leérkezést a térd enyhe behajlításával. **Ügyeljen arra, hogy térdei mindig a lábujjak irányába mutassanak!**
3. Az utolsó akadály után fusson még pár lépésnyit lazán.

Gyakorlatváltozat: Minden ugrás után guggoljon le, és guggolásból ugorjon át a következő akadályon.

A hexagonok

1

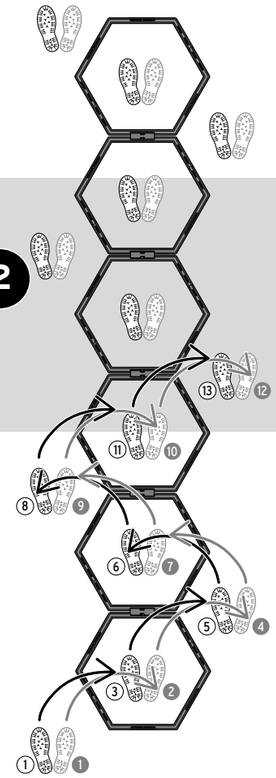


▷ Képezzen egy sort a hexagonokból.

1. Álljon a sor elejének bal oldalára. Testsúlyát helyezze a talp elülső részére.
2. Lökje el magát *bal* lábával és *jobb* lábával érkezzen meg az első hexagonba. Bal lábát ne tegye le a talajra.
3. Lökje el magát *jobb* lábával és *jobb* lábával érkezzen meg jobbra a hexagon mellett. Bal lábát ne tegye le a talajra.
4. Lökje el magát *jobb* lábával és *bal* lábával érkezzen meg a következő hexagonba. Jobb lábát ne tegye le a talajra.
5. Lökje el magát *bal* lábával és *bal* lábával érkezzen meg balra a hexagon mellett. Jobb lábát ne tegye le a talajra.
6. Folytassa, amíg az egész hexagon sor végéhez nem ér.
7. Az utolsó hexagon után fusson még pár lépésnyit lazán.

A hexagonokból bármely más alakzatot is kialakíthat (példákat a túloldalon talál).

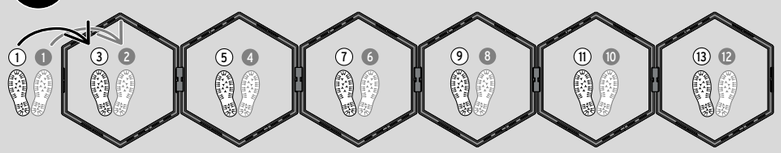
2



▷ Képezzen egy sort a hexagonokból.

1. Álljon a sor elejének bal oldalára. Testsúlyát helyezze a talp elülső részére.
2. Először helyezze *jobb* lábát az első hexagonba, azonnal tegye mellé bal lábát is.
3. Aztán helyezze *jobb* lábát jobbra a hexagon mellé, azonnal tegye mellé bal lábát is.
4. Helyezze a következő hexagonba először a *bal* lábát és azonnal tegye mellé jobb lábát is és így tovább, amíg cikcakkban végig nem futotta az egész hexagon sort.
5. Az utolsó hexagon után fusson még pár lépésnyit lazán.

3



1. Álljon a sor elejének bal oldalára, lábak egymástól kb. vállszélességnyi távolságra.
2. Először helyezze *jobb* lábát az első hexagonba, azonnal tegye mellé bal lábát is.
3. Aztán helyezze *jobb* lábát a következő hexagonba, azonnal tegye mellé bal lábát is.
4. Folytassa, amíg az egész hexagon sor végéhez nem ér.
5. Ismételje meg a gyakorlatot a másik irányból, kezdjen a *bal* lábával.
6. Az utolsó hexagon után fusson még pár lépésnyit lazán.