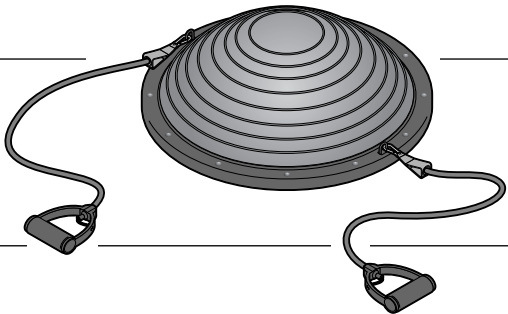
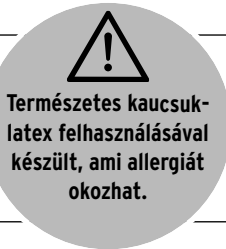


# hu Edzési útmutató Egyensúlyozó labda



Használat előtt feltétlenül olvassa el!



Természetes kaucsuk-latex felhasználásával készült, ami allergiát okozhat.

## Kedves Vásárlónk!

Új egyensúlyozó labdája ideális az egyensúlyérzék javítására és különböző izomcsoportok edzésére.

A praktikus kétutas pumpával különösen egyszerűen fel lehet pumpálni és ki lehet ereszteni belőle a levegőt

Kívánjuk, legyen öröme a termékkel!

## A Tchibo csapata

### Rendeltetés

Az egyensúlyozó labda otthoni használatra tervezett sportszer (H osztály otthoni használatra), a német 32935 - A szabvány szerint. Fitnessszalonokban történő kereskedelmi jellegű felhasználásra, illetve terápiás célú kezelésekre nem alkalmas. Nem használható ülőbútorként / hosszabb ülésre nem alkalmas.

Az egyensúlyozó labda legfeljebb 120 kg-ig terhelhető.

Az egyensúlyozó labdát egyszerre csak egy személy használhatja.

Az egyensúlyozó labda részeit csak az útmutatóban leírt módon szerelje össze és használja. Egyéb kombinációk, illetve más elemekkel vagy sporteszközökkel való kombinálása nem engedélyezett.

Csak száraz, beltéri helyiségekben való használatra alkalmas.

### 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 rendeltetészerű használata kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalok által történő használatot jelent. Ügyeljen arra, hogy az eszköz minden használója tisztában legyen annak 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 helyzetek is előállhatnak, amelyekre a sportszer nem feltétlenül alkalmas. Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy a termék nem játék.

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

A gyermekek nem ismerik fel az egyensúlyozó labda használatából adódó veszélyeket. Ezért a terméket, különösen a gumikötekeket gyermekektől tartsa távol. Megfojtás veszélye! Olyan helyen tárolja, ahol gyermekek nem férnek hozzá.

Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!

### VESZÉLY - sérülésveszély

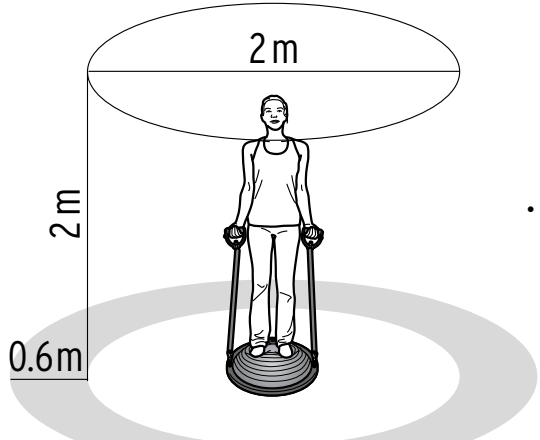
Néhány gyakorlat nagy erőt és ügyességet kíván. Szükség esetén támaszkodjon a falnak vagy a padlónak, hogy ne veszítse el az irányítást és ne essen le.

Ellenőrizze az egyensúlyozó labda kifogástalan állapotát minden használat előtt. Ha a gumikötél láthatóan sérült vagy pl. a szalagok megviseltek, lyukacsosnak vagy szakadozottak tűnnek, ne használja tovább a gumikötelet. A szükséges javításokat bízza szakszervizre vagy szakemberre. A szakszerűtlenül végzett javítások jelentős veszélyforrássá válhatnak a terméket használó személyre nézve.

Edzés közben viseljen kényelmes, de nem túl bő ruházatot, hogy elkerülje a „fennakadásokat”. Lehetőleg sportzokniban edzen. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne edzen zokniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló fitnessz szőnyeget. A sportcipőnek biztosítania kell a láb stabil tartását, és csúszásmentes talppal kell rendelkeznie.

Az eszközt stabil, vízszintes, egyenes felületre állítsa.

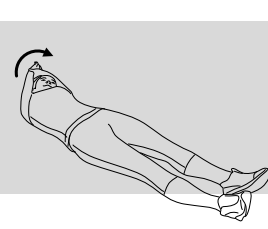
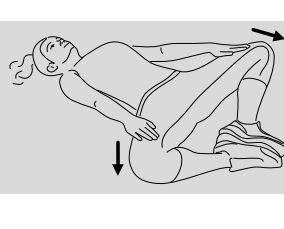
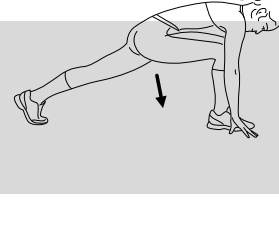
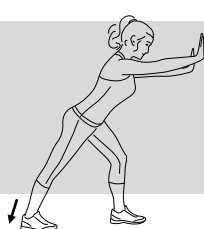
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgásteret, amikor a sportszerrel edz. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.
- A sportszert nem használhatja egyszerre több személy.



**Haladók részére:**

Megfordíthatja az egyensúlyozó labdát, és a túlóldalon ábrázolt gyakorlatok legtöbbször így is elvégezhető (lásd a „Gyakorlat haladóknak” jelölést). Az egyensúlyozó labda így még instabilabb, és nehezebb a gyakorlatok elvégzése.

**VIGYÁZAT - sérülésveszély:** ha megfordítja az egyensúlyozó labdát, akkor a gumikötekeket használni tilos. Ellenkező esetben a padlóelem széléhez történő súrlódás következtében a gumikötekek megrongálódhatnak és elszakadhatnak.



## Edzés előtt

- Ellenőrizze az egyensúlyozó labda kifogástalan állapotát.
- Viseljen könnyű sportruházatot.
- Viseljen csúszásgátló talppal ellátott sportzoknit vagy sportcipőt.
- Ne edzen közvetlenül étkezés után. Legalább 30 percet várjon, mielőtt elkezdene az edzést. Ne edzen, ha nem érzi jól magát, beteg vagy fáradt, illetve egyéb tényezők szólnak egy koncentrált edzés ellen.

## Az edzés menete

- Edzésénél 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 egy-egy legalább egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát kb. 15-20 ismétlésre. Soha ne tornázzon kimerülésig.

### 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 tolésa.
- Helyben futás.

### Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

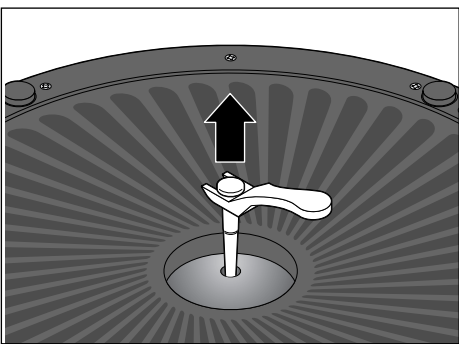
- A gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Kerülje a hirtelen mozdulatokat. A gyakorlatok végzése közben is egyenletesen vegye a levegőt.
- A gyakorlatokat odafigyelve hajtsa végre. Ne hagyja, hogy a gyakorlatok során elterelődjön a figyelme.
- Ne terhelje túl magát. Csak annyi ideig végezzen egy gyakorlatot,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

### Edzés után: Nyújtás

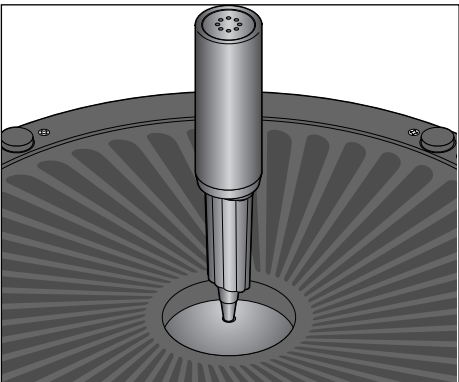
Alul talál néhány nyújtógyakorlatot. Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz: Szegycsont megemelve, vállak leengedve, térd enyhén behajlítva, a lábfej kissé kifelé fordítva. Hátát tartsa egyenesen!

Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.

## Egyensúlyozó labda felpumpálása

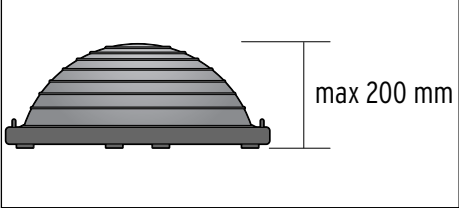


- Húzza ki a mellékelt szerszámmal a dugót a labda alján található szelepből.

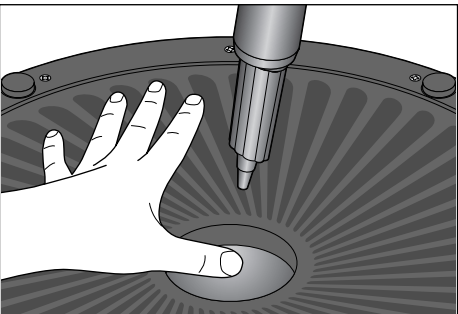


- Dugja be a pumpa hegyét a szelepbé.
- Pumpálja fel az egyensúlyozó labdát.

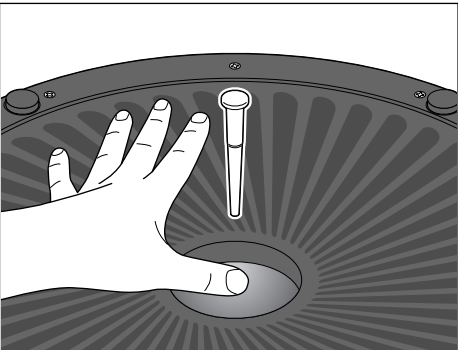
A pumpa a fej kihúzása és betolása közben is levegőt pumpál az egyensúlyozó labdába.



**FIGYELEM! A labdát csak egy bizonyos magasságig szabad felpumpálni = 200 mm a padlóelemmel együtt.**

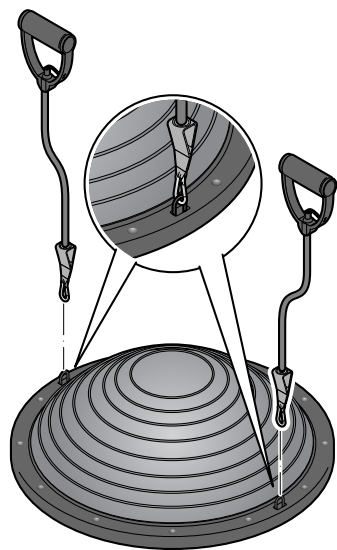


- Húzza ki a pumpát a szelepből és zárja le a nyílást hüvelykujjával, hogy ne távozhasson el a levegő.



- Helyezze vissza a szelepet lezáró dugót. Gyorsan járjon el, különben túl sok levegő távozhat.

## Gumikötelek rögzítése



- ▶ Az ábrázolt módon rögzítse a köteletek a padlóelemhez. Ügyeljen arra, hogy szorosan be legyenek csavarozva.

## Tisztítás

- ▶ Szükség esetén puha, enyhén nedves ruhával törölje át az egyensúlyozó labdát.

## Tárolás

A helytakarékos tároláshoz engedje ki a levegőt a labdából:

- ▶ Húzza ki a mellékelt szerszámmal a dugót a labda alján található szelepből. (Pótdugót mellékelünk.)

- Ne tárolja az egyensúlyozó labdát fűtőtest vagy egyéb hőforrás közelében.
- A manapság elterjedt padlókat és bútorokat különböző lakk- és műanyag bevonatokkal látják el, valamint a legkülönbözőbb ápolószerekkel kezelik. Nem zárható ki teljes mértékben, hogy a termék hosszabb idő elteltével esetleg nyomot hagy az érzékeny felületen. Ezért szükség esetén, helyezzen egy csúszásbiztos alátétet az egyensúlyozó labda alá.

## Hulladékkezelés

- ▶ A csomagolóanyagok eltávolításakor ügyeljen a szelektív hulladékgyűjtésre. Ha megválna a terméktől, a hatályos helyi rendelkezéseknek megfelelően helyezze azt el a hulladékgyűjtőben.

## Műszaki adatok

Modell:	624 507 (kék) / 627 239 (fekete)
Méretek (átmérő):	kb. 525 mm
Körfogat:	kb. 1400 mm
Tömeg:	kb. 4,1 kg
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.hu



www.tchibo.hu/utmutatok



## Gyakorlatok

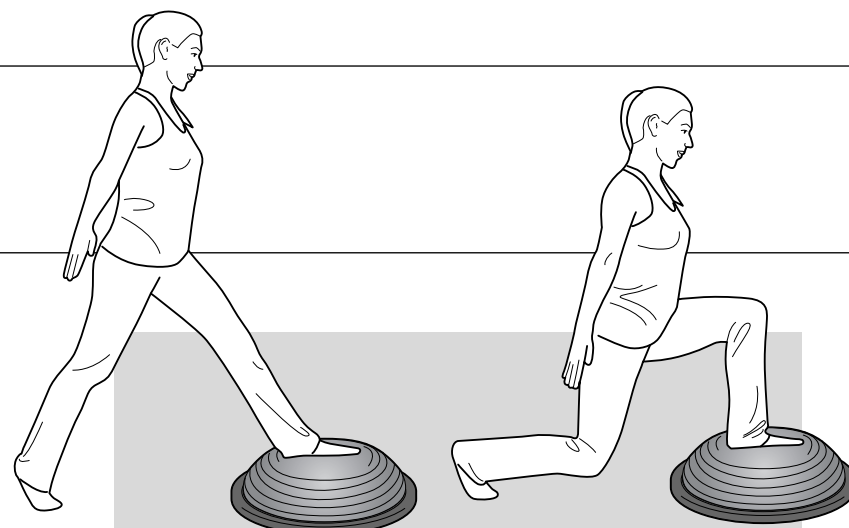
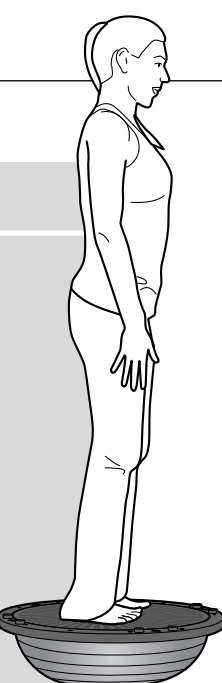
### Mélyizomzat

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

**Alapállásban** mindkét lábával álljon az egyensúlyozó labdára, lábak csípőszéles terpeszben, a térdek enyhén behajlítva, egyenes a hát, a mellkas fent, a vállak lent, nézzen előre, a has- és farizmok megfeszítve.

Ebben az állásban az egyensúlyozó labda különösen a bokát stabilizáló izmokra hat.

Az **egylábon állás** aktiválja a mélyenfekvő törzsizomzatot is.



### Comb + fenék

Kiinduló pozíció: Kilépéssel helyezze egyik lábát az egyensúlyozó labdára, 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.

Hátul lévő térde nem érhet a talajhoz (= **támadóállás**).

Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával is.

**1. változat (+ törzs és bokastabilizátorok): Támadóállásból** lépjen **egylábon állásba**, számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba.

### 2. változat (+ vállak és tricepsz)

Kiinduló pozíció:

**Támadóállás.**

Enyhén megfeszítve tartsa meg a gumiköteleket fejmagasságban.

Gyakorlat: Nyújtsa ki karjait egyenesen felfelé - de ne teljesen - számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. A vállak maradjanak leengedve!



### Vállak + tricepsz

Kiinduló pozíció: **Alapállás.**

**Kívülről** fogja meg a kötelek markolatát. A karok oldalra a test mellett felfelé behajlítva. Könyök szorosan a test mellett.

Gyakorlat: Húzza fel a köteleket legfeljebb fejmagasságig és feszesen tartsa meg. A vállak maradjanak leengedve! Lassan számoljon 30-ig - lazítás.



**Vegye figyelembe a kötelek max. nyújtóerejét - 1850 mm!**

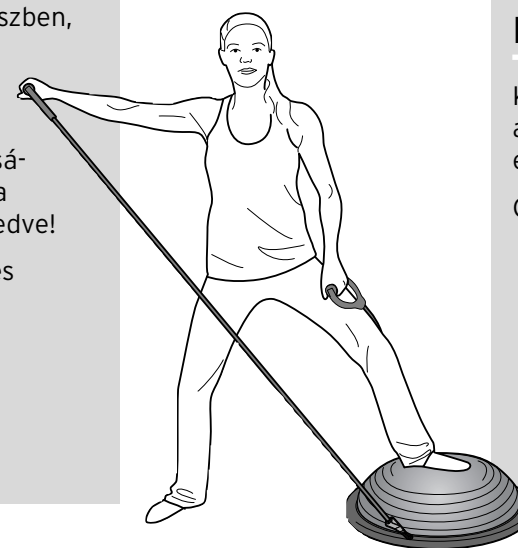


### Deltaizom

Kiinduló pozíció: **Alapállás**, lábak széles terpeszben, az egyik láb az egyensúlyozó labdán, a másik a talajon. **Kívülről** fogja meg a markolatokat, a külső köteleket tartsa megfeszítve.

Gyakorlat: Emelje meg a külső kart vállmagasságig, számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. A vállak maradjanak leengedve!

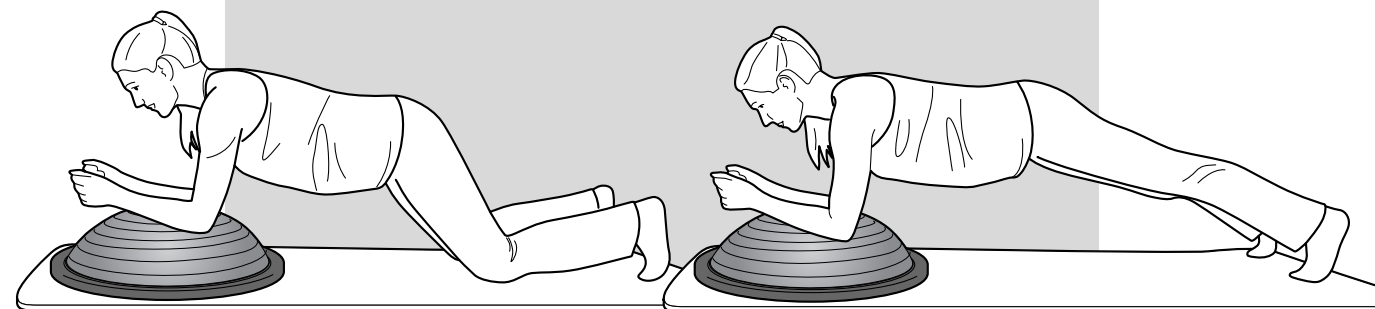
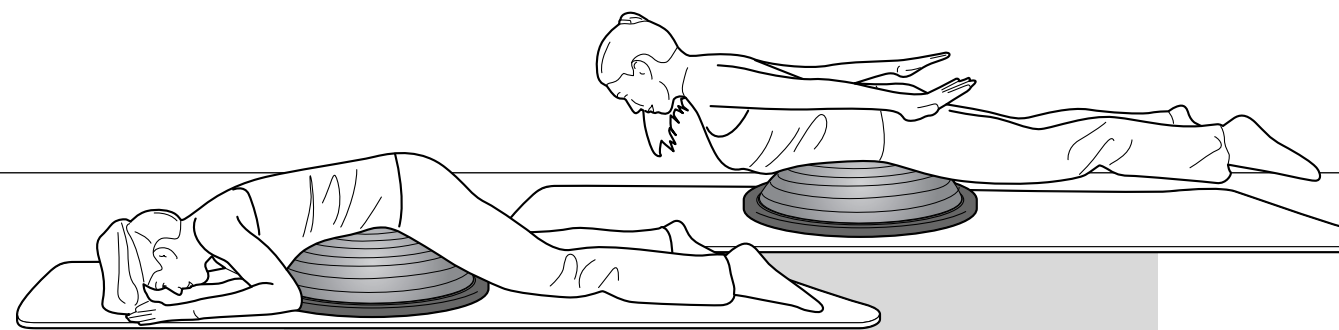
Ismételje meg a gyakorlatot a másik karjával és lábával is.



### Fenék + hátsó lábizomzat

Kiinduló pozíció: Hason feküdjön rá az egyensúlyozó labdára. Talpak és térdek csípőszélességben, karok enyhén behajlítva, kezek fejmagasságban. Fejét lazán tegye le.

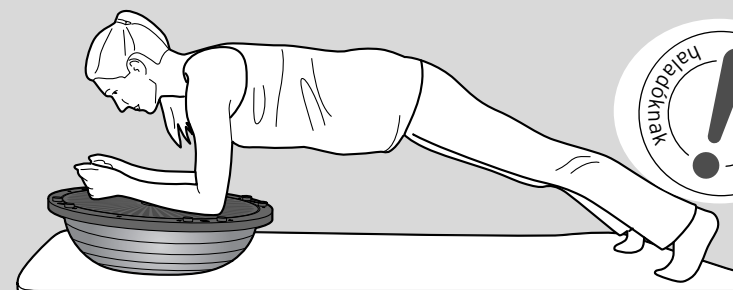
Gyakorlat: Emelje meg felsőtestét és lábait annyira, hogy a nyak, a hát és a lábak egy egyenes vonalat nem képeznek, nézzen lefelé - ne hajtsa hátra a fejét! Eközben nyújtsa hátra a karjait. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba.



### Has, láb + vállstabilizálók

Kiinduló pozíció: A talajon térdelve, az alkarokkal támaszkodjon az egyensúlyozó labdára.

Gyakorlat: Emelje meg térdét, amíg lábai egy egyenes vonalat nem képeznek. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



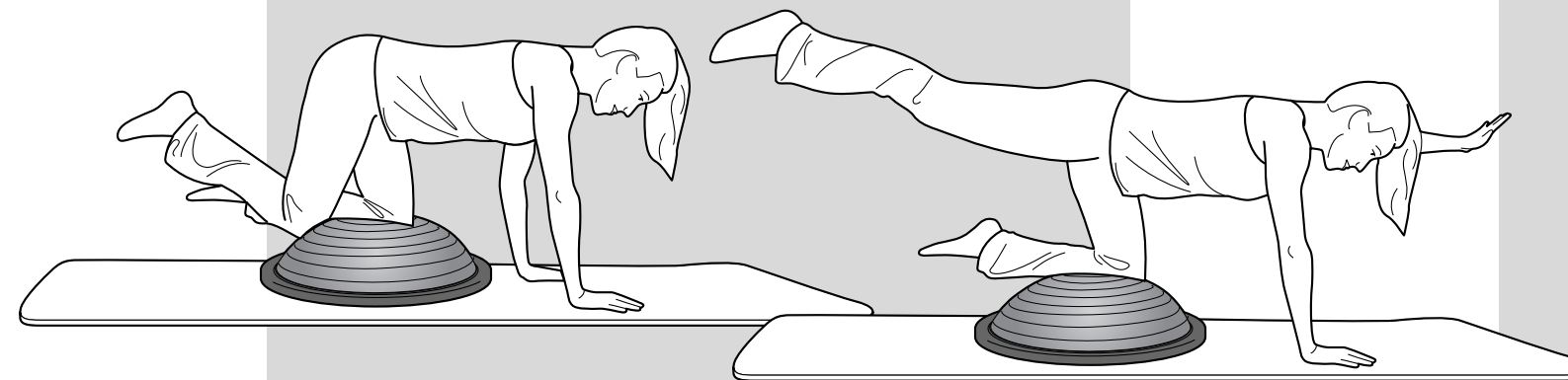
### Comb hátsó része + fenék

Kiinduló pozíció: Négykézláb, kezeken és térdeken támaszkodva, a térdek az egyensúlyozó labdán. Háta és nyaka képezzen egyenes vonalat, nézzen lefelé - ne hajtsa hátra a fejét. Has- és farizmok megfeszítve.

Gyakorlat: Emelje meg az egyik lábát vízszintesen hátra, számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával is.

**Változat (+ vállak):** Ellenkező oldali karját is nyújtsa előre.



### Hát, fenék és comb hátsó része

Kiinduló pozíció: Üljön a labdára, és mindkét kezével fogja meg oldalt a padlóelemet. Tolja fel csípőjét és nyújtsa ki a lábát, amíg felsőteste és combja egy vonalat nem képez.

Gyakorlat: Tartsa meg a pozíciót, ameddig bírja.

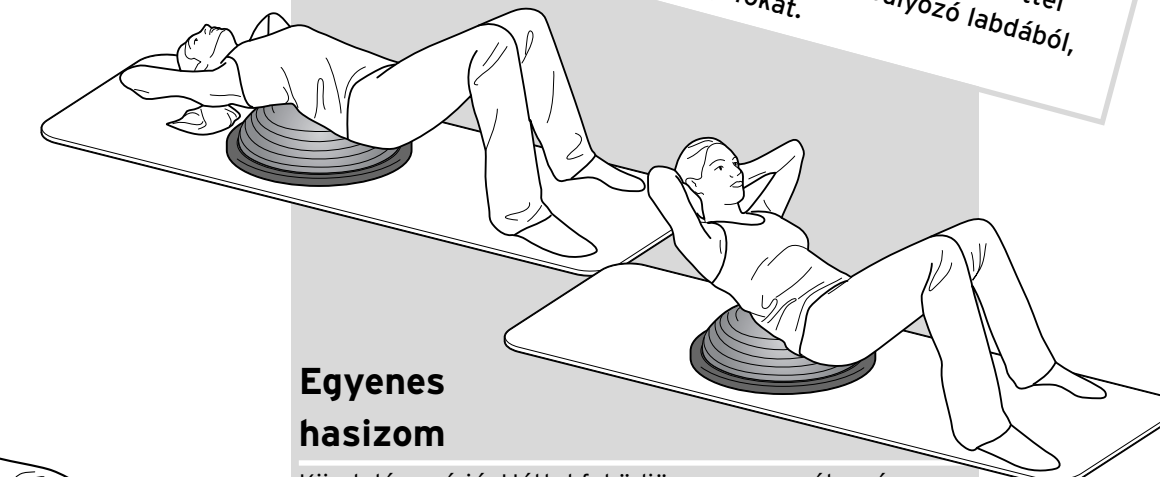


**Tipp:** Minél kevesebb a levegő az egyensúlyozó labdában, annál több izommunkára van szüksége, hogy megtartsa az egyensúlyát. Ezért kezdetben teljesen pumpálja fel a labdát (200 mm a padlóelemmel együtt). Növekvő erőnléttel és biztonságérzettel már kiengedhet egy kevés levegőt az egyensúlyozó labdából, hogy növelje az edzés nehézségi fokát.

### Egyenes hasizom

Kiinduló pozíció: Háttal feküdjön az egyensúlyozó labdára, kezét kulcsolja össze a tarkóján, lábak csípőszéles terpeszben behajlítva.

Gyakorlat: Emelje meg felsőtestét a hasizomból kiindulva annyira, amennyire csak lehet - könyökök közben ne húzza előre. Ne nyakból húzza! Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



### Oldalsó hasizom

Kiinduló pozíció: Üljön le a talajra az egyensúlyozó labda mellett, egyik alkarjával támaszkodjon az egyensúlyozó labdára, a lábszár hátrafele behajlítva. Felsőteste és dereka legyen mozdulatlan! Tartsa őket combjával egy vonalban.

Gyakorlat: Hasizomból emelje meg oldalra a felsőtestét, amíg a felsőteste és a combja egy vonalban nem lesznek. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

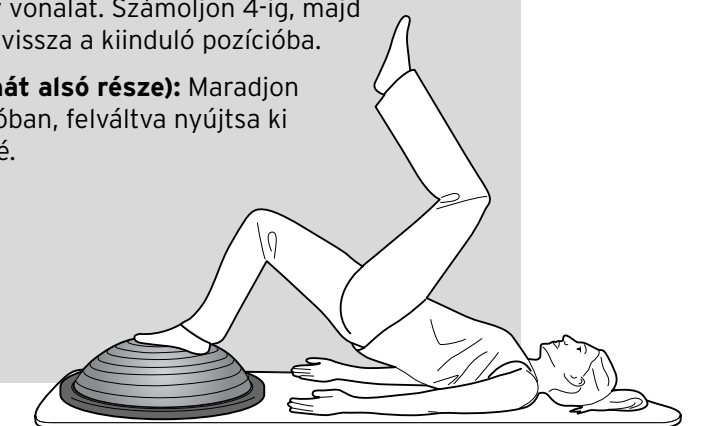
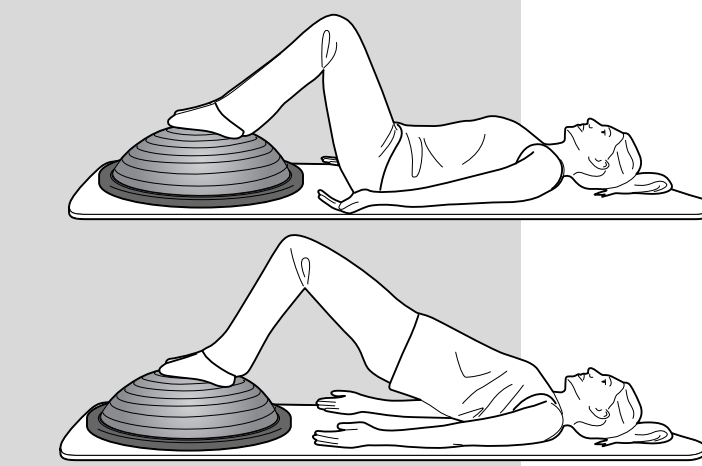


### Fenék + hátsó combizomzat

Kiinduló pozíció: Háton fekvés, lábai az egyensúlyozó labdán. Karok a test mellett.

Gyakorlat: Tolja fel csípőjét, felsőteste és combja képezzen egy vonalat. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

**Változat (+ hát alsó része):** Maradjon a fenti pozícióban, felváltva nyújtsa ki a lábait felfelé.



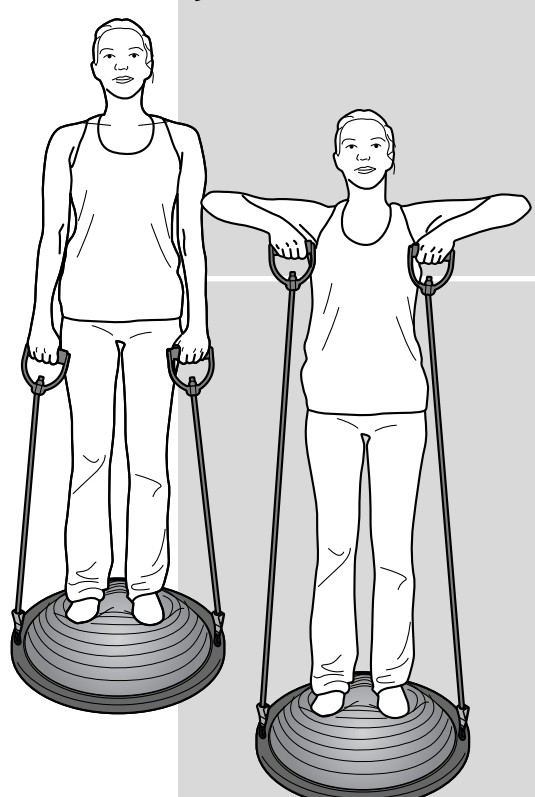
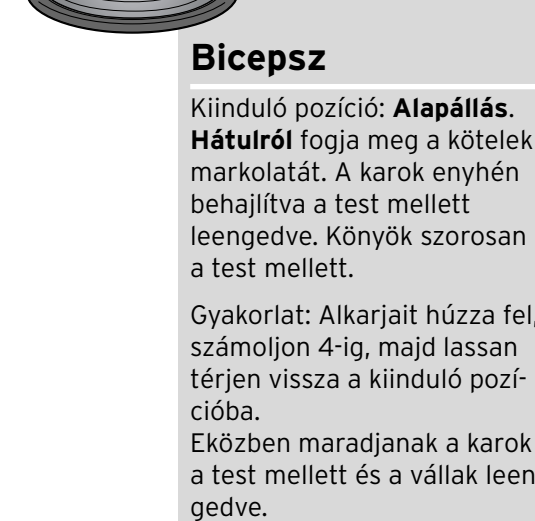
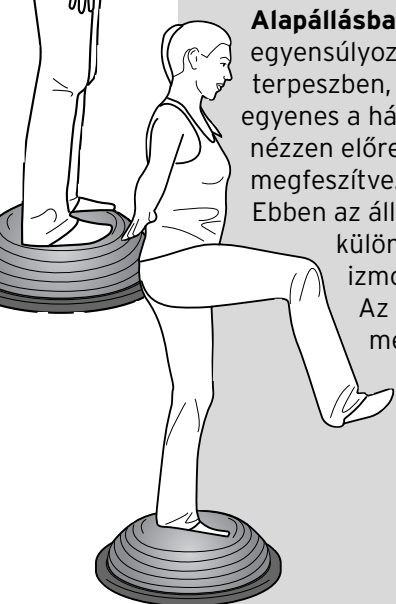
**Amennyiben térdei fájának, azonnal fejezze be a gyakorlatot.**



**Amennyiben térdei fájának, azonnal fejezze be a gyakorlatot.**



**Amennyiben térdei fájának, azonnal fejezze be a gyakorlatot.**



### Deltaizom

Kiinduló pozíció: **Alapállás.**

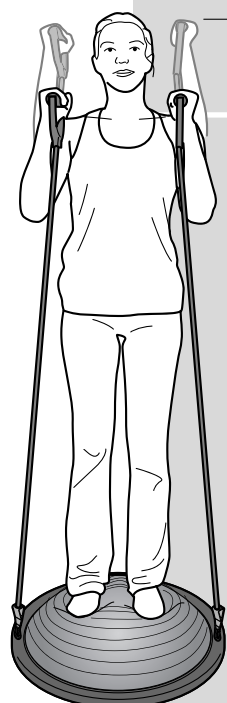
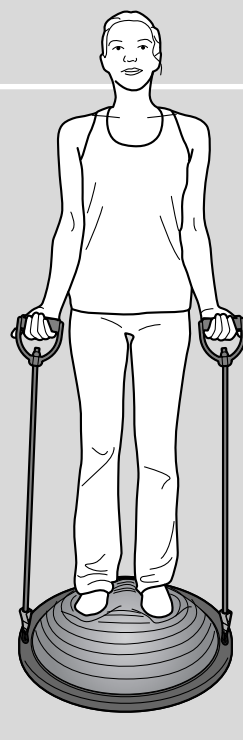
**Előlről** fogja meg a kötelek markolatát. A karok enyhén behajlítva a test mellett leengedve.

Gyakorlat: Könyökeit emelje oldalra vállmagasságig, a kezeit mellmagasságig. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. A vállak maradjanak leengedve!

### Fenék + comb elülső része

Kiinduló pozíció: **Alapállás.**

Gyakorlat: Térdhajlítás, karjait nyújtsa előre a felsőtest meghosszabbításához, eközben ne emelje meg a vállait. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



max 1850 mm