



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

### Rendeltetés

A fitneszkarika teljes körű testedzésre alkalmas.

A fitneszkarika otthoni használatra tervezett sportszert.

Fitnesz szalonokban és terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

### VESZÉLY gyermekek esetében

- A sportszert nem játék, és amennyiben nem használja, olyan helyen tárolja, ahol kisgyermek nem férhet hozzá. Kisgyermek az edzés közben nem szabad a sporteszköz hatósugarában tartózkodni, így elkerülhető a balesetveszélyes helyzetek.
- A sporteszköz kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalok által használható. Ügyeljen arra, hogy a fitneszkarika 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 játékosztöne és kísérletező kedve miatt olyan helyzetek is előállhatnak, amelyekre a sportszert nem feltétlenül alkalmas. Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy a fitneszkarika nem játék.
- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!

### VESZÉLY - sérülésveszély

- A fitneszkarikát felnőtt szerelje össze nagyon gondosan, ezzel elkerülhetőek a szakszerűtlen használatból következő sérülések. Ügyeljen arra, hogy a fitneszkarikát csak a teljesen összeszerelt állapotban használja.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot és sportcipőt. Ügyeljen arra, hogy stabilan álljon.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerttel edz. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.
- A sportszert egyszerre több személy nem használhatja.
- Ne nyújtsa meg és ne nyomja össze a fitneszkarikát a gyakorlatok közben. Az egyes elemek illeszkedései szétcsúszhatnak.
- A sportszert szerkezetét módosítani tilos.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy látható-e a sportszert anyagán sérülés vagy kopás. Ellenőrizze a kifogástalan illeszkedést is. Látható rongálódások esetén ne használja a sportszert. A sportszert szükséges javítását bízza szakszervizre vagy hasonlóan képzett szakemberre. A szakszerűtlenül végzett javítások jelentős veszélyforrássá válhatnak az eszközt használó személyre nézve.
- A legoptimálisabb edzési eredmények elérése és a sérülések elkerülése érdekében mindenképpen tervezzen be egy bemelegítési fázist az edzés kezdete előtt, majd levezető gyakorlatokat az edzést követően.
- Ne edzen, ha fáradt vagy nem tud koncentrálni. Ne edzen közvetlenül étkezés után. Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Gondoskodjon arról, hogy az edzés helyszíne jól szellőzzön. A huzatot mindazonáltal kerülje.
- Minden gyakorlatra érvényes: a gyakorlatokat lassan kezdje, csak néhány ismétléssel. Állóképességének javulásával növelje a tempót és az időtartamot. Ne terhelje túl magát.**

### Kérje ki orvosa véleményét!

- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.
- Bizonyos egészségügyi állapotok esetén, pl. szívritmus-szabályzó használata, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy írbetegségek, 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. Ha az izom- vagy ízületi fájdalom erősebb a nyújtás közben érzett húzódásnál, azonnal fejezze be az edzést.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

### Tisztítás

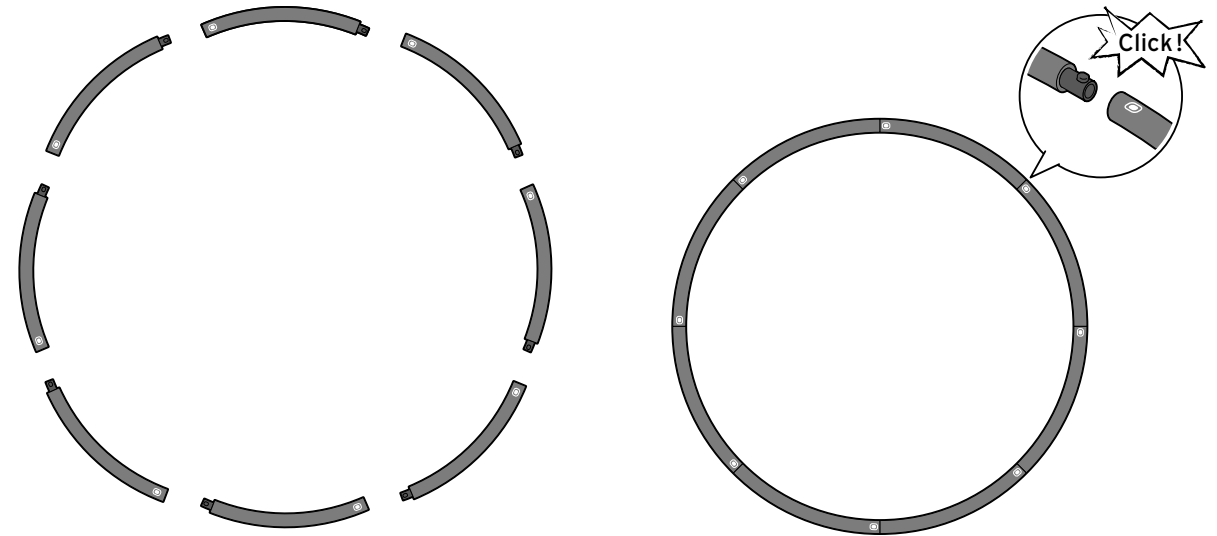
- A fitneszkarikát langyos vízzel, kíméző szappannal és egy puha kendővel tisztítsa meg. Szükség esetén használjon fertőtlenítőszerrel.
- A fitneszkarikát hűvös és száraz helyen tárolja. Óvja napfénytől, hegyes, éles vagy érdes tárgyaktól és felületektől.

### Műszaki adatok

Modell:	657 561
Átmérő:	kb. 940 mm
Súly:	kb. 900 g

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

### Összeszerelés



- Az elemek egymásba reteszeléséhez, illetve leválasztásához nyomja meg a gombot. Ahhoz, hogy az összeállítás során könnyebben megtalálja a gombot, a gomb helye meg van jelölve.

### Edzés

**Olyan helyszínt válasszon az edzéshez, ahol elegendő hely áll a rendelkezésére.** A kiválasztott terület legalább 2,0 x 2,0 m nagyságú legyen. Ne legyen útban semmilyen tárgy, amellyel megsértheti magát (pl. ajtókilincs). A talaj legyen sima és egyenes.

Edzés közben mindig viseljen megfelelő tartást biztosító edzőcipőt, hogy ne csússzon el. Ne edzen mezítláb.

10-12 ismétléssel kezdjen. Lassan növelje az edzésegységeket, hogy elkerülje a szervezet túlterhelését.

A túlóldalon látható egy válogatás a lehetséges gyakorlatokból. A fitneszkarikával sok más olyan gyakorlatot is végezhet, amelyeket általában sportszert nélkül vagy súlyzókkal végezne.

### 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 mellkas előre, hátra, jobbra, balra mozgatása.
- A csípő előre, hátra, jobbra, balra tolása.
- Helyben futás.

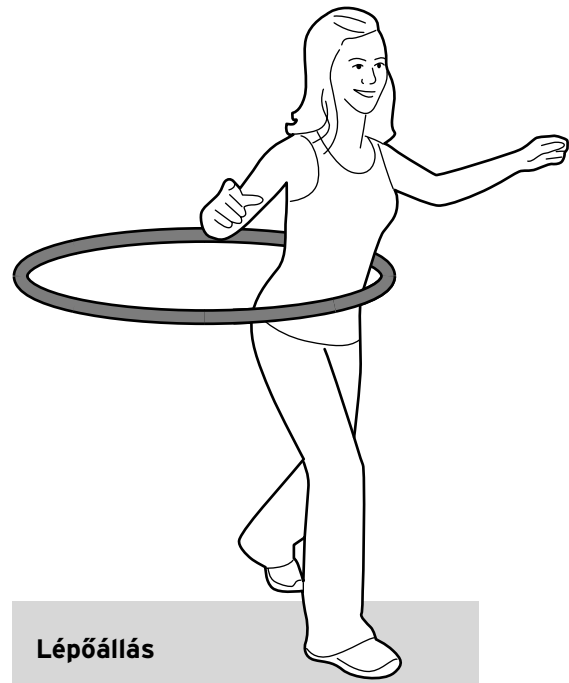
### Edzés után: Lazítás

A túlóldalon talál egy pár nyújtógyakorlatot.

Alapállás az össze nyújtógyakorlatnál: emelje meg a szegycsontot, engedje le a vállakat, térdeit kissé hajlítsa be, a lábfejeket fordítsa enyhén kifelé. A háta maradjon egyenes!

Tartsa a gyakorlatokban a pozíciókat kb. 20-35 másodpercig.

## Hulahopp



Lépőállás

A hulahopp karikát különböző lábtartásokban lehet használni. Próbálja ki mindkét változatot a különböző hatás elérése érdekében.

**Hatás:** általános mozgékonyosság, erőnlét, has, láb, fenék

**Pozíció:** Térdeit kissé hajlítsa be, felsőteste legyen egyenes, hasát és fenekét a gyakorlat közben végig feszítse meg.

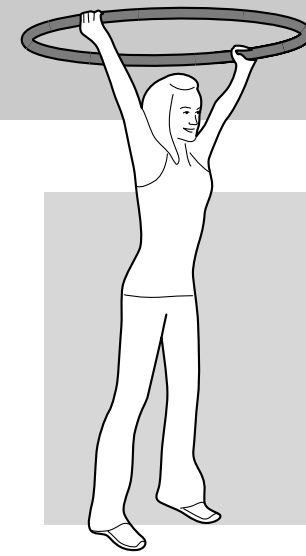
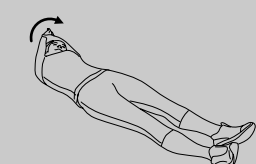
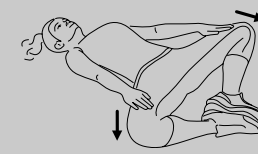
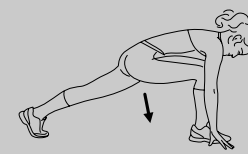
**Mozgás:** Forgassa meg a karikát úgy, hogy az a derekán vízszintesen forogjon. Körkörös csípőmozgással tartsa mozgásban a karikát. Minél egyenletesebben végzi a körkörös mozgást, a karika annál inkább a megfelelő pozícióban marad.

Próbálja megforgatni a karikát az óramutató járásával megegyező és ellentétes irányban is.



Széles terpeszállás

## Nyújtógyakorlatok



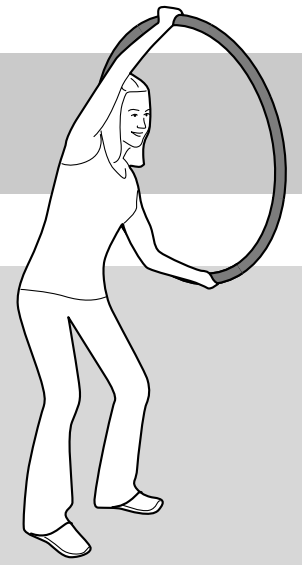
## Gyakorlatok

**Hatás:** váll, bicepsz, tricepsz, hát felső része

**Pozíció:** Vállszéles terpeszállás, a térdek kissé behajlítva, a felsőtest egyenes, a has és a fenék megfeszítve. A karikát kétoldalt fogja meg, és tartsa a feje fölé.

**Mozgás:** Hajoljon csípőből felváltva jobbra és balra, a karokat eközben ne fordítsa el.

**Ismétlések:** 10-12 minden oldalon

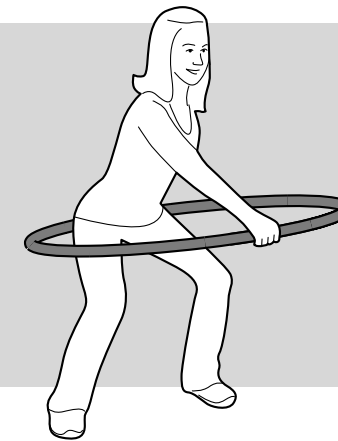
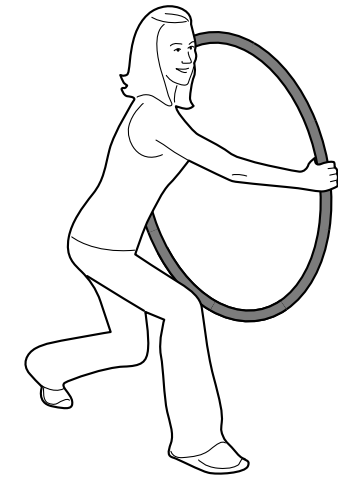


**Hatás:** váll, bicepsz, tricepsz, has, hát felső része, fenék, láb

**Pozíció:** A lábak legyenek kitörés pozícióban, a súly egyenletesen elosztva mindkét lábon, legyen egyenes a felsőtest, a has és a fenék megfeszítve. A karikát kétoldalt fogja meg, és tartsa a teste mellett.

**Mozgás:** Lendítse a karikát a teste előtt egyik oldalról a másikra. Eközben hajlítsa be a térdét, a testsúlyát helyezze az elől lévő lábára, és a karikát vezesse el a teste előtt, aztán vissza a kiindulási pozícióba, miközben a karikát a másik oldalra lendíti.

**Ismétlések:** 10-12 mindkét oldalon, majd lábcseré

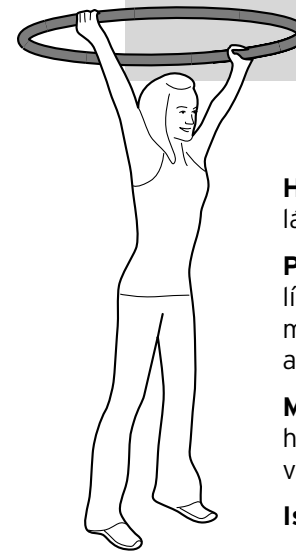


**Hatás:** váll, has, hát felső, középső és alsó része, fenék, láb

**Pozíció:** Vállszéles terpeszállás, a térdek kissé behajlítva, a felsőtest legyen egyenes, a has és a fenék megfeszítve. A karikát kétoldalt fogja meg, és kinyújtott kézzel tartsa meg csípőmagasságban.

**Mozgás:** Fordítsa a karikát vállból a csípője körül oldalra, közben a térde legyen behajlítva és a csípője hátratra. Térjen vissza a kiindulási pozícióba, és a mozdulatsort ismételje meg a másik oldalra is.

**Ismétlések:** 10-12 minden oldalon



**Hatás:** váll, has, hát felső és középső része, fenék, láb

**Pozíció:** Vállszéles terpeszállás, a térdek kissé behajlítva, a felsőtest legyen egyenes, a has és a fenék megfeszítve. A karikát kétoldalt fogja meg és tartsa a feje fölé.

**Mozgás:** Lendítse a karikát a teste elé, közben hajlítsa be térdeit és a csípőjét tolja hátra, majd vissza a kiinduló pozícióba.

**Ismétlések:** 10-12

