



Ćwiczenia z użyciem piłki gimnastycznej



www.tchibo.pl/instrukcje

pl

Drodzy Klienci!

Państwa nowa piłka gimnastyczna doskonale nadaje się do ćwiczenia zmysłu równowagi oraz różnych grup mięśni. Produkt doskonale sprawdzi się także w grach opartych na rzucaniu i łapaniu itp. Życzymy Państwu wiele radości i satysfakcji z użytkowania tego produktu.

Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Piłka gimnastyczna jest przeznaczona do użytku jako sprzęt sportowy w prywatnym gospodarstwie domowym. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness, do sportów piłkowych ani do celów terapeutycznych.

Maksymalne obciążenie piłki gimnastycznej wynosi 120 kg.

Piłka może być stosowana wyłącznie zgodnie z opisem podanym w tej instrukcji. Nie należy na niej siedzieć przez dłuższy czas.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

• **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się jaki trening będzie dla niego odpowiedni.**

• W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne, ćwiczenia muszą być uzgodnione z lekarzem. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać zdrowiu użytkownika!

• Należy natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku wystąpienia bólu w stawach i mięśniach.

• Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

OSTRZEŻENIE przed obrażeniami ciała

• Przed rozpoczęciem realizacji programu ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem i zapytać go, czy i jakie ćwiczenia będą dla niego odpowiednie.

• Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy przeprowadzić rozgrzewkę.

• Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpocząć ćwiczenie bardzo powoli. **W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.**

• Piłka gimnastyczna nie jest zabawką i musi być przechowywana w miejscu niedostępnym dla dzieci!

• Produkt nie może być używany przez osoby, których zdolności fizyczne, umysłowe itp. są ograniczone w takim stopniu, że nie są one w stanie używać piłki gimnastycznej w sposób niezagrażający ich bezpieczeństwu.

• Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania piłki gimnastycznej należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Nieprawidłowo prowadzony lub zbyt intensywny trening może spowodować powstanie szkód zdrowotnych. Rodzice oraz inni opiekunowie powinni być w pełni świadomi swojej odpowiedzialności, ponieważ naturalne dążenie do zabawy oraz chęć eksperymentowania u dzieci mogą skutkować sytuacjami oraz zachowaniami, które są sprzeczne z przeznaczeniem niniejszego produktu.

• Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Nie przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku. Podczas treningu należy pić wystarczające ilości płynów.

• Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.

• Nie należy nadmuchiwać piłki gimnastycznej ustami. Istnieje niebezpieczeństwo wywołania zawrotów głowy.

• Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan piłki gimnastycznej. Jeśli piłka jest w widoczny sposób uszkodzona, nie wolno jej używać.

• Nie należy nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić piłkę.

• Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.

• Ćwiczenia najlepiej wykonywać w sportowych skarpetach.

Konieczne zwracać przy tym uwagę na stabilną i bezpieczną pozycję stojącą. Nie trenować w skarpetach na śliskim podłożu, ponieważ może wówczas dojść do poślizgnięcia i doznania obrażeń. Stosować w takim przypadku np. antypoślizgową matę do fitnessu.

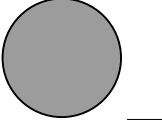
• Należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów podczas ćwiczeń (2,0 m strefy treningowej + 0,6 m wolnej przestrzeni wokół ćwiczącej osoby). Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.

• Piłka gimnastyczna nie może być używana jednocześnie przez więcej niż jedną osobę (wyjątek: gry polegające na rzucaniu i łapaniu piłki).

• Nie wolno zmieniać konstrukcji piłki gimnastycznej. Nie wolno używać produktu w sposób niezgodny z jego przeznaczeniem!

UWAGA – ryzyko szkód materialnych

• Nie wolno pompować piłki bardziej niż wynosi jej nominalny rozmiar (20 cm). Piłka nie może być napompowana „na twardo”, lecz musi się jeszcze lekko ugiąć pod naciskiem kciuka.



max 200 mm

• Nie pompować produktu w stanie zimnym. Przed napompowaniem należy pozostawić produkt w pomieszczeniu o temperaturze pokojowej na przynajmniej 1 godzinę. Tworzywo, z którego wykonana jest piłka, osiąga w tym czasie pełną elastyczność.

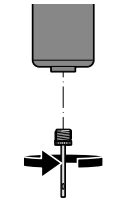
• Piłkę gimnastyczną należy chronić przed dużymi wahaniami temperatury, bezpośrednim działaniem promieni słonecznych w dłuższym okresie, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.

• Do pompowania piłki gimnastycznej nie należy używać sprzętów dostępnych na stacjach paliw. Skutkiem może być zbyt duże ciśnienie w piłce lub jej pęknięcie.

• Piłkę gimnastyczną można wypełniać tylko powietrzem.

• Piłkę gimnastyczną należy chronić przed kontaktem z ostrymi, spiczastymi i gorącymi przedmiotami oraz powierzchniami. Trzymać ją z dala od otwartego ognia.

Pompowanie piłki gimnastycznej

- 

Wkręcić dyszę igłową do pompy. Przed przystąpieniem do pompowania zwilżyć igłę w łagodnej wodzie mydlanej, aby nie uszkodzić wentyla piłki.
- 

Umieścić dyszę igłową w wentylu piłki gimnastycznej. Wetknąć ją przy tym tak głęboko, **aby trzon igły całkowicie przylegał do powierzchni piłki**. Gdy piłka jest jeszcze słabo napompowana, należy ewentualnie trzymać pompkę nieco pod skosem, tak aby dysza igłowa całkowicie weszła w wentyl piłki.

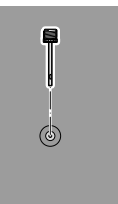
 Całkowite włożenie dyszy igłowej jest szczególnie ważne przy pierwszym pompowaniu, gdyż konieczne jest przebicie membrany wentyla. Jeśli pompowanie piłki sprawia trudności, oznacza to, iż membrana nie została przebita. W takim przypadku należy wyjąć dyszę igłową i ponownie włożyć ją do oporu w wentyl.

3. Pompować piłkę powoli i równomiernie, aż do uzyskania odpowiedniego stopnia twardości. Maksymalna średnica napompowanej piłki nie powinna przekraczać 20 cm - w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia produktu.

-  Wentyl piłki gimnastycznej zamyka się samoczynnie od razu po wyjęciu pompy.
- Dyszę igłową należy przechowywać w uchwycie pompy.

Spuszczanie powietrza z piłki

Jeśli piłka gimnastyczna jest zbyt twarda, oznacza to, iż została napompowana zbyt mocno.

1. Aby spuścić trochę powietrza, wykręcić dyszę igłową z pompy i zwilżyć igłę w łagodnej wodzie mydlanej.
- 

Umieścić dyszę igłową w wentylu piłki.
3. Nacisnąć piłkę. Powietrze wydostanie się poprzez dyszę igłową.
4. Wyciągnąć dyszę z piłki, gdy tylko osiągnięty zostanie żądany stopień twardości.

Wskazówki dotyczące czyszczenia

► W razie potrzeby czyścić piłkę gimnastyczną miękką, lekko zwilżoną szmatką.

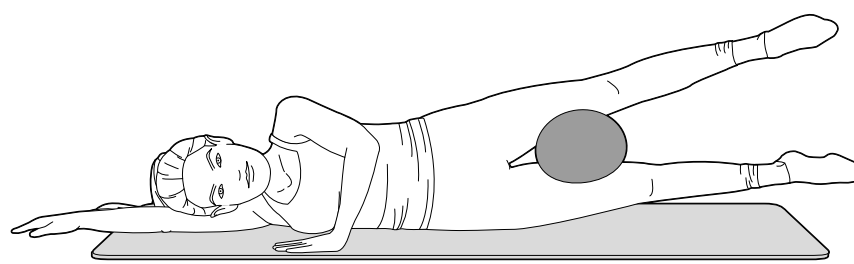
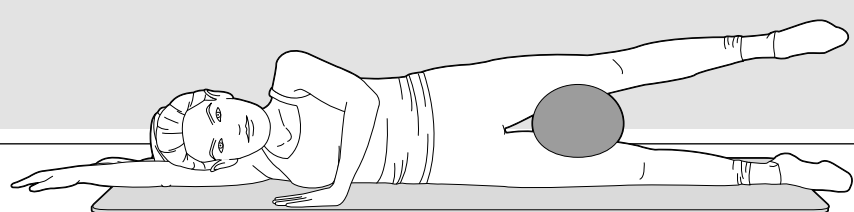
Przechowywanie

► Aby podczas przechowywania piłka gimnastyczna zajmowała jak najmniej miejsca, należy spuścić z niej powietrze zgodnie z powyższym opisem.

• Pod żadnym pozorem nie wolno przechowywać piłki gimnastycznej w pobliżu grzejnika lub innych źródeł ciepła.

• Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji podłogi mogą wejść w reakcję z tworzywem produktu i rozmiękczyć je. Aby uniknąć niepożądanych śladów na podłodze, należy w razie potrzeby umieścić pod przyrządem podkładkę antypoślizgową oraz przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku.

1. Boczne mięśnie brzucha



Pozycja wyjściowa:

Położyć się na boku, nogi wyprostowane, położyć głowę na dolnej ręce, drugą ręką podeprzeć się przed tułowiem. Brzuch i pośladki napięte. Trzymać piłkę gimnastyczną między kolanami.

Ćwiczenie:

Unieść wyciągnięte nogi jak najwyżej, utrzymać przez przynajmniej 4 sekundy, powoli obniżyć do poziomu nieco powyżej podłogi.

Powtórzyć ćwiczenie na drugi bok.

4. Mięśnie brzucha



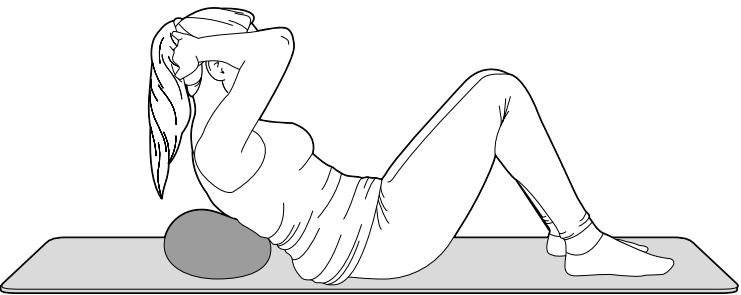
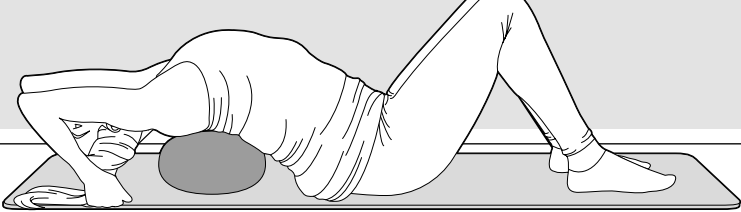
Pozycja wyjściowa:

Leżąc na plecach, położyć okolice łędźwi na piłce gimnastycznej, ułożyć ręce swobodnie po bokach. Nogi uniesione do góry i zgięte w kolanach. Naprężyć brzuch i pośladki.

Ćwiczenie, wariant 1:

Jedną nogę poprowadzić w dół i utrzymywać wyprostowaną równoległe do podłogi. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Powtórzyć ćwiczenie na drugi bok.

2. Mięśnie proste brzucha



Pozycja wyjściowa:

Położyć się plecami na piłce gimnastycznej, ręce splecione na karku, nogi ugięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder.

Ćwiczenie:

Unieść tułów jak najwyżej, wyprowadzając ruch z mięśni brzucha - nie ciągnąć przy tym łokci do przodu. Nie naciągać karku!

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

3. Boczne mięśnie brzucha

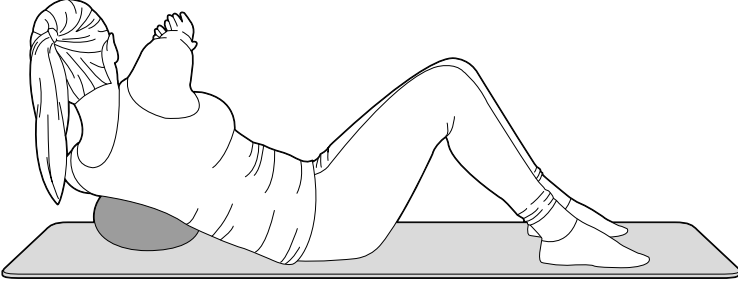
Pozycja wyjściowa:

Usiąść przed piłką gimnastyczną i oprzeć o nią klatkę piersiową. (= pozycja końcowa z ćwiczenia 2)

Ćwiczenie:

Trzymając ręce wyciągnięte do przodu, obrócić górną część ciała na piłce w jedną stronę, utrzymać tę pozycję przez ok. 4 sekundy, następnie obrócić się w drugą stronę, utrzymać pozycję itd.

To ćwiczenie doskonale sprawdza się także jako masaż pleców!



Wskazówka:
Im mniej powietrza znajduje się w piłce gimnastycznej, tym więcej muszą pracować mięśnie, aby utrzymać równowagę. Dlatego na początku należy maksymalnie napompować piłkę. Przy wzroście sprawności i pewności wypuścić trochę powietrza z piłki, aby zwiększyć intensywność treningu.

5. Dolna część pleców, pośladki + tylne mięśnie ud



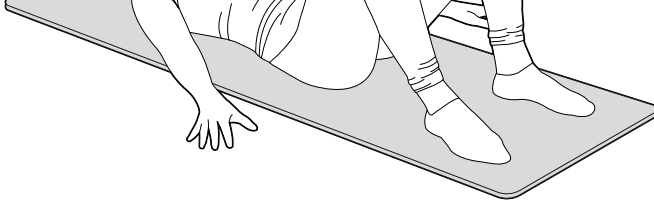
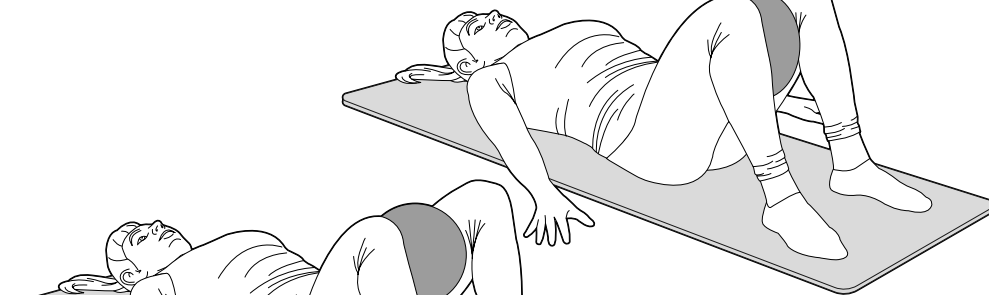
Pozycja wyjściowa:

Leżąc na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Ręce z boku tułowia. Zaciśnąć piłkę gimnastyczną między kolanami. Naprężyć brzuch i pośladki.

Ćwiczenie:

Używając mięśni brzucha, unieść biodra do góry. Tułów oraz ręce pozostają w niezmienionej pozycji. Utrzymać tę pozycję przez ok. 4 sekundy. Powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

6. Wewnętrzne mięśnie ud



Pozycja wyjściowa:

Leżąc na plecach, stopy oparte całą powierzchnią na podłożu i rozstawione na szerokość bioder. Brzuch i pośladki napięte, ręce spoczywają luźno po bokach przy tyłowi. Umieścić piłkę gimnastyczną między udami.

Ćwiczenie:

Ścisnąć piłkę nogami, utrzymać tę pozycję przez co najmniej 4 sekundy, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

7. Boczne mięśnie tułowia

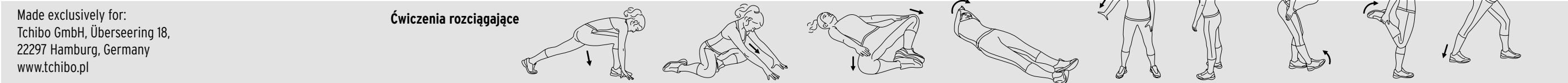
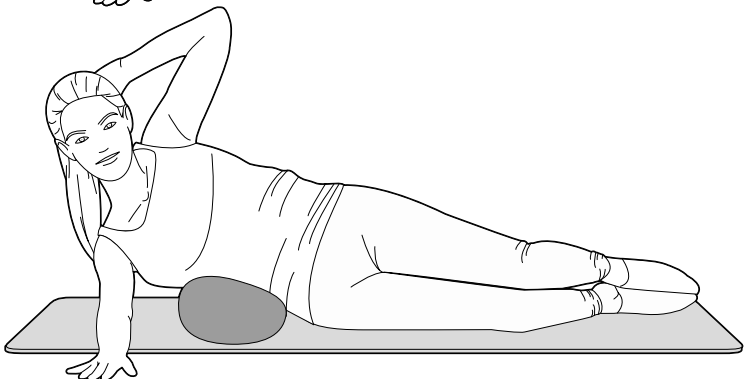
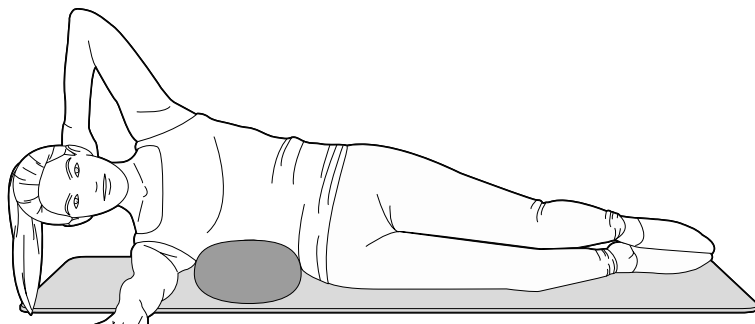
Pozycja wyjściowa:

Leżąc na boku, tułów spoczywa na piłce gimnastycznej i tworzy jedną linię z nogami.

Ćwiczenie:

Unieść tułów bokiem do góry. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Powtórzyć ćwiczenie na drugi bok.



Ćwiczenia rozciągające

• Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać. Nie wstrzymywać oddechu! Na początku każdego ćwiczenia zrobić wdech.

• Na początku należy wykonywać tylko **trzy do sześciu** ćwiczeń na różne grupy mięśni. Powtarzać te ćwiczenie jedynie kilka razy (**ok. 3–4x**), w zależności od dyspozycji i kondycji fizycznej. Pomiedzy ćwiczeniami należy każdorazowo robić przerwę, trwającą około 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy zwiększać liczbę powtórzeń do 10-20. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania. Ćwiczenia należy wykonywać zawsze z obu stron ciała.

Jeżeli przystępują Państwo do jakiegoś ćwiczenia po raz pierwszy, należy je wykonać przed lustrem, aby lepiej kontrolować swoją postawę i ułożenie ciała podczas ćwiczenia.

Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka

• Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W ramach rozgrzewki należy kolejno uaktywnić wszystkie części ciała:

- Przechylać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Podnosić i opuszczać barki oraz wykonać krążenia.
- Wykonać krążenia ramion.
- Poruszać klatką piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.

Po treningu: rozciąganie

- Kilka ćwiczeń rozciągających można znaleźć na rysunkach powyżej.
- Pozycja podstawowa przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: mostek uniesiony, barki opuszczone, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane nieco na zewnątrz. Trzymać plecy prosto!
- Pzycię określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20-35 sekund.



Edzés a fitness labdával

hu



www.tchibo.hu/utmutatok

Kedves Vásárlónk!

Új fitness labdája ideális az egyensúlyérzék javítására és különböző izomcsoportok edzésére. Alkalmas dobójátékokhoz, focócskához stb. is. Kívánjuk, legyen öröme a termékkel!

A Tchibo csapata

Biztonsága érdekében

Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket. Őrizzze meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismét át tudja olvasni. Amennyiben megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A fitness labda otthoni használatra tervezett sportszer. Fitness-szalonokban, labdasportokhoz és terápiás célú felhasználásra nem alkalmas.

A fitness labda legfeljebb 120 kg-ig terhelhető. A fitness labdát csak az útmutatóban leírt módon használja. Ne üljön hosszabb ideig a terméken.

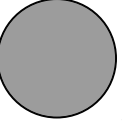
Kérje ki orvosa véleményét!

- **Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.**
- Bizonyos egészségügyi állapotok esetén, pl. szívritmus-szabályzó, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve ortopédiai eredetű 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!

VIGYÁZAT – sérülésveszély

- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy végezheti-e a gyakorlatokat és mely gyakorlatok megfelelőek az Ön számára.
- A gyakorlatok megkezdése előtt melegítsen be.
- Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. **Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.**
- A fitness labda nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol gyerekek nem férnek hozzá.
- A terméket nem használhatja olyan személy, akinek fizikai, szellemi vagy egyéb képességei oly mértékben korlátozottak, hogy nem tudja biztonságosan használni a terméket.
- Ha engedélyezi a gyerekeknek a fitness labda használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és a gyakorlatok közben felügyelje őket. A szakszerűtlen vagy megerőltető edzés egészségügyi károsodást okozhat. A szülőknek és a felügyelettel megbízott más személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékostözne és kísérletező kedve miatt olyan helyzetek is előállhatnak, amelyekre a sportszer nem feltétlenül alkalmas.
- 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 fújja fel szájjal a fitness labdát. Szédülésveszély!
- Ellenőrizze a fitness labda kifogástalan állapotát minden használat előtt. A labdát nem szabad használni, ha szemmel láthatóan meg van rongálódva.
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mert sérülést szenvedhet, és a labda is károsodhat.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.
- Lehetőség szerint eddzen sportkocniban. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne eddzen kocniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló fitness szőnyeget.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgásteret, amikor a sportszerrel edz (2,0 m edzéstér + 0,6 m szabad terület körben). Edzés közben tartson kellő távolságot másoktól.

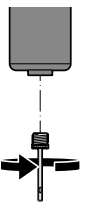
- A fitness labdát nem használhatja egyszerre több személy (kivéve a dobójátékokat és hasonlókat).
 - A fitness labda szerkezetét tilos módosítani. Csak a rendeltetéssének megfelelően használja.
- FIGYELEM – anyagi károk**
- A fitness labdát tilos 20 cm-nél, a névleges méreténél nagyobbra felfújni. Nem szabad túl keményre fújni, akkor megfelelő, ha a hüvelykujjal még enyhén benyomható.



max 200 mm

- Ne hideg állapotban pumpálja fel. A felpumpálás előtt legalább egy óráig tárolja szobahőmérsékleten. Az anyagnak a teljes nyújthatóság eléréséhez szüksége van erre az időre.
- Óvja a fitness labdát a nagy hőmérséklet-ingadozástól, a hosszabb ideig tartó közvetlen napsütéstől, sok nedvességtől és víztől.
- A termék felpumpálásához ne használjon benzinkúton található, sűrített levegővel működő készüléket. A termék ugyanis túlságosan felfújódhat vagy szétrepedhet.
- Csak levegővel tölthető fel.
- Óvja a terméket éles, hegyes és forró tárgytaktól, illetve felületektől. Ne helyezze nyílt láng közelébe.

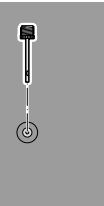
Fitness labda felpumpálása

-  Csavarja a tűfűvókát a pumpára. Felpumpálás előtt nedvesítse meg a tűt enyhén szappanos vízzel, hogy ne sérüljön meg a szelep.
-  Helyezze a tűfűvókát a fitness labda szelepébe. Nyomja bele annyira, hogy a **tűfej teljesen felfeküdjön a labda felszínére**. Ha a labda még lapos, tartsa a pumpát kissé ferdén, hogy teljesen bele lehessen nyomni a tűt.

- A tűfűvóka teljes behelyezése különösen az első felpumpálásnál fontos, mivel át kell szúrnia a szelep membránját. Ha nem pumpálható fel könnyen a fitness labda, a tűfűvóka nem szúrta át a membránt. Ebben esetben húzza ki a tűfűvókát, és nyomja bele ismét ütközésig a szelepbe.
- 3. Lassan és folyamatosan pumpálja a fitness labdát, amíg el nem éri a kívánt keménységet. Maximum 20 cm átmérőig pumpálja a fitness labdát, különben megsérülhet a labda.
- Amint kihúzza a pumpát, a szelep légmentesen záródik.
- A tűfűvókát a pumpa markolatában tárolja.

Levegő kiengedése

Ha túl kemény a fitness labda a használni kívánt célra, akkor túl sok levegő van benne.

1. A levegő kiengedéséhez csavarja le a tűfűvókát a pumpáról, és nedvesítse meg némi szappanos vízzel.
-  Dugja a tűfűvókát a szelepbe.
3. Nyomja meg a labdát. Ekkor levegő távozik a tűfűvókán keresztül.
4. A kívánt keménység elérésekor húzza ki a tűfűvókát.

Tisztítás

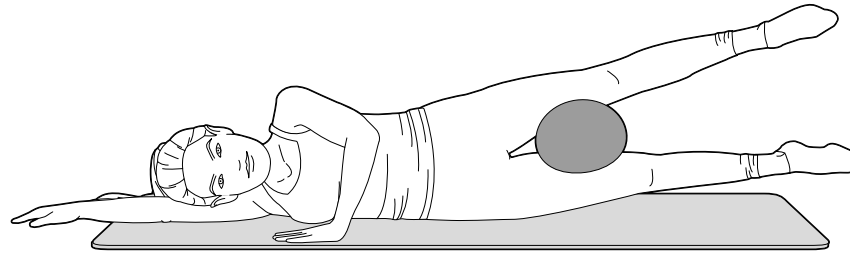
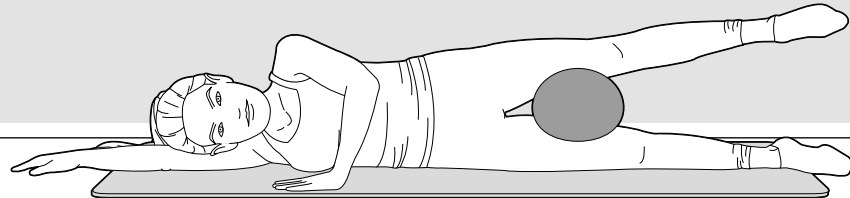
- ▷ Szükség esetén puha, enyhén nedves ruhával törölje tisztára a fitness labdát.

Tárolás

- ▷ A helytakarékos tárolás érdekében engedje ki a levegőt a fitness labdából a fent leírtak szerint.

- Ne tárolja a fitness labdát fűtőtest vagy más hőforrás közelében.
- Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok és műanyagok, vagy különböző padlóápoló szerek a fitness labda anyagát felpuhítják vagy 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.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.
- Lehetőség szerint eddzen sportkocniban. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne eddzen kocniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló fitness szőnyeget.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgásteret, amikor a sportszerrel edz (2,0 m edzéstér + 0,6 m szabad terület körben). Edzés közben tartson kellő távolságot másoktól.

1. Oldalsó hasizom



Kiinduló pozíció:

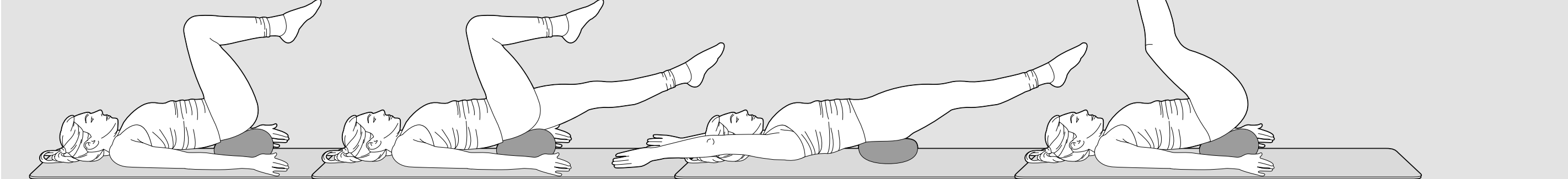
Feküdjön az oldalára, nyújtsa ki lábait, fejét helyezze az alul lévő karjára, a másik karjával támassza meg magát. Has- és farizmok megfeszítve. Tartsa a fitness labdát térdei között.

Gyakorlat végzése:

Nyújtott lábait emelje meg, amennyire csak lehetséges, tartsa őket legalább 4 másodpercig, majd lassan engedje le őket éppen a talaj fölé.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

4. Hasizmok



Kiinduló pozíció:

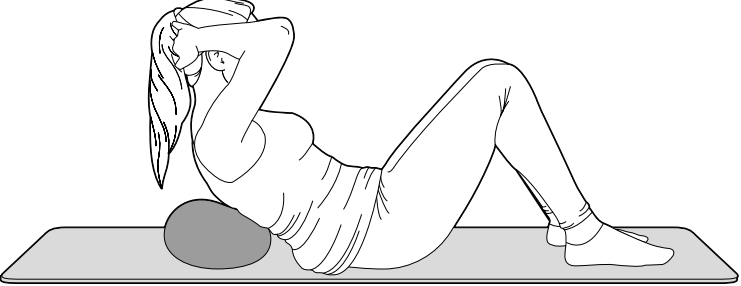
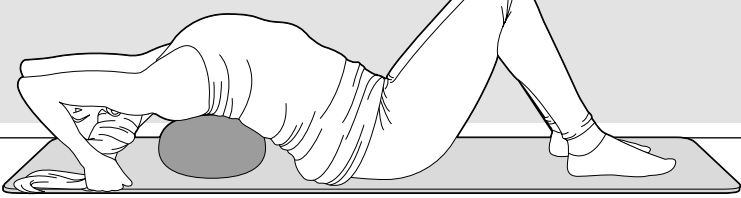
Helyezze a fitness labdát hanyatt fekvé a derék-rész alá, karok lazán oldalt. Hajlítsa be lábát,és emelje fel. Feszítse meg has- és farizmát.

Gyakorlat 1. variáció:

Az egyik lábát engedje le, és tartsa meg párhuzamosan a talajjal. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

2. Egyenes hasizom



Kiinduló pozíció:

Feküdjön hanyatt a fitness labdára, karjait keresztezze tarkóján, lábait támassza meg csípőszéles terpeszben.

Gyakorlat végzése:

Emelje meg felsőtestét a hasizomból kiindulva annyira, amennyire csak lehet – könyökét közben ne húzza előre. Ne nyakból húzza!

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

3. Oldalsó hasizom

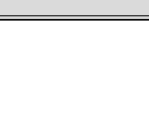
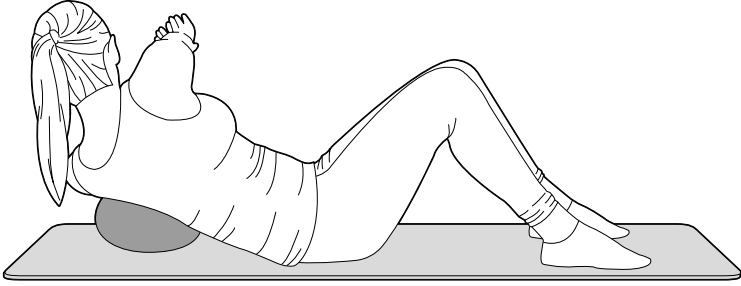
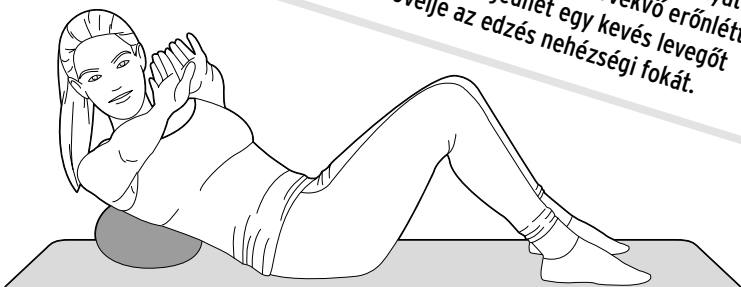
Kiinduló pozíció:

Üljön háttal a fitness labda elé, felsőtestével támaszkodjon rá. (= 2-es gyakorlat végpozíciója)

Gyakorlat végzése:

Fordítsa felsőtestét a labdán előre nyújtott karral oldalra, tartsa a pozíciót kb. 4 másodpercig, forduljon a másik oldalra, tartsa 4 másodpercig stb.

Ez a gyakorlat kellemes hátmasszázs is egyben.



Gyakorlat 3. variáció:

Emelje fel mindkét lábát kinyújtva. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

7. Oldalsó törzsizomzat

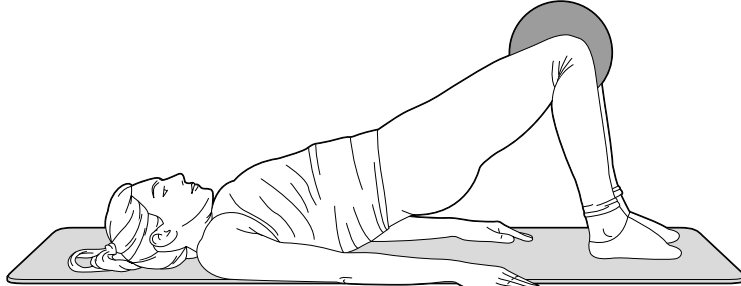
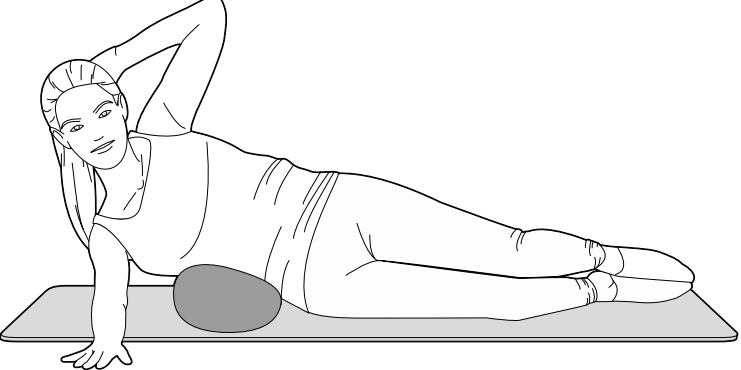
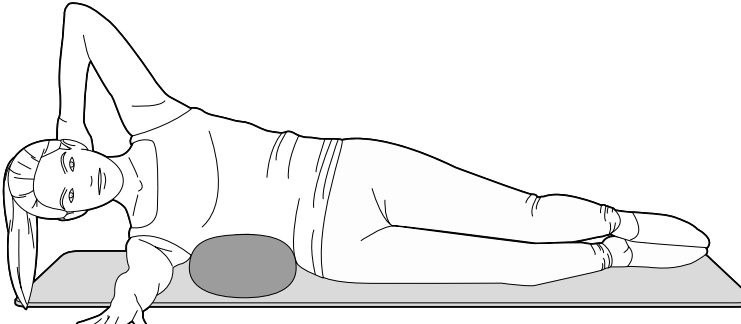
Kiinduló pozíció:

Oldaltámaszban feküdjön a fitness labdára. Felsőteste és lábai képezzenek egy vonalat.

Gyakorlat végzése:

Emelje fel a felsőtestét oldalra. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.



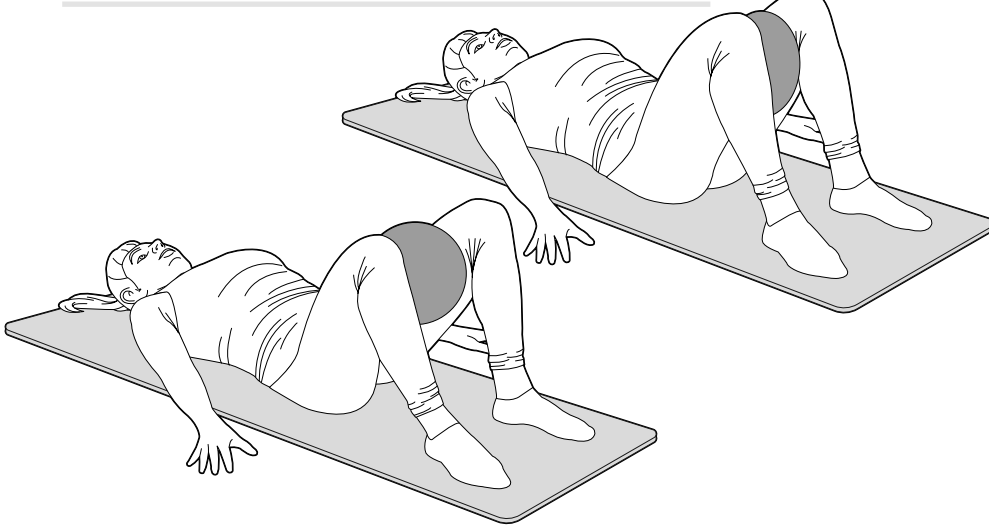
Kiinduló pozíció:

Feküdjön a hátára, lábait húzza fel, talpak kb. csípőszéles terpeszben. Karok a test mellett. Szorítsa a fitness labdát combjai közé.

Gyakorlat végzése:

Emelje fel a csípőjét hasizomból. Felsőteste és karjai maradjanak a helyükön. Tartsa a pozíciót kb. 4 másodpercig. Lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

6. Belső combizom



Kiinduló pozíció:

Feküdjön a hátára, lábait húzza fel csípőszélességben. Has- és farizmok megfeszítve, karok lazán a test mellett. Szorítsa a fitness labdát combjai közé.

Gyakorlat végzése:

Nyomja össze a fitness labdát a lábaival, legalább 4 másodpercig tartsa a pozíciót, majd lassan lazítsa el izmait.



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.
- Egyenletes, nyugodt tempóban végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat. A legegyszerűbb, ha a gyakorlatokat számrendszerű ütemben végzi, például 2 ütem húzás, 1 ütem tartás és 2 ütem leeresztés. Próbálkozzon többféleképpen, amíg ki nem alakítja saját egyenletes ritmusát.

- A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzon. Ne tartsa vissza lélegzetét! A gyakorlat megkezdésekor lélegezzon be. A gyakorlat legmegterhelőbb pontján fújja ki a levegőt.
- Kezdetben csak **3 - 6 gyakorlatot** végezzen izomcsoportonként. Ezeket a gyakorlatokat - fizikai állapottól függően - csak néhányszor (**kb. 3-4-szer**) ismételje meg. A gyakorlatok között iktasson be egy-egy kb. egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát **10 és 20 közé**. Soha ne tornázzon kimerültségig. Mindig végezze el a gyakorlatokat mindkét oldalon.
- Ha először végez egy gyakorlatot, azt tükör előtt tegye, hogy a testtartást jobban tudja ellenőrizni.

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 tolása.
- Helyben futás.

Edzés után: Nyújtás

- Ezen bekezdés felett talál néhány nyújtógyakorlatot.
- Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz: Emelje meg a mellkasát, vállát engedje le, térdét kissé hajlítsa be, enyhén fordítsa kifelé a lábfejét. Hátát tartsa egyenesen!
- Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.

Cikkszám:

624 508