



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 27235 Koordinációs félgömb inSPORTline Dome Hold



A kép csak illusztrációs célokat szolgál.
A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy termékeit előzetes értesítés nélkül módosítsa és fejlessze. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Kérjük, használat előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi felhasználás céljára.
- A terméket kizárólag a kézikönyvben leírtaknak megfelelően és a rendeltetésszerűen használja. Ne végezzen jogosulatlan módosításokat a terméken.
- Csak sík, tiszta és csúszásmentes felületre helyezze. Tartson elegendő biztonsági távolságot más tárgytól.
- Gyermek és háziállatok elől elzárva tartandó.
- Használat előtt legalább 5 percig végezzen bemelegítő gyakorlatokat. Nyújtsa meg a felsőtestét is.
- Eddzen ésszerűen és ellenőrizze mozdulatait, hogy elkerülje az esetleges sérüléseket.
- Válassza ki a legmegfelelőbb intenzitást, gyakorlatfajtát és ismétlések számát a kívánt eredmények elérése érdekében. Tartsa be a megfelelő terhelést.
- Folyamatosan lélegezzon, ne tartsa vissza a lélegzetét. Ügyeljen a hidratálásra.
- Minden gyakorlat után hagyja az izmokat legalább 5-10 percig pihenni és megnyugodni.
- Ha hányingert vagy más negatív tüneteket tapasztal, azonnal hagyja abba a gyakorlatot. A további teendőkről konzultáljon orvosával.
- A termék használata nem helyettesíti a szakszerű orvosi ellátást.
- A koordinációs félgömböt csak biztonságos helyen, bútoroktól és egyéb tárgytól távol használja.
- Sima és szilárd felületen használja.

- Ne használja csúszós felületeken.
- A koordinációs félgömb nem alkalmas strandokon vagy instabil, csúszós felületű helyeken való használatra. Esésveszély áll fenn.
- Ne tegye ki a koordinációs félgömböt hosszabb ideig napfénynek, mert megsérülhet és elveszítheti alakját.
- Tanulja meg lassan és óvatosan használni a koordinációs félgömböt. Ha elveszíti az egyensúlyát, ne várja meg, amíg elesik, hanem próbáljon leugrani a koordinációs félgömből.
- A 15 év alatti gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a koordinációs félgömböt, és felnőtteknek kell őket védeniük.
- A kezdőknek felnőtt felügyelete alatt vagy tapasztaltabb felhasználók segítségével kell gyakorolniuk.
- Ne feledje: a koordinációs félgömb használata a saját felelősségére történik.
- A felfújáshoz csak kézi légpumpát használjon.
- Kategória: H otthoni használatra

PARAMÉTEREK

Azonosító szám	Max. felhasználói súly (kg)	Magasság (cm)
27235	120	19-21

GYAKORLATOK

Végezze el a gyakorlatokat megfelelően. Ha szédülést vagy fájdalmat érez, azonnal hagyja abba a gyakorlatot. A folytatás előtt kérje ki orvosa tanácsát.

BEMELEGÍTÉS

Az izmok ellazítása és bemelegítése.

Kezdő pozíció: állva

4. Lépjen a labdára.
5. Stabilizálja magát.
6. Lassan kezdjen el menetelni.



EGYENSÚLYOZÁS – (súlyáthelyezés)

Egyensúly, lábizmok koordinációja Kezdő pozíció: álló

3. Keressen stabil testhelyzetet a koordinációs félgömb tetején.
4. Lassan helyezze át a súlyát a lábujjhegyekről a sarokra és vissza, ismételje meg.

Tartsa testét stabilan és egyenesen.



ÁLLÓ POZÍCIÓBAN LÁBFELEMEELÉS

Egyensúly, lábizmok koordinációja, különösen a combok és a fenék

Kezdő pozíció: állva

5. Keressen stabil pozíciót a labda tetején.
6. Helyezze át a súlyát az egyik lábára, emelje fel a karjait (vállmagasságig) kifelé támaszkodás céljából.
7. A másik lábát terítse ki és nyújtsa kifelé, majd engedje vissza.
8. Cserélje a lábakat és

ismételje meg. Tartsa egyenesen a testét.



GUGGOLÁS

Lábizmok, különösen az elülső és a combizmok Kezdő pozíció: guggolás

5. Álljon a labda közepére, és tartsa a súlyát a sarkán.
6. Lassan engedje le a fenekét, és egyidejűleg mozgassa a karjait (vállmagasságban) előre.
7. Rövid ideig tartsa alacsony pozícióban, emelje fel és húzza vissza a karjait.
8. Ismételje meg.

A térdék nem nyúlhatnak túl a lábujjakon. Tartsa egyenesen a hátát.



FEKVŐ LÁBFELEMEELÉS – (oldalirányú)

Lábizmok, különösen a combok és a fenék

Kezdő pozíció: oldalirányú

4. Az alsó kar derékszögben a padlón nyugszik. A másik kar a labdán nyugszik. A lábak kinyújtva és párhuzamosan, a lábujjak felhúzva.
5. Lassan emelje fel a felső lábát 20-30 cm-re, majd engedje vissza.
6. Váltson oldalt, és ismételje meg a gyakorlatot.

A lábak és a felsőtest kezdéskor egy vonalban vannak. Tartsa egyenesen a hátát. A medence nem dőlhet előre és hátra.



FEKVŐTÁMASZ

Kar, izmok, különösen a felkar Kezdő

pozíció: térdelés

7. Helyezze a koordinációs félgömb gömb alakú oldalát a padlóra.
8. Kezdje úgy, hogy térdel a labda elé. Fogja meg az alját. A csuklóknak egy vonalban kell lenniük a vállakkal, a könyök pedig kinyújtva.
9. A súlyát a lábujjaira helyezve nyújtsa ki a lábait.
10. Lassan hajlítsa be a karjait, és engedje le a felsőtestét. Tartsa meg rövid ideig.
11. Nyújtsa ki a karjait, és emelje fel a felsőtestét. Tartsa meg rövid ideig.
12. Ismételje meg a gyakorlatot.

A lábak és a felsőtest kezdéskor egy vonalban vannak. Tartsa egyenesen a hátát, és a labdát középen és stabilan.



FELSŐ HÁT – (emelés és forgatás)

Hátizmok

Kezdő pozíció: hason fekve

5. A térdek kissé behajlítva, a padlón pihennek.
6. Kilégzéskor emelje meg kissé a felsőtestet (egyenes háttal, kezek lazán a fej mögött, könyök felfelé mutatva), és egyidejűleg forduljon oldalra.
7. Tartsa meg ezt a pozíciót rövid ideig, lélegezzen be, engedje le a felsőtestet.
8. Váltson oldalt, és ismételjék meg a gyakorlatot.



TEST FESZÜLTSGE

Központi izmok, különösen a has és a hát Kezdő pozíció: hason fekve

4. Nyújtsa ki a térdét, a lábujjak érintsék a padlót, az alkar és a könyök támaszkodjon.
5. Húzza a köldökét az ágyéki gerinc felé, feszítse meg a hasát, ugyanakkor nyújtsa előre a karjait és emelje fel a lábait.
6. Tartsa a pozíciót 10-20 másodpercig.

Nézenz a padlóra, orral lefelé. Kerülje a homorú hátat.

Változat: Emelje fel külön-külön a karjait és a lábait, és végezze a gyakorlatot felváltva.



KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen. Ezáltal megóvjá a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvényszegést vagy a szankciókat.

Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.