



FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV – HU

IN 29176, 29179, 29182 Gimnasztikai labda inSPORTline
Stretch ball



BEVEZETÉS

A gimnasztikai labda kiváló kiegészítője minden otthoni edzőteremnek; professzionális edzők és sportolók már évek óta használják. Biztonságos és kényelmes módszert kínál a combok, a has és a törzs erősítésére. Ezenkívül a gimnasztikai labda kiváló ülőalkalmatosság, amely javítja az egyensúlyt és a testtartást. Segíthet a test fájdalmainak enyhítésében is.

Helyezze a fúvókát a labda tetején található kis lyukba, és pumpálja fel a labdát, amíg rugalmas lesz, de ne legyen túl feszes. Az optimális nyomás elérése érdekében a labdát körülbelül 5 centiméterre be kell tudni nyomni.

A CSOMAG TARTALMA

- Nem felfújótorna labda
- Pumpa

A MEGFELELŐ MÉRET KIVÁLASZTÁSA

Labda átmérője (cm)	Súlykorlát (kg)
55	200
65	200
75	200

A gimnasztikai labdát felfújás előtt 1-2 órán át szobahőmérsékleten tartsa. Kompresszorral történő felfújás esetén a labdát fokozatosan fújja fel, hogy az anyag fokozatosan táguhasson. Az optimális rugalmasság elérése érdekében először a labdát az ajánlott átmérőnél 10%-kal nagyobb mértékben fújja fel, majd az ajánlott átmérőig engedje le a levegőt.

Ne helyezze a labdát hőforrások közelében. Távolítsa el minden éles és hegyes tárgyat az edzés helyszínéről. A labda nem alkalmas 3 év alatti gyermekek számára. Csak levegővel fújja fel. Sérülés esetén ne próbálja megjavítani a labdát, mert a javított labda nem felel meg a biztonsági követelményeknek. A felhasznált anyag teljes mértékben újrahasznosítható.

A csomag tartalmaz egy légzáró dugót és kézi pumpát a labda egyszerű és gyors felfújásához.

A felfújás befejezése után helyezze be a légzáró dugót a felfújási nyílásba, hogy megvédje a labdát a leeresztéstől.

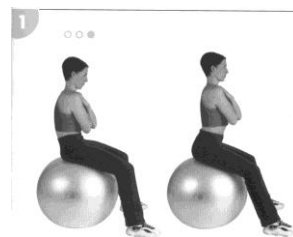
BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK

- Minden edzésprogram megkezdése előtt mindig konzultáljon orvosával.
- Viseljen laza ruházatot és több rétegben öltözzön, hogy melegen tartsa magát.
- Mindig melegítsen be edzés előtt. Szánjon rá legalább 5 percet, és ne felejtse el a nyújtó gyakorlatokat sem.
- Győződjön meg arról, hogy a felszerelése jó állapotban van, mielőtt edzeni kezdene.
- Edzés után igyon sok gyümölcslevet, szénhidrátos italt vagy vizet.

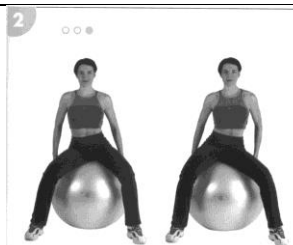
GYAKORLATOK

A gimnasztikai labda számos egészségjavító és relaxáló gyakorlat elvégzését teszi lehetővé. Az edzés enyhíti a test feszültségét, erősíti a has- és hátizmokat, valamint aktiválja az ízületeket. A gimnasztikai labda ülőeszközként is használható. Terápiás okokból azonban nem ajánlott hosszabb ideig a labdán ülni. Ha hosszú távú egészségügyi problémái vannak, vagy krónikus vagy akut fájdalmakkal küzd, edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával.

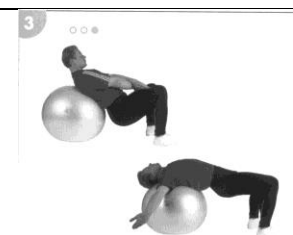
25. Csípő mobilitás: gördüljön előre és hátra, miközben a felsőtestét egyenes helyzetben tartja.



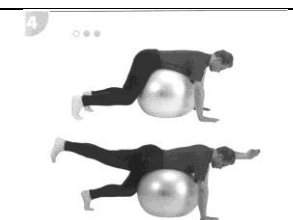
26. Csípő mobilitás: gördüljön jobbra és balra, miközben a felsőtestét egyenes helyzetben tartja.



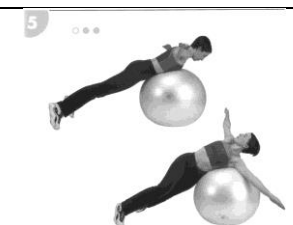
27. Mellkas nyújtás: dőljön hátra a labdára, emelje fel és le a karjait és a medencéjét.



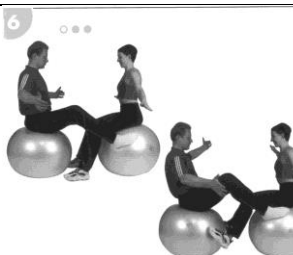
28. Teljes test nyújtás / egyensúlyozás: feküdjön a labdára a hasával, és tegye a kezét és a lábát a padlóra. Emelje fel a másik karját és lábát – tartsa egy ideig ezt a pozíciót, majd cserélje ki a lábakat és a karokat.



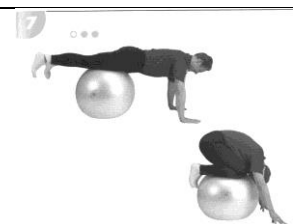
29. Felsőtest csavarás: stabil hasra fekvő helyzetből emelje fel a karjait, és csavarja meg a felsőtestét, térjen vissza a kiinduló helyzetbe, és ismételje meg a másik oldalon.

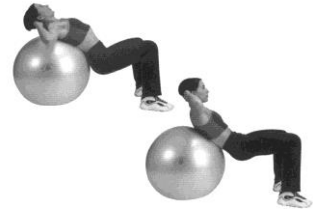
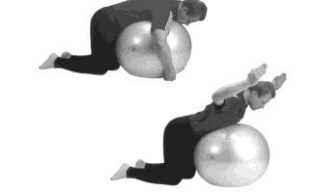
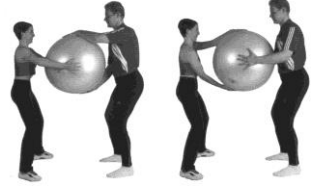
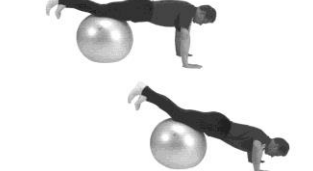


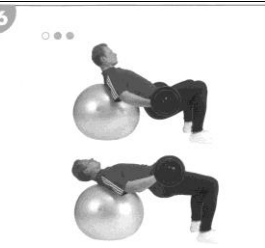
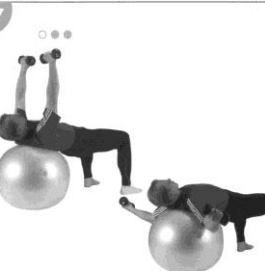
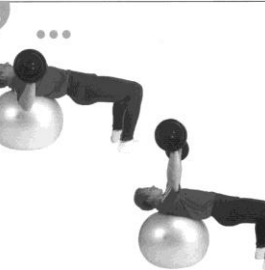
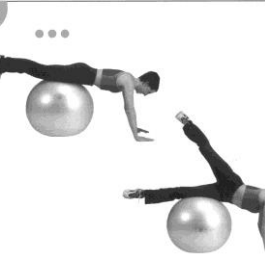
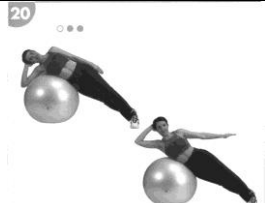
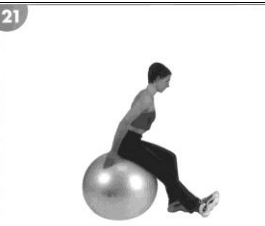
30. Egyensúlyozás partnerrel: párban emelje fel a lábait a padlóról, és tartsa meg az egyensúlyt.



31. Magzat pozíció: kezdje fekvőtámasz pozícióban, és lassan görgesse a labdát a felsőtest felé, térjen vissza a kiinduló pozícióba, és ismételje meg.



32. Térdelés: kezdje fordított „dead bug” pozícióban, emelje fel a kezét a padlóról és emelje fel a felsőtestét.	8 ... 
33. Egyensúlyozás ülő helyzetben: üljön le a labdára, emelje fel a lábait a padlóról (először az egyiket, majd a másikat), és tartsa meg az egyensúlyt.	9 ... 
34. Hasizom: dőljön hátra a labdára, nyújtsa hátra a testét (a felsőtestét egyenesen tartva), és emelje fel a felsőtestét, amíg nem érzi, hogy a hasizma dolgozik.	10 ... 
35. Gerincnyújtás: feküdjön kényelmesen a labdán a hasával, emelje fel a felsőtestét, és tartsa kinyújtott karjait és behajlított könyökét „U” alakban.	11 ... 
36. Labda harc: tartsa egyenesen a testét, és harcoljon a partnerével. Forgassa a labdát oldalra.	12 ... 
37. Híd: támaszkodjon a labdára a combjával, engedje le a felsőtestét – hajlítsa be a könyökét, feszítse meg a karizmokat és tartsa egyenesen a testét.	13 ... 
38. Magstabilitás: nyomja a könyökét a labdához, és engedje le a medencéjét, amíg a teste egy vonalba nem kerül, majd térjen vissza.	14 ... 

39. Medenceemelés: feküdjön le a hátára a padlóra, és tegye a lábait a labdára, majd emelje fel a medencéjét, amíg a teste egy vonalat nem alkot, majd térjen vissza a kiinduló helyzetbe.	15 
40. Térdstabilizálás: támaszkodjon a hátával a labdára, emelje fel a medencéjét térdmagasságig. A jobb hatás elérése érdekében használhat súlyzót is.	16 
41. Kézi súlyzóval végzett mellizomgyakorlat: standard kézi súlyzógyakorlat a labdán.	17 
42. Fekvenyomás súlyzóval: kiegészítő gyakorlat a mellkas edzéséhez – változtathatja a labdán elfoglalt pozícióját.	18 
43. Alsótest csavarás: kezdje fekvőtámasz pozícióban, és forgassa el az alsótestét, egyik lábát a labdán tartva, majd forgassa el a másik oldalra.	19 
44. Oldalra hajlítás: helyezze a csípőjét a labdára, és emelje fel és le a felsőtestét.	20 
45. Vádli: üljön le a labdára, és hajtsa hátra a labdát az egyik lábával, előrehajolva a derekán, amíg a másik lába teljesen kiegyenesedik, majd ismétlje meg a másik lábbal.	21 

46. Mellkas erősítése és gerinc nyújtása: térdeljen le, tegye a kezét a labdára, és görgesse előre a labdát, amíg a karjai teljesen kiegyenesednek.

22



47. Comb: tegye az egyik lábát a másik láb térdére, mozgassa a lábát, hogy megnyújtsa a comb külső részét, és görgesse a labdát a test felé, amíg nem érez izomfeszülést.

23



48. 25. Pihenő pozíciók:

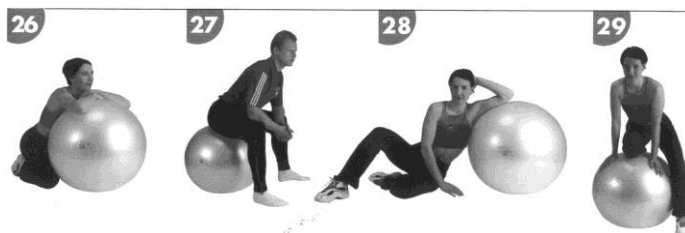
24



25



49.- 29. Ülő pozíciók:



KÖRNYEZETVÉDELLEM

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 megóvjaa 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.