



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 15904 Flexi Bar inSPORTline Easy
IN 15905 Flexi Bar inSPORTline Strong



TARTALOM

BEVEZETŐ.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
AMIT NYÚJTANI TUD	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
BEÁLLÍTÁS.....	4
KARBANTARTÁS	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
GYAKORLAT	Hiba! A könyvjelző nem létezik.

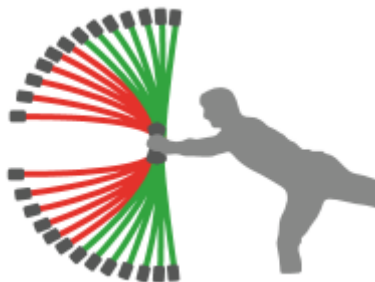
BEVEZETŐ

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a terméket. Ez a flexibilis erősítő rúd stimulálja az egészséges testtartást és erősíti a kötőszövetet. Javítja a közérzetet és visszaállítja a belső egyensúlyt. Mielőtt elkezdené az edzést, kérjük, olvassa el az összes utasítást, és tartsa meg a használati útmutatót, ha a későbbiekben szüksége lenne rá.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Ne használja a terméket, ha a terhesség utolsó trimeszterében van.
- Ne használja ezt a terméket magas vérnyomás esetén.
- Ha bármilyen orvosi problémája van, lépjen kapcsolatba orvosával.
- A 15 év alatti gyermekek felnőtt felügyelete alatt használhatják.
- Győződjön meg arról, hogy van-e elegendő hely maga körül. Tartson biztonsági távolságot minden olyan tárgytól, amely akadályozhatja a mozgását.
- A terméket mindig száraz, tiszta és csúszásmentes felületen használja.
- Száraz és tiszta helyen tárolja.
- Ne tegye ki a terméket magas hőmérsékletnek, mert az anyag károsodhat.
- Ne módosítsa a terméket.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy nincs-e rajta sérülés. Ha bármilyen sérülés jelenik meg, ne használja a terméket.
- Ha gyengének érzi magát, vagy ha légszomjat vagy szédülést észlel, azonnal hagyja abba.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól.
- Ne végezzen a terméken helytelen módosítását. A garancia érvényét vesztheti.
- Mindig tartsa a terméket a gumis markolatnál középen, függetlenül attól, hogy egy vagy két kezét használ.
- Ne nyomja össze a markolatot, különben a karjai gyorsan elfáradnak.
- Ne becsülje túl a képességeit. Kezdjen el edzeni alacsony intenzitással.

FIGYELEM! Ügyeljen arra, hogy a Flexi erősítő rudat csak a képen látható zöld területen belül használja. Ez a legjobb a termék propiocepciójához és élettartamához. A piros területen való használat nem javítja az edzés eredményeit. A piros területen való lendítés túlterheli a terméket is. Az „**arany szabály**”: amíg a flexibár leng, addig minden rendben van. Próbáld leengedni a vállad.



AMIT NYÚJTANI TUD

- Csökkenti a hátfájást
- Javítja a vérkeringést
- Növeli az energiaszintet
- Csökkenti az izomfeszültséget
- Megnövekedett endorfinszintet okoz
- Fokozott oxigénfelvétel
- Jobb testtartás
- Egyenes testtartás
- Pozitív szemlélet

BEÁLLÍTÁS

- Vegye ki egy dobozból, és ellenőrizze, hogy nincs-e hiányzó vagy sérült alkatrész
- Használja a kézikönyv szerint

KARBANTARTÁS

- Minden használat után TÖRÖLJE
- Csak nedves ruhával és enyhe szappannal tisztítsa meg
- Óvja a tüztől, hőforrásoktól, édes, éles és koptató felületektől. Óvja a közvetlen napfénytől
- Csak száraz és hűvös helyen TÁROLJA
- Soha ne használjon sérült vagy kopott terméket

GYAKORLATOK

GYAKORLAT :1

Mellkas és hát

Testhelyzet: szélesebb hátsó izom, mellkas, láb, vállakkal, lazán fogja meg mindkét kezével a flexi rudat, és tartsa a test előtt stabilan mellmagasságban, felülről fogja meg a fogantyút. Az állát tolja a torkához (nyájtassa meg a nyakát amennyire csak tudja).

Lengő mozgás: fel és le.



GYAKORLAT: 2

Váll és felső hát

Testhelyzet: Álljon válszélességnél nagyobb terpeszbe. Tartsa lazán a flexi rudat, egyik kezével párhuzamosan a testtel, a kar kinyújtva a testtől. Előre mutató hüvelykujjak.

Lengő mozgás: hintázzon be és ki, miközben megpróbálja a karját a test mögé helyezni. Módosítsa a méretet.

**GYAKORLAT: 3**

Középső hátrész

Testhelyzet: széles függőleges testtartás, térd és lábujjak kifelé néznek. Nyújtott karokkal mozgassa a hajlító rudat a feje fölött. Fontos, hogy a vállát alacsonyan tartsa. A hüvelykujjak előre mutatnak.

Lengő mozgás: fel és le.

**GYAKORLAT: 4**

Alsó hát és mellkas

Testhelyzet: széles gugoló állás, térd és lábujjak kifelé néznek. Döntse előre a felsőtestét, tartsa egyenesen a hátát. Fogja meg felülről a fogantyút.

Lengő mozgás: fel és le a padló irányába.

**GYAKORLAT: 5**

Fenék

Testhelyzet: feszes, mély guggolás, mindkét kezével megfogja a flexi rudat felülről, kissé feszítse le az állát. A vállak alacsony szinten tartása elengedhetetlen. Emelje mindkét karját a feje magasságába.

Lengő mozgás: fel és le.



GYAKORLAT:6

Hasizom és a hát mélyizmai

Testhelyzet: A lábak vállszélességnél szélesebb terpeszben legyenek. Tartsa a hajlító rudat mindkét kezével a test előtt függőlegesen.

Lengő mozgás: lendítse a hajlító rudat balról jobbra. Jelentősen megfeszül a test.

**GYAKORLAT:7**

Has és combok

Testhelyzet: tegyen egy nagy lépést, tartsa a hajlító rudat párhuzamosan a padlóval, majd dőljön előre, miközben a felsőtestet egyenesen tartja, és emelje fel a hátsó lábát. Fontos: ne homorítson, domborítson a hátával.

Lengő mozgás: hátra és előre, a padlóval párhuzamosan, váltson oldalt.

**GYAKORLAT:8**

Mellkas és váll

Testhelyzet: Álljon válszélesség terpeszbe. Tartsa a hajlító rudat két kézzel függőlegesen a test előtt.

Lengő mozgás: hátra és előre. Az edzés közben próbálja meg a felsőtestet egyik oldalra forgatni. Módosítása a méretet.

**GYAKORLAT: 9**

Medence és fenék

Testhelyzet: lásd pl. 2. Továbbá maradjon az egyik lábán, a testtömeg átkerül az álló lábra

Lengő mozgás: jobbról balra, változtasson oldalt.



GYAKORLAT: 10

Gerinc és belső derék izom

Testhelyzet: ereszkedjen négykézlábra. Emelje meg a rudat tartó karját a fej magasságáig, nyújtsa ki a karját a testtől.

Lengő mozgás: fel és le, váltson oldalt. Változat a haladóbbak számára: emelje meg a kinyújtott ellentétes lábat csípőmagasságig, és tartsa ezt a pozíciót.

**GYAKORLAT: 11**

Csípő & derék

Testhelyzet: fekvjön az oldalára, könyök a váll alatt, alsó lábszár hajlított és kissé előre néz. A felső lába egyenesen kinyújtva. A felső karral tartja a hajlító rudat, a hüvelykujj lefelé mutat.

Lengő mozgás: fel és le a combbal párhuzamosan. Változtasson oldalt.

**GYAKORLAT:12**

Derékvonal

Testhelyzet: lásd a 11. példát. majd emelje fel a medencéjét, és terpeszben legyenek a lábai. A felső karral lazán tartja a hajlító rudat. A hüvelykujj előre mutat.

Lengő mozgás: fel és le ismétlje meg a másik oldalon is.

**GYAKORLAT:13**

Fenék

Testhelyzet: fekvjön a hátán, térd hajlítva, feszítse be a farizmát. Emelje fel a derekát a padlótól, amennyire csak lehetséges. Most nyújtsa ki teljesen az egyik lábát, a térdek párhuzamosak maradnak. Fogja felülről a hajlító rudat, nyújtsa ki a karokat.

Lengő mozgás: lengjen fel és le, párhuzamosan a combokkal.



GYAKORLAT:14

Hasizom

Testhelyzet: széles terpeszlásban, sarok szilárdan a padlón. Dőljön hátra, miközben a hátát egyenesen tartja. Fogja meg a flexi rudat mindkét kezével a mellkas magasságában.

Lengő mozgás: lengjen a combokkal párhuzamosan. A flexibilis rudat mindig tartsa lendületben. Döntse vissza a felsőtestet még hátrább - tartsa ebben a helyzetben, térjen vissza függőleges helyzetbe. Ismétlje.

**GYAKORLAT:15**

Hasizom

Testhelyzet: lásd pl. 14. Gyakorlat, kiegészítve hogy forgassa el a felsőtestet az egyik oldalra.

Lengő mozgás: lengjen párhuzamosan a combbal azon az oldalon amerre fordul, dőljön hátra óvatosan a felsőtesttel, és térjen vissza a kiinduló helyzetbe.

**GYAKORLAT:16**

Törzs izmai

Testhelyzet: feküdjön a hátán, térdeket hajlítsa be, a sarka érjen a talajhoz. Állát enyhén behúзва hagyja, hogy az egész hátsó és alsó rész a padlón nyugodjon. Fogja meg a rudat mindkét nyújtott karral.

Lengő mozgás: hátra és előre a combokkal párhuzamosan.

