Használati útmutató – HU
IN 3908, 3909, 3910, 3911, 3912 – Gimnasztikai labda inSPORTline TOP BALL pumpával

FONTOS!

1. Bármilyen gyakorlat megkezdése előtt konzultáljon orvosával.
2. Az edzés során viseljen megfelelő öltözéket. Viseljen több rétegű öltözéket, hogy teste melegben legyen tartva.
3. Minden edzés előtt legalább 5 percig nyújtsa izmait és végezzen bemelegítő gyakorlatokat.
4. Az edzés előtt ellenőrizze, hogy a labda nem sérült e.
5. Az edzés során ügyeljen a fokozatos folyadékbevitelre. Az edzés után fogyasszon elegendő folyadékot (pl. Gyümölcslevet, szacharidos italt, vagy tiszta vizet).

A csomagolás tartalma

1. Leengedett gimnasztikai labda
2. Pumpa fejjel

Bevezetés

Bővítse ki házi edzőterme felszereltségét egy gimnasztikai labdával. Ezt a tornaeszközt a professzionális edzők és sportolók már évek óta használják. A gimnasztikai labda a combok, a középső testrész és a törzs felső része izmainak biztonságos és kényelmes erősítésére szolgál. Az edzés ezzel a segédeszközzel ugyanakkor javítja a testtartást és megszabadíthatja Ön különböző típusú fájdalmaitól is.
A mellékelt pumpa segítségével fújja fel a labdát, de ne fújja túl. A felfújást követően a labda kb 5 cm-rel legyen összenyomható.

A labda megfelelő méretének kiválasztása

A labda átmérője	Karhosszúság*	Testmagasság
55 cm	55-65 cm	150-165 cm
65 cm	65-75 cm	165-175 cm
75 cm	75-85 cm	175-185 cm
85 cm + 95 cm	85 cm fölött	180 cm fölött

* a váll izülettől az ujjvégekig mérve

- Az értékek csupán irányadóak
- A karok egy kicsit legyenek magasabban mint a térdek

A labdát a felfújás előtt hagyja 1-2 órát szobahőmérsékleten temperálni. Amennyiben a felfújáshoz kompresszort használ, a labdát szakaszosan fújja fel, hogy az anyag lassan nyúlhasson. Az optimális rugalmasság eléréséhez a labdát először az előírt átmérőt 10 %-kal meghaladó méretre fújja fel, majd engedje vissza az előírt méretre.
A labdát ne hagyja hőforrások közelében. Az edzésterületről távolítsa el a hegyes és éles tárgyakat. Nem alkalmas 3 évnél fiatalabb gyermekek számára. A labdát csak levegővel fújja. Sérülése esetén a labdát ne javítsa, a javított labda nem biztos hogy megfelel a biztonsági követelményeknek. Az anyag, melyből a labdát gyártották, teljes mértékben újrahasznosítható.
A csomag tartalmaz egy labda dugót és egy pumpa fejet a pumpacső végén. (2 db, fehér színű műanyag alkatrész). A pumpafejen kétféle menet található. Használja a cső vége alapján. A pumpacső végére felcsavart fejet tolja a labda bemeneti nyílásába (a labdán látható kis korong) Felfújás után a bemeneti nyílásba tolja be a dugót annak vékonyabb felével. Ezzel biztosítja a labdát és meggátolja a levegő elillanását.

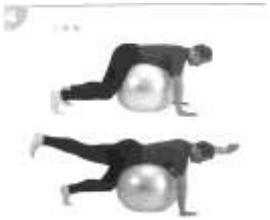
Használati útmutató

A gimnasztikai labda sokoldalú tevékenység végzésére alkalmas egészsége erősítéséhez, valamint relaxációs célokra is. A labdával tornázás csökkenti a szervezet feszültségét, erősíti a has- és hátizmokat és aktiválja az ízületeket. Használhatja alternatív ülőbútorként is. Terapiás okokból azonban nem javasoljuk, hogy hosszabb ideig üljön rajta. Amennyiben hosszabb ideje kisebb problémái vannak (pl. némely testrész fájdalma), vagy hirtelen akut fájdalmai vannak, javasoljuk, hogy a labda használata előtt konzultáljon orvosával.

1. Csípő behúzása: ha a labdán előre és hátra mozog,testét tartsa egyenesen.

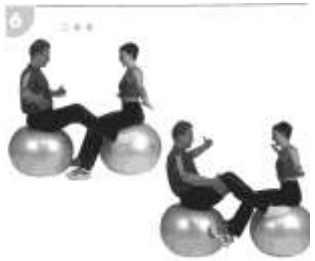
2. Csípő behúzása: mozogjon a labdán jobbra és balra, testét tartsa egyenesen.

3. Mellizmok és mellkas nyújtása: támaszkodjon egész hátával a labdára, emelje fel karjait és csípőjét.



4. Teljes test nyújtása/stabilitás megtartása: feküdjön a labdára, kezeivel és lábaival támaszkodjon a földön. Felváltva emelje fel a bal kezét és jobb lábát, tartsa úgy pár másodpercig majd emelje fel a másik végtagjait.

5. Felső test forgatása: stabil hason fekvő helyzetből karjai segítségével forduljon oldalra, majd térjen vissza a kiinduló helyzetbe és forduljon a másik oldalra.

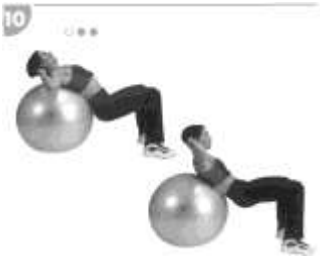


6. Stabilitás megtartása partnerrel: párban, emelje fel lábait a talajról és tartsa meg az egyensúlyát.

7. Tojás: fekvőtámasz pozícióból fokozatosan húzza be a labdát a felsőteste alá, majd térjen vissza a kiinduló helyzetbe.

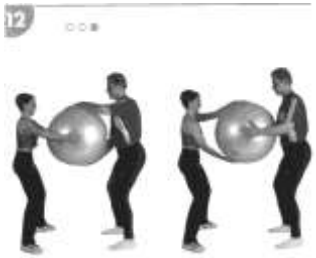
8. Térdelés: kezdje bogár“ pozícióban, emelje fel kezeit a a talajról és emelje fel felsőtestét.

9. Egyensúlyozás ülő helyzetben: ülő helyzetben emelje fel lábait a talajról (először az egyiket, majd mindkettőt) és tartsa meg az egyensúlyát.



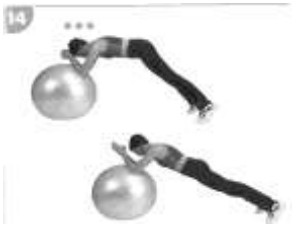
10. Hasizom erősítése: támassza hátát a labdának, nyújtózzon (tartsa egyenesen felsőtestét) majd emelje fel felsőtestét odáig, ahol a hasizmai húzódását érzi.

11. Gerinc egyenesítés: feküdjön kényelmesen hasra a labdára, emelje fel felső testét és tartsa karjait „U“ alakban.



12. Labdaharc: tartsa testét egyenesen, harcoljon partnerével. Fordítsa a labdát egyik oldalról a másikra.

13. Híd: Helyezze combjait a labdára, felső testét helyezze lejjebb - hajlítsa be karjait, erősítse felsőkarját, tartsa testét egyenes helyzetben.



14. Torz stabilitás: nyomja a labdára mindkét könyökét, csípőjét tolja lefelé, míg a test teljesen ki nem egyenesedik, majd térjen vissza.

15. Csípő emelés: feküdjön a hátára a talajon és lábát támassza a labdára, emelje fel csípőjét, míg a teste egy síkba nem kerül, majd térjen vissza.

16. Térdek erősítése: támaszkodjon háttal a labdának, emelje fel csípőjét a térdei magasságába, nagyobb hatást ér el, ha súlyzót is alkalmaz.

17. Repülés: klasszikus gyakorlat súlyzókkal a labdán.

18. Fekve nyomás súlyzóval: kiegészítő gyakorlat a klasszikus mellizom erősítő gyakorlatokhoz, válthatja testhelyzetét a labdán.

19. Alsó test forgatása: nyugalmi helyzetből fordítsa ki oldalra egyik lábát, míg a másik a labdán marad, térjen vissza kiinduló helyzetbe, majd ismételje a másik lábával.

20. Oldalra dőlés: feküdjön oldalt a labdára, emelje és helyezze vissza felsőtestét.

21. Térd izületek erősítése: helyezze egyik sarkát a talajra, görgesse a labdát hátra és helyezze előre testsúlyát, hogy teljesen megnyújtsa a lábát, majd végezze a másik lábával.

22. Mellizom erősítés,derék nyújtása: térdeljen le, karjait támassza a labdára és mozgassa a labdát előre, míg a karjai teljesen ki nem nyúlnak.

23. Combok erősítése: helyezze egyik lábát a másik térdére és fordítsa el a lábát úgy, hogy a belső oldala nyúlhasson és húzza magához a labdát, míg érezni nem kezdi, hogy erősít.

24,25. Relaxációs testhelyzetek.

26-29. Hallgató testhelyzet.

Eladás dátuma: Eladó bélyegzője és aláírása: