



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

IN 7758 Koordinációs félgömb inSPORTline DOME ADVANCE

IN 10972 Koordinációs félgömb inSPORTline DOME PLUS

IN 7761 Koordinációs félgömb inSPORTline DOME BASIC IN

10973 Koordinációs félgömb inSPORTline DOME BIG

IN 7336 Koordinációs félgömb inSPORTline DOME MINI

IN 22622 Koordinációs félgömb inSPORTline Dome Rim

IN 25957 Koordinációs félgömb inSPORTline Dome Compact

IN 25956 Koordinációs félgömb inSPORTline Dome Edge



A kép csak illusztráció!

A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül változtatásokat és fejlesztéseket hajtson végre termékén. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Használat előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából.
- A terméket csak a kézikönyvben leírtaknak megfelelően és csak rendeltetésszerűen használja. Ne végezzen engedély nélküli módosításokat a terméken.
- Kizárólag sík, tiszta és csúszásmentes felületre helyezze. Tartson megfelelő biztonsági távolságot más tárgyaktól.
- Gyermekek és háziállatok elől elzárva tartandó.
- Használat előtt legalább 5 percig melegítsen be bemelegítő gyakorlatokkal. Nyújtsa meg a felsőtestét is.
- Ésszerűen mozogjon, és kontrollálja mozgását az esetleges sérülések elkerülése érdekében.
- Válassza ki a kívánt eredmény eléréséhez legmegfelelőbb intenzitást, gyakorlattípust és ismétlések számát. Tartsa be a megfelelő terhelést.
- Lélegezzen egyenletesen, és ne tartsa vissza a lélegzetét. Ügyeljen a megfelelő hidratálásra.
- Minden gyakorlat után hagyja az izmokat legalább 5-10 percig pihenni és lenyugodni.
- Ha hányingert vagy más rosszullétet tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. Forduljon orvosához konzultációra.
- A termék használata nem helyettesíti a szakszerű orvosi ellátást.
- A koordinációs párnát csak biztonságos helyen, bútoroktól és egyéb tárgyaktól távol használja.
- Használja sík és szilárd felületen.
- Ne használja csúszós felületeken.
- A koordinációs párn nem alkalmas strandokon vagy instabil vagy csúszós felületű helyeken való használatra. Fennáll az esés veszélye.
- Ne tegye ki a koordinációs párnát hosszú távú napfénynek, mert megsérülhet és elveszítheti az alakját.
- Lassan és óvatosan tanulja meg a koordinációs párna használatát. Ha elveszíti az egyensúlyát, ne várja meg, amíg leesik, hanem próbáljon meg leugrani a párnáról.
- 15 év alatti gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a koordinációs párnát, és védeniük kell őket.
- A kezdőknek felnőtt felügyelete mellett vagy tapasztaltabb felhasználók segítségével kell gyakorolniuk.
- Ne feledje: a koordinációs párna használata saját felelősségre történik.
- Felfújáshoz csak kézi pumpát használjon.
- Kategória: H otthoni használatra alkalmas

PARAMÉTEREK

sorszám	max felhasználói magasság (kg)	Teljes átmérő (cm)	magasság (cm)
10972	160	55	20
10973	160	60	23
7336	150	45	20

7758	130	63	18
7761	130	63	18
22622	200	-	20-26 cm
25957	150		Max. 19 cm
25956	150		Max. 21 cm

GYAKORLATOK

Végezze el helyesen az edzést. Ha gyengének érzi magát, vagy fájdalmat érez, azonnal hagyja abba az edzést. Újrakezdés előtt kérje ki orvosa tanácsát.

BEMELEGÍTÉS

Izmok ellazítása és bemelegítése.

Kiinduló helyzet: álló

7. Lépjen a labdára.

8. Stabilizálja magát.

9. Kezdjen lassan menetelni.



EGYENSÚLYOZÁS – (súlyáthelyezés)

Egyensúly, lábizmok koordinációja

Kiinduló helyzet: álló

5. Keressen stabil pozíciót az egyensúlylabda tetején.

6. Lassan helyezze át a testsúlyt a lábujjakról a sarkára és a hátra, ismételje meg.

Tartsa testét stabilan és egyenesen.



LÁBEMELÉS ÁLLÁS KÖZBEN

Egyensúly, koordináció lábizmok, különösen comb és fenék

Kiinduló helyzet: álló

9. Keressen stabil pozíciót a labda tetején.

10. Helyezze át a testsúlyát az egyik lábára, emelje fel a karjait (vállmagasságban) kifelé a támaszték érdekében.

11. Nyújtsa szét a lábait és álljon terpesz állásban a másik lábával, majd engedje le újra.

12. Váltson lábat, és ismételje meg. Tartsa a testét egyenesen.



GUGGOLÁS

Lábizmok, különösen az elülső rész és a combok
Kiinduló helyzet: guggolás

9. Helyezkedjen középére a koordinációs félgömbön, és tartsa a testsúlyát a sarkán.

10. Lassan engedje le a fenéket, és egyidejűleg mozgassa a karjait (vállmagasságban) előre.

11. Tartsa rövid ideig alacsonyan a testtartást, majd emelje fel és húzza vissza a karjait.

12. Ismételje meg.

A térd ne nyúljanak a lábujjak fölé. Tartsa egyenesen a hátát.



LÁBEMELÉS FEKVŐBEN – (oldalfekvő)

Lábizmok, különösen a comb és a fenék

Kiinduló helyzet: oldalfekvő

7. Az alsó kar derékszögben a talajon nyugszik. A másik karját a koordinációs labdán pihenteti. A kinyújtott és párhuzamos lábak felhúzva.

8. Lassan emelje fel a felső lábszárat 20-30 cm-re, majd engedje le újra.

9. Váltson oldalt, és ismételje meg a gyakorlatot.



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

FEKVŐTÁMASZ

Kar, izmok, különösen a felkar Kiinduló

helyzet: térdelő helyzet

13. Helyezze a koordinációs labda

félgömb alakú oldalát a talajra.

14. Kezdje azzal, hogy térdel a

koordinációs labda elé. Kapaszkodjon az

alap szélébe. A csuklóidnak a vállakkal

egy vonalban kell lenniük, a könyöke

pedig kinyújtva.

15. A testsúly a lábujjain nyugodva

nyújtsa a lábait.

16. Lassan hajlítsa be a karjait, és engedje

le a felsőtestet. Tartsa röviden a pozíciót.

17. Nyújtsa ki a karjait, és emelje fel a

felsőtestet. Tartsa röviden a pozíciót.

18. Ismételje meg a gyakorlatot.

A lábak és a felsőtest legyenek egy vonalban a kezdéskor. Tartsa egyenesen a hátát, a koordinációs labda pedig legyen középen és stabilan.

FELSŐ HÁT – (emelés és forgatás)

Hátizmok

Kiinduló helyzet: hason fekvés

9. A térdek enyhén behajlítva, a talajon nyugszanak.

10. Kilégzéskor enyhén emelje fel a felsőtestet (egyenes hát, kezek lazán a fej mögé téve, könyökök felfelé mutatnak), és egyidejűleg forduljon oldalra.

11. Tartsa meg ezt a pozíciót rövid ideig, belégzés, engedje le a felsőtestet.

12. Váltson oldalt, és ismételje meg.



TEST FESZÍTÉS

Törzsizomzat, különösen a has és a hát Kiinduló helyzet: hason fekvés

7. Nyújtsa meg a térdeit, a lábujjai érintsék a talajt, támassza meg az alkarjait és a könyökeit.

8. Húzza a köldökét az ágyéki gerinc felé, feszítse meg a hasát, ugyanakkor nyújtsa előre a karjait és emelje fel a lábait.

9. Tartsa meg a pozíciót 10-20 másodpercig. Nézzen a talajra, orra lefelé nézzen. Kerülje a beesett hátat.

Variáció: Emelje fel a karjait és a lábait külön-külön, és végezze felváltva a mozgulatot.



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 megóvjja 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 törvénszegést vagy a szankciókat.

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