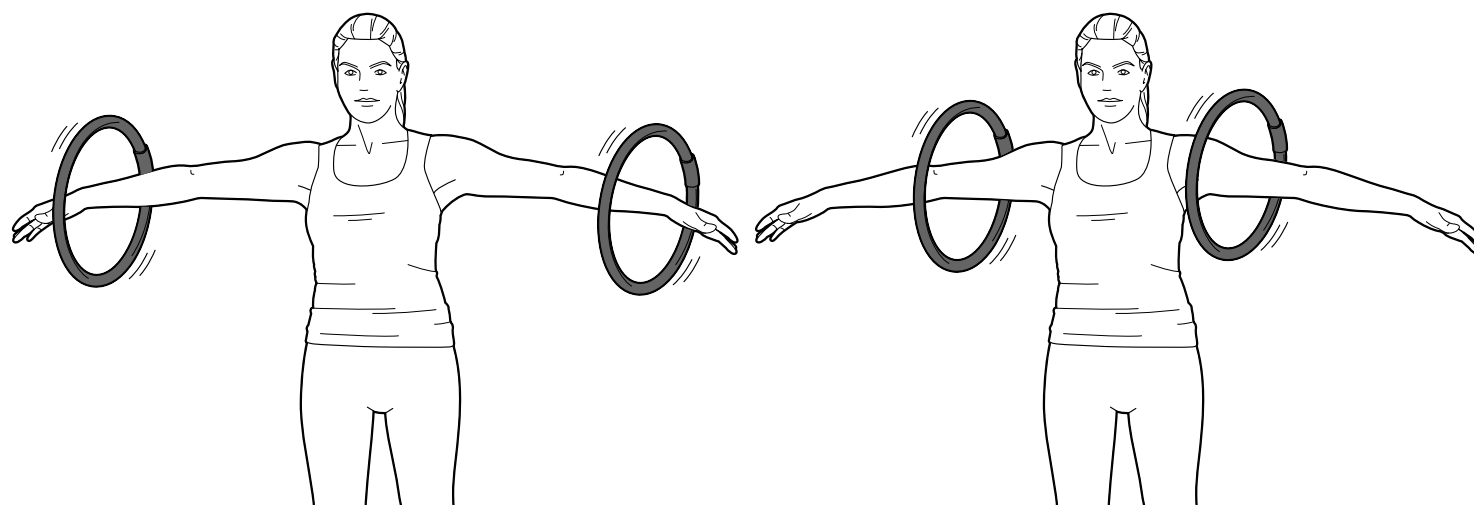
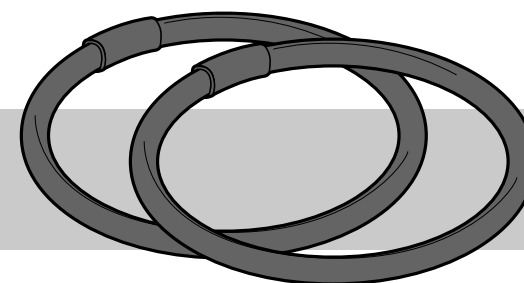




Cel treningowy

Trening ramion z obręczami do ćwiczeń wzmacnia mięśnie rąk, barków, karku i tułowia, wspomaga postawę oraz sprzyja koordynacji i poczuciu rytmu.

Warunki treningowe

Należy wybrać miejsce, w którym zapewniona jest wystarczająca przestrzeń do swobodnego wykonywania ćwiczeń. Wybrana powierzchnia musi mieć wymiary co najmniej 2,0 x 2,0 m.

W przestrzeni treningowej nie mogą się znajdować żadne przedmioty, o które użytkownik mógłby się uderzyć/skaleczyć w trakcie wykonywania ćwiczeń (np. klamki od drzwi). Podłoga musi być płaska i równa. Preferowane jest noszenie koszulek bez rękawów lub podobnych bluzek oraz wygodnych spodni.

Można ćwiczyć boso lub w obuwii sportowym - także w skarpetkach, ale wtedy tylko na nieśliskiej powierzchni (dywan, mata do ćwiczeń itp.).

W miarę możliwości należy ćwiczyć obie ręce jednocześnie. Dzięki temu automatycznie utrzymuje się zrównoważoną postawę ciała. Trening powinien trwać optymalnie 5-10 minut dziennie.

Hula-hoop

Pozycja wyjściowa: Stojąca, nogi lekko ugięte w kolanach. Podczas wykonywania ćwiczeń cały czas naprężać brzuch i pośladki. Podczas ćwiczenia świadomie rozluźnić ramiona i kark.

Rada: Aby zapoznać się z tym rodzajem treningu, użyć na początku tylko jednej obręczy. Po opanowaniu ruchów dodać drugą obręcz.

Ćwiczenie: Założyć obręcz na przedramię. Wyciągnąć ramię prosto w bok (może być również lekko zgięte w łokciu). Teraz obracać całym ramieniem, aby wprowadzić obręcz w ruch obrotowy i trzymać ją w tej pozycji. Im bardziej równomierne ruchy okrężne, tym łatwiej utrzymać obręcz we właściwym położeniu.

Skierować obręcz w górę ramienia, aż do bicepsa. Kołysać całym ciałem, uginając kolana i wykonując ruch obrotowy ramion. Dzięki temu zwalnia się obroty obręczy i trening staje się bardziej kompleksowy.

Należy próbować obracać obręcz zarówno w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, jak i przeciwnym do niego - np. zmieniając kierunek co minutę.

Dla zaawansowanych: Spróbować też obracania jedną obręczą nogą - leżąc lub siedząc z uniesioną nogą, albo najpierw stojąc i jednocześnie podpierając się drugą nogą lub trzymając się czegoś.



Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu.

Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Obręcze do ćwiczeń ramion są przeznaczone do wspomagania całościowego treningu mięśni ciała z naciskiem na mięśnie ramion, barków i karku.

Obręcze do ćwiczeń ramion zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku domowego.

Nie nadają się one do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci

Obręcze do ćwiczeń ramion nie są zabawkami i gdy nie są używane, muszą być przechowywane w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Aby uniknąć ryzyka urazów ciała, podczas treningu małe dzieci nie mogą przebywać w zasięgu przyrzędu.

Obręcze do ćwiczeń ramion przewidziane są wyłącznie do użycia przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych.

Należy upewnić się, że każdy użytkownik zapoznał się z zasadami użytkowania obręczy lub znajduje się pod odpowiednim nadzorem. Rodzice oraz inni opiekunowie muszą być w pełni świadomi swojej odpowiedzialności, ponieważ naturalne dążenie do zabawy oraz prężna chęć eksperymentowania u dzieci mogą skutkować sytuacjami oraz zachowaniami, które są sprzeczne z przeznaczeniem niniejszej obręczy do ćwiczeń. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że obręcze do ćwiczeń nie są zabawką.

Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież i obuwie lub ćwiczyć boso. Cały czas zwracać uwagę na stabilną pozycję stojącą.

Podczas ćwiczeń z użyciem obręczy należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów.

Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.

Obręcze do ćwiczeń nie mogą być używane jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.

Nie wolno zmieniać konstrukcji obręczy do ćwiczeń.

Przed każdym użyciem należy sprawdzić obręcze do ćwiczeń pod kątem uszkodzeń i zużycia materiału. Nie używać ich w przypadku stwierdzenia widocznych uszkodzeń. Wszelkie naprawy produktu należy zlecać zakładom specjalistycznym lub odpowiednio wykwalifikowanym osobom. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą prowadzić do powstania poważnych zagrożeń dla użytkownika.

Aby osiągnąć najlepsze rezultaty treningu i jednocześnie uniknąć urazów ciała, należy koniecznie przed rozpoczęciem każdego treningu zaplanować fazę rozgrzewkową, a po zakończeniu treningu - fazę rozluźniania mięśni.

Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany.

Nie przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku. Podczas treningu należy pić wystarczającą ilość płynów.

Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie wentylowane. Unikać jednak przeciągów.

Nie próbować używać obręczy do ćwiczeń głową lub szyją.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem - zwłaszcza jeśli cierpi lub cierpiał na problemy z ramieniem, barkiem lub plecami. Należy zapytać lekarza, jak intensywny trening będzie odpowiedni dla użytkownika.

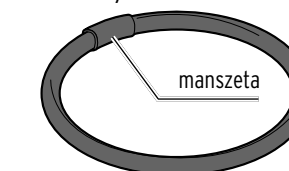
W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne, ćwiczenia muszą być uzgodnione z lekarzem. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać zdrowiu użytkownika!

Należy natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach, który wykracza poza ból związany z napięciem rozciągniętych mięśni.

Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

Szkody materialne

Nie należy podejmować prób otwierania obręczy do ćwiczeń ani przesuwania lub zdejmowania manszety. Manszeta jest niezbędna ze względów konstrukcyjnych, ale nie ma znaczenia dla użytkownika.



Pielęgnacja

- W razie potrzeby przetrzeć obręcze do ćwiczeń wilgotną ściereczką.
- Przechowywać obręcze w chłodnym i suchym miejscu. Chronić je przed działaniem promieni słonecznych oraz spiczastymi, ostrymi i szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.

Średnica: ok. 350 mm

Masa: jedna obręcz ok. 340 g

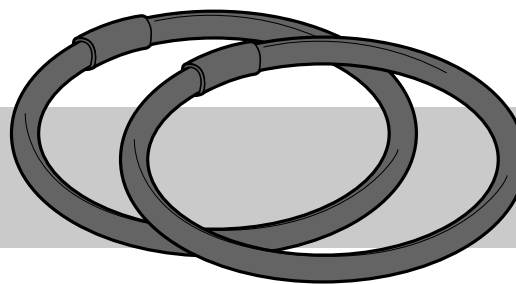
Kar edzőkarika

Edzésposzter

Cikkszám:
657 560



www.tchibo.hu/utmutatok



Biztonsága érdekében

Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket. Őrizze meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismét át tudja olvasni. Amennyiben megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

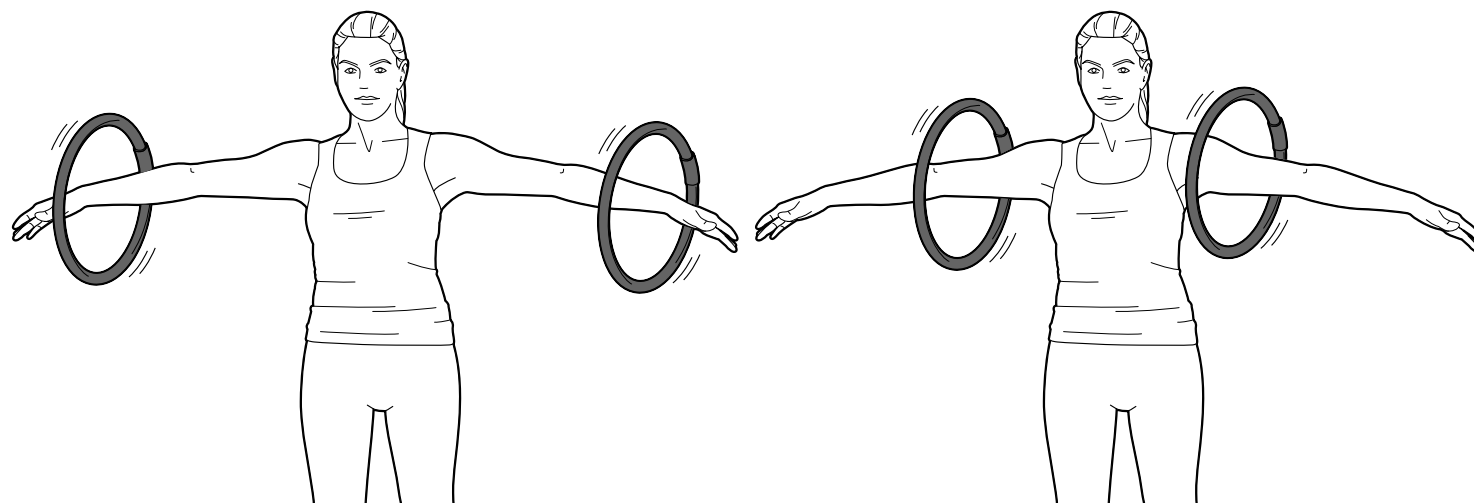
Rendeltetés

A kar edzőkarikákat az egész test edzésére tervezték, a kar-, váll- és nyakizmokra összpontosítva.

A kar edzőkarikák otthoni használatra tervezett sportszerek. Fitness szalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

VESZÉLY gyermekek esetében

- A kar edzőkarikák nem használhatók játékként, és használaton kívül olyan helyen tárolja, ahol kisgyermek nem férhetnek hozzá. Kisgyermek az edzés alatt nem lehet az eszköz hatósugarában, így elkerülhetők a balesetveszélyes helyzetek.
- A sporteszközök kizárólag megfelelő fizikai és szellemi állapotú felnőttek és fiatalok által használatra készültek. Ügyeljen arra, hogy a sporteszköz minden használója tisztában legyen annak kezelésével és használatával, vagy felügyelet alatt használja azt. A szülőknek és a felügyelettel megbízott más személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékosztöne és kísérletező kedve miatt olyan viselkedéssel és helyzetekkel is kell számolni, amelyeket a sportszer tervezésekor nem vettek figyelembe. Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy az edzőkarikák nem játékszerek.
- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!



Edzés célja

Az edzőkarikákkal végzett karedzés erősíti a kar, a váll, a nyak és a törzs izmait, javítja a testtartást, valamint a koordinációt és a ritmusérzékét.

Edzési feltételek

Olyan helyszínt válasszon az edzéshez, ahol elegendő hely áll a rendelkezésére. A kiválasztott terület legyen legalább 2,0 x 2,0 m nagyságú. Ne legyen útban semmilyen tárgy, amellyel megsértheti magát (pl. ajtókilincs). A talaj legyen sima és egyenes.

Lehetőleg ujjatlan pólót vagy hasonlót és kényelmes nadrágot viseljen.

Edzhet mezítláb vagy sportcipőben - zokniban is, de akkor csak csúszásmentes felületen (szőnyeg, torna-szőnyeg vagy hasonló).

Ha lehetséges, mindkét karját egyszerre eddze. Így automatikusan egyensúlyban marad a testtartás. Napi 5-10 perc az optimális.

Hulahopp

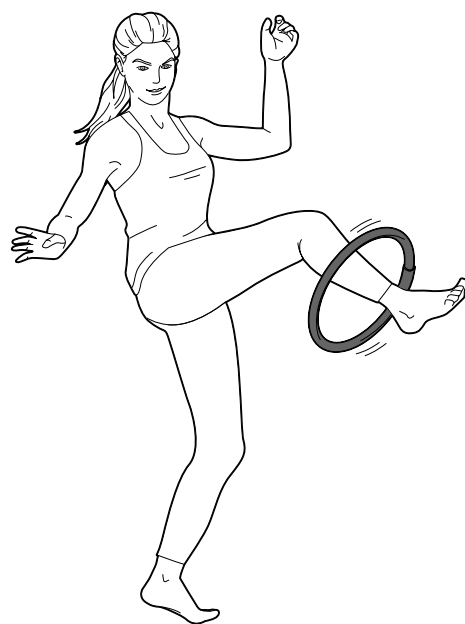
Kiinduló pozíció: Álljon egyenesen, de térdei kissé ruganyosan behajlítva. Feszítse meg a hasát és a fenekét az egész gyakorlat során. A gyakorlat közben tudatosan lazítsa el a vállát és a nyakát.

Tipp: Az edzés megismeréséhez először csak egy karikát vegyen. Amikor már begyakorolta a mozdulatokat, vegye hozzá a második karikát.

Gyakorlat végzése: Helyezze a karikát az alkar fölé. Nyújtsa ki a karját egyenesen oldalra (enyhén behajlítva is működik). Most forgassa az egész karját, hogy a karikát forgásba hozza, és az forgásban is maradjon. Minél egyenletesebben köröz, annál egyszerűbben marad a karika a helyén. Hagyja, hogy a karika felfelé haladjon a karján, egészen a bicepsz felettig. Az egész testét hintáztassa térdből kiindulva a forgással együtt. Ez egy kicsit lelassítja a rotációt, az edzés átfogóbbá válik.

Próbálja meg a karikát az óramutató járásával megegyező és ellentétes irányban forgatni - például percenként váltakozva.

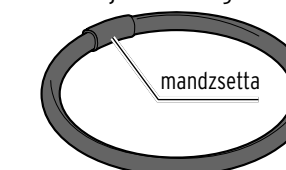
Haladók részére: Próbálja meg az egyik karikát a lábával forgatni - felemelt lábbal fekve vagy ülve, vagy úgy, hogy először állva megtartja magát valahol vagy megkapaszkodik valaminben.



- Bizonyos egészségügyi állapotok, pl. szívritmusszabályzó, terhesség, gyulladásos ízületi vagy írbetegségek, illetve ortopédiai panaszok esetén az edzést meg kell beszélnie kezelőorvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti az egészségét!
- Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullét, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Ízületi vagy izomfájdalmak esetén, amelyek erősebbek a nyújtás közben érzett feszítő érzésnél, azonnal fejezze be az edzést.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

Anyagi károk

- Ne próbálja meg szétnyitni az edzőkarikát, illetve ne próbálja meg elmozdítani vagy eltávolítani a mandzsettát. A mandzsetta a kialakítás miatt szükséges, de a használat szempontjából nincs jelentősége.



Tisztítás

- Szükség esetén nedves ruhával törölje le az edzőkarikákat.
- Az edzőkarikákat hűvös, száraz helyen tárolja. Óvja őket napfénytől, hegyes, éles vagy érdes tárgytól és felületektől.

Átmérő: kb. 350 mm

Súly: kb. 340 g karikánként