

Csúsztatókorong – edzésterv

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 termék-től, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A csúsztatókorongokat a kar-, láb-, has- és hátizomzatot erősítő edzéshez tervezték.

A csúsztatókorongok otthoni használatra tervezett sportszerek. Fitnesz szalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

A csúsztatókorongokat ...
... síma padlón (csempé, parketta) haszníva oldalukkal lefelé lehet használni.
... rövid szálú padlószőnyegen a síma oldalukkal lefelé lehet használni.

Kérje ki orvosa véleményét!

• Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.

• Bizonyos egészségügyi állapotok, pl. szívritmusszabályzó, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy inbetegségek, illetve ortopéd 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. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be az edzést.

• Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

VESZÉLY gyermekek és mozgásokban korlátozott személyek esetében

• A sporteszközök nem játékszerek, és amennyiben nem használja, olyan helyen tárolja, ahol gyermekek nem férnek hozzá. Kisgyermeknek az edzés közben nem szabad a sporteszköz közelében tartózkodniuk, így elkerülhetők a balesetveszélyes helyzetek. A sporteszközök kizárólag megfelelő fizikai és szellemi állapotú felnőttek és fiatalok által használatra készültek. Ha megengedi gyermekének, hogy használja a sporteszközöket, mutassa meg neki a helyes használatot, és felügyelje őt gyakorlás közben. A szülőknek és a felügyelettel megbízott más személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékostöne 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 eszköz nem játék.

• Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!

VIGYÁZAT – sérülésveszély

• Az edzés megkezdése előtt értekezzen orvosával, hogy végezheti-e a gyakorlatokat és melyik gyakorlatok megfelelőek az Ön számára.
• Az optimális edzési eredmények elérése és a sérülések elkerülése érdekében mindenképpen iktasson be az edzéstervbe bemelegítést az edzés megkezdése előtt, majd levezető gyakorlatokat az edzést követően.

• Ha nincs hozzáférése a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Amennyiben fájdalmat érez le vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.

• Minden használat előtt vizsgálja át a sporteszközöket. Ha sérüléseket lát rajtuk, ne használja tovább a sporteszközöket.

• Ne eddzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.

• Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről. A huzatot mindazonáltal kerülje.

• Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mert megsérülhet.

• Kényelmes ruhát viseljen. A ruházat legyen olyan szabású, hogy edzés közben pl. hosszúsága miatt ne korlátozza mozgásszabadságát, illetve ne akad hasson bele semmibe.

• Lehetőleg meztláb eddzen. A száraz talpak biztosítják az optimális erőátvitelt a csúsztatókorongokra és a biztos tartást. Ha izzad edzés közben, néha alaposan törölje szárazra talpait. Ha intenzív izzadásra hajlamos, akkor szükség esetén viseljen csúszásgátló talppal ellátott sportcipőt.

• Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgáster, amikor a sportszerrel edz (2,0 m edzéstér + 0,6 m szabad terület körben).

Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.

• A sportszert nem használhatja egyszerre több személy.

• Nem szabad megváltoztatni a termék szerkezetét.

• Ne használja a sporteszközöket rendeltetésüktől eltérő célra, ne állítson rájuk tárgyakat stb.

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

• A csúsztatókorongokkal végzendő gyakorlatokhoz erő és koncentráció szükséges. Kezdetben ne végezze a gyakorlatokat az ábrázolt, végső pozícióig, hanem csak úgy, hogy biztosan vissza tudjon térni a kiinduló pozícióba. Ne terhelje túl magát! A gyakorlatok nehézségi szintjét csak növekvő erőnléttel fokozza. Fejezze be a gyakorlatokat, ha észreveszi, hogy ereje és/vagy koncentrációja gyengül!

• Kezdetben izomcsoportonként csak néhány gyakorlatot végezzen. A gyakorlatokat - testi állapottól függően - csak néhányszor ismételve meg. A gyakorlatok között iktasson be mindig legalább egy egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát 15 és 20 közé. Soha ne gyakoroljon kimerülési.

• Egyenletes, tempóban végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat.

• A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen tovább. Ne tartsa vissza a lélegzetét!

• A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítson! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Feszítse meg a fenekét és a hasát.

Figyelem:

Kezdetben ne végezze a gyakorlatokat az ábrázolt, végső pozícióig, hanem csak úgy, hogy biztosan vissza tudjon térni a kiinduló pozícióba. Ne terhelje túl magát!

Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott.

Egymás után mozgassa át testrészeit:

- Fejdöntés előre, hátra és oldalra.
- Váll felemelése, leeresztése és vállkörzés.
- Karkörzés.
- A felsőtest előre, hátra, jobbra, balra mozgatása.
- A csípő előre, hátra, jobbra, balra tolása.
- Helyben futás.

Edzés után: Nyújtás

Az alábbiakban talál néhány nyújtógyakorlatot.

Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz: Emelje meg a mellkasát, vállát engedje le, térdét kissé hajlítsa be, enyhén fordítsa kifelé a lábfejét.

Hátát tartsa egyenesen!

Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.

Tisztítás

▷ Szükség esetén törölje le a csúsztatókorongokat egy puha, nem tisztítószeres vízzel enyhén benedvesített ruhával.

FIGYELEM – anyagi károk:

• A termék tisztításához ne használjon tisztítószert.

• Ne tárolja a sportszert közvetlen napfénynek kitéve.

Ne tegye ki -10 °C alatti vagy 50 °C feletti hőmérsékletnek.

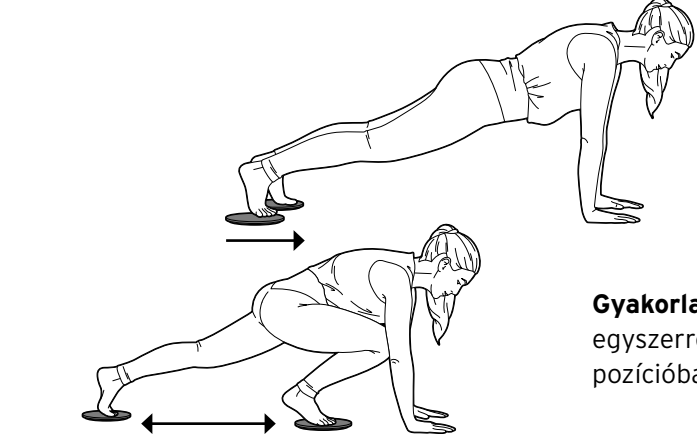
• Óvja a szélsőséges hőmérséklet-ingadozástól, jelentős mértékű nedvességtől és víztől.

• Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakk- és műanyag bevonatok, vagy különböző padlóápoló szerek a termék anyagát felpuhítják vagy károsítják. Szükség esetén helyezzen a termék alá csúszásmentes alátétet, és tárolja a terméket pl. egy megfelelő dobozban, így elkerülhető, hogy kellemetlen nyomok maradjanak a padlón.

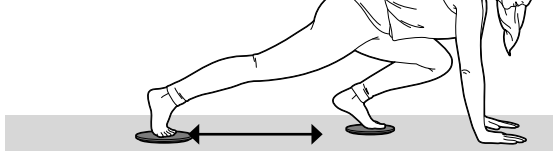


1. Alsó hasizmok + comb

Kiinduló pozíció: Fekvőtámasz – a kezeken és lábakon támaszkodva, a lábak a korongokon. A lábak hátrafelé kinyújtva, a hát és nyak egyenes vonalat képeznek, nézzen lefelé – ne hajtsa hátra a fejét. Has- és farizmok megfeszítve.

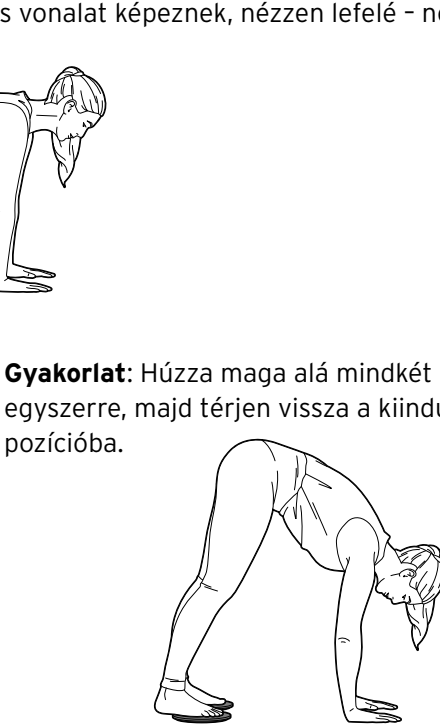


Gyakorlat: Gyors váltásban húzza előre az egyik lábát, a másikat pedig tolja hátra.



2. Alsó hasizmok + comb (1. gyakorlat nehezítése)

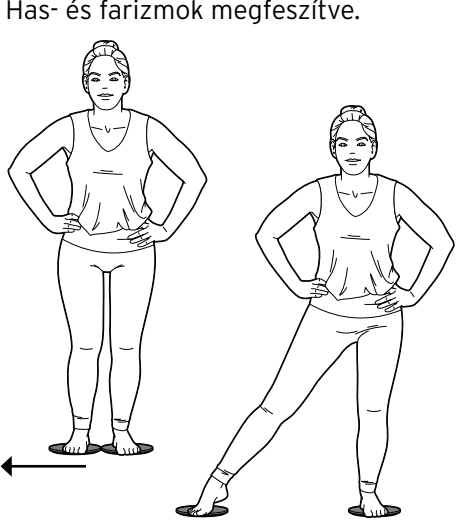
Gyakorlat: Húzza maga alá mindkét lábát egyszerre, majd térjen vissza a kiindulási pozícióba.



6. Belső + külső combizom

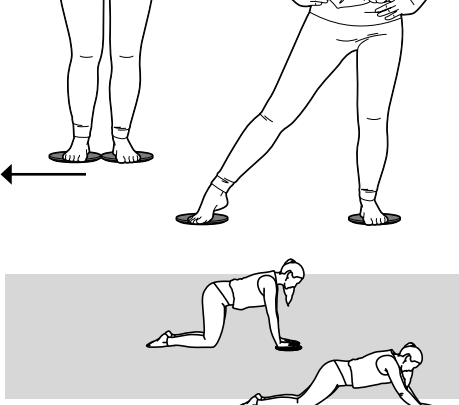
Kiinduló pozíció: Álljon lazán, a lábak a korongokon. A hát egyenes, mellkas magasan, a tekintet előre néz.

Has- és farizmok megfeszítve.



Gyakorlat: Csúsztassa egyik lábát oldalra, amíg a láb ki van nyújtva, a súlyt tartó lábát eközben hajlítsa be. Majd húzza vissza a korongot a kiinduló pozícióba. Hajtsa felsőtestét egy kissé előre, de tartsa egyenesen, a nyakkal és a fejfel egy vonalban. Lábcseré.

Ezt a gyakorlatot végezheti dinamikus is (hasonlóan a korcsolyázáshoz).



9. Tricepsz + váll + törzsizmok

Kiinduló pozíció: Álljon négykézláb, kezek a korongokon. Háta és nyaka képezzen egyenes vonalat, nézzen lefelé – ne hajtsa hátra a fejét. Has- és farizmok megfeszítve.

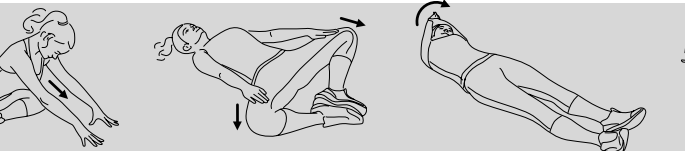
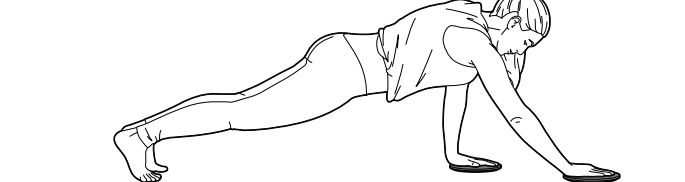
Gyakorlat: Csúsztassa mindkét karját előre, ameddig tudja, majd térjen vissza a koronggal a kiindulási pozícióba. A hát maradjon egyenes. Feje és nyaka maradjon a hátával egyvonalban.



10. Tricepsz + váll + törzsizmok

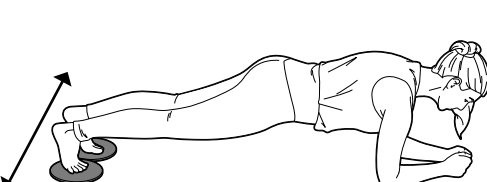
Kiinduló pozíció: Fekvőtámasz, kezek a korongokon. Háta és nyaka képezzen egyenes vonalat, nézzen lefelé – ne hajtsa hátra a fejét. Has- és farizmok megfeszítve.

Gyakorlat: Csúsztassa az egyik karját előre, ameddig tudja, majd térjen vissza a koronggal a kiindulási pozícióba. A hát maradjon egyenes. Feje és nyaka maradjon a hátával egyvonalban. Karcseré.

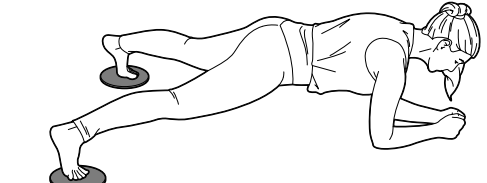


3. Lábizmok + alsó hasizmok

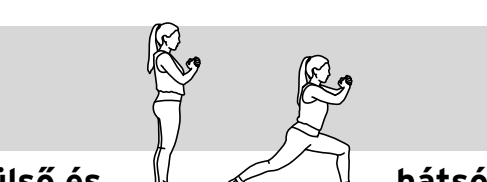
Kiinduló pozíció: Fekvőtámasz az alkarokon és a lábfejen, lábfejek a korongokon. A lábak hátrafelé kinyújtva, a hát és nyak egyenes vonalat képeznek, nézzen lefelé – ne hajtsa hátra a fejét. Has- és farizmok megfeszítve.



Gyakorlat: Terpessze egyszerre a két lábát, majd térjen vissza a kiindulási pozícióba.



Könnnyített változat: Csak az egyik lábát mozgassa oldalra.

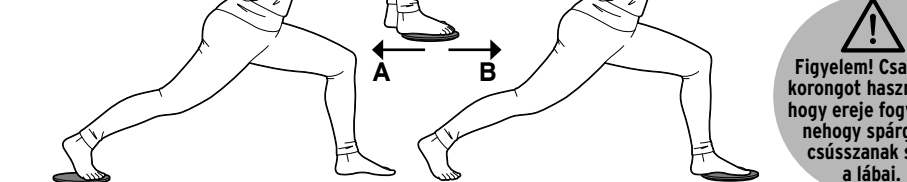


7. Comb elülső és

Kiinduló pozíció: Álló helyzet, egy láb az egyik korongon. A hát egyenes, mellkas magasan, a tekintet előre néz. Has- és farizmok megfeszítve.

A gyakorlat: Nyújtott lábbal csúsztassa a korongot **hátra**, amíg az elől lévő lába kb. 90°-os szögben hajlik. A hátsó láb maradjon nyújtva, felsőteste maradjon egyenes, nézzen egyenesen előre.

Majd húzza vissza a korongot a kiinduló pozícióba. Lábcseré.



11. Mellizom

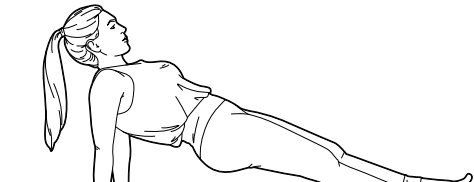
Kiinduló pozíció: Térdelő fekvőtámasz, kezek a korongokon. Combja, háta és nyaka képezzen egyenes vonalat, nézzen lefelé – ne hajtsa hátra a fejét. Has- és farizmok megfeszítve.

Gyakorlat: Csúsztassa a karokat oldalra, amíg a könyökök derékszögben nem állnak, majd húzza vissza a korongokat a kiindulási pozícióba. A hát maradjon egyenes. Feje és nyaka maradjon a hátával egyvonalban. Nagyon fontos: A vállait ne húzza fel, hanem tudatosan engedje lefelé. Intenzitás fokozása: A végső pozícióban lassan engedje le a felsőtestét, amíg az majdnem a talajra ér.



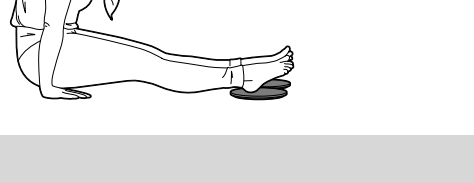
4. Kar + hát + fenék + láb

Kiinduló pozíció: Fordított fekvőtámasz kézen és lábfejen, lábfejek a korongokon. Lábak előrenyújtva, háta és nyaka képezzen egyenes vonalat, nézzen előre. Has- és farizmok megfeszítve.



Gyakorlat: Felsőtestét és fenekét húzza nyújtott lábbal karjai közé – **ne üljön a padlóra!** –

majd térjen vissza a kiindulási pozícióba.



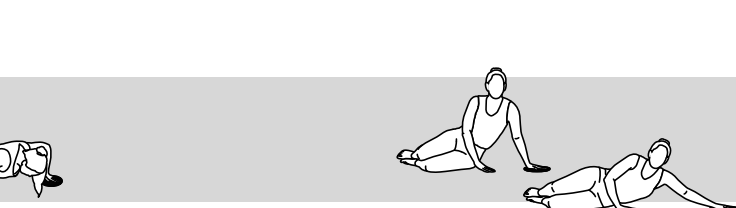
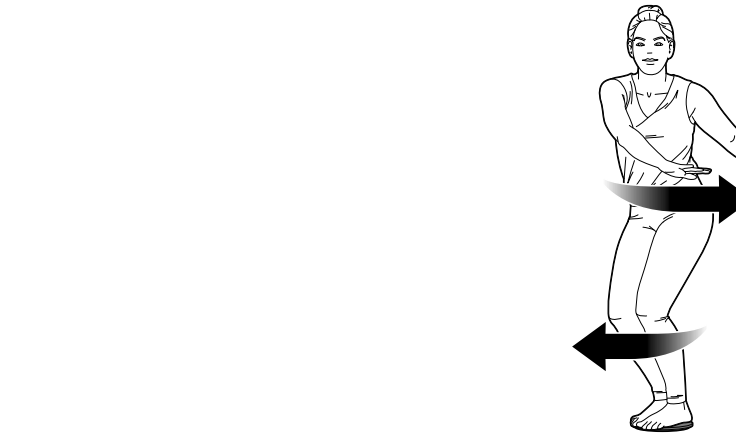
8. Törzs- és lábizomzat

Kiinduló pozíció: Álljon mindkét lábbal az egyik korongra.

A hát egyenes, mellkas magasan, a tekintet előre néz.

Has- és farizmok megfeszítve. A térdét enyhén hajlítsa be.

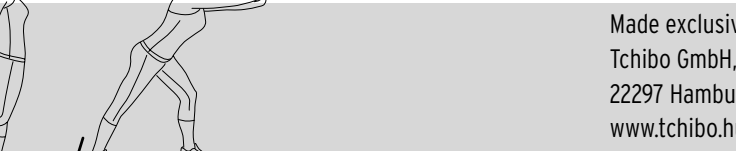
Gyakorlat: Forgassa felsőtestét és lábát dinamikusan ide-oda.



12. Oldalsó hasizom

Kiinduló pozíció: Üljön oldalt a padlóra, combok egymáson, alsó lábszárak hátrahajlítva, külső kezével támaszkodjon egy korongra.

Gyakorlat: Tolja a korongot oldalra, amennyire csak tudja, a mozgást végig kontrollálva, felsőtestével és combjával egy vonalban, de ne feküdjön le. Térjen vissza a kiindulási pozícióba.



Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.hu