

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 fitnesskarika az egész testet megmozgató edzés végzésére alkalmas.

A fitnesskarika otthoni használatra tervezett sportszer. Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

VESZÉLY gyermekek esetében

- A sportszer nem játékszer, amennyiben nem használja, olyan helyen tárolja, ahol gyermekek nem férhetnek hozzá. Megfojtás veszélye áll fenn! Kisgyermek az edzés alatt nem lehet az eszköz hatósugarában, így elkerülhetők a balesetveszélyes helyzetek.
- A sportszer kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalok által használható kényszerűen.

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, amelyekre a termék nem alkalmas.

Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy a termék nem játék.

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

VESZÉLY - sérülésveszély

- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot és sportcipőt. Ügyeljen arra, hogy stabilan álljon.

- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.

- A sportszert nem használhatja egyszerre több személy.

- A sporteszköz szerkezetét módosítani tilos.

- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy látható-e a sporteszköz anyagán sérülés vagy kopás. Látható hibák esetén ne használja a sportszert. A sporteszköz szükséges javítását bízza szakszervizre vagy hasonlóan képzett szakemberre. A szakszerűtlenül végzett javítások jelentős veszélyforrássá válhatnak a terméket használó személyre nézve.

- Az optimális edzési eredmények elérése és a sérülések elkerülése érdekében mindeképpen iktasson be az edzéstervbe bemelegítést az edzés megkezdése előtt, majd levezető gyakorlatokat az edzést követően.

- 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.

Kérje ki orvosa véleményét!

- Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.

- Bizonyos egészségügyi állapotok, pl. szívritmusszabályzó, terhesség, gyulladásos járó ízületi vagy ínbetegségek, 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: rosszullet, 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!

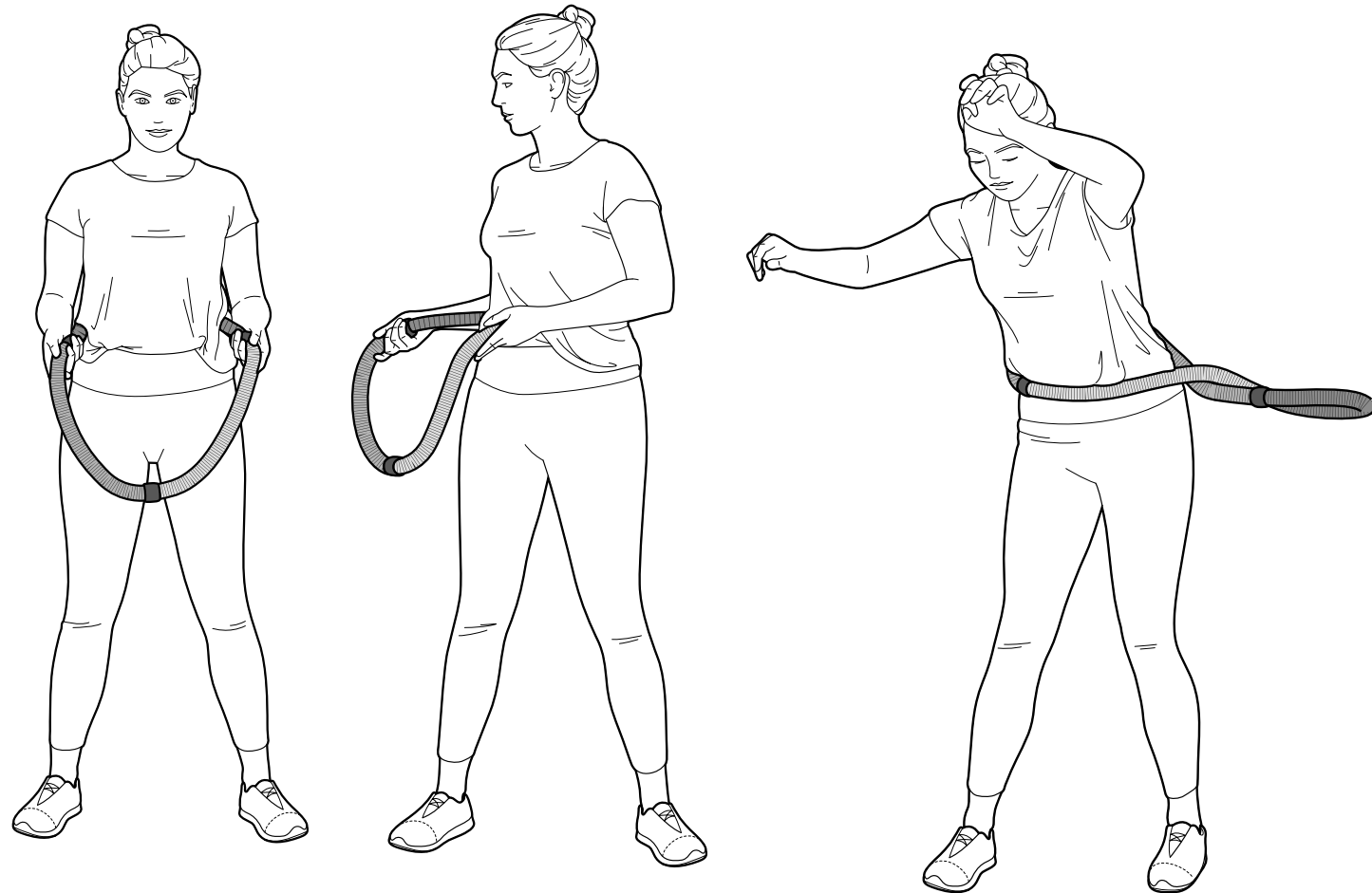
Tisztítás

- ▷ A fitnesskarikát langyos vízzel, kímélő szappannal és egy puha kendővel tisztítsa meg.
- ▷ A fitnesskarikát hűvös, száraz helyen tárolja. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.

Körfogat: kb. 1500 mm

Súlya: kb. 1200 g

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



Edzés

Olyan helyszínt válasszon az edzéshez, ahol elegendő hely áll a rendelkezésére. A kiválasztott terület legalább 3,0 x 3,0 m nagyságú legyen.

Ne legyen útban semmilyen tárgy, amellyel megsértheti magát (pl. ajtókilincs). A talaj legyen sima és egyenes.

Edzés közben mindig viseljen megfelelő tartást biztosító edzőcipőt, hogy ne csússzon el. Ne eddzen mezítláb.

Hulahopp

Kiinduló pozíció: Térdeit kissé hajlítsa be, felsőteste legyen egyenes, hasát és fenekét a gyakorlat közben végig feszítse meg.

Helyezze a karikát a dereka köré. A három szekció egyike a háton legyen, kettő pedig elől – egy műanyag választóelem legyen középen. Fogja meg a két, jobbra és balra található műanyag választóelemet, és feszesen tartsa meg, hogy elől egy hurok képződjön.

Gyakorlat végzése: A felsőtest és a karok oldalra fordításával nyerjen lendületet.

Ezután forgassa a fitnesskarika hurkát a másik irányba a teste körül.

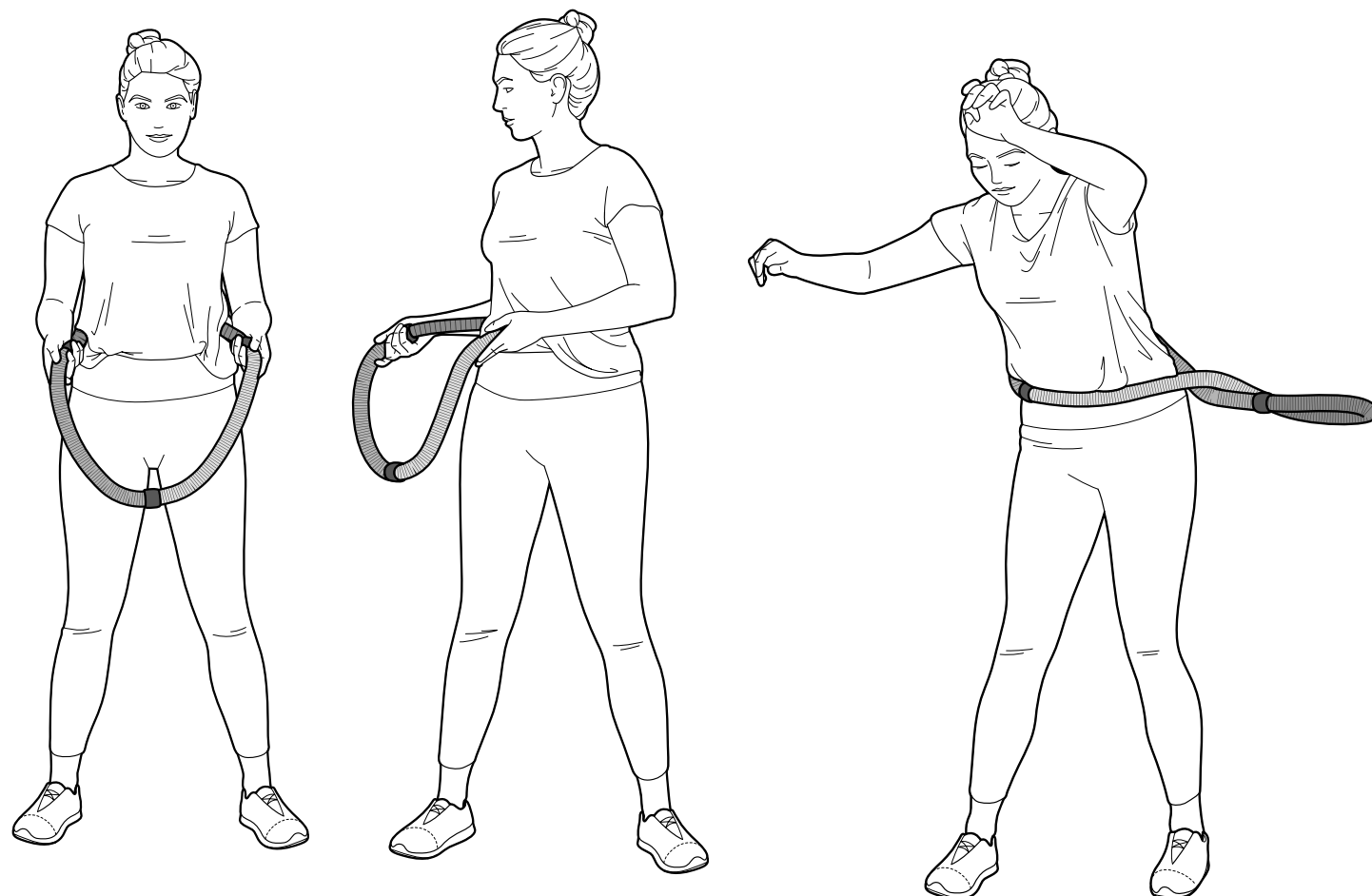
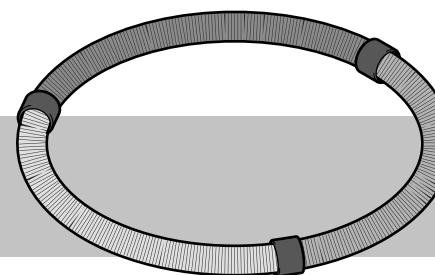
Körözzön a csípőjével, hogy mozgásban tartsa a karikát.

Minél egyenletesebben körözz, annál egyszerűbben marad a karika a helyén.

Próbálja meg a karikát az óramutató járásával megegyező, illetve ellentétes irányban is forgatni.

Haladó: Próbáljon meg közben forogni – ugyanabba vagy az ellentétes irányba.

Hatás: általános mozgékonyosság, erőnlét, has, láb, fenék



Trening

Należy wybrać miejsce, w którym zapewniona jest wystarczająca przestrzeń do swobodnego wykonywania ćwiczeń. Wybrana powierzchnia musi mieć wymiary co najmniej 3,0 x 3,0 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). Podłoże musi być płaskie i równe.

Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić obuwie sportowe, aby uniknąć poślizgnięcia. Nie trenować boso.

Hula Hoop

Pozycja wyjściowa: Ugiąć lekko nogi w kolanach, tułów trzymać wyprostowany; w czasie całego ćwiczenia napiąć mięśnie brzucha i pośladków.

Umieścić obręcz do fitnessu wokół talii. Jeden z trzech odcinków znajduje się na plecach, dwa z przodu – z plastikowym elementem oddzielającym pośrodku. Chwycić dwa plastikowe elementy oddzielające po prawej i lewej stronie i naprężyć je tak, aby z przodu utworzyła się pętla.

Ćwiczenie: Nabrać rozpędu, obracając tułów i ramiona w jedną stronę. Następnie obracać pętlę obręczy do fitnessu wokół ciała w przeciwnym kierunku.

Wykonywać krążenia biodrami, aby utrzymać obręcz w ruchu. Im bardziej równomierne ruchy okrężne, tym łatwiej utrzymać obręcz we właściwym położeniu.

Należy próbować obracać obręcz zarówno w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, jak i przeciwnym do niego.

Wersja dla zaawansowanych: spróbować jednocześnie obracać się w tym samym kierunku albo w przeciwnym kierunku, w którym obracana jest obręcz do fitnessu.

Efekt treningowy: ogólna sprawność ruchowa, kondycja, brzuch, nogi, pośladki

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

Obręcz do fitnessu przeznaczona jest do wspomagania całościowego treningu mięśni ciała.

Obręcz do fitnessu jest przeznaczona do użytku jako sprzęt sportowy w prywatnym gospodarstwie domowym. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych na siłowniach / w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci

Obręcz do fitnessu nie jest zabawką i gdy nie jest używana, musi być przechowywana w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Niebezpieczeństwo uduszenia!

Aby uniknąć ryzyka urazów ciała, podczas treningu małe dzieci nie mogą przebywać w zasięgu przyrządu.

Obręcz do fitnessu przewidziana jest 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 do fitnessu 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 obręczy do fitnessu. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że obręcz do fitnessu nie jest 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 oraz obuwie sportowe. Cały czas zwracać uwagę na stabilną pozycję stojącą.
- Podczas ćwiczeń z użyciem przyrządu należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.
- Przyrząd treningowy nie może być używany jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji przyrządu treningowego.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić przyrząd treningowy pod kątem uszkodzeń i zużycia materiału. Nie używać przyrządu treningowego w przypadku stwierdzenia widocznych uszkodzeń. Wszelkie naprawy produktu należy zlecać zakładom specjalistycznym lub odpowiednio wykwalifikowanym osobom. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą stwarzać poważne zagrożenie 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 należy przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku. Podczas treningu należy pić wystarczającą ilość płynów.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jaki trening będzie dla Państwa odpowiedni.
- 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!

Czyszczenie

- Obręcz do fitnessu należy czyścić miękką ściereczką zwilżoną w letniej wodzie z łagodnym mydłem.
- Przechowywać obręcz do fitnessu w chłodnym i suchym miejscu. Chronić ją przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.

Obwód: ok. 1500 mm

Masa: ok. 1200 g

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