

Használati útmutató

SALTA EGYENSÚLYOZÓ PÁRNA



Általános tudnivalók

A használati útmutató az egyensúlyozó párnához tartozik. Fontos információkat tartalmaz a használatáról.

A párna használata előtt alaposan olvassa át a használati útmutatót, különösen a biztonsági utasításokat. A használati útmutató figyelmen kívül hagyása súlyos sérüléseket okozhat vagy a párna károsodásához vezethet. Őrizze meg a használati útmutatót. Ha a párnát továbbadja, akkor feltétlenül adja át a használati útmutatót is vele együtt.

Rendeltetészerű használat

A párnát kizárólag otthoni használatra szánt ülő- és edzőeszközként tervezték. Kizárólag magánhasználatra készült, terápiai vagy üzleti célra nem használható. A párnát kizárólag a használati útmutatónak megfelelően használja. Bármely más használat rendeltetésellenes használatnak minősül, anyagi kárt és/vagy személyi sérülést okozhat. A párna nem gyermekeknek való játékszer. A gyártó és a forgalmazó a rendeltetésellenes vagy hibás, nem megfelelő használatból eredő károkért nem vállal felelősséget!

Biztonsági figyelmeztetés

Veszélyes a gyermekekre és a korlátozott fizikai, érzékszervi vagy mentális képességű személyekre (például az idősebb emberekre, és azokra, akik nincsenek fizikai vagy szellemi képességeik teljes birtokában) vagy azon személyekre, akik nem rendelkeznek megfelelő tapasztalattal és tudással (például a nagyobb gyerekekre).

A párnát gyerekek és olyan személyek, akik nincsenek fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeik teljes birtokában, illetve akik híján vannak a tapasztalatoknak csak felügyelet mellett használhatják, illetve, ha a párna biztonságos használatát elmagyarázták nekik és tisztában vannak a kapcsolódó veszélyekkel. Gyermekek nem játszhatnak a párnával.

Sérülésveszély!

- A párna szakszerűtlen használata sérülésekhez vezethet, ezért mindig győződjön meg róla a használat előtt, hogy a párnakifogástalan állapotban van.
- Használójának testsúlya nem haladhatja meg a 150 kg-ot.
- Ne használja a párnát, ha az tönkrement.
- Ügyeljen rá, hogy a párna alatti padló vagy ülőfelület víz-szintes és csúszásbiztos legyen.
- Szükség esetén tegyen egy szőnyeget a párna alá, hogy az el ne csússzon oldalra.
- Ügyeljen a gyakorlatok során arra, hogy a tárgyaktól és másoktól számítva elég helye legyen, illetve, hogy senki ne sérüljön meg.
- Ne végezzen gyakorlatot lépcső vagy padka közelében.
- Mértékkel végezze a gyakorlatokat, ne erőltesse meg magát túlságosan.
- Amennyiben egészségügyi problémákkal küzd, kérje ki egy orvos tanácsát a párna használata előtt.
- Ha fájdalom vagy rosszullét jelentkezik az edzés során, azonnal szakítsa félbe a használatot és keressen fel egy orvost.
- Győződjön meg róla, hogy minden, a párnával edző személy elolvasta a biztonsági utasításokat.
- Ez különösen fontos azon személyek esetében, akik egyensúlyzavarokkal küszködnek

Tippek a helyes ülőhelyzethez

Ha huzamos ideig ülnek a párnán, az megerőltető lehet. Csak annyi ideig használja a párnát, amíg az kellemes.

- 1) A párna közepére üljön.
- 2) Körülbelül csípőszélességben nyissa szét a térdeit.
- 3) Combjával és lábszárával képezzen nagyjából derékszöget.
- 4) A lábfejét közvetlenül a térde alá helyezze, lábujjai enyhén kifelé nézzenek.
- 5) Felsőtestét tartsa egyenesen

Gyakorlatok

Az alábbiakra ügyeljen:

- A helytelen edzéssel kárt tehet az egészségében.
- Edzés előtt melegítsen be.
- Viseljen kényelmes sportruhát és talpbetétes tornacipőt.
- Ügyeljen az elegendő folyadékbevitelre az edzés során.
- Ne erőltesse meg magát túlzottan az edzés során.
- Az edzés alatt egyenletesen lélegezzen.
- Kerülje az edzés során a gyors, hirtelen mozdulatokat.
- Amennyiben egészségügyi problémákkal küzd, kérje ki egy orvos tanácsát a párna használata előtt.
- Ha fájdalom vagy rosszullét jelentkezik az edzés során, azonnal szakítsa félbe a használatot és keressen fel egy orvost.
- Minden gyakorlat elvégzése 10 – 20 alkalommal, 1 – 3 sorozattal javasolt.
- Személyes erőnlététől és az edzés intenzitásától függően ismétlje meg a gyakorlatokat.

Hagyjon minden irányból legalább 0,6 méter szabad területet az párnával való edzéshez szükséges terület körül, hogy vészhelyzetben elegendő helye maradjon leszállni az eszközről.

1. gyakorlat: Egyensúlyozás az egyensúlyérzék javítása és a lábak élénkítése érdekében

Kiindulási helyzet: Álljon a párnára egyenes háttal. Feszítse meg a hasát és a fenekét. Finoman húzza hátra és lefelé a vállait. Gyakorlat: Körözzön a lábfejével a párnán. Váltakozva megemelheti és leengedheti közben a

sarkát. Majd váltson irányt. Változat: Egy lábbal hajtsa végre a gyakorlatot. Talpa masszírozása érdekében a gyakorlatot mezítláb is végezheti.

2. gyakorlat: Kitörés, a comb izmainak edzése

Kiindulási helyzet: Álljon az elülső lábával a párnára. A hátsó láb sarka a levegőben van, a térdek kissé berogyasztva. Karjait lazán tartsa oldalt. Gyakorlat: Hajlítsa be a térdeit. A térd elülső része közben a lábujj mögött marad, a hátsórésze pedig a talaj irányába hajlik. Váltson át a másik lábára.

3. gyakorlat: Mérleg, a kar- és lábizmok edzése

Kiindulási helyzet: Menjen le négykézláb-állásba. Bal kezét hagyja a földön. Jobb kezét nyújtsa előre, közben a hüvelykujja a felfelé nézzen. Próbálja a vállait a fülétől messze tartani. A nyak közben nyújtva legyen. Gyakorlat: Emelje fel a bal lábát. Majd váltson át a másik oldalra.

4. gyakorlat: Az egyenes és kereszthasizom edzése

Kiindulási helyzet: Üljön a párnára. Lábaikat behajlítva, csípőszélességben tartsa, a talpak közben előre nézzenek. Kulcsolja össze a karjait a mellkasa előtt. Lapockáit hátra és lefelé húzva tartsa. A felsőtest a gyakorlat során egyenes marad. Gyakorlat: Hajoljon kissé hátra. Tartsa meg néhány másodpercig ezt a pozíciót, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.