

NORDIC®

Fitnessball

Brukerveiledning



**NF Art. nr: 107115
8058**

Kundeservice:

Les nøye gjennom hele brukerveiledningen før du tar ballen i bruk.

VIKTIG:

- Husk at ballen er 75 cm i diameter når ballen er fylt helt med luft. Synes du ballen er for stor kan justere lufttrykket på ballen slik at den blir riktig tilpasset deg.
- Plastmaterialet kan strekke seg noe ved bruk, luften må derfor etterfylles ved behov.
- Siver det luft ut av ballen under bruk eller ved lagring, sjekk at ventilen er satt korrekt i.
- Unngå å bruke ballen på ujevnt underlag

For øvrige tekniske spørsmål vedrørende ditt produkt, ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter. Nesten samtlige av de spørsmål eller problemer som måtte oppstå, kan løses ved å snakke med en av Nordic Fitness sine serviceansvarlige.

For tekniske og brukermessige spørsmål, kontakt:

Nordic Fitness AS

Strandveien 33, 3050 Mjøndalen

Postboks 21, 3051 Mjøndalen

Servicesenter: 32 27 27 27

Hovedkontor: 32 27 27 00

Telefaks: 32 27 27 01

Epost: post@nordicfitness.no

Åpningstider Nordic Fitness Servicesenter: Mandag – torsdag kl. 10.00 – 20.00

Fredag kl. 10.00 – 16.00



Denne manualen er ment som et hjelpemiddel til brukerne. Vi kan ikke garantere for feil i oversettelse eller tekniske endringer på produktet. The owner's manual is only for the customer reference. We can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

INFO:

Når du ser på DVD filmen har du to valg. Du kan enten velge å se hele filmen i kronologisk rekkefølge, eller du kan velge et bestemt kapittel du ønsker å se.

Kapitler på DVD filmen:

1. Oppvarming
2. Bryst og triceps
3. Lår
4. Rygg
5. Mage
6. Nedtrapping
7. Bonusmateriale

Vi anbefaler at du ved første gjennomgang ser hele filmen i sin helhet.

Sikkerhetsinstruksjoner:

ADVARSEL!

- Dersom du har hatt en sykdom/skade eller det er lenge siden du har trent jevnlig, bør du kontakte lege før du starter treningen.
- Dette er ikke noe leketøy, la aldri barn bruke ballen uten oppsyn av voksne.
- Ha alltid på egnede treningsklær og gode sko når du trener.
- Nordic Fitnessball er kun beregnet til hjemmebruk.
- Ballen må ikke komme bort i skarpe kanter eller brukes på ujevnt underlag.
- Ikke tren hardere enn hva som er anbefalt for deg, ikke anstreng deg for mye over en lang periode. Hvis du føler noen form smerte eller ubehag, stopp treningen øyeblikkelig. Kontakt lege om nødvendig.
- Nordic Fitness er ikke ansvarlig for eventuelle skader som kan oppstå.
- Les hele brukerveiledning nøye før du starter treningen.

Hvem kan og bør drive styrketrening?

Styrketrening kan anbefales og utøves av så og si alle. Øvelsene som vises på DVD filmen tar utgangspunkt i at du er frisk, og at du vil vedlikeholde eller øke muskelstyrken din. Riktig utført vil treningen også virke forebyggende.

Når det gjelder behandling og rehabilitering kontaktes fagpersonell som leger, fysioterapeuter eller manuellterapeuter. Slik vil du få et opplegg som tilpasses deg og dine behov. Fitnessballen kan ofte benyttes i en rehabiliteringsfase.

Noen grupper som bør være forsiktige med styrketrening er:

- Personer med høyt blodtrykk og forskjellige typer av revmatiske lidelser som f.eks. osteoporose, artrose (slitasje gikt), revmatisk artritt og Bekterews. Er du innen for denne gruppen må du trene i samarbeid med lege og/eller fysioterapeut.
- Personer med diabetes må også i samråd med lege justere insulindosene sine etter treningsmengden.
- Personer som er svært overvektige eller har spiseforstyrrelser må vurdere styrketrening i samråd med helsepersonell.
- Gravide må ha tilpasset opplegg for å evt. opprettholde muskelmassen under graviditeten. Styrketreningen kan også forebygge mot korsryggssmerter, forlenget bekkenløsning og det kan lette veien tilbake til ønsket kroppsform etter fødselen.

Smerter og styrketrening:

Generelt skal det ikke forekomme smerter under styrketrening. Smerter er et tegn på at vev er i fare for å bli eller er ødelagt (skadet). Du bør derfor ikke gjennomføre øvelser som fører til smerte, da disse bør taes på alvor og ikke provoseres ytterligere.

NB! Det er viktig å lære seg hvordan ulike smerter føles. Smerter fra evt. skader bør man kunne skille fra de smertene man føler p.g.a. melkesyreopphopning i tilknytning til anaerobt arbeid, og smerter som oppstår i etterkant av en treningsøkt (stølhet).

Smerter p.g.a. melkesyreopphopning tiltar i en serie under treningsøkten. Smertefølelsen avtar raskt etter at serien er fullført. Den kan føles ”brennende”.

Stølheten kommer gjerne en til to dager etter en hard trening, og kan vedvare opp til en uke. Stølhet som varer opp mot en uke er et tegn på at treningen var i hardeste laget. Det er viktig at man tilpasser treningsmengden og restitusjonstiden slik at treningen blir mest mulig optimal.

Før du starter med trening etter treningsprogrammet:

- Les teksten ”Hvem kan og bør drive styrketrening”.
- Se gjerne DVD filmen med gjennomgangen av de ulike øvelsene flere ganger.
- Bli kjent med ballen og tren på øvelsene.
- Prøv deg frem og finn ditt nivå.

Finn ditt treningsnivå:

Det er viktig at du finner nivået ditt, og at du setter deg realistiske mål før du starter. Blir treningsbelastningen for stor eller for liten, oppnår du ikke de positive resultatene du ønsker. Vi tar utgangspunkt i tre nivåer ut fra treningsbakgrunn og målsetning:

Nivå 1:

Du har ikke trent på lenge, har høy alder eller har andre grunner til å starte på et lavt nivå (for eksempel etter en sykdomsperiode). Du ønsker å komme i gang med trening, og oppnå de positive effektene dette gir: *økt velvære, økt overskudd og en bedre helse.*

Nivå 2:

Du har trent noe før, men med lite kontinuitet. Du ønsker god treningseffekt uten at du må ta deg helt ut, og oppnå de positive effektene som trening gir utover nivå 1.

Nivå 3:

Trening er et velkjent begrep for deg, og du har trent jevnt over en lengre periode. Du ønsker å høyne nivået ditt ytterligere, og oppnå de positive effektene som trening gir utover nivå 1 og 2.

TIPS!

* Sett deg gjerne et langsiktig mål, men lag deg små delmål underveis. Det er disse som vil gi deg inspirasjon og motivasjon til å holde i gang, og det er den jevne treningen som vil gi deg resultatene.

Vær tålmodig! Det er bare du som kan stoppe deg fra å oppnå resultater

Treningsprogram – Nordic Fitnessball

Hvor ofte skal du gjennomføre programmet med NORDIC Fitnessballen?

Vi anbefaler deg to hviledager mellom hver treningsøkt der du gjennomfører hele programmet.

Hvor mange repetisjoner og serier skal du gjennomføre?

Vi anbefaler deg 12 – 20 repetisjoner av hver øvelse.

Antall serier bestemmes av ”formen” din akkurat nå:

Nivå 1: Kjør programmet en gang.

Nivå 2: Kjør programmet to ganger.

Nivå 3: Kjør programmet tre ganger.

Hva med pauser?

Nivå 1:

Vi anbefaler deg å kjøre gjennom hele programmet uten pauser mellom hver øvelse. En muskelgruppe ”hviler” når en annen må jobbe.

Nivå 2 og 3:

Kjør programmet to eller tre ganger frem til mage- og ryggøvelsene. Når det gjelder de rene mage- og ryggøvelsene anbefaler vi deg å kjøre disse helt til slutt. Gjennomfør 12 – 20 repetisjoner med 30 sek. pause mellom hver serie. Spesifikke mage- og ryggøvelser trenes helt til slutt for at muskulaturen i mage og rygg skal kunne støtte godt nok opp om ryggsøylen i de andre øvelsene.

Treningsprogram

Oppvarmingsøvelser:	Hva trener jeg?	Hvordan ? (12 - 20 rep.)
	* Bevisstgjøre bruk av pust og aktivisere core-muskulaturen . * Bevisstgjøre kroppsholdningen på ballen.	Eget tempo "Finn balansen en har denne dagen". Dagsformen -> Variasjon Utgangspunktet er rolige kontrollerte bevegelser.
Sitte på ballen med bena på gulvet. Pusteøvelse, inn av nesen ut av munnen: - strekke armene opp mot taket - rulle skuldre - strekke bryst ved å skyte brystet frem og strekke ryggmuskulatur ved å skyte rygg.		Sittende på ballen med god holdning og bena på gulvet. Hoftebredde avstand mellom bena. Større avstand -> lettere Mindre avstand -> vanskeligere
Rulle med hoftene		Sittende på ballen med god holdning og bena på gulvet. Hoftebredde avstand mellom bena. Større avstand -> lettere Mindre avstand -> vanskeligere
Hoftebevegelse sideveis + vippe		Sittende på ballen med god holdning og bena på gulvet. Hoftebredde avstand mellom bena. Større avstand -> lettere Mindre avstand -> vanskeligere
Finne balansen på ballen: - løfte et ben - begge? - Det samme med lukkede øyne	Coremuskulatur + knestrekker	Sitt på ballen, føttene i hoftebredde. Trekk inn navlen. Strekk det ene benet frem til full strekk i kneleddet. Så motsatt. Bytt høyre og venstre. Utfordring: - Løfte begge bena - Lukk øynene og prøv det samme.
Små hoppebevegelser og vippe	Coremuskulatur + Biceps	Sitt med god holdning på ballen med armene strukket opp mot taket. Hold ryggens naturlige linje.
Tøye/Varme opp ryggmuskulatur. Sitte på kne bak ballen med hendene på toppen av den.		Trille ballen forover og strekke ryggen. Dra ballen mot deg og skyt rygg.
<u>Hovedøvelser</u>		
	Core og <u>bryst/</u>	
Armheving / "Push ups" (Alternativ: "Flyes" Øvelse nr. 2 med manualer)		La bena ligge på ballen mens du har hendene parallelt i skulderhøyde. Dess mindre støtteflate på ballen, dess tyngre blir øvelsen
	Core og <u>triceps</u>	
Armheving / "Push ups" med albue pekende i kroppsretning. (Alternativ: "Tricepspress" med manualer. Øvelse nr. 4)		Som over, men med overarmen inntil overkroppen.
	Core- og <u>utside lår</u>	

Liggende på siden med overkroppen inntil ballen.		Løft og senk det øverste benet i rolig tempo. La tærne peke ned mot gulvet.
	Core- og <u>innside lår</u>	
Liggende på ryggen		Ligg på ryggen. Trekk navlen inn og press korsryggen ned mot underlaget. Løft bena og plasser ballen mellom dem i knehøyde. Press sammen bena og hold 2 - 10 sek. Slapp av noen få sekunder og gjenta.
(Alternativ: Liggende på siden med overkroppen inntil ballen.) Ikke vist på DVD filmen		Løft og senk det underste benet i rolig tempo. Ikke la benet hvile på gulvet før du starter løftet.
Liggende på ryggen med begge bena oppe på ballen	Core + <u>bakside lår og setemuskulatur.</u>	Skyv ballen fra deg med begge bena og strekk ut hoftene. Tyngden ligger på øvre del av ryggen og skuldrene. Trekk navlen inn og spenn også setemuskulaturen. Hold et par sekunder før du trekker ballen rolig mot deg med bana samtidig som rygg og sete senkes ned mot gulvet til liggende posisjon.
Stående med ballen bak ryggen inntil en vegg	Core + <u>forside lår/knestrekkere</u>	Bøy i knærne og sett deg ned som om du skal sette deg ned på en stol. Stopp ved 120 - 90 grader i kneleddet. Ekstra utfordring: Ett ben.
	Fokus <u>rygg</u>	
"Rygghev" med bena som støtte på gulvet (Alternativ: Med manualer. Øvelse nr. 1)	Muskulatur mellom skulderbladene.	Ligg på magen på ballen. Løft overkropp og armer. Press skulderbladene sammen. Hold et par sekunder før du senker rolig ned.
"Spiderman" Alternativ: Stående ryggstrekk med ball.	Ryggstrekkere	Ligg på magen på ballen med støtte i gulvet av motsatt arm og ben. Strekk motsatt arm og ben. Bytt og gjenta.
Stående "ryggstrekk" med ball	Ryggstrekkere	Stå på høyre ben mens du holder ballen med begge hender. Løft ballen opp og frem mens du strekker det venstre ut opp og bak. Hold et par sekunder. Gjenta og gjør det samme med motsatte ben.
	Fokus <u>mage</u>	
Liggende på ryggen	Rette magemuskler/ hofteleddsboyer	Løft beina og plasser ballen i knehøyde. Legg armene ut til siden, korsryggen presses mot underlaget. Senk ballen nesten ned til gulvet, så opp igjen, ta den i mot med armene rett opp over magen, senk armene nesten ned til gulvet, så opp igjen

Liggende på ryggen	Nedre del av mage	Løft beina og plasser ballen i knehøyde. Legg armene ut til siden, korsryggen pressen mot underlaget. Løft ballen et par cm rett opp mot taket, hold og senk ned. Hold beina mest mulig rett
"Sit-ups" / Curl up	Rette magemuskler	Sittende på ballen. Gå deg litt frem slik at du har korsryggen godt inntil ballen. Navlen inn. Pust og løft rolig opp. Blikket opp mot taket. Rolig ned.
	Skrå magemuskler	Hold samme posisjon som ved trening av de rette magemusklene, men strekk høyre arm mot venstre kne og motsatt.
På siden av ballen med overkroppen inntil ballen	Side av mage	Sett deg på siden av ballen. Overkropp godt inntil ballen. Bøy og legg øverste ben over det andre, finn en god støtteflate. Legg armene bak hodet, løft opp, hold og senk ned
Nivå 3: "Magebrenner" / "Rulle på ball"		Knærne er bøyd bak ballen, mens underarmene ligger på ballen. Skyv ballen foran deg til skuldrer og hofter danner en rett linje. Dra så ballen tilbake igjen. Gjenta. Bevegelsen går fra skuldrene.
<u>Nivå 3:</u> (Alternativ: "Bicepscurl" Øvelse nr. 3 med manualer) <u>Eksra øvelser m/ manualer:</u> (Alternativ: Med manualer. Øvelse nr. 5)	Biceps Skuldrer	- Bicepscurl - Sidehev / Fronthev
<u>Nedtrappingsøvelser og uttøyning</u>		
Små hoppebevegelser og vippe	Coremuskulatur + biceps	Sitt med god holdning på ballen med armene strukket opp mot taket. Hold ryggens naturlige linje. 10 små hopp-så 10 vippebevegelser med bruk av tenkt motstand når en bøyer i albueleddet.
Sitte på ballen med bena på gulvet: Pusteøvelser, "inn av nesen ut av munnen", mens avspenningsøvelsene utføres i rolig tempo.	Avspenning og uttøyning.	<ul style="list-style-type: none"> - tøy baksida lår. - tøy hofteløddsbøyer - tøy innside lår - strekke armene opp mot taket og husk pusten - rulle skuldrer - strekke bryst og skyte rygg. - strekke armene opp mot taket og overkroppen til siden. Bytt. - tøy biceps - tøy triceps

Treningsveiledning:

Vi er Norges ledende og mest innovative leverandører av hjemmetrening. Hos oss finner du alltid det nyeste innen hjemmetrening. Vi markedsfører kjente internasjonale merkenavn som Weider, Pro-Form, Tanita, Everlast og vårt eget merkenavn Nordic.

Ønsker du mer informasjon om treningsveiledning, treningsintensiteter og kosthold, besøk vår hjemmeside på www.nordifitness.no. I tillegg kan du se vårt brede produktsortiment innen hjemmetrening.

Personlig trener på internett

Alle Nordic Fitness sine treningsapparater er trygge og enkle å bruke. Likevel er ikke godt utstyr alene garanti for at man trener riktig. Vi tilbyr derfor, som eneste aktør på markedet, hjelp fra vår Personlig Trener, Siw Kristin Visnes, som du treffer på DVD filmen til fitnessballen. Hun gir deg den veiledning du trenger for å få fullt utbytte av treningen. En Personlig Trener (PT) er din egen rådgiver og motivator som hjelper deg å nå dine treningsmål. Vår PT har dybdekunnskaper innenfor emnene trening, livsstil, kosthold, individuell treningstilpasning og målbare resultater.

Har du treningsrelaterte spørsmål, send dine spørsmål til Siw, og du vil i løpet av noen dager få de svarene du trenger for å gå videre i treningen din.

For mer informasjon, besøk vår hjemmeside.

Takk til Catapult Film 2005
Produsent Tor Coward
Lyd: Studio T
Personlig trener: Siw Visnes

Alle rettigheter til filmen tilhører Nordic Fitness AS