



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

Taśmy elastyczne przeznaczone są do ćwiczeń wzmacniających mięśnie. Taśmy jaśniejsze stawiają mniejszy opór niż taśmy ciemniejsze, dlatego doskonale nadają się dla początkujących. Taśmy elastyczne zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku domowego. Nie nadają się one do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń

- **Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto – nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszna! W pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach. Naprężyć pośladki i brzuch.**
- Jeśli używana jest otwarta taśma (końce niezwiązane), należy przez cały czas mocno ją trzymać, tak aby nie mogła wysliznąć się z dłoni. W razie potrzeby należy owinąć końce taśmy jeden raz wokół rąk lub stóp.
- Aby nie przeciążyć nadgarstków, nie należy ich wyginać, tylko trzymać tak, aby były bezpośrednim przedłużeniem przedramienia.
- Taśmę owijać wokół części ciała zawsze całą jej powierzchnią (nie może być skręcona), tak aby nie dochodziło do tamowania przepływu krwi.
- Taśma powinna być lekko naprężona już w pozycji wyjściowej.
- Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać gwałtownych ruchów. Taśma nie powinna nigdy gwałtownie powracać do pozycji wyjściowej, ale należy ją zawsze prowadzić w takim samym tempie, w jakim była naprężana. Najrozsądniej jest wykonywać ćwiczenia w liczonych taktach, np. 2 takty - ciągnięcie, 1 takt - trzymanie i 2 takty - powrót do pozycji wyjściowej. Należy wypróbować ten sposób i eksperymentować aż do wypracowania swojego własnego, równomiernego rytmu ćwiczeń.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać. Nie wstrzymywać oddechu! Na początku każdego ćwiczenia zrobić wdech. W momencie wymagającym największego wysiłku należy zrobić wydech.
- Ćwiczenia należy wykonywać zawsze z obu stron ciała.
- Na początku należy wykonywać tylko trzy do sześciu ćwiczeń na różne grupy mięśni. Powtarzać te ćwiczenia jedynie kilka razy, w zależności od dyspozycji i kondycji fizycznej. Pomiędzy ćwiczeniami należy robić przerwy trwające co najmniej 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy zwiększać liczbę powtórzeń do 10-20. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania.

i Jeżeli przystępują Państwo do jakiegoś ćwiczenia po raz pierwszy, należy je wykonać przed lustrem, aby lepiej kontrolować swoją postawę i ułożenie ciała podczas ćwiczenia.

- W zależności od ćwiczenia i żądanego oporu należy wybrać taśmę szarą dla średniego stopnia trudności albo taśmę zieloną dla wyższego stopnia trudności, tak aby ćwiczenie mogło być wykonane w prawidłowej pozycji, a jednocześnie wymagało od użytkownika odpowiedniego wysiłku.
- Zamknięta taśma pierścieniowa przeznaczona jest zwłaszcza do krótkich ćwiczeń związanych z ciągnięciem i oszczędza użytkownikowi uciążliwego wiązania końców taśmy otwartej. Ćwiczenia 11 - 14 wykonywane są z użyciem zamkniętej taśmy pierścieniowej.
- W przypadku taśmy otwartej istnieje możliwość dodatkowej regulacji oporu poprzez trzymanie taśmy krótszym lub dłuższym chwytem. Przy niektórych ćwiczeniach można również chwycić taśmę złożoną podwójnie.
- To, czy wybrano właściwy opór, można poznać po tym, że po wykonaniu 8-10 powtórzeń ćwiczenie staje się męczące.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem, jak intensywny trening będzie najbardziej odpowiedni.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub uszkodzenia 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: mdości, zawroty głowy, duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku pojawienia się bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

Ważne wskazówki

- Przed rozpoczęciem realizacji programu ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem i zapytać go, czy i jakie ćwiczenia będą dla niego odpowiednie.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy się rozgrzać.
- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpoczynać ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezwzględnie zakończyć ćwiczenie.
- Taśmy nie są zabawką i muszą być niedostępne dla dzieci.
- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania taśm elastycznych, należy poinstruować je w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Nieprawidłowo prowadzony lub zbyt intensywny trening może spowodować powstanie szkód zdrowotnych.
- 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 przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan taśm elastycznych. Jeśli któraś z nich jest uszkodzona, porwała lub naderwana, nie wolno kontynuować jej użytkowania.
- Jeśli na potrzeby ćwiczeń taśma ma zostać zamocowana w stałym punkcie, należy upewnić się, czy obiekt, do którego mocowana jest taśma, jest wystarczająco stabilny, aby bez problemu wytrzymać ciągnięcie taśmy. Nie zaczepiać taśmy o nogi stołu lub podobne obiekty!
- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może to spowodować obrażenia ciała.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Ćwiczenia najlepiej wykonywać w sportowych skarpetach. Koniecznie zwracać przy tym uwagę na stabilną i bezpieczną pozycję stojącą. Nie trenować w skarpetach na śliskim podłożu, ponieważ może wówczas dojść do poślizgnięcia i doznania obrażeń. Stosować w takim przypadku np. antypoślizgową matę do fitnessu.
- Podczas treningu należy zwrócić uwagę na wystarczającą przestrzeń do ćwiczeń. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.
- Jedna taśma elastyczna nie może być używana jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji taśm elastycznych.
- Taśmę należy rozciągać dopóty, dopóki jeszcze elastycznie sprężynuje. Nie wolno rozciągać jej na siłę dalej, ponieważ spowoduje to uszkodzenie jej struktury.

Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W ramach rozgrzewki należy kolejno uaktywnić wszystkie części ciała:

- Przechylać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Podnosić i opuszczać barki oraz wykonać krążenia.
- Wykonać krążenia ramion.
- Poruszać klatką piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.

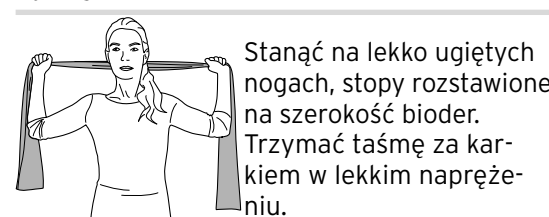
Po treningu: rozciąganie

Kilka ćwiczeń rozciągających można znaleźć na rysunkach poniżej. Pozycja podstawowa przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: mostek uniesiony, barki opuszczone, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane nieco na zewnątrz. Trzymać plecy prosto! Pozycje określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20-35 sekund.

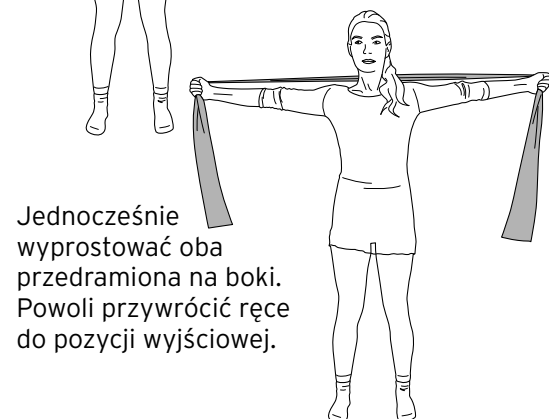
Pielęgnacja

- Taśma może ulec uszkodzeniu w przypadku bezpośredniej styczności z ostrymi lub spiczastymi przedmiotami. Dlatego przed przystąpieniem do ćwiczeń należy zdjąć pierścionki i założyć tenisówki lub nie zakładać żadnego obuwia. Podczas ćwiczeń należy również uważać, aby nie uszkodzić taśmy elastycznej paznokciami.
- Taśmy wykonano z bardzo rozciągliwego lateksu. Podczas rozciągania taśmy zwiększa się jej temperatura i może się zdarzyć, że w miejscach, w których taśma jest trzymana, ulegnie ona sklejeniu. Można temu zapobiec, regularnie pokrywając taśmę talkiem.
- Ewentualnie wykonane węzły należy rozwiązać zaraz po zakończeniu treningu.
- Należy chronić taśmy przed promieniowaniem słonecznym i wysokimi temperaturami, aby uniknąć ich sparcenia. Przechowywać taśmy w chłodnym i suchym miejscu. Chronić je przed spiczastymi, ostrymi i szorstkimi przedmiotami oraz powierzchniami.

1. Kark

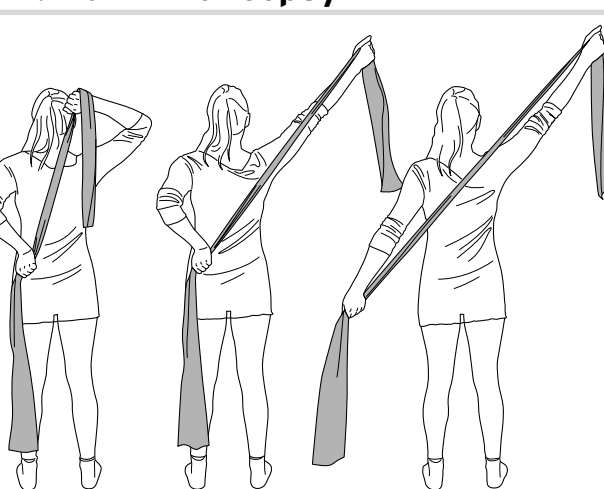


Stanąc na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Trzymać taśmę za karkiem w lekkim napięciu.



Jednocześnie wyprostować oba przedramiona na boki. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej.

2. Barki + tricepsy



Stanąc na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Utrzymywać taśmę ukośnie za głową w lekkim napięciu.

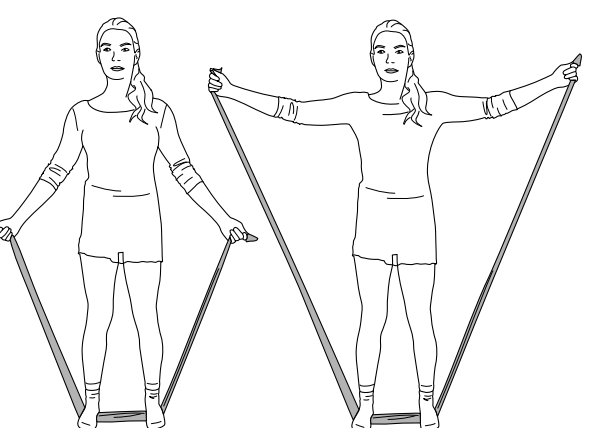
Równocześnie wyprostować oba ramiona po przekątnej. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

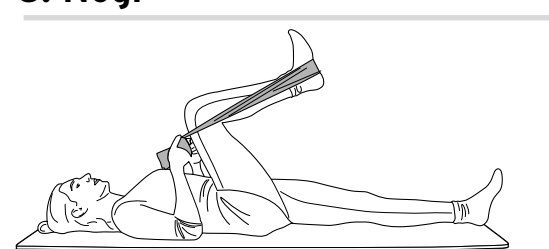
3. Ręce + barki

Stanąc z nogami lekko ugiętymi w kolanach. Umieścić rozstawione na szerokość bioder stopy na taśmie. W pozycji wyjściowej ręce skierowane są po bokach w dół. Nie całkiem wyprostowanymi rękami utrzymywać taśmę elastyczną w napięciu.

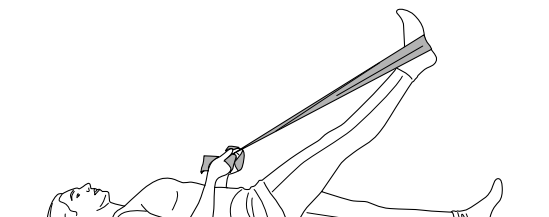
Jednocześnie podnieść ręce do góry na wysokość barków. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej.



6. Nogi

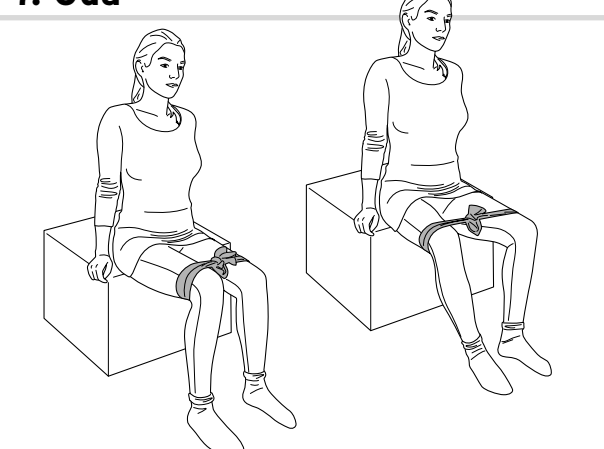


Położyć się prosto na plecach. Jedną zgiętą w kolanie nogą (stopą) utrzymywać taśmę w napięciu. Zgięte w łokciach ręce przylegają do tułowia, przedramiona skierowane są do góry.



Wyprostować nogę, pokonując opór taśmy. Ręce pozostają przy tym w niezmienionej pozycji. Powoli przywrócić nogę do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

7. Uda



Usiąść prosto na krześle itp. Nogi powinny być zgięte pod kątem 90° lub nieznacznie większym.

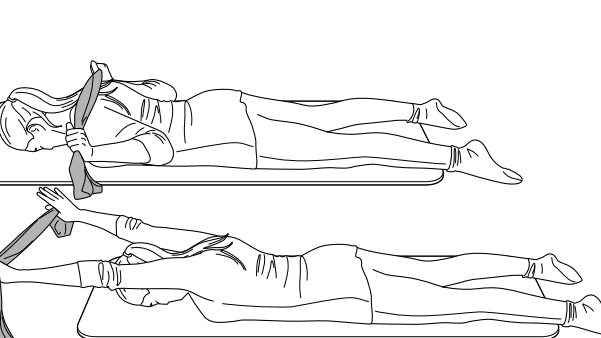
Owinąć taśmę wokół ud. Rozsuwać kolana na zewnątrz, pokonując opór taśmy.

Powoli przywrócić nogi do pozycji wyjściowej.

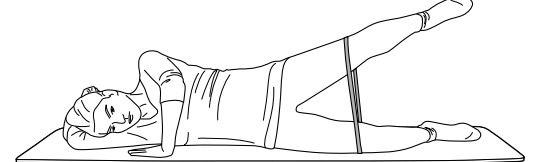
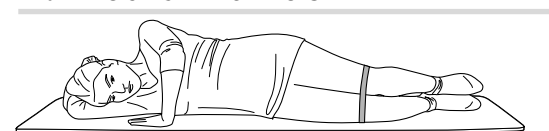
8. Plecy

Położyć się płasko na brzuchu z nogami wyprostowanymi w kolanach i rozchylonymi mniej więcej na szerokość bioder. Trzymać taśmę zgiętymi rękami za karkiem w napięciu. Głowę ułożyć tak, aby stanowiła przedłużenie linii kręgosłupa.

Wyprostować ręce do przodu. Nie opierać ich przy tym na podłodze. Nie unosić głowy. Naprężyć mięśnie pośladków. Przywrócić ręce do pozycji wyjściowej.



11. Biodra + brzuch



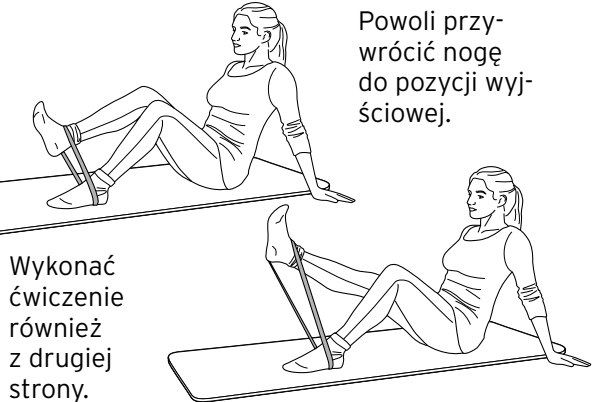
Położyć się na boku i zgiąć nogi nieco w kolanach. Przesunąć miednicę nieco do przodu, tak aby nogi leżały równolegle jedna na drugiej. Taśma znajduje się na wysokości dołka podkolanowego.

Odcchylić górną nogę od dolnej i utrzymać przez pewien czas w tej pozycji. Noga zostaje ugięta w kolanie. Powoli przywrócić nogę do pozycji wyjściowej.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

12. Nogi

Usiąść na podłodze, odchylić tułów do tyłu i podeprzeć się rękami skierowanymi do tyłu. Lekko ugiąć nogi w kolanach. Unieść teraz jedną nogę do góry, utrzymując taśmę w napięciu. Wyprostować nogę.



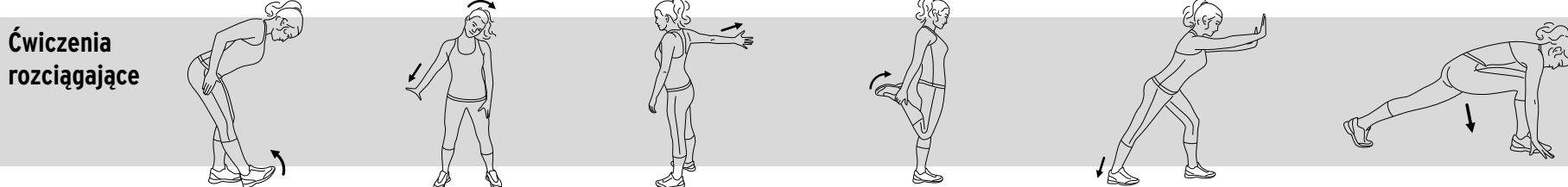
Powoli przywrócić nogę do pozycji wyjściowej.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

13. Tylna część ud + pośladki

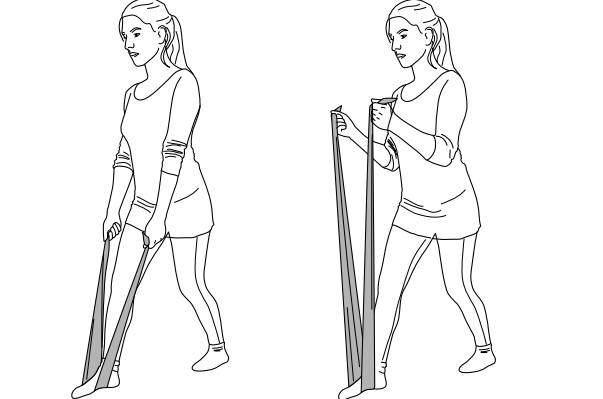


Podczas tego ćwiczenia zwracać szczególną uwagę na ułożenie ciała. Łokcie są nieco ugięte, a kręgosłup pozostaje całkowicie prosty. Będąc w pozycji wyjściowej (patrz rysunek), unieść do tyłu jedną nogę i wyprostować ją, tak aby stanowiła przedłużenie linii tułowia. Pamiętać o prostych plecach. W razie potrzeby zwiększyć stopień trudności ćwiczenia, wyciągając przeciwległe ramię prosto do przodu, tak aby stanowiło przedłużenie linii tułowia.



4. Ręce

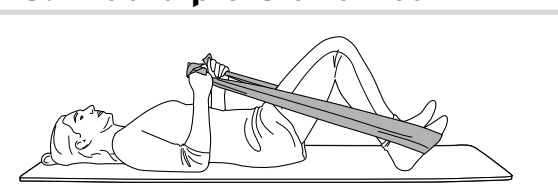
Stanąc w wykroku, dociskając taśmę przednią stopą. Skierowanymi w dół rękami utrzymywać taśmę w napięciu.



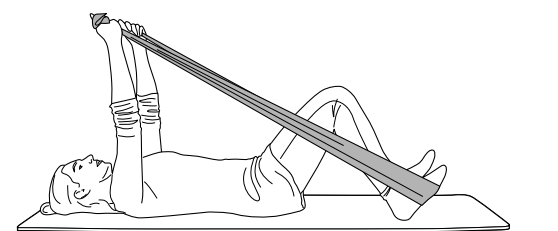
Zginać ręce w łokciach, równocześnie lub na przemian. Łokcie pozostają przy tym blisko przy tułowiu. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej.

Po kilku powtórzeniach przycisnąć taśmę drugą stopą i powtórzyć ćwiczenie.

5. Klatka piersiowa i barki



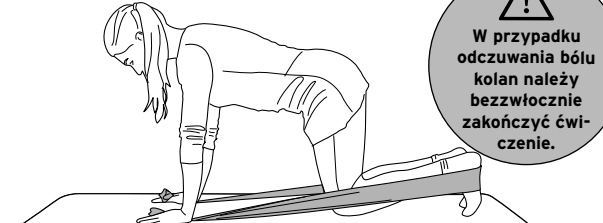
Położyć się na plecach. Pięty przylegają do podłogi, a nogi są lekko ugięte w kolanach. Łokcie przylegają ściśle do tułowia.



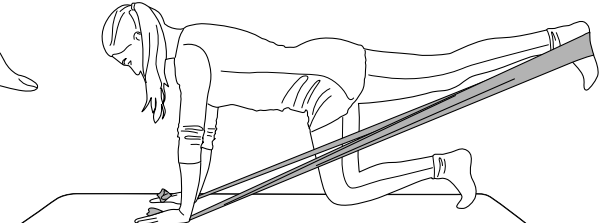
Unosić (prostować) ramiona prosto do góry, równocześnie lub na przemian. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej.

9. Uda, plecy + pośladki

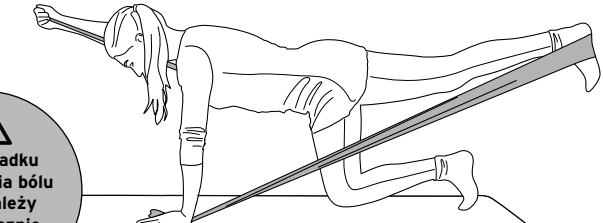
Przyjąć pozycję na czworakach, taśma zaczepiona o jedną stopę i utrzymywana w lekkim napięciu. Pamiętać o prostych plecach. Nie wyciągać nadmiernie głowy. Kark powinien znajdować się w jednej linii z kręgosłupem.



Wyprostować nogę prosto do tyłu. Powoli przywrócić nogę z powrotem do pozycji wyjściowej, bez opierania jej na podłodze. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



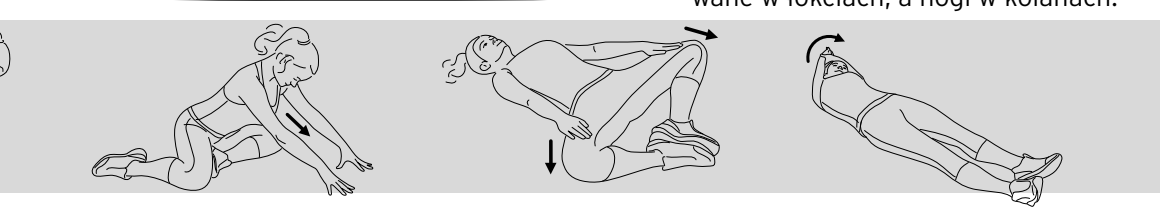
Dla zaawansowanych: Dodatkowo wyciągnąć przeciwległą rękę do przodu (wyprostować). Zwrócić uwagę na ułożenie głowy. Nie prostować nadmiernie karku.



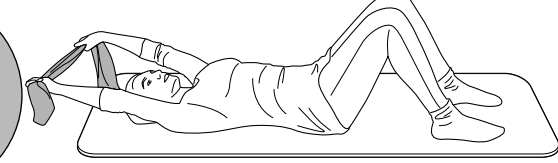
14. Barki

Położyć się płasko na brzuchu z nogami wyprostowanymi w kolanach i rozchylonymi mniej więcej na szerokość bioder. Wyprostować do przodu ręce z założoną taśmą i utrzymywać taśmę w napięciu. Nie opierać rąk na podłodze. Głowa pozostaje ustawiona tak, by stanowiła przedłużenie linii kręgosłupa.

Unosić teraz na przemian jednocześnie rękę i nogę leżącą po przekątnej. Ręce pozostają przy tym wyprostowane w łokciach, a nogi w kolanach.



Położyć się prosto na plecach. Nogi zgięte w kolanach i rozstawione na szerokość bioder, stopy spoczywają całą powierzchnią na podłodze. Trzymać podwójnie taśmę w wyprostowanych rękach w napięciu.



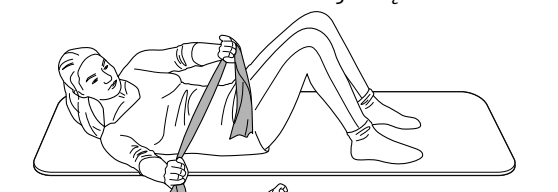
Wariant 1 - mięśnie proste brzucha:

Przemieścić wyprostowane ręce w kierunku kolan. Unieść przy tym lekko głowę oraz barki, zaczynając od głowy. Przyłożyć podbródek do piersi, a następnie stopniowo - kręgi po kręgu - podciągać się do góry.



Wariant 2 - mięśnie skośne brzucha:

Przemieszczać ręce na przemian do lewego i prawego boku. Pomiędzy tymi ruchami przysuwać każdorazowo pozycję wyjściową. Również tutaj - podobnie jak w przypadku ćwiczenia 1 - unieść nieco głowę oraz barki.



! W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezwzględnie zakończyć ćwiczenie.

! W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezwzględnie zakończyć ćwiczenie.

Edzés fitness szalaggal



hu

Az Ön 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 megválna a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Reddelítés

A fitness szalagokat izomerősítő edzéshez tervezték. A szürke szalagok ellenállása kisebb, mint a zöldeké, így kezdők számára is kiválóan alkalmasak.

A fitness szalagokat otthoni használatra tervezték. Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítsa! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Feszítse meg a fenekét és a hasát.**
- Ha nyitott szalagot használ, markolja azt mindig erősen, hogy ne csúszhasson ki a kezéből. Szükség esetén tekerje egyszer a keze, illetve a lába köré.
- Annak érdekében, hogy ne feszítse túl a csuklóját, tartsa azt az alkarjával teljesen egy vonalban, és ne hajlítsa be.
- A szalagot mindig széles felülettel - ne megcsavarva - helyezze a testrészt köré, nehogy elszorítsa azt.
- Már a kiindulási pozícióban is tartsa kissé feszesen a szalagot.
- Egyenletes, nyugodt tempóban végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat. A szalagot soha ne hagyja visszapatanni, hanem egyenletes sebességgel engedje vissza a kiindulási pozícióba. A legegyszerűbb, ha a gyakorlatokat számrendszerű ütemben végzi, például 2 ütem húzás, 1 ütem tartás és 2 ütem leeresztés. Próbálkozzon többféleképpen, amíg ki nem alakítja saját egyenletes ritmusát.
- A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen tovább. Ne tartsa vissza lélegzetét! A gyakorlat megkezdésekor lélegezzen be. A gyakorlat legmegterhelőbb pontján fújja ki a levegőt.
- Mindig végezze el a gyakorlatokat mindkét oldalon.
- Kezdetben csak 3-6 gyakorlatot végezzen különböző izomszportonként. A gyakorlatokat - testi állapottól függően - csak néhányszor ismétlje meg.
- A gyakorlatok között iktasson be mindig legalább egy egyszerű szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát kb. 10-20 ismétlésre. Soha ne tornázzon kimerültségig.

I Ha először végez egy gyakorlatot, azt tükrözni tegye, hogy a testtartást jobban tudja ellenőrizni.

- A gyakorlatnak és a kívánt ellenállásnak megfelelően válasszon egy szürke szalagot a közepes, vagy egy zöldet a nagyobb nehézségi fokozathoz úgy, hogy a gyakorlatot helyes tartással tudja végezni, de azért a megfelelő mértékben erősítse meg magát.
- A zárt gyűrűszalag főként rövid, húzó gyakorlatokhoz alkalmas, így a fitness szalagot csomózni sem kell. A 11-14. gyakorlatokat a zárt gyűrűszalaggal kell végezni.
- A nyitott szalagnál az ellenállás tovább állítható, ha a szalagot rövidebbre vagy hosszabbra fogja. Néhány gyakorlatnál foghatja a szalagot duplán is.
- Akkor markolja megfelelő helyzetben a szalagot, illetve választott jól ellenállást, ha a gyakorlat 8-10 ismétlés után megerőltetővé válik.

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 esetén, pl.: szívritmus-szabályzó, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy inbégtségek, illetve ortopédiai eredetű panaszok esetén az edzésről kapcsolatban egyeztetnie kell 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, mellkasi fájdalom vagy más rendellenesség, izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be az edzést.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

Fontos tudnivalók

- Az edzés megkezdése előtt értekezzen orvosával, hogy végezheti-e a gyakorlatokat és mely gyakorlatok megfelelőek az Ön számára.
- A gyakorlatok megkezdése előtt melegítsen be.
- Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben egészen lassan végezze. Amennyiben fájdalmat érez vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.
- A fitness szalag nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol a gyermekek nem érik el.
- Ha megengedi gyermekének, hogy használja a szalagokat, mutassa meg neki a helyes használatot, és felügyelje őt gyakorlás közben. A szakszerűtlen vagy megerőltető edzés egészségügyi károsodást okozhat.
- 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 azonban kerüldje.
- Minden használat előtt ellenőrizze a szalagokat. Ha a szalag megviseltnek, lyukacsosnak vagy szakadozottnak tűnik, ne használja tovább.
- Ha a gyakorlathoz rögzíti a szalagot, ügyeljen arra, hogy a rögzítő tárgy megfelelő stabilitású legyen, és elbírja a húzást. Tehát a szalagot ne asztal lábához vagy hasonlóhoz rögzítse!
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mert megsérülhet.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.
- Lehetőség szerint eddzen sportzokniban. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne eddzen zokniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló fitness szőnyveget.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgáster, amikor a sportszerrrel edz. Edzés közben tartson kellő távolságot másoktól.
- A fitness szalagot nem használhatja egyszerre több személy.
- Nem szabad megváltoztatni a fitness szalagok szerkezetét.
- Csak annyira nyújtsa meg a szalagot, amennyit az rugalmas módon enged. Erőszakkal ne nyújtsa tovább, mert károsodhat a szerkezete.

Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott. Mozgassa át az összes testrészét:

- Fejdöntés jobbra, balra, előre, hátra.
- 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

Alul talál néhány nyújtógyakorlatot. Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz: Szegycsont megemelve, vállak leengedve, térd enyhén behajlítva, a lábfejt kissé kifelé fordítva. A hátát tartsa egyenesen! Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.

Ápolás

- A szalag károsodhat, ha éles vagy hegyes tárggyal kerül érintkezésbe. Éppen ezért edzés közben vegye le a gyűrűt, és viseljen tornacipőt, vagy legyen meztelen. Vigyázzon, nehogy a körmeivel megsértse a szalagot.
- A szalag anyaga rendkívül jól nyújtható latex. A szalag nyújtásakor annak hőmérséklete emelkedik, így előfordulhat, hogy azon részekben, ahol fogjuk, összeragad. Megelőzheti ezt, ha rendszeresen talukum porral kezeli.
- Edzés után az esetleges csomókat azonnal bontsa ki.
- Óvja a szalagokat napfénytől és hőtől, mert különben törékennyé válhatnak. Hűvös és száraz helyen tárolja a szalagokat. Óvjahegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől is.



www.tchibo.hu/utmutatok

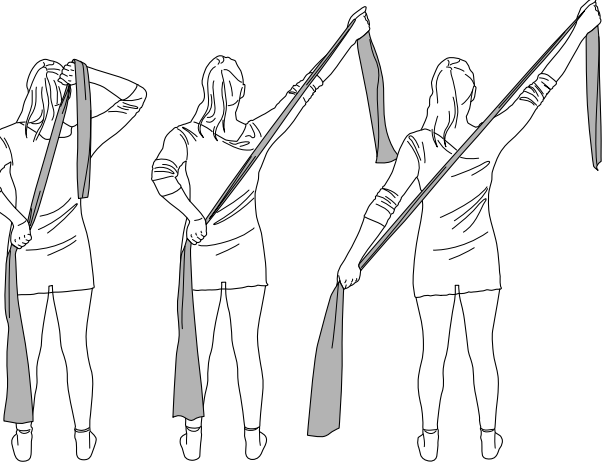
1. Nyak

Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Tartsa a szalagot feszesen a tarkója mögött.



Alkarjait egyszerre nyújtsa ki. Lassan engedje vissza karjait a kiindulási helyzetbe.

2. Vállak + tricepsz

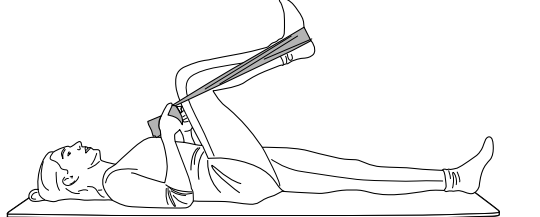


Álljon enyhén behajlított térdekkel, csípőszéles terpeszben. Tartsa a szalagot rézsztosan és feszesen a feje mögött.

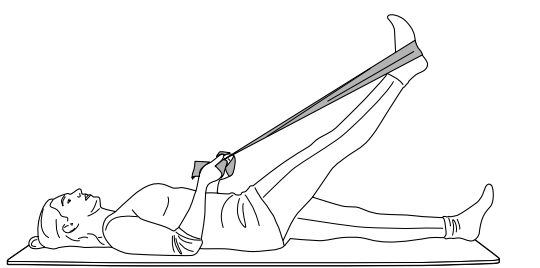
Nyújtsa ki egyszerre mindkét karját átlósan. Lassan engedje vissza karjait a kiindulási helyzetbe.

Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

6. Láb



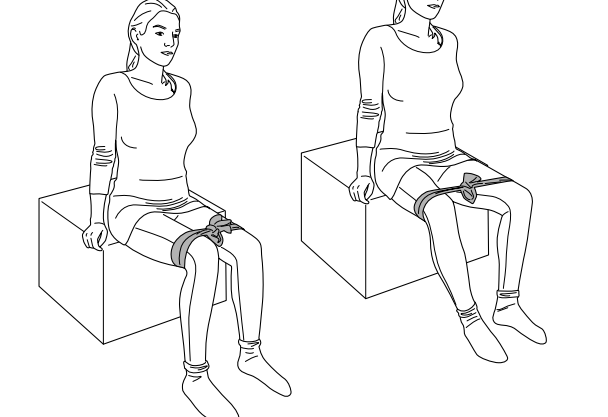
Feküdjön egyenesen hanyatt. Tartsa a szalagot hajlított lábbal, egyik talpával feszesen. Karjait helyezze behajlítva a test mellé, alkarjai felfelé nézzenek.



Nyújtsa ki lábát a szalag ellenállásának ellenében. Karjai maradjanak közben a helyükön. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba.

Végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

7. Felsőcomb



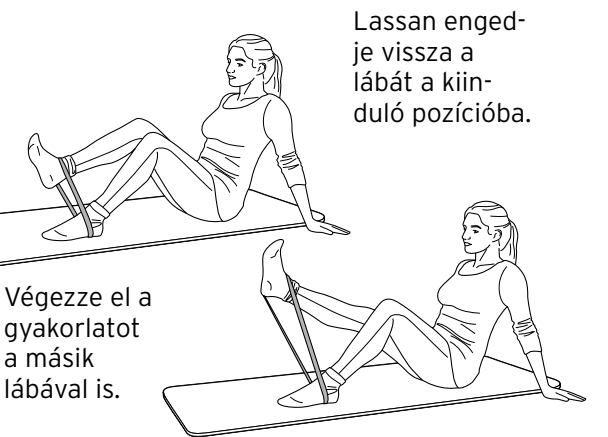
Üljön egyenesen egy székre vagy hasonlóra. A lábai álljanak 90°-os vagy kicsit nagyobb szögben.

Tekerje a szalagot a combjai köré. Húzza a térdét a szalag ellenállása ellenében kifelé.

Lassan engedje vissza lábait a kiindulási helyzetbe.

12. Láb

Üljön a padlóra, és támaszkodjon hátra a kezeire. A térdét enyhén hajlítsa be. Emelje fel kissé csak az egyik lábát a padlóról, és tartsa feszesen a szalagot. Nyújtsa ki a lábát.



Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba.

Oldalfekvésben hajlítsa be kissé hátra a lábait. Csípőjét fordítsa kissé előre, hogy lábai párhuzamosan legyenek egymáson. A szalag legyen a térdhajlatban.

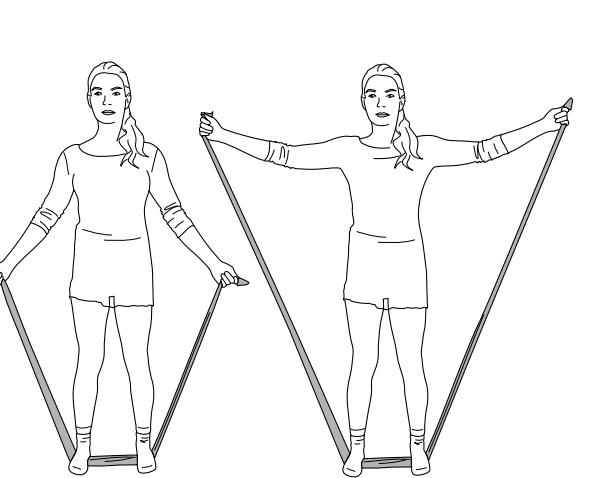
Emelje el a felső lábát az alsótól, és tartsa úgy. A térdízület maradjon behajlítva. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba.

Végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

3. Kar + váll

Álljon enyhén behajlított térddel, csípőszéles terpeszben a szalagon. A kiindulási pozícióban a karok oldalt lefelé néznek. Enyhén behajlított karral tartsa feszesen a szalagot.

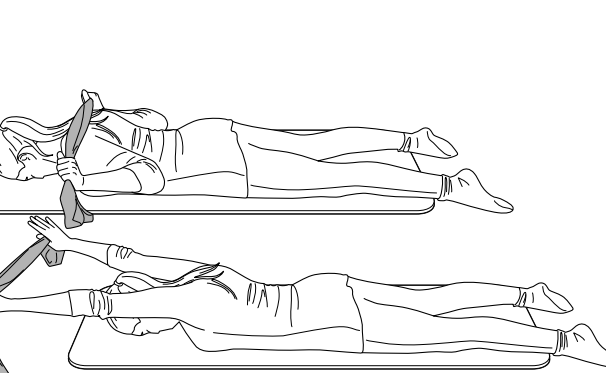
Húzza fel mindkét karját egyszerre vállmagasságig. Lassan engedje vissza karjait a kiindulási helyzetbe.



8. Hát

Feküdjön hasra, lábai legyenek csípőszéleségben nyitva, térdei nyújtva. Behajlított karral tartsa a szalagot nyaka mögött enyhén feszesen. Fejét tartsa egyenesen a gerinccel egy vonalban.

Nyújtsa ki előre a karjait. Közben ne tegye le őket a padlóra. Ne emelje meg a fejét. Feszítse meg fenékizmait. Húzza vissza karjait a kiindulási helyzetbe.



13. Comb hátsó része + fenék

Ennél a gyakorlatnál ügyeljen a testtartásra. Könyökök enyhén behajlítva, gerinc egyenes maradjon.



Emelje fel az egyik lábát és nyújtsa ki úgy, hogy testével egy vonalat képezzen. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon.

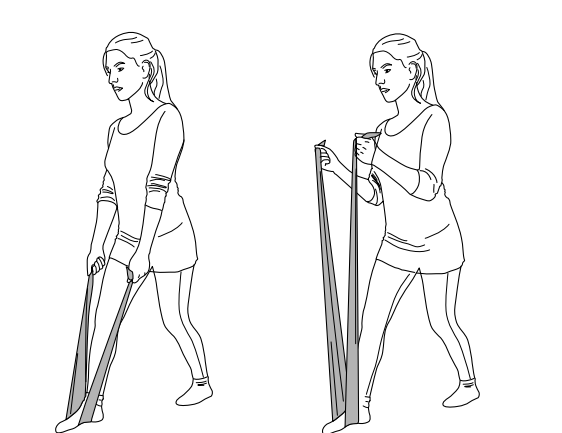
A gyakorlat nehézségét fokozhatja, ha az átellenes karját - törzse meghosszabbításaként - egyenesen előre nyújtja.

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

Cikkszám: 366 534

4. Kar

Álljon támadóállásban előlő lábával a szalagra, és lefelé irányuló karjaival tartsa azt feszesen.

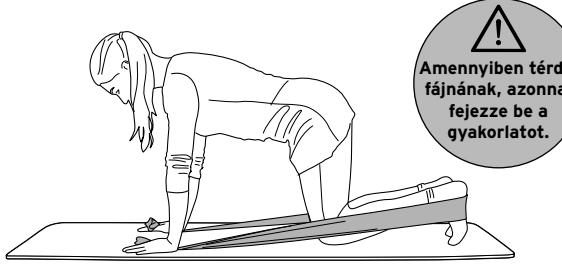


Felváltva vagy egyszerre hajlítsa be könyökét. Könyökét tartsa közel a törzséhez. Lassan engedje vissza karjait a kiindulási helyzetbe.

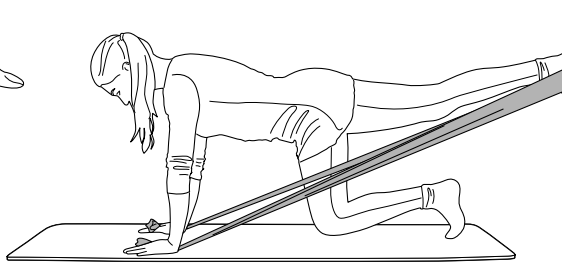
Néhány ismétlés után helyezze a másik lábát előre a szalagra.

9. Comb, hát + fenék

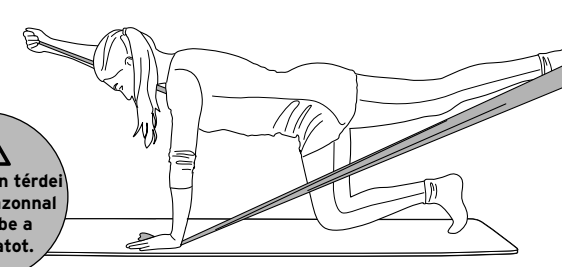
Álljon négykézláb, a szalagot egyik lába köré tekerve, és tartsa azt enyhén megfeszítve. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon. Ne nyújtsa meg túlzottan a fejét. Nyaka legyen egy vonalban gerincével.



Nyújtsa ki hátrafelé a lábát. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba, anélkül hogy letenné a talajra. Végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

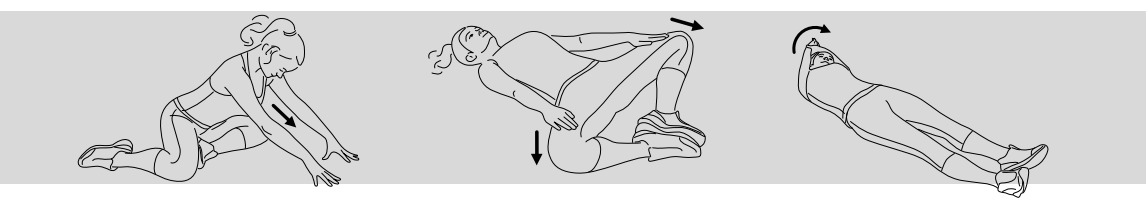
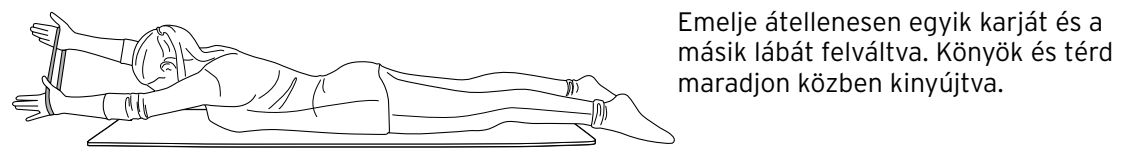


Gyakorlatvariáció haladók részére: Nyújtsa ki előre az ellentétes karját. Ügyeljen a fejtartásra. Ne feszítse meg túlzottan a nyakát.

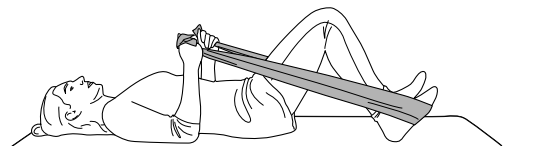


14. Vállak

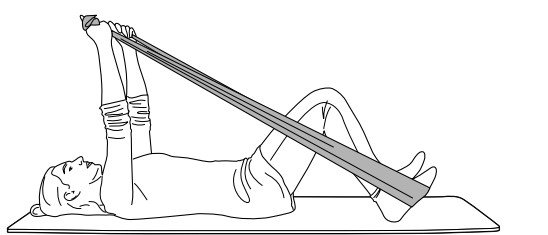
Feküdjön hasra, lábai legyenek csípőszéleségben nyitva, térdei nyújtva. Nyújtsa karjait előre a rajtuk vezetett szalaggal, és tartsa a szalagot feszesen. Karjait ne engedje le. Fejét tartsa egyenesen a gerinccel egy vonalban.



5. Mell és váll



Feküdjön hanyatt. Talpát helyezze a talajra, lábai legyenek enyhén behajlítva. Könyöke maradjon közvetlenül a törzse mellett.



Egyszerre vagy váltva nyújtsa ki karjait egyenesen felfelé. Lassan engedje vissza karjait a kiindulási helyzetbe.

10. Has

Feküdjön egyenesen hanyatt. Talpak csípőszélességben a talajon. Lábak felhúzva. Enyhén behajlított karral tartsa duplán, feszesen a szalagot.



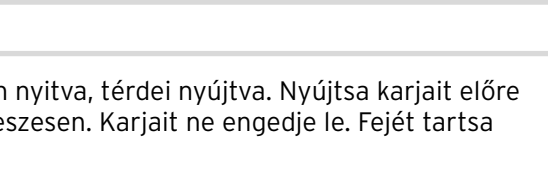
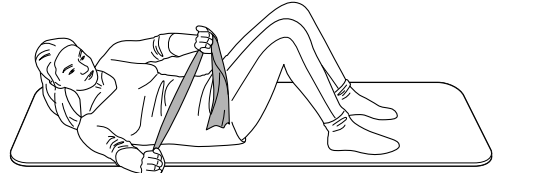
1. variáció - egyenes hasizom:

Karjait mozgassa térde irányába. Közben fejét és vállait enyhén emelje meg. Kezdje a fejével. Fektesse az állát a mellkasára, és gördüljön felfelé - csigolyáról csigolyára haladva.



2. variáció - ferde hasizom:

Mozgassa karjait felváltva a bal majd a jobb oldalra. Közben mindig térjen vissza a kiindulási helyzetbe. Ennél a variációnál is emelje meg kissé a fejét és a vállait, mint az 1. gyakorlatban.



Emelje átellenesen egyik karját és a másik lábát felváltva. Könyök és térd maradjon közben kinyújtva.

Nyújtógyakorlatok

