

Elastyczne taśmy treningowe

Plakat z ćwiczeniami

! Produkt wyprodukowano przy użyciu naturalnego lateksu kauczukowego, który może powodować alergię.



www.tchibo.pl/instrukcje

Numer artykułu:
641 004

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i używać produktu wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji, aby uniknąć urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Taśmy treningowe przeznaczone są do ćwiczeń wzmacniających mięśnie. Taśma jasnozielona stawia najmniejszy opór, dlatego doskonale nadaje się dla początkujących. Taśma w kolorze taupe stawia średni opór, z kolei taśma ciemnozielona stawia największy opór, stąd jest optymalna dla osób wytrenowanych.

Taśmy treningowe zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku domowego. Nie nadają się one do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Nie należy wykonywać ćwiczeń innych niż tu opisane.

Nie należy obciążać taśmy treningowej całą masą ciała.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

• **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się jaki trening będzie dla niego 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 wystąpienia bólu w stawach i mięśniach.

• Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

OSTRZEŻENIE przed obrażeniami ciała

• Ostrzeżenie! Nie wolno nadmiernie naprężać taśm: Taśmy należy rozciągać dopóki, dopóty jeszcze elastycznie sprężynują. Nie wolno rozciągać ich na siłę dalej, ponieważ spowoduje to uszkodzenie materiału. W szczególności powinny to uwzględnić **osoby wysokie** podczas wykonywania ćwiczeń wymagających dużego rozciągnięcia taśm treningowych. **Do takich ćwiczeń osoby te mogą ewentualnie potrzebować dłuższych taśm.**

• Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem i zapytać go, czy i jakie ćwiczenia będą dla niego odpowiednie.

• Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy przeprowadzić rozgrzewkę.

• Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpoczynać ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

• Taśmy treningowe nie są zabawką - dzieci nie mogą mieć do nich dostępu. Niebezpieczeństwo uduszenia!

• Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania taśm treningowych, należy poinstruować je w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Nieprawidłowo prowadzony lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.

• Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Nie przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku. Podczas treningu należy pić wystarczające ilości płynów.

• Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.

• Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan taśm treningowych. Jeśli któraś z nich jest uszkodzona, porwana lub naderwana, nie wolno kontynuować jej użytkowania.

• W przypadku mocowania taśmy do innego obiektu na potrzeby ćwiczeń należy zwrócić uwagę na to, by obiekt mocowania był na tyle stabilny, by wytrzymać siłę związaną z naciąganiem taśm; nie może to być noga od stołu itp.! Nie mocować taśm treningowej na obiektach o ostrych krawędziach! Nie mocować na drzwiach i oknach.

• Nie należy 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 gimnastyczną.

• Należy zapewnić wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów podczas ćwiczeń (2,0 m strefy treningowej +

0,6 m wolnej przestrzeni wokół ćwiczącej osoby). Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.

• Jedną taśmą treningową nie może być używana jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.

• Nie wolno zmieniać konstrukcji taśm treningowych. Nie wolno używać taśm w sposób niezgodny z ich przeznaczeniem!

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń

• Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto - nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! W pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach. Naprężyć pośladki i brzuch.

• Taśmę treningową należy zawsze mocno trzymać, tak aby nie wyslizgnęła się z dłoni. Aby nie przeciągać nadgarstków, nie należy ich wyginać, lecz 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, należy ją zawsze prowadzić w takim samym tempie, w jakim była naprężana. Najprościej jest wykonywać ćwiczenia w liczonych taktach, np. 2 takty - ciągnięcie, 1 takt - utrzymanie pozycji 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 wypuścić powietrze.

• Na początku należy wykonywać tylko **trzy do sześciu ćwiczeń** na różne grupy mięśni. Powtarzać te ćwiczenie jedynie kilka razy (**ok. 3-4x**), w zależności od dyspozycji i kondycji fizycznej. Pomiędzy ćwiczeniami należy każdorazowo robić przerwę, trwającą około 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy zwiększać liczbę **powtórzeń do 10-20**. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania. Ćwiczenia należy wykonywać zawsze z obu stron ciała.

• W zależności od ćwiczenia i żądanego oporu należy wybrać taśmę jasnozieloną dla niskiego stopnia trudności, taśmę w kolorze taupe dla średniego stopnia trudności albo taśmę ciemnozieloną dla wyższego stopnia trudności, tak aby ćwiczenie mogło być wykonane w prawidłowej pozycji, a jednocześnie wymagało od użytkownika odpowiedniego wysiłku. To, czy wybrano właściwy opór, można poznać po tym, że po wykonaniu 8-10 powtórzeń ćwiczenie staje się męczące.

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

Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka

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

- Przechyłać 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 nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane lekko na zewnątrz. Trzymać plecy prosto!

Pozycje określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20-35 sekund.

Wskazówki dotyczące czyszczenia

• Taśma może ulec uszkodzeniu w przypadku bezpośredniej styczności z ostrymi lub spiczastymi przedmiotami. Dlatego przed przystąpieniem do ćwiczeń należy zdjąć pierścionki, a podczas ćwiczeń najlepiej nie nosić żadnego obuwia. Podczas ćwiczeń należy również uważać, aby nie uszkodzić taśmy treningowej paznokciami.

• Taśmy treningowe należy chronić 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. Przed dłuższym przechowywaniem należy ewentualnie posypać taśmy treningowe talkiem, ponieważ bez tego w niekorzystnych warunkach otoczenia taśmy mogą ulec sklejeniu.

1. Rotatory (barki)

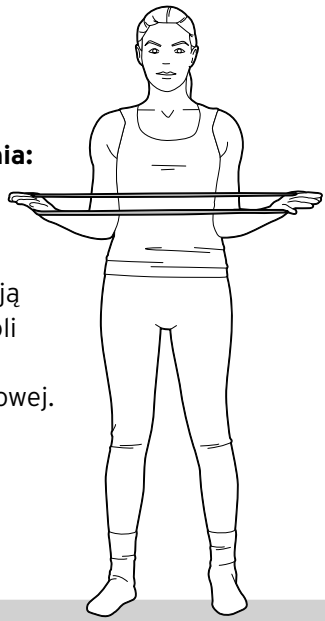


Pozycja wyjściowa:

Stanąc na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Trzymać lekko napiętą taśmę zgitymi rękami przed sobą na szerokość barków.

Sposób wykonania:

Przedramiona obrócić jednocześnie na boki. Ramiona pozostają blisko ciała. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej.



2. Tricepsy



Pozycja wyjściowa:

Stanąc na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Chwycić taśmę jedną ręką od góry i drugą od dołu i trzymać ją lekko napiętą za plecami.

Sposób wykonania:

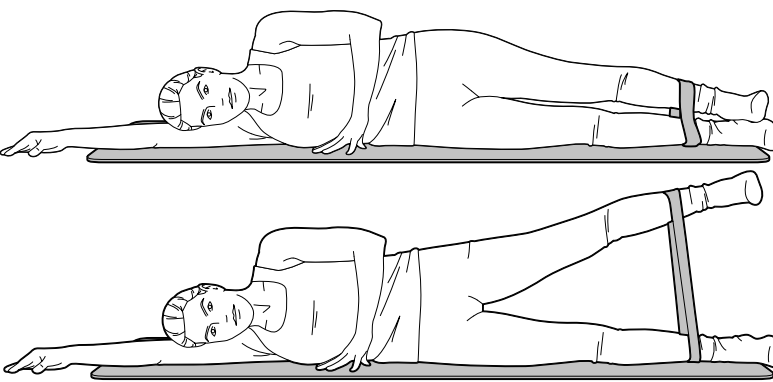
Dolną rękę dociskać w dół i jednocześnie ciągnąć górną rękę do góry. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



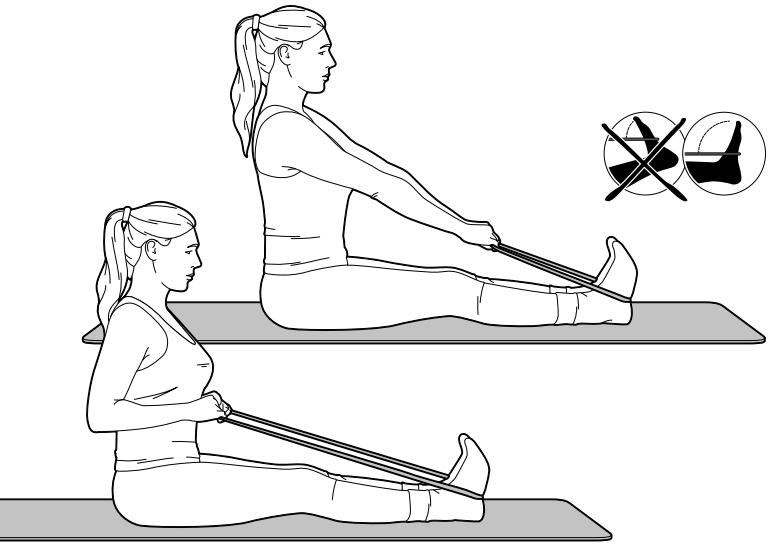
5. Zewnętrzna część ud + pośladki

Pozycja wyjściowa: Położyć się bokiem na podłodze i podeprzeć górną ręką. Przełożyć stopy przez taśmę blisko siebie. Górną nogą utrzymywać taśmę w lekkim napięciu.

Sposób wykonania: Powoli odciągnąć górną nogę dalej ku górze. Powoli przywrócić nogę do pozycji wyjściowej, bez opierania jej na dolnej nodze. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



8. Górna + dolna część pleców



Pozycja wyjściowa:

Usiąść na podłodze ze złączonymi, wyprostowanymi nogami. Pamiętać o prostych plecach. Stopami oraz wyprostowanymi rękami utrzymywać taśmę w lekkim napięciu.

Sposób wykonania: Przyciągnąć obie ręce do piersi.

Łokcie przylegają ściśle do tułowia.

Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej.

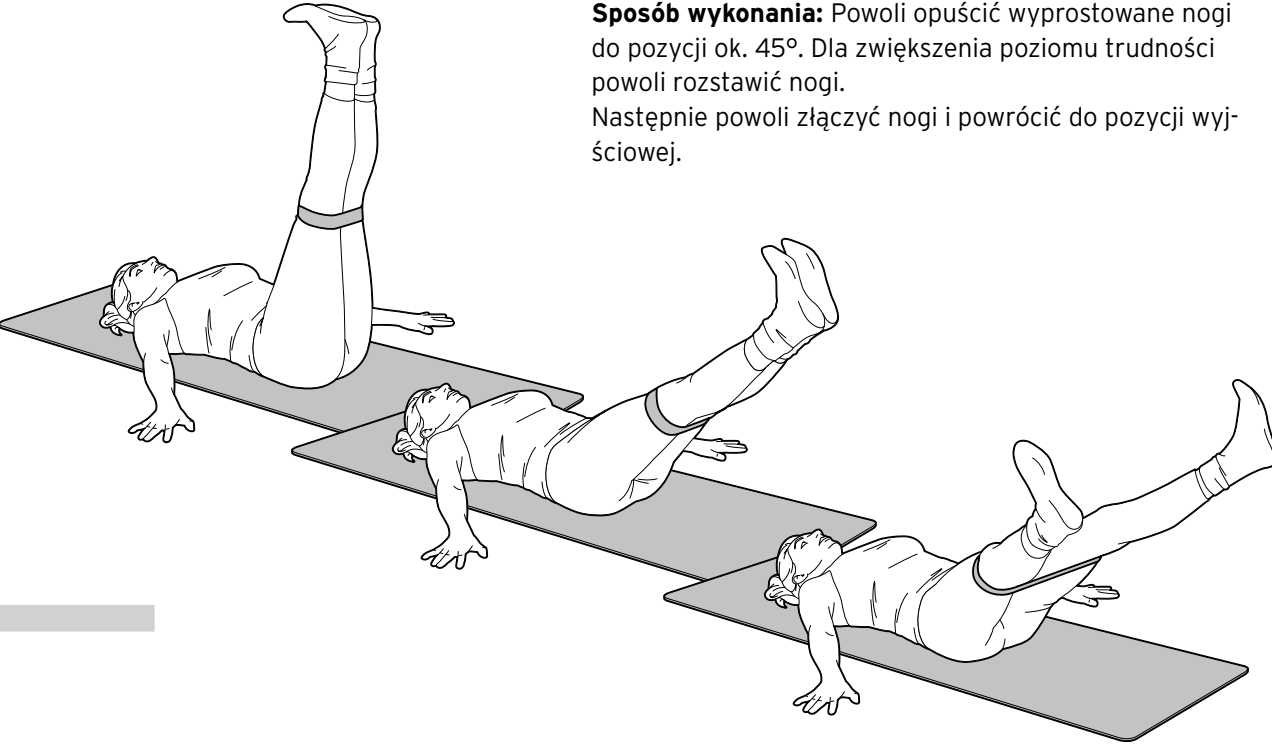
Ćwiczenia rozciągające



6. Podbrzusze + mięśnie ud

Pozycja wyjściowa: Położyć się na plecach na podłodze, nogi wyprostowane do góry, taśma opasająca nogi tuż nad kolanami.

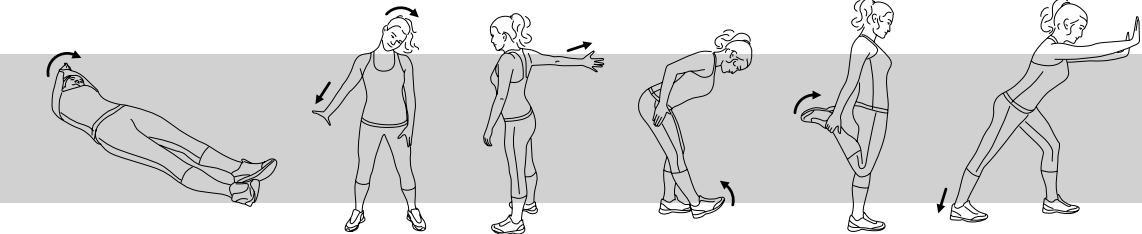
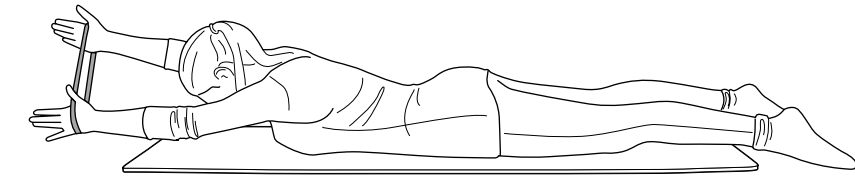
Sposób wykonania: Powoli opuścić wyprostowane nogi do pozycji ok. 45°. Dla zwiększenia poziomu trudności powoli rozstawić nogi. Następnie powoli złączyć nogi i powrócić do pozycji wyjściowej.



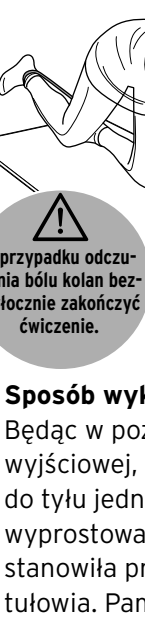
9. Barki

Pozycja wyjściowa: 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.

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



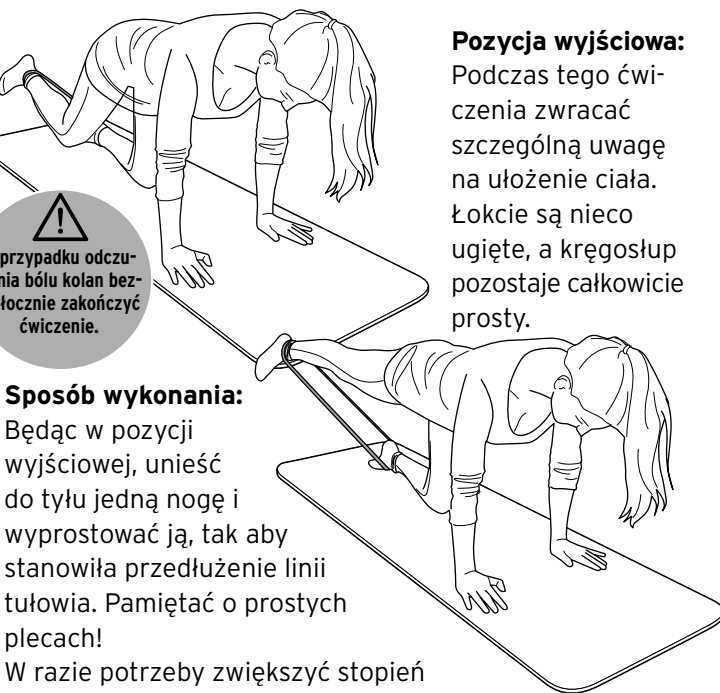
4. Tylna część ud + pośladki



! W przypadku odczuwania bólu kolan bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

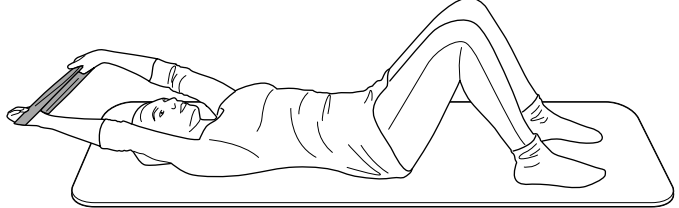
Sposób wykonania:

Będąc w pozycji wyjściowej, 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.



7. Brzuch

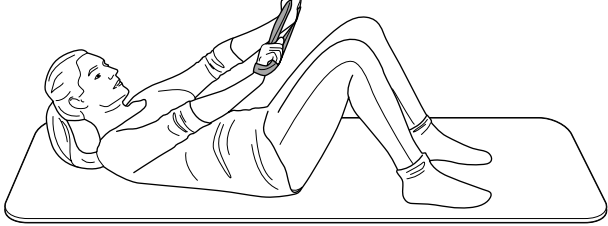
Pozycja wyjściowa: Położyć się prosto na plecach. Nogi zgite w kolanach i rozstawione na szerokość bioder, stopy spoczywają całą powierzchnią na podłodze. Trzymać podwójnie złożoną taśmę w wyprostowanych rękach w napięciu.



Sposób wykonania:

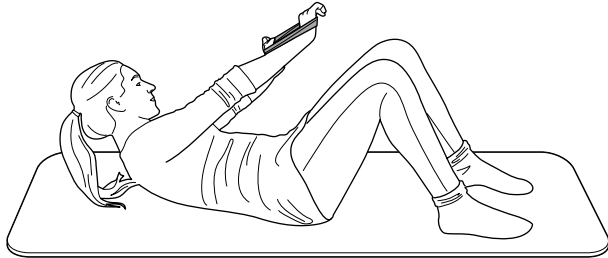
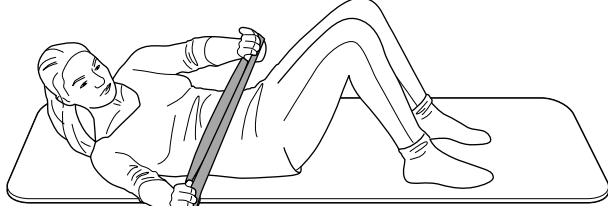
Wariant 1 - mięśnie proste brzucha:

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

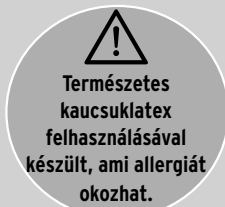


Wariant 2 - mięśnie skośne brzucha:

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



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



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 fitness szalagokat izomerősítő edzéshez tervezték. A világoszöld szalag ellenállása a legkisebb, ezért kiválóan alkalmas kezdők számára. A szürkésbarna szalag közepes, a sötétzöld szalag rendelkezik a legnagyobb ellenállással, ezért inkább gyakorlott sportolóknak alkalmas.

A fitness szalagok otthoni használatra tervezett sportszerek. Fitness salonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmasak.

Ne végezzen más gyakorlatokat, csak amelyek itt le vannak írva. Ne nehezedjen teljes testsúlyával a szalagra.

Kérje ki orvosa véleményét!

- **Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.**
- Bizonyos egészségügyi állapotok esetén, pl. szívritmus-szabályzó, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve ortopédiai eredetű panaszok esetén az edzéssel 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: rosszullét, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalmak esetén is azonnal fejezze be az edzést.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

VIGYÁZAT – sérülésveszély

- Vigyázat! A szalagokat nem szabad túlfeszíteni: a szalagokat csak annyira nyújtsa, amíg azok még rugalmasan nyújthatók. Ne nyújtsa erővel ennél tovább, különben megsérül az anyaga. **Magas személyek** ügyeljenek erre a nagy nyújtást igénylő gyakorlatok során. **Ezen gyakorlatokhoz esetleg hosszabb szalagokra lesz szüksége.**
- 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 szalagok nem játékszerek, ezért olyan helyen tárolja őket, ahol gyermekek nem férhetnek hozzá. Megfojtás veszélye áll fenn!
- Ha gyerekeknek engedélyezi a szalagok használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. 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 mindazonáltal kerülje.
- 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 az asztal lábához vagy hasonlóhoz rögzítse! Ne rögzítse éles tárgyakhoz! Ne rögzítse ablakokhoz vagy ajtókhöz!
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mert azok sérülést okozhatnak.

• Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.

- Lehetőség szerint sportzokniban eddzen. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne eddzen zokniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló fitness szőnyeget.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgásteret, amikor a sportszerrel edz (2,0 m edzéstér + 0,6 m szabad terület körben). Edzés közben tartson kellő távolságot másoktól.
- Egy fitness szalagot egyszerre csak egy személy használhat.
- A termék szerkezetét nem szabad megváltoztatni. Ne használja a szalagokat a rendeltetésüktől eltérő célra!

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, de ne homorítson! Térdéit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Feszítse meg fenekét és hasát.
- Mindig erősen fogja meg a szalagot, nehogy kicsússzon a kezéből. A csuklók túlnyújtásának elkerülése érdekében a szalagokat az alkarmeghosszabbításaként, egyenes vonalban tartsa, ne hajlítsa lefelé.
- A szalagot mindig teljes szélességében - ne megcsavarva - helyezze a testrészt köré, nehogy elszorítsa az adott testrészt.
- 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 visszapattanni, hanem egyenletesen engedje vissza a kiindulási pozícióba. A legegyszerűbb, ha a gyakorlatokat számrendszerű ütemben végzi, pl. 2 ütem húzás, 1 ütem tartás és 2 ütem leeresztés. Próbálkozzon többféleképpen, amíg ki nem alakítja saját egyenletes ritmusát.
- A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen. Ne tartsa vissza lélegzetét! A gyakorlat megkezdésekor lélegezzen be. A gyakorlat legmegterhelőbb pontján fújja ki a levegőt.
- Kezdetben csak **3-6 gyakorlatot** végezzen izomcsoportonként. A gyakorlatokat - testi állapottól függően - csak néhányszor ismétlje meg (**kb. 3-4-szer**). A gyakorlatok között itkasson be mindig legalább egy egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok **ismétlésének számát 10 és 20 közé**. Soha ne tornázzon kimerültségig. Mindig végezze el a gyakorlatokat mindkét oldalon.

- A gyakorlatnak és a kívánt ellenállásnak megfelelően válassza a világoszöld szalagot kisebb ellenálláshoz, vagy a szürkésbarna szalagot a közepes és a sötétzöld szalagot a nagyobb ellenálláshoz, úgy hogy a gyakorlatot a megfelelő pozícióban tudja kivitelezni, de azért a kellő mértékben erősítse meg magát. Akkor választotta a megfelelő ellenállást, ha a gyakorlat végzése 8-10 ismétlés után megerőltetővé válik.

- Ha először végez egy gyakorlatot, azt tükör előtt tegye, hogy a testtartását ellenőrizni tudja.

Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott.

Egymás után mozgassa át a testrészeit:

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

Edzés után: Nyújtás

Alul 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.

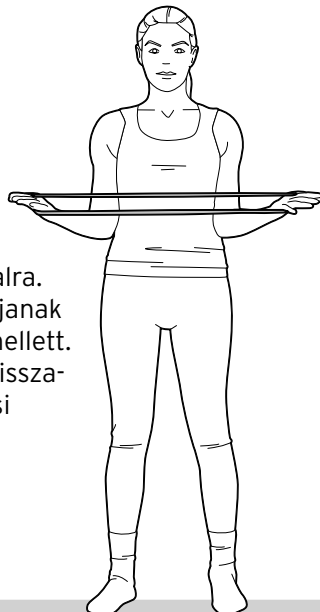
Tisztítás

- A szalag megrongálódhat, ha éles vagy hegyes tárggyal érintkezik. Ezért ne viseljen gyűrűt, és lehetőleg cipő nélkül végezze a gyakorlatokat. Ügyeljen arra, hogy a körmével ne sértse meg a szalagot.
- Óvja a szalagokat napfénytől és hőtől, mivel ellenkező esetben megtörhetnek. A szalagokat hűvös, száraz helyen tárolja, és óvja hegyes, éles vagy durva tárgytól és felületektől. Szükség esetén a tárolás előtt egy kissé púderezze be a szalagokat, mert kedvezőtlen környezeti feltételek mellett összeragadhatnak.

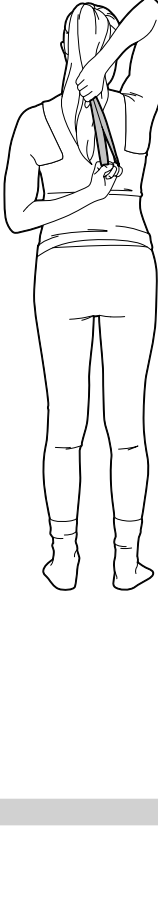
1. Rotátor köpenyek (vállak)



Gyakorlat végzése:
Egyszerre tárja szét alkarjait oldalra. A felkarok maradjanak szorosan a test mellett. Lassan vezesse visszakarjait a kiindulási helyzetbe.



2. Tricepsz



Kiinduló pozíció: Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Behajlított karral tartsa a szalagot vállszélességben kissé megfeszítve a teste előtt.

Gyakorlat végzése:
Húzza lefelé az alsó karját, és közben húzza felfelé a felső kart. Lassan vezesse vissza karjait a kiindulási helyzetbe. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

3. Váll + deltaizom



Kiinduló pozíció:

Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Elülső lábával rögzítse a szalagot a talajon. Kinyújtott karokkal tartsa meg kissé feszesen a szalagot a teste mellett.

Gyakorlat végzése:
Oldalt emelje fel behajlított karját csípőmagasságig. Lassan engedje vissza a karját a kiindulási helyzetbe. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



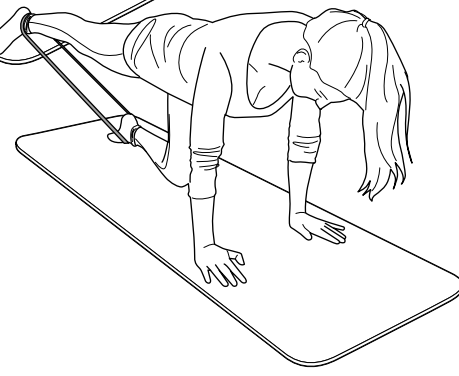
4. Comb hátsó része + fenék



Gyakorlat végzése:

Emelje meg és nyújtsa ki hátrafelé a lábát úgy, hogy testével egy vonalat képezzen. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon!

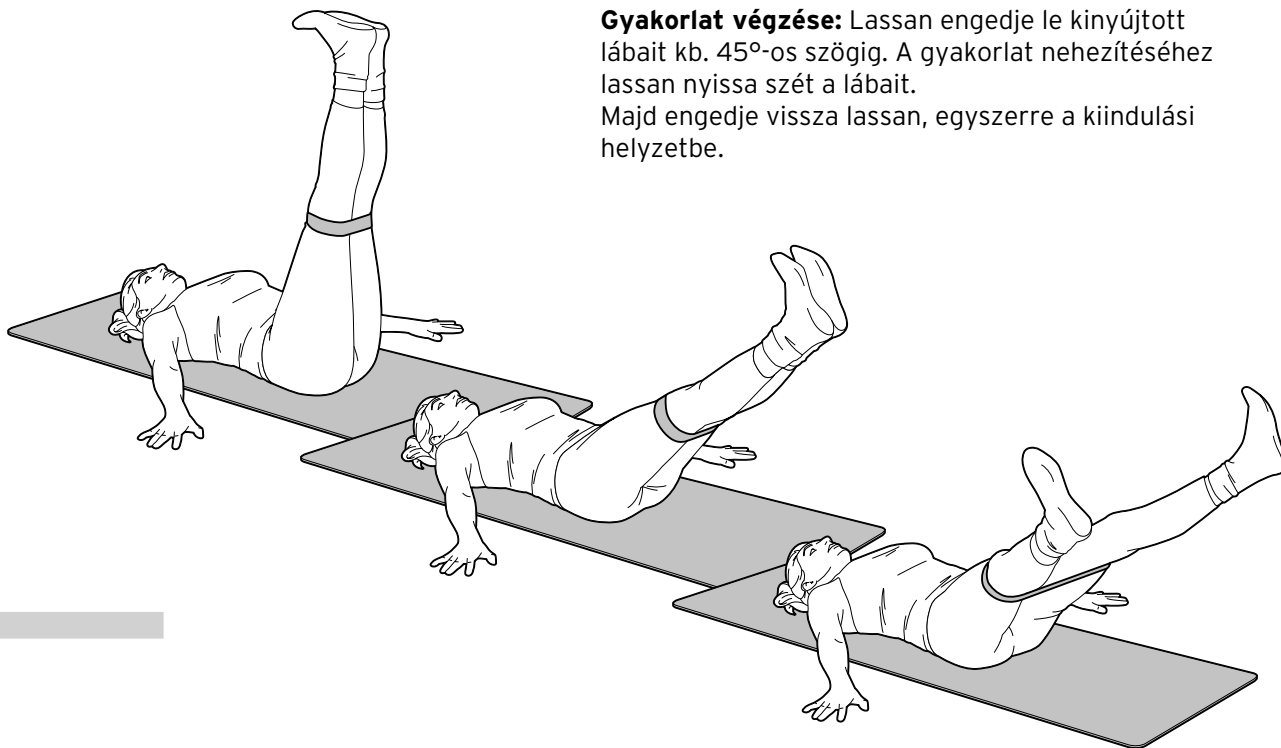
A gyakorlat nehézségét fokozhatja, ha az átéllenese karját - törzse meghosszabbításaként - egyenesen előre nyújtja.



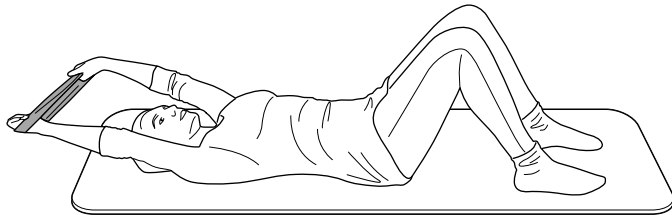
Kiinduló pozíció:
Ennél a gyakorlatnál ügyeljen a testtartásra. Könyökök enyhén behajlítva, gerinc egyenes marad.

6. Has alsó része + comb

Kiinduló pozíció: Feküdjön a talajra, lábak felfelé kinyújtva, a szalag kissé a térdek felett.

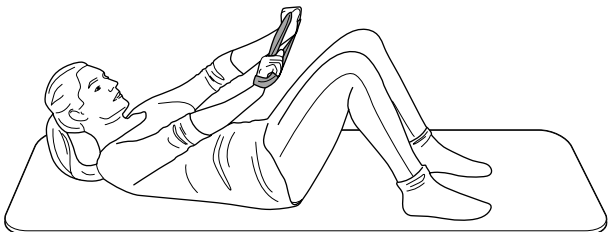


Gyakorlat végzése: Lassan engedje le kinyújtott lábait kb. 45°-os szögig. A gyakorlat nehezítéséhez lassan nyissa szét a lábait. Majd engedje vissza lassan, egyszerre a kiindulási helyzetbe.

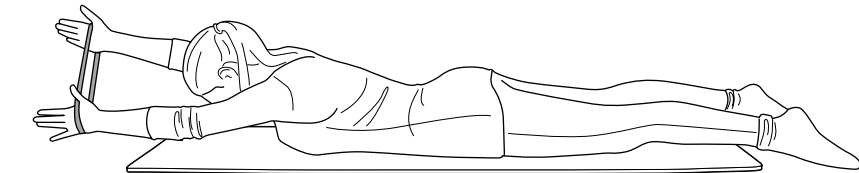
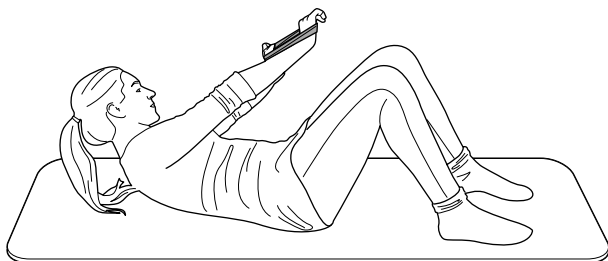
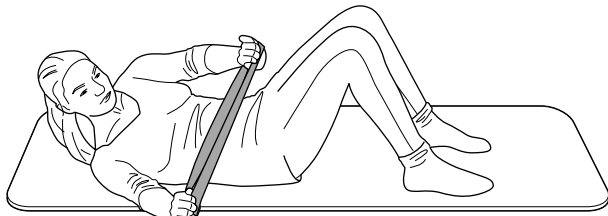


Gyakorlat végzése:

1. változat – egyenes hasizom:
Karjait mozgassa térdé irányába. Közben fejét és vállait enyhén emelje meg. Kezdje a fejével. Fektesse az állát a mellkasára, és gördüljön felfelé – csigolyáról csigolyára haladva.



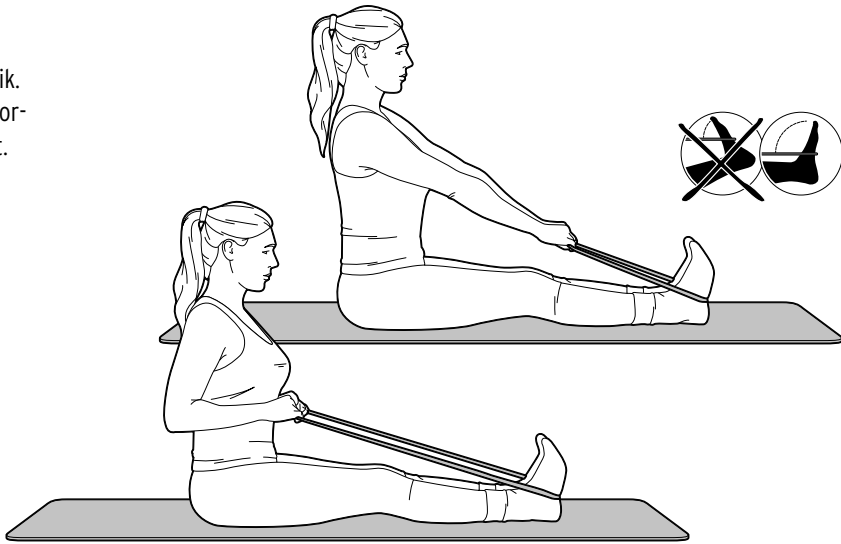
2. változat – ferde hasizom:
Mozgassa karjait felváltva a bal, majd a jobb oldalra. Közben mindig térjen vissza a kiindulási helyzetbe. Mint az 1. változatban, ekkor is emelje meg kissé a fejét és a vállait.



Kiinduló pozíció: Feküdjön hasra, lábak csípőszéles terpeszben, térdek kinyújtva. Nyújtsa előre karjait rajtuk a szalaggal, és tartsa a szalagot feszesen. Karjait ne engedje le. Fejét tartsa egyenesen a gerinccel egy vonalban.

Gyakorlat végzése: Emelje átélleneseen egyik karját és a másik lábát felváltva. Könyök és térd maradjon közben kinyújtva.

8. Hát felső és alsó része



Kiinduló pozíció:
Kinyújtott lábbal üljön a talajra. Hátát tartsa egyenesen. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon. Kissé megfeszítve tartsa meg a szalagot a lábfejeivel.

Gyakorlat végzése: Húzza a karjait a teste felé. A könyökök maradjanak a test mellett. Lassan vezesse vissza karjait a kiinduló pozícióba.

Nyújtógyakorlatok

