



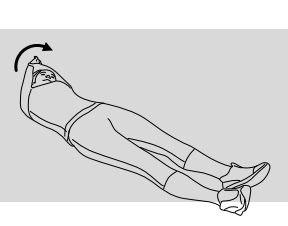
Numer artykułu: 607 030

- Przed rozpoczęciem realizacji programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem i zapytać go, czy i jakie ćwiczenia będą dla użytkownika odpowiednie.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy się rozgrzać.
- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpocząć ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

- Taśma treningowa może ulec uszkodzeniu w przypadku bezpośredniej styczności z ostrymi lub szorstkimi 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 paznokciami.
- Taśmy elastyczne 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.
- Należy chronić taśmę przed promieniowaniem słonecznym i wysokimi temperaturami, aby uniknąć ich szparenia. Przechowywać taśmę w chłodnym i suchym miejscu. Chronić je przed szorstkimi, ostrymi i szorstkimi przedmiotami oraz powierzchniami.

Ćwiczenia rozciągające

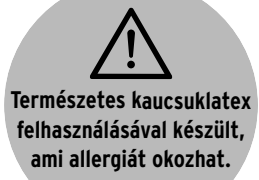
Sposób wykonania: Powoli odciągnąć górną nogę dalej ku górze. Powoli przywrócić nogę do pozycji wyjściowej, bez opierania jej na dolnej nodze. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.





Fitness szalagok

Gyakorlatposzter



www.tchibo.hu/utmutatok

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

Cikkszám: 607 030

Biztonsága érdekében

Figyelmesen olvassa el a biztonság 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 világoskék szalag ellenállása a legkisebb, ezért kiválóan alkalmasak kezdőknek. A sötétkék szalag ellenállása a legnagyobb, ezért ez inkább gyakorlott sportolók számára alkalmas.

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

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítson! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Feszítse meg fenekét és hasát.**

- Mindig biztosan fogja meg a szalagot, nehogy kicsússzon a kezéből.

- Egyenes vonalban, az alkar meghosszabításában tartsa a szalagot, kezét ne hajlítsa meg nehogy túlnyújtsa csuklóját.
- A szalagot mindig széles felülettel - ne megcsavarva - helyezze a testrészköré, nehogy elszorítsa azt.

- Már a kiindulási pozícióban is tartsa kissé feszesen a szalagot.
- Egyenletes sebességgel 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 számszerű 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 lélegezzon. Ne tartsa vissza lélegzetét! A gyakorlat megkezdésekor lélegezzon be. A gyakorlat legmegterhelőbb pontján fújja ki a levegőt.
- Mindig végezze el a gyakorlatokat mindkét oldalon.

- Kezdetben csak 3 - 6 gyakorlatot végezzen izomcsoportonként. A gyakorlatokat - testi állapotától függően - csak néhányszor ismételje meg. A gyakorlatok között iktasson be mindig legalább egy egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát kb. 10-20 ismétlésre. Soha ne tornázzon kimerültségig.

- I** Ha először végez egy gyakorlatot, azt tükör előtt tegye, hogy a testtartást jobban tudja ellenőrizni.

- A gyakorlatnak és a kívánt ellenállásnak megfelelően válassza világoskék szalagot csekély ellenálláshoz, a piros szalagot közepes ellenálláshoz vagy a sötétkék a nagy ellenálláshoz úgy, hogy a gyakorlatot a megfelelő pozícióban tudja kivitelezni, de azért a kellőképpen megerősítse magát.

- Akkor választotta a megfelelő ellenállást, ha a gyakorlat végzése 8-10 ismétlés után megerőltetővé válik.

Kérje ki orvosa véleményét!

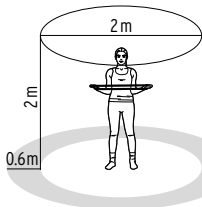
- Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékű edzés javasolt az Ön számára.**

- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használat, terhesség, gyulladásal járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve az ortopédia területét érintő 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 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 melyik gyakorlatok megfelelőek az Ön számára.
- A gyakorlatok megkezdése előtt melegítsen be.
- Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Amennyiben fájdalmat érez le vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.
- A fitness szalag nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol kisgyermek nem férhetetnek 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 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 biztosan és stabilan álljon. Ne eddzen zokniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló fitness szőnyeget.



Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgáster, amikor a sportszettel edz. (2,0 m edzéstér + 0,6 m szabad terület körben). Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.

- Egy fitness szalagot egyszerre csak egy személy használhat.
- A termék szerkezetét nem szabad megváltoztatni. Ne használja a szalagokat a rendeltetési céluktól eltérő célra!
- Vigyázat! A szalagokat nem szabad túlfeszíteni: csak addig nyújtsa a szalagot, amíg az még rugalmasan húzható, tehát legfeljebb eredeti hosszának kétszeresére. 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 szükség.

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 felsőtest 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, a vállát engedje le, a térdét kissé hajlítsa be, enyhén fordítsa kifelé a lábfejét.

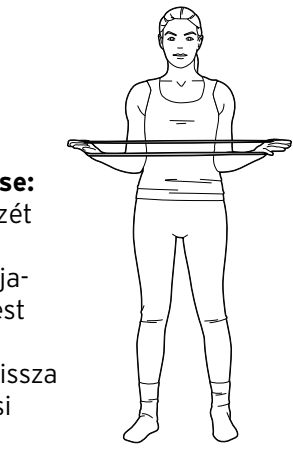
Hátát tartsa egyenesen!

Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.

Ápolás

- 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.
- A kötelek különösen jól nyújtható latexből készültek. A nyújtás közben a szalag hőmérséklete nő, és előfordulhat, hogy a fogás helyén összeragad. Ezt meg tudja előzni, ha a szalagokat rendszeresen behintóporozza.
- Óvja a szalagokat napfénytől és hőtől, mivel ellenkező esetben megtörhetnek. A szalagokat hűvös, száraz helyen tárolja. Óvja hegyes, éles vagy durva tárgytól és felületektől.

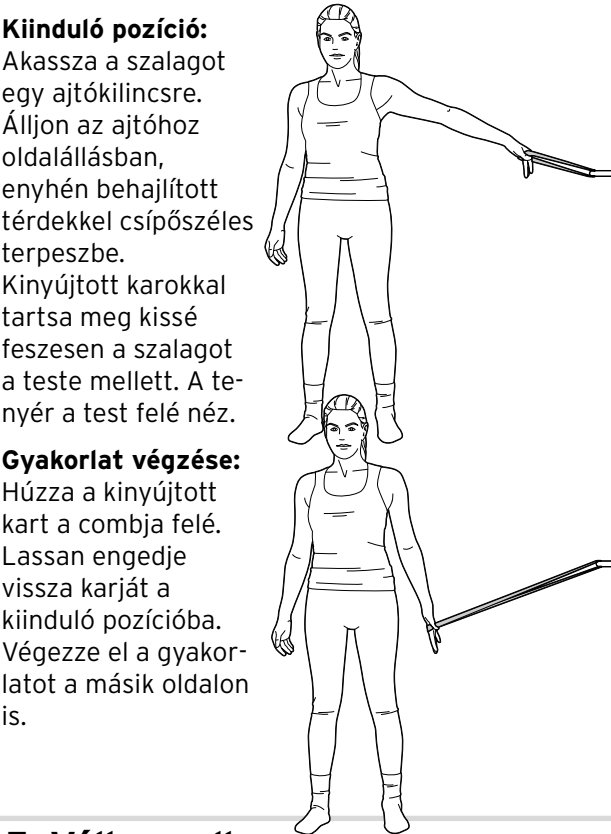
1. Rotátor köpenyek (vállak)



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

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

4. Széles hátizom



Gyakorlat végzése: Húzza a kinyújtott kart a combja felé. Lassan engedje vissza karját a kiinduló pozícióba. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

Kiinduló pozíció: Akassza a szalagot egy ajtókilincsre. Álljon az ajtóhoz oldalállásban, enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Kinyújtott karokkal tartsa meg kissé feszesen a szalagot a teste mellett. A tenyér a test felé néz.

2. Tricepsz

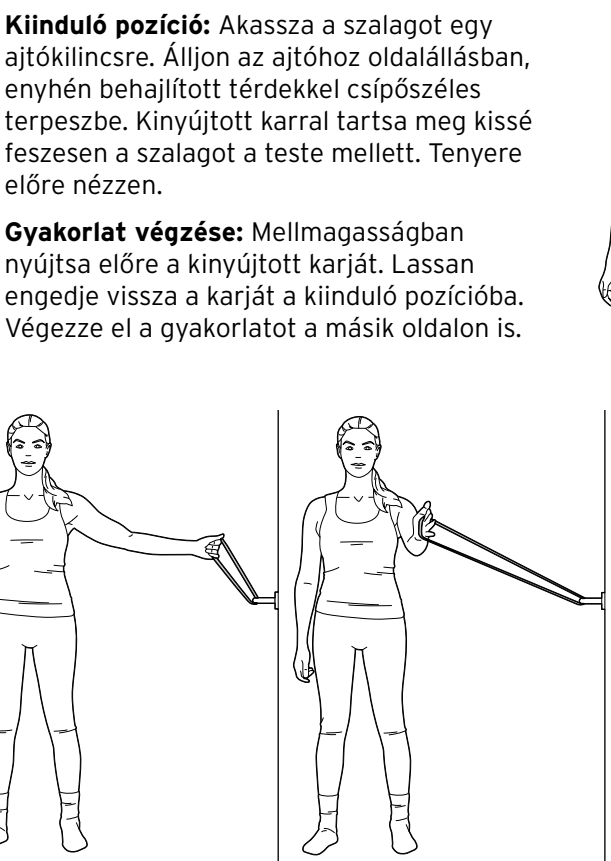


Kiinduló pozíció: Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Fogja meg a szalagot egyik kezével felülről, a másik kezével alulról, és a háta mögött tartsa meg enyhén megfeszítve.



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.

5. Váll + mell



Kiinduló pozíció: Akassza a szalagot egy ajtókilincsre. Álljon az ajtóhoz oldalállásban, enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Kinyújtott karral tartsa meg kissé feszesen a szalagot a teste mellett. Tenyere előre nézzen.

Gyakorlat végzése: Mellmagasságban nyújtsa előre a kinyújtott karját. Lassan engedje vissza a karját a kiinduló pozícióba. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

3. Váll + deltaizom

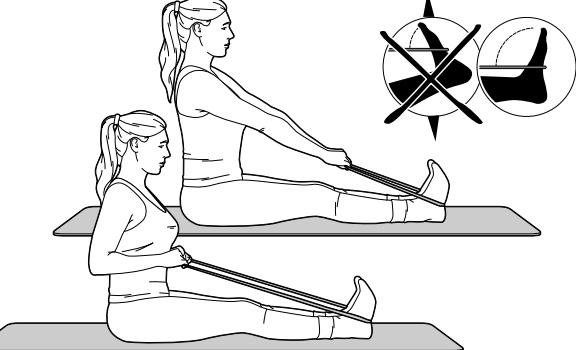


Kiinduló pozíció: Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Elülső lábával rögzítse a szalagot a talajon. Kinyújtott karokkal tartsa meg kissé feszesen a szalagot a teste mellett.



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

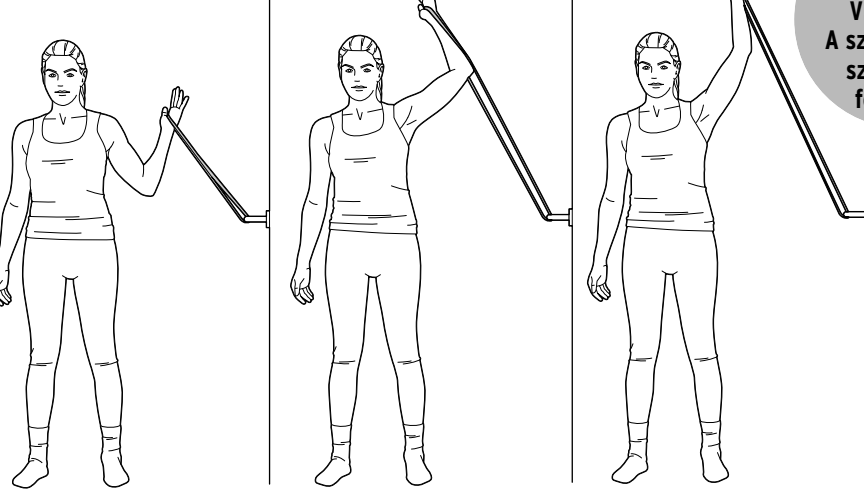
6. A hát felső + alsó része



Kiinduló pozíció: Üljön a padlóra nyújtott lábbal. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon. A lábfejeivel és a kinyújtott karjaival tartsa a szalagot enyhén feszesen.

Gyakorlat végzése: Húzza fel karját mellmagasságig. A könyök maradjon közvetlenül a törzse mellett. Lassan engedje vissza karjait a kiindulási helyzetbe.

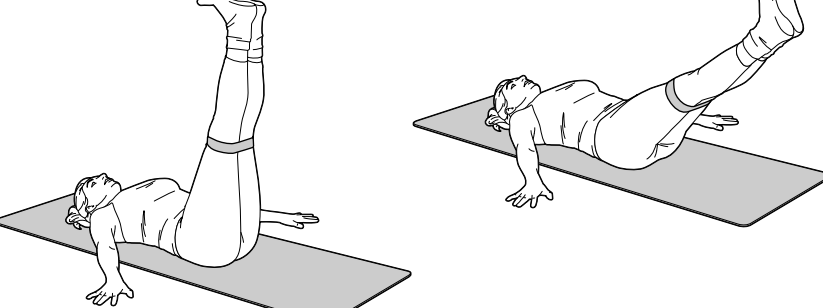
7. Delta- + trapézizom (vállak) + tricepsz



Kiinduló pozíció: Akassza a szalagot egy ajtókilincsre. Álljon az ajtóhoz oldalállásban, enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Behajlított karral tartsa meg kissé feszesen a szalagot a teste mellett vállmagasságban. Tenyere előre nézzen.

Gyakorlat végzése: Húzza behajlított karját a feje felett felfelé. **A gyakorlat nehezítéséhez** próbálja meg kinyújtani a karját - testmagasságától függően esetleg nem fogja tudni teljesen kinyújtani. Lassan engedje vissza a karját a kiinduló pozícióba. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

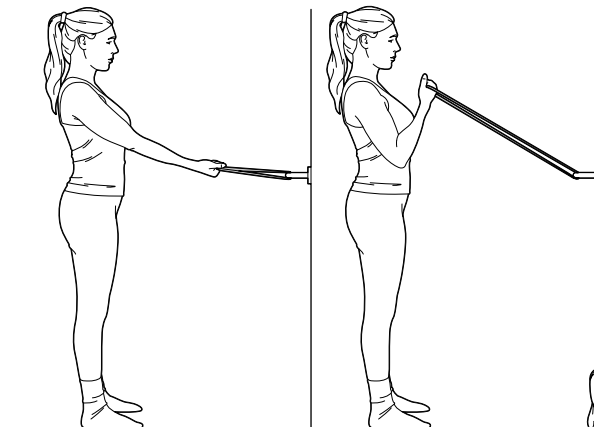
8. Has alsó része + comb



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

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

9. Bicepsz



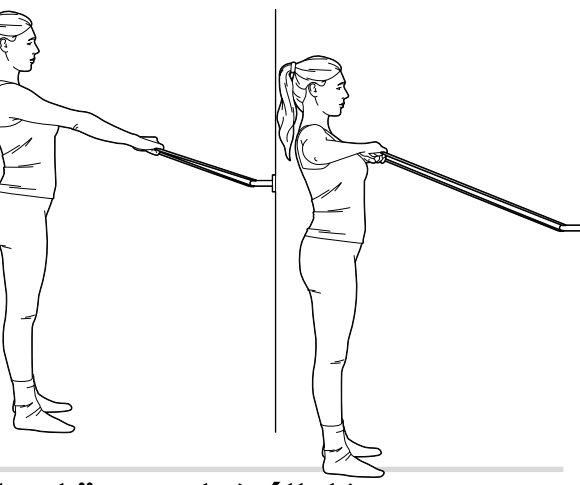
Kiinduló pozíció: Akassza a szalagot egy ajtókilincsre. Álljon az ajtóval szembe, enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Kinyújtott karokkal tartsa meg kissé feszesen a szalagot a teste mellett. Tenyere felfelé nézzen.

Gyakorlat végzése: Hajlítsa be alkarját mellmagasságig. A felkar maradjon a test mellett. Lassan engedje vissza a karját a kiinduló pozícióba. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

10. Hát + váll hátsó része

Kiinduló pozíció: Akassza a szalagot egy ajtókilincsre. Álljon az ajtóval szembe, enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Kinyújtott karokkal tartsa meg kissé feszesen a szalagot a csípőmagasságban a teste előtt. A tenyerek lefelé nézzenek.

Gyakorlat végzése: Húzza könyökét hátrafele vállmagasságig. Lassan engedje le a karjait a kiindulási helyzetbe.



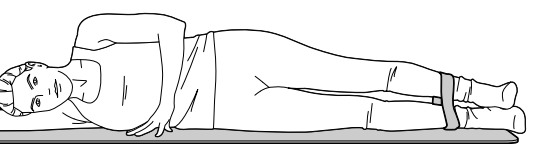
11. Rotátor köpenyek (vállak)

Kiinduló pozíció: Akassza a szalagot egy ajtókilincsre. Álljon az ajtóval szemben, enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Kinyújtott karokkal tartsa meg kissé feszesen a szalagot a teste mellett. A tenyere lefelé nézzen.

Gyakorlat végzése: Húzza kinyújtott karját a combja felé. Lassan engedje vissza a karját a kiinduló pozícióba. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

12. Comb külső része + fenék

Kiinduló pozíció: Feküdjön le oldalfekvésben a talajra, és a felső kezével támaszkodjon meg a teste előtt. Dugja át a szalagon a lábfejeit szorosan egymás mellett. A felső lábbal tartsa kissé feszesen a szalagot.



Gyakorlat végzése: Lassan emelje felfelé a lábát kinyújtva. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba, anélkül hogy letenné. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

Nyújtógyakorlatok

