

# Power fitnesskötelek

## Az Ön biztonsága érdekében

Olvassa el figyelmesen 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.

### Rendeltetés

A fitnesskötelek az egész testet megmozgató edzés végzésére alkalmasak. A sportszert otthoni használatra tervezték. Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmasak.

### VESZÉLY gyermekek esetében

- A sportszer nem játékszer, amennyiben nem használja, tárolja gyermekek számára nem hozzáférhető helyen. Kisgyermek az edzés alatt nem lehetnek az eszköz hatósugarában, így elkerülhetők a balesetveszélyes helyzetek. A fitnesskötelek kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalok által használatra készültek. Ügyeljen arra, hogy a sporteszköz minden használója tisztában legyen annak kezelésével és használatával, vagy felügyelet alatt használja azt. A szülőknek és a felügyelettel megbízott más személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékosztöne és kísérletező kedve miatt olyan helyzetek is előállhatnak, amelyekre a sportszer nem feltétlenül alkalmas. Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy az eszköz nem játék.
- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladás és megfojtás veszélye alakulhat ki!

### VESZÉLY - sérülésveszély

- A mennyezetre vagy a falra való rögzítéshez szükséges szerelőanyagok nincsenek mellékelve. A mellékelt kampó rögzítését és az ahhoz szükséges szerelőanyagok kiválasztását csak szakember végezheti.
- Edzés közben viseljen kényelmes ruházatot és sportcipőt. Ügyeljen arra, hogy stabilan álljon.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgásteret, amikor a sportszerrel edz. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől. A fitnesskötelet nem használhatja egyszerre több személy. Nem szabad megváltoztatni a fitnesskötelek szerkezetét.
- Minden használat előtt ellenőrizze, ...  
... hogy látható-e a fitnesskötélen anyagrongálódás vagy kopás,  
... hogy megfelelő-e a fitnesskötél rögzítése,  
... hogy megfelelő-e a rögzítési hely állapota.  
Ha a fitnesskötél meg van rongálódva, nem megfelelően van rögzítve vagy a rögzítési hely nem biztonságos, nem szabad használni a fitnesskötelet.
- A lehető legjobb edzési eredmények eléréséhez és a sérülések elkerülése érdekében az edzés kezdete előtt mindenképpen iktasson be egy bemelegítési fázist, a végén pedig egy lazítási fázist az edzéstervebe.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy nem tud koncentrálni.  
Ne eddzen közvetlenül étkezés után.  
Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Gondoskodjon arról, hogy az edzés helyszíne jól szellőzzön, a huzatot azonban kerülje.

## Kérje ki orvosa véleményét!

- Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.**
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, 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: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be az edzést.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

### Ápolás

- Langyos vízzel, kímélő szappannal és puha ruhával tisztítsa meg a fitnessköteleket. Szükség esetén használjon fertőtlenítőszer. Hűvös és száraz helyen tárolja a fitnessköteleket. Óvja napfénytől, hegyes, éles vagy érdes tárgyaktól és felületektől.

### Teherbírás

A maximális terhelhetőség kötelenként: 80 kg.

## Minden gyakorlatra érvényes:

- A gyakorlatok annál nehezebbek és hatásosabbak, minél jobban előre-, illetve hátradól. Kezdetben csak kismértékű dőléssel végezze a gyakorlatokat, hogy ráérezzen a fitnesskötelek viselkedésére, teste mozgására és a gyakorlatokhoz szükséges megfeszítésére, hiszen még gyakorlott sportolók számára is kihívást jelent a fitnesskötél. Ajánlatos megkérni egy tapasztalt fitnessedzőt, hogy mutassa meg a gyakorlatok helyes kivitelezését.**
- Mindig tartsa erősen a fitnesskötelet a markolatoknál fogva, illetve győződjön meg arról, hogy megfelelően beillesztette-e lábfejét a markolatokba, nehogy kicsúszson a kezéből a markolat vagy a markolatból a lábfeje.
- A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítson!
- Egyenletes sebességgel végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat. Mindig ugyanolyan sebességgel térjen vissza a kiindulási pozícióba.
- A fitnesskötelekkel végzett valamennyi mozdulat legyen lassú és kontrollált. A legegyszerűbb, ha ütemes számolással végzi a gyakorlatokat, például a fitnesskötél megfeszítése 2 ütem, a mozdulat megtartása 1 ütem és a gumikötél visszaengedése 2 ütem. Próbálkozzon többféleképpen, amíg ki nem alakítja saját egyenletes ritmusát. A gyakorlatok végzése közben is egyenletesen vegye a levegőt, és ne tartsa vissza lélegzetét! Mindig a gyakorlat elején lélegezzen be, majd a gyakorlat legmegerőltetőbb pontján lélegezzen ki.
- Kezdetben ne terhelje meg magát túlságosan. Fizikai állapotától függően csak néhányszor ismételje a gyakorlatokat. A gyakorlatok között iktasson be legalább egyperces szüneteket. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát kb. 10-20 ismétlésre. Soha ne eddzen kimerüléssel!

## Edzés

Olyan helyszínt válasszon az edzéshez, ahol elegendő hely áll a rendelkezésére. A kiválasztott terület legyen legalább 2,0 x 2,0 m-es. Ne legyen útban semmilyen tárgy, amellyel megsértheti magát (pl. ajtókilincs).

A padló legyen sima és egyenes. Szükség esetén helyezzen rá csúszásbiztos fitnessszőnyegot vagy hasonló tárgyat. Ez különösen a talajon végzett gyakorlatok esetén ajánlatos.

- Edzés közben a megcsúszás elkerülése érdekében mindig viseljen megfelelő tartást biztosító edzőcipőt. Ne edzen mezítláb.

Kezetben 8-10-szer ismételje a gyakorlatokat. Teste túlterhelésének elkerülése érdekében, csak lassan növelje az edzésegységek számát.

A hátoldalon talál néhány lehetséges gyakorlatot. Ezek a gyakorlatok különösen alkalmasak a fitnesskötéllel való edzéshez.



A gyakorlatok helyes kivitelezésének, és esetleg további gyakorlatok elsajátítása érdekében ajánlatos részt venni képzett fitnesszedző edzésén. Az interneten is sok tanács, videó és alkalmazás található a témával kapcsolatban.

## Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott. Egymás után mozgassa át a testrészeit:

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

## Edzés után: Nyújtás

A hátoldalon talál néhány nyújtógyakorlatot.

Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlatoz:

Emelje meg a mellkasát, a vállát engedje le, a térdét egy kissé hajlítsa be, enyhén fordítsa kifelé a lábfejét.

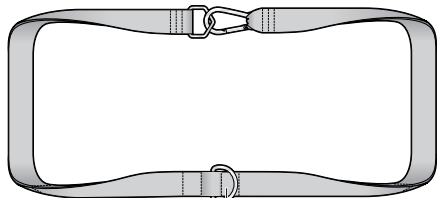
A hátát tartsa egyenesen!

Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.

## Összeszerelés és állítási lehetőségek

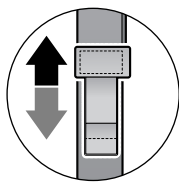
### Tartószalag

(fára, nyújtórúdra stb. való erősítéshez)

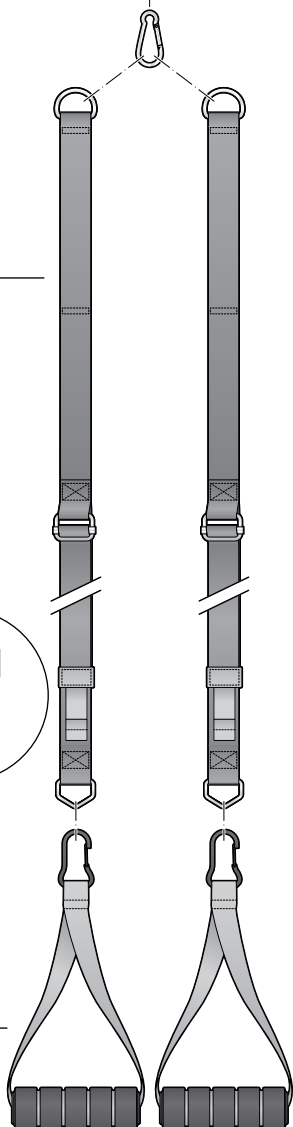


### Fitnesskötél

(Gyakorlattól függően beállíthatja a kötelek hosszúságát, úgy, hogy a hevedert lefelé húzza vagy felfelé tolja, majd a fitnesskötélet szorosra húzza)

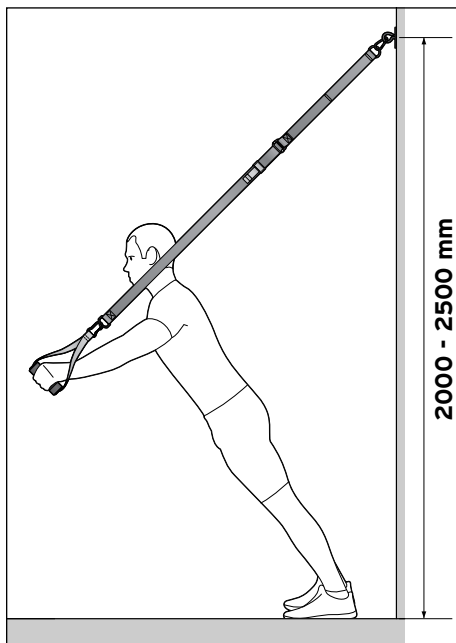


megerősített tartóhurok gumis markolattal és karabinerrel



## Rögzítés

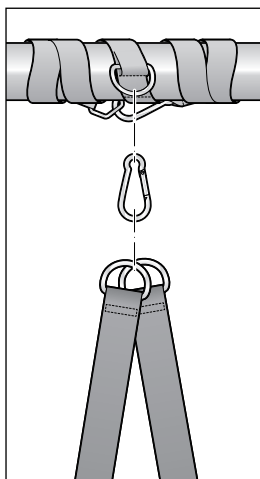
### Rögzítési magasság



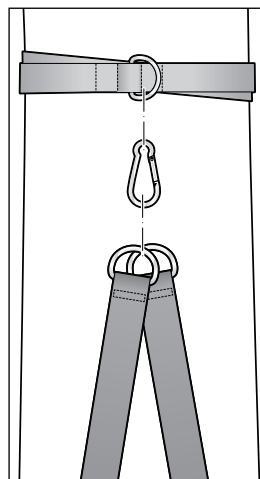
A fitnesskötéllel végzett edzés akkor optimális, ha legalább 2 méter és legfeljebb 2,5 méter magasságban rögzíti a fitnesskötélet.

1. Tekerje a szalagot a közepén, adott esetben többször is, egy rögzítési pont köré vagy akassza be a szalagokat a mellékelt karabinerrel a mellékelt kampóba (lásd az alsó képeket).
2. Szorosan fogja meg mindkét markolatot, és néhányszor húzza meg erőteljesen a fitnesskötéleteket, hogy meggyőződjön a megfelelő és biztonságos rögzítésről.

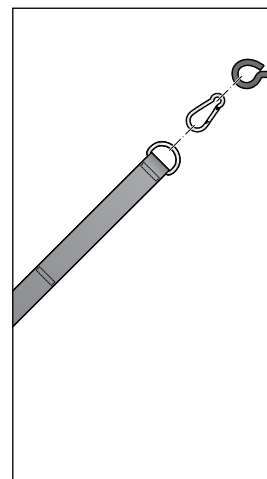
### Felfüggesztés nyújtórúdra, illetve korlátra



### Felfüggesztés fára vagy cölöpre

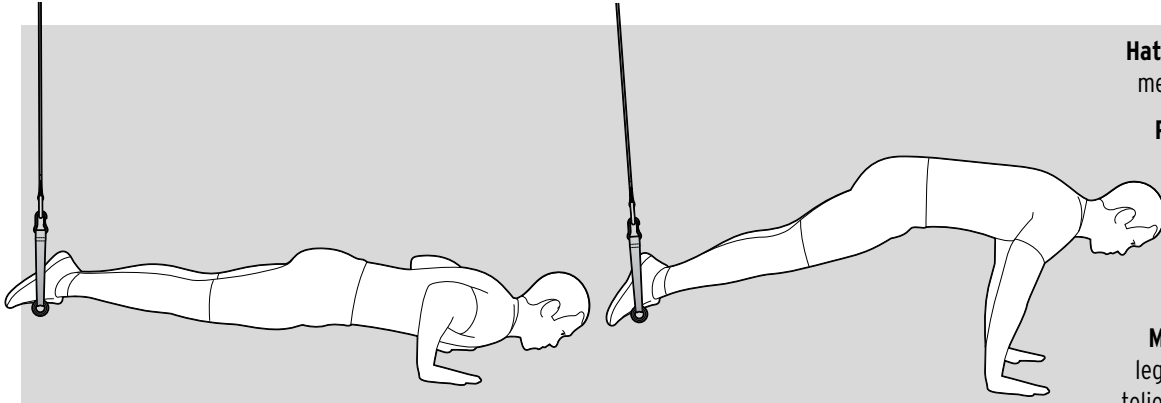


### Felfüggesztés a mellékelt kampóra (szerelőanyag nem tartozék)



## Alapgyakorlatok

(3-3 sorozat; egyenként 8-10 ismétléssel)



**Hatás:** mellizom, az egész test megfeszítése

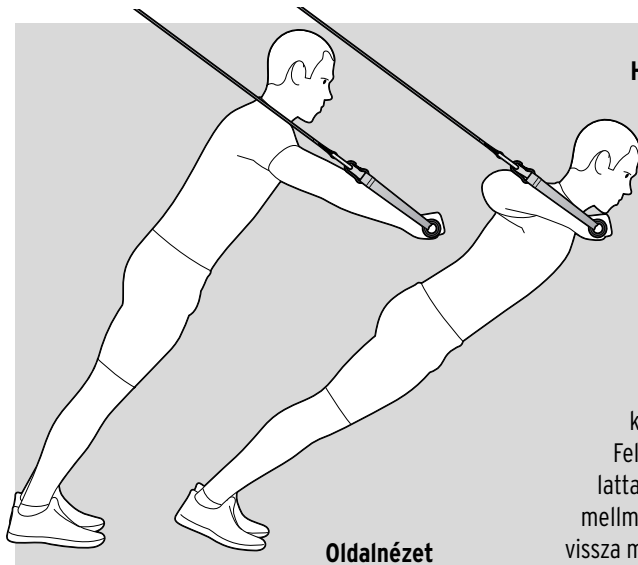
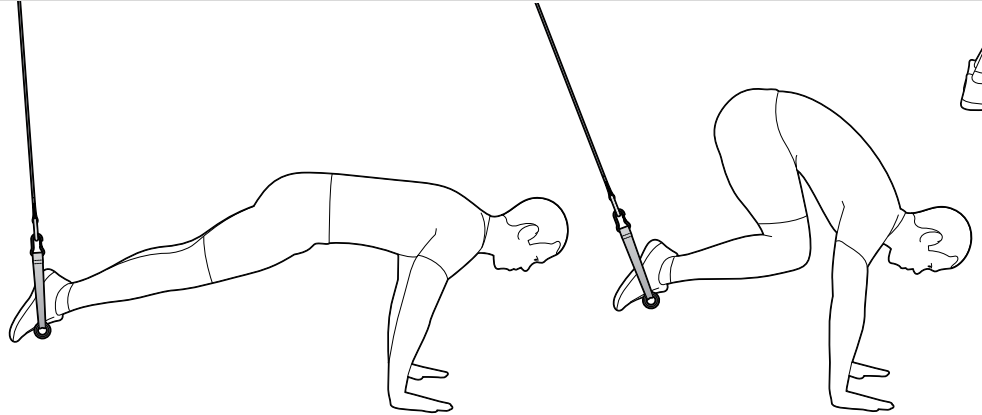
**Pozíció:** Feküdjön a talajra. Akassza be mindkét lábfejét a markolatokba. Vállszélességnél kissé nagyobb távolságban támaszkodjon kezével a talajra. A hát egyenes, has- és farizom megfeszítve.

**Mozgás:** Nyomja ki testét - a karok legmagasabb pozícióban se legyenek teljesen kinyújtva. Térjen vissza a kiindulási pozícióba.

**Hatás:** has, az egész test megfeszítése

**Pozíció:** Feküdjön a talajra. Akassza be mindkét lábfejét a markolatokba. Vállszélességnél kissé nagyobb távolságban támaszkodjon kezével a talajra. A hát egyenes, has- és farizom megfeszítve. Nyomja ki testét - a karok legmagasabb pozícióban se legyenek teljesen kinyújtva.

**Mozgás:** Húzza a térdét felsőtestéhez, majd térjen vissza a kiindulási pozícióba.

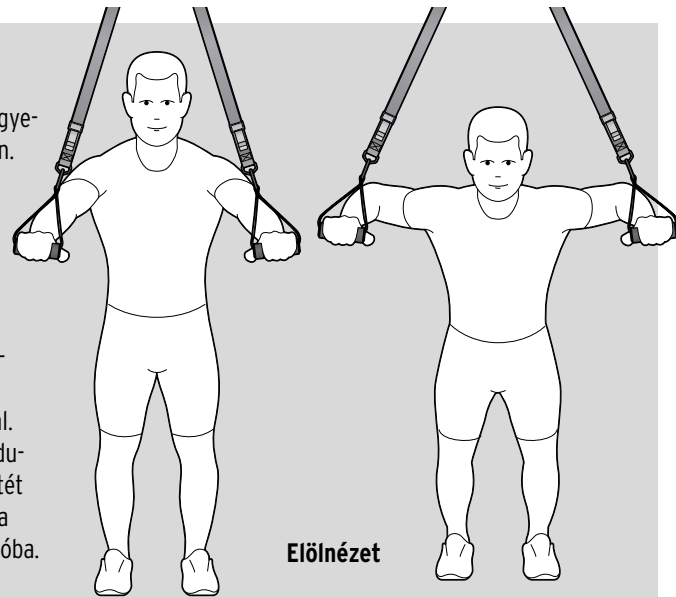


Oldalnézet

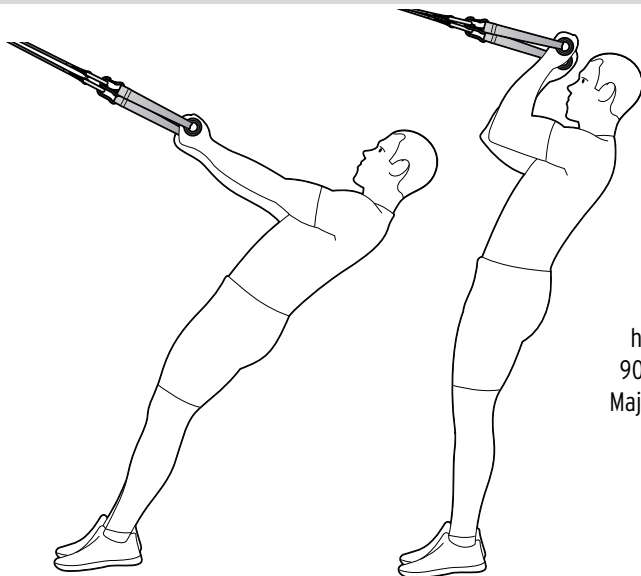
**Hatás:** mellizom

**Pozíció:** A lábfejek legyenek vállszélességben. A hát egyenes, has- és farizom megfeszítve. Nézzon előre.

**Mozgás:** Lassú kontrollált mozdulattal döntse előre testét kissé megfeszített karral. Felkarból kontrollált mozdulattal döntse előre felsőtestét mellmagasságig. Majd nyomja vissza magát a kiindulási pozícióba.



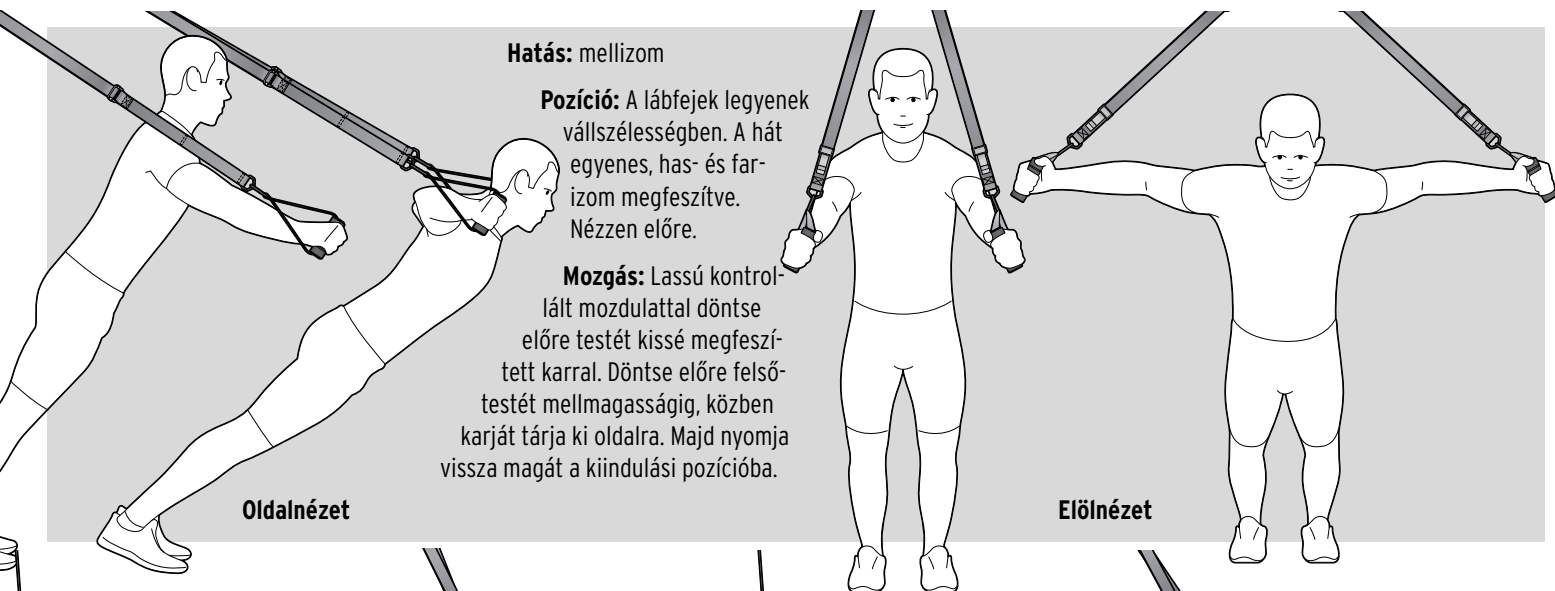
Előlnézet



**Hatás:** bicepsz

**Pozíció:** A lábfejek legyenek vállszélességben. A hát egyenes, has- és farizom megfeszítve. Nézzon előre.

**Mozgás:** Lassú kontrollált mozdulattal döntse hátra testét. Felkarból húzza előre felsőtestét úgy, hogy a felkarok az egész gyakorlat alatt 90°-ot zárjanak be a törzssel. Majd térjen vissza a kiinduló pozícióba.



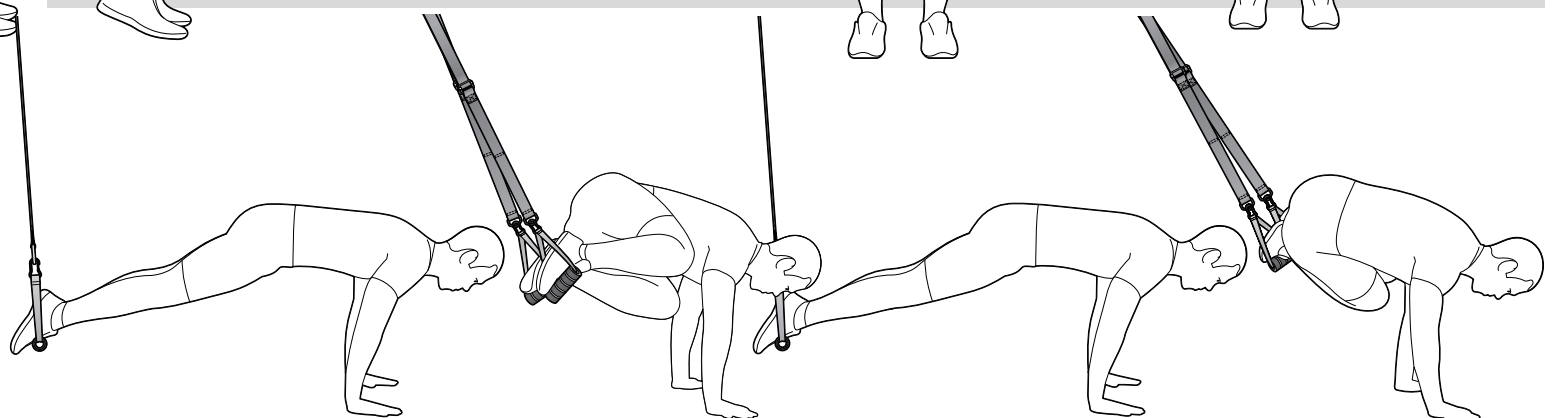
**Hatás:** mellizom

**Pozíció:** A lábfejek legyenek vállszélességben. A hát egyenes, has- és farizom megfeszítve. Nézzon előre.

**Mozgás:** Lassú kontrollált mozdulattal döntse előre testét kissé megfeszített karral. Döntse előre felsőtestét mellmagasságig, közben karját tárja ki oldalra. Majd nyomja vissza magát a kiindulási pozícióba.

Oldalnézet

Előlnézet



**Hatás:** oldalsó hasizmok, az egész test megfeszítése

**Pozíció:** Feküdjön a talajra. Akassza be mindkét lábfejét a markolatokba. Vállszélességnél kissé nagyobb távolságban támaszkodjon kezével a talajra. A hát egyenes, has- és farizom megfeszítve. Nyomja ki testét - a karok legmagasabb pozícióban se legyenek teljesen kinyújtva.

**Mozgás:** Húzza térdéit a jobb felkarjához - majd térjen vissza a kiindulási pozícióba. Húzza térdéit a bal felkarjához - majd térjen vissza a kiindulási pozícióba.



**Hatás:** láb- és farizom

**Pozíció:** A lábfejek legyenek vállszélességben, az egyik lábfejét akassza be az egyik markolatba. A hát egyenes, has- és farizom megfeszítve. Nézzon előre.

**Mozgás:** Lassú kontrollált mozdulattal végezzen combból a talajon lévő lábbal guggolást. Comból nyomja vissza magát a kiindulási pozícióba.

A gyakorlat végzése közben ügyeljen az ábrán látható kartartásra, mivel így egyszerűbb megtartani az egyensúlyt!

Oldalnézet

Előlnézet

Nyújtógyakorlatok

