



da

Træning med det multifunktionelle fitnessbånd



www.tchibo.dk/vejledninger

Varenummer: 335 163

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

For en sikkerheds skyld

Læs sikkerhedsoplysningerne omhyggeligt igennem, og anvend kun produktet som beskrevet i denne brugsanvisning, så der ikke utilsigtet kan opstå personskader eller materielle skader.

Gem brugsanvisningen til senere brug.

Ved videregivelse af produktet til tredjemand skal brugsanvisningen også følge med.

Anvendelse

Fitnessbåndet er beregnet til øvelser, der styrker muskulaturen.

Fitnessbåndet er udviklet som et sportsredskab til privat brug.

Det er ikke beregnet til erhvervsbrug i fitness- og terapicentre.

Vær opmærksom på følgende ved de enkelte øvelser

- **Hold ryggen lige under alle øvelserne - undgå at svaje i lænden! Sørg altid for at have en let bøjning i knæene, når du står op. Spænd baller og mave.**

• Hold altid godt fast i båndet, så det ikke kan glide ud af hænderne. Du kan evt. stikke hånden igennem båndet og derefter tage fat om det.

• Undgå at bøje og dermed overstrække håndleddene: Håndleddene bør følge underarmen i en lige linje.

• Bred altid båndet helt ud, når du lægger det omkring kroppen. Båndet må ikke være snoet - da du ellers kan blokere for blodtilførslen.

• Hold en let spænding i båndet allerede fra øvelsens udgangsposition.

• Udfør øvelserne i regelmæssigt tempo. Undgå pludselige bevægelser. **Lad aldrig båndet trække sig hurtigt sammen, men før det altid tilbage i udgangspositionen i samme tempo.**

Det er nemmest, hvis du tæller i faste takter, mens du udfører øvelserne - træk f.eks. i 2 takter, hold i 1 takt, og før båndet tilbage i 2 takter. Prøv dig frem, indtil du har fundet din personlige regelmæssige rytme.

• Fortsæt altid med at trække vejret regelmæssigt under øvelserne.

Du må ikke holde vejret! Tag en indånding, hver gang du starter på en øvelse. Ånd ud på det mest anstrengende tidspunkt.

• Udfør altid øvelserne til begge sider.

• Start med kun at lave tre til seks øvelser, der er rettet mod forskellige muskelgrupper. Gentag kun øvelserne få gange, afhængigt af din fysiske konstitution.

Hold en pause på mindst et minut mellem de enkelte øvelser. Øg antallet af gentagelser lidt efter lidt, indtil du når op på ca. 10 til 20 gentagelser.

Fortsæt aldrig, til du er helt udmattet.

i Første gang, du foretager en øvelse, bør du stå foran et spejl, så du bedre kan kontrollere din holdning.

• Jo kortere båndet er, desto større bliver modstanden.

Alt afhængigt af øvelsen og den ønskede modstand tager du fat på båndet, således at du kan udføre øvelsen med korrekt holdning, samtidig med at du skal anstrenge dig tilstrækkeligt.

Du holder båndet på de rigtige steder og har dermed den korrekte modstand, når øvelsen bliver anstrengende efter ca. 8 til 10 gentagelser.

! **ADVARSEL** - risiko for personskader

Hvis du fastgør båndet for at udføre øvelsen:

- Kontrollér, at fastgørelsesobjektet er stabilt nok til at klare trækket fra båndet. Det vil sige ingen bordben og lignende!
- Hvis du hænger båndet omkring et dørhåndtag, skal du kontrollere...
... at både døren og håndtaget kan klare belastningen.
... at båndet ikke kan glide af. Du gør dette ved at vælge den korrekte retning for trækket.
... at døren ikke kan gå op af sig selv, og at døren ikke bliver åbnet udefra. Du kan eksempelvis låse døren.
- Udfør kun de øvelser, der er beskrevet her. Båndet - og dermed dørhåndtaget - må ikke belastes med fuld kropsvægt.

Vigtige oplysninger

Spørg din læge!

- **Konsulter din læge, før du begynder at træne med yogarullen. Spørg lægen, om denne form for træning passer til dig, og hvilke øvelser der egner sig til dig.**
- I særlige tilfælde, f.eks. hvis du har pacemaker, er gravid, har betændelses-sygdomme i led og sener eller ortopædiske problemer, skal træningen tilrettelægges i samråd med lægen. Forkert eller overdreven træning kan udgøre en sundhedsfare!
- Afbryd omgående træningen, og søg lægehjælp, hvis du mærker et af følgende symptomer: Kvalme, svimmelhed, kraftig åndenød eller smerter i brystet. Stop også straks træningen ved smerter i led og muskler.
- Produktet er ikke egnet til terapeutisk træning!

- Varm op, inden du starter på øvelserne.
- Begynd langsomt i starten, hvis du ikke er vant til fysisk aktivitet. Stop straks øvelserne, hvis du oplever smerter eller ubehag.
- Fitnessbåndet er ikke legetøj og skal opbevares uden for børns rækkevidde.
- Hvis du giver børn lov til at bruge båndet, skal du instruere dem i korrekt brug og holde opsyn med dem, mens de udfører øvelserne. Det kan ikke udelukkes, at forkert eller overdreven træning kan medføre sundhedsmæssige skader.
- Undlad at træne, hvis du føler dig træt og ukoncentreret. Undgå at træne umiddelbart efter et måltid. Sørg for at drikke rigeligt, mens du træner.
- Sørg for god ventilation i træningsrummet, men undgå træk.
- Tag dine smykker af, især ringe og armbånd. Du kan komme til skade og ødelægge fitnessbåndet.
- Bær komfortabelt tøj under træningen.
- Sørg for, at der er tilstrækkelig plads på det sted, du vælger at træne. Træningsarealet skal mindst have en størrelse på 2,0 x 2,0 m. Der må ikke stikke genstande ind over gulvet, som du kan komme til skade på (f.eks. bordkanter). Træn med tilstrækkelig afstand til andre personer.
- Du skal stå på et lige og jævnt underlag. Sørg altid for, at fødderne står sikkert på gulvet. Træn ikke med bare tæer eller sokker, hvis underlaget er glat, da du ellers risikerer at miste fodfæstet og komme til skade. Brug eksempelvis en skridsikker fitnessmåtte. Dette er særligt en god idé til gulvøvelser.
- Fitnessbåndet må ikke bruges af flere personer ad gangen.
- Der må ikke foretages ændringer på fitnessbåndets konstruktion. Hæng ikke genstande op i fitnessbåndet, bind ikke genstande fast til båndet, og brug ikke båndet til fastgørelse af objekter. Fitnessbåndet må heller ikke på anden måde bruges til andet end dets beregnede formål.
- **Det er en god idé at få en erfaren fitnessstræner til at vise, hvordan øvelserne udføres korrekt.**

Før træningen: opvarmning

Varm op i ca. 10 minutter, før du begynder med øvelserne. Aktivér alle kropsdele efter hinanden:

- Læg hovedet til siden, og vip det op og ned.
- Løft, sænk og rul skuldrene.
- Tegn cirkler med armene.
- Bevæg brystet frem, tilbage og ud til siden.
- Vip hofterne fremad og bagud, og sving dem ud til siden.
- Løb på stedet.

Efter træningen: udstrækning

Nedenfor finder du billeder af nogle strækøvelser.

Udgangstilling for alle strækøvelser:

Løft brystbenet, hold skuldrene nede, bøj knæene let, drej tåspidserne lidt udad.

Hold ryggen lige!

Hold stillingerne i de enkelte øvelser i ca. 20-35 sekunder.

Pleje

- ▷ Ved behov tørres fitnessbåndet af med en fugtet klud.
- ▷ Fitnessbåndet skal opbevares på et køligt og tørt sted. Beskyt det mod sollys og spidse, skarpe eller ru genstande og overflader.
- ▷ Det kan ikke helt udelukkes, at forskellige typer lak, kunststof og plejemidler til møbler og gulve angriber træningsbåndet og får det til at mørne. For at undgå uønskede spor bør træningsbåndet ikke opbevares direkte på sarte møbler og gulve. Læg i stedet båndet i en opbevaringsboks e.l.

Materiale: 100% naturlig gummilatex

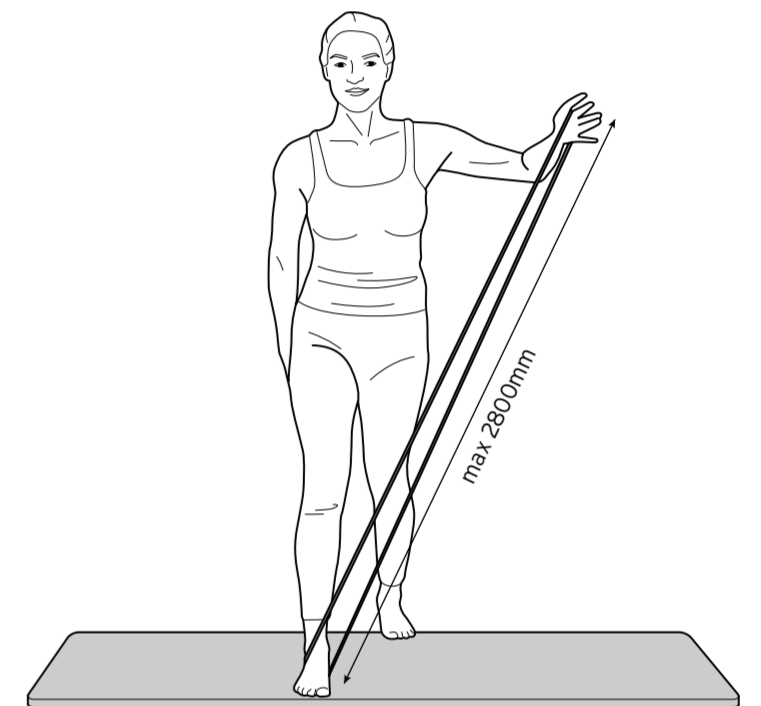
Længde (uden stræk): ca. 1030 mm = omfang: ca. 2060 mm

i Produktet kan af produktionstekniske årsager lugte lidt, når det pakkes ud første gang. Det er normalt og fuldstændig ufarligt. Luft produktet godt. Lugten forsvinder efter kort tid. Sørg for god udluftning!

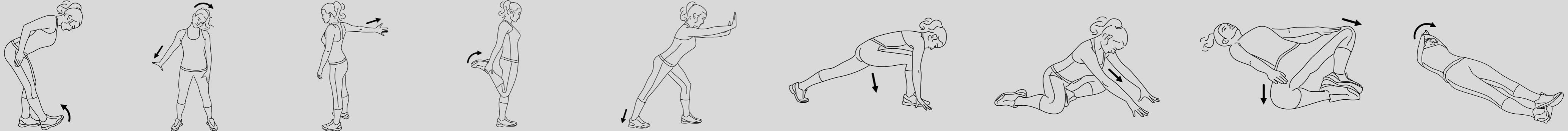
Stræklængde og trækraft

- Træningsbåndet må ikke udsættes for en belastning på over ca. 104 N (svarer til en vægt på ca. 10,4 kg), heller ikke i dellængder. Det svarer til et stræk på - med udgangspunkt i den ubelastede længde på 1030 mm - maks. 2800 mm.
- Kontrollér altid båndet, inden du tager det i brug. Brug ikke båndet, hvis det ser slidt og porøst ud eller har revner

Stræklængde (mm)	1200	1400	1600	1850	2800 (maks.)
Kraft (N)	ca. 23	ca. 40	ca. 54	ca. 67	ca. 104



Strækøvelser

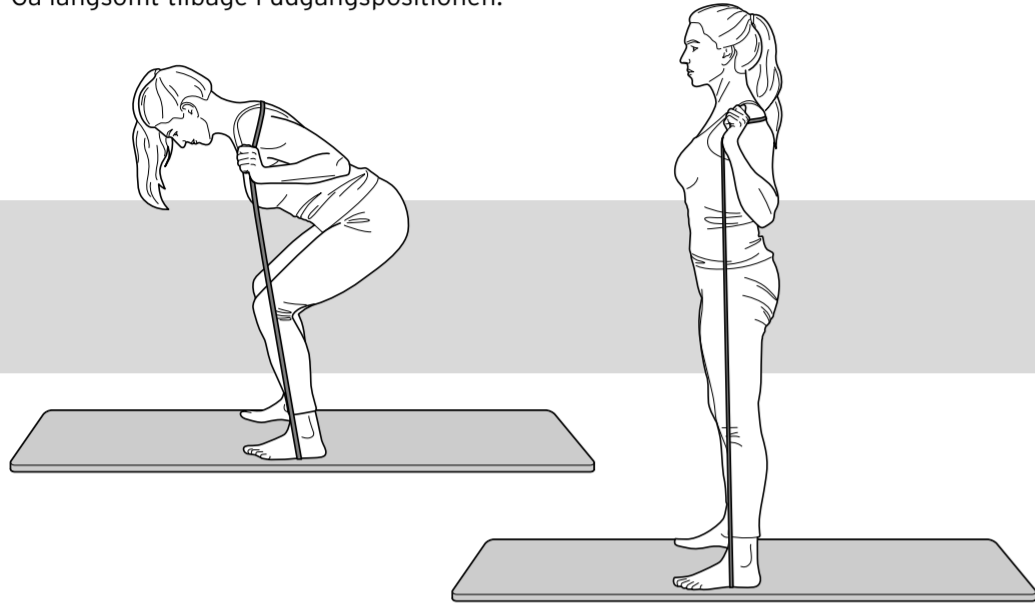


Træning med fitnessbåndet

1. Nederste del af ryggen

Udgangsposition: Hold båndet fast med begge fødder på jorden - fødderne er placeret i hoftebredde. Gå let ned i knæ, bøj dig fremefter med lige ryg, og læg båndet omkring skuldrene. Hold båndet i position med hænderne.

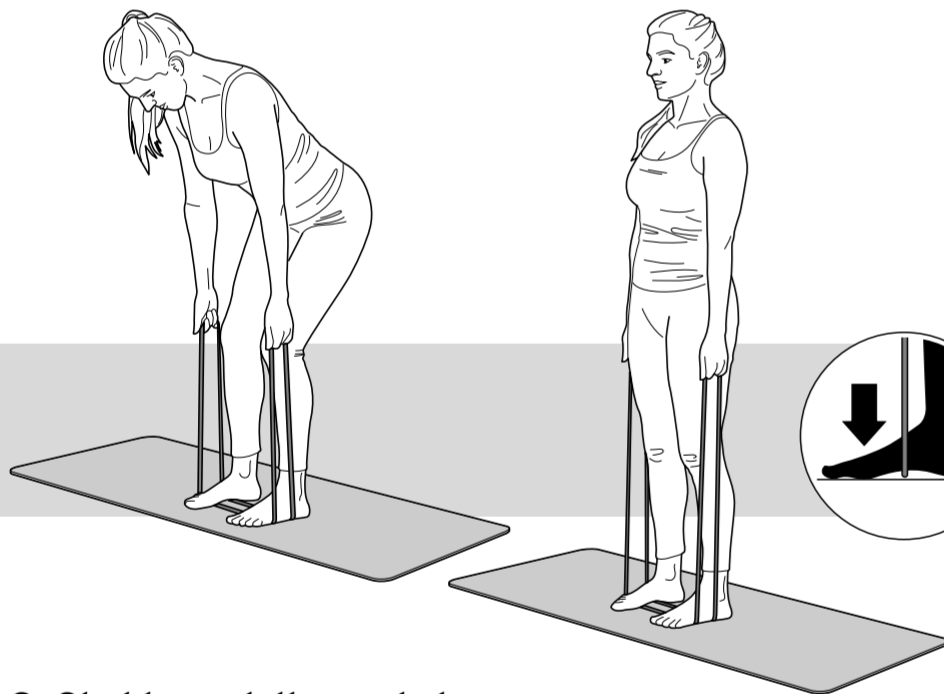
Udførelse af øvelsen: Ret dig op, og mærk modstanden fra båndet. Overarmene ligger tæt ind til kroppen, og skuldrene holdes nede. Gå langsomt tilbage i udgangspositionen.



2. Nederste del af ryggen

Udgangsposition: Læg båndet dobbelt, og hold det fast på gulvet med fødderne - fødderne skal være placeret i hoftebredde. Gå let ned i knæ, bøj dig frem med ret ryg, og hold spænding i båndet med strakte arme.

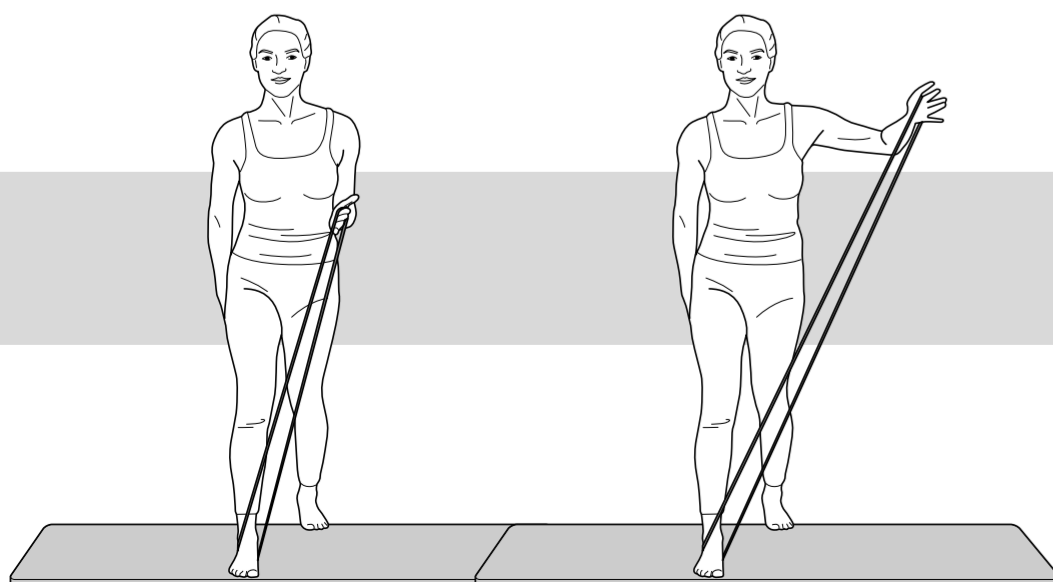
Udførelse af øvelsen: Ret dig op, og mærk modstanden fra båndet. Hold armene strakt, og hold skuldrene nede. Gå langsomt tilbage i udgangspositionen.



3. Skulder + deltamuskel

Udgangsposition: Stå i let skridtstilling. Hold båndet fast på gulvet med den forreste fod. Hold båndet spændt diagonalt foran kroppen med den modsatte hånd.

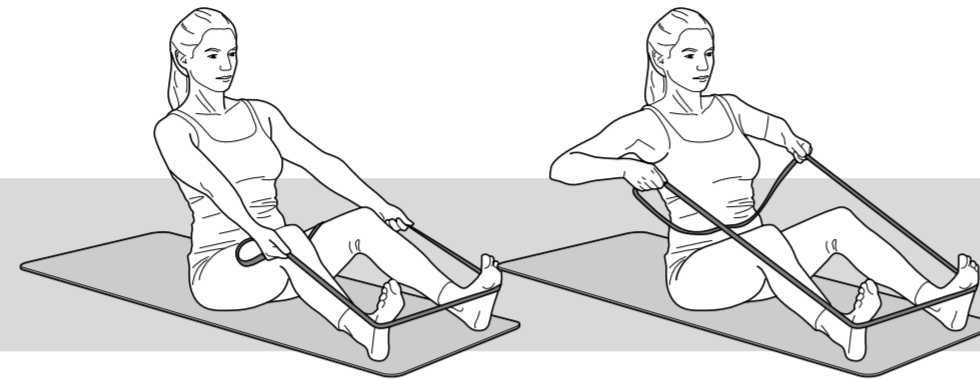
Udførelse af øvelsen: Stræk armen op og ud til siden, til den befinder sig i skulderhøjde. Bevæg langsomt armen tilbage i udgangspositionen. Gentag øvelsen til den modsatte side.



4a. Bagerste skuldre

Udgangsposition: Sæt dig på gulvet, og bøj let i knæene. Læg båndet rundt om fødderne, og hold det let spændt med strakte arme. Hold ryggen lige!

Udførelse af øvelsen: Træk langsomt begge arme bagud. Albuerne holdes i brysthøjde og peger ud til siderne. Før langsomt armene tilbage i udgangspositionen.



4b. Ryg

Udgangsposition: som 4a.

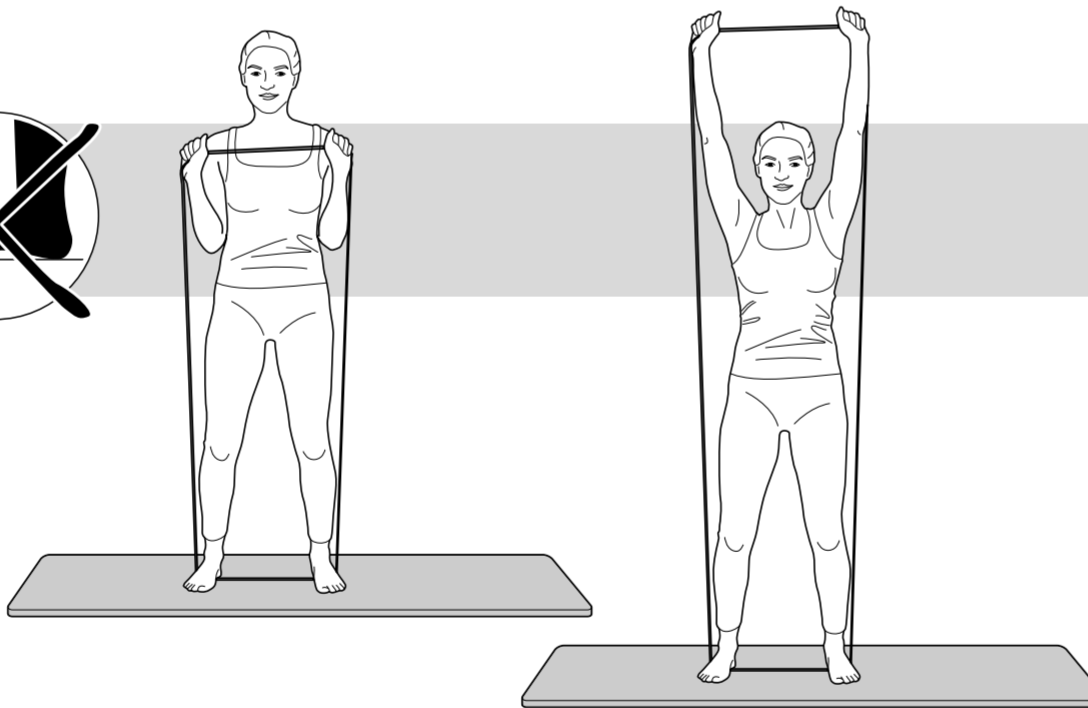
Udførelse af øvelsen: Hold armene tæt ind til kroppen, og stræk dem begge langsomt bagud. Før langsomt armene tilbage i udgangspositionen.



5. Skuldre

Udgangsposition: Hold båndet fast på gulvet med begge fødder - fødderne skal være placeret i hoftebredde, sørg for at slappe af i knæene. Hold armene let bøjede og båndet let spændt. Overarmene ligger tæt ind til kroppen. Ret ryggen, hold skuldrene nede, spænd mave og baller.

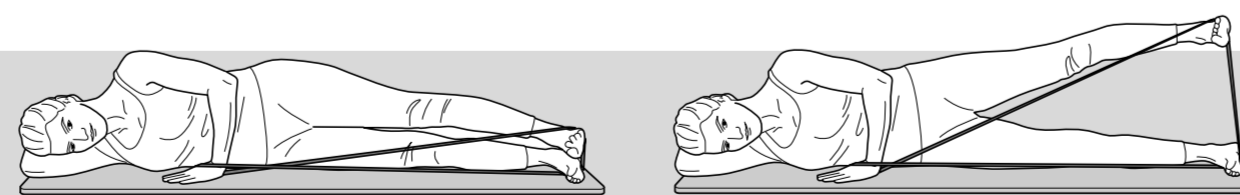
Udførelse af øvelsen: Pres begge arme opad i en lige linje, du må dog ikke strække dem helt ud. Før langsomt armene tilbage i udgangspositionen.



6. Yderlår

Udgangsposition: Læg dig på siden på gulvet med båndet omkring begge fødder. Hold båndet i let spændt foran kroppen med den øverste hånd.

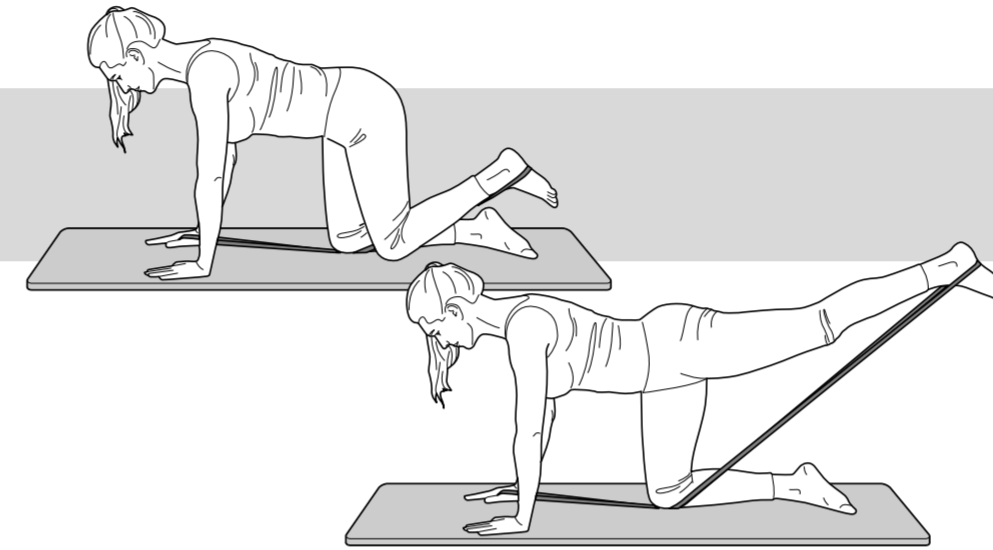
Udførelse af øvelsen: Hold det øverste ben lige, og stræk det langsomt opad. Bevæg langsomt benet tilbage i udgangspositionen uden at støtte på gulvet. Gentag øvelsen til den modsatte side.



7. Baglår + baller

Udgangsposition: Stil dig på alle fire. Hold ryggen lige! Sørg for, at du ikke overstrækker i nakken. Nakken skal holdes i en lige linje i forlængelse af ryggraden. Sæt modsat fod og hånd igennem enderne på båndet. Sæt knæet på det ben, hvor foden ikke er placeret i båndet, oven på båndet, og hold det således i position på gulvet. Hold båndet let spændt med det øverste ben.

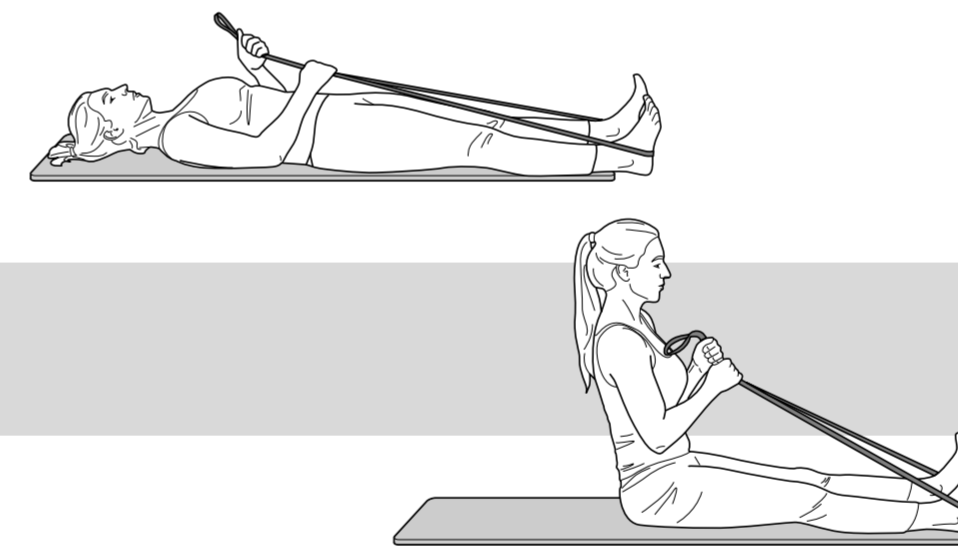
Udførelse af øvelsen: Stræk benet med båndet bagud. Bevæg langsomt benet tilbage i udgangspositionen uden at støtte på gulvet. Gentag øvelsen til den modsatte side.



8. Mave

Udgangsposition: Læg dig fladt på ryggen med strakte ben og båndet placeret omkring fødderne. Hold båndet let spændt i brysthøjde.

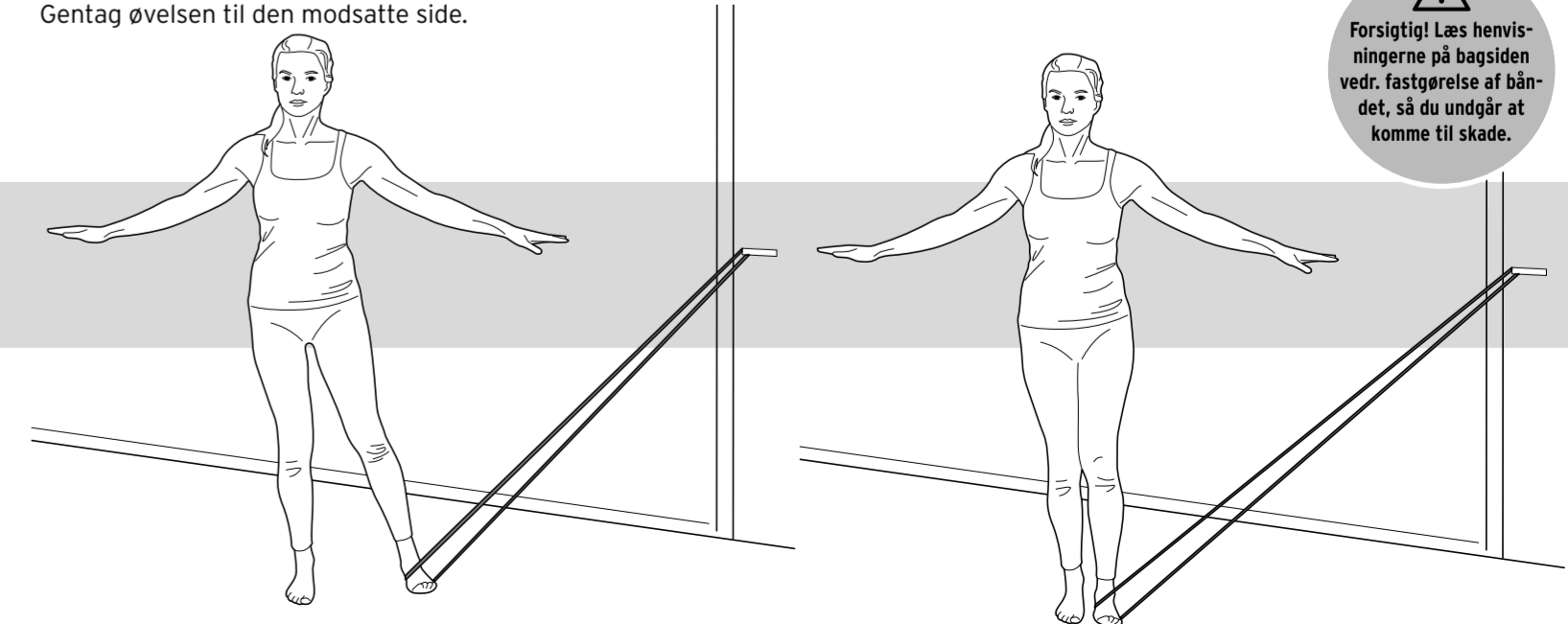
Udførelse af øvelsen: Spænd i mavemusklene, og løft overkroppen - båndet fungerer som støtte. Overarmene ligger helt tæt ind til kroppen. Før langsomt overkroppen tilbage i udgangspositionen.



11 Indvendig lårmuskel

Udgangsposition: Hæng båndet rundt om et dørhåndtag. Stå på et ben med ryggen til døren, sæt foden på det løftede ben ind igennem båndet, stræk benet let ud til siden, og hold båndet spændt. Som hjælp til at holde balancen kan du eventuelt støtte med hånden et sted.

Udførelse af øvelsen: Træk langsomt det udstrakte ben ud til siden, og hold det dér i nogle sekunder. Bevæg langsomt benet tilbage i udgangspositionen. Gentag øvelsen til den modsatte side.

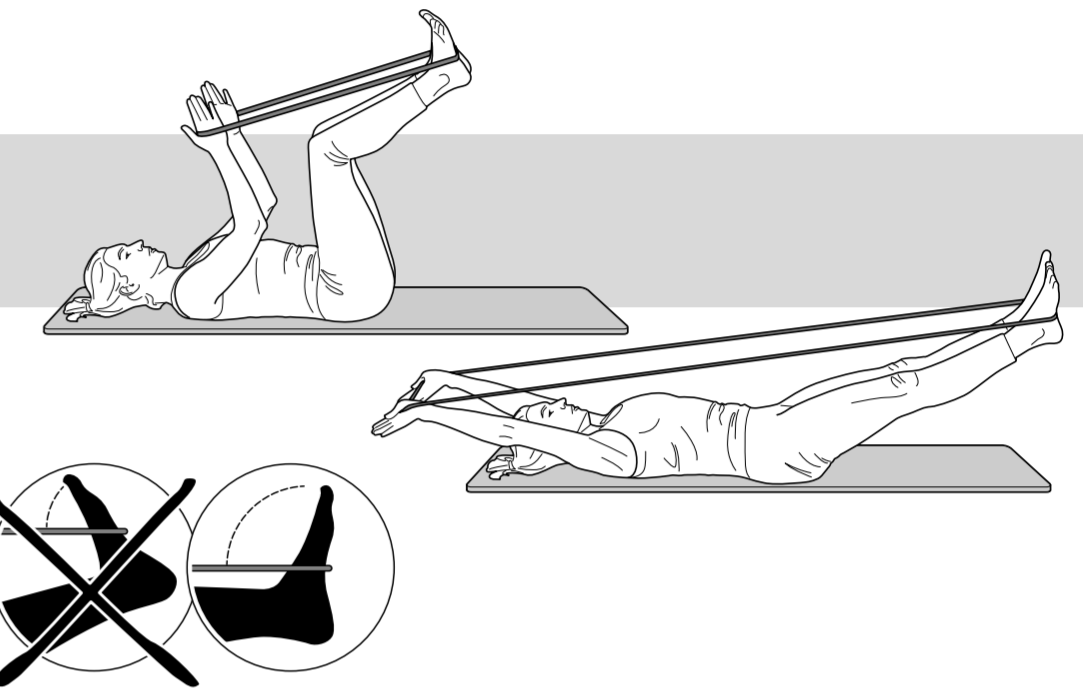


Forsigtig! Læs henvisningerne på bagsiden vedr. fastgørelse af båndet, så du undgår at komme til skade.

9. Lår / bagerste skuldre + mave

Udgangsposition: Læg dig fladt på ryggen, bøj i knæene, og løft benene. Læg båndet rundt om begge fødder. Placer hænderne i brysthøjde, og hold en hold båndet let spændt.

Udførelse af øvelsen: Stræk benene ud, samtidig med at du fører armene tilbage over hovedet. Lad hovedet og overkroppen blive på gulvet. Gå tilbage i udgangspositionen. Spænd let op i mavemusklene under hele øvelsen.



10. Forsiden af lårene

Udgangsposition: Læg dig fladt på ryggen, bøj i knæene, og løft benene. Båndet er placeret omkring begge fødder. Bøj i armene, og hold båndet let spændt over brystet.

Udførelse af øvelsen: Stræk benene skråt opad. Armene bliver på samme sted. Før langsomt benene tilbage i udgangspositionen.

