

**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 treningowe przeznaczone są do ćwiczeń wzmacniających mięśnie. Taśmy żółte stawiają najmniejszy opór, dlatego doskonale nadają się dla początkujących. Z kolei taśmy niebieskie stawiają największy opór, stąd są lepsze 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.

**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 wysliznęła się z dłoni.
- Aby nie przeciążać nadgarstków, nie należy ich wyginać, tylko trzymać tak, aby były bezpośrednim przedłużeniem przedramienia.
- Taśmę należy 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. Najprościej 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. Pomiedzy ćwiczeniami należy robić przerwy trwające co najmniej 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy zwiększać liczbę powtórzeń do 10-20. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania.

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 żółtą dla niskiego stopnia trudności, taśmę różową dla średniego stopnia trudności albo taśmę niebieską 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.

**Zaleca się konsultację z lekarzem!**

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem, jaki trening będzie dla Państwa odpowiedni.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wścieplony rytm 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: 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 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.

- Elastyczne taśmy treningowe nie są zabawką i muszą być niedostępne dla dzieci. Istnieje 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 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 treningowych. 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 objekty!
- 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 ćwiczeń należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów (2,0 m strefy treningowej + 0,6 m wolnej przestrzeni wokół ćwiczącej osoby). Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.

- Jedna taśma treningowa nie może być używana jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji taśm elastycznych. Nie wolno używać taśm treningowych w sposób niezgodny z przeznaczeniem!
- **Ostrzeżenie!** Nie wolno nadmiernie naprężać taśm: taśmę należy rozciągać jedynie dopóty, dopóki jeszcze elastycznie sprężynuje, czyli mniej więcej do dwukrotności jej pierwotnej długości. Nie wolno rozciągać jej na siłę dalej, ponieważ spowoduje to uszkodzenie jej 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 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! Pozyce określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20-35 sekund.

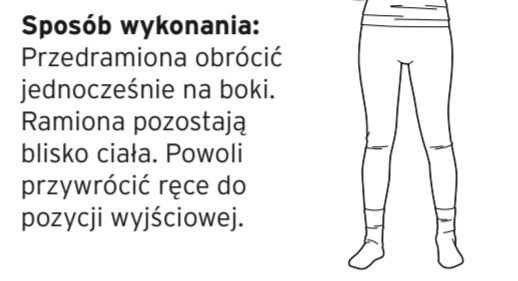
**Pielęgnacja**

- Taśma treningowa 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 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 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. Rotatory (barki)

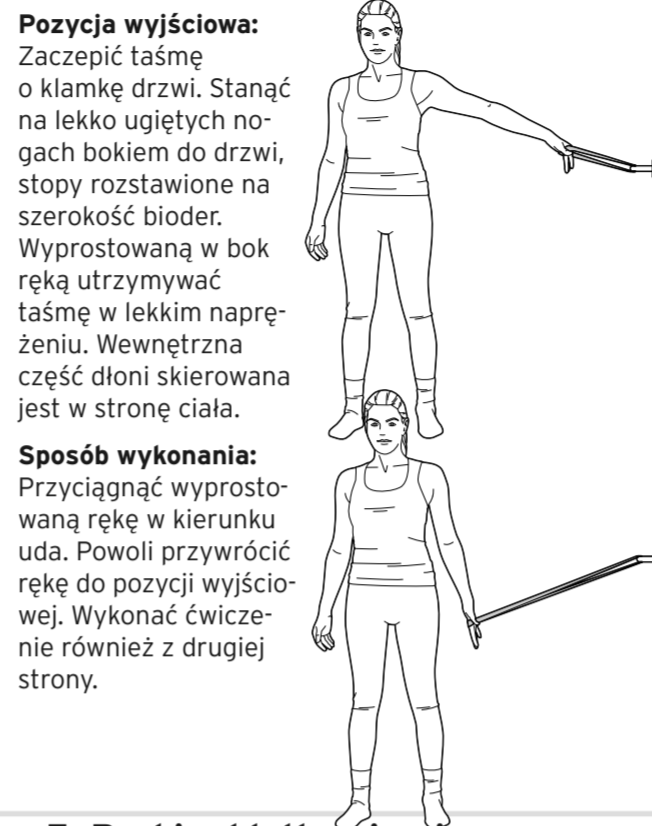


**Pozycja wyjściowa:** Stanąć na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Trzymać lekko napiętą taśmę zgiętymi rękami przed sobą na szerokość barków.



**Sposób wykonania:** Przedramiona obrócić jednocześnie na boki. Ramiona pozostają zgiętymi rękami przed sobą w pozycji wyjściowej.

## 4. Mięsień najszerzy grzbietu (plecy)



**Pozycja wyjściowa:** Zaczepić taśmę o klamkę drzwi. Stanąć na lekko ugiętych nogach bokiem do drzwi, stopy rozstawione na szerokość bioder. Wyprostowaną w bok ręką utrzymywać taśmę w lekkim naprężeniu. Wewnętrzna część dłoni skierowana jest w stronę ciała.

**Sposób wykonania:** Przyciągnąć wyprostowaną rękę w kierunku uda. Powoli przywrócić rękę do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

**OSTRZEŻENIE** - niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń ciała  
Przy mocowaniu taśmy do ćwiczeń:  
• Zwrócić uwagę na to, by obiekt mocowania był odpowiednio stabilny, aby utrzymać napięta taśmę; nie może to być noga od stołu itp.!  
• Przy zahaczaniu o klamki upewnić się...  
... że klamka i drzwi wytrzymają obciążenie.  
... że taśma nie może się zsunąć, dobierając odpowiednio kierunek naciągu.  
... że drzwi nie mogą się przypadkowo otworzyć sama z siebie ani że nie może ich otworzyć inna osoba. W razie potrzeby zamknąć je na klucz.  
• Nie wykonywać ćwiczeń innych niż tu opisane. Nie obciążać taśmy - a tym samym klamki - całą masą ciała.

## 2. Tricepsy

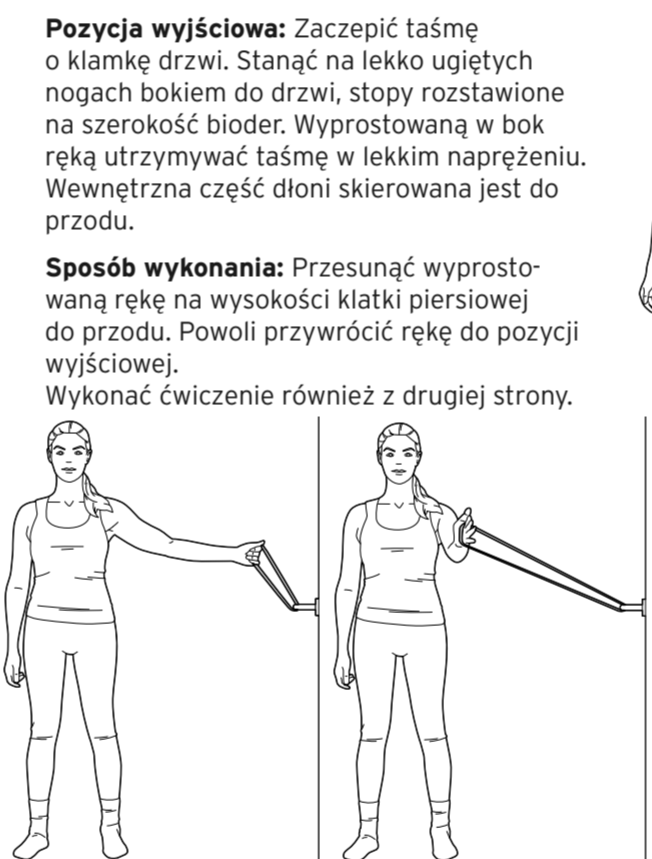


**Pozycja wyjściowa:** Stanąć na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Chwycić taśmę jedną ręką od góry i drugą od dołu i trzymać ją lekko napiętą za plecami.



**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. Barki + klatka piersiowa



**Pozycja wyjściowa:** Zaczepić taśmę o klamkę drzwi. Stanąć na lekko ugiętych nogach bokiem do drzwi, stopy rozstawione na szerokość bioder. Wyprostowaną w bok ręką utrzymywać taśmę w lekkim naprężeniu. Wewnętrzna część dłoni skierowana jest do przodu.

**Sposób wykonania:** Przesunąć wyprostowaną rękę na wysokości klatki piersiowej do przodu. Powoli przywrócić rękę do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

## 3. Barki + mięsień naramienny



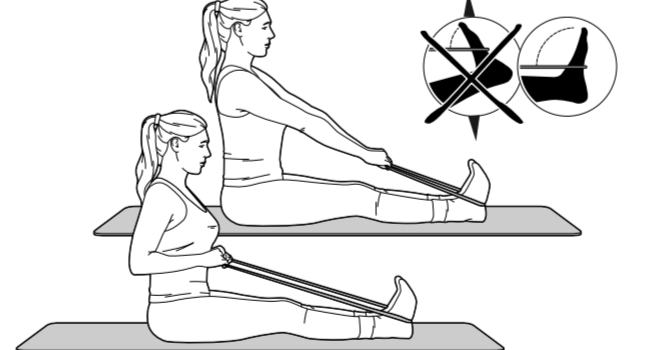
**Pozycja wyjściowa:** Stanąć na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Przednią stopą stanąć na taśmie. Trzymać taśmę ręką z boku przy ciele w lekkim naprężeniu.



**Sposób wykonania:** Zginając rękę w łokciu, podciągnąć ją z boku na wysokość bioder.

Powoli przywrócić rękę z powrotem do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

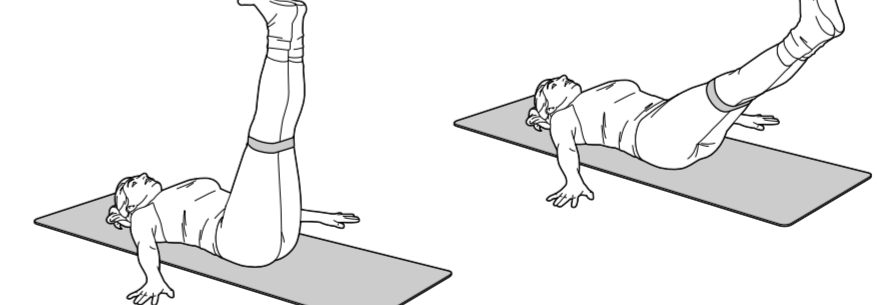
## 6. Górna + dolna część pleców



**Pozycja wyjściowa:** Usiąść na podłodze ze złączonymi, wyprostowanymi nogami. Pamiętać o prostych plecach. Stopami oraz wyprostowanymi rękami utrzymywać taśmę w lekkim naprężeniu.

**Sposób wykonania:** Przyciągnąć obie ręce do piersi. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej. Łokcie przylegają ściśle do tułowia.

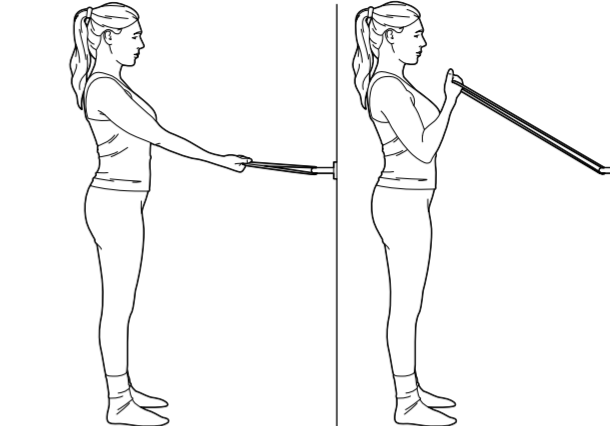
## 8. Podbrzusze + mięsień ud



**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.

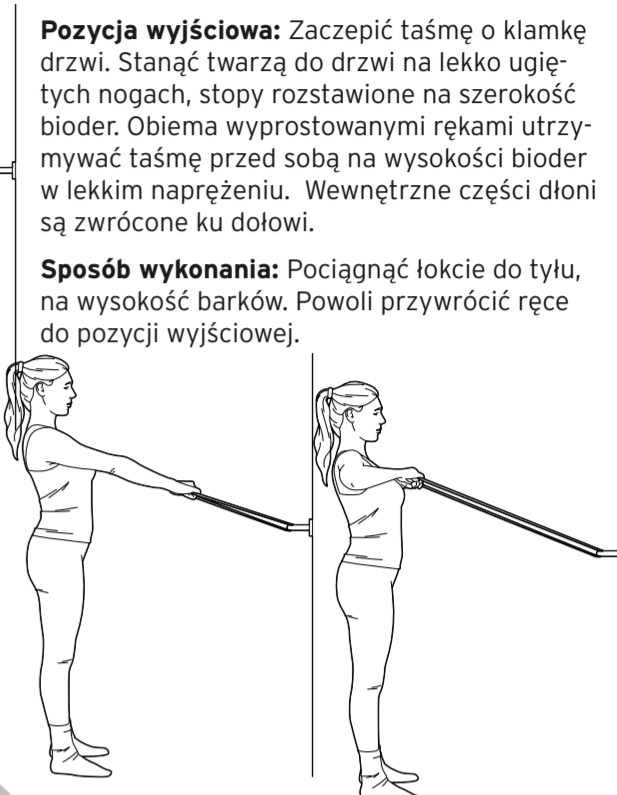
## 9. Bicepsy



**Pozycja wyjściowa:** Zaczepić taśmę o klamkę drzwi. Stanąć twarzą do drzwi na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Wyprostowaną ręką utrzymywać taśmę przed sobą na wysokości bioder w lekkim naprężeniu. Wewnętrzna część dłoni skierowana jest ku górze.

**Sposób wykonania:** Podciągnąć przedramię aż na wysokość klatki piersiowej. Ramię pozostaje przy tułowiu. Powoli przywrócić rękę do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

## 10. Plecy + tylne mięśnie barków

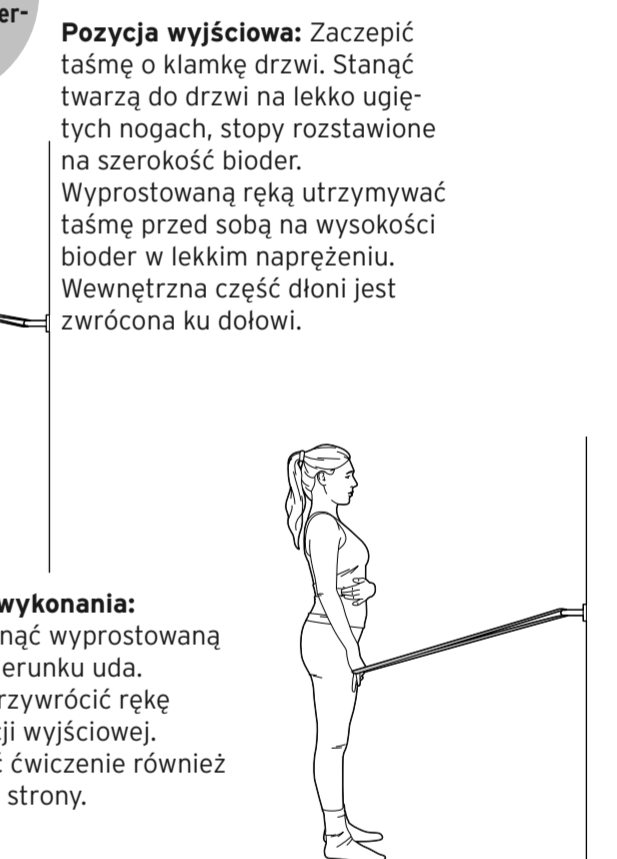


**Pozycja wyjściowa:** Zaczepić taśmę o klamkę drzwi. Stanąć twarzą do drzwi na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Obiema wyprostowanymi rękami utrzymywać taśmę przed sobą na wysokości bioder w lekkim naprężeniu. Wewnętrzne części dłoni są zwrócone ku dołowi.

**Sposób wykonania:** Pociągnąć łokcie do tyłu, na wysokość barków. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej.

**OSTRZEŻENIE!** Nie wolno nadmiernie naprężać taśmy.

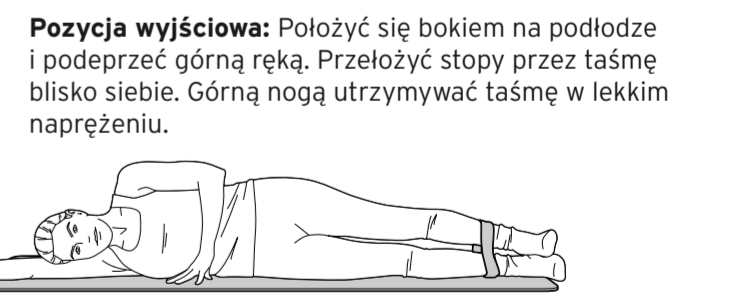
## 11. Rotatory (barki)



**Pozycja wyjściowa:** Zaczepić taśmę o klamkę drzwi. Stanąć twarzą do drzwi na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Wyprostowaną ręką utrzymywać taśmę przed sobą na wysokości bioder w lekkim naprężeniu. Wewnętrzna część dłoni jest zwrócona ku dołowi.

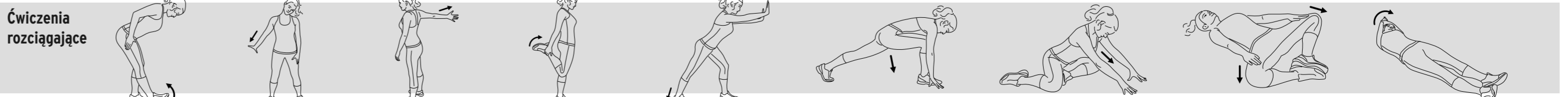
**Sposób wykonania:** Przyciągnąć wyprostowaną rękę w kierunku uda. Powoli przywrócić rękę do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

## 12. 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 naprężeniu.

**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.



**Ćwiczenia rozciągające**

