

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 megválnak a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A fitness szalagokat izomerősítő edzéshez tervezték. A sárga szalag ellenállása a legkisebb, ezért kiválóan alkalmasak kezdőknek. A kék 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 homorítsa! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Feszítse meg fenekét és hasát.**
- Mindig biztosan fogja meg a szalagot, nehogy kicsúszson a kezéből.
- Egyenes vonalban, az alkar meghosszabbításában tartsa a szalagot, kezét ne hajlítsa meg nehogy túlnyújtsa csuklóját.
- A szalagot mindig széles felülettel - ne megcsavarva - helyezze a testrészt köré, 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 lélegezzen. Ne tartsa vissza lélegzetét! A gyakorlat megkezdésekor lélegezzen 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 állapottól 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 sárga szalagot csekély ellenálláshoz, a pink szalagot közepes ellenálláshoz vagy a kékét 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 megerősítetté válik.

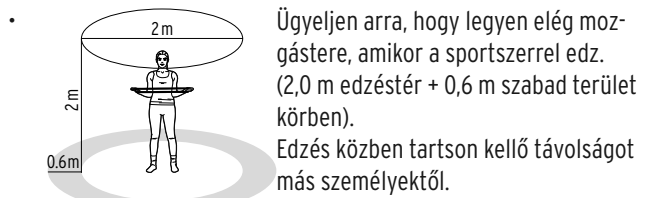
Kérje ki orvosa véleményét!

- Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékű edzés javasolt az Ön számára.**
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, terhesség, gyulladással 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: 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!

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 vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.
- A fitness szalag nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol kisgyermek nem férhetetnek hozzá. Megfajítás veszélye áll fenn.

- Ha gyerekeknek engedélyezi a szalagok használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A szakszerűtlen vagy megerősítő 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 megviseltnék, 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 mozgásteret, 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 szüksége.

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 elfordulhat, 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 tárgyaktól és felületektől.

1. Rotátor köpenyek (vállak)



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

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

2. Tricepsz



Kiinduló pozíció: Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Fogja meg a szalagot egyik kezével felülről, 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.

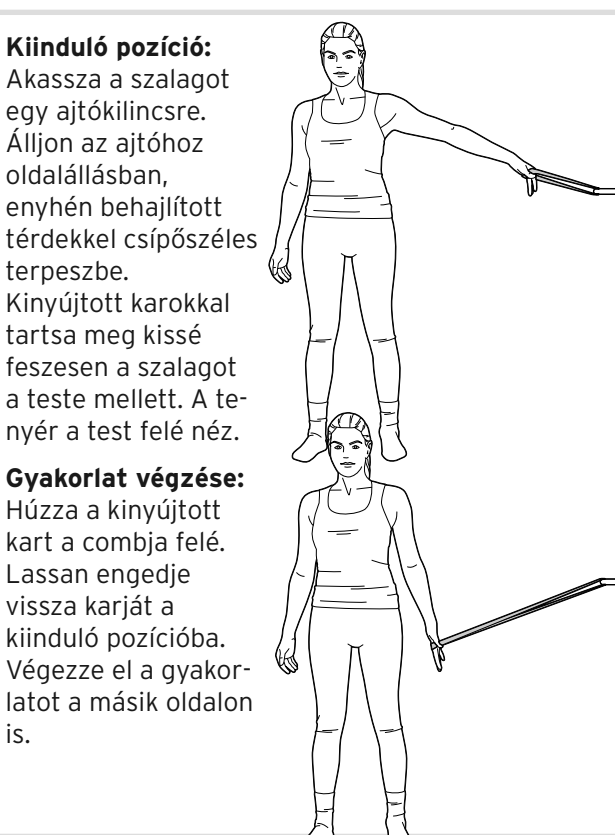
3. Váll + deltaizom



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.

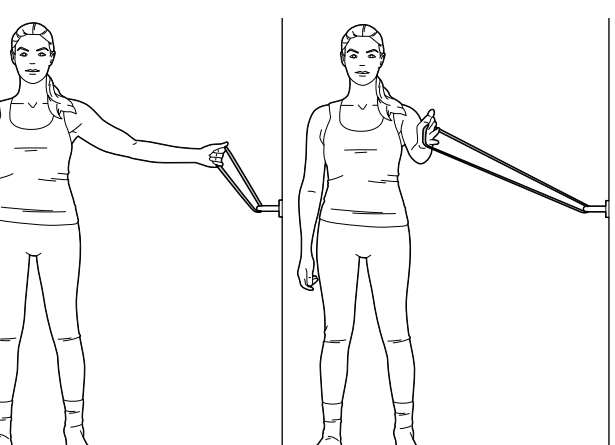
Gyakorlat végzése: Oldalt emelje fel behajlított karját csípőmagasságig. Lassan engedje vissza a karját a kiindulási helyzetbe. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

4. Széles hátizom

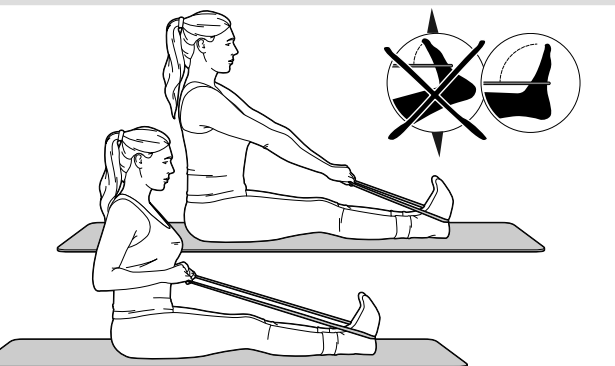


Kiinduló pozíció: Akassza a szalagot egy ajtókilincsre. Álljon az ajtóhoz oldalállásban, enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Kinyújtott karral tartsa meg kissé feszesen a szalagot a teste mellett. Tenyere előre nézzen.

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



6. A hát felső + alsó része

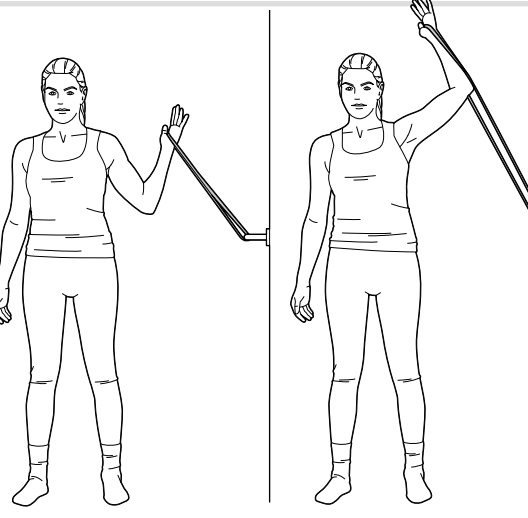


Kiinduló pozíció: Üljön a padlóra nyújtott lábbal. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon. A lábfejeivel és a kinyújtott karjaival tartsa a szalagot enyhén feszesen.

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

VIGYÁZAT - sérülésveszély
Ha a gyakorlathoz rögzíti a szalagot:
• 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!
• Ha kilincsbe akasztja, bizonyosodjon meg arról, ... hogy az ajtó és a kilincs elbírják a terhelést, ... hogy a szalag nem tud lecsúszni, és ennek megfelelően válassza a húzási irányt. ... hogy az ajtó nem tud véletlenül kinyitni, illetve más személy nem nyithatja ki. Például zárja be.
• Ne végezzen más gyakorlatokat, csak amelyek itt le vannak írva. Ne terhelje meg a szalagot - és ezzel az ajtókilincset - teljes testsúlyával.

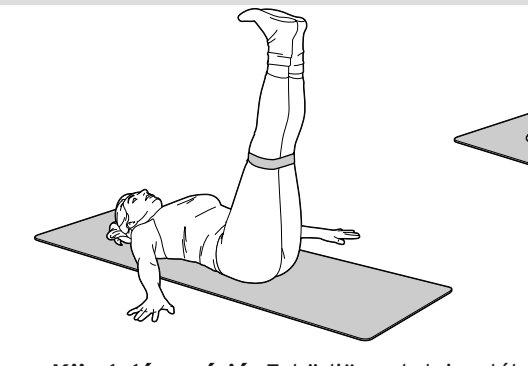
7. Delta- + trapézizom (vállak) + tricepsz



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.

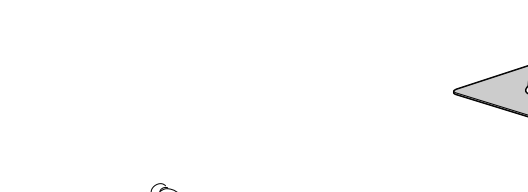
Gyakorlat végzése: Húzza behajlított karját a feje felett felfelé. **A gyakorlat nehezítéséhez** próbálja meg kinyújtani a karját - testmagasságától függően esetleg nem fogja tudni teljesen kinyújtani. Lassan engedje vissza a karját a kiinduló pozícióba. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

8. Has alsó része + comb

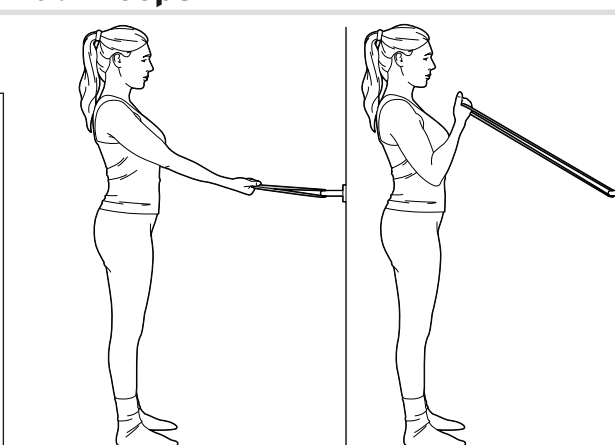


Kiinduló pozíció: Feküdjön a talajra, lábak felfelé kinyújtva, a szalag kissé a térdek felett.

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

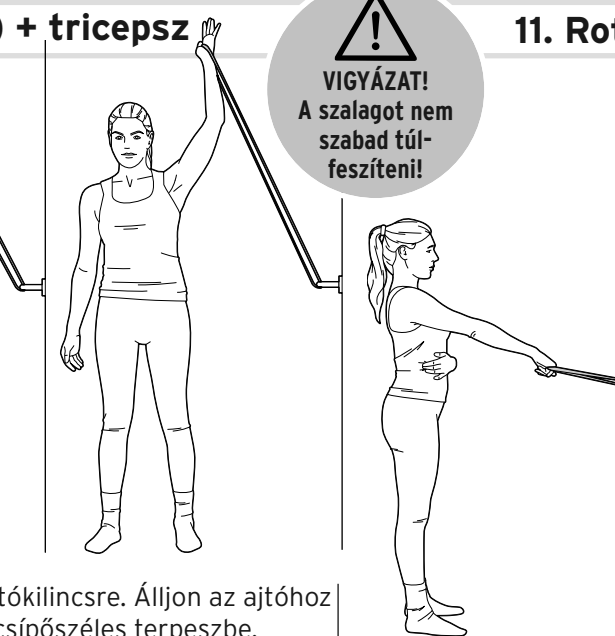


9. Bicepsz



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.

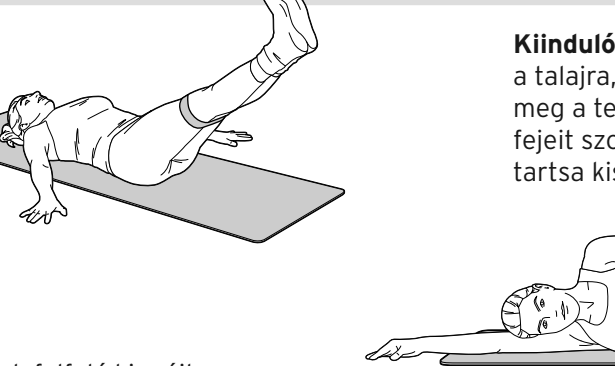
Gyakorlat végzése: Húzza a szalagot a combmagasságig. A felkar maradjon a test mellett. Lassan engedje vissza a karját a kiinduló pozícióba. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



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. A tenyere lefelé nézzen.

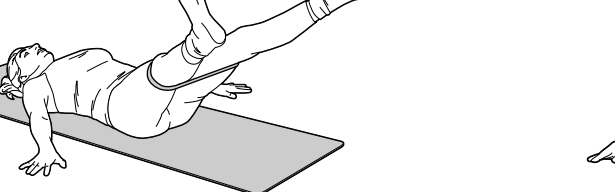
Gyakorlat végzése: Húzza kinyújtott karját a combja felé. Lassan engedje vissza a karját a kiinduló pozícióba. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

12. Comb külső része + fenék



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

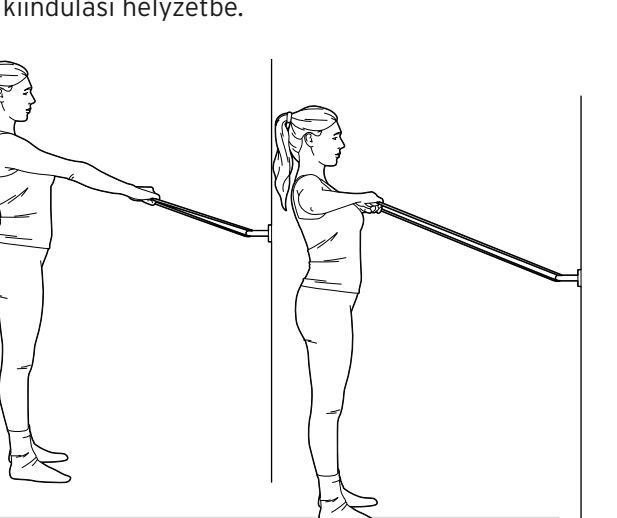
Gyakorlat végzése: Lassan emelje felfelé a lábát kinyújtva. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba, anélkül hogy letenné. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



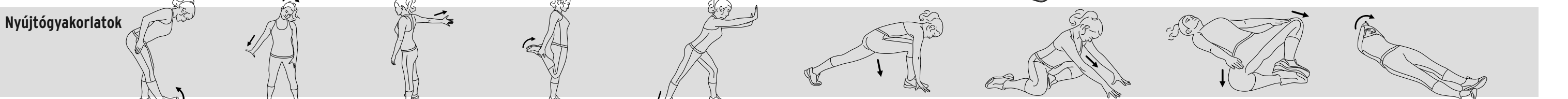
10. Hát + váll hátsó része

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 tenyere lefelé nézzenek.

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



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.



Nyújtógyakorlatok

