

Sikkerhedsoplysninger

Læs sikkerhedsoplysningerne omhyggeligt igennem, og brug kun produktet som beskrevet i denne vejledning for at undgå skader på personer eller ting.

Gem vejledningen til senere brug. Ved videregivelse af produktet til tredjemand skal vejledningen følges med.

Anvendelsesformål

Elastikbåndene er beregnet til muskelstyrketræning. De blå elastikbåndene byder på ringere modstand end de røde elastikbåndene, de er derfor det bedste valg for begyndere.

Elastikbåndene er udviklet som sportsredskaber til brug i hjemmet. De er ikke beregnet til erhvervsbrug i fitness- og terapicentre.

Det skal du huske, når du laver øvelserne

- **Ret ryggen under alle øvelserne - undgå at svaje i lænden! Lav de stående øvelser med let bøjede ben. Spænd sæde- og mavemusklerne.**
- Hvis du bruger en åben elastik, skal du altid holde godt fast i den og sørge for, at den ikke kan glide ud af hænderne. Du kan eventuelt vikle den en gang rundt om hænderne eller fødderne.
- Undgå at bøje i håndleddene for ikke at overstrække dem; håndleddet og underarmen skal danne en lige linje.
- Bred altid elastikbåndet ud, når du lægger det rundt om kroppen/lemmerne - båndet må ikke være snoet, da det ellers kan lukke for blodtilførslen.
- Elastikbåndet skal holdes let stramt allerede i udgangspositionen.
- Udfør øvelserne i jævnt tempo. Undgå hurtige ryk og pludselige bevægelser. Lad aldrig elastikbåndet trække sig hurtigt sammen; det skal altid føres tilbage til udgangspositionen i samme tempo, som når du trækker ud. Det er nemmest, hvis du tæller i faste takter, mens du udfører øvelserne, så du fx trækker ud i 2 takter, holder stillingen i 1 takt, og går tilbage til udgangspositionen i 2 takter. Prøv dig frem, indtil du har fundet en jævn rytme, der passer til dig.
- Fortsæt altid med at trække vejret regelmæssigt under øvelserne. Undgå at holde vejret! Start hver øvelse med at trække vejret ind, og 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 form. 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.
- Når du udfører en øvelse første gang, er det en god idé at gøre det foran et spejl, så du bedre kan kontrollere din holdning.
- Afhængigt af øvelsen og den ønskede modstand skal du vælge et blåt elastikbånd til en middel sværhedsgrad eller et rødt elastikbånd til en højere sværhedsgrad, så du kan udføre øvelsen korrekt samtidig med, at du skal anstrenge dig tilstrækkeligt.

- Den lukkede elastik er særligt velegnet til øvelser med kort træk, og i modsætning til en åben elastik er du her fri for at binde knuder på elastikken. Øvelserne 11. - 14. udføres med den lukkede elastik.
- På den åbne elastik kan du ændre på belastningen ved enten at tage fat længere oppe eller længere nede på elastikken. Ved nogle øvelser kan elastikken også lægges dobbelt.
- Du har valgt den rigtige belastning, når øvelsen bliver anstrengende efter ca. 8 til 10 gentagelser.

Spørg din læge til råds!

- **Tal med din læge, før du begynder at træne. Spørg lægen, om denne form for træning er egnet til dig.**
- I særlige tilfælde, fx hvis du har pacemaker, er gravid, har betændelsessygdomme i sener eller led eller har ortopædiske problemer, skal træningen tilrettelægges i samråd med en læge. Forkert eller overdreven træning kan være sundhedsskadelig!
- Afbryd omgående træningen, og søg læge, hvis du oplever et eller flere af følgende symptomer: kvalme, svimmelhed, kraftig åndenød eller smerter i brystet. Afbryd også træningen med det samme, hvis du får led- eller muskelsmerter.
- Produktet er ikke egnet til terapeutisk træning!

Vigtige oplysninger

- Før du begynder at træne, bør du spørge din læge, om denne form for træning passer til dig, og hvilke øvelser der egner sig bedst til dig.
- Varm op, inden du starter på øvelserne.
- Hvis du ikke er vant til at dyrke idræt og bruge din krop, skal du starte meget langsomt. Afbryd straks øvelserne, hvis du får smerter eller andet ubehag.
- Elastikbåndene er ikke legetøj og skal opbevares utilgængeligt for børn.
- Hvis du giver børn lov til at bruge elastikkerne, 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 skade helbredet.
- Træn aldrig, hvis du føler dig træt eller ukoncentreret. Undgå at træne lige efter et måltid. Husk at drikke rigeligt, mens du træner.
- Sørg for god ventilation i træningsrummet, men undgå træk.
- Kontrollér båndene hver gang inden brug. Brug dem ikke, hvis de er porøse eller har revner.
- Hvis du fastgør elastikbåndet i forbindelse med en øvelse, skal du sikre dig, at fastgørelsesstedet er tilstrækkeligt stabilt til at klare trækket; dvs. at bordben o.l. ikke egner sig til fastgørelse!
- Tag dine smykker af, især også ringe og armbånd. Ellers kan du komme til skade.
- Tag behageligt tøj på, der ikke generer, når du træner.



Produktet er fremstillet med brug af naturlig gummilatex, der kan forårsage allergier.

- Brug fortrinsvis sportssokker. Sørg under alle omstændigheder for et fast, stabilt og sikkert underlag. Træn ikke i strømpe sokker, hvis underlaget er glat, da du ellers vil kunne skride og komme til skade. Brug fx en skridhæmmende træningsmåtte som underlag.
- Sørg altid for, at du har nok bevægelsesfrihed, når du træner, og det er vigtigt, at du holder tilstrækkelig afstand til andre personer.
- Elastikbåndet må ikke bruges af flere personer ad gangen.
- Der må ikke foretages konstruktionsmæssige ændringer på træningselastikkerne.
- Træk aldrig elastikbåndet længere ud, end at elastikken stadig giver efter. Båndet må ikke trækkes længere ud med vold, da strukturen i så fald vil tage skade.

Før træningen: opvarmning

Varm op i ca. 10 minutter, før du begynder med øvelserne. Sørg for at mobilisere alle dele af kroppen etapevist:

- Læg hovedet til siden, og bøj det fremover og bagover.
- Løft, sænk og rul med skuldrene.
- Lav store cirkler med armene.
- Skub brystkassen frem, tilbage og ud til siderne.
- Skyd hofterne frem, tilbage og ud til siderne.
- Løb på stedet.

Efter træningen: udstrækning

Nederst på siden er der vist en række strækøvelser.

Udgangsstilling for alle strækøvelser:

Løft brystbenet, hold skuldrene nede, bøj let i knæene, og lad fødderne pege let udad. Ret ryggen!

Hold stillingen i ca. 20-35 sekunder i hver strækøvelse.

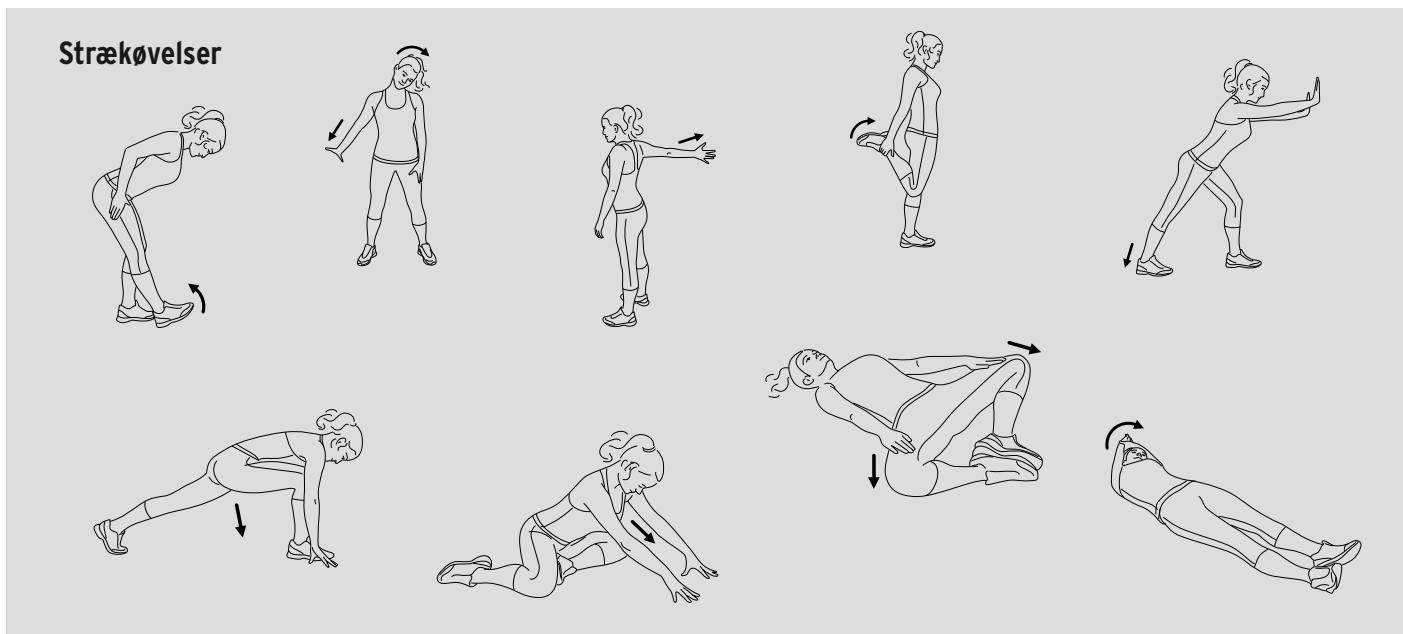
Rengøring og pleje

- Elastikkerne kan blive beskadiget, hvis de kommer i kontakt med spidse genstande. Tag derfor fingerringe af og foretag kun øvelserne med gymnastiksko eller bare tæer. Sørg for, at du ikke kommer til at beskadige elastikken med neglene.
- Elastikkerne er fremstillet af ekstremt elastisk latex. Når en elastik bliver strakt, stiger dens temperatur, og det kan ske, at elastikken klæber sammen de steder, hvor du holder fast i den. Du kan forebygge dette ved at pudre den regelmæssigt med talkum.
- Bind eventuelle knuder op straks efter træningen.
- Beskyt elastikkerne mod sollys og varme, da de ellers kan blive porøse. Elastikkerne skal opbevares på et køligt og tørt sted. Beskyt også produktet mod skarpe, spidse og ru genstande eller overflader.

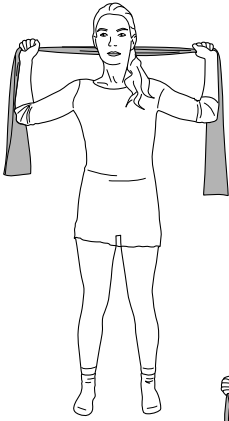


www.tchibo.dk/vejledninger

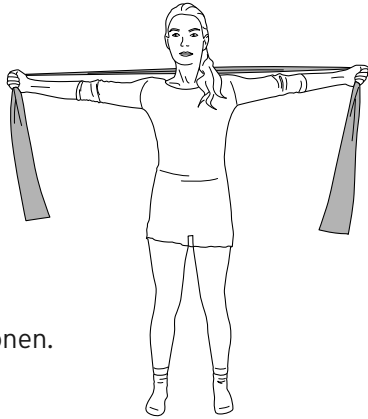
Varenummer: 376 592



1. Nakke

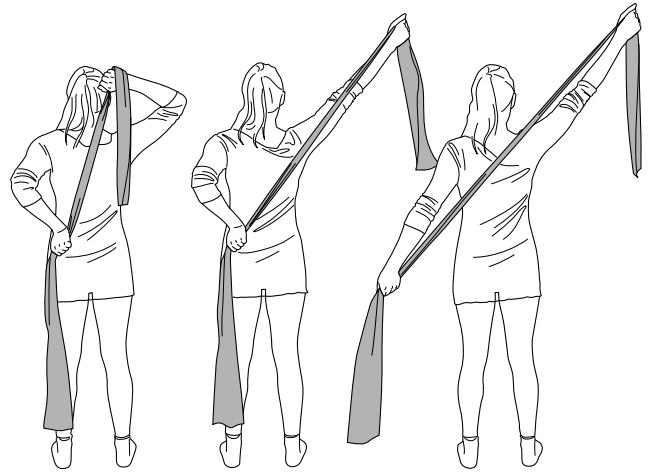


Knæene er let bøjede og fødderne står i hoftebredde. Hold båndet i spænding bag nakken.



Stræk begge arme samtidig. Sænk armene langsomt tilbage til udgangspositionen.

2. Skuldre + triceps



Stå med let bøjede knæ og fødderne i hoftebredde. Hold elastikbåndet stramt i en skrå linje bag hovedet.

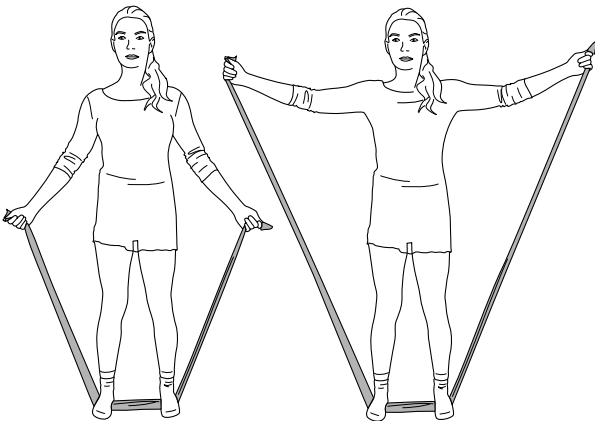
Stræk samtidigt begge arme i diagonal retning. Sænk armene langsomt tilbage til udgangspositionen.

Gentag øvelsen til den modsatte side.

3. Arme + skuldre

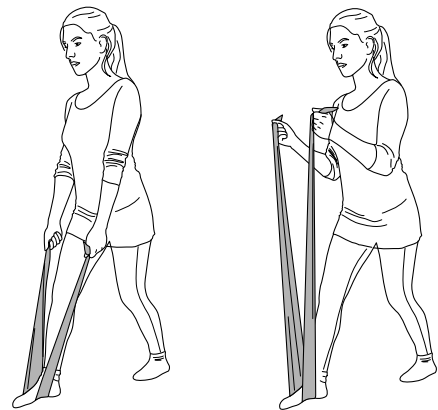
Stå på båndet med let bøjede ben og fødderne i hoftebredde. I udgangspositionen skal armene hænge nedad i siden. Hold elastikken spændt med næsten strakte arme.

Træk op med begge arme, indtil hænderne er på højde med skuldrene. Sænk armene langsomt tilbage til udgangspositionen.



4. Arme

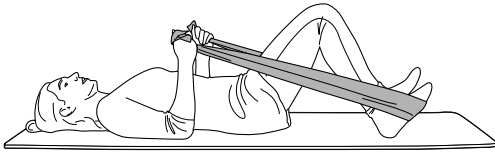
Stil dig med den forreste fod på elastikken i gangstilling, hold elastikken spændt med hængende arme.



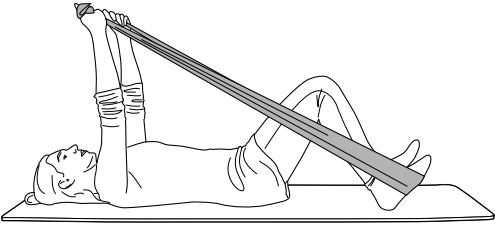
Bøj armene - enten skiftevis eller begge arme samtidigt. Hold hele tiden albuerne tæt ind til kroppen. Sænk armene langsomt tilbage til udgangspositionen.

Stil dig med den anden fod på elastikken efter enkelte gentagelser.

5. Bryst og skuldre

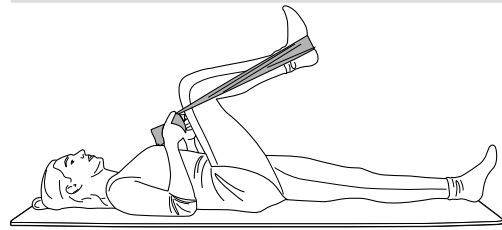


Læg dig på ryggen. Placer fødderne på gulvet, og bøj benene i en let vinkel. Læg albuerne tæt ind til kroppen.

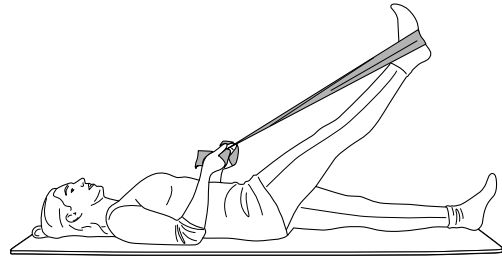


Stræk armene lige op mod loftet. Du kan enten strække begge arme på samme tid eller hver arm på skift. Sænk armene langsomt tilbage til udgangspositionen.

6. Ben



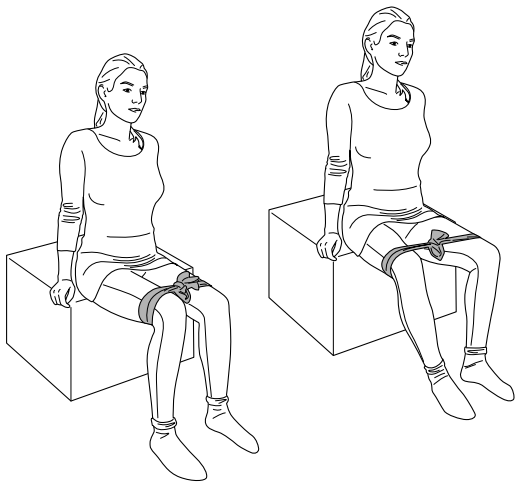
Læg dig lige på ryggen. Hold båndet spændt med den ene fod og bøjet ben. Armene skal ligge ind til kroppen, underarmene skal pege opad.



Stræk benet, og mærk modstanden fra elastikken. Armene bliver på samme sted. Bevæg benet langsomt tilbage til udgangspositionen.

Gentag øvelsen til den modsatte side.

7. Lår



Sæt dig med ret ryg på en stol e.l. Benene skal danne en vinkel på 90° eller lidt derover.

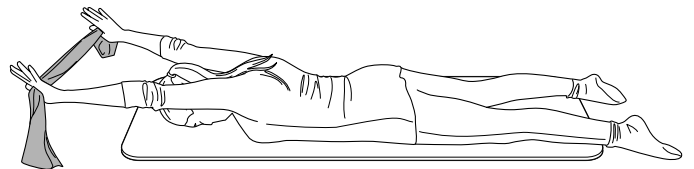
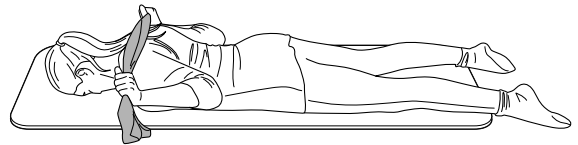
Vikl elastikken rundt om lårene. Træk knæene udad og mærk modstanden fra elastikken.

Før langsomt benene tilbage i udgangspositionen.

8. Ryg

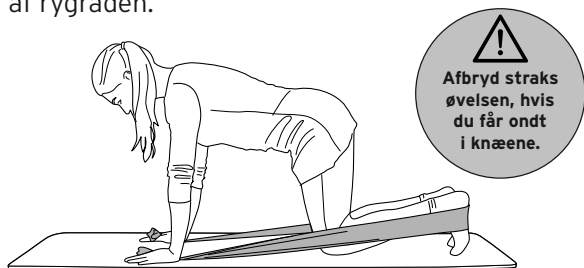
Læg dig fladt på maven, benene skal være spredt ca. i hoftebredde, knæleddene skal være strakt. Hold elastikken i spænding bag nakken med bøjede arme. Hold hovedet, så det ligger i forlængelse af ryggraden.

Stræk armene frem. Armene må ikke berøre gulvet. Løft ikke hovedet. Stram op i ballerne. Sænk armene tilbage til udgangspositionen.

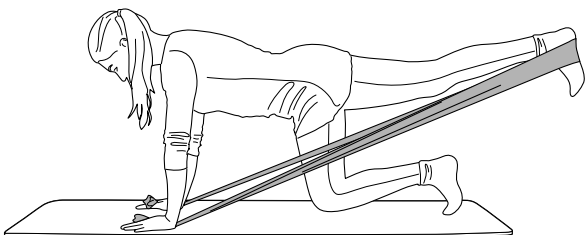


9. Lår, ryg + baller

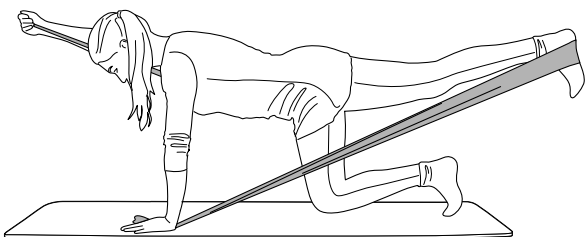
Stå på alle fire, elastikken skal være viklet rundt om en fod, spænd elastikken lidt. Ret ryggen. Sørg for, at du ikke overstrækker i nakken. Hovedet og nakken skal holdes lige i forlængelse af ryggraden.



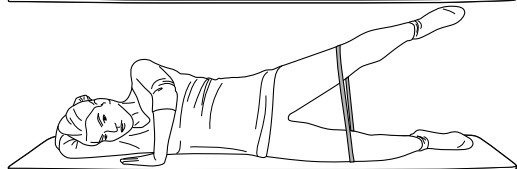
Stræk benet lige bagud. Bøj benet langsomt tilbage til udgangspositionen uden at støtte på gulvet. Gentag øvelsen til den modsatte side.



For øvede: Som ekstra belastning kan du strække modsatte arm frem. Vær opmærksom på, hvordan du holder hovedet. Du må ikke overstrække nakken.



11. Hofter + mave



Læg dig på siden, og bøj benene let bagud. Drej bækkenet let fremefter, så benene ligger parallelt på hinanden. Læg elastikken i knæhaserne.

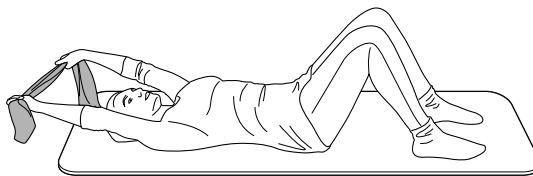
Løft det øverste ben, og forbliv i denne stilling. Bliv ved med at bøje i knæene. Bevæg benet langsomt tilbage til udgangspositionen.

Gentag øvelsen til den modsatte side.

10. Mave

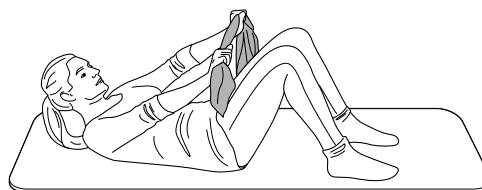
Læg dig lige på ryggen. Fødderne skal være anbragt på gulvet i hoftebredde, benene skal være bøjede.

Læg elastikken dobbelt, og hold den spændt med strakte arme.



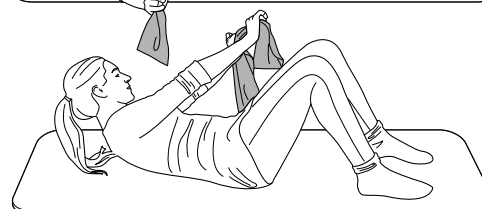
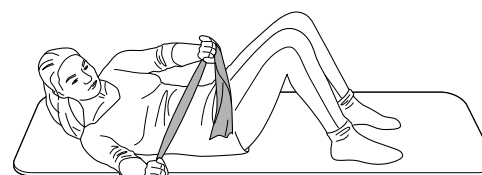
Variante 1 - de lige mavemusklere:

Bevæg armene ned mod knæene. Løft samtidigt hovedet og skuldrene let. Start med hovedet. Læg hagen mod brystet og rul op, hvirvel for hvirvel.



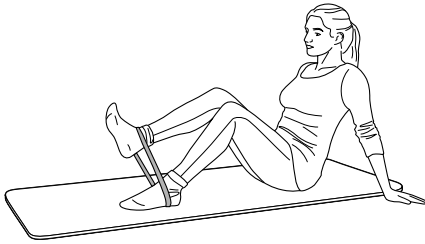
Variante 2 - de skrå mavemusklere:

Bevæg skiftevis armene ud til den venstre og den højre side. Indtag startholdningen mellem hvert sideskift. På samme måde - som beskrevet i øvelse 1 - skal hoved og skuldre også her løftes let.



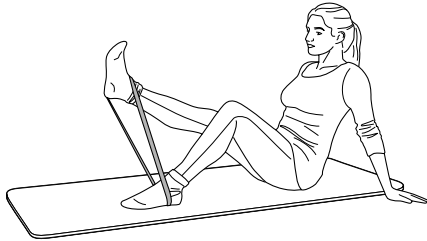
12. Ben

Sæt dig på gulvet, og støt let af med hænderne bag ryggen. Bøj let i benene. Løft nu det ene ben let fra gulvet, mens du holder elastikken spændt. Stræk benet.

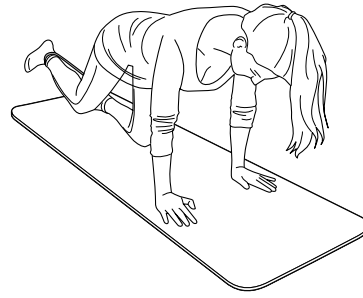


Bevæg benet langsomt tilbage til udgangspositionen.

Gentag øvelsen til den modsatte side.

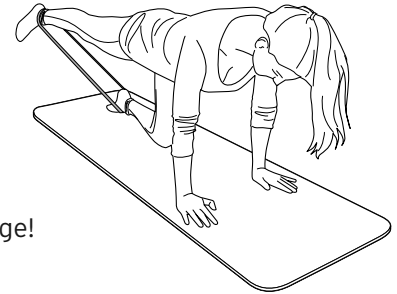


13. Baglår + baller



Vær opmærksom på din holdning under denne øvelse. Albuerne skal være let bøjede, og ryggen holdes lige.

Løft det ene ben, og stræk det, til benet befinder sig i forlængelse af din krop. Sørg for at holde ryggen lige!



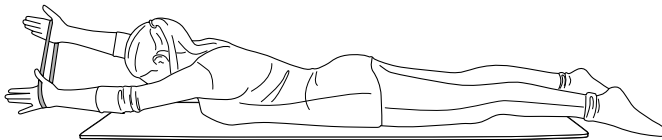
Du kan øge belastningen på øvelsen ved at strække den modsatte arm til benet lige frem. Armen skal ligeledes befinde sig på linje med sædemuskulaturen.



Afbryd straks øvelsen, hvis du får ondt i knæene.

14. Skuldre

Læg dig fladt på maven, benene skal være spredt ca. i hoftebredde, knæleddene skal være strakt. Stræk armene fremad med omviklet elastik, og hold elastikken spændt. Sænk ikke armene. Hold hovedet, så det ligger i forlængelse af rygsøjlen.



Løft nu skiftevis modsatte arm og ben på samme tid. Hold albue- og knæled strakt.