

Ćwiczenia z użyciem taśm elastycznych

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i używać produktu wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji, aby uniknąć urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Taśmy elastyczne są przeznaczone do ćwiczeń wzmacniających mięśnie. Trzy stopnie oporu: biały kolor = mały opór (najlepszy dla początkujących); szary brąz = średni opór (dla osób regularnie ćwiczących); zielony kolor = największy opór (dla osób wytrenowanych). Taśmy można jednak również dobierać w zależności od wykonywanego ćwiczenia.

Taśmy elastyczne zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku domowego. Nie nadają się one do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Nie należy wykonywać ćwiczeń innych niż tu opisane. Nie należy obciążać taśmy elastycznej całą masą ciała.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

• **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się jaki trening będzie dla niego odpowiedni.**

• W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wściepiony rozrusznik 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: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku wystąpienia bólu w stawach i mięśniach.

• Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

OSTRZEŻENIE przed obrażeniami ciała

• Ostrzeżenie! Nie wolno nadmiernie naprężyć taśm: Taśmy należy rozciągać dopóki, dopóty jeszcze elastycznie sprężynują. Nie wolno rozciągać ich na siłę dalej, ponieważ spowoduje to uszkodzenie materiału. W szczególności powinny to uwzględnić **osoby wysokie** podczas wykonywania ćwiczeń wymagających dużego rozciągu taśm elastycznych. **Do takich ćwiczeń osoby te mogą ewentualnie potrzebować dłuższych taśm.**

• Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem i zapytać go, czy i jakie ćwiczenia będą dla niego odpowiednie.

• Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy przeprowadzić rozgrzewkę.

• Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpocząć ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

• Taśmy elastyczne nie są zabawką - dzieci nie mogą mieć do nich dostępu. Niebezpieczeństwo uduszenia!

• Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania taśm elastycznych, należy poinstruować je w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Nieprawidłowo prowadzony lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.

• Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Nie przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku. Podczas treningu należy pić wystarczające ilości płynów.

• Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.

• Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan taśm elastycznych. Jeśli któraś z nich jest uszkodzona, porowata lub naderwana, nie wolno kontynuować jej użytkowania.

• W przypadku mocowania taśmy do innego obiektu na potrzeby ćwiczeń należy zwrócić uwagę na to, by obiekt mocowania był na tyle stabilny, by wytrzymać siłę związaną z naciąganiem taśm; nie może to być noga do stołu itp.! Nie mocować taśmy elastycznej na obiektach o ostrych krawędziach! Nie mocować na drzwiach i oknach.

• Nie należy nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może to spowodować obrażenia ciała.

• Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.

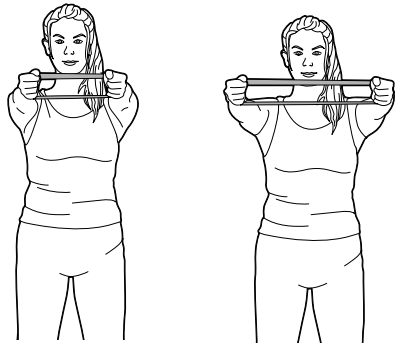
• Ćwiczenia najlepiej wykonywać w sportowych skarpetkach. Konieczne zwracać przy tym uwagę na stabilną i bezpieczną pozycję stojącą. Nie trenować w skarpetkach na śliskim podłożu, ponieważ może wówczas dojść do poślizgnięcia i doznania obrażeń. Stosować w takim przypadku np. antypoślizgową matę gimnastyczną.

• Należy zapewnić wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów podczas ćwiczeń (2,0 m strefy treningowej + 0,6 m wolnej przestrzeni wokół ćwiczącej osoby). Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.



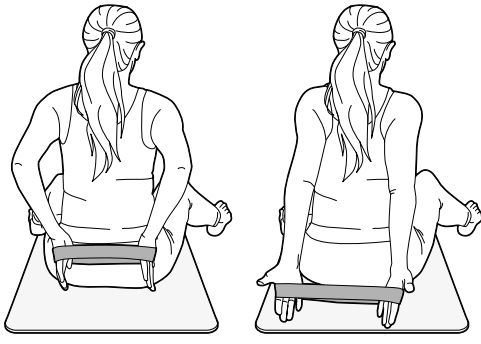
www.tchibo.pl/instrukcje

1. Ramiona + barki



Stanąc na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Trzymać napiętą taśmę rękoma wyciągniętymi przed siebie na wysokości barków. Rozsunąć ramiona na boki, pokonując opór taśmy. Utrzymać pozycję przez ok. 4 sekundy. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej.

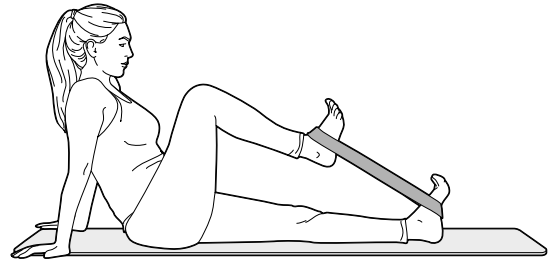
2. Ramiona + triceps



Pozycja siedząca, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Trzymać taśmę w napięciu za plecami. Rozsunąć ramiona na boki, pokonując opór taśmy. Utrzymać pozycję przez ok. 4 sekundy. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej.

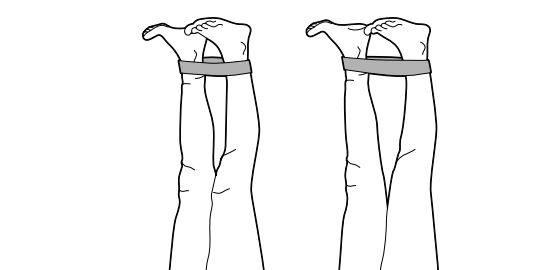
3. Uda + dolne partie brzucha

Usiąść na podłodze z wyprostowanymi nogami, stopy na szerokość bioder. Utrzymywać taśmę stopami w lekkim napięciu. Przyciągnąć jedną nogę do tułowia, pokonując opór taśmy. Utrzymać pozycję przez ok. 4 sekundy. Powoli przywrócić nogi do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

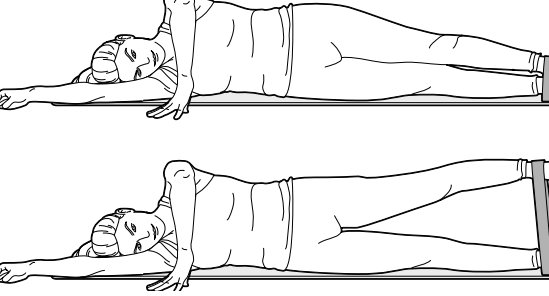


4. Zewnętrzne mięśnie nóg + pośladki

Położyć się na plecach na podłodze, nogi wyprostowane do góry. Stopami utrzymywać taśmę w lekkim napięciu. Rozsunąć nogi na boki, pokonując opór taśmy. Utrzymać pozycję przez ok. 4 sekundy. Powoli przywrócić nogi do pozycji wyjściowej.



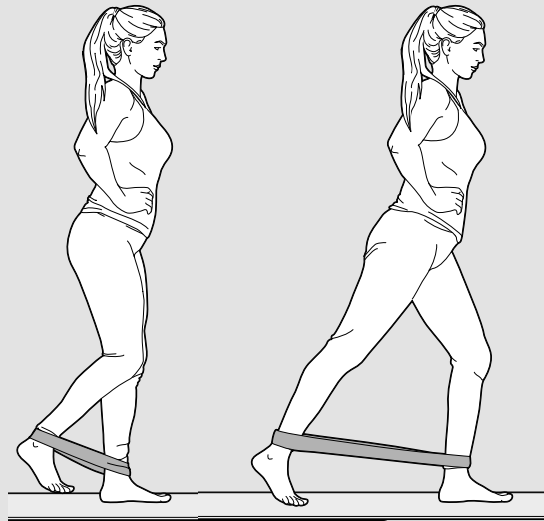
5. Zewnętrzne mięśnie nóg + pośladki



Położyć się na boku na podłodze, tak aby ciało tworzyło linię prostą. Umieścić taśmę wokół kostek. Unieść górną nogę, pokonując opór taśmy. Utrzymać pozycję przez ok. 4 sekundy. Powoli przywrócić nogi do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

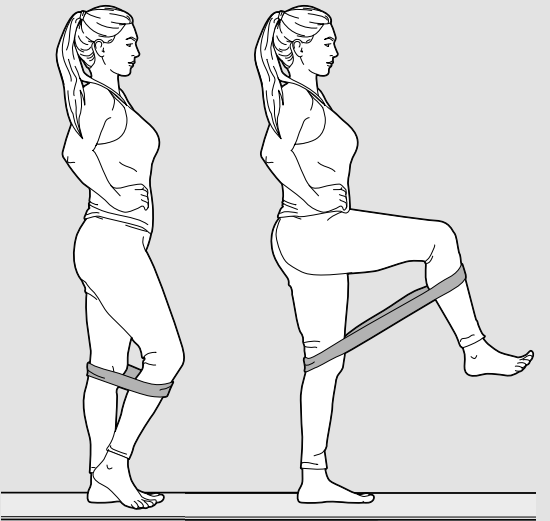


6. Tyłne mięśnie nóg + pośladki



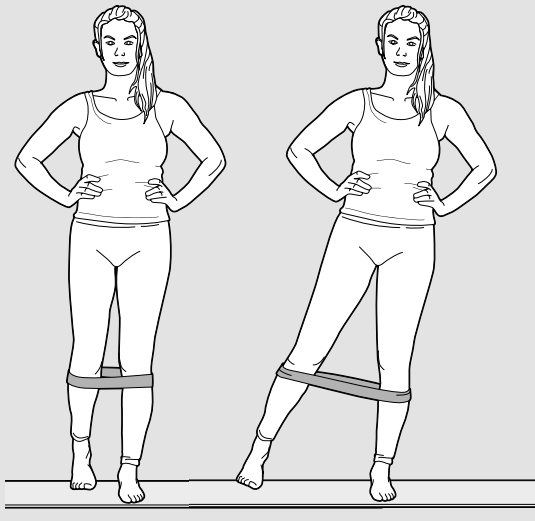
Stanąc w lekkim wyroku. Stopą ugiętej nogi utrzymywać taśmę w napięciu. Wyprostować tylną nogę do tyłu, pokonując opór taśmy. Utrzymać pozycję przez ok. 4 sekundy. Powoli przywrócić nogę do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

7. Uda + dolne partie brzucha



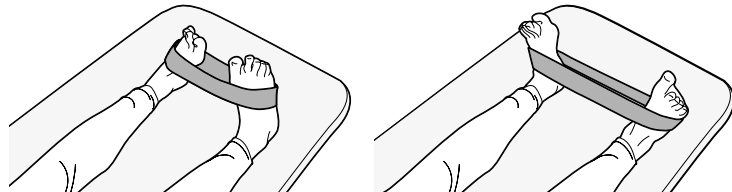
Stanąc w lekkim wyroku. Ugiętą nogą utrzymywać taśmę w napięciu tuż pod kolanami. Unieść lekko zgiętą nogę do przodu, pokonując opór taśmy. Utrzymać pozycję przez ok. 4 sekundy. Powoli przywrócić nogę do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

8. Zewnętrzne mięśnie nóg + pośladki



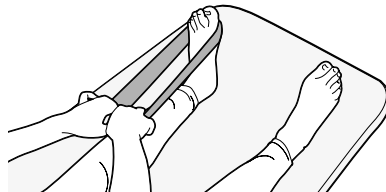
Stanąc z lekko ugiętymi kolanami, stopy rozstawione na szerokość bioder. Utrzymywać taśmę w napięciu tuż pod kolanami. Unieść jedną nogę do boku, pokonując opór taśmy. Utrzymać pozycję przez ok. 4 sekundy. Powoli przywrócić nogę do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

9. Mięśnie i mobilność stopy



Usiąść na podłodze z wyprostowanymi nogami, stopy na szerokość bioder. Utrzymywać taśmę stopami w lekkim napięciu. Rozsunąć stopy w bok, pokonując opór taśmy. Utrzymać pozycję przez ok. 4 sekundy. Powoli przywrócić stopy do pozycji wyjściowej.

10. Mięśnie i mobilność stopy



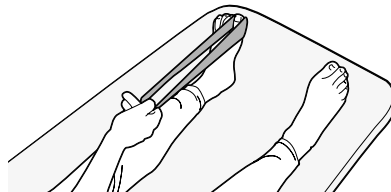
Usiąść na podłodze z wyprostowanymi nogami, stopy na szerokość bioder. Zahaczyć taśmę o jedną stopę. Dłonią utrzymywać taśmę w napięciu. Przyciągnąć stopę do tułowia za pomocą taśmy, dociskając stopą do taśmy. Utrzymać pozycję przez ok. 4 sekundy. Powoli poluzować taśmę. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

11. Rozciąganie i mobilność palców stóp



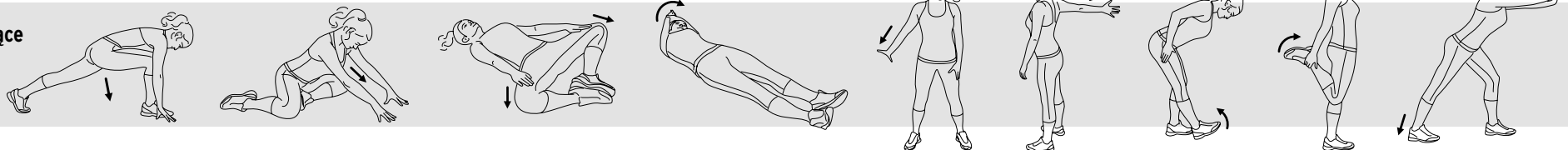
Usiąść z wyprostowanymi nogami, stopy na szerokość bioder. Dużymi palcami u stóp utrzymywać taśmę w napięciu. Utrzymać pozycję przez ok. 4 sekundy. Następnie powoli rozluźnić.

12. Rozciąganie i mobilność palców stóp



Usiąść z wyprostowanymi nogami, stopy na szerokość bioder. Zaczepić taśmę o duży palec u nogi. Jedną ręką utrzymywać taśmę w napięciu. Utrzymać pozycję przez ok. 4 sekundy. Następnie powoli rozluźnić.

Ćwiczenia rozciągające



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



hu Edzés a fitness szalagokkal

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

Rendeltetés

A fitness szalagokat izomerősítő edzéshez tervezték. Három húzási erősség: fehér = alacsony ellenállás (különösen kezdők számára alkalmas), szürkésbarna = közepes ellenállás (normálisan edzett személyek számára); zöld = nagy ellenállás (gyakorlottak számára). Azonban gyakorlatok szerint is variálhatja a szalagokat

A fitness szalagok otthoni használatra tervezett sportszerek. Fitness szalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmasak.

Ne végezzen más gyakorlatokat, csak amelyek itt le vannak írva. Ne terhelje meg a sportszert teljes testsúlyával.

Kérje ki orvosa véleményét!

- **Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.**
- Bizonyos egészségügyi állapotok esetén, pl. szívritmus-szabályzó, 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: rosszullét, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalmak esetén is azonnal fejezze be az edzést.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

VIGYÁZAT – sérülésveszély

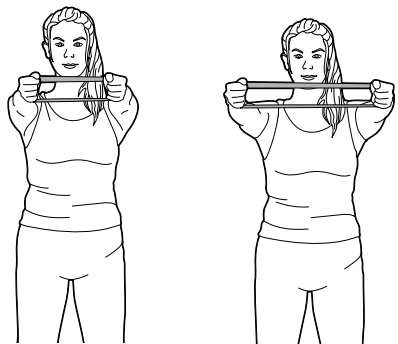
- Vigyázat! A szalagokat nem szabad túlfeszíteni: a szalagokat csak annyira nyújtsa, amíg azok még rugalmasan nyújthatók. Ne nyújtsa erővel ennél tovább, különben megsérül az anyaga. **Magas szemé-lyek** ügyeljenek erre a nagy nyújtást igénylő gyakorlatok során. **Ezen gyakorlatokhoz esetleg hosszabb szalagokra lesz szüksége.**
- Az edzés megkezdése előtt értekezzen orvosával, hogy végezheti-e a gyakorlatokat, és mely gyakorlatok megfelelőek az Ön számára.
- A gyakorlatok megkezdése előtt melegítsen be.
- Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben egészen lassan végezze. Amennyiben fájdalmat érez le, ahol gyermek nem férhetnek hozzá. Megfőtás veszélye áll fenn!
- A fitness szalagok nem játékszerek, ezért olyan helyen tárolja őket, ahol gyermekek nem férhetnek hozzá. Megfőtás veszélye áll fenn!
- Ha gyerekeknek engedélyezi a szalagok használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A szaksze-rűtlen vagy megerőltető 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 meg-viseltnek, lyukacsosnak vagy szakadozotttnak 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 szala-got ne az asztal lábához vagy hasonlóhoz rögzítse! Ne rögzítse éles tárgyakhoz! Ne rögzítse ablakokhoz vagy ajtókhöz!
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mert azok sérülést okozhatnak.

- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.
- Lehetőség szerint sportzokniban eddzen. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne eddzen zokniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszás-gátló fitness szőnyeget.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz (2,0 m edzéstér + 0,6 m szabad terület körben). Edzés közben tartson kellő távolságot másoktól.
- Egy fitness szalagot egyszerre csak egy személy használhat.
- A termék szerkezetét nem szabad megváltoztatni. Ne használja a szalagokat a rendeltetésüktől eltérő célra!



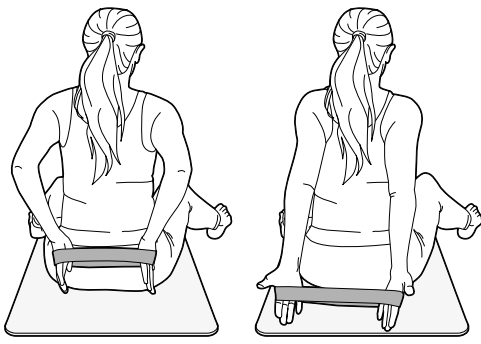
www.tchibo.hu/utmutatok

1. Kar + váll



Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszé-les terpeszbe. Vállmagasságban tartsa meg feszesen a sza-lagot kinyújtott karokkal. Nyissa szét a karjait a szalag ellenállásával szemben. Tartsa meg kb. 4 másodpercig. Lassan engedje vissza a karjait a kiindulási helyzetbe.

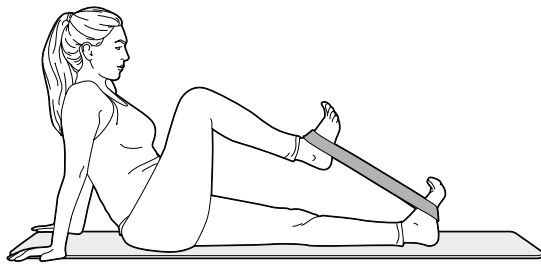
2. Vállak + tricepsz



Üljön le kissé behajlított térdekkel, a lábak csípőszéles terpeszben. Tartsa meg feszesen a szalagot a háta mögött. Nyissa szét a karjait a szalag ellenállásával szemben. Tartsa meg kb. 4 másodpercig. Lassan engedje vissza a karjait a kiindulási helyzetbe.

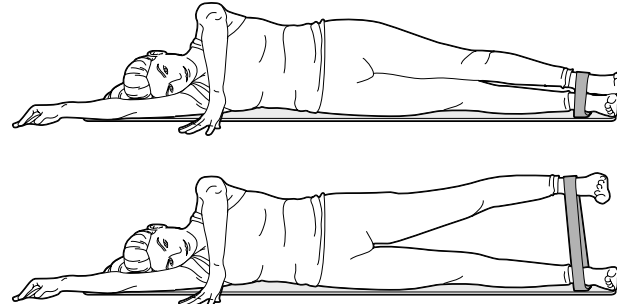
3. Comb + has alsó része

Üljön le kinyújtott lábakkal, a lábak csípőszé-les terpeszben. A lábfejeivel tartsa meg kissé feszesen a szalagot. Húzza az egyik lábát a test felé a szalag ellenállásával szemben. Tartsa meg kb. 4 másodpercig. Lassan engedje vissza a lábát a kiindulási helyzetbe. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon.

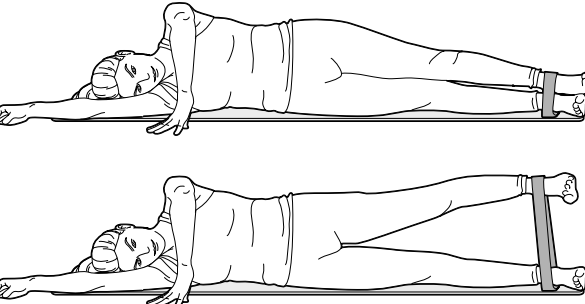


4. Külső lábizmok + fenék

Feküdjön hanyatt, nyújtsa ki lábait függőlege-sen felfelé. A lábaival tartsa meg kissé fesze-sen a szalagot. Nyissa szét a lábait a szalag ellenállásával szemben. Tartsa meg kb. 4 másodpercig. Lassan engedje vissza lábait a kiindulási helyzetbe.



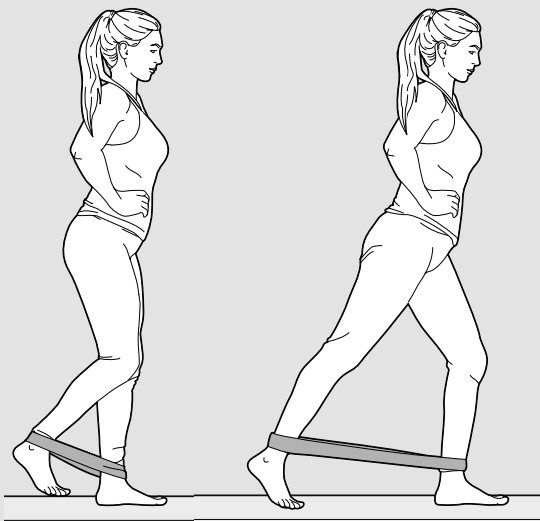
5. Külső lábizmok + fenék



Feküdjön az oldalára, a teste egy vonalat képez. A szalag a bokái körül helyezkedjen el. Emelje meg a felső lábát a szalag ellenállásával szemben. Tartsa meg kb. 4 másodpercig. Lassan engedje vissza a lábát a kiindulási helyzetbe. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon.

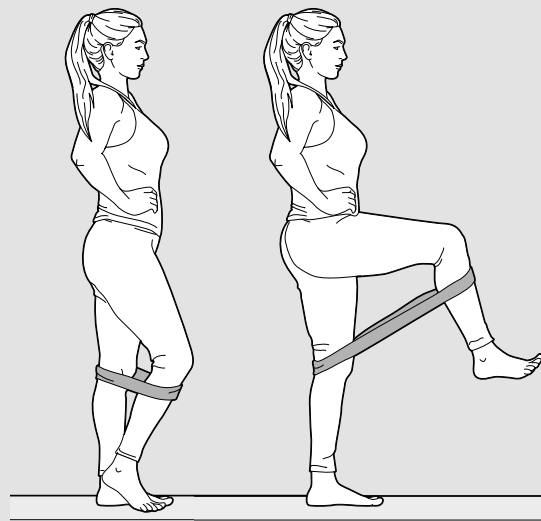


6. Hátsó lábizmok + fenék



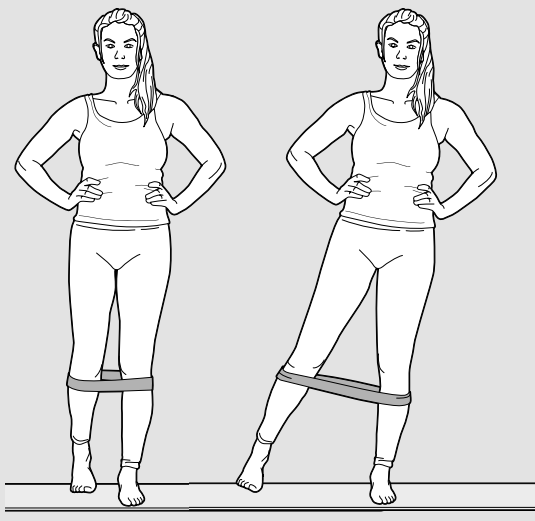
Álljon enyhe támadóállásba. Tartsa meg feszesen a szalagot a hajlított lábbal, egy lábon állva. Nyújtsa ki a hátsó lábát a szalag ellenállásával szemben. Tartsa meg kb. 4 másodpercig. Lassan engedje vissza a lábát a kiindulási helyzetbe. Végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

7. Comb + has alsó része



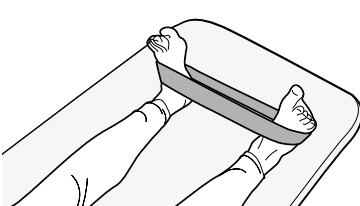
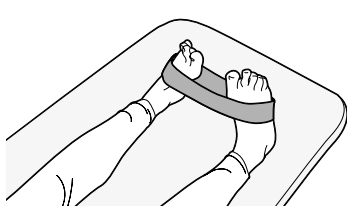
Álljon enyhe támadóállásba. Tartsa meg feszesen a szalagot a térdek alatt enyhén behajlított lábbal. Emelje fel előre a kissé behajlított lábát a szalag ellenállásával szemben. Tartsa meg kb. 4 másodpercig. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba. Végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

8. Külső lábizmok + fenék



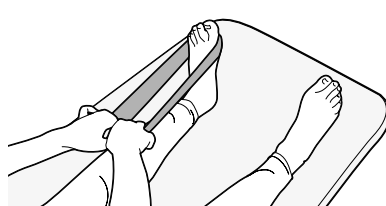
Álljon enyhén behajlított térdekkel, csípő-széles terpeszbe. Tartsa meg feszesen a szalagot közvetlenül a térdek alatt. Emelje fel egyik lábát oldalra a szalag ellenállásával szemben. Tartsa meg kb. 4 másodpercig. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba. Végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

9. Lábizomzat és -mozgékonyság



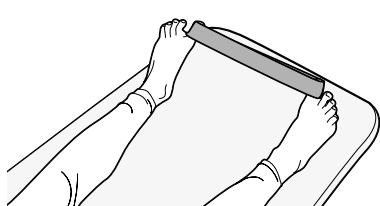
Üljön le kinyújtott lábakkal, a lábak csípőszéles terpeszben. A lábfejeivel tartsa meg feszesen a szalagot. Húzza oldalra a lábfejeit a szalag ellenállásával szemben. Tartsa meg kb. 4 másodpercig. Lassan engedje vissza a lábfejeket a kiindulási helyzetbe.

10. Lábizomzat és -mozgékonyság



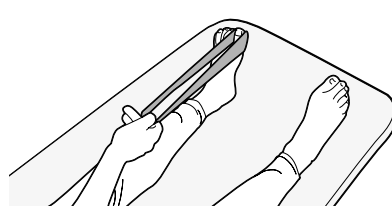
Üljön le kinyújtott lábakkal, a lábak csípőszéles ter-peszben. A szalag az egyik lábfeje körül. Tartsa meg feszesen a szalagot a kezeivel. Húzza a lábát a szalaggal a teste felé, a lábfejevel pedig tartson ellen. Tartsa meg kb. 4 másodpercig. Lassan lazítsa meg ismét a szalagot. Végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

11. Lábujjak nyújtása és mozgékonyága



Üljön le kinyújtott lábakkal, a lábak csípőszéles terpeszben. Tartsa meg feszesen a szalagot a nagylábujjakkal. Tartsa meg kb. 4 másodpercig. Lassan lazítsa meg ismét a szalagot.

12. Lábujjak nyújtása és mozgékonyága



Üljön le kinyújtott lábakkal, a lábak csípőszéles ter-peszben. A szalag az egyik nagylábuj körül helyezke-dik el. Egyik kezével tartsa meg feszesen a szalagot. Tartsa meg kb. 4 másodpercig. Lassan lazítsa meg ismét a szalagot.

Nyújtógyakorlatok

