



Elastični trakovi za vadbo



Vaši novi trakovi za vadbo imajo različne natezne moči, tako da lahko individualno določite intenzivnost vadbe.

Varnostni napotki

Pred vadbo upoštevajte vsa naslednja varnostna in vadbeni navodila, da se izognete nenamernim telesnim poškodbam ali škodi. Po potrebi prenesite navodila za poznejšo uporabo.

Na ta navodila opozorite tudi druge uporabnike.



Vaje za fitnes

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 152801AB3X2XVI · 2025-09

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany

Številka artikla: SL 728 327

Za vašo varnost

Namen uporabe

Trakovi za vadbo so predvideni za vadbo za krepitev mišičevja. V treh nateznih stopnjah: SOFT = majhen upor (primerno za začetnike);

MEDIUM = srednji upor (za povprečno izurjene);

STRONG = večji upor (za izurjene).

Glede na vadbo pa lahko trakove tudi izmenjujete.

Trakovi za vadb oso zasnovani kot športne naprave za domačo uporabo. Za poslovno uporabo v fitnes studiih in terapevtskih ustanovah niso primerni.

Pomembni napotki

Vprašajte svojega zdravnika!

- **Preden pričnete z vadbo, se posvetujte s svojim zdravnikom. Povprašajte ga, v kakšnem obsegu so vaje za vas ustrezne.**
- Pri posebnih omejitvah, kot je npr. srčni spodbujevalnik, nosečnost, težave s krvnim obtokom, vnetnih boleznih sklepov ali ožilja, ortopedskih težavah, mora biti vadba usklajena z zdravnikom. Nepravilna ali prekomerna vadba lahko škoduje vašemu zdravju!

- Vadbo takoj prekinite in poiščite zdravniško pomoč, če se pojavi eden od naslednjih simptomov: slabost, vrtoglavica, prekomerno težko dihanje ali bolečine v prsih. Tudi ob bolečinah v sklepih in mišicah vadbo takoj prekinite.
- Izdelek ni primeren za terapevtsko vadbo!

OPOZORILO - nevarnost poškodb

- Opozorilo! Trakov ne smete prekomerno raztegniti: Trakove raztegnite le toliko, kolikor so elastični. Ne raztezajte jih s silo čez to, saj bi se sicer lahko material poškodoval. **Visoke osebe** naj to upoštevajo pri vajah z dolgimi raztegi. **Te osebe bodo za te vaje morda potrebovale daljše trakove.** Ne obremenjujte trakov s celotno telesno težo.
- Preden začnete z vadbenim programom, vas prosimo, da se posvetujete s svojim zdravnikom in z njim ugotovite, če in katere vaje so za vas primerne.
- Preden začnete z vadbo, se ogrejte.
- Če niste vajeni telesne dejavnosti, najprej začnite počasi. Vaje prekinite takoj, če opazite bolečine ali težave.

- Trakovi za vadbo niso igrača in morajo biti otrokom nedosegljivi. Nevarnost zadavljenja!
- Če boste otrokom dovolili uporabo trakov, jih poučite o pravilni uporabi in nadzorujte potek vadbe. V primeru neustrezne ali prekomerne vadbe ni mogoče izključiti zdravstvenih težav.
- Ne izvajajte vadbe, ko ste utrujeni ali nezbrani. Ne izvajajte vadbe neposredno po obrokih. Med vadbo zaužijte zadostno količino tekočine.
- Poskrbite, da je vadbeni prostor dobro prezračen. Preprečite prepih.
- Pred vsako uporabo trakove preverite. Če se pojavijo poškodbe, poroznosti ali natrganine, jih ne uporabite več.

- Če trak za izvajanje vaj pritrdite: Bodite pozorni, da je objekt, na katerega ste trak pritrdili, dovolj stabilen, da vzdrži moč napetega traku; ne pritrujete ga torej na noge mize ali podobno! Ne pritrujete na predmete z ostrimi robovi! Ne pritrujete na vrata ali okna.
- Ne nosite nakita, kot so prstani ali zapestnice. Lahko se ranite in poškodujete trak za vadbo.
- Med vadbo nosite udobna oblačila.
- Vadite predvsem bos ali pa v športnih nogavicah. Toda nujno pazite na trden in varen položaj. Na gladkih površinah vaj ne izvajajte v nogavicah, saj bi lahko zdrsnili in se poškodovali. Po potrebi uporabite nedrsečo podlago za vadbo.
- Bodite pozorni, da imate pri vadbi dovolj prostora za gibanje (2,0 m območja za vadbo + 0,6m dodatnega prostega prostora). Vadbo izvajajte na zadostni razdalji od drugih oseb.
- Traku za vadbo ne sme istočasno uporabljati več oseb.
- Konstrukcije trakov za vadbo ne smete spreminjati: Trakov ne uporabljajte za druge namene!

Kaj morate upoštevati ob posameznih vajah

- Pri vseh vajah držite hrbet zravnano - hrbtenica ne sme biti ukrivljena! Med stanjem naj bodo noge rahlo upognjene. Zadnjico in trebuh napnite.
- Da ne bi prekomerno obremenili zapestij, jih po možnosti ne zapognite, temveč jih držite v neposrednem podaljšanju podlahti.
- Trak okrog dela telesa vedno položite široko sploščenega - ne zvitega -, da preprečite zategovanje.
- Trak držite nekoliko raztegnjen že v izhodiščnem položaju.
- Vaje izvajajte v enakomernem tempu. Ne delajte sunkovitih gibov. Traku nikoli ne spuščajte sunkovito, temveč ga v izhodiščni položaj zmeraj vodite z enako hitrostjo. Najlažje je, če vaje izvajate v taktih štetja, npr. 2 takta poteg, 1 takt držanje in 2 takta vodenje nazaj. Preizkušajte, dokler ne najdete svojega enakomernega ritma.
- Med vajami nadaljujte z enakomernim dihanjem. Diha ne zadržujte! Ob začetku vsake vaje vdihnite. Na najbolj zahtevni točki vaje izdihnite.

- Najprej izvajajte samo **tri do šest vaj** za različne skupine mišic. Te vaje glede na telesno kondicijo ponovite le nekajkrat (**pribl. trikrat do štirikrat**). Med vajami naredite odmor, ki naj traja približno eno minuto. Vaje počasi stopnjujte na približno **10 do 20 ponovitev**. Nikoli ne vadite do izčrpanosti. Vaje vedno izvedite na obeh straneh.
- Odvisno od vaje in želenega upora izberite trak za nizko, srednjo ali visoko težavnostno stopnjo, tako da lahko vajo izvajate v pravilni drži, vendar z zadostnim naprežanjem. Pravilni upor ste izbrali takrat, ko je vaja po približno 8 do 10 ponovitvah naporna.

Pred vadbo: ogrevanje

Pred vadbo se ogrevajte pribl. 10 minut.

Pri tem zaporedoma spodbudite vse dele telesa:

- Glavo nagibajte na stran, naprej in nazaj.
- Ramena dvigujte, povešajte in z njimi krožite.
- Krožite z rokami.
- Prsi pomikajte naprej, nazaj in vstran.
- Boke nagibajte naprej, nazaj, nihajte vstran.
- Tecite na mestu.

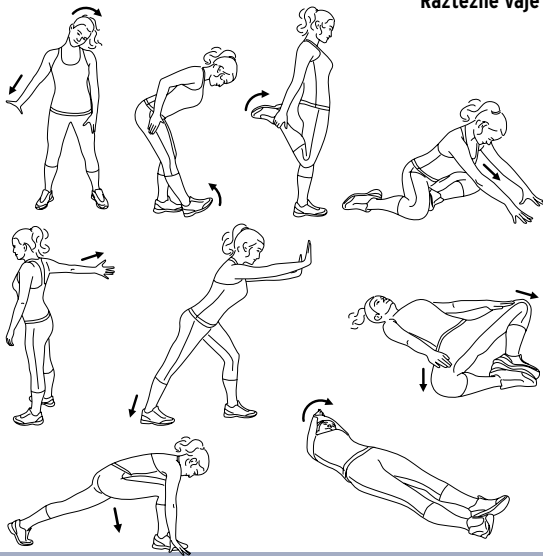
Po vadbi: raztezanje

Osnovni položaj pri vseh razteznih vajah:

prsnico dvignite, ramena nizko spustite, kolena rahlo upognite, konice prstov zasučite nekoliko navzven. Hrbet naj bo zravn!

Položaj med vajami vsakokrat držite pribl. 20-35 sekund.

Raztezne vaje

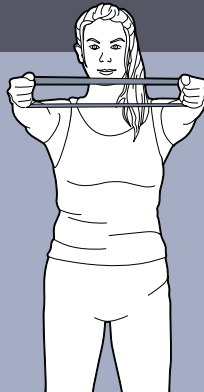


Začetni položaj:

Stojte z rahlo upognjenimi koljeni, stopala narazen v širini bokov. Držite trak napet, roke pa iztegnite v višini ramen.

Izvedba:

Roki potegnite narazen proti uporu traku. Zadržite pribl. 4 sekunde. Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.

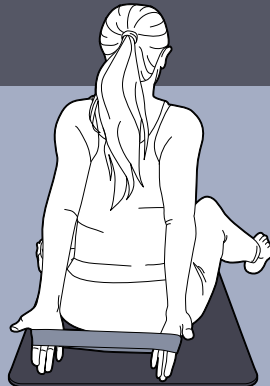
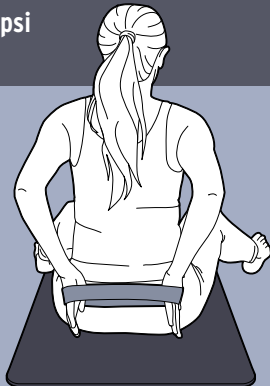
1**Roke + ramena**

Začetni položaj:

Sedite z rahlo pokrčenimi koleni in stopali v širini bokov.
Pas za hrbtom naj bo napet.

Izvedba:

Roki potegnite narazen proti uporabi traku.
Zadržite pribl. 4 sekunde.
Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.

2**Ramena + tricepsi**

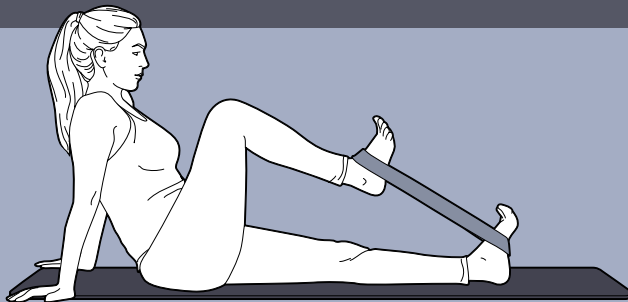
Začetni položaj:

Sedite z iztegnjenimi nogami, stopala so v širini bokov.
Z nogami držite trak rahlo napet.

Izvedba:

Eno nogo potegnite proti telesu proti uporu traku.
Zadržite pribl. 4 sekunde. Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj.

Vajo izvajajte tudi v drugo stran.

3**Stegna + spodnji del trebuha**

Začetni položaj:

Ležite na boku, telo naj tvori linijo.

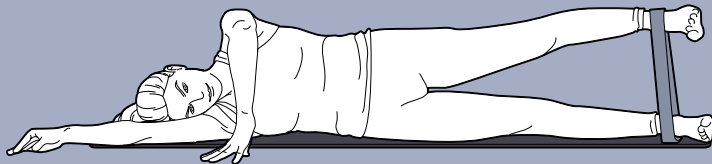
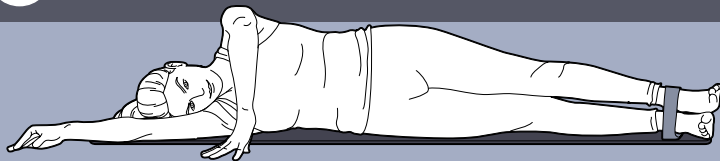
Pas je okoli gležnjev.

Izvedba:

Dvignite zgornjo nogo proti uporu traku.

Zadržite pribl. 4 sekunde. Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj.

Vajo izvajajte tudi v drugo stran.

4**Zunanje mišice nog + zadnjica**

Začetni položaj:

Ležite na hrbtu, noge pa so iztegnjene navpično navzgor.
Z nogami držite trak rahlo napet.

Izvedba:

Potegnite noge narazen proti uporu traku.
Zadržite pribl. 4 sekunde.
Noge počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.

5

**Zunanje mišice nog
+ zadnjica**



Začetni položaj:

Postavite se v položaj rahlega razkoraka.

Z upognjeno nogo držite trak pod napetostjo z enim stopalom.

Izvedba:

Zadnjo nogo iztegnite nazaj proti uporu traku.

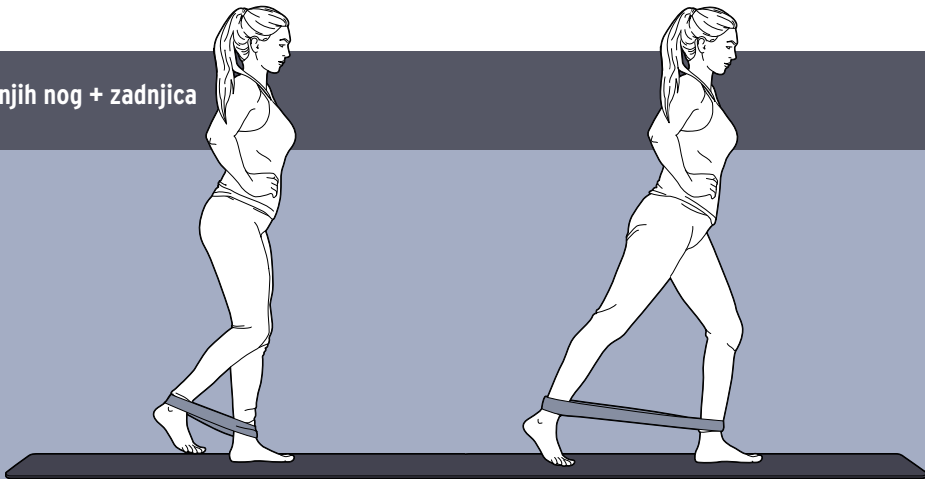
Zadržite pribl. 4 sekunde.

Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj.

Vajo izvajajte tudi v drugo stran.

6

Mišice zadnjih nog + zadnjica



Začetni položaj:

Postavite se v položaj rahlega razkoraka.

Trak naj bo napet, ena noga naj bo rahlo pokrčena pod koleni.

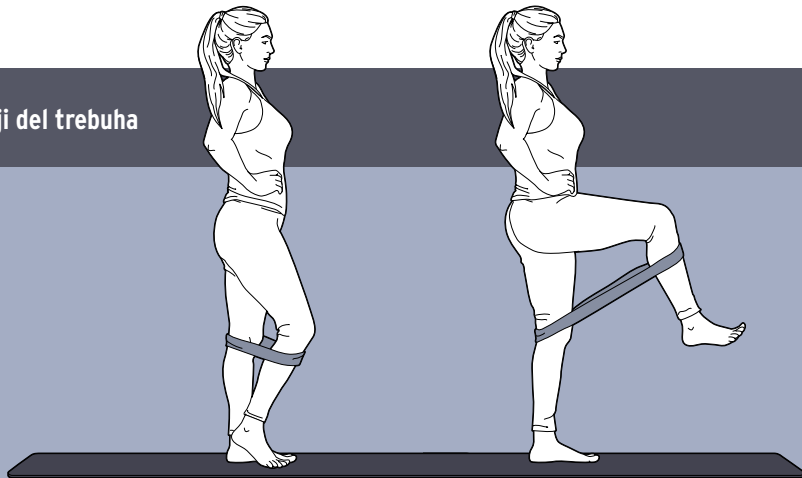
Izvedba:

Rahlo pokrčeno nogo dvignite naprej proti uporu traku. Zadržite pribl. 4 sekunde. Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj.

Vajo izvajajte tudi v drugo stran.

7

Stegna + spodnji del trebuha



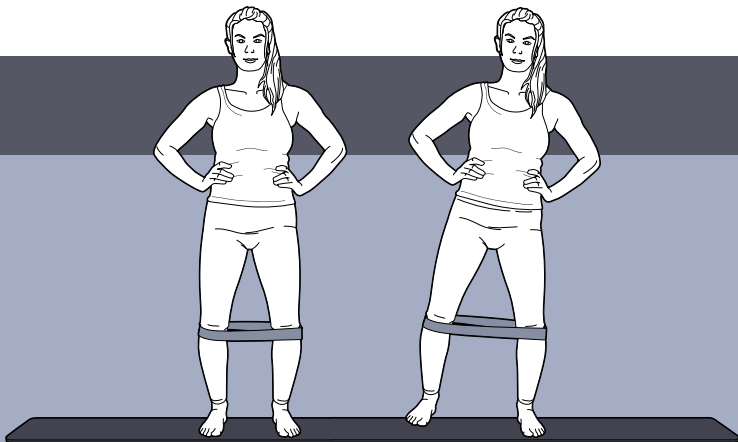
Začetni položaj:

Stojte z rahlo upognjenimi koleni, stopala narazen v širini bokov. Pas naj bo napet tik pod koleni.

Izvedba:

Dvignite eno nogo vstran proti uporu traku. Zadržite pribl. 4 sekunde. Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj.

Vajo izvajajte tudi v drugo stran.

8**Zunanje mišice nog + zadnjica**

Začetni položaj:

Sedite z iztegnjenimi nogami, stopala so v širini bokov.
S stopali držite trak napet.

Izvedba:

Potisnite stopala v stran proti uporu traku. Zadržite pribl. 4 sekunde.
Počasi vrnite stopala v začetni položaj.

9**Mišičevje in gibljivost stopal**

Začetni položaj:

Sedite z iztegnjenimi nogami, stopala so v širini bokov.

Trak je ovit okoli enega stopala.

Z rokami držite trak pod napetostjo.

Izvedba:

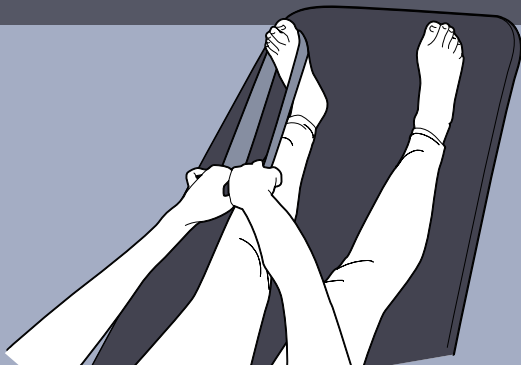
S trakom potegnite stopalo proti telesu, s stopalom potiskajte v nasprotni smeri. Zadržite pribl. 4 sekunde.

Počasi ponovno sprostite trak.

Vajo izvajajte tudi v drugo stran.

10

Mišičevje in gibljivost stopal

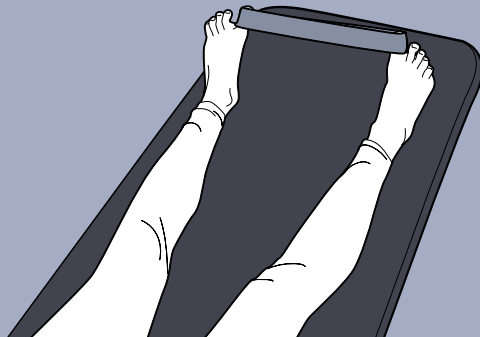


Začetni položaj:

Sedite z iztegnjenimi nogami, stopala so v širini bokov.
S palcema na nogah držite trak napet.

Izvedba:

Zadržite pribl. 4 sekunde.
Nato počasi sprostite napetost.

11**Raztegljivost in gibljivost prstov**

Začetni položaj:

Sedite z iztegnjenimi nogami, stopala so v širini bokov.
Trak je ovit okoli palca na nogi.
Z eno roko držite trak napet.

Izvedba:

Zadržite pribl. 4 sekunde.
Nato počasi sprostite napetost.
Vajo izvajajte tudi v drugo stran.

12**Raztegljivost in gibljivost prstov**

Vzdrževanje

- Trakove očistite ročno s hladno vodo in blagim milom.
- Pustite, da se trakovi po pranju posušijo na zraku pri sobni temperaturi. Ne položite jih na radiator, prav tako ne uporabljajte sušilca za lase ipd.!
- Trakove hranite na hladnem in suhem. Ščitite jih pred sončno svetlobo, kakor tudi koničastimi, ostrimi ali grobimi predmeti in površinami.
- Material: 100% lateks



Zaradi proizvodnih tehničnih razlogov lahko ob prvem razpakiranju izdelka pride do rahlega vonja. To je popolnoma varno. Izdelek razpakirajte in ga pustite, da se dobro prezrači. Vonj po kratkem času izgine. Poskrbite za zadostno zračenje!