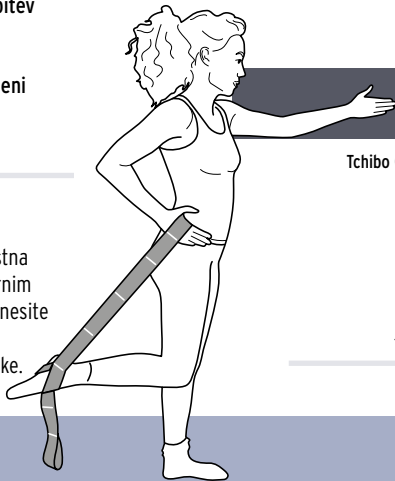




Elastični trak za vadbo



Trak za vadbo je predviden za vadbo za krepitev mišičevja. Zaradi številčno označenih zank, razporejenih po celem traku, lahko vse vaje individualno prilagodite svoji velikosti in željeni natezni obremenitvi.



Vaje za fitnes

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 150742AB0X1XVI · 2025-07

Varnostni napotki

Pred vadbo upoštevajte vsa naslednja varnostna in vadbena navodila, da se izognete nenamernim telesnim poškodbam ali škodi. Po potrebi prenesite navodila za poznejšo uporabo. Na ta navodila opozorite tudi druge uporabnike.

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

Številka artikla: 725 323

Za vašo varnost

Pozorno preberite varnostne napotke in izdelek uporabljajte tako kot piše v navodilih, da ne bi nehote prišlo do poškodb ali škode. Navodila prihranite za poznejše branje. Če boste izdelek predali drugi osebi, priložite tudi navodila.

Namen uporabe

Trak za vadb oso zasnovani kot športne naprave za domačo uporabo. Za poslovno uporabo v fitnes studiih in terapevtskih ustanovah ni primeren.

Ne izvajajte nobenih drugih vaj razen teh, ki so opisani tukaj.

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 ožila, 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! Traku ne smete pretegniti. Trak raztezajte le tako daleč, dokler je še elastično prožen. Ne raztezajte ga s silo prek te meje, saj bi se sicer lahko material poškodoval. **Visoke osebe** naj to upoštevajo pri vajah z dolgimi raztegi. **Te osebe za te vaje morda potrebujejo daljši trak.** Ne obremenjujte traku 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.

- Trak za vadbo ni igrača in mora bita za otroke nedostopen. Nevarnost strangulacije!
- Če boste otrokom dovolili uporabo traku, 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 trak preverite. Če se pojavijo poškodbe, poroznosti ali natrganine, ga 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 bosi 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 + 0,6 m dodatnega prostega prostora). Vadbo izvajajte na zadostni razdalji od drugih oseb.
- Traku za vadbo ne sme istočasno uporabljati več oseb.
- Konstrukcije traku za vadbo ne smete spreminjati: Traku 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.
- Trak vedno trdno primite v zanke, tako da vam ne more zdrsniti iz rok. Po potrebi ga enkrat ovijte okoli rok oz. stopal.
- 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 zanke tako, srednjo da lahko vajo izvajate v pravilni drži, vendar z zadostnim naprežanjem. Pravilni upor ste izbrali takrat, ko postane 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.

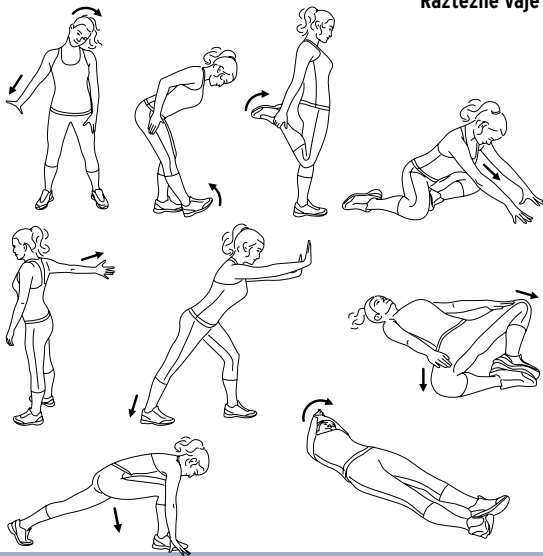
Po vadbi: raztezanje

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:

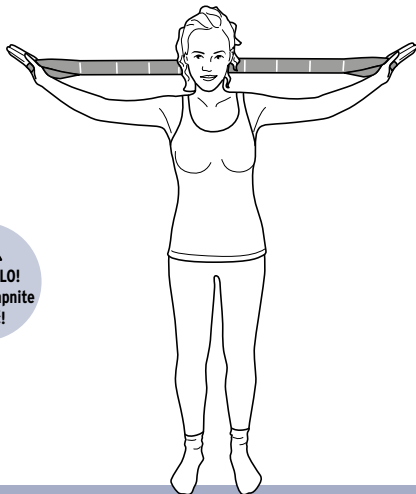
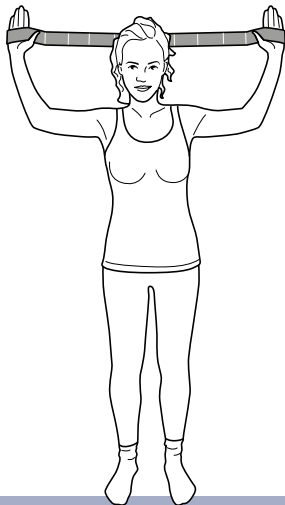
stojte z rahlo upognjenimi
koleno, stopala narazen
v širini bokov.

Trak naj bo napet za vratom.

Izvedba:

hkrati iztegnite podlakti.

Počasi vrnite roke v začetni
položaj.

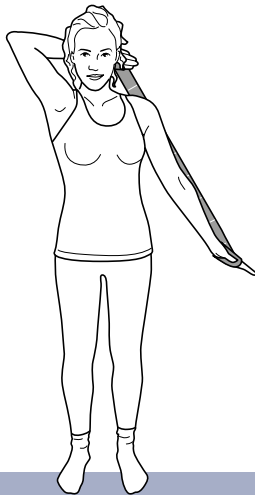


OPOZORILO!
Traku ne napnite
preveč!

Začetni položaj: stojte z rahlo upognjenimi koleni, stopala narazen v širini bokov. Trak držite napeto diagonalno za glavo.

Izvedba: iztegnite zgornjo podlakt diagonalno navzgor. Komolec in nadlaket držite v položaju. Počasi vrnite roko v izhodiščni položaj.

Vajo ponovite na drugi strani.



OPOZORILO!
Traku ne napnite
preveč!



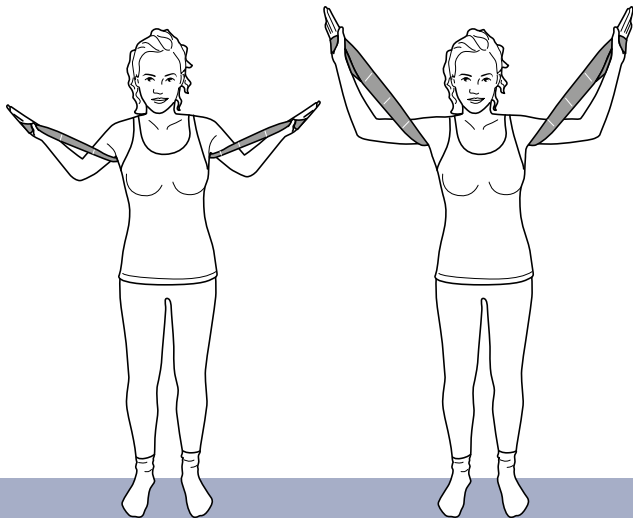
OPOZORILO!
Traku ne napnite
preveč!

Začetni položaj: stojte z rahlo upognjenimi koleno, stopala narazen v širini bokov.

Trak pod pazduhi vodite navzgor.

Izvedba: roke istočasno dvignite.

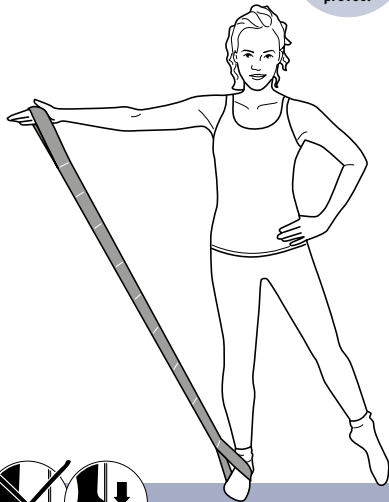
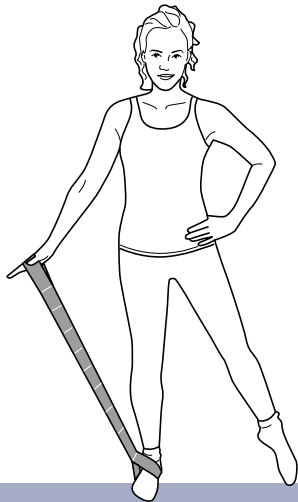
Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.



Začetni položaj: z rahlo upognjenimi koleno se postavite v raznožni položaj. Trak z eno roko razpnite v stran od telesa.

Izvedba: Roko iztegnite navzgor do višine ramen. Vodite jo počasi nazaj v izhodiščni položaj.

Vajo izvajajte tudi v drugo stran.

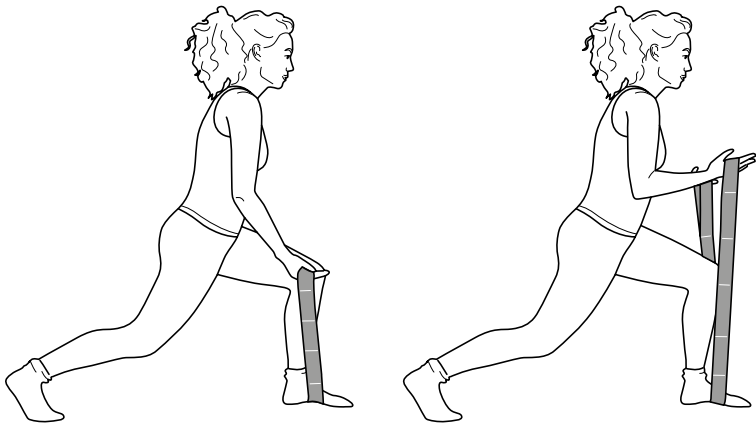




OPOZORILO!
Traku ne napnite
preveč!!

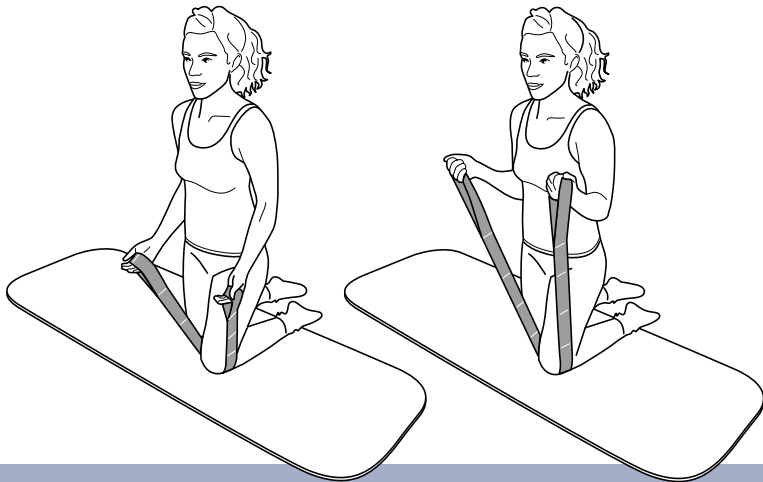
Začetni položaj: postavite se v položaj škarij. Bodite pozorni, da je hrbet zravnán, pogled naprej. Z rahlo pokrčenimi rokami trak napeto držite, nadlakti ležijo ob trupu.

Izvedba: roke istočasno povlecite navzgor do višine prsi. Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.



Začetni položaj: pokleknite na tla, trak pod enim kolenom. Z rahlo pokrčenimi rokami trak napeto držite, nadlahti ležijo ob trupu.

Izvedba: obe podlahti potisnite navzgor. Nadlahti ostanejo v položaju. Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.



Začetni položaj: sedite na tla, ena noga iztegnjena, druga pokrčena. Bodite pozorni, da je hrbet zravnán. Napnite trak in ga držite z rahlo pokrčenimi rokami.

Izvedba: obe roki istočasno povlecite nazaj v višino prsi. Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.

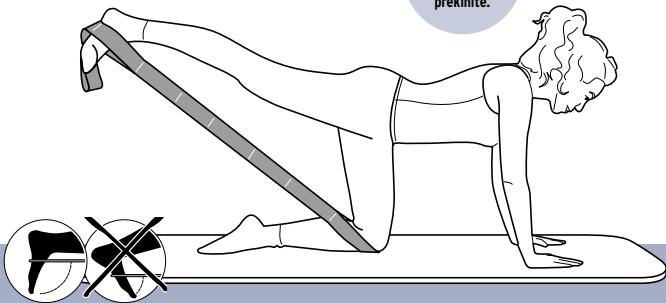
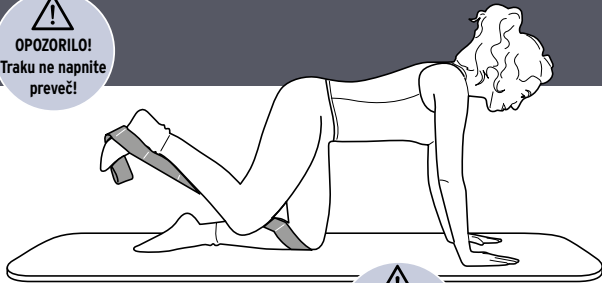


OPOZORILO!
Traku ne napnite
preveč!!



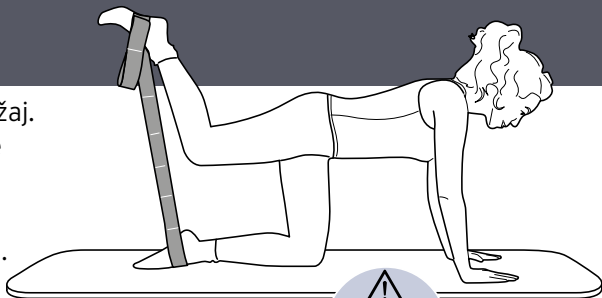
Začetni položaj: postavite se v štirinožni položaj. Bodite pozorni, da je hrbet zravnán. Glave ne pretegnite preveč. Zatilje mora biti v isti liniji s hrbtenico. Eno zanko dajte okrog kolena ene noge ter jo držite tako v položaju na tleh. Trak z drugo rahlo dvignjeno nogo napeto držite.

Izvedba: nogo iztegnite ravno nazaj. Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj, brez da jo posadite zraven. Vajo izvajajte tudi na drugi strani.

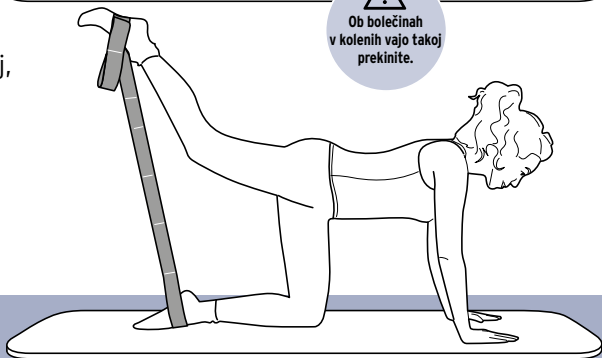


Začetni položaj: postavite se v 4-nožni položaj. Bodite pozorni, da je hrbet zravnán. Glave ne pretegnite preveč. Zatilje mora biti v isti liniji s hrbtenico. Eno zanko dajte okrog stopala ene noge ter jo držite tako v položaju na tleh. Trak z drugo dvignjeno nogo napeto držite.

Izvedba: nogo iztegnite ravno navzgor. Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj, brez da jo posadite zraven. Vajo izvajajte tudi v drugo stran.

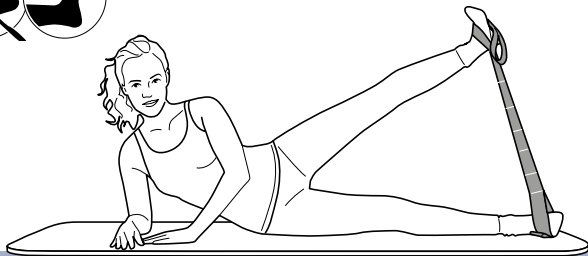
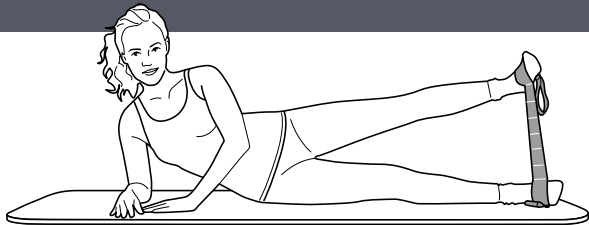


Ob bolečinah
v kolenih vajo takoj
prekinite.



Začetni položaj: ležite na tla na bok in trup podprite na komolec. Trak z zgornjo nogo napeto držite.

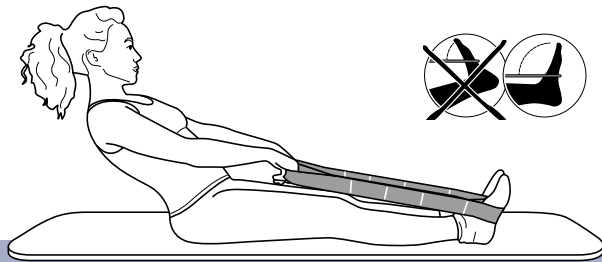
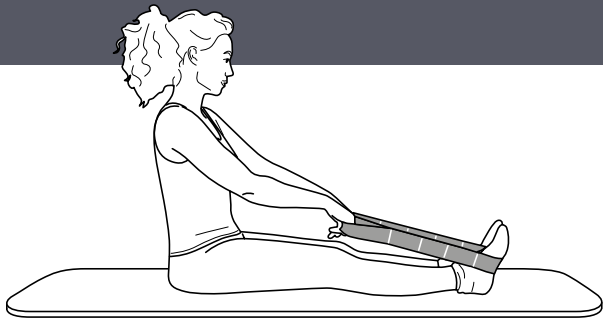
Izvedba: zgornjo nogo počasi iztegnite navzgor. Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj, brez da jo položite. Vajo izvajajte tudi v drugo stran.



Začetni položaj: sedite na tla, obe nogi iztegnjeni. Bodite pozorni, da je hrbet zravnan. Trak držite napet z rahlo pokrčenimi rokami.

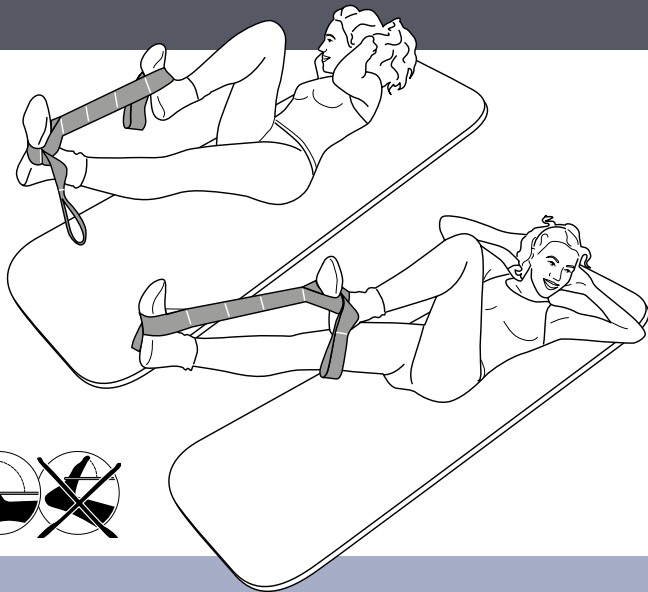
Izvedba: trup vodite počasi nazaj, brez da ga položite. Še naprej bodite pozorni, da bo hrbet izravnani. Nato trup znova vodite nazaj v izhodiščni položaj. Skozi celotno vajo držite trebuh napet.

 Pri tej vaji naj trak nudi le rahlo oporo; tem manjša je njegova napetost, tem boljši je učinek vadbe.



Začetni položaj: ležite na hrbet, roke so prekrižane za glavo. Trak držite napeto med nogami.

Izvedba: z nogami vozite „kolo“, medtem ko istočasno trup rahlo privzdignete in sučete v nasprotni smeri.

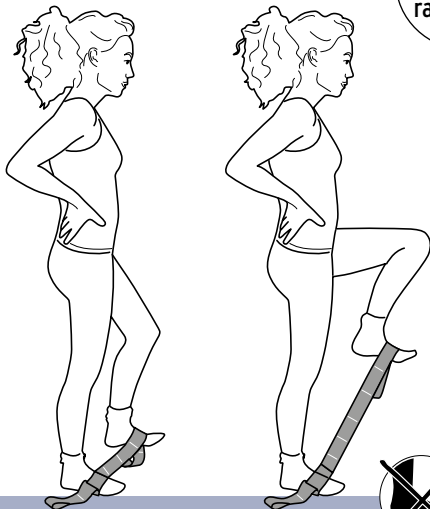


Dobro za
ravnotežje

Začetni položaj: stojte z rahlo upognjenimi koleni, stopala narazen v širini bokov. Eno nogo rahlo dvignite navzgor, dokler ni trak napet. Stojte ravno, celo telo je napeto.

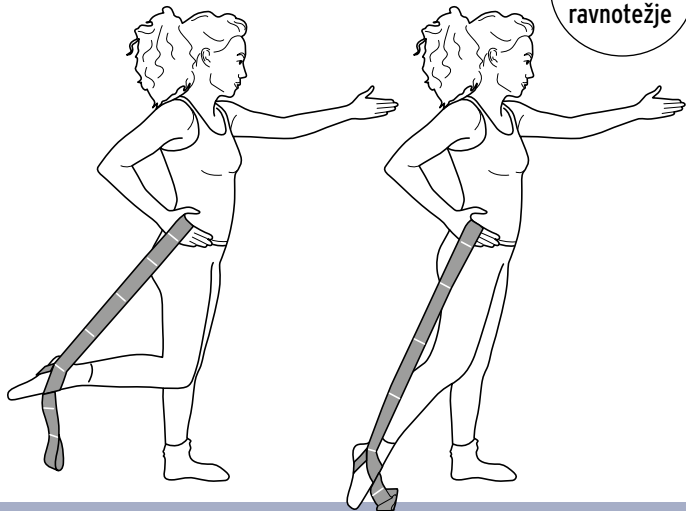
Izvedba: nogo povlecite navzgor, dokler ni stegno vzporedno s tlemi. Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj, vendar je ne položite na tla, če je mogoče.

Vajo izvajajte tudi v drugo stran.



Začetni položaj: stojte z rahlo upognjenimi koleni, stopala narazen v širini bokov. Eno nogo rahlo dvignite nazaj, dokler ni trak napet. Po potrebi se oprite na steno. Stojte ravno, celo telo je napeto.

Izvedba: nogo iztegnite navzdol, brez da jo položite na tla. Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj. Vajo izvajajte tudi v drugo stran.



Dobro za
ravnotežje

Vzdrževanje

- ▷ Trak za vadbo ročno očistite v hladni vodi ter blagim milom. Upoštevajte tudi priloženo etiketo na traku.
- ▷ Trak za vadbo shranite hladnem in suhem prostoru. Ščitite ga pred sončno svetlobo, kakor tudi koničastimi, ostrimi ali grobimi predmeti in površinami.

Servisna linija Tchibo
Pon. - pet. od 9. do 12. ure
Tel.: 01 600 14 15