



tr Fitness bantlarıyla egzersiz



www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu yaralanmaları ve hasarları önlemek için ürünü yalnızca bu kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde kullanın. Gerektiğinde tekrar okumak üzere bu kılavuzu saklayın. Bu ürün başkasına devredildiğinde, bu kılavuz da beraberinde verilmelidir.

Kullanım amacı

Egzersiz bantları kasların güçlendirilmesine yönelik antrenman için öngörülmüştür. Üç çekme kuvvetinde: Beyaz = Düşük direnç (yeni başlayanlar için çok uygundur); Gri = Orta direnç (normal egzersiz yapanlar için); Yeşil = Yüksek direnç (uzun süredir kullananlar için). Ancak yapılacak alıştırmaya göre bantları değiştirebilirsiniz.

Egzersiz bantları ev içerisinde spor aleti olarak kullanılması için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Burada belirtilen egzersizler dışında başka bir egzersiz yapmayın.

Banda vücut ağırlığının tamamıyla yüklenmeyin.

Doktorunuza başvurun!

- **Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, ortopedik rahatsızlıklarda, egzersizler konusunda doktorunuza başvurmalsınız. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığınıza tehlikeye atabilir!
- Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde, egzersizi hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, zor nefes alma veya göğüşte ağrı. Eklemelerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Yaralanma UYARISI

- UYARI! Bantlar aşırı gerilmemelidir: Bantları hala esnekliği kalabilecek şekilde gerin. Aşırı kuvvet ile bunun dışına germeyin, aksi takdirde materyali zarar görebilir. Büyük kişiler egzersiz sırasında daha fazla gerilmelidir. **Bunun için daha uzun bantlar gerekli olabilir.**
- Bir egzersiz programına başlamadan önce lütfen hekiminizle görüşerek hangi egzersizlerin sizin için uygun olduğunu belirleyin.
- Egzersize başlamadan önce ısınma hareketleri yapın.
- Bedeninizi çalıştırmaya alışık değilseniz ilk önce çok yavaş başlayın. Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Egzersiz bantları oyuncak değildir ve çocuklar tarafından erişilmemelidir. Boyuna dolanma sonucu boğulma tehlikesi söz konusudur!
- Çocukların bantları kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Hatalı veya abartılı antrenman yapılması halinde sağlığıza zararlı olabilir.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda aletle çalışma yapmayın. Yemeklerden hemen sonra egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.
- Her kullanımdan önce bantları kontrol edin. Biri delinmiş veya yırtılmış görünüyorsa artık kullanılmamalıdır.
- Bandı egzersiz için sabitlemeniz gerektiğinde: Sabitlediğiniz yerin bandın çekiş gücüne karşı koyacak kadar sağlam olduğuna emin olun; Masa ayağı vb. kullanmayın! Keskin kenarlı nesnelere sabitlemeyin! Kapılara veya pencerelere sabitlemeyin.
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilirsiniz.
- Antrenman esnasında rahat kıyafetler giyin.
- Spor çoraplarıyla antrenman yapmayı tercih edin. Yine de mutlaka sağlam ve güvenli bir duruşa sahip olun. Kaygan bir zeminde çoraplarla antrenman yapmayın, aksi halde kayabilir ve yaralanabilirsiniz. Örn. kaymayı önleyen fitness matları kullanın.
- Egzersiz sırasında hareket alanınızın yeteri kadar geniş olmasına dikkat edin (2,0 m egzersiz alanı + 0,6m çevresinde serbest alan). Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.
- Bir fitness bandı aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.
- Fitness bantların yapısı değiştirilmemelidir. Bantları amacının dışında kullanmayın!



Egzersizler sırasında dikkat etmeniz gerekenler

- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif bükün. Kalça ve karnınızı sıkın.
- Bandı daima sağlam tutun; bu sayede elinizden kaymaz. Bilekleri aşırı germek için bükmeyin, aksine alt kolun doğrultusunda düz tutun.
- Döğülenmeyi önlemek için bandı - döndürmeden- ve genişleterek kullanın.
- Bandı henüz başlangıç konumunda hafifçe gergin tutun.
- Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Sarsıntılı hareketler yapmayın. Bandın geri çekilmesine izin vermeyin, aksine her zaman aynı tempoyla başlangıç konumuna geri getirin. En kolay yöntem, egzersizleri sayılan ölçülerle yapmaktır, örn. 2 ölçü çekin, 1 ölçü tutun ve 2 ölçü geri bırakın. Kendi ölçülü ritminizi bulana kadar bunu deneyin.
- Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin. Nefes alıp vermeye ara vermeyin! Her egzersiz başında nefes alın. Egzersizin en zorlayıcı noktasında nefesinizi verin.
- Başlangıçta farklı kas grupları için en fazla **üç ila altı** egzersiz yapın. Bünyenize göre bu egzersizleri sadece birkaç kez tekrarlayın (**yakl. 3-4 kez**). Egzersizler arasında yakl. bir dakikalık aralar verin. Yavaş yavaş **10 ila 20 tekrara** kadar yükseltin. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın. Egzersizleri her zaman her iki taraftan da yapın.
- Yapılan egzersize ve istenen gerginliğe göre düşük, orta veya yüksek direnç seviyesi için bandı kullanın; bu sayede duruşları doğru yapabilir, aynı zamanda da yeterli gerginliği sağlayabilirsiniz. Eğer egzersiz 8 ila 10 tekrardan sonra zorlaşmaya başlıyorsa doğru direnç gücünü ayarlamışsınız demektir.

- Bir egzersizi ilk kez yaptığınızda duruşunuzu kontrol etmek açısından aynanın karşısında yapmanızı öneririz.

Egzersiz öncesi: Isınma

Egzersize başlamadan önce yakl. 10 dakika süreyle ısının. Bunun için vücudunuzun bölümlerini teker teker hareket ettirin:

- Başınızı yanlara, öne ve arkaya eğin.
- Omuzlarınızı kaldırın, indirin ve çevirin.
- Kollarınızı çevirin.
- Göğüş kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne, arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

Egzersiz sonrası: Gevşeme

Bazı esnetme hareketlerini alt tarafta bulabilirsiniz.

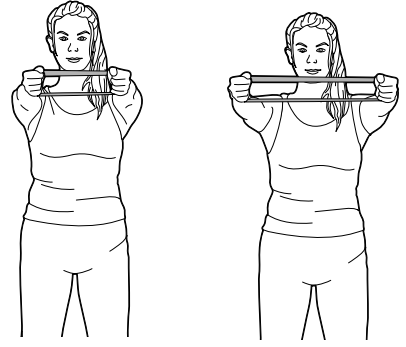
Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon: Göğüş kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayaklarınız biraz dışa dönük. Sırtınızı düz tutun!

Her hareket için yakl. 20-35 saniye süreyle bu pozisyonda kalın.

Bakım

- Sivri veya keskin bir aletle temasa geçtiğinde bant zarar görebilir. Bu yüzden halkaları çıkarın ve egzersiz sırasında mümkün olduğunca ayakkabı giymeyin. Banda tırnaklarla zarar vermemeye dikkat edin.
- Bantları güneş ışığı ve sıcaklıktan koruyun; aksi takdirde kırılgan hale gelebilir. Bantları serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ayrıca bantları keskin, sivri veya pürüzlü yüzey ve cisimlerden de koruyun. Bantları depolamadan önce gerekirse biraz talk pudrası ile tozlayın, aksi takdirde bantlar olumsuz çevre koşullarında birbirine yapışabilir.

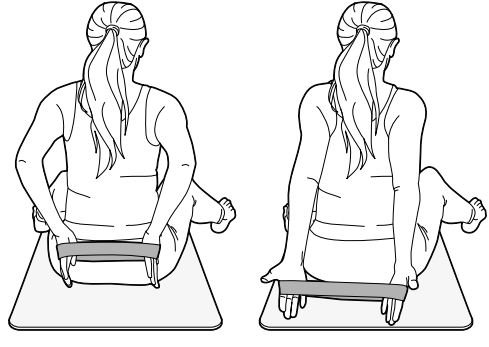
1. Kollar + Omuzlar



Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durur. Kollarınızı düz olacak şekilde bandı omuz yüksekliğinde gergin tutun.

Kollarınızı bandın direncine karşı ayırın. Yakl. 4 saniye tutun. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

2. Omuzlar + Triseps



Hafif bükülü dizlerle, ayaklar kalça genişliğinde açık şekilde oturun. Bandı sırtınızın arkasından gergin tutun.

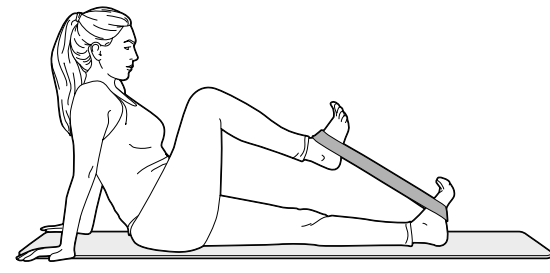
Kollarınızı bandın direncine karşı ayırın. Yakl. 4 saniye tutun. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

3. Uyluk + Alt karın

Bacaklarınız düz ve ayaklarınız kalça genişliğinde açık şekilde oturun. Bandı, ayaklarınız ile hafif gergin tutun.

Bir bacağınızı bandın direncine karşı vücudunuza doğru çekin. Yakl. 4 saniye tutun. Bacağınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

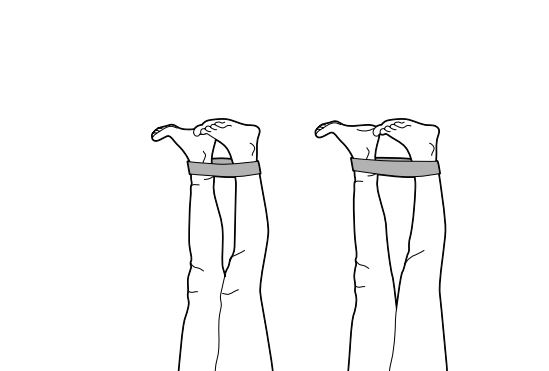
Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



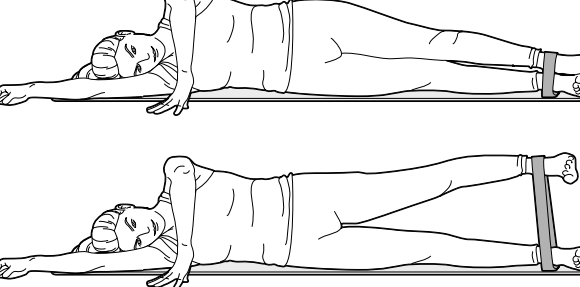
4. Dış bacak kasları + Kalça

Sırt üstü yatın, bacaklarınızı dik bir şekilde yukarı doğru uzatın. Bandı, ayaklarınız ile hafif gergin tutun.

Bacaklarınızı bandın direncine karşı ayırın. Yakl. 4 saniye tutun. Bacakları yavaşça başlangıç pozisyonuna getirin.

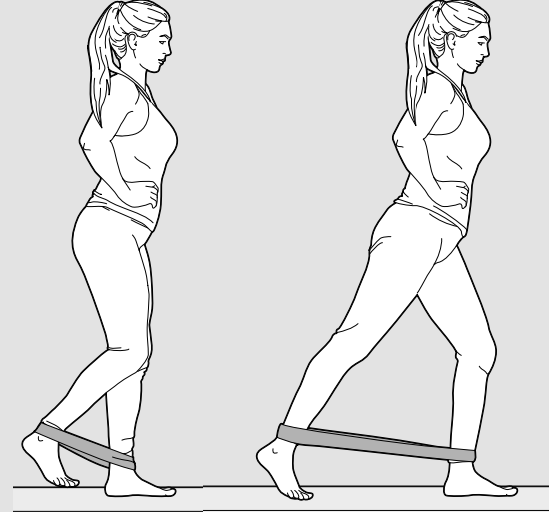


5. Dış bacak kasları + Kalça



Vücudunuz bir çizgide olacak şekilde yan yatın. Bant ayak bileğinin çevresinde bulunur. Bacağınızın üst kısmını bandın direncine karşı kaldırın. Yakl. 4 saniye tutun. Bacakları yavaşça başlangıç pozisyonuna getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

6. Arka bacak kasları + Kalça

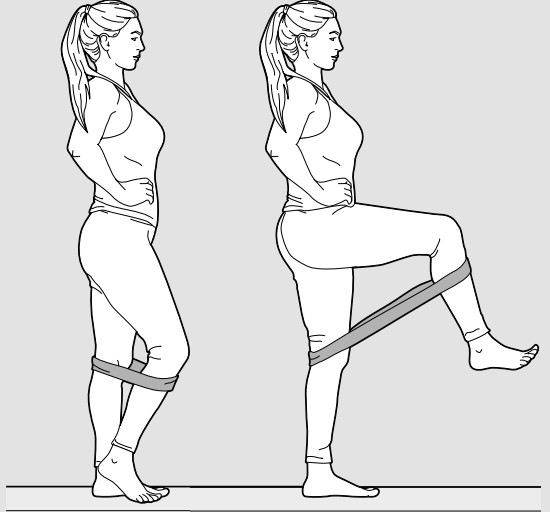


Hafif adım duruşuna geçin. Bandı açılı bacaklarla bir ayakla gergin tutun.

Bacağınızı arkadan bandın direncine karşı arkaya doğru uzatın. Yakl. 4 saniye tutun. Bacağınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

7. Uyluk + Alt karın

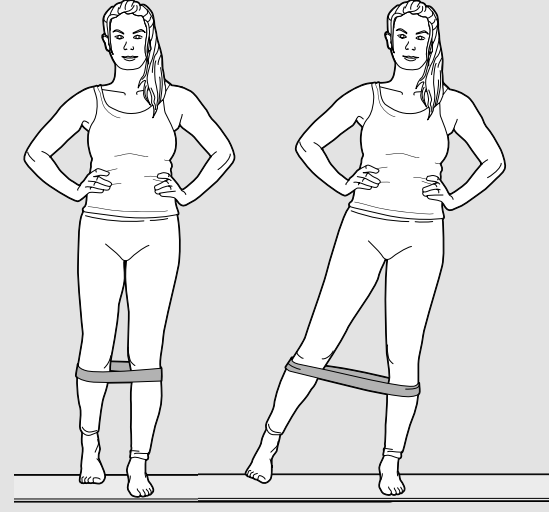


Hafif adım duruşuna geçin. Bir bacağınızı hafifçe bükerek, bandı dizlerinizin altında gergin şekilde tutun.

Hafif bükülü olan bacağınızı bandın direncine karşı öne doğru kaldırın. Yakl. 4 saniye tutun. Bacağınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

8. Dış bacak kasları + Kalça

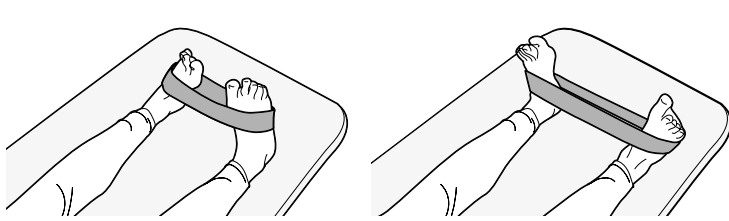


Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durur. Bandı dizlerinizin hemen altında gergin tutun.

Bir bacağınızı bandın direncine karşı yana doğru kaldırın. Yakl. 4 saniye tutun. Bacağınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

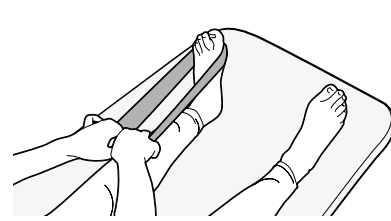
Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

9. Ayak kasları ve hareketlilik



Bacaklarınız düz ve ayaklarınız kalça genişliğinde açık şekilde oturun. Bandı, ayaklarınız ile gergin tutun. Ayaklarınızı bandın direncine karşı yana doğru bastırın. Yakl. 4 saniye tutun. Ayaklarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

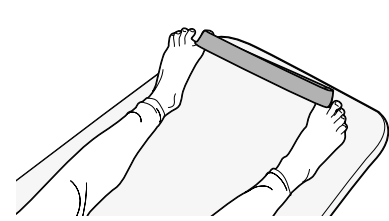
10. Ayak kasları ve hareketlilik



Bacaklarınız düz ve ayaklarınız kalça genişliğinde açık şekilde oturun. Bant, bir ayağın çevresinde bulunur. Bandı, elleriniz ile gergin tutun. Ayağınızı vücudunuza doğru çekmek için bandı kullanın, ardından ayağınızla banda bastırın. Yakl. 4 saniye tutun. Bandı tekrar yavaşça gevşetin.

Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

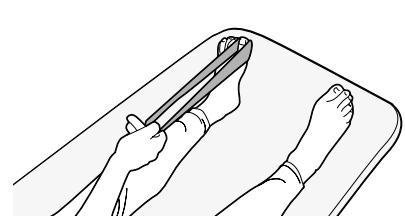
11. Ayak esnemesi ve hareketlilik



Bacaklarınız düz ve ayaklarınız kalça genişliğinde açık şekilde oturun. Bandı büyük ayak parmaklarınızla gergin tutun.

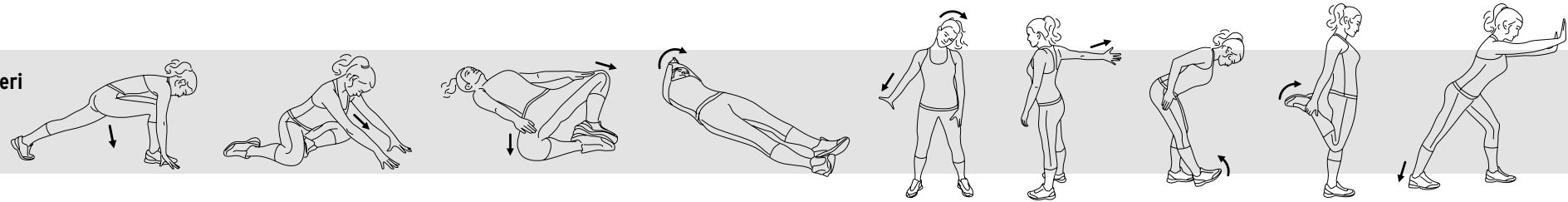
Yakl. 4 saniye tutun. Ardından gerginliği yavaşça gevşetin.

12. Ayak esnemesi ve hareketlilik



Bacaklarınız düz ve ayaklarınız kalça genişliğinde açık şekilde oturun. Bant, büyük ayak parmağının çevresinde bulunur. Bandı bir eliniz ile gergin tutun. Yakl. 4 saniye tutun. Ardından gerginliği yavaşça gevşetin.

Esnetme hareketleri



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

Številka artikla:
623 734

Vadba s trakovi za fitnes

Za vašo varnost

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

Namen uporabe

Trakovi za fitnes so predvideni za vadbo za krepitev mišičevja. V treh nateznih stopnjah: bela = majhen upor (primerno za začetnike); taupe = srednji upor (za povprečno izurjene); zelena = večji upor (za izurjene). Glede na vadbo pa lahko trakove različno uporabljate.

Trakovi za fitnes so zasnovani kot športne naprave za domačo uporabo. Niso primerni za poslovno uporabo v fitnes studiih in terapevtskih ustanovah.

Ne izvajajte drugih vaj, razen tistih, ki so opisane tukaj. Traku ne preobremenite s celotno telesno težo.

Povprašajte svojega zdravnika!

• **Preden pričnete z vadbo, se posvetujte s svojim zdravnikom. Povprašajte ga, kakšna vadba je za vas ustrezna.**

• V posebnih primerih, npr. pri nošenju srčnega spodbujevalnika, v času nosečnosti, pri vnetnih obolenjih sklepov ali kit, 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 raztezajte 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 raztęgi. **Te osebe za te vaje morda potrebujejo daljše trakove.**

• 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 telesnih dejavnosti niste navajeni, začnite na začetku zelo počasi. Vaje prekinite takoj, če opazite bolečine ali težave.

• Trakovi za fitnes niso igrača in morajo biti otrokom nedosegljivi. Nevarnost strangulacije!

• Če otrokom dovolite uporabo trakov, jih podučite o pravilni uporabi in nadzorujte potek vaj. V primeru neustrezne ali prekomerne vadbe ni mogoče izključiti zdravstvenih težav.

• Ne izvajajte vadbe, če ste utrujeni ali niste skoncentrirani. Ne izvajajte vadbe neposredno po obrokih. Med vadbo zaužite zadostno količino tekočine.

• Poskrbite, da je vadbeni prostor dobro prezračen. Vendar preprečite prepih.

• Pred vsako uporabo trakove preverite. Če se pojavijo poškodbe, poroznosti ali natrganine, jih ne uporabite več.

• Če trak pri vadbi pritrdite: bodite pozorni, da je predmet, na katerega ste trak pritrdili, dovolj stabilen, da vzdrži moč napetega traku; ne pritrdjujete ga torej na noge mize ali podobno! Ne pritrdjujete ga na predmete z ostrimi robovi! Ne pritrdjujete ga na vrata ali okna.

• Ne nosite nakita, kot so prstani ali zapestnice. Lahko se poškodujete.

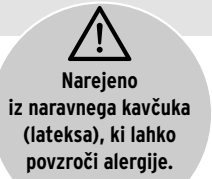
• Priporočljivo je, da vadite v športnih nogavicah. Toda nujno pazite na trden in varen položaj. Na gladkih površinah vaj ne izvajajte v nogavicah, saj bi lahko zdrsnili in se poškodovali. Po potrebi uporabite nedrsečo podlago za fitnes.

• 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 fitnes ne sme istočasno uporabljati več oseb.

• Trakov za fitnes po svoji konstrukciji 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.

• Trak vedno močno držite, da vam ne more zdrsniti iz rok. Da ne bi prenatęgnili 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 zateę.

• Trak držite nekoliko razteęnjen 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 enakomerneę ritma.

• Med vajami nadaljujete z enakomernim dihanjem. Diha ne zadržujete! 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 vsaj eno minuto. Vaje počasi stopnjujete 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.

• Če vajo izvajate prvič, je priporočljivo, da jo izvedete pred ogledalom, da lahko svojo držo bolje nadzorujete.

Pred vadbo: segrevanje

Pred vadbo se segrevajte pribl. 10 minut. Zato zaporedoma spodbudite vse dele telesa:

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

Po vadbi: raztezanje

Nekaj razteznih vaj je prikazanih spodaj.

Osnovni položaj pri vseh razteznih vajah: Prsnico dvignite, ramena nizko spustite, kolena rahlo upognite, konice prstov zasučite nekoliko navzven. Hrbet naj bo zravnal!

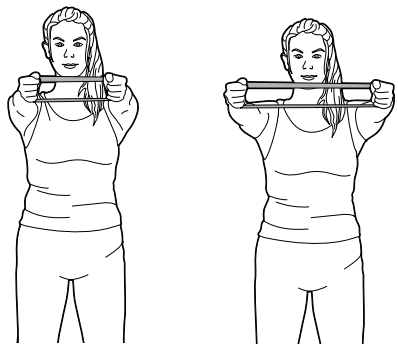
Položaj med vajami vsakokrat držite pribl. 20-35 sekund.

Vzdrževanje

• Če pride v stik z ostrimi ali koničastimi predmeti, se trak lahko poškoduje. Zato snemite prstane in med vadbami nosite športne copate ali po možnosti nobenih čevljev. Pazite, da traku ne poškodujete z nohti.

• Trakove ščitite pred sončno svetlobo in vročino, saj sicer postanejo krhki in lomljivi. Trakove hranite na hladnem in suhem. Ščitite jih tudi pred koničastimi, ostrimi ali grobimi predmeti in površinami. Trakove pred shranjevanjem po potrebi napudrajte z otroškim pudrom v prahu, ker se lahko trakovi sicer pri neugodnih okoljskih pogojih zlepijo skupaj.

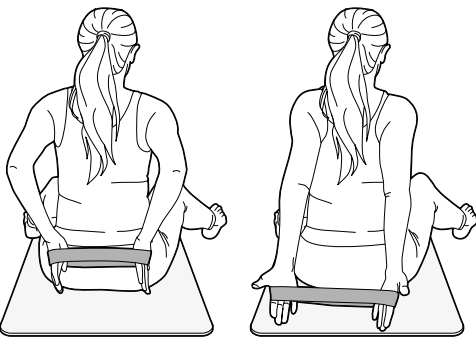
1. Roke + ramena



Stojte z rahlo pokrčenimi koleni, stopala v širini bokov. Trak držite nategnjen s stęgnjenimi rokami v višini ramen.

Roke potisnite narazen v smeri upora traku. Položaj zadržite pribl. 4 sekunde. Roke počasi vrnite v izhodiščni položaj.

2. Ramena + triceps

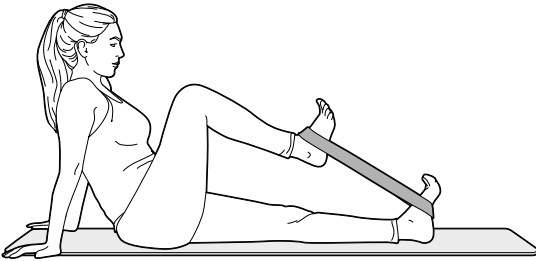


Sedite z rahlo pokrčenimi koleni, stopala so v širini bokov. Trak držite nategnjen za hrbtom. Roke potisnite narazen v smeri upora traku. Položaj zadržite pribl. 4 sekunde. Roke počasi vrnite v izhodiščni položaj.

3. Stegna + spodnje trebušne mišice

Sedite z izteęnjenimi nogami, stopala so v širini bokov. Trak z nogami držite rahlo napetega.

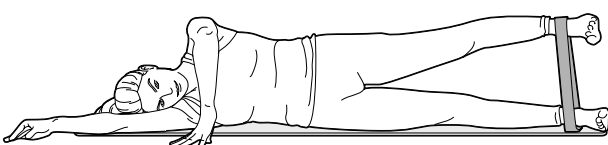
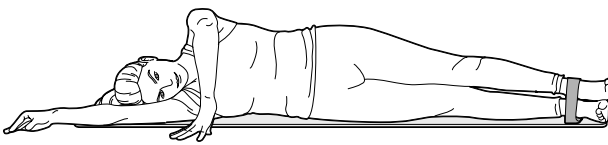
Eno nogo potegnite k telesu v smeri upora traku. Položaj zadržite za pribl. 4 sekunde. Nogo počasi vrnite v izhodiščni položaj. Vajo izvedite tudi na drugi strani.



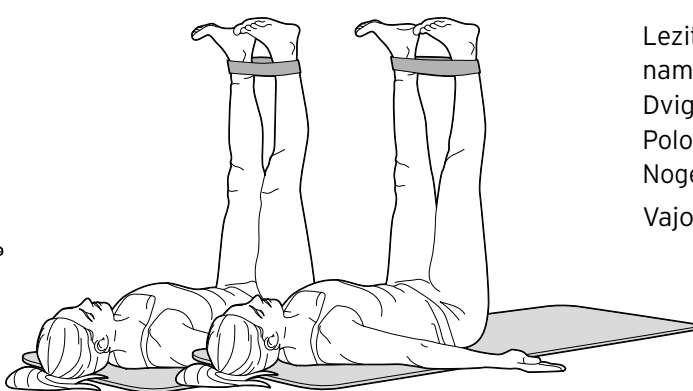
4. Zunanje mišice noge + zadnjica

Ležite na hrbet, noge so izteęnjene navpično navzgor. Trak z nogami držite rahlo napetega.

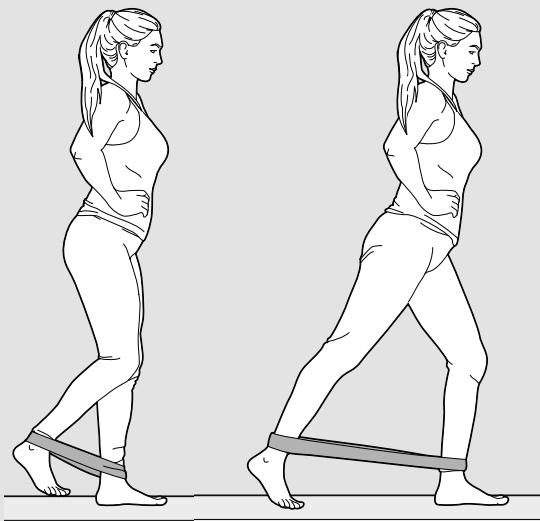
Noge potisnite narazen v smeri upora traku. Položaj zadržite za pribl. 4 sekunde. Noge počasi vrnite v izhodiščni položaj.



Ležite na bok, telo je v ravni liniji. Trak je nameščen na gleženj. Dvignite zgornjo nogo v smeri upora traku. Položaj zadržite pribl. 4 sekunde. Noge počasi vrnite v izhodiščni položaj. Vajo izvedite tudi na drugi strani.



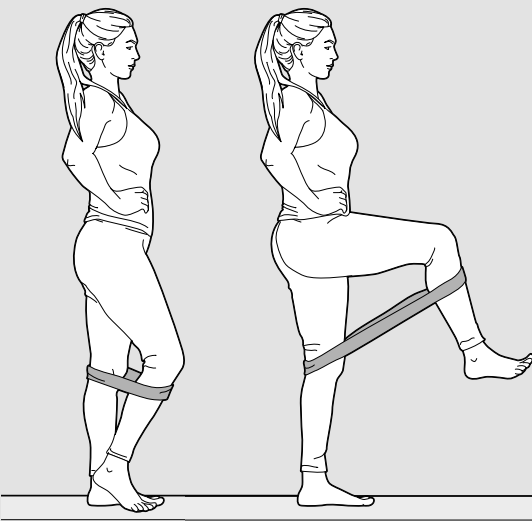
6. Zadnje mišice noge + zadnjica



Stojte v majhnem koraku. Trak držite nad stopalom napet z usločeno nogo.

Zadnjo nogo izteęnite nazaj v smeri upora traku. Položaj zadržite pribl. 4 sekunde. Nogo počasi vrnite v izhodiščni položaj. Vajo izvedite tudi na drugi strani.

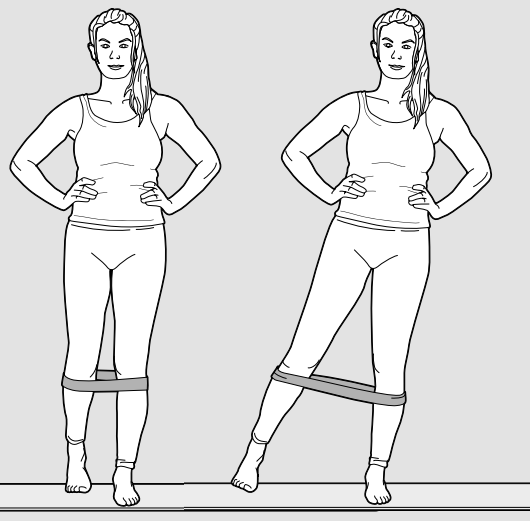
7. Stegna + spodnji del trebuha



Stojte v majhnem koraku. Trak držite napet pod koleni z rahlo usločeno nogo. Dvignite rahlo usločeno nogo naprej v smeri upora traku. Položaj zadržite pribl. 4 sekunde. Nogo počasi vrnite v izhodiščni položaj.

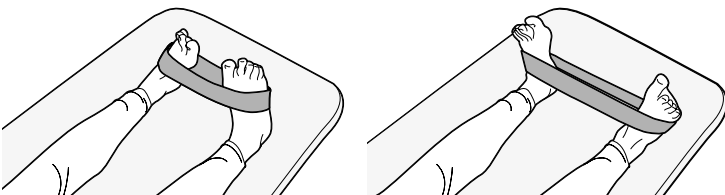
Vajo izvedite tudi na drugi strani.

8. Zunanje mišice noge + zadnjica



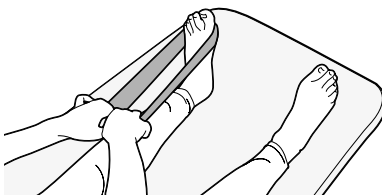
Stojte z rahlo upognjenimi koleni, stopala v širini bokov. Trak držite napet tik pod koleni. Dvignite nogo vstran v smeri upora traku. Položaj zadržite pribl. 4 sekunde. Nogo počasi vrnite v izhodiščni položaj. Vajo izvedite tudi na drugi strani.

9. Mišice in gibljivost stopal



Sedite z izteęnjenimi nogami, stopala v širini bokov. Trak držite napet s stopali. Stopala potisnite vstran v smeri upora traku. Položaj zadržite pribl. 4 sekunde. Noge počasi vrnite v izhodiščni položaj.

10. Mišice in gibljivost stopal



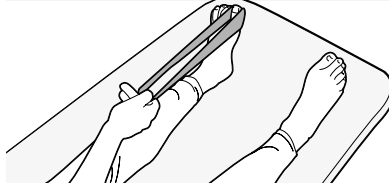
Sedite z izteęnjenimi nogami, stopala v širini bokov. Trak je položen okoli enega stopala. Trak držite napet z rokami. Stopalo s trakom povlecite k telesu, stopalo pa potisnite v nasprotno smer. Položaj zadržite pribl. 4 sekunde. Trak počasi sprostite. Vajo izvedite tudi na drugi strani.

11. Raztezanje in gibljivost prstov na nogi



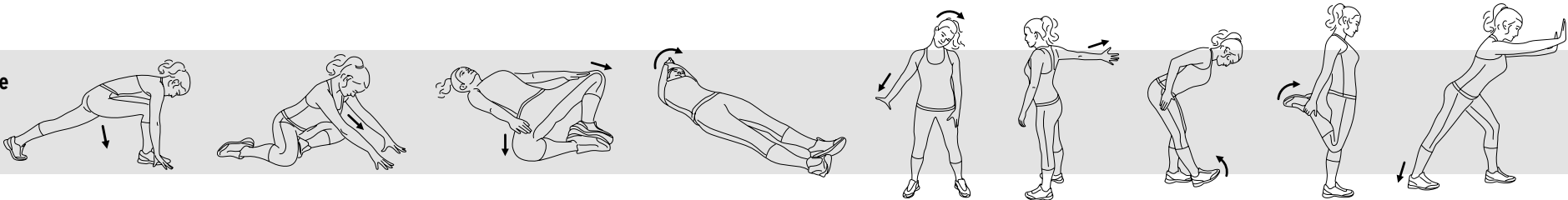
Sedite z izteęnjenimi nogami, stopala v širini bokov. Trak držite napet s palcem na nogi. Položaj zadržite pribl. 4 sekunde. Nato napetost počasi sprostite.

12. Raztezanje in gibljivost prstov na nogi



Sedite z izteęnjenimi nogami, stopala v širini bokov. Trak je položen okoli palca na nogi. Trak držite napet z eno roko. Položaj zadržite pribl. 4 sekunde. Nato napetost počasi sprostite.

Raztezne vaje



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