

Tchibo

Elastični trakovi za vadbo



Narejeno iz naravnega
kavčuka (lateksa),
ki lahko povzroči alergije.

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
vadbena 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 fitness

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 151188AB3X2XVI · 2025-09

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

Številka artikla: SL 728 285

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

Trakovi za vadbo so predvideni za vadbo za krepitev mišičevja. Modri trakovi imajo manjši upor in so zato odlični za začetnike. Temni sivi trakovi imajo večji upor in so zato boljši za izurjene. Glede na vadbo pa lahko trakove različno uporabljate.

Trakovi za vadbo 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.

Vprašajte svojega zdravnika!

• **Preden pričnete z vadbo, se posvetujte s svojim zdravnikom. Vprašajte 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 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 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 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 pritrujate ga torej na noge mize ali podobno! Ne pritrujate na predmete z ostrimi robovi! Ne pritrujate 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 more 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.
- Trak vedno močno držite, da vam ne more zdrsniti iz rok. 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 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.

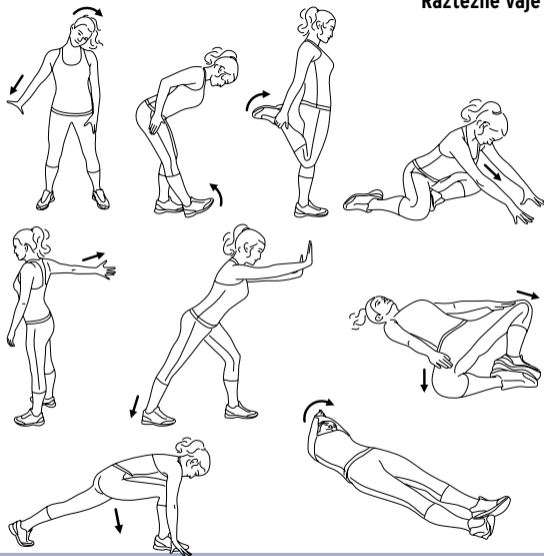
Po vadbi: raztezanje

Osnovni položaj pri vseh razteznih vajah:

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

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

Raztezne vaje



1

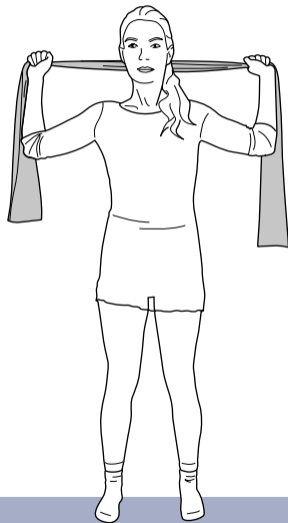
Zatilje

Stojte z rahlo upognjenimi koleni, stopala narazen v širini bokov.

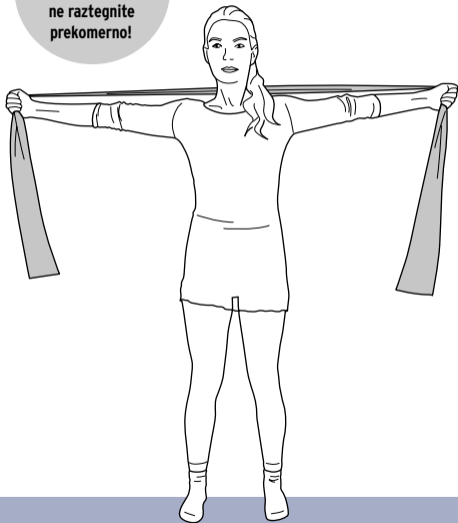
Trak napeto držite za zatiljem.

Istočasno iztegnite podlahti.

Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.



OPOZORILO!
Trakov
ne raztegnite
prekomerno!



2

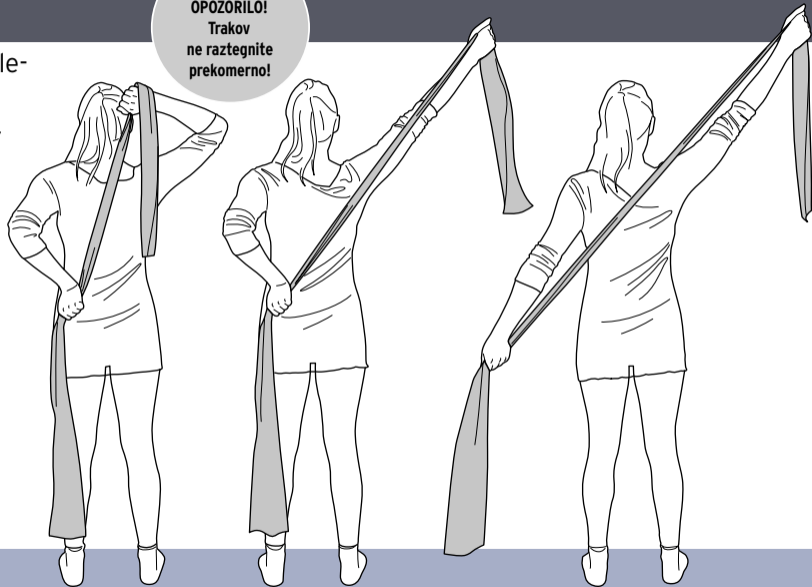
Ramena + tricepsi

Stojte z rahlo upognjenimi koljeni, stopala narazen v širini bokov. Trak držite napeto diagonalno za glavo.

Istočasno diagonalno iztegnite roke.

Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.

Vajo izvajajte tudi v drugo stran.



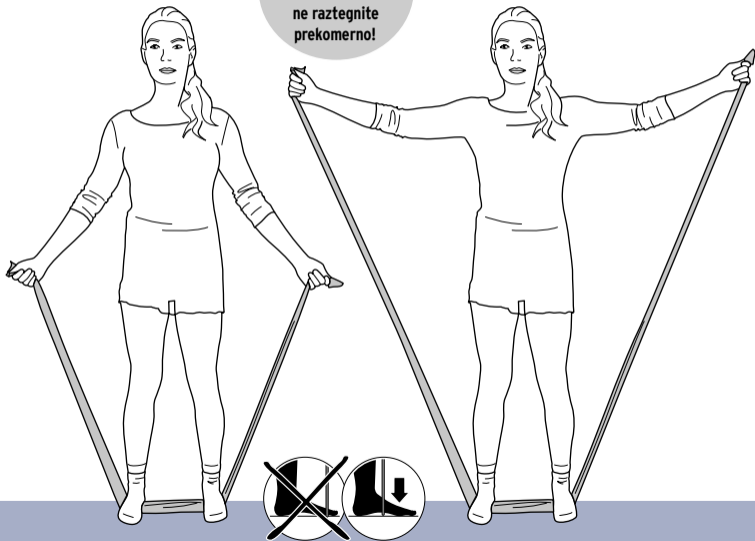
3

Roke + ramena

Postavite se z rahlo upognjenimi koleni, stopala narazen v širini bokov na traku.

V izhodiščnem položaju so roke stransko obrnjene navzdol. Trak z ne čisto iztegnjenimi rokami napnite.

Roke istočasno povlecite navzgor do višine ramen. Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.



4

Roke

S prednjo nogo se prednožno postavite na trak in ga z navzdol usmerjenimi rokami napeto držite.

Izmenično ali istočasno upogibajte roke.

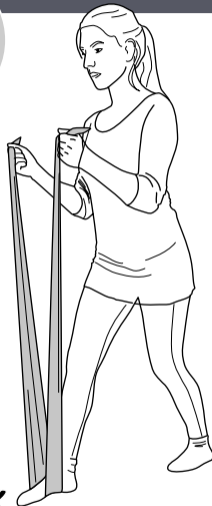
Komolci pri tem ostanejo ob telesu.

Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.

Po nekaj ponovitvah postavite drugo nogo naprej na trak.



OPOZORILO!
Trakov
ne raztegnite
prekomerno!



5

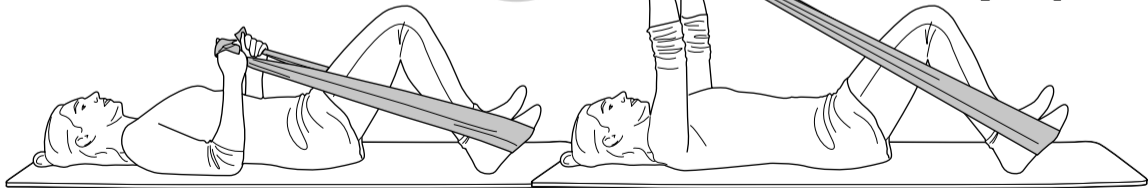
Prsa in ramena

Ležite na hrbet. Peta so na tleh
in noge rahlo pokrčene.
Komolci ležijo tesno ob telesu.

Roke istočasno ali izmenično iztegnite
navzgor. Roke počasi vodite nazaj
v izhodiščni položaj.



OPOZORILO!
Trakov
ne raztegnite
prekomerno!

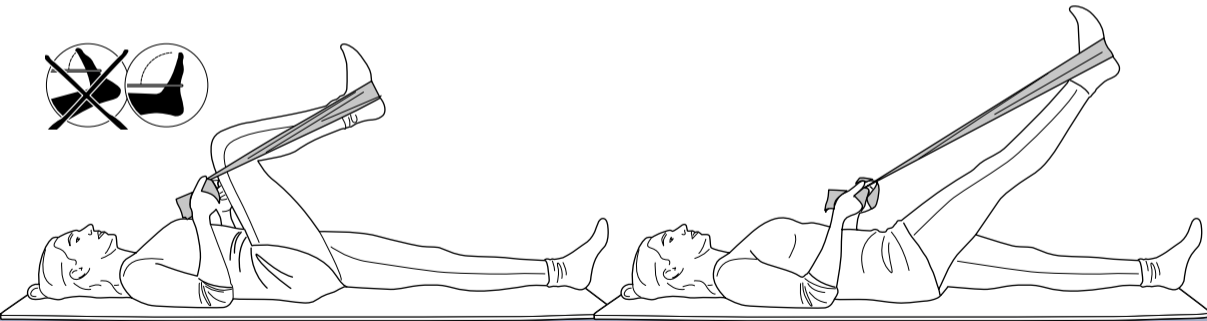


6

Noge

Ležite ravno na hrbet. Trak s stopalom napeto držite z eno upognjeno nogo. Roke upognjene ležijo ob telesu, podlakti so obrnjene navzgor.

Nogo iztegnite proti uporu traku. Roke ostanejo pri tem v položaju. Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj. Vajo izvajajte tudi v drugo stran.



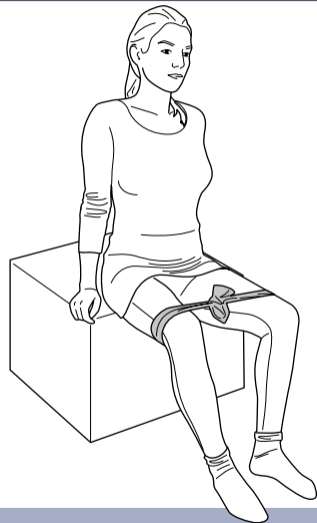
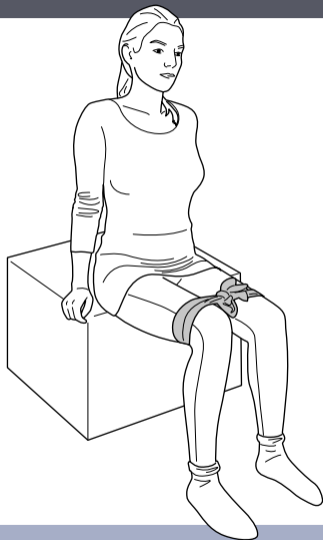
7

Stegna

Zravnano sedite na stol ipd. Noge naj tvorijo 90° kot ali nekoliko več. Trak ovijte okrog stegen.

Kolena povlecite proti uporu traku navzven.

Noge počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.

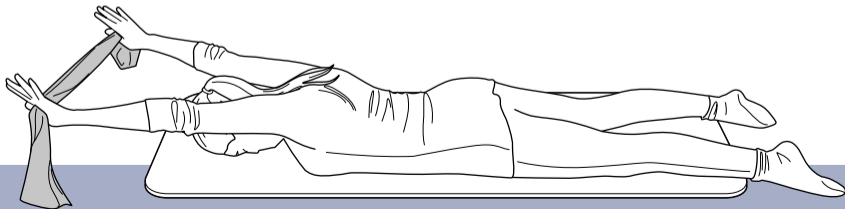
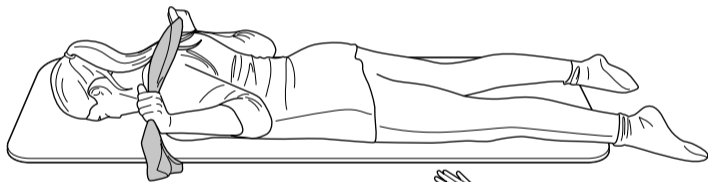


8

Hrbet

Ležite plosko na trebuh, noge nekoliko razširjene v širini bokov, kolena iztegnjena. Trak z upognjenimi rokami napeto držite za zatiljem. Glavo držite v podaljšku hrbtenice.

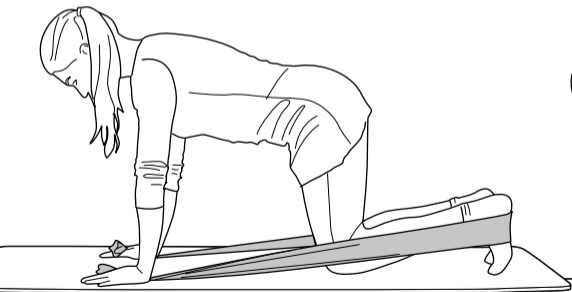
Roke iztegnite naprej. Pri tem jih ne položite na tla. Glave ne privzdignite. Napnite mišice zadnjice. Roke vodite nazaj v izhodiščni položaj.



9a

Stegno, hrbet + zadnjica

Postavite se v 4-nožni položaj, trak ovijte okrog ene noge in držite rahlo napetega. Bodite pozorni, da bo hrbet izravnán. Glave ne dvignite preveč. Zatilje mora biti v isti liniji s hrbtenico.



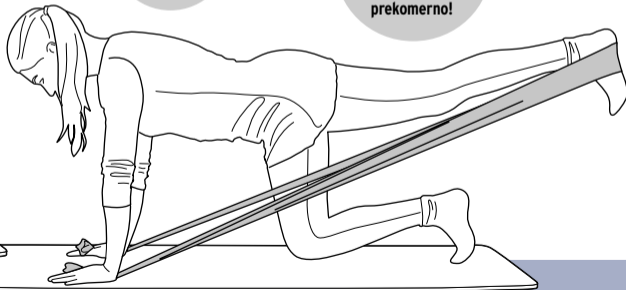
Nogo iztegnite ravno nazaj. Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj, brez da jo odložite. Vajo izvajajte tudi v drugo stran.



Ob bolečinah
v koljenih vajo
tako končajte.



OPOZORILO!
Trakov
ne raztegnite
prekomerno!

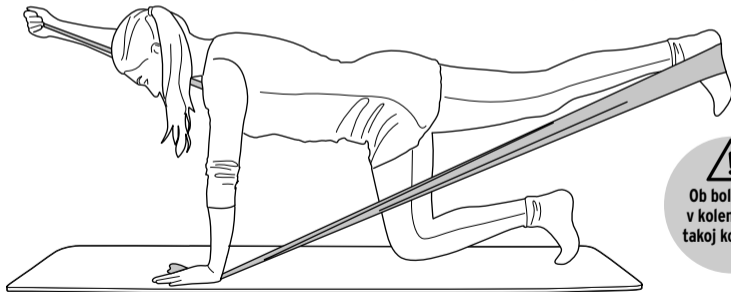


9b

Stegno, hrbet + zadnjica

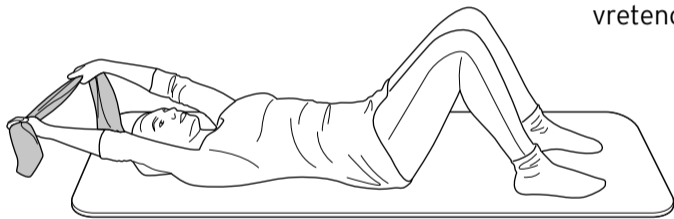
Za naprednejše: Nasproti ležečo roko dodatno iztegnite naprej. Pazite na držo glave. Vratu ne iztegnite preveč.


OPOZORILO!
Trakov
ne raztegnite
prekomerno!

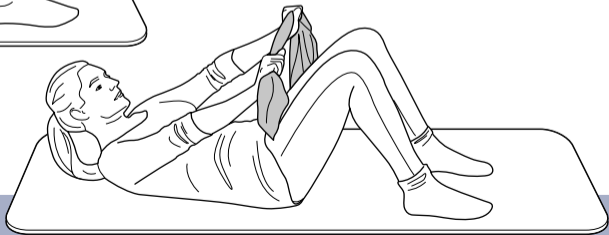


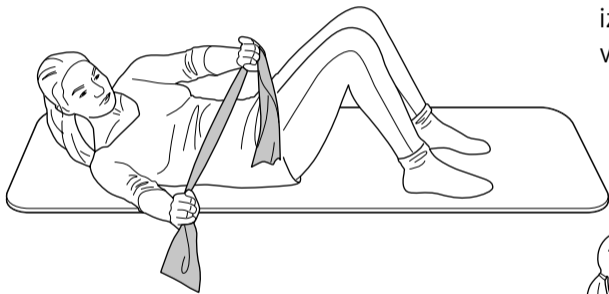

Ob bolečinah
v kolnih vajo
takoj končajte.

Ležite ravno na hrbet.
Noge so v širini bokov na tleh.
Nogi sta postavljeni pokonci.
Podvojen trak z iztegnjenimi rokami napnite.

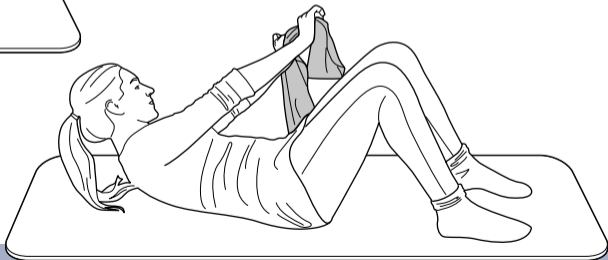


Različica 1 - ravne trebušne mišice:
Pomikajte roke v smeri kolen. Pri tem glavo
in ramena rahlo privzdignite. Pričnite z glavo.
Brado položite na prsa in se - vretence za
vretencem - visoko odvijte.





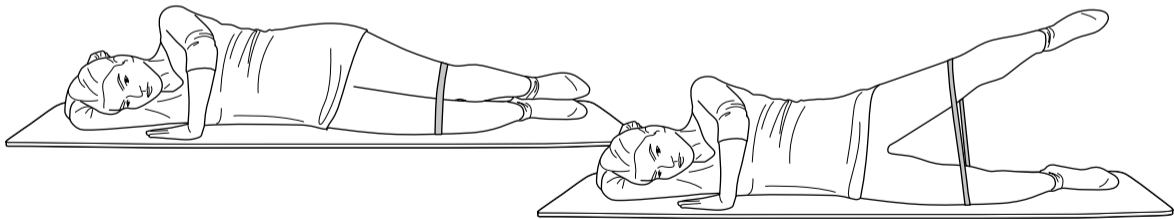
Različica 2 - poševne trebušne mišice:
Roke izmenično pomikajte na levo in desno stran. Med tem vedno znova zavzemite izhodni položaj. Tudi tukaj - kot je opisano v različici 1 - glavo in ramena rahlo privzdignite.



Lezite na stran in noge nekoliko pokrčite nazaj. Medenico zasučite nekoliko naprej, tako da noge ležijo vzporedno ena na drugi. Trak leži v kolenskih jamicah.

Zgornjo nogo privzdignite od spodnje in jo tako pridržite. Kolenski sklep ostane upognjen. Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj.

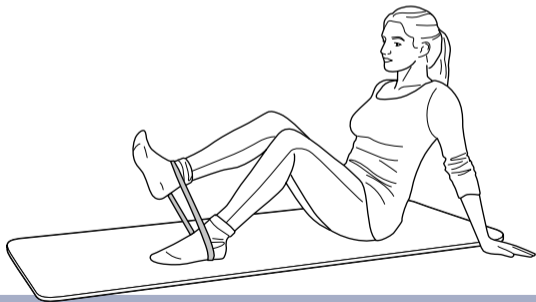
Vajo izvajajte tudi v drugo stran.



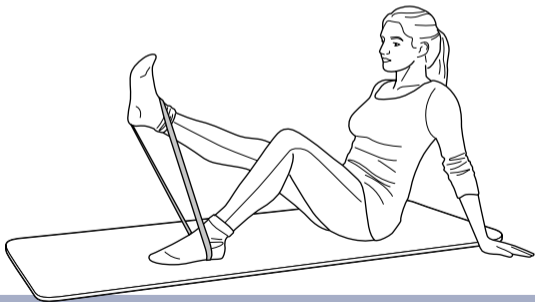
12

Noge

Sedite na tla in se zadaj z rokami podprite.
Noge rahlo pokrčite.
Sedaj eno nogo nekoliko privzdignite
od tal in držite trak napet.
Nogo iztegnite.

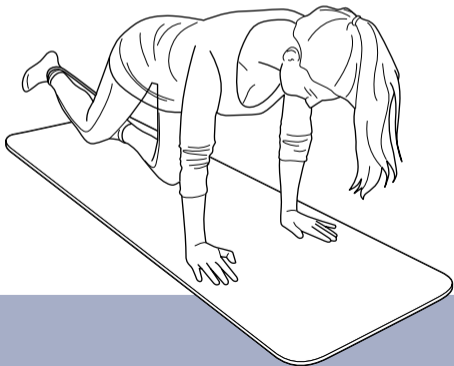


Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj.
Vajo izvajajte tudi v drugo stran.

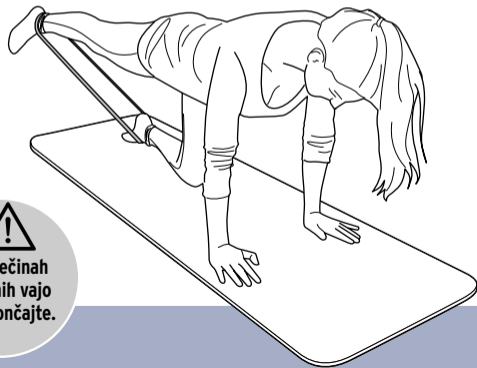


Pri tej vaji pazite na držo. Komolci so rahlo upognjeni in hrbtenica ostane zravnanana.

Eno nogo privzdignite in iztegnite, tako da je v podaljšku trupa. Bodite pozorni, da bo hrbet izravnana!



Vajo po potrebi stopnjujte, tako da nasproti ležečo roko - v podaljšku telesa - iztegnete naprej.



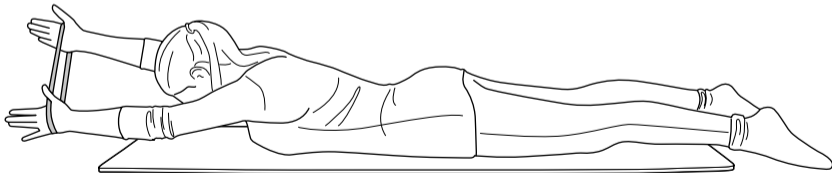
Ob bolečinah
v kolnih vajo
tako končajte.

Ležite plosko na trebuh, noge nekoliko razširjene v širini bokov, kolena iztegnjena.

Roke z ovitim trakom iztegnite naprej in držite trak napet. Rok ne položite. Glava ostane v podaljšku hrbtenice.

Sedaj izmenično diagonalno privzdignite eno roko in eno nogo.

Sklepi komolcev in kolenski sklepi so pri tem iztegnjeni.



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.



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!

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