



Trenažer za trebuh in hrbet



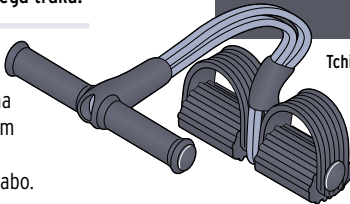
Narejeno
iz naravnega kavčuka
(lateksa), ki lahko
povzroči alergije.

Vaš novi trenažer za trebuh in hrbet vas učinkovito podpira pri treningu. Intenzivnost svojega treninga določite individualno preko raztezanja nateznega traku.

Za vašo varnost

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.



Fitnes vaje

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 150857ABOXX1VI · 2025-05

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

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

Številka artikla: 725 157

Varnostni napotki

Namen uporabe

Naprava za vadbo je predvidena za vadbo za krepitev mišičevja.

Je zasnovana kot športna oprema v skladu s standardom DIN 32935, oblika A, za domačo uporabo. Izdelek ni primeren za uporabo v vadbinih centrih in terapevtskih ustanovah.

Povprašajte svojega zdravnika!

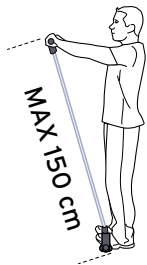
- **Preden pričnete z vadbo, se posvetujte s svojim zdravnikom. Vprašajte ga, kakšna vadba je za vas ustrezna.**
- V posebnih omejitvenih okoliščinah, npr. pri nošenju srčnega spodbujevalnika, v času nosečnosti, pri vnetnih obolenjih sklepov ali kit, ortopedskih težavah, mora biti vadba usklajena z zdravnikom. 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

- Naprave ne smejo uporabljati otroci in osebe, ki zaradi omejenih telesnih, senzoričnih ali duševnih sposobnosti ali neizkušenosti ali neizkušenosti ali nepoznavanja niso sposobne naprave varno upravljati. Otroke je treba nadzorovati, saj lahko le tako zagotovite, da se z napravo ne bodo igrali.
- Trenažer ni igrača in mora biti otrokom nedostopna. Nevarnost strangulacije!
- Če boste uporabo izdelka dovolili otrokom, jih poučite o pravilni uporabi in nadzorujte potek vadbe. V primeru neustrezne ali prekomerne vadbe ni mogoče izključiti zdravstvenih težav.

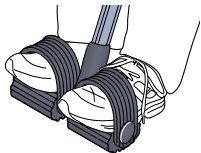


- Podaljšanje pasov ne sme presegati 150 cm, vključno z ročajem in podnožjem. V nasprotnem primeru se lahko trakovi pretrgajo in poškodujejo uporabnika. Opozorilo! Trakov ne smete prekomerno raztegniti: Vezi raztegnite le toliko, kolikor so še elastične. Ne raztegujte jih na silo. **Visoke osebe** naj to upoštevajo pri vajah z dolgimi raztegi. Sila, ki se uporabi za največji raztezek 150 cm, ustreza približno 21,5 kg (215 N).

Dolžina raztezanja	100 cm	120 cm	140 cm	150 cm
Sila (pribl.)	145 N	170 N	200 N	210 N

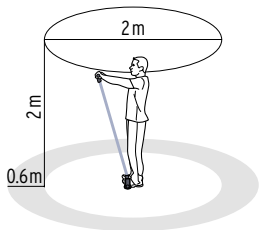
- Na vezi ne nalagajte celotne telesne teže.
- Preden začnete z vadbenim programom, vas prosimo, da se posvetujete s svojim zdravnikom in z njim ugotovite, če in katere vaje so za vas primerne.

- Preden začnete z vadbo, se ogrejte.
- Če telesnih aktivnosti niste navajeni, začnite na začetku zelo počasi. Vaje prekinite takoj, če opazite bolečine ali težave.
- Ne izvajajte vadbe, če ste utrujeni in ne-skoncentrirani. Ne izvajajte vadbe neposredno po obrokih. Med vadbo zaužijte zadostno količino tekočine.
- Poskrbite, da je vadbeni prostor dobro prezračen. Preprečite prepih.
- Pred vsako uporabo preverite vadbeno napravo in zlasti trakove. Če je trak poškodovan, porozen ali natrgan, trenažerja ne uporabljajte.
- Ne nosite nakita, kot so prstani ali zapestnice. Lahko se poškodujete in poškodujete trenažerja.
- Med vadbo nosite udobna oblačila.
- Po možnosti trenirajte v športnih čevljih ali nogavicah z neдрsečim podplatom. Toda nujno pazite na trden in varen položaj. Na gladkih površinah vaj ne izvajajte v nogavicah, saj bi lahko zdrsili in se poškodovali. Po potrebi uporabite neдрsečo podlago za fitness.



- **Stopala vedno namestite v zanke za noge. Stopala morajo dobro sedeti na podstavkih za noge. Stopala ne smejo zdrsniti z naslonjal za noge.**

- Vedno se prepričajte, da sta podstavka za noge dobro pritrjena. Če se med treningom podstavka za noge tudi malenkostno premaknejo, ustrezno prilagodite sedež.
- Ročaje naprave za usposabljanje vedno trdno držite, da vam ne morejo zdrsniti iz rok.



- Pazite na to, 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.

- Trenažerja ne sme istočasno uporabljati več oseb.
- Zasnovane trenažerje ni dovoljeno spreminjati. Ne uporabljajte ga 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 k podlahti. Vezi naj bodo že v začetnem položaju rahlo raztegnjene.
- Vaje izvajajte v enakomernem tempu. Nikoli ne delajte sunkovitih gibov. Nikoli ne pustite, da ročaji odskočijo, temveč jih vedno z enako hitrostjo vrnite v začetni položaj. 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 najmanj eno minuto. Vaje počasi stopnjujte na približno
10 do 20 ponovitev. Nikoli ne vadite do izčrpanosti.

Pred vadbo: ogrevanje

Pred vadbo se ogrevajte pribl. 10 minut.

Pri tem zaporedoma spodbudite vse dele telesa:

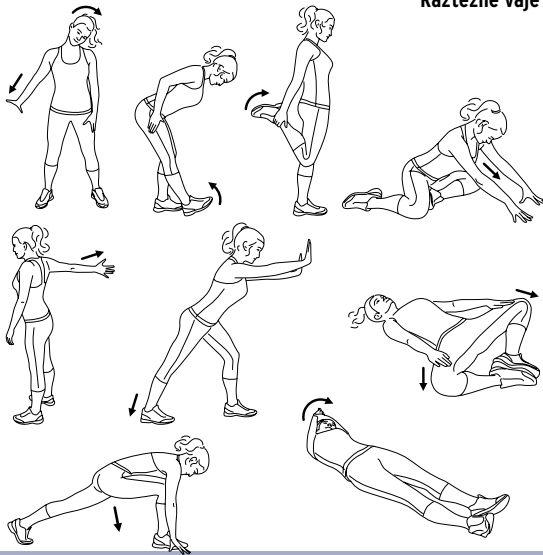
- Glavo nagibajte na stran, naprej in nazaj.
- Ramena dvigujte, povešajte in z njimi krožite.
- Krožite z rokami.
- Prsi pomikajte naprej, nazaj in vstran.
- Boke nagibajte naprej, nazaj, nihajte vstran.
- Tecite na mestu.

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



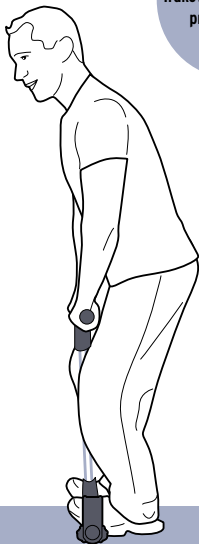
1

Noge + zadnjica

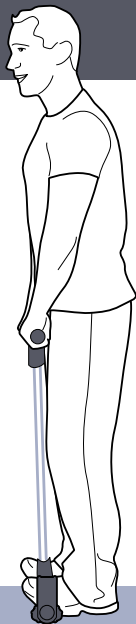
Stoje:

Postavite se s podstavkoma za noge na tla in držite roke raztegnjene, tako da upognite koleno. Med to vajo držite glavo in hrbet vedno ravna.

Upognite noge in jih znova raztegnite.



OPOZORILO!
Trakova ne raztezajte
prekomerno!



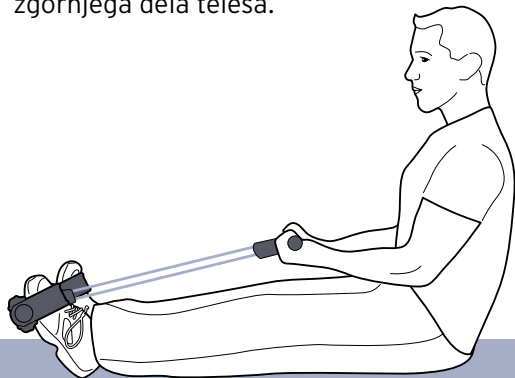
2

Roke (biceps)

Sedite na tla z iztegnjenimi nogami,
čim bolj ravno ob steno.

Med vajo naj bo hrbet vzravnani.

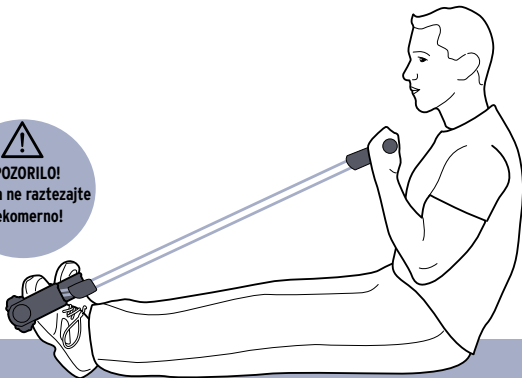
Nadlakti se ves čas ravno prilegajo
zgornjega dela telesa.



Zgrabite ročaj od spodaj in ga povlecite do
višine prsnega koša in nato znova iztegnite
podlakti.



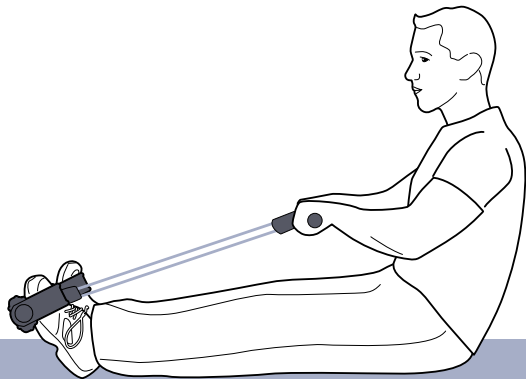
OPOZORILO!
Trakova ne raztezajte
prekomerno!



Sedite na tla z iztegnjenimi nogami, čim bolj ravno ob steno.

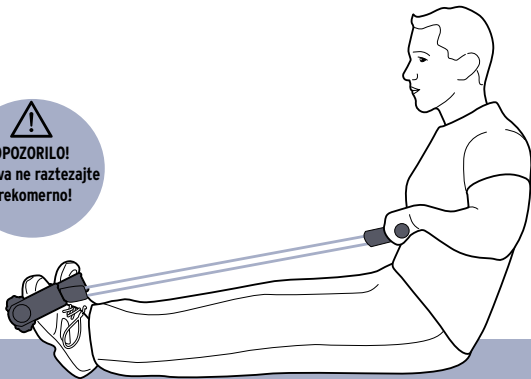
Med vajo naj bo hrbet vzravnán.

Zgrabite ročaj od spodaj in ga povlecite do višine prsnega koša in nato znova iztegnite roke.



OPOZORILO!

Trakova ne raztezajte prekomerno!



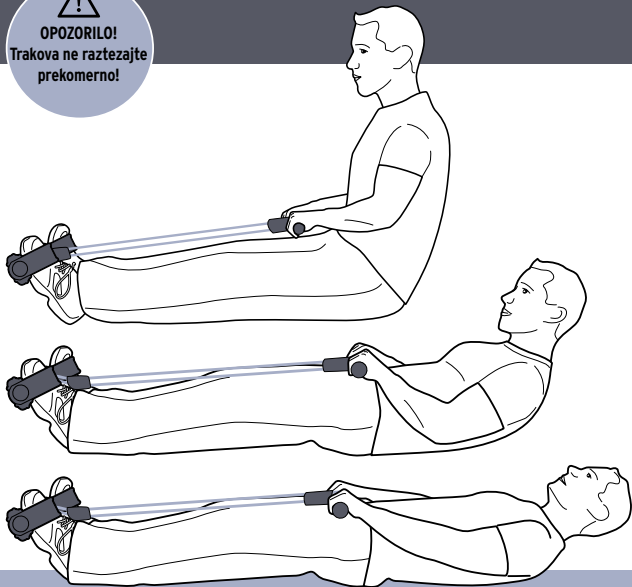
4

Trebušne mišice

Sedite na tla z rahlo upognjenimi nogami. Roke ostanejo med vajo rahlo upognjene.

Počasi se premikajte nazaj - vretence za vretencem - dokler ne ležite na hrbtu. Pri tem leži brada na prsih, dokler se ramena ne dotaknejo tal. Glave in ramen ne spustite povsem navzdol, ampak naj bodo napeti.

Počasi se usedite nazaj. Začnite z glavo. Položite brado na prsni koš in se premikajte naprej - vretence za vretencem - dokler spet ne dosežete začetnega položaja.



Vzdrževanje

- ▷ Izdelek očistite ročno s hladno vodo in blagim milom.
- ▷ Izdelek shranite na hladnem in suhem mestu. Ščitite jo pred sončno svetlobo, kakor tudi pred koničastimi, ostrimi ali hrpavimi predmeti in površinami.



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!

- Izdelek naj ne leži na občutljivem pohištvu ali tleh. Ne moremo popolnoma izključiti možnosti, da nekateri laki, umetne snovi ali negovalna sredstva za pohištvo/tla negativno vplivajo na material izdelka in ga omehčajo.

Da bi preprečili neprijetne sledi, shranite izdelek npr. v primerni škatli.