

Taśma elastyczna

pl

Plakat z ćwiczeniami



Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i używać produktu wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji, aby uniknąć urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Taśma elastyczna przeznaczona jest do ćwiczeń wzmacniających mięśnie. Dzięki rozmieszczonym na całej długości taśmy, ponumerowanym pętlom możliwe jest indywidualne dostosowanie wszystkich ćwiczeń do warunków fizycznych użytkownika iżądanego stopnia trudności.

Taśmę elastyczną zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

• **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak intensywny trening będzie dla niego odpowiedni.**

• W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne, ćwiczenia muszą być uzgodnione z lekarzem. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać zdrowiu użytkownika!

• Należy natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku wystąpienia bólu w stawach i mięśniach.

• Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

OSTRZEŻENIE przed obrażeniami ciała

• Ostrzeżenie! Nie wolno nadmiernie naprężyć taśmy: Taśmę należy rozciągać dopóty, dopóki jeszcze elastycznie sprężynuje. Nie wolno rozciągać jej na siłę dalej, ponieważ spowoduje to uszkodzenie jej materiału. W szczególności powinny to uwzględnić osoby wysokie podczas wykonywania ćwiczeń wymagających dużego rozciągu taśm elastycznych. **Do takich ćwiczeń osoby te mogą ewentualnie potrzebować dłuższej taśmy.**

• Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem i zapytać go, czy i jakie ćwiczenia będą dla niego odpowiednie.

• Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy przeprowadzić rozgrzewkę.

• Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpoczynać ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenia.

• Taśma elastyczna nie jest zabawką i musi być przechowywana w miejscu niedostępnym dla dzieci. Niebezpieczeństwo uduszenia!

• Jeśli dzieci mają używać taśmy elastycznej, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego postępowania z produktem i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Nieprawidłowo prowadzony lub zbyt intensywny trening może spowodować powstanie szkód zdrowotnych.

• Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Nie przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku. Podczas treningu należy pić wystarczające ilości płynów.

• Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.

• Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan taśmy elastycznej. Jeśli jest uszkodzona, porwana lub naderwana, nie wolno kontynuować jej użytkowania.

• W przypadku mocowania taśmy do innego obiektu na potrzeby ćwiczeń należy zwrócić uwagę na to, by obiekt mocowania był na tyle stabilny, by wytrzymać siłę związaną z naciąganiem taśm; nie może to być noga od stołu itp.! Nie mocować taśmy elastycznej na obiektach o ostrych krawędziach! Nie mocować na drzwiach i oknach.

• Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić taśmę.

• Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.

• Ćwiczenia najlepiej wykonywać w sportowych skarpetach. Konieczne jest zwracać przy tym uwagę na stabilną i bezpieczną pozycję stojącą. Nie trenować w skarpetach na śliskim podłożu, ponieważ może wówczas dojść do poślizgnięcia i doznania obrażeń. Stosować w takim przypadku np. antypoślizgową matę do ćwiczeń.

• Należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów podczas ćwiczeń (2,0 m strefy treningowej + 0,6 m wolnej przestrzeni wokół ćwiczącej osoby). Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.

• Taśma elastyczna do ćwiczeń nie może być używana jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.

• Nie wolno zmieniać konstrukcji taśmy elastycznej.

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń:

• Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto - nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszna! W pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach. Naprężyć pośladki i brzuch.

• Taśmę elastyczną należy zawsze chwycić za pętle tak, aby nie mogła wyslizgnąć się z dłoni. W razie potrzeby należy owinać końce taśmy jeden raz wokół rąk lub stóp.

• Aby nie przeciążać nadgarstków, nie należy ich wyginać, tylko trzymać tak, aby były bezpośrednim przedłużeniem przedramienia.

• Taśmę owijać wokół części ciała zawsze całą jej powierzchnią (nie może być skrócona), tak aby nie dochodziło do tamowania przepływu krwi.

• Taśma powinna być lekko naprężona już w pozycji wyjściowej.

• Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać gwałtownych ruchów. Taśma nie powinna nigdy gwałtownie powracać do pozycji wyjściowej, należy ją zawsze prowadzić w takim samym tempie, w jakim była naprężana. Najprościej jest wykonywać ćwiczenia w liczonych taktach, np. 2 takty - ciągnięcie, 1 takt - utrzymanie pozycji i 2 takty - powrót do pozycji wyjściowej. Należy wypróbować ten sposób i eksperymentować aż do wypracowania swojego własnego, równomiernego rytmu ćwiczeń.

• Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać. Nie wstrzymywać oddechu! Na początku każdego ćwiczenia zrobić wdech. W momencie wymagającym największego wysiłku wypuścić powietrze.

• Na początku należy wykonywać tylko **trzy do sześciu** ćwiczeń na różne grupy mięśni. Powtarzać te ćwiczenie jedynie kilka razy (**ok. 3-4x**), w zależności od dyspozycji i kondycji fizycznej. Pomiędzy ćwiczeniami należy każdorazowo robić przerwę, trwającą około jednej minuty. Powoli, sukcesywnie należy zwiększać liczbę **powtórzeń do 10-20**. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania. Ćwiczenia należy wykonywać zawsze z obu stron ciała.

• W zależności od ćwiczenia i oczekiwanego oporu (stopnia trudności) należy chwycić pętlę w taki sposób, aby ćwiczenie mogło zostać wykonane w prawidłowej pozycji, a jednocześnie wymagało od użytkownika odpowiedniego wysiłku.

Użytkownik wybrał właściwe pętle lub właściwy opór wówczas, gdy po wykonaniu 8-10 powtórzeń ćwiczenie zaczyna sprawiać trudność.

Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W ramach rozgrzewki należy kolejno uaktywnić wszystkie części ciała:

- Przechylać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Podnosić i opuszczać barki oraz wykonać krążenia.
- Wykonać krążenia ramion.
- Poruszać klatką piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.

Po treningu: rozciąganie

Kilka ćwiczeń rozciągających można znaleźć na rysunkach poniżej.

Pozycja podstawowa przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: Mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane lekko na zewnątrz. Trzymać plecy prosto!

Pozycje określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20-35 sekund.

Pielęgnacja

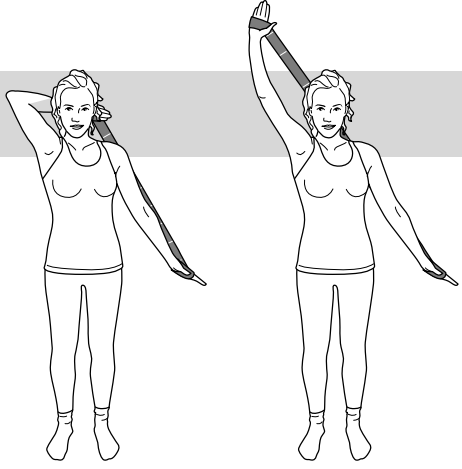
▷ Taśmę elastyczną należy myć ręcznie z użyciem zimnej wody i łagodnego mydła. Przestrzegać również informacji podanych na przyszły do taśmy etykietce.

▷ Przechowywać taśmę w chłodnym i suchym miejscu. Chronić taśmę przed działaniem promieni słonecznych oraz spiczastymi, ostrymi i szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.pl

Numer artykułu:
650 182

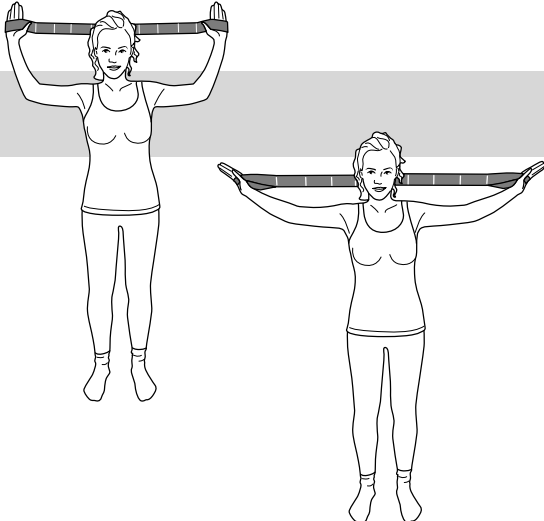
1. Barki + tricepsy



Pozycja wyjściowa: Stańc na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Utrzymywał taśmę ukośnie za głową w lekkim naprężeniu.

Wykonanie ćwiczenia: Wyprostować górne przedramię ukośnie do góry. Łokieć oraz ramię pozostają przy tym w niezmienionej pozycji. Powoli przywrócić rękę z powrotem do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

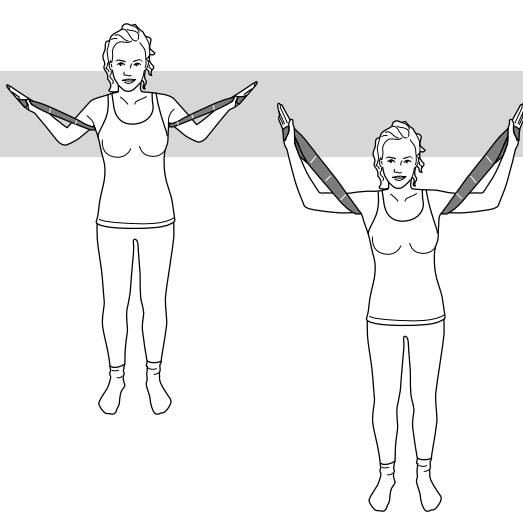
2. Kark



Pozycja wyjściowa: Stańc na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Trzymać taśmę za karkiem w lekkim naprężeniu.

Wykonanie ćwiczenia: Jednocześnie wyprostować oba przedramiona na boki. Powoli przywrócić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.

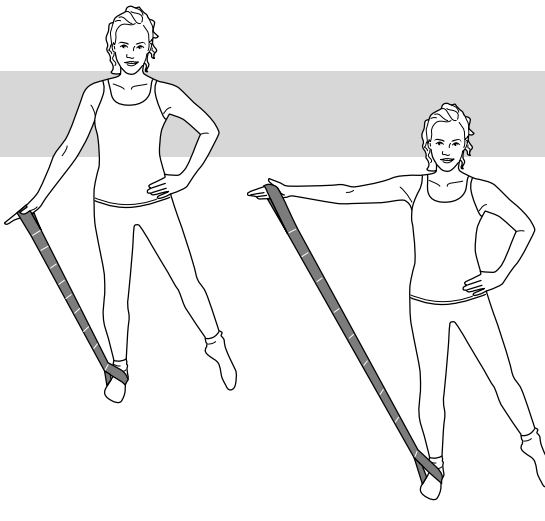
3. Barki



Pozycja wyjściowa: Stańc na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Poprowadzić taśmę pod pachami i wyprowadzić z przodu ku górze.

Ćwiczenie: Jednocześnie podnieść obie ręce. Powoli opuścić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.

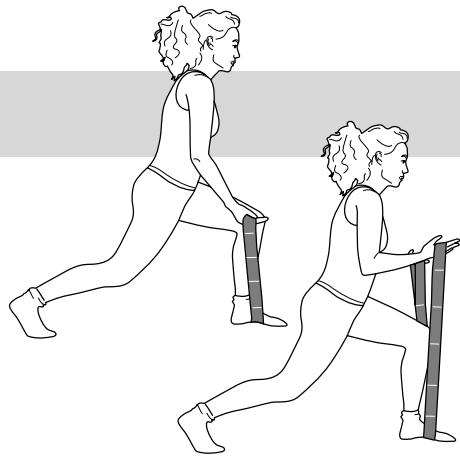
4. Barki



Pozycja wyjściowa: Stańc w rozkroku z nogami lekko ugiętymi w kolanach, jedna noga lekko uniesiona w bok. Jedną wyprostowaną ręką naprężyć lekko taśmę, odchylając ją od ciała.

Ćwiczenie: Podciągnąć wyprostowaną rękę na wysokość barku. Powoli przywrócić rękę z powrotem do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

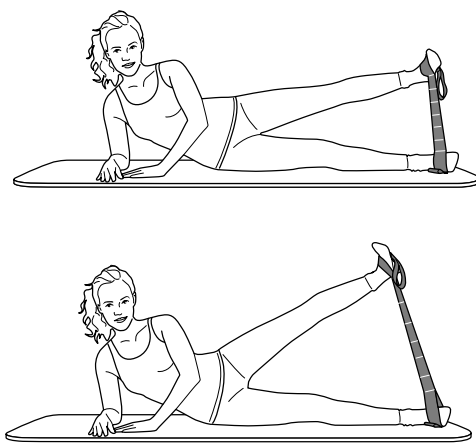
5. Bicepsy



Pozycja wyjściowa: Wykonać wykrok. Pamiętać o prostych plecach, spojrzenie w przód. Lekko ugiętymi w łokciach rękami utrzymywać linkę w lekkim naprężeniu. Ramiona przylegają do tułowia.

Ćwiczenie: Jednocześnie podnieść ręce do góry na wysokość klatki piersiowej. Powoli opuścić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.

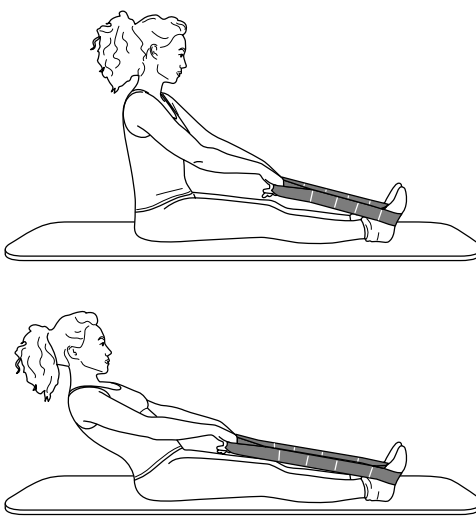
6. Zewnętrzne mięśnie ud



Pozycja wyjściowa: Położyć się bokiem na podłodze i podeprzeć tułów w łokciu. Górną nogą utrzymywać taśmę w naprężeniu.

Ćwiczenie: Powoli wyciągnąć górną nogę do góry. Powoli przywrócić nogę z powrotem do pozycji wyjściowej bez opierania jej na podłodze. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

7. Brzuch



Pozycja wyjściowa: Usiąść na podłodze, obie nogi wyprostowane. Pamiętać o prostych plecach. Lekko ugiętymi w łokciach rękami utrzymywać taśmę w naprężeniu.

Ćwiczenie: Powoli odchylić tułów do tyłu, nie opierając go jednak na podłodze. W dalszym ciągu pamiętać o prostych plecach. Następnie przenieść tułów z powrotem do pozycji wyjściowej. W trakcie całego ćwiczenia mięśnie brzucha powinny być naprężone.

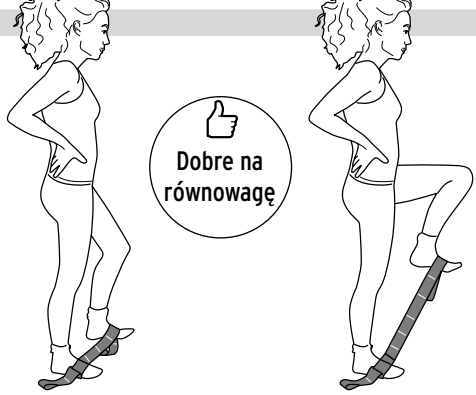
! Przy tym ćwiczeniu taśma ma jedynie lekko wspomagać użytkownika - im mniejsze naprężenie taśmy, tym lepszy efekt treningowy.



11. Plecy + tylne mięśnie barków

Pozycja wyjściowa: Usiąść na podłodze z jedną nogą wyprostowaną, a druga zgiętą w kolanie. Pamiętać o prostych plecach. Lekko ugiętymi w łokciach rękami utrzymywać taśmę w naprężeniu.

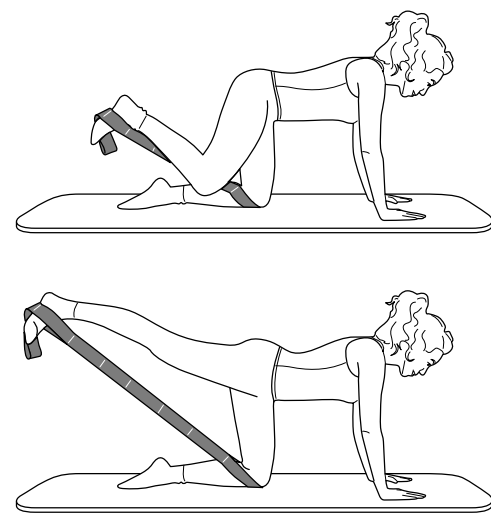
Ćwiczenie: Jednocześnie odciągnąć obie ręce do tyłu na wysokość klatki piersiowej. Powoli opuścić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.



Pozycja wyjściowa: Stańc na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Lekko unieść jedną nogę do przodu, aż taśma ulegnie lekkiemu naprężeniu. Stać prosto z napiętymi mięśniami całego ciała.

Ćwiczenie: Podciągnąć uniesioną nogę do góry, tak aby udo znalazło się w pozycji równoległej do podłogi. Powoli przywrócić nogę z powrotem do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

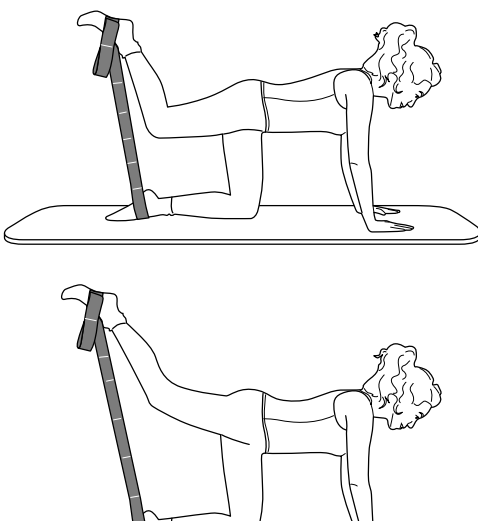
8. Uda + pośladki



Pozycja wyjściowa: Przyjąć pozycję kłuku podpartego. Pamiętać o prostych plecach. Nie wyciągać nadmiernie głowy. Kark powinien znajdować się w jednej linii z kręgosłupem. Jedno kolano włożyć w pętlę taśmy elastycznej i przytrzymać na podłodze w pozycji pokazanej na powyższym rysunku. Drugą, lekko uniesioną nogą utrzymywać taśmę w lekkim naprężeniu.

Ćwiczenie: Wyprostować nogę prosto do tyłu. Powoli przywrócić nogę z powrotem do pozycji wyjściowej, bez opierania jej na podłodze. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

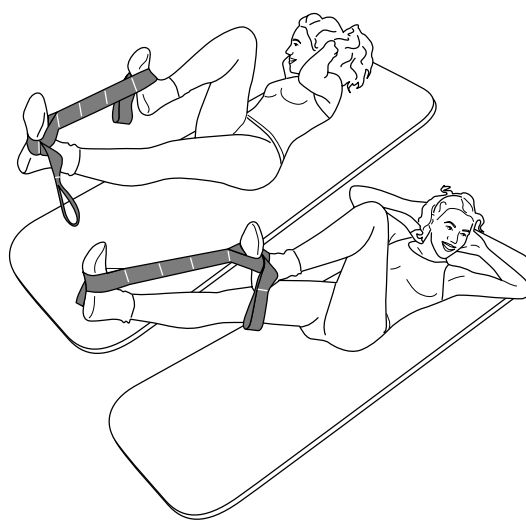
9. Tylna część ud + pośladki



Pozycja wyjściowa: Przyjąć pozycję kłuku podpartego. Pamiętać o prostych plecach. Nie wyciągać nadmiernie głowy. Kark powinien znajdować się w jednej linii z kręgosłupem. Jedną stopę włożyć w pętlę taśmy elastycznej i przytrzymać na podłodze w pozycji pokazanej na powyższym rysunku. Drugą uniesioną nogą utrzymywać taśmę w naprężeniu.

Ćwiczenie: Wyprostować nogę prosto do góry. Powoli przywrócić nogę z powrotem do pozycji wyjściowej, bez opierania jej na podłodze. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

10. Brzuch + nogi



Pozycja wyjściowa: Położyć się na plecach, ręce założone za głowę. Trzymać taśmę między stopami w naprężeniu.

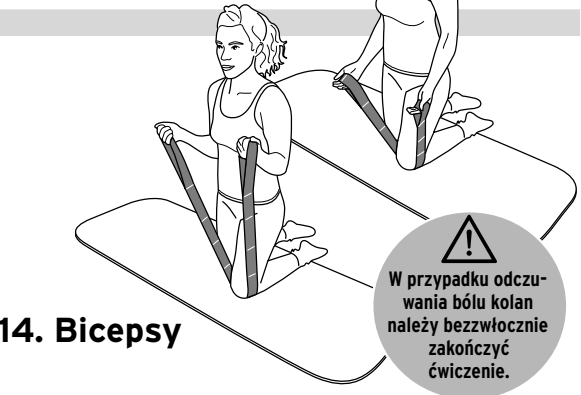
Ćwiczenie: Wykonywać nogami „rowerek”, jednocześnie unosząc lekko tułów i obracając na przemian na boki.



13. Przednia część uda

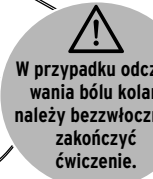
Pozycja wyjściowa: Stańc na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Lekko unieść jedną nogę do tyłu, tak aby taśma była lekko naprężona. W razie potrzeby oprzeć się o ścianę. Stać prosto z napiętymi mięśniami całego ciała.

Ćwiczenie: Wyprostować nogę w dół, nie opierając jej jednak na podłodze. Powoli przywrócić nogę do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

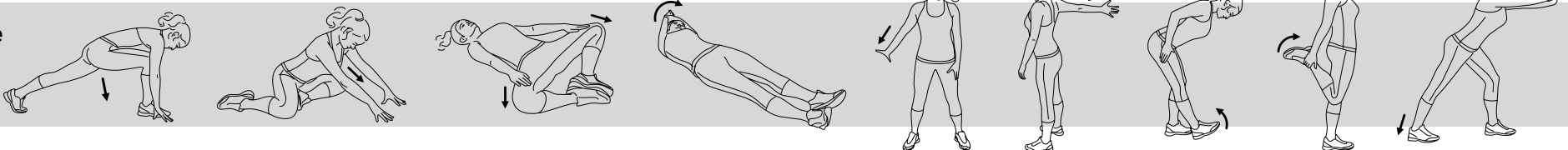


Pozycja wyjściowa: Uklęknąć na podłodze, przytrzymując taśmę pod kolanem. Lekko ugiętymi w łokciach rękami utrzymywać linkę w lekkim naprężeniu. Ramiona przylegają do tułowia.

Ćwiczenie: Jednocześnie podciągnąć oba przedramiona do góry. Ramiona pozostają w niezmienionej pozycji. Powoli opuścić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenia rozciągające



Rugalmas fitnessszalag Edzésposzter



Biztonsága érdekében

Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket. Őrizze meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismét át tudja olvasni. Amennyiben megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A fitnessszalagot izomerősítő edzéshez tervezték. A szalag teljes hosszában hurkokból áll, amelyek segítségével minden gyakorlatot személyre szabottan az Ön testmagasságához és a kívánt terheléshez lehet igazítani.

A fitnessszalag otthoni használatra tervezett sportszer. Fitnessszalagokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

Kérje ki orvosa véleményét!

• Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.

• Bizonyos egészségügyi állapotok, pl. szívritmusszabályzó, terhesség, gyulladásal járó ízületi vagy inbetegségek, illetve ortopéd panaszok esetén az edzést meg kell beszélnie kezelőorvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti az egészségét!

• Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be az edzést.

• Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

VIGYÁZAT – sérülésveszély

• Vigyázat! A szalagot nem szabad túlnyújtani: Csak annyira nyújtsa meg a szalagot, amennyit az rugalmasságából fakadóan enged. Ne nyújtsa erővel ennél tovább, különben megsérül az anyaga. **Magas személyek** ügyeljenek erre a nagy nyújtást igénylő gyakorlatok során. **Ezekhez a gyakorlatokhoz lehet, hogy hosszabb szalagra lesz szüksége.**

• Az edzés megkezdése előtt értekezzen orvosával, hogy végezheti-e a gyakorlatokat és mely gyakorlatok megfelelőek az Ön számára.

• A gyakorlatok megkezdése előtt melegítsen be.

• Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.

• A fitness szalag nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol a gyerekek nem férnek hozzá. Megfojtás veszélye áll fenn!

• Ha gyerekeknek engedélyezi a szalag használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A szakszerűtlen vagy megerősítő edzés egészségügyi károsodást okozhat.

• Ne eddzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.

• Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot mindazonáltal kerülje.

• Minden használat előtt ellenőrizze a szalagot. Ha a szalag megviseltnek, lyukacsosnak vagy szakadozottnak tűnik, ne használja tovább.

• Szalag rögzítése gyakorlathoz: Ha a gyakorlathoz rögzíti a szalagot, ügyeljen arra, hogy a rögzítő tárgy megfelelő stabilitású legyen, és elbíri a húzást; tehát a szalagot ne asztal lábához vagy hasonlóhoz rögzítse! Ne rögzítse éles szélű tárgyakhoz! Ne rögzítse ajtóhoz vagy ablakhoz.

• Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, Ön megsérülhet, illetve megrongálódhat a szalag.

• Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.

• Lehetőség szerint eddzen sportzokniában. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne eddzen zokniában sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló fitness szőnyeget.

• Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgáster, amikor a sportszerral edz. (2,0 m edzéstér + 0,6 m szabad terület körben). Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.

• A fitnessszalagot nem használhatja egyszerre több személy.

• A fitnessszalag szerkezetét módosítani tilos.

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

• A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítson! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Feszítse meg a fenékét és a hasát.

• Tartsa mindig erősen a hurkokat, hogy ne csúszzanak ki a kezéből. Szükség esetén tekerje egyszer a keze, illetve a lába köré.

• A csuklók túlnyújtásának elkerülése érdekében a szalagokat az alkar meghosszabbításaként, egyenes vonalban tartsa, ne hajlítsa lefelé.

• A szalagot mindig széles felülettel – ne megcsavarva – helyezze a testrészt köré, nehogy elszorítsa azt.

• Már a kiindulási pozícióban is tartsa kissé feszesen a szalagot.

• Egyenletes tempóban végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat. A szalagot soha ne hagyja visszapattanni, hanem egyenletesen engedje vissza a kiindulási pozícióba. A legegyszerűbb, ha a gyakorlatokat számrendszerű ütemben végzi, például 2 ütem húzás, 1 ütem tartás és 2 ütem leeresztés. Próbálkozzon többféleképpen, amíg meg nem találja saját, egyenletes ritmusát.

• A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen tovább. Ne tartsa vissza a lélegzetét! A gyakorlat megkezdésekor lélegezzen be. A gyakorlat legmegterhelőbb pontján fújja ki a levegőt.

• Kezdetben csak **3-6 gyakorlatot** végezzen izomcsoportonként. A gyakorlatokat – testi állapottól függően – csak néhányszor ismételje meg (**kb. 3-4-szer**).

A gyakorlatok között iktasson be egy-egy kb. egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok **ismétlésének számát 10 és 20 közé**. Soha ne gyakoroljon kimerülésgig. Mindig végezze el a gyakorlatokat mindkét oldalon.

• A gyakorlatnak és a kívánt ellenállásnak megfelelően válassza ki a hurkot, hogy a gyakorlatot helyes tartással tudja kivitelezni, de azért a megfelelő mértékben erősítse meg magát. Akkor választotta a megfelelő hurkot, illetve ellenállást, ha a gyakorlat végzése 8-10 ismétlés után megerősítővé válik.

Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott. Egymás után mozgassa át a testrészeit:

- Fejdöntés előre, hátra és oldalra.
- Váll felemelése, leeresztése és vállkörzés.
- Karkörzés.
- A felsőtest előre, hátra, jobbra, balra mozgatása.
- A csípő előre, hátra, jobbra, balra tolása.
- Helyben futás.

Edzés után: Nyújtás

Az alábbiakban talál néhány nyújtógyakorlatot.

Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz: Emelje meg a mellkasát, vállát engedje le, térdét kissé hajlítsa be, enyhén fordítsa kifelé a lábfejét.

Hátát tartsa egyenesen!

Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.

Tisztítás

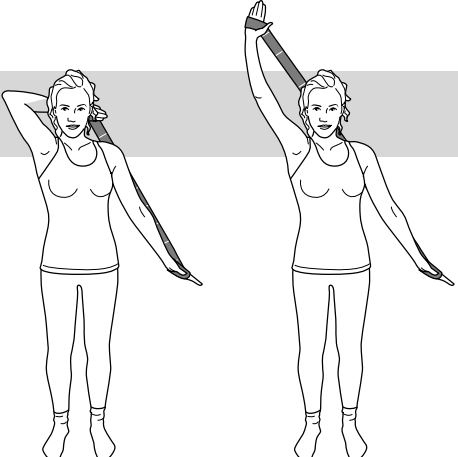
▷ A fitnessszalagot hideg vízzel és egy kevés szappannal tisztítsa meg. Vegye figyelembe a bevarrt címkén lévő utasításokat is.

▷ Hűvös és száraz helyen tárolja a fitness szalagot. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva felszínű tárgytól és felületektől.

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.hu

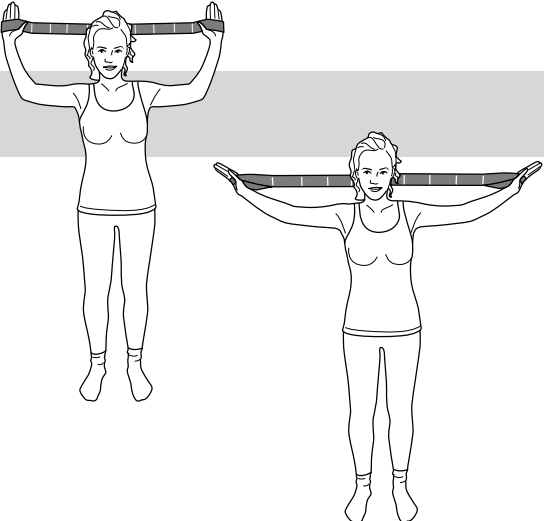
1. Váll + tricepsz



Kiinduló pozíció: Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Feszesen tartsa a szalagot a feje mögött keresztben.

Gyakorlat végzése: Nyújtsa ki felül lévő alkarját ferdén felfelé. Könyöke és felkarja maradjon pozícióban. Lassan engedje vissza a karját a kiinduló pozícióba. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

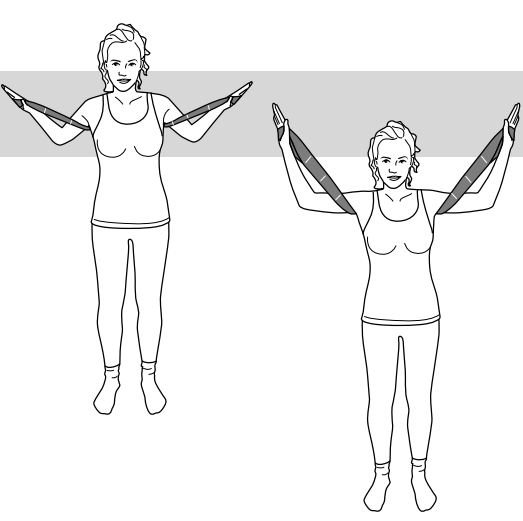
2. Nyak



Kiinduló pozíció: Álljon enyhén behajlított térdekkel, csípőszéles terpeszbe. Tartsa a szalagot feszesen a tarkója mögött.

Gyakorlat végzése: Alkarjait egyszerre nyújtsa ki. Lassan vezesse vissza karjait a kiindulási helyzetbe.

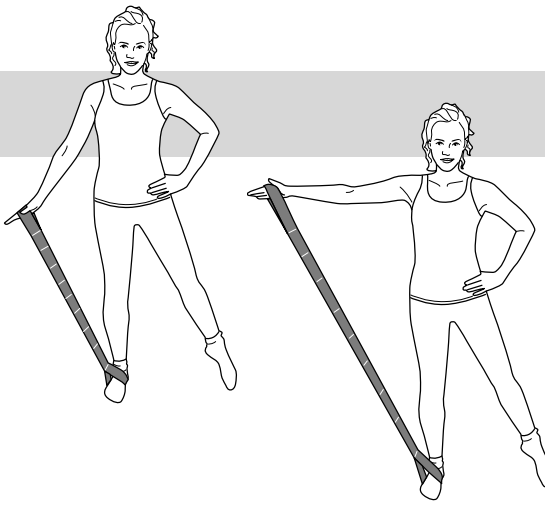
3. Vállak



Kiinduló pozíció: Álljon enyhén behajlított térdekkel, csípőszéles terpeszbe. Vezesse a szalagot a hónalja alatt felfelé.

Gyakorlat végzése: Egyszerre emelje fel mindkét karját. Lassan vezesse vissza karjait a kiindulási helyzetbe.

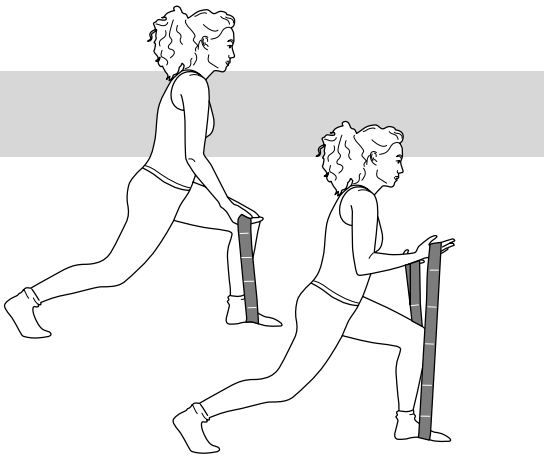
4. Vállak



Kiinduló pozíció: Terpeszállásban hajlítsa be enyhén a térdét. Egy kézzel tolja el a szalagot a testétől.

Gyakorlat végzése: Emelje fel a karját vállmagasságig. Lassan engedje vissza a karját a kiinduló pozícióba. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

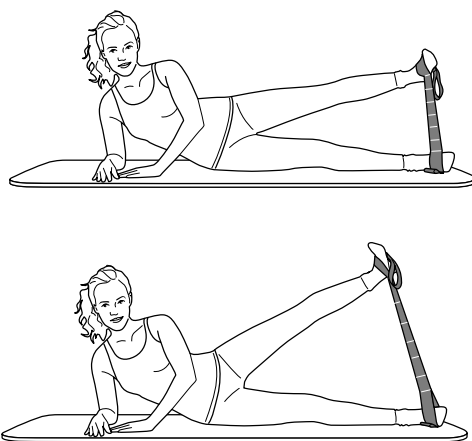
5. Bicepsz



Kiinduló pozíció: Álljon támadóállásba. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon, nézzen előre! Enyhén behajlított karral tartsa feszesen a szalagot, felkarja legyen szorosan a felsőteste mellett.

Gyakorlat végzése: Húzza fel mindkét karját egyszerre mellmagasságig. Lassan vezesse vissza karjait a kiindulási helyzetbe.

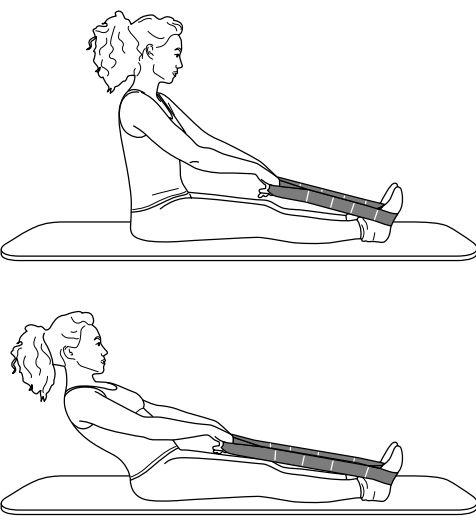
6. Külső comb



Kiinduló pozíció: Feküdjön az oldalára a földön és támaszkodjon a könyökére. A felül lévő lába segítségével tartsa feszesen a szalagot.

Gyakorlat végzése: Lassan emelje felfelé a lábát kinyújtva. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba, anélkül hogy letenné. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

7. Has



Kiinduló pozíció: Üljön a padlóra nyújtott lábbal. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon. Enyhén behajlított karokkal tartsa feszesen a szalagot.

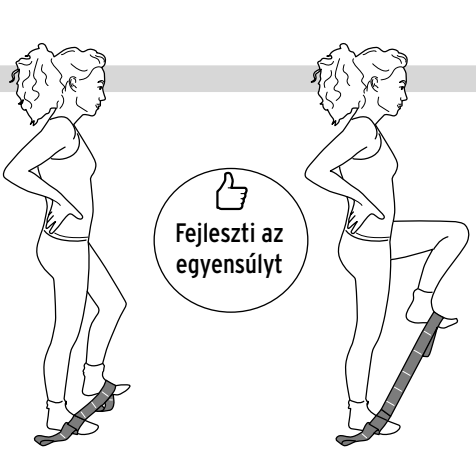
Gyakorlat végzése: Lassan engedje hátra felsőtestét, anélkül hogy teljesen lefeküdné. Továbbra is ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon! Lassan emelje vissza felsőtestét a kiinduló pozícióba. A teljes gyakorlat közben feszítse meg a hasát.

! Ennél a gyakorlatnál a szalag csak enyhe segítség legyen – minél kevésbé feszül meg, annál hatásosabb az edzés.



Kiinduló pozíció: Üljön a padlóra, egyik lába legyen kinyújtva, a másik behajlítva. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon. Enyhén behajlított karokkal tartsa feszesen a szalagot.

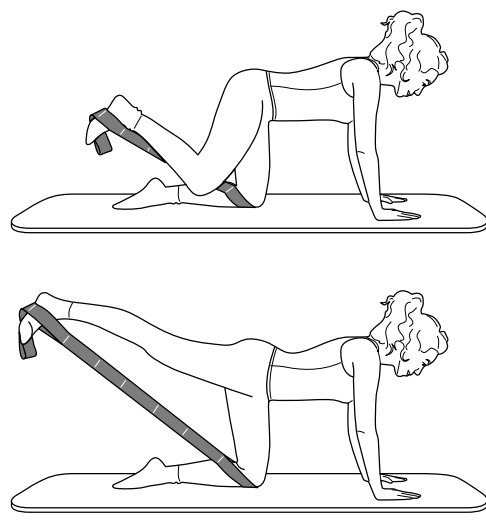
Gyakorlat végzése: Húzza hátra egyszerre mindkét karját mellmagasságban. Lassan vezesse vissza karjait a kiindulási helyzetbe.



Kiinduló pozíció: Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Emelje egyik lábát enyhén előre, amíg a szalag megfeszül. Álljon egyenesen, egész testét feszítse meg.

Gyakorlat végzése: Húzza fel annyira a lábát, hogy combja párhuzamos legyen a padlóval. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba, lehetőleg, anélkül hogy letenné. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

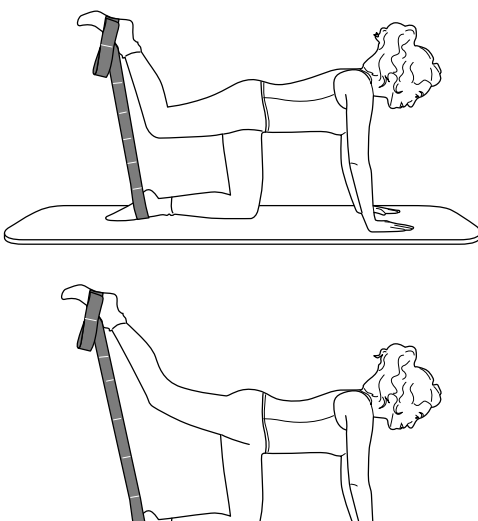
8. Comb + fenék



Kiinduló pozíció: Álljon négykézláb. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon. Ne nyújtsa meg túlzottan a nyakát. Nyaka legyen egy vonalban gerincével. Tegyen egy hurkot egyik térdére és tartsa ebben a pozícióban a padlón. A másik, kissé felemelt lába segítségével tartsa feszesen a szalagot.

Gyakorlat végzése: Nyújtsa ki hátrafelé a lábát. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba, anélkül hogy letenné a talajra. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

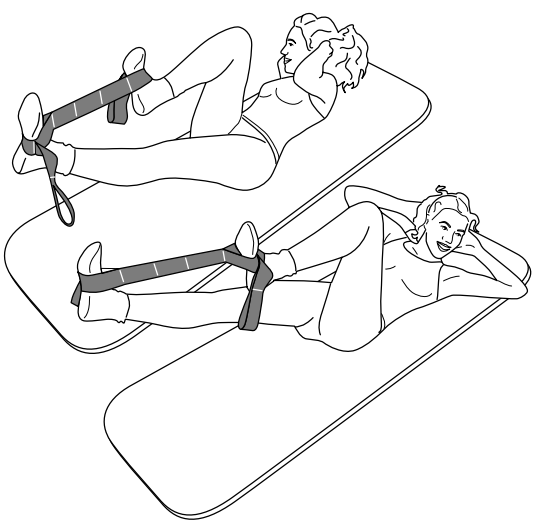
9. Comb hátsó része + fenék



Kiinduló pozíció: Álljon négykézláb. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon. Ne nyújtsa meg túlzottan a nyakát. Nyaka legyen egy vonalban gerincével. Tegyen egy hurkot egyik talpára és tartsa ezt ebben a pozícióban a padlón. A másik, felemelt lába segítségével tartsa feszesen a szalagot.

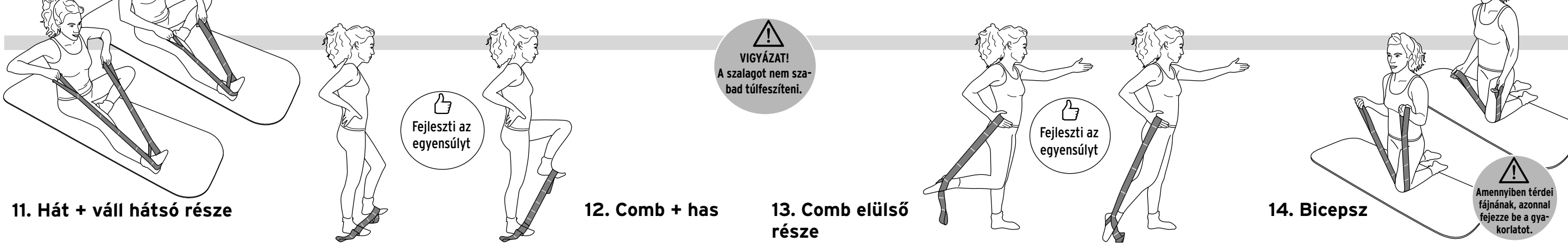
Gyakorlat végzése: Nyújtsa ki felfelé a lábát. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba, anélkül hogy letenné a talajra. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

10. Has + láb



Kiinduló pozíció: Feküdjön a hátára, karjait keresztelje a feje mögött. Tartsa a szalagot feszesen lábfejei között.

Gyakorlat végzése: „Kerékpározson”, miközben egyidejűleg felsőtestét enyhén megemeli és az ellentétes irányba fordítja.



Kiinduló pozíció: Üljön a padlóra, egyik lába legyen kinyújtva, a másik behajlítva. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon. Enyhén behajlított karokkal tartsa feszesen a szalagot.

Gyakorlat végzése: Húzza hátra egyszerre mindkét karját mellmagasságban. Lassan vezesse vissza karjait a kiindulási helyzetbe.

Kiinduló pozíció: Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Emelje egyik lábát enyhén előre, amíg a szalag megfeszül. Álljon egyenesen, egész testét feszítse meg.

Gyakorlat végzése: Húzza fel annyira a lábát, hogy combja párhuzamos legyen a padlóval. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba, lehetőleg, anélkül hogy letenné. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

12. Comb + has

13. Comb elülső része

Kiinduló pozíció: Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Emelje egyik lábát enyhén hátra, amíg a szalag feszül. Szükség esetén támaszkodjon a falnak. Álljon egyenesen, egész testét feszítse meg.

Gyakorlat végzése: Nyújtsa ki lefelé a lábát, anélkül hogy letenné. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

14. Bicepsz

Kiinduló pozíció: Térdeljen a földre, a szalag legyen egyik térdé alatt. Enyhén behajlított karral tartsa feszesen a szalagot, felkarját szorítsa felsőtestéhez.

Gyakorlat végzése: Alkarjait húzza egyszerre felfelé. Felkarja maradjon pozícióban. Lassan vezesse vissza karjait a kiindulási helyzetbe.

