

TchiboTrening z użyciem taśmy elastycznej

pl

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych 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 ciała. Dzięki rozmieszczonym na całej długości taśmy **numerowanym** pętlom możliwe jest indywidualne dostosowanie wszystkich ćwiczeń do warunków fizycznych użytkownika iżądanego stopnia trudności.

Na stronie internetowej www.tchibo.pl/instrukcje znajdują Państwo formularz do pobrania, w który można wpisać osobiste dane treningowe, w celu obserwacji własnych postępów. W pole wyszukiwania należy wpisać numer artykułu, a następnie wybrać „training plan”.

Taśmę elastyczną zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku w prywatnych gospodarstwach domowych. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych na siłowniach / w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

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. Pośladki i brzuch powinny być napięte.

- Taśmę elastyczną należy zawsze chwytać za pętlę tak, aby nie mogła wyszłignąć się z dłoni. W razie potrzeby należy owinąć końce taśmy jeden raz wokół rąk wzgl. stóp.
- Aby nie przeciążać nadgarstków, nie wyginać ich, tylko trzymać tak, aby stanowiły bezpośrednie przedłużenie przedramienia.
- Taśma powinna być owijana wokół części ciała zawsze całą swoją powierzchnią (nie może być skręcona), 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 szarpanych ruchów. Taśma nie powinna nigdy gwałtownie powracać do pozycji wyjściowej, ale być prowadzona zawsze w tym samym tempie, w jakim była naprężana. Najprościej jest wykonywać ćwiczenia w liczonych taktach, np. 2 takty ciągnięcie, 1 takt trzymanie 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 należy wziąć wdech. W momencie wymagającym największego wysiłku należy zrobić wdech.
- Ćwiczenia należy wykonywać zawsze z obu stron (wykorzystując wszystkie kończyny).
- Na początku należy przeprowadzać tylko trzy do sześciu ćwiczeń na różne grupy mięśni. Powtarzać te ćwiczenie jedynie kilka razy, w zależności od dyspozycji i kondycji fizycznej. Pomiedzy ćwiczeniami należy robić przerwy, trwające przynajmniej 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy podwyższać liczbę powtórzeń do 10-20. Nigdy nie ćwiczć aż do wyczerpania.

Jeżeli jakieś ćwiczenie wykonywane jest po raz pierwszy, należy je przeprowadzać przed lustrem, aby lepiej kontrolować swoją postawę i ułożenie ciała podczas ćwiczenia.

- W zależności od ćwiczenia iżądanego oporu (stopnia trudności) należy tak dobrać pętlę taśmy, aby ćwiczenie mogło być wykonane w prawidłowej pozycji, a jednocześnie wymagało od użytkownika odpowiedniego wysiłku. Użytkownik wybrał właściwe pętlę wzgl. właściwy opór wówczas, gdy po wykonaniu 8-10 powtórzeń ćwiczenie sprawia już trudności.

Ważne wskazówki

- Przed rozpoczęciem realizacji programu ćwiczeń użytkownik winien skonsultować się z lekarzem i zapytać go, czy i jakie ćwiczenia będą dla niego odpowiednie.
- Przed przystąpieniem do właściwych ćwiczeń należy się rozgrzać.
- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, winien na początek rozpocząć ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.
- Taśma elastyczna do ćwiczeń nie jest zabawką i musi być przechowywana w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Przed każdym użyciem sprawdzić stan taśmy elastycznej. Jeśli jest uszkodzona, porwała lub naderwana, nie wolno kontynuować jej użytkowania.
- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania taśmy elastycznej, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego

użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka.

Nieprawidłowo prowadzony lub nadmierny trening może spowodować powstanie szkód zdrowotnych.

- Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Nie należy przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku. Podczas treningu należy pić wystarczające ilości płynów.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było dobrze przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.
- Jeśli na potrzeby ćwiczeń jeden koniec taśmy ma zostać zamocowany w stałym punkcie, należy upewnić się, czy obiekt, do którego mocowana jest taśma, jest wystarczająco stabilny, aby bez problemu wytrzymać ciągnięcie taśmy. Nie mocować taśmy do nóg stołu lub podobnych obiektów!
- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek itp.). Może wówczas dojść do skaleczeń i/lub uszkodzenia taśmy elastycznej.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Ćwiczenia najlepiej wykonywać w sportowych skarpetach. Konieczna 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 fitnessu.
- Podczas ćwiczeń należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów. Ćwiczenia wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.
- Taśma elastyczna nie może być używana jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji taśmy elastycznej.
- Rozciągać taśmę tylko do momentu, aż możliwe będzie jeszcze jej elastyczne naciągnięcie. Nie rozciągać jej ponad ten stan z użyciem siły, gdyż zostanie wówczas uszkodzona jej struktura tekstylna.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik winien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak intensywny trening będzie dla niego odpowiedni.**
- W przypadku szczególnych czynników utrudniających ćwiczenia fizyczne, takich jak np. noszenie rozrusznika serca, ciąża, schorzenia zapalne stawów lub ścięgien, dolegliwości ortopedyczne itp., skonsultować trening z lekarzem. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać zdrowiu użytkownika!
- Należy natychmiast przerwać trening i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

Przed rozpoczęciem treningu: Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W tym celu uaktywnić po kolei wszystkie części ciała:

- Wyginać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Podnieść i opuścić barki oraz nimi pokręcić.
- Wykonać krążenia ramion.
- Przemieszczać klatkę 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 dole plakatu.

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

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

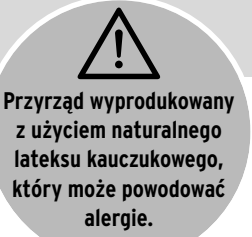
Czyszczenie

- Taśmę elastyczną do ćwiczeń należy czyścić ręcznie w zimnej wodzie z łagodnym mydłem. Przestrzegać również informacji podanych na wszytej etykiecie taśmy elastycznej.
- Przechowywać taśmę w chłodnym i suchym miejscu. Chronić go przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spieczystymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.

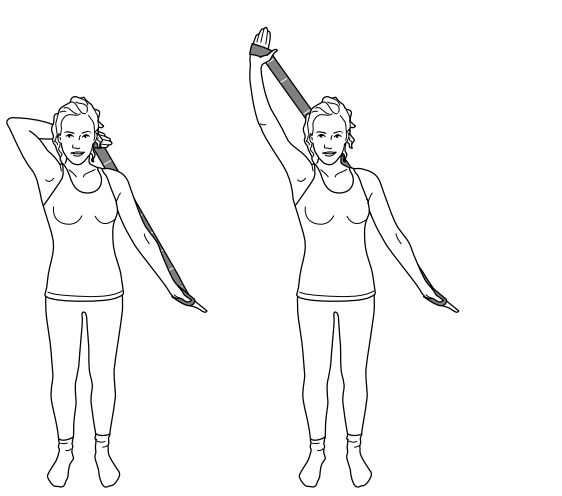
Made exclusively for:

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

Numer artykułu: 624 273



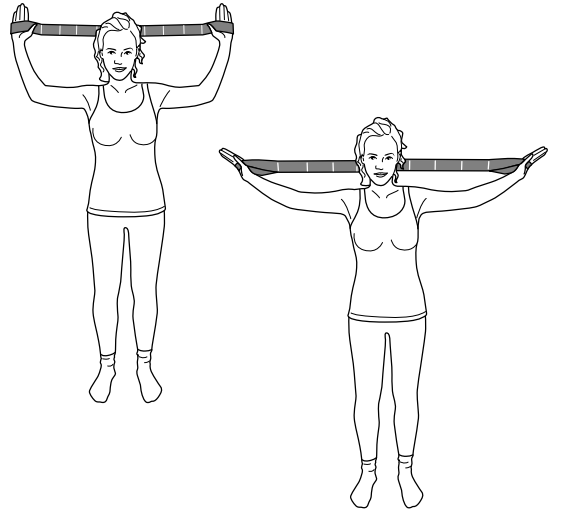
1. Barki + tricepsy



Stanąć na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Utrzymywać taśmę ukośnie za głową w lekkim napięciu.

Wyprostować górne przedramię ukośnie do góry. Łokcie i ramiona pozostają nieruchome. Powoli przywrócić rękę z powrotem do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

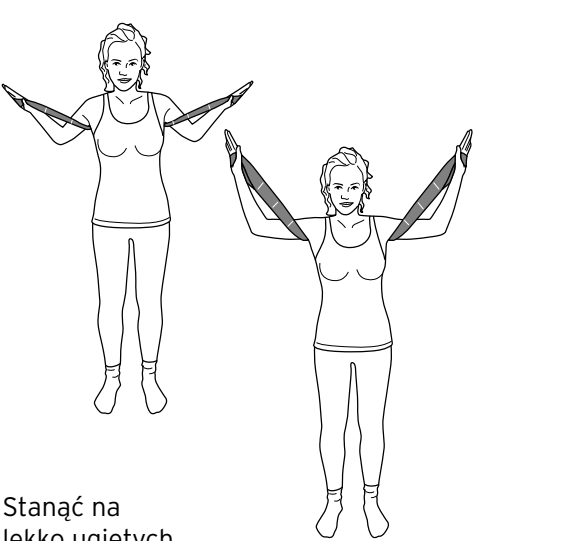
2. Kark



Stanąć na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Trzymać taśmę za karkiem (głową) w lekkim napięciu.

Jednocześnie wyprostować oba przedramiona na boki. Powoli przywrócić przedramiona z powrotem do pozycji wyjściowej.

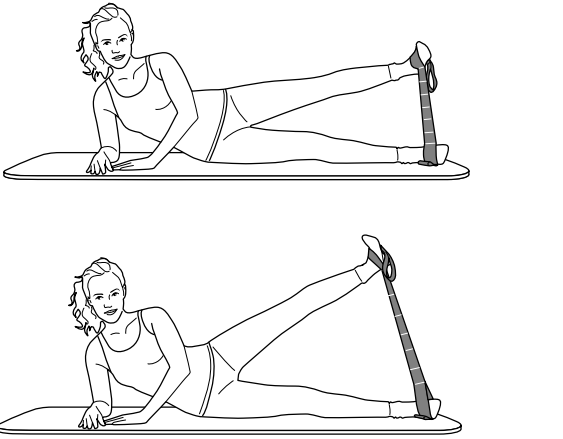
3. Barki



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

Jednocześnie unieść obie ręce. Powoli przywrócić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.

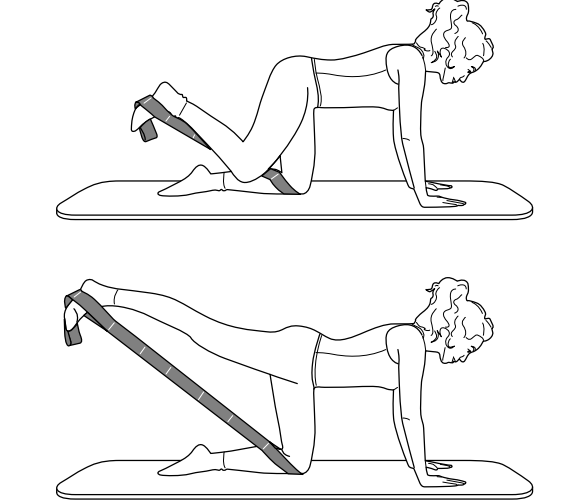
4. Zewnętrzne mięśnie ud



Położyć się na boku i podeprzeć tułów na łokciu jednej z rąk. Górną nogą (stopą) utrzymywać taśmę w lekkim napięciu.

Powoli odciągnąć górną nogę dalej ku górze. Powoli przywrócić nogę z powrotem do pozycji wyjściowej, nie opierając jej na podłodze. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

5. Uda + pośladki



Przyjąć pozycję czworonoga. Pamiętać o prostych plecach. Nie prostować 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 (stopą) utrzymywać taśmę w lekkim napięciu.

Wyprostować drugą nogę równo do tyłu. Powoli przywrócić nogę z powrotem do pozycji wyjściowej, nie opierając jej na podłodze. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

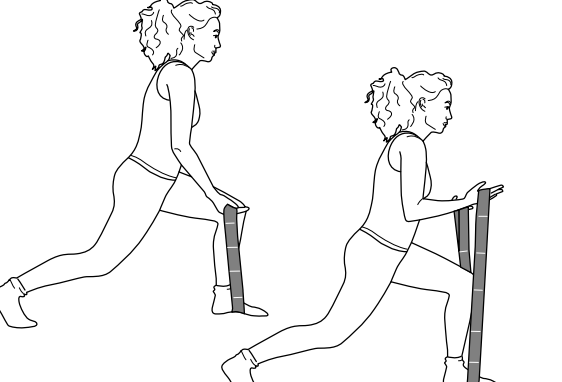
6. Barki



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

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

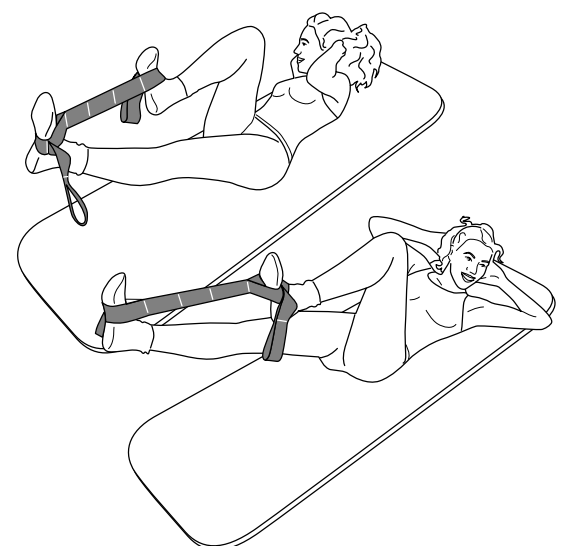
7. Bicepsy



Wykonać wykrok. Pamiętać o prostych plecach, spojrzenie w przód. Lekko ugiętymi w łokciach rękami utrzymywać taśmę w lekkim napięciu. Ramiona przylegają do tułowia.

Jednocześnie podciągnąć oba przedramiona do góry na wysokość piersi. Powoli przywrócić przedramiona z powrotem do pozycji wyjściowej.

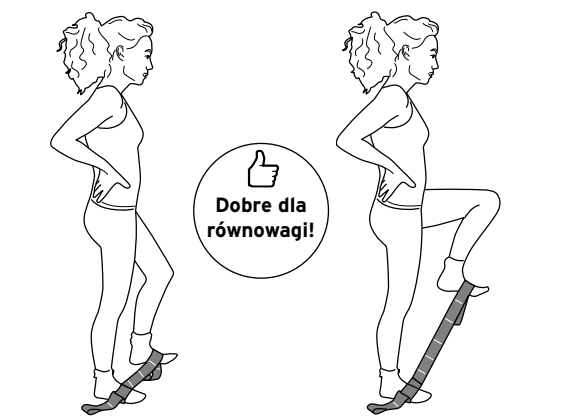
8. Brzuch + nogi



Położyć się na plecach, ręce założone za głowę. Utrzymywać taśmę między stopami w lekkim napięciu.

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

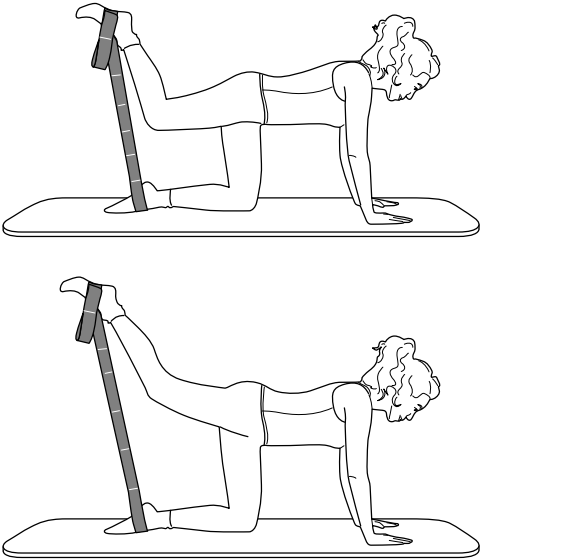
9. Uda + brzuch



Stanąć na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Lekko unieść jedną nogę do przodu, aż taśma ulegnie lekkiemu napięciu. Stać prosto z napiętymi mięśniami całego ciała.

Podciągnąć uniesioną nogę do góry, tak aby udo znalazło się w pozycji równoległej do podłogi. Powoli przywrócić nogę z powrotem do pozycji wyjściowej, w miarę możliwości nie opierając jej na podłodze. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

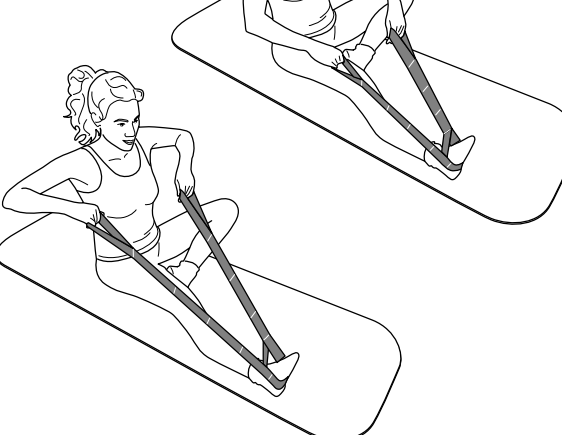
10. Tylna część ud + pośladki



Przyjąć pozycję czworonoga. Pamiętać o prostych plecach. Nie prostować 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 (stopą) utrzymywać taśmę w lekkim napięciu.

Wyprostować drugą nogę równo ku górze. Powoli przywrócić nogę z powrotem do pozycji wyjściowej, nie opierając jej na podłodze. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

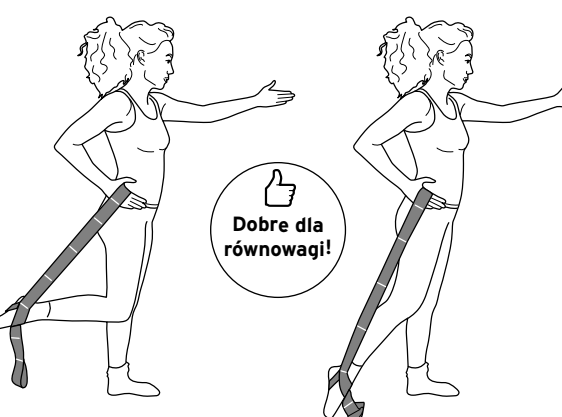
11. Plecy + tylna część barków



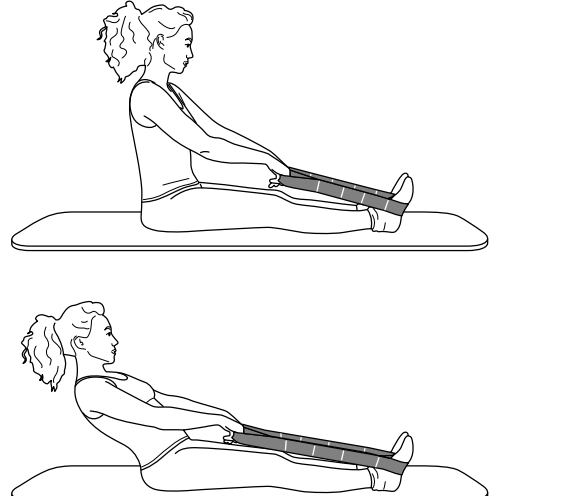
Usiąść na podłodze z jedną nogą wyprostowaną, a druga zgiętą w kolanie. Pamiętać o prostych plecach. Lekko ugiętymi w łokciach rękami utrzymywać taśmę w lekkim napięciu.

Jednocześnie odciągnąć oba ramiona do tyłu na wysokości piersi. Powoli przywrócić przedramiona z powrotem do pozycji wyjściowej.

14. Przednia część ud



12. Brzuch

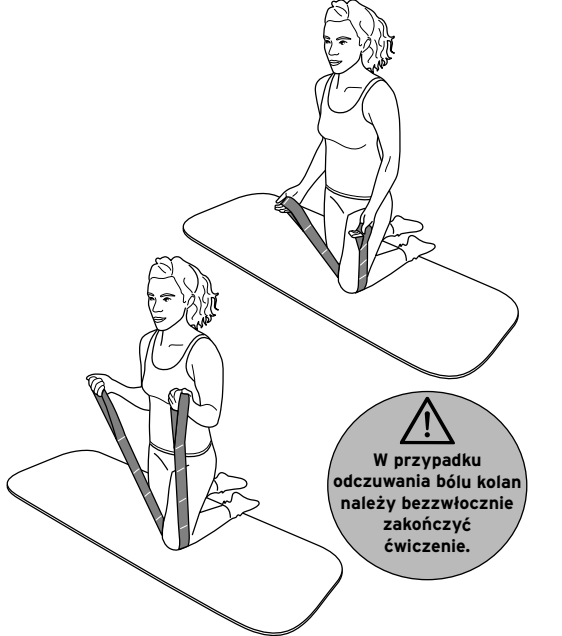


Usiąść na podłodze ze złączonymi, wyprostowanymi nogami. Pamiętać o prostych plecach. Lekko ugiętymi w łokciach rękami utrzymywać taśmę w lekkim napięciu.

Przy tym ćwiczeniu taśma powinna służyć jedynie jako lekkie wsparcie. Im słabiej będzie ona napięta, tym lepszy będzie efekt ćwiczeń.

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

13. Bicepsy



Uklęknąć na podłodze, przytrzymując taśmę pod jednym z kolan. Lekko ugiętymi w łokciach rękami utrzymywać taśmę w lekkim napięciu. Ramiona przylegają do tułowia. Jednocześnie podciągnąć oba przedramiona do góry. Ramiona pozostają w niezmienionej pozycji. Powoli przywrócić przedramiona z powrotem do pozycji wyjściowej.

W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.



Tchibo Edzés a fitnessszalaggal

hu

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 esetleg később is 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 **számozott** hurkokból áll, amelyek segítségével minden gyakorlatot személyre szabottan az Ön testmagasságához és a kívánt terheléshez lehet igazítani.

A www.tchibo.hu/utmutatok weboldról letölthet egy űrlapot, amelybe beírhatja személyes adatait, ily módon követve előrehaladását az edzés során. Írja be a cikk-számot a keresőmezőbe, majd válassza ki a „training plan” fájlt. A fitnessszalag otthoni használatra tervezett sportszer. Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítson! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Feszítse meg fenekét és hasát.**
- Tartsa mindig erősen a hurkokat, hogy ne csússzanak ki a kezéből. Szükség esetén tekerje egyszer a keze, illetve a lába köré.
- A csukló túlnyújtásának elkerülése érdekében ne hajlítsa meg a csuklóját, hanem tartsa az alkarjával teljesen egyvonalban, annak meghosszabbításaként.
- A szalagot mindig széles felülettel - ne megcsavarva - helyezze a testrész köré, nehogy elszorítsa azt.
- Már a kiindulási pozícióban is tartsa kissé feszesen a szalagot.
- Egyenletes sebességgel 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 ki nem alakítja saját egyenletes ritmusát.
- A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzon. Ne tartsa vissza lélegzetét! Minden gyakorlat megkezdésekor vegyen levegőt, és a gyakorlat legmegterhelőbb pontján fújja ki.
- Mindig végezze el a gyakorlatokat mindkét oldalon.
- Kezdetben csak 3 - 6 gyakorlatot végezzen izomcsoportonként. A gyakorlatokat - testi állapotától függően - csak néhányszor ismételje meg. A gyakorlatok között iktasson be egy-egy legalább egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát kb. 10-20 ismétlésre. Soha ne tornázzon kimerültségig.

I Ha először végez egy gyakorlatot, azt tükrözni, hogy a testtartást jobban tudja ellenőrizni.

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

Fontos tudnivalók

- Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától, hogy végezheti-e a gyakorlatokat és mely gyakorlatok megfelelőek az Ön számára.
- A gyakorlatok megkezdése előtt melegítsen be.
- Ha nincs hozzáférése a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Amennyiben fájdalmat érez, vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.
- A fitnessszalag nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol gyerekek nem férnek hozzá.
- Minden használat előtt ellenőrizze a szalagot. Ha a szalag megviseltnek, lyukacsosnak vagy szakadozottnak tűnik, ne használja tovább.
- Ha gyerekeknek engedélyezi a szalag használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. Szakszerűtlen vagy túl megerőltető edzés egészségügyi károsodást okozhat.
- Ne eddzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Az edzés során fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.

- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot azonban kerülje.
- Ha a gyakorlathoz rögzíti a szalagot, ügyeljen arra, hogy a rögzítő tárgy megfelelő stabilitású legyen, és elbírja a húzást. Tehát a szalagot ne asztal lábához vagy hasonlóhoz rögzítse!
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mivel ezekkel megsértheti magát, illetve megrongálódhat a fitnessszalag.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.
- Lehetőség szerint eddzen sportzokniban. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne eddzen zokniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló fitnesszöngyeget.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgáster, amikor a sport-szerrel edz. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.
- A fitnessszalagot nem használhatja egyszerre több személy.
- A fitnessszalag szerkezetét módosítani tilos.
- A szalagot csak annyira nyújtsa ki, amennyire annak rugalmassága engedi. Ne nyújtsa túl erővel, mert különben megsérülhet a szövet szerkezete.

Kérje ki orvosa véleményét!

- Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékű edzés javasolt Ön számára.**
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használat, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén az edzéssel kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti az egészségét!
- Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullét, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be az edzést.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

Edzés előtt: bemelegítés

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

- Fejdöntés jobbra, balra, előre, hátra.
- 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

Alul talál néhány nyújtógyakorlatot.

Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz: Emelje meg a mellkasát, a vállát engedje le, a térdét egy kissé hajlítsa be, enyhén fordítsa kifelé a lábfejét. Hátát tartsa egyenesen! Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.

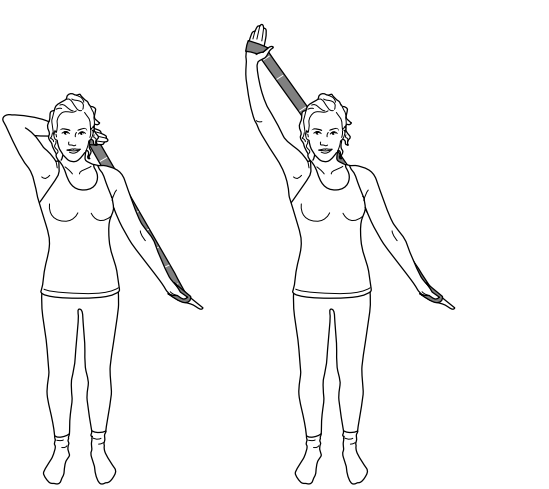
Ápolás

- A fitnessszalagot kézzel, hideg vízzel és kímélő szappannal tisztítsa meg. Vegye figyelembe a szalag bevarrt címkéjén lévő utasításokat is.
- Hűvös és száraz helyen tárolja a fitnessszalagot. Óvja napfénytől, hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.

Made exclusively for:

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

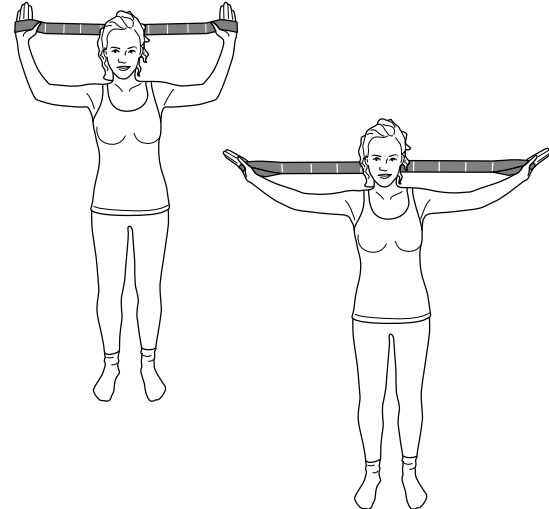
1. Váll + tricepsz



Álljon enyhén behajlított térdekkel, csípőszéles terpeszben. Tartsa a szalagot átlósan és feszesen a feje mögött.

A felül lévő alkart ferdén nyújtsa ki felfelé. A könyök és a felkar maradjon a helyén. Lassan engedje vissza a karját a kiinduló pozícióba. Végezze el a műveletet a másik irányba is.

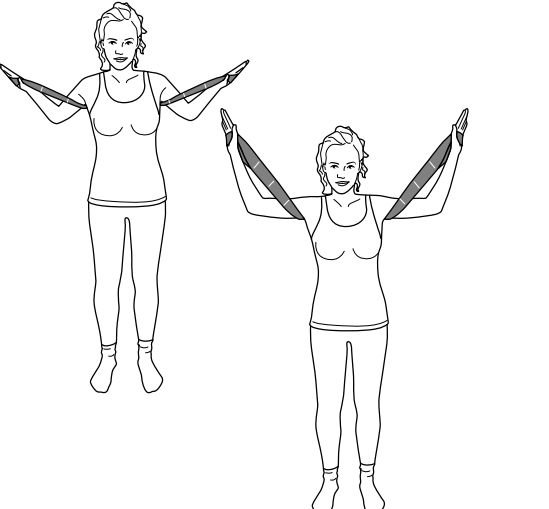
2. Nyak



Álljon enyhén behajlított térdekkel, csípőszéles terpeszben. Tartsa a szalagot feszesen a tarkója mögött.

Alkarjait egyszerre nyújtsa ki. Lassan engedje le a karját a kiindulási helyzetbe.

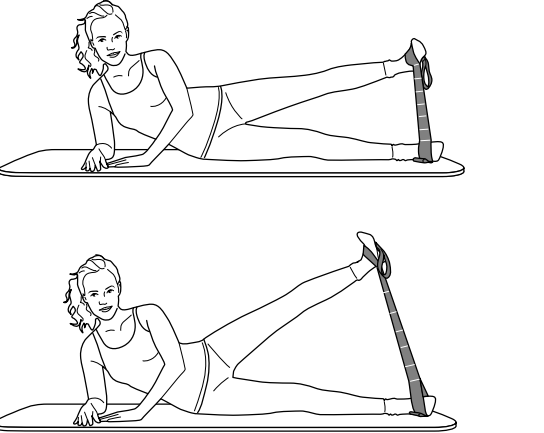
3. Váll



Álljon enyhén behajlított térdekkel, csípőszéles terpeszben. Vezesse a szalagot a hónalja alatt felfelé.

Egyszerre emelje fel mindkét karját. Lassan engedje le a karját a kiindulási helyzetbe.

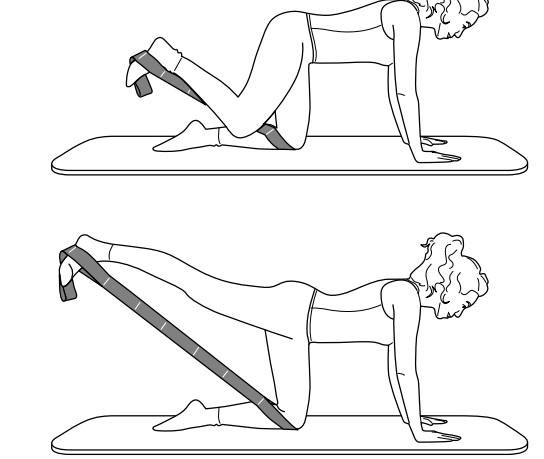
4. Comb külső része



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

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

5. Comb + fenék



Álljon négykézláb. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon. Ne hajtsa túlzottan hátra a fejét. Nyaka legyen egy vonalban gerinccel. Tegyen egy hurkot egyik térdére és tartsa ebben a pozícióban a padlón. A másik, kissé felemelt lába segítségével tartsa feszesen a szalagot.

Nyújtsa egyenesen hátra a lábát. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba, anélkül hogy letenné a talajra. Végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

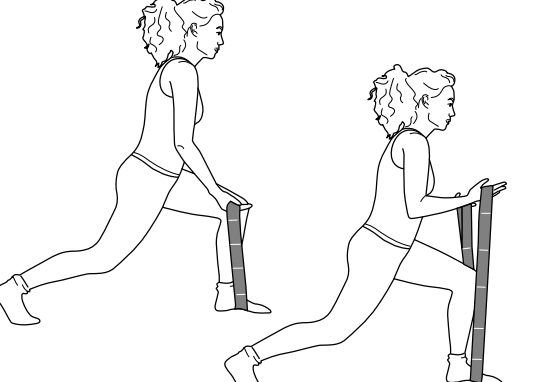
6. Váll



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

Kinyújtva emelje fel a kezét vállmagasságig. Lassan engedje vissza a karját a kiinduló pozícióba. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

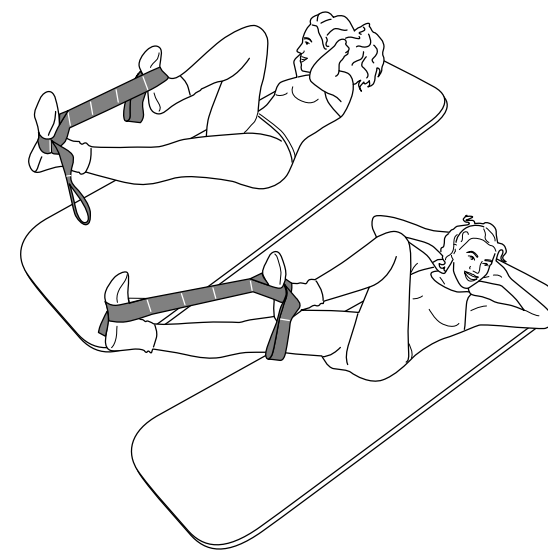
7. Bicepsz



Álljon támadóállásba. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon, nézzen előre. Enyhén behajlított karokkal tartsa feszesen a szalagot, felkarját szorítsa felsőtestéhez.

Húzza fel mindkét karját egyszerre mellmagasságig. Lassan engedje le a karját a kiindulási helyzetbe.

8. Has + láb



Feküdjön a hátára, karjait keresztezze a feje mögött. Tartsa a szalagot feszesen a lábfejek segítségével.

Kerékpározzon, miközben egyidejűleg felsőtestét enyhén megemeli és az ellentétes irányba fordítja.

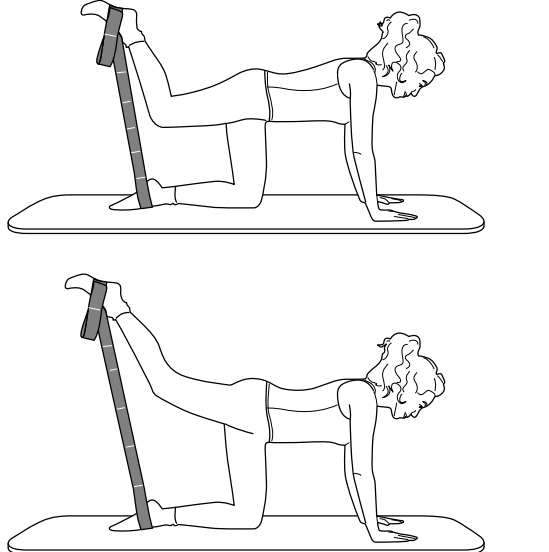
9. Felsőcomb + has



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

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 műveletet a másik lábával is.

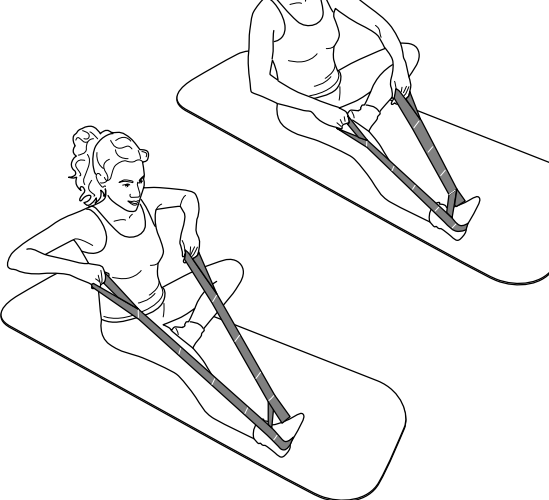
10. Comb hátsó része + fenék



Álljon négykézláb. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon. Ne hajtsa túlzottan hátra a fejét. Nyaka legyen egy vonalban gerinccel. Tegyen egy hurkot egyik talpára és tartsa ezt ebben a pozícióban a padlón. A másik, felemelt lába segítségével tartsa feszesen a szalagot.

Nyújtsa ki egyenesen felfelé a lábát. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba, anélkül hogy letenné a talajra. Végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

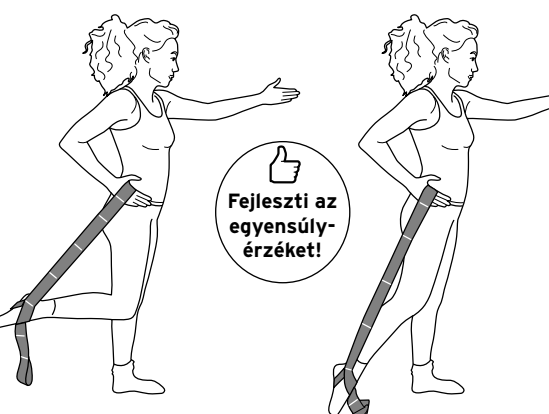
11. Hát + váll hátsó része



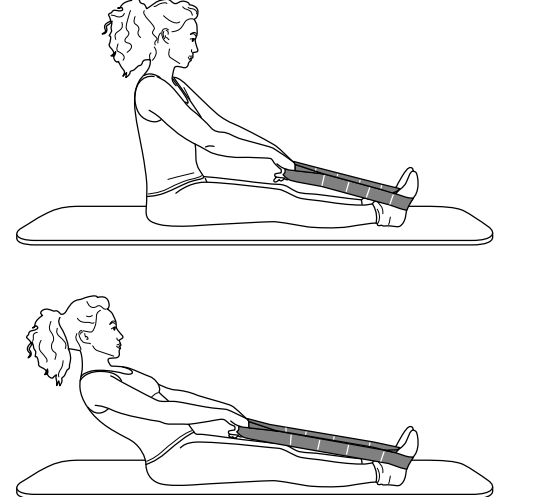
Üljön a padlóra, egyik lába legyen kinyújtva, a másik behajlítva. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon. Enyhén behajlított karokkal tartsa feszesen a szalagot.

Húzza hátra egyszerre mindkét karját mellmagasságban. Lassan engedje le a karját a kiindulási helyzetbe.

14. Comb elülső része



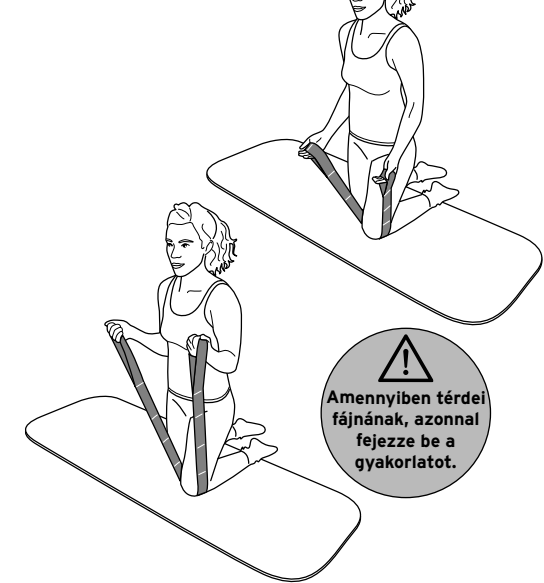
12. Has



Üljön a padlóra nyújtott lábbal. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon. Enyhén behajlított karokkal tartsa feszesen a szalagot. **I** Ennél a gyakorlatnál a szalag csak segítő funkciót lát el. Minél kisebb a feszültség, annál nagyobb hatásfokú lesz az edzés.

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

13. Bicepsz



Térdeljen a földre, a szalag legyen egyik térd alatt. Enyhén behajlított karokkal tartsa feszesen a szalagot, felkarját szorítsa felsőtestéhez.

Alkarjait húzza egyszerre felfelé. Felkarjai maradjanak pozícióban. Lassan engedje le a karját a kiindulási helyzetbe.

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.

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

Nyújtógyakorlatok



Cikkszám: 624 273