



Rugalmas fitnessszalagok



Természetes kaucsuk-
latex felhasználásával
készült, ami allergiát
okozhat.

Az új fitnessszalagok különböző húzási erősséggel rendelkeznek, így egyénileg meghatározhatja az edzés intenzitását.

Biztonsági előírások

Edzés előtt feltétlenül tartsa be a következő biztonsági és edzési utasításokat, hogy elkerülje a véletlen sérüléseket vagy károkat. Szükség esetén, töltsse le az útmutatót, hogy később ismét át tudja olvasni. Hívja fel más használók figyelmét is ezekre az utasításokra.



Fitneszgyakorlatok

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 134504ABOX1XIV · 2023-06

www.tchibo.hu/utmutatok



Made exclusively for:

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

Cikkszám: 669 542

Biztonsága érdekében

Rendeltetés

A fitnessszalagokat izomerősítő edzéshez tervezték. Három húzási erősség: világoszöld = SOFT = alacsony ellenállás (különösen kezdők számára alkalmas), sötétzöld = MEDIUM = közepes ellenállás (normális edzettségűek számára); fekete = STRONG = nagy ellenállás (gyakorlottak számára). Azonban gyakorlatok szerint is variálhatja a szalagokat.

A fitnessszalagok otthoni használatra tervezett sportszerek. Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmasak.

Fontos tudnivalók

Kérje ki orvosa véleményét!

- **Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.**
- Bizonyos egészségügyi állapotok esetén, pl. szívritmus-szabályzó viselése, terhesség, vérkeringési problémák, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve ortopédiai eredetű 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: 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 szalagokat nem szabad túlfeszíteni: A szalagokat csak addig nyújtsa, amíg még rugalmasan engednek. Ne nyújtsa őket erővel ennél nagyobb mértékben, különben az anyag megsérül. **Magas személyek** ügyeljenek erre a nagy nyújtást igénylő gyakorlatok során. **Ezen gyakorlatokhoz esetleg hosszabb szalagokra lesz szüksége.** Ne terhelje meg teljes testsúlyával a szalagokat.
- 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 fitnessszalagok nem játékok, ezért olyan helyen tárolja őket, ahol kisgyermek nem férhetnetek hozzá. Megfojtás veszélye áll fenn!
- Ha gyerekeknek engedélyezi egy szalag használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A szakszerűtlen vagy megerőltető edzés káros lehet az egészségre.
- 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 szalagokat. Ha egy szalag megviseltnek, lyukacsosnak vagy szakadozottnak tűnik, ne használja tovább.
- Ha a gyakorlathoz rögzít egy szalagot, ügyeljen arra, hogy a rögzítéshez használt tárgy megfelelő stabilitású legyen, és elbírja 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 mezítláb vagy sportzokniban eddzen. 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 mozgástere, amikor a sportszerrel edz (2,0 m edzéstér + 0,6 m szabad terület körben). Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.
- Egy fitnessszalagot egyszerre csak egy személy használhat.
- A fitnessszalagok szerkezetét nem szabad megváltoztatni. Ne használja a szalagokat a rendeltetésüktől eltérő célra!

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.
- 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. Ne tartsa vissza 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 tornázzon kimerülésig. Mindig végezze el a gyakorlatokat mindkét oldalon.
- A gyakorlatnak és a kívánt ellenállásnak megfelelően válassza ki, hogy az alacsony, a közepes vagy a nagy ellenállású szalagot használja úgy, hogy a gyakorlatot helyes tartással tudja kivitelezni, de azért a megfelelő mértékben erőltesse meg magát. Akkor választotta a megfelelő ellenállást, ha a gyakorlat végzése 8-10 ismétlés után megerőltetővé válik.

Edzés előtt: Bemelegítés

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

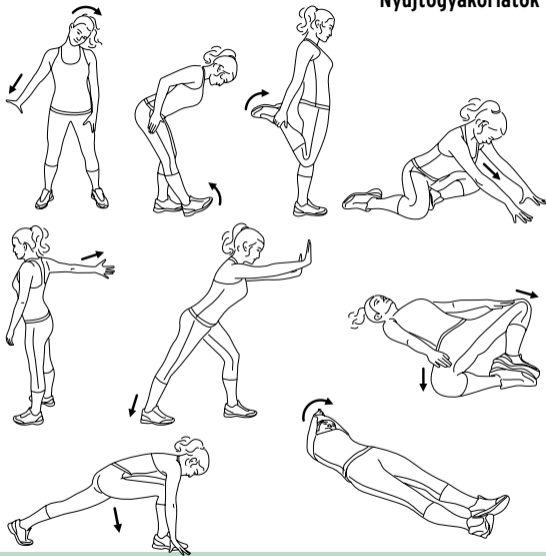
Edzés után: Nyújtás

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.

Nyújtógyakorlatok



Kiinduló pozíció:

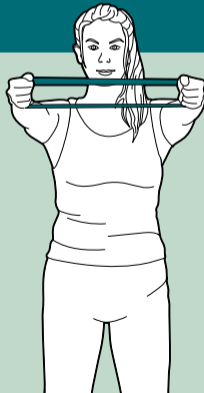
Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe.
Tartsa a szalagot kinyújtott karokkal vállmagasságban feszesen.

Gyakorlat végzése:

Húzza szét karjait a szalag ellenállásával szemben.
Tartsa meg a pozíciót kb. 4 másodpercig.
Lassan vezesse vissza karjait a kiindulási helyzetbe.

1

Kar + váll

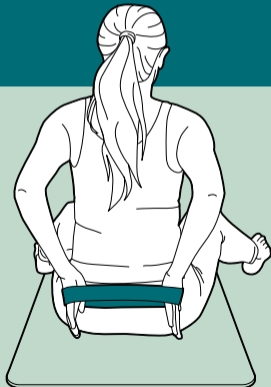


Kiinduló pozíció:

Üljön enyhén behajlított térdrel, a lábak csipőszéles terpeszben. Tartsa a szalagot feszesen a háta mögött.

Gyakorlat végzése:

Húzza szét karjait a szalag ellenállásával szemben. Tartsa meg a pozíciót kb. 4 másodpercig. Lassan vezesse vissza karjait a kiindulási helyzetbe.

2**Váll + tricepsz**

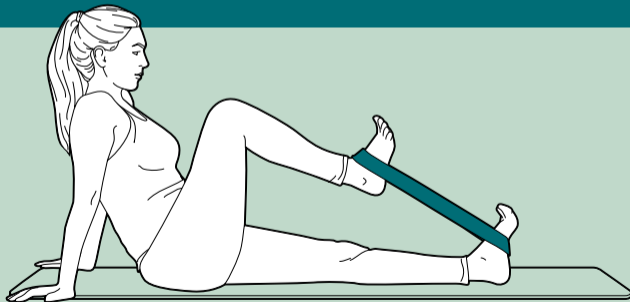
Kiinduló pozíció:

Üljön kinyújtott lábbal, a lábfejek egymástól csípőszéles távolságban. Lábaival tartsa a szalagot enyhén feszesen.

Gyakorlat végzése:

A szalag ellenállásával szemben húzza egyik lábát a teste felé. Tartsa meg a pozíciót kb. 4 másodpercig. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba.

Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

3**Comb + has alsó része**

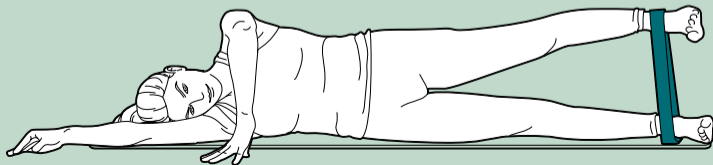
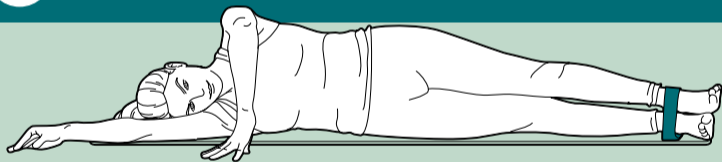
Kiinduló pozíció:

Feküdjön az oldalára úgy, hogy a teste egy egyenes vonalat képez.
A szalag a boka körül van.

Gyakorlat végzése:

Emelje meg a felső lábát a szalag ellenállásával szemben.
Tartsa meg a pozíciót kb. 4 másodpercig. Lassan engedje vissza
a lábát a kiinduló pozícióba.

Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

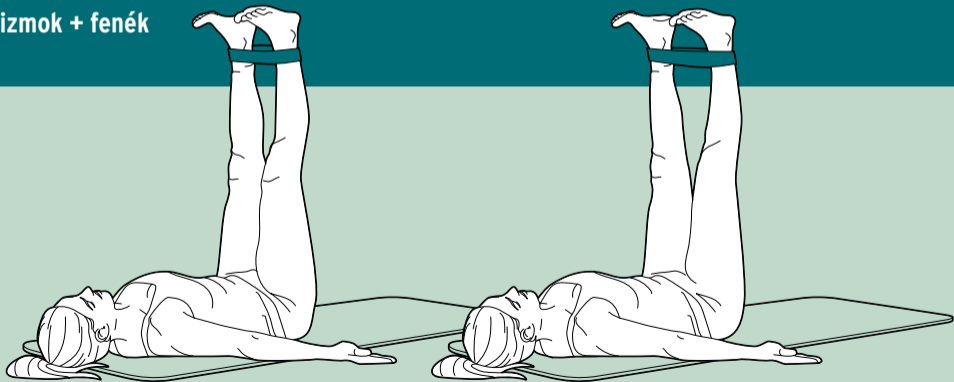
4**Külső lábizmok + fenék**

Kiinduló pozíció:

Feküdjön a hanyatt, a lábak függőlegesen felfelé nyújtva. Lábaival tartsa a szalagot enyhén feszesen.

Gyakorlat végzése:

Húzza szét lábait a szalag ellenállásával szemben. Tartsa meg a pozíciót kb. 4 másodpercig. Lassan engedje vissza lábait a kiindulási helyzetbe.

5**Külső lábizmok + fenék**

Kiinduló pozíció:

Álljon enyhe harántterpeszbe.

Tartsa feszesen a szalagot behajlított lábbal, az egyik lábfejjével.

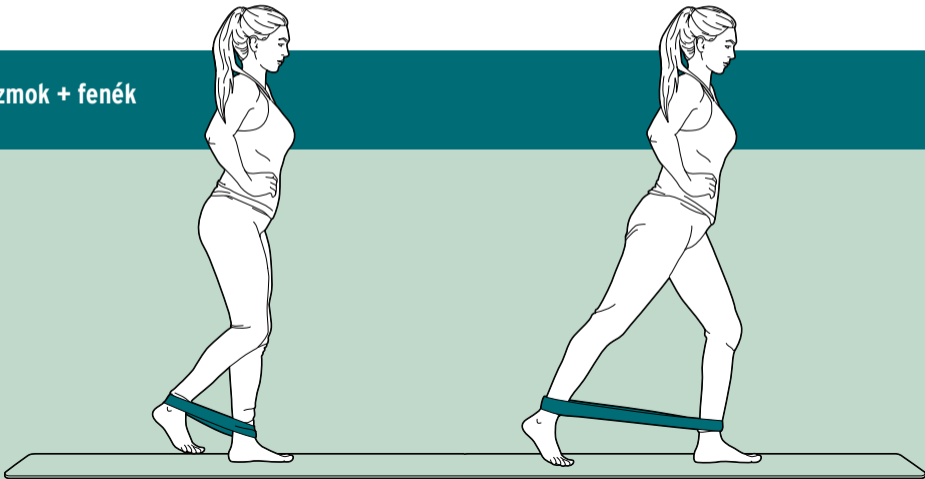
Gyakorlat végzése:

Nyújtsa ki lábát hátrafelé a szalag ellenállásával szemben.

Tartsa meg a pozíciót kb. 4 másodpercig.

Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba.

Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

6**Hátsó lábizmok + fenék**

Kiinduló pozíció:

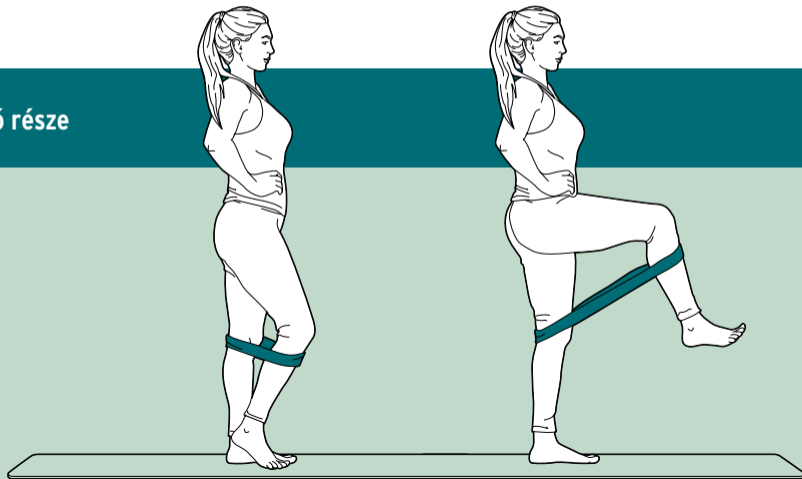
Álljon enyhe harántterpeszbe.

Enyhén behajlított lábbal tartsa feszesen a szalagot a térd alatt.

Gyakorlat végzése:

Emelje meg az enyhén behajlított lábát előre a szalag ellenállásával szemben. Tartsa meg a pozíciót kb. 4 másodpercig. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba.

Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

7**Comb + has alsó része**

Kiinduló pozíció:

Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Tartsa feszesen a szalagot közvetlenül a térde alatt.

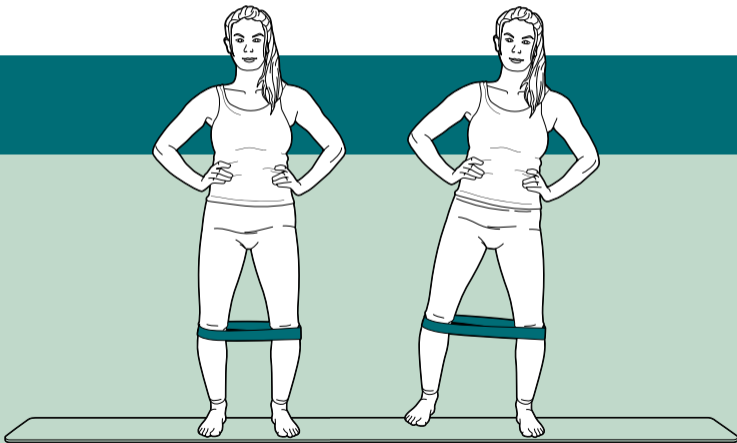
Gyakorlat végzése:

A szalag ellenállásával szemben emelje meg egyik lábát oldalra. Tartsa meg a pozíciót kb. 4 másodpercig. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba.

Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

8

Külső lábizmok + fenék



Kiinduló pozíció:

Üljön kinyújtott lábbal, a lábfejek egymástól csípőszéles távolságban. Lábfejeivel tartsa a szalagot feszesen.

Gyakorlat végzése:

A szalag ellenállásával szemben húzza egyik lábát oldalra. Tartsa meg a pozíciót kb. 4 másodpercig. Lassan engedje vissza lábait a kiindulási helyzetbe.

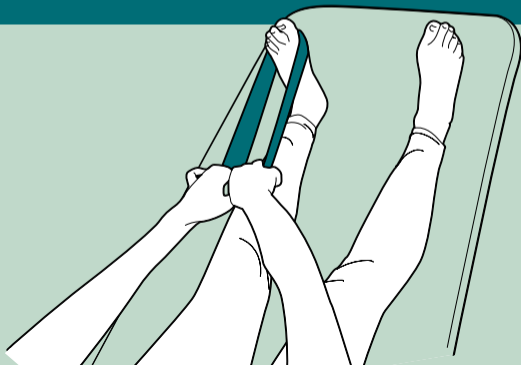
9**Lábizmok és mobilitás**

Kiinduló pozíció:

Üljön kinyújtott lábbal, a lábfejek egymástól csípőszéles távolságban.
A szalag az egyik lábfeje körül van.
Kezeivel tartsa a szalagot feszesen.

Gyakorlat végzése:

A szalag segítségével húzza a lábfejét a teste felé, a lábfejével tartson ellen.
Tartsa meg a pozíciót kb. 4 másodpercig.
Lassan lazítsa el a szalagot.
Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

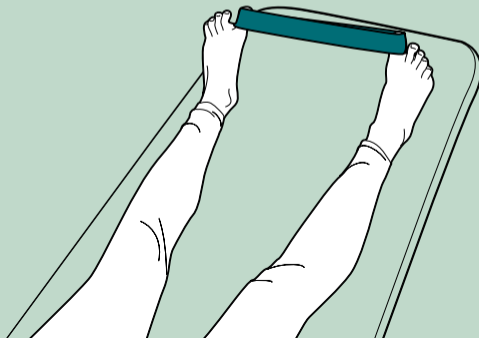
10**Lábizmok és mobilitás**

Kiinduló pozíció:

Üljön kinyújtott lábbal, a lábfejek egymástól csípőszéles távolságban. A nagylábujjakkal tartsa a szalagot feszesen.

Gyakorlat végzése:

Tartsa meg a pozíciót kb. 4 másodpercig. Lassan lazítsa el a szalagot.

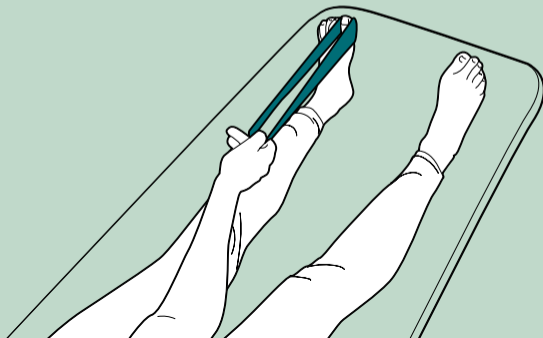
11**Lábujjnyújtás és mobilitás**

Kiinduló pozíció:

Üljön kinyújtott lábbal, a lábfejek egymástól csípőszéles távolságban.
A szalag a nagylábujja körül van.
Egyik kezével tartsa a szalagot feszesen.

Gyakorlat végzése:

Tartsa meg a pozíciót kb. 4 másodpercig.
Lassan lazítsa el a szalagot.
Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

12**Lábujjnyújtás és mobilitás**

Tisztítás

- A szalagokat kézzel tisztítsa meg hideg vízzel és egy kevés szappannal. Vegye figyelembe a bevarrt címkén lévő utasításokat is.
- Mosás után hagyja a szalagokat szobahőmérsékleten, a levegőn megszáradni. Ne tegye fűtőtestre, ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
- Hűvös és száraz helyen tárolja a szalagokat. Óvja őket napfénytől, hegyes, éles vagy érdes tárgyaktól és felületektől.
- Anyaga: nylon / poliészter / latex



Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés fordulhat elő. Ez teljesen veszélytelen. Csomagolja ki és hagyja a terméket jól kiszellőzni. A szag rövid idő alatt eltűnik. Gondoskodjon megfelelő szellőzésről!