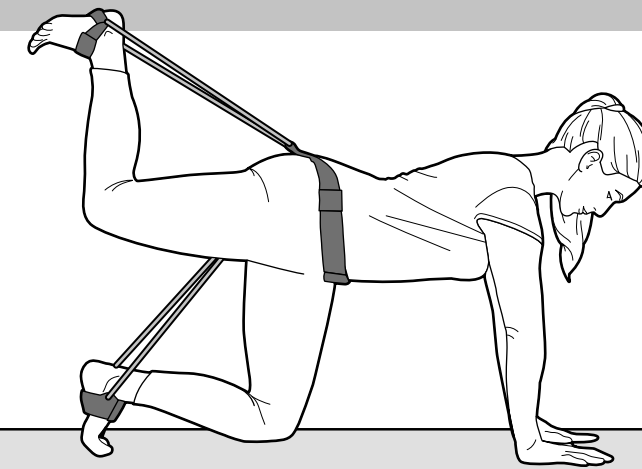
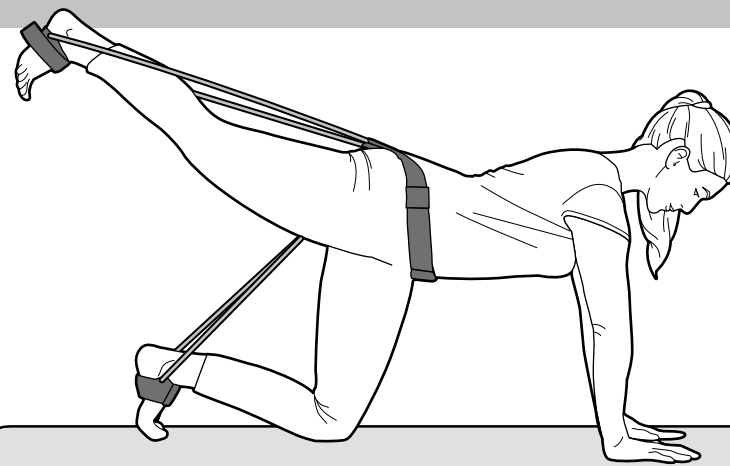
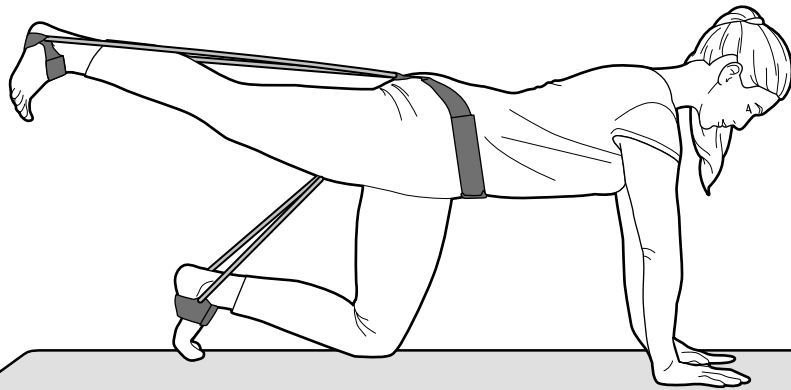
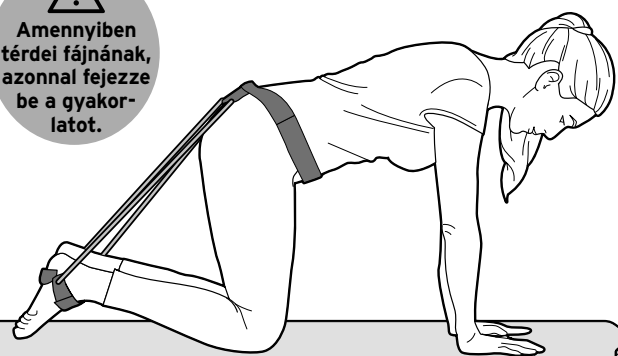


Amennyiben térdei fájának, azonnal fejezze be a gyakorlatot.



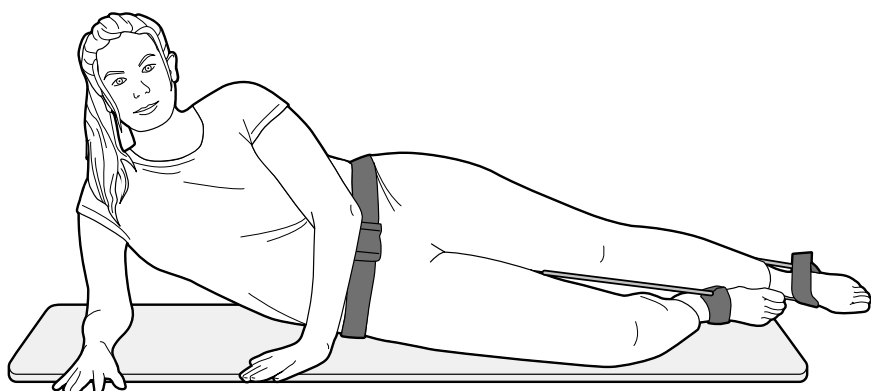
Fenék és hátsó combizomzat

Kiinduló pozíció: Négykézláb állás, a kezeken és a térdeken támaszkodva.

1. gyakorlat: Egyik láb hátrafelé kinyújtva úgy, hogy a hát és lábak egyenes vonalat képeznek, nézzen lefelé - ne hajtsa hátra a fejét!
Számoljon 4-ig, lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba, majd oldalcseré.

2. gyakorlat: Az 1. gyakorlat pozíciójából (egyik láb vízszintesen hátra felemelve) emelje felfelé a kinyújtott lábat, amennyire csak lehet.
Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza az egyenes pozícióba. Többször ismétlje meg, majd oldalcseré.

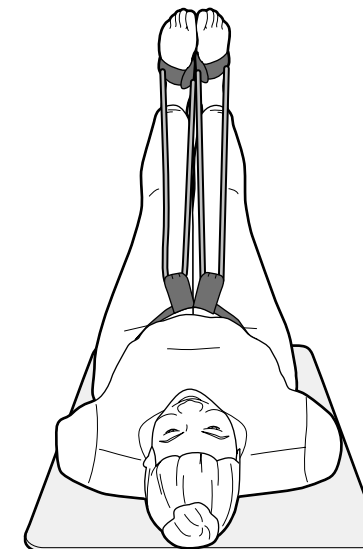
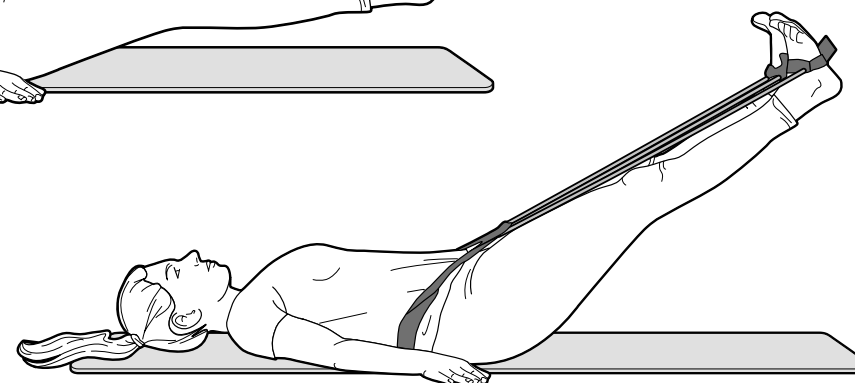
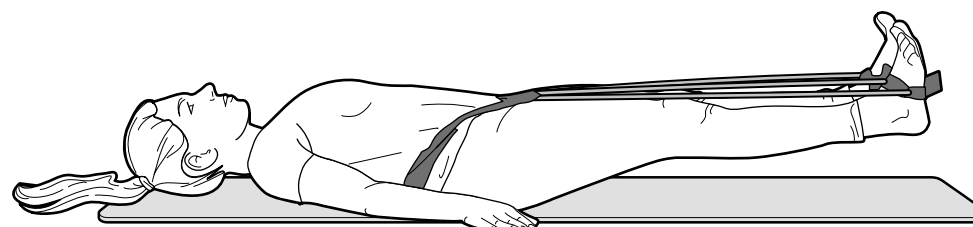
3. gyakorlat: A kiindulási pozícióból behajlítva emelje meg a lábát. Ebből a pozícióból hátrafelé nyújtsa ki a lábát, mint a 2. gyakorlatban.
Számoljon 4-ig, majd lassan hajlítsa be megint a lábát. Többször ismétlje meg, majd oldalcseré.
A gyakorlat hatásának fokozása: Minden gyakorlatváltozatnál emelje fel az ellentétes kart is. Ezzel a törzs- és a vállizomzatot is edzi.



Fenék és külső combizomzat

Kiinduló pozíció: Oldalfekvésben a padlón, egyik kezét támassza le a teste előtt.

Gyakorlat végzése: Lassan nyújtsa ki felfelé a felül lévő lábát.
Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba anélkül, hogy teljesen letenné a lábát.
Többször ismétlje meg, majd oldalcseré.

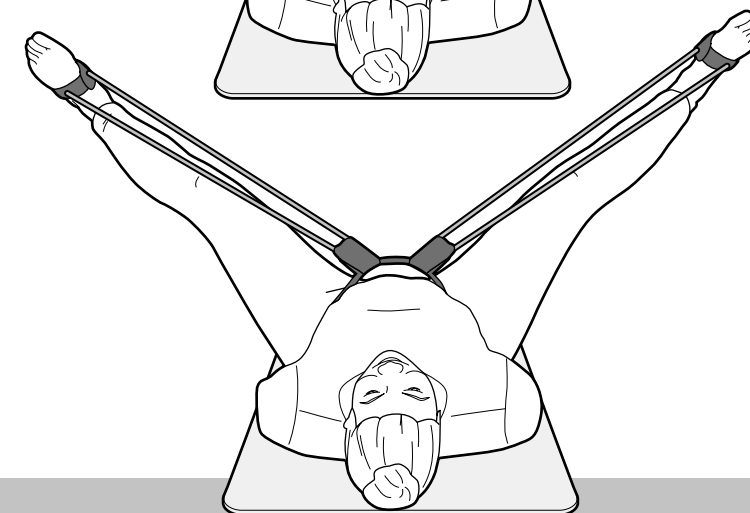


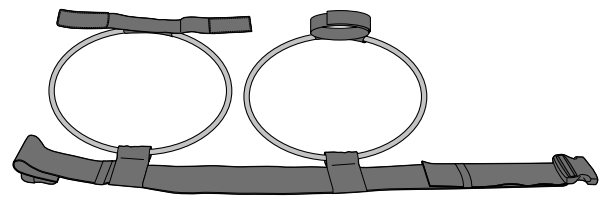
Alsó has és combizomok

Úgy forgassa el az övet, hogy a gumikötelek a test előtt helyezkednek el.

Kiinduló pozíció: Háton fekvés, lábak kissé megemelve.

1. gyakorlat: Lassan emelje fel a lábait kb. 45°-os szögig.
Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba anélkül, hogy letenné a földre a lábait.
2. gyakorlat: Az 1. gyakorlat pozíciójából lassan tárja szét a lábait.
Számoljon 4-ig, majd lassan zárja össze a lábait.





Biztonsága érdekében

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

Rendeltetés

A fitness gumikötelek a fenék, a comb- és hasizomzat célzott edzésére szolgálnak. A sportszereket a német DIN 32935 szabvány szerint, otthoni használatra tervezték. Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmasak.

Ne végezzen más gyakorlatokat a termékkel, csak amelyek itt le vannak írva. Ne nehezedjen teljes testsúlyával a gumikötelekre.

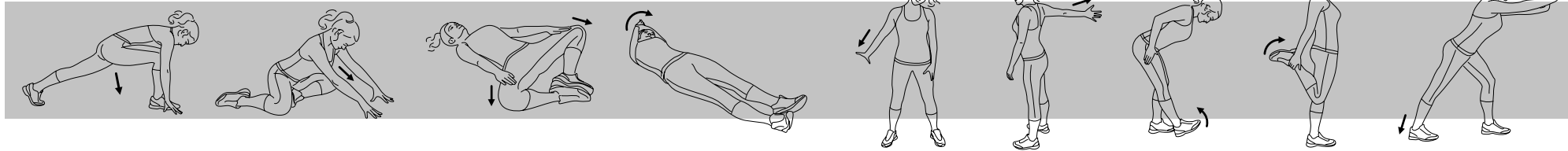
Kérje ki orvosa véleményét!

- **Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.**
- Bizonyos egészségügyi állapotok, pl. szívritmusszabályzó, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, 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!

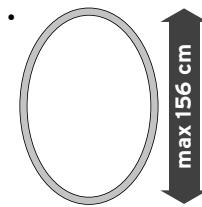
VIGYÁZAT - sérülésveszély

- 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 érez vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.
- A fitness gumikötelek nem játékszerek, ezért olyan helyen tárolja őket, ahol kisgyermek nem férhetnek hozzájuk. Megfojtás veszélye áll fenn!
- Ha megengedi gyerekeknek, hogy a gumikötelek használatát, akkor mutassa meg nekik a helyes használatot, és felügyelje őket gyakorlás közben. A szakszerűtlen vagy megerőltető edzés egészségügyi károsodást okozhat.
- Ne edzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni. Ne edzen 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 gumikötelek illeszkedését, és hogy az anyag nincs-e megrongálódva vagy elkopva. Ha az egyik kötélen rongálódást lát, porózus vagy elszakadt, akkor ne használja többé a köteleket.
- Ne rögzítse a terméket ajtókhöz vagy ablakokhoz. Ne rögzítse éles szélű tárgyakhoz.
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mivel ezekkel megsértheti magát, illetve megrongálódhat a gumikötél.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.

Nyújtógyakorlatok



- Lehetőség szerint sportzokniban vagy mezítláb edzen. Feltétlenül figyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne edzen zokniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló fitnessz szőnyeget.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés közben legyen elég mozgásteret (2,0 m edzéstér + 0,6 m szabad terület körben). Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.
- A gumikötelet nem használhatja egyszerre több személy.
- Nem szabad megváltoztatni a gumikötelek szerkezetét. Csak a rendeltetésnek megfelelően használja a terméket!



Vigyázat! A köteleket nem szabad túlfeszíteni: Csak addig nyújtsa a kötelet, amíg az még rugalmasan enged, **max. a hosszának 3-szorosáig (kb. 156 cm / erő = kb. 97,5 N)**. Ne nyújtsa erővel ennél tovább, különben megsérül az anyaga. **Magas személyek** ügyeljenek erre a nagy nyújtást igénylő gyakorlatok során. **Ezen gyakorlatokhoz esetleg hosszabb gumikötelekre lesz szüksége.**

Minden gyakorlatra érvényes:

- A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítson! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Feszítse meg a fenekét és a hasát.
- Szorosan csatolja fel a köteleket, hogy ne csúszzanak le a lábfejeikről.
- Egyenletes tempóban végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat. A gumiköteleket soha ne hagyja visszapattanni, hanem egyenletesen engedje vissza a kiindulási pozícióba. A legegyszerűbb, ha a gyakorlatokat számszerű 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 edzen kimerüléssel. Mindig végezze el a gyakorlatokat mindkét oldalon.

Ajánlatos megkérni tapasztalt fitnesszedzőt, hogy mutassa meg a gyakorlatok helyes kivitelezését.

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 fitness gumiköteleket langyos vízzel, kímélő szappannal és egy puha kendővel tisztítsa meg. Szükség esetén használjon fertőtlenítőszeret.
- A gumikötelek megrongálódhatnak, ha hegyes, éles vagy durva felületű tárgyakkal érintkeznek. Ezért ne viseljen gyűrűt, és lehetőleg cipő nélkül végezze a gyakorlatokat. Ügyeljen arra, hogy a körmével ne sértse meg a gumiköteleket.
- Óvja a gumiköteleket napfénytől és hőtől, mivel ellenkező esetben megmerevedhet az anyaguk. A terméket hűvös, száraz helyen tárolja.
- Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző bútorápoló szerek a termék anyagát felpuhítják és károsítják. Ne tárolja a terméket közvetlenül érzékeny bútorokon vagy padlón, hanem egy tárolódobozban vagy hasonlóban.

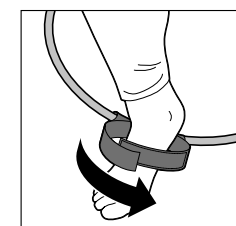
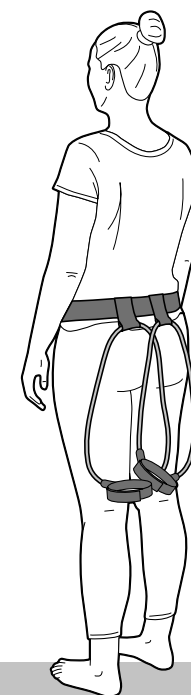
Anyag

gumikötelek: 100% természetes gumilátex
öv/lábhurkok: 100% PP

-  Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés előfordulhat. Ez teljesen veszélytelen. Hagyja a terméket jól kiszellőzni. A szag rövid idő alatt eltűnik. Szellőztesse ki jól a helyiséget.

Made exclusively for:

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



- ▷ Csatolja az övet csípőmagasságban a teste köré. Ezután rögzítse a hurkokat lábfejeire.