



# Edzés a multifunkciós fitnessz gumikötéssel

hu



www.tchibo.hu/utmutatok

Cikkszám: 607 015

Made exclusively for:

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

## Az Ön 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 megvált a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

### Rendeltetés

A fitnessz gumikötelet izomerősítő edzéshez tervezték.

A fitnessz gumikötél a német 32935-A szabvány szerint, otthoni használatra tervezett sportszer. Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

## Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát - ne homorítson! Térideit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Feszítse meg fenekét és hasát**
- Markolja meg mindig erősen a gumikötelet, hogy ne csúszhasson ki a kezéből. Esetleg átdughatja rajta a kezét, és azután markolja meg a gumikötelet.
- Csuklóit ne hajlítsa be, hanem tartsa alkarjának közvetlen folytatásaként egyenesen, hogy elkerülje a csuklóízületek túlnyújtását.
- A gumikötelet mindig széles felülettel - ne megcsavarodva - helyezze a testrészek köré, nehogy elszorítsa azokat.
- Már a kiindulási pozícióban is tartsa kissé nyújtva a gumikötelet.
- Egyenletes sebességgel végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat. **A gumikötelet soha ne hagyja visszapattanni, hanem egyenletesen engedje vissza a kiindulási pozícióba.** A legegyszerűbb, ha a gyakorlatokat ütemesen, számolva végzi, például 2 ütem húzás, 1 ütem tartás és 2 ütem leeresztés. Próbálkozzon addig, amíg ki nem alakítja saját egyenletes ritmusát.
- A gyakorlatok végzése közben is egyenletesen vegye a levegőt. 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. Ezeket a gyakorlatokat - fizikai állapottól függően - csak néhányszor ismételve meg. A gyakorlatok között iktasson be mindig egy legalább egyperces szünetet. Lassan növelje kb. 10 - 20-ra a gyakorlatok ismétlésének számát. Soha ne tornázzon kimerülésig.

-  Ha először végez egy gyakorlatot, azt tükör előtt tegye, hogy jobban ellenőrizhesse a testtartást.
- Minél rövidebbre fogja a gumikötelet, annál nagyobb az ellenállás. A gyakorlatnak és a kívánt ellenállásnak megfelelően markolja úgy a gumikötelet, hogy a gyakorlatot helyes tartással tudja végezni, de azért a megfelelő mértékben erősítse meg magát. Akkor markolja megfelelő helyzetben a gumikötelet, illetve választott jól ellenállást, ha a gyakorlat 8 - 10 ismétlés után megerősítővé válik.



**VIGYÁZAT** - sérülésveszély

Ha a gumikötelet a gyakorlatokhoz rögzíti valamihez rögzíti:

- Ügyeljen arra, hogy a rögzítéshez használt tárgy kellőképpen stabil legyen, hogy elbírja a húzást, tehát a gumikötelet ne rögzítse ajtókilincshez, ablakhoz, asztallábhoz vagy más nem stabil felülethez!
- A megfelelő húzásirány kiválasztásával bizonyosodjon meg arról, hogy a gumikötél nem tud lecsúszni.
- Ne végezzen más gyakorlatokat, az itt leírtakon kívül. Ne terhelje a gumikötelet - és ezáltal a kilincset - a teljes súlyával.

## Fontos tudnivalók

### Kérje ki orvosa véleményét!

- Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékű edzés javasolt és milyen gyakorlatok alkalmasak az Ön számára.**
- Bizonyos esetekben, pl. szívrítmus-szabályzó használata, terhesség, gyulladásos ízületi vagy ínbetegségek, illetve az 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: rosszulér, szédülés, erős légszomj, mellkasi fájdalom vagy más rendellenesség. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be az edzést.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

- 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 a gyakorlatot.
- A fitnessz gumikötél nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol a gyerekek nem férnek hozzá.
- Ha gyerekeknek engedélyezi a gmikötél használatát, mutassa meg nekik a helyes használati módot, és felügyelje őket a gyakorlatok során. 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 azonban kerülje.
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mivel ezekkel megsértheti magát, illetve megrongálódhat a fitnessz gumikötél.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.
- Olyan helyszínt válasszon az edzéshez, ahol elegendő hely áll a rendelkezésére. A kiválasztott terület legyen legalább 2,0 x 2,0 m nagyságú. Ne legyen útban semmilyen tárgy, amellyel megsértheti magát (pl. asztal sarka). Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.
- A padló legyen sima és egyenes. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne eddzen sima felületen meztőláb vagy zokniban, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló tornaszőnyeget. Ez különösen a talajon végzett gyakorlatoknál ajánlott.
- A sportszert nem használhatja egyszerre több személy.
- A sportszer szerkezetét módosítani tilos. Semmit ne akasszon vagy kössön rá, és ne használja tárgyak rögzítéséhez. Ne használja a fitnessz gumikötelet más, nem rendeltetésszerű módon sem.
- Ajánlatos megkérni tapasztalt fitnesszedzőt, hogy mutassa meg a gyakorlatok helyes végzését.**

## 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.

A hátát tartsa egyenesen!

Gyakorlatonként kb. 20 - 35 másodpercig maradjon a pozícióban.

## Tisztítás

- ▷ Szükség esetén törölje le a gumikötelet egy nedves kendővel.
- ▷ Hűvös és száraz helyen tárolja a fitnessz gumikötelet. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.
- ▷ Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok, vagy különböző bútor-/padló-ápoló szerek a fitnessz gumikötél anyagát felpuhítják vagy károsítják. A kellemetlen nyomok elkerülése érdekében ne tárolja a fitnessz gumikötelet közvetlenül érzékeny bútorokon vagy padlón, hanem inkább tárolódobozban vagy hasonlóban.

Anyaga: 100% természetes kaucsuklatex

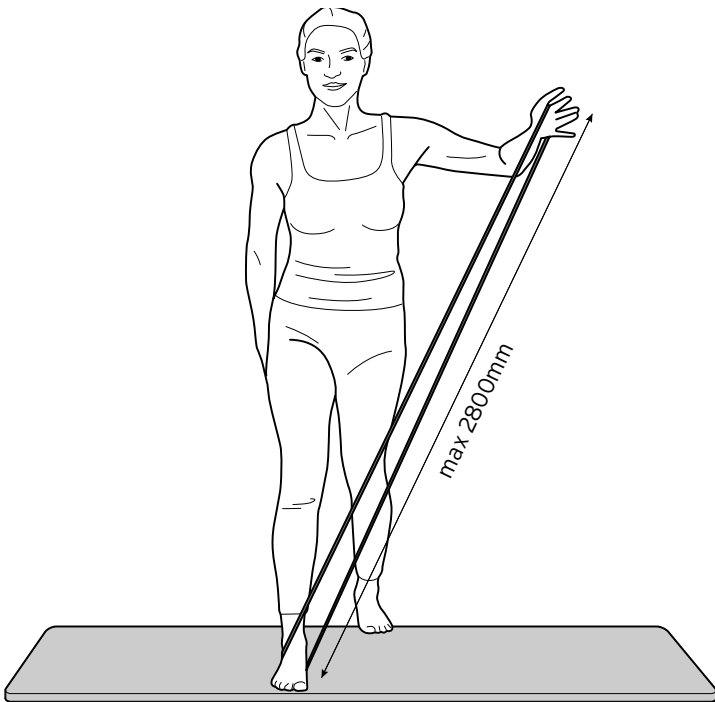
Hossza (nyújtás nélkül): kb. 103 cm = kiterjedés: kb. 206 cm

-  Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés előfordulhat. Ez teljesen veszélytelen. Hagyja a terméket jól kiszellőzni. A szag rövid idő alatt eltűnik. Gondoskodjon a megfelelő szellőztetésről!

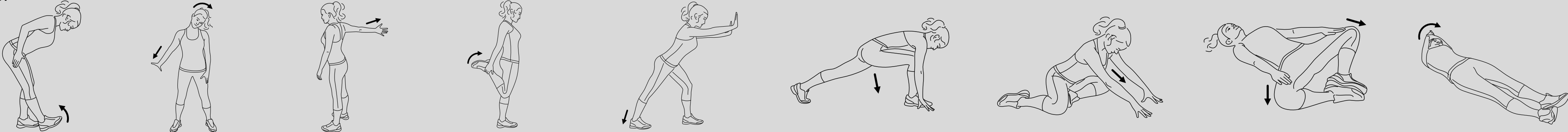
## Húzáshossz és húzóerő

- A fitnessz gumikötelet nem szabad kb. 104 N-nál (kb. 10,4 kg súlynak felel meg) terhelésnek kitenni. Ez a 103 cm nem terhelt hosszából kiindulva max. 280 cm-es nyújtásnak felel meg.
- Minden használat előtt ellenőrizze a gumikötelet. Ha az elhasználtnak, szakadttnak tűnik vagy megtört, ne használja tovább.

| Nyújtási hossz (cm) | 120    | 140    | 160    | 185    | 280 (max.) |
|---------------------|--------|--------|--------|--------|------------|
| Erő (N)             | kb. 23 | kb. 40 | kb. 54 | kb. 67 | kb. 104    |



## Nyújtógyakorlatok

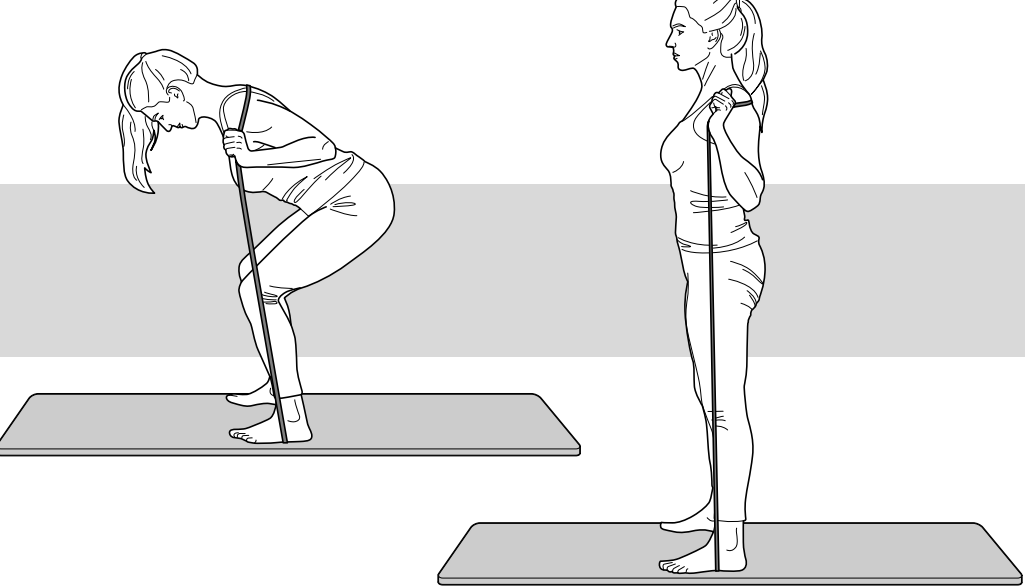


# Edzés a fitness gumikötéssel

## 1. Hát alsó része

**Kiinduló pozíció:** Rögzítse lábaival a gumikötelet a talajon - lábait legyenek csípőszéles terpeszben. Kissé guggoljon le, egyenes háttal hajoljon előre, és a gumikötelet fektesse vállaira. Kezeivel tartsa a gumikötelet ebben a pozícióban.

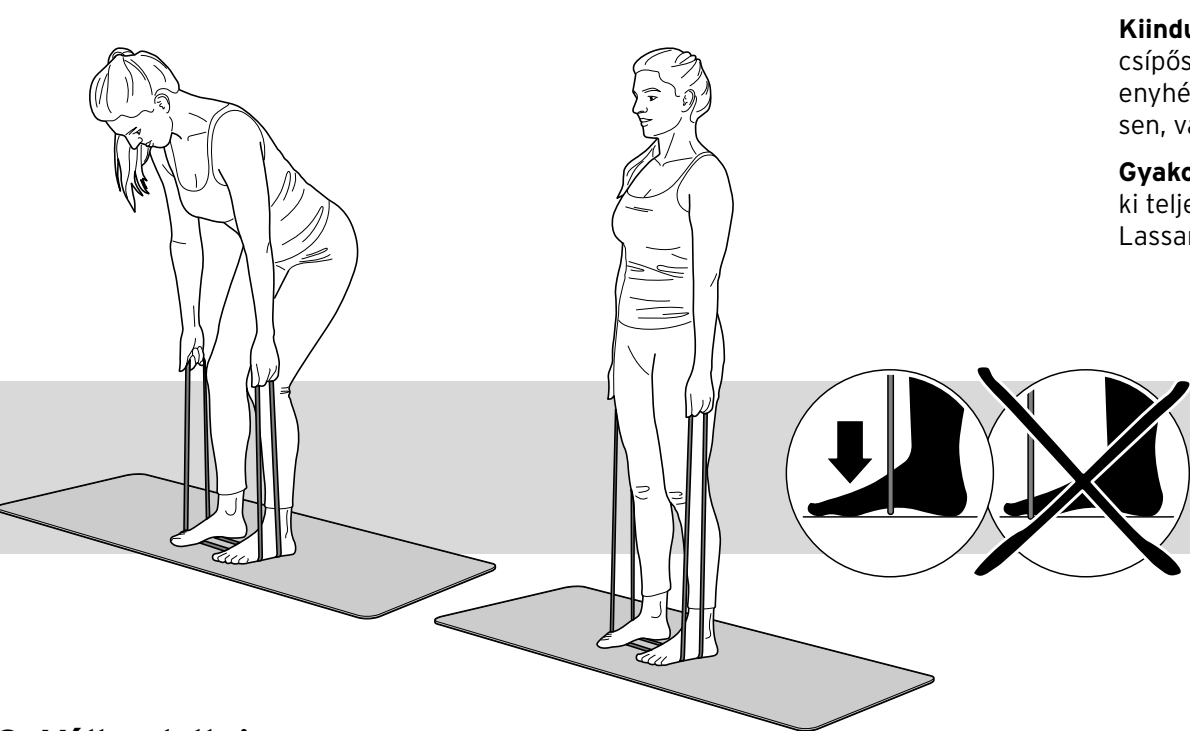
**Gyakorlat végzése:** Egyenesedjen fel a gumikötél ellenállásának ellenében. Felkarjai maradjanak szorosan a test mellett, vállai pedig lent. Lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



## 2. Hát alsó része

**Kiinduló pozíció:** Rögzítse lábaival a kettéhajtott gumikötelet a talajon - lábait legyenek csípőszéles terpeszben. Kissé guggoljon le, egyenes háttal hajoljon előre, és a gumikötelet nyújtott karral tartsa feszesen.

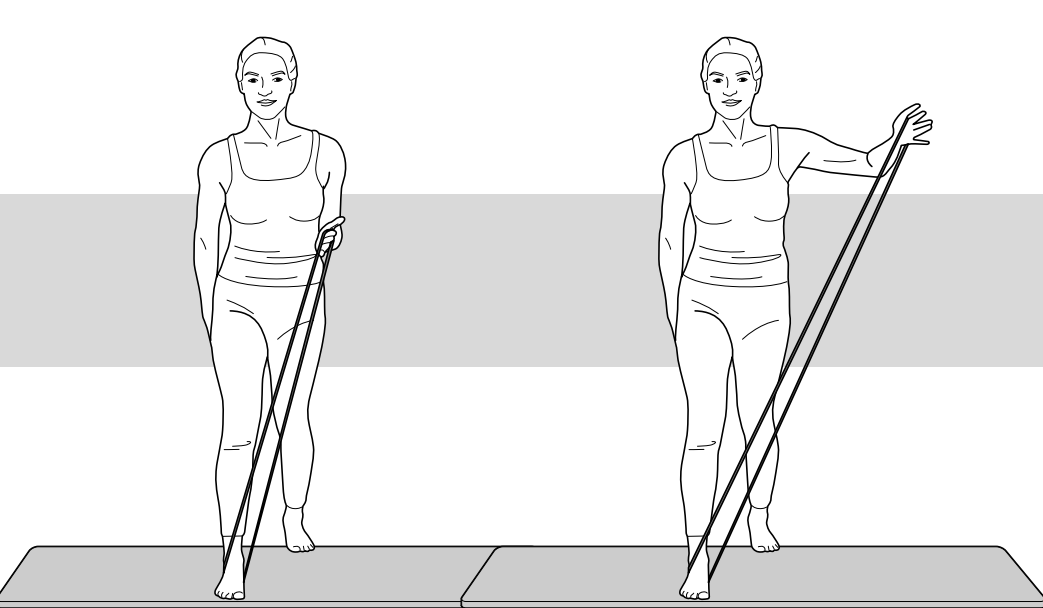
**Gyakorlat végzése:** Egyenesedjen fel a gumikötél ellenállásának ellenében. Karjai maradjanak nyújtva, vállak lent. Lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



## 3. Váll + deltaizom

**Kiinduló pozíció:** Álljon enyhe harántterpeszbe. Elülső lábával rögzítse a gumikötelet a talajon. Az ellentétes karral tartsa a gumikötelet teste előtt átlósan, enyhén feszesen.

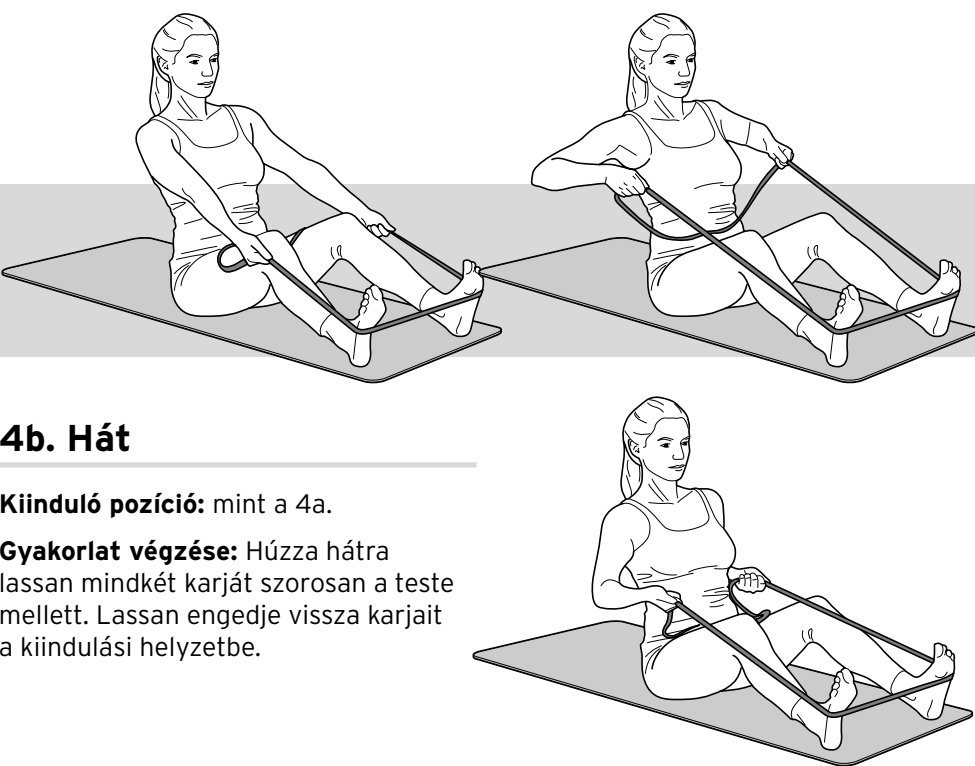
**Gyakorlat végzése:** Nyújtsa karját oldalra, felfelé vállmagasságig. Lassan engedje vissza a kiinduló pozícióba. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



## 4a. Vállak hátsó része

**Kiinduló pozíció:** Üljön a padlóra, lábait kissé hajlítsa be. A gumikötelet vezesse el a talpain, és tartsa kinyújtott karokkal kissé feszesen. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon!

**Gyakorlat végzése:** Húzza hátra lassan mindkét karját szétálló könyökkel, mellmagasságban. Lassan engedje vissza karjait a kiindulási helyzetbe.



## 4b. Hát

**Kiinduló pozíció:** mint a 4a.

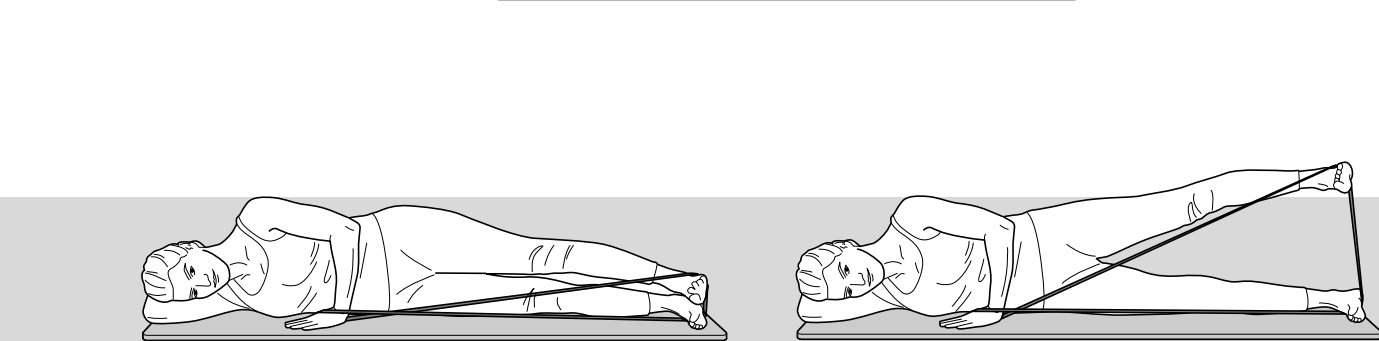
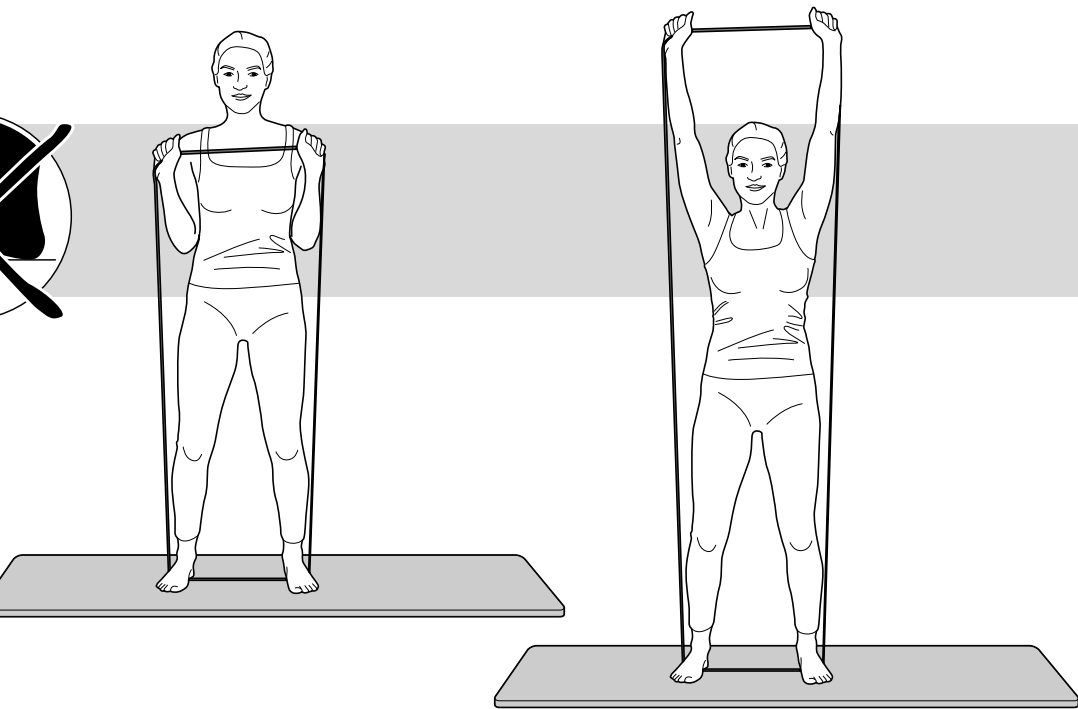
**Gyakorlat végzése:** Húzza hátra lassan mindkét karját szorosan a teste mellett. Lassan engedje vissza karjait a kiindulási helyzetbe.



## 5. Vállak

**Kiinduló pozíció:** Rögzítse lábaival a gumikötelet a talajon - lábait legyenek csípőszéles terpeszben, térdben lazán. Behajlított karral tartsa a gumikötelet enyhén feszesen. Felkarjai simuljanak a felsőtestéhez. Hátát tartsa egyenesen, vállait lent, hasát + fenekét feszesen.

**Gyakorlat végzése:** Nyújtsa mindkét karját egyenesen felfelé, de ne nyújtsa ki teljesen. Lassan engedje vissza karjait a kiindulási helyzetbe.



## 6. Külső comb

**Kiinduló pozíció:** Feküdjön az oldalára, a gumikötelet vezesse el a talpai alatt. Felső kezével rögzítse a kissé feszes gumikötelet teste előtt a talajon.

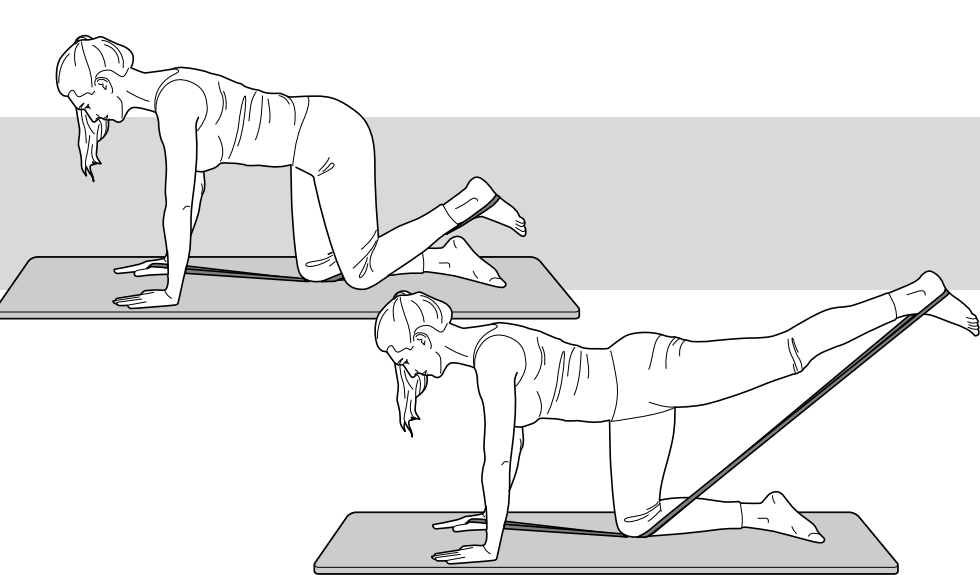
**Gyakorlat végzése:** Lassan, egyenesen emelje fel a felső lábát. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba, anélkül, hogy letenné. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



## 7. Comb hátsó része + fenék

**Kiinduló pozíció:** Álljon négykézláb. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon! Ne feszítse meg túlzottan a nyakát. Nyaka legyen egy vonalban gerincével. Dugja az egyik lábát és az ellentétes kezét a gumikötél végeibe. A másik térdét helyezze a gumikötélre, és tartsa ebben a pozícióban a padlón. A másik, kissé felemelt lába segítségével tartsa feszesen a gumikötelet.

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

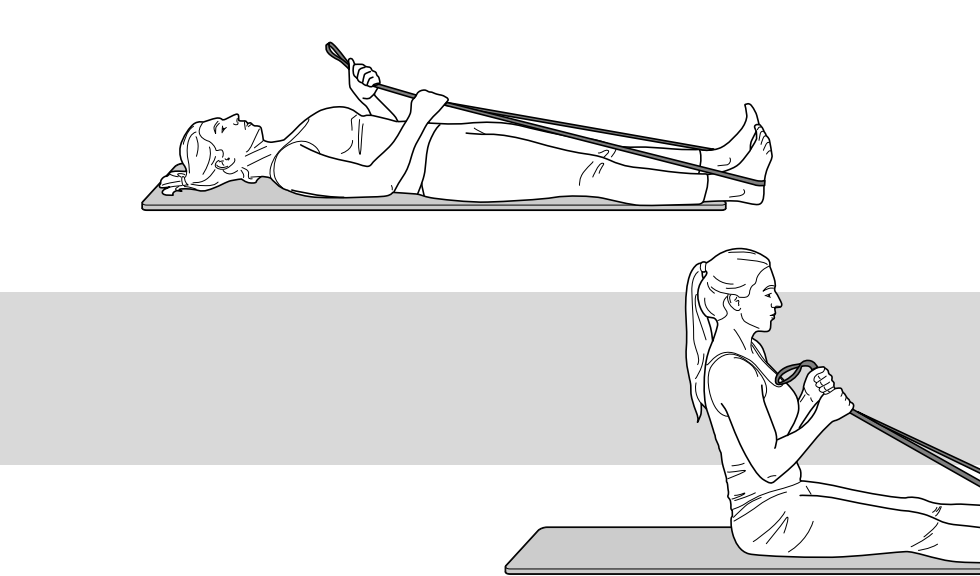


## 8. Has

**Kiinduló pozíció:** Feküdjön a hátára, lábait nyújtsa ki, a gumikötelet vezesse el a két talpán. Tartsa a gumikötelet enyhén megfeszítve mellmagasságban.

**Gyakorlat végzése:** Emelje fel felsőtestét hasizomból - a gumikötél segítségként szolgál. Felkarjai maradjanak szorosan a test mellett.

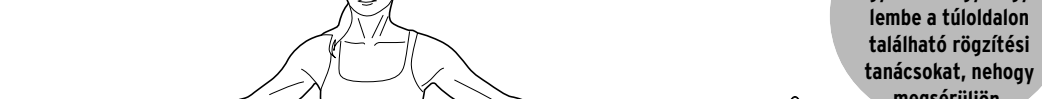
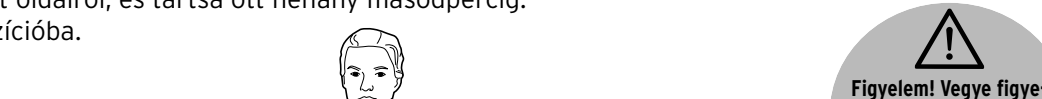
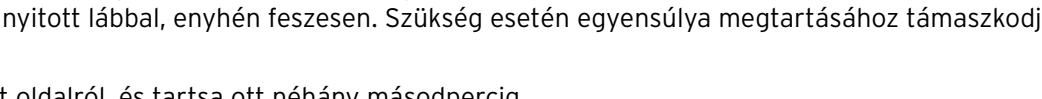
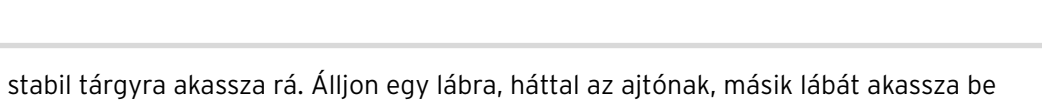
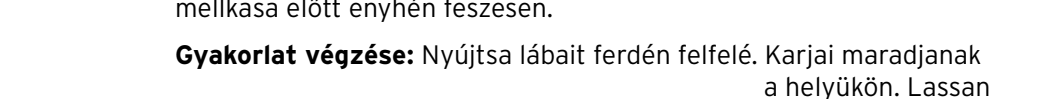
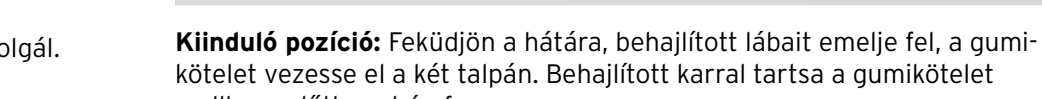
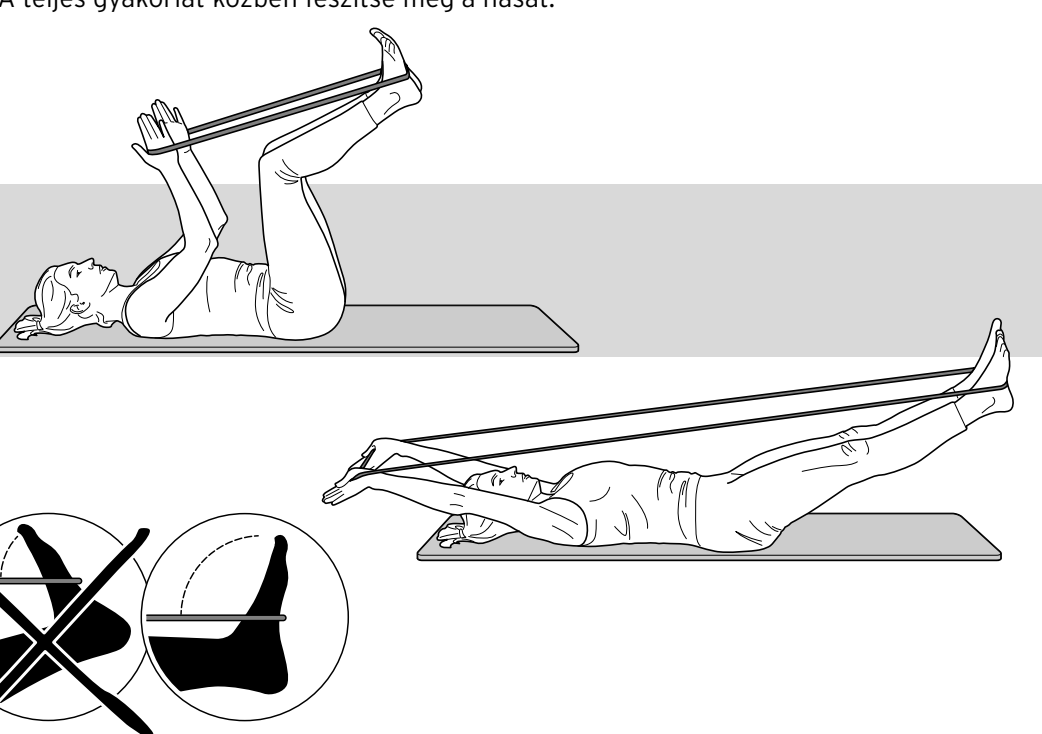
Lassan engedje vissza felsőtestét a kiinduló pozícióba.



## 9. Comb / váll hátsó része + has

**Kiinduló pozíció:** Feküdjön a hátára, behajlított lábait emelje fel, a gumikötelet vezesse el a két talpán. Tartsa a gumikötelet felemelt karral enyhén megfeszítve mellmagasságban.

**Gyakorlat végzése:** Nyújtsa ki a lábait, és ezzel egyidejűleg húzza kezeit a feje fölé. Feje és felsőteste maradjon a talajon. Térjen vissza a kiindulási pozícióba. A teljes gyakorlat közben feszítse meg a hasát.



Figyelem! Vegye figyelembe a túloldalon található rögzítési tanácsokat, nehogy megsérüljön.