

## 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 megválna a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

### Rendeltetés

A fitnessz szalagot 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 fitnessz szalag otthoni használatra tervezett sportszer. Fitnesszszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

## Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

### VIGYÁZAT - sérülésveszély

Ügyeljen arra, hogy mindig szorosan és biztosan fogja meg a szalagot, nehogy kicsússzon a kezéből. Ha a szalagot a lábá val tartja, a lábfejét mindig megfelelően dugja át a szalagon, és a lábfejet nem szabad a sípcsont felé húzni. Ellenkező esetben fennáll a veszélye, hogy a szalag lecsúszik és a visszacsapódó szalag következtében Ön megsérül.

- **A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítson! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Feszítse meg fenekét és hasát.**
- Mindig erősen fogja meg a szalag nyílásait, hogy ne csússzanak ki a kezéből. Adott esetben dugja át a kezét, majd fogja meg a szalagot. Ha a szalagot egy vagy mindkét lábfejével tartja meg: Ügyeljen arra, nehogy kicsússzon a szalag. A lábait stabilan tartsa meg a pozícióban, álló gyakorlatok esetén szorosan a talajon.
- Hogy ne feszítse túl a csuklóját, tartsa azt az alkarjával teljesen egy vonalban, és ne hajlítsa be.
- 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 mindig egyenletes sebességgel 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 lélegezzen. Ne tartsa vissza lélegzetét! A gyakorlat megkezdésekor lélegezzen be. A gyakorlat legmegterhelőbb pontján fújja ki a levegőt.
- Mindig végezze el a gyakorlatokat mindkét oldalon.
- Kezdetben csak 3 - 6 gyakorlatot végezzen különböző izomcsoportonként. A gyakorlatokat - testi állapottól függően - csak néhányszor ismétlje meg. A gyakorlatok között iktasson be mindig egy legalább egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát kb. 10 - 20 ismétlésre. Soha ne tornázzon kimerülésig.
- Ha először végez egy gyakorlatot, azt tükör előtt tegye, hogy a testtartást jobban tudja ellenőrizni.
- A gyakorlatnak és a kívánt ellenállásnak megfelelően úgy válassza ki a fogantyúnyílást, hogy a gyakorlatot helyes tartással tudja kivitelezni, de azért a megfelelő mértékben erőltesse meg magát. Akkor választotta a megfelelő fogantyúnyílást, illetve ellenállást, ha a gyakorlat végzése 8 - 10 ismétlés után megerősítővé válik.

## Fontos tudnivalók

### Kérje ki orvos a véleményét!

- **Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés és milyen jellegű gyakorlatok javasoltak.**
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, 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: 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!

- 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 a gyakorlatot.
- A fitnessz szalag nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol a gyerekek nem érik el.
- Ha gyerekeknek engedélyezi a szalag használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A szakszerűtlen vagy megerősített 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.
- A szalagot ne rögzítse bármilyen tárgyhoz (asztalláb, kilincs stb.). Ha azok nem viselik el a megterhelést, akkor a visszapattanó szalag, illetve a rögzítéshez használt tárgy kitörött vagy levált részeinek következtében nagy sérülésveszély áll fenn.
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, Ön megsérülhet, illetve megrongálódhat a szalag.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.
- A padló legyen sima és egyenes. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne edzen meztláb vagy zokniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló tornaszőnyeget. Ez különösen a talajon végzett gyakorlatok esetén ajánlatos.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgásteret, amikor a sportszerrel edz. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.
- A fitnessz szalagot nem használhatja egyszerre több személy.
- A fitnessz szalag szerkezetét módosítani tilos. Ne akasszon, ne kössön a szalagra semmit és ne használja azt valamely tárgy rögzítéséhez. A fitnessz szalagot más, rendeltetésétől eltérő célra használni tilos.
- **Javasoljuk, hogy egy tapasztalt fitnesszedző mutassa meg Önnek a gyakorlatok helyes kivitelezését.**

## Edzés előtt: Bemelegítés

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

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

## Edzés után: Nyújtás

Alul talál néhány nyújtógyakorlatot.

Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz: mellkas megemelve, vállak leengedve, térd enyhén behajlítva, a lábfej kissé kifelé fordítva. Hátát tartsa egyenesen!

A pozíciókat gyakorlatonként kb. 20 - 35 másodpercig tartsa meg.

## Tisztítás

- ▷ A fitnessz szalagot langyos vízzel, kímélő szappannal és puha ruhával tisztítsa meg. Szükség esetén használjon fertőtlenítőszert.
- ▷ Hűvös és száraz helyen tárolja a fitnessz szalagot. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.
- ▷ Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző bútorápoló szerek a fitnessz szalag anyagát felpuhítják és károsítják. Ne tárolja az edzőszalagot közvetlenül az érzékeny bútorokon vagy padlókon, hanem egy tárolódobozban vagy hasonlóban, így elkerülheti a nemkívánatos nyomok keletkezését.

Anyaga: TPE

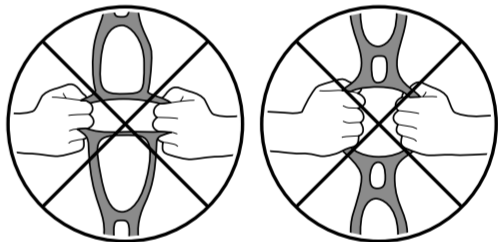
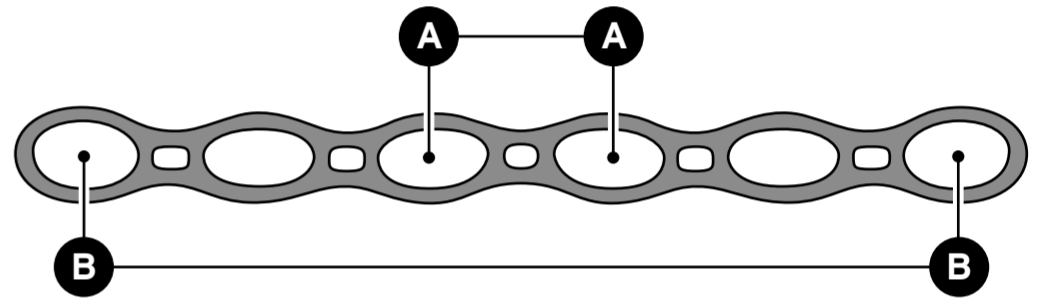
Hossza: kb. 940 mm

- 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!

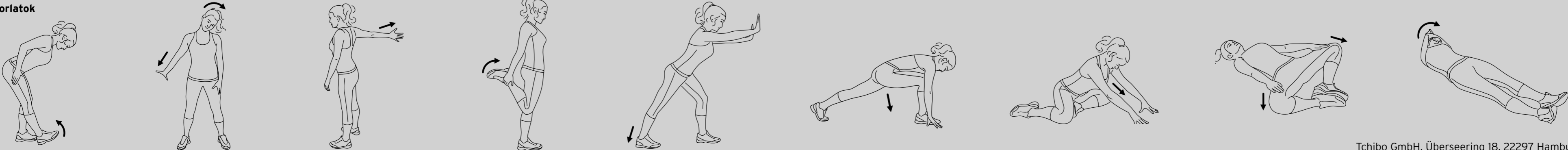
## Nyújtási hossz és húzóerő

Az edzőszalag nem terhelhető kb. 53 N-nál (kb. 5 kg súlynak felel meg) nagyobb erővel, az egyes részhosszakban sem. A szalag a teljes hosszában max. 2130 mm-ig nyújtható. Minden használat előtt ellenőrizze a szalagot. Ha a szalag megviseltnek, lyukacsosnak vagy szakadozotttnak tűnik, ne használja tovább.

Nyújtáshossz (mm) A-A	270	405	540	810	
Erő (N)	0	22	31	45	
Nyújtáshossz (mm) B-B	1200	1400	1600	1850	2130
Erő (N)	22	34	42	50	53



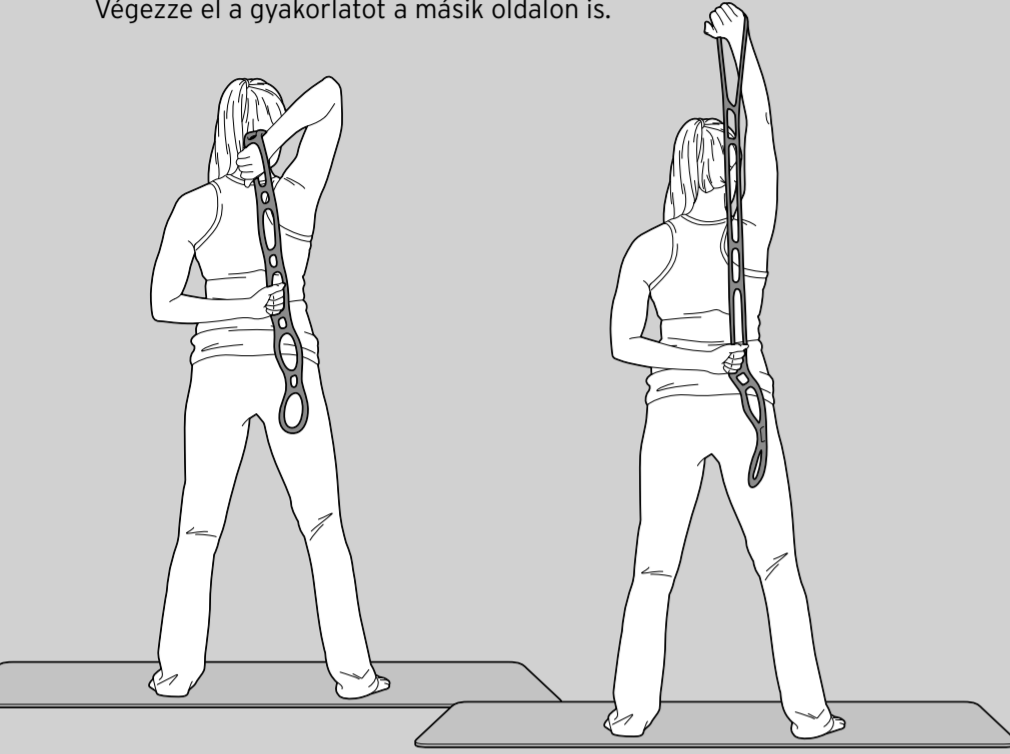
## Nyújtógyakorlatok



## 1. Tricepsz + vállak

**Kiinduló pozíció:** Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Fogja meg a szalagot egyik kezével felülről, a másik kezével alulról, és a háta mögött tartsa meg enyhén megfeszítve.

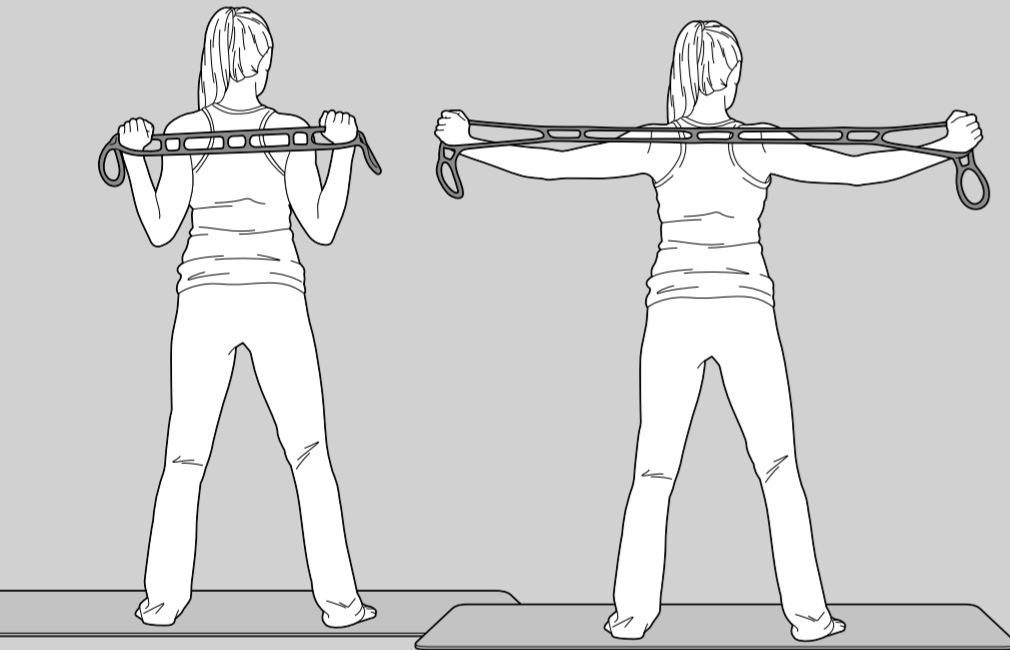
**Kivitelezés:** Nyomja lefelé az alsó karját, és közben húzza felfelé a felső kart. Lassan engedje vissza karjait a kiindulási helyzetbe. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



## 2. Tricepsz

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

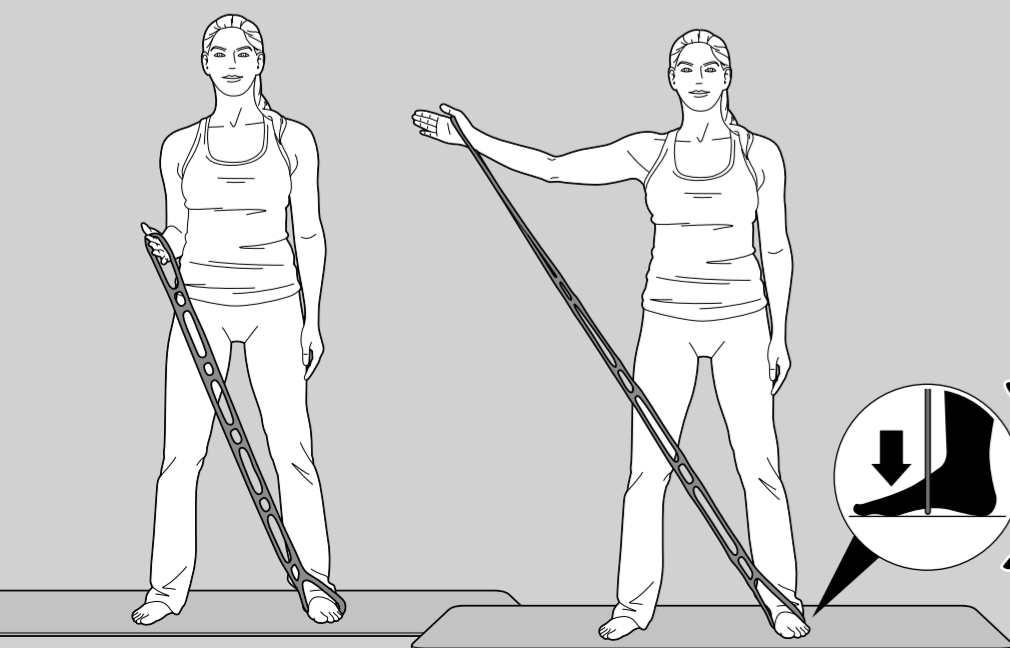
**Kivitelezés:** Egyszerre nyújtsa ki a karjait oldalra. Lassan engedje vissza karjait a kiindulási helyzetbe.



## 3. Vállak + deltaizom

**Kiinduló pozíció:** Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Egyik lábfejét dugja át a szalagon. Az ellentétes karral tartsa a szalagot teste előtt átlósan, enyhén feszesen.

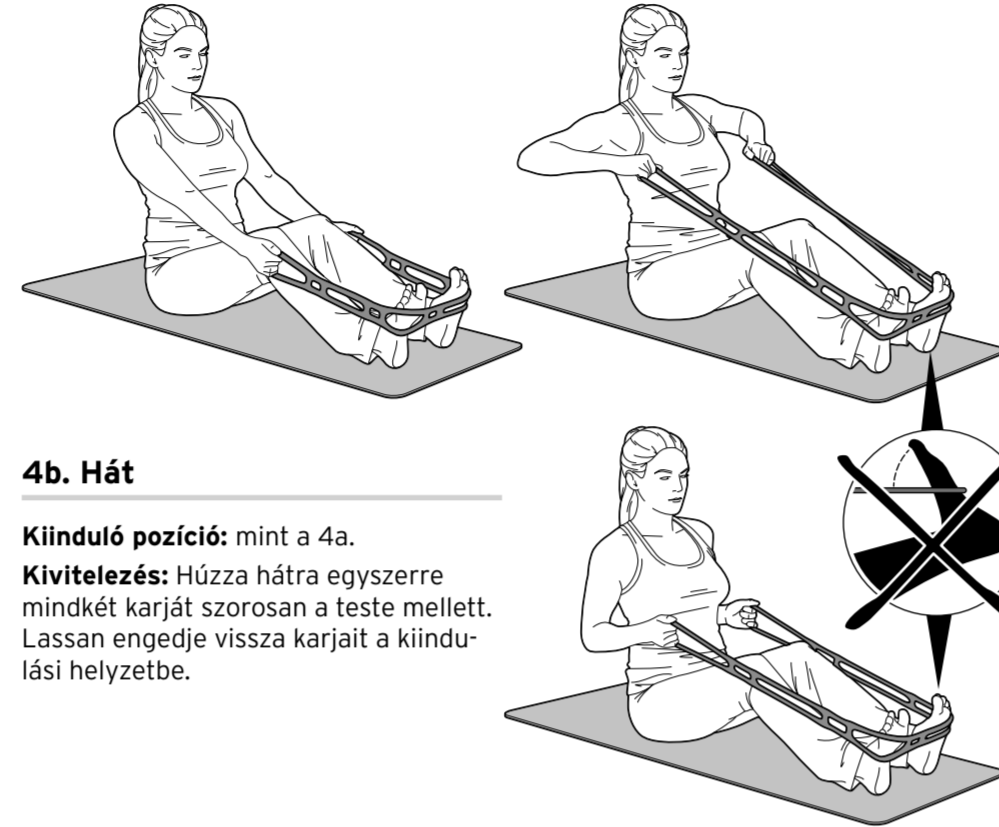
**Kivitelezés:** Emelje fel a karját vállmagasságig. Lassan engedje vissza a karját a kiinduló pozícióba. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



## 4a. Váll hátsó része

**Kiinduló pozíció:** Üljön a talajra kissé behajlított lábakkal. A szalagot vezesse el a talpai alatt, és tartsa kinyújtott karokkal kissé feszesen. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon.

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



## 4b. Hát

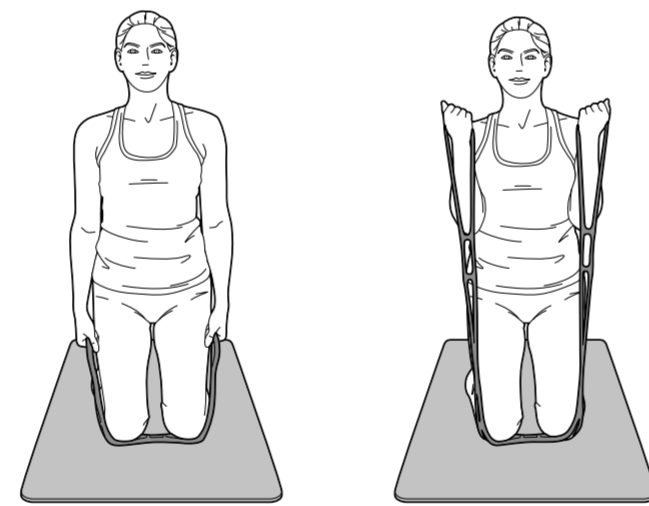
**Kiinduló pozíció:** mint a 4a.

**Kivitelezés:** Húzza hátra egyszerre mindkét karját szorosan a teste mellett. Lassan engedje vissza karjait a kiindulási helyzetbe.

## 5. Bicepsz

**Kiinduló pozíció:** Térdeljen a földre, a szalag legyen a térdjei alatt. Kissé behajlított karokkal tartsa a szalagot enyhén feszesen. Felkarjai simuljanak a felsőtestéhez.

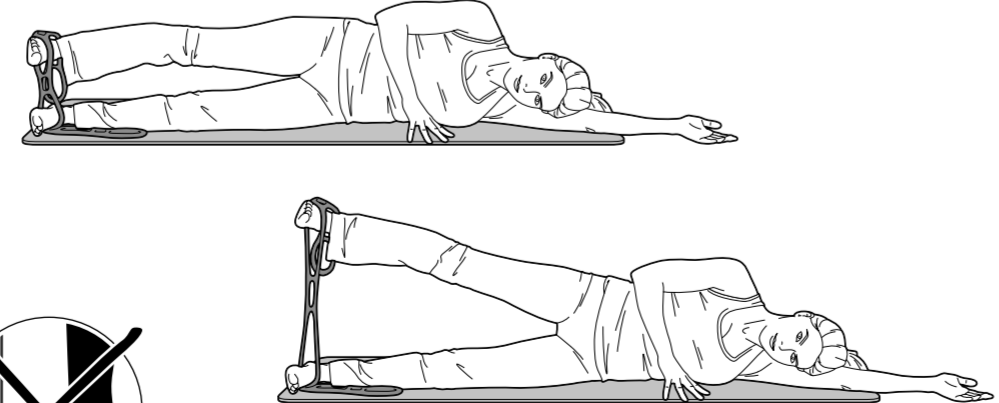
**Kivitelezés:** Alkarjait húzza egyszerre felfelé. Felkarja maradjon pozícióban. Lassan engedje vissza karjait a kiindulási helyzetbe.



## 6. Comb külső része

**Kiinduló pozíció:** Feküdjön le oldalt a talajra, és a felső kezével támaszkodjon meg a teste előtt. Dugja át a szalagon a lábfejeit szorosan egymás mellett. A felső lábbal tartsa enyhén feszesen a szalagot.

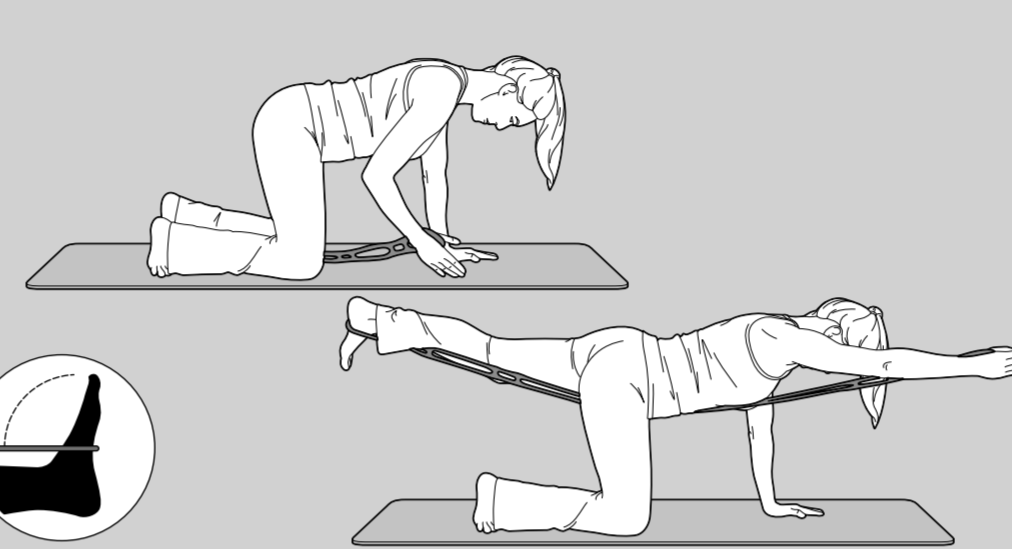
**Kivitelezés:** Lassan, egyenesen emelje meg a felül lévő lábát. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba, anélkül hogy letenné. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



## 7. Váll + hát + fenék + comb

**Kiinduló pozíció:** Álljon négykézláb. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon. Ne nyújtsa meg túlzottan a nyakát. Nyaka legyen egy vonalban gerincével. Dugja az egyik lábát és az ellentétes kezét a szalag végeibe.

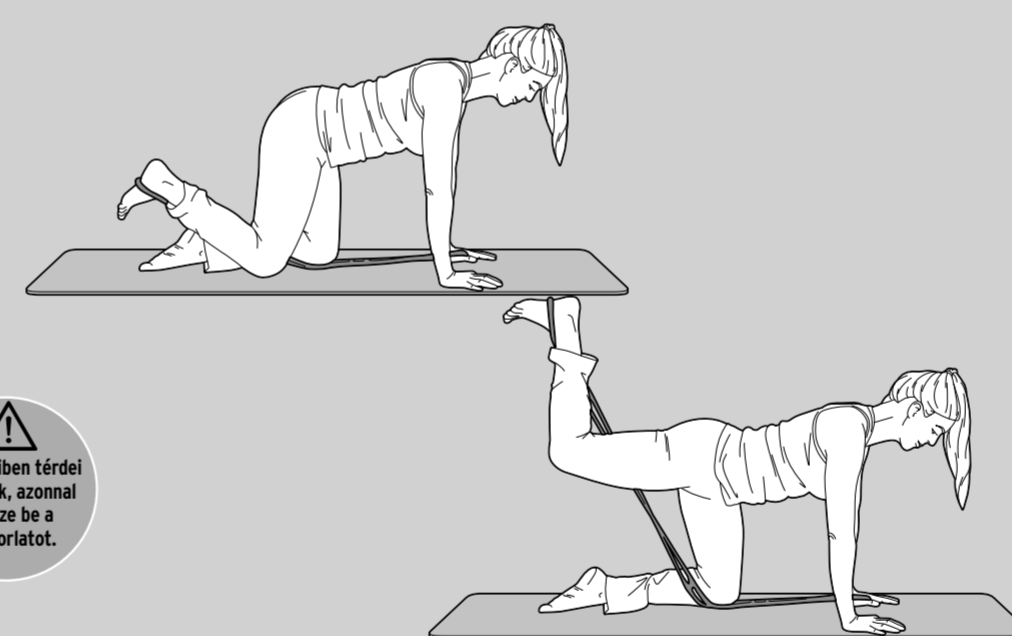
**Kivitelezés:** Lábát egyenesen nyújtsa hátra, és karját nyújtsa egyenesen előre. Tartsa meg ezt a pozíciót. Lassan engedje vissza a kezét és a lábát a kiinduló pozícióba, anélkül hogy letenné a talajra. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



## 8. 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. Dugja az egyik lábát és az ellentétes kezét a szalag végeibe. A másik térdét helyezze a szalagra, és tartsa ebben a pozícióban a padlón. A másik, kissé felemelt lába segítségével tartsa feszesen a szalagot.

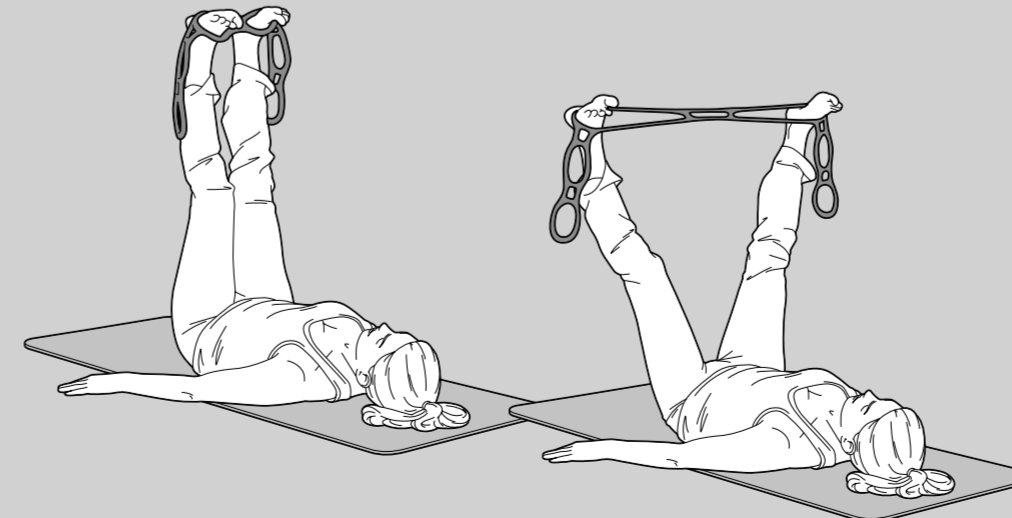
**Kivitelezés:** Nyújtsa ki felfelé az enyhén behajlított lábát. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba, anélkül hogy letenné a talajra. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



## 9. Comb külső része

**Kiinduló pozíció:** Feküdjön a talajra. Dugja át a szalagon a lábfejeit szorosan egymás mellett. Nyújtsa ki a lábait egyenesen a levegőbe, és enyhén feszítse meg a szalagot.

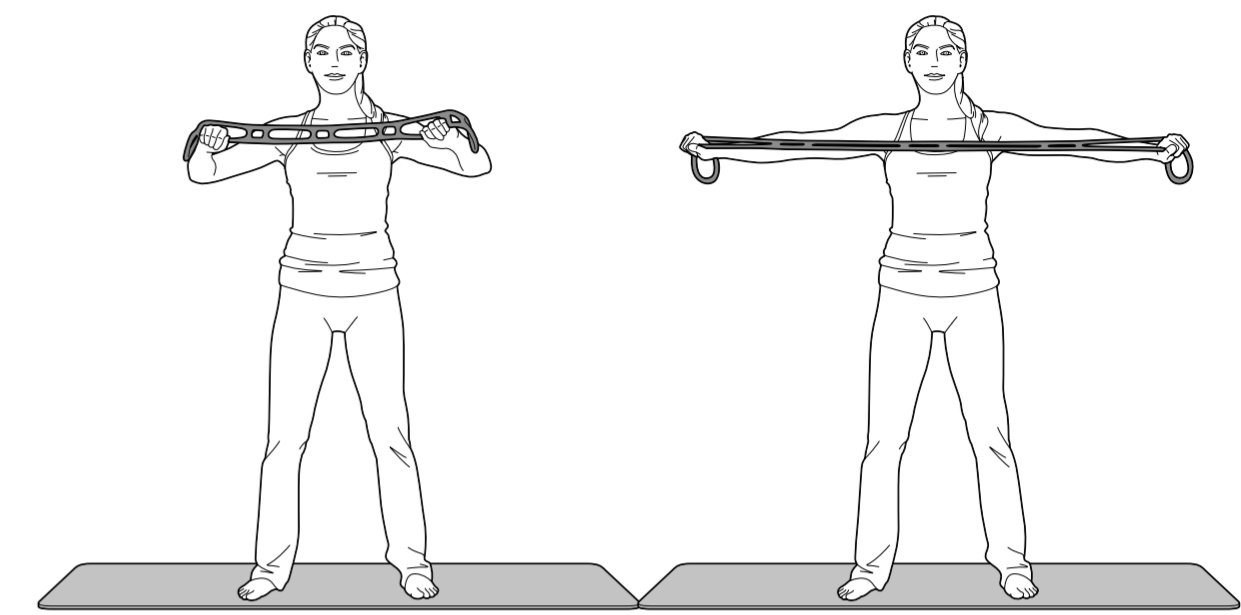
**Kivitelezés:** Nyissa szét a kinyújtott lábait. Lassan engedje vissza lábait a kiindulási helyzetbe.



## 10. Tricepsz + váll hátsó része

**Kiinduló pozíció:** Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Behajlított karral tartsa a szalagot vállmagasságban enyhén feszesen. Ne húzza fel a vállait!

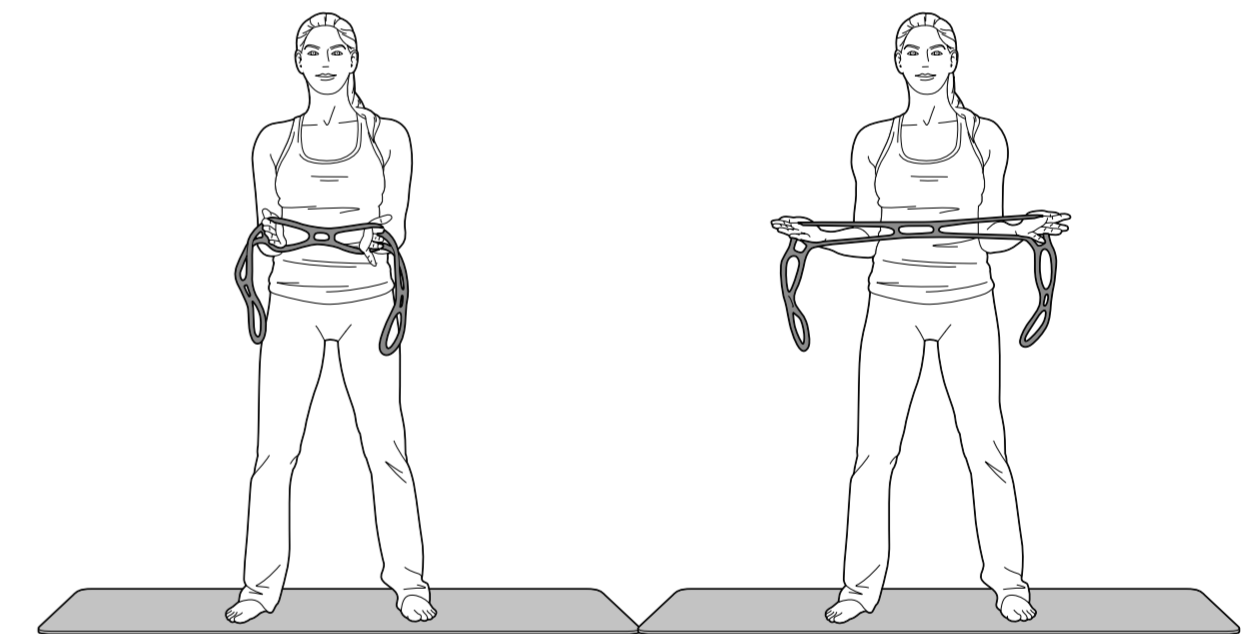
**Kivitelezés:** Egyszerre nyújtsa ki a karjait oldalra. Lassan engedje vissza karjait a kiindulási helyzetbe.



## 11. Vállak

**Kiinduló pozíció:** Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Behajlított karokkal tartsa a szalagot vállsúlyosságban enyhén feszesen a teste előtt.

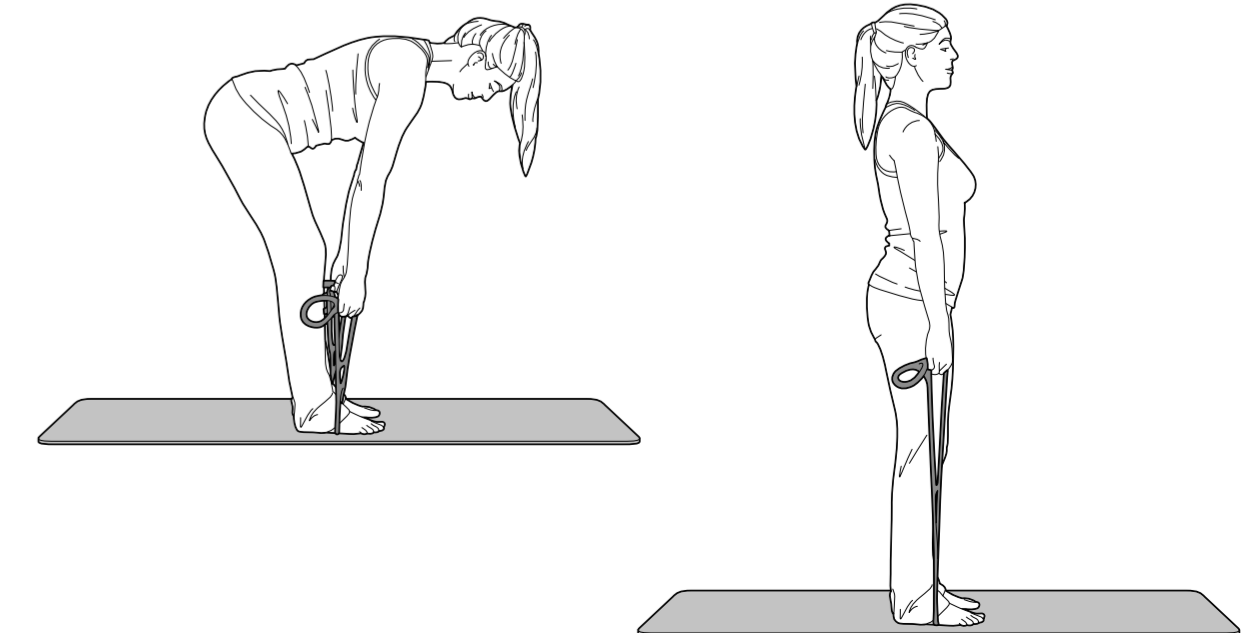
**Kivitelezés:** Egyszerre nyújtsa ki az alkarjait oldalra. A felkarok maradjanak szorosan a test mellett. Lassan engedje vissza karjait a kiindulási helyzetbe.



## 12. Hát alsó része

**Kiinduló pozíció:** Egyenes háttal hajoljon előre. Dugja át a szalagon a lábfejeit csípőszélességben. Enyhén behajlított karokkal tartsa feszesen a szalagot.

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



Amennyiben térded fájna, azonnal fejezze be a gyakorlatot.