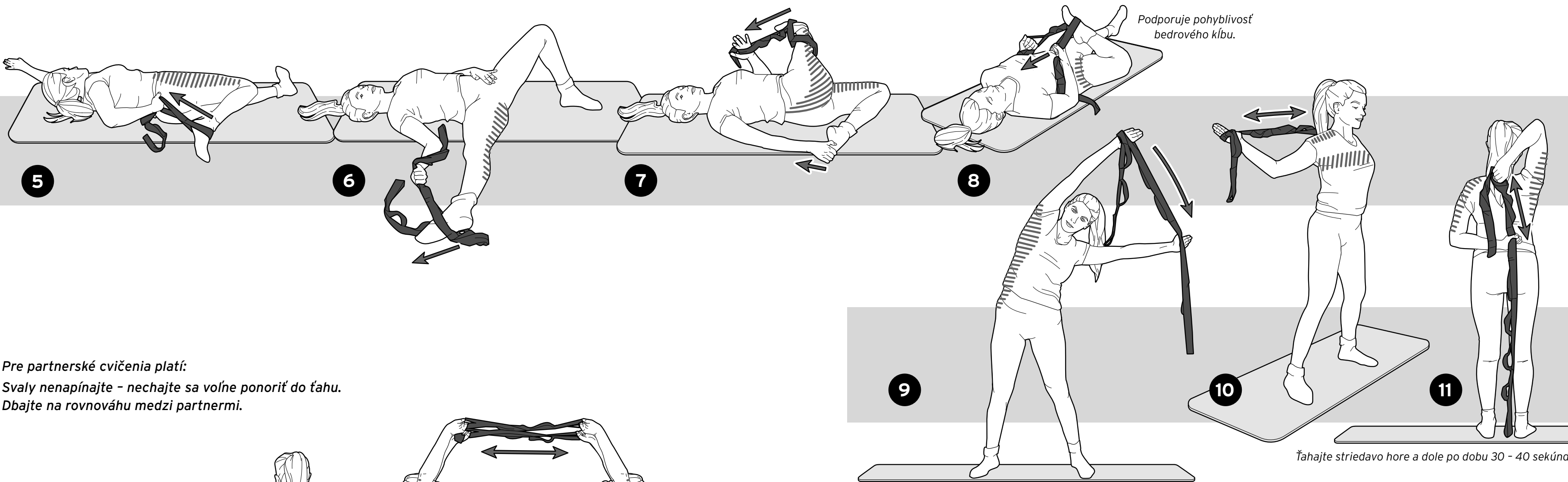
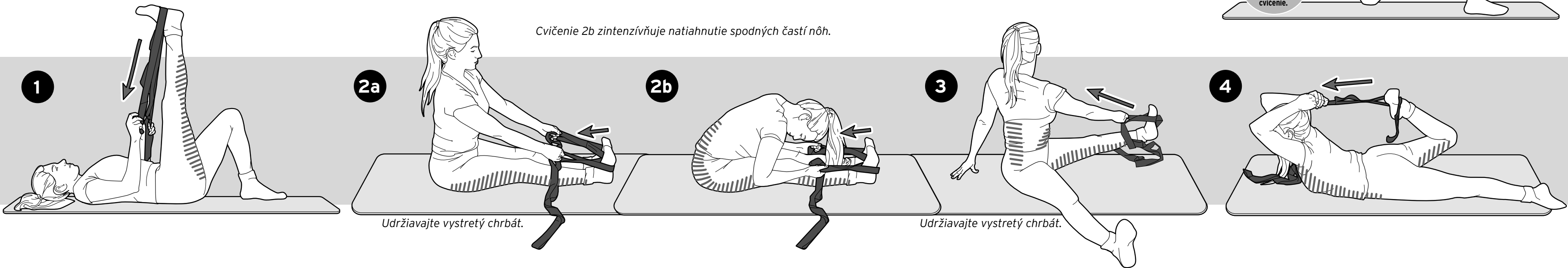


Pre všetky cvičenia platí:

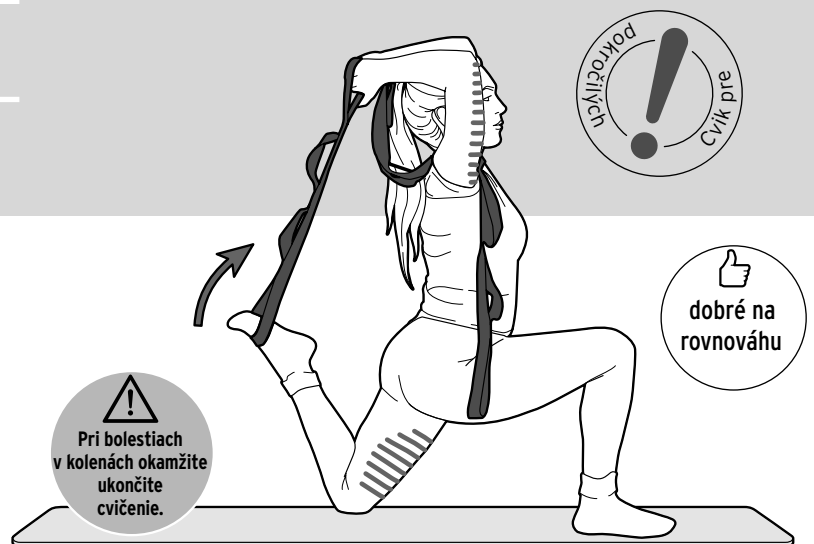
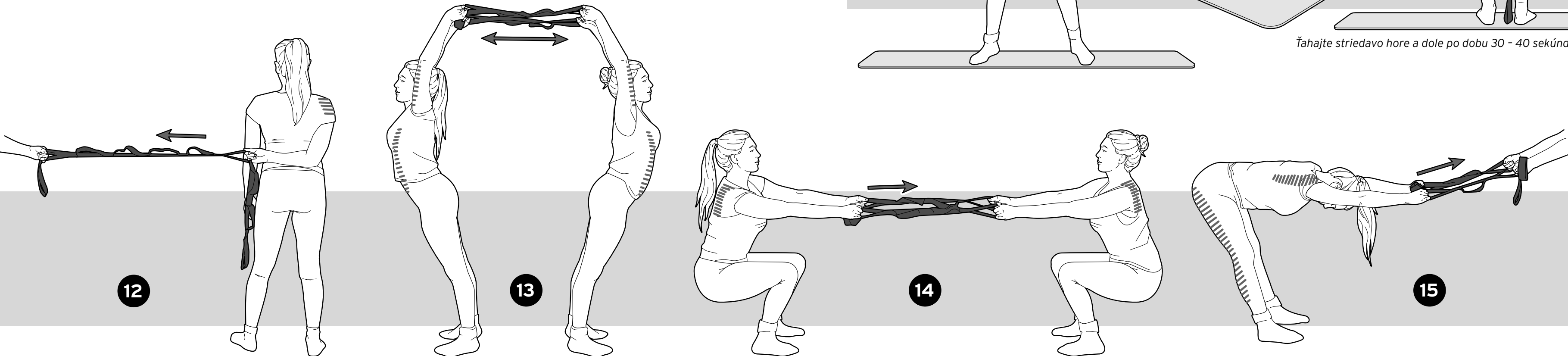
Svaly jemne naťahujte až po miernu bolesť. Pozor: Nepreháňajte to, bolesť pri naťahovaní by nemala byť príliš silná, ale stále pre vás ešte príjemná.

Ak je to možné, vydržte v tejto polohe 30 - 40 sekúnd. Potom pomaly vystupujte z polohy a uvoľnite svaly. Cvičenie opakujte niekoľkokrát, aby sa postupne dosiahlo predĺženie svalu.



Pre partnerské cvičenia platí:

Svaly nenapínajte - nechajte sa voľne ponoriť do ťahu. Dbajte na rovnováhu medzi partnermi.



Vážení zákazníci,

strečingové cviky predovšetkým po športe...

... zvyšujú pohyblivosť kĺbov, spevňujú väzivové tkanivo, posilujú šľachy a väzy, rozohrievajú svalstvo, zlepšujú prekrvenie a zásobovanie svalstva živinami a minerálmi, uvoľňujú telo a týmto spôsobom podporujú regeneráciu.

Po športe by ste mali počkať dve minúty, skôr ako začnete so záverečným strečingom.

Aj po dlhej práci v určitom postoji a/alebo polohe dochádza často k nadmernému napätiu, ktoré možno zmierniť cielеныmi strečingovými cvikmi.

Želáme vám dobrý relax a veľa zábavy pri vašom športovom programe!

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám. Ušchovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Stretch-Strap slúži ako pomôcka pri rôznych strečingových cvikoch na zvýšenie pohody, napr. po športe.

Stretch-Strap je navrhnutý na domáce použitie.

Nie je vhodný na komerčné použitie v zdravotníckych alebo terapeutických zariadeniach.

Stretch-Strap nie je určený na silové cviky.

Spýtajte sa svojho lekára!

• **Skôr ako začnete prvýkrát vykonávať strečingové cviky, poraďte sa so svojím lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**

• Len čo ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.

• Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti alebo pooperačné stavy, musí masáž odsúhlasiť lekár.

• Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi.

Cvičenie okamžite ukončíte aj pri bolestiach kĺbov a svalov.

• Náchínie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

VAROVANIE - Nebezpečenstvo poranenia

• Ak dovoľíte deťom používať Stretch-Strap, poučte ich o správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia.

Stretch-Strap nie je detskou hračkou.

Pri neodbornom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.

• Pri nerovnostiach podlahy použite fitnessrohožku a pod.

• Skontrolujte Stretch-Strap pred každým použitím.

Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ho viac.

• Pri upevňovaní pásu na cvičenie: Dbajte na to, aby bol upevňovací objekt dostatočne stabilný, aby udržal ťah pásu; teda žiadne nohy stola alebo pod! Neupevňujte na objektoch s ostrými hranami! Neupevňujte na dverách alebo oknách.

• Pri cvičení noste pohodlný odev.

• Cvičte najlepšie v športových ponožkách. Bezpodmienečne však dbajte na pevný a stabilný postoj. Necvičte v ponožkách na hladkom podklade, pretože by ste sa mohli pošmyknúť a poraniť. Používajte napr. protišmykovú fitness rohožku.

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

• **Nenaťahujte svoje svaly, keď sú chladné. Naťahujte len dobre zahriate svaly po športe, resp. po napr. horúcej sprche. Nebezpečenstvo poranenia!**

• Pri všetkých cvičeniach zaujmite vystretú a vyváženú polohu - neprehýbajte sa! Vyhýbajte sa krčovitým polohám! Cvičením sa má dosiahnuť uvoľnenie.

• Za pás ťahajte vždy len natoľko, kým to v naťahovaných svaloch vnímate ako príjemné. Načúvajte svojmu telu! Ľahká ťahavá bolesť je normálna, nepreháňajte to však.

• Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne.

• Vydržte v polohe natiahnutia maximálne cca 15 sekúnd.

Ošetrovanie

▷ Vhodné na pranie v práčke do 40 °C.

▷ Po vyčistení nechajte Stretch-Strap vyschnúť voľne na vzduchu pri izbovej teplote. Nedávajte ho do sušičky a neodkladajte ho na kúrenie alebo pod!

▷ Stretch-Strap uschovajte v chlade a suchu. Chráňte ho pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.

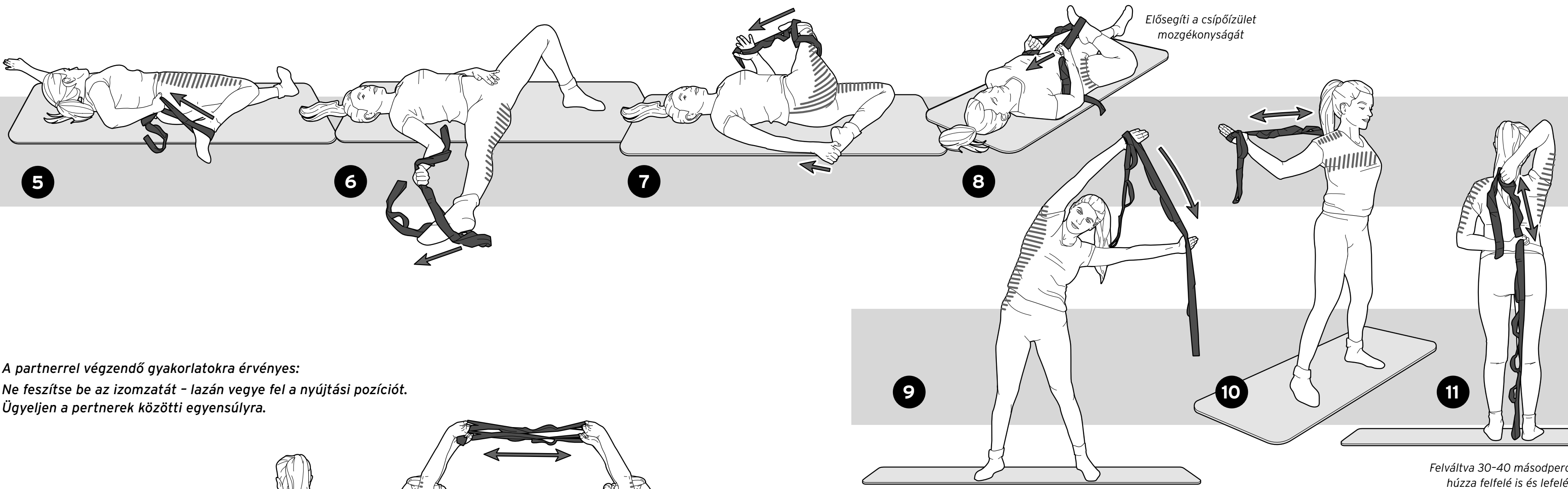
100 % polyester / dĺžka: cca 2 000 mm

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,22297, Hamburg, Germany
www.tchibo.sk

Minden nyújtógyakorlatra érvényes:

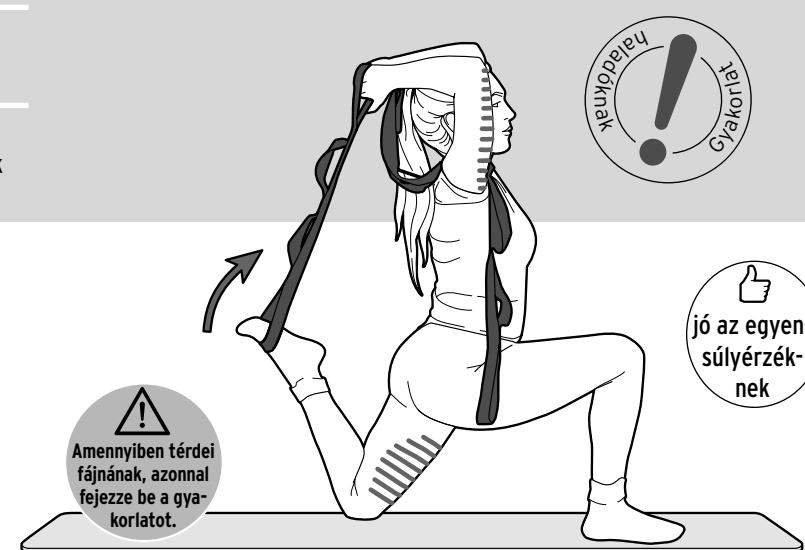
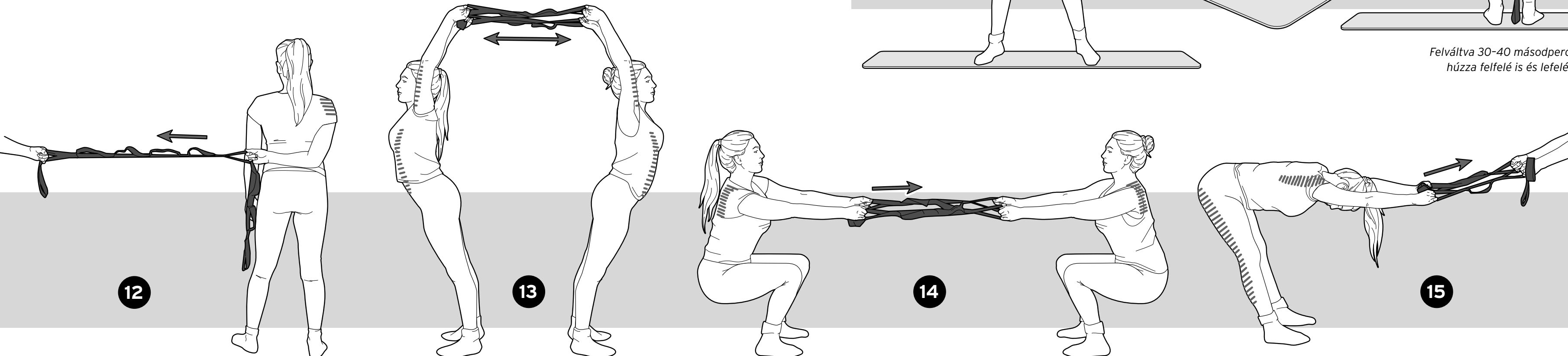
Csak finoman húzza az izmokat a nyújtási fájdalomba. Figyelem: Ne vigye túlzásba, a nyújtási fájdalom ne legyen túl erős, hanem még kellemes legyen az Ön számára.

Tartsa ki a pozíciót lehetőleg 30-40 másodpercig. Lassan hagyja el a pozíciót, és lazítsa ki izmait. Ismételje meg a gyakorlatot többször, hogy fokozatosan elérje az izom nyúlását.



A partnerrel végzendő gyakorlatokra érvényes:

Ne feszítse be az izomzatát - lazán vegye fel a nyújtási pozíciót. Ügyeljen a partnerek közötti egyensúlyra.



Kedves Vásárlónk!

A nyújtás, különösen sportolás után ...

... fokozza az ízületek mozgékonyágát, feszesíti a kötőszövetet, erősíti az inakat és a szalagokat, felmelegíti az izomzatot, fokozza a vérellátást, és ezzel javítja az izmok tápanyagokkal és ásványi anyagokkal való ellátását, ellazítja a testet, és ezzel segíti a regenerálódást.

Sportolás után várjon két percet, mielőtt elkezdene a levezető nyújtást.

Egy bizonyos testtartásban és/vagy pozícióban hosszú ideig végzett munka is izommerevséghez vezethet, amely célzott nyújtógyakorlatokkal enyhíthető.

Kellemes ellazulást, sok örömet kívánunk a sportoláshoz!

A Tchibo csapata

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 megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A nyújtópánt segítségként szolgál a különböző nyújtógyakorlatokhoz, amelyek fokozzák a jó közérzetet, pl. edzés után. A nyújtópántot otthoni használatra tervezték. A sport területén vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas. A nyújtópántot nem erősítő gyakorlatokhoz tervezték.

Kérje ki orvosa véleményét!

- Mielőtt hozzáfekszene a nyújtógyakorlatokhoz, konzultáljon orvosával. Kérje meg tőle, hogy milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.
- Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatokat.
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy inbetegségek, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén, vagy operációt követően a gyakorlatokkal kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával.
- Azonnal hagyja abba a gyakorlatokat, 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 a gyakorlatok végzését.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

VIGYÁZAT - sérülésveszély

- Ha gyerekeknek engedélyezi a nyújtópánt használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A nyújtópánt nem játékszer.
- A szakszerűtlen edzés egészségügyi problémákat okozhat.
- A talajgyakorlatokhoz tegyen le egy fitnessmattacot vagy hasonlót.
- Minden használat előtt vizsgálja át a nyújtópántot. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.
- Ha a gyakorlathoz rögzíti a pántot: ügyeljen arra, hogy a rögzítő tárgy megfelelő stabilitású legyen, és elbírja a húzást; tehát ne asztal lábához vagy hasonlóhoz rögzítse! Ne rögzítse éles szélű tárgyakhoz! Ne rögzítse ajtókhöz vagy ablakokhoz.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.
- Lehetőség szerint sportzokniban eddzen. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne eddzen zokniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló fitnessmattacot.

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

• Ne nyújtsa izmait, ha azok nincsenek bemelegedve.

Csak megfelelően bemelegített izmokkal nyújtson, pl. edzés, vagy egy forró zuhany után. Sérülésveszély!

- Minden gyakorlat közben tartsa magát egyenesen és legyen egyensúlyban - ne homorítsa hátát! Ügyeljen arra, hogy ne görcsöljön be! A gyakorlatok az ellazulást szolgálják.
- Mindig csak olyan erővel húzza a pántot, ahogy azt kinyújtott izmokkal kellemesnek érzi. Figyeljen a testére! Az enyhe, húzó fájdalom normális, de ne vigye túlzásba.
- A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen tovább.
- Maximum 15 másodpercig tartsa meg a nyújtási pozíciót.

Tisztítás

- ▷ A termék max. 40°C-on mosógépben mosható.
- ▷ Mosás után hagyja a terméket szobahőmérsékleten, a levegőn megszáradni. Ne szárítsa szárítógépben, fűtőtesten vagy hasonlón!
- ▷ Hűvös és száraz helyen tárolja a nyújtópántot. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgytól és felületektől.

100% poliszter / hossza: kb. 2000 mm

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,22297, Hamburg, Germany
www.tchibo.hu