



Rugalmas fitnessszalag

A fitnessszalagot izomerősítő edzéshez tervezték. A szalag teljes hosszában számozott hurkokból áll, így minden gyakorlatot személyre szabottan az Ön testmagasságához és a kívánt terheléshez lehet igazítani.

Biztonsági előírások

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



Természetes kaucsuklatex felhasználásával készült, ami allergiát okozhat.

Fitnessgyakorlatok

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 150742AB0X1XVI · 2025-07

www.tchibo.hu/utmutatok



Made exclusively for:

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

Cikkszám: 725 323

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

Rendeltetés

A fitnesz szalag otthoni használatra tervezett sportszer. Fitneszstúdiókban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

Ne végezzen más gyakorlatokat, csak amelyek itt le vannak írva.

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 káros lehet az egészségre!

- Azonnal hagyja abba az edzést, 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 az edzést.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

VIGYÁZAT - sérülésveszély

- Vigyázat! A szalagot nem szabad túlfeszíteni: Csak addig nyújtsa a szalagot, amíg még rugalmas. Ne nyújtsa erővel ennél tovább, különben megsérül az anyaga. **Magas személyek** ügyeljenek erre a nagy nyújtást igénylő gyakorlatok során. **Ezen gyakorlatokhoz esetleg hosszabb szalagra lesz szükség.** Ne terhelje meg a szalagot teljes testsúlyával.
- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon 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 fitness szalag nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol a gyerekek nem férnek hozzá. Megfojtás veszélye áll fenn!
- Ha gyerekeknek engedélyezi a szalag használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket a gyakorlatok végzése közben. A szakszerűtlen vagy megerőltető edzés egészségügyi problémákat 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 mindazonáltal kerülje.
- Minden használat előtt ellenőrizze a szalagot. Ha a szalag megviseltnek, lyukacsosnak vagy szakadozottnak tűnik, ne használja tovább.

- Ha a gyakorlathoz rögzíti a szalagot: ügyeljen arra, hogy a rögzítéshez használt tárgy megfelelő stabilitású legyen, és elbírja a húzást; tehát a szalagot ne rögzítse az asztal lábához vagy hasonlóhoz! 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.
- A fitnesszalagot nem használhatja egyszerre több személy.
- A fitnesszalag szerkezetét módosítani tilos. Ne használja a szalagot rendeltetésétől eltérő célokra!

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.
- Tartsa mindig erősen szalagot a hurkoknál fogva, hogy ne csúszson ki a kezéből. Szükség esetén tekerje egyszer a keze, illetve a lába köré.
- 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 úgy válaszsa ki a hurkot, hogy a gyakorlatot helyes tartással tudja kivitelezni, de azért a megfelelő mértékben erőltesse meg magát. Akkor választotta a megfelelő hurkot, illetve 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:

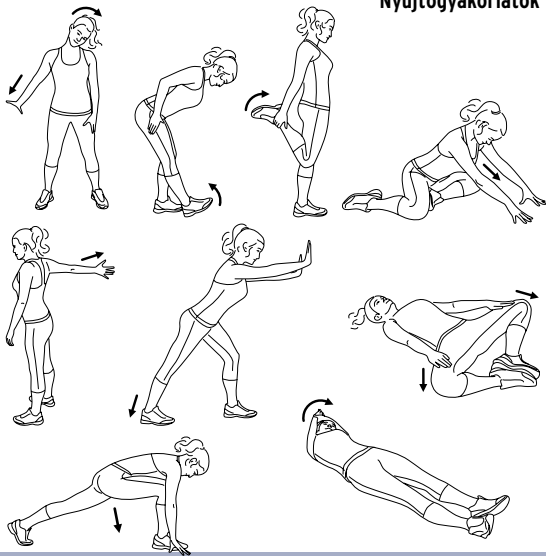
- Fejdöntés előre, hátra és oldalra.
- Váll felemelése, leeresztése és vállkörzés.
- Karkörzés.
- A felsőtest előre, hátra, jobbra, balra mozgatása.
- A csípő előre, hátra, jobbra, balra tolása.
- Helyben futás.

Edzés után: Nyújtás

Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz:

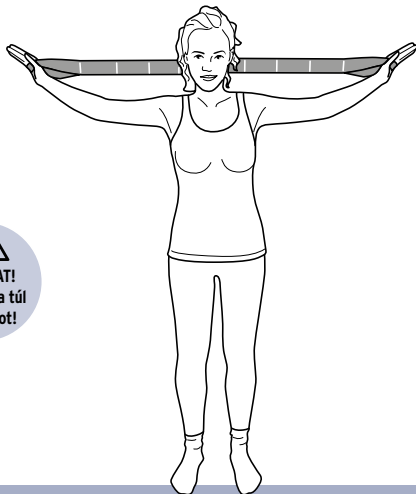
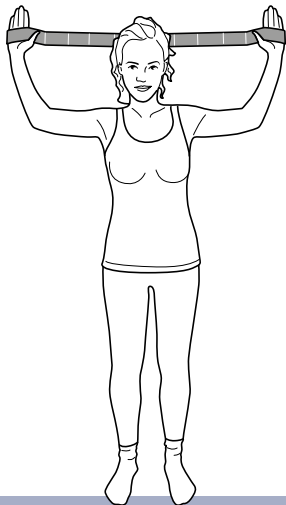
Emelje meg a mellkasát, vállát engedje le, térdét kissé hajlítsa be, enyhén fordítsa kifelé a lábfejét. Hátát tartsa egyenesen!

Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.



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

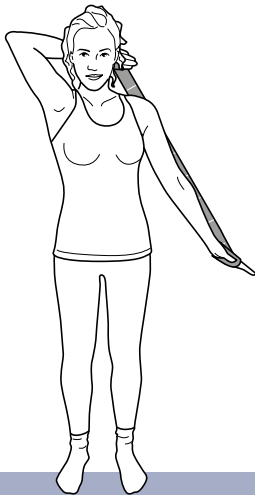
Gyakorlat végzése: Egyszerre nyújtsa ki az alkarjait. Lassan vezesse vissza karjait a kiindulási helyzetbe.



VIGYÁZAT!
Ne nyújtsa túl
a szalagot!

Kiinduló pozíció: Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Tartsa a szalagot keresztben, feszesen a feje mögött.

Gyakorlat végzése: Nyújtsa ki a felül található alkarját átlósan felfelé. A könyök és a felkar a helyén marad. Lassan engedje vissza a karját a kiinduló pozícióba. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



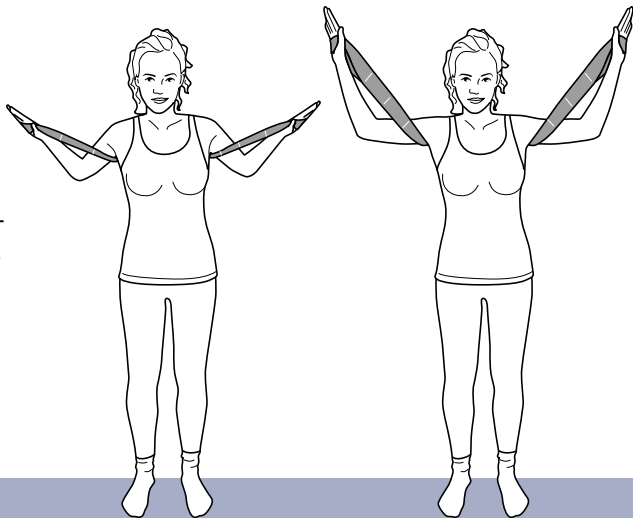
VIGYÁZAT!
Ne nyújtsa túl
a szalagot!



VIGYÁZAT!
Ne nyújtsa túl
a szalagot!

Kiinduló pozíció: Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Vezesse a szalagot a hónaljak alatt felfelé.

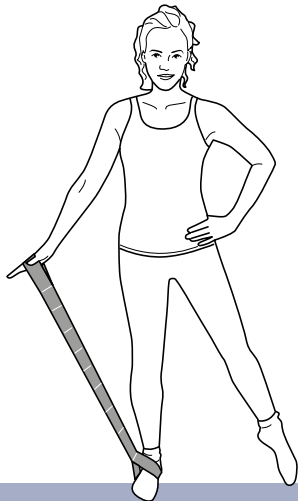
Gyakorlat végzése: Egyszerre emelje fel mindkét karját. Lassan vezesse vissza karjait a kiindulási helyzetbe.



Kiinduló pozíció: Terpeszállásban hajlítsa be enyhén a térdét. Egy kézzel tolja el a szalagot a testétől.

Gyakorlat végzése: Kinyújtva emelje fel a kezét vállmagasságig. Lassan engedje vissza a karját a kiinduló pozícióba.

Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

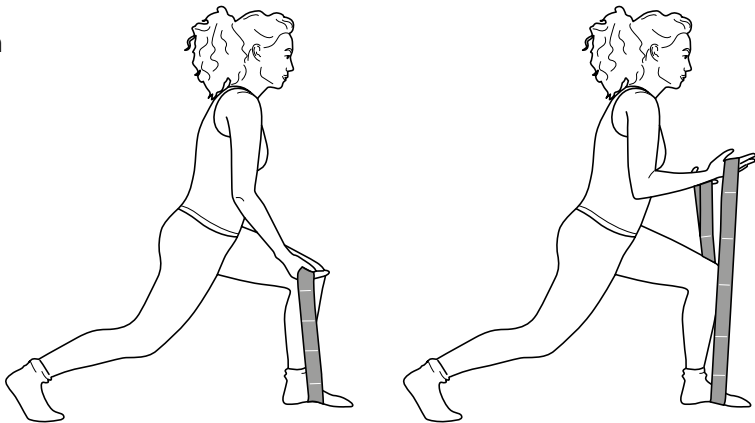




VIGYÁZAT!
Ne nyújtsa túl
a szalagot!

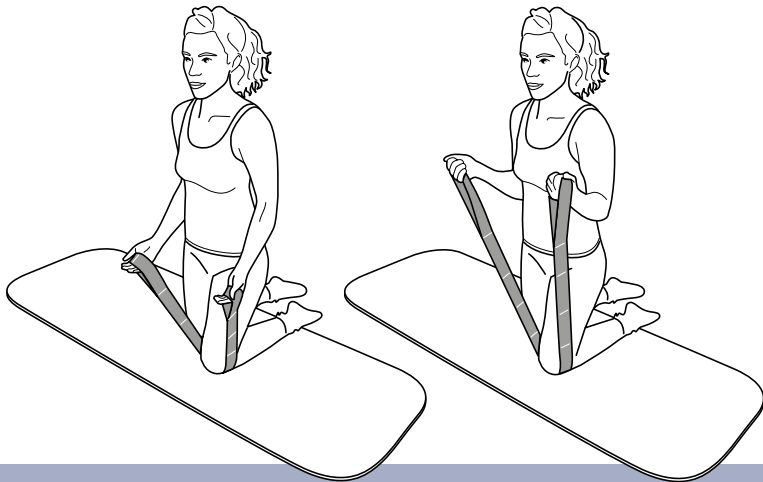
Kiinduló pozíció: Álljon támadóállásba. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon, nézzen előre. Enyhén behajlított karral tartsa feszesen a szalagot, felkarját szorítsa felsőtestéhez.

Gyakorlat végzése: Húzza fel mindkét karját egyszerre mellmagassáig. Lassan vezesse vissza karjait a kiindulási helyzetbe.



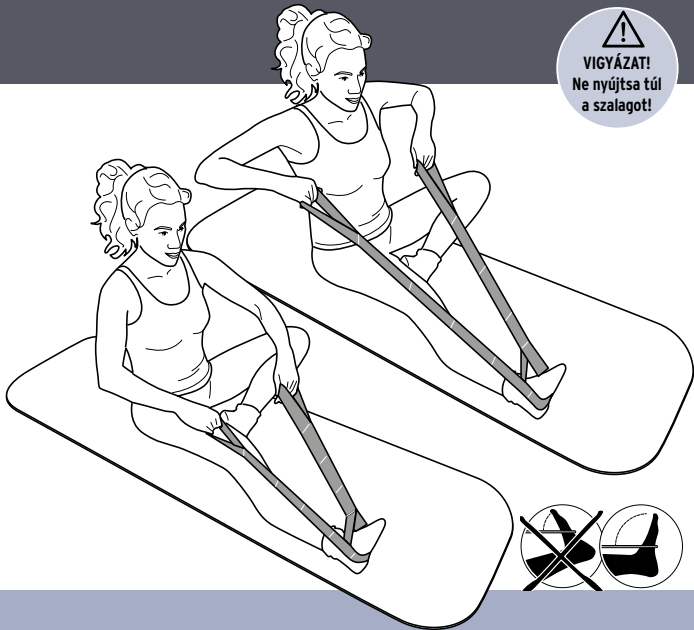
Kiinduló pozíció: Térdeljen a talajra, a szalag legyen egyik térd alatt. Enyhén behajlított karral tartsa feszesen a szalagot, felkarját szorítsa felsőtestéhez.

Gyakorlat végzése: Alkarjait húzza egyszerre felfelé. Felkarjai maradjanak a pozícióban. Lassan vezesse vissza karjait a kiindulási helyzetbe.



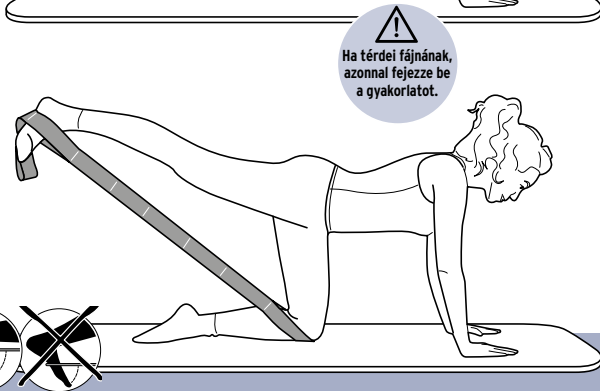
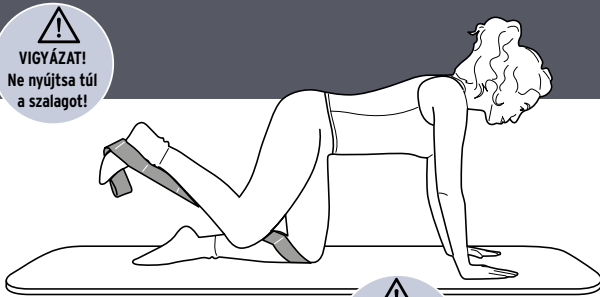
Kiinduló pozíció: Üljön a padlóra, egyik lába legyen kinyújtva, a másik behajlítva. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon. Enyhén behajlított karokkal tartsa feszesen a szalagot.

Gyakorlat végzése: Húzza hátra egyszerre mindkét karját mellmagasságban. Lassan vezesse vissza karjait a kiindulási helyzetbe.



Kiinduló pozíció: Álljon négykézláb. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon. Ne nyújtsa meg túlzottan a nyakát. Nyaka legyen egy vonalban gerincével. Tegyen egy hurkot egyik térdére és tartsa ebben a pozícióban a padlón. A másik, kissé felemelt lába segítségével tartsa feszesen a szalagot.

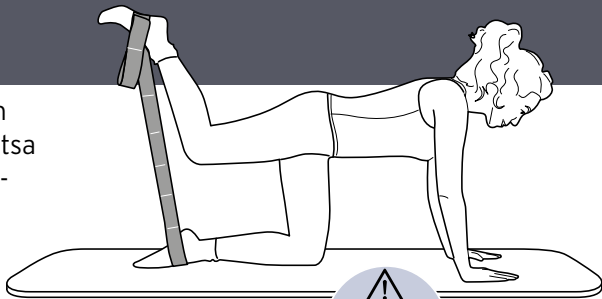
Gyakorlat végzése: Nyújtsa ki hátrafelé a lábát. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba, anélkül hogy letenné a talajra. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



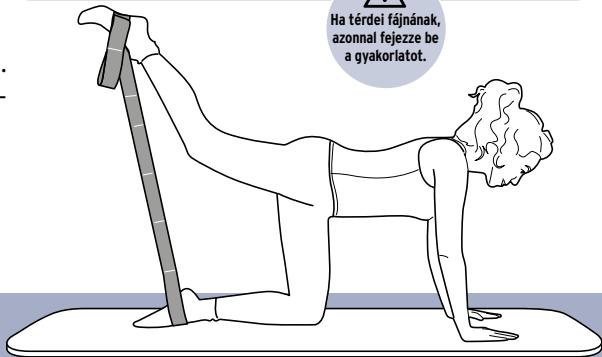
Kiinduló pozíció: Álljon négykézláb. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon. Ne nyújtsa meg túlzottan a nyakát. Nyaka legyen egy vonalban gerincével. Tegyen egy hurkot egyik talpára és tartsa ezt ebben a pozícióban a padlón. A másik, felemelt lába segítségével tartsa feszesen a szalagot.

Gyakorlat végzése: Nyújtsa ki felfelé a lábát. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba, anélkül hogy letenné a talajra.

Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

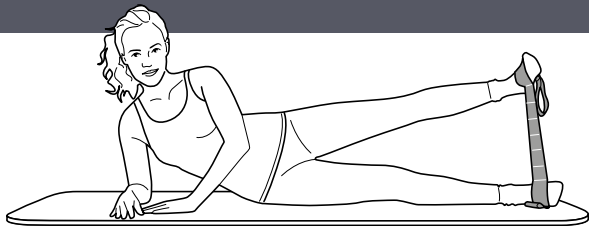


Ha térdei fájának,
azonnal fejezze be
a gyakorlatot.



Kiinduló pozíció: Feküdjön az oldalára a földön, és támaszkodjon a könyökére. A felül lévő lábával tartsa feszesen a szalagot.

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

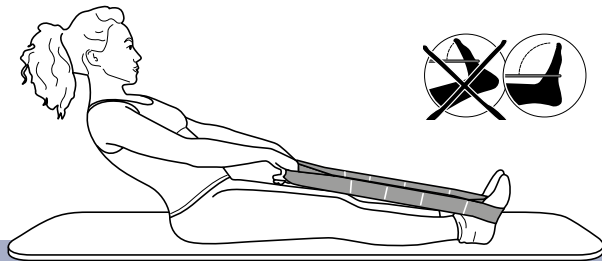
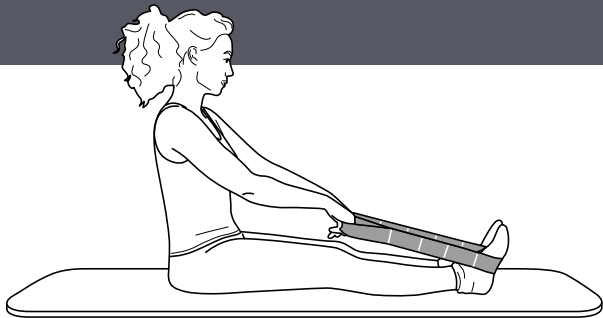


Kiinduló pozíció: Üljön a padlóra nyújtott láb-bal. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon. Enyhén behajlított karokkal tartsa feszesen a szalagot.

Gyakorlat végzése: Lassan engedje hátra felsőtestét, anélkül hogy teljesen lefeküdjön. Továbbra is ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon! Lassan emelje vissza felsőtestét a kiinduló pozícióba. A teljes gyakorlat közben feszítse meg a hasát.

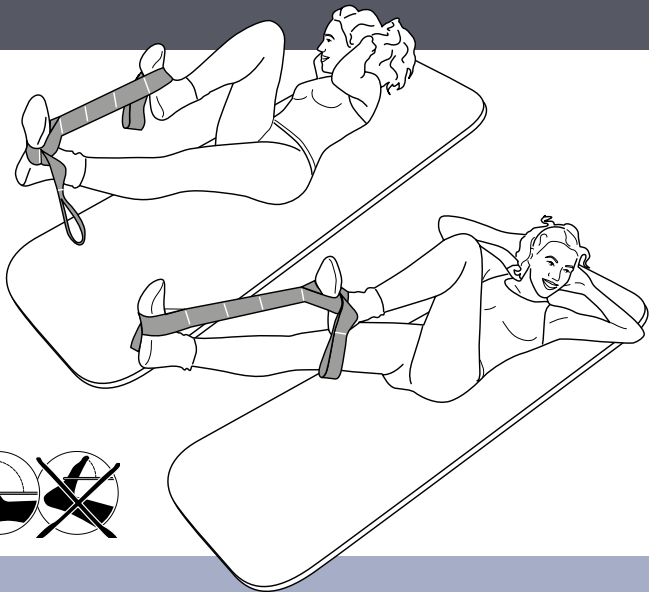


Ennél a gyakorlatnál a szalagnak csak enyhén kell támasztania, minél kisebb feszültség alatt van, annál jobb az edzés hatása.



Kiinduló pozíció: Feküdjön a hátára, karjait keresztezze a feje mögött. Tartsa a szalagot feszesen a lábfejek segítségével.

Gyakorlat végzése: Biciklizzen, miközben egyidejűleg felsőtestét enyhén megemeli és az ellentétes irányba fordítja.



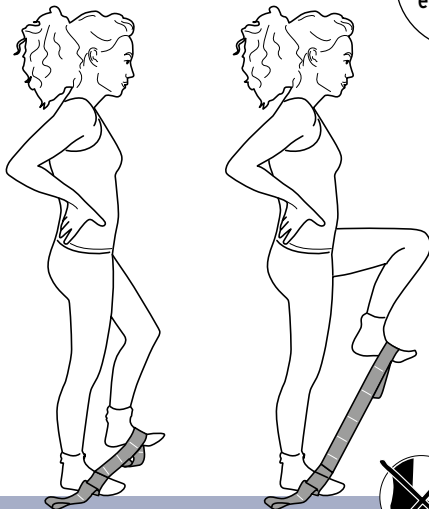


Fejleszti az
egyensúly-
érzékét

Kiinduló pozíció: Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Emelje egyik lábát enyhén előre, amíg a szalag megfeszül. Álljon egyenesen, egész testét feszítse meg.

Gyakorlat végzése: Húzza fel annyira a lábát, hogy combja párhuzamos legyen a padlóval. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba, lehetőleg, anélkül hogy letenné.

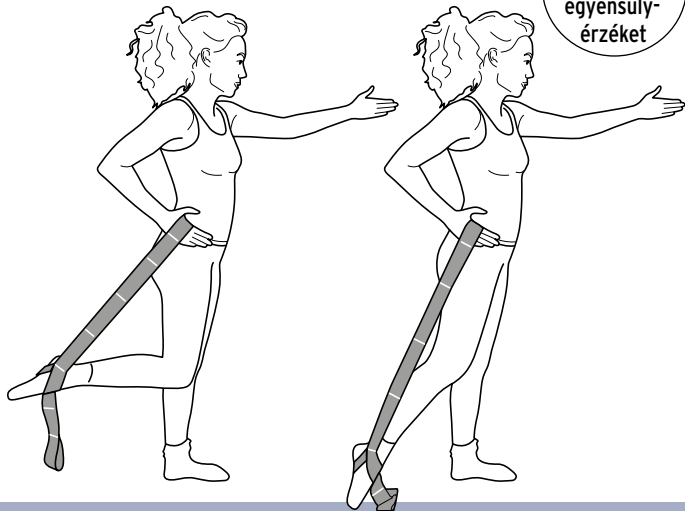
Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



Kiinduló pozíció: Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Emelje egyik lábát kissé hátra, amíg a szalag megfeszül. Szükség esetén támaszkodjon a falnak. Álljon egyenesen, egész testét feszítse meg.

Gyakorlat végzése: Nyújtsa ki lefelé a lábát, anélkül hogy letenné. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba.

Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



Fejleszti az
egyensúly-
érzékét

Tisztítás

- ▷ A fitnessszalagot kézzel tisztítsa meg hideg vízzel és kímélő szappannal.
Vegye figyelembe a bevarrt címkén lévő utasításokat is.
- ▷ Hűvös és száraz helyen tárolja a fitnessszalagot.
Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy érdes tárgytól és felületektől.