



Rugalmas fitnessszalagok

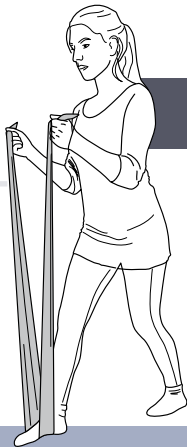


Természetes kaucsuklatex felhasználásával készült, ami allergiát okozhat.

Az új fitnessszalagok különböző húzási erősséggel rendelkeznek, így egyénileg meghatározhatja az edzés intenzitását.

Biztonsági előírások

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



Fitneszgyakorlatok

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 151188AB3X2XVI · 2025-09

www.tchibo.hu/utmutatok



Made exclusively for:

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

Cikkszám: 728 285

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 fitnessszalagokat izomerősítő edzéshez tervezték. A kék szalagok ellenállása a kisebb, ezért kiválóan alkalmasak kezdőknek. A sötétszürke szalagok ellenállása a nagyobb, ezért inkább gyakorlott sportolóknak alkalmasak. Azonban gyakorlatok szerint is variálhatja a szalagokat.

A fitness szalagok otthoni használatra tervezett sportszerek. Fitness szalonokban és terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmasak.

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, gyulladásal 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: 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

- Vigyázat! A szalagokat nem szabad túlfeszíteni: A szalagokat csak addig nyújtsa, amíg még rugalmasan engednek. Ne nyújtsa őket erővel ennél nagyobb mértékben, különben az anyag megsérül.

Magas személyek ügyeljenek erre a nagy nyújtást igénylő gyakorlatok során. **Ezen gyakorlatokhoz esetleg hosszabb szalagokra lesz szüksége.**

Ne terhelje meg teljes testsúlyával a szalagokat.

- 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 észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatokat.
- A fitness szalag nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol kisgyermek nem férhetek hozzá. Megfojtás veszélye áll fenn!
- Ha gyerekeknek engedélyezi egy szalag használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. 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 szalagokat. Ha egy szalag megviseltnek, lyukacsosnak vagy szakadozottnak tűnik, ne használja tovább.
- Ha egy szalagot a gyakorlathoz rögzít, ügyeljen arra, hogy a rögzítéshez használt tárgy megfelelő stabilitású legyen, és elbírja a húzást; tehát a szalagot ne asztal lábához vagy hasonlóhoz rögzítse! 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 fitnessszőnyeget.
- 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.
- Egy fitnessszalagot egyszerre csak egy személy használhat.

- A fitnessszalagok szerkezetét nem szabad megváltoztatni. Ne használja a szalagokat a rendeltetésüktől eltérő célra!

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.
- Mindig erősen fogja meg a szalagot, nehogy kicsússzon a kezéből. 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 válassza ki, hogy az alacsony vagy a nagy ellenállású szalagot használja úgy, hogy a gyakorlatot helyes tartással tudja kivitelezni, de azért a megfelelő mértékben erőltesse meg magát. Akkor választotta a megfelelő 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:

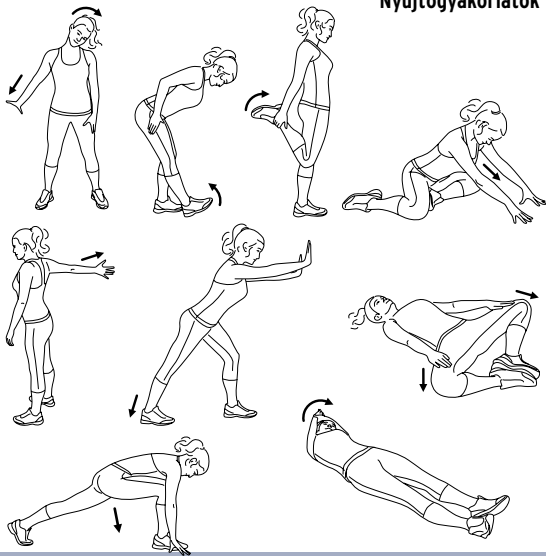
- Fejdöntés előre, hátra és oldalra.
- Váll felemelése, leeresztése és vállkörzés.
- Karkörzés.
- A felsőtest előre, hátra, jobbra, balra mozgatása.
- A csípő előre, hátra, jobbra, balra tolása.
- Helyben futás.

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.



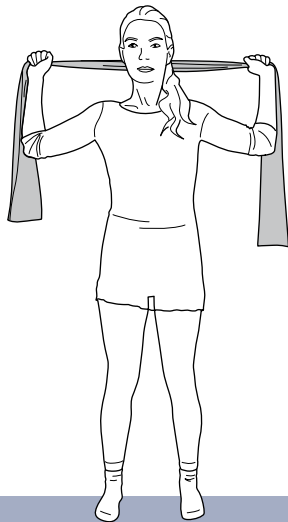
1

Nyak

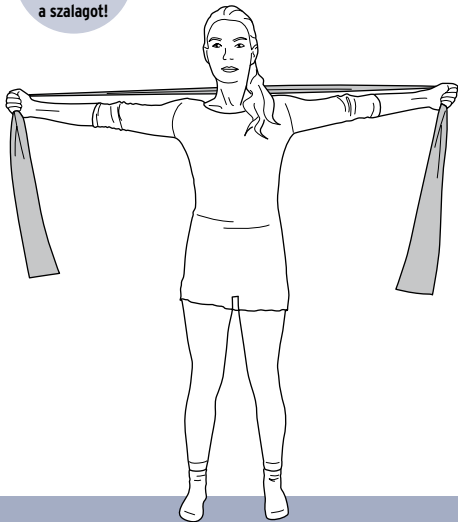
Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe.

Tartsa a szalagot feszesen a tarkója mögött.

Alkarjait egyszerre nyújtsa ki. Lassan vezesse vissza karjait a kiindulási helyzetbe.



VIGYÁZAT!
Ne feszítse túl
a szalagot!



2

Váll + tricepsz

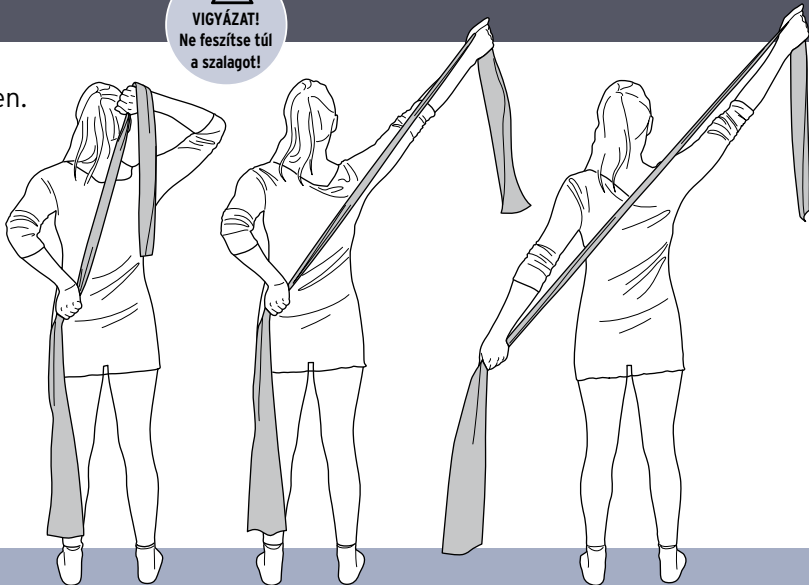


VIGYÁZAT!
Ne feszítse túl
a szalagot!

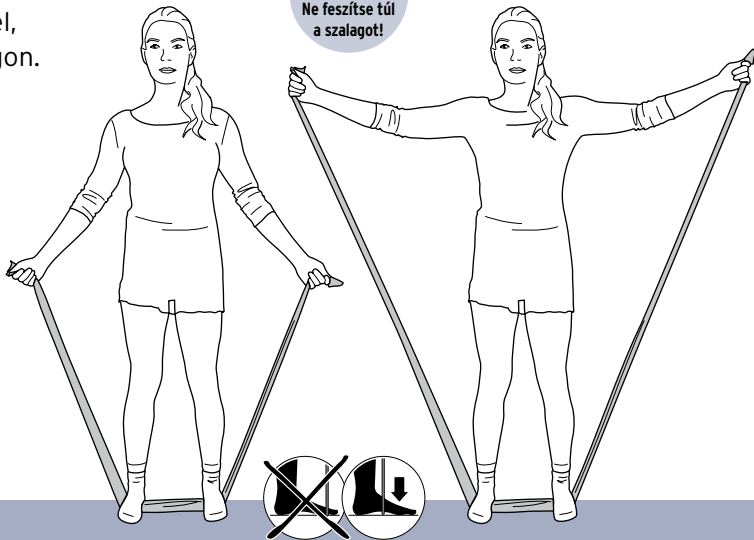
Álljon enyhén behajlított térdekkkel, csípőszéles terpeszben. Tartsa a szalagot feszesen a feje mögött átlósan.

Húzza ki a szalagot átlósan, mindkét karral egyszerre. Lassan vezesse vissza karjait a kiindulási helyzetbe.

Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



Álljon enyhén behajlított térddel, csípőszéles terpeszben a szalagon. A kiinduló helyzetben a karok oldalra, lefelé mutatnak. Nem teljesen kinyújtott karral tartsa feszesen a szalagot. Húzza fel mindkét karját egyszerre vállmagassáig. Lassan vezesse vissza karjait a kiindulási helyzetbe.



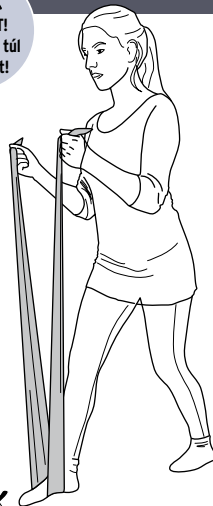
Helyezze az egyik lábát kilépésben a szalagra, és lefelé tartott karokkal tartsa feszesen.

Végezzen karhajlításokat felváltva vagy egyszerre.

A könyökét tartsa közel a törzséhez.

Lassan vezesse vissza karjait a kiindulási helyzetbe.

Néhány ismétlés után helyezze a másik lábát előre a szalagra.



Feküdjön a hátára. A sarkok a talajon vannak, a lábak kissé behajlítva. A könyökei maradjanak közvetlenül a törzse mellett.

Nyújtsa ki a karjait egyszerre vagy felváltva egyenesen felfelé.

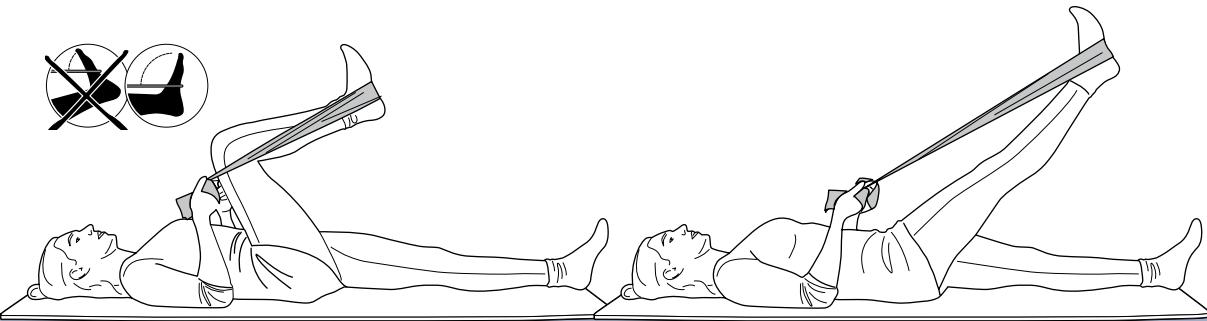
Lassan vezesse vissza karjait a kiindulási helyzetbe.



Feküdjön a hátára. Tartsa a szalagot behajlított lábbal, az egyik lábfejjével feszesen. A karok behajlítva a test mellett, az alkarok felfelé mutatnak.

Nyújtsa ki a szalagba akasztott lábát a szalag ellenállásával szemben. Eközben a karok maradjanak a pozícióban. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba.

Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

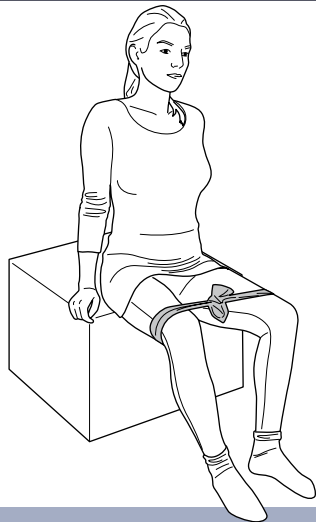
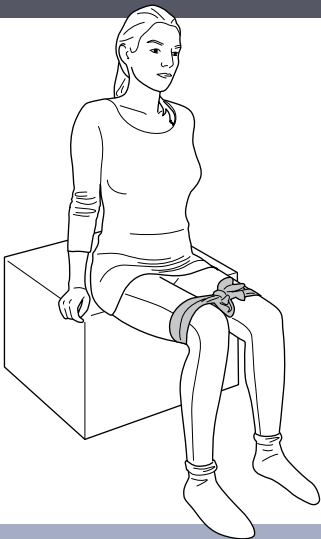


Üljön egyenesen egy székre vagy hasonlóra. A lábaknak 90° -os vagy annál kissé nagyobb szöget kell alkotniuk.

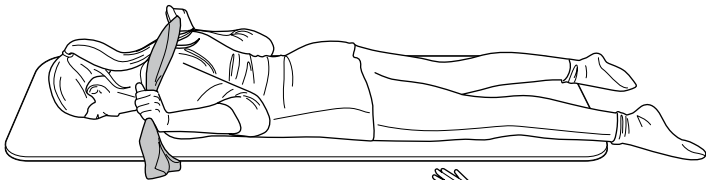
Tekerje a szalagot a combok köré.

Nyissa szét a lábait, hogy érezze az ellenállást.

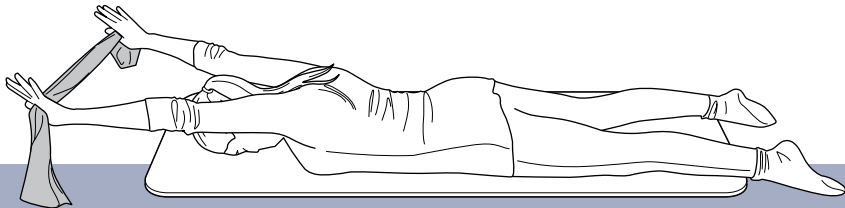
Lassan engedje vissza lábait a kiindulási helyzetbe.



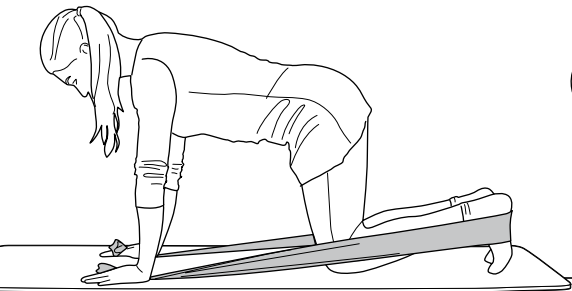
Feküdjön hasra, a lábai körülbelül csípőszéles terpeszben, a térdek kinyújtva. Tartsa a szalagot behajlított karokkal feszesen a tarkója mögött. A fejét tartsa egyenesen a gerinccel egy vonalban.



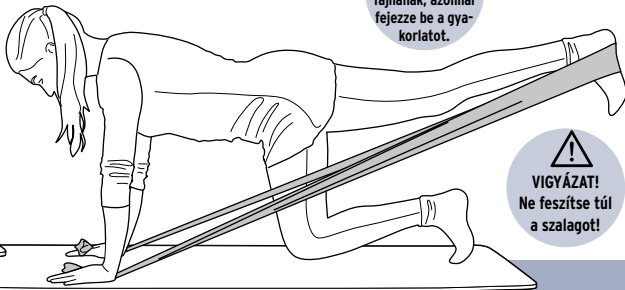
Nyújtsa ki előre a karjait. Azonban a karokat ne tegye le a padlóra. Ne emelje fel a fejét. Feszítse meg a farizmait. Vezesse vissza karjait a kiindulási helyzetbe.



Álljon négykézláb, a szalagot tekerje az egyik lábfeje köré, és tartsa kissé megfeszítve. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon. Ne nyújtsa meg túlzottan a nyakát. Nyaka legyen egy vonalban gerincével.



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.

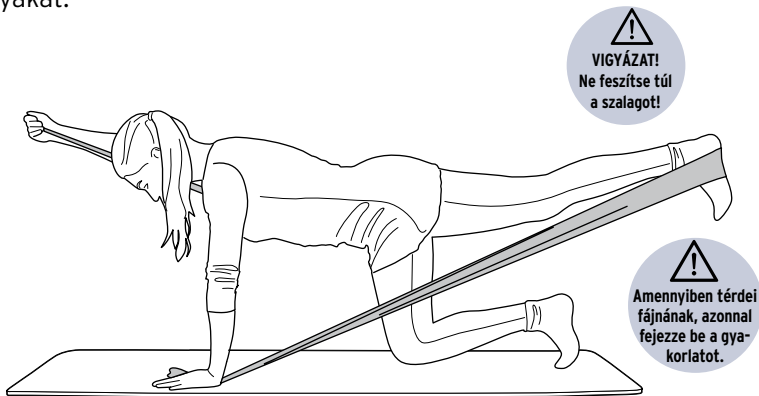


! Amennyiben térdei fájának, azonnal fejezze be a gyakorlatot.

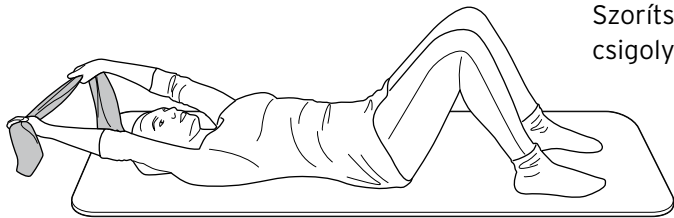
! **VIGYÁZAT!**
Ne feszítse túl a szalagot!

9b**Comb, hát + fenék**

Haladóknak részére: Nyújtsa ki előre az ellentétes karját is. Ügyeljen a fejtartásra. Ne nyújtsa túl a nyakát.



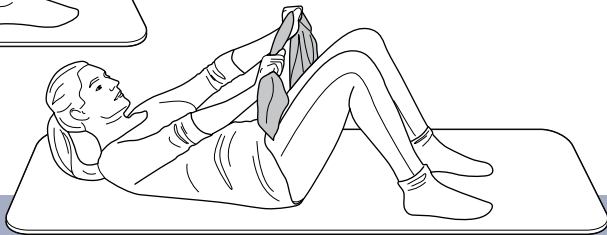
Feküdjön a hátára. A lábak csípőszélességben helyezkednek el a padlón. A térdait húzza fel. A szalagot vegye duplán a kezébe, és tartsa kinyújtott karokkal feszesen.

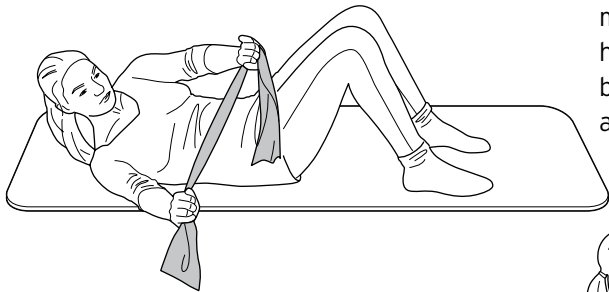


1. variáció - egyenes hasizmok:

Mozgassa a karjait a térd irányába. Közben kissé emelje fel a fejét és a vállait, kezdje a fejével.

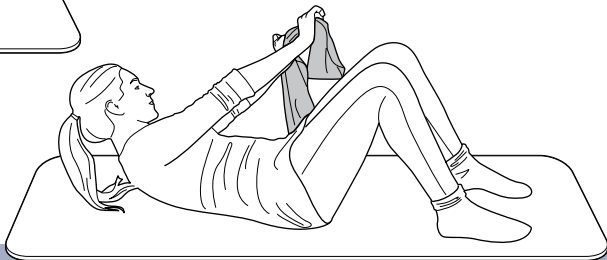
Szorítsa az állát a mellkasára, és - csigolyáról csigolyára haladva - emelje fel a felsőtestét.





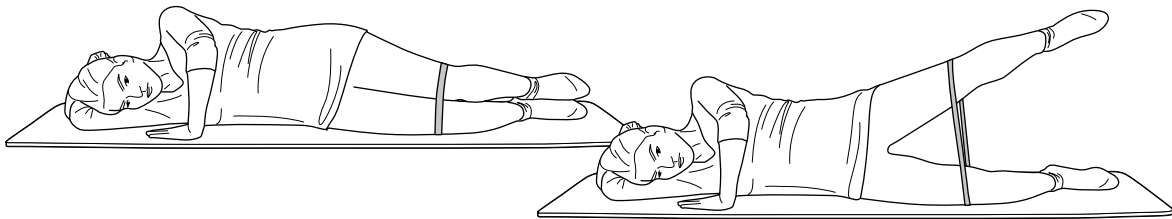
2. variáció - ferde hasizmok:

Felváltva hajoljon balra és jobbra kinyújtott karjait előre tartva. A gyakorlat közben folyamatosan engedje vissza felsőtestét a kiindulási helyzetbe. Most is - mint ahogy az 1. változatban is le van írva - kissé emelje meg a fejét és a vállait.

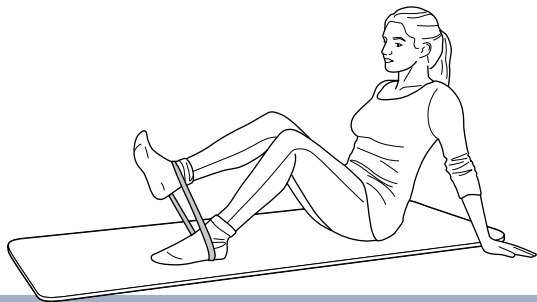


Feküdjön az oldalára, és hajlítsa be enyhén a lábait. Kissé döntse előre a medencéjét, hogy a lábai párhuzamosan feküdjenek egymáson. A szalag a térdhajlatban van.

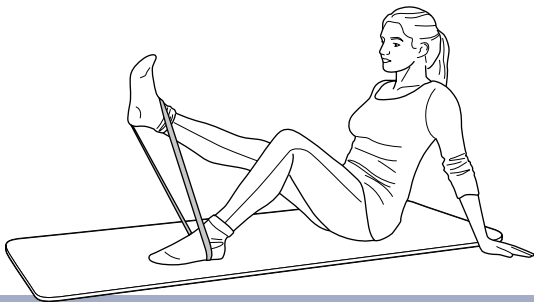
Emelje meg a felső lábát az alsó lábáról, és tartsa így. A térd maradjon behajlítva. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



Üljön le a padlóra, és támaszkodjon hátul a kezeire. Kissé hajlítsa be a lábait. Most emelje fel a padlóról az egyik lábát, és feszítse meg a szalagot. Nyújtsa ki a lábát.

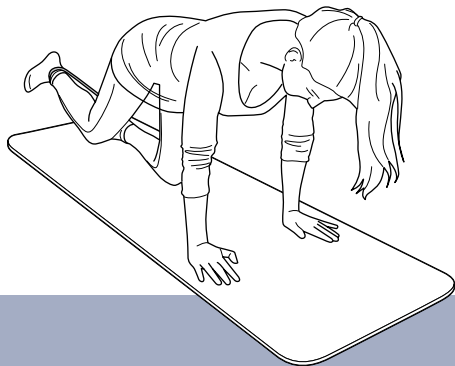


Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

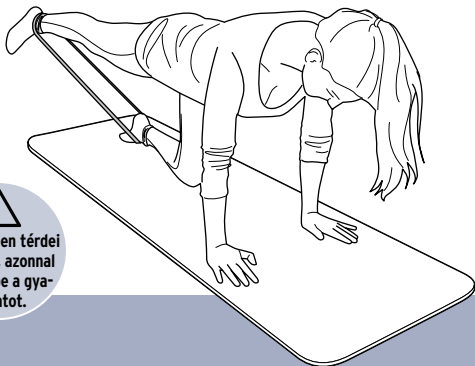


Ennél a gyakorlatnál ügyeljen a testtartásra. Enyhén hajlítsa be a könyökét, a gerinc egyenes marad.

Emelje fel az egyik lábát, nyújtsa ki úgy, hogy egy vonalban legyen a törzsével. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon!



Nehezítésként nyújtsa ki előre az ellentétes kart a törzs meghosszabbításaként.

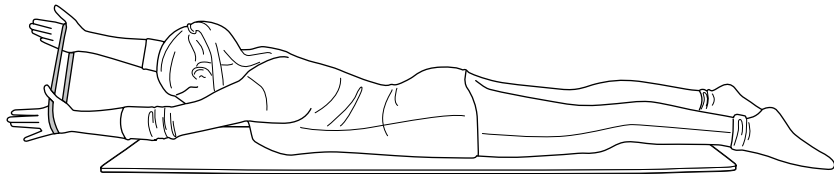


Amennyiben térdai
fájának, azonnal
fejezze be a gy-
akorlatot.

Feküdjön hasra, a lábai körülbelül csípőszéles terpeszben, a térdék kinyújtva. Nyújtsa előre a karjait a rátekerített szalaggal, és tartsa a szalagot feszesen. Ne tegye le a karját. A fej maradjon a gerinc meghosszabbításában.

Most felváltva emelje meg az ellentétes karját és lábát.

A könyök- és a térdízületek maradjanak kinyújtva.



Ápolás

- ▷ A szalag megrongálódhat, ha éles vagy hegyes tárggyal érintkezik. Ezért ne viseljen gyűrűt, és lehetőleg cipő nélkül végezze a gyakorlatokat. Ügyeljen arra, hogy a körmével ne sértse meg a szalagot.
- ▷ Óvja a szalagokat napfénytől és hőtől, mivel ellenkező esetben megtörhetnek. Hűvös és száraz helyen tárolja a szalagokat. Óvja hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől is. Ha szükséges, tárolás előtt hintse be a szalagokat egy kis hintőporral, mivel kedvezőtlen környezeti körülmények között a szalagok összeragadhatnak.



Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés fordulhat elő. Ez teljesen veszélytelen. Csomagolja ki és hagyja a terméket jól kiszellőzni. A szag rövid idő alatt eltűnik. Gondoskodjon megfelelő szellőzésről!