

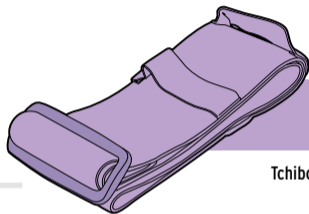
Tchibo

Rugalmas fitnessszalag



Természetes
kaucsuklatex
felhasználásával készült,
ami allergiát okozhat.

A rugalmas fitnessszalag hossza fokozatmentesen állítható, így saját maga határozhatja meg az edzés intenzitását.



Fitnessz gyakorlatok

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 130741AB3X3XIII · 2022-11

Biztonsági előírások

Edzés előtt, a véletlen sérülések és károk elkerülése érdekében, feltétlenül tartsa be az alábbi biztonsági és edzési utasításokat.

Ha szükséges, töltsen le az utasításokat, hogy később is át tudja olvasni. Mutassa meg ezeket az utasításokat más felhasználóknak is.



www.tchibo.hu/utmutatok

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

Cikkszám: 659 982

Biztonsága érdekében

Rendeltetés

A fitnessszalagot izomerősítő edzéshez tervezték. A fitnessszalag hossza állítható, így az összes gyakorlatot személyre szabottan az Ön testmagasságához és a kívánt terheléshez lehet igazítani.

A fitnessszalag otthoni használatra tervezett sportszer.

Fitneszsalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

Fontos tudnivalók

Kérje ki orvosa véleményét!

- **Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.**
- Bizonyos egészségügyi állapotok, pl. szívritmusszabályzó, terhesség, keringési panaszok, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve ortopédia területét érintő panaszok esetén az edzést meg kell beszélnie 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!

VIGYÁZAT - sérülésveszély

- Vigyázat! A szalagot nem szabad túlnyújtani: Csak annyira nyújtsa meg a szalagot, amennyit az rugalmasságából fakadóan enged. Ne nyújtsa erővel ennél tovább, különben megsérül az anyaga. **Magas személyek** ügyeljenek erre a nagy nyújtást igénylő gyakorlatok során. **Ezekhez a gyakorlatokhoz lehet, hogy hosszabb szalagra lesz szüksége.**
- 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 az edzést.
- A fitnessszalag 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 szakszerűtlen vagy megerőltető 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 mindazonáltal kerülje.
- Minden használat előtt ellenőrizze a szalagot. Ha a szalag megviseltnek, lyukacsosnak vagy szakadozottnak tűnik, ne használja tovább.
- Szalag rögzítése gyakorlathoz: Ha egy gyakorlathoz rögzíti a szalagot, ügyeljen arra, hogy a rögzítő 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 fitnessz szőnyeget.
- 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 fitnessszalagot nem használhatja egyszerre több személy.
- A fitnessszalag szerkezetét módosítani tilos.

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítson! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Feszítse meg a fenekét és a hasát.
- A csuklók túlnyújtásának elkerülése érdekében a szalagot 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 tovább. Ne tartsa vissza a 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 ismétlje 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 gyakoroljon kimerülésig. Mindig végezze el a gyakorlatokat mindkét oldalon.
- A gyakorlatnak és a kívánt ellenállásnak megfelelően állítsa be a szalag hosszát, hogy a gyakorlatot helyes tartással tudja kivitelezni, de azért a megfelelő mértékben erőltesse meg magát. Akkor választotta a megfelelő hosszt, illetve ellenállást, ha a gyakorlat végzése 8-10 ismétlés után megerőltetővé válik. A szalag szabad végét mindig biztosítsa a rávarrt hurokban, hogy az a gyakorlatok közben ne akadályozza vagy zavarja.

Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott.

Egymás után mozgassa át a 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.

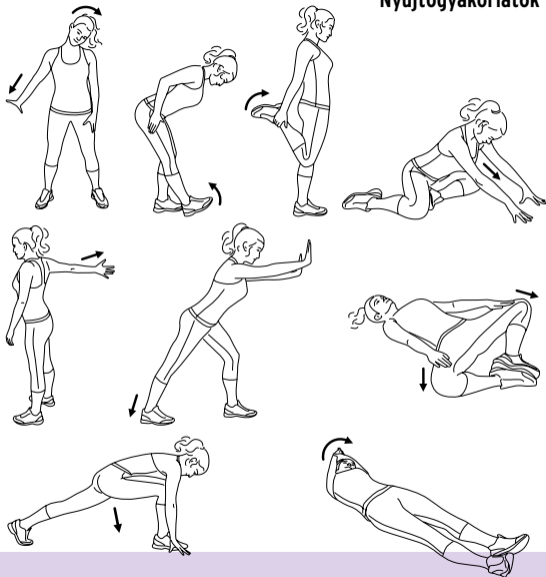
Edzés után: Nyújtás

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.

Nyújtógyakorlatok



Kiinduló pozíció: Háton fekvő, a lábak felállítva, a szalag a comb körül. Emelje meg a csípőjét és nyújtsa ki az egyik lábát a comb meghosszabbításaként.

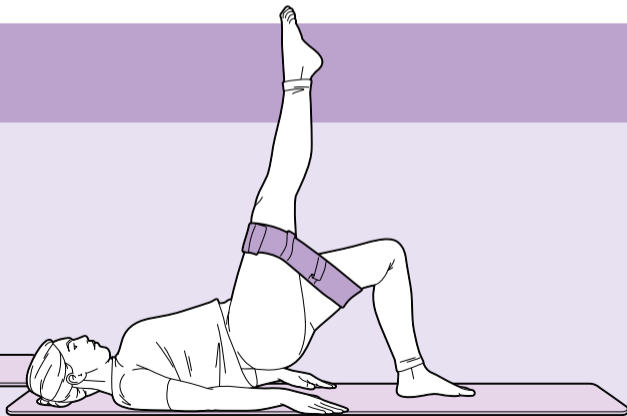
Feszítse meg a hasát és a fenekét.

Gyakorlat végzése: Nyújtsa ki felfelé a megemelt lábát a szalag ellenállásával szemben.

Számoljon 4-ig, majd lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba. Ismétlje meg többször, majd oldalcseré.

1

Hát alsó része + fenék
comb hátsó része



Kiinduló pozíció: Háton fekvő, a lábak felállítva, a szalag a comb körül. Emelje meg a csípőjét.

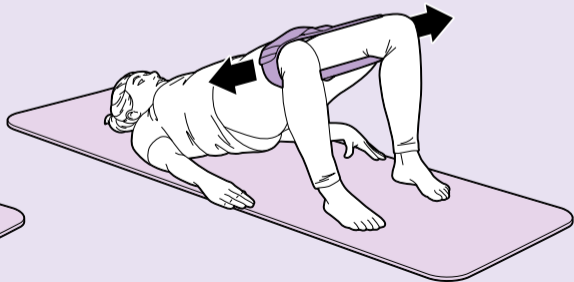
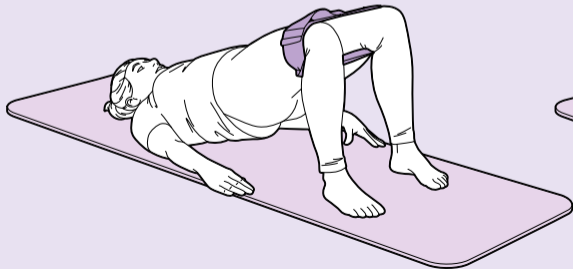
Feszítse meg a hasát és a fenekét.

Gyakorlat végzése: Nyissa szét a lábait, amennyire lehetséges a szalag ellenállásával szemben.

Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Többször ismételje meg.

2

Hát alsó része + fenék
comb oldalsó része



Kiinduló pozíció: Álljon négykézláb a kezein és a térdein, a szalag a comb körül. Az egyik lábát behajlítva emelje meg hátrafelé.

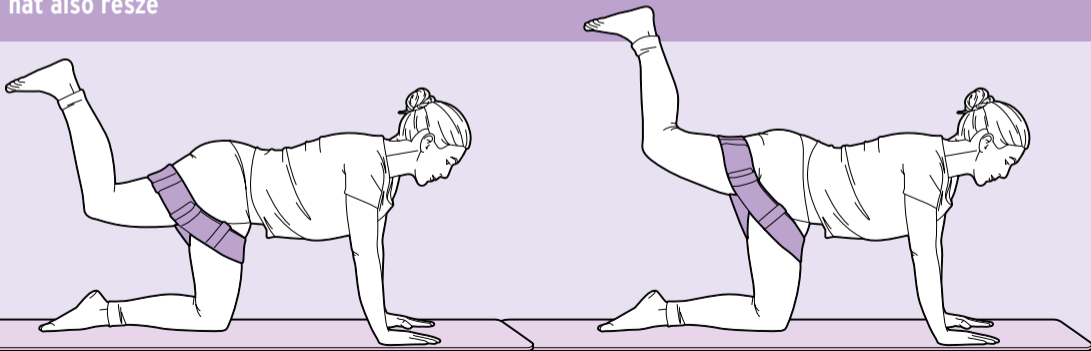
Gyakorlat végzése: Emelje meg a behajlított lábát az ellenállással szemben, amennyire csak tudja.

Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Többször ismételje meg, majd oldalcseré.

Nehezebb változat: Emelje meg az ellentétes karját is. Ezzel a törzs- és a vállizomzatot is edzi.

3

Fenék + comb hátsó része
hát alsó része



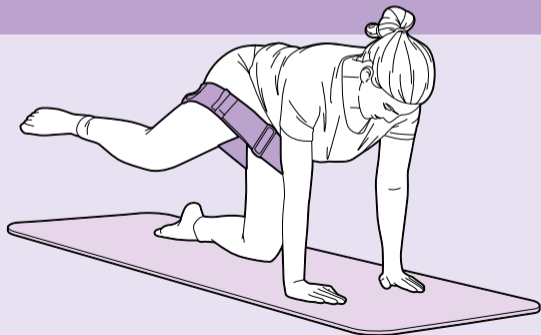
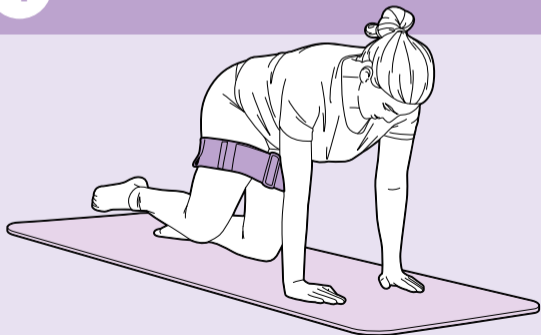
Kiinduló pozíció: Álljon négykézláb a kezein és a térdlein, a szalag a comb körül. A hát egyenes, a nyak egy vonalban a hátával, a tekintet lefelé néz.

Gyakorlat végzése: Emelje meg a behajlított lábát az ellenállással szemben, amennyire csak tudja.

Számoljon 4-ig, majd lassan engedje le a lábát a kiinduló pozícióba. Többször ismételje meg, majd oldalcseré.

4

Fenék + comb oldalsó része



Kiinduló pozíció: Hason fekve, lábak kinyújtva, a fejét helyezze a karjaira. A szalag a boka körül.

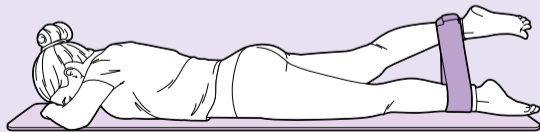
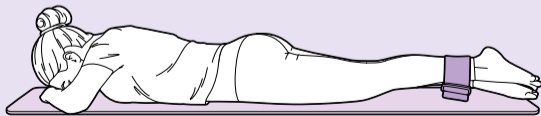
Feszítse meg a hasát és a fenekét.

Gyakorlat végzése: Emelje meg az egyik lábát a szalag ellenállásával szemben.

Számoljon 4-ig, majd lassan engedje le a lábát a kiinduló pozícióba. Felváltva többször ismételje meg mindkét oldalon.

5

Hát alsó része + fenék
comb hátsó része



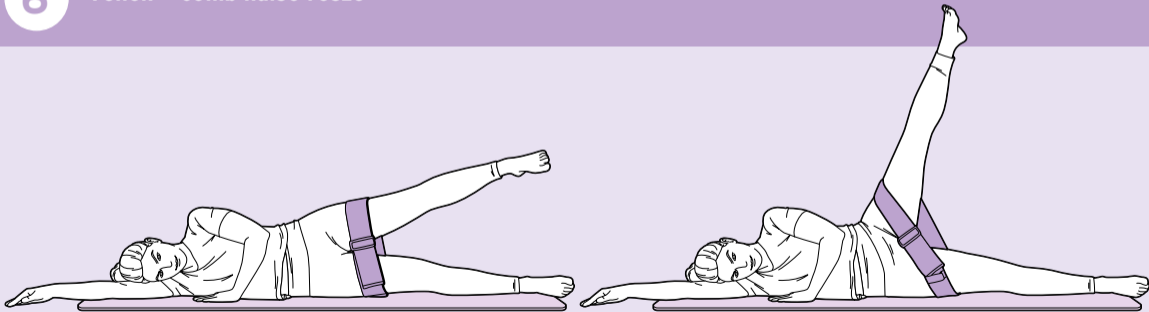
Kiinduló pozíció: Feküdjön az oldalára a földön, lábak kinyújtva, a szalag a combok körül. Egyik kezével támaszkodjon meg a teste előtt. A felül lévő lábát kinyújtva kissé emelje meg, amíg a szalag enyhén megfeszül.

Gyakorlat végzése: Lassan nyújtsa ki a felső lábát felfelé, a szalag ellenállásával szemben.

Számoljon 4-ig, majd lassan engedje le a lábát a kiinduló pozícióba. Többször ismételje meg, majd oldalcseré.

6

Fenék + comb külső része



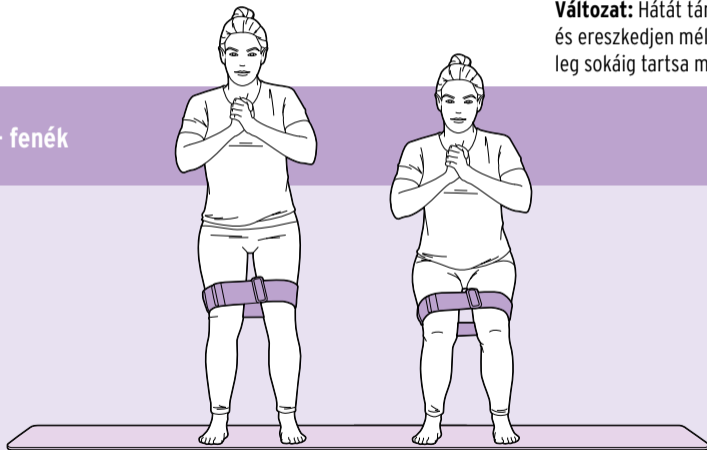
Kiinduló pozíció: Álljon csípőszéles terpeszbe, a szalag a combok körül. A hát maradjon egyenesen - ne homorítson! Feszítse meg a hasát és a fenekét. Mellkasát emelje meg, vállait engedje le, kissé hajlítsa be a térdeit, a lábfejeit kissé fordítsa kifelé!

Gyakorlat végzése: Hajlítsa be a térdeit és a csípőjét és engedje le a testét, amíg combja a talajjal majdnem párhuzamos lesz. Hátá maradjon egyenes. A térde kerüljön a lábfejek elé.

Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Változat: Hátát támassza egy falhoz, és ereszkedjen mély pozícióba. Lehetőleg sokáig tartsa meg a pozíciót.

7 Comb + fenék



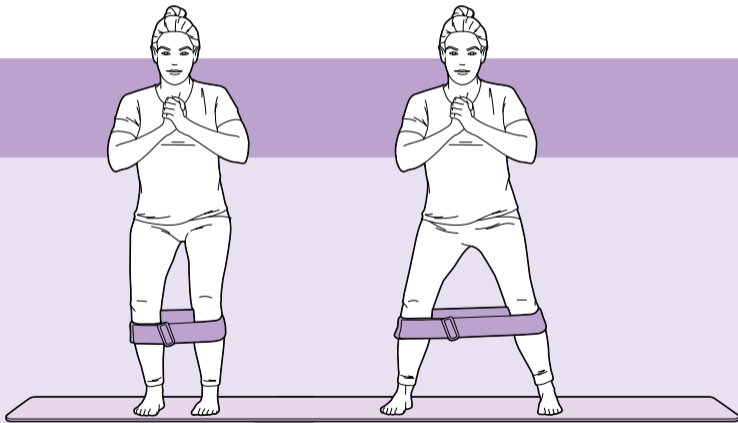
Kiinduló pozíció: Álljon csípőszéles terpeszbe, a szalag a lábszár körül. A hát maradjon egyenesen - ne homorítson! Feszítse meg a hasát és a fenekét. Mellkasát emelje meg, vállait engedje le, kissé hajlítsa be a térdeit, a lábfejeit kissé fordítsa kifelé!

Gyakorlat végzése: Lépjen oldalra a szalag ellenállásával szemben.

Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Többször ismételje meg, majd oldalcseré.

8

Comb külső része + fenék



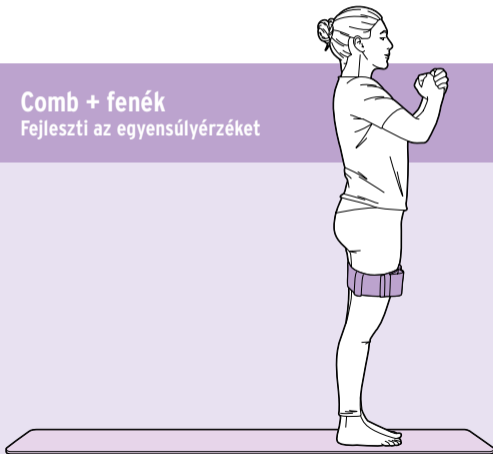
Kiinduló pozíció: Álljon csípőszéles terpeszbe. Csatolja a szalagot a combja köré. A hát maradjon egyenesen - ne homorítson! Feszítse meg a hasát és a fenékét. Mellkasát emelje meg, vállait engedje le, kissé hajlítsa be a térdeit, a lábfejeit kissé fordítsa kifelé!

Gyakorlat végzése: Lépjen hátrafelé támadóállásba a szalag ellenállásával szemben. Eközben a törzs és a hát egyenes marad, és nézzen előre.

Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Többször ismételje meg, majd oldalcseré.

9

Comb + fenék
Fejleszti az egyensúlyérzékét



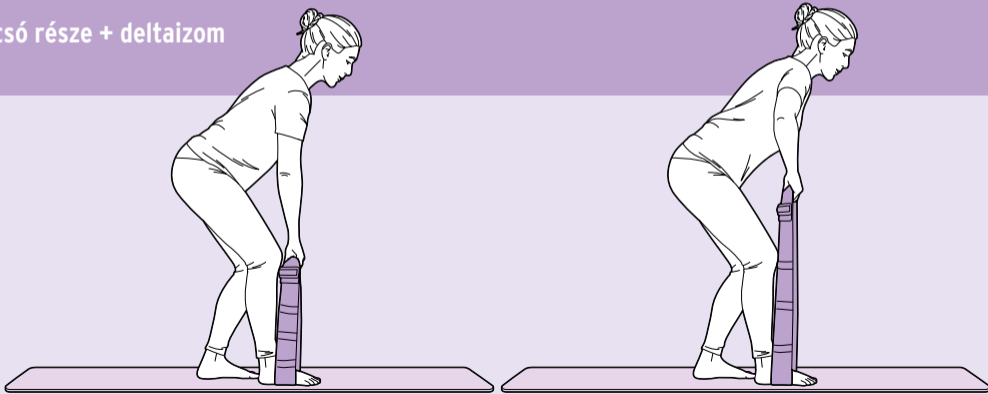
Kiinduló pozíció: Csípőszéles terpeszben egy kissé lépjen előre, enyhén hajlítsa be a térdait, a lábfejeit kissé fordítsa kifelé. Olyan rövidre állítsa be a szalagot a talpa alatt, hogy előredöntött felsőttesttel és kinyújtott karral a szalagot feszesen meg tudja tartani. A hát maradjon egyenesen - ne homorítson! Feszítse meg a hasát és a fenekét.

Gyakorlat végzése: Hajlítsa be a karjait, és közben húzza felfelé a szalagot. A törzs eközben egy helyben marad.

Számoljon 4-ig, majd lassan vezesse vissza karjait a kiinduló pozícióba. Többször ismételje meg, majd oldalcseré.

10

Váll hátsó része + deltaizom
bicepsz



Tisztítás

- A fitnessszalagot hideg vízzel és kímélő szappannal tisztítsa meg. Vegye figyelembe a bevarrt címkén lévő utasításokat is.
- Hagyja a terméket a tisztítás után szobahőmérsékleten a levegőn megszáradni. Ne tegye fűtőtestre, ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
- Hűvös és száraz helyen tárolja a fitnessszalagot. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva felszínű tárgyaktól és felületektől.
- Anyaga: poliészter / latex



Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés fordulhat elő. Ez teljesen veszélytelen. Csomagolja ki a terméket, és hagyja jól kiszellőzni. A szag rövid idő múlva eltűnik. Szellőztesse ki jól a helyiséget!