

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i używać produktu wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji, aby uniknąć urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Taśmy elastyczne są przeznaczone do ćwiczeń wzmacniających mięśnie. Taśmy w kolorze różowym stawiają mniejszy opór i dlatego doskonale nadają się dla osób początkujących. Taśmy w kolorze morelowym stawiają większy opór i dlatego nadają się lepiej dla osób wytrenowanych. Taśmy można jednak również dobierać w zależności od wykonywanego ćwiczenia.

Taśmy elastyczne zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku domowego. Nie nadają się one do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Nie należy wykonywać ćwiczeń innych niż tu opisane.

Nie należy obciążać taśmy elastycznej całą masą ciała.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

• **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się jaki trening będzie dla niego odpowiedni.**

• W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne, ćwiczenia muszą być uzgodnione z lekarzem. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać zdrowiu użytkownika!

• Należy natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku wystąpienia bólu w stawach i mięśniach.

• Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

OSTRZEŻENIE przed obrażeniami ciała

• Ostrzeżenie! Nie wolno nadmiernie naprężać taśm: Taśmy należy rozciągać dopóki, dopóty jeszcze elastycznie sprężynują. Nie wolno rozciągać ich na siłę dalej, ponieważ spowoduje to uszkodzenie materiału. W szczególności powinny tu uwzględnić **osoby wysokie** podczas wykonywania ćwiczeń wymagających dużego rozciągu taśm elastycznych. **Do takich ćwiczeń osoby te mogą ewentualnie potrzebować dłuższych taśm.**

• Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem i zapytać go, czy i jakie ćwiczenia będą dla niego odpowiednie.

• Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy przeprowadzić rozgrzewkę.

• Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpocząć ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

• Taśmy elastyczne nie są zabawką - dzieci nie mogą mieć do nich dostępu. Niebezpieczeństwo uduszenia!

• Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania taśm elastycznych, należy poinstruować je w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Nieprawidłowo prowadzony lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.

• Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Nie przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku. Podczas treningu należy pić wystarczające ilości płynów.

• Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.

• Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan taśm elastycznych. Jeśli któraś z nich jest uszkodzona, porowata lub naderwana, nie wolno kontynuować jej użytkowania.

• W przypadku mocowania taśmy do innego obiektu na potrzeby ćwiczeń należy zwrócić uwagę na to, by obiekt mocowania był na tyle stabilny, by wytrzymać siłę związaną z naciąganiem taśm; nie może to być noga do stołu itp.! Nie mocować taśmy elastycznej na obiektach o ostrych krawędziach! Nie mocować na drzwiach i oknach.

• Nie należy nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może to spowodować obrażenia ciała.

• Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.

• Ćwiczenia najlepiej wykonywać w sportowych skarpetach. Koniecznie zwracać przy tym uwagę na stabilną i bezpieczną pozycję stojącą. Nie trenować w skarpetach na śliskim podłożu, ponieważ może wówczas dojść do poślizgnięcia i doznania obrażeń. Stosować w takim przypadku np. antypoślizgową matę gimnastyczną.

• Należy zapewnić wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów podczas ćwiczeń (2,0 m strefy treningowej + 0,6 m wolnej przestrzeni wokół ćwiczącej osoby). Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.

• Jedna taśma elastyczna nie może być używana jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.

• Nie wolno zmieniać konstrukcji taśm elastycznych. Nie wolno używać taśm elastycznych w sposób niezgodny z ich przeznaczeniem!

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń

• Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto - nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! W pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach. Naprężyć pośladki i brzuch.

• Taśmę elastyczną należy zawsze mocno trzymać, tak aby nie wyśliznęła się z dłoni. Aby nie przeciągać nadgarstków, nie należy ich wyginać, lecz trzymać tak, aby były bezpośrednim przedłużeniem przedramienia.

• Taśmę owijając wokół części ciała zawsze całą jej powierzchnią (nie może być skręconą), tak aby nie dochodziło do tamowania przepływu krwi.

• Taśma powinna być lekko naprężona już w pozycji wyjściowej.

• Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać gwałtownych ruchów. Taśma nie powinna nigdy gwałtownie powracać do pozycji wyjściowej, należy ją zawsze prowadzić w takim samym tempie, w jakim była naprężana. Najprościej jest wykonywać ćwiczenia w liczonych taktach, np. 2 takty - ciągnięcie, 1 takt - utrzymanie pozycji i 2 takty - powrót do pozycji wyjściowej. Należy wypróbować ten sposób i eksperymentować aż do wypracowania swojego własnego, równomiernego rytmu ćwiczeń.

• Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać. Nie wstrzymywać oddechu! Na początku każdego ćwiczenia zrobić wdech. W momencie wymagającym największego wysiłku wypuścić powietrze.

• Na początku należy wykonywać tylko **trzy do sześciu** ćwiczeń na różne grupy mięśni. Powtarzać te ćwiczenie jedynie kilka razy (**ok. 3-4x**), w zależności od dyspozycji i kondycji fizycznej.

Pomiędzy ćwiczeniami należy każdorazowo robić przerwę, trwającą około 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy zwiększać **liczbę powtórzeń do 10 - 20**. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania. Ćwiczenia należy wykonywać zawsze z obu stron ciała.

• W zależności od ćwiczenia i żądanego oporu należy wybrać taśmę różową dla niskiego stopnia trudności albo taśmę w kolorze morelowym dla wyższego stopnia trudności, tak aby ćwiczenie mogło być wykonane w prawidłowej pozycji, a jednocześnie wymagało od użytkownika odpowiedniego wysiłku. To, czy wybrano właściwy opór, można poznać po tym, że po wykonaniu 8 - 10 powtórzeń ćwiczenie staje się męczące.

• Zamknięta taśma pierścieniowa przeznaczona jest zwłaszcza do krótkich ćwiczeń związanych z ciągnięciem i oszczędza użytkownikowi uciążliwego związania końców taśmy otwartej. Ćwiczenia 11 - 14 wykonywane są z użyciem zamkniętej taśmy pierścieniowej.

• W przypadku taśmy otwartej istnieje możliwość dodatkowej regulacji oporu poprzez trzymanie taśmy krótszym lub dłuższym chwytem. Przy niektórych ćwiczeniach można również chwytać taśmę złożoną podwójnie.

• Jeżeli przystępują Państwo do jakiegoś ćwiczenia po raz pierwszy, należy je wykonać przed lustrem, aby lepiej kontrolować swoją postawę i ułożenie ciała podczas ćwiczenia.

Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W ramach rozgrzewki należy kolejno uaktywnić wszystkie części ciała:

- Przechylać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Podnosić i opuszczać barki oraz wykonać krążenia.
- Wykonać krążenia ramion.
- Poruszać klatkę piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.

Po treningu: rozciąganie

Kilka ćwiczeń rozciągających można znaleźć na rysunkach poniżej.

Pozycja podstawowa przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: Mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane lekko na zewnątrz. Trzymać plecy prosto!

Pozycje określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20 - 35 sekund.

Wskazówki dotyczące czyszczenia

• Taśma może ulec uszkodzeniu w przypadku bezpośredniej styczności z ostrymi lub spiczastymi przedmiotami. Dlatego przed przystąpieniem do ćwiczeń należy zdjąć pierścionki, a podczas ćwiczeń najlepiej nie nosić żadnego obuwia. Podczas ćwiczeń należy również uważać, aby nie uszkodzić taśmy elastycznej paznokciami.

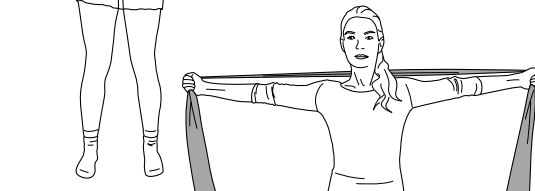
• Taśmy elastyczne należy chronić przed promieniowaniem słonecznym i wysokimi temperaturami, aby uniknąć ich sparcenia. Przechowywać taśmy w chłodnym i suchym miejscu. Chronić je przed spiczastymi, ostrymi i zorsztymi przedmiotami oraz powierzchniami. Przed dłuższym przechowywaniem należy ewentualnie posypać taśmy elastyczne talkiem, ponieważ bez tego w niekorzystnych warunkach otoczenia taśmy mogą ulec sklejeniu.



www.tchibo.pl/instrukcje

1. Kark

Stanąc na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Trzymać taśmę za karkiem (głową) w lekkim naprężeniu.

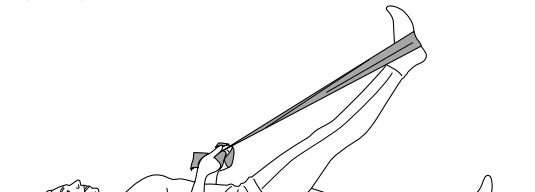


Jednocześnie wyprostować oba przedramiona na boki. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej.

6. Nogi



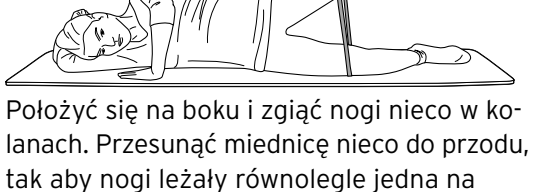
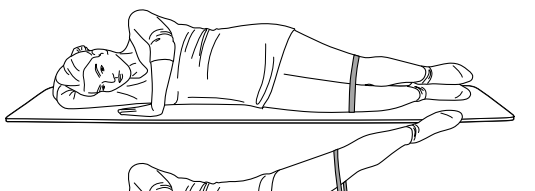
Położyć się prosto na plecach. Jedną zgiętą w kolanie nogą (stopą) utrzymywać taśmę w naprężeniu. Zgięte w łokciach ręce przylegają do tułowia, przedramiona skierowane są do góry.



Wyprostować nogę, pokonując opór taśmy. Ręce pozostają przy tym w niezmienionej pozycji. Powoli przywrócić nogę do pozycji wyjściowej.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

11. Biodra i brzuch

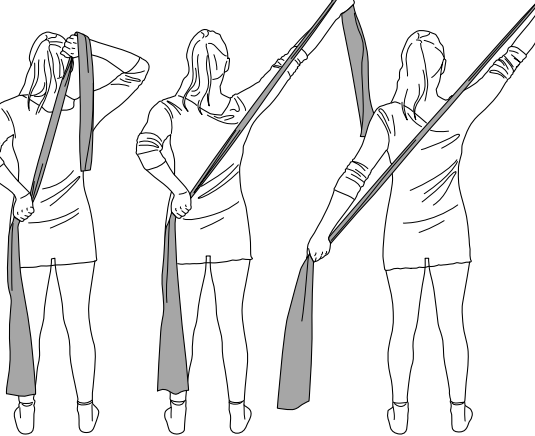


Położyć się na boku i zgiąć nogi nieco w kolanach. Przesunąć miednicę nieco do przodu, tak aby nogi leżały równolegle jedna na drugiej. Taśma znajduje się na wysokości dołka podkolanowego.

Odchylić górną nogę od dolnej i utrzymać przez pewien czas w tej pozycji. Noga pozostaje ugięta w kolanie. Powoli przywrócić nogę do pozycji wyjściowej.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

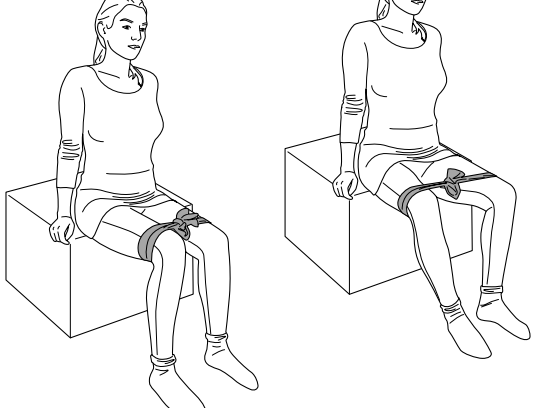
2. Barki + tricepsy



Stanąc na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Utrzymywać taśmę ukośnie za głową w lekkim naprężeniu. Równocześnie wyprostować oba ramiona po przekątnej. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

7. Uda



Usiąść prosto na krześle itp. Nogi powinny być zgięte pod kątem 90° lub nieznacznie większym.

Owinąć taśmę wokół ud. Rozsuwać kolana na zewnątrz, pokonując opór taśmy.

Powoli przywrócić nogi do pozycji wyjściowej.

12. Nogi

Usiąść na podłodze, odchylić tułów do tyłu i podeprzeć się rękami skierowanymi do tyłu. Lekko ugiąć nogi w kolanach. Unieść teraz jedną nogę do góry, utrzymując taśmę w naprężeniu. Wyprostować nogę.

Powoli przywrócić nogę do pozycji wyjściowej.



Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

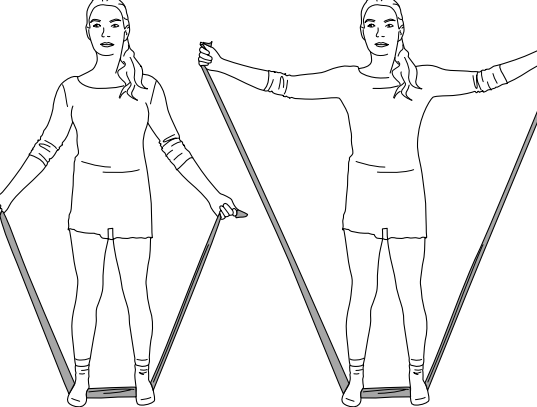
3. Ręce + barki

Stanąc z nogami lekko ugiętymi w kolanach. Umieścić rozstawione na szerokość bioder stopy na taśmie.

W pozycji wyjściowej ręce skierowane są po bokach w dół.

Nie całkiem wyprostowanymi rękami utrzymywać taśmę elastyczną w naprężeniu.

Jednocześnie podnieść ręce do góry na wysokość barków. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej.



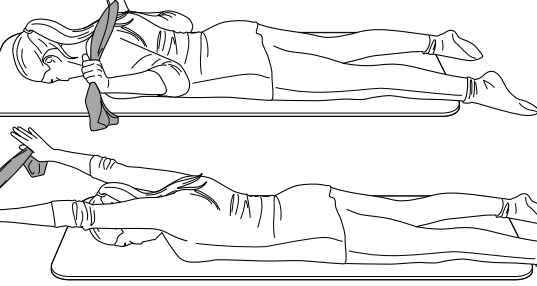
8. Plecy

Położyć się płasko na brzuchu z nogami wyprostowanymi w kolanach i rozchylonymi mniej więcej na szerokość bioder. Trzymać taśmę zgiętymi rękami za karkiem w naprężeniu. Głowę ułożyć tak, aby stanowiła przedłużenie linii kręgosłupa.

Wyprostować ręce do przodu. Nie opierać ich przy tym na podłodze. Nie unosić głowy.

Naprężyć mięśnie pośladków.

Przywrócić ręce do pozycji wyjściowej.

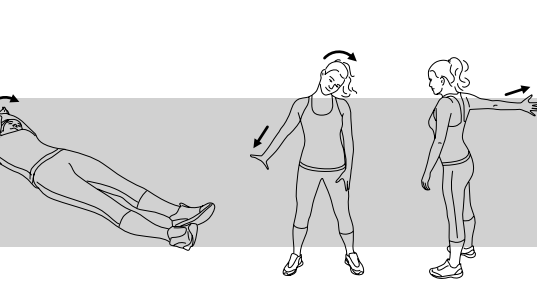


13. Tylna część ud + pośladki

Podczas tego ćwiczenia zwracać szczególną uwagę na ułożenie ciała. Łokcie są nieco ugięte, a kręgosłup pozostaje całkowicie prosty.

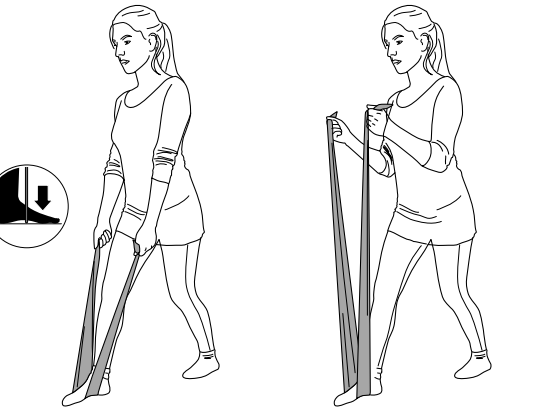
Będąc w pozycji wyjściowej, unieść do tyłu jedną nogę i wyprostować ją, tak aby stanowiła przedłużenie linii tułowia. Pamiętać o prostych plecach!

W razie potrzeby zwiększyć stopień trudności ćwiczenia, wyciągając przeciwnie ramię prosto do przodu, tak aby stanowiło przedłużenie linii tułowia.



4. Ręce

Stanąc w wykroku, dociskając taśmę przednią stopą. Skierowanymi w dół rękami utrzymywać taśmę w naprężeniu.

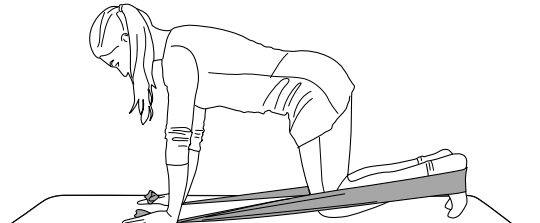


Zginać ręce w łokciach, równocześnie lub na przemian. Łokcie pozostają przy tym blisko przy tułowiu. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej.

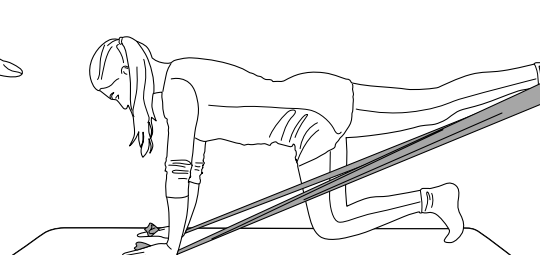
Po kilku powtórzeniach przycisnąć taśmę drugą stopą i powtórzyć ćwiczenie.

9. Uda, plecy + pośladki

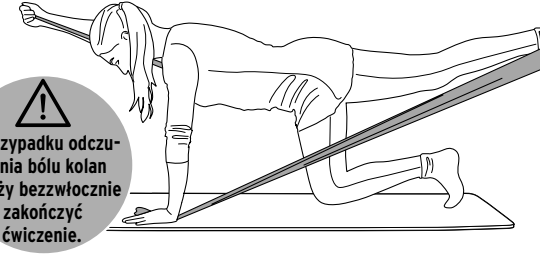
Przyjąć pozycję klęku podpartego, taśma zaczepiona o jedną stopę i utrzymywana w lekkim naprężeniu. Pamiętać o prostych plecach. Nie wyciągać nadmiernie głowy. Kark powinien znajdować się w jednej linii z kręgosłupem.



Wyprostować nogę prosto do tyłu. Powoli przywrócić nogę z powrotem do pozycji wyjściowej, bez opierania jej na podłodze. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



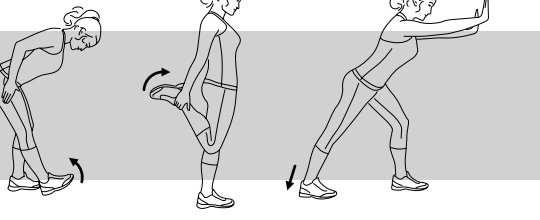
Dla zaawansowanych: Dodatkowo wyciągnąć przeciwną rękę do przodu (wyprostować). Zwrócić uwagę na ułożenie głowy. Nie prostować nadmiernie karku.



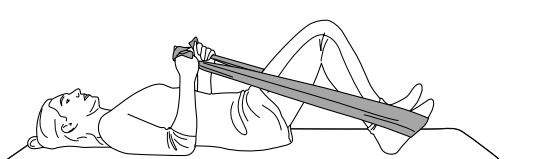
14. Barki

Położyć się płasko na brzuchu z nogami wyprostowanymi w kolanach i rozchylonymi mniej więcej na szerokość bioder. Wyprostować do przodu ręce z założoną taśmą i utrzymywać taśmę w naprężeniu. Nie opierać rąk na podłodze. Głowa pozostaje ustawiona tak, by stanowiła przedłużenie linii kręgosłupa.

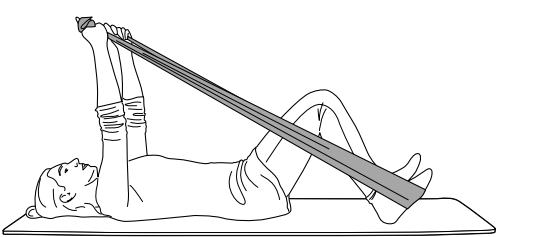
Unosić teraz na przemian jednocześnie rękę i nogę leżące po przekątnej. Ręce pozostają przy tym wyprostowane w łokciach, a nogi w kolanach.



5. Klatka piersiowa i barki



Położyć się na plecach. Pięty przylegają do podłogi, a nogi są lekko ugięte w kolanach. Łokcie przylegają ściśle do tułowia.

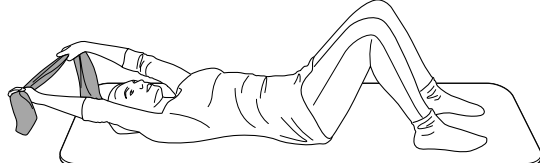


Unosić (prostować) ramiona prosto do góry, równocześnie lub na przemian. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej.

Po kilku powtórzeniach przycisnąć taśmę drugą stopą i powtórzyć ćwiczenie.

10. Brzuch

Położyć się prosto na plecach. Nogi zgięte w kolanach i rozstawione na szerokość bioder, stopy spoczywają całą powierzchnią na podłodze. Trzymać podwójnie złożoną taśmę w wyprostowanych rękach w naprężeniu.



Wariant 1 - mięśnie proste brzucha: Przenieść wyprostowane ręce w kierunku kolan. Unieść przy tym lekko głowę oraz barki, zaczynając od głowy. Przyłożyć podbródek do piersi, a następnie stopniowo - kręgosłup - podciągać się do góry.



Wariant 2 - mięśnie skośne brzucha: Przemieszczać ręce na przemian do lewego i prawego boku. Pomiędzy tymi ruchami przyjmować każdorazowo pozycję wyjściową. Również tutaj - podobnie jak w przypadku wariantu 1 - unieść nieco głowę oraz barki.



Ćwiczenia rozciągające



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

Rendeltetés

A fitness szalagokat izomerősítő edzéshez tervezték. A rózsaszín szalagok ellenállása kisebb, ezért kiválóan alkalmas kezdők számára. A barackszínű szalagok ellenállása nagyobb, ezért inkább gyakorlott sportolóknak alkalmas. Azonban gyakorlatok szerint is variálhatja a szalagokat.

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

Ne végezzen más gyakorlatokat, csak amelyek itt le vannak írva. Ne nehezedjen teljes testsúlyával a sportszerre.

Kérje ki orvosa véleményét!

• Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.

• Bizonyos egészségügyi állapotok esetén, pl. szívritmus-szabályzó, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve ortopédiai eredetű 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 fájdalmak 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 annyira nyújtsa, amíg azok még rugalmasan nyújthatók. Ne nyújtsa erővel ennél tovább, különben megsérül az anyaga. **Magas személyek** ügyeljenek erre a nagy nyújtást igénylő gyakorlatok során. **Ezen gyakorlatokhoz esetleg hosszabb szalagokra 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 egészen lassan végezze. Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.

• A fitness szalagok nem játékszerek, ezért olyan helyen tárolja őket, ahol gyermekek nem férhetnek hozzá. Megfajtás veszélye áll fenn!

• Ha gyerekeknek engedélyezi a szalagok használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A szaksze- rűtlen vagy megerőltetö 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 kerülie.

• Minden használat előtt ellenőrizze a szalagokat. Ha a szalag meg- viseltnek, lyukacsosnak vagy szakadozottnak tűnik, ne használja tovább.

• Ha a gyakorlathoz rögzíti a szalagot: Ügyeljen arra, hogy a rögzítő tárgy megfelelő stabilitású legyen, és elbíra a húzást; tehát a szala- got ne az asztal lábához vagy hasonlóhoz rögzítse! Ne rögzítse éles tárgyakhoz! Ne rögzítse ablakokhoz vagy ajtókhöz!

• Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mert azok sérülést okozhatnak.

• 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. csúszás- gátló fitness szőnyeget.

• Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz (2,0 m edzésér + 0,6 m szabad terület körben). Edzés közben tartson kellő távolságot másoktól.

• Egy fitness szalagot egyszerre csak egy személy használhat.

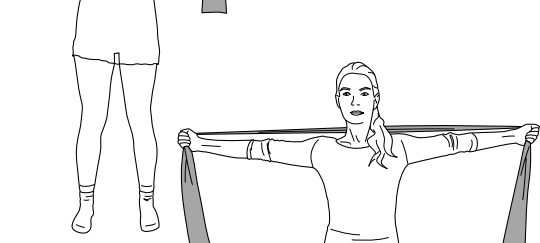
• A termék szerkezetét nem szabad megváltoztatni. Ne használja a szalagokat a rendeltetésüktől eltérő célra!



www.tchibo.hu/utmutatok

1. Nyak

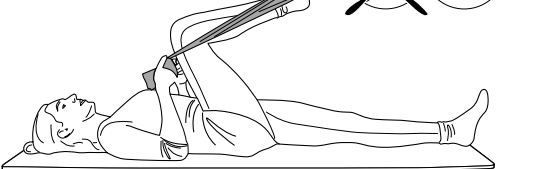
Álljon enyhén behajlított térdekkel csípőszéles terpeszbe. Tartsa a szalagot fesze- sen a tarkója mögött.



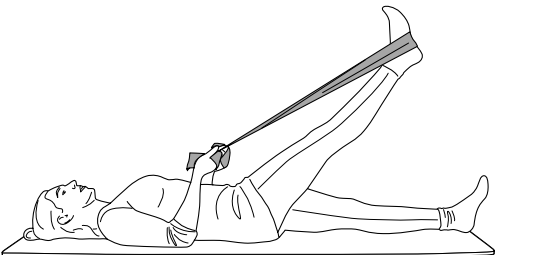
Egyszerre nyújtsa ki alkarjait. Lassan engedje vissza a karjait a kiindulási helyzetbe.



6. Láb



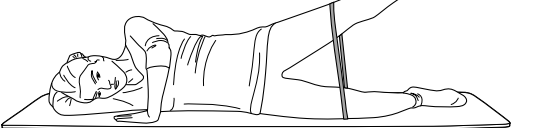
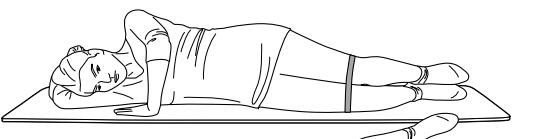
Feküdjön egyenesen hanyatt. Tartsa a szala- got hajlított lábbal, egyik talpával feszesen. Karjait helyezze behajlítva a test mellé, alkarjai felfelé nézzenek.



Nyújtsa ki lábát a szalag ellenállásának ellenében. Karjai maradjanak közben a helyükön. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba.

Végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

11. Csípő és has

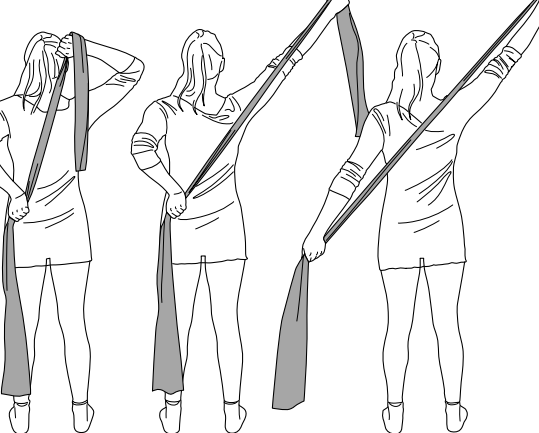


Oldalfekvésben hajlítsa be kissé hátrafelé a lábait. Csípőjét fordítsa kissé előre, hogy lábai párhuzamosan legyenek egymáson. A szalag legyen a térdhajlatban.

Emelje fel a felső lábát az alsótól, és tartsa meg. A térdízület maradjon behajlítva. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba.

Végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

2. Vállak + tricepsz

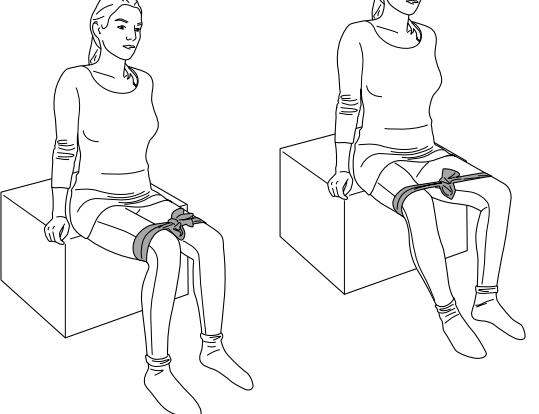


Álljon enyhén behajlított térdekkel, csípőszé- les terpeszben. Tartsa a szalagot átlósan és feszesen a feje mögött.

Nyújtsa ki egyszerre mindkét karját átlósan. Lassan engedje vissza karjait a kiindulási helyzetbe.

Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon.

7. Comb



Üljön egyenesen egy székre vagy hasonlóra. A lábai 90°-os vagy kicsit nagyobb szögben.

Tekerje a szalagot a combjai köré. Húzza a térdét a szalag ellenállása ellenében kifelé.

Lassan engedje vissza lábait a kiindulási helyzetbe.

Végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

12. Láb

Üljön a padlóra, és támaszkodjon hátra a kezeire. A térdét enyhén hajlítsa be. Emelje fel kissé csak az egyik lábát a talajról, és tartsa feszesen a szalagot. Nyújtsa ki a lábát.

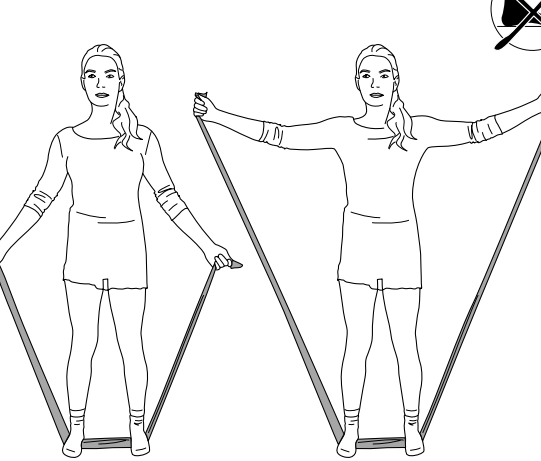
Lassan enged- je vissza a lá- bát a kiinduló pozícióba.

Végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

Végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

3. Kar + váll

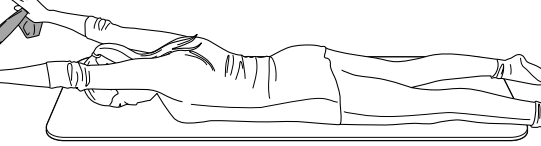
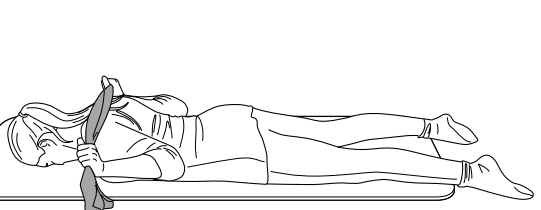
Álljon enyhén behajlított térdrel, csípőszéles terpeszben a szalagon. A kiindulási pozíció- ban a karok oldalt lefelé néznek. Enyhén behajlított karral tartsa feszesen a szalagot. Húzza fel mindkét karját egyszerre vállma- gasságig. Lassan engedje vissza karjait a kiindulási helyzetbe.



8. Hát

Feküdjön hasra, lábak csípőszéles terpeszben, térdék kinyújtva. Behajlított karral tartsa a szalagot nyaka mögött enyhén feszesen. Fejét tartsa a gerinccel egy vonalban.

Nyújtsa ki előre a karjait. Közben ne tegye le őket a padlóra. Ne emelje meg a fejét. Feszítse meg fenékszűzait. Húzza vissza karjait a kiindulási helyzetbe.



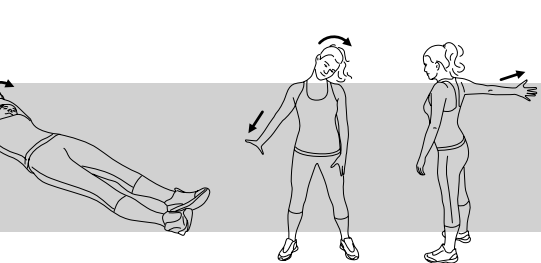
Végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

13. Comb hátsó része + fenék

Ennél a gyakorlat- nál ügyeljen a test- tartásra. Könyökök enyhén behajlítva, gerinc egyenes marad.

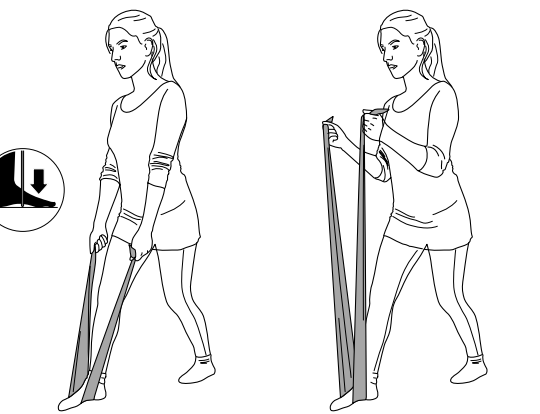
Emelje fel az egyik lábát és nyújtsa ki úgy, hogy testével egy vonalat képezzen. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon.

A gyakorlat nehézségét fokozhatja, ha az áttelenes karját - törzse meghosszabbítása- ként - egyenesen előre nyújtja.



4. Kar

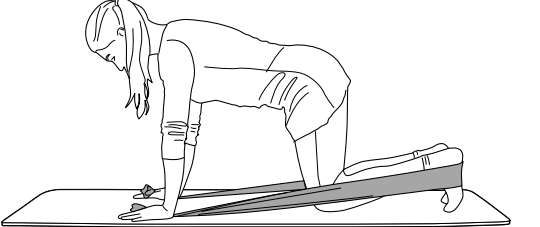
Álljon támadóállásban előlő lábával a szala- ra, és lefelé irányuló karjaival tartsa feszesen.



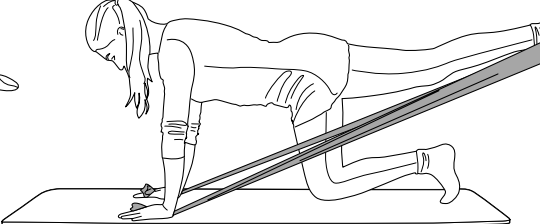
Felváltva vagy egyszerre hajlítsa be könyökét. Könyökét tartsa közel a törzséhez. Lassan engedje vissza karjait a kiindulási helyzetbe. Néhány ismétlés után helyezze a másik lábát előre a szalagra.

9. Comb, hát + fenék

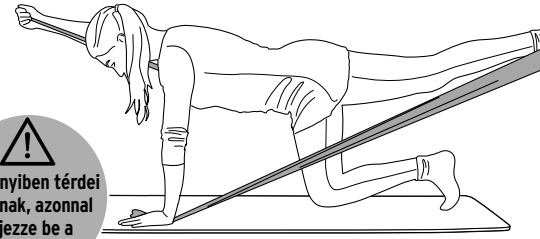
Álljon négykézláb, a szalagot egyik lába köré tekerve, és tartsa azt enyhén megfeszítve. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes marad- jon. Ne nyújtsa túlzottan hátra a fejét. Nyaka legyen egy vonalban gerincével.



Nyújtsa ki hátrafelé a lábát. Lassan engedje vissza a lábát a kiinduló pozícióba, anélkül hogy letenné a talajra. Végezze el a gyakor- latot a másik lábával is.



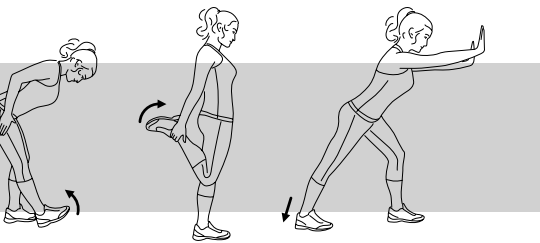
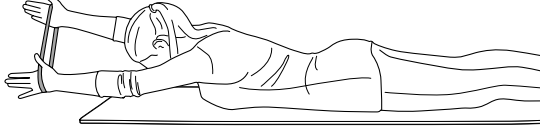
Gyakorlatvariáció haladók részére: Nyújtsa ki előre az ellentétes karját. Ügyeljen a fejtar- tásra. Ne feszítse meg túlzottan a nyakát.



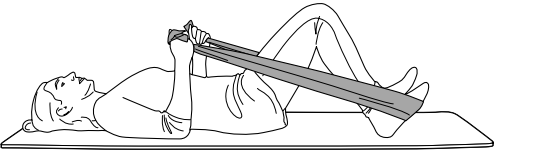
Végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

14. Vállak

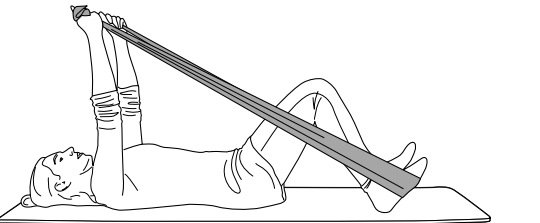
Feküdjön hasra, lábai legyenek csípőszélességben nyitva, térdel nyújtva. Nyújtsa karjait előre a rajtuk vezetett szalaggal, és tartsa a szalagot feszesen. Karjait ne engedje le. Fejét tartsa egyenesen a gerinccel egy vonalban.



5. Mell és váll



Feküdjön hanyatt. Talpát helyezze a talajra, lábai legyenek enyhén behajlítva. Könyöke maradjon közvetlenül a törzse mellett.

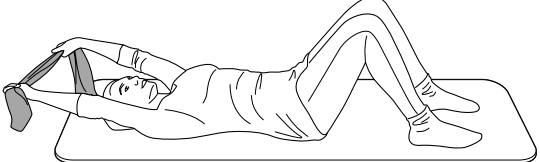


Egyszerre vagy váltva nyújtsa ki karjait egyenesen felfelé. Lassan engedje vissza karjait a kiindulási helyzetbe.

Végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

10. Has

Feküdjön egyenesen hanyatt. Talpak csípő- szélességben a talajon. Lábak felhúzva. Enyhén behajlított karral tartsa duplán, feszesen a szalagot.



1. változat - egyenes hasizom: Karjait mozgassa térde irányába. Közben fejt és vállait enyhén emelje meg. Kezdje a fejével. Fektesse az állát a mellkasára, és gördüljön- felfelé - csigolyáról csigolyára haladva.



2. változat - ferde hasizom: Mozgassa karjait felváltva a bal majd a jobb ol- dalra. Közben mindig térjen vissza a kiindulási helyzetbe. Mint az 1. változatban, ekkor is emelje meg kissé a fejét és a vállait.



Végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

Végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

Emelje áttelenesen egyik karját és a másik lábát felváltva. Könyök és térd maradjon közben kinyújtva.

Nyújtógyakorlatok

