



tr

Fitness bantlarıyla egzersiz

Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu yaralanmaları ve hasarları önlemek için ürünü yalnızca bu kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde kullanın. Gerektiğinde tekrar okumak üzere bu kılavuzu saklayın. Bu ürün başkasına devredildiğinde, bu kılavuz da beraberinde verilmelidir.

Kullanım amacı

Egzersiz bantları kasların güçlendirilmesine yönelik antrenman için öngörülmüştür. Pembe renkli bantlar en düşük dirence sahiptir ve bu yüzden yeni başlayanlar için en uygundur. Kayısı renkli bantlar daha yüksek dirence sahiptir ve bu yüzden bilen kişiler için daha iyidir. Ancak yapılacak alıştırmaya göre bantları değiştirebilirsiniz.

Egzersiz bantları DIN 32935 uyarınca ev içerisinde spor aleti olarak kullanılması için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerin- de ticari kullanım için uygun değildir.

Burada belirtilen egzersizler dışında başka bir egzersiz yapmayın. Banda vücut ağırlığının tamamıyla yüklenmeyin.

Doktorunuza başvurun!

- **Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**
- Özel kısıtlayıcı durumlarda örneğin kalp pili taşımak, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, ortopedik rahatsızlıklarda, egzersizler konusunda doktorunuza başvurmalsınız. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığınıza tehlikeye atabilir!

- Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde, egzersizi hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, zor nefes alma veya göğüşte ağrı. Eklemelerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Yaralanma UYARISI

- Uyarı! Bantlar aşırı gerdirilmemelidir. Bantları hala esnekliği kalabileceek şekilde gerin. Aşırı kuvvet ile bunun dışına germeyin, aksi takdirde malzemesi zarar görebilir. **Büyük kişiler** egzersiz sırasında daha fazla germelidir. **Bunun için daha uzun bantlar gerekli olabilir.**
- Bir egzersiz programına başlamadan önce lütfen hekiminizle görüşerek hangi egzersizlerin sizin için uygun olduğunu belirleyin.
- Egzersize başlamadan önce ısınma hareketleri yapın.
- Hareketli olmaya alışık değilseniz ilk başta yavaşça başlayın. Acı veya ağır hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Egzersiz bantları oyuncak değildir ve çocuklar tarafından erişilme- melidir. Boyuna dolanma sonucu boğulma tehlikesi söz konusudur!
- Çocukların bantları kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Hatalı veya abartılı antrenman yapılması halinde sağlığı- zararlı olabilir.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde veya dikkat eksikliği söz konusu olduğunda çalışma yapmayın. Yemeklerden hemen sonra egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırılmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.
- Her kullanımdan önce bantları kontrol edin. Biri delinmiş veya yırtılmış görünüyorsa artık kullanmayın.
- Bandı egzersiz için sabitlediğinizde: Sabitlediğiniz yerin bandın çekiş gücüne karşı koyacak kadar sağlam olduğuna emin olun; masa ayağı vb. kullanmayın! Keskin kenarlı nesnelerle sabitlemeyin! Kapılara veya pencerelere sabitlemeyin.
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilirsiniz.
- Egzersiz esnasında rahat kıyafetler giyin.

- Spor çoraplarıyla egzersiz yapmayı tercih edin. Yine de mutlaka sağlam ve güvenli bir duruşa sahip olun. Kaygan bir zeminde çorap- larla egzersiz yapmayın, aksi halde kayabilir ve yaralanabilirsiniz. Örn. kaymayı önleyen fitness matları kullanın.
- Egzersiz sırasında hareket alanınızın yeteri kadar geniş olmasına dikkat edin (2,0 m egzersiz alanı + 0,6 m çevresinde serbest alan). Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.
- Bir fitness bandı aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.
- Fitness bantların yapısı değiştirilmemelidir. Bantları amacının dışında kullanmayın!

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Ayakta durarak bacaklarınızı hafif bükün. Kalça ve karnınızı sıkın.
- Bandı daima sağlam tutun; bu sayede elinizden kaymaz. Bilekleri aşırı germek için bükmeyin, aksine alt kolun doğrultusunda düz tutun.
- Düşülmeyi önlemek için bandı - döndürmeden - ve genişleterek kullanın.
- Bandı henüz başlangıç konumunda hafifçe gergin tutun.
- Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Ani hareketler yapmayın. Bandın geri çekilmesine izin vermeyin, aksine her zaman aynı tempoyla başlangıç konumuna geri getirin. En kolay yöntem, egzersizleri sayılan ölçülerle yapmaktır, örn. 2 ölçü çekin, 1 ölçü tutun ve 2 ölçü geri bırakın. Kendi ölçülü ritminizi bulana kadar bunu deneyin.
- Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin. Nefesinizi tutmayın! Her egzersiz başında nefes alın. Egzersizin en zorlayıcı noktasında nefesinizi verin.
- Başlangıçta farklı kas grupları için en fazla **üç ila altı egzersiz** yapın. Bu egzersizleri, bünyenize göre sadece birkaç kez tekrarlayın (**yakl. 3-4x**). Egzersizler arasında yakl. bir dakikalık aralar verin. Yavaş yavaş **10 ila 20 tekrara** kadar yükseltin. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın. Egzersizleri her zaman her iki taraftan da yapın.

- Yapılan egzersize ve istenen gerginliğe göre düşük direnç seviyesi için pembe renkli bandı veya yüksek direnç için kayısı renkli bandı kullanın; bu sayede duruşları doğru yapabilir, aynı zamanda da yeterli gerginliği sağlayabilirsiniz. Eğer egzersiz 8 ila 10 tekrardan sonra zorlaşmaya başlıyorsa doğru direnç gücünü ayarlamışsınız demektir.
- Kapalı halka bandı özellikle kısa hamle hareketleri için uygundur ve bir egzersiz bandının güçlü düğümü yerine geçer. 11. - 14. arasındaki egzersizler kapalı halka bant ile gerçekleştirilir.
- Açık bantla çalışırken bandın kısa veya uzun tutulmasına göre direnç ayarlanabilir. Bazı egzersizlerde bant ikiye katlanarak kullanılabilir.

- Bir egzersizi ilk kez yaptığınızda duruşunuzu kontrol etmek açısından aynanın karşısında yapmanızı öneririz.

Egzersiz öncesi: Isınma

Egzersize başlamadan öne yakl. 10 dakika süreyle ısının. Bunun için vücudunuzun bölümlerini teker teker hareket ettirin:

- Başınızı yanlara, öne ve arkaya eğin.
- Omuzlarınızı kaldırın, indirin ve çevirin.
- Kollarınızı çevirin.
- Göğüş kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne, arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

Egzersiz sonrası: Esneme

Bazı esneme hareketlerini alt tarafta bulabilirsiniz.

Tüm esneme çalışmaları için temel pozisyon: Göğüş kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınız biraz dışa dönük. Sırtınızı düz tutun!

Her hareket için yakl. 20-35 saniye süreyle bu pozisyonunda kalın.

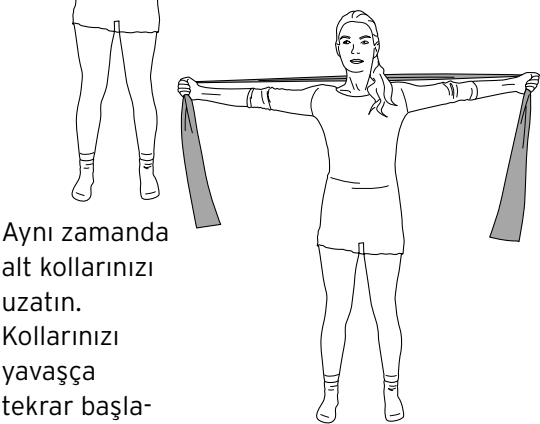
Bakım

- Sivri veya keskin bir nesneyle temas ettiğinde bant zarar görebilir. Bu yüzden yüzükleri çıkarın ve egzersiz sırasında mümkün olduğun- ca ayaakkabı giymeyin. Banda tırnaklarla zarar vermeye dikkat edin.
- Bantları güneş ışığı ve sıcaklıktan koruyun; aksi takdirde kırılgan hale gelebilir. Bantları serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ayrıca bantları keskin, sivri veya pürüzlü yüzey ve nesnelerden de koruyun. Bantları depolamadan önce gerekirse biraz talk pudrası ile tozlayın, aksi takdirde bantlar olumsuz çevre koşullarında birbirine yapışabilir.

www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

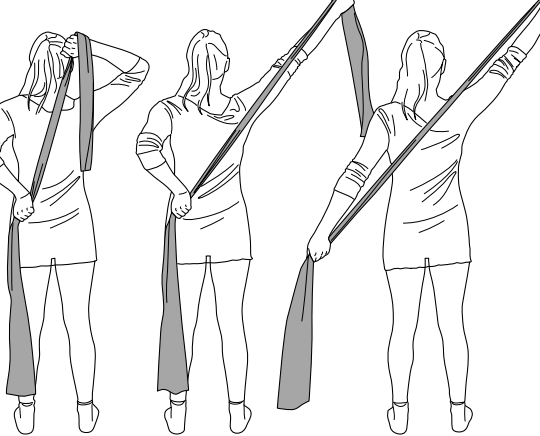
1. Ense

Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durur. Bandı ensenizin arkasından gererek tutun.



Aynı zamanda alt kollarınızı uzatın. Kollarınızı yavaşça tekrar başla- ma noktasına getirin.

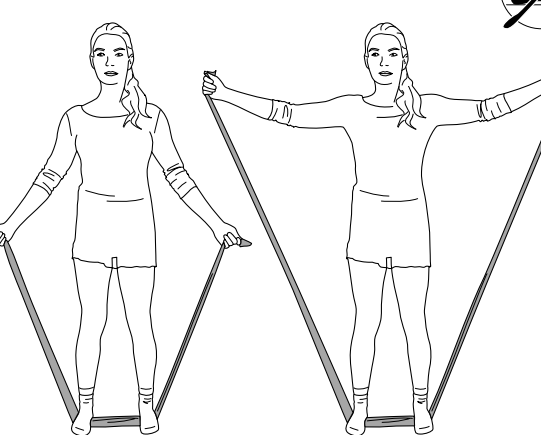
2. Omuzlar + Triseps



Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durur. Bandı başınızın arkasında çapraz şekilde gergin tutun. Her iki kolu eş zamanlı diyagonal olarak gerin. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

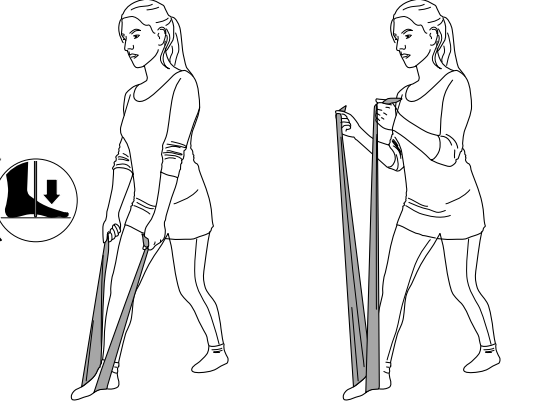
3. Kollar + Omuzlar

Hafif kırık dizlerle ayakları bel genişliğinde açarak banda yerleştirin. Başlangıç pozisyonunda kollar yanda kapalı olarak durur. Kolları tam açmadan bandı gergin tutun. Kolları aynı anda omuz hizasına kadar yukarıya çekin. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.



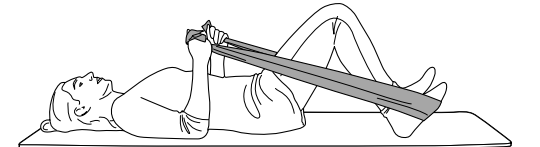
4. Kollar

Adım duruşunda ön ayakla bandın üstünde du- run ve aşağı bakan kollarla bandı gergin tutun. Kolları aynı anda veya dönüşümlü bükün.

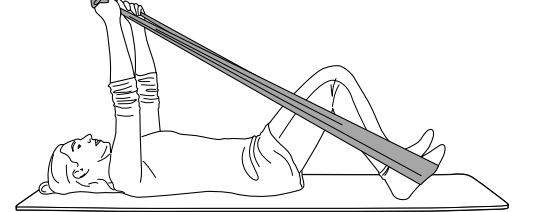


Bu aşamada dirsekler vücuda bitişik şekilde kalır. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin. Birkaç tekrardan sonra diğer ayağı bandın önüne getirin.

5. Göğüş ve Omuzlar

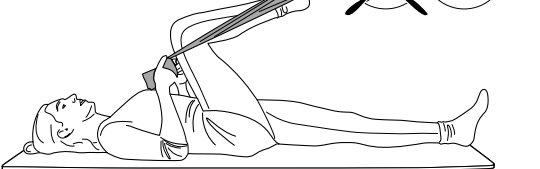


Sırt üstü yatın. Ayaklar zeminde ve bacaklar hafif kırılmış olmalıdır. Dirsekler vücuda yapışık olmalıdır.

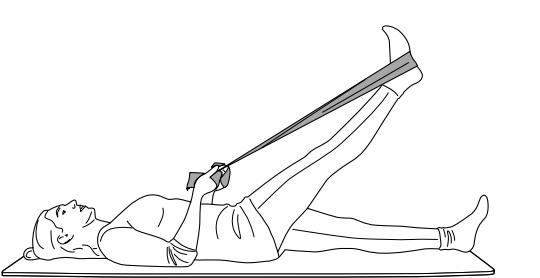


Her iki kolu eş zamanlı veya dönüşümlü yukarı doğru gerin. Kollarınızı yavaşça tekrar başlangıç noktasına getirin.

6. Bacaklar

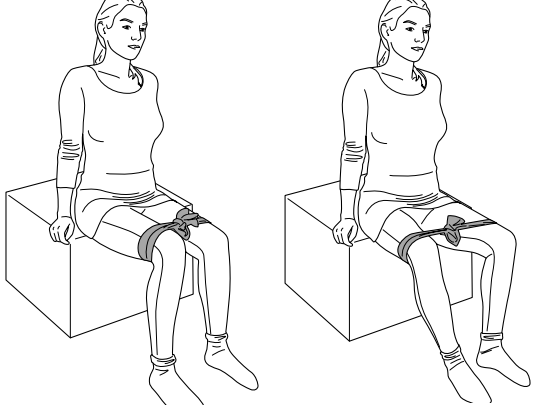


Sırt üstü düz yatın. Bandı açılı bacaklarla bir ayakla gergin tutun. Kollar açılı olarak vücuda yapışık olmalı, alt kol yukarı doğru bakmalıdır.



Bacağı bandın direncine karşı doğru gerin. Kollar bu esnada sabit durur. Bacağınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

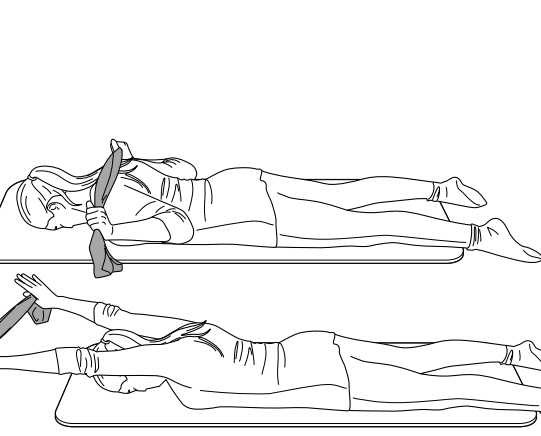
7. Bacak üst kasları



Bir sandalyeye vb. dik oturun. Bacaklar 90°'lik veya hafif daha fazla açıda durmalıdır. Bandı uyluk kısmına sarın. Dizi bant direncine karşı dışarı doğru gerin. Bacakları yavaşça başlangıç pozisyonuna getirin.

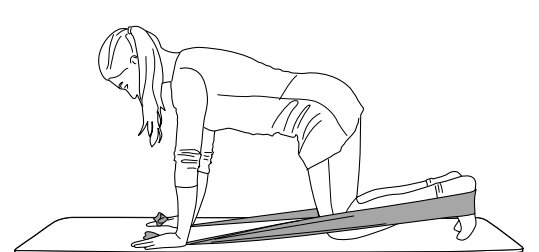
8. Sırt

Yüzüstü düz yatın, bacakları bel genişliğinde ve diz eklemlerini gergin tutun. Bandı ensenin arkasında açılı kollarla gergin tutun. Başınızı omurganızın hizasında tutun. Kolları öne uzatın. Bu sırada yere yatmayın. Başınızı kaldırmayın. Kalça kaslarınızı sıkın. Kollarınızı tekrar başlangıç noktasına getirin.

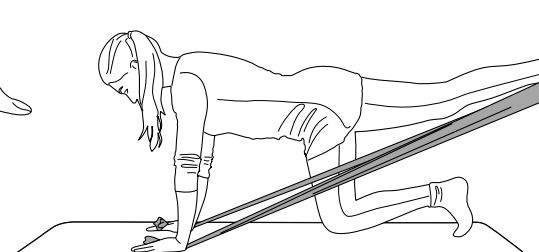


9. Üst bacak, sırt + kalça

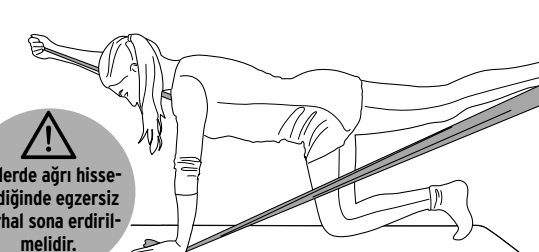
4 ayak duruşuna geçin, bandı ayağa sarılı ve hafif gergin tutun. Sırtınızın düz olmasına dikkat edin. Başınızı aşırı germeyin. Ense sırtla düz bir çizgi oluşturmalıdır.



Bacağınızı düz olarak arkaya doğru uzatın. Bacağı indirmeden, yavaşça başlangıç noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

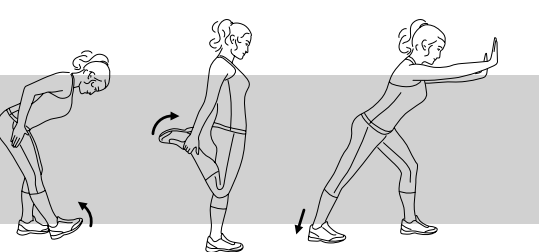


İleri seviyedekiler için: İlave olarak karşıdaki kolu öne doğru uzatın. Başınızın duruşuna dikkat edin. Enseyi aşırı germeyin.



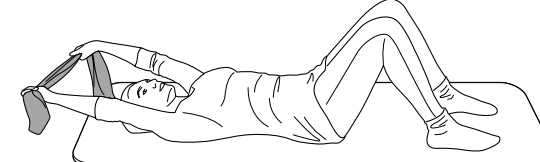
Dizlerde ağır hisse- dildiğinde egzersiz derhal sona erdiril- melidir.

İleri seviyedekiler için: İlave olarak karşıdaki kolu öne doğru uzatın. Başınızın duruşuna dikkat edin. Enseyi aşırı germeyin.



10. Karın

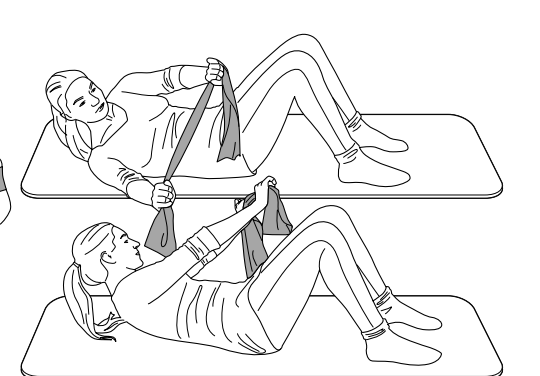
Sırt üstü düz yatın. Ayaklar bel genişliğinde zeminde durmalıdır. Bacaklar dik olmalıdır. Bandı ikiye katlayarak açık kollarla gergin tutun.



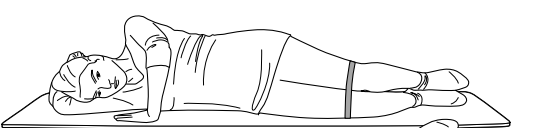
Varyant 1 - düz karın kasları: Kolları diz yönünde hareket ettirin. Bu sırada baş ve omuzları hafifçe kaldırın. Baş ile başlayın. Çeneyi göğüş kısmına yapıştırın ve - omurganızı bir bir yukarıya doğru çekin.



Varyant 2 - çapraz karın kasları: Kolları değişmeli olarak sol ve sağ tarafa hareket ettirin. Ara ara başlangıç pozisyonuna dönün. Burada da - varyant 1'de gösterildiği gibi - baş ve omzu hafifçe kaldırın.



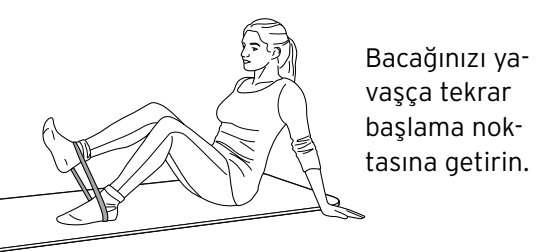
11. Kalça ve karın



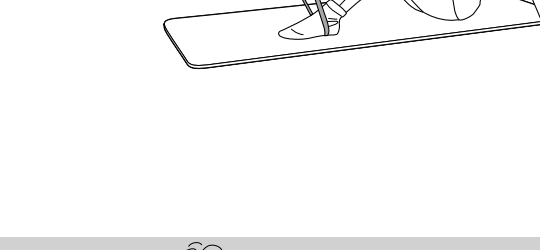
Yana doğru yatın ve bacakları hafif arkaya doğru kırın. Kalçayı hafif öne döndürerek bacakların paralel durmalarını sağlayın. Bant dizin iç kısmında bulunmalıdır. Üst bacağı alttan kaldırın ve böyle tutun. Diz eklemi kırık kalır. Bacağınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

12. Bacaklar

Zemine oturun ve ellerinizle arkaya doğru yaslanarak destekleyin. Bacakları hafif bükün. Şimdi bir bacağı yerden kaldırın ve bandı gergin tutun. Bacağı gerin.



Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



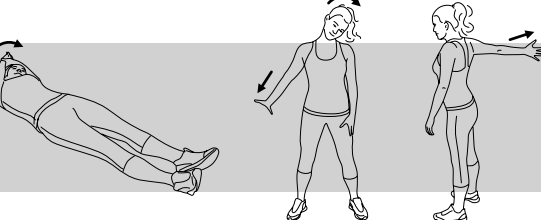
13. Arka üst bacak + kalça

Bu egzersizde duruşa dikkat edin. Dirsekler hafif kırık ve omurga düz durur.



Bir bacağı kaldı- rarak gövdenin uzantısı haline getirin. Sırtın- zın düz olması- na dikkat edin.

Dilerseniz egzersizi karşıdaki kolu - gövdenin uzantısı olacak şekilde uzatarak- zorlaştırabilirsiniz.



Esneme hareketleri



Tchibo için özel olarak üretilmiştir. Tchibo GmbH, Übersering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.com.tr

Za vašo varnost

Pozorno preberite varnostne napotke in izdelek uporabljajte samo tako, kot piše v teh navodilih, da ne bi nehotе prišlo do telesnih poškodb ali škode. Navodila prihranite za poznejše branje. Če boste izdelek predali drugi osebi, priložite tudi navodila.

Namen uporabe

Trakovi za fitnes so predvideni za vadbo za krepitev mišičevja. Trakovi rožnate barve imajo manjši upor in so zato odlični za začetnike. Trakovi marelične barve imajo večji upor in so zato boljši za izurjene. Glede na vadbo pa lahko trakove različno uporabljate.

Trakovi za fitnes so zasnovani kot športne naprave za domačo uporabo. Niso primerni za poslovno uporabo v fitnes studiih in terapevtskih ustanovah.

Ne izvajajte drugih vaj, razen tistih, ki so opisane tukaj. Traku ne preobremenite s celotno telesno težo.

Povprašajte svojega zdravnika!

• **Preden pričnete z vadbo, se posvetujte s svojim zdravnikom. Povprašajte ga, kakšna vadba je za vas ustrezna.**

• V posebnih primerih, npr. pri nošenju srčnega spodbujevalnika, v času nosečnosti, pri vnetnih obolenjih sklepov ali kit, ortopedskih težavah, mora biti vadba usklajena z zdravnikom. Nepravilna ali prekomerna vadba lahko škoduje vašemu zdravju!

• Vadbo takoj prekinite in poiščite zdravniško pomoč, če se pojavi eden od naslednjih simptomov: slabost, vrtoglavica, prekomerno težko dihanje ali bolečine v prsih. Tudi ob bolečinah v sklepih in mišicah, vadbo takoj prekinite.

• Izdelek ni primeren za terapevtsko vadbo!

OPOZORILO - nevarnost poškodb

• Opozorilo! Trakov ne smete prekomerno raztegniti: Trakove raztezajte le toliko, kolikor so elastični. Ne raztezajte jih s silo čez to, saj bi se sicer lahko material poškodoval.

Visoke osebe naj to upoštevajo pri vajah z dolgimi raztegi.

Te osebe za te vaje morda potrebujejo daljše trakove.

• Preden začnete z vadbenim programom, vas prosimo, da se posvetujete s svojim zdravnikom in z njim ugotovite, če in katere vaje so za vas primerne.

• Preden začnete z vadbo, se ogrejte.

• Če telesnih aktivnosti niste navajeni, začnite na začetku zelo počasi. Vaje prekinite takoj, če opazite bolečine ali težave.

• Trakovi za fitnes niso igrača in morajo biti otrokom nedosegljivi. Nevarnost strgančlacije!

• Če otrokom dovolite uporabo trakov, jih podučite o pravilni uporabi in nadzorujte potek vaj. V primeru neustrezne ali prekomerne vadbe ni mogoče izključiti zdravstvenih težav.

• Ne izvajajte vadbe, če ste utrujeni ali niste skoncentrirani. Ne izvajajte vadbe neposredno po obrokih. Med vadbo zaužijte zadostno količino tekočine.

• Poskrbite, da je vadbeni prostor dobro prezračen. Vendar preprečite prepih.

• Pred vsako uporabo trakove preverite. Če se pojavijo poškodbe, poroznosti ali natrganine, jih ne uporabite več.

• Če trak pri vadbi pritrdite: bodite pozorni, da je predmet, na katerega ste trak pritrdili, dovolj stabilen, da vzdrži moč napetega traku; ne pritrdjajte ga torej na noge mize ali podobno! Ne pritrdjujete ga na predmete z ostrimi robovi! Ne pritrdjujete ga na vrata ali okna.

• Ne nosite nakita, kot so prstani ali zapestnice. Lahko se poškodujete.

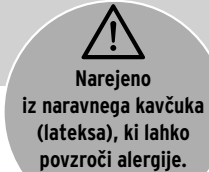
• Med vadbo nosite udobna oblačila.

• Priporočljivo je, da vadite v športnih nogavicah. Toda nujno pazite na trden in varen položaj. Na gladkih površinah vaj ne izvajajte v nogavicah, saj bi lahko zdrsnili in se poškodovali. Po potrebi uporabite nedrsečo podlago za fitnes.

• Bodite pozorni, da imate pri vadbi dovolj prostora za gibanje (2,0 m območja za vadbo + 0,6 m dodatnega prostega prostora). Vadbo izvajajte na zadostni razdalji od drugih oseb.

• Traku za fitnes ne sme istočasno uporabljati več oseb.

• Trakov za fitnes po svoji konstrukciji ne smete spreminjati. Trakov ne uporabljajte za druge namene!



Kaj morate upoštevati ob posameznih vajah

• Pri vseh vajah držite hrbet zravnano - hrbtenica ne sme biti ukrivljena! Med stanjem naj bodo noge rahlo upognjene. Zadnjico in trebuh napnite.

• Trak vedno močno držite, da vam ne more zdrsniti iz rok. Da ne bi prenategnili zapestij, jih po možnosti ne zapognite, temveč jih držite v neposrednem podaljšanju podlahti.

• Trak okrog dela telesa vedno položite široko sploščenega - ne zvitega -, da preprečite zateg.

• Trak držite nekoliko raztegnjen že v izhodiščnem položaju.

• Vaje izvajajte v enakomernem tempu. Ne delajte sunkovitih gibov. Traku nikoli ne spuščajte sunkovito, temveč ga v izhodiščni položaj zmeraj vodite z enako hitrostjo. Najlažje je, če vaje izvajate v taktih šteti, npr. 2 takta poteg, 1 takt držanje in 2 takta vodenje nazaj. Preizkušajte, dokler ne najdete svojega enakomernega ritma.

• Med vajami nadaljujte z enakomernim dihanjem. Diha ne zadržujte! Ob začetku vsake vaje vdihnite. Na najbolj zahtevni točki vaje izdihnite.

• Najprej izvajajte samo **tri do šest vaj** za različne skupine mišic. Te vaje glede na telesno kondicijo ponovite le nekajkrat (**pribl. trikrat do štirikrat**). Med vajami naredite odmor, ki naj traja vsaj eno minuto. Vaje počasi stopnjujte na približno **10 do 20 ponovitev**. Nikoli ne vadite do izčrpanosti. Vaje vedno izvedite na obeh straneh.

• Glede na vajo in želen upor izberite trak rožnate barve za nižjo ali trak marelične barve za višjo težavnostno stopnjo, tako da lahko vajo izvajate v pravilni drži, vendar z zadostnim naprežanjem. Pravilni upor ste izbrali takrat, ko je vaja po približno 8 do 10 ponovitvah naporna.

• Zaprt obročast trak je še posebej primeren za kratko-potezne vaje in nadomesti nadležno vzlanje traku za fitnes. Vaje 11. - 14. se izvajajo z zaprtim obročastim trakom.

• Pri odprtem traku se dodatno lahko spremeni upor, tako da trak primate krajše ali daljše. Pri nekaterih vajah lahko zajamete trak tudi dvojno.

• Če vajo izvajate prvič, je priporočljivo, da jo izvedete pred ogledalom, da lahko svojo držo bolje nadzorujete.

Pred vadbo: Segrevanje

Pred vadbo se segrevajte pribl. 10 minut. Zato zaporedoma spodbudite vse dele telesa:

- Glavo nagibajte na stran, naprej in nazaj.
- Ramena dvigujte, povešajte in z njimi krožite.
- Krožite z rokami.
- Prsi pomikajte naprej, nazaj in na stran.
- Boke nagibajte naprej, nazaj, nihanje na stran.
- Tecite na mestu.

Po vadbi: Raztezanje

Nekaj raztezni vaj je prikazanih spodaj.

Osnovni položaj pri vseh raztezni vajah: Prsnico dvignite, ramena nizko spustite, kolena rahlo upognite, konice prstov zasučite nekoliko navzven. Hrbet naj bo zravn!

Položaj med vajami vsakokrat držite pribl. 20-35 sekund.

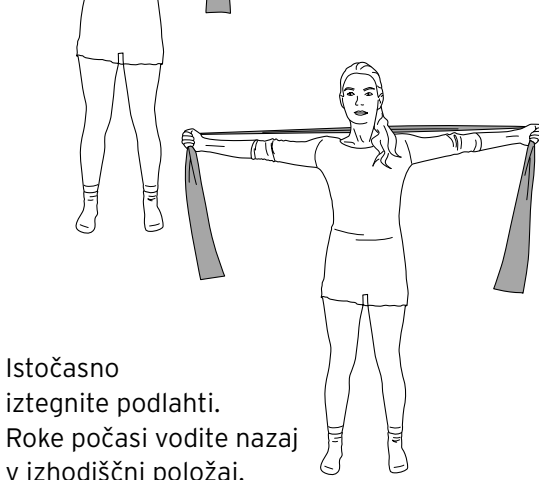
Vzdrževanje

• Če pride v stik z ostrimi ali koničastimi predmeti, se trak lahko poškoduje. Zato snemite prstane in med vadbami nosite športne copate ali po možnosti nobenih čevljev. Pazite, da traku ne poškodujete z nohti.

• Trakove ščitite pred sončno svetlobo in vročino, saj sicer postanejo krhki in lomljivi. Trakove hranite na hladnem in suhem. Ščitite jih tudi pred koničastimi, ostrimi ali grobimi predmeti in površinami. Trakove pred shranjevanjem po potrebi napudrajte z otroškim pudrom v prahu, ker se lahko trakovi sicer pri neugodnih okoljskih pogojih zlepijo skupaj.

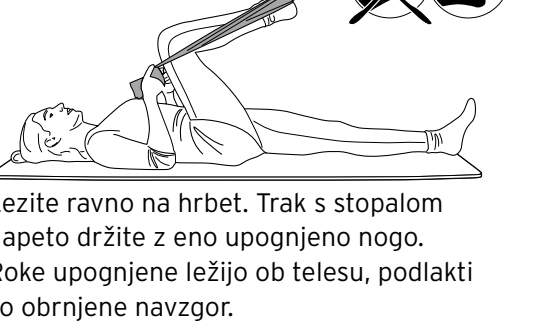
1. Zatilje

Stojte z rahlo upognjenimi koleni, stopala narazen v širini bokov. Trak napeto držite za zatiljem.

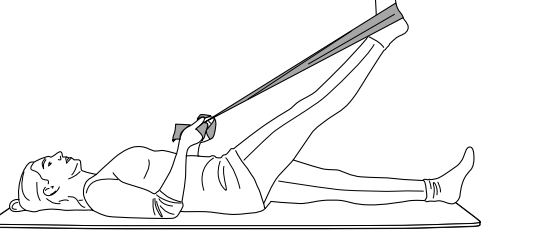


Istočasno iztegnite podlahti. Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.

6. Noge



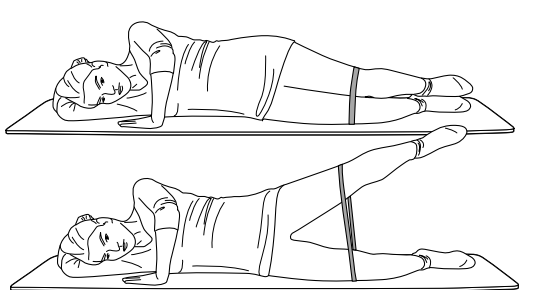
Ležite ravno na hrbet. Trak s stopalom napeto držite z eno upognjeno nogo. Roke upognjene ležijo ob telesu, podlakti so obrnjene navzgor.



Nogo iztegnite proti uporu traku. Roke ostanejo pri tem v položaju. Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj.

Vajo izvajajte tudi v drugo stran.

11. Boki in trebuh

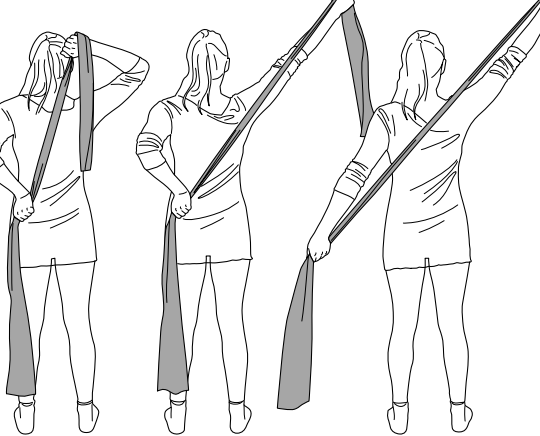


Ležite na stran in noge nekoliko pokrčite nazaj. Medenico zasučite nekoliko naprej, tako da noge ležijo vzporedno ena na drugi. Trak leži v kolenskih jamicah.

Zgornjo nogo privzdignite od spodnje in jo tako pridržite. Kolenski sklep ostane upognjen. Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj.

Vajo izvajajte tudi v drugo stran.

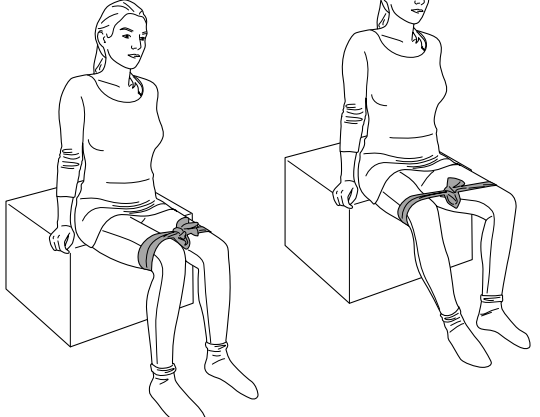
2. Ramena + tricepsi



Stojte z rahlo upognjenimi koleni, stopala narazen v širini bokov. Trak držite napeto diagonalno za glavo.

Istočasno diagonalno iztegnite roke. Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj. Vajo izvajajte tudi v drugo stran.

7. Stegna



Zravnano sedite na stol ipd. Noge naj tvorijo 90° kot ali nekoliko več.

Trak ovijte okrog stegen. Kolena povlecite proti uporu traku navzven.

Noge počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.

12. Noge

Sedite na tla in se zadaj z rokami podprite. Noge rahlo pokrčite. Sedaj eno nogo nekoliko privzdignite od tal in držite trak napet. Nogo iztegnite.

Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj.



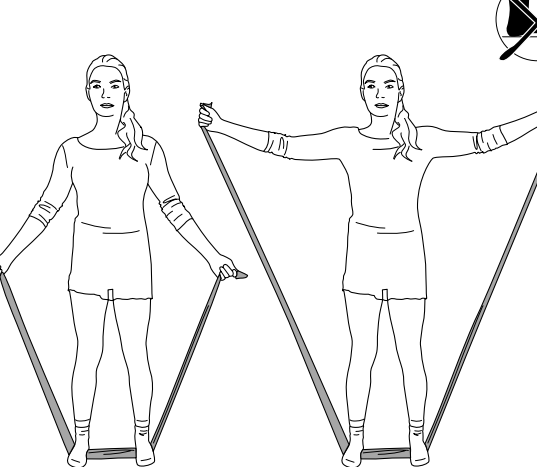
Vajo izvajajte tudi v drugo stran.

3. Roke + ramena

Postavite se z rahlo upognjenimi koleni, stopala narazen v širini bokov na traku. V izhodiščnem položaju so roke stransko obrnjene navzdol.

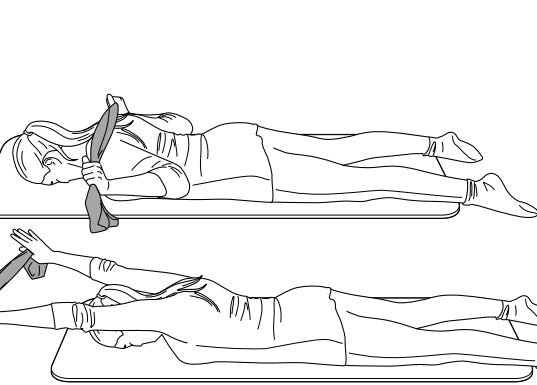
Trak z ne čisto iztegnjenimi rokami napnite.

Roke istočasno povlecite navzgor do višine ramen. Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.



8. Hrbet

Ležite plosko na trebuh, noge nekoliko razširjene v širini bokov, kolena iztegnjena. Trak z upognjenimi rokami napeto držite za zatiljem. Glavo držite v podaljšku hrbtenice. Roke iztegnite naprej. Pri tem jih ne položite na tla. Glave ne privzdignite. Napnite mišice zadnjice. Roke vodite nazaj v izhodiščni položaj.



13. Zadnji del stegen + zadnjica

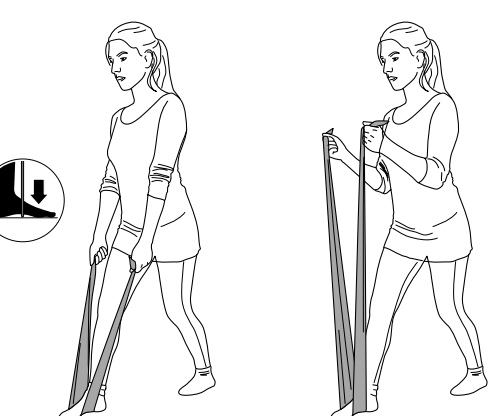
Pri tej vaji pazite na držo. Komolci so rahlo upognjeni in hrbtenica ostane zravnana.



Vajo po potrebi stopnjujte, tako da nasproti ležečo roko - v podaljšku telesa - iztegnete naprej.

4. Roke

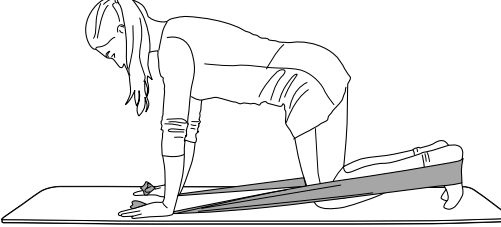
S prednjo nogo se prednožno postavite na trak in ga z navzdol usmerjenimi rokami napeto držite.



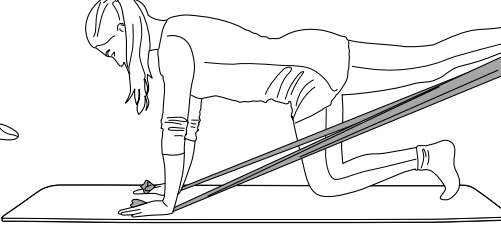
Izmenično ali istočasno upogibajte roke. Komolci pri tem ostanejo ob telesu. Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj. Po nekaj ponovitvah postavite drugo nogo naprej na trak.

9. Stegno, hrbet + zadnjica

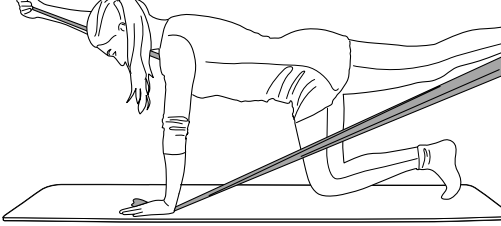
Postavite se v 4-nožni položaj, trak ovijte okrog ene noge in držite rahlo napetega. Bodite pozorni, da bo hrbet izravn. Glave ne dvignite preveč. Zatilje mora biti v isti liniji s hrbtenico.



Nogo iztegnite ravno nazaj. Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj, brez da jo odložite. Vajo izvajajte tudi v drugo stran.

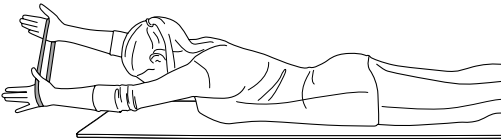


Za naprednejše: Nasproti ležečo roko dodatno iztegnite naprej. Pazite na držo glave. Vratu ne iztegnite preveč.

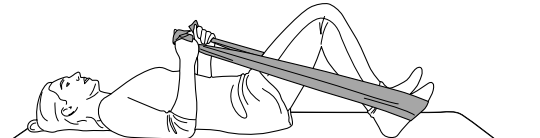


14. Ramena

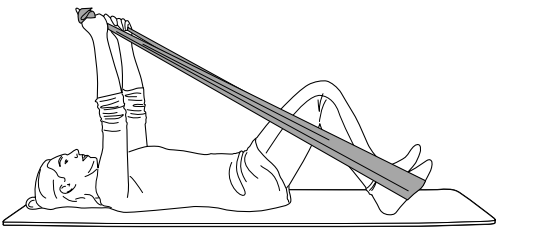
Ležite plosko na trebuh, noge nekoliko razširjene v širini bokov, kolena iztegnjena. Roke z ovitim trakom iztegnite naprej in držite trak napet. Rok ne položite. Glava ostane v podaljšku hrbtenice. Sedaj izmenično diagonalno privzdignite eno roko in eno nogo. Sklepi komolcev in kolenski sklepi so pri tem iztegnjeni.



5. Prsa in ramena



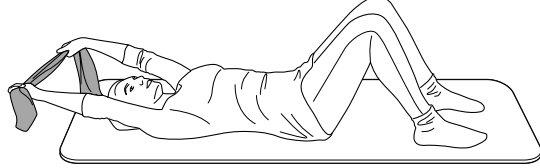
Ležite na hrbet. Stopala so na tleh in noge rahlo pokrčene. Komolci ležijo tesno ob telesu.



Roke istočasno ali izmenično iztegnite navzgor. Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.

10. Trebuh

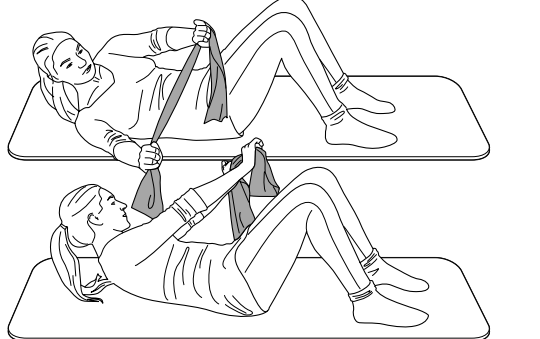
Ležite ravno na hrbet. Noge so v širini bokov na tleh. Nogi sta postavljene pokonci. Podvojen trak z iztegnjenimi rokami napnite.



Različica 1 - ravne trebušne mišice: Pomikajte roke v smeri kolen. Pri tem glavo in ramena rahlo privzdignite. Pričnite z glavo. Brado položite na prsa in se - vretence za vretencem - visoko odvijte.



Različica 2 - poševne trebušne mišice: Roke izmenično pomikajte na levo in desno stran. Med tem vedno znova zavzemite izhodni položaj. Tudi tukaj - kot je opisano v različici 1 - glavo in ramena rahlo privzdignite.



Raztezne vaje

