

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu.

Zachować niniejszą instrukcję do późniejszego wykorzystania.
W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Taśma elastyczna przeznaczona jest do ćwiczeń wzmacniających mięśnie.

Taśmę elastyczną zaprojektowano zgodnie z normą DIN 32935-A jako sprzęt sportowy do użytku domowego. Nie nadaje się ona do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń

- **Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto - unikać zbędnego wygięcia kręgosłupa w stronę brzuszną (lordozy)! W pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach. Napiąć pośladki i brzuch.**
- Taśmę elastyczną należy zawsze mocno chwytać, aby nie wyslizgnęła się z dłoni. W razie potrzeby zawinąć dłoń w pętlę i dopiero ją chwycić.
- Aby nie przeciążać nadgarstków, nie należy ich wyginać, tylko trzymać tak, aby tworzyły jedną linię z przedramieniem.
- Taśma powinna być owijana wokół części ciała zawsze całą swoją szerokością (nie może być skrecona), aby nie dochodziło do tamowania przepływu krwi.
- Taśma powinna być lekko napięta już w pozycji wyjściowej.
- Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać gwałtownych ruchów. **Taśma nie powinna nigdy gwałtownie powracać do pozycji wyjściowej, ale być do niej prowadzona zawsze w tym samym tempie.** Najprościej jest wykonywać ćwiczenia w liczonych taktach, np. 2 takty - ciągnięcie, 1 takt - utrzymanie i 2 takty - powrót do pozycji wyjściowej. Najlepiej 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 należy wziąć wdech. W momencie wymagającym największego wysiłku zrobić wydech.
- Ćwiczenia należy wykonywać zawsze z obu stron ciała.
- Na początku wykonywać tylko trzy do sześciu ćwiczeń na różne grupy mięśni. Powtarzać te ćwiczenia jedynie po kilka razy, w zależności od kondycji fizycznej. Pomiędzy ćwiczeniami należy robić przerwy trwające przynajmniej 1 minutę. Sukcesywnie podwyższać liczbę powtórzeń do 10-20. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania.

i Jeżeli jakieś ćwiczenie wykonywane jest po raz pierwszy, należy je przeprowadzić przed lustrem, aby lepiej kontrolować swoją postawę i ułożenie ciała podczas ćwiczenia.

- Im krócej chwycona jest taśma, tym większy stawia opór. W zależności od ćwiczenia iżądanego oporu dobierać pozycję chwytu w taki sposób, aby ćwiczenie mogło być wykonane w prawidłowej pozycji, a jednocześnie wymagało od użytkownika odpowiedniego wysiłku. To, czy wybrano właściwą pozycję chwytu i właściwy opór, można poznać po tym, że po wykonaniu 8-10 powtórzeń ćwiczenie staje się męczące.

! OSTRZEŻENIE przed obrażeniami ciała

Jeśli taśma jest mocowana do ćwiczeń:

- Zwrócić uwagę na to, by obiekt mocowania był odpowiednio stabilny, aby utrzymać napięcie taśmy; nie mogą to więc być klamki od drzwi, okna, nogi od stołu lub inne niestabilne struktury.
- Upewnić się, że po wybraniu żądanego kierunku ciągnięcia taśma nie ześlizgnie się.
- Nie wykonywać ćwiczeń innych niż tu opisane. Nie obciążać taśmy - a tym samym klamki - całą masą ciała.

Ważne wskazówki

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, jak intensywny trening będzie najbardziej odpowiedni i jakie ćwiczenia można wykonywać.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. noszenie rozrusznika 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, duszności lub bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku pojawienia się bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy się rozgrzać.
- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpoczynać ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku wystąpienia bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.
- Taśma elastyczna nie jest zabawką i musi być przechowywana w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania taśmy elastycznej, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Nieprawidłowo prowadzony lub zbyt intensywny trening może doprowadzić do szkód zdrowotnych.
- Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Nie należy 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.
- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek itp.). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić taśmę.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Należy wybrać miejsce, w którym zapewniona jest wystarczająca przestrzeń do swobodnego wykonywania ćwiczeń. Wybrana powierzchnia powinna mieć wielkość przynajmniej 2,0 x 2,0 m. W przestrzeni treningowej nie mogą się znajdować żadne przedmioty, o które użytkownik mógłby się uderzyć w trakcie wykonywania ćwiczeń (np. krawędź stołu). Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.
- Podłoże musi być płaskie i równe. Koniecznie zwrócić uwagę na stabilną i pewną pozycję stojącą. Nie trenować bosą lub w skarpetkach na śliskim podłożu, ponieważ można się wówczas poślizgnąć i doznać obrażeń. Stosować w takim przypadku np. antypoślizgową matę do fitnessu. Jest to szczególnie zalecane w przypadku wykonywania ćwiczeń na podłodze.
- Taśma elastyczna do ćwiczeń nie może być używana jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji taśmy elastycznej. Niczego na niej nie wieszając, nie przywiązywać ani nie wykorzystywać jej do mocowania przedmiotów. Nie wolno również użytkować taśmy elastycznej na inne sposoby niezgodne z jej przeznaczeniem.
- **Warto poprosić doświadczonego trenera fitnessu, aby zaprezentował prawidłowy sposób wykonywania ćwiczeń.**

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 klatką piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biec w miejscu.

Po treningu: rozciąganie

Kilka ćwiczeń rozciągających można znaleźć na rysunkach poniżej.

Pozycja podstawowa przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: Mostek uniesiony, barki ściągnięte w dół, 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.

Pielęgnacja

- ▷ W razie potrzeby przetrzeć taśmę elastyczną wilgotną ściereczką.
- ▷ Przechowywać taśmę w chłodnym i suchym miejscu. Chronić ją przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- ▷ Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji podłogi albo mebli mogą wejść w reakcję z materiałem, z którego wykonana jest taśma, i rozmiękczyć go. Aby zapobiec powstawaniu niepożądanych śladów, taśmy elastycznej nie należy przechowywać bezpośrednio na delikatnych meblach lub podłogach, lecz np. w pudełku do przechowywania.

Materiał: 100% naturalny lateks kauczukowy

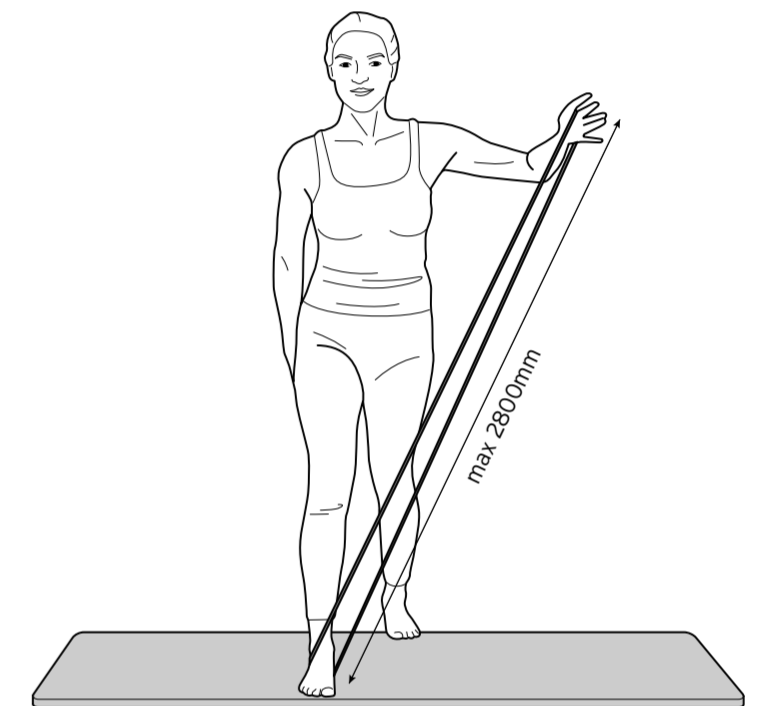
Długość bez obciążenia: ok. 103 cm = obwód: ok. 206 cm

i Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu produktu może wydzielać się lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie nieszkodliwe. Wystarczy dobrze przewietrzyć produkt. Po niedługim czasie zapach zniknie. Należy zadbać o wystarczającą wentylację pomieszczenia!

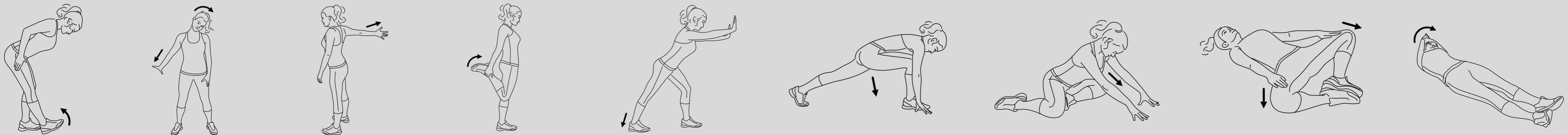
Długość rozciągu i siła rozciągu

- Taśma elastyczna nie może być poddawana obciążeniu przekraczającemu ok. 104 N (co odpowiada masie ok. 10,4 kg), również nie w długościach cząstkowych. Odpowiada to rozciągowi (mierzonemu od długości początkowej bez obciążenia, wynoszącej 103 cm) sięgającemu maksymalnie 280 cm.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan taśmy elastycznej. Jeśli jest uszkodzona, porwana lub naderwana, nie wolno kontynuować jej użytkowania.

długość rozciągu (cm)	120	140	160	185	280 (maks.)
siła rozciągu (N)	ok. 23	ok. 40	ok. 54	ok. 67	ok. 104



Ćwiczenia rozciągające

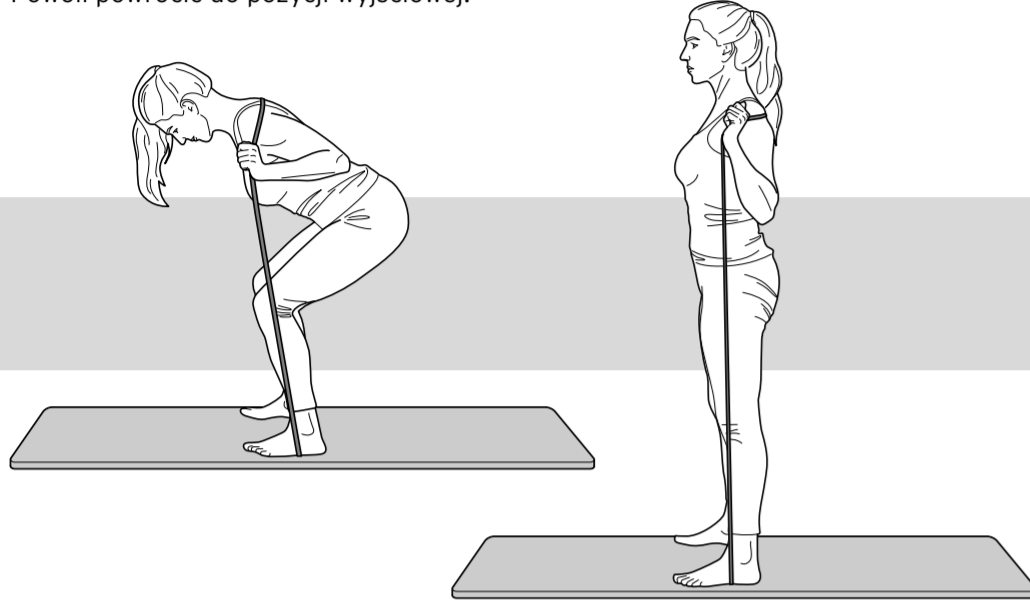


Ćwiczenia z użyciem taśmy elastycznej

1. Dolna część pleców

Pozycja wyjściowa: stanąć na taśmie obiema stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Lekko przykucnąć, przechylić się do przodu, utrzymując plecy prosto, i założyć sobie taśmę na barki. Za pomocą dłoni utrzymywać taśmę w pozycji.

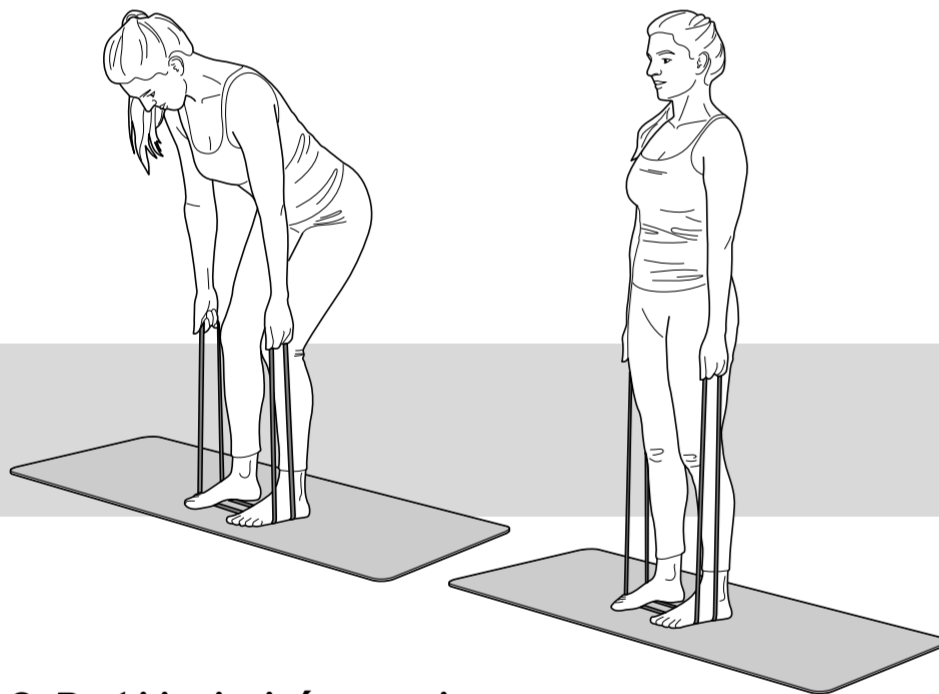
Wykonanie ćwiczenia: wyprostować się, pokonując opór stawiany przez taśmę. Ramiona pozostają blisko tułowia, barki opuszczone. Powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



2. Dolna część pleców

Pozycja wyjściowa: stanąć na złożonej na pół taśmie obiema stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Lekko przykucnąć, przechylić się do przodu, trzymając plecy prosto, i utrzymywać taśmę w naprężeniu wyprostowanymi rękami.

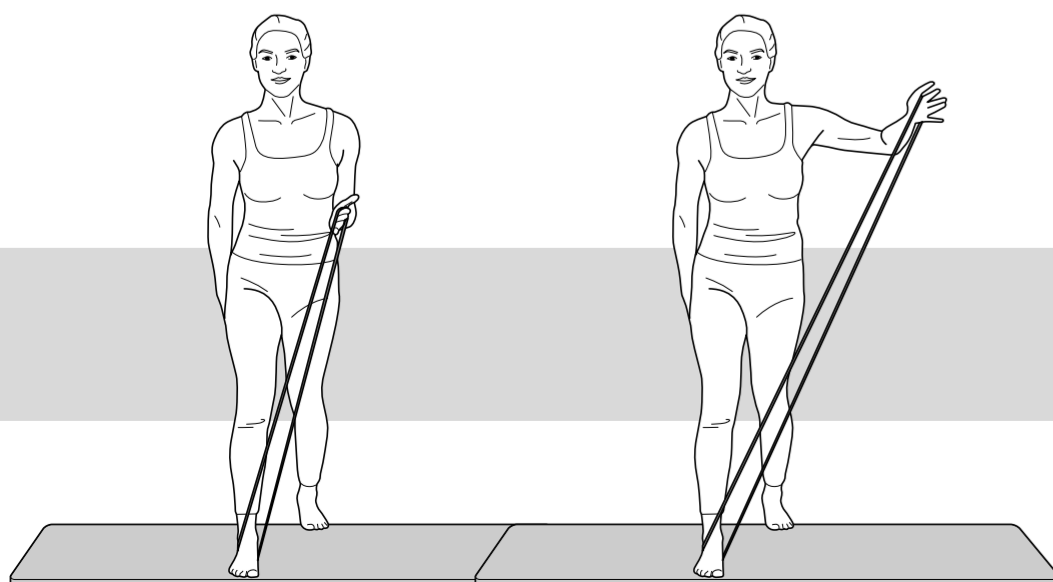
Wykonanie ćwiczenia: wyprostować się, pokonując opór stawiany przez taśmę. Ręce pozostają wyprostowane, barki ściągnięte w dół. Powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



3. Barki i mięsień naramienny

Pozycja wyjściowa: stanąć w lekkim wykroku. Przednią stopą stanąć na taśmie. Przeciwległą dłoń utrzymywać taśmę poprzecznie przed tułowiem w lekkim naprężeniu.

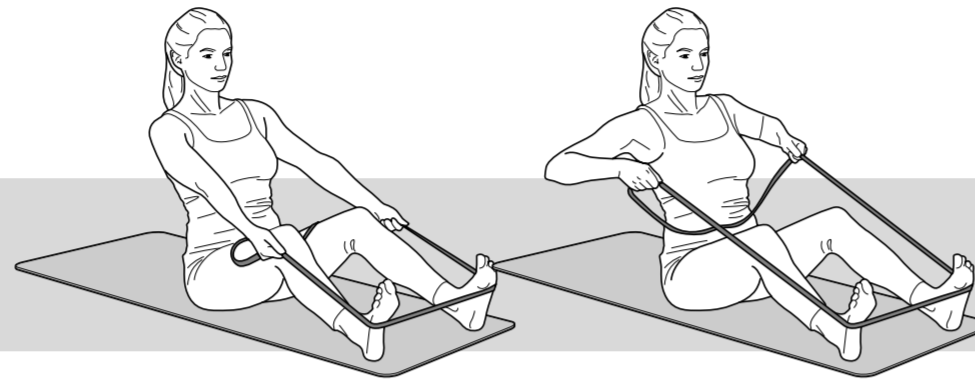
Wykonanie ćwiczenia: podciągnąć rękę z boku na wysokość barku. Powoli przywrócić rękę z powrotem do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



4a. Tylna część barków

Pozycja wyjściowa: usiąść na podłodze, nogi lekko podkuczone. Zaczepić taśmę o stopy i utrzymywać ją wyprostowanymi rękami w lekkim naprężeniu. Pamiętać o prostych plecach.

Wykonanie ćwiczenia: powoli pociągnąć obie ręce do tyłu z łokciami skierowanymi na boki. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej.



4b. Plecy

Pozycja wyjściowa: jak w 4a.

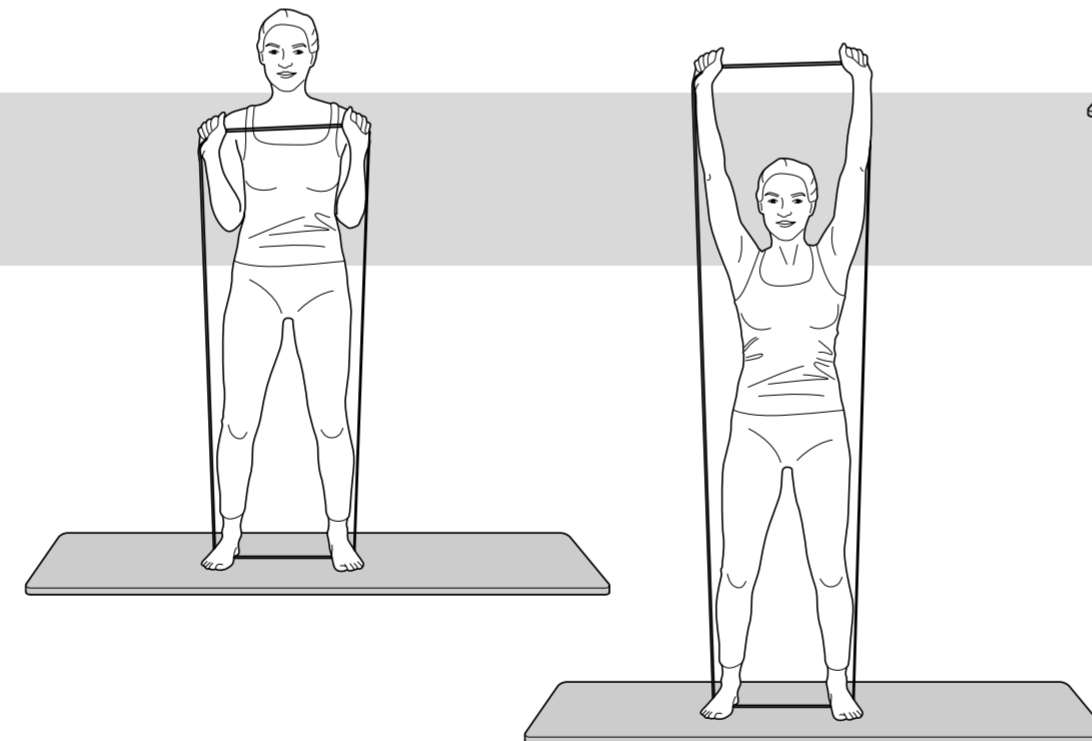
Wykonanie ćwiczenia: obydwie ręce przeciągnąć do tyłu blisko tułowia. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej.



5. Barki

Pozycja wyjściowa: stanąć na taśmie obiema stopami rozstawionymi na szerokość bioder, nogi luźne w kolanach. Ugiętymi w łokciach rękami utrzymywać taśmę w lekkim naprężeniu. Ramiona przylegają do tułowia. Plecy proste, barki opuszczone, brzuch i pośladki napięte.

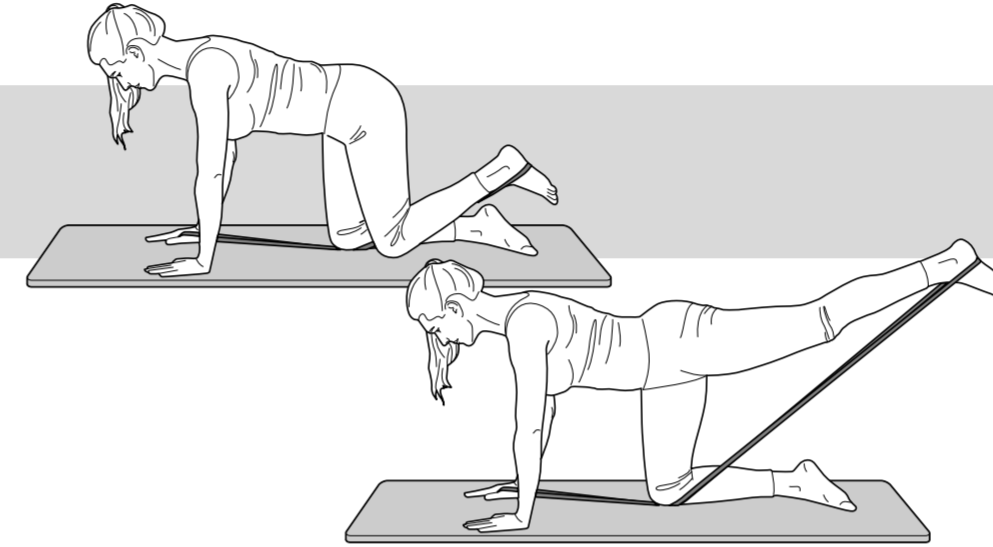
Wykonanie ćwiczenia: obie ręce wyciągnąć prosto do góry, nie prostując ich jednak całkowicie w łokciach. Powoli przywrócić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.



6. Tylna część ud + pośladki

Pozycja wyjściowa: przyjąć pozycję na czworakach. Pamiętać o prostych plecach. Nie prostować nadmiernie głowy. Kark powinien znajdować się w jednej linii z kręgosłupem. Zaczepić taśmę końcami o jedną stopę oraz o przeciwległą dłoń. Kolano drugiej nogi postawić na taśmie i w taki sposób przytrzymać ją w pozycji na podłodze. Lekko uniesioną nogą utrzymywać taśmę w naprężeniu.

Wykonanie ćwiczenia: wyprostować w tył nogę, o którą zaczepiona jest taśma. Powoli przywrócić nogę z powrotem do pozycji wyjściowej, nie stawiając jej na podłodze. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

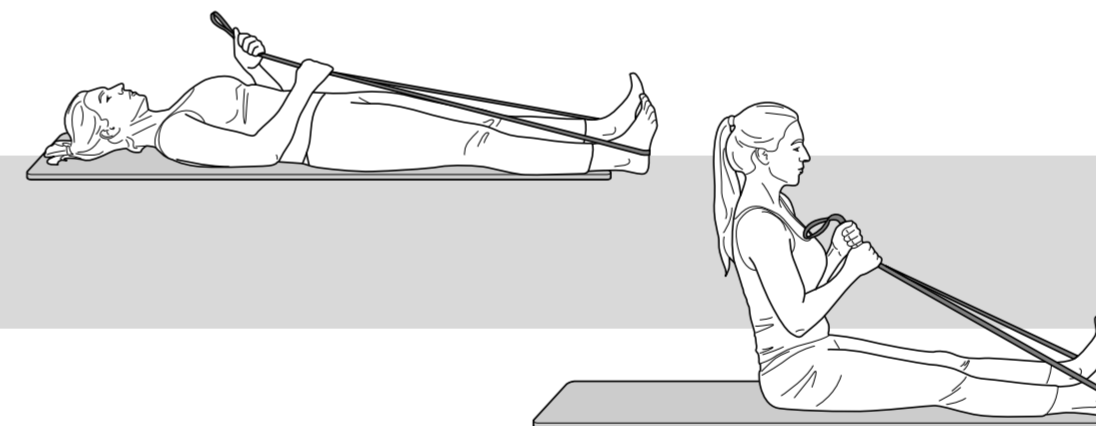


7. Brzuch

Pozycja wyjściowa: położyć się płasko na plecach, wyprostować nogi, zaczepić taśmę o obydwie stopy. Utrzymywać taśmę na wysokości klatki piersiowej w lekkim naprężeniu.

Wykonanie ćwiczenia: unieść tułów za pomocą mięśni brzucha - taśma służy jako pomoc. Ramiona pozostają blisko tułowia.

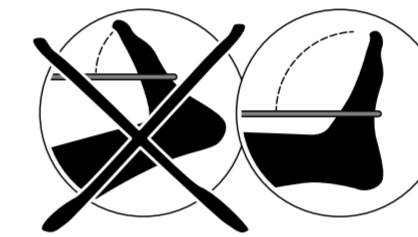
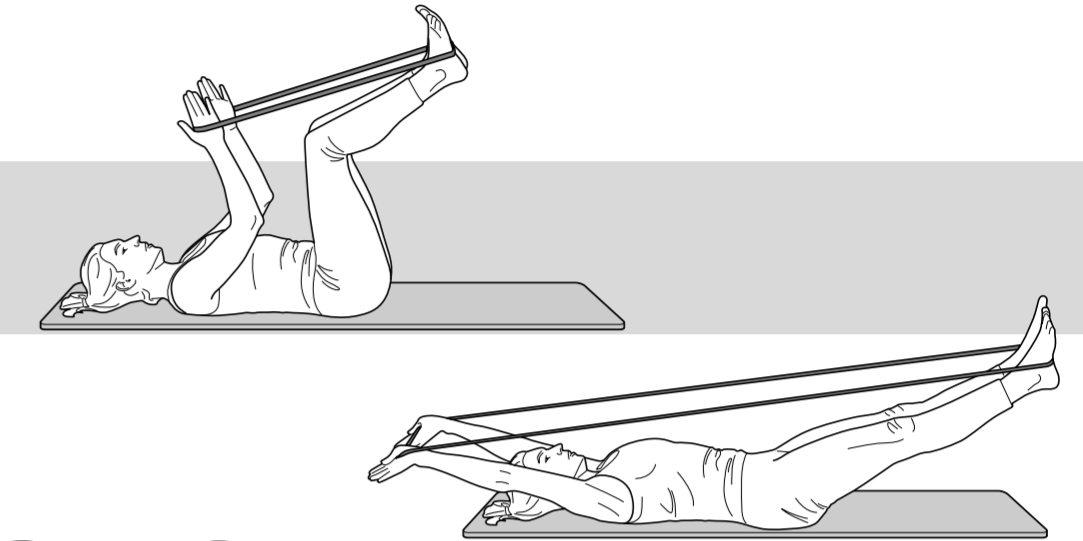
Powoli przenieść tułów z powrotem do pozycji wyjściowej.



8. Uda / tylna część barków + brzuch

Pozycja wyjściowa: położyć się płasko na plecach, podkuczyć i unieść nogi, zaczepić taśmę o obydwie stopy. Lekko napiąć taśmę, trzymając ją w uniesionych rękach na wysokości klatki piersiowej.

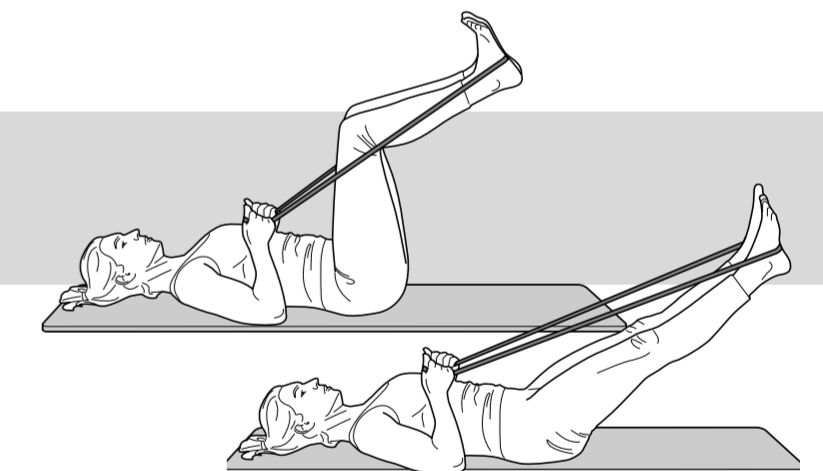
Wykonanie ćwiczenia: wyprostować nogi, jednocześnie przenosząc dłonie za głowę. Głowa i tułów leżą w dalszym ciągu płasko na podłodze. Powrócić do pozycji wyjściowej. W trakcie całego ćwiczenia mięśnie brzucha powinny być naprężone.



9. Przednia część ud

Pozycja wyjściowa: położyć się płasko na plecach, podkuczyć i unieść nogi, zaczepić taśmę o obydwie stopy. Ugiętymi w łokciach rękami utrzymywać taśmę przed klatką piersiową w lekkim naprężeniu.

Wykonanie ćwiczenia: wyprostować obie nogi do góry pod kątem. Ręce pozostają w niezmienionej pozycji. Powoli przywrócić nogi do pozycji wyjściowej.



10. Zewnętrzne mięśnie ud

Pozycja wyjściowa: położyć się na boku, zaczepić taśmę o obydwie stopy. Dłonią górnej ręki przycisnąć lekko naprężoną taśmę do podłogi przed tułowiem.

Wykonanie ćwiczenia: powoli wyciągnąć górną nogę prosto do góry. Powoli przywrócić nogę z powrotem do pozycji wyjściowej, nie kładąc jej na podłodze. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

