

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 skrócona), 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, taśmę elastycznej nie należy przechowywać bezpośrednio na delikatnych meblach lub podłogach, lecz np. w pudełku do przechowywania.

Materiał: 100% naturalny lateks kauczkowy

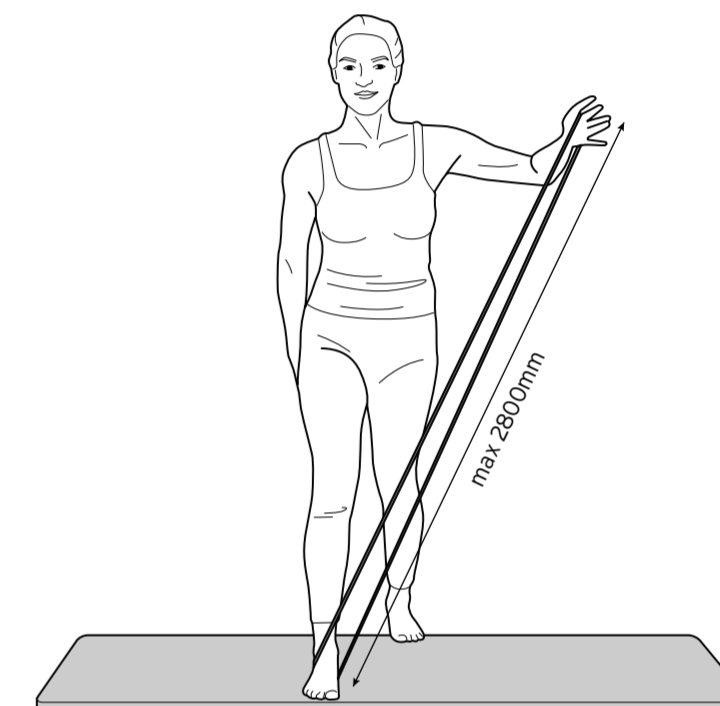
Długość bez obciążenia: ok. 103 cm = obwód: ok. 206 cm

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!

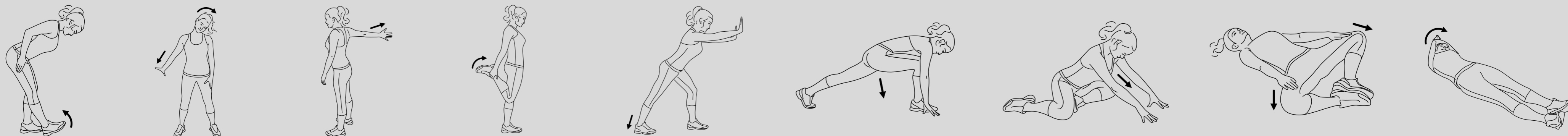
Długość rozciągu i siła rozciągu

- 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

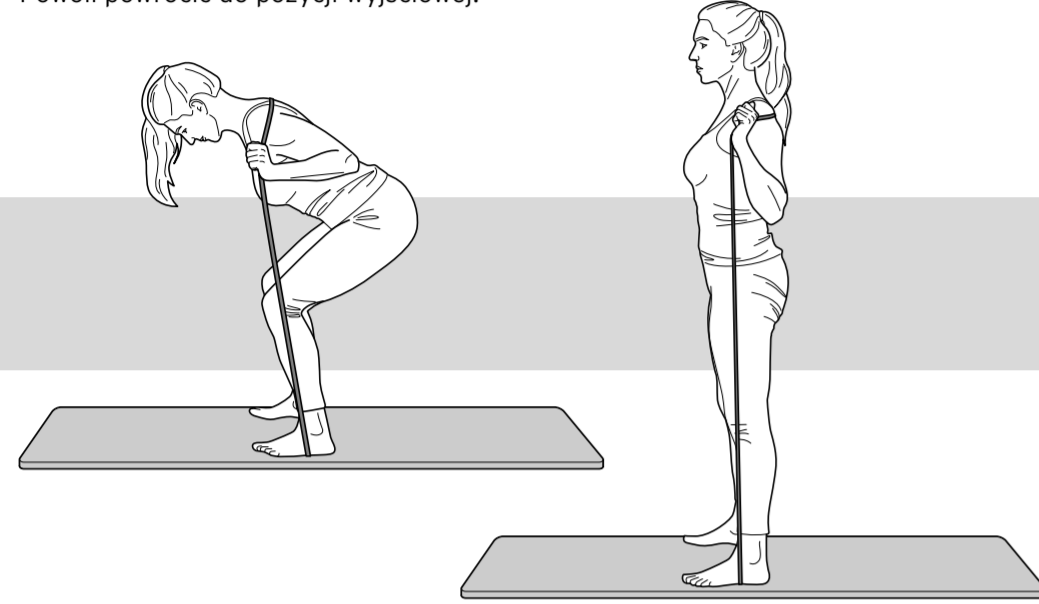


Ćwiczenia z użyciem taśmy elastycznej

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.

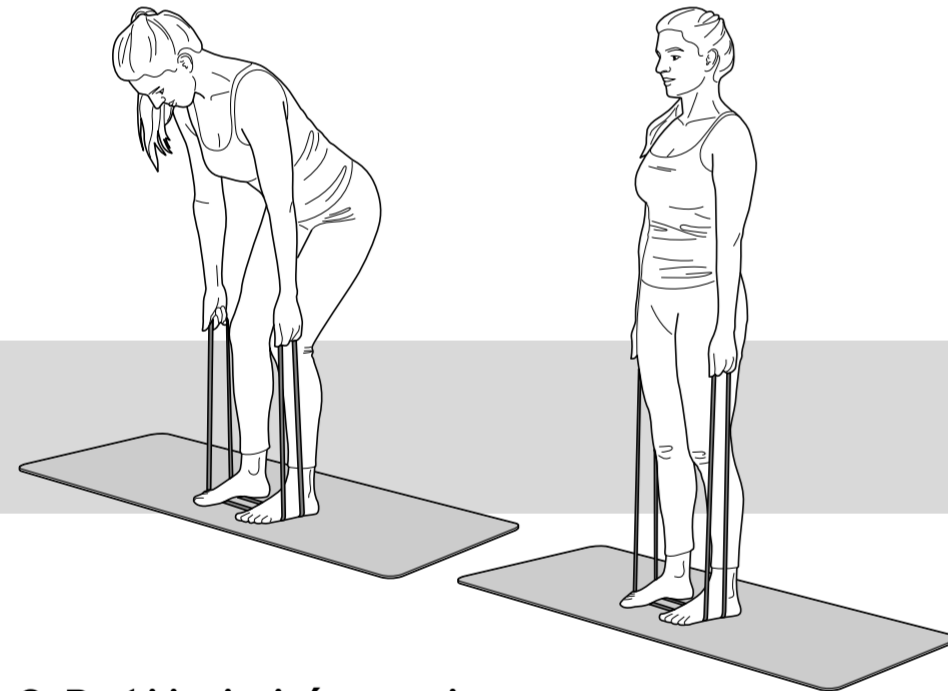
Wykonanie ćwiczenia: wyprostować się, pokonując opór stawiany przez taśmę. Ramiona pozostają blisko tułowia, barki opuszczone. Powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



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 napięciu wyprostowanymi rękami.

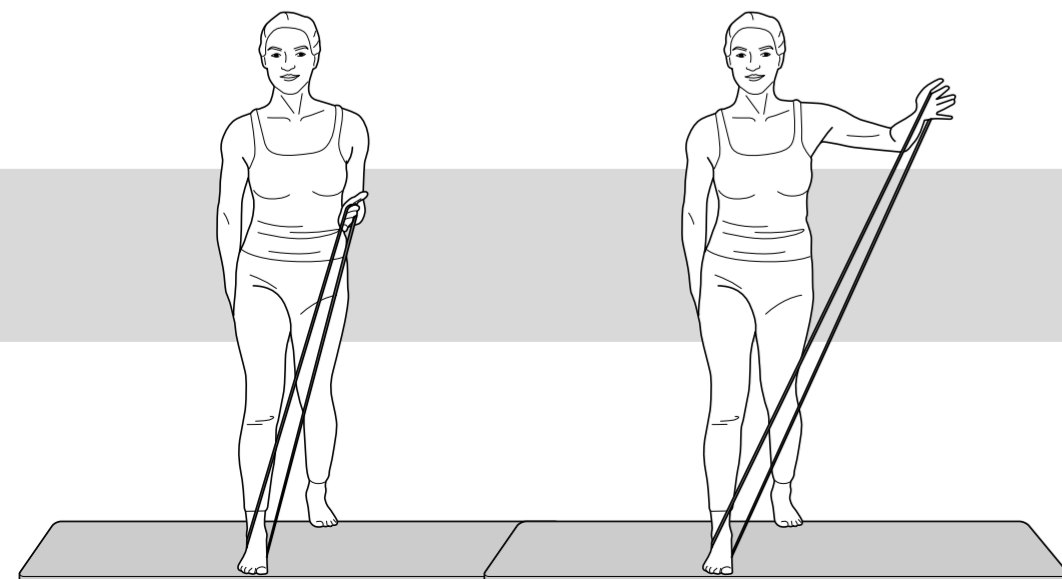
Wykonanie ćwiczenia: wyprostować się, pokonując opór stawiany przez taśmę. Ręce pozostają wyprostowane, barki ściągnięte w dół. Powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



3. Barki i mięsień naramienny

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

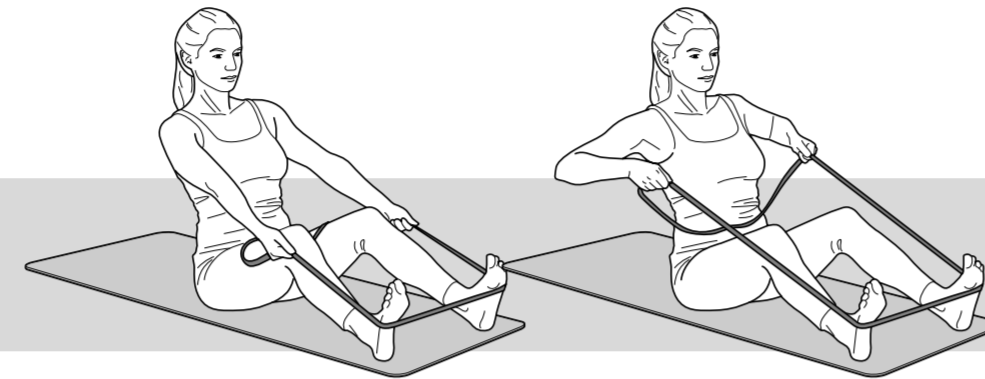
Wykonanie ćwiczenia: podciągnąć rękę z boku na wysokość barku. Powoli przywrócić rękę z powrotem do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



4a. Tylna część barków

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

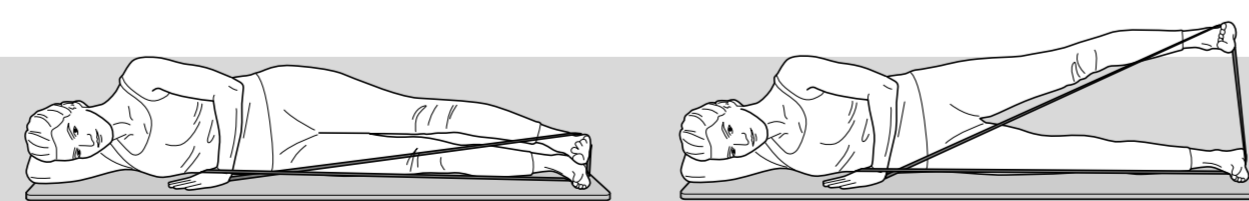
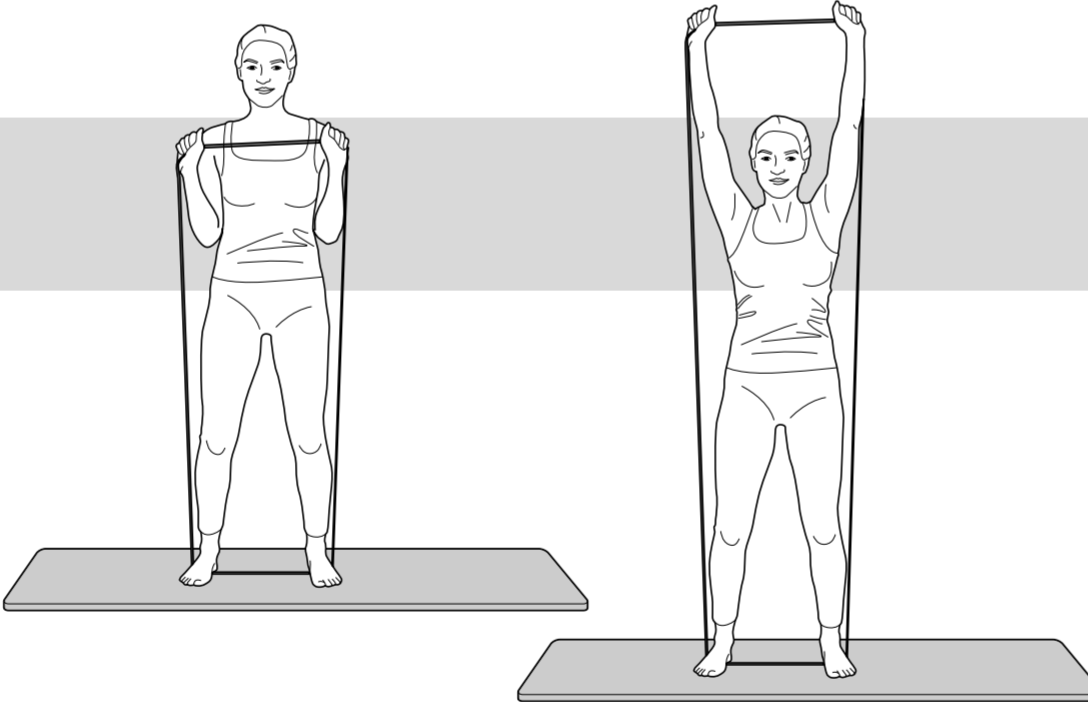
Wykonanie ćwiczenia: obydwie ręce przeciągnąć do tyłu blisko tułowia. Powoli przywrócić ręce do pozycji wyjściowej.



5. Barki

Pozycja wyjściowa: stanąć na taśmie obiema stopami rozstawionymi na szerokość bioder, nogi luźne w kolanach. Ugiętymi rękami utrzymywać taśmę w lekkim napięciu. 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. Zewnętrzne mięśnie ud

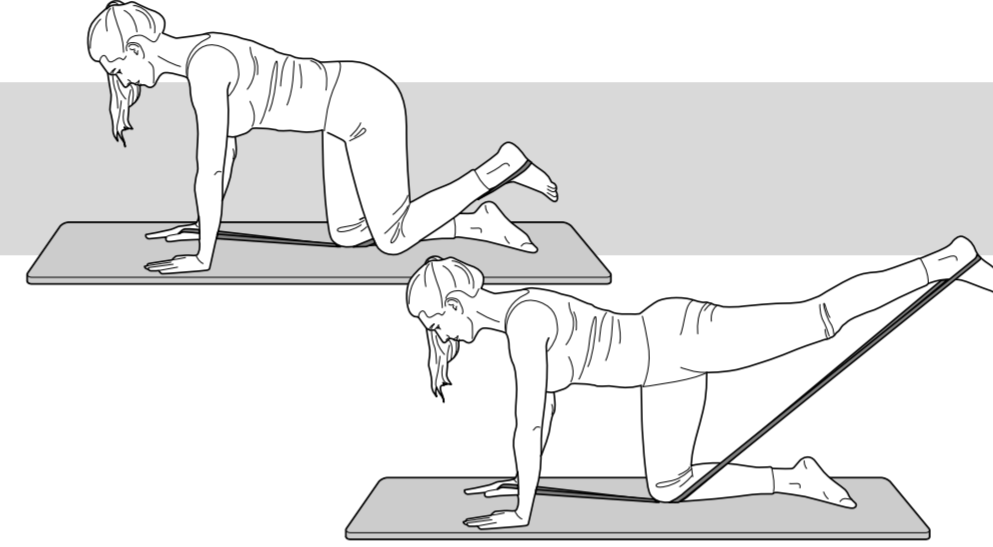
Pozycja wyjściowa: położyć się na boku, zaczepić taśmę o obydwie stopy. Dłonią górnej ręki przycisnąć lekko napiętą taśmę do podłogi przed tułowiem.

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.

7. 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 napięciu.

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.

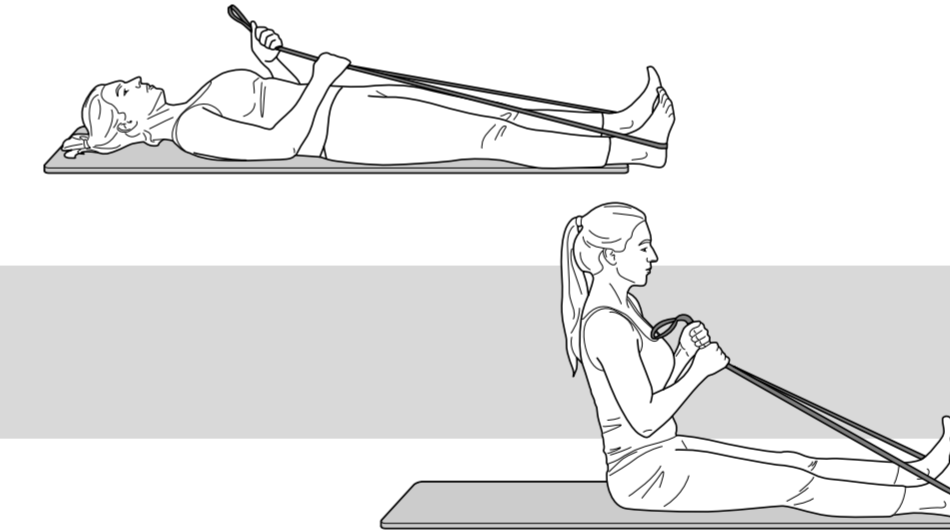


8. Brzuch

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

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

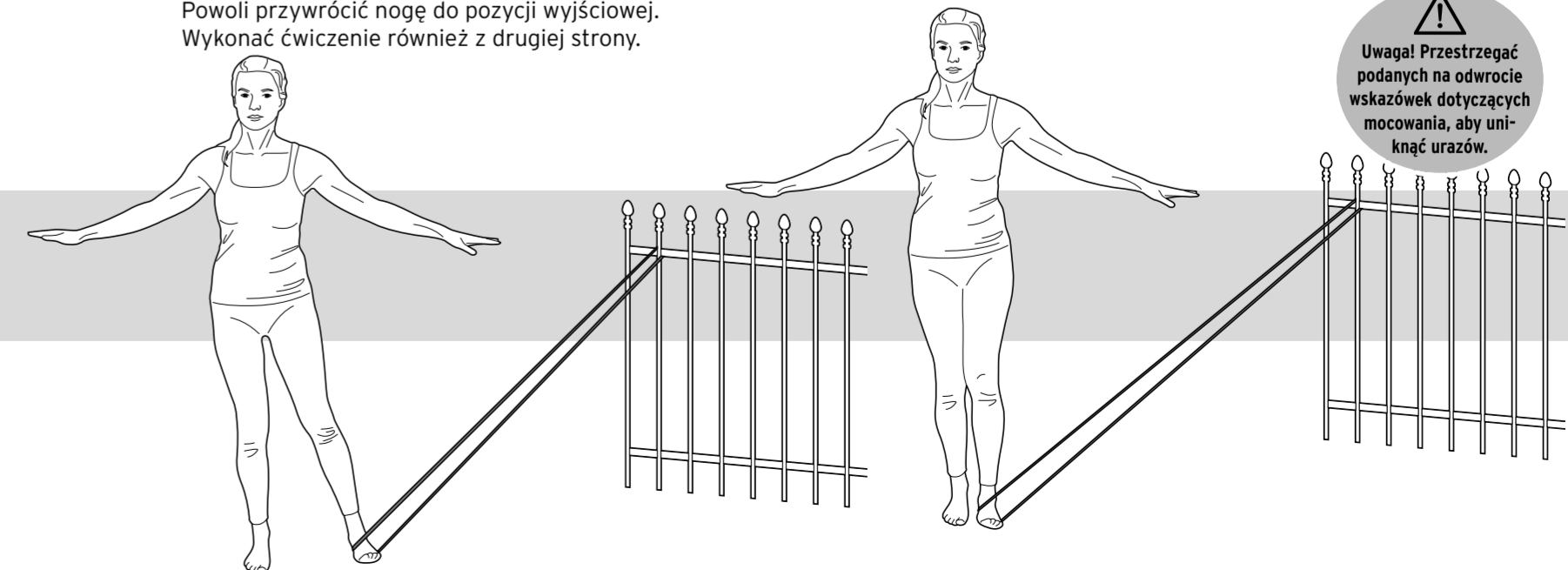
Powoli przenieść tułów z powrotem do pozycji wyjściowej.



11. Wewnętrzne mięśnie ud

Pozycja wyjściowa: Zaczepić taśmę o wystarczająco stabilny przedmiot. Stanąć na jednej nodze plecami do drzwi. Stopa drugiej nogi, wyciągniętej w bok, utrzymuje taśmę w lekkim napięciu. W razie potrzeby oprzeć się jedną ręką o jakiś obiekt, aby utrzymać równowagę.

Wykonanie ćwiczenia: przyciągnąć do siebie bocznie wyciągniętą w bok nogę i utrzymać ją przez kilka sekund. Powoli przywrócić nogę do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

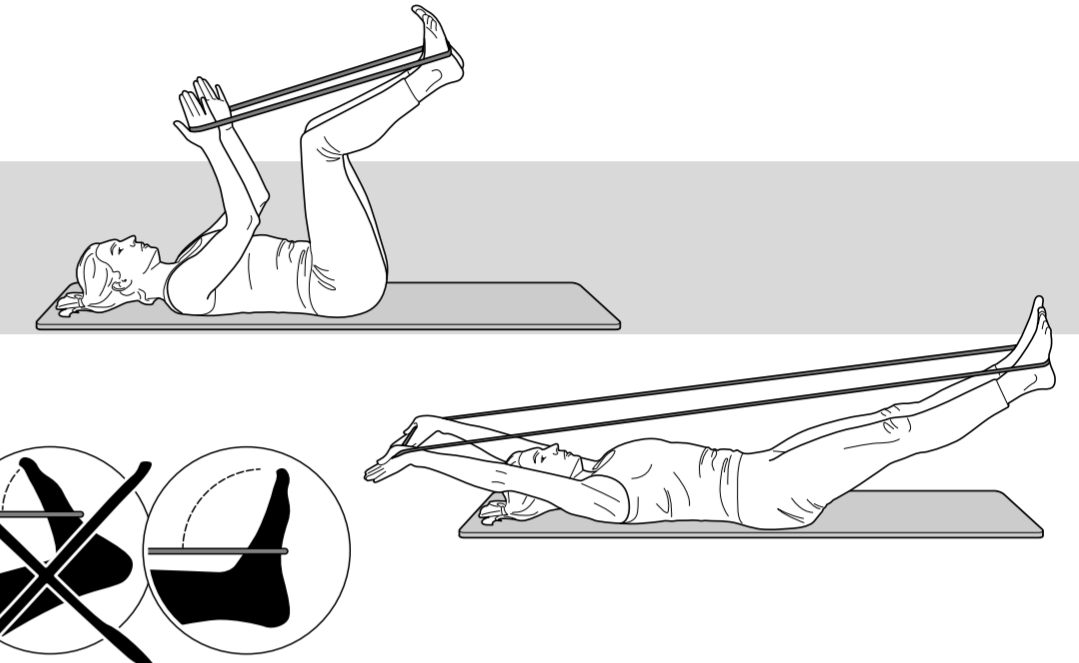


Uwaga! Przestrzegać podanych na odwrocie wskazówek dotyczących mocowania, aby uniknąć urazów.

9. 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 napięte.



10. 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 napięciu.

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

Powoli przywrócić nogi do pozycji wyjściowej.

