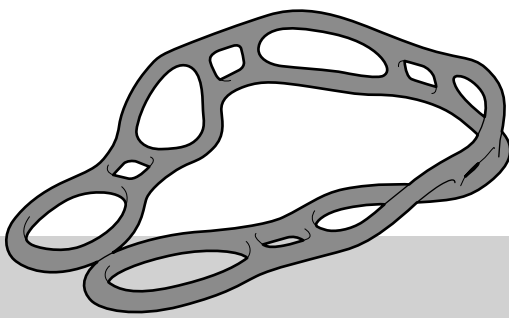




Dla bezpieczeństwa użytkownika

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

Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania.

W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Taśma elastyczna przeznaczona jest do ćwiczeń wzmacniających mięśnie. Dzięki strukturze taśmy na całej jej długości możliwe jest indywidualne dostosowanie wszystkich ćwiczeń do wzrostu użytkownika i żadanego stopnia trudności oraz wygodne utrzymanie taśmy w ręce.

Taśmę elastyczną zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń:



OSTRZEŻENIE - ryzyko obrażeń ciała

Taśmę elastyczną należy zawsze mocno chwytać, aby nie mogła wyslizgnąć się z dłoni. Przytrzymując taśmę stopami upewnić się, że stopy wsunięte są na dostateczną głębokość. Nie ciągnąć stóp w stronę piszczeli. W przeciwnym razie istnieje niebezpieczeństwo, że taśma się wyslizgnie i szybko powracając, spowoduje uraz.

- **Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto - nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszna! W pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach. Naprężyć pośladki i brzuch.**
- Mocno chwytać otwory taśmy, tak aby nie mogła wyslizgnąć się z dłoni. Ewentualnie przełożyć rękę przez otwór i potem chwycić taśmę. Jeśli taśma jest trzymana jedną stopą lub obiema stopami, należy zwrócić uwagę, aby taśma nie mogła się ześlizgnąć. Stopy powinny być stabilne, a podczas ćwiczeń w pozycji stojącej powinny być mocno oparte na podłodze.
- Aby nie przeciążać nadgarstków, nie należy ich wyginać, tylko trzymać tak, aby były bezpośrednim przedłużeniem przedramienia.
- Taśmę owijać wokół części ciała zawsze całą jej powierzchnią (nie może być skręcona), 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 szarpanych ruchów. **Taśma nie powinna nigdy gwałtownie powracać do pozycji wyjściowej, ale 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 - trzymanie 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 należy zrobić wydech.
- Ćwiczenia należy wykonywać zawsze z obu stron ciała.
- Na początku należy wykonywać tylko trzy do sześciu ćwiczeń na różne grupy mięśni. Powtarzać te ćwiczenia jedynie kilka razy, w zależności od dyspozycji i kondycji fizycznej. Pomiędzy ćwiczeniami należy robić przerwy trwające co najmniej 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy zwiększać liczbę powtórzeń do 10-20. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania.
- Jeśli przystępują Państwo do jakiegoś ćwiczenia po raz pierwszy, należy je wykonywać przed lustrem, aby lepiej kontrolować swoją postawę i ułożenia ciała podczas ćwiczeń.
- W zależności od ćwiczenia i oczekiwanego oporu (stopnia trudności) należy chwycić taśmę w taki sposób, aby ćwiczenie mogło zostać wykonane w prawidłowej pozycji, a jednocześnie wymagało od użytkownika odpowiedniego wysiłku. Użytkownik wybrał właściwy chwyt lub właściwy opór wówczas, gdy po wykonaniu 8-10 powtórzeń ćwiczenie zaczyna sprawiać trudność.

Ważne wskazówki

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń oraz rodzaj zalecanych ćwiczeń.**
- 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 skontaktować się z lekarzem, 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 odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.
- Taśma elastyczna do ćwiczeń nie jest zabawką i musi być przechowywana w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Jeśli dzieci mają używać taśmy elastycznej, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego postępowania z produktem i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Nieprawidłowo prowadzony lub zbyt intensywny trening może spowodować powstanie 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 mocować taśmy na przedmiotach (noga stołu, klamka itp.). Jeśli przedmioty te nie wytrzymają obciążenia, istnieje duże ryzyko urazu spowodowanego szybko powracającą taśmą lub odłamaną czy oderwaną częścią przedmiotu.
- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić taśmę.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Podłóż musi być płaskie i równe. Koniecznie zwracać przy tym uwagę na stabilną i bezpieczną pozycję stojącą. Nie trenować boso lub w skarpetach na śliskim podłożu, ponieważ można się poślizgnąć i doznać urazu. Stosować w takim przypadku np. antypoślizgową matę do fitnessu. Jest to szczególnie zalecane w przypadku wykonywania ćwiczeń na podłodze.
- Podczas ćwiczeń należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.
- Taśma elastyczna do ćwiczeń nie może być używana jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji taśmy elastycznej. Nie wieszać niczego na taśmie, nie przywiązywać do niej niczego i nie używać jej do mocowania rzeczy. Nie wolno używać taśmy elastycznej w jakikolwiek sposób niezgodny z jej przeznaczeniem.
- **Zaleca się poproszenie doświadczonego trenera fitness o to, aby zaprezentował prawidłowe wykonywanie 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.
- 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.

Pielęgnacja

- ▷ Taśmę elastyczną do ćwiczeń należy czyścić miękką ściereczką zwilżoną letnią wodą z łagodnym mydłem. Można też użyć środka dezynfekcyjnego.
- ▷ Przechowywać taśmę w chłodnym i suchym miejscu. Chronić taśmę przed działaniem promieni słonecznych oraz spiczastymi, ostrymi i szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- ▷ Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji mebli mogą wejść w reakcję z tworzywem taśmy elastycznej i go rozmiękczyć. W celu uniknięcia niechcianych śladów nie przechowywać taśmy bezpośrednio na delikatnych meblach czy podłogach, tylko w specjalnym pudełku itp.

Materiał: TPE

Długość: ok. 940 mm



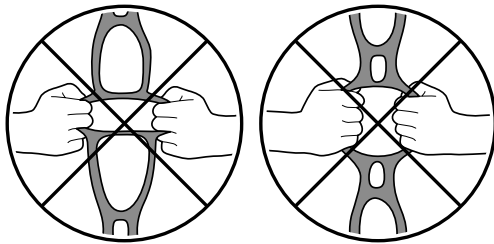
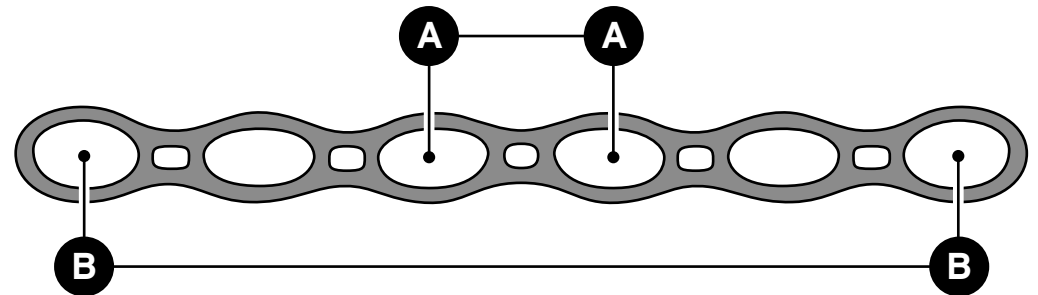
Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu produktu może wydzielać się lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie nieszkodliwe. Początkowo, aż produkt się wywietrzy. Po niedługim czasie zapach zniknie. Należy zadbać o wystarczającą wentylację pomieszczenia!

Długość rozciągu i siła rozciągu

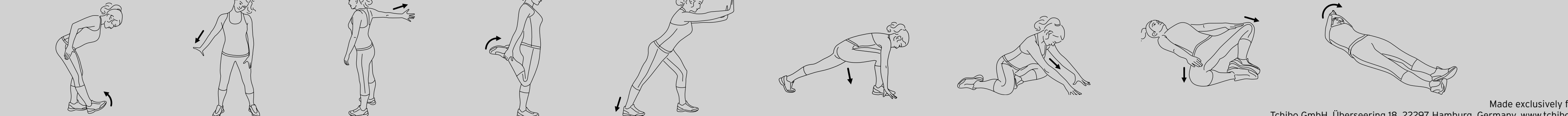
Nie można obciążyć taśmy na więcej niż ok. 53 N (odpowiada to masie ok. 5 kg), nawet częściowo. Na całej długości taśmy odpowiada to rozciągnięciu do maks. 2130 mm.

Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan taśmy elastycznej. Jeśli jest uszkodzona, porowata lub naderwana, należy przestać jej używać.

Długość rozciągu (mm) A-A	270	405	540	810	
Siła (N)	0	22	31	45	
Długość rozciągu (mm) B-B	1200	1400	1600	1850	2130
Siła (N)	22	34	42	50	53



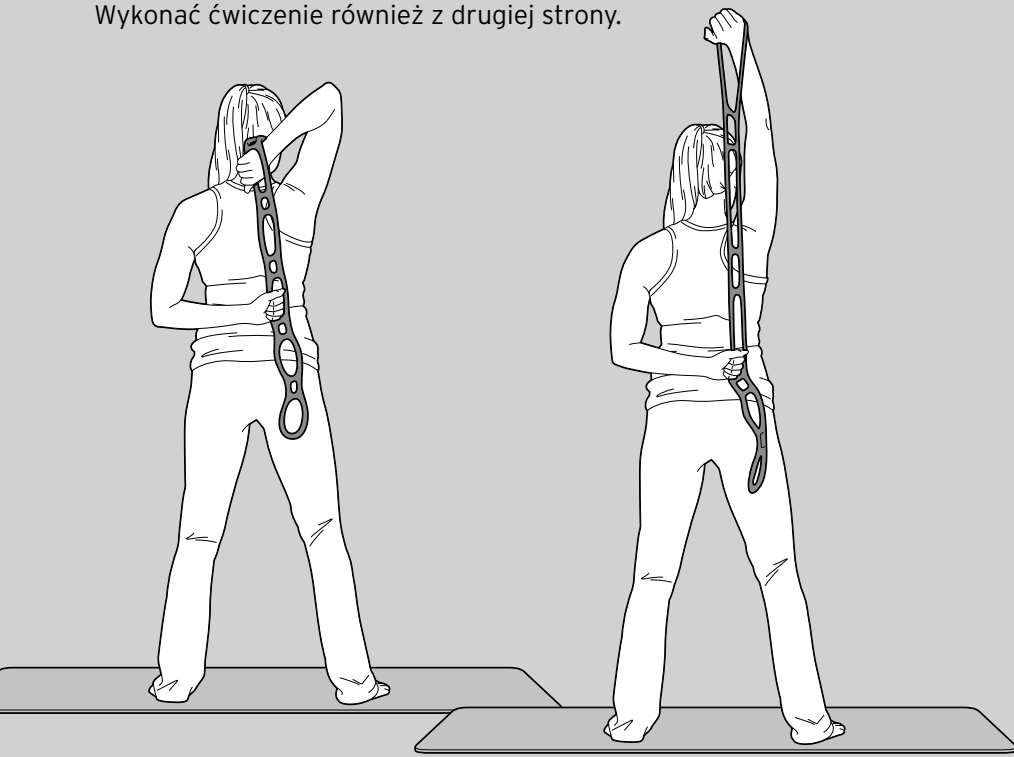
Ćwiczenia rozciągające



1. Barki + tricepsy

Pozycja wyjściowa: Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Chwycić taśmę jedną ręką od góry i drugą od dołu i trzymać ją lekko napiętą za plecami.

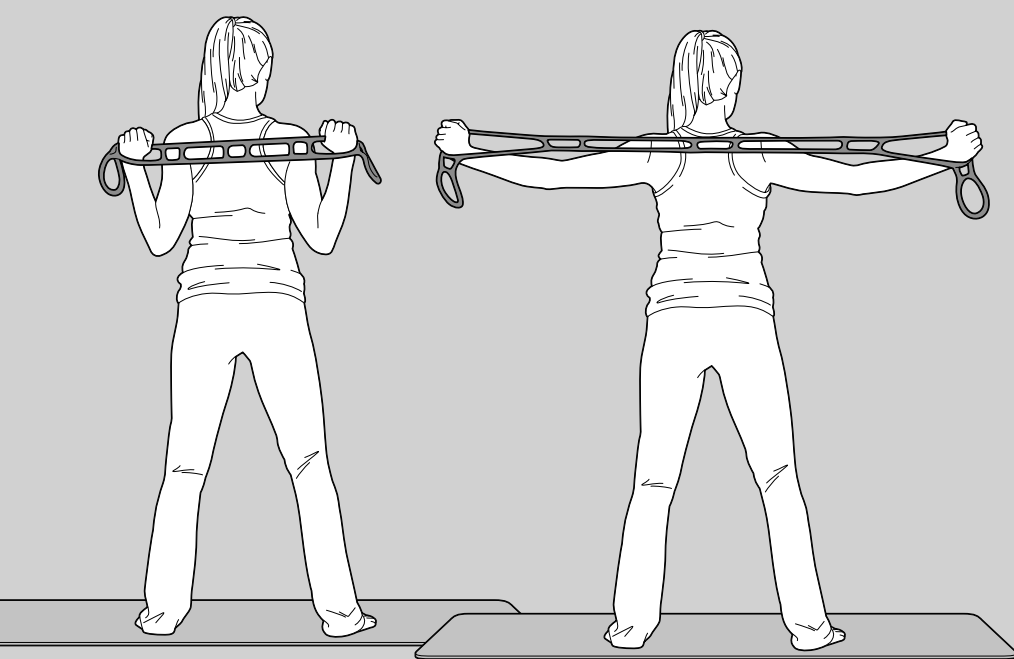
Wykonanie ćwiczenia: Dolną rękę dociskać w dół i jednocześnie ciągnąć górną rękę do góry. Powoli przywrócić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



2. Tricepsy

Pozycja wyjściowa: Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Trzymać taśmę za karkiem w lekkim napięciu.

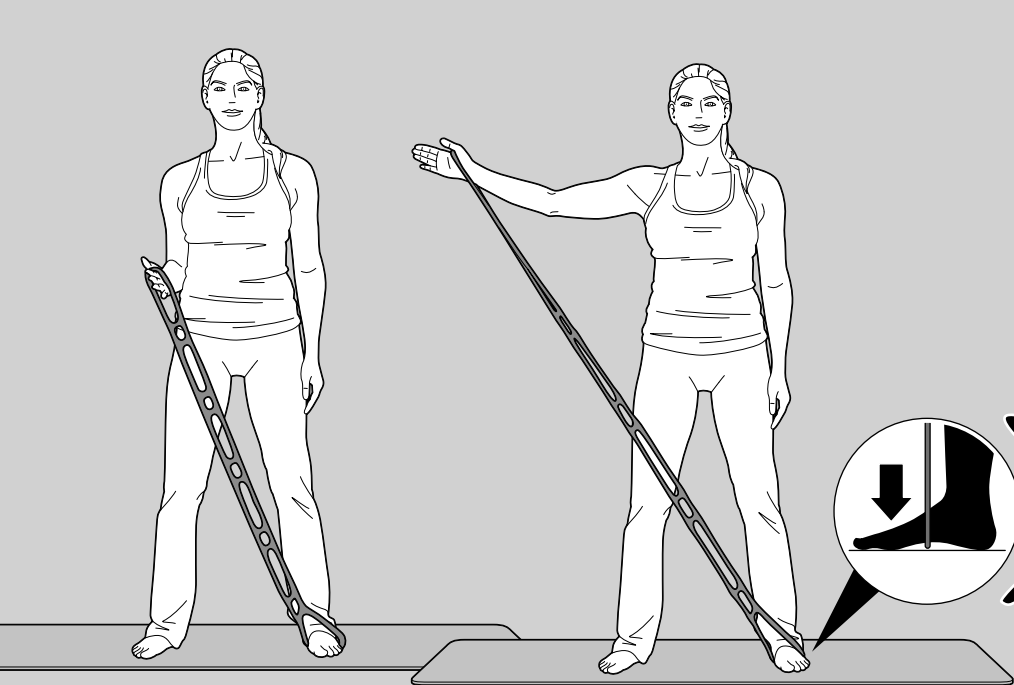
Wykonanie ćwiczenia: Rozciągnąć ręce jednocześnie na boki. Powoli przywrócić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.



3. Barki + mięśnie naramienne

Pozycja wyjściowa: Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Przełożyć jedną stopę przez taśmę. Trzymać taśmę przeciwległą ręką na ukos przed sobą w lekkim napięciu.

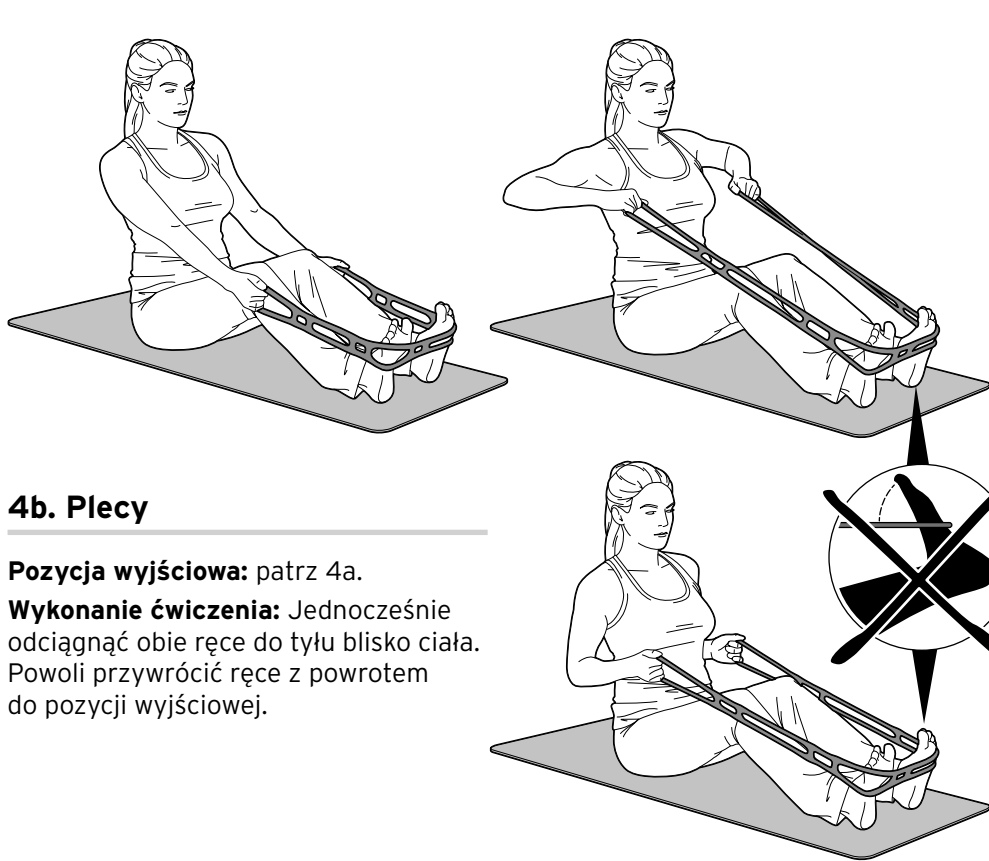
Wykonanie ćwiczenia: Podciągnąć wyprostowaną rękę na wysokość barku. Powoli przywrócić rękę z powrotem do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



4a. Tylna część barków

Pozycja wyjściowa: Usiąść na podłodze, nogi lekko zgięte. Taśmę owinąć wokół stóp i trzymać lekko napiętą wyprostowanymi rękami. Pamiętać o prostych plecach.

Wykonanie ćwiczenia: Jednocześnie odciągnąć do tyłu ręce z łokciami odchylonymi na boki na wysokości klatki piersiowej. Powoli przywrócić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.



4b. Plecy

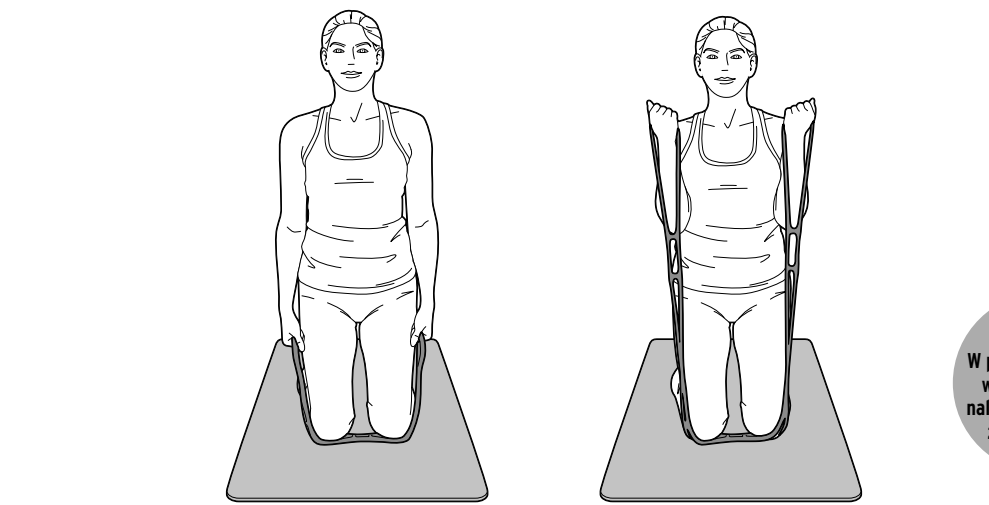
Pozycja wyjściowa: patrz 4a.

Wykonanie ćwiczenia: Jednocześnie odciągnąć obie ręce do tyłu blisko ciała. Powoli przywrócić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.

5. Bicepsy

Pozycja wyjściowa: Ukłęknać na podłodze, przytrzymując taśmę pod kolanami. Trzymać lekko napiętą taśmę delikatnie zgiętymi rękami. Ramiona przylegają do tułowia.

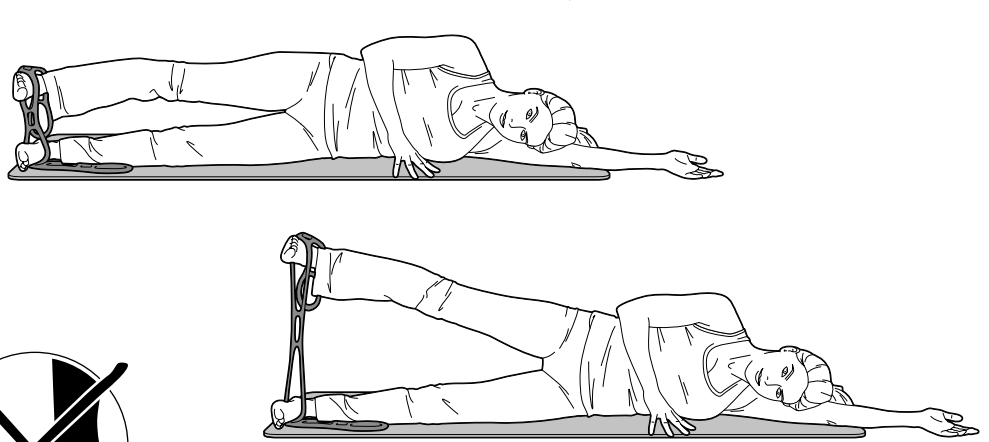
Wykonanie ćwiczenia: Jednocześnie podciągnąć oba przedramiona do góry. Ramiona pozostają w niezmienionej pozycji. Powoli przywrócić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.



6. Zewnętrzne mięśnie ud

Pozycja wyjściowa: Położyć się bokiem na podłodze i podeprzeć górną ręką. Przełożyć stopy przez taśmę blisko siebie. Górną nogą utrzymywać taśmę w lekkim napięciu.

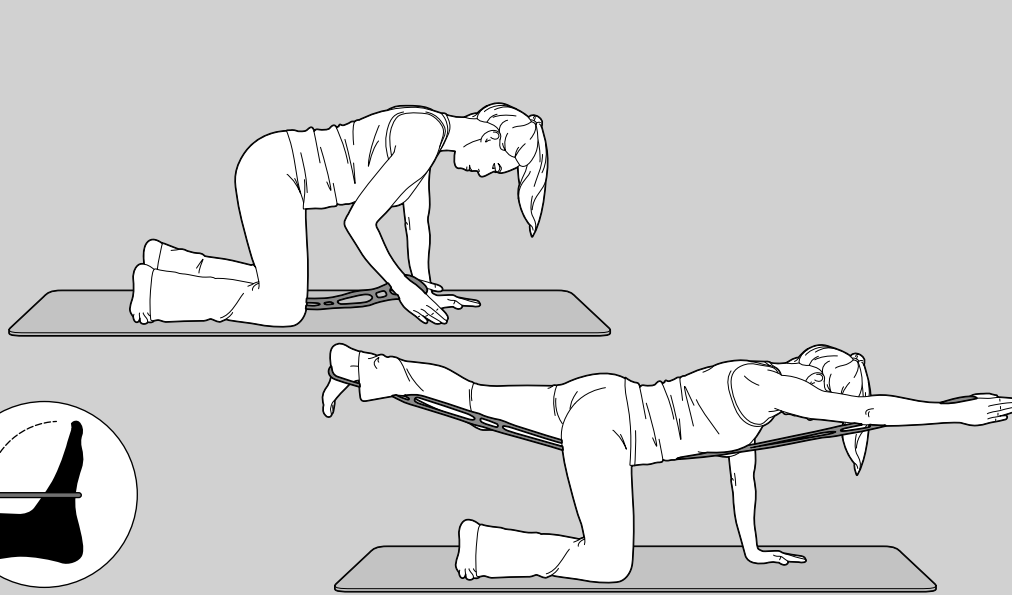
Wykonanie ćwiczenia: Powoli odciągnąć wyprostowaną górną nogę ku górze. Powoli przywrócić nogę z powrotem do pozycji wyjściowej, bez opierania jej na podłodze. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



7. Barki + plecy + pośladki + uda

Pozycja wyjściowa: Przejdź do klęku podpartego. Pamiętać o prostych plecach. Nie wyciągać nadmiernie głowy. Kark powinien znajdować się w jednej linii z kręgosłupem. Jedną stopę i przeciwległą rękę przełożyć przez końce taśmy.

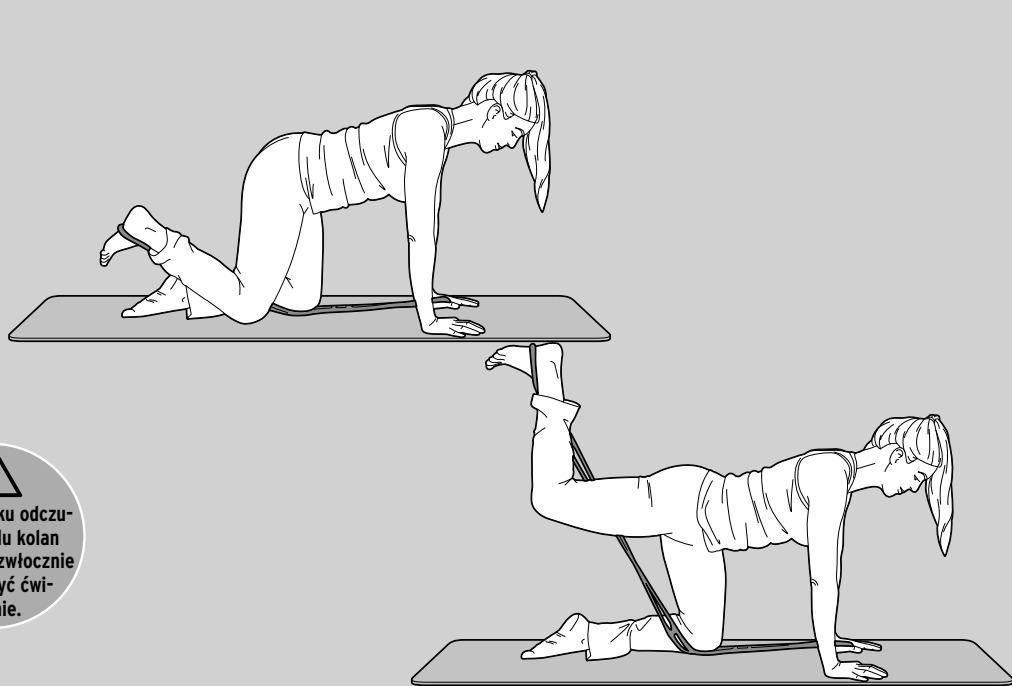
Wykonanie ćwiczenia: Wyprostować nogę z taśmą do tyłu, a rękę z taśmą do przodu. Utrzymać pozycję. Powoli przywrócić rękę i nogę z powrotem do pozycji wyjściowej, bez opierania ich na podłodze. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



8. Tylna część ud + pośladki

Pozycja wyjściowa: Przejdź do klęku podpartego. Pamiętać o prostych plecach. Nie wyciągać nadmiernie głowy. Kark powinien znajdować się w jednej linii z kręgosłupem. Jedną stopę i przeciwległą rękę przełożyć przez końce taśmy. Kolano drugiej nogi oprzeć na taśmie i trzymać w takiej pozycji na podłodze. Drugą, lekko uniesioną nogą utrzymywać taśmę w lekkim napięciu.

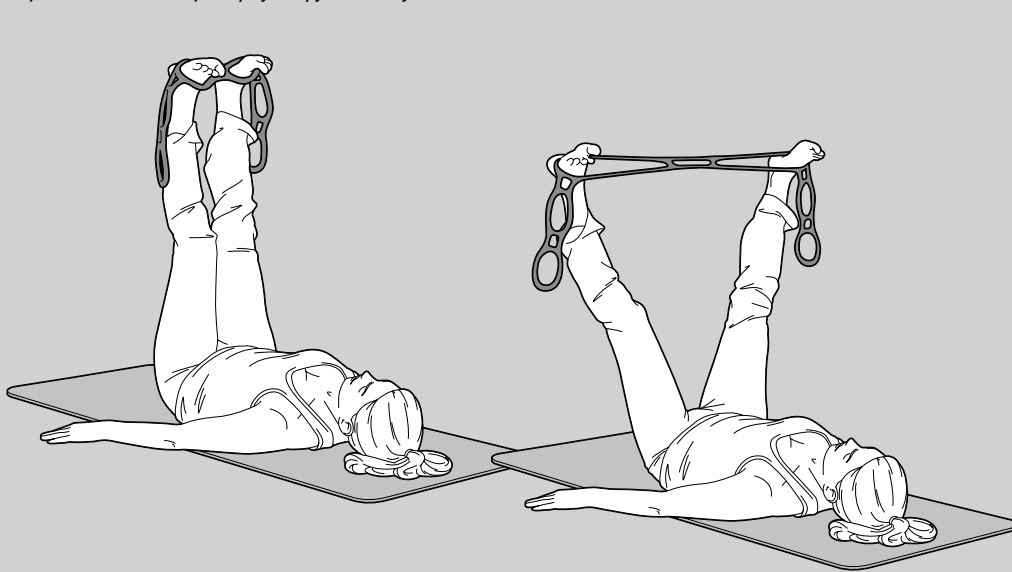
Wykonanie ćwiczenia: Zgiętą nogę wyciągnąć do góry. Powoli przywrócić nogę z powrotem do pozycji wyjściowej, bez opierania jej na podłodze. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



9. Zewnętrzne mięśnie ud

Pozycja wyjściowa: Położyć się na podłodze. Przełożyć stopy przez taśmę blisko siebie. Nogi wyprostować pionowo ku górze, trzymając taśmę lekko napiętą.

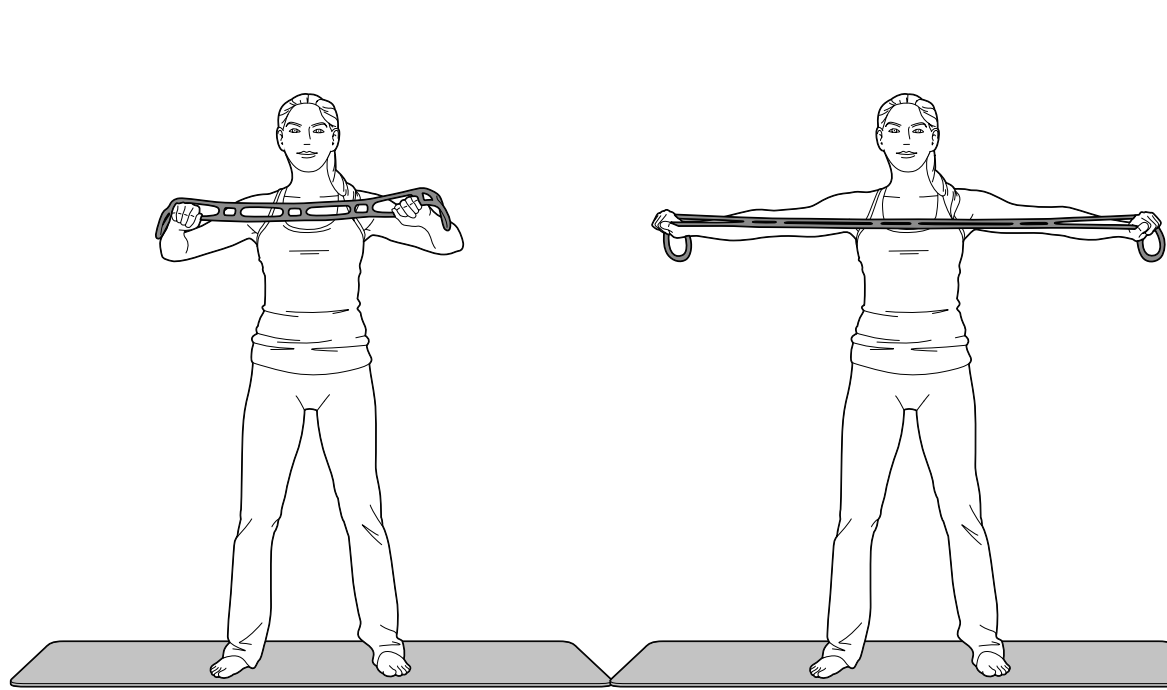
Wykonanie ćwiczenia: Wyprostowane nogi rozłożyć na boki. Powoli przywrócić nogi z powrotem do pozycji wyjściowej.



10. Tricepsy + tylna część barków

Pozycja wyjściowa: Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Trzymać lekko napiętą taśmę zgiętymi rękami na wysokości barków. Nie podciągać barków do góry!

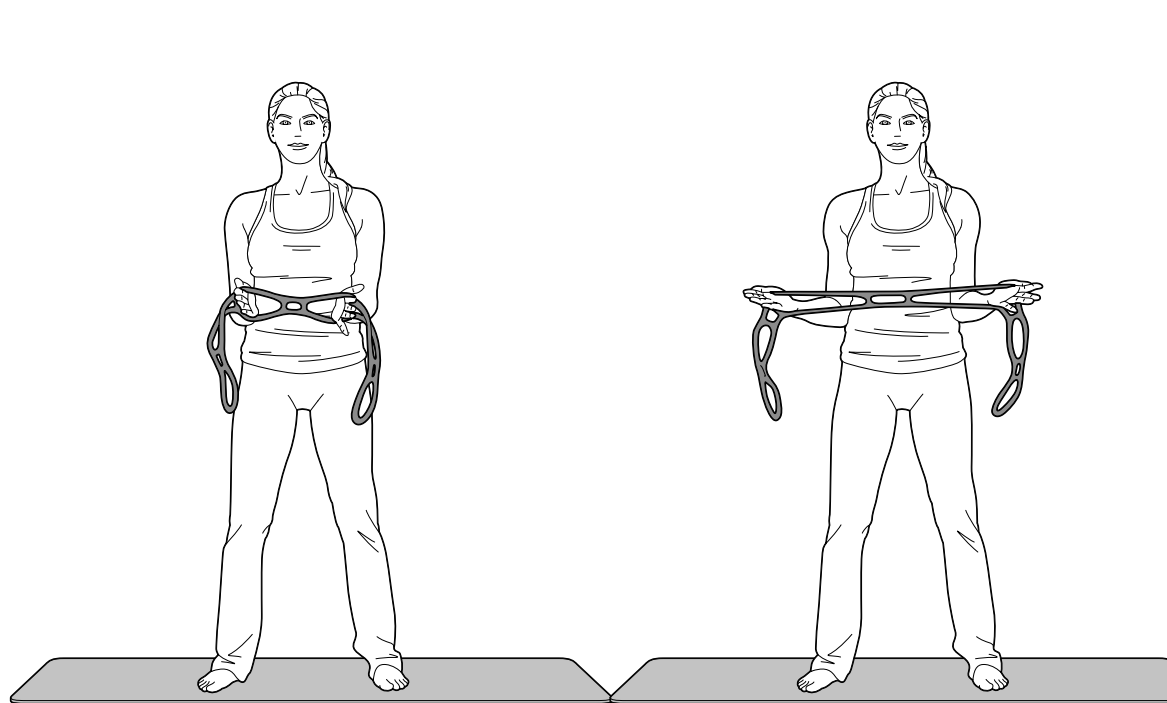
Wykonanie ćwiczenia: Rozciągnąć ręce jednocześnie na boki. Powoli przywrócić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.



11. Barki

Pozycja wyjściowa: Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Trzymać lekko napiętą taśmę zgiętymi rękami przed sobą na szerokość barków.

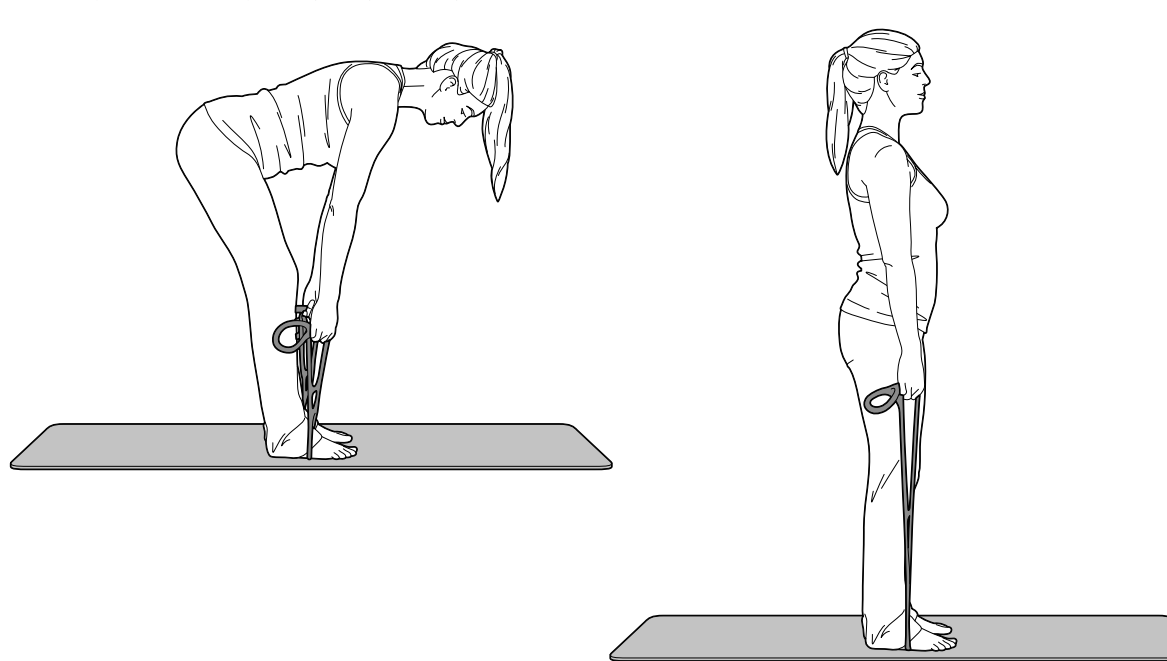
Wykonanie ćwiczenia: Przedramiona obrócić jednocześnie na boki. Ramiona pozostają blisko ciała. Powoli przywrócić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.



12. Dolna część pleców

Pozycja wyjściowa: Pochylić się do przodu z prostymi plecami. Przełożyć stopy przez taśmę na szerokość bioder. Lekko ugiętymi rękami utrzymywać taśmę w napięciu.

Wykonanie ćwiczenia: Wyprostować się, pokonując opór taśmy. Ramiona pozostają blisko tułowia, barki w dole. Powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



!
W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezwzględnie zakończyć ćwiczenie.