



Elastyczne taśmy treningowe



Produkt wyprodukowano przy użyciu naturalnego lateksu kauczukowego, który może powodować alergie.

Państwa nowe taśmy treningowe mają różne stopnie oporu, tak aby można było indywidualnie dostosować intensywność treningu.

Wskazówki bezpieczeństwa

Przed rozpoczęciem treningu należy koniecznie zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami bezpieczeństwa oraz dotyczącymi wykonania ćwiczeń na kolejnych stronach, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń ciała lub uszkodzeń sprzętu. W razie potrzeby pobrać instrukcję, aby móc ją później przeczytać. Poinformować również innych użytkowników o tej instrukcji.



Ćwiczenia fitness

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 151188AB3X2XVI · 2025-09

www.tchibo.pl/instrukcje



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.pl

Numer artykułu: 728 285

Dla bezpieczeństwa użytkownika

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

Przeznaczenie

Taśmy treningowe przeznaczone są do ćwiczeń wzmacniających mięśnie. Niebieskie taśmy stawiają mniejszy opór i dlatego doskonale nadają się dla osób początkujących. Ciemnoszare taśmy stawiają większy opór i dlatego nadają się lepiej dla osób wytrenowanych. Taśmy można jednak również dobrać w zależności od wykonywanego ćwiczenia.

Taśmy treningowe 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.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak intensywny 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 bóle 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 – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń ciała

- **Ostrzeżenie!** Nie wolno nadmiernie naprężać taśm: Taśmy należy rozciągać dopóty, dopóki jeszcze elastycznie sprężynują. Nie wolno rozciągać ich na siłę dalej, ponieważ spowoduje to uszkodzenie materiału. W szczególności powinny to uwzględnić

osoby wysokie podczas wykonywania ćwiczeń wymagających dużego rozciągu taśm treningowych. **Do takich ćwiczeń osoby te mogą ewentualnie potrzebować dłuższych taśm.**

Nie należy obciążać taśm całą masą ciała.

- Przed rozpoczęciem realizacji programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem i zapytać go, czy i jakie ćwiczenia będą dla użytkownika odpowiednie.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy przeprowadzić rozgrzewkę.
- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpoczynać ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenia.
- Elastyczne taśmy treningowe nie są zabawką i muszą być niedostępne dla dzieci. Niebezpieczeństwo uduszenia!
- Jeśli dzieci mają używać taśmy treningowej, 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 przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku. Podczas treningu należy pić wystarczającą ilość płynów.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan taśm treningowych. 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 taśmy; nie może to być noga od stołu itp.! Nie mocować taśmy treningowej na obiektach o ostrych krawędziach! Nie mocować na drzwiach i oknach.
- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić taśmę.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.

- Ćwiczenia najlepiej wykonywać boso lub 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 odniesienia obrażeń. Stosować w takim przypadku np. antypoślizgową matę do ćwiczeń.
- Należy zwrócić uwagę na 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 treningowa nie może być używana jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji taśm treningowych. Nie wolno używać taśm treningowych w sposób niezgodny z 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 treningową należy zawsze mocno trzymać, tak aby nie wysliznęła się z dłoni. 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 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. Po między ćwiczeniami należy każdorazowo robić przerwę, trwającą około jednej minuty. 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 dla niskiego wysokiego 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.

Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka

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

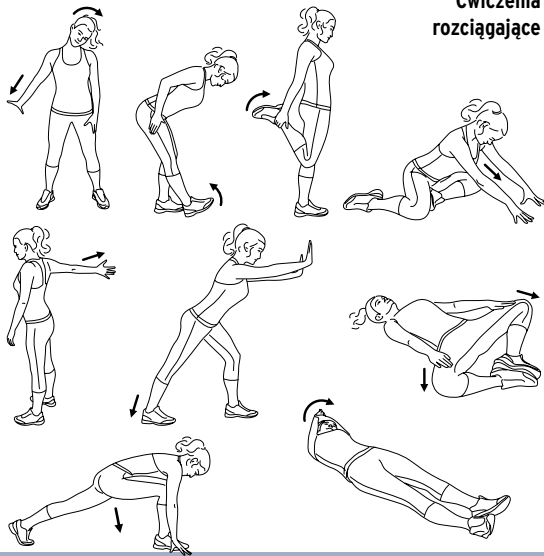
- Przechylać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Podnosić i opuszczać barki oraz wykonać krążenia.
- Wykonać krążenia ramion.
- Poruszać klatką piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.

Po treningu: rozciąganie

Postawa zasadnicza 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.

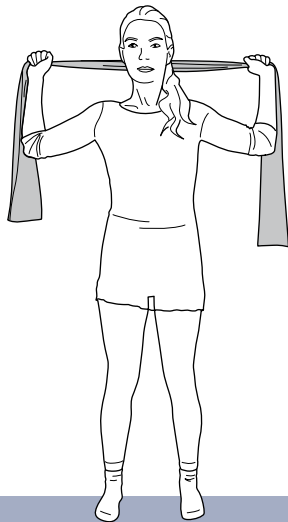
Ćwiczenia rozciągające



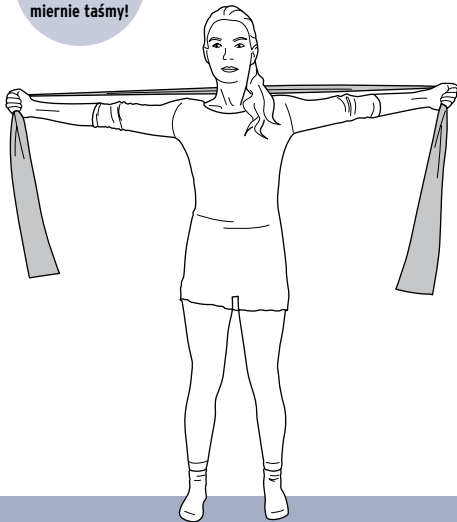
1

Kark

Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Trzymać taśmę za karkiem w lekkim napięciu. Jednocześnie wyprostować oba przedramiona na boki. Powoli przywrócić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.



OSTRZEŻENIE!
Nie rozciągać nadmiernie taśmy!



2

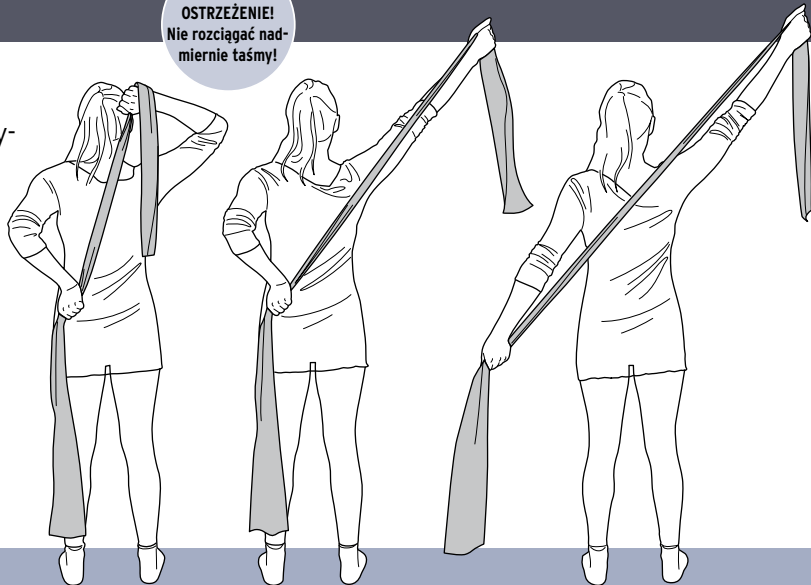
Barki + tricepsy



Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Utrzymać taśmę ukośnie za głową w lekkim napięciu.

Równocześnie wyprostować oba ramiona po przekątnej. Powoli przywrócić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

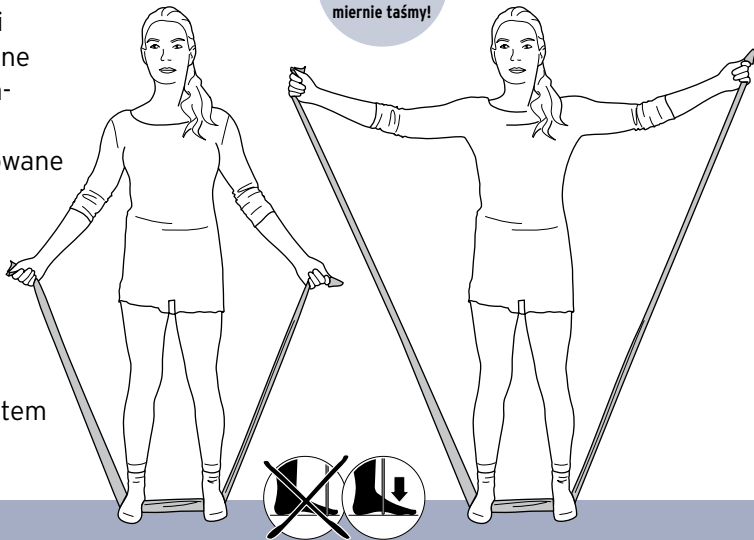


Stań z nogami lekko ugiętymi w kolanach. Umieść rozstawione na szerokość bioder stopy na taśmie.

W pozycji wyjściowej ręce skierowane są po bokach w dół.

Nie całkiem wyprostowanymi rękami utrzymać taśmę w napięciu.

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



Stań w wykroku, dociskając taśmę przednią stopą. Skierowanymi w dół rękami utrzymuj taśmę w naprężeniu.

Zginaj ręce w łokciach, równocześnie lub na przemian.

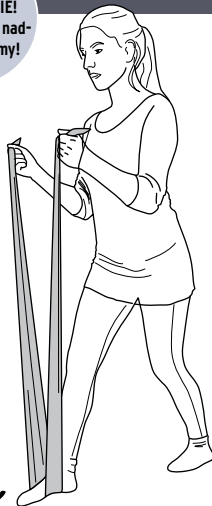
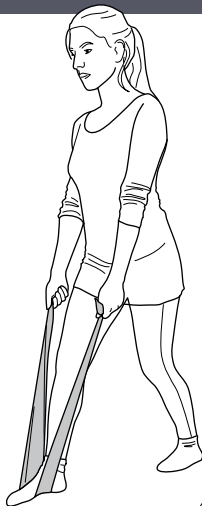
Łokcie pozostają przy tym blisko przy tułowi.

Powoli przywróć ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.

Po kilku powtórzeniach przycisnąć taśmę drugą stopą i powtórzyć ćwiczenie.



OSTRZEŻENIE!
Nie rozciągać nadmiernie taśmy!

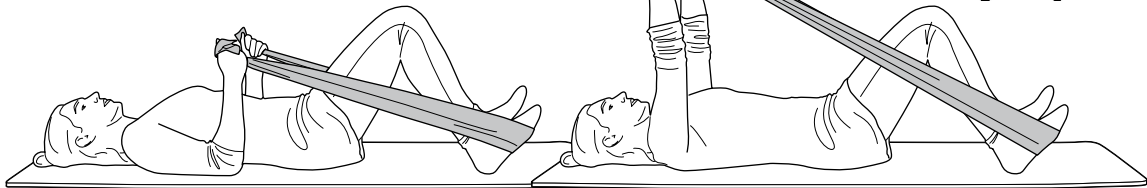


Położyć się na plecach. Pięty przylegają do podłogi, a nogi są lekko ugięte w kolanach. Łokcie przylegają ściśle do tułowia.

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



OSTRZEŻENIE!
Nie rozciągać nadmiernie taśmy!

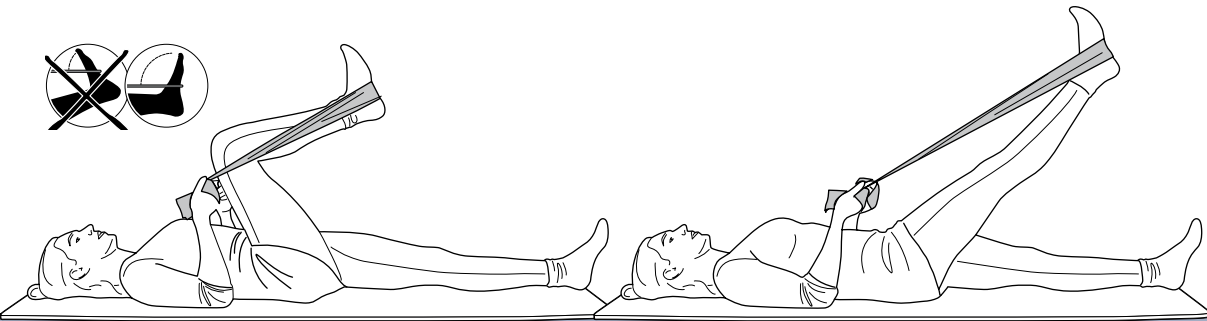


Położyć się prosto na plecach. Jedną zgiętą w kolanie nogą (stopą) utrzymywać taśmę w naprężeniu.

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.

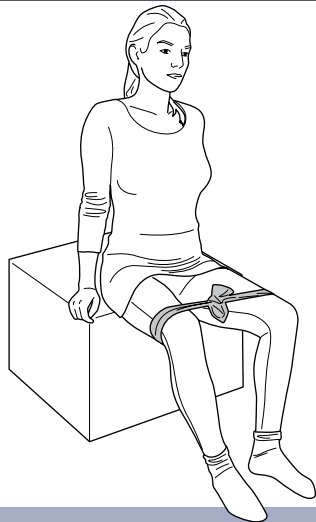
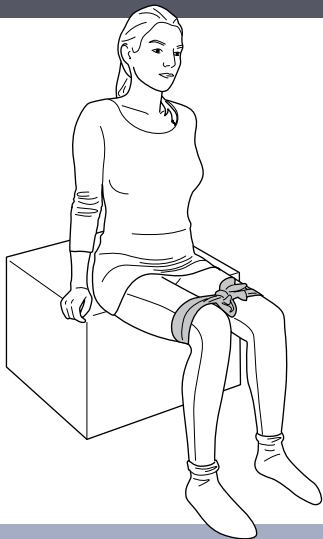


Usiąść prosto na krześle itp. Nogi powinny być zgięte pod kątem 90° lub nieznacznie większym.

Owinąć taśmę wokół ud.

Rozsuwać kolana na zewnątrz, pokonując opór taśmy.

Powoli przywrócić nogi z powrotem do pozycji wyjściowej.

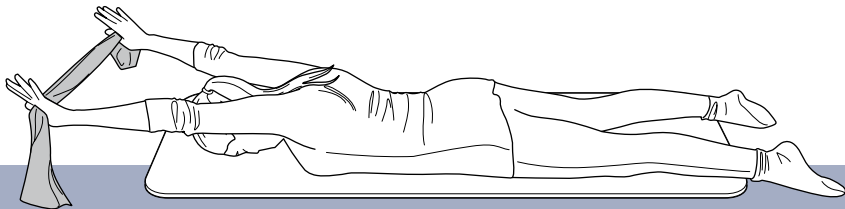
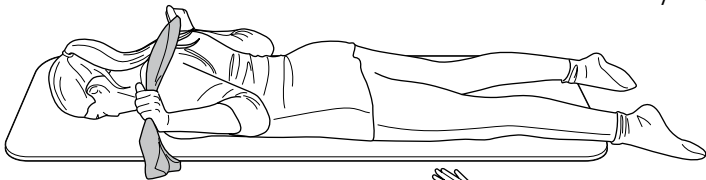


Położyć się płasko na brzuchu z nogami wyprostowanymi w kolanach i rozchylonymi mniej więcej na szerokość bioder. Trzymać taśmę zgiętymi rękami za karkiem w naprężeniu. Głowę ułożyć tak, aby stanowiła przedłużenie

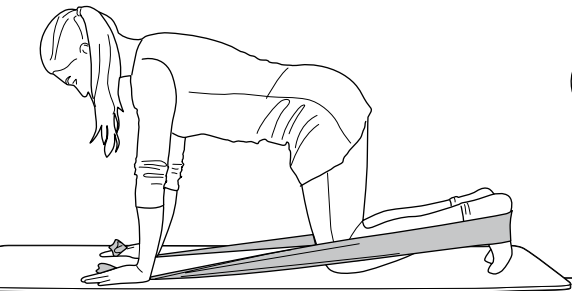
linii kręgosłupa.

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

Przywrócić ręce do pozycji wyjściowej.

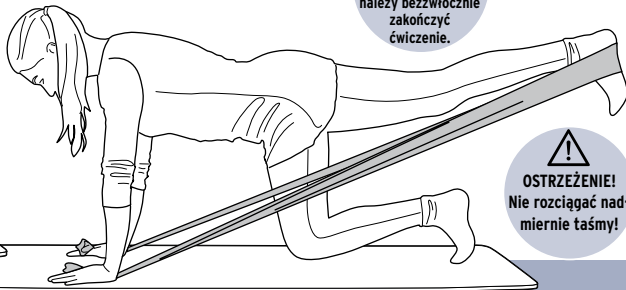


Przyjąć pozycję na czworakach, taśma zaczepona o jedną stopę i utrzymywana w lekkim napięciu. Pamiętać o prostych plecach. Nie wyciągać nadmiernie głowy. Kark powinien znajdować się w jednej linii z kręgosłupem.



Wyprostować nogę prosto do tyłu. Powoli przywrócić nogę z powrotem do pozycji wyjściowej, bez opierania jej na podłodze.

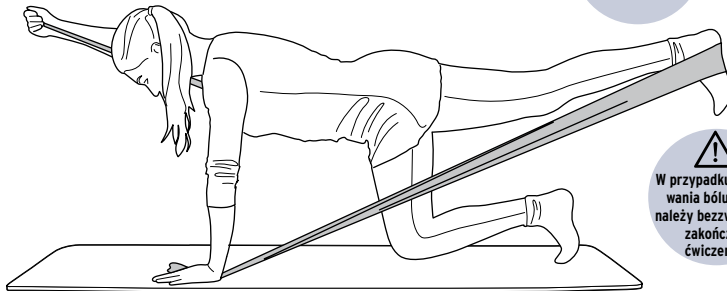
Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



⚠
W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

⚠
OSTRZEŻENIE!
Nie rozciągać nadmiernie taśmy!

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



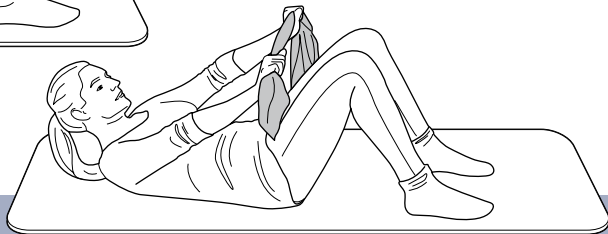
OSTRZEŻENIE!
Nie rozciągać nadmiernie taśmy!

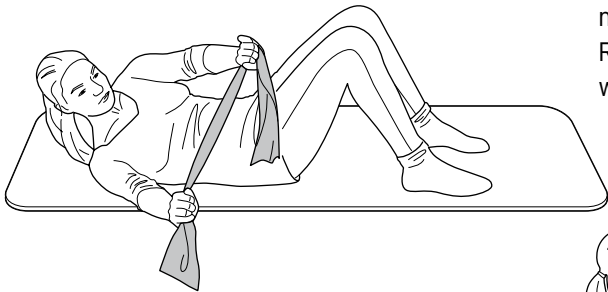
!
W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

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

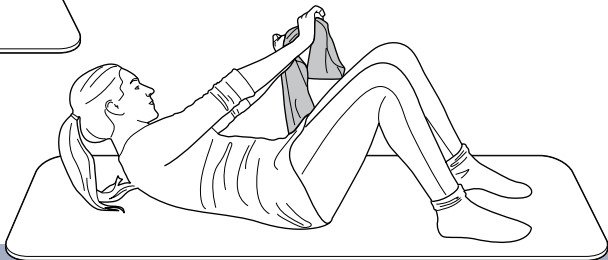


Wariant 1 - mięśnie proste brzucha:
Przenieść wyprostowane ręce w kierunku kolan. Unieść przy tym lekko głowę oraz barki, zaczynając od głowy. Przyłożyć podbródek do piersi, a następnie stopniowo - kręgosłup - podciągać się do góry.



**Wariant 2** - mięśnie skośne brzucha:

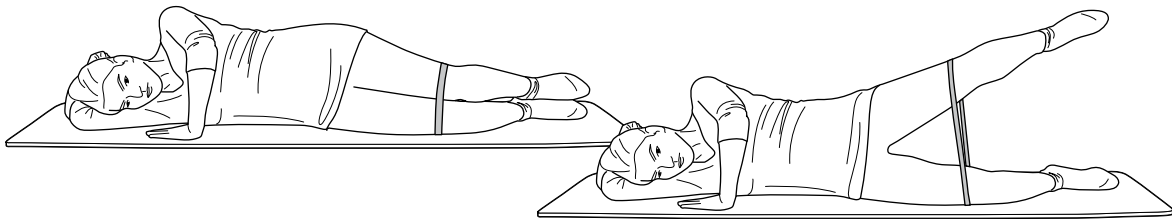
Przemieszczać ręce na przemian do lewego i prawego boku. Pomiedzy tymi ruchami przyjmować każdorazowo pozycję wyjściową. Również tutaj - podobnie jak w przypadku wariantu 1 - unieść nieco głowę oraz barki.



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.

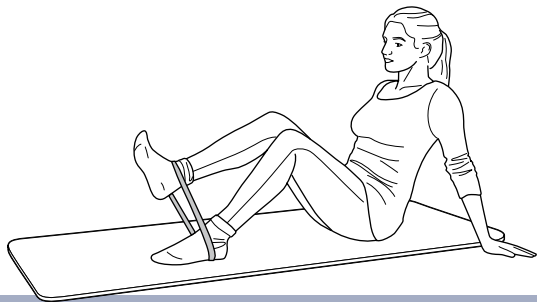
Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



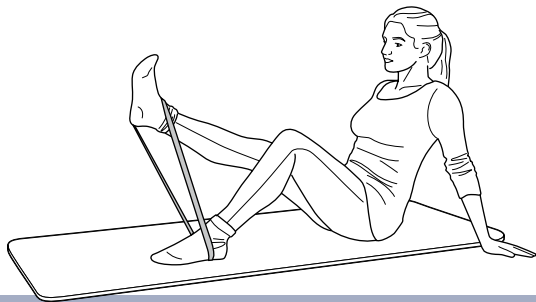
12 Nogi

Usiąść na podłodze, odchylić tułów do tyłu i podeprzeć się rękami skierowanymi do tyłu. Lekko ugiąć nogi w kolanach.

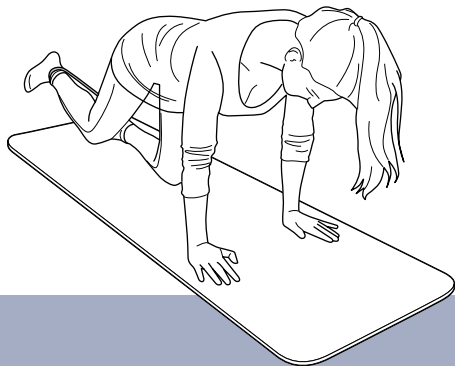
Unieść teraz jedną nogę do góry, utrzymując taśmę w naprężeniu. Wyprostować nogę.



Powoli przywrócić nogę do pozycji wyjściowej. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

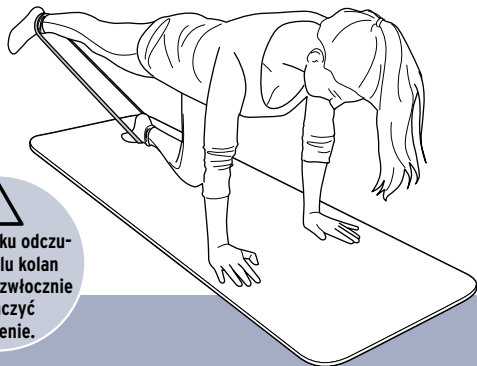


Podczas tego ćwiczenia zwracać szczególną uwagę na ułożenie ciała. Łokcie są nieco ugięte, a kręgosłup pozostaje całkowicie prosty. Będąc w pozycji wyjściowej (patrz rysunek), unieść do tyłu jedną nogę i wyprostować ją, tak aby stanowiła przedłużenie linii



tułowia. Pamiętać o prostych plecach.

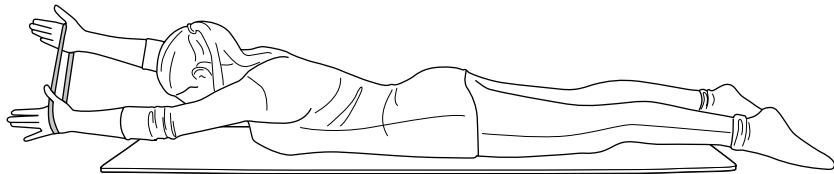
W razie potrzeby zwiększyć stopień trudności ćwiczenia, wyciągając przeciwległe ramię prosto do przodu, tak aby stanowiło przedłużenie linii tułowia.



W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

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.



Pielęgnacja

- ▷ Taśma może ulec uszkodzeniu w przypadku bezpośredniej styczności z ostrymi lub spiczastymi przedmiotami. Dlatego przed przystąpieniem do ćwiczeń należy zdjąć pierścionki i w miarę możliwości nie zakładać żadnego obuwia. Podczas ćwiczeń należy również uważać, aby nie uszkodzić taśmy treningowej paznokciami.
- ▷ Należy chronić taśmy przed promieniowaniem słonecznym i wysokimi temperaturami, aby uniknąć ich sparcenia. Przechowywać taśmy w chłodnym i suchym miejscu. Chronić je przed spiczastymi, ostrymi i szorstkimi przedmiotami oraz powierzchniami. Przed dłuższym przechowywaniem należy ewentualnie posypać taśmy elastyczne talkiem, ponieważ bez tego w niekorzystnych warunkach otoczenia taśmy mogą ulec sklejeniu.



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