



Taśmy elastyczne



Państwa nowe taśmy elastyczne 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 urazów 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 · 142191AB0X1XV · 2024-05

www.tchibo.pl/instrukcje



Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.pl

Numer artykułu: 691 545

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Przeznaczenie

Taśmy treningowe przeznaczone są do ćwiczeń wzmacniających mięśnie. Trzy stopnie oporu: SOFT = mały opór (najlepszy dla początkujących); MEDIUM = średni opór (dla osób regularnie ćwiczących); STRONG = największy opór (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.

Ważne wskazówki

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, dolegliwości układu krążenia, 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, 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 przed obrażeniami ciała

- **Ostrzeżenie!** Nie wolno nadmiernie naprężyć 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 elastycznych. **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 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 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, porwana 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 naciągami taśmy; nie może to być noga od stołu itp.! Nie mocować taśmy elastycznej 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 elastycznych. Nie wolno używać taśm treningowych w sposób niezgodny z przeznaczeniem!

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania 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.
- 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. Pomiedzy 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, średniego lub wysokiego stopnia trudności, tak aby ćwiczenie mogło być wykonane w prawidłowej pozycji, a jedno-

częście 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:

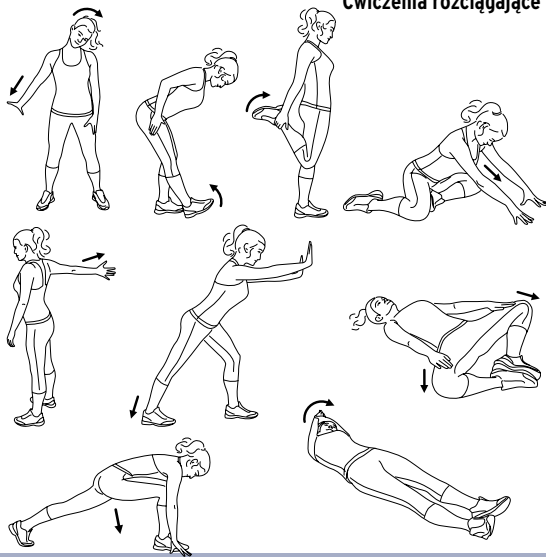
- Przechylać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Podnosić i opuszczać barki oraz wykonać krążenia.
- Wykonać krążenia ramion.
- Poruszać klatkę piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.

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



Pozycja wyjściowa:

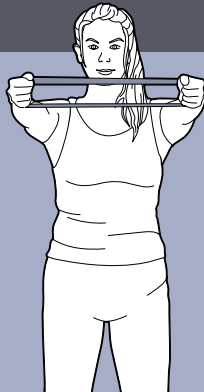
Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder.

Trzymaj taśmę wyprostowanymi rękoma na wysokości barków w napięciu.

Wykonanie ćwiczenia:

Rozsunaj ręce na boki, pokonując opór taśmy. Utrzymaj tę pozycję przez ok. 4 sekundy.

Powoli przywróć ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.

1**Ramiona + barki**

Pozycja wyjściowa:

Usiąść z lekko ugiętymi kolanami, stopy rozstawione na szerokość bioder.

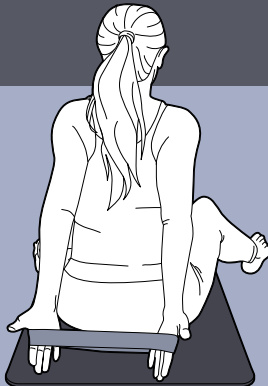
Trzymać taśmę za plecami w lekkim napięciu.

Ćwiczenie:

Rozsunąć ręce na boki, pokonując opór taśmy.

Utrzymać tę pozycję przez ok. 4 sekundy.

Powoli przywrócić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.

2**Barki + tricepsy**

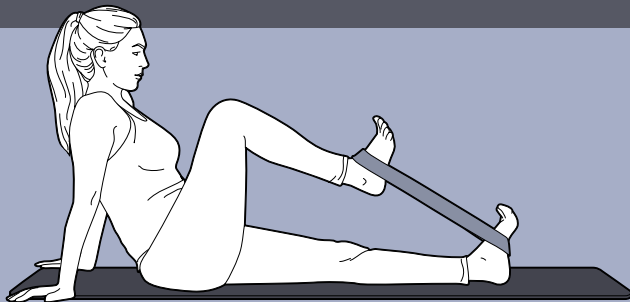
Pozycja wyjściowa:

Usiąść z wyprostowanymi nogami, stopy rozstawione na szerokość bioder. Trzymać taśmę stopami w lekkim napięciu.

Ćwiczenie:

Przyciągnąć jedną nogę w kierunku tułowia, pokonując opór taśmy. Utrzymać tę pozycję przez ok. 4 sekundy. Powoli przywrócić nogę do pozycji wyjściowej.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

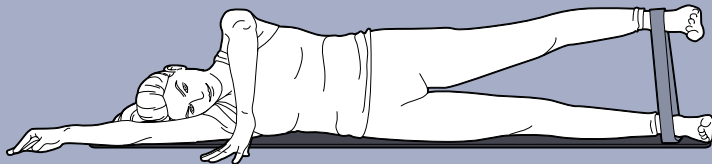
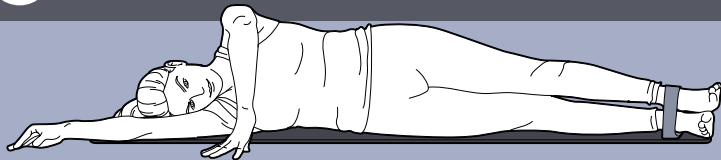
3**Uda + podbrzusze**

Pozycja wyjściowa:

Położyć się na boku, ciało tworzy prostą linię.
Taśma wokół kostek.

Ćwiczenie:

Podnieść górną nogę, pokonując opór taśmy.
Utrzymać tę pozycję przez ok. 4 sekundy. Powoli przywrócić nogę do pozycji wyjściowej.
Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

4**Zewnętrzne mięśnie nóg + pośladki**

Pozycja wyjściowa:

Położyć na plecach, nogi wyprostowane i uniesione pionowo do góry.

Trzymać taśmę stopami w lekkim napięciu.

Ćwiczenie:

Rozsunąć nogi, pokonując opór taśmy.

Utrzymać tę pozycję przez ok. 4 sekundy.

Powoli przywrócić nogi z powrotem do pozycji wyjściowej.

5

**Zewnętrzne mięśnie nóg
+ pośladki**



Pozycja wyjściowa:

Stań w lekkim wykroku.

Jedną zgiętą w kolanie nogą (stopą) utrzymać taśmę w naprężeniu.

Ćwiczenie:

Wyprostować tylną nogę, pokonując opór taśmy.

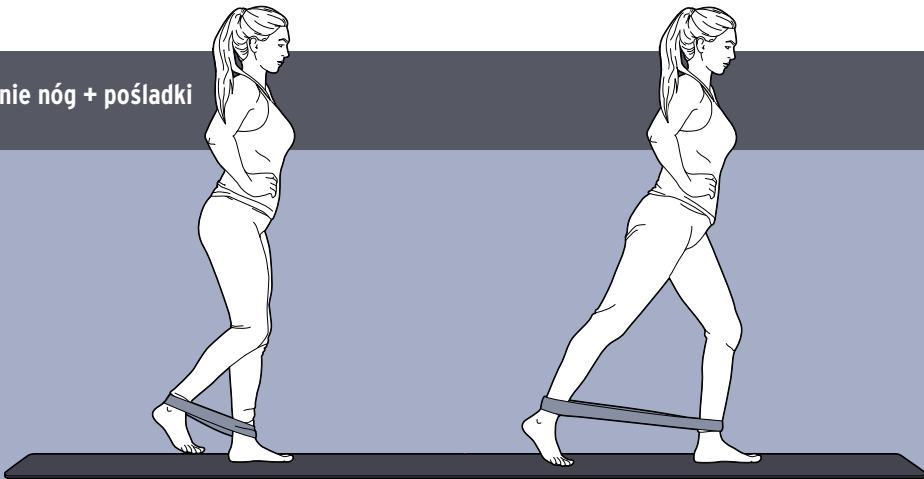
Utrzymać tę pozycję przez ok. 4 sekundy.

Powoli przywrócić nogę do pozycji wyjściowej.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

6

Tylne mięśnie nóg + pośladki



Pozycja wyjściowa:

Stań w lekkim wykroku.

Lekko zgiętą w kolanie nogą utrzymywać taśmę pod kolanami w napięciu.

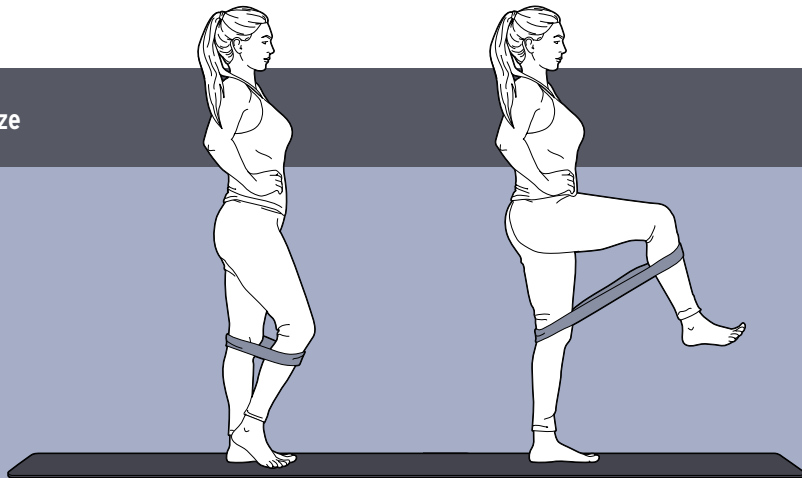
Ćwiczenie:

Podnieść do przodu lekko zgiętą w kolanie nogę, pokonując opór taśmy. Utrzymać tę pozycję przez ok. 4 sekundy. Powoli przywrócić nogę do pozycji wyjściowej.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

7

Uda + podbrzusze



Pozycja wyjściowa:

Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder.

Trzymać taśmę w naprężeniu tuż poniżej kolan.

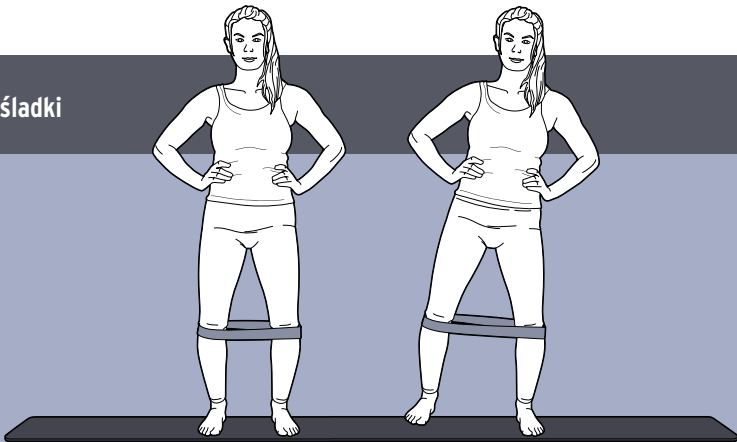
Ćwiczenie:

Podnieść jedną nogę do boku, pokonując opór taśmy. Utrzymać tę pozycję przez ok. 4 sekundy. Powoli przywrócić nogę do pozycji wyjściowej.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

8

Zewnętrzne mięśnie nóg + pośladki



Pozycja wyjściowa:

Usiąść z wyprostowanymi nogami, stopy rozstawione na szerokość bioder. Trzymać taśmę stopami w napięciu.

Ćwiczenie:

Rozchylić do boków, pokonując opór taśmy. Utrzymać tę pozycję przez ok. 4 sekundy.

Powoli przywrócić stopy z powrotem do pozycji wyjściowej.

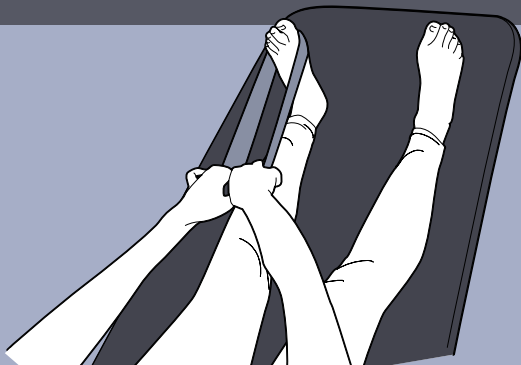
9**Mięśnie i mobilność stóp**

Pozycja wyjściowa:

Usiąść z wyprostowanymi nogami, stopy rozstawione na szerokość bioder. Taśma jest zaczepiona o stopę.
Trzymać taśmę rękami w naprężeniu.

Ćwiczenie:

Przyciągnąć stopę do ciała taśmą i jednocześnie stawiać opór stopą.
Utrzymać tę pozycję przez ok. 4 sekundy.
Ponownie powoli zwolnić taśmę.
Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

10**Mięśnie i mobilność stóp**

Pozycja wyjściowa:

Usiąść z wyprostowanymi nogami, stopy rozstawione na szerokość bioder.

Trzymać taśmę dużymi palcami w napięciu.

Ćwiczenie:

Utrzymać tę pozycję przez ok. 4 sekundy.

Następnie powoli rozluźnić napięcie.

11**Rozciąganie i mobilność palców stóp**

Pozycja wyjściowa:

Usiąść z wyprostowanymi kolanami, stopy rozstawione na szerokość bioder. Taśma jest zaczepiona o duży palec u stopy. Trzymać taśmę ręką w naprężeniu.

Ćwiczenie:

Utrzymać tę pozycję przez ok. 4 sekundy. Następnie powoli rozluźnić naprężenie. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

12**Rozciąganie i mobilność palców stóp**

Pielęgnacja

- Taśmy elastyczne należy myć ręcznie z użyciem zimnej wody i łagodnego mydła. Przestrzegać również informacji pielęgnacyjnych podanych na przyszytej do taśmy etykiecie.
- Po umyciu odłożyć taśmy do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie układać taśm na grzejniku/kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!
- Przechowywać taśmy w chłodnym i suchym miejscu. Chronić je przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- Materiał: nylon / poliester / lateks



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!