

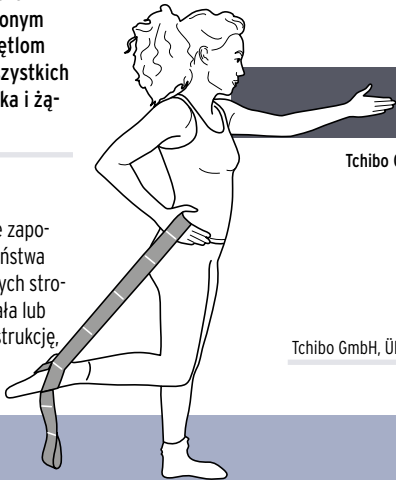


Elastyczna taśma treningowa

Taśma elastyczna przeznaczona jest do ćwiczeń wzmacniających mięśnie. Dzięki rozmieszczonym na całej długości taśmy, ponumerowanym pętlom możliwe jest indywidualne dostosowanie wszystkich ćwiczeń do warunków fizycznych użytkownika i żadanego stopnia trudności.

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.



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

Ćwiczenia fitness

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 150742AB0X1XVI · 2025-07

www.tchibo.pl/instrukcje



Made exclusively for:

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

Numer artykułu: 725 323

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

Taśmę elastyczną zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku domowego. Nie nadaje się 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 le-

karzem. 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 naprężyć taśmy:**
Taśmę należy rozciągać dopóty, dopóki jeszcze elastycznie sprężynuje. Nie wolno rozciągać jej na siłę dalej, ponieważ spowoduje to uszkodzenie jej materiału. W szczególności powinny to uwzględnić **osoby wysokie** podczas wykonywania ćwiczeń wymagających dużego rozciągu taśm elastycznych. **Do takich ćwiczeń osoby te mogą ewentualnie potrzebować dłuższej taśmy.**
Nie należy obciążać taśmy 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.
- Taśma elastyczna nie jest zabawką i musi być przechowywana w miejscu niedostępnym 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 wystarczające ilości płynów.

- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan taśmy elastycznej. Jeśli 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 naciągami 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 skarpetkach. Koniecznie zwracać przy tym uwagę na stabilną i bezpieczną pozycję stojącą. Nie trenować w skarpetkach 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.
- Taśma treningowa nie może być używana jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji taśmy treningowej. Nie wolno używać taśmy treningowej 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 elastyczną należy zawsze chwytać za pętle tak, aby nie mogła wyslizgnąć się z dłoni. W razie potrzeby należy owinać końce taśmy jeden raz wokół rąk lub stóp.

- 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 chwycić pętle w taki sposób, tak aby ćwiczenie mogło być wykonane w prawidłowej pozycji, a jednocześnie wymagało od użytkownika odpowiedniego wysiłku. Użytkownik wybrał właściwe pętle lub właściwy opór wówczas, gdy po wykonaniu 8-10 powtórzeń ćwiczenie zaczyna sprawiać trudność.

Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka

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

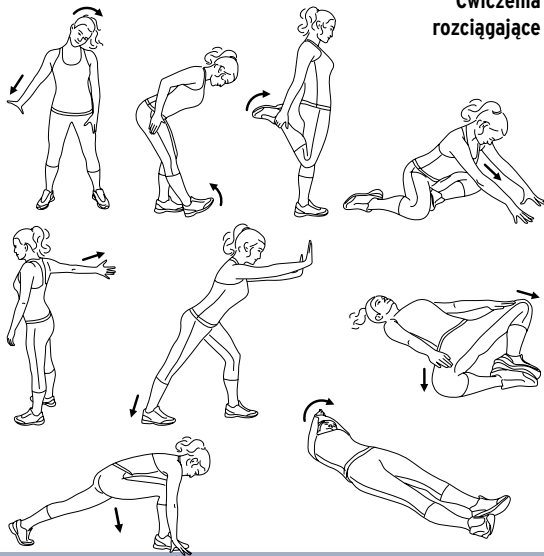
- Przechylać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Podnosić i opuszczać barki oraz wykonać krążenia.
- Wykonać krążenia ramion.
- Poruszać klatkę piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.

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



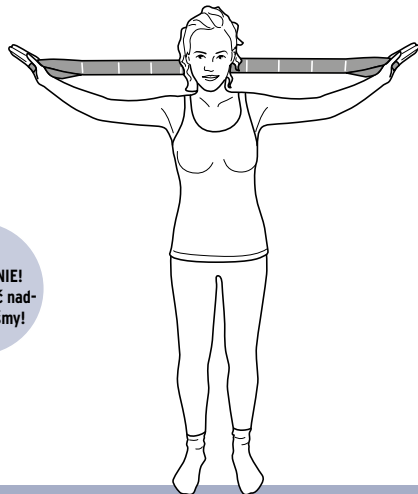
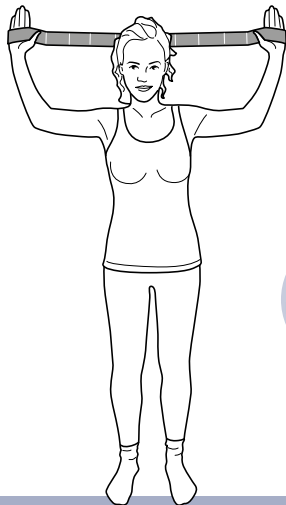
Pozycja wyjściowa: Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder.

Trzymać taśmę za karkiem w lekkim napięciu.

Wykonanie ćwiczenia:

Jednocześnie wyprostować oba przedramiona na boki.

Powoli przywrócić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.

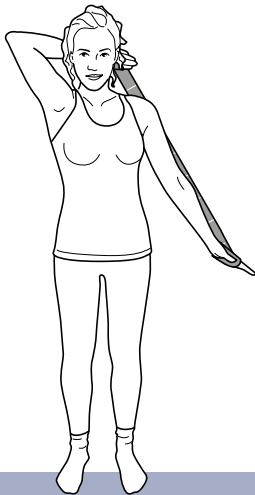


OSTRZEŻENIE!
Nie rozciągać nadmiernie taśmy!

Pozycja wyjściowa: Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Utrzymywać taśmę ukośnie za głową w lekkim napięciu.

Wykonanie ćwiczenia: Jednocześnie wyprostować oba przedramiona na boki. Powoli przywrócić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



OSTRZEŻENIE!
Nie rozciągać nadmiernie taśmy!

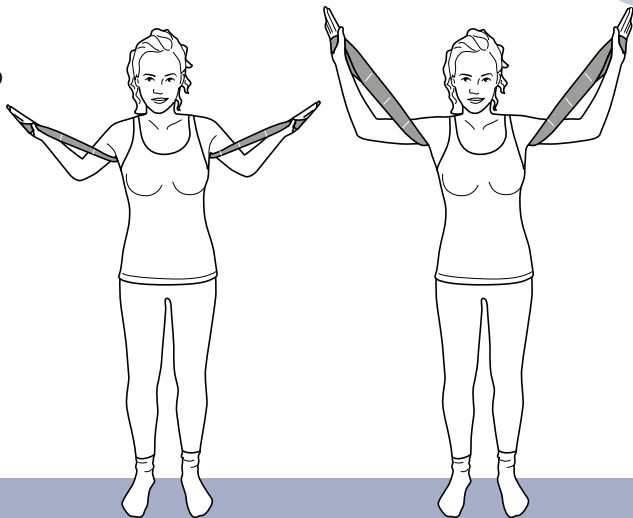


OSTRZEŻENIE!
Nie rozciągać nadmiernie taśmy!

Pozycja wyjściowa: Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder.

Poprowadzić taśmę pod pachami i wyprowadzić z przodu ku górze.

Ćwiczenie: Jednocześnie podnieść obie ręce. Powoli opuścić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.

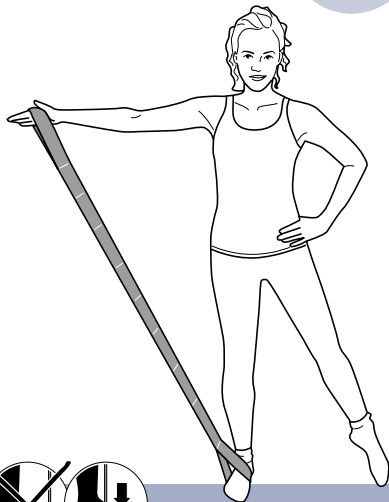




OSTRZEŻENIE!
Nie rozciągać nadmiernie taśmy!

Pozycja wyjściowa: Stań w rozkroku z nogami lekko ugiętymi w kolanach, jedna noga lekko uniesiona w bok. Jedną wyprostowaną ręką naprężać lekko taśmę, odchylając ją od ciała.

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

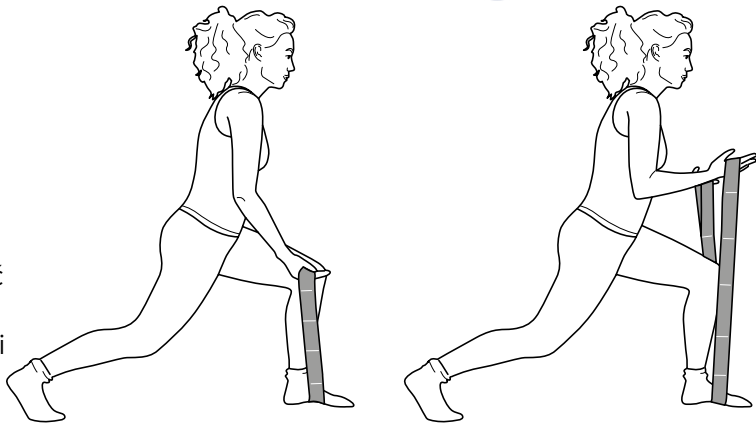




OSTRZEŻENIE!
Nie rozciągać nadmiernie taśmy!

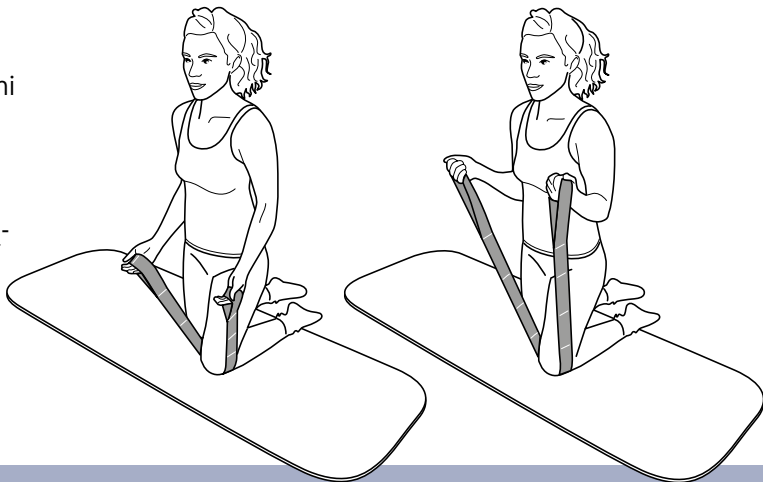
Pozycja wyjściowa: Wykonać wykrok. Pamiętać o prostych plecach, spojrzenie w przód. Lekko ugiętymi w łokciach rękami utrzymywać linkę w lekkim napięciu. Ramiona przylegają do tułowia.

Ćwiczenie: Jednocześnie podnieść ręce do góry na wysokość klatki piersiowej. Powoli opuścić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.



Pozycja wyjściowa: Uklęknąć na podłodze, przytrzymując taśmę pod kolanem. Lekko ugiętymi w łokciach rękami utrzymywać linkę w lekkim napięciu. Ramiona przylegają do tułowia.

Ćwiczenie: Jednocześnie podciągnąć oba przedramiona do góry. Ramiona pozostają w niezmienionej pozycji. Powoli opuścić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.



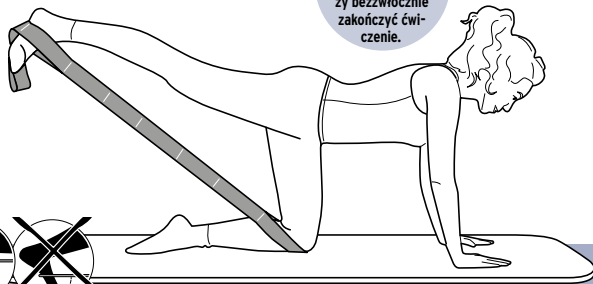
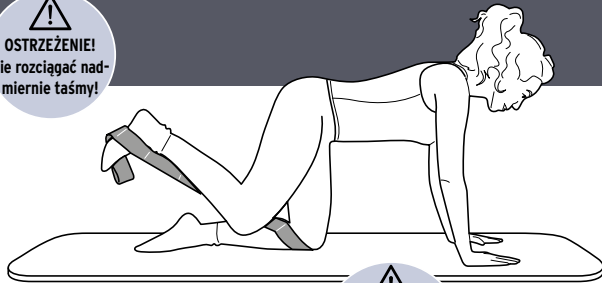
Pozycja wyjściowa: Usiąść na podłodze z jedną nogą wyprostowaną, a druga zgiętą w kolanie. Pamiętać o prostych plecach. Lekko ugiętymi w łokciach rękami utrzymywać taśmę w naprężeniu.

Ćwiczenie: Jednocześnie odciągnąć obie ręce do tyłu na wysokość klatki piersiowej. Powoli opuścić ręce z powrotem do pozycji wyjściowej.



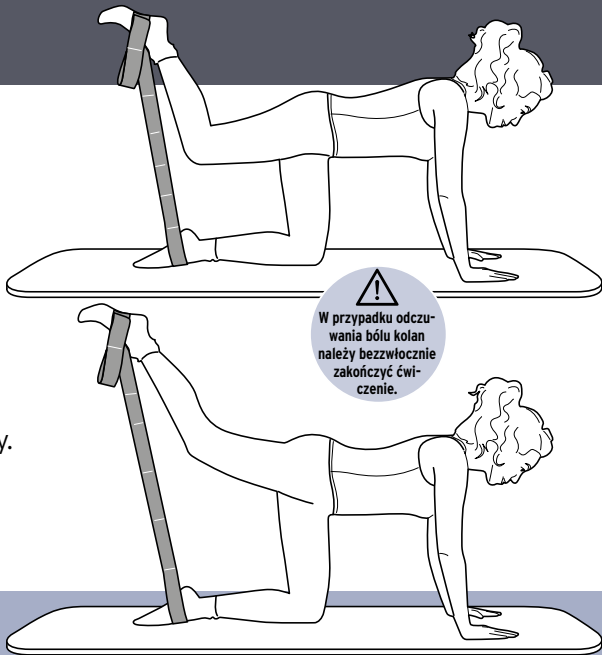
Pozycja wyjściowa: Przyjąć pozycję klęku podpartego. Pamiętać o prostych plecach. Nie wyciągać nadmiernie głowy. Kark powinien znajdować się w jednej linii z kręgosłupem. Jedno kolano włożyć w pętlę taśmy elastycznej i przytrzymać na podłodze w pozycji pokazanej na powyższym rysunku. Drugą, lekko uniesioną nogą utrzymywać taśmę w lekkim napięciu.

Ćwiczenie: Wyprostować nogę prosto do tyłu. Powoli przywrócić nogę z powrotem do pozycji wyjściowej, bez opierania jej na podłodze. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



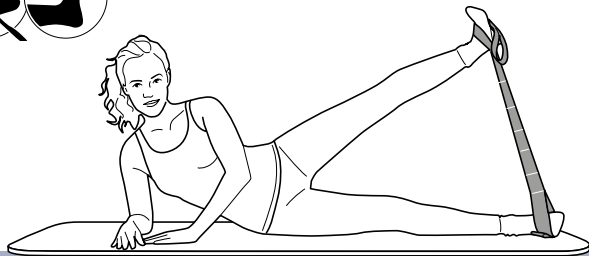
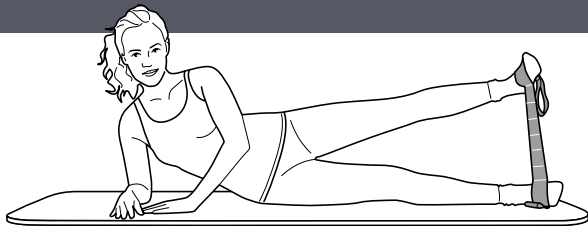
Pozycja wyjściowa: Przyjąć pozycję klęku podpartego. Pamiętać o prostych plecach. Nie wyciągać nadmiernie głowy. Kark powinien znajdować się w jednej linii z kręgosłupem. Jedną stopę włożyć w pętlę taśmy elastycznej i przytrzymać na podłodze w pozycji pokazanej na powyższym rysunku. Drugą uniesioną nogą utrzymywać taśmę w naprężeniu.

Ćwiczenie: Wyprostować nogę prosto do góry. Powoli przywrócić nogę z powrotem do pozycji wyjściowej, bez opierania jej na podłodze. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



Pozycja wyjściowa: Położyć się bokiem na podłodze i podeprzeć tułów na łokciu. Górną nogą utrzymywać taśmę w naprężeniu.

Ćwiczenie: Powoli wyciągnąć górną nogę do góry. Powoli przywrócić nogę z powrotem do pozycji wyjściowej bez opierania jej na podłodze. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

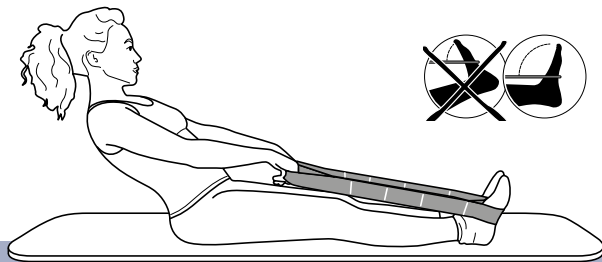
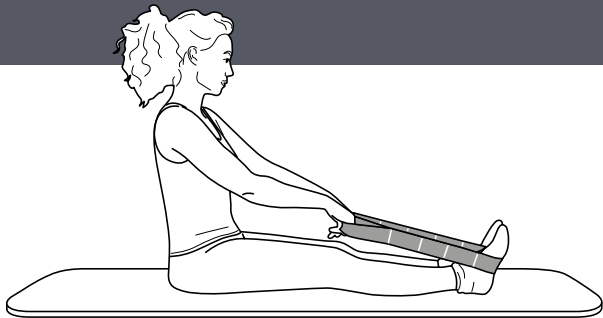


Pozycja wyjściowa: Usiąść na podłodze, obie nogi wyprostowane. Pamiętać o prostych plecach. Lekko ugiętymi w łokciach rękami utrzymywać taśmę w naprężeniu.

Ćwiczenie: Powoli odchylić tułów do tyłu, nie opierając go jednak na podłodze. W dalszym ciągu pamiętać o prostych plecach. Następnie przenieść tułów z powrotem do pozycji wyjściowej. W trakcie całego ćwiczenia mięśnie brzucha powinny być naprężone.

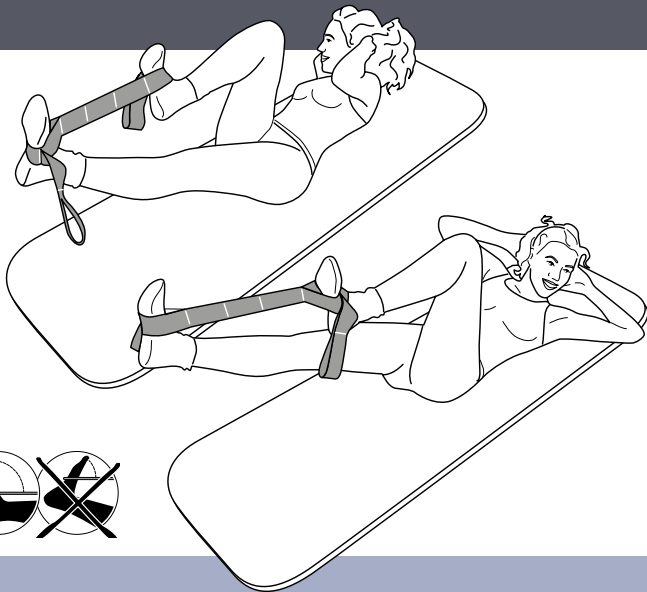


Przy tym ćwiczeniu taśma ma jedynie lekko wspomagać użytkownika - im mniejsze naprężenie taśmy, tym lepszy efekt treningowy.



Pozycja wyjściowa: Położyć się na plecach, ręce założone za głowę. Trzymać taśmę między stopami w napięciu.

Ćwiczenie: Wykonywać nogami „rowerek”, jednocześnie unosząc lekko tułów i obracając na przemian na boki.

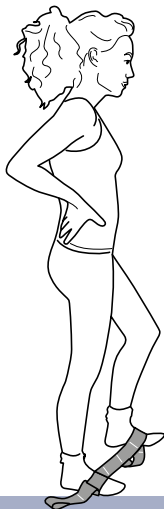




Dobre na
równowagę

Pozycja wyjściowa: Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Lekko unieść jedną nogę do przodu, aż taśma ulegnie lekkiemu naprężeniu. Stać prosto z napiętymi mięśniami całego ciała.

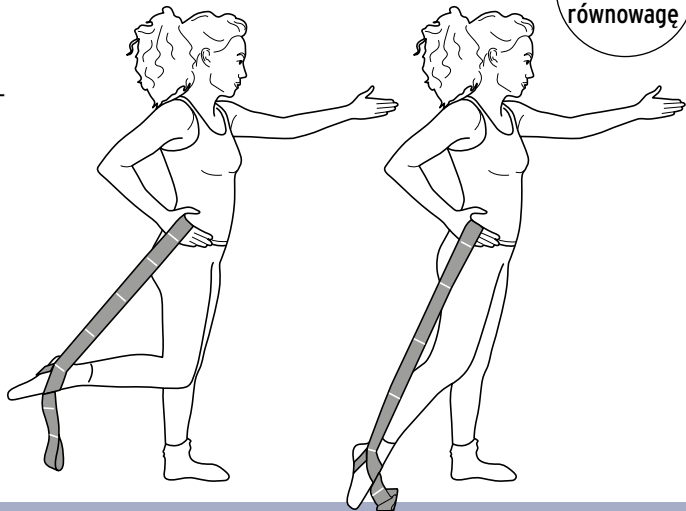
Ćwiczenie: Podciągnąć uniesioną nogę do góry, tak aby udo znalazło się w pozycji równoległej do podłogi. Powoli przywrócić nogę z powrotem do pozycji wyjściowej, w miarę możliwości bez opierania jej na podłodze. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



Pozycja wyjściowa: Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Lekko unieś jedną nogę do tyłu, tak aby taśma była lekko naprężona. W razie potrzeby oprzeć się o ścianę. Stać prosto z napiętymi mięśniami całego ciała.

Ćwiczenie: Wyprostować nogę w dół, nie opierając jej jednak na podłodze. Powoli przywrócić nogę do pozycji wyjściowej.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



Dobre na
równowagę

Pielęgnacja

- ▷ Taśmę elastyczną należy myć ręcznie z użyciem zimnej wody i łagodnego mydła. Przestrzegać również informacji podanych na przyszytej do taśmy etykiecie.
- ▷ Przechowywać taśmę w chłodnym i suchym miejscu. Chronić taśmę przed działaniem promieni słonecznych oraz spiczastymi, ostrymi i szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.