

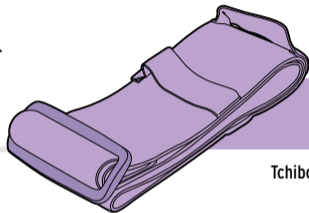
**Tchibo**

# Taśma elastyczna

Długość Państwa nowej taśmy elastycznej jest regulowana, 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.



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

## Ćwiczenia fitness

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 130741AB3X3XIII · 2022-11

[www.tchibo.pl/instrukcje](http://www.tchibo.pl/instrukcje)



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.pl](http://www.tchibo.pl)

**Numer artykułu: 659 982**

## Dla bezpieczeństwa użytkownika

### Przeznaczenie

Taśma elastyczna przeznaczona jest do ćwiczeń wzmacniających mięśnie. Długość taśmy jest regulowana, tak aby można było indywidualnie dostosować wszystkie ćwiczenia do warunków fizycznych użytkownika i żądanego stopnia trudności.

Taśmę elastyczną zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku domowego. Nie nadaje się 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 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 przed obrażeniami 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 materiału, z którego wykonana jest taśma. 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.**
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem i zapytać go, czy i jakie ćwiczenia będą dla niego odpowiednie.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy przeprowadzić rozgrzewkę.

- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpocząć 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, 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 naciągiem 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.
- Taśma elastyczna do ćwiczeń nie może być używana jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji taśmy elastycznej.

## 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.
  - 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 skrzyta), 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 ćwiczyc aż do wyczerpania. Ćwiczenia należy wykonywać zawsze z obu stron ciała.
  - W zależności od ćwiczenia i oczekiwanego oporu (stopnia trudności) należy ustawić długość taśmy tak, aby ćwiczenie mogło zostać wykonane w prawidłowej pozycji, a jednocześnie wymagało od użytkownika odpowiedniego wysiłku. Użytkownik ustawił odpowiednią długość lub właściwy opór wówczas, gdy po wykonaniu 8-10 powtórzeń ćwiczenie zaczyna sprawiać trudność. Zawsze zabezpieczać wolny koniec taśmy w naszytych pętlach, aby nie utrudniał ćwiczeń ani nie przeszkadzał w nich.

## Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka

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

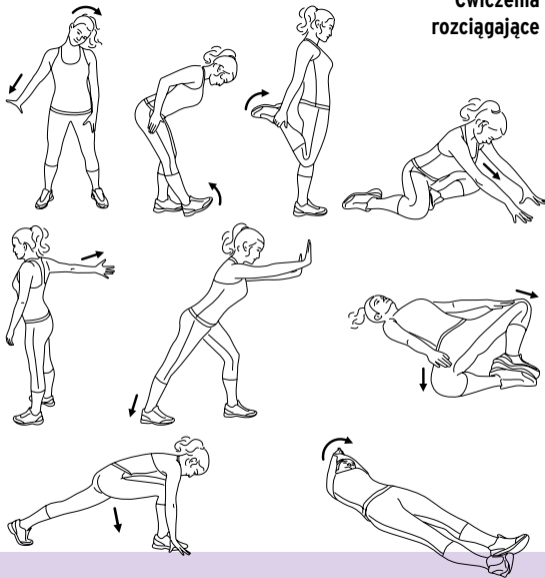
- Przechylać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Podnosić i opuszczać barki oraz wykonać krążenia.
- Wykonać krążenia ramion.
- Poruszać klatką piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.

## 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



**Pozycja wyjściowa:** Leżenie na plecach, stopy postawione na podłodze, taśma owinięta wokół ud. Biodra unieść do góry, tak aby tułów i uda były w jednej linii.

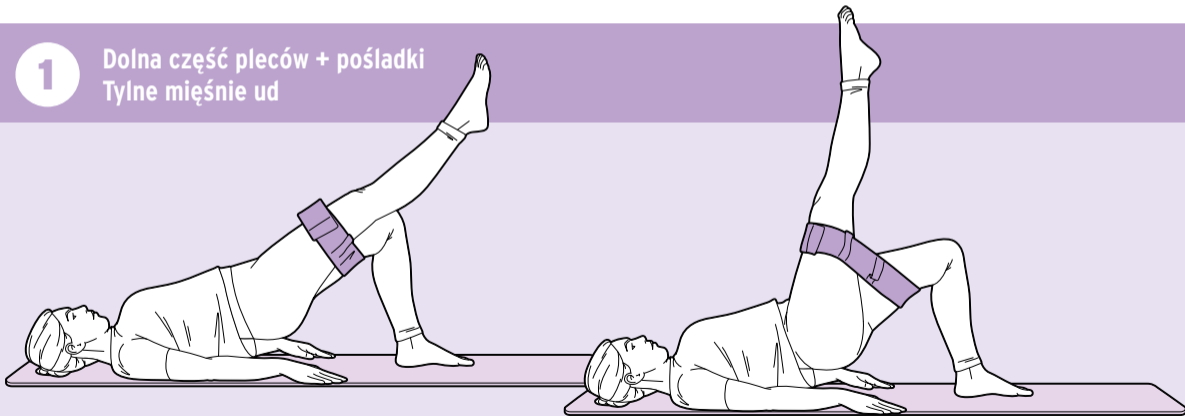
Mięśnie brzucha i pośladków utrzymywać w napięciu.

**Ćwiczenie:** Wyprostować podniesioną nogę, pokonując opór taśmy ku górze.

Policzyć do czterech i powoli opuścić nogę do pozycji wyjściowej. Powtórzyć kilkakrotnie, a następnie zmienić stronę (nogę).

1

Dolna część pleców + pośladki  
Tylne mięśnie ud

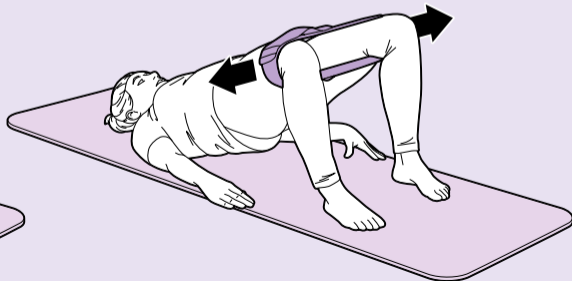
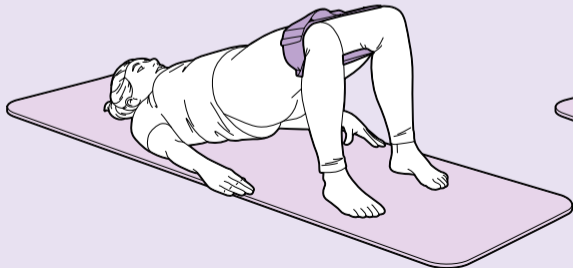


**Pozycja wyjściowa:** Leżenie na plecach, stopy postawione na podłodze, taśma owinięta wokół ud. Biodra unieść do góry. Mięśnie brzucha i pośladków utrzymywać w napięciu.

**Ćwiczenie:** Rozsunąć nogi jak najszerzej, pokonując opór taśmy. Policzyc do 4 i powoli ustawić nogi w pozycji wyjściowej. Powtórzyć kilkakrotnie.

2

Dolna część pleców + pośladki  
Boczne mięśnie ud



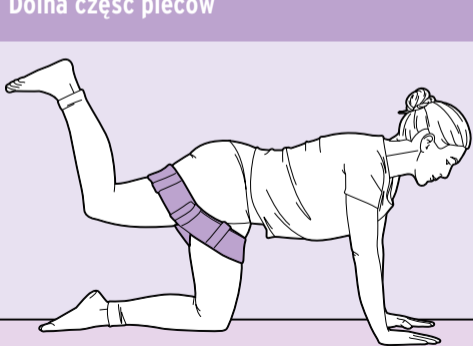
**Pozycja wyjściowa:** Klęk podparty na dłoniach i na kolanach, taśma owinięta jest wokół ud. Unieść jedną nogę zgiętą w kolanie do tyłu.

**Ćwiczenie:** Unieść zgiętą nogę jak najwyżej, pokonując opór taśmy. Policzyć do czterech i powoli opuścić nogę do pozycji wyjściowej. Powtórzyć kilkakrotnie, a następnie zmienić stronę (nogę).

**Trudniejszy wariant:** Dodatkowo podnieść również przeciwległą rękę. Angażuje to dodatkowo mięśnie tułowia oraz barków.

3

Pośladki + tylne mięśnie ud  
Dolna część pleców





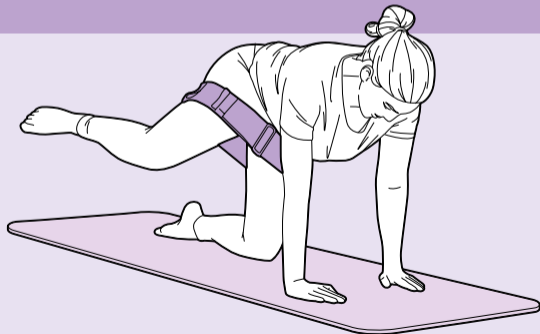
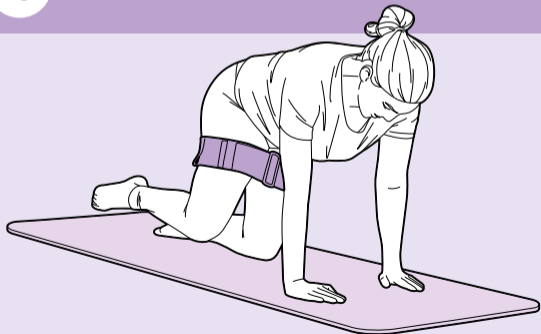
**Pozycja wyjściowa:** Klęk podparty na dłoniach i na kolanach, taśma owinięta jest wokół ud. Plecy trzymać prosto, kark w jednej linii z plecami, spojrzenie skierowane na podłogę.

**Ćwiczenie:** Unieść zgiętą nogę jak najwyżej w bok, pokonując opór taśmy.

Policzyć do czterech i powoli opuścić nogę do pozycji wyjściowej. Powtórzyć kilkakrotnie, a następnie zmienić stronę (nogę).

4

Pośladki + boczne mięśnie ud

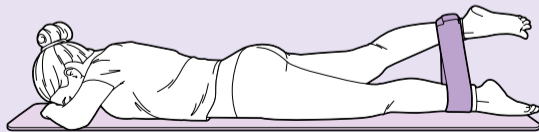
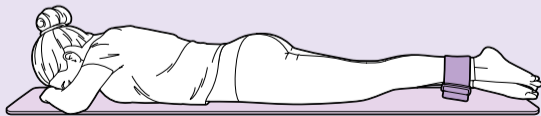


**Pozycja wyjściowa:** Leżenie na brzuchu, nogi wyprostowane, głowa spoczywa na rękach. Taśma jest owinięta wokół kostek. Mięśnie brzucha i pośladków utrzymywać w napięciu.

**Ćwiczenie:** Wyprostować jedną nogę do góry, pokonując opór taśmy. Policzyć do czterech i powoli opuścić nogę do pozycji wyjściowej. Powtórzyć kilka razy na przemian po obu stronach.

5

Dolna część pleców + pośladki  
Tylne mięśnie ud



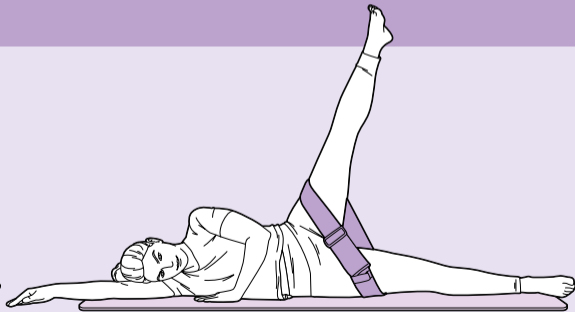
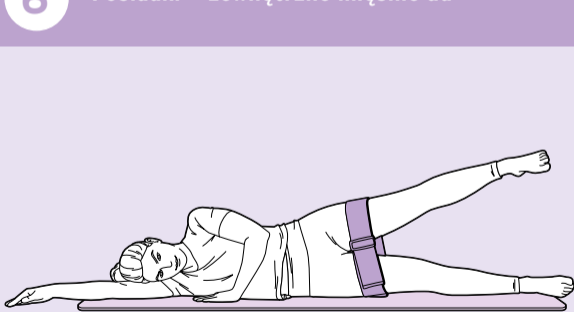
**Pozycja wyjściowa:** Leżenie na boku, nogi wyprostowane, taśma owinięta wokół ud. Jedną dłonią podeprzeć się przed tułowiem. Unieść nieco wyprostowaną, górną nogę, aż taśma lekko się napnie.

**Ćwiczenie:** Powoli podnieść wyprostowaną górną nogę, pokonując opór taśmy.

Policzyć do czterech i powoli opuścić nogę do pozycji wyjściowej. Powtórzyć kilkakrotnie, a następnie zmienić stronę (nogę).

6

Pośladki + zewnętrzne mięśnie ud



**Pozycja wyjściowa:** Stojąc, stopy rozstawione na szerokość bioder, taśma wokół ud. Trzymać plecy prosto - nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! Brzuch i pośladki są naprężone. Mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane nieco na zewnątrz!

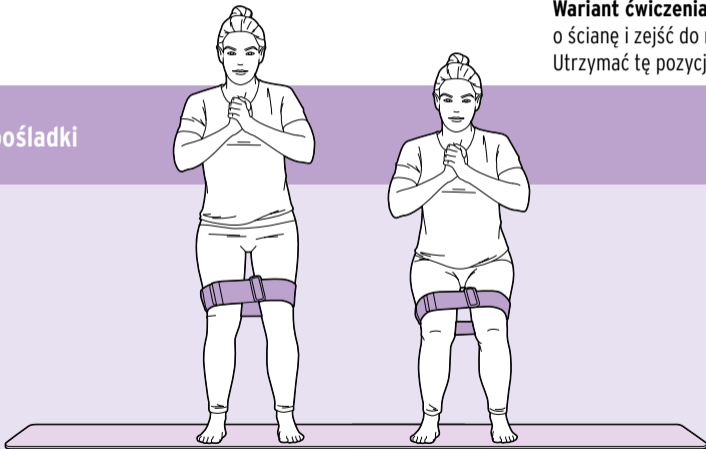
**Ćwiczenie:** Zgiąć kolana i biodra i opuścić ciało, aż uda będą prawie równoległe do podłogi. Trzymać plecy prosto. Kolana nad palcami stóp.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

**Wariant ćwiczenia:** Oprzeć się plecami o ścianę i zejść do niższej pozycji. Utrzymać tę pozycję jak najdłużej.

7

Uda + pośladki



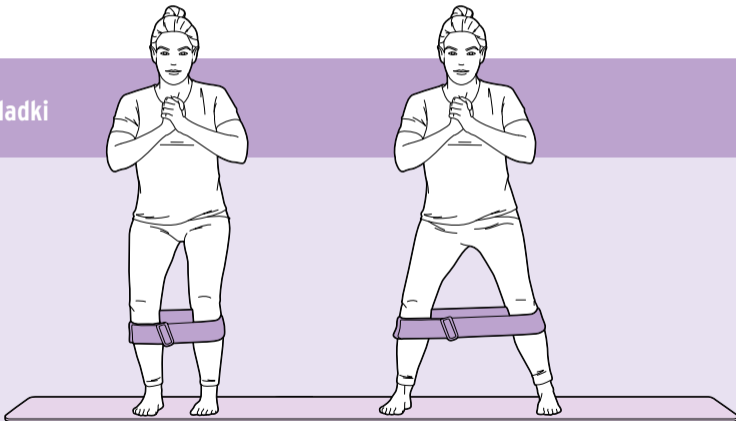
**Pozycja wyjściowa:** Stojąc, stopy rozstawione na szerokość bioder, taśma wokół łydek. Trzymać plecy prosto – nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! Brzuch i pośladki są naprężone. Mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane nieco na zewnątrz!

**Ćwiczenie:** Zrobić krok w bok, pokonując opór taśmy.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Powtórzyć kilkakrotnie, a następnie zmienić stronę (nogę).

8

Zewnętrzne mięśnie ud + pośladki



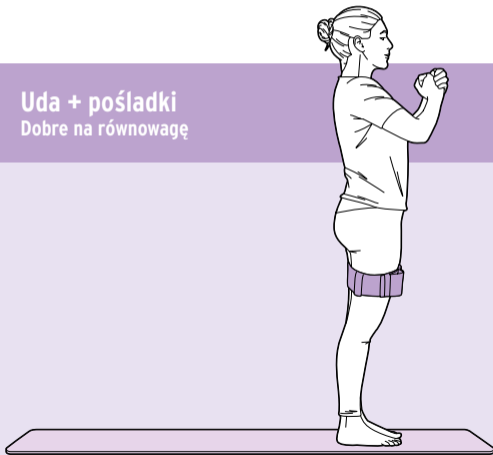
**Pozycja wyjściowa:** Stojąc, stopy rozstawione na szerokość bioder. Owinąć taśmę wokół ud. Trzymać plecy prosto – nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! Brzuch i pośladki są naprężone. Mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane nieco na zewnątrz!

**Ćwiczenie:** Wykonać wykrok do tyłu, pokonując opór taśmy. Tułów pozostaje wyprostowany, plecy proste, wzrok skierowany na wprost.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Powtórzyć kilkakrotnie, a następnie zmienić stronę (nogę).

9

Uda + pośladki  
Dobre na równowagę



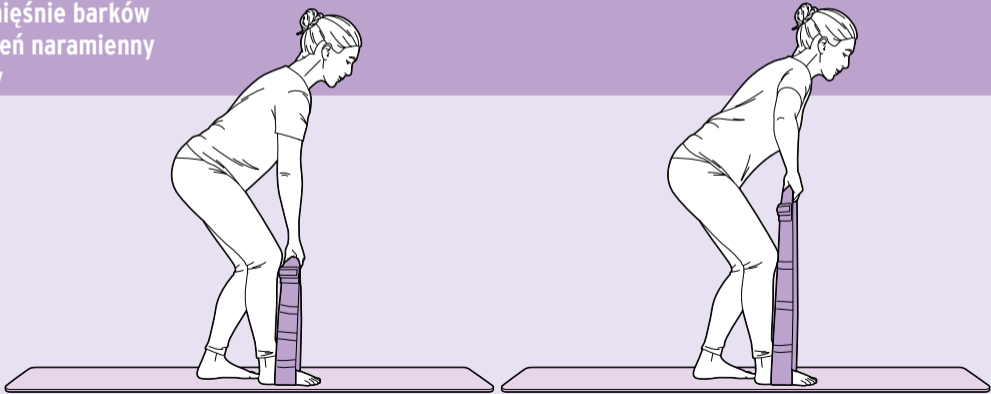
**Pozycja wyjściowa:** Lekki rozkrok, stopy rozstawione na szerokość bioder, kolana lekko ugięte, stopy skierowane lekko na zewnątrz. Ustalić długość taśmy pod stopą tak, aby można było utrzymać ją w napięciu przy lekko pochylonym do przodu tułowiu i wyprostowanej ręce. Trzymać plecy prosto – nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! Brzuch i pośladki są naprężone.

**Ćwiczenie:** Zgiąć rękę w łokciu, jednocześnie ciągnąc taśmę do góry. Tułów pozostaje w przyjętej pozycji.

Policzyć do 4 i powoli opuścić rękę do pozycji wyjściowej. Powtórzyć kilkakrotnie, a następnie zmienić stronę (nogę).

10

Tylne mięśnie barków  
+ mięsień naramienny  
Bicepsy



## Pielęgnacja

- Taśmę elastyczną należy myć ręcznie z użyciem zimnej wody i łagodnego mydła. Przestrzegać również informacji pielęgnacyjnych podanych na przyszytej do taśmy etykietce.
- Po upraniu odłożyć produkt do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie układać produktu na grzejniku/kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!
- Przechowywać produkt w chłodnym i suchym miejscu. Chronić go przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- Materiał: 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!