

Norm:
E DIN 32935:2018-03

	<ul style="list-style-type: none"> Ⓜ Multiband Ⓜ Fitness szalag Ⓜ Večnamenski trak
<ul style="list-style-type: none"> Ⓜ größtmögliche Strecklänge Ⓜ a lehető legnagyobb tágulási hossz Ⓜ največja možna dolžina raztezanja 	682 cm
<ul style="list-style-type: none"> Ⓜ Kraft in Newton Ⓜ Erő Newtonban kifejezve Ⓜ Moč v njutonih 	60 N +/- 20%

Ⓜ VERTRIEBEN DURCH Ⓜ GYÁRTÓ
 Ⓜ DISTRIBUTER:
 FLEXSTR. 64, 40723 HILDEN, GERMANY
 Ⓜ Ⓜ Ⓜ PO43001374, FLX-MU-01

Ⓜ

Das Multiband ermöglicht durch seine Flexibilität und 16 Schlaufen (für Hände und Füße) eine Vielzahl von Übungen. Die Schwere der Übungen kann durch die Griffposition gewählt werden:

Band lang fassen = wenig Widerstand,
 Band kurz fassen = erhöhter Widerstand,
 Band doppelt fassen = sehr schwerer Widerstand.

Bei regelmäßigem Training wird die Kräftigung, die Flexibilität und die Stabilisierung des gesamten Körpers gefördert.



WARNUNG: Überprüfen Sie vor jedem Workout das Fitnessband auf Schäden und setzen Sie nur unbeschädigtes Material ein. Die Strecklänge ist begrenzt. Vermeiden Sie daher eine Überdehnung der Fitnessbänder.



ACHTUNG: Die Nutzung des Fitnessbandes erfolgt auf eigenes Risiko. Setzen Sie das Band ausschließlich bedacht und kontrolliert, seinem Bestimmungszweck als Trainingsgerät gemäß, ein. Wählen Sie je nach Bedarf und Übung den passenden Widerstand. Es ist empfehlenswert, angemessene sportliche Kleidung zu tragen. Wärmen Sie sich vor dem Workout auf. Achten Sie darauf, alle Übungen langsam und sorgfältig auszuüben. Atmen Sie gleichmäßig. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und üben Sie nicht weiter, wenn Sie Schmerzen verspüren. Wenn Sie stärkere oder anhaltende Schmerzen nach den Übungen oder wiederkehrende Verletzungen haben, lassen Sie sich von einem Physiotherapeuten oder Facharzt beraten.

Ⓜ

A rugalmasságának és a (kéz és a láb számára kialakított) 16 hurknak köszönhetően a Fitnessz szalag szalaggal számos gyakorlat végezhető el. A gyakorlatok nehézsége a megfogás pozíciójával választható ki:

Szalag távoli megfogása = kevés ellenállás,
 Szalag közeli megfogása = nagyobb ellenállás,
 Szalag megfogása duplán = nagyon erős ellenállás.

A rendszeres edzés elősegíti a teljes test erősítését, rugalmasságát és stabilizálását.



FIGYELMEZTETÉS: Edzés előtt ellenőrizze a fitnessz szalag épségét és kizárólag sérülésmentes terméket használjon. A tágulási hossz korlátozott. Kerülje a fitnessz szalagok túlfeszítését.



VIGYÁZAT: A fitnessz szalagot saját kockázatára használja. A szalagot kizárólag megfontoltan és ellenőrzötten használja a rendeltetési célnak megfelelően, mint funkcionális eszközt. Igénytől és a gyakorlattól függően válassza ki a megfelelő ellenállást. Ajánljuk, hogy viseljen megfelelő sportruházatot. Edzés előtt melegítsen be. Ügyeljen arra, hogy a gyakorlatokat lassan és gondosan végezze. Lélegezzen egyenletesen. Kerülje a lökésszerű gyakorlatokat és ne folytassa, ha fájdalmat érez. Amennyiben a gyakorlatokat követően erősebb vagy hosszabb tartó fájdalmat érez vagy visszatérő sérüléssel rendelkezik, kérje ki fizioterapeuta vagy szakorvos tanácsát.

Ⓜ

Večnamenski trak omogoča s svojo prilagodljivostjo in 16 zank (za roke in noge) številne možnosti vadbe. Težo vaj lahko izberete s položajem prijema:

prijem traka na koncih = manj upora;
 prijem skrajšane traka = povečani upor;
 dvojni trak = zelo težki upor.

Pri rednih vadbah se spodbujata krepitev, gibčnost in stabilizacija celotnega telesa.

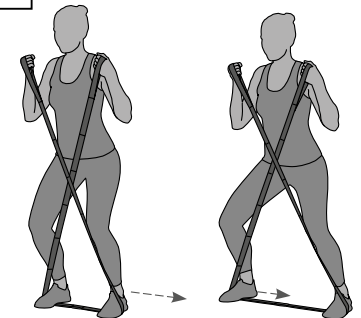


OPOZORILO: Pred vsako vajo preverite fitness trak, ali ni poškodovan in uporabljajte le nepoškodovani material. Dolžina raztezanja je omejena. Zato preprečite preveliko raztezanje fitness trakov.



POZOR: Fitness trakove uporabljate na lastno odgovornost. Trak uporabite izključno premišljeno in nadzorovano, v skladu s predvidenim namenom kot vadbeno orodje. Po potrebi in glede na vadbo izberite primerni upor. Priporočamo, da nosite primerna športna oblačila. Pred vajo se ogrejte. Pazite, da boste vse vaje izvajali počasi in skrbno. Dihajte enakomerno. Preprečite sunkovite gibe in ne vadite naprej, če začutite bolečine. Če imate po vajah močnejše bolečine ali ponavljajoče se poškodbe, se posvetujte s fizioterapevtom ali zdravnikom specializistom.

1.



Ⓜ

1. BEINHEBER

Legen Sie sich seitlich auf den Boden. Die Füße werden in je eine Schlaufe des Multiband gesteckt. Die Beine sind übereinander. Stützen Sie sich mit dem oberen Arm vor dem Körper ab.

Heben Sie nun das obere gestreckte Bein langsam hoch. Halten Sie das Bein einige Sekunden oben und senken Sie es dann langsam wieder ab.

10–15 Wiederholungen, dann die Seite wechseln.

Ⓜ

1. LÁBEMELÉS

Feküdjön a talajon az oldalára. Lábfejét helyezze a Fitnessz szalag egy-egy hurkába. A lábak egymás felett vannak. A felül lévő karjával támassza meg magát a teste előtt.

Emelje fel lassan a felül lévő nyújtott lábát. Tartsa fenn a lábát néhány másodpercig, majd lassan eressze vissza.

Ismételje meg 10-15 alkalommal, majd vegyezze el a másik oldalon is.

Ⓜ

1. VAJE Z DVIGOVANJEM NOG

Ulezite se z bokom na tla. Noge vtaknite v po eno zanko večnamenskega traku. Nogi sta prekržani. Z zgornjo roko se oprite pred telesom.

Zdaj počasi dvignite zgornjo izravnavo nogo. Nogo zadržite nekaj sekund zgoraj in jo nato znova počasi spustite.

10–15 ponovitev, nato menjajte stran.

Ⓜ **NAVODILO ZA NEGO:** Lahko se pere (30°) z običajnimi sredstvi za pranje s programom za občutljivo perilo, ne uporabljajte mehčalcev, ne likajte, posušite na zraku, ne obdelovati s klorom in ne čistite s kemikalijami. Dolgo neposredno sevanje sončnih žarkov povzroči hitrejšo staranje materiala.

(AT)

2. BEINHEBER

Legen Sie sich seitlich auf den Boden. Die Füße werden in je eine Schlaufe des Multibandes gesteckt. Die Beine sind übereinander. Stützen Sie sich mit dem oberen Arm vor dem Körper ab.

Heben Sie nun das obere gestreckte Bein langsam hoch. Halten Sie das Bein einige Sekunden oben und senken Sie es dann langsam wieder ab.

10–15 Wiederholungen, dann die Seite wechseln.

(HU)

2. LÁBEMELÉS

Feküdjön a talajon az oldalára. Lábfejét helyezze a Fitnessz szalag egy-egy hurkába. A lábak egymás felett vannak. A felül lévő karjával támassza meg magát a teste előtt.

Emelje fel lassan a felül lévő nyújtott lábát. Tartsa fenn a lábát néhány másodpercig, majd lassan eressze vissza.

Ismételje meg 10-15 alkalommal, majd végezze el a másik oldalon is.

(SI)

2. VAJE Z DVIGOVANJEM NOG

Ulezite se z bokom na tla. Noge vtaknite v po eno zanko večnamenskega traku. Nogi sta prekrizani. Z zgornjo roko se oprite pred telesom.

Zdaj počasi dvignite zgornjo izravnano nogo. Nogo zadržite nekaj sekund zgoraj in jo nato znova počasi spustite.

10–15 ponovitev, nato menjajte stran.

(AT)

3. KNIEBEUGE MIT ARMHEBER

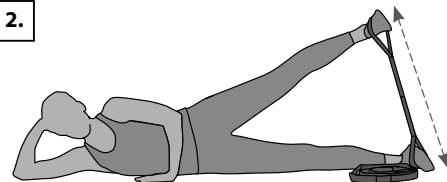
Stellen sie sich hüftbreit mittig auf das Multiband. Kreuzen Sie die Enden des Bandes und halten Sie sie auf Spannung. Der Oberkörper ist aufrecht.

Gehen Sie nun in die tiefe Hocke, indem Sie das Gesäss in Richtung der Knöchel absenken. Stellen sie sich vor, Sie würden sich auf einen Stuhl setzen. In der tiefsten Position befindet sich der Oberschenkel in etwa parallel zum Boden. Gleichzeitig mit der Abwärtsbewegung strecken Sie die Arme in Höhe der Schultern aus. Der Rücken bleibt gerade.

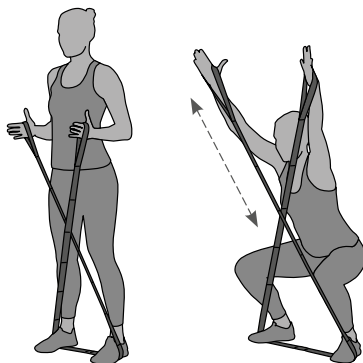
Richten Sie sich wieder nach oben auf, die Arme werden gleichzeitig in die Ausgangsposition gesenkt.

10–15 Wiederholungen.

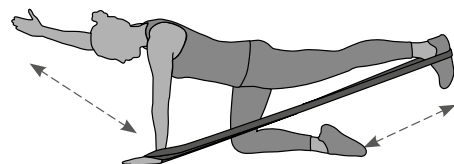
2.



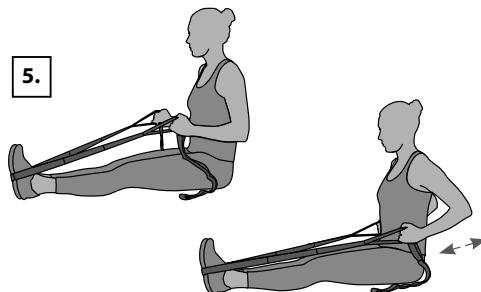
3.



4.



5.



(HU)

3. GUGGOLÁS KAR EMELÉSEL

Csípőszéles terpeszben álljon a Fitnessz szalag közepére. Keresztezze a szalagok végét és tartsa feszesen. A felsőtest egyenes.

Guggoljon le úgy, hogy a fenekét a bokája irányába ereszti. Képzelve el, hogy leül egy székre. A legmélyebb pozícióban a felsőcomb párhuzamos a talajjal. A lefelé mozgással egy időben nyújtsa ki a karját vállmagasságban. A hát egyenes marad.

Egyenesedjen fel ismét, eressze le karjait kiinduló pozícióba.

Ismételje meg 10-15 alkalommal.

(SI)

3. POČEP Z DVIGOM ROKE

Z nekoliko razprtimi nogami se postavite na sredino večnamenskega traku. Prekrižajte konca traku in ju držite napeta. Zgornji trup je vzravnano.

Zdaj globoko počepnite tako, da boste zadnjico spustili proti glezljem. Predstavljajte si, da bi se morali usesti na stol. Na najnižjem položaju je stegno skoraj vzporedno s tlemi. Sočasno s premikom navzgor iztegnite roke v višino ramen. Hrbet ostane vzravnano.

Znova se vzravnavajte, roke pa sočasno spustite na izhodiščni položaj.

10–15 ponovitev.

(AT)

4. SUPERMAN

Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Der Kopf und der Oberkörper sind auf einer Linie. Der Blick ist nach unten auf die Hände gerichtet. Legen Sie das Multiband um den rechten Fuss und halten Sie beide Enden des Bandes in der rechten Hand, damit das Band unter Spannung steht.

Strecken Sie nun das rechte Bein und den linken Arm in einer geraden Linie aus. Halten Sie Spannung im Bauch. Halten Sie die Position mit dem gespannten Band einige Sekunden und kommen Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

10–15 Wiederholungen, dann die Seite wechseln.

(HU)

4. SUPERMAN

Kiinduló pozíció a négykézláb állás. A fej és a felsőtest egy vonalban van. A tekintet lefelé a kezekre néz. Helyezze a Fitnessz szalagot a jobb lába köré és tartsa a szalag mindkét végét a kezében, hogy a szalag feszüljön.

Nyújtsa ki a jobb lábát és a bal karját egy egyenes vo-

nalba. Feszítse meg a hasizmát. Megfeszített szalag mellett tartsa meg a pozíciót néhány másodpercig és jöjjön vissza kiinduló helyzetbe.

Ismételje meg 10-15 alkalommal, majd végezze el a másik oldalon is.

(SI)

4. SUPERMAN

Izhodiščni položaj je na vseh štirih. Glava in zgornji trup sta v isti liniji. Pogled je usmerjen navzdol na roke. Večnamenski trak namestite okoli desne noge in oba konca traku držite v desni roki, da bo napet.

Zdaj iztegnite desno nogo in levo roko v ravni liniji. Trebuh mora ostati napet. Ta položaj ohranite z napetim trakom nekaj sekund in se nato premaknite na izhodiščni položaj.

10–15 ponovitev, nato menjajte stran.

(AT)

5. RUDERN MIT DEM MULTIBAND

Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden, die Beine sind leicht angewinkelt. Legen Sie das Multiband um die Füße und halten Sie es auf Spannung.

Ziehen Sie nun das Multiband in Richtung Brustbein. Die Ellenbogen bewegen sich seitlich am Körper vorbei nach hinten. Ziehen Sie die Schulterblätter aktiv zusammen. Halten Sie dabei die Bauchmuskulatur unter Spannung.

10–15 Wiederholungen.

(HU)

5. EVEZÉS FITNESSZ SZALAGGAL

Üljön le egyenesen a talajra, a lábak enyhén hajlítva vannak. Helyezze a Fitnessz szalagot a lábfeje köré és tartsa feszesen.

Húzza a Fitnessz szalagot a szegycsont irányába. A könyök a test mellett hátrafelé mozog. Lapockáját erősen húzza össze. Közben tartsa feszesen hasizmát.

Ismételje meg 10-15 alkalommal.

(SI)

5. VESLANJE Z VEČNAMENSKIM TRAKOM

Usedite se na tla, trup je vzravnano, noge pa rahlo upognjene. Večnamenski trak položite okoli nog in ga držite napetega.

Večnamenski trak povlecite zdaj v smeri grodnice. Komolca se premikata stransko mimo trupa nazaj. Lopatice aktivno skrčite. Trebušne mišice morajo biti ves čas napete.

10–15 ponovitev.