

Trainingsanleitung
Textil-Loopbänder
Gyakorlatokat tartalmazó
útmutató
Gumiszalag hurok textiltől
Navodila za vadbo
Tekstilni elastični vadbeni trakovi
z zankami

Norm:
E DIN 32935:2018-03

	Ⓜ Blaues Fitness-band Ⓜ Kék szalag Ⓜ Modri trak	Ⓜ Rotes Fitness-band Ⓜ Piros szalag Ⓜ Rdeči trak
Ⓜ größtmögliche Strecklänge Ⓜ a lehető legnagyobb táglási hossz Ⓜ največja možna dolžina raztezanja	83 cm	83 cm
Ⓜ Kraft in Newton Ⓜ Erő Newtonban kifejezve Ⓜ Moč v njutonih	195 N +/- 20%	129 N +/- 20%

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

Ⓜ

Die Loopbänder helfen bei regelmässigem Training dem Aufbau und der Stärkung besonders der kleinen Muskelgruppen und führen so zu einem verbesserten Muskeltonus und einer Stabilisierung der Körperhaltung.

Wählen Sie je nach Bedarf und Übung das Band mit dem passenden Widerstand.

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



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



ACHTUNG: Die Nutzung der Textil-Loopbänder erfolgt auf eigenes Risiko. Setzen Sie die Bänder ausschließlich bedacht und kontrolliert, ihren Bestimmungszweck als Trainingsgerät gemäß, ein. Wählen Sie je nach Bedarf und Übung das Band mit dem 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 rendszeres edzés során a gumiszalagok különösen a kis izomcsoportok felépítésében és erősítésében segítenek, ezáltal jobb izomtónust és a testtartás stabilizálását eredményezik.

Igénytől és a gyakorlattól függően válassza ki a megfelelő ellenállású szalagot.

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



FIGYELMEZTETÉS: Edzés előtt ellenőrizze a fitness szalagok épségét és kizárólag sérülésmentes terméket használjon. A táglási hossz korlátozott. Kerülje a fitness szalagok túlfeszítését.



VIGYÁZAT: A textil gumiszalag hurkot saját kockázatára használja. A szalagokat kizárólag megfontoltan és ellenőrzött használatra használja a rendeltetési célnak megfelelően, mint funkcionális eszközt. Igénytől és a gyakorlattól függően válassza ki a megfelelő ellenállású szalagot. Ajánljuk, hogy viseljen megfelelő sportruházatot. Edzés előtt melegítsen be. Ügyeljen arra, hogy a gyakorlatokat lassan és gondosan végezze. Lélegezzen egyenletesen. Kerülje a lökészerű gyakorlatokat és ne folytassa, ha fájdalmat érez. Amennyiben a gyakorlatokat követően erősebb vagy hosszantartó fájdalmat érez vagy visszatérő sérüléssel rendelkezik, kérje ki fizioterapeuta vagy szakorvos tanácsát.

Ⓜ

Ob redni vadbi pomagajo elastični vadbeni trakovi rasti in jačanju še posebej manjših skupin mišic in zato vodijo k boljšemu tonusu mišic in stabilizaciji telesne drže.

Po potrebi in glede na vadbo izberite trak s primernim uporom.

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

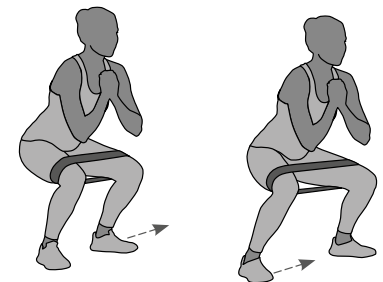


OPOZORILO: Pred vsako vajo preverite fitness trakove, ali niso poškodovani in uporabljajte le nepoškodovani material. Dolžina raztezanja je omejena. Zato preprečite preveliko raztezanje fitness trakov.



POZOR: Tekstilni elastični vadbeni trakovi z zankami uporabljate na lastno odgovornost. Trakove uporabite izključno premišljeno in nadzorovano, v skladu s predvidenim namenom kot vadbeno napravo. Po potrebi in glede na vadbo izberite trak s primernim uporom. 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 specialinom.

1.



Ⓜ

1. SEITLICHER ENTENLAUF

Legen Sie das Band knapp über den Knien um Ihre Oberschenkel. Stellen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper hüftbreit auf. Legen Sie die Hände vor der Brust zusammen.

Gehen Sie mit aufrecht gehaltenem Oberkörper in die tiefe Hocke. Jetzt seitliche Schritte machen. Das Band wird die ganze Zeit unter Spannung gehalten.

10–15 Schritte, dann die Richtung wechseln.

Ⓜ

1. LÉPEGETÉS OLDALRA

Helyezze a szalagot kevéssel a térde felé a felsőcombja köré. Álljon egyenes felsőtesttel csípőszéles terpeszállásban. Kulcsolja össze a kezét a mellkasa előtt.

Guggoljon le egyenes felsőtesttel. Most lépegessen oldalra. A szalagot tartása folyamatosan feszessen.

Tegyen 10-15 lépést, majd váltson irányt.

Ⓜ

1. STRANSKI RAČJI TEK

Trak položite tik nad kolena okoli svojega zgornjega stegna. S pokončnim zgornjim trupom se postavite tako, da bodo nogo rahlo razprte. Roke združite pred prsmi.

S pokončnim zgornjim trupom nizko počepnite. Zdaj naredite nekaj stranskih korakov. Trak mora biti ves čas napet.

10–15 korakov, nato menjajte smer.

Ⓜ **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 das Band um die Fussknöchel und stellen Sie die Füße so weit auseinander, sodass das Band gestrafft ist. Der Oberkörper ist aufrecht.

Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den linken Fuss und heben nun den rechten Fuss so weit wie möglich zur Seite an. Dann senken Sie das Bein wieder langsam ab ohne den Fuss aufzusetzen. Der Oberkörper bleibt während der ganzen Übung aufrecht.

10–15 Wiederholungen auf jeder Seite.

HU

2. LÁBEMELÉS

Helyezze a szalagot a bokája köré és nyissa szét a lábát annyira, hogy a szalag feszes legyen. A felsőtest egyenes.

Helyezze át a testsúlyát a bal lábára és emelje oldalra a jobb lábát addig, amíg lehetséges. Ezt követően eressze le ismét a lábát lassan anélkül, hogy letenné a lábát. A felsőtest a teljes gyakorlat alatt egyenes marad.

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

SI

2. VAJE Z DVIGOVANJEM NOGE

Trak položite okoli gleznja in razširite noge toliko, da bo trak poravnan. Zgornji trup je vzravnan.

Težo prenesite na levo nogo in čim bolj dvignite desno nogo na stran. Nato znova počasi spustite nogo, a se s stopalom še ne dotaknite tal. Zgornji trup ostane med celotno vajo vzravnan.

10–15 ponovitev, nato menjajte stran.

AT

3. BRUSTÖFFNER

Stellen Sie sich aufrecht, legen Sie das Band um die Handgelenke und strecken Sie die Arme nach vorne auf Brusthöhe. Die Handflächen zeigen zueinander.

Ziehen Sie nun das Band auseinander, sodass die Arme nach aussen weisen. Ziehen Sie dabei die Schulterblätter zusammen. Achten Sie darauf, die Schultern nicht nach oben zu ziehen und zu verspannen. Halten Sie die Übung für einen Moment und kehren Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

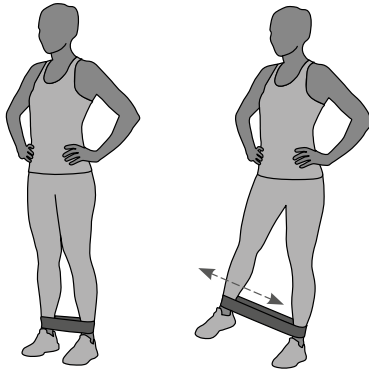
10–15 Wiederholungen.

HU

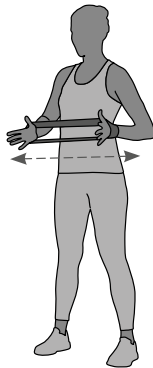
3. MELL NYITÁSA

Álljon egyenesen, helyezze a szalagot a csuklója köré és nyújtsa előre a karját mellmagasságban. A tenyerek

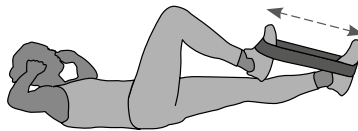
2.



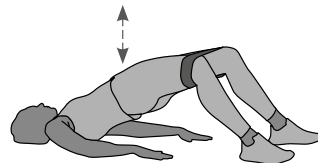
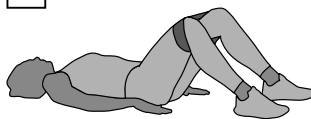
3.



4.



5.



egymás felé néznek.

Most húzza szét a szalagot úgy, hogy a karok kifelé mutatassanak. Közben húzza össze a lapockacsontját. Ügyeljen arra, hogy ne húzza fel a vállát és ne feszítse meg. Tartsa meg egy pillanatra a gyakorlatot és lassan térjen vissza kiinduló helyzetbe.

Ismételje meg 10-15 alkalommal.

SI

3. ŠIRJENJE ROK PRED PRSMI

Postavite se pokončno, trak si nadenite okoli zapestja in iztegnite roke naprej v višini prsi. Dlani kažeta ena proti drugi.

Zdaj povlecite stran narazen tako, da kažejo roke navzven. Ob tem pa skrite lopatice. Pazite, da ramen ne boste vlekli navzgor in jih napenjali. Za trenutek zadržite vajo in se nato počasi vrnite na izhodiščni položaj.

10–15 ponovitev.

AT

4. BICYCLE CRUNCHES

Legen Sie sich auf den Rücken und positionieren Sie das Band um die Füße. Die Beine sind gestreckt und die Hände an die Schläfen gelegt.

Oberkörper und Beine vom Boden abheben. Halten Sie Spannung im Bauch und ziehen Sie nun ein Bein zur Brust. Halten Sie die Position mit dem gespannten Band einige Sekunden und führen dann das Bein in die Ausgangsposition zurück. Der Oberkörper und die Beine bleiben die ganze Zeit angehoben. Wechseln Sie dann die Seite.

8–10 Wiederholungen pro Seite.

HU

4. BICIKLI HASPRÉS

Feküdjön a hátára és helyezze a szalagot a lábfeje köré. Nyújtsa ki a lábát és helyezze a kezét a halántékára.

Emelje el a talajtól a felsőtestét és a lábát. Feszítse meg a hasizmát és húzza a mellkasához az egyik lábát. Megfeszített szalag mellett tartsa meg a pozíciót néhány másodpercig és engedje vissza a lábát kiinduló helyzetbe. A felsőtest és a láb végig megemelt marad. Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

Ismételje meg oldalanként 8-10 alkalommal.

SI

4. BICYCLE CRUNCH

Ulezite se na hrbet in si ovijte trak okoli stopal. Noge so vzravnanne in dlani položene na sence.

Zgornji trup in noge dvignite s tal. Ohranite napetost trebuha in povlecite eno nogo k prsim. Ta položaj ohrani-

nite z napetim trakom nekaj sekund in nato premaknite nogo znova na izhodiščni položaj. Zgornji trup in noge ostanejo ves čas dvignjene. Nato menjajte stran.

8–10 ponovitev za posamezno stran.

AT

5. BECKENBRÜCKE

Legen Sie das Band knapp über den Knien um Ihre Oberschenkel und legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sind hüftbreit aufgestellt. Die Arme liegen locker neben dem Körper. Der Blick geht nach oben an die Decke.

Heben Sie nun langsam das Gesäss vom Boden ab und schieben die Hüfte nach oben, sodass Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Gesäss und Bauch werden dabei aktiv angepannt. Halten Sie die Position für einige Sekunden. Dann wird das Gesäss langsam wieder abgesenkt und ohne abzulegen wird die Bewegung wiederholt. Das Band bleibt die ganze Zeit unter Spannung. Die Knie nicht nach innen fallen lassen.

10–15 Wiederholungen.

HU

5. HÍD

Helyezze a szalagot kevéssel a térde felé a felsőcombja köré és feküdjön a hátára. Támassza le a lábát csípőszélességen terpeszben. A karok lazán a test mellett vannak. A tekintete felfelé a mennyezetre néz.

Emelje el lassan a fenekét a talajtól és emelje felfelé a csípőjét, hogy a felsőcombja és a felsőteste egy vonalban legyen. Közben a far- és a hasizom aktívan megfeszül. Tartsa meg a pozíciót néhány másodpercig. Ezt követően lassan eressze le ismét a fenekét, majd ismételje meg a mozgást anélkül, hogy letenné azt. A szalag folyamatosan feszes marad. Ne hagyja a térdét befelé esni.

Ismételje meg 10-15 alkalommal.

SI

5. MEDENIČNI MOST

Trak namestite tik nad koleni okoli stegna in se ulezite na hrbet. Noge so nekoliko razprte. Roke položite ohlapno ob telo. Pogled usmerite navzgor v strop.

Zdaj počasi dvignite zadnjico s tal in potisnite medenico navzgor, tako, da sta stegno in zgornji trup v isti liniji. Zadnjica in trebuh sta pri tem aktivno napeta. Ta položaj zadržite nekaj sekund. Nato znova počasi spustite zadnjico in gib ponovite, še preden se dotakne tal. Trak mora biti ves čas napet. Ne dovolite, da se kolen premakne nazaj.

10–15 ponovitev.