

FIT BANDS

Trakovi za vadbo z upornostjo



NAVODILA ZA UPORABO

Spoštovani,

Zahvaljujemo se vam za nakup našega izdelka.

Set vadbenih trakov z upornostjo FIT BANDS je posebej zasnovan in vključuje vse potrebne pripomočke za številne različne vaje za vse mišične skupine – primerni so za katero koli raven telesne pripravljenosti, saj lahko intenzivnost upornosti prilagodite osebnim ciljem tako, da uporabite zgolj en trak ali kombinirate več pasov. Set trakov FIT BANDS je odličen tako za začetnike kot tudi profesionalce, moške, ženske ali najstnike. Ti trakovi so vse, kar potrebujete za graditev in krepitev trupa, prsnega koša, rok, nog in hrbta. Primerni so za vadbo doma ali na poti!

Zdaj lahko dosežete vidne rezultate vadbe kar doma - brez odvečne opreme in brez porabe časa in denarja v telovadnici.

Ta priročnik obravnava varnostne smernice in navodila za uporabo. Pred uporabo izdelka natančno preberite ta priročnik.

PAKET VSEBUJE:



1	5 x upornostni trakovi
2	2 x ročaji iz mehke pene
3	1 x sidro za vrata
4	2 x Pašček za gležnje
5	1 x vrečka za nošenje in shranjevanje

SPECIFIKACIJE

Dolžina	Približno 1.2m
Velikost vrečke za shranjevanje	25.5 x 24.5 cm
Material	Termoplastični elastomeri (TPE)
Upornost	Skupno 45 kg 1 x rumen trak – upor 4,5 kg 1 x Rdeč trak– upor 7 kg 1 x Zelen trak – upor 9 kg 1 x Moder trak – upor 11kg 1 x Črn trak – upor 13,5 kg

OPOZORILA

Da zagotovite svojo varnost in zdravje, prosimo, da pravilno uporabljate to opremo. Pomembno je, da pred sestavljanjem in uporabo opreme preberete celotna navodila za uporabo. Varna in učinkovita uporaba je zagotovljena le, če je oprema pravilno sestavljena, vzdrževana in uporabljena. Vaša odgovornost je zagotoviti, da so vsi uporabniki opreme obveščeni o vseh opozorilih in previdnostnih ukrepih.

OPOMBA:

- Pred začetkom vsake vadbe preverite, da so trakovi nepoškodovani.
- Trakov ne raztegnite na več kot trikratno prvotno dolžino.
- Trakov ne uporabljajte na grobih ali hrapavih površinah
- Ko so trakovi napeti, ga preden ga izpustite previdno vrnite v prvotno dolžino, da bi preprečili poškodbe.

1. Pred pričetkom katerega koli programa vadbe, se posvetujte s svojim zdravnikom, da ugotovi, ali imate kakršna koli zdravstvena ali fizična stanja, ki bi lahko ogrozila vaše zdravje in varnost ali preprečila pravilno uporabo opreme. Zdravnikov nasvet je nujen, če jemljete katerokoli zdravilo, ki lahko vpliva na srčni utrip, krvni tlak ali raven holesterola.
2. Bodite pozorni na signale svojega telesa. Nepravilna ali prekomerna vadba lahko škoduje vašemu zdravju. Če med vadbo nastopijo občutek omotičnosti, slabost, bolečine v prsih ali drugi nenavadni simptomi, takoj prekinite z vadbo. Pred nadaljevanjem vadbenega programa se posvetujte z izbranim zdravnikom.
3. Otroci in hišni ljubljenci naj se opremi ne približujejo. Oprema je zasnovana samo za odrasle.
4. Vadbene trakove uporabljajte na trdni ravni površini. Za zagotovitev varnosti morate okoli sebe imeti vsaj 0,6 m prostega prostora. Če kraj ni primeren, obstaja velika verjetnost padca in poškodb.
5. Trakove vedno uporabljajte, kot je navedeno v navodilih. Če med sestavljanjem ali preverjanjem trakov najdete okvarjene sestavne dele ali če med vadbo slišite nenavadne zvoke iz opreme, takoj prenehajte z uporabo in ne uporabljajte opreme, dokler se težava ne odpravi.
6. Med uporabo seta vadbenih trakov nosite primerna oblačila.
7. Vaš izdelek je namenjen za uporabo v hladnih in suhih pogojih. Izogibajte se shranjevanju izdelka v ekstremno hladnih, vročih ali vlažnih prostorih, saj lahko to povzroči korozijo in druge s tem povezane težave. Dovoljena temperatura je v območju od 5 ° C do 40 ° C.
8. Če ste novi pri uporabi trakov z upornostjo, potem priporočamo največ 30 minut uporabe na dan. Čezmerni trening lahko povzroči bolečine v mišicah.
9. Takoj prenehajte z uporabo, če med telesno aktivnostjo začutite neprijeten občutek ali nelagodje.

10. Trakov Fit Bands ne uporabljajte po pitju alkohola. Takšno dejanje vodi v nesrečo ali povzroči nelagodje v telesu.
11. Trakov ne uporabljajte takoj po jedi (Vadbi se izogibajte še vsaj eno uri po obroku). Takšno dejanje vodi v nesrečo ali povzroči nelagodje v telesu.
12. Nikoli ne dovolite otrokom, da trakove uporabljajo brez nadzora. Takšno dejanje lahko privede do poškodb.
13. Ne dovolite majhnim otrokom ali hišnim ljubljencem, da ostanejo v vaši bližini, ko je oprema v uporabi.
14. Trakov ne režite.
15. Trakov ne uporabljajte če imate prehlad ali vročino.
16. Med uporabo trakov je potrebno nositi primerna športna oblačila. V nasprotnem primeru lahko pride do poškodb ali nesreče. Če imate dolge lase, jih pred vsako uporabo spnite.
17. Pred vadbo morate ogreti telo. Telovadba brez ogrevanja telesa bo za telo breme.
18. Da bi preprečili otrokom, da trakove uporabljajo brez nadzora, jih po vsaki uporabi zložite in shranite na varno mesto.
19. Ne uporabljajte izdelka za komercialne namene, kjer bi dovolili, da ga uporablja veliko število ljudi. Ta izdelek je omejen na splošno uporabo v gospodinjstvu. Neupoštevanje navodil lahko povzroči poškodbe ali druge nesreče.
20. Vadbene trakove uporabljajte le tako, kot je opisano v teh navodilih za uporabo. Vsakršna drugačna uporaba velja za neprimerno in lahko povzroči materialno škodo ali celo telesne poškodbe. Vadbeni trakovi niso igrača.
21. Izdelovalec ali prodajalec ne prevzemata odgovornosti za škodo, nastalo zaradi nenamenske ali napačne uporabe.

KORAKI NAMEŠČANJA

Okrogli upornostni trakovi so najbolj praktična vrsta upornostnih trakov, ki jih je mogoče uporabiti za simulacijo vseh vaj z utežmi. Ti trakovi so primerni tako za začetnike kot srednje aktivne športnike.

KAKO NAMESTITI ROČAJE

ROČAJI vam omogočajo, vpenjanje več trakov hkrati, da so ti takoj pripravljeni na uporabo. Tako vam med vadbo ni potrebno vpenjati in odpenjati različnih elastičnih trakov. Vnaprej izberite pasove, ki jih nameravate uporabiti za vadbo, zatakните ročaje in nato pričnite z vadbo.





Ročaje je mogoče vpeti ali odpeti s trakovi s pomočjo sponk na obeh koncih trakov.



S pomočjo sponk je ročaje zelo enostavno povezati s trakovi. V nadaljevanju lahko na isti ročaj pritrđite več upornostnih trakov (kot je prikazano na sliki desno) in tako še povečate upornost.

KAKO NAMESTITI PAŠČEK ZA GLEŽNJE

Velcro pašček za gležnje je odlična lastnost tega izdelka saj omogoča vadbo, tudi brez uporabe rok. Velcro paščki se lahko zapnejo okoli gležnjev in zapestja, všite pa imajo kovinske obročke, kamor lahko zapnete trakove. Enostavno pripnite izbran upornostni trak na obroček in pričnite s telovadbo.



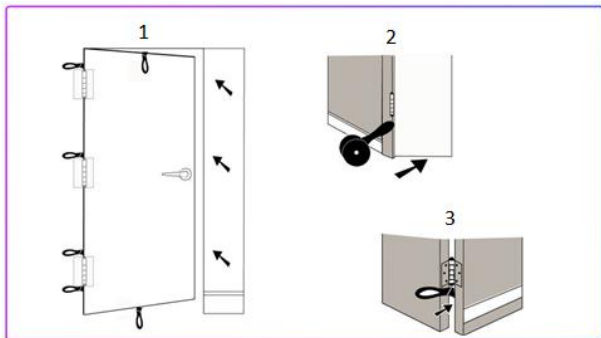
OPOMBA: Bolj priročno je, če pašček najprej pritrđite na gleženj in šele nato zapnete trak na obroček. Prepričajte se tudi, da ste pašček pritrđili na gleženj skozi obroček. Če paščka ne boste vodili skozi obroček, se bo ta med vadbo odpenjal z gležnja.



KAKO NAMESTITI SIDRO ZA VRATA

Zelo pomembno je, da razumete, kako pravilno pritrđiti in uporabiti sidro za vrata, saj se trakovi močno napnejo in vas lahko ob napačni uporabi močno poškodujejo. **MED VADBO NAMREČ NE ŽELITE, DA BI SE TRAKOVI STRGALI ALI SPROSTILI.**

Veliko penasto sidro vam omogoča, da lahko vrata zasidrate na vseh straneh (tudi zgoraj in spodaj), večja dimenzija sidra preprečuje, da bi ga bilo mogoče izvleči skozi odprtine. Tu so naslednji koraki za namestitev:



1. MOŽNI POLOŽAJI SIDRA
2. HRBTNA STRAN VRAT
3. SPREDNJA STRAN VRAT (stran na kateri boste telovadili)

1. Zanka
2. Veliko penasto sidro

1. Korak

Prepričajte se, da ste za pritrditev sidra izbrali trdna vrata, ki se zapirajo proti vam (s tem zagotovite, da med vadbo vrata vlečete v zaprt položaj) in da jih je mogoče zakleniti. Preverite vrata in se prepričajte, da se varno zapirajo.

2. Korak

Odprite vrata in vodite zanko skozi odprtino med tečajji.

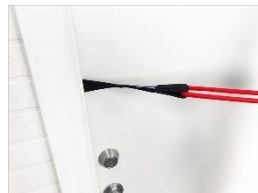
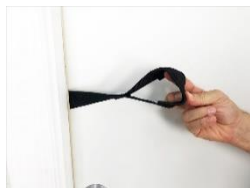


3. Korak

Pojdite na drugo stran vrat in povlecite zanko tako, da je trak sidra napet (zanka naj bo na vaši strani vrat).

4. Korak

Zaprte vrata in jih zaklenite s svoje strani (to je še posebej pomembno, če ne uporabljate tečajev vrat). Nato razprite zanko in pritrdite vadbeni trak.



POZOR

- **Preverite, ali je sidro na vratih obrabljeno. Ko se začne trgati ali je videti ogroženo ga zamenjajte.**
- **Vadbene trakove pritrdite le na trdna vrata in ročaje, da se izognete poškodbam.**
- **Nevarnost padcev! Če vrata med vadbo zanihajo, lahko pride do telesnih poškodb.**
- **Vedno bodite na notranji strani vrat. To je stran, proti kateri se vrata zaprejo.**
- **Vratno sidro mora biti na zunanji strani vrat. To je stran, proti kateri se vrata odprejo.**
- **Zaprte vrata in jih zaklenite, če je mogoče.**
- **Poskrbite, da vadbeni trakovi ne visijo na vratih.**

UPORABA

Trakovi se med seboj razlikujejo po barvi in težavnosti. Intenzivnost napetosti lahko prilagodite osebnim ciljem tako, da uporabite en trak ali kombinirate več trakov. Kot nalašč za začetnike ali profesionalce, moške, ženske ali najstnike.

NE POZABITE:

- Pred začetkom vsake vadbe preverite, da so trakovi nepoškodovani.
- Trakov ne raztegnite na več kot trikratno prvotno dolžino.
- Trakov ne uporabljajte na grobih ali hrapavih površinah.
- Ko so trakovi napeti, ga vrnite prvotno dolžino, preden ga izpustite, da bi preprečili poškodbe
- **Nevarnost telesnih poškodb! Nepravilno ravnanje z vadbenimi trakovi lahko povzroči telesne poškodbe.**
- Zaradi nepravilne pritrditve vadbenih trakov lahko pride do padcev.
- Zaradi neprimerne mesta za vadbo lahko pride do telesnih poškodb. Poskrbite, da je mesto za vadbo ravno in nedrseče ter zagotavlja dovolj prostora.
- Vadbenih trakov ne uporabljajte na ostrih robovih ali v ekstremnih klimatskih pogojih.
- Če so na trakovih luknje ali pretrgi, če so na kovinskih delih razpoke ali izbokline, ni dovoljena nadaljnja uporaba vadbenih trakov.

Vadbene trakove je mogoče uporabljati tudi na prostem. V ta namen so še posebej primerne debele veje ali prečke.

- Izberite stabilno in varno pritrtilno točko, ki lahko prenese vašo težo. Preverite, ali lahko konstrukcija zdrži vašo težo, in sicer tako, da močno povlečete vadbene trakove.
- Izberite varno pritrtilno točko na pribl. 2,10–2,70 m višine.
- Če pritrдите vadbene trakove na gladke palice, ovijte trak večkrat okrog pritrtilne točke, da preprečite zdrse v stran.
- Vadbene trakove pritrдите le na debele veje, da ne poškodujete drevesa.
- Pri pritrjevanju na vejo uporabite zaščito za drevo, da zaščitite drevo.



KAKO DELUJEJO VADBENI TRAKOVI

Trakovi delujejo podobno kot uteži: vaji dodajo upor. Tradicionalne uteži zagotavljajo upor samo v smeri gibanja, upornostni trakovi pa zagotavljajo enakomeren tok napetosti skozi celotno gibanje. To včasih imenujemo negativna upornost. Upor pomaga krepiti mišice in vas prisili, da trenirate z nekoliko večjo močjo. Ker se trakovi raztegujejo, obenem povzročate napetost v mišicah in poskrbite, da se skrčijo. Bolj ko pas raztegete, močnejši je upor in večji učinek ima izvedena vaja. Največja prednost vadbenih trakov je, da vam omogoča delovanje več mišic hkrati s čemer ustvari učinkovito in racionalizirano vadbo. Druga velika prednost je, da so pasovi prenosni in lahki, tako da lahko telovadite skoraj kjer koli. Pri trakovih pa ne gre le za dodatno obremenitev, ampak tudi pripomorejo napredovati pri težjih vajah. So tudi odličan dodatek pri razteznih vajah, predvsem če vam primanjkuje fleksibilnosti in mobilnosti.

VAJE IN VADBA

Pred začetkom tega ali katerega koli programa vadbe se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 35 let, ali osebe z že obstoječimi zdravstvenimi stanji.

Za telo obstaja šest glavnih mišičnih skupin: mišice prsnega koša, hrbtne mišice, ramenske mišice ter mišice rok, trebuha in nog. Z vadbenimi trakovi lahko izvajate osnovne vaje, ki bodo učinkovito delovale na vseh področjih. Obstajajo številne različice teh osnovnih vaj, ki jih lahko vključite v svojo vadbo tako, da spremenite kot vsakega giba (nekaj primerov lahko najdete spodaj).

POZOR! Nevarnost telesnih poškodb!

- Če vaše zdravstveno stanje ne dopušča, da bi vadili z vadbenimi trakovi, lahko takšna vadba škoduje vašemu zdravju.
- Nepravilna uporaba vadbenih trakov lahko prav tako povzroči zdravstvene težave.
- Če imate težave s srcem, visokim pritiskom, ortopedske ali druge zdravstvene težave, se pred pričetkom vadbe posvetujte pri svojem zdravniku.
- Če med vadbo nastopijo občutek omotičnosti, slabost, bolečine v prsih ali drugi nenavadni simptomi, takoj prekinite z vadbo. Takoj se posvetujte z zdravnikom.
- Vadbo vedno pričnite s fazo ogrevanja.
- Pri vadbi z vadbenimi trakovi vedno nosite primerna športna oblačila in športno obutev.
- Med vadbo bodite vedno pozorni na napetost telesa. Hrbet naj bo vedno zravn. Pazite, da ne povesite zadnjice, in preprečite ukrivljenost hrbtenice.

POTEK VADBE

1. Pred vsako vadbo se dobro ogrejte.
2. Izberite težavnost vadbenih trakov za prvo vajo.
3. Vaje izvajajte počasi in pazite na pravilno izvedbo. Vsako vajo izvajajte pribl. 30 s ali po izbiri s pribl. 10 ponovitvami.
4. Po vsaki vaji naredite premor za pribl. 30 s. Premor izkoristite za sprostitev mišic, pitje pijače ali nameščanje druge težavnosti vadbenih trakov za naslednjo vajo.
5. Začnite nov niz enakih ali drugačnih vaj.
6. Število ponovitev počasi stopnujte glede na svoje želje.
7. Če opazite, da so mišice utrujene, zmanjšajte obseg vadbe. Vsako vadbo končajte s fazo ohlajanja, ki traja pribl. 10 minut.

Vadba s trakovi FIT BANDS je predvsem primerna za krepitev in razvoj mišic. Vse premike izvajajte počasi in enakomerno ter kontrolirano. Sunkoviti gibi ali zamahi vas ne pripeljejo do cilja. Upoštevajte, da pri nepravilni ali prekomerni vadbi lahko pride do zdravstvenih težav. Pri posameznih vajah se ravnejte po ritmu dihanja. Ko izvajate močan gib, izdihnite, pri vdihu pa se znova vrnite v začetni položaj. Če niste prepričani, ali vajo izvajate pravilno, se posvetujte s trenerjem ali pa pridobite informacije v internetu ali strokovni literaturi. Najbolje je, da trenirate približno 3–4-krat na teden. Med posameznimi vadbenimi termini si vsakič privoščite dan za oddih, da se lahko mišice in telo zadostno odpočijejo.



1



2



3



4



5



6

1. Trening za mišice rok
2. Trening za mišice ramen
3. Trening za hrbtne mišice

4. Trening za meča
5. Trening za mišice nog
6. Trening za biceps



HRBET



PRSA



ROKE



TRUP



NOGE



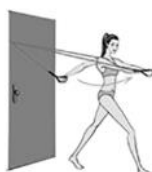
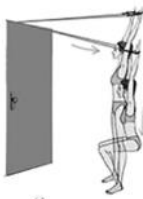
RAMENA



1 ZADNJA STRAN ROK
2 HRBET

3 & 4 TREBHU
5 ZUNANJI DEL STEGEN

6 CELOTNE NOGE
7 HRBTNA STRAN NOG



VZDRŽEVANJE

ČIŠČENJE

- Izdelek čistite samo z vlažno krpo brez čistilnih sredstev ali mila. Kakršnokoli čistilo ali milo lahko poškoduje ali oslabi vaše trakove. Po čiščenju jih obrišite s suho krpo.

OPOMBA: Alkalna čistilna sredstva ali topila, kot so razredčila, eterična olja itd., lahko poškodujejo trakove. Teh sredstev ne uporabljajte.

- Vadbenih trakov ne perite v vodi pri temperaturi nad 50 ° C in jih ne potaplajte v vodo za daljši čas.
- Izogibajte se ostrim predmetom, ki bi opraskali površino trakov.
- Kadar izdelka ne uporabljate daljše časovno obdobje, ga morate temeljito pregledati. Prepričajte se, da je izdelek v nepoškodovan in, da ga lahko varno uporabljate.
- Če se trakovi zmočijo, jih obrišite s suho krpo, da ne bo spolzek.

SHRANJEVANJE

- Močno priporočamo, da svoj set hranite na sobni temperaturi na suhem mestu, ki ni izpostavljeno toploti ali neposredni sončni svetlobi, da bi podaljšali življenjski cikel izdelka.
- Če izdelka ne boste uporabljali daljše časovno obdobje, ga shranite v priloženo plastično vrečko.
- Hranite na čistem mestu z dobrim prezračevanjem ter izven dosega otrok.

V primeru okvare ali nenormalnih pojavov se obrnite na prodajalca. Če imate vprašanje o izdelku, se obrnite na center za pomoč strankam.

Pravilno odlaganje odpadkov



Simbol prekrižanega smetnjaka na izdelku ali na njegovi embalaži označuje, da takšnega izdelka ne smemo šteti za gospodinjski odpadek po vsej EU. Če boste poskrbeli za pravilno odlaganje izdelka, boste preprečili morebitne negativne posledice za okolje in človeško zdravje, ki bi jih sicer povzročilo neprimerno rokovanje s tem izdelkom. Recikliranje materialov pomaga pri varstvu narave in naravnih virov. Za bolj podrobne informacije o recikliranju tega izdelka se obrnite na pristojne službe, svoj center za odlaganje gospodinjskih odpadkov ali trgovino, kjer ste izdelek kupili.



Izjava proizvajalca, da izdelek ustreza zahtevam veljavnih direktiv ES.