

FIT BANDS

Trake za vježbanje s otporom



KORISNIČKI PRIRUČNIK

Dragi korisniče,

Zahvaljujemo vam na kupnji proizvoda.

Set traka s otporom FIT BANDS posebno je dizajniran i uključuje svu potrebnu dodatnu opremu za niz različitih vježbi za sve mišićne skupine – prikladne su za sve razine fizičke kondicije zato što možete namjestiti intenzitet napetosti kako biste postigli osobne ciljeve s pomoću jedne trake ili kombinirajući više traka. Savršene za početnike ili profesionalce, muškarce, žene ili tinejdžere. Ove su trake sve što vam je potrebno za oblikovanje i jačanje jezgre tijela, prsa, ruku, nogu i leđa. Sjajne za upotrebu kod kuće ili na putu!

Sada možete dobiti iste rezultate iz vlastitog doma – bez sve opreme i bez trošenja vremena i novca na odlaske u teretanu.

Ovaj se priručnik odnosi na sigurnosne smjernice i upute za upotrebu. Prije upotrebe proizvoda temeljito proučite ovaj priručnik.

PAKIRANJE UKLJUČUJE:



| | |
|----|----------------------------------|
| 1. | 5 x traka s otporom |
| 2. | 2 x mekane ručke s pjenu |
| 3. | 1 x sidro za vrata |
| 4. | 2 x trake za gležnjeve |
| 5. | 1 x futrola za nošenje i pohranu |

TEHNIČKI PODACI

| | |
|-----------------------------|--|
| Dužina | Otprilike 1,2 m |
| Veličina vreće za pakiranje | 25,5 x 24,5 cm |
| Materijal | Termoplastični elastomeri (TPE) |
| Otpor | Ukupno 45 kg 1 x žuta traka – otpor od 4,5 kg 1 x crvena traka – otpor od 7 kg 1 x zelena traka – otpor od 9 kg 1 x plava traka – otpor od 11 kg 1 x crna traka – otpor od 13,5 kg |

UPOZORENJA

Da biste osigurali sigurnost i zdravlje, pravilno upotrebljavajte ovu opremu. Važno je da ovaj priručnik pročitate u cijelosti prije sastavljanja i upotrebe opreme. Sigurna i učinkovita upotreba može se zajamčiti samo ako se oprema pravilno sastavi, održava i upotrebljava. Vaša je odgovornost osigurati da su svi korisnici opreme informirani o svim upozorenjima i mjerama opreza.

NAPOMENA:

- Prije svake upotrebe odnosno prije početka vježbanja provjerite sve trake radi eventualnog pucanja.
 - Ne rastežite trake 3 puta više od njihove originalne dužine.
 - Ne upotrebljavajte trake na grubim ili abrazivnim površinama.
 - Kada su trake napete, pažljivo ih sve vratite na izvornu dužinu prije nego što ih otpustite kako ne bi došlo do ozljeda.
1. Prije nego što započnete bilo koji program vježbanja, trebali biste se posavjetovati sa svojim liječnikom kako biste utvrdili imate li bilo kakve zdravstvene ili fizičke probleme koji bi mogli ugroziti vaše zdravlje i sigurnost ili vas spriječiti da pravilno upotrebljavate opremu. Savjet liječnika ključan je ako uzimate lijekove koji mogu utjecati na vaš otkucaj srca, krvni tlak ili razinu kolesterola.
 2. Slušajte svoje tijelo. Nepravilno ili prekomjerno vježbanje može oštetiti vaše zdravlje. Prestanite s vježbanjem ako osjetite neki od sljedećih simptoma: bol, stezanje u grudima, nepravilan rad srca, kratkoću daha, nesvjesticu, vrtoglavicu ili osjećaj mučnine. Ako osjetite bilo što od navedenoga, prije nastavka programa vježbanja trebali biste se posavjetovati s liječnikom.
 3. Držite djecu i kućne ljubimce podalje od opreme. Oprema je dizajnirana samo za odrasle.
 4. Opremu upotrebljavajte na čvrstoj i ravnoj površini sa zaštitom za pod ili tepih. Da bi se osigurala sigurnost, oprema treba imati najmanje 0,6 m slobodnog prostora oko sebe. Ako je mjesto nije odgovarajuće, možete pasti na leđa ili se ozlijediti.
 5. Opremu uvijek upotrebljavajte onako kako je naznačeno. Ako tijekom sastavljanja ili provjere opreme naiđete na neispravne komponente ili čujete neobične zvukove tijekom vježbanja, odmah prestanite s upotrebom opreme i ne upotrebljavajte opremu dok se problem ne riješi.
 6. Nosite prikladnu odjeću dok upotrebljavate opremu.
 7. Vaš je proizvod namijenjen upotrebi u hladnim i suhim uvjetima. Izbjegavajte skladištenje na ekstremno hladnim, vrućim ili vlažnim mjestima jer to može dovesti do korozije i drugih povezanih problema. Dopuštena temperatura je u

rasponu od 5 °C do 40 °C

8. Ako se prvi put susrećete s trakama s otporom, preporučuje se da ih upotrebljavate najviše 30 minuta dnevno s obzirom na to da pretjerani trening može prouzrokovati bolove u mišićima
9. Odmah prestanite s vježbanjem ako osjetite čudan osjećaj ili nelagodu u tijelu.
10. Nemojte upotrebljavati opremu nakon konzumacije alkohola. To može dovesti do ozljede ili osjećaja nelagode u tijelu pa biste trebali slijediti ove preporuke.
11. Nemojte upotrebljavati opremu odmah nakon obroka (izbjegavajte upotrebu jedan sat nakon obroka). Može doći do ozljede ili osjećaja nelagode u tijelu.
12. Nikada nemojte dopustiti djeci da upotrebljavaju opremu bez nadzora. Može uzrokovati ozljede.
13. Nemojte dopustiti maloj djeci ili kućnim ljubimcima da budu u vašoj blizini kad upotrebljavate opremu.
14. Nemojte rezati trake.
15. Nemojte ih upotrebljavati ako imate prehladu ili groznicu
16. Tijekom upotrebe morate nositi odgovarajuću i prikladnu sportsku odjeću. U suprotnom može doći do ozljede ili nezgode. Ako imate dugu kosu, obavezno je vežite prije svake upotrebe.
17. Obavezno se zagrijte prije vježbanja. Ako vježbate prije zagrijavanja tijela, preopteretit ćete tijelo.
18. Uvijek sklopite i spremite opremu nakon svake uporabe kako biste izbjegli da djeca upotrebljavaju opremu bez nadzora
19. Nemojte upotrebljavati proizvod u poslovne svrhe kako ne biste omogućili da neograničen broj pojedinaca upotrebljava proizvod. Ovaj proizvod ograničen je na uobičajenu upotrebu u domaćinstvu. U suprotnom može prouzrokovati ozljede ili nezgode.
20. Trake za vježbanje upotrebljavajte isključivo u skladu s opisima i uputama za upotrebu. Svaka druga upotreba smatra se neprimjerenom i može prouzrokovati štetu ili čak dovesti do ozljeda. Trake za vježbanje nisu igračka.
21. Proizvođač ili prodavač ne odgovara za štetu nastalu nepropisnom ili nepravilnom upotrebom.

KORACI ZA INSTALACIJU

Trake s otporom u obliku cijevi najpraktičnija su vrsta traka s otporom koje se mogu upotrebljavati u simulaciji svih vježbi s bučicama i utezima. Ove trake prikladne su za početnike i vježbače srednje razine.

KAKO PRIČVRSTITI RUČKE

RUČKE: Omogućuju vam da na njih pričvrstite više traka kako ne biste trebali pričvršćivati i micati različite elastične trake tijekom vježbanja. Unaprijed odaberete trake koje planirate upotrebljavati u svojim vježbama, pričvrstite ručke i odradite svoja ponavljanja.





Ručke se mogu pričvrstiti ili ukloniti s traka s otporom u obliku cijevi uz pomoć kopči na oba kraja ovih traka.



Zahvaljujući kopčama ručke je vrlo lako spojiti s trakama. Tako možete pričvrstiti nekoliko traka s otporom na istu ručku (kako je prikazano na slici na desnoj strani) kako biste još više povećali otpor.

KAKO PRIČVRSTITI TRAKE ZA GLEŽNJEVE

Trake za gležnjeve s čičkom odlična su značajka ovog proizvoda zato što vam omogućuju da vježbate bez upotrebe ruku. Čičak-trake mogu se zategnuti oko gležnjeva i zglobova te imaju metalne prstenove na koje možete priključiti trake. Jednostavno pričvrstite odabranu traku s otporom na prsten i počnite vježbati.



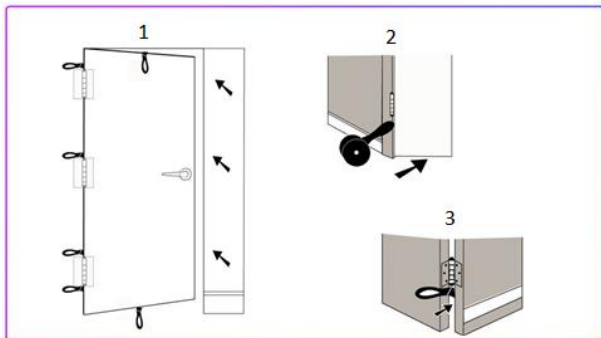
NAPOMENA: Praktičnije je da prvo pričvrstite traku za gležanj, a zatim traku pričvrstite na kopču. Provjerite jeste li pričvrstili traku na gležanj kroz kariku. Ako traku ne provučete kroz petlju, vaše će se trake otvoriti tijekom vježbanja.



KAKO UPOTREBLJAVATI I PRIČVESTITI SIDRO ZA VRATA

Vrlo je važno da razumijete kako pravilno postaviti i upotrebljavati sidro za vrata zato što trake s otporom imaju veliku silu i mogu vas ozbiljno ozlijediti ako se pogrešno upotrebljavaju. **NE ŽELITE DA SE TRAKA OTPUSTI DOK VJEŽBATE.**

Veliki zaustavljač od pjene omogućit će vam da sidro za vrata postavite sa svih strana vrata (na vrhu i dnu također) s obzirom na to da njegova veća veličina sprječava da prođe kroz veće otvore. Koraci za postavljanje sidra:



1. POLOŽAJI ZA POSTAVLJANJE SIDRA
 2. STRAŽNJA STRANA VRATA
 3. PREDNJA STRANA VRATA (strana na kojoj ćete vježbati)

1. Petlja
 2. Veliki gusti zaustavljač od pjene

1. korak

Obavezno odaberite čvrsta vrata koja se zatvaraju prema vama (time osiguravate da se vrata povlače dok su zatvorena kad upotrebljavate trake) i da imaju brave na koje ćete pričvrstiti traku. Provjerite vrata kako biste bili sigurni da se dobro zatvaraju.

2. korak

Otvorite vrata i provucite petlju sidra kroz otvor između okova.

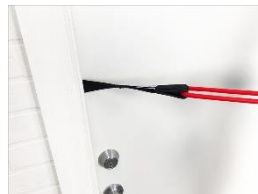
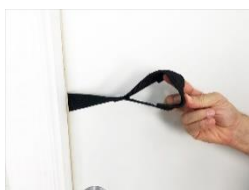


3. korak

Odite do druge strane vrata i povucite petlju dok pričvršćena vrpca ne bude zategnuta (petlja bi trebala biti na vašoj strani vrata).

4. korak

Zatvorite vrata i zaključajte ih sa svoje strane (ovo je posebno važno ako NE upotrebljavate stranu na kojoj su okovi na vratima). Zatim otvorite petlju i pričvrstite svoju traku za vježbanje na sidro.



UPOZORENJE

- **Obavezno provjerite znakove trošenja i habanja vašeg sidra za vrata. Kad se počne trošiti ili izgledati oštećeno, budite pametni i naručite novi kako biste bili sigurni.**
- **Svoje trake za vježbanje pričvrstite samo na čvrsta vrata i kvake kako biste spriječili ozljede.**
- **Opasnost od padova! Ako se vrata tijekom vježbanja pomiču, može doći do ozljeda.**
- **Uvijek budite s unutarnje strane vrata. To je strana na koju se vrata zatvaraju.**
- **Zaustavljač za vrata treba biti na vanjskoj strani vrata. To je strana na koju se vrata otvaraju.**
- **Zatvorite vrata i zaključajte ih ako je to moguće.**
- **Pazite da trake za vježbanje ne vise na vratima.**

UPOTREBA

Svaka traka različite je boje i razlikuje se po razini otpora. Intenzitet napetosti možete prilagoditi kako biste postigli osobne ciljeve primjenom jedne trake ili kombiniranjem više traka, što je savršeno za početnike ili profesionalce, muškarce, žene ili tinejdžere.

NEMOJTE ZABORAVITI:

- Prije svake upotrebe odnosno prije početka vježbanja provjerite sve trake radi eventualnog pucanja.
- Ne rastežite trake 3 puta više od njihove originalne dužine.
- Ne upotrebljavajte trake na grubim ili abrazivnim površinama.
- Kada su trake napete, pažljivo ih sve vratite na izvornu dužinu prije nego što ih otpustite kako ne bi došlo do ozljeda.
- Opasnost od ozljeda! Nepravilno rukovanje trakama za vježbanje može dovesti do ozljeda.
- Nepravilno pričvršćivanje traka za vježbanje može uzrokovati padove.
- Upotreba mjesta koje nije pogodno za vježbanje može dovesti do ozljede. Provjerite je li mjesto na kojem planirate vježbati ravno i da se ne kliže te da imate dovoljno prostora.
- Nemojte upotrebljavati trake za vježbanje na oštrim rubovima ili u ekstremnim vremenskim uvjetima.
- Ako na trakama postoje rupe ili pukotine, ako postoje lomovi ili ispuščenja u metalnim dijelovima, nije dopuštena daljnja upotreba traka za treniranje.

Trake za treniranje mogu se upotrebljavati i na otvorenom. U tu svrhu posebno su prikladne guste grane ili prečke.

- Odaberite stabilno i sigurno mjesto za pričvršćivanje koje može nositi vašu težinu. Snažnim povlačenjem traka za treniranje provjerite može li konstrukcija izdržati vašu težinu.
- Odaberite sigurnu točku za pričvršćivanje na približno 2,10 – 2,70 m visine.
- Ako trake za vježbanje pričvrstite na glatke šipke, nekoliko puta ih omotajte oko mjesta pričvršćenja kako ne bi klizale u stranu.
- Trake za vježbanje pričvrstite samo na debele grane kako ne biste oštetili stablo.
- Prilikom pričvršćivanja na granu upotrijebite štitičnik za zaštitu stabla.



KAKO FUNKCIONIRAJU TRAKE S OTPOROM

Trake djeluju slično kao utezi: vježbama dodaju otpor. Tradicionalni utezi pružaju otpor samo tijekom usmjerenja pokreta, ali trake s otporom pružaju stalan otpor kroz cijeli pokret. To se ponekad naziva i negativnim otporom. Otpor pomaže ojačati mišiće i prisiljava vas da trenirate s malo više snage. Kako se trake rastežu, istovremeno uzrokuje napetost u mišićima i tjerate ih da se stisnu. Što više rastežete traku, to je jači otpor i veći je učinak izvedene vježbe. Najveća prednost trake s otporom je sposobnost aktivacije više mišića odjednom čime se stvara učinkovita usmjerena vježba. Još jedna velika prednost jest ta da se trake mogu prenositi i lagane su pa možete vježbati gotovo svugdje. Trake, međutim, nisu samo dodatno opterećenje, već pomažu i u napredovanju u težim vježbama. Odličan su dodatak vježbama istezanja, posebno ako vam nedostaje fleksibilnosti i pokretljivosti.

VJEŽBE

Prije početka ovog ili bilo kojeg drugog programa vježbanja, posavjetujte se s liječnikom. To je posebno važno za osobe starije od 35 godina ili osobe s postojećim zdravstvenim problemima.

Šest je glavnih mišićnih skupina za tijelo: prsa, leđa, ramena, ruke, trbuh i noge. S pomoću traka s otporom možete izvoditi osnovne vježbe koje će učinkovito djelovati na sva područja. Postoje brojne varijacije ovih osnovnih vježbi koje možete uključiti u svoj trening ako samo promijenite kut svakog pokreta (možete naći nekoliko primjera u nastavku).

PAŽNJA! Opasnost od ozljeda!

- Ako vam zdravstveno stanje ne dopušta vježbanje s trakama za vježbanje, takva vježba može biti štetna za vaše zdravlje.
- I nepravilna upotreba traka za vježbanje može uzrokovati zdravstvene probleme.
- Ako imate srčane probleme, visoki krvni tlak, ortopedske ili druge zdravstvene probleme, savjetujte se s liječnikom prije početka vježbanja.
- Ako tijekom vježbanja osjetite vrtoglavicu, mučninu, bol u prsima ili druge neobične simptome, prestanite s vježbanjem. Odmah se obratite liječniku.
- Trening uvijek započnite zagrijavanjem.
- Prilikom vježbanja s trakama za vježbanje uvijek nosite odgovarajuću sportsku odjeću i sportsku obuću.
- Uvijek obraćajte pozornost na napetost tijela tijekom vježbanja. Leđa uvijek držite ravnima. Pazite da ne spuštate stražnjicu i ne savijate kralježnicu.

TRENING

1. Dobro se zagrijte prije svakog treninga
2. Za prvu vježbu odaberite odgovarajuću težinu trake za vježbanje.
3. Vježbe izvodite polako i budite sigurni da ih izvodite pravilno. Svaku vježbu izvodite otprilike 30 s ili po želji približno 10 ponavljanja.
4. Nakon svake vježbe napravite pauzu od otprilike 30 s. Iskoristite pauzu za opuštanje mišića, popijte piće ili uzmite drugu težinu trake za treniranje za sljedeću vježbu.
5. Započnite novi set istih ili drugih vježbi.
6. Polako povećavajte broj ponavljanja u skladu s vašim željama.
7. Ako primijetite da su mišići umorni, smanjite količinu vježbe. Svaku vježbu završite s fazom hlađenja u trajanju od otprilike 10 minuta.

Vježbanje s trakama FIT BANDS posebno je pogodno za jačanje i razvoj mišića. Sve pokrete izvodite polako, ravnomjerno i kontrolirano. Nagli pokreti ili ljuljanja ne vode vas prema cilju. Imajte na umu da nepravilna ili pretjerana tjelovježba može dovesti do zdravstvenih problema. Za pojedinačne vježbe pratite ritam disanja. Kada izvodite snažan pokret, izdahnite i vratite se u početni položaj tijekom udaha. Ako niste sigurni radite li vježbu pravilno, obratite se treneru ili potražite informacije na internetu ili u stručnoj literaturi. Najbolje je trenirati 3 – 4 puta tjedno. Tijekom svake sesije treninga napravite pauzu jedan dan kako bi vam se mišići i tijelo mogli dovoljno odmoriti.



1



2



3



4



5



6

1. Trening za mišiče ruku
2. Trening za mišiče ramena
3. Trening za mišiče leđa

4. Trening za mišiče lista
5. Trening za mišiče nogu
6. Trening za bicepse



LEĐA



PRSA



RUKE



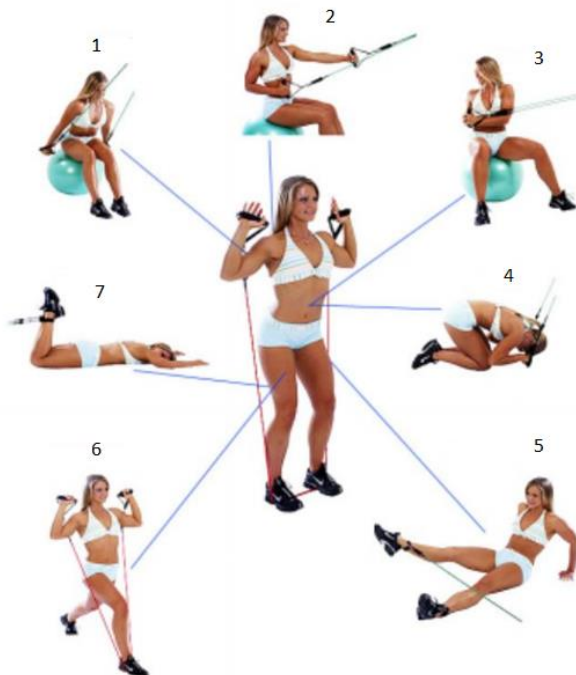
TRBUŠNI
MIŠIĆI



NOGE



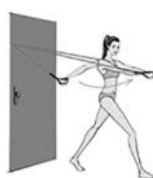
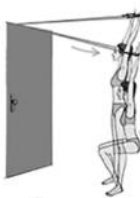
RAMENA



1. STRAŽNJA STRANA
RUKE
2. LEĐA

3. I 4. TRBUH
5. VANJSKA STRANA
BEDRA

6. CIJELA NOGA,
7. STRAŽNJA STRANA
NOGE



ODRŽAVANJE

ČIŠĆENJE

- Čistite proizvod isključivo navlaženom krpom BEZ sredstava za čišćenje ili sapuna. Bilo koji proizvod za čišćenje ili sapun može oštetiti ili oslabiti vašu traku. Nakon toga, obrišite je suhom krpom.

NAPOMENA: Alkalno sredstvo za čišćenje ili otapala poput razrijeđenih otapala, hlapljivih ulja itd. mogu oštetiti ovaj proizvod. Nemojte ih upotrebljavati.

- Proizvod nemojte prati u vodi na temperaturi iznad 50 °C i ne uranjajte ga u vodu duže vrijeme.
- Izbjegavajte oštre predmete kako ne bi doveli do porezotina na površini traka.
- Ako proizvod niste upotrebljavali duže vrijeme, morate ga temeljito pregledati. Provjerite je li proizvod u redu i može li se sigurno upotrebljavati.
- Ako se proizvod smoči, obrišite ga suhom krpom da ne postane sklizak.

SKLADIŠTENJE

- Toplo preporučujemo da svoj komplet čuvate na sobnoj temperaturi u prostoriji bez vlage, izvora topline ili izravnog sunčevog svjetla kako biste povećali životni vijek proizvoda.
- Ako proizvod nećete upotrebljavati dulje vrijeme, za spremanje upotrijebite plastičnu vreću koju ste dobili s proizvodom
- Čuvajte ga na čistom mjestu uz dobru ventilaciju koje je izvan dosega djece.

U slučaju kvara ili neuobičajenih pojava, obratite se prodavaču. U slučaju nejasnoća u pogledu proizvoda obratite se korisničkoj službi.

Upute za recikliranje i odlaganje u otpad



Ova oznaka ukazuje na to da se ovaj proizvod ne smije odlagati s ostalim otpadom iz domaćinstva na području Europske unije. Kako bi se spriječilo moguće zagađenje okoliša ili pogoršanje zdravlja ljudi zbog nekontroliranog odlaganja otpada, odgovorno reciklirajte otpad i zalažite se za održivu ponovnu upotrebu materijalnih resursa. Ako želite vratiti upotrijebljeni uređaj, koristite se sustavima za povrat i prikupljanje proizvoda ili se obratite prodavaču na prodajnom mjestu na kojemu ste kupili proizvod. Na tim mjestima možete predati ovaj proizvod na siguran i ekološki postupak recikliranja.



Izjava proizvođača da je proizvod u skladu sa zahtjevima primjenjivih direktiva EZ-a.