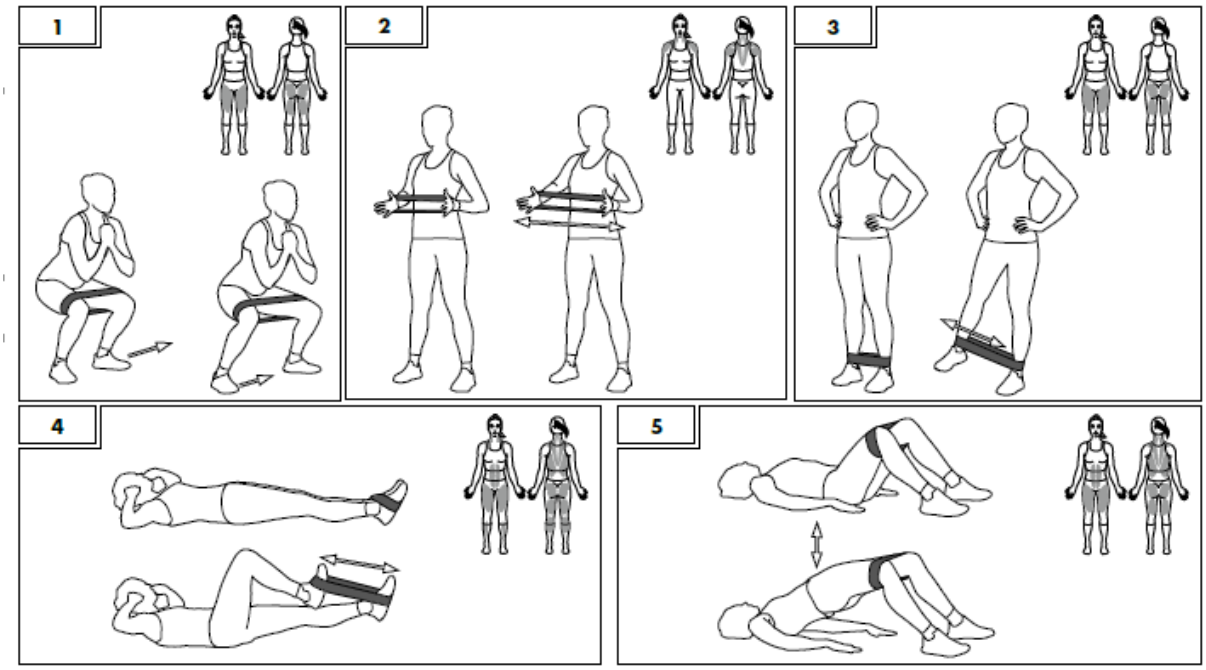
AEROBNA ZANKA LIVEUP 28 X 5cm ZELENA -SREDNJE TEŽKA

ES23811

LASTNOSTI:

- Debelina: 0,6 mm,
- Material: trpežna elastična guma
- Dolžina: 28 cm
- Širina: 5 cm
- Masa: 16 g,



SPLOŠNA NAVODILA

Pred prvo uporabo se seznanite s pripravo za vadbo. V ta namen skrbno preberite navodila za uporabo v nadaljevanju. Pripravo za vadbo uporabljajte samo skladno z opisanim in skladno z namenom uporabe. Ta navodila za uporabo skrbno shranite. V primeru, da pripravo za vadbo posredujete tretji osebi, skupaj z njo predajte tudi vso dokumentacijo.

NAMENSKA UPORABA

Trakovi za fitnes so zasnovani kot naprave za vadbo doma. Predvidena uporaba izdelka predvideva izključno, da jo uporabljajo ustrezno psihično in fizično razviti odrasli ali mladina. Zagotoviti je treba, da je vsak uporabnik seznanjen z upravljanjem in rokovanjem izdelka, ali pa je nadzorovan. Ta izdelek ni primeren za obrtno uporabo v fitnes studiih in terapevtskih ustanovah.

Varnostni napotki

OPOZORILO!

Nevarnosti za otroke in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi (na primer ljudi z delnimi telesnimi okvarami, starejše osebe z zmanjšanimi telesnimi in duševnimi sposobnostmi) ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja (na primer otroci).

- Otroci se ne smejo igrati z izdelkom.
- Izdelek ni primeren za telesno ali duševno prizadete osebe.
- Otroci brez nadzora ne smejo čistiti izdelka.

POZOR!

Nevarnost poškodb!

- Pred vsako vajo preverite trakove za fitnes, ali niso poškodovani in uporabljajte le nepoškodovani material.
- Dolžina raztezanja je omejena. Zato preprečite preveliko raztezanje trakov za fitnes.
- Trakove za fitnes uporabljate na lastno odgovornost. Trakove za fitnes uporabite izključno premišljeno in nadzorovano, v skladu s predvidenim namenom kot vadbeno napravo.

- Ne pritrdite na vrata!
- Glede na potrebo in vajo izberite trakove za fitnes s primernim uporom.
- Pred vajo se ogrejte.
- 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 specialistom.

Nevarnost gmotne škode!

- Pazite, da boste med vadbo imeli okrog sebe dovolj prostora, da bi s tem preprečili poškodbe / gmotno škodo.
- Trakovi za fitnes ne smejo priti v bližino ostrih, koničastih, vročih predmetov.
- Trakov za fitnes ne izpostavljajte neposrednim sončnim žarkom ali virom toplote.

NAVODILA ZA VADBO

Ob redni vadbi pomagajo trakovi za fitnes rasti in krepitvi še posebej manjših skupin mišic ter zato vodijo k boljšemu tonusu mišic in stabilizaciji telesne drže. Pri rednih vadbah se spodbujata krepitev, gibčnost in stabilizacija celotnega telesa.

- Priporočamo, da nosite primerna športna oblačila.
- Pazite, da boste vse vaje izvajali počasi in skrbno.
- Pri vajah vdihajte in izdihajte enakomerno.
- Pred vajo ogrejte svoje telo. Priporočamo pribl. 5-10 minut hoje ali rahlega teka. Ali pa uporabite napravo za vzdržljivost, npr. sobno kolo, ali ergometer. Po vajah sprostite obremenjene sklepe. Ramena: obe rameni zvijte nazaj, roke: obe roki iztegnite na stran in jih pred trupom sklenite, hrbet: roke oprite na stegni, hrbet zaokrožite in iztegnite.
- Med nizi pazite na odmore za sprostitev. Ne pozabite na redno vdihavanje in izdihavanje.

VAJA 1

STRANSKI RAČJI TEK

Trak za fitnes položite tik nad kolena okoli stegna. S pokončnim zgornjim trupom se postavite tako, da bodo noge rahlo razprte. Roke združite pred prsmi. S pokončnim zgornjim trupom nizko počepnite. Zdaj naredite nekaj stranskih korakov. Trak za fitnes mora biti ves čas napet. 10-15 korakov, nato menjajte smer.

VAJA 2

ODPIRANJE PRSNEGA KOŠA

Postavite se pokončno, trak za fitnes si nadenite okoli zapestja in iztegnite roke naprej v višini prsi. Dlani kažeta ena proti drugi. Zdaj povlecite trak za fitnes narazen, tako, da kažejo roke navzven. Ob tem pa skrčite 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.

VAJA 3

DVIGOVANJE NOG

Trak za fitnes položite okoli gležnja 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.

VAJA 4

KOLESARSKI CRUNCHI

Ulezite se na hrbet in si ovijte trak za fitnes okoli stopal. Noge so vzravnane in dlani položene na sence. Zgornji trup in noge dvignite s tal. Ohranite napetost trebuha in povlecite eno nogo k prsim. Ta položaj ohranite z napetim trakom za fitnes 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.

VAJA 5

MEDENIČNI MOST

Trak za fitnes namestite tik nad koleni okoli stegna in se uležite 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 za fitnes mora biti ves čas napet. Ne dovolite, da se kolena premaknejo navznoter. 10-15 ponovitev.

Navodila za nego

- lahko se perejo (30 ° C) z običajnimi pralnimi sredstvi v programu za občutljivo perilo
- ne uporabljajte mehčalca
- ne likajte
- posušite na zraku
- ne uporabljajte klora
- ne čistite s kemikalijami
- dolgo neposredno sevanje sončnih žarkov povzroči hitrejše staranje materiala

Napotki za odlaganje v smeti

Izdelek in embalažne materiale zavrzite v skladu z aktualnimi lokalnimi predpisi. Embalažni materiali, npr. folijske vrečke, ne sodijo v roke otrok. Embalažni material shranite otrokom nedosegljivo.

Izdelke in embalažo odstranite okolju prijazno.

Koda za recikliranje označuje različne materiale za vračanje v reciklirni krog. Vsebuje simbol za recikliranje, ki označuje reciklirni krog, in številko, ki označuje material.

DISTRIBUTER ZA SLOVENIJO: G-sport d.o.o. Za Grabnom 7, 1351 Brezovica. info@g-sport.si, 070/661-471
PROIZVAJALEC: ES RADANSPORT, s.r.o., Vrbenská 6, 370 31 České Budějovice