

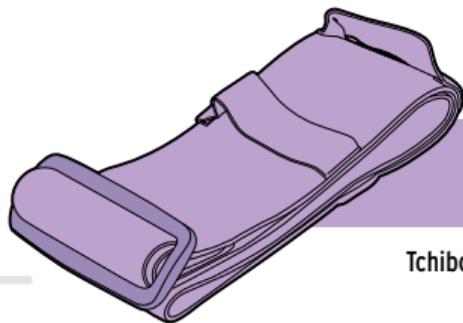
Tchibo

Elastik-Fitnessband



Unter Verwendung von
Naturkautschuklatex
hergestellt, der Allergien
verursachen kann.

Ihr neues Fitness-Elastikband ist in der Länge stufenlos einstellbar, damit Sie die Intensität Ihres Trainings individuell bestimmen können.



Fitness-Übungen

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 130741AB3X3XIII · 2022-11

Sicherheitshinweise

Beachten Sie unbedingt vor dem Training alle folgenden Hinweise zur Sicherheit und zur Ausführung der Übungen, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Laden Sie sich ggf. die Anleitung zum späteren Nachlesen herunter.

Weisen Sie auch andere Benutzer auf diese Anleitung hin.



www.tchibo.de/anleitungen

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.de

Artikelnummer: 659 982

Zu Ihrer Sicherheit

Verwendungszweck

Das Fitnessband ist für ein Training zur Stärkung der Muskulatur vorgesehen. Das Fitnessband ist in der Länge verstellbar, so können Sie alle Übungen individuell auf Ihre Körpergröße und die gewünschte Zugbelastung abstimmen.

Das Fitnessband ist als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert.

Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist es nicht geeignet.

Wichtige Hinweise

Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang die Übungen für Sie angemessen sind.**
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, Kreislaufbeschwerden, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden, muss das Training mit dem Arzt

abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!

- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie das Training sofort.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

WARNUNG - Verletzungsgefahr

- **Warnung!** Das Band darf nicht überdehnt werden: Dehnen Sie das Band nur so weit, wie es noch elastisch nachgibt. Dehnen Sie es nicht mit Gewalt darüber hinaus, da sonst das Material beschädigt wird. **Große Personen** sollten dies bei Übungen mit weiter Dehnung berücksichtigen. **Sie benötigen für diese Übungen ggf. ein längeres Band.**
- Konsultieren Sie vor Beginn eines Übungsprogrammes Ihren Arzt und klären mit ihm, ob und welche Übungen für Sie geeignet sind.
- Wärmen Sie sich auf, bevor Sie mit den Übungen beginnen.

- Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs ganz langsam. Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Das Fitnessband ist kein Spielzeug und muss für Kinder unzugänglich sein. Strangulationsgefahr!
- Sollten Sie Kindern die Benutzung des Bandes erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Bei unsachgemäßem oder übersteigertem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- Prüfen Sie das Band vor jeder Anwendung. Falls es angegriffen, porös oder angerissen erscheint, benutzen Sie es nicht.
- Wenn Sie das Band zum Üben befestigen: Achten Sie darauf, dass das Befestigungsobjekt stabil genug ist, um dem Zug des Bandes standzuhalten; also keine Tischbeine o.Ä.! Nicht an scharfkantigen Objekten befestigen! Nicht an Türen oder Fenstern befestigen.
- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen und das Fitnessband beschädigen.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.
- Trainieren Sie vorzugsweise barfuß oder in Sportsocken. Achten Sie aber unbedingt auf einen festen und sicheren Stand. Trainieren Sie nicht in Socken auf einem glatten Untergrund, da Sie sonst ausrutschen und sich verletzen können. Verwenden Sie z.B. eine rutschhemmende Fitnessmatte.
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren (2,0 m Trainingsbereich + 0,6 m Freiraum ringsum). Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.
- Das Fitnessband darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Das Fitnessband darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden.

Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

- Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade - kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Spannen Sie Po und Bauch an.
 - Um die Handgelenke nicht zu überdehnen, knicken Sie sie möglichst nicht ab, sondern halten Sie sie in direkter Verlängerung zum Unterarm.
 - Legen Sie das Band immer breitflächig um Körperteile - nicht verdreht -, um ein Abschnüren zu vermeiden.
 - Halten Sie das Band bereits in der Ausgangsstellung leicht gedehnt.
 - Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen. Lassen Sie das Band nie zurückschnellen, sondern führen Sie es immer im gleichen Tempo in die Ausgangsposition zurück. Am einfachsten ist es, wenn Sie die Übungen in Zähltakten ausführen, z.B. 2 Takte ziehen, 1 Takt halten und 2 Takte zurückführen. Probieren Sie es aus, bis Sie Ihren eigenen gleichmäßigen Rhythmus gefunden haben.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter. Nicht den Atem anhalten! Zu Beginn jeder Übung atmen Sie ein. Am anstrengendsten Punkt der Übung atmen Sie aus.
 - Nehmen Sie sich anfangs nur **drei bis sechs Übungen** für verschiedene Muskelgruppen vor. Wiederholen Sie diese Übungen, je nach körperlicher Verfassung, nur wenige Male (**ca. 3-4x**). Legen Sie zwischen den Übungen jeweils eine Pause von ca. einer Minute ein. Steigern Sie sich langsam auf etwa **10 bis 20 Wiederholungen**. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung. Führen Sie die Übungen immer zu beiden Seiten aus.
 - Je nach Übung und gewünschtem Widerstand stellen Sie die Bandlänge so ein, dass Sie die Übung in korrekter Haltung ausführen können, sich aber ausreichend anstrengen müssen. Die richtige Länge bzw. den richtigen Widerstand haben Sie dann gewählt, wenn die Übung nach etwa 8 bis 10 Wiederholungen anstrengend wird. Sichern Sie das freie Ende des Bandes immer in den aufgenähten Schlaufen, damit es Sie nicht bei den Übungen behindert oder stört.

Dehnübungen

Vor dem Training: Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor dem Training ca. 10 Minuten auf. Mobilisieren Sie dafür nacheinander alle Körperteile:

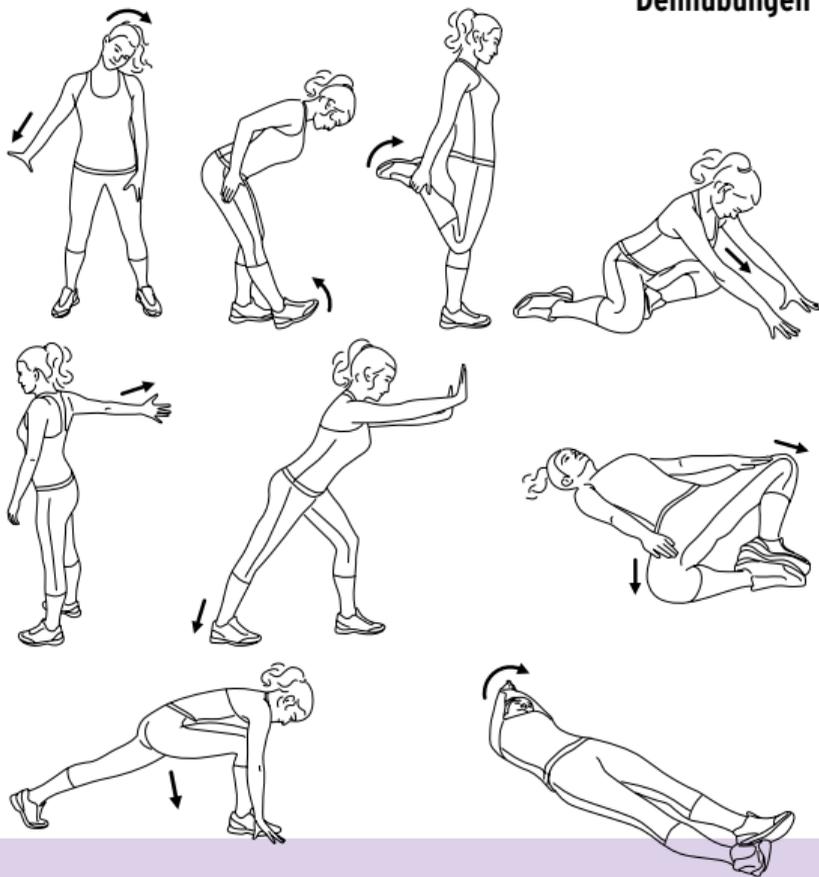
- Den Kopf zur Seite, nach vorne und hinten neigen.
- Die Schultern heben, senken und rollen.
- Mit den Armen kreisen.
- Die Brust nach vorne, hinten und zur Seite bewegen.
- Die Hüften nach vorne, hinten kippen, zur Seite schwingen.
- Auf der Stelle laufen.

Nach dem Training: Dehnen

Grundposition bei allen Dehnübungen:

Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen. Halten Sie Ihren Rücken gerade!

Halten Sie die Positionen in den Übungen jeweils ca. 20-35 Sekunden.



Ausgangsposition: Auf dem Rücken liegend, die Beine aufgestellt, das Band liegt um die Oberschenkel. Die Hüfte anheben und ein Bein in einer Linie mit dem Oberschenkel strecken.

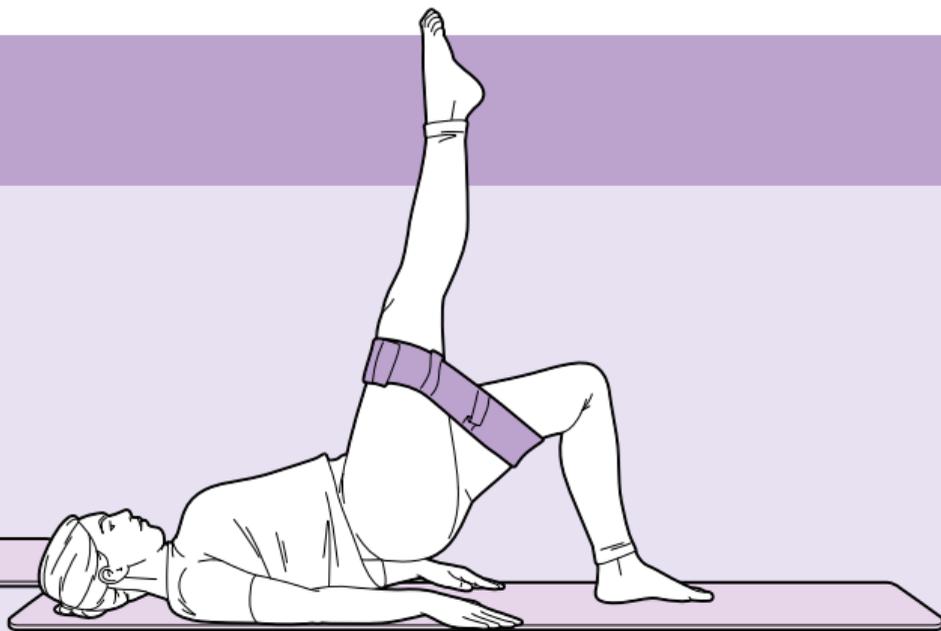
Bauch und Po auf Spannung halten.

Ausführung: Strecken Sie das angehobene Bein gegen den Widerstand des Bandes nach oben.

Bis 4 zählen und langsam das Bein bis zur Ausgangsposition wieder absenken. Mehrfach wiederholen, dann die Seite wechseln.

1

Unterer Rücken + Po
Hintere Oberschenkel



Ausgangsposition: Auf dem Rücken liegend, die Beine aufgestellt, das Band liegt um die Oberschenkel. Die Hüfte anheben.

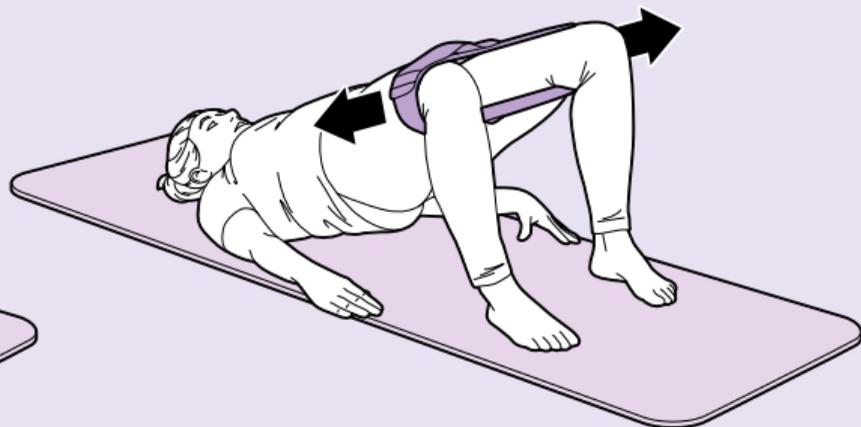
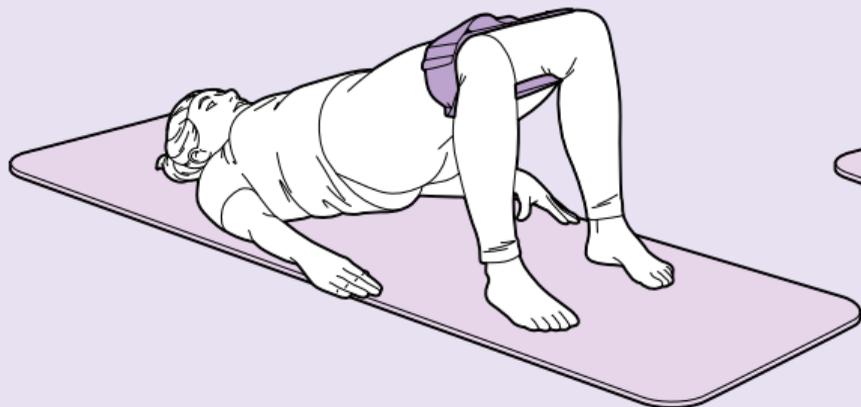
Bauch und Po auf Spannung halten.

Ausführung: Spreizen Sie die Beine soweit es geht gegen den Widerstand des Bandes.

Bis 4 zählen und langsam die Beine in die Ausgangsposition zurückführen. Mehrfach wiederholen.

2

Unterer Rücken + Po
Seitliche Oberschenkel



Ausgangsposition: Im Vierfüßler-Stand auf Händen und Knien, das Band liegt um die Oberschenkel. Ein Bein nach hinten angewinkelt anheben.

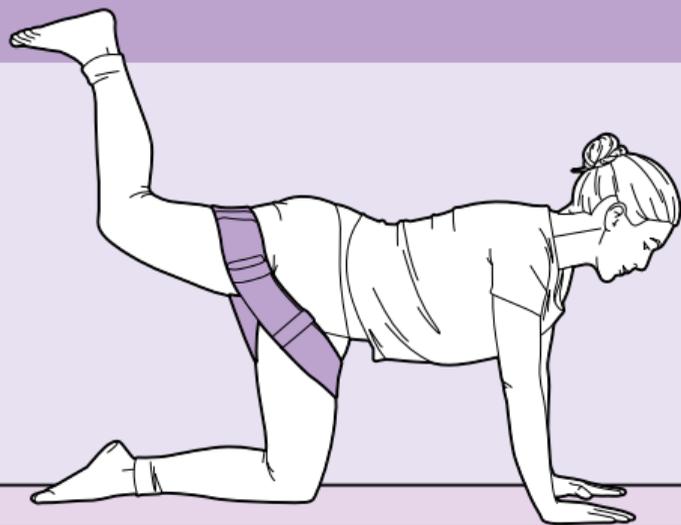
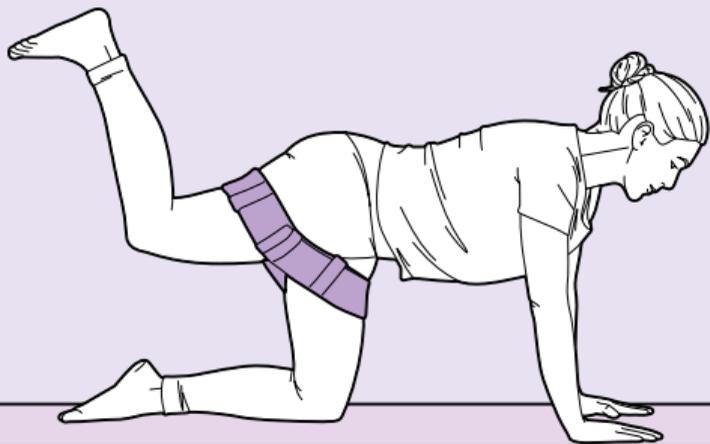
Ausführung: Schieben Sie das angewinkelte Bein soweit es geht gegen den Widerstand des Bandes nach oben.

Bis 4 zählen und langsam das Bein bis zur Ausgangsposition wieder absenken. Mehrfach wiederholen, dann die Seite wechseln.

Steigerung: Den gegenüberliegenden Arm ebenfalls anheben. Trainiert zusätzlich die Rumpf- und Schultermuskulatur.

3

Po + hintere Oberschenkel
Unterer Rücken



Ausgangsposition: Im Vierfüßler-Stand auf Händen und Knien, das Band liegt um die Oberschenkel. Rücken gerade, Nacken in einer Linie mit dem Rücken, den Blick zu Boden gerichtet.

Ausführung: Heben Sie ein Bein soweit es geht gegen den Widerstand des Bandes angewinkelt zur Seite an.

Bis 4 zählen und langsam das Bein bis zur Ausgangsposition wieder absenken. Mehrfach wiederholen, dann die Seite wechseln.

4

Po + seitliche Oberschenkel



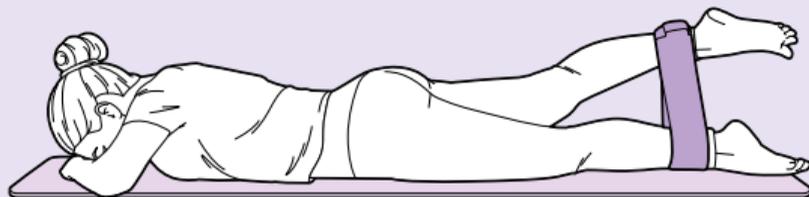
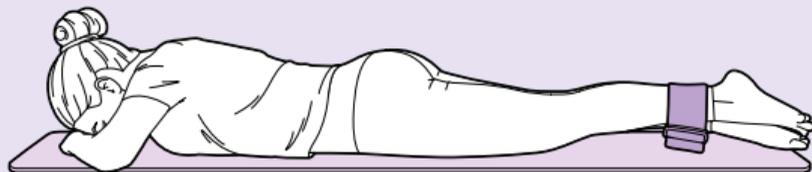
Ausgangsposition: Auf dem Bauch liegend, die Beine gestreckt, den Kopf auf den Armen abgelegt. Das Band liegt um die Knöchel. Bauch und Po auf Spannung halten.

Ausführung: Strecken Sie ein Bein gegen den Widerstand des Bandes nach oben.

Bis 4 zählen und langsam das Bein bis zur Ausgangsposition wieder absenken. Abwechselnd zu beiden Seiten mehrfach wiederholen.

5

Unterer Rücken + Po
Hintere Oberschenkel



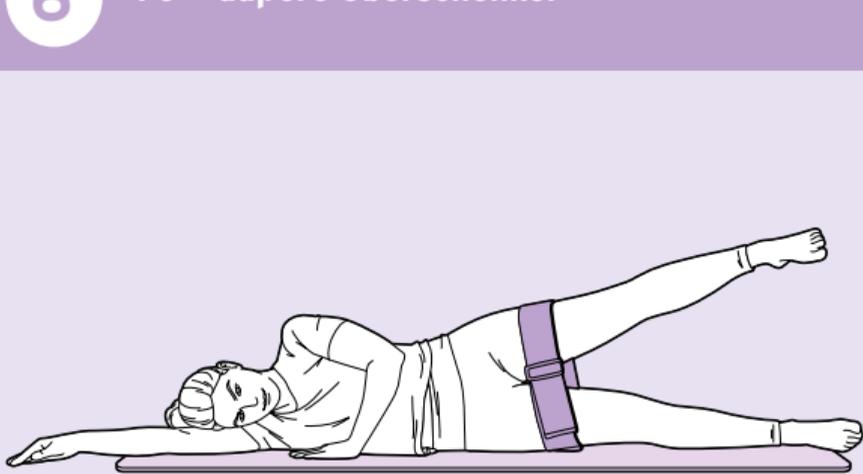
Ausgangsposition: Seitlich auf dem Boden liegend, Beine gestreckt, das Band liegt um die Oberschenkel. Mit einer Hand vorm Körper abstützen. Das obere Bein gestreckt leicht anheben, bis das Band auf leichter Spannung ist.

Ausführung: Strecken Sie das obere Bein langsam gegen den Widerstand des Bandes nach oben.

Bis 4 zählen und langsam das Bein bis zur Ausgangsposition wieder absenken. Mehrfach wiederholen, dann die Seite wechseln.

6

Po + äußere Oberschenkel



Ausgangsposition: Stehend, die Füße hüftbreit auseinander, das Band liegt um die Oberschenkel. Der Rücken ist gerade - kein Hohlkreuz! Bauch und Po sind angespannt. Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen!

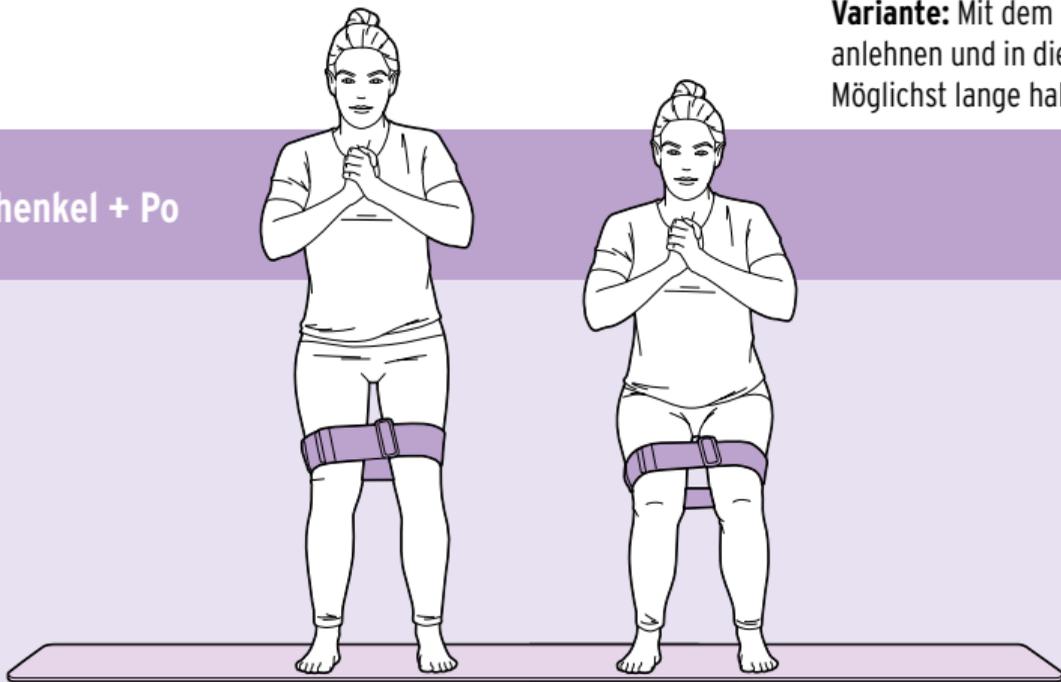
Ausführung: Beugen Sie Knie und Hüfte und senken Sie den Körper ab, bis sich die Oberschenkel fast parallel zum Boden befinden. Rücken gerade halten. Knie über den Fußspitzen.

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition gehen.

Variante: Mit dem Rücken an eine Wand anlehnen und in die tiefe Position gehen. Möglichst lange halten.

7

Oberschenkel + Po



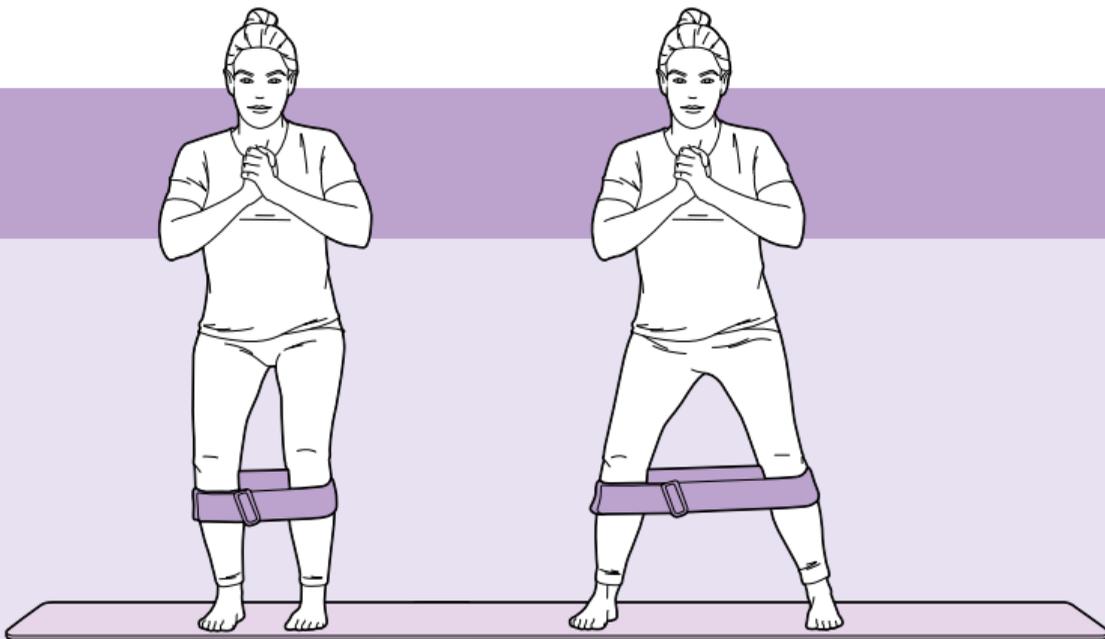
Ausgangsposition: Stehend, die Füße hüftbreit auseinander, das Band liegt um die Unterschenkel. Der Rücken ist gerade - kein Hohlkreuz! Bauch und Po sind angespannt. Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen!

Ausführung: Machen Sie gegen den Widerstand des Bandes einen Schritt zur Seite.

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition gehen. Mehrfach wiederholen, dann die Seite wechseln.

8

Äußere Oberschenkel + Po



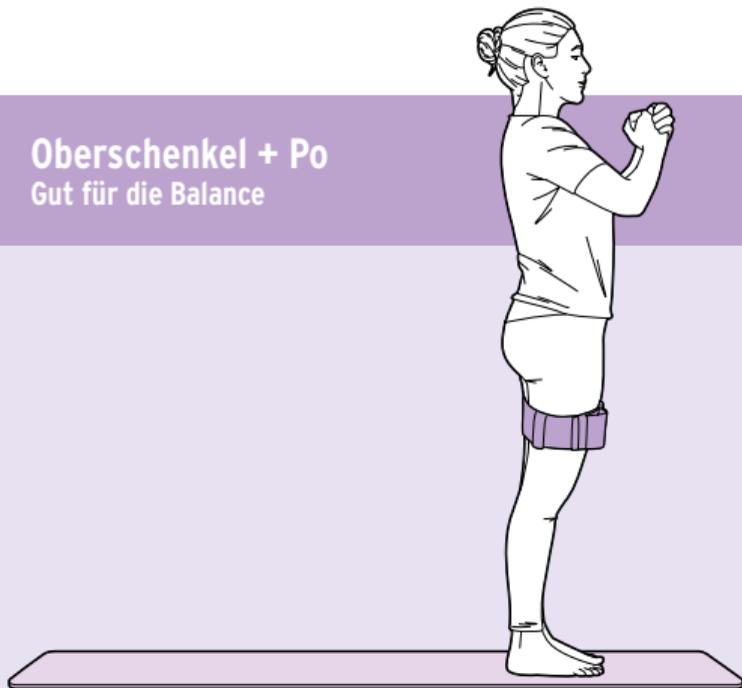
Ausgangsposition: Stehend, die Füße hüftbreit auseinander. Das Band um die Oberschenkel schnallen. Der Rücken ist gerade - kein Hohlkreuz! Bauch und Po sind angespannt. Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen!

Ausführung: Machen Sie gegen den Widerstand des Bandes einen Ausfallschritt nach hinten. Der Rumpf bleibt dabei aufrecht, der Rücken gerade, der Blick geht geradeaus.

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition gehen. Mehrfach wiederholen, dann die Seite wechseln.

9

Oberschenkel + Po
Gut für die Balance



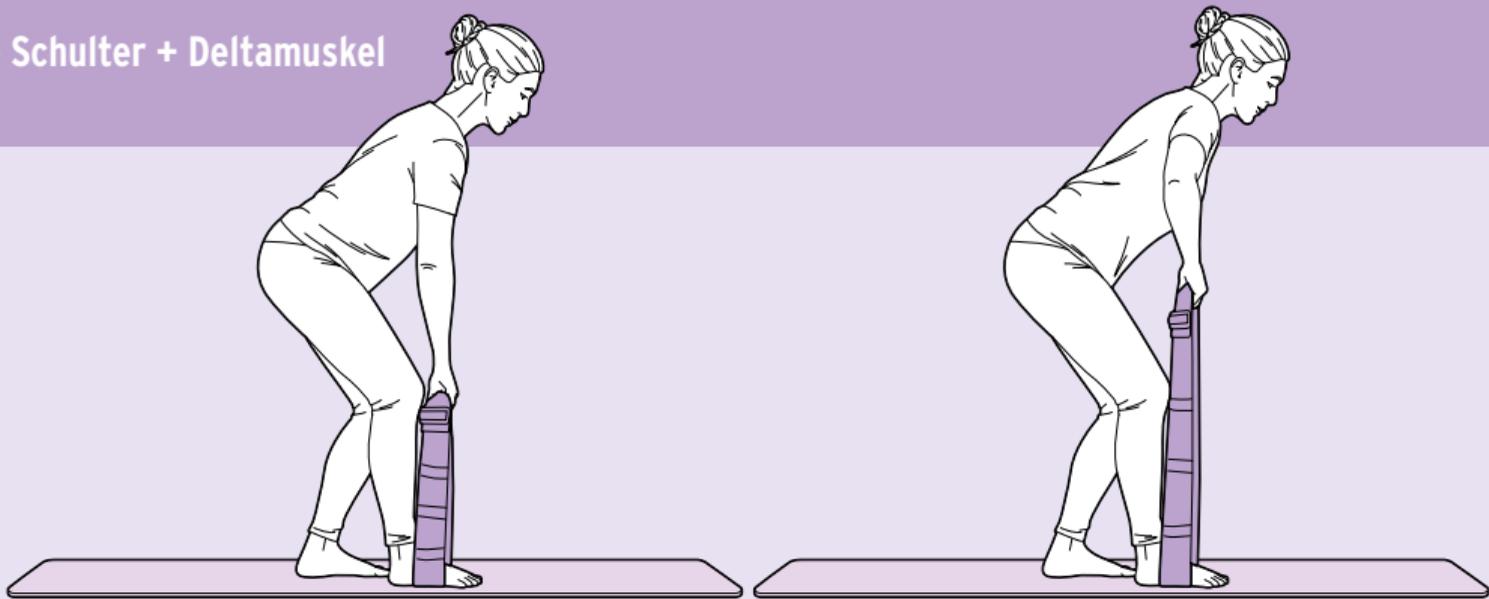
Ausgangsposition: Leichte Schrittstellung, die Füße hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, die Fußspitzen etwas nach außen gedreht. Das Band unterm Fuß so kurz einstellen, dass Sie mit leicht vorgebeugtem Oberkörper und gestrecktem Arm das Band auf Spannung halten können. Der Rücken ist gerade - kein Hohlkreuz! Bauch und Po sind angespannt.

Ausführung: Winkeln Sie den Arm an und ziehen Sie dabei das Band nach oben. Der Rumpf bleibt in Position.

Bis 4 zählen und den Arm langsam zurück in die Ausgangsposition führen. Mehrfach wiederholen, dann die Seite wechseln.

10

Hintere Schulter + Deltamuskel
Bizeps



Pflege

- Reinigen Sie das Fitnessband von Hand mit kaltem Wasser und einer milder Seife. Beachten Sie auch das Einnähetikett am Band.
- Lassen Sie den Artikel nach der Wäsche bei Raumtemperatur an der Luft trocknen. Legen Sie ihn nicht auf die Heizung, verwenden Sie auch keinen Haartrockner o.Ä.!
- Bewahren Sie den Artikel kühl und trocken auf.
Schützen Sie ihn vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.
- Material: Polyester / Latex



Aus produktionstechnischen Gründen kann es beim ersten Auspacken des Artikels zu einer leichten Geruchsentwicklung kommen. Diese ist vollkommen ungefährlich. Packen Sie den Artikel aus und lassen Sie ihn gut auslüften. Der Geruch verschwindet nach kurzer Zeit. Sorgen Sie für ausreichende Belüftung!