

de Trainingsanleitung
Unbedingt zuerst lesen!



Unter Verwendung von Naturkautschuklatex hergestellt, der Allergien verursachen kann.



Zu Ihrer Sicherheit

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

Verwendungszweck

Die Fitness-Tubes sind für ein ganzheitliches Körpertraining vorgesehen. Sie sind als Sportgerät nach DIN 32935 für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen sind sie nicht geeignet.

Führen Sie keine anderen als die hier beschriebenen Übungen aus. Belasten Sie die Tubes nicht mit dem vollen Körpergewicht.

Fragen Sie Ihren Arzt!

• **Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist.**

• Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, 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

• 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.

• Die Fitness-Tubes sind kein Spielzeug und müssen für Kinder unzugänglich sein. Strangulationsgefahr!

• Sollten Sie Kindern die Benutzung der Tubes 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 die Fitness-Tubes vor jedem Gebrauch auf festen Sitz, Materialschäden und Verschleiß. Falls eines angegriffen, porös oder angerissen erscheint, benutzen Sie es nicht mehr.

• Wenn Sie ein Fitness-Tube zum Üben befestigen: Achten Sie darauf, dass das Befestigungsobjekt stabil genug ist, um dem Zug des Fitness-Tubes 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 die Fitness-Tubes beschädigen.

• Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.

• Trainieren Sie vorzugsweise 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.

• Ein Fitness-Tube darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.

• Die Fitness-Tubes dürfen in ihrer Konstruktion nicht verändert werden. Zweckentfremden Sie die Tubes nicht!

• **Warnung!** Die Tubes dürfen nicht überdehnt werden: Dehnen Sie die Tubes nur so weit, wie sie noch elastisch nachgeben, siehe auch die Tabelle der max. Strecklängen. Dehnen Sie sie 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. längere Tubes.**

Für alle Übungen gilt:

• Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade – kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Spannen Sie Po und Bauch an.

• Halten Sie das Tube stets gut fest, so dass es Ihnen nicht aus den Händen gleiten kann. Um die Handgelenke nicht zu überdehnen, knicken Sie sie möglichst nicht ab, sondern halten Sie sie in direkter Verlängerung zum Unterarm.

• Halten Sie das Tube bereits in der Ausgangsstellung leicht gedehnt.

• Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen. Lassen Sie das Tube 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 wählen Sie ein längeres oder kürzeres Tube, so dass Sie die Übung in korrekter Haltung ausführen können, sich aber ausreichend anstrengen müssen.

Es ist ratsam, sich die korrekte Ausführung der Übungen von einem erfahrenen Fitness-Trainer zeigen zu lassen.

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

• Einige Dehnübungen finden Sie hier abgebildet.

• 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.

Pflege

▷ Reinigen Sie die Fitness-Tubes mit lauwarmem Wasser, milder Seife und einem weichen Tuch. Verwenden Sie ggf. ein Desinfektionsmittel.

• Ein Tube kann beschädigt werden, wenn es mit spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen oder Oberflächen in Berührung kommt. Nehmen Sie deshalb Ringe ab und tragen Sie bei den Übungen möglichst keine Schuhe. Achten Sie darauf, dass Sie das Band nicht mit den Fingernägeln beschädigen.

• Schützen Sie die Tubes vor Sonnenlicht und Hitze, da sie sonst spröde werden. Bewahren Sie die Tubes kühl und trocken auf.

• Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Möbel-/Bodenpflegemittel das Material des Artikels angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren zu vermeiden, lagern Sie den Artikel nicht unmittelbar auf empfindlichen Möbeln oder Böden, sondern in einer Aufbewahrungsbox o.Ä.

Material

Tubes: 100% Naturkautschuklatex

Griffe: NBR

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

Strecklänge und Zugkraft

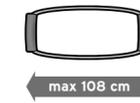


Warnung! Die Tubes dürfen nicht überdehnt werden:

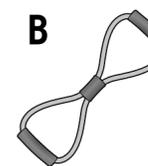
Die Fitness-Tubes dürfen keiner Belastung über den unten angegebenen Werten ausgesetzt werden, auch nicht in Teillängen. (100 N entspricht einem Gewicht von 10 kg)



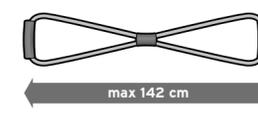
max. Strecklänge (cm)	108
Kraft (N)	101



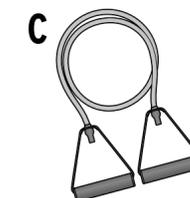
Dehnen Sie das Tube nur so weit, wie es noch elastisch nachgibt, **max. auf 108 cm (Kraft = 101 N +/-20%)**.



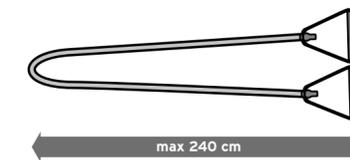
max. Strecklänge (cm)	142
Kraft (N)	88



Dehnen Sie das Tube nur so weit, wie es noch elastisch nachgibt, **max. auf 142 cm (Kraft = 88 N +/-20%)**.

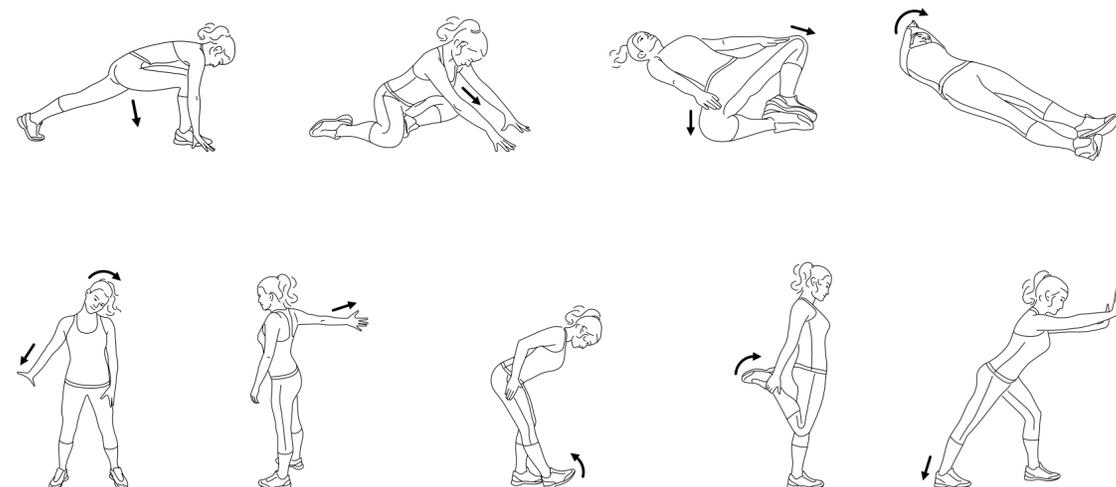


max. Strecklänge (cm)	240
Kraft (N)	111



Dehnen Sie das Tube nur so weit, wie es noch elastisch nachgibt, **max. auf 240 cm (Kraft = 111 N +/-20%)**.

Dehnübungen





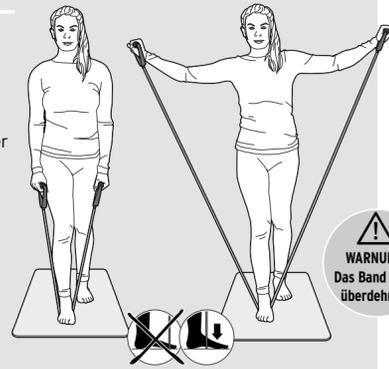
1. Delta / Trapez

Ausgangsposition:

Stehen Sie im leichten Ausfallschritt, das Band unter dem vorderen Fuß. Achten Sie auf einen geraden Rücken, Blick nach vorne. Halten Sie das Band mit leicht angewinkelten Armen vorm Körper auf Spannung, Oberarme am Oberkörper anliegend, Handflächen zeigen zum Körper.

Ausführung:

Ziehen Sie die gestreckten Arme seitlich bis auf Schulterhöhe nach oben. Halten Sie ca. 4 Sekunden. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



WARNUNG!
Das Band nicht überdehnen!

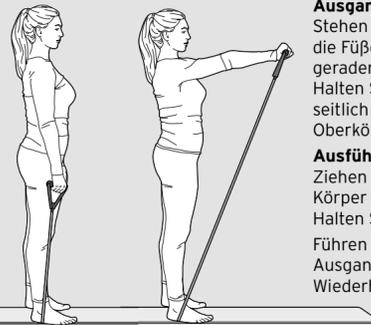
2. Vordere Schulter

Ausgangsposition:

Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien auf dem Band, die Füße hüftbreit auseinander. Achten Sie auf einen geraden Rücken, Blick nach vorne. Halten Sie das Band mit leicht angewinkeltem Arm seitlich vom Körper auf Spannung, Oberarm am Oberkörper anliegend, Handfläche zeigen nach innen.

Ausführung:

Ziehen Sie die gestreckten Arme gleichzeitig vorm Körper bis auf Schulterhöhe nach oben. Halten Sie ca. 4 Sekunden. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie.



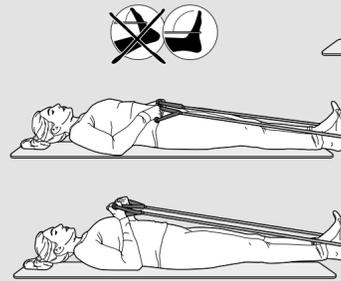
3. Untere Bauchmuskulatur

Ausgangsposition:

Legen Sie sich auf den Boden und führen Sie das Band bei gestreckten Beinen um beide Füße. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz! Halten Sie das Band mit angewinkelten Armen leicht auf Spannung.

Ausführung:

Heben Sie die gestreckten Beine aus der Bauchmuskulatur etwas an und ziehen Sie das Band in Richtung Brust. Halten Sie ca. 4 Sekunden. Führen Sie die Beine langsam zurück in die Ausgangsposition, ohne sie jedoch ganz abzulegen. Wiederholen Sie.



Ausgangsposition

Bei Schmerzen in den Knien Übung sofort beenden.

6. Hintere Schulter

Ausgangsposition:

Stehen Sie in Schrittstellung mit leicht gebeugten Knien auf dem Band. Beugen Sie den Oberkörper um ca. 45° nach vorne.

Achten Sie auf einen geraden Rücken, Blick nach vorne.

Halten Sie das Band mit leicht angewinkelten Armen seitlich vorm Körper auf Spannung.

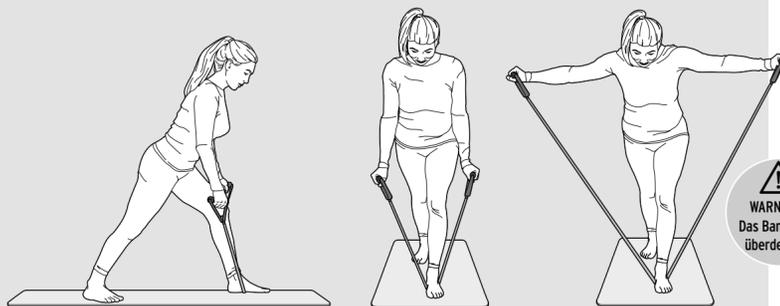
Ausführung:

Ziehen Sie die gestreckten Arme gleichzeitig seitlich bis auf Schulterhöhe nach oben. Halten Sie ca. 4 Sekunden.

Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

WARNUNG!
Das Band nicht überdehnen!



Ausgangsposition

4. Bizeps

Ausgangsposition:

Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien auf dem Band, die Füße hüftbreit auseinander. Achten Sie auf einen geraden Rücken, Blick nach vorne. Halten Sie das Band mit leicht angewinkelten Armen vorm Körper auf Spannung, Oberarme am Oberkörper anliegend.

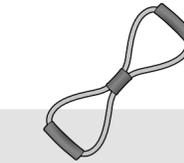
Ausführung:

Ziehen Sie die Unterarme gleichzeitig vorm Körper bis auf Bauchhöhe nach oben. Die Oberarme bleiben in Position am Körper anliegend. Halten Sie ca. 4 Sekunden.

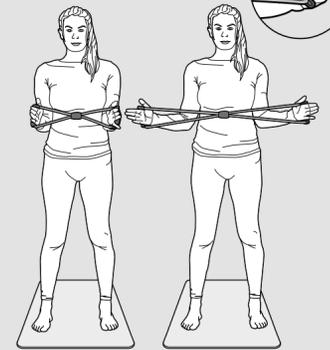
Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie.

Steigerung:

Ziehen Sie die Unterarme nach oben an den Körper.



Handstellung Variante



8. Trizeps

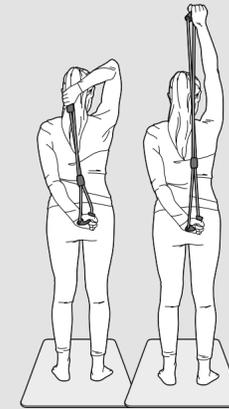
Ausgangsposition:

Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Greifen Sie das Band mit einer Hand von oben, mit der anderen von unten und halten Sie es hinter dem Rücken leicht auf Spannung.

Ausführung:

Drücken Sie den unteren Arm nach unten und ziehen Sie gleichzeitig den oberen Arm nach oben. Halten Sie ca. 4 Sekunden.

Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



7. Schultern

Ausgangsposition:

Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Achten Sie auf einen geraden Rücken, Blick nach vorne. Halten Sie das Band mit angewinkelten Armen vorm Körper leicht auf Spannung, Oberarme am Oberkörper anliegend.

Ausführung:

Das Band durch eine Drehbewegung der Unterarme nach außen ziehen. Die Oberarme bleiben in Position am Körper anliegend. Halten Sie ca. 4 Sekunden.

Kehren Sie langsam zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie.

9. Rückenmuskulatur

Ausgangsposition:

Knien Sie sich hin und stellen Sie ein Bein auf das Band. Der Oberkörper ist mit geradem Rücken leicht nach vorne gebeugt, die Arme gestreckt.

Ausführung:

Ziehen Sie die Oberarme so weit wie möglich nach hinten, winkeln Sie die Unterarme dabei an - die Zugrichtung sollte in etwa in einem 90°-Winkel zum Oberkörper sein. Der Oberkörper bleibt in Position. Halten Sie ca. 4 Sekunden.

Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



Bei Schmerzen in den Knien Übung sofort beenden.

10. Rücken

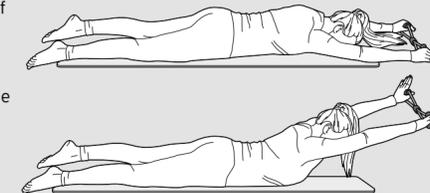
Ausgangsposition:

Legen Sie sich flach auf den Bauch, die Arme über Kopf gestreckt. Halten Sie das Band auf Spannung.

Ausführung:

Heben Sie Arme und Oberkörper so weit es geht an. Arme und Kopf bleiben in einer Linie mit dem Oberkörper. Legen Sie den Kopf **nicht** in den Nacken, der Blick bleibt zu Boden gerichtet. Halten Sie ca. 4 Sekunden.

Führen Sie den Oberkörper langsam zurück in die Ausgangsposition, ohne die Arme komplett abzulegen. Wiederholen Sie.



11. Beine / äußere Oberschenkel

Ausgangsposition:

Legen Sie sich seitlich auf den Boden und stützen Sie sich mit der oberen Hand vorm Körper ab. Stecken Sie die Füße durch das Band. Halten Sie das Band mit dem oberen Bein leicht auf Spannung.

Ausführung:

Strecken Sie das obere Bein langsam weiter nach oben. Halten Sie ca. 4 Sekunden.

Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition, ohne es abzulegen. Wiederholen Sie.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

