



## Liebe Kundin, lieber Kunde!

Die Fitnessrolle eignet sich auch hervorragend für Fitness-Übungen. Durch die Instabilität beim Abstützen auf der Rolle wird insbesondere die Tiefenmuskulatur angeregt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Training!

## Ihr Tchibo Team

## 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 Fitnessrolle ist für ein Training zur Förderung des Gleichgewichts und zur Stärkung der Muskulatur vorgesehen.

Die Fitnessrolle ist für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist sie nicht geeignet.

Die Fitnessrolle ist belastbar bis max. 100 kg. Die Fitnessrolle darf nur von einer Person gleichzeitig verwendet werden.

## Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

- Beginnen Sie Ihre Übungen nicht direkt nach dem Essen. Warten Sie danach mindestens 30 Minuten, bevor Sie anfangen. Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich unwohl fühlen, Sie krank oder müde sind oder andere Faktoren gegen ein konzentriertes Training sprechen. Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein.
- Nehmen Sie sich anfangs nur drei bis sechs Übungen für verschiedene Muskelgruppen vor. Wiederholen Sie diese Übungen, je nach körperlicher Verfassung, nur wenige Male. Legen Sie zwischen den Übungen jeweils eine Pause von mindestens einer Minute ein. Steigern Sie sich langsam auf etwa 10 bis 20 Wiederholungen. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen.
- 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.
- Führen Sie die Übungen immer zu beiden Seiten aus.
- Führen Sie die Übungen konzentriert aus. Lassen Sie sich bei den Übungen nicht ablenken.
- **Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade – kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Spannen Sie Po und Bauch an.**

 Wenn Sie das erste Mal eine Übung ausführen, sollten Sie dies vor einem Spiegel tun, damit Sie Ihre Haltung besser kontrollieren können.

- **Überfordern Sie sich nicht. Führen Sie eine Übung nur solange aus, wie es Ihrer körperlichen Fitness entspricht. Treten während einer Übung Schmerzen auf, brechen Sie die Übung sofort ab.**
- Es ist ratsam, sich die korrekte Ausführung der Übungen von einem erfahrenen Fitness-Trainer zeigen zu lassen.

## 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!

### GEFAHR von Verletzungen

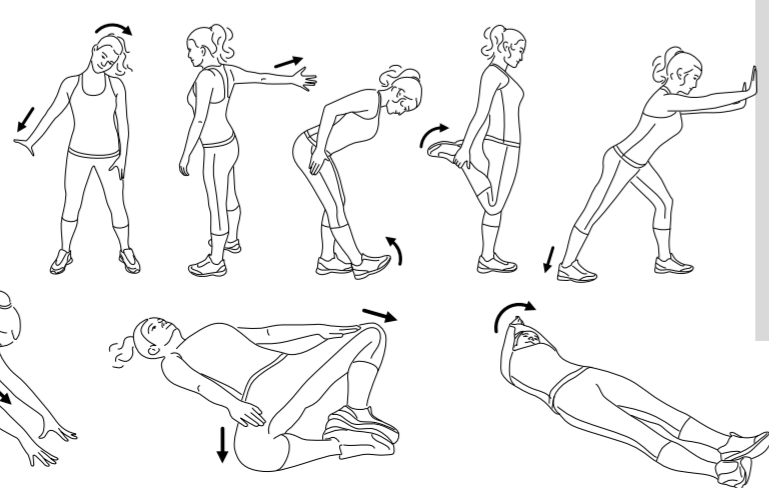
- Dieser Artikel darf nicht von Personen benutzt werden, deren körperliche, geistige oder sonstige Fähigkeiten so eingeschränkt sind, dass sie den Artikel nicht sicher benutzen können. Dies gilt besonders für Personen mit Gleichgewichtsstörungen.
- Sollten Sie Kindern die Benutzung der Fitnessrolle erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Die Fitnessrolle ist kein Spielzeug. Bei unsachgemäßem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Einige Übungen erfordern viel Kraft und Geschicklichkeit. Lassen Sie sich ggf. anfangs von einer zweiten Person helfen, damit Sie nicht die Kontrolle über die Fitnessrolle verlieren und stürzen.
- 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.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen und die Fitnessrolle beschädigen.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.
- Der Untergrund muss eben und gerade sein. Achten Sie unbedingt auf einen festen und sicheren Stand. Trainieren Sie nicht barfuß oder 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. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen. Es dürfen auch keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen.
- Die Fitnessrolle darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden. Die Fitnessrolle darf auch nicht auf sonstige Art zweckentfremdet werden.
- Prüfen Sie die Fitnessrolle vor jeder Anwendung. Falls sie Schäden aufweist, benutzen Sie sie nicht mehr.

## 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.

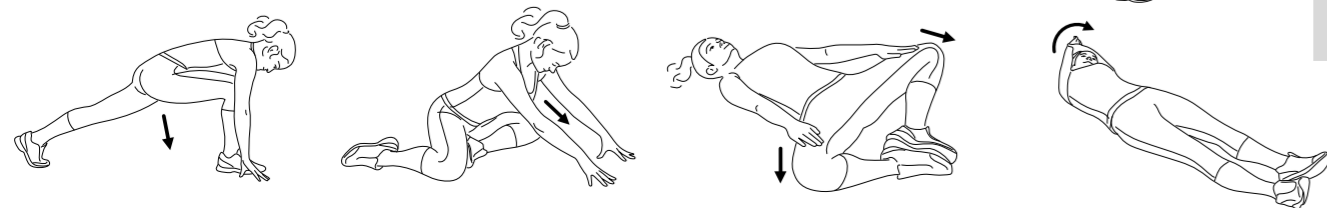
## Nach dem Training: Dehnen



## Dehnübungen

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.



## 1. Halteübung: Po, hintere Beinmuskulatur + unterer Rücken

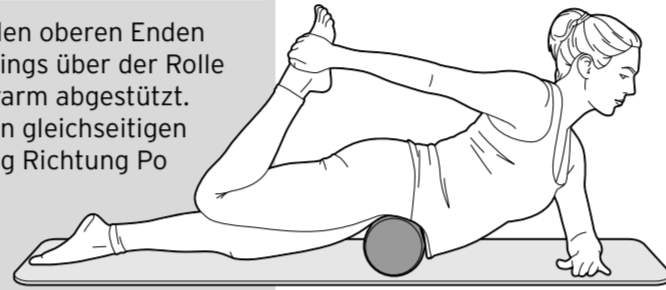
**Ausgangsposition:** In Rückenlage auf dem Boden liegend, die Füße etwa hüftbreit auseinander auf der Rolle aufgestellt. Die Arme seitlich vom Körper. Bauch und Po angespannt.



## 2. Dehnübung: vorderer Oberschenkel

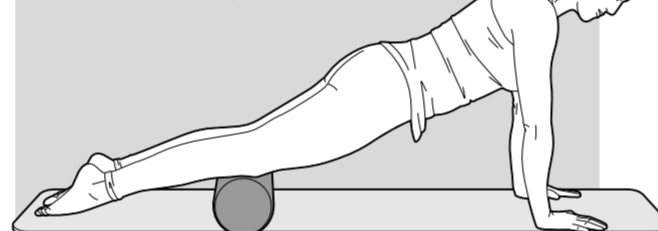
**Ausgangsposition:** Mit den oberen Enden der Oberschenkel bäuchlings über der Rolle liegend. Auf einem Unterarm abgestützt. Mit der anderen Hand den gleichseitigen Fuß greifen und vorsichtig Richtung Po ziehen.

**Ausführung:** Halten, langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



## 3. Rumpf, Bauch, Schultern + Arme

**Ausgangsposition:** Im Liegestütz, die Rolle liegt unter den Schienbeinen. Kopf, Rücken und Beine bilden eine Linie. Bauch und Po angespannt.



**Ausführung:** Die Beine über die Rolle rollend nach vorne ziehen. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

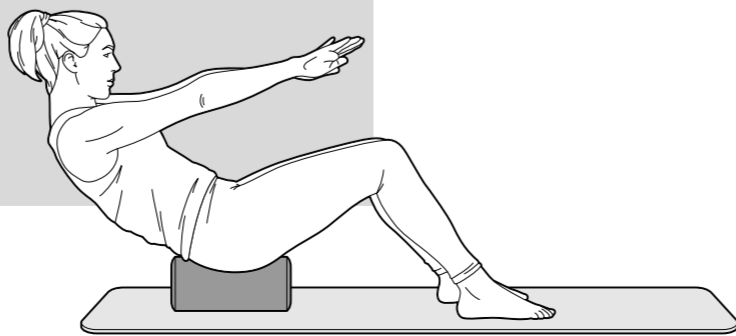


## 4. Gerade Bauchmuskulatur

**Ausgangsposition:** Auf der Rolle sitzend, Rücken gerade, Beine aufgestellt, Füße hüftbreit, Arme nach vorne. Bauch und Po angespannt.

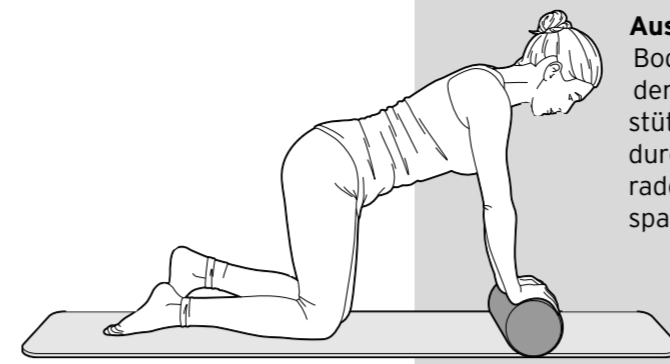


**Ausführung:** Den Oberkörper aus der Bauchmuskulatur heraus etwas nach hinten absenken. Rücken dabei gerade halten. Nicht im Nacken ziehen! Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



## 5. Brust + Trizeps

**Ausgangsposition:** Auf dem Boden kniend, mit den Händen auf der Rolle abgestützt, die Arme nicht ganz durchgedrückt. Rücken gerade, Bauch und Po angespannt, den Blick zu Boden.



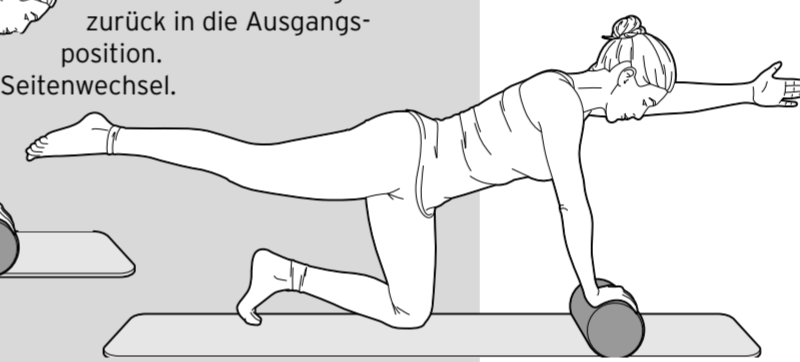
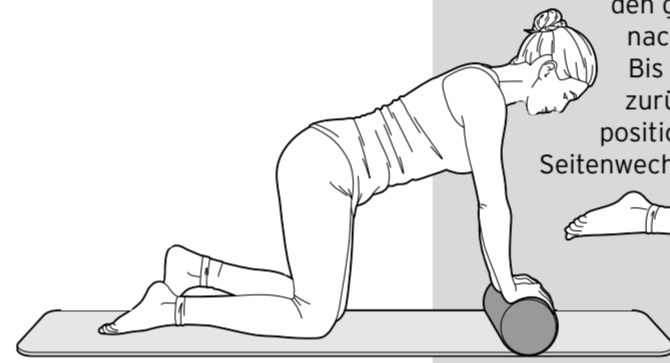
**Ausführung:** Den Oberkörper absenken (Knie-Liegestütz), der Rücken bleibt gerade, die Ellenbogen am Körper. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



## 6. Schultern, Arme, Rumpf, Bauch, Po + hintere Beinmuskulatur

**Ausgangsposition:** Auf dem Boden kniend, mit den Händen auf der Rolle abgestützt, die Arme nicht ganz durchgedrückt. Rücken gerade, Bauch und Po angespannt, den Blick zu Boden.

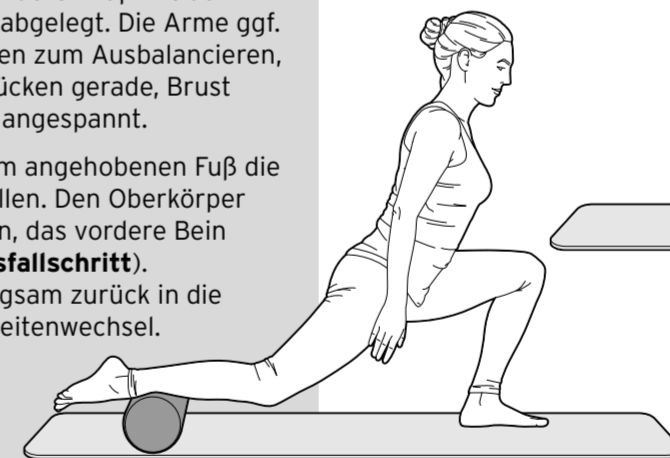
**Ausführung:** Ein Bein nach hinten strecken, den gegenüberliegenden Arm nach vorne. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



## 7. Beinmuskulatur + Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskeln und des Hüftbeugers

**Ausgangsposition:** Auf einem Bein vor der Rolle stehend, den anderen Fuß mit dem Spann auf der Rolle abgelegt. Die Arme ggf. leicht seitlich anheben zum Ausbalancieren, die Schultern tief. Rücken gerade, Brust hoch, Bauch und Po angespannt.

**Ausführung:** Mit dem angehobenen Fuß die Rolle nach hinten rollen. Den Oberkörper nach unten absenken, das vordere Bein dabei beugen (= **Ausfallschritt**). Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



## 8. Dehnübung: Beinmuskulatur + Po

**Ausgangsposition:** Mit gegrätschten Beinen leicht nach vorne geneigt sitzend, sodass die Hände auf der Rolle in Fußhöhe ruhen. Die Beine gestreckt, Schultern tief, Rücken gerade, Brust hoch. Bauch und Po angespannt.

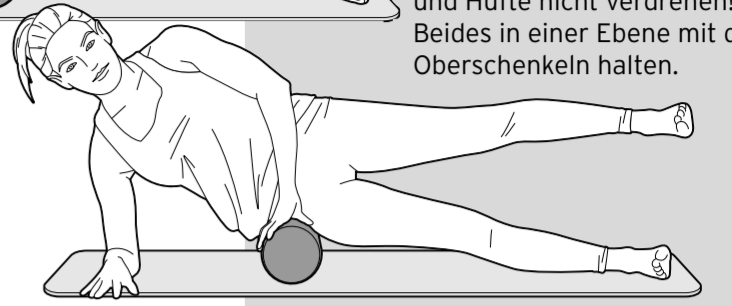
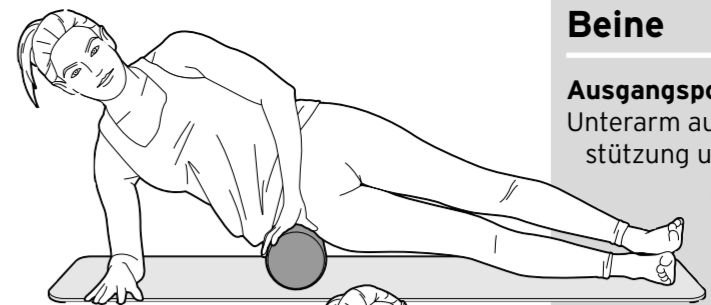


**Ausführung:** Den Oberkörper mit geradem Rücken langsam nach unten absenken, mit den Armen dabei nach vorne über die Rolle rollen. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



## 9. Seitliche Bauchmuskeln + Beine

**Ausgangsposition:** In Seitlage auf einem Unterarm aufgestützt, die Rolle zur Unterstützung unter der Hüfte. Mit dem anderen Arm die Rolle in Position halten. Oberkörper und Beine bilden eine gerade Linie. Oberkörper und Hüfte nicht verdrehen! Beides in einer Ebene mit den Oberschenkeln halten.



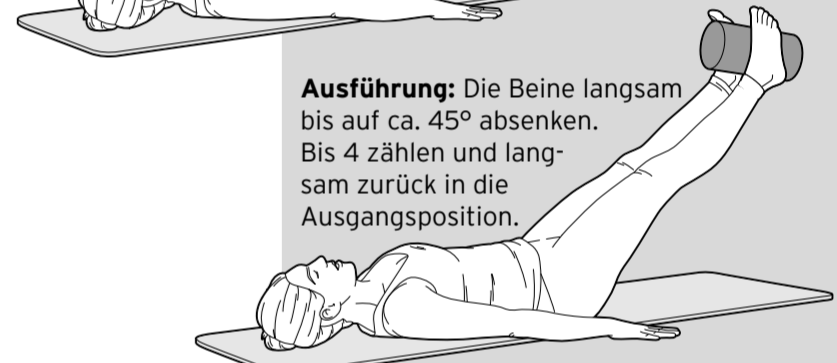
**Ausführung:** Das obere Bein anheben. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.

## 10. Untere Bauch- + innere Oberschenkelmuskeln

**Ausgangsposition:** In Rückenlage auf dem Boden liegend, die Beine in die Luft gestreckt, zwischen den Füßen die Rolle halten. Die Arme seitlich vom Körper. Bauch und Po angespannt.

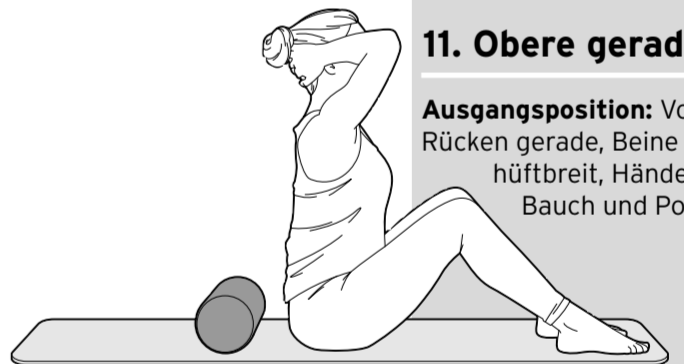


**Ausführung:** Die Beine langsam bis auf ca. 45° absenken. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



## 11. Obere gerade Bauchmuskeln

**Ausgangsposition:** Vor der Rolle sitzend, Rücken gerade, Beine aufgestellt, Füße hüftbreit, Hände im Nacken verschränkt. Bauch und Po angespannt

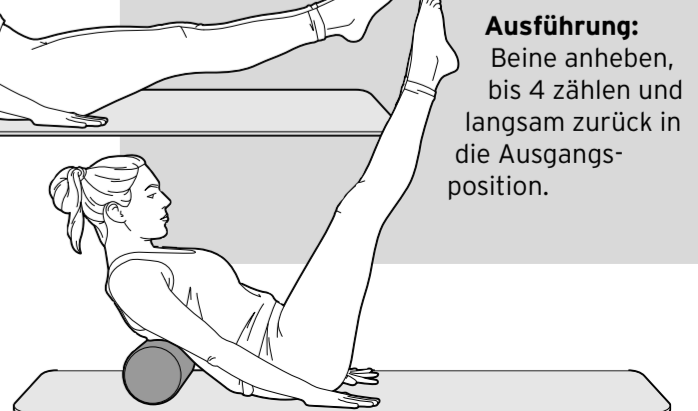


**Ausführung:** Den Oberkörper aus der Bauchmuskulatur heraus nach hinten bis zur Rolle absenken - die Ellenbogen dabei nicht nach vorne ziehen. Nicht im Nacken ziehen! Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



## 12. Untere Bauchmuskeln + vorderer Oberschenkel

**Ausgangsposition:** Endposition 10. halten, mit den Händen seitlich abstützen. Beine leicht anheben.



**Ausführung:** Beine anheben, bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

 Erfordert Kraft und Stabilität!

 Kein Hohlkreuz!

 Nicht überdehnen!