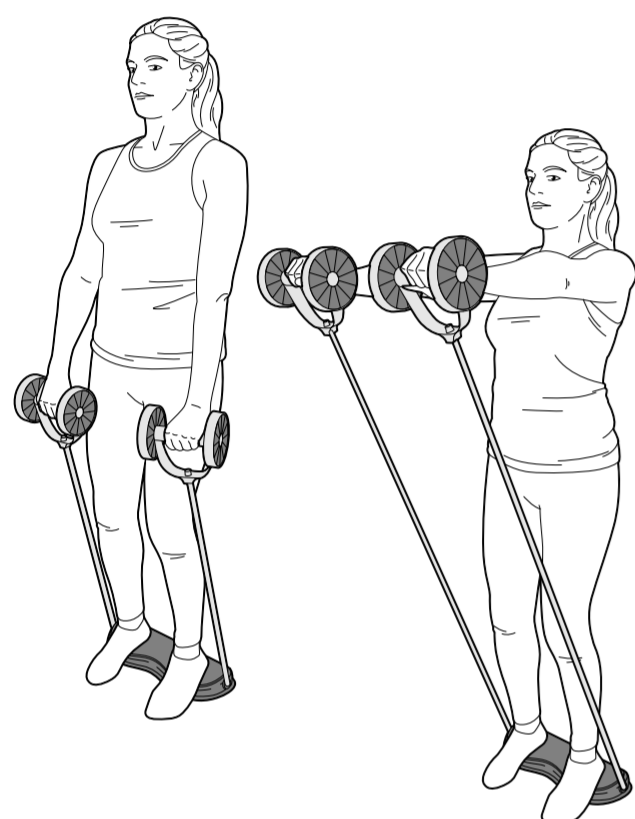


Brust, Schultern + Arme

Ausgangsposition: Stehend mit leicht gebeugten Knien, Füße hüftbreit auseinander auf das Board stellen, Fußspitzen leicht nach außen. Rücken gerade, Brust hoch, die Schultern nach unten, Blick nach vorne, Bauch und Po angespannt. Arme neben dem Körper gerade nach unten. Rollgriffe mit Handrücken nach vorne fassen und in Hüfthöhe leicht auf Spannung halten.

Übung: Rollgriffe mit nicht ganz durchgestreckten Armen nach vorne bis auf Brusthöhe ziehen, dabei nicht die Schultern anheben.

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

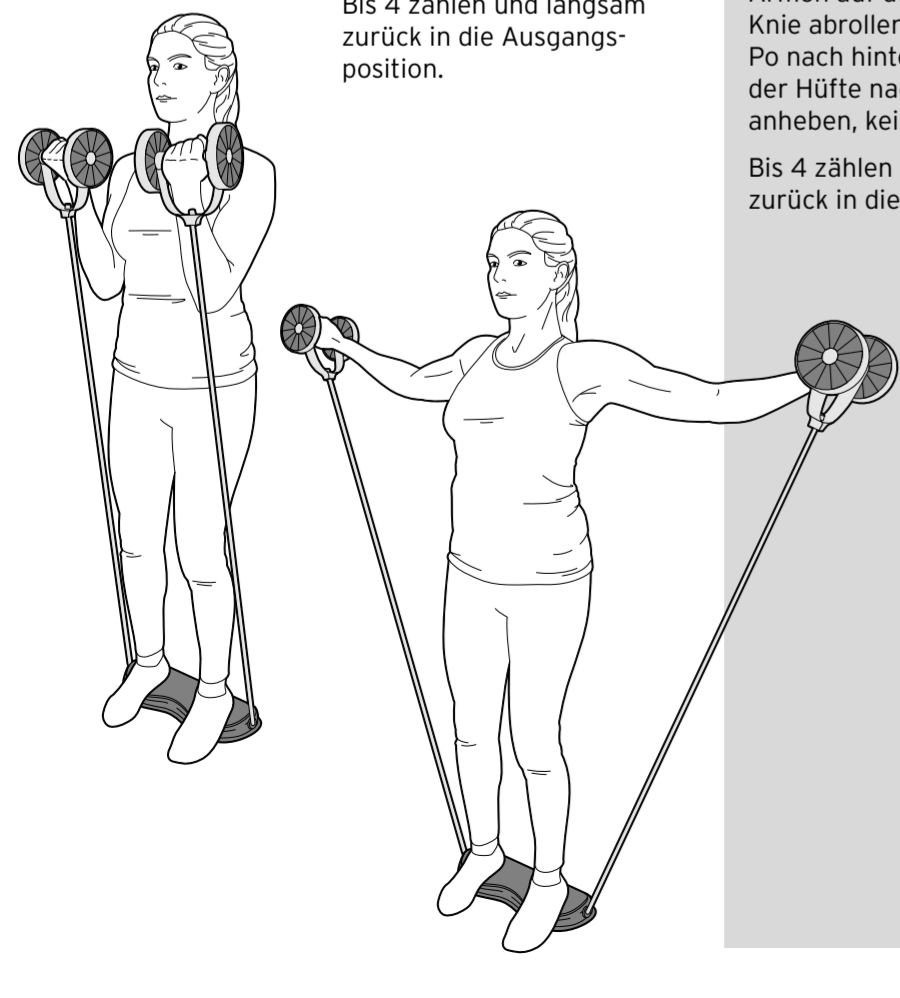


Schultern

Ausgangsposition: Stehend mit leicht gebeugten Knien, Füße hüftbreit auseinander auf das Board stellen, Fußspitzen leicht nach außen. Rücken gerade, Brust hoch, die Schultern nach unten, Blick nach vorne, Bauch und Po angespannt. Arme neben dem Körper angewinkelt. Rollgriffe mit Handrücken nach vorne fassen und in Schulterhöhe leicht auf Spannung halten.

Übung: Arme in Schulterhöhe zur Seite führen, dabei nicht die Schultern anheben.

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

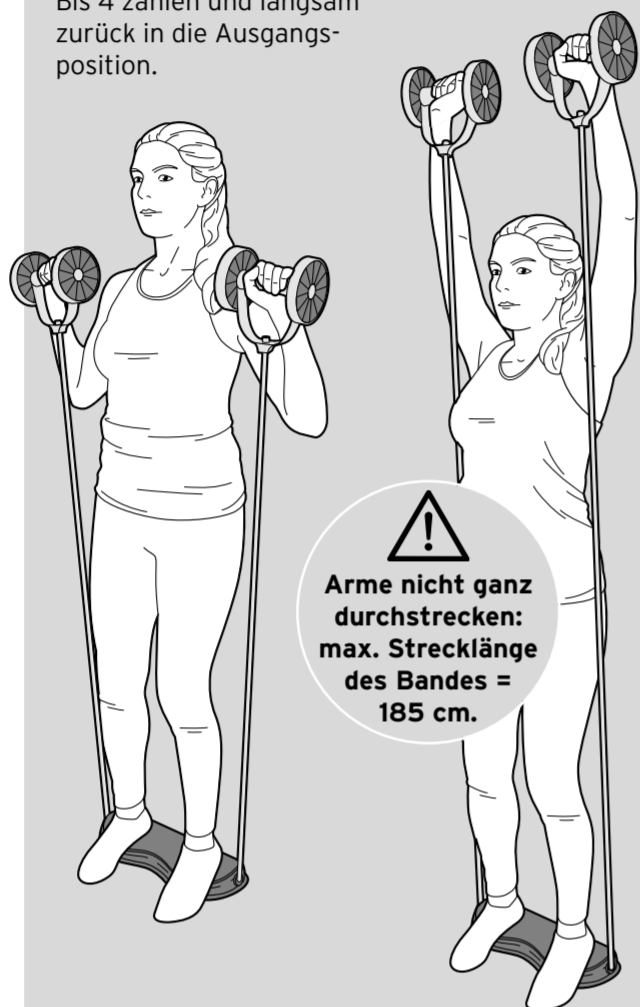


Bizeps

Ausgangsposition: Stehend mit leicht gebeugten Knien, Füße hüftbreit auseinander auf das Board stellen, Fußspitzen leicht nach außen. Rücken gerade, Brust hoch, die Schultern nach unten, Blick nach vorne, Bauch und Po angespannt. Arme seitlich am Körper angewinkelt nach oben. Rollgriffe mit Handrücken nach hinten fassen und in Schulterhöhe leicht auf Spannung halten.

Übung: Rollgriffe bis über Kopf ziehen.

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



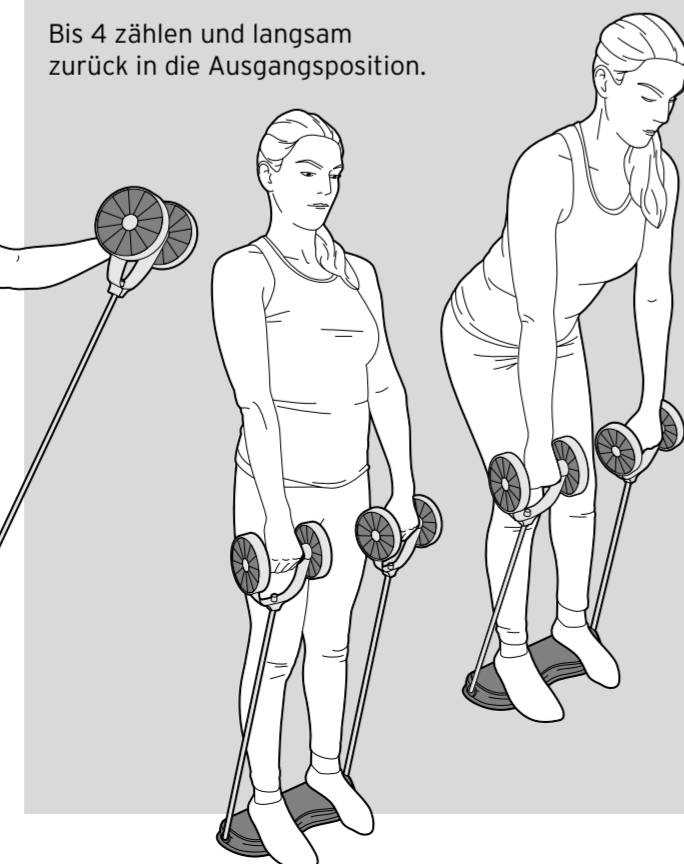
Arme nicht ganz durchstrecken: max. Strecklänge des Bandes = 185 cm.

Rücken + Kreuz

Ausgangsposition: Stehend mit leicht gebeugten Knien, Füße hüftbreit auseinander auf das Board stellen. Rücken gerade, Brust hoch, die Schultern nach unten, Blick nach vorne, Bauch und Po angespannt. Arme vor dem Körper gerade nach unten, Rollgriffe mit Handrücken nach vorne fassen und in Hüfthöhe leicht auf Spannung halten.

Übung: Rollgriffe mit nicht ganz durchgestreckten Armen auf den Oberschenkeln bis knapp unter die Knie abrollen, dabei etwas in die Knie gehen, den Po nach hinten schieben und den Oberkörper aus der Hüfte nach vorne beugen. Nicht die Schultern anheben, keinen Rundrücken machen!

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

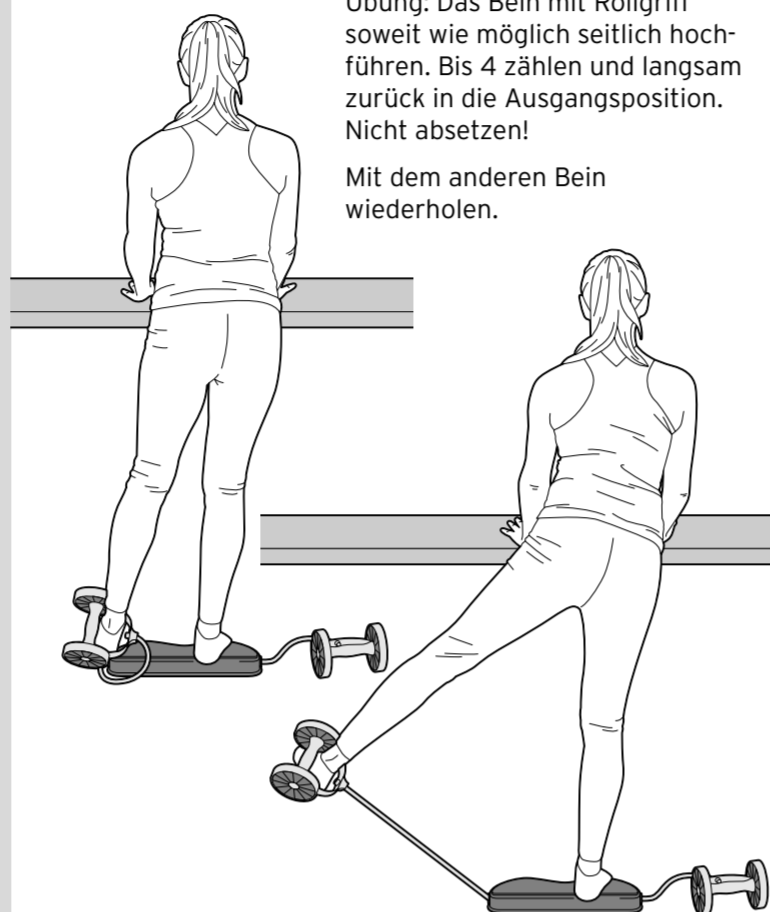


Oberschenkel außen + Po

Ausgangsposition: Auf einer Stuhllehne oder an einer Wand o.Ä. abstützen. Stehend mit leicht gebeugten Knien, einen Fuß auf das Board stellen, den anderen Fuß durch den Rollgriff führen. Rücken gerade, Brust hoch, die Schultern nach unten, Blick nach vorne, Bauch und Po angespannt.

Übung: Das Bein mit Rollgriff soweit wie möglich seitlich hochführen. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Nicht absetzen!

Mit dem anderen Bein wiederholen.

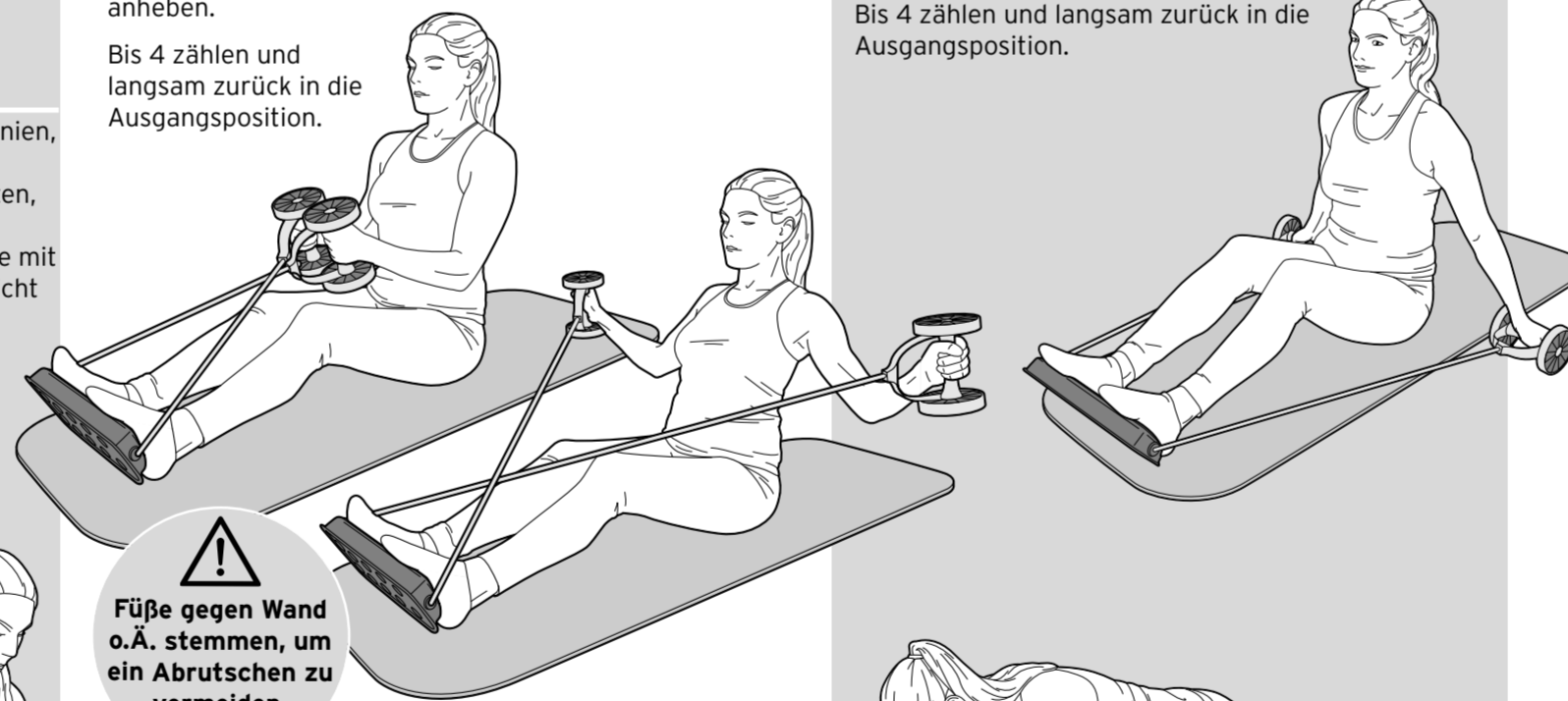


Brust, Rücken + Schulter

Ausgangsposition: Sitzend, die Beine leicht aufgestellt, das Board mit den Füßen fixieren. Rücken gerade, Blick geradeaus, Brust hoch, die Schultern nach unten, Bauch und Po angespannt. Rollgriffe überkreuz fassen, Handrücken nach außen, in Brusthöhe über den Knien leicht auf Spannung halten.

Übung: Arme in Brusthöhe (parallel zum Boden) seitlich nach hinten ziehen, dabei nicht die Schultern anheben.

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Füße gegen Wand o.Ä. stemmen, um ein Abrutschen zu vermeiden.

Hinterer Oberschenkel + Po

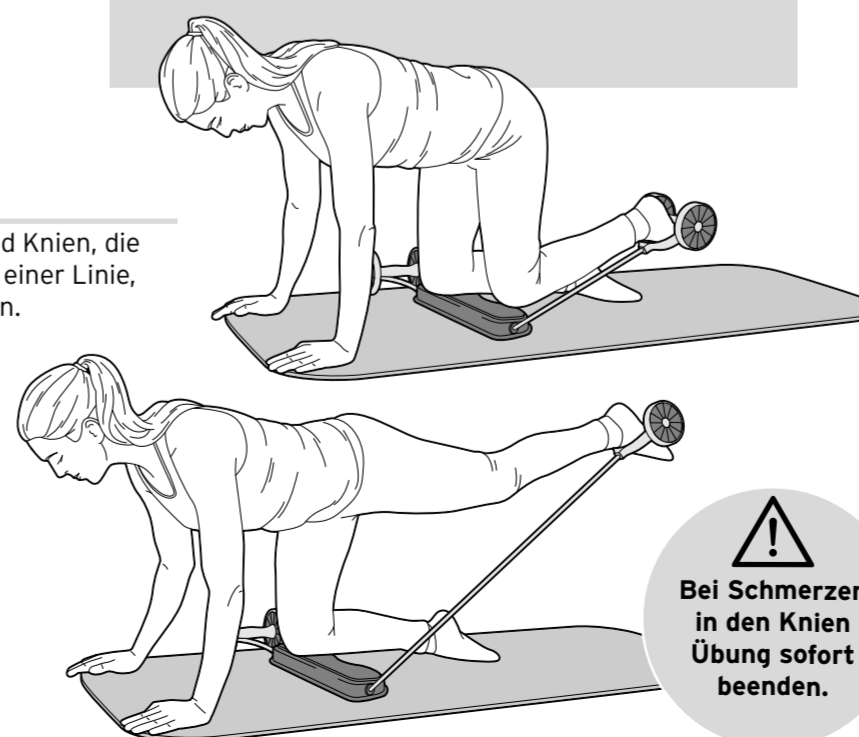
Ausgangsposition: Vierfüßler-Stand auf Händen und Knien, die Knie auf dem Board. Rücken und Nacken gerade in einer Linie, Blick zu Boden - den Kopf nicht in den Nacken legen. Bauch und Po angespannt.

Einen Fuß durch einen der Rollgriffe stecken, das Band dabei leicht auf Spannung halten

Übung: Das Bein nach hinten anheben.

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Mit dem anderen Bein wiederholen.



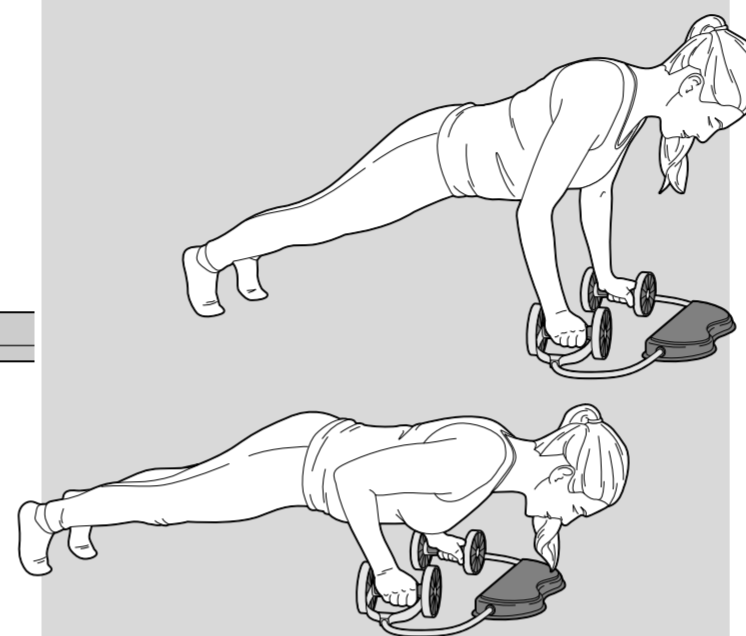
Bei Schmerzen in den Knien Übung sofort beenden.

Brust, Schulter + Trizeps

Ausgangsposition: Liegestütz-Position, Füße dicht, auf den Zehenspitzen abstützend. Beine, Rücken und Nacken gerade in einer Linie, Blick zu Boden - den Kopf nicht in den Nacken legen. Bauch und Po angespannt. Mit den Händen schulterbreit auf den Rollgriffen abstützen, Handrücken nach außen, Arme gestreckt.

Übung: Den Körper gerade nach unten bis kurz über den Boden absenken, die Arme dabei anwinkeln, aber dicht am Körper lassen.

Langsam zurück in die Ausgangsposition.

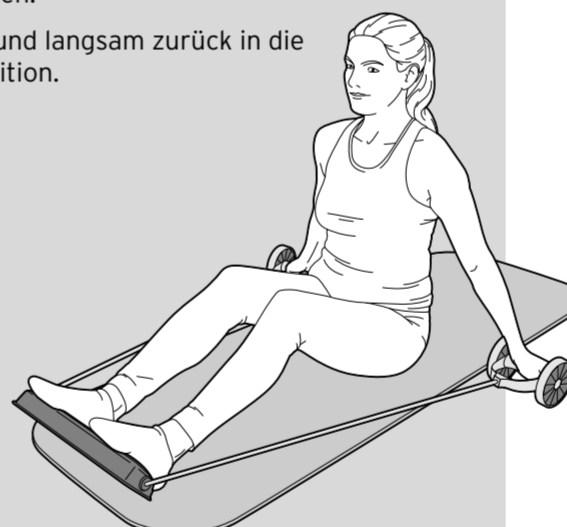


Trizeps

Ausgangsposition: Sitzend, die Beine leicht aufgestellt, das Board mit den Füßen fixieren. Rücken gerade, Blick geradeaus, Brust hoch, die Schultern nach unten, Bauch und Po angespannt. Arme gerade. Rollgriffe mit Handrücken nach hinten fassen, Rollen auf den Boden aufsetzen, hinterm Rücken leicht auf Spannung halten.

Übung: Die nicht ganz durchgestreckten Arme soweit es geht nach hinten rollen, ohne den Oberkörper weiter zurückzulehnen.

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Bauch

Ausgangsposition: Vierfüßler-Stand, Fußspitzen aufsetzen, das Board mit den Knien fixieren. Rücken und Nacken gerade in einer Linie, Blick zu Boden - den Kopf nicht in den Nacken legen. Bauch und Po angespannt.

Mit den Händen schulterbreit auf den Rollgriffen abstützen, Handrücken nach vorne, Arme gerade, aber nicht ganz durchgedrückt. Die Bänder dabei leicht spannen.

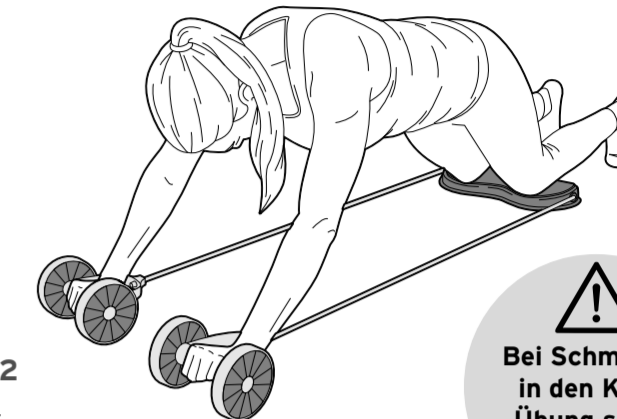


Variante 1

Übung: Mit nur einem Rollgriff nach vorne rollen, den anderen Arm anwinkeln, dabei dicht am Körper lassen. Armwechsel.

Variante 2

Übung: Mit beiden Rollgriffen im Winkel von ca. 45° nach vorne rollen.



Bei Schmerzen in den Knien Übung sofort beenden.

Seitlicher Oberschenkel

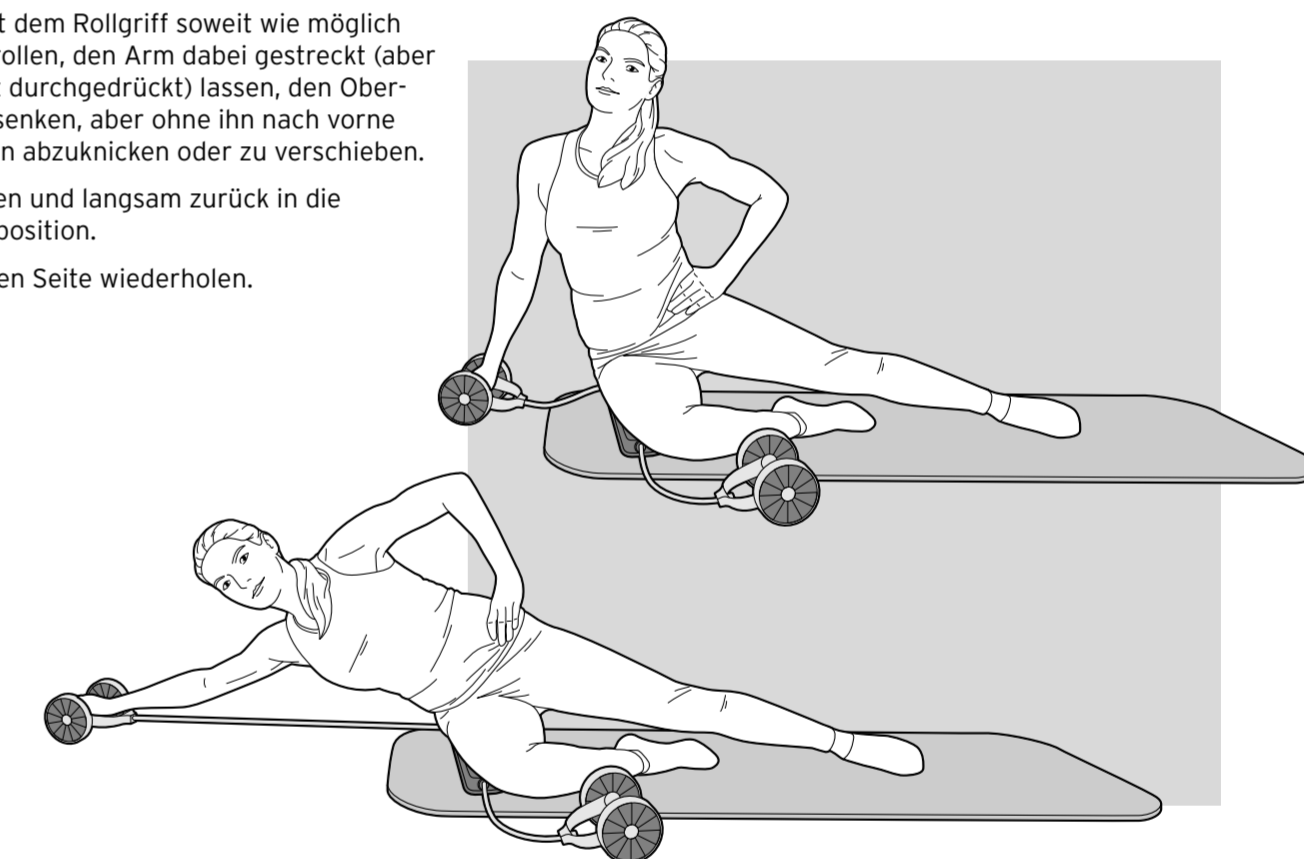
Ausgangsposition: Mit dem Po seitlich auf das Board setzen, das untere Bein nach hinten angewinkelt, das obere zur Seite gestreckt.

Mit einer Hand seitlich neben dem Körper auf dem Rollgriff abstützen, Handrücken nach außen, Arm gerade, aber nicht ganz durchgedrückt. Die andere Hand auf der Hüfte abstützen. Rücken, Arm und oberes Bein parallel in einer Ebene, Blick geradeaus. Bauch und Po angespannt.

Übung: Mit dem Rollgriff soweit wie möglich zur Seite rollen, den Arm dabei gestreckt (aber nicht ganz durchgedrückt) lassen, den Oberkörper absenken, aber ohne ihn nach vorne oder hinten abzuknicken oder zu verschieben.

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Zur anderen Seite wiederholen.

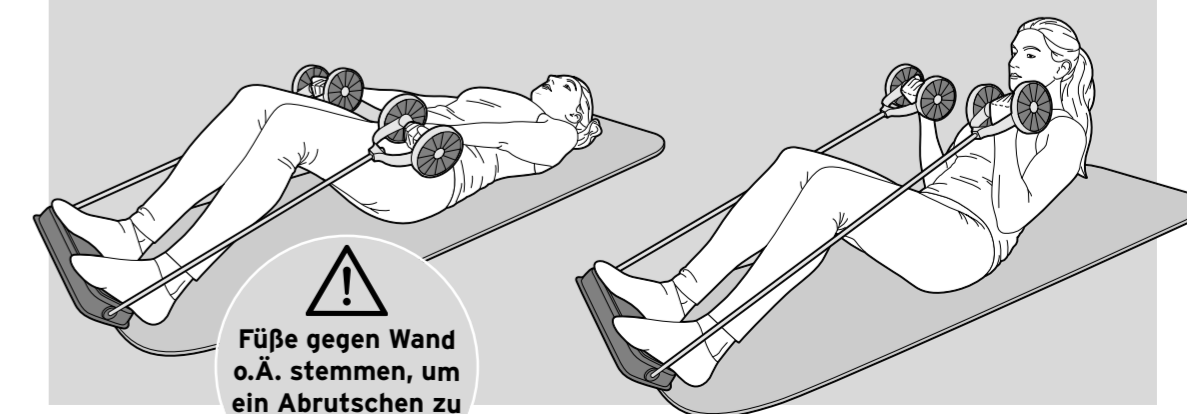


Bauch

Ausgangsposition: Liegend, die Beine aufgestellt, das Board mit den Füßen fixieren. Rücken gerade, Blick geradeaus Richtung Decke, die Schultern nicht hochziehen, Bauch und Po angespannt. Rollgriffe mit den Handrücken nach unten fassen, mit leicht angewinkelten Armen in Hüfthöhe leicht auf Spannung halten.

Übung: Rollgriffe mit den Unterarmen Richtung Brust ziehen, die Ellenbogen dabei dicht am Körper lassen, Gleichzeitig den Oberkörper bis maximal zum Becken hochrollen und mit Bauchspannung halten. Den Nacken dabei möglichst entspannt in einer Linie mit dem Oberkörper halten. Nicht aus dem Nacken heraus hochziehen!

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Füße gegen Wand o.Ä. stemmen, um ein Abrutschen zu vermeiden.

Sicherheitshinweise

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

Der Fitness-Roller ist für ein Training zur Kräftigung von Arm-, Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur vorgesehen.

Durch die verstellbaren Widerstandsbänder können Sie die Zugbelastung individuell auf die gewählte Übung, Ihre Körpergröße, Ihren persönlichen Fitness-Level und den gewünschten Trainingseffekt abstimmen.

Der Fitness-Roller ist als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert (EN ISO 20957-1, Klasse H und DIN 32935 Form A: Zug-Trainingsgerät). Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

Das Gerät ist für Personen bis max. 100 kg Körpergewicht ausgelegt. Jeder der Rollgriffe ist mit max. 43 kg belastbar. Überlasten Sie das Gerät nicht!

Max. Strecklänge / max. Streckkraft der Bänder: siehe Tabelle.

Gewicht: ca. 800 g

GEFAHR für Kinder und Personen mit körperlichen Einschränkungen

Das Trainingsgerät ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Gerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.

Das Trainingsgerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt.

Sollten Sie Kindern die Benutzung des Trainingsgerätes erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Eltern und andere Aufsichtspersonen müssen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Gerät kein Spielzeug ist.

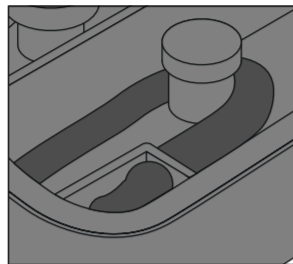
Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial und Artikel fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr sowie Strangulationsgefahr durch die Bänder!

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!


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.
- **Wählen Sie die Länge der Zugbänder entsprechend der Übung, Ihrer Körpergröße, Ihrer Kraft und Fitness. Fädeln Sie dafür die Bänder um die entsprechenden Füße unten im Board, so dass in der Ausgangsposition der Übung bereits eine leichte Spannung anliegt.**



Verletzungsgefahr! Achten Sie darauf, dass die Bänder immer korrekt um den dünneren Teil der Füße gelegt sein müssen, so dass sie nicht abrutschen können. Kontrollieren Sie den festen Sitz des Band-Endes vor jedem Gebrauch.

- Halten Sie die Rollgriffe so, dass die Bänder bereits in der Ausgangsstellung leicht gedehnt sind.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen. Lassen Sie die Rollgriffe nie zurückschnellen, sondern führen Sie sie immer im gleichen Tempo in die Ausgangsposition zurück.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter. Nicht den Atem anhalten! Atmen Sie beim Dehnen der Bänder aus und beim Zurückführen wieder 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 15 bis 20 Wiederholungen. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung.

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

Wichtige Hinweise

- Konsultieren Sie vor Beginn eines Übungsprogrammes Ihren Arzt und klären mit ihm, ob und welche Übungen für Sie geeignet sind.
- 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.
- 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 Trainingsgerät ist kein Spielzeug und muss für Kinder unzugänglich sein.
- Prüfen Sie das Trainingsgerät vor jeder Anwendung. Falls Sie sichtbare Schäden feststellen, z.B. die Bänder angegriffen, porös oder angerissen erscheinen, benutzen Sie das Gerät nicht. Lassen Sie Reparaturen am Gerät nur von einer Fachwerkstatt oder von einer ähnlich qualifizierten Person durchführen. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Die Füße des Gerätes sind mit Abdeckkappen versehen. Achten Sie darauf, dass diese nicht verloren gehen. Prüfen Sie das Vorhandensein vor jedem Gebrauch. Ohne die rutschhemmenden Abdeckkappen besteht Verletzungssgefahr durch ein Wegrutschen des Boards oder ein Abrutschen der Bänder.
- Warnung! Die Zugbänder dürfen nicht überdehnt werden: max. Strecklänge / max. Streckkraft: siehe Tabelle.

- **Gefahr von Verletzung** bei plötzlichem Loslassen der Zugbänder oder Abrutschen vom Brett! Bei der Ausführung der Übungen steht des Fitnes-Roller unter hoher Zugspannung. Achten Sie unbedingt auf einen sicheren Stand. Führen Sie die Übung sicher und aufmerksam aus. Halten Sie die Rollgriffe während der Übungen bei gestreckten Zugbändern sicher und fest in den Händen, um Verletzungen durch ein plötzliches Zurückschnellen zu vermeiden.

- 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.
- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen und die Zugbänder beschädigen.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung und Sportschuhe oder -socken mit rutschfester Sohle. Trainieren Sie nicht barfuß. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängenbleiben kann. Achten Sie bei den stehenden Übungen auf einen festen Stand.
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren. Es dürfen keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.

- Der Untergrund muss fest, eben und rutschhemmend sein. Verwenden Sie ggf. eine Fitnessmatte o.Ä. als Unterlage.
- Die Zugbänder nicht an Türen, Fenstern, Möbeln o.Ä. befestigen.
- Das Trainingsgerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Bringen Sie nicht Ihr gesamtes Körpergewicht auf die Rollgriffe, stellen oder setzen Sie sich nicht darauf!
- Das Trainingsgerät darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht zum Schlagen oder Stoßen von z.B. Personen, Tieren, Gegenständen etc., als Hebel, als Stütze o.Ä.

Vor dem Training: Aufwärmen

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

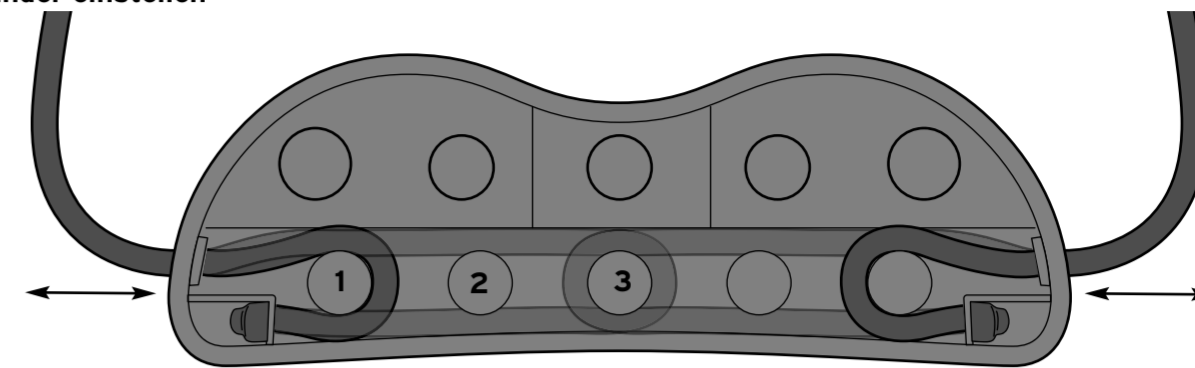
- Den Kopf zur Seite, nach vorne und hinten neigen.
- Die Schultern heben, senken und rollen.
- Mit den Armen kreisen.
- Die Brust nach vorne, hinten und zur Seite bewegen.
- Die Hüften nach vorne, hinten kippen, zur Seite schwingen.
- Auf der Stelle laufen.

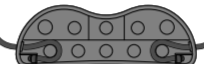


Nach dem Training: Dehnen

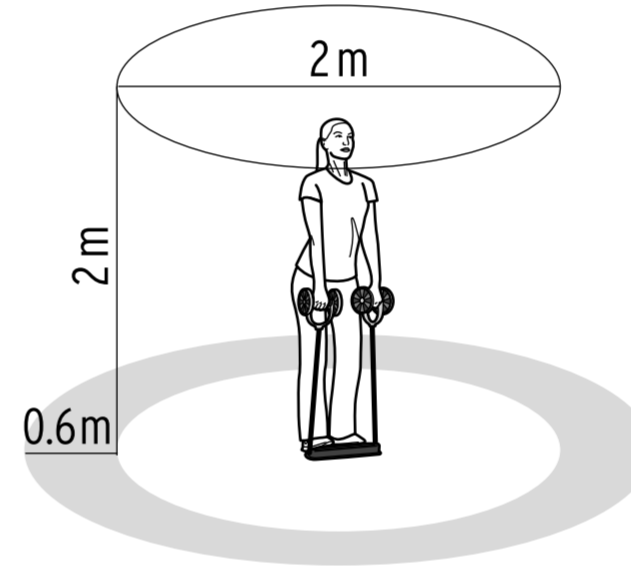
Einige Dehnübungen finden Sie unten abgebildet.

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.

Länge der Zugbänder einstellen



Einstellung		37 cm	74 cm	111 cm	148 cm	185 cm (= max)	Strecklänge
	Leicht (1)	0 N	5 N	28 N	41 N	52 N	Streckkraft
	Mittel (2)	0 N	18 N	36 N	49 N	60 N	Streckkraft
	Schwer (3)	0 N	28 N	44 N	59 N	70 N (= max)	Streckkraft



Warnung! Beachten Sie, dass Menschen mit einer Körpergröße von 185 cm mit nach oben durchgestreckten Armen bereits eine Strecklänge des Bandes von ca. 210 cm erreichen können, wodurch das Band überdehnt würde.

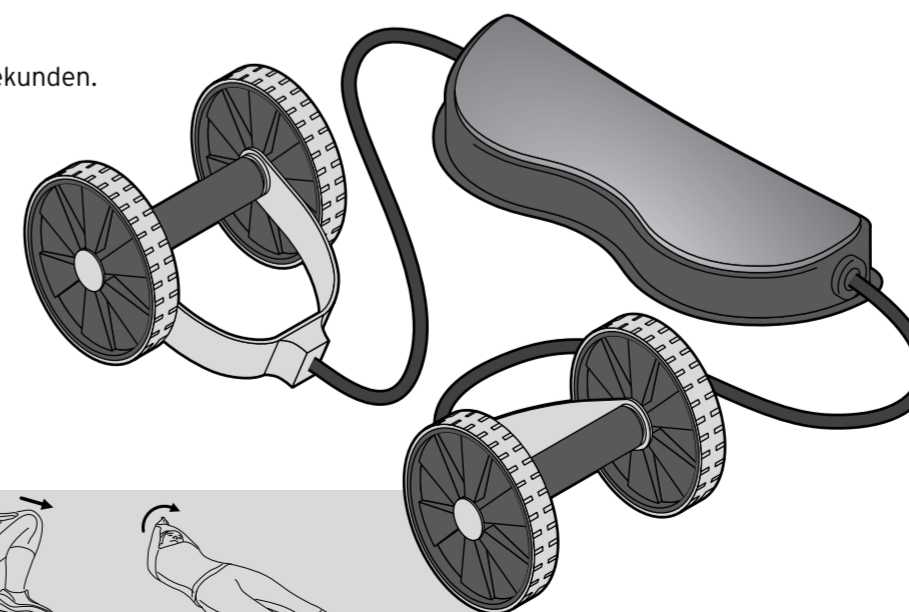
Pflege


Das Material der Rollgriffe ist schweißverträglich, muss aber von Zeit zu Zeit gereinigt werden, um ein hygienisches Training zu ermöglichen.

- ▷ Wischen Sie die Rollgriffe bei Bedarf mit einem weichen, leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch - ohne Reinigungsmittel - ab.

VORSICHT - Sachschaden:

- Verwenden Sie zum Reinigen keine Reinigungsmittel.
- Lagern Sie das Trainingsgerät geschützt vor direktem Sonnenlicht. Setzen Sie es keinen Temperaturen unter -10 °C oder über +50 °C aus.
- Schützen Sie das Trainingsgerät vor großen Temperaturschwankungen, hoher Feuchtigkeit und Wasser.



 www.tchibo.de/anleitungen

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

Artikelnummer: 383 633

Dehnübungen

