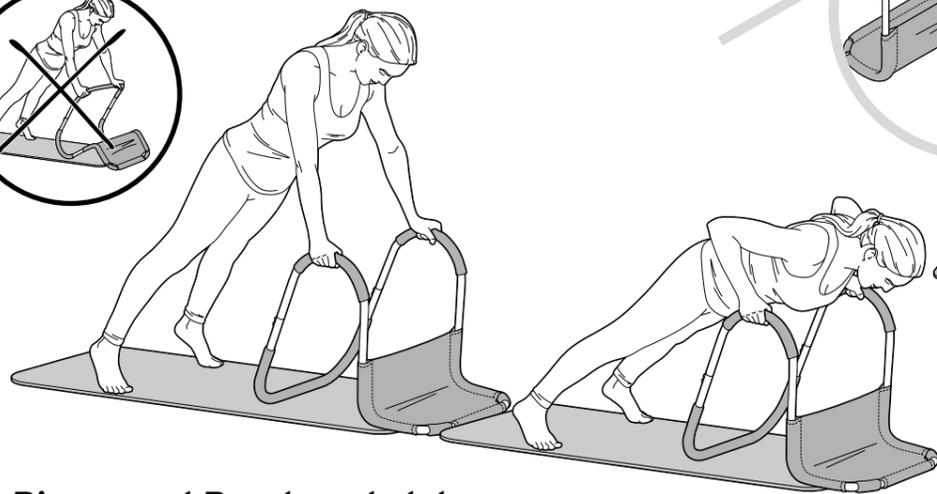


Gerade Bauchmuskulatur

Position: Auf dem Rücken liegend, die Beine hüftbreit aufgestellt. Der Kopf ruht in dem Bezug. Die Hände liegen entspannt am Griffbügel - nicht daran festklammern oder zerrn. Bauch und Po angespannt.

Übung: Aus den Bauchmuskeln heraus den Oberkörper soweit wie möglich aufrichten, den Trainer dabei mitkippen. Kopf, Nacken und Arme bleiben entspannt. 4 Sekunden halten, zurück in die Ausgangsposition.

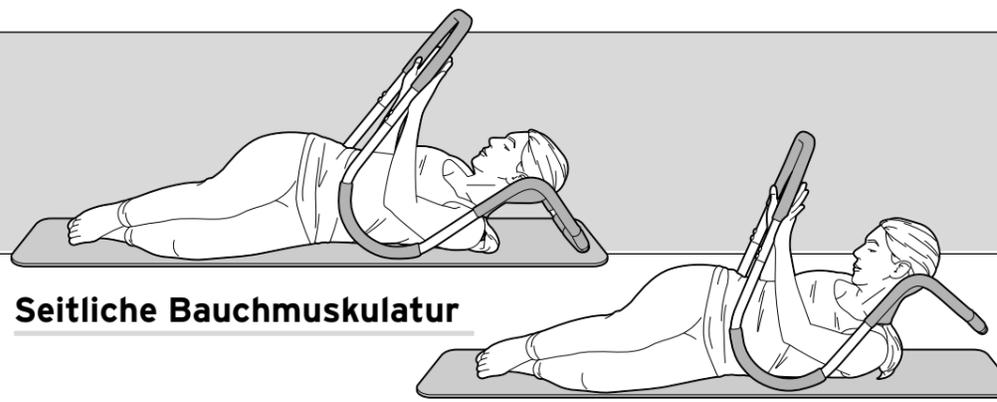
Variante: Beine zusätzlich mit anheben. Steigert die Beanspruchung der Bauchmuskulatur und trainiert zusätzlich die **Oberschenkel**.



Bizeps und Brustmuskulatur

Position: Mit gestreckten Armen in Liegestützhaltung auf dem Trainer abgestützt. Die Beine hüftbreit, Beine, Rücken, Nacken und Kopf bilden eine Linie. Bauch und Po angespannt.

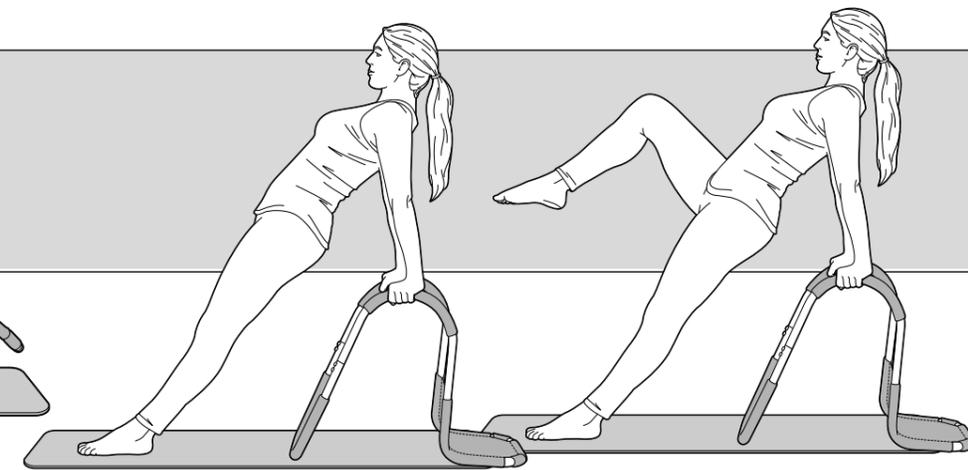
Übung: Den Oberkörper gerade absenken - nicht abknicken. Die Ellenbogen bleiben dabei dicht am Körper. 4 Sekunden halten, zurück in die Ausgangsposition.



Seitliche Bauchmuskulatur

Position: Auf der Seite liegend, die Beine leicht angewinkelt, die Schultern eingedreht, sodass der Kopf auf dem Bezug ruht. Die Hände liegen entspannt am Griffbügel - nicht daran festklammern oder zerrn. Bauch und Po angespannt.

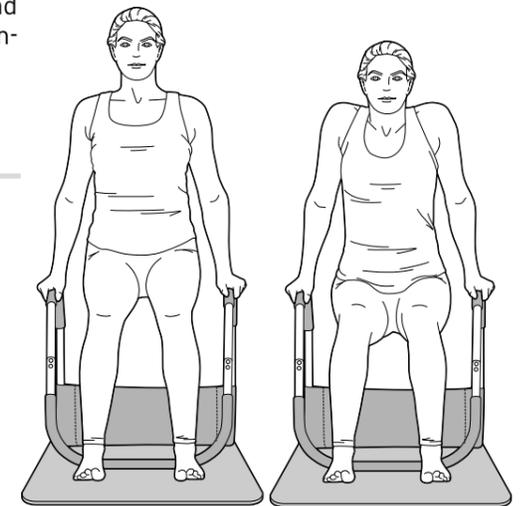
Übung: Aus den Bauchmuskeln heraus den Oberkörper soweit wie möglich aufrichten, den Trainer dabei mitkippen. Kopf, Nacken und Arme bleiben entspannt. 4 Sekunden halten, zurück in die Ausgangsposition.



Arme, Bauch, Po + Oberschenkelmuskeln

Position: Mit gestreckten Armen rückseitig auf dem Trainer abgestützt. Die Beine hüftbreit, Beine, Rücken, Nacken und Kopf bilden eine Linie. Bauch und Po angespannt.

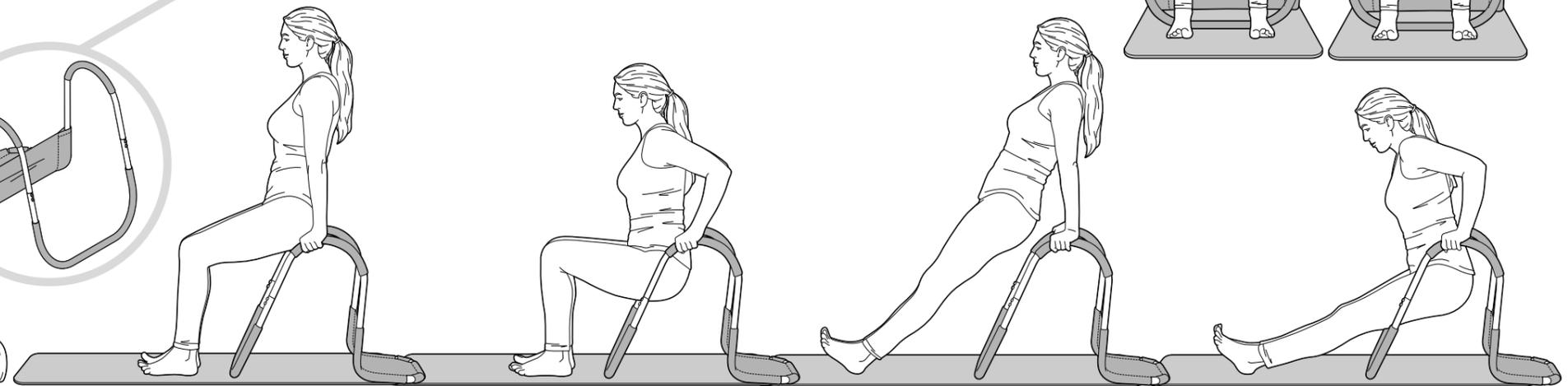
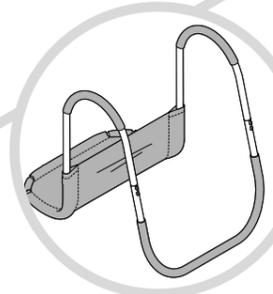
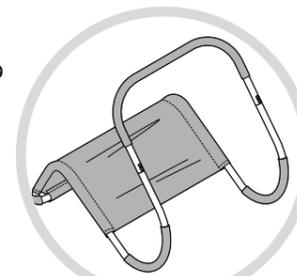
Übung: Die Beine abwechselnd anheben - ca. 4 Sekunden halten - und wieder absenken.



Schultermuskulatur

Position: Mit gestreckten Armen in Sitzposition auf dem Trainer abgestützt. Die Beine hüftbreit, die Knie bilden einen 90°-Winkel. Rücken gerade, Bauch und Po angespannt.

Übung: Den Oberkörper gerade nach unten absenken. Die Arme bleiben dabei gestreckt, die Schultern schieben sich nach oben. 4 Sekunden halten, zurück in die Ausgangsposition.



Trizeps und hintere Schultern

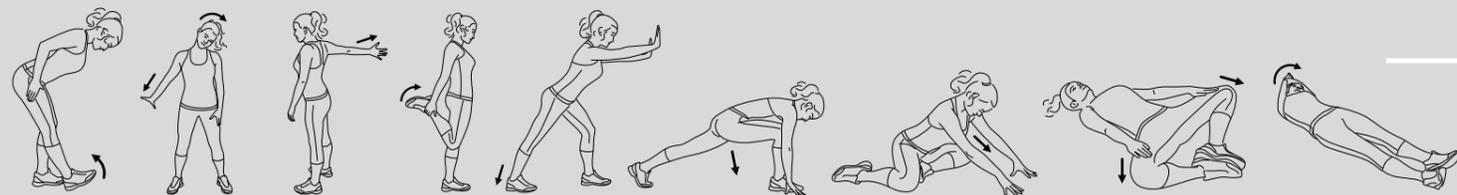
Position: Mit gestreckten Armen in Sitzposition auf dem Trainer abgestützt. Die Beine hüftbreit, die Knie bilden einen 90°-Winkel. Rücken gerade, Bauch und Po angespannt.

Übung: Den Oberkörper gerade nach unten absenken. Die Arme dabei anwinkeln, die Schultern bleiben tief. 4 Sekunden halten, zurück in die Ausgangsposition.

Variante:

Position: Mit gestreckten Armen rückseitig auf dem Trainer abgestützt. Die Beine gestreckt. Rücken gerade, Bauch und Po angespannt.

Übung: Den Oberkörper gerade nach unten absenken. Die Arme dabei anwinkeln, die Schultern bleiben tief. 4 Sekunden halten, zurück in die Ausgangsposition.



Dehnübungen

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Dieses Trainingsgerät unterstützt Sie bei Ihren Fitness-Übungen daheim. Umseitig finden Sie einige Übungen, für die dieses Gerät konzipiert ist.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg 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

Dieses Trainingsgerät ist für ein Training zur Kräftigung von Arm-, Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur vorgesehen.

Das Trainingsgerät entspricht der Verwendungsklasse H, d.h. es ist als Sportgerät für den Heimbereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist es nicht geeignet.

Das Gerät ist für Personen bis max. 120 kg Körpergewicht ausgelegt. Überlasten Sie das Gerät nicht!

Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

- Führen Sie nur Übungen aus, für die das Gerät ausgelegt ist (siehe umseitiges Übungsposter). Führen Sie die Übungen so aus, wie es dort beschrieben ist. Achten Sie auf die richtige Haltung. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- 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.
- Wiederholen Sie anfangs die 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. Am einfachsten ist es, wenn Sie die Übungen in Zähltakten ausführen, z.B. 2 Takte ziehen, 4 Takte 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.
- 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 den Übungen den Rücken gerade – kein Hohlkreuz! Spannen Sie Po und Bauch an.**
- 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!

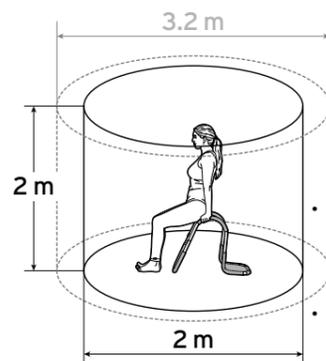
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang die Übungen für Sie angemessen sind.**
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, Kreislaufbeschwerden, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder 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 für Kinder und Personen mit körperlichen Einschränkungen

- Das Trainingsgerät ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder 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 unbeaufsichtigte Kinder vom Artikel fern. Halten Sie sie auch fern von Verpackungsmaterial. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

GEFAHR von Verletzungen

- 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 das Gerät beschädigen.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.
- Der Untergrund muss eben und gerade sein. Achten Sie unbedingt auf einen festen und sicheren Stand – sowohl des Gerätes als auch von Ihnen selbst. 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.

- Das Trainingsgerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Bringen Sie nicht Ihr gesamtes Körpergewicht auf die Bügel. Stellen Sie sich nicht darauf!

- Das Trainingsgerät darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden. Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht für andere Zwecke.
- Um die Sicherheit des Trainingsgerätes zu gewährleisten, prüfen Sie es vor jedem Training auf Schäden und Verschleiß. Falls Sie sichtbare Schäden feststellen, 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.
- Kontrollieren Sie von Zeit zu Zeit die Schraubverbindungen und ziehen Sie sie ggf. fest.

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 umseitig abgebildet.

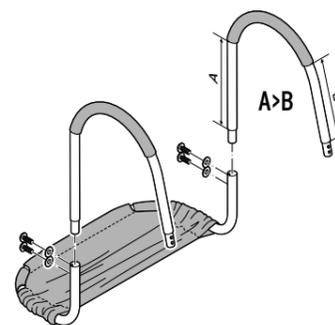
Grundposition bei allen Dehnübungen:

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

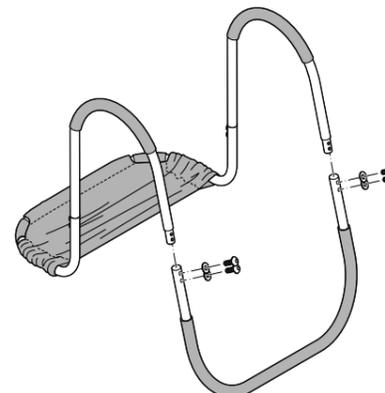
Halten Sie die Positionen in den Übungen jeweils ca. 20-35 Sekunden.

Aufbau

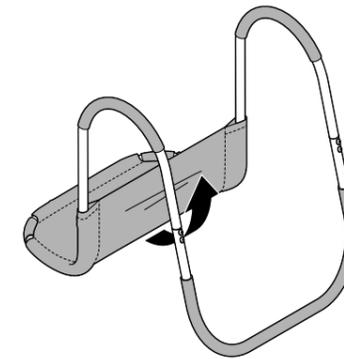
Der Bezug der Kopfstütze ist sehr straff gespannt, weil dies die Benutzung komfortabler macht. Dadurch ist allerdings der Aufbau etwas schwierig und erfordert ein wenig Kraft.



- Ziehen Sie den gespannten Stoff an der Kopfstütze etwas zurück, sodass die Schraublöcher freiliegen.
- Schrauben Sie die beiden seitlichen Bügel wie abgebildet fest – die Seite mit dem längeren ungepolsterten Rohrteil (A) zeigt zur Kopfstütze. Ziehen Sie die Schrauben noch nicht ganz fest an, da sich die Teile sonst verkanten können.



- Schrauben Sie den Griffbügel fest. Ziehen Sie jetzt alle Schrauben fest.



- Ziehen Sie den Bezug wieder über die Schrauben, bis er schön glatt sitzt.

Pflege

- Wischen Sie das Gerät bei Bedarf mit einem weichen, leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch ab.
- Der Bezug der Kopfstütze ist nicht dafür vorgesehen, abgenommen und gewaschen zu werden. Reinigen Sie den Bezug bei Bedarf mit einem weichen, leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch und ein wenig mildem Reinigungsmittel.

VORSICHT – Sachschaden:

- 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.
- Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Bodenpflegemittel das Material der Polster angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren auf den Böden zu vermeiden, legen Sie deshalb ggf. eine rutschfeste Unterlage unter den Artikel und bewahren Sie den Artikel z.B. in einer geeigneten Box auf.

Obermaterial: NBR / PVC-Schaum
Größe: ca. 59 x 73 x 57 cm (L x B x H)
Gewicht: ca. 2,6 kg

i 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!



Gerät nur wie in den Übungen dargestellt belasten!



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

Artikelnummer: 355 096