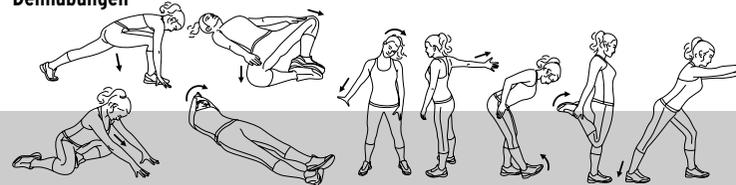


Dehnübungen



Liebe Kundin, lieber Kunde!

Das Liegestütz-Board bietet Ihnen verschiedene Varianten des Trainings rund um den Liegestütz - von Anfänger-geeignet bis anspruchsvoll. Durch das einfache Umstecken der Griffe können Sie verschiedene Muskelgruppen belasten. Umseitig finden Sie Übungsbeispiele, für die dieses Gerät konzipiert ist.

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

- Dieser Artikel ist für ein Training zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur sowie der vorderen Oberschenkel, der Unterarme und des Trizeps vorgesehen.
- Das Trainingsgerät entspricht der Verwendungsklasse H (DIN 32935-A), d.h. es ist als Sportgerät für den Heimbereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist es nicht geeignet.
- Alle Teile des Liegestütz-Boards dürfen nur wie in dieser Anleitung beschrieben zusammengebaut und verwendet werden. Andere Kombinationen sowie die Kombination mit anderen Teilen oder Sportgeräten sind nicht zulässig. Die Bänder sind ausschließlich zum Trainieren mit dem Liegestütz-Board konzipiert. Verwenden Sie sie nicht separat.
- Das Trainingsgerät ist für eine Belastung bis max. 90 kg ausgelegt. Überlasten Sie das Gerät nicht!

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, Herzschwäche, 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.

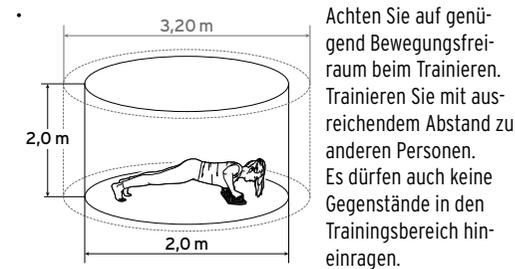
• Nicht für therapeutisches Training geeignet!

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. Erstickengefahr!

GEFAHR von Verletzungen

- Verwenden Sie immer eine Fitnessmatte o.Ä. unter den Knien, um Ihre Kniegelenke zu schonen.
- 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, gerade, fest und ausreichend hart sein. Hochflorige Teppichböden sind nicht geeignet. Beachten Sie, dass das Gerät im Gebrauch hohen Druck auf den Untergrund ausübt. Dies kann bei empfindlichen Böden zu Druckstellen führen.
- Das Trainingsgerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.



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 in seiner Konstruktion nicht verändert werden. Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht für andere Zwecke als die hier beschriebenen.
- Um die Sicherheit des Trainingsgerätes zu gewährleisten, prüfen Sie es vor jedem Training auf Schäden und Verschleiß. Falls Sie sichtbare Schäden feststellen oder 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.
- Kontrollieren Sie vor jedem Training die ordnungsgemäße Montage. Verletzungsgefahr! Achten Sie darauf, dass die Bänder immer korrekt eingegehakt sind, so dass sie sich nicht vom Board lösen können. Kontrollieren Sie den festen Sitz der Bänder vor jedem Gebrauch. Warnung: Die Bänder dürfen nicht separat verwendet werden, sie dürfen nicht an Fenster, Türen o.Ä. eingehakt werden.
- Warnung! Die Bänder dürfen nicht überdehnt werden:
max. Länge der gedehnten Bänder = 180 cm
max. Streckkraft = 26,6 N

Was Sie bei den Übungen beachten müssen

- Führen Sie nur Übungen aus, für die das Gerät ausgelegt ist (siehe umseitige Übungen). 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 Trainings-

- beginnen 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 vor, 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 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.

Vor dem Training: Aufwärmen

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

Nach dem Training: Dehnen

Einige Dehnübungen finden Sie oben auf dieser Seite abgebildet. Halten Sie jede Position ca. 20-25 Sekunden.

Pflege

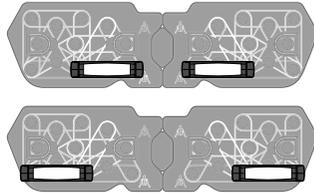
- Wischen Sie das Gerät bei Bedarf mit einem weichen, leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch ab. Verwenden Sie kein Reinigungsmittel.
- Lagern Sie das Trainingsgerät geschützt vor direktem Sonnenlicht. Setzen Sie es keinen Temperaturen unter -10 °C oder über +50 °C aus.
- Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Bodenpflegemittel das Material des Artikels 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.



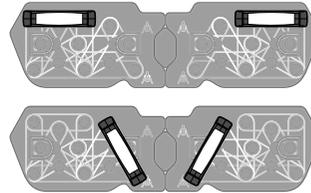
**Beispiele: Steckpositionen
+ beanspruchte Muskelgruppen**



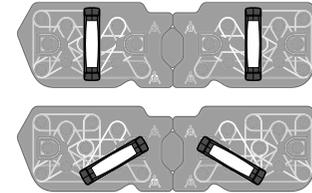
blau



grau



gelb



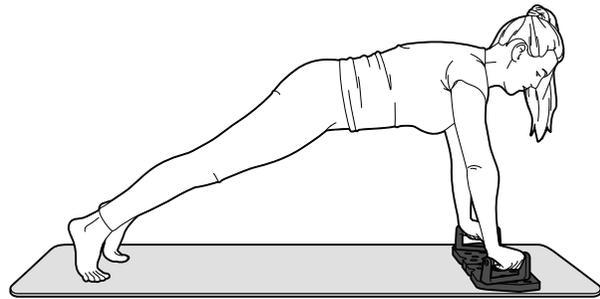
orange



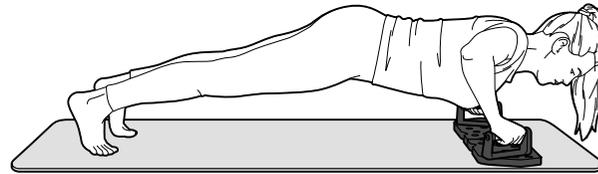
Durch unterschiedliche Positionierung der Griffe auf dem Board sprechen sie bei den Liegestützen verschiedene Muskelgruppen verstärkt an.

Trainingsbeispiele

Liegestütz

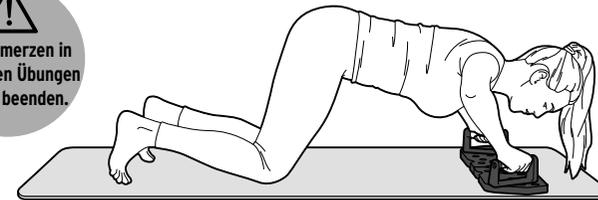
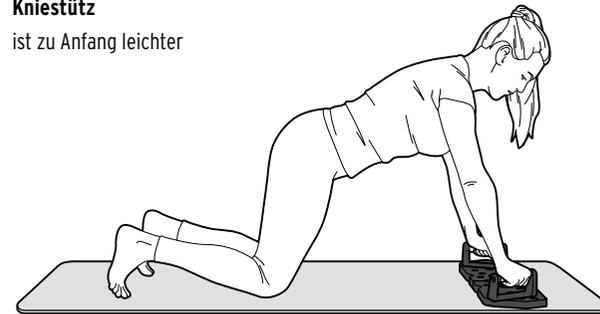


Position: Liegestützposition (oder im Kniestütz), Fußspitzen aufsetzen. Rücken und Nacken gerade in einer Linie, Blick zu Boden - den Kopf nicht in den Nacken legen. Bauch und Po angespannt. Mit den Händen auf den Griffen abstützen, Handrücken nach vorne, Arme gerade, aber nicht ganz durchgedrückt.
Übung: Oberkörper absenken, bis 4 zählen, langsam zurück in die Ausgangsposition.



Kniestütz

ist zu Anfang leichter

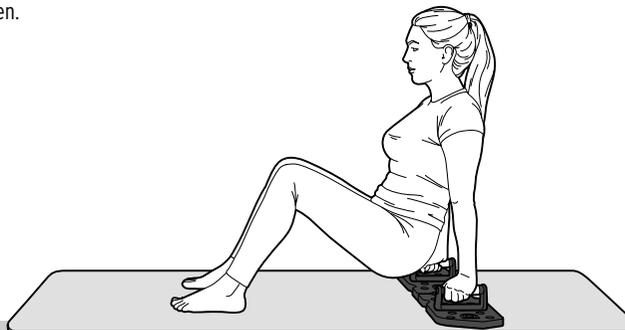


Trizeps-Stütz

Position: Im Sitzen, Beine leicht aufgestellt. Rücken gerade, Blick nach vorne. Körper angespannt. Mit den Händen auf den Griffen abstützen, Arme durchgedrückt, Schultern hochgezogen.



Übung: Körper aus den Schultern heraus nach oben drücken, bis 4 zählen, langsam zurück in die Ausgangsposition.



Trizeps-Übung mit den Bändern

Die Bänder an den äußeren Bügeln befestigen.

Position: Aufrecht setehend, Füße hüftbreit auf dem Board. Rücken und Nacken gerade. Bauch und Po angespannt. Die Bänder über Kopf ziehen, Arme gerade, aber nicht ganz durchgedrückt.

Übung: Die Hände hinter den Kopf absenken. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

