

## Fitness-Reifen

### 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

Der Fitness-Reifen ist für ein ganzheitliches Körpertraining vorgesehen.

Der Fitness-Reifen ist als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert.

Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

#### GEFAHR für Kinder

- Der Fitness-Reifen 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. Der Fitness-Reifen ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Handhabung des Fitness-Reifens vertraut ist oder beaufsichtigt wird. 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 der Fitness-Reifen nicht gebaut ist. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Fitness-Reifen kein Spielzeug ist.
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

#### GEFAHR von Verletzungen

- Der Fitness-Reifen muss sorgfältig durch einen Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden. Achten Sie darauf, dass der Fitness-Reifen erst verwendet wird, wenn er vollständig zusammengebaut wurde.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung und Sportschuhe. Achten Sie auf einen festen Stand.
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren mit Ihrem Trainingsgerät. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.
- Das Trainingsgerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Dehnen und pressen Sie den Fitness-Reifen nicht während der Übungen. Die Verbindungen der einzelnen Elemente können aufspringen.
- Das Trainingsgerät darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden.
- Prüfen Sie das Trainingsgerät vor jedem Gebrauch auf Materialschäden und Verschleiß. Prüfen Sie auch die einwandfreie Montage. Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht bei sichtbaren Schäden. Lassen Sie Reparaturen am Artikel nur von einer Fachwerkstatt oder von einer ähnlich qualifizierten Person durchführen. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.

- 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.
- 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.
- **Für alle Übungen gilt: Beginnen Sie langsam, mit nur wenigen Wiederholungen. Steigern Sie sich allmählich mit Zunahme Ihrer Fitness. Überlasten Sie sich nicht.**

#### 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 oder 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, die über eine Dehnungsspannung hinausgehen, beenden Sie das Training sofort.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

#### Pflege

- ▷ Reinigen Sie den Fitness-Reifen mit lauwarmen Wasser, milder Seife und einem weichen Tuch. Verwenden Sie ggf. ein Desinfektionsmittel.
- ▷ Bewahren Sie den Fitness-Reifen kühl und trocken auf. Schützen Sie ihn vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.

#### Technische Daten

Modell: 624 268

Durchmesser: ca. 970 mm

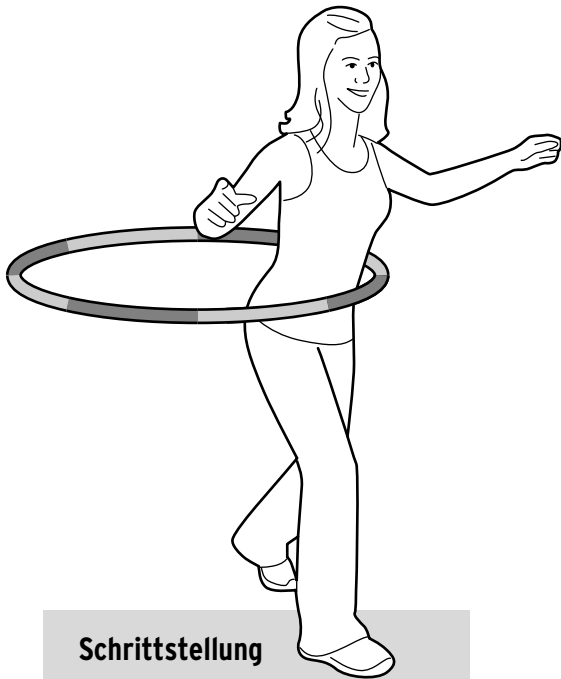
Gewicht: ca. 980 g

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany

www.tchibo.de

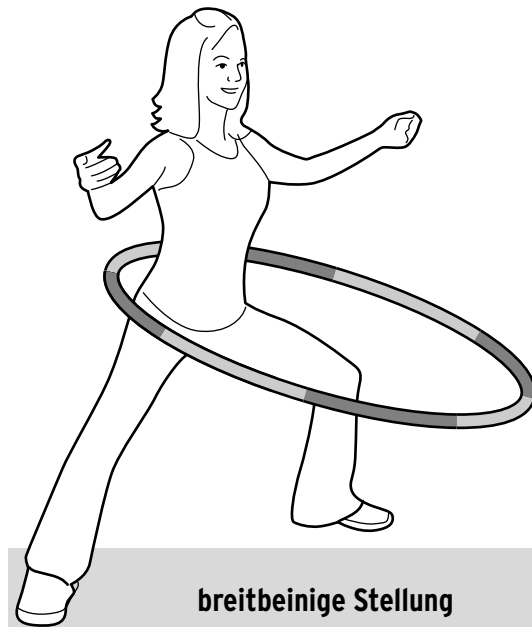
## Hula Hoop



**Schrittstellung**

Sie können den Hula Hoop in verschiedenen Schrittstellungen ausführen. Probieren Sie beide Varianten, um unterschiedliche Trainingseffekte zu erzielen.

**Trainingseffekt:** allgemeine Beweglichkeit, Fitness, Bauch, Beine, Po



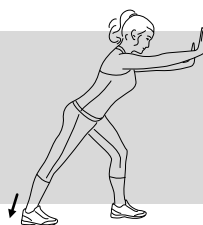
**breitbeinige Stellung**

**Position:** Gehen Sie leicht in die Knie, halten Sie den Oberkörper aufrecht, spannen Sie Bauch und Po während der gesamten Übung an.

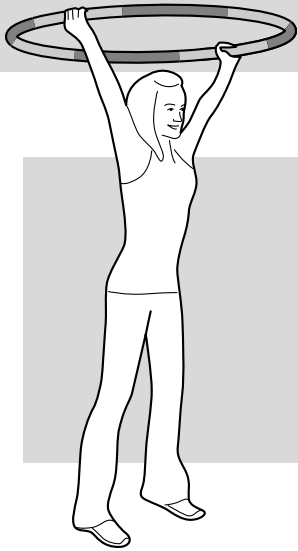
**Bewegung:** Bringen Sie den Reifen in Schwung, so dass er sich waagrecht um Ihre Taille dreht. Kreisen Sie mit den Hüften, um den Reifen in Bewegung zu halten. Je gleichmäßiger Sie die Kreisbewegungen ausführen, umso besser bleibt der Reifen in Position.

Versuchen Sie, den Reifen sowohl im als auch gegen den Uhrzeigersinn zu drehen.

## Dehnübungen



## Übungen

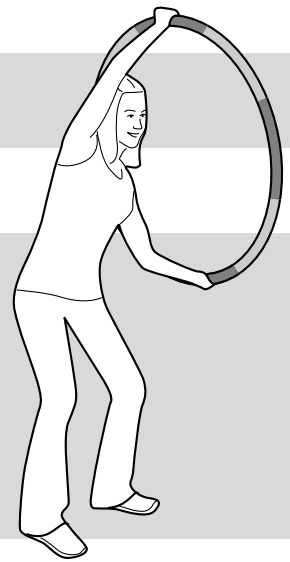


**Trainingseffekt:** Schultern, Bizeps, Trizeps, oberer Rücken

**Position:** Füße schulterbreit, leicht in die Knie gehen, Oberkörper aufrecht, Bauch und Po anspannen, den Reifen mit beiden Händen seitlich fassen und über Kopf halten.

**Bewegung:** Aus der Hüfte abwechselnd nach links und rechts beugen, dabei die Arme nicht verdrehen.

**Wiederholungen:** 10-12 x zu jeder Seite

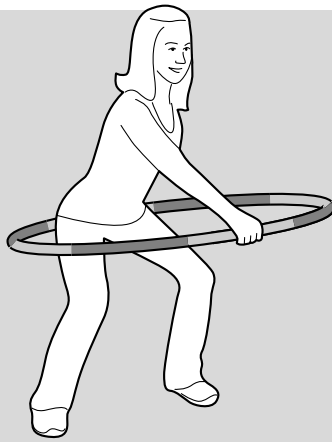
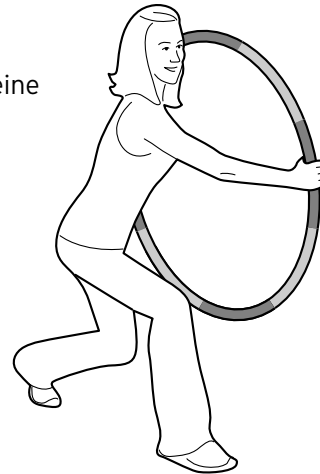


**Trainingseffekt:** Schultern, Bizeps, Trizeps, Bauch, oberer Rücken, Po, Beine

**Position:** Füße in Ausfallschrittstellung, Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen, Oberkörper aufrecht, Bauch und Po anspannen, den Reifen mit beiden Händen seitlich fassen und seitlich neben den Körper halten.

**Bewegung:** Den Reifen vor dem Körper zur anderen Seite schwingen, dabei in die Knie gehen und das Gewicht auf den vorderen Fuß verlagern und den Reifen vor den Körper führen, dann zurück in Ausgangsposition, während der Reifen zur anderen Körperseite schwingt.

**Wiederholungen:** 10-12 x zu jeder Seite, dann Beinwechsel

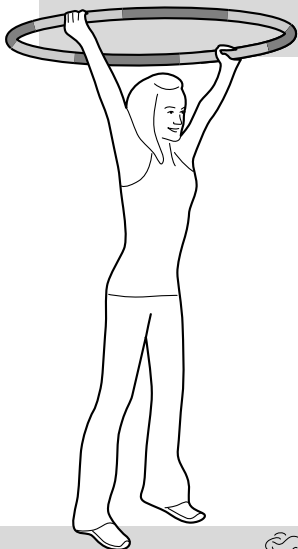


**Trainingseffekt:** Schultern, Bauch, oberer, mittlerer und unterer Rücken, Po, Beine

**Position:** Füße schulterbreit, leicht in die Knie gehen, Oberkörper aufrecht, Bauch und Po anspannen, den Reifen mit beiden Händen seitlich fassen, mit ausgestreckten Armen in Hüfthöhe halten.

**Bewegung:** Aus den Schultern den Reifen um die Hüften zur Seite drehen, dabei in die Knie gehen und Hüften nach hinten strecken. Zurückkehren in die Ausgangsposition und die gleiche Bewegung zur anderen Seite ausführen.

**Wiederholungen:** 10-12 x zu jeder Seite

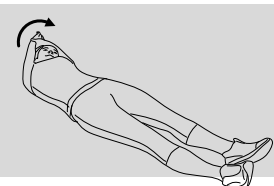
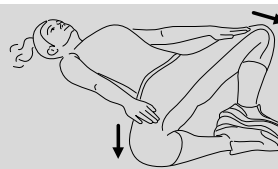
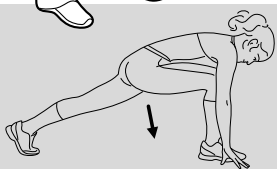
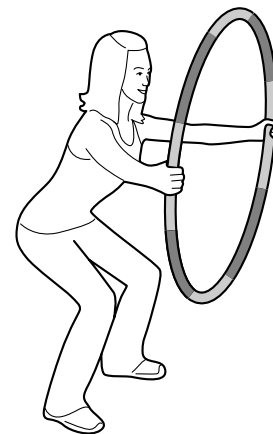


**Trainingseffekt:** Schultern, Bauch, oberer und mittlerer Rücken, Po, Beine

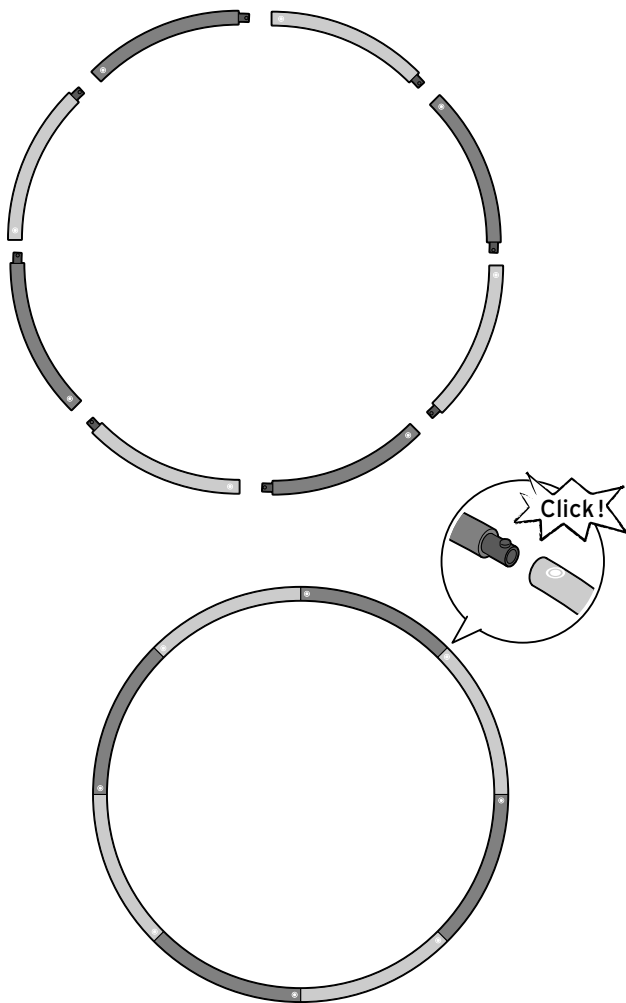
**Position:** Füße schulterbreit, leicht in die Knie gehen, Oberkörper aufrecht, Bauch und Po anspannen, den Reifen mit beiden Händen seitlich fassen und über Kopf halten.

**Bewegung:** Den Reifen nach vorne vor den Körper schwingen, dabei tief in die Knie gehen und Hüften nach hinten strecken. Zurückkehren in die Ausgangsposition.

**Wiederholungen:** 10-12 x



## Montage



Zum Verriegeln und Entriegeln der Elemente drücken Sie auf den Knopf. Damit Sie den Knopf beim montierten Reifen leichter finden, ist seine Position mit einem Symbol gekennzeichnet.

## Training

Wählen Sie einen Trainingsort, der ausreichend Platz für das Training bietet. Die gewählte Fläche muss mindestens 2,0 x 2,0 m groß sein. Es dürfen keine Gegenstände hineinragen, an denen Sie sich verletzen können (z.B. Türgriffe). Der Untergrund muss eben und gerade sein.

- Tragen Sie immer feste Sportschuhe beim Training, um ein Ausrutschen zu vermeiden. Trainieren Sie nicht barfuß.

Beginnen Sie mit 10-12 Wiederholungen. Steigern Sie die Trainingseinheiten langsam, um einer Überanstrengung des Körpers vorzubeugen.

Umseitig sehen Sie eine Auswahl möglicher Übungen. Sie können auch viele weitere Übungen, die Sie sonst ohne Trainingsgerät oder mit Hanteln ausführen, mit dem Fitness-Reifen durchführen.

### 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 und hinten kippen, zur Seite schwingen.
- Auf der Stelle laufen

### Nach dem Training: Dehnen

Einige Dehnübungen finden Sie umseitig.

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.



[www.tchibo.de/anleitungen](http://www.tchibo.de/anleitungen)