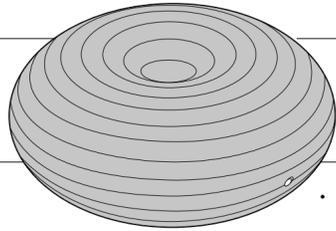




de Trainingsanleitung Fitness-Donut



Unbedingt zuerst lesen!

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihr neuer Fitness-Donut ist ideal zur Förderung des Gleichgewichts und für das Training verschiedener Muskelgruppen. Dank der praktischen 2-Wege-Pumpe ist er besonders schnell aufzupumpen und schnell wieder zu entlüften.

Mit Anti-Burst-System: Verhindert ein plötzliches, gefährliches Bersten des Artikels bei zu starkem Aufpumpen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude damit.

Ihr Tchibo Team

Verwendungszweck

Der Fitness-Donut ist als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert (Klasse H, Heimgebrauch). Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und zu therapeutischen Zwecken ist er nicht geeignet. Nicht als Sitzmöbel / zum längeren darauf Sitzen geeignet.

Der Fitness-Donut ist belastbar bis max. 120 kg. Der Fitness-Donut darf nur von einer Person gleichzeitig verwendet werden. Der Fitness-Donut darf nur wie in dieser Anleitung beschrieben verwendet werden. Nur für den Gebrauch in trockenen Innenräumen.

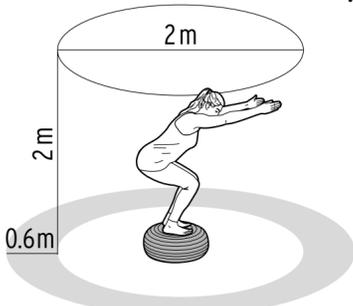
GEFAHR für Kinder und Personen mit körperlichen Einschränkungen

- Dieser Artikel darf nicht von Personen benutzt werden, deren körperliche, geistige oder sonstige Fähigkeiten so eingeschränkt sind, dass sie den Fitness-Donut nicht sicher benutzen können. Dies gilt besonders für Personen mit Gleichgewichtsstörungen.
- Die bestimmungsgemäße Benutzung des Fitness-Donuts ist ausschließlich der Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Handhabung des Fitness-Donuts vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die der Fitness-Donut nicht gebaut ist. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Fitness-Donut kein Spielzeug ist.
- Sollten Sie Kindern die Benutzung des Fitness-Donuts erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Bei unsachgemäßem oder übersteigertem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Kinder erkennen nicht die Gefahren, die von dem Fitness-Donut ausgehen können. Halten Sie daher Kinder davon fern. Bewahren Sie den Fitness-Donut für Kinder unzugänglich auf.
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

GEFAHR von Verletzungen

- Einige Übungen erfordern viel Kraft und Geschicklichkeit. Stützen Sie sich ggf. an einer Wand oder auf dem Boden ab, damit Sie nicht die Kontrolle verlieren und stürzen.
- Prüfen Sie den Fitness-Donut vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Wenn er offensichtlich beschädigt ist, dürfen Sie den Fitness-Donut nicht benutzen. Lassen Sie Reparaturen am Fitness-Donut nur von einer Fachwerkstatt oder von einer ähnlich qualifizierten Person durchführen. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lose Kleidung, um ein „Hängenbleiben“ zu verhindern. Trainieren Sie vorzugsweise in Sportschuhen. Achten Sie aber unbedingt auf einen festen und sicheren Stand. Trainieren Sie nicht in Socken auf einem glatten Untergrund, da Sie sonst ausrutschen und sich verletzen können. Verwenden Sie z.B. eine rutschhemmende Fitnessmatte.
- Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen stabilen, waagerechten und ebenen Untergrund. Der Boden muss frei von spitzen Gegenständen sein.

- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren mit Ihrem Trainingsgerät. Es dürfen auch keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.



- Der Fitness-Donut darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.

- 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.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- 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.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen und den Fitness-Donut beschädigen.
- Der Fitness-Donut darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden.
- Nicht mit dem Mund aufpusten. Gefahr von Schwindel!

VORSICHT - Sachschäden

- Schützen Sie den Fitness-Donut vor hohen Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung über längere Zeit, hoher Feuchtigkeit und Wasser.
- Benutzen Sie keine Drucklufteinrichtungen an Tankstellen, um den Fitness-Donut aufzupumpen. Der Artikel könnte zu stark aufgepumpt werden oder bersten.
- Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.
- Nicht in kaltem Zustand aufpumpen. Lassen Sie ihn mindestens eine Stunde bei Raumtemperatur liegen. Das Material braucht diese Zeit, um die volle Dehnfähigkeit zu erlangen.
- Pumpen Sie den Fitness-Donut nur mit der mitgelieferten Pumpe auf.
- Schützen Sie den Fitness-Donut vor scharfen, spitzen oder heißen Gegenständen und Flächen. Halten Sie ihn fern von offenen Flammen.

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.**
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

Vor dem Training

- Prüfen Sie den Fitness-Donut auf Beschädigungen.
- Tragen Sie leichte, sportliche Kleidung.
- Tragen Sie Sportschuhe mit einer rutschfesten Sohle.
- 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.

Trainingsablauf

- Rechnen Sie für Ihr Training 5-10 Minuten für eine Aufwärmphase und mindestens 5 Minuten für eine Entspannungsphase ein. So geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die Belastung zu gewöhnen und vermeiden Verletzungen.
- 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.

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.

Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

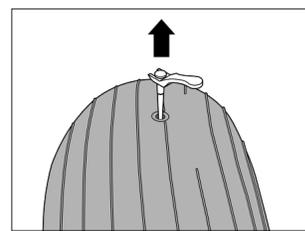
- Beginnen Sie die Übungen langsam. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen. Atmen Sie auch während der Übungen ruhig und gleichmäßig.
- Führen Sie die Übungen konzentriert aus. Lassen Sie sich bei den Übungen nicht ablenken.
- **Überfordern Sie sich nicht. Führen Sie eine Übung nur solange aus, wie es Ihrer körperlichen Fitness entspricht. Treten während einer Übung Schmerzen auf, brechen Sie die Übung sofort ab.**

Nach dem Training: Dehnen

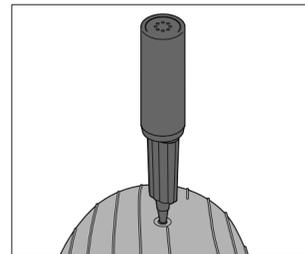
Einige Dehnübungen finden Sie unten abgebildet. Grundposition bei allen Dehnübungen: Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen. Halten Sie Ihren Rücken gerade!

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

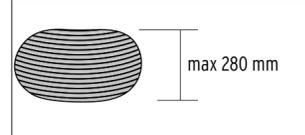
Fitness-Donut aufpumpen



1. Ziehen Sie den Verschluss-Stöpsel, auf der Seite des Fitness-Donuts, mit dem beiliegenden Werkzeug aus dem Ventil heraus.

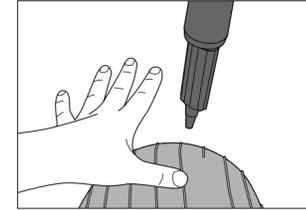


2. Stecken Sie die Tülle der Luftpumpe in das Ventil.
3. Pumpen Sie den Fitness-Donut auf. Die Luftpumpe pumpt sowohl beim Ausziehen als auch beim Einschieben des Kolbens Luft in den Fitness-Donut.

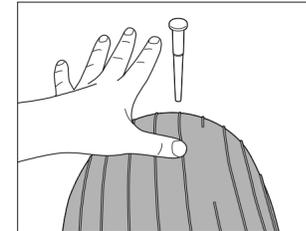


ACHTUNG! Der Artikel darf nur bis zu einer bestimmten Höhe aufgepumpt werden = 280 mm.

Artikelnummer: 381 440 / 392 082



4. Ziehen Sie die Luftpumpe aus dem Ventil und sichern Sie die Öffnung mit dem Daumen, damit keine Luft entweicht.



5. Stecken Sie den Verschluss-Stöpsel ein. Gehen Sie dabei zügig vor, da ansonsten zu viel der eingepumpten Luft entweicht.

Pflege

▷ Wischen Sie den Fitness-Donut bei Bedarf mit einem weichen, leicht mit Wasser angefeuchteten Lappen sauber.

Verstauen

Zum platzsparenden Verstauen sollten Sie die Luft aus dem Fitness-Donut lassen:

- ▷ Ziehen Sie den Verschluss-Stöpsel, auf der Seite des Fitness-Donuts, mit dem beiliegenden Werkzeug aus dem Ventil heraus. (Ersatzstöpsel liegt bei.)
- Bewahren Sie den Fitness-Donut auf keinen Fall in der Nähe einer Heizung oder anderen Wärmequellen auf.
- Die heutigen Böden und Möbel sind mit einer Vielfalt von Lacken und Kunststoffen beschichtet und werden mit den unterschiedlichsten Pflegemitteln behandelt. Es kann daher nicht völlig ausgeschlossen werden, dass der Fitness-Donut nach längerem Kontakt mit empfindlichen Oberflächen Spuren hinterlässt. Legen Sie deshalb gegebenenfalls eine rutschfeste Unterlage unter den Fitness-Donut bzw. lassen Sie die Luft raus und verwahren Sie ihn in einer geeigneten Box o.Ä.

Entsorgen

▷ Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Wenn Sie sich einmal von dem Artikel trennen sollten, entsorgen Sie ihn gemäß der örtlichen Bestimmungen.

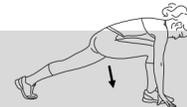
Technische Daten

Modell:	381 440 / 392 082
Maße:	ca. 500 x 280 mm (Durchmesser x Höhe)
Gewicht:	ca. 1200 g
Material:	PVC
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany www.tchibo.de

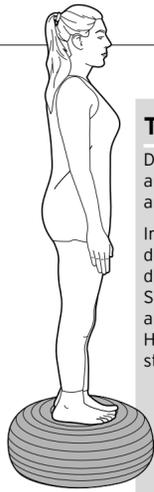


www.tchibo.de/anleitungen

Dehnübungen



Übungen



Tiefenmuskulatur

Durch den instabilen Untergrund wird bei jeder Übung auch die Tiefenmuskulatur angeregt, die unwillkürlich arbeitet, um den Körper in Balance zu halten.

In der **Grundstellung** stehen Sie mit beiden Füßen auf dem Fitness-Donut, Füße etwa hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, Rücken gerade, Brust hoch, die Schultern nach unten, Blick nach vorne, Bauch und Po angespannt.

Hier wirkt der Fitness-Donut besonders auf die stabilisierenden Muskeln an den Fußgelenken ein.



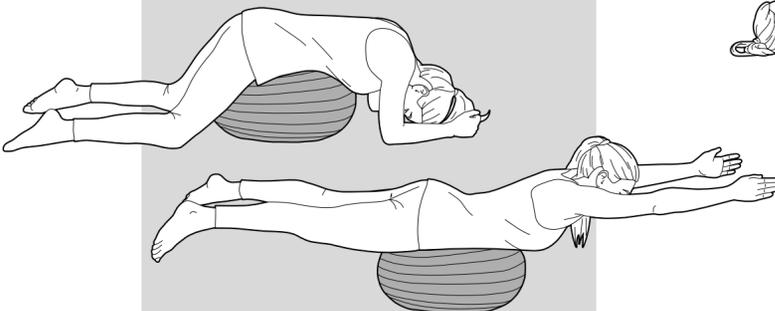
Gesäß + vorderer Oberschenkel

Ausgangsposition: **Grundstellung**.

Übung: In die Kniebeuge gehen, die Arme dabei nach vorne in Verlängerung des Oberkörpers ziehen, dabei die Schultern unten lassen.

Als Halteposition oder dynamisch ausführen: Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Variante: Etwas leichter geht es, wenn Sie auf dem Fitness-Donut knien.



Schulter, Rücken, Po + hintere Beinmuskulatur

Ausgangsposition: In Bauchlage über den Fitness-Donut legen. Füße und Knie hüftbreit, Arme leicht angewinkelt, Hände auf Kopfhöhe. Kopf locker ablegen.

Übung: Oberkörper und Beine anheben, bis Nacken, Rücken und Beine eine Linie bilden, Blick zu Boden - den Kopf nicht in den Nacken legen. Die Arme dabei nach vorne strecken.

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

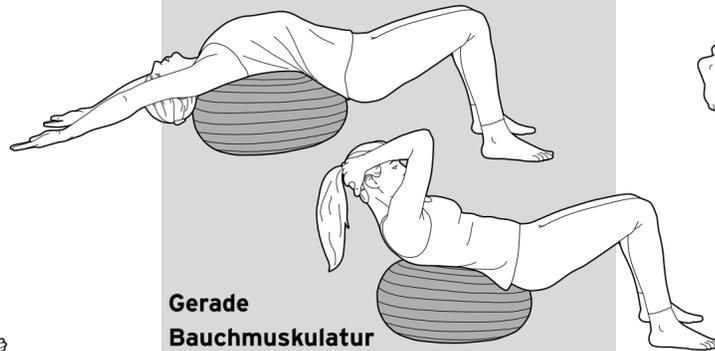


Hintere Oberschenkel, Po + unterer Rücken

Ausgangsposition: Vor dem Fitness-Donut sitzend, Schultern auf dem Donut angelehnt, die Beine angestellt, Füße hüftbreit auseinander.

Übung: Bauch und Po anspannen und die Hüfte nach oben drücken, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden und beide Knie ca. 90° gebeugt sind.

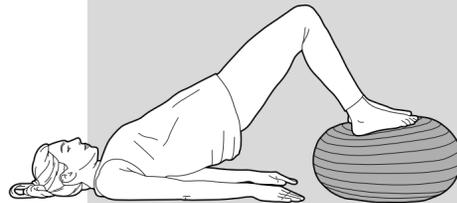
Als Halteposition oder dynamisch ausführen: Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Gerade Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: In Rückenlage über den Fitness-Donut legen, die Arme über Kopf strecken, Beine aufgestellt, Füße hüftbreit.

Übung: Den Oberkörper aus der Bauchmuskulatur heraus anheben. Hände dabei an den Hinterkopf legen, aber nicht am Nacken ziehen! Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Hintere Oberschenkel, Po + unterer Rücken

Ausgangsposition: In Rückenlage auf dem Boden, die Beine aufgestellt, mit den Füßen auf dem Fitness-Donut. Die Arme seitlich vom Körper.

Übung: Die Hüfte nach oben drücken, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden, bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

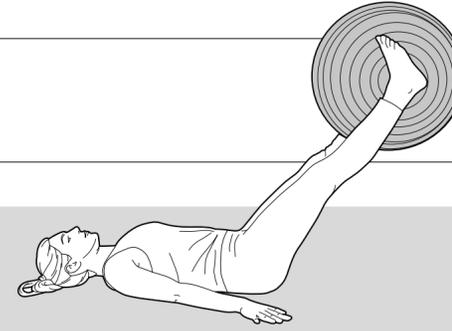
Variante (+ unterer Rücken): In der oberen Position bleiben, zusätzlich abwechselnd ein Bein nach oben strecken.



Untere Bauch- und innere Beinmuskulatur

Ausgangsposition: In Rückenlage auf dem Boden, den Fitness-Donut zwischen den Füßen.

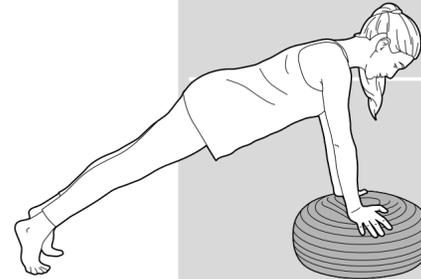
Übung: Die gestreckten Beine nach oben führen, in der Diagonale halten. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Brust, Trizeps + Bauch, Beine, Schulter

Ausgangsposition: Im Liegestütz, die Hände auf dem Fitness-Donut.

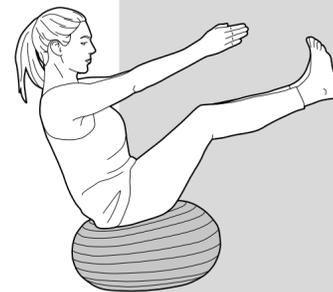
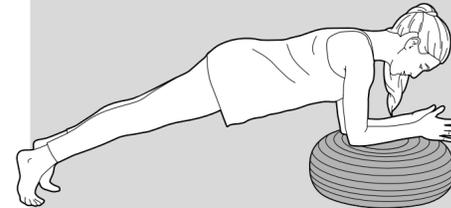
Übung: Als Halteposition oder dynamisch ausführen: Oberkörper absinken, dabei gerade bleiben. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Variante 1 (einfacher): Als Kniestütz ausführen.

Variante 2 (als Halteposition): Im Unterarmstütz mit gestreckten Beinen halten

Variante 3 (dynamisch): Im Unterarmstütz, Knie auf dem Boden. Die Knie anheben, bis die Beine eine gerade Linie bilden. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Gerade Bauchmuskulatur

Auf dem Fitness-Donut sitzend, Arme und Beine anheben, halten.

Trizeps, Rücken, Po und hintere Oberschenkel

Ausgangsposition: Auf dem Fitness-Donut sitzend, mit beiden Händen seitlich auf dem Fitness-Donut abstützen. Die Hüfte hochdrücken, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden.

Übung: Als Halteposition so bleiben oder dynamisch ausführen: Abwechselnd je ein Bein anheben, 4 Sekunden halten, absenken.

Tipp: Je weniger Luft sich im Fitness-Donut befindet, desto mehr müssen Ihre Muskeln arbeiten, um die Balance zu halten. Pumpen Sie daher den Artikel anfangs maximal auf (280 mm). Mit zunehmender Fitness und Sicherheit, lassen Sie dann etwas Luft aus dem Artikel heraus, um das Training zu steigern.

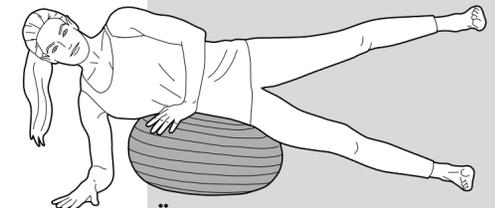


Seitliche Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Seitlich über den Fitness-Donut legen, mit einem Unterarm auf dem Boden abstützen, Beine gestreckt, Füße auf dem Boden. Oberkörper und Hüfte nicht verdrehen! Beides in einer Ebene mit den Oberschenkeln halten.

Übung: Den Oberkörper aus der Bauchmuskulatur seitlich anheben, bis Oberkörper und Oberschenkel in einer Linie liegen. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Zur anderen Seite wiederholen.

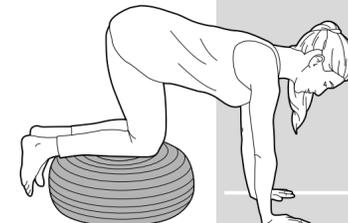


Äußerer Oberschenkel

Ausgangsposition: Seitlich über den Fitness-Donut legen, mit einem Unterarm auf dem Boden abstützen, Beine gestreckt, Füße auf dem Boden. Oberkörper und Hüfte nicht verdrehen! Beides in einer Ebene mit den Oberschenkeln halten.

Übung: Das obere Bein anheben, das untere auf dem Boden lassen. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Zur anderen Seite wiederholen.

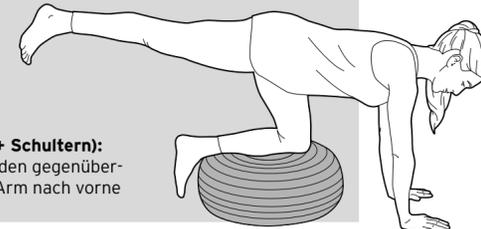


Hinterer Oberschenkel + Po

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

Übung: Ein Bein waagrecht nach hinten anheben, bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Mit dem anderen Bein wiederholen.



Variante (+ Schultern): Zusätzlich den gegenüberliegenden Arm nach vorne strecken.