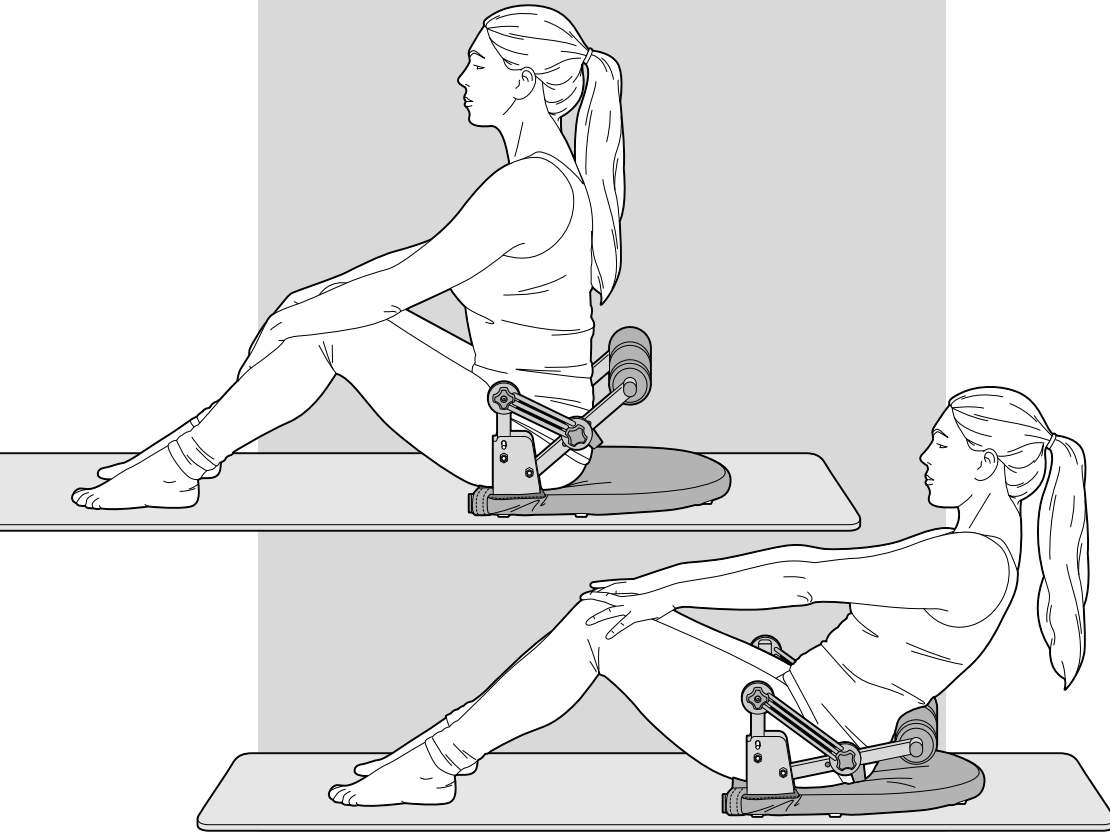


Unterer Rücken

Variante 1

Ausgangsposition: Vor den Bügeln auf dem Gerät sitzend, die Beine angewinkelt, Rücken gerade, Bauch angespannt, Brust hoch, Schultern nach unten, Blick geradeaus.

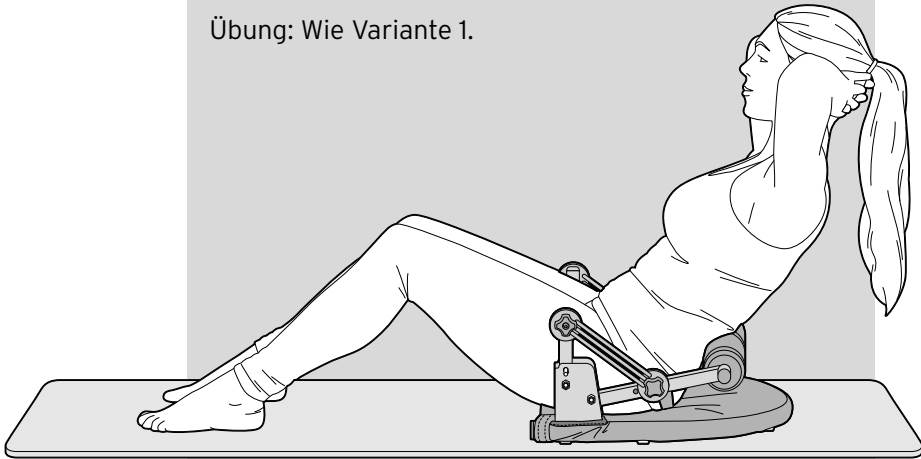
Übung: Den Oberkörper gegen den Widerstand der Bügel nach hinten absenken, dabei möglichst gerade halten - kein Rundrücken! Langsam wieder aufrichten.



Variante 2

Ausgangsposition: Wie Variante 1, aber die Hände in den Nacken legen - Achtung! Nicht am Kopf/Nacken ziehen, der Kopf soll nur ganz entspannt in den Händen ruhen.

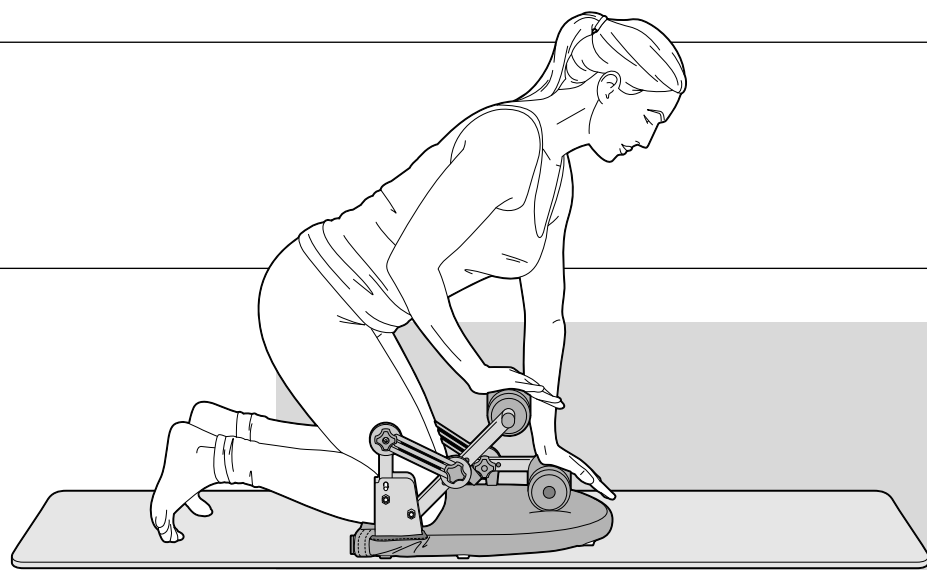
Übung: Wie Variante 1.



Variante 3

Ausgangsposition: Wie Variante 2, aber den Oberkörper zur Seite drehen, die Hüfte bleibt in Position.

Übung: Wie Variante 2. Zur anderen Seite wiederholen

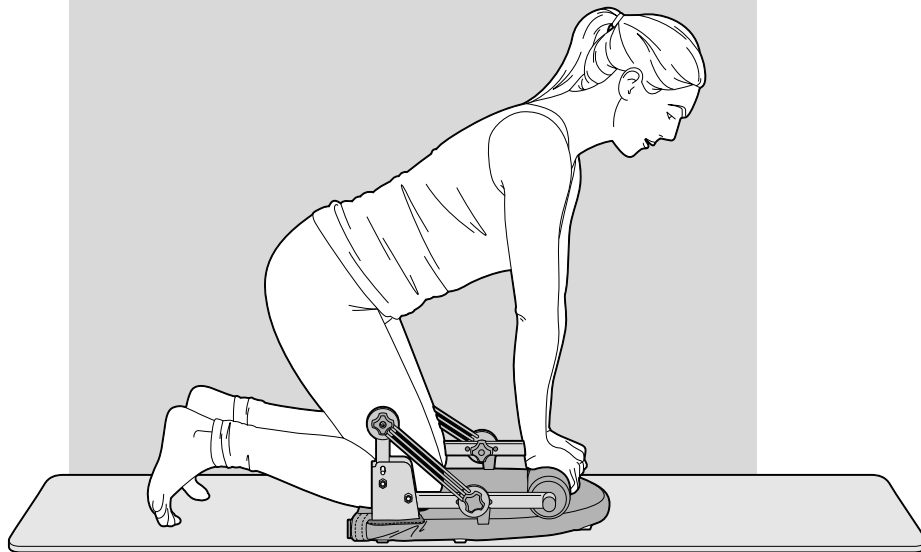


Trizeps

Variante 1

Ausgangsposition: Auf dem Gerät kniend, den Oberkörper leicht vorgeneigt, Rücken gerade, Bauch angespannt. Die Handflächen auf die Polster der Bügel legen, Arme eng am Körper.

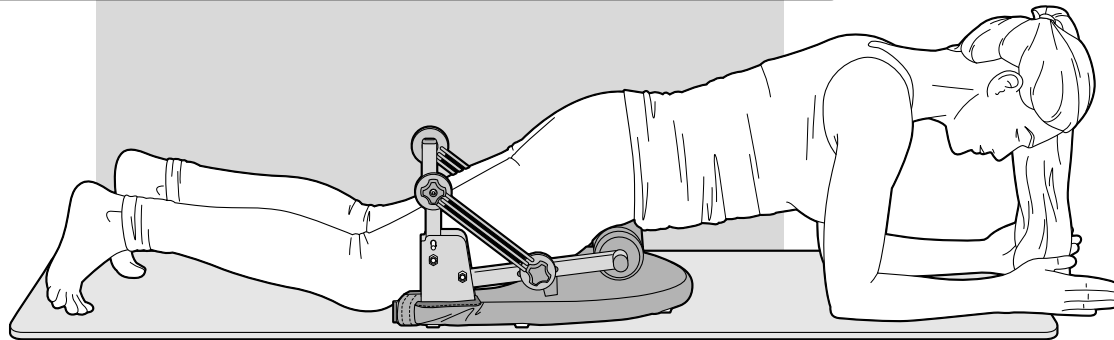
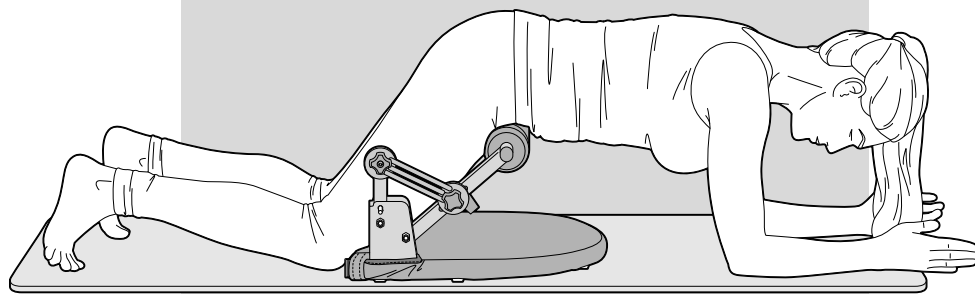
Übung: Bügel abwechselnd **aus dem Oberarm heraus** nach unten drücken.



Variante 2

Ausgangsposition: Wie Variante 1.

Übung: Wie Variante 1, aber mit beiden Armen gleichzeitig.

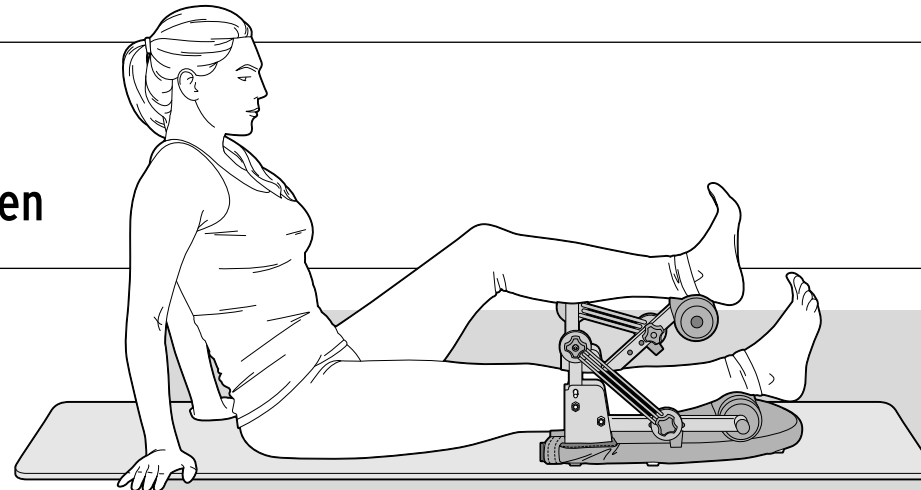


Rumpf + Bauch + Rücken

Ausgangsposition: Direkt vor dem Gerät kniend, auf den Unterarmen abstützen (Unterarmstütz), Rücken gerade, Bauch und Po angespannt, den Blick zu Boden. Die Hüftbeuge liegt genau auf den Bügeln.

Übung: Die Bügel mit der Hüfte nach unten drücken. Langsam wieder aufrichten.

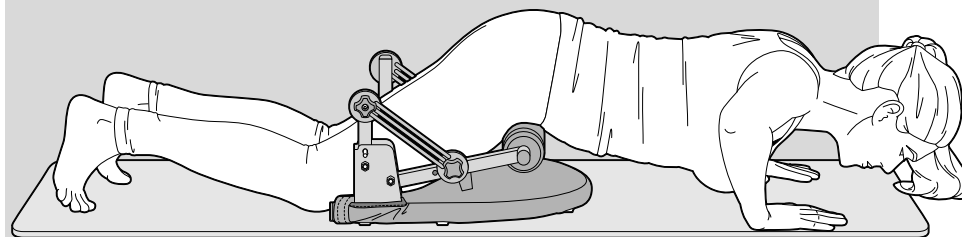
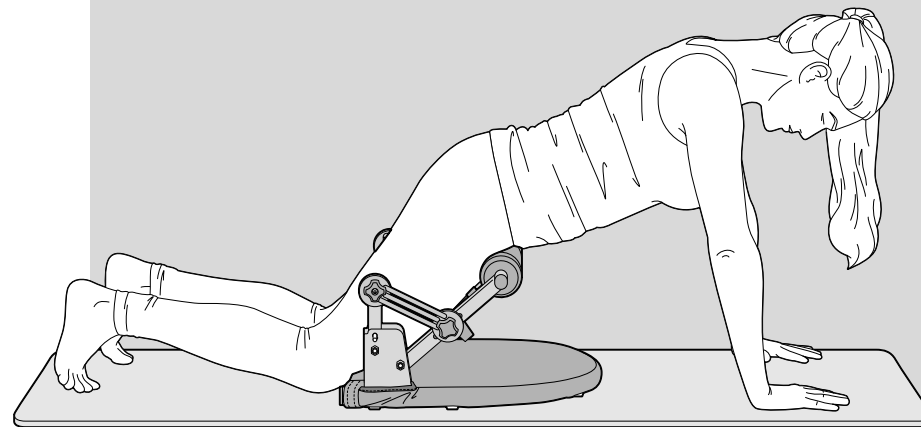
Übungen



Hinterer Oberschenkel + Po

Ausgangsposition: Vor dem Gerät sitzend, mit den Armen abstützen, Rücken gerade, Bauch angespannt, Blick geradeaus. Die Unterschenkel auf die Polster der Bügel legen.

Übung: Bügel abwechselnd aus dem Oberschenkel heraus nach unten drücken.

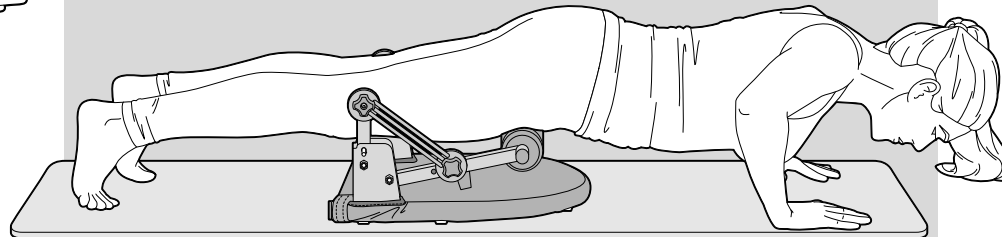
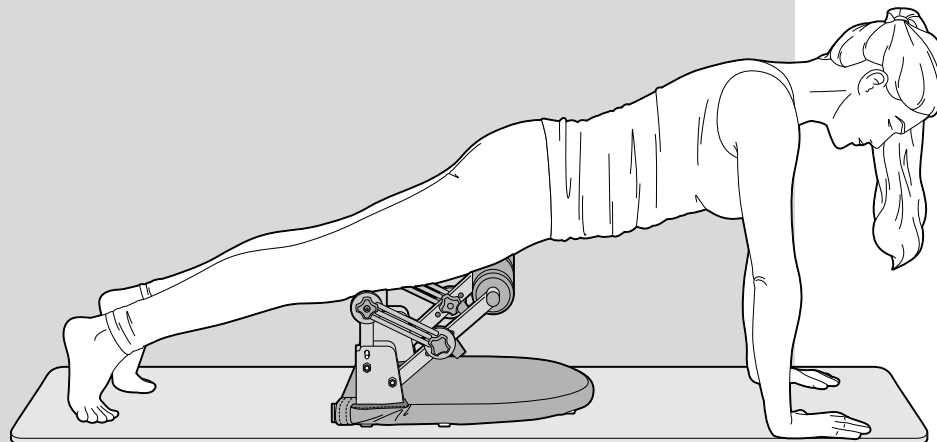


Brust + Bizeps

Variante 1

Ausgangsposition: Direkt vor dem Gerät kniend, auf den Händen abstützen, die Arme nicht ganz durchgedrückt (Knie-Liegestütz). Rücken gerade, Bauch und Po angespannt, den Blick zu Boden.

Übung: Den Oberkörper gegen den Widerstand der Bügel absenken (Liegestütz). Langsam wieder aufrichten.



Variante 2

Ausgangsposition: Über dem Gerät in Liegestütz-Position gehen, die Arme nicht ganz durchgedrückt. Beine, Rücken und Kopf bilden eine Linie. Bauch und Po angespannt, den Blick zu Boden.

Übung: Wie Variante 1.



Oberschenkel + Po

Variante 1

Ausgangsposition: Auf dem Stuhl sitzend, den Oberkörper leicht zurückgelehnt. Bauch angespannt, Blick geradeaus. Das Gerät zeigt mit den Bügeln **weg vom** Stuhl. Die Füße auf die Polster der Bügel legen.

Übung: Bügel abwechselnd aus dem Oberschenkel heraus nach unten drücken.



Variante 2

Ausgangsposition: Wie Variante 1, aber: Oberkörper gerade. Das Gerät zeigt mit den Bügeln **zum** Stuhl.

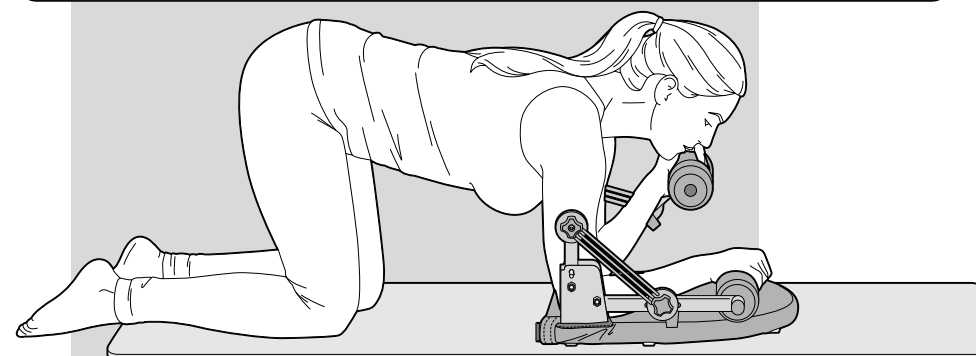
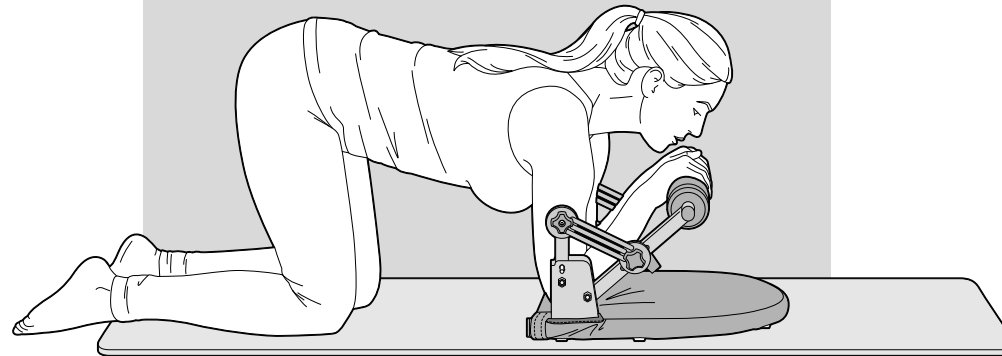
Übung: Wie Variante 1.

Trizeps

Variante 1

Ausgangsposition: Vor dem Gerät kniend, mit den Ellenbogen auf dem Gerät abstützen, die Hände ruhen auf den Polstern. Rücken gerade, Bauch und Po angespannt, den Blick zu Boden.

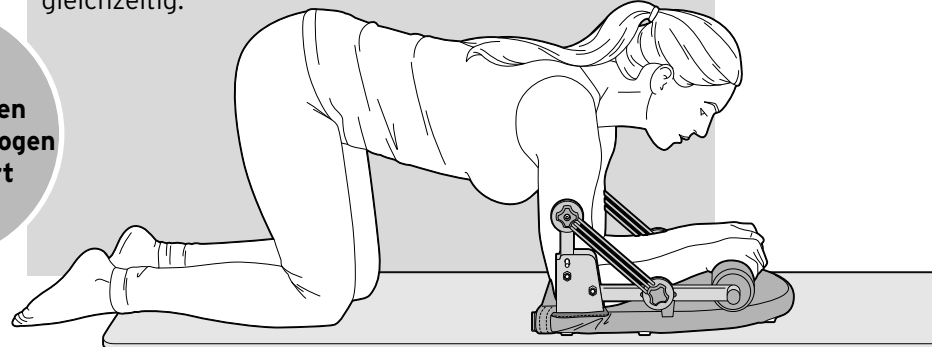
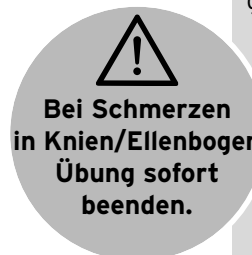
Übung: Die Bügel abwechselnd aus dem Unterarm heraus nach unten drücken.



Variante 2

Ausgangsposition: Wie Variante 1.

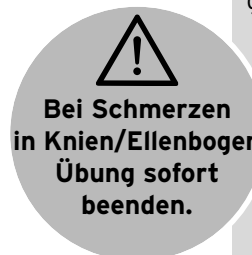
Übung: Wie Variante 1, aber mit beiden Armen gleichzeitig.



Tipp:
Diese beiden Übungen können Sie auch gut zwischendurch im Büro ausführen. Verwenden Sie dafür einen Stuhl ohne Rollen!



Bei Schmerzen
in den Knien
Übung sofort
beenden.



Bei Schmerzen
in Knien/Ellenbogen
Übung sofort
beenden.

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 Multi-Trainer ist für ein Training zur Kräftigung von Arm-, Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur vorgesehen.
Durch die verstellbaren Widerstandsbänder können Sie die Intensität der Übungen individuell auf Ihren persönlichen Fitness-Level und den gewünschten Trainingseffekt abstimmen.

Der Multi-Trainer entspricht der Verwendungsklasse H, d.h. er ist als Sportgerät für den Heimbereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

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

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!

Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Konsultieren Sie vor Beginn eines Übungsprogrammes Ihren Arzt und klären mit ihm, ob und welche Übungen für Sie geeignet sind.**
- 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!

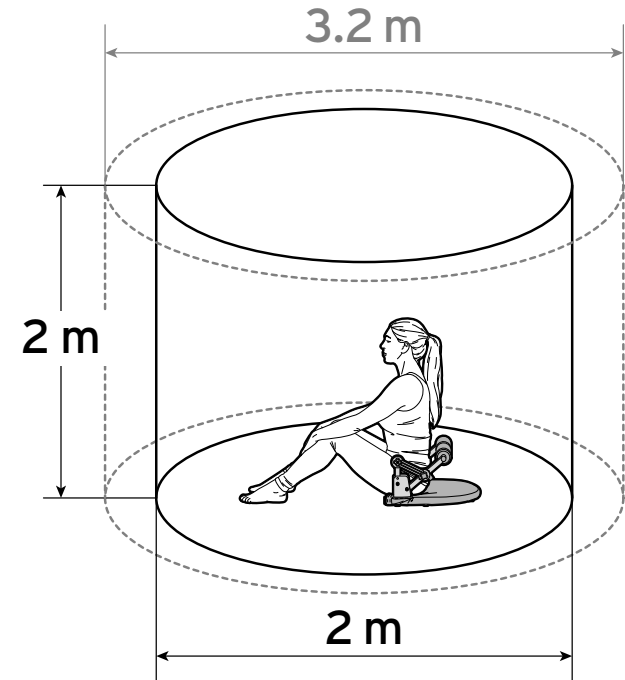
Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

- **Wählen Sie die Position der Widerstandsbänder entsprechend Ihrer Kraft und Fitness.**
- 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.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen. Lassen Sie die Bügel 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!
- Wiederholen Sie 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 15 bis 20 oder mehr Wiederholungen. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung.

Wichtige Hinweise

- 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.

- Um die Sicherheit des Trainingsgerätes zu gewährleisten, prüfen Sie es vor jedem Training auf Schäden und Verschleiß. Falls Sie sichtbare Schäden feststellen, z.B. die Widerstandsbänder 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.
- Prüfen Sie vor jedem Training den festen und korrekten Sitz der Widerstandsbänder und der Sicherungsstifte. Wenn diese sich während des Trainings lösen, besteht Verletzungsgefahr.
- 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.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung und ggf. Sportschuhe oder -socken mit rutschfester Sohle. 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.
- Stellen Sie das Gerät auf einen stabilen, ebenen und waagerechten Untergrund. Die rutschhemmenden Füße sichern das Gerät gegen Wegrutschen bei den Übungen. Auf glatten Böden empfiehlt es sich aber, zusätzlich eine Fitnessmatte unterzulegen.
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren. Es dürfen keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.



- Das Trainingsgerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Bringen Sie nicht Ihr gesamtes Körpergewicht auf die Bügel, stellen oder setzen Sie sich nicht darauf!
- Das Trainingsgerät darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht für andere Zwecke.

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

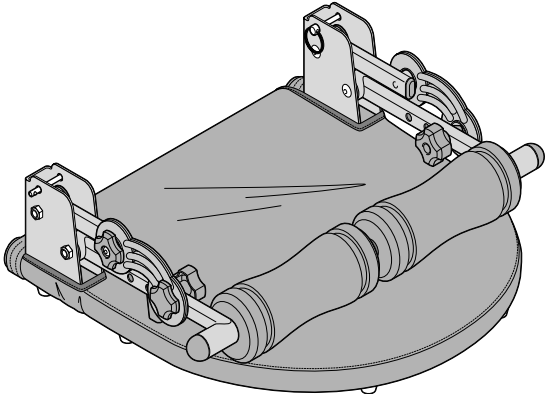
Einige Dehnübungen finden Sie unten abgebildet.

Grundposition bei allen Dehnübungen:

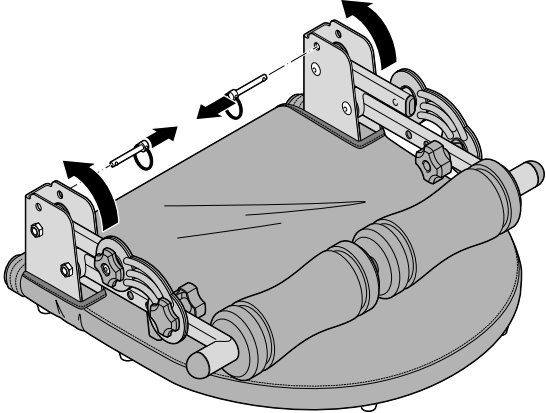
Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen.
Halten Sie Ihren Rücken gerade!

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

Aufbau

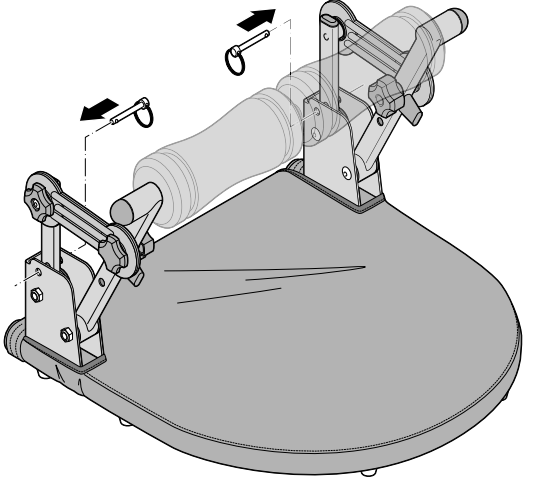


1. Auspacken.



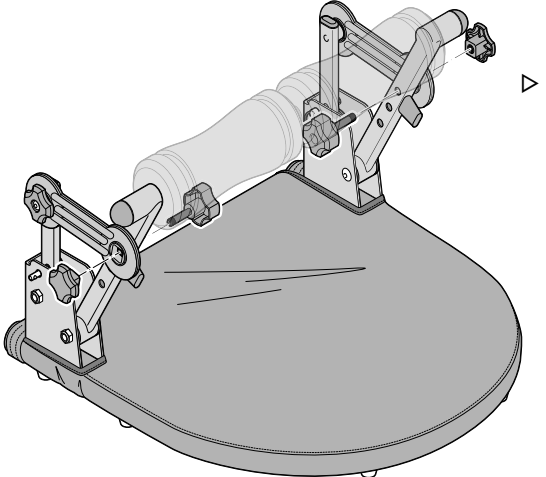
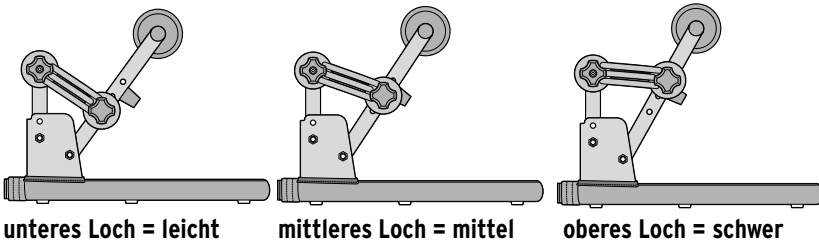
2. Sicherungsstifte entfernen und Bügel hochklappen.

 **Vorsicht - Klemmgefahr!**



3. Sicherungsstifte wieder einsetzen.

Position der Widerstandsbänder einstellen



Die Schrauben, die die Widerstandsbänder mit dem Bügel verbinden, herausdrehen und die Bänder am gewünschten Loch befestigen.

Pflege

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

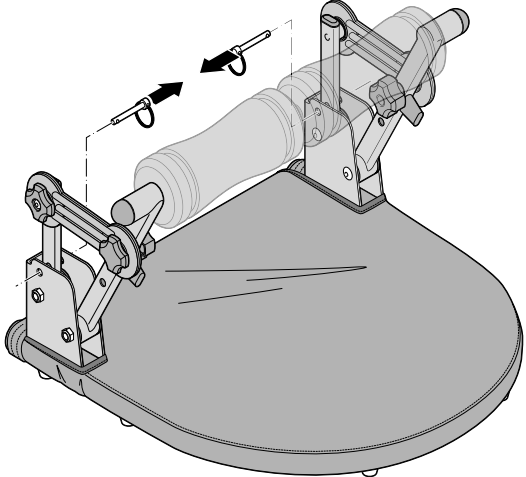
- ▷ Wischen Sie das Gerät bei Bedarf mit einem weichen, leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch ab.
- ▷ Der Bezug des Bodenpolsters ist nicht dafür vorgesehen, abgenommen und gewaschen zu werden. Reinigen Sie den Bezug bei Bedarf mit einem weichen, leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch und ein wenig mildem Reinigungsmittel.
- ▷ Die Polster auf den Bügeln können zum Reinigen abgezogen werden.

VORSICHT - Sachschaden:

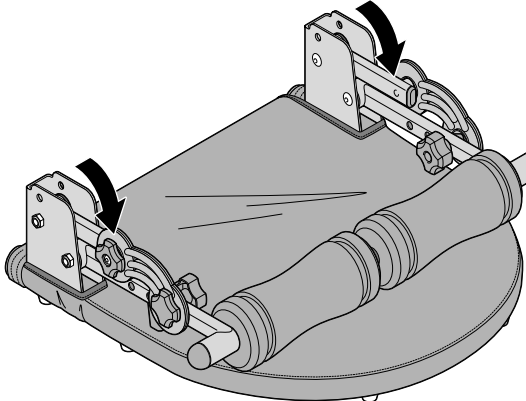
- Lagern Sie das Trainingsgerät geschützt vor direktem Sonnenlicht. Setzen Sie es keinen Temperaturen unter -10 °C oder über +50 °C aus.
- Schützen Sie das Trainingsgerät vor großen Temperaturschwankungen, hoher Feuchtigkeit und Wasser.
- Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Bodenpflegemittel das Material der rutschhemmenden Füße angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren auf den Böden zu vermeiden, legen Sie deshalb ggf. eine rutschfeste Unterlage unter den Artikel.

Wechsel der Widerstandsbänder

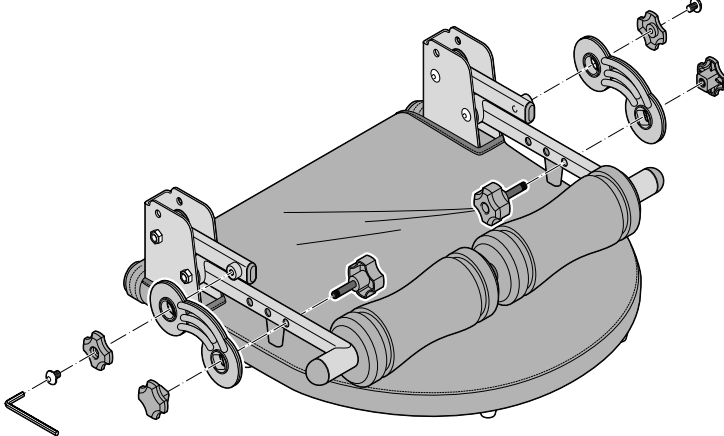
Wir haben Ihnen 2 Ersatz-Widerstandsbänder beigelegt.



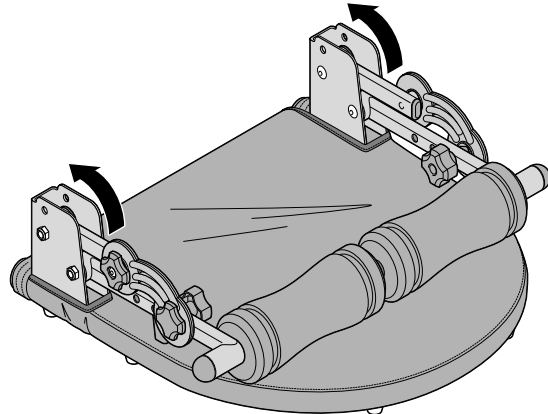
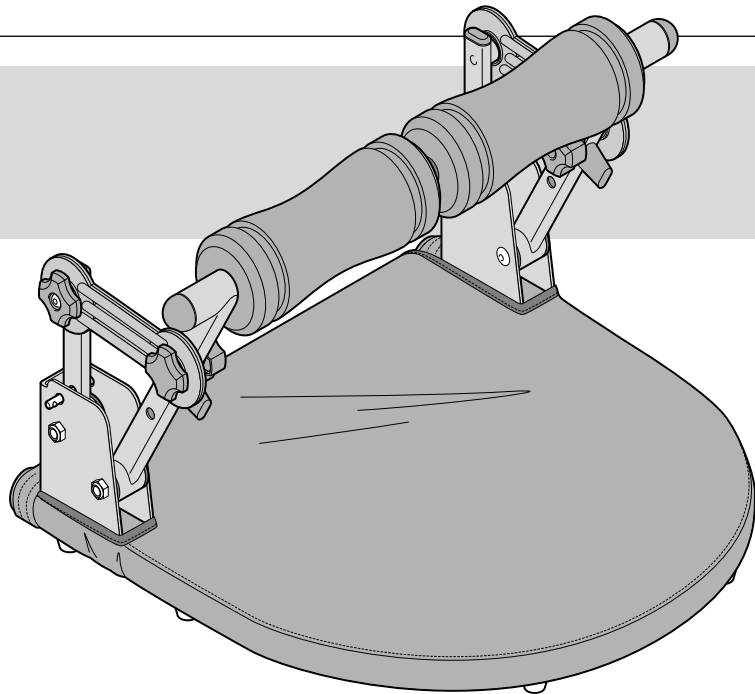
1. Sicherungsstifte entfernen.



2. Bügel herunterklappen.

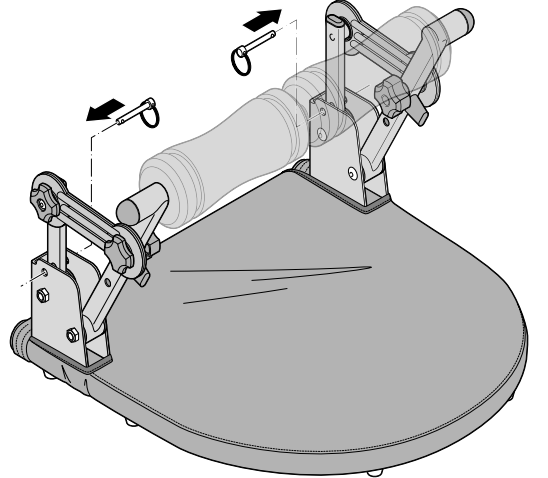


3. Die Schrauben, die die Widerstandsbänder mit dem Bügel verbinden, herausdrehen.
4. Mit einem Innensechskant-Schlüssel die Schrauben aus der Verbindung Widerstandsbänder/Scharnier herausdrehen.
5. Widerstandsbänder austauschen.
6. Die Schrauben der Verbindung Widerstandsbänder/Scharnier wieder eindrehen.
7. Die Schrauben, die die Widerstandsbänder mit dem Bügel verbinden, wieder in das gewünschte Loch eindrehen.



8. Bügel hochklappen.

 **Vorsicht - Klemmgefahr!**



9. Sicherungsstifte wieder einsetzen.

 www.tchibo.de/anleitungen

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

Artikelnummer: 355 097

Dehnübungen

