

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

Die Fitnessbänder sind für ein Training zur Stärkung der Muskulatur vorgesehen. In drei Zugstärken: hellrosa = **SOFT** = geringer Widerstand (bestens für Anfänger geeignet); hell-blaugrün = **MEDIUM** = mittlerer Widerstand (für normal Trainierte); dunkel-blaugrün = **STRONG** = höherer Widerstand (für Geübte). Sie können aber auch je nach Übung die Bänder variieren.

Die Fitnessbänder sind als Sportgeräte für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen sind sie nicht geeignet.

Führen Sie keine anderen als die hier beschriebenen Übungen aus. Belasten Sie das Band nicht mit dem vollen Körpergewicht.

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. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie das Training sofort.

• Nicht für therapeutisches Training geeignet!

WARNUNG – Verletzungsgefahr

• **Warnung!** Die Bänder dürfen nicht überdehnt werden.

Dehnen Sie die Bänder nur so weit, wie sie noch elastisch nachgeben. Dehnen Sie sie nicht mit Gewalt darüber hinaus, da sonst das Material beschädigt wird. **Große Personen** sollten dies bei Übungen mit weiter Dehnung berücksichtigen. **Sie benötigen für diese Übungen ggf. längere Bänder.**

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

• Wärmen Sie sich auf, bevor Sie mit den Übungen beginnen.

• 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.

• Die Fitnessbänder sind kein Spielzeug und müssen für Kinder unzugänglich sein. Strangulationsgefahr!

• Sollten Sie Kindern die Benutzung der Bänder 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.

• 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.

• Prüfen Sie die Bänder vor jeder Anwendung. Falls eines angegriffen, porös oder angerissen erscheint, benutzen Sie es nicht.

• Wenn Sie das Band zum Üben befestigen: Achten Sie darauf, dass das Befestigungsobjekt stabil genug ist, um dem Zug des Bandes standzuhalten; also keine Tischbeine o.Ä.! Nicht an scharfkantigen Objekten befestigen! Nicht an Türen oder Fenstern befestigen.

• Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen.

• Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.

• Trainieren Sie vorzugsweise in Sportsocken. 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.

• Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren (2,0 m Trainingsbereich + 0,6 m Freiraum ringsum). Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.

• Ein Fitnessband darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.



Die Fitnessbänder dürfen in ihrer Konstruktion nicht verändert werden. Zweckentfremden Sie die Bänder nicht!

Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

• Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade - kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Spannen Sie Po und Bauch an.

• Halten Sie das Band stets gut fest, so dass es Ihnen nicht aus den Händen gleiten kann. Um die Handgelenke nicht zu überdehnen, knicken Sie sie möglichst nicht ab, sondern halten Sie sie in direkter Verlängerung zum Unterarm.

• Legen Sie das Band immer breitflächig um Körperteile - nicht verdreht -, um ein Abschnüren zu vermeiden.

• Halten Sie das Band bereits in der Ausgangsstellung leicht gedehnt.

• Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen. Lassen Sie das Band nie zurück-schnellen, sondern führen Sie es immer im gleichen Tempo in die Ausgangsposition zurück. Am einfachsten ist es, wenn Sie die Übungen in Zähltakten ausführen, z.B. 2 Takte ziehen, 1 Takt 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.

• Nehmen Sie sich anfangs nur **drei bis sechs Übungen** für verschiedene Muskelgruppen vor. Wiederholen Sie diese Übungen, je nach körperlicher Verfassung, nur wenige Male (**ca. 3-4x**). Legen Sie zwischen den Übungen jeweils eine Pause von ca. einer Minute ein. Steigern Sie sich langsam auf etwa **10 bis 20 Wiederholungen**. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung. Führen Sie die Übungen immer zu beiden Seiten aus.

• Je nach Übung und gewünschtem Widerstand wählen Sie das Band für einen geringen, mittleren oder höheren Schwierigkeitsgrad, so dass Sie die Übung in korrekter Haltung ausführen können, sich aber ausreichend anstrengen müssen. Den richtigen Widerstand haben Sie dann gewählt, wenn die Übung nach etwa 8 bis 10 Wiederholungen anstrengend wird.

• Wenn Sie das erste Mal eine Übung ausführen, sollten Sie dies vor einem Spiegel tun, damit Sie Ihre Haltung besser kontrollieren können.

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.

Pflege

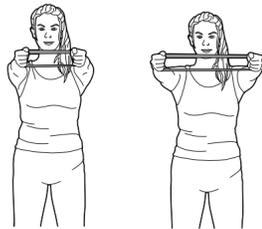
• Ein Band kann beschädigt werden, wenn es mit scharfen oder spitzen Gegenständen in Berührung kommt. Nehmen Sie deshalb Ringe ab und tragen Sie bei den Übungen möglichst keine Schuhe. Achten Sie darauf, dass Sie das Band nicht mit den Fingernägeln beschädigen.

• Schützen Sie die Bänder vor Sonnenlicht und Hitze, da sie sonst brüchig werden. Bewahren Sie die Bänder kühl und trocken auf. Schützen Sie sie auch vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen. Pudern Sie die Bänder ggf. vor der Lagerung mit etwas Talkum ein, da die Bänder bei ungünstigen Umgebungsbedingungen sonst zusammenkleben können.



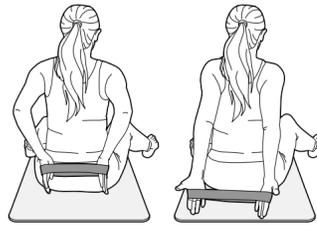
www.tchibo.de/anleitungen

1. Arme + Schultern



Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band mit gestreckten Armen in Schulterhöhe auf Spannung. Ziehen Sie die Arme gegen den Widerstand des Bandes auseinander. Halten Sie ca. 4 Sekunden. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.

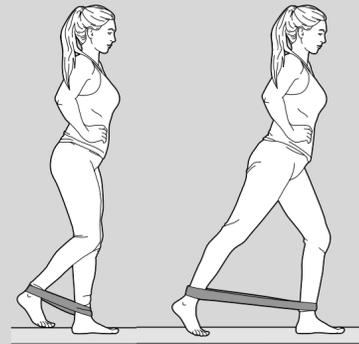
2. Schultern + Trizeps



Sitzen Sie mit leicht angewinkelten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band hinterm Rücken auf Spannung. Ziehen Sie die Arme gegen den Widerstand des Bandes auseinander. Halten Sie ca. 4 Sekunden. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.

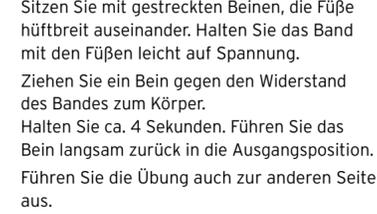


6. Hintere Beinmuskeln + Po



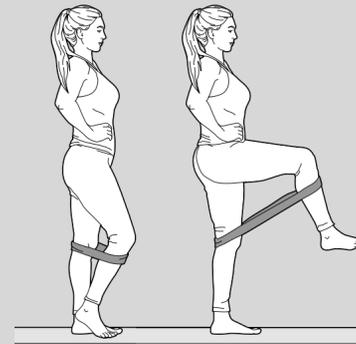
Stehen Sie in leichter Schrittstellung. Halten Sie das Band bei angewinkeltem Bein mit einem Fuß auf Spannung. Strecken Sie das hintere Bein gegen den Widerstand des Bandes nach hinten. Halten Sie ca. 4 Sekunden. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

3. Oberschenkel + unterer Bauch



Sitzen Sie mit gestreckten Beinen, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band mit den Händen auf Spannung. Ziehen Sie mit dem Band den Fuß zum Körper, drücken Sie mit dem Fuß dagegen. Halten Sie ca. 4 Sekunden. Lassen Sie das Band langsam wieder locker. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

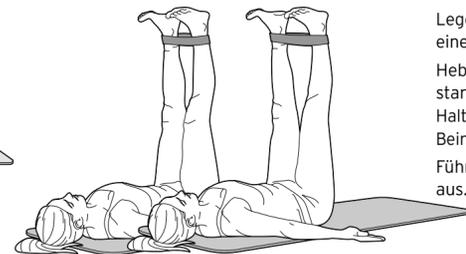
7. Oberschenkel + unterer Bauch



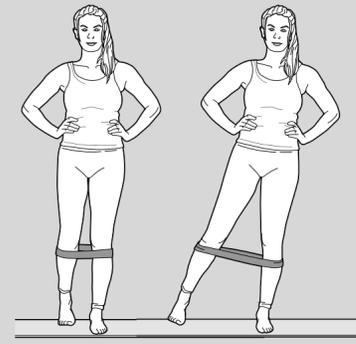
Stehen Sie in leichter Schrittstellung. Halten Sie das Band mit einem leicht angewinkeltem Bein unter den Knien auf Spannung. Heben Sie das leicht angewinkelte Bein gegen den Widerstand des Bandes nach vorne. Halten Sie ca. 4 Sekunden. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

4. Äußere Beinmuskeln + Po

Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine senkrecht nach oben gestreckt. Halten Sie das Band mit den Füßen leicht auf Spannung. Ziehen Sie die Beine gegen den Widerstand des Bandes auseinander. Halten Sie ca. 4 Sekunden. Führen Sie die Beine langsam zurück in die Ausgangsposition.

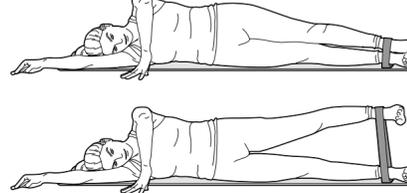


8. Äußere Beinmuskeln + Po



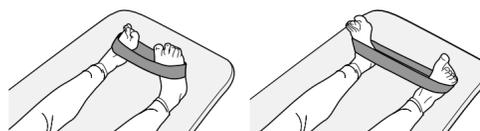
Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band dicht unter den Knien auf Spannung. Heben Sie ein Bein gegen den Widerstand des Bandes zur Seite. Halten Sie ca. 4 Sekunden. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

5. Äußere Beinmuskeln + Po



Legen Sie sich auf die Seite, der Körper bildet eine Linie. Das Band liegt um die Knöchel. Heben Sie das obere Bein gegen den Widerstand des Bandes an. Halten Sie ca. 4 Sekunden. Führen Sie die Beine langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

9. Fußmuskulatur und -beweglichkeit



Sitzen Sie mit gestreckten Beinen, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band mit den Füßen auf Spannung. Drücken Sie Ihre Füße gegen den Widerstand des Bandes zur Seite. Halten Sie ca. 4 Sekunden. Führen Sie die Füße langsam zurück in die Ausgangsposition.

10. Fußmuskulatur und -beweglichkeit



Sitzen Sie mit gestreckten Beinen, die Füße hüftbreit auseinander. Das Band liegt um einen Fuß. Halten Sie das Band mit den Händen auf Spannung. Ziehen Sie mit dem Band den Fuß zum Körper, drücken Sie mit dem Fuß dagegen. Halten Sie ca. 4 Sekunden. Lassen Sie das Band langsam wieder locker. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

11. Zehendehnung und -beweglichkeit



Sitzen Sie mit gestreckten Beinen, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band mit den großen Zehen auf Spannung. Halten Sie ca. 4 Sekunden. Lockern Sie dann langsam die Spannung.

12. Zehendehnung und -beweglichkeit



Sitzen Sie mit gestreckten Beinen, die Füße hüftbreit auseinander. Das Band liegt um eine große Zehe. Halten Sie das Band mit einer Hand auf Spannung. Halten Sie ca. 4 Sekunden. Lockern Sie dann langsam die Spannung.

Dehnübungen





www.tchibo.de/instructions
(Please enter the product number in the box labelled
"Bedienungsanleitungssuche" and click on "Suchen")

For your safety

Read the safety warnings carefully and only use the product as described in these instructions to avoid accidental injury or damage. Keep these instructions for future reference. If you give this product to another person, remember to also include these instructions.

Intended use

The exercise bands are intended to help you train and strengthen your muscles. The bands have three levels of resistance: light pink = **SOFT** = light resistance (best suited for beginners); light blue-green = **MEDIUM** = medium resistance (for the average user); dark blue-green = **STRONG** = high resistance (for advanced users). You can also change the bands you are using depending on the exercise.

The exercise bands are sports equipment designed for private household use. They are not suitable for commercial use in fitness centres or therapeutic institutions.

Do not carry out any exercises other than those described here. Do not apply your full body weight to the exercise bands.

Consult your doctor!

- **Before you start exercising, consult your doctor and ask how much exercise is right for you.**
- If you have special physical impairments, for example if you have a pacemaker, if you are pregnant, or if you suffer from inflammation of the joints or tendons or any orthopaedic complaints, you must arrange an exercise programme with your doctor. Incorrect or excessive exercising can endanger your health!
- Stop exercising immediately and see your doctor if any of the following symptoms occur: nausea, dizziness, excessive shortness of breath or chest pain. You should also stop exercising immediately if you experience pain in joints and muscles.
- Not suitable for therapeutic exercising!

WARNING – risk of injury

- Warning! The bands must not be overstretched: Only stretch the bands to the point that their elasticity allow. Do not use force to stretch them further, as doing so could damage the structure of the material. **Tall people** should be aware of this when using the bands for exercises requiring a great deal of extension. **You may require longer bands for these exercises.**
- Before starting an exercise programme, consult your doctor to check which exercises are suitable for you.
- Warm up before starting to exercise.
- If you are not accustomed to physical exercise, take it very slowly to begin with. Stop the exercises immediately if you begin to feel pain or discomfort.
- The exercise bands are not toys and must be kept out of the reach of children. Risk of strangulation!
- If you allow children to use the bands, instruct them on how to use them correctly and supervise their sessions. If the bands are misused or if training is excessive, damage to health cannot be excluded.
- Do not exercise if you are tired or unable to concentrate. Do not exercise immediately after meals. Drink plenty of fluids as you exercise.
- Ensure that the room in which you exercise is well-ventilated. However, make sure to avoid draughts.
- Always inspect the bands before every use. Discontinue use if any band appears to be damaged, porous or torn.
- When securing the band before exercising: make sure that the object to which it is attached is stable enough to withstand the pulling forces exerted by the band; do not use table legs or anything similar! Do not attach the band to objects with sharp or pointed edges! Do not attach it to doors or windows.
- Do not wear jewellery such as rings or bracelets. You could injure yourself.
- Wear clothing that is comfortable to exercise in.
- We recommend exercising in gym socks. It is vital that you have a firm and secure footing. Do not exercise on a smooth floor or surface while wearing socks, as you could slip and injure yourself. Use a non-slip exercise mat, for example.
- Ensure you have enough room to move around while exercising (2.0 m for exercising + 0.6 m space around that). Leave enough space between yourself and other people.
- An exercise band must not be used by more than one person at a time.
- The design of the exercise bands must not be modified. Use the bands for their intended purpose only!



What to consider when doing the different exercises

- During all exercises, keep your back straight and do not arch it! When standing, keep your legs slightly bent. Keep your bottom and stomach tense.
- Always hold the band firmly so that it cannot slip out of your hands. In order not to strain your wrists, do not bend them if at all possible, but rather hold them in direct alignment with your lower arm.
- Always spread the band out flat – not twisted – when winding it around a part of your body to avoid cutting into the flesh and restricting circulation.
- In the starting position, the band should already be under slight tension.
- Carry out all exercises at an even pace. Do not make any jerking movements. Do not let the band spring back – always guide it back to the starting position at the same pace. The easiest way to do the exercises is to count out a rhythm, for example pull for 2 beats, hold for 1 beat and guide back for another 2 beats. Try it out until you have established your own even rhythm.
- Keep on breathing evenly during the exercises. Do not hold your breath! Breathe in at the beginning of each exercise. Breathe out at the most strenuous point of the exercise.
- In the beginning, do only **three to six exercises** for different groups of muscles. Depending on your level of fitness, only repeat these exercises a few times each (**approx. 3-4 times**). Take a break of approx. one minute between exercises. Slowly increase the number of **repetitions up to about 10 to 20**. Never exercise to the point of exhaustion. Always do the exercises on both sides.
- Depending on the exercise and the level of resistance you prefer, use the band with a low, medium or higher level of difficulty so that you can carry out the correct positions and stance in the exercises while sufficiently exerting your muscles. The band's resistance is correct when the exercise becomes strenuous after about 8 to 10 repetitions.

i When you do the exercises for the first time, you should perform them in front of a mirror so that you can check your posture.

Before exercising: warming up

Warm up for about 10 minutes before exercising. Move all the following body parts in succession:

- Tilt your head to the side, to the front and to the back.
- Raise, lower and roll your shoulders.
- Make circular movements with your arms.
- Move your chest to the front, back and to the side.
- Tilt your hips forwards, backwards and swing them to the sides.
- Jog on the spot.

After exercising: stretching

You will find some stretching exercises illustrated below.

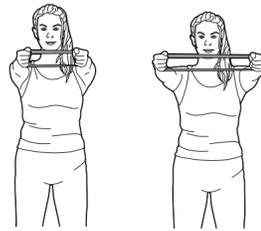
Basic position for all stretching exercises: Raise your chest, pull your shoulders down, bend your knees slightly and turn your toes slightly outwards. Keep your back straight!

Hold each of the positions in the exercises for approx. 20-35 seconds.

Care

- The bands can become damaged if they come into contact with sharp or pointed objects. For this reason, remove any rings and, if possible, do not wear shoes while exercising. Make sure not to damage the bands with your fingernails.
- Protect the bands from direct sunlight and heat, as this may cause them to become brittle. Store the bands in a cool, dry place. You should also protect them from pointed, sharp or rough objects and surfaces. Apply a little talcum powder to the bands before storing them away, as they may stick together if stored in unfavourable conditions.

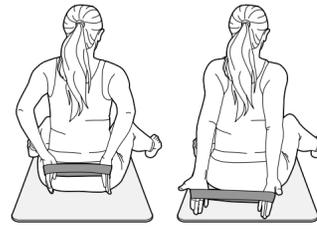
1. Arms + shoulders



Stand with your knees slightly bent, feet hip-width apart. Hold the band taut with your arms outstretched at shoulder height.

Move your arms away from each other against the resistance of the band. Hold for approx. 4 seconds. Slowly bring your arms back into the starting position.

2. Shoulders + triceps



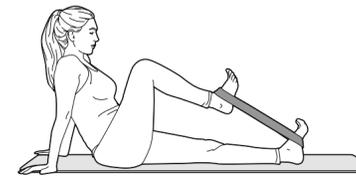
Sit with your knees slightly bent, feet hip-width apart. Hold the band taut behind your back.

Move your arms away from each other against the resistance of the band. Hold for approx. 4 seconds. Slowly bring your arms back into the starting position.

3. Thighs + lower core

Sit on the floor with your legs outstretched, feet hip-width apart. Hold the band fairly taut with your feet.

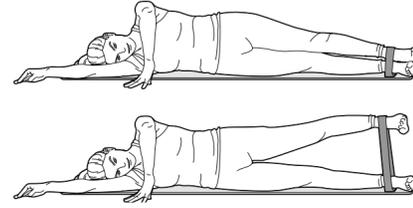
Bring one of your legs towards your body against the resistance of the band. Hold for approx. 4 seconds. Slowly bring your leg back into the starting position. Then perform the exercise on the other side.



4. Outer leg muscles + bottom

Lie flat on your back with your legs straight in a vertical position. Hold the band fairly taut with your feet.

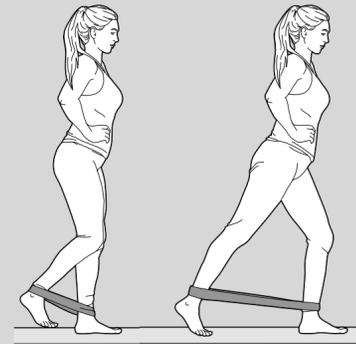
Move your legs away from each other against the resistance of the band. Hold for approx. 4 seconds. Slowly bring your legs back into the starting position.



Lie on your side so that your body forms a line. Place the band around your ankles. Lift your upper leg against the resistance of the band. Hold for approx. 4 seconds. Slowly bring your leg back into the starting position. Then perform the exercise on the other side.



6. Back of legs + bottom

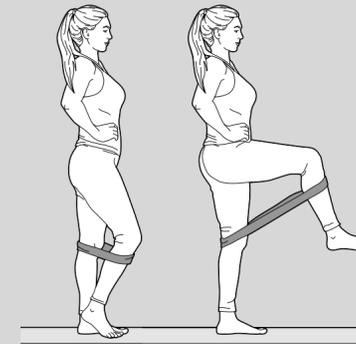


Stand with one foot in front of the other. Hold the band taut by bending one of your knees, lifting your foot off the floor.

Extend your back leg against the resistance of the band. Hold for approx. 4 seconds. Slowly bring your leg back into the starting position.

Then perform the exercise on the other side.

7. Thighs + lower core

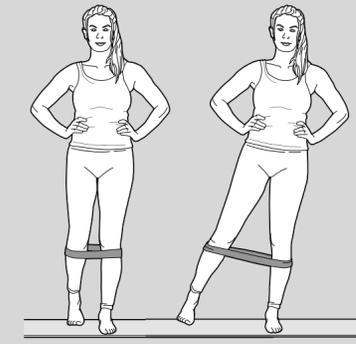


Stand with one foot in front of the other. Hold the band taut under your knees by raising your foot slightly.

Lift your front leg, slightly bent at the knee against the resistance of the band. Hold for approx. 4 seconds. Slowly bring your leg back into the starting position.

Then perform the exercise on the other side.

8. Outer leg muscles + bottom

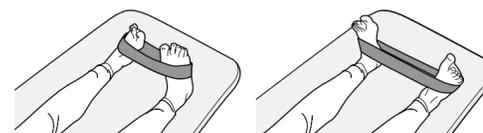


Stand with your knees slightly bent with your feet hip-width apart. Hold the band taut just below your knees.

Lift one of your legs to the side against the resistance of the band. Hold for approx. 4 seconds. Slowly bring your leg back into the starting position.

Then perform the exercise on the other side.

9. Foot muscles and flexibility



Sit down with your legs outstretched and your feet hip-width apart. Hold the band taut with your feet.

Move your feet outwards against the resistance of the band. Hold for approx. 4 seconds. Slowly bring your feet back into the starting position.

10. Foot muscles and flexibility



Sit down with your legs outstretched and your feet hip-width apart. Loop the band around one of your feet. Hold the band taut with your hands.

Pull your foot towards your body with your hands, push against the band with your foot. Hold for approx. 4 seconds. Then slowly reduce the tension in the band.

Then perform the exercise on the other side.

11. Toe stretches and flexibility



Sit down with your legs outstretched and your feet hip-width apart. Hold the band taut with your big toes.

Hold for approx. 4 seconds. Then slowly reduce the tension in the band.

12. Toe stretches and flexibility



Sit down with your legs outstretched and your feet hip-width apart. Loop the band around one of your big toes. Hold the band taut with one of your hands.

Hold for approx. 4 seconds. Then slowly reduce the tension in the band.

Stretching exercises

