



**Ausgangsposition:** Im Sitzen oder Stehen, Rücken gerade, Brust hoch, Bauch angespannt, Blick geradeaus. Den Arm-Bein-Trainer zwischen den Händen in Brusthöhe halten.

**Übung:** Den Arm-Bein-Trainer durch Zusammenführen der Hände zusammendrücken, die Ellenbogen bleiben dabei seitlich, nicht die Schultern hochziehen. Einige Sekunden halten, dann langsam wieder zurückführen.

**Ausgangsposition:** Im Sitzen oder Stehen, Rücken gerade, Brust hoch, Bauch angespannt, Blick geradeaus. Die Unterarme auf den Arm-Bein-Trainer legen und diesen in Brusthöhe halten.

**Übung:** Den Arm-Bein-Trainer durch Herunterdrücken der Ellenbogen zusammendrücken, die Hände bleiben dabei in Position, nicht die Schultern hochziehen. Einige Sekunden halten, dann langsam wieder zurückführen.

**Ausgangsposition:** m Sitzen, Rücken gerade, Brust hoch, Bauch angespannt, Blick geradeaus. Den Arm-Bein-Trainer zwischen die Knie klemmen.

**Übung:** Den Arm-Bein-Trainer mit den Oberschenkel zusammendrücken, dabei den Arm-Bein-Trainer mit den Händen sichern. Einige Sekunden halten, dann langsam wieder zurückführen.

## 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 Arm-Bein-Trainer ist zur Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur vorgesehen.

Der Arm-Bein-Trainer ist als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert (nach DIN 32935, Form D). Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

### GEFAHR für Kinder

- 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 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 fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

### 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!

## Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

- 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.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter. Nicht den Atem anhalten!

## 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.
- Prüfen Sie das Trainingsgerät vor jeder Anwendung. Falls Sie sichtbare Schäden feststellen, benutzen Sie das Gerät nicht weiter.
- 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 komfortable Kleidung.

- 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.
- Das Trainingsgerät darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden.

### Hinweis - Sachschaden:

- 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.

## Pflege

- ▷ Wischen Sie das Trainingsgerät bei Bedarf mit einem weichen, leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch - ohne Reinigungsmittel - ab.

### Hinweis - Sachschaden:

- Verwenden Sie zum Reinigen keine Reinigungsmittel.
- 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.
- Manche Lacke, Kunststoffe oder Bodenpflegemittel können 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.



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

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany  
[www.tchibo.de](http://www.tchibo.de)

**Artikelnummer:  
650 177**

## Dehnübungen

