

# Power-Trainingsbänder

## 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 Power-Trainingsbänder sind für ein ganzheitliches Körpertraining vorgesehen. Sie sind als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen sind sie nicht geeignet.

### GEFAHR für Kinder

- Die Power-Trainingsbänder sind nicht als Spielgerät geeignet und müssen bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Die Power-Trainingsbänder sind ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Handhabung der Power-Trainingsbänder 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 die Power-Trainingsbänder nicht gebaut sind. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass die Power-Trainingsbänder kein Spielzeug sind.
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungs- und Stangulationsgefahr!

### GEFAHR von Verletzungen

- Das Montagematerial zur Decken- oder Wandbefestigung befindet sich nicht im Lieferumfang. Die Befestigung des beiliegenden Hakens und die Auswahl des dazugehörigen Befestigungsmaterials dürfen nur durch einen Fachmann durchgeführt werden.
- Tragen Sie beim Training bequeme Kleidung und Sportschuhe. Achten Sie auf einen festen Stand.
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren mit Ihren Power-Trainingsbändern. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen. Die Power-Trainingsbänder dürfen nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden. Die Power-Trainingsbänder dürfen in ihrer Konstruktion nicht verändert werden.
- Prüfen Sie vor jedem Gebrauch ...
  - ... die Power-Trainingsbänder auf Materialschäden und Verschleiß,
  - ... die korrekte Befestigung der Bänder,
  - ... den Zustand des Befestigungsortes.
 Sind die Power-Trainingsbänder beschädigt, nicht korrekt befestigt oder der Befestigungsort nicht sicher, dürfen die Power-Trainingsbänder nicht mehr verwendet 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.
- 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.

### 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 o.Ä., 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!

### Pflege

- Reinigen Sie die Power-Trainingsbänder mit lauwarmem Wasser, milder Seife und einem weichen Tuch. Verwenden Sie ggf. ein Desinfektionsmittel. Bewahren Sie die Power-Trainingsbänder kühl und trocken auf. Schützen Sie sie vor Sonnenlicht sowie spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.

### Traglast

Die maximale Belastbarkeit pro Trainingsband beträgt 80 kg.

### Für alle Übungen gilt:

- Je weiter Sie sich nach vorne bzw. hinten lehnen, desto schwerer und effektiver sind die Übungen. Lehnen Sie sich anfangs nur leicht zurück, um ein Gefühl für den Körper, die notwendige Körperspannung und die Power-Trainingsbänder zu bekommen - selbst für geübte Sportler sind die Power-Trainingsbänder eine Herausforderung. Es ist ratsam, sich die korrekte Ausführung der Übungen von einem erfahrenen Fitness-Trainer zeigen zu lassen.**
- Halten Sie die Power-Trainingsbänder an den Griffen stets gut fest bzw. vergewissern Sie sich, dass Ihre Füße korrekt in den Halteschlaufen der Griffe stecken, so dass sie nicht wegrutschen können.
- Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade - kein Hohlkreuz!
- Führen Sie die Übungen in gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen. Bewegen Sie sich immer im gleichen Tempo in die Ausgangsstellung zurück.
- Jede Bewegung mit den Power-Trainingsbändern muss langsam und kontrolliert sein. Am einfachsten ist es, wenn Sie die jeweilige Übung in Zähltakt ausführen, z.B. 2 Takte ziehen, 1 Takt halten und 2 Takte zurückführen. Probieren Sie es aus, bis Sie Ihren eigenen gleichmäßigen Rhythmus herausgefunden 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 nicht zu viel vor. 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 10 bis 20 Wiederholungen. Trainieren Sie niemals bis zur Erschöpfung!

## Training

Wählen Sie einen Trainingsort, der ausreichend Platz für das Training bietet. Die gewählte Fläche sollte 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. Legen Sie ggf. eine rutschfeste Fitnessmatte o.Ä. unter. Dies empfiehlt sich besonders für die Bodenübungen.

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

Beginnen Sie mit 8-10 Wiederholungen. Steigern Sie die Trainingseinheiten langsam, um einer Überanstrengung des Körpers vorzubeugen.

Umseitig sehen Sie eine Auswahl möglicher Übungen. Diese eignen sich speziell für das Training mit den Power-Trainingsbändern.



Um die korrekte Ausführung der Übungen zu erlernen und ggf. weitere Übungen kennenzulernen, empfiehlt es sich, einen Kurs bei einem ausgebildeten Fitnesstrainer zu besuchen. Viele Tipps, Videos und Apps zu dem Thema finden Sie auch im Internet.

## 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 nach 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.

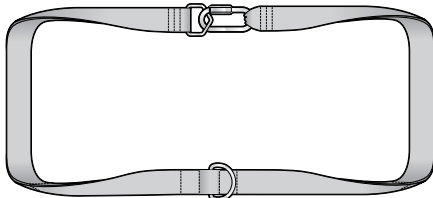
Halten Sie Ihren Rücken gerade!

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

## Zusammenbau und Verstellmöglichkeit

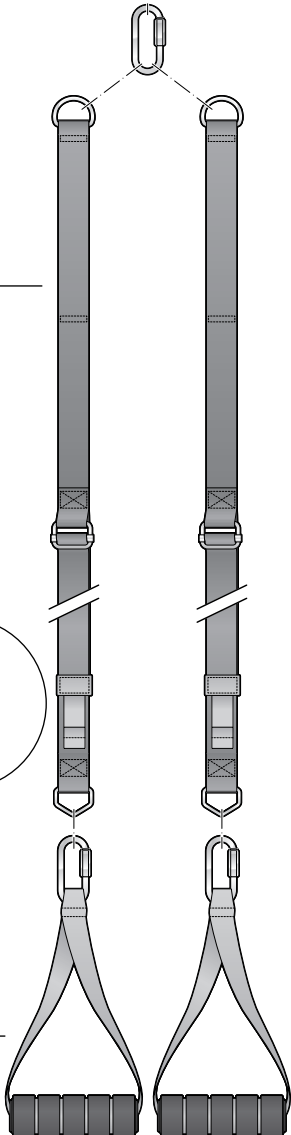
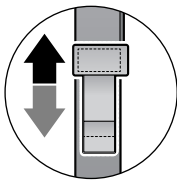
### Halteband

(zur Befestigung an Bäumen, Reckstangen etc.)



### Trainingsband

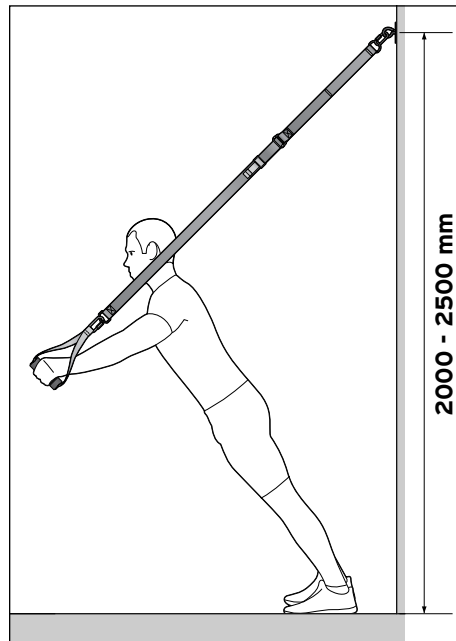
(Je nach Übung können Sie die Bandlänge verstellen, indem Sie die Lasche nach unten ziehen bzw. nach oben schieben und dann das Trainingsband straff ziehen)



verstärkte Halteschleife mit gummiertem Griff und Karabiner

## Befestigung

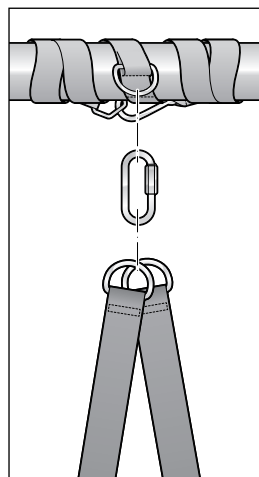
### Befestigungshöhe



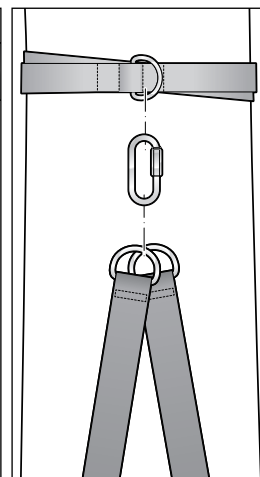
Um optimal mit den Power-Trainingsbändern zu trainieren, empfehlen wir eine Befestigungshöhe von mindestens 2 bis maximal 2,5 Meter.

1. Wickeln Sie das Band in der Mitte ggf. mehrmals um einen Befestigungspunkt oder haken Sie die Bänder mit dem beiliegenden Karabiner an dem beiliegenden Haken ein (siehe untere Abbildungen).
2. Umfassen Sie fest beide Griffe und ziehen Sie einige Male kräftig an den Power-Trainingsbändern, um sich zu vergewissern, dass diese korrekt und fest sitzen.

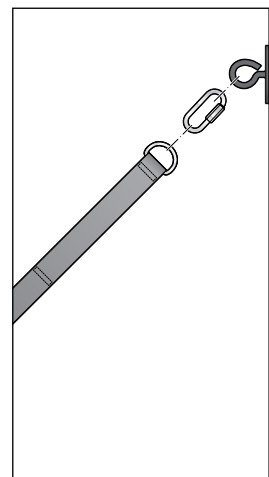
### An einer Reck- bzw. Klimmzugstange



### An einem Baum oder Pfahl

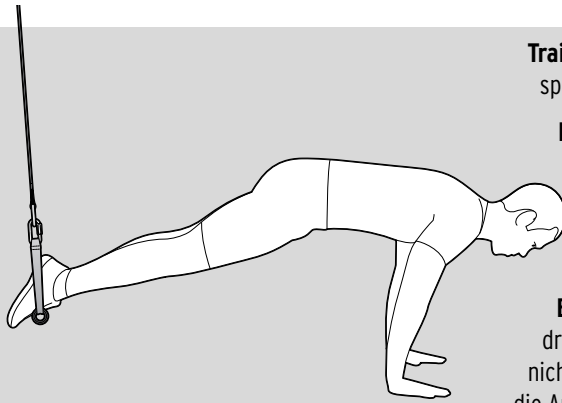
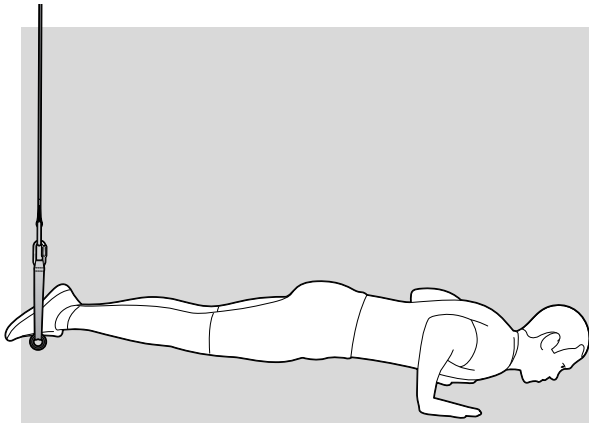


### Am beiliegenden Haken (Befestigungsmaterial nicht im Lieferumfang)



## Grundübungen

jeweils 3 Sätze; 8 - 10 x



**Trainingseffekt:** Brust, Ganzkörper-spannung

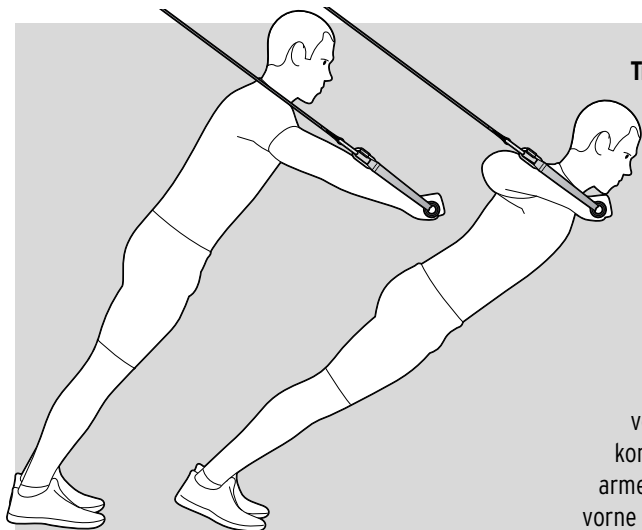
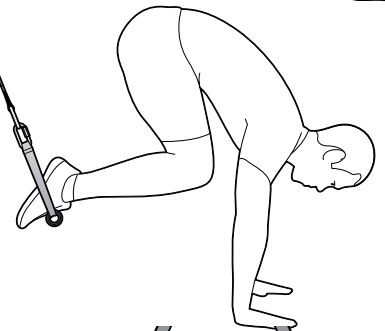
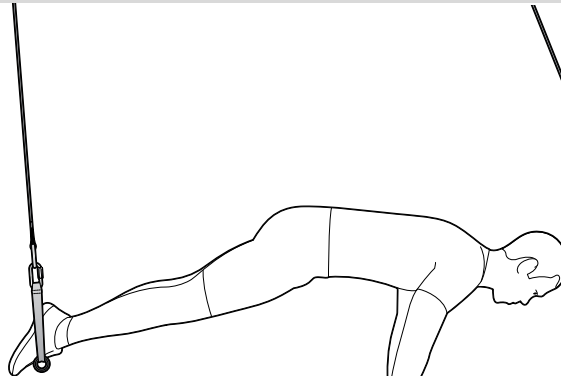
**Position:** Auf den Boden legen. Füße in die Griffe hängen. Hände etwas mehr als schulterbreit auf den Boden stützen. Rücken gerade, Bauch und Po anspannen.

**Bewegung:** Oberkörper nach oben drücken - Arme in oberster Position nicht ganz durchgedrückt. Zurück in die Ausgangstellung.

**Trainingseffekt:** Bauch, Ganzkörperspannung

**Position:** Auf den Boden legen. Füße in die Griffe hängen. Hände etwas mehr als schulterbreit auf den Boden stützen. Rücken gerade, Bauch und Po anspannen. Oberkörper nach oben drücken - Arme in oberster Position nicht ganz durchgedrückt.

**Bewegung:** Knie zum Oberkörper ziehen - Zurück in die Ausgangstellung.

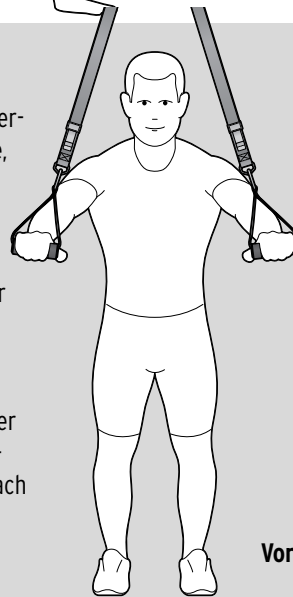


Seitenansicht

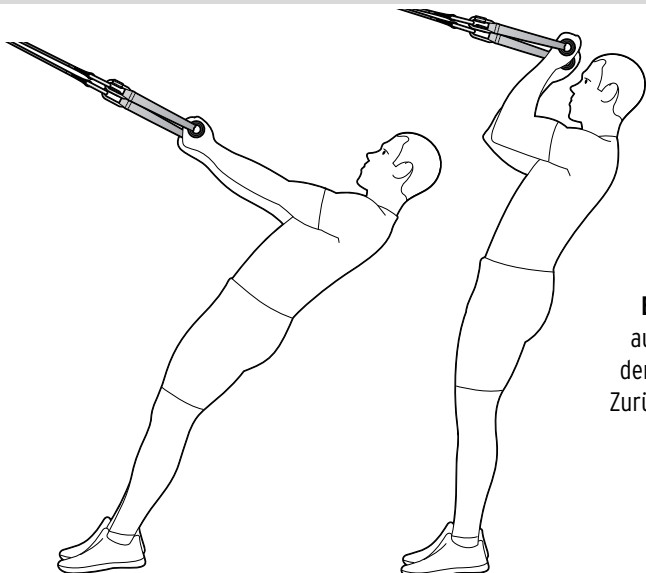
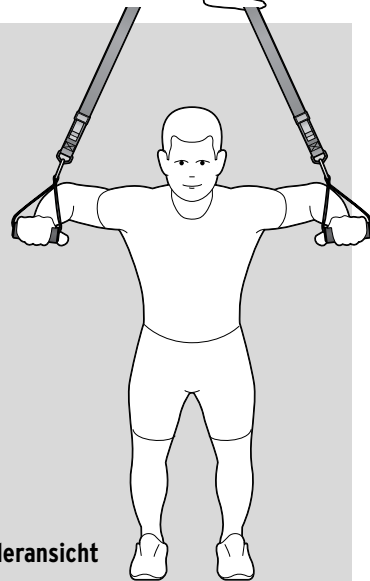
**Trainingseffekt:** Brust

**Position:** Füße schulterbreit. Rücken gerade, Bauch und Po anspannen. Blick nach vorne.

**Bewegung:** Körper langsam kontrolliert mit leicht gestreckten Armen nach vorne lehnen. Oberkörper kontrolliert aus den Oberarmen bis auf Brusthöhe nach vorne lehnen. Zurück in die Ausgangstellung drücken.



Vorderansicht



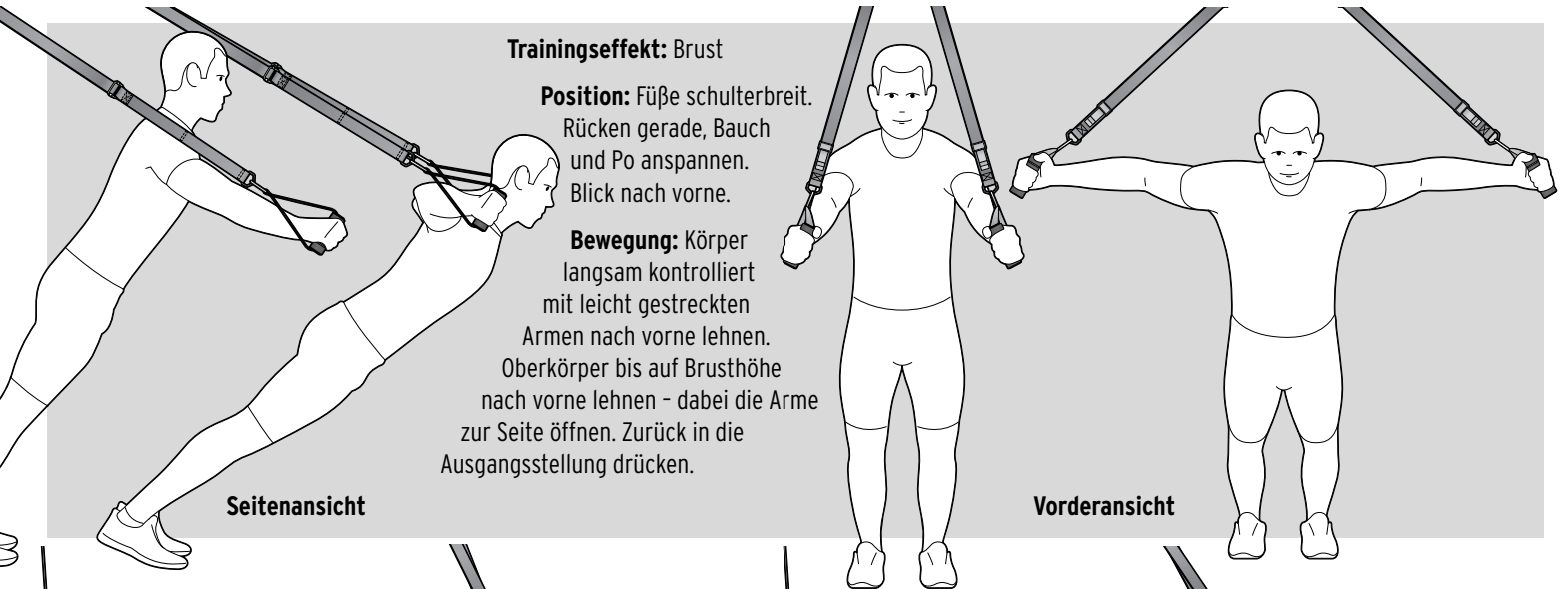
**Trainingseffekt:** Bizeps

**Position:** Füße schulterbreit. Rücken gerade. Bauch und Po anspannen. Blick nach vorne.

**Bewegung:** Körper langsam kontrolliert nach hinten lehnen. Oberkörper aus den Oberarmen nach vorne ziehen, die Oberarme bleiben während der gesamten Übung im 90°-Winkel zum Körper. Zurück in die Ausgangstellung.

## Übungen für Fortgeschrittene

jeweils 3 Sätze; 8 - 10 x



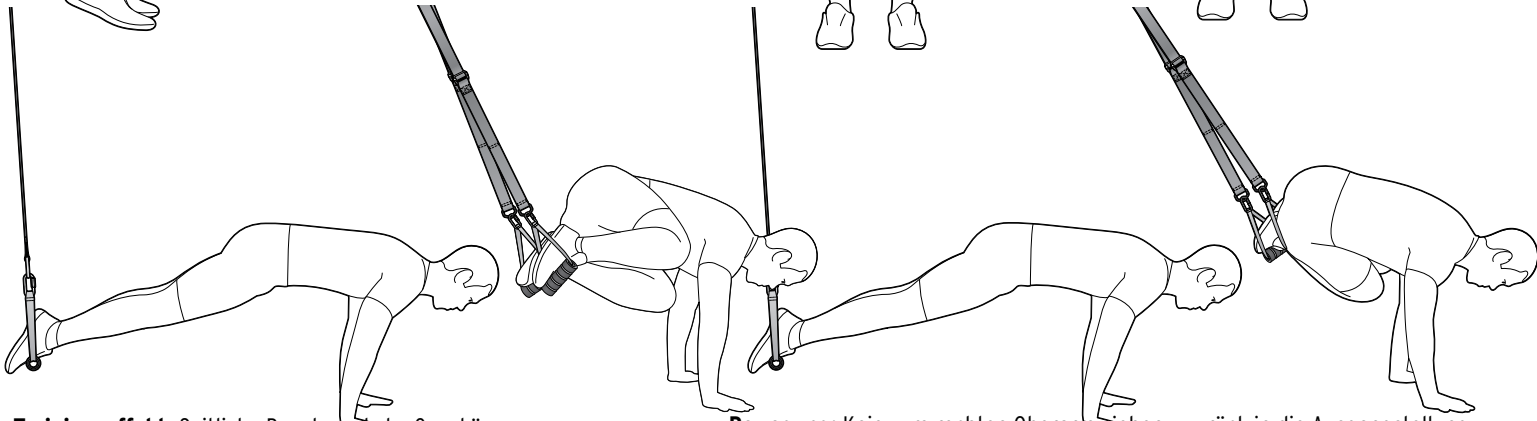
**Trainingseffekt:** Brust

**Position:** Füße schulterbreit. Rücken gerade, Bauch und Po anspannen. Blick nach vorne.

**Bewegung:** Körper langsam kontrolliert mit leicht gestreckten Armen nach vorne lehnen. Oberkörper bis auf Brusthöhe nach vorne lehnen - dabei die Arme zur Seite öffnen. Zurück in die Ausgangsstellung drücken.

Seitenansicht

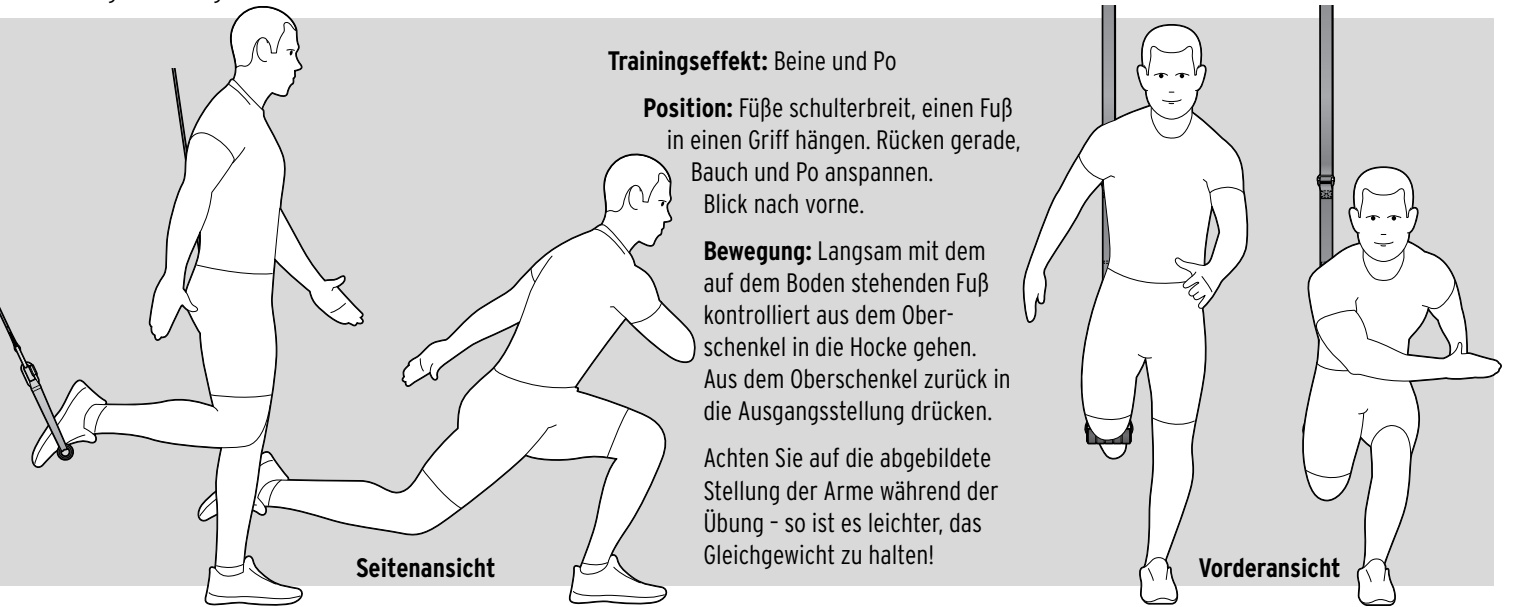
Vorderansicht



**Trainingseffekt:** Seitliche Bauchmuskeln, Ganzkörperspannung

**Position:** Auf den Boden legen. Füße in die Griffe hängen. Hände etwas mehr als schulterbreit auf den Boden stützen. Rücken gerade, Bauch und Po anspannen. Oberkörper nach oben drücken - Arme in oberster Position nicht ganz durchgedrückt.

**Bewegung:** Knie zum rechten Oberarm ziehen - zurück in die Ausgangsstellung. Knie zum linken Oberarm ziehen - zurück in die Ausgangsstellung.



**Trainingseffekt:** Beine und Po

**Position:** Füße schulterbreit, einen Fuß in einen Griff hängen. Rücken gerade, Bauch und Po anspannen. Blick nach vorne.

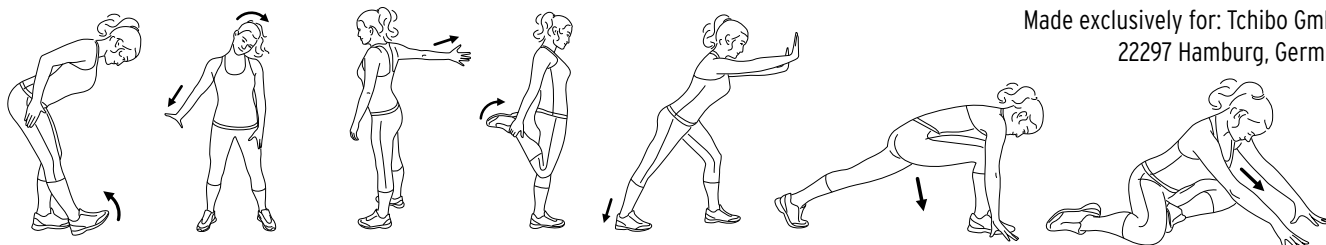
**Bewegung:** Langsam mit dem auf dem Boden stehenden Fuß kontrolliert aus dem Oberschenkel in die Hocke gehen. Aus dem Oberschenkel zurück in die Ausgangsstellung drücken.

Achten Sie auf die abgebildete Stellung der Arme während der Übung - so ist es leichter, das Gleichgewicht zu halten!

Seitenansicht

Vorderansicht

## Dehnübungen



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

Artikelnummer:

607 029