

3 FITNESS-BÄNDER

Für vielseitiges Training unterschiedlicher Muskelpartien

HINWEISE ZUM GEBRAUCH DES FITNESS-BANDES:

- Schützen Sie das Band vor Hitze, Staub und Sonneneinstrahlung.
- Pflegen Sie das Band mit Talkum oder Babypuder.
- Vermeiden Sie, dass das Band mit scharfkantigen Gegenständen, Fingerringen, Reißverschlüssen, etc. in Berührung kommt.
- Bei unsachgemäßer Handhabung wird keinerlei Haftung übernommen.
- Dieses Produkt enthält natürliches Gummilatex und könnte daher eine allergische Reaktion auslösen.

Ihr persönlicher Fitnesstrainer

Am Arbeitsplatz, zu Hause, im Verein oder unterwegs können Sie die wichtigsten Muskelgruppen Ihres Körpers optimal trainieren und Ihre Bewegungsdefizite ausgleichen.

Wie atme ich richtig?

- Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Halten Sie die Luft während der Übung nicht an (keine Pressatmung!).
- Einatmen bei Entspannung - ausatmen bei Anspannung.

Die richtige Körperhaltung Übungen stehend:

- Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung.
- Stehen Sie aufrecht in hüftbreiter Stellung und verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf beide Füße. Bauch und Gesäßmuskeln sind etwas angespannt.
- Beugen Sie Ihre Knie leicht, halten Sie die Schultern nach unten gezogen und den Rücken aufrecht.

Übungen sitzend:

- Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie Ihre Oberschenkel um 60° hüftbreit spreizen.
- Die Unterschenkel stehen im 100° Winkel zu den Knien.

Sicherheitshinweise

1. Diese Fitness-Bänder sind kein Kinderspielzeug. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn diese in Anwesenheit von Kindern betrieben werden. Verstauen Sie daher die Fitness-Bänder an einem für Kinder unzugänglichen Ort.
2. Benutzen Sie keine Fitnessbänder mit Beschädigungen, die nicht vorschriftsgemäß funktionieren bzw. in irgendeiner Form defekt sind.
3. Die Fitness-Bänder sind nicht für den medizinischen und gewerblichen Gebrauch geeignet.
4. Die Fitness-Bänder sind kein Medizinprodukt und dürfen nicht als Ersatz für eine medizinisch fundierte Behandlung dienen. Bei anhaltenden Beschwerden, die Zeichen einer ernsten Erkrankung sein können, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.
5. Sollten Sie vor der Benutzung der Fitness-Bänder Zweifel haben fragen Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.
6. Falsche Bedienung und unsachgemäße Behandlung können zufehlerhaften Funktionen und zu Verletzungen des Anwenders führen.
7. Prüfen Sie vor jeder Anwendung die Fitness-Bänder auf Risse oder Quetschungen. Bei Beschädigungen auf keinen Fall die Fitnessbänder benutzen.
8. Verwenden Sie die Fitness-Bänder nicht bei längeren oder ungeklärten Schmerzen. Konsultieren Sie Ihren Arzt. Suchen Sie vor der ersten Anwendung Ihren Arzt auf, sofern Sie eine Krankheit, Verletzung oder andere Beschwerden haben.
9. Nicht auf oder in Nähe von heißen Oberflächen oder Wärmequellen platzieren. Zur Aufbewahrung sollten die Fitness-Bänder kühl, trocken und dunkel gelagert werden.
10. Die Fitness-Bänder sind unter Verwendung von Naturkautschuklatex hergestellt, das Allergien verursachen kann.
11. Die Fitness-Bänder nicht direkt mit rauen Oberflächen in Verbindung bringen (z.B. Straße, Asphalt, Fliesen, Schotter, Steinböden, usw.), da das Band beschädigt wird. Achtung: Reißgefahr und Gefahr der Körperverletzung!

Deutsch

1. Bizepskräftigung



a) Ausgangsstellung:

Stabiler, aufrechter Stand. Das Fitness-Band mit einer Hand fixieren, der Arm wird dabei seitlich ausgestreckt gehalten.

b) Ausführung:

Die andere Hand zieht das Fitness-Band in Richtung Schulter.



c) Bitte beachten Sie:

- Denken Sie an den Stand.
- Lassen Sie die Knie gebeugt und den Bauch angespannt.
- Ellbogen bei der Übung nicht vom Körper entfernen.
- Schultern nach unten gezogen halten.

2. Bauch- und Gesäßmuskulatur



a) Ausgangsstellung:

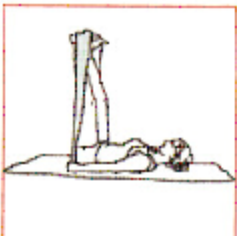
Beine nach oben gestreckt, Fußspitzen angezogen, Arme gestreckt neben den Körper legen. Das Fitness-Band flächig über die Fußsohlen legen.

b) Ausführung:

Das Becken gegen den Bandwiderstand einige Millimeter von der Unterlage lösen ohne die Beine zu bewegen.

c) Bitte beachten Sie:

- Becken mit Kraft, nicht mit Schwung anheben.
- Knie leicht gebeugt lassen und aus dem Becken arbeiten.



Deutsch

3. Rücken und Oberarme

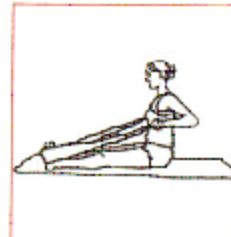


a) Ausgangsstellung:

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie die Beine aus. Becken zum Boden drücken und Bauch anspannen, das macht den unteren Rücken gerade, Zehen ausrichten, Knie locker.

b) Ausführung:

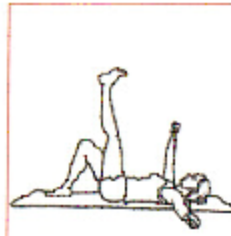
Schulterblätter nach unten ziehen. Die Ellbogen nach hinten nehmen, Unterarme werden parallel zum Boden gehalten. Armmuskeln anspannen und Oberarme ca. 10 Zentimeter vor und zurückbewegen.



c) Bitte beachten Sie:

Zur Fixierung wird das Fitness-Band doppelt um die Hand gewickelt, damit ein Abrutschen verhindert wird. Rücken gerade halten!

4. Schräge Bauchmuskulatur

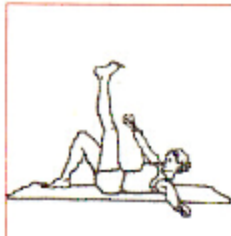


a) Ausgangsstellung:

Rückenlage, ein Bein angewinkelt, das andere nach oben gestreckt. Das Fitness-Band befindet sich unter den Schulterblättern, jede Hand fasst ein Ende, einen Arm zur Seite ablegen.

b) Ausführung:

Ein Arm zieht diagonal zum gestreckten Bein.



c) Bitte beachten Sie:

- Bein nicht bewegen und Schulter nie ganz ablegen.
- Fitness-Band bleibt auf Spannung

