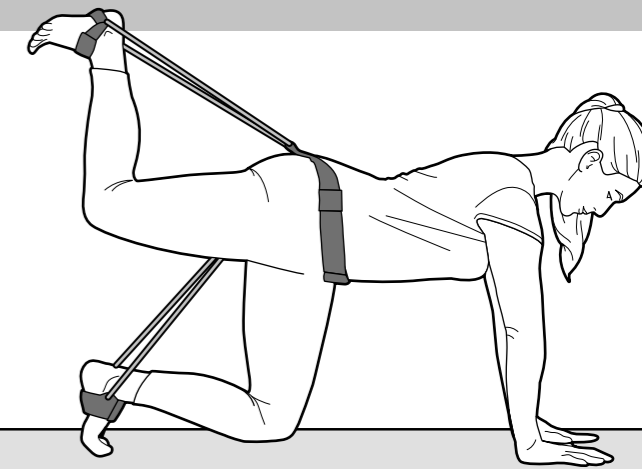
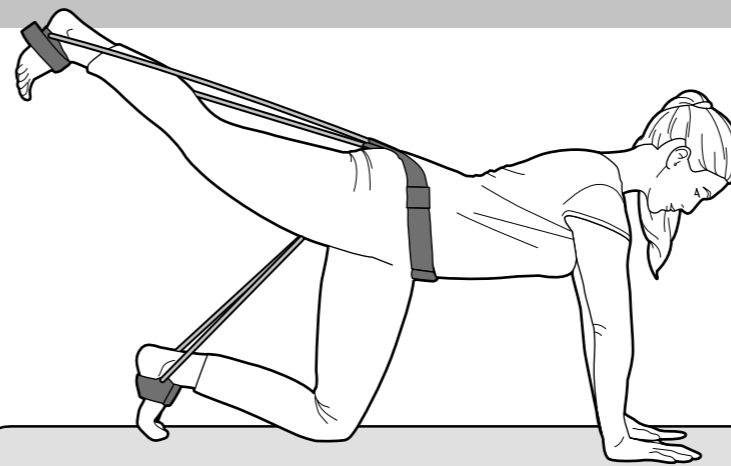
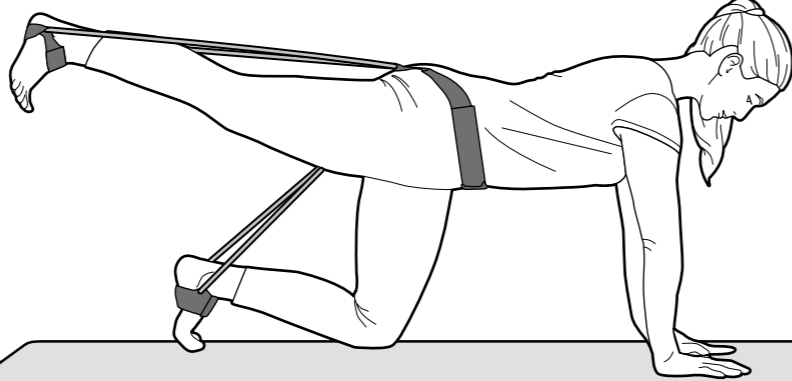
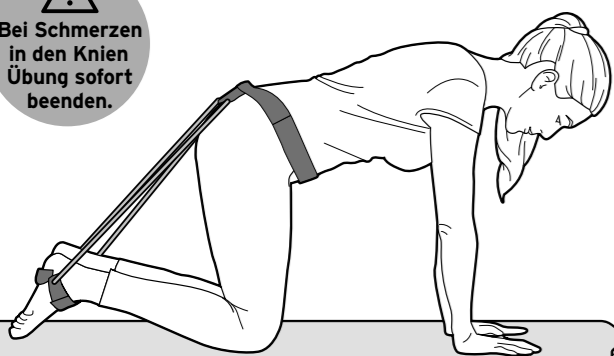


Bei Schmerzen in den Knien Übung sofort beenden.



Po und hintere Oberschenkelmuskeln

Ausgangsposition: Im Vierfüßler-Stand auf Händen und Knien.

Ausführung 1: Ein Bein waagrecht nach hinten anheben, so dass Rücken und Bein gerade in einer Linie liegen, Blick zu Boden - den Kopf nicht in den Nacken legen!

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition, dann die Seite wechseln.

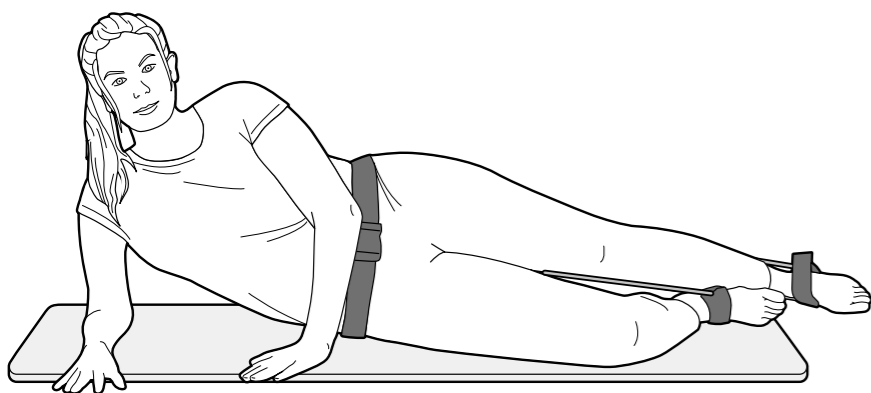
Ausführung 2: Aus der Position in Ausführung 1 (ein Bein waagrecht nach hinten angehoben) das gestreckte Bein so weit wie möglich weiter nach oben strecken.

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Gerade. Mehrfach wiederholen, dann die Seite wechseln.

Ausführung 3: Aus der Ausgangsposition ein Bein angewinkelt anheben. Aus dieser Position das Bein nach hinten oben strecken wie in Ausführung 2.

Bis 4 zählen und langsam das Bein wieder anwinkeln. Mehrfach wiederholen, dann die Seite wechseln.

Steigerung: Bei allen Varianten den gegenüberliegenden Arm ebenfalls anheben. Trainiert zusätzlich die Rumpf- und Schultermuskulatur.



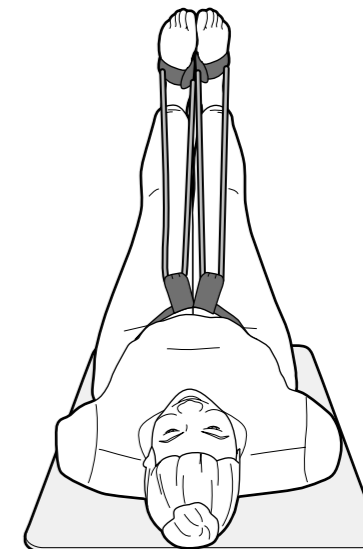
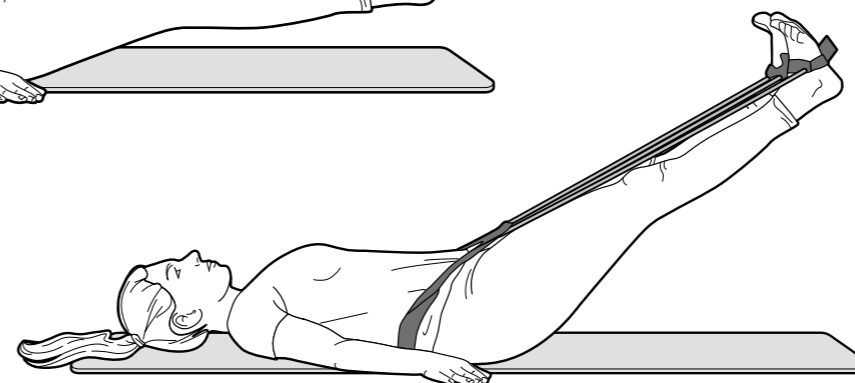
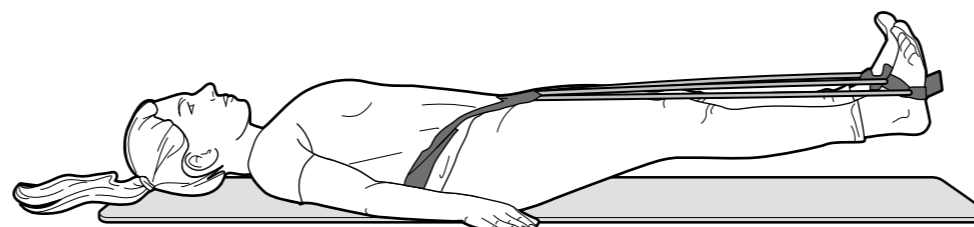
Po und äußere Oberschenkelmuskeln

Ausgangsposition: Seitlich auf dem Boden liegend, mit den Händen vorm Körper abstützen.

Ausführung: Das obere Bein langsam nach oben strecken.

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition ohne das Bein ganz abzulegen.

Mehrfach wiederholen, dann die Seite wechseln.



Unterer Bauch und Oberschenkelmuskeln

Drehen Sie den Gurt so, dass sich die Tubes vorm Körper befinden.

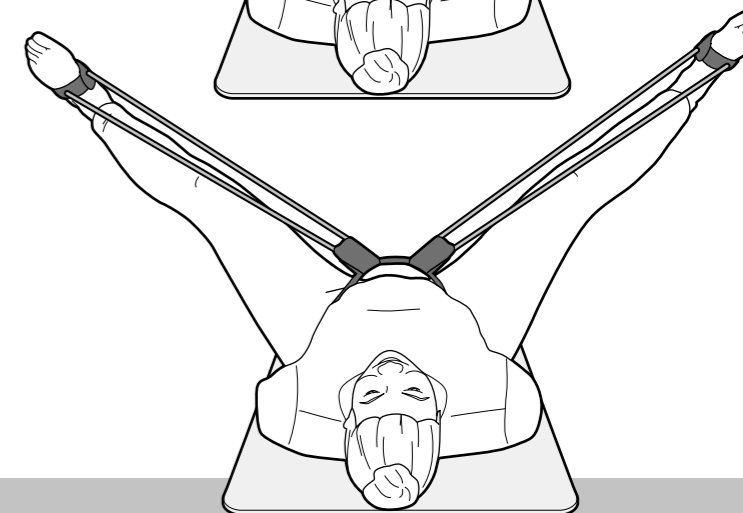
Ausgangsposition: Auf dem Rücken liegend, die Beine leicht angehoben.

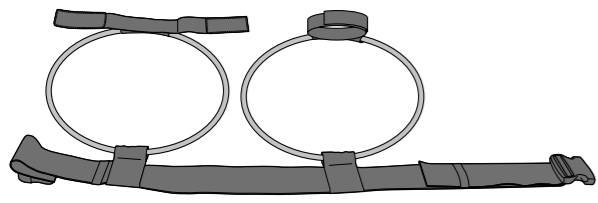
Ausführung 1: Die gestreckten Beine langsam auf ca. 45° heben.

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition ohne die Beine ganz abzulegen.

Ausführung 2: Aus der Position in Ausführung 1 die Beine langsam spreizen.

Bis 4 zählen und die Beine langsam wieder zusammenführen.





Unter Verwendung von Naturkautschuklatex hergestellt, der Allergien verursachen kann.

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 Fitness-Tubes sind für ein gezieltes Training für Po, Oberschenkel- und Bauchmuskulatur vorgesehen.

Sie sind als Sportgerät nach DIN 32935 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 die Tubes 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

• 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 Fitness-Tubes sind kein Spielzeug und müssen für Kinder unzugänglich sein. Strangulationsgefahr!

• Sollten Sie Kindern die Benutzung der Tubes 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 Fitness-Tubes vor jedem Gebrauch auf festen Sitz, Materialschäden und Verschleiß. Falls eines angegriffen, porös oder angerissen erscheint, benutzen Sie die Tubes nicht mehr.

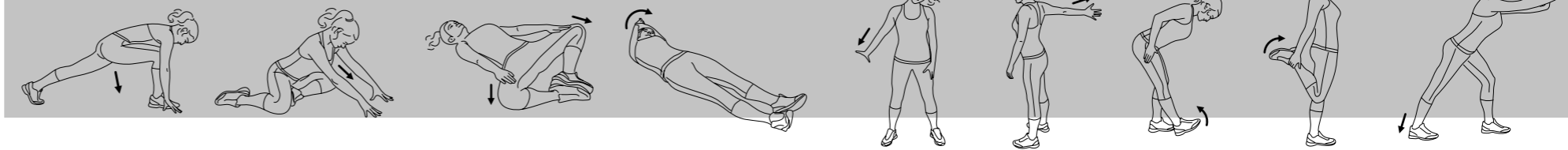
• Nicht an Türen oder Fenstern befestigen.

Nicht an scharfkantigen Objekten befestigen.

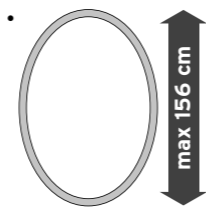
• Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder.

Sie können sich verletzen und die Fitness-Tubes beschädigen.

Dehnübungen



- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.
- Trainieren Sie vorzugsweise in Sportsocken oder barfuß. 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.
- Die Fitness-Tubes dürfen nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Die Fitness-Tubes dürfen in ihrer Konstruktion nicht verändert werden. Zweckfremden Sie die Tubes nicht!



Warnung! Die Tubes dürfen nicht überdehnt werden: Dehnen Sie ein Tube nur so weit, wie es noch elastisch nachgibt, **max. auf 3fache Länge (ca. 156 cm / Kraft = ca. 97,5 N)**. 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 Tubes.**

Für alle Übungen gilt:

- Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade - kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Spannen Sie Po und Bauch an.
- Schnallen Sie die Tubes stets gut fest, so dass sie nicht von den Füßen gleiten können.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen. Lassen Sie die Tubes nie zurückschnellen, 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.

i **Es ist ratsam, sich die korrekte Ausführung der Übungen von einem erfahrenen Fitness-Trainer zeigen zu lassen.**

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 hier 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

▷ Reinigen Sie die Fitness-Tubes mit lauwarmem Wasser, milder Seife und einem weichen Tuch. Verwenden Sie ggf. ein Desinfektionsmittel.

• Die Tubes können beschädigt werden, wenn sie mit spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen oder Oberflächen in Berührung kommen. Nehmen Sie deshalb Ringe ab und tragen Sie bei den Übungen möglichst keine Schuhe. Achten Sie darauf, dass Sie die Tubes nicht mit den Fingernägeln beschädigen.

• Schützen Sie die Tubes vor Sonnenlicht und Hitze, da sie sonst spröde werden. Bewahren Sie die Tubes kühl und trocken auf.

• Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Möbel-/Bodenpflegemittel das Material des Artikels angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren zu vermeiden, lagern Sie den Artikel nicht unmittelbar auf empfindlichen Möbeln oder Böden, sondern in einer Aufbewahrungsbox o.Ä.

Material

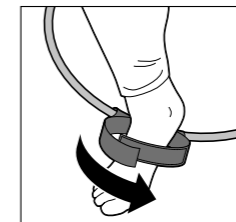
Tubes: 100% Naturkautschuklatex

Gurt/Fußschlaufen: 100% PP

i Aus produktionstechnischen Gründen kann es beim ersten Auspacken des Artikels zu einer leichten Geruchsentwicklung kommen. Diese ist vollkommen ungefährlich. Lassen Sie den Artikel gut auslüften. Der Geruch verschwindet nach kurzer Zeit. Sorgen Sie für ausreichende Belüftung!

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.de



▷ Schnallen Sie den Gurt in Hüfthöhe um Ihren Körper. Befestigen Sie dann die Fußschlaufen an Ihren Füßen.