



Ihr neuer Situp-Bogen ist optimal zur Unterstützung des Bauchmuskeltrainings.

Sicherheitshinweise

Beachten Sie unbedingt vor dem Training alle folgenden Hinweise zur Sicherheit und zur Ausführung der Übungen, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Laden Sie sich ggf. die Anleitung zum späteren Nachlesen herunter. Weisen Sie auch andere Benutzer auf diese Anleitung hin.

Fitness-Übungen

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 130513AB3X3XIII · 2022-10

www.tchibo.de/anleitungen



Made exclusively for:

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

Artikelnummer: 659 924

Zu Ihrer Sicherheit

Verwendungszweck

Der Situp-Bogen ist zur Unterstützung des Bauchmuskeltrainings vorgesehen.

Der Situp-Bogen ist als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

Max. zulässige Belastung: 100 kg

Wichtige Hinweise

Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang die Übungen für Sie angemessen sind.**
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, Kreislaufbeschwerden, 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!

GEFAHR für Kinder und Personen mit körperlichen Einschränkungen

- 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!

GEFAHR von Verletzungen

- 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 und den Artikel beschädigen.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.
- Der Untergrund muss eben und gerade sein.
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen. Es dürfen auch keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen.
- Prüfen Sie den Artikel vor jeder Anwendung. Falls er Schäden aufweist, benutzen Sie ihn nicht mehr.

Was Sie beim Training beachten müssen

- Beginnen Sie Ihre Übungen nicht direkt nach dem Essen. Warten Sie danach - abhängig von der Art der Mahlzeit und Ihrer individuellen körperlichen Veranlagung - aber mindestens 30 Minuten, bevor Sie anfangen.
Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich unwohl fühlen, Sie krank oder müde sind oder andere Faktoren gegen ein konzentriertes Training sprechen. Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- **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.**
- Wiederholen Sie anfangs 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 - 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! Zu Beginn jeder Übung atmen Sie ein. Am anstrengendsten Punkt der Übung atmen Sie aus.
- Führen Sie die Übungen - wo erforderlich - stets zu beiden Seiten aus.
- Führen Sie die Übungen konzentriert aus. Lassen Sie sich nicht ablenken.
- Drücken Sie nicht aus dem Rücken, ziehen Sie nicht im Nacken, sondern spannen Sie die Bauchmuskulatur an und führen Sie die Bewegungen daraus aus.
- Überfordern Sie sich nicht. Führen Sie eine Übung nur solange aus, wie es Ihrer körperlichen Fitness entspricht. Treten während einer Übung Schmerzen auf, brechen Sie die Übung sofort ab.
- Es ist ratsam, sich die korrekte Ausführung der Übungen von einem erfahrenen Fitness-Trainer zeigen zu lassen.
- Das Trainingsgerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Das Trainingsgerät darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden.

VORSICHT - Sachschaden:

- Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht für andere Zwecke, stellen Sie keine Gegenstände darauf ab o.Ä.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht auf empfindlichen Böden. Durch die hohe Punktbelastung können Abdrücke entstehen. Es kann auch nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Bodenpflegemittel das rutschhemmende Material angreifen und aufweichenn. Um unliebsame Spuren zu vermeiden, legen Sie deshalb für die Übungen ggf. eine Fitnessmatte o.Ä. unter und bewahren Sie den Artikel z.B. in einer geeigneten Box auf.

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 und entspannen

Die meisten von uns sitzen heutzutage den ganzen Tag im Büro, vor dem Computer oder führen ähnliche, hauptsächlich sitzende Tätigkeiten aus. Meist führt das zu einer nach vorne gebeugten Körperhaltung, die Rückenmuskulatur ist in ständig leichter Dehnung, die vordere Rumpfmuskulatur wird kaum beansprucht und verkürzt sich auf Dauer. Das Gleichgewicht aus Beugen und Strecken der Muskeln gerät aus den Fugen, die Folge sind eine schlechte Haltung und häufige Rückenschmerzen.

Um dem entgegenzuwirken, muss die vordere Rumpfmuskulatur gestärkt und gedehnt werden.

Ausführung

1. Wärmen Sie zuerst Ihre Muskeln ausreichend auf. Sind die Muskeln noch kalt und unbeweglich, besteht die Gefahr von unangenehmen Schmerzen, Verletzungen von Muskeln, Sehnen und Bändern bis hin zu einem Bandscheibenvorfall.

Einige Sport- und Aufwärmübungen, ein entspanntes heißes Bad oder ein ausgiebiger Saunagang helfen, die Muskeln warm und geschmeidig zu machen.

2. Legen Sie sich zunächst **ohne** den Situp-Bogen flach auf den Rücken - vorzugsweise auf eine Yoga-Matte o.Ä. -, die Beine lang, die Arme entspannt zur Seite gestreckt.

Wenn Sie wenig geübt sind, spüren Sie schon jetzt eine Dehnung in der Muskulatur.

Spüren Sie der Dehnung nach, strecken Sie die Arme über Kopf und machen Sie sich so lang wie möglich.

Dauer: 1-2 Minuten

3. Wenn Sie ein nachlassendes Dehngefühl verspüren, nehmen Sie den Situp-Bogen. Stellen Sie die Beine auf, drücken Sie die Hüfte ein wenig nach oben und legen Sie den Situp-Bogen unter Ihr Kreuzbein (nicht unter die Lendenwirbel). Senken Sie die Hüfte langsam ab auf den Situp-Bogen, strecken Sie dann langsam und vorsichtig die Beine aus und spüren Sie, wie Ihre Muskeln sich strecken. Lassen Sie Ihren Körper los, atmen Sie bewusst und spüren Sie der Dehnung nach.

Dauer: 1-2 Minuten



4. Sie können jetzt auch nach und nach einige Übungen in dieser Position machen.

- Öffnen Sie die gestreckten Beine zur Seite.
- Heben Sie abwechselnd die Beine ganz leicht an, ohne aber den Bodenkontakt zu verlieren.
- Heben Sie dann beide Beine gleichzeitig - fast - an. Spannen Sie zusätzlich den Oberkörper an, so dass er - fast - abhebt. Lassen Sie dann wieder los. Tief atmen.

Dauer: 1-2 Minuten

5. Stellen Sie die Beine auf, heben Sie die Hüfte an, nehmen Sie den Situp-Bogen heraus und senken Sie die Hüfte auf den Boden ab.

- ▷ Ruhen Sie sich ein wenig aus und genießen Sie die Entspannung, bevor Sie langsam aufstehen.

Ausgangsposition: Mit dem Rücken auf dem Situp-Bogen liegend, der Rücken ist leicht überstreckt. Füße aufgestellt, Bauch und Po angespannt. Hände hinterm Kopf verschränkt. Kopf und Nacken entspannt.

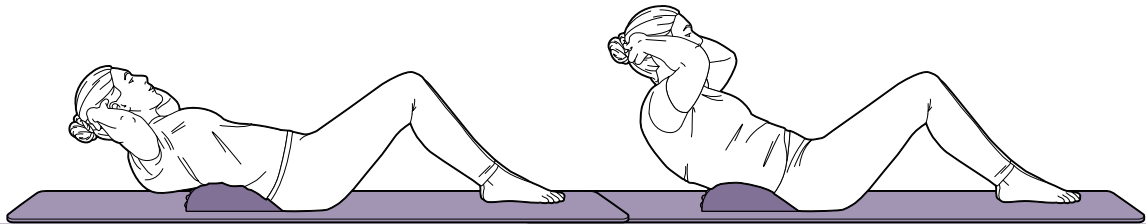
Ausführung: Aus dem Bauch heraus den Oberkörper etwas anheben und halten, die Ellenbogen bleiben neben den Ohren. Nicht aus dem Nacken heraus hochziehen!

Oberkörper wieder absenken, aber nicht ganz ablegen. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

4-6x wiederholen.

1

Gerade Bauchmuskulatur



Ausgangsposition: Mit dem Rücken auf dem Situp-Bogen liegend. Bauch und Po angespannt. Hände hinterm Kopf verschränkt. Kopf und Nacken entspannt. Beine **aus dem Bauch** heraus angewinkelt anheben.

Ausführung: Die Beine strecken und halten, der Oberkörper senkt sich dabei leicht weiter ab. Die Ellenbogen bleiben neben den Ohren. Nicht aus dem Nacken heraus hochziehen!

Bis 4 zählen und Beine langsam wieder anwinkeln, aber nicht ganz ablegen.

4-6x wiederholen.

2 Gerade Bauchmuskulatur

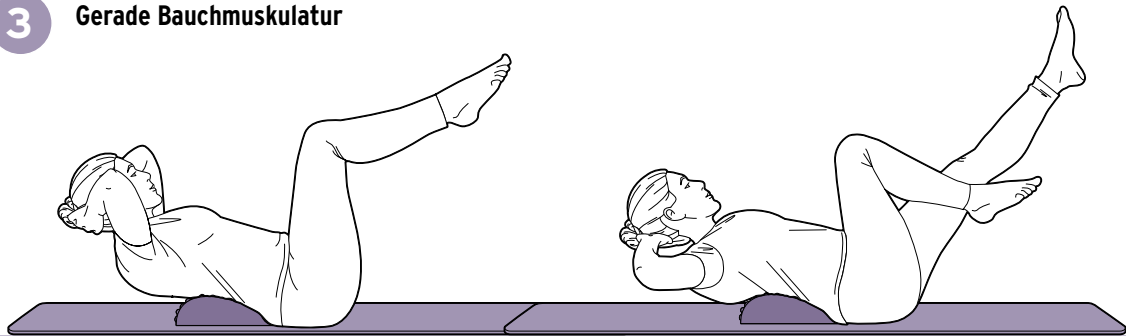


Ausgangsposition: Mit dem Rücken auf dem Situp-Bogen liegend. Bauch und Po angespannt. Hände hinterm Kopf verschränkt. Kopf und Nacken entspannt. Beine **aus dem Bauch** heraus angewinkelt anheben.

Ausführung: Die Beine abwechselnd strecken und anwinkeln („Fahrrad fahren“), der Oberkörper senkt sich dabei leicht weiter ab. Die Ellenbogen bleiben neben den Ohren. Nicht aus dem Nacken heraus hochziehen!

Dynamisch, bis 10 bzw. 15 zählen, dann Beine ablegen.

3 Gerade Bauchmuskulatur



Ausgangsposition: In Seitenlage auf dem Situp-Bogen liegend, auf dem angewinkelten Arm aufgestützt, Hände hinterm Kopf verschränkt. Die Beine liegen gestreckt übereinander.

Ausführung: Den Oberkörper **aus der Rumpfmuskulatur** heraus soweit wie möglich seitlich anheben.

Die Ellenbogen bleiben neben den Ohren. Nicht am Kopf ziehen!

Der Rücken bleibt gerade, Bauch und Po angespannt.

Bis 4 zählen und den Oberkörper zurück in die Ausgangsposition führen, aber nicht ganz ablegen.

4-6x wiederholen.

Seitenwechsel.

4

Seitliche Rumpfmuskulatur



Pflege

- Der Artikel kann bei Bedarf feucht abgewischt werden. Lassen Sie den Artikel nach der Reinigung bei Raumtemperatur an der Luft trocknen. Legen Sie ihn nicht auf die Heizung, verwenden Sie auch keinen Haartrockner o.Ä.!
- Bewahren Sie den Artikel kühl und trocken auf. Schützen Sie ihn vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht auf empfindlichen Böden. Durch die hohe Punktbelastung können Abdrücke entstehen. Es kann auch nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Bodenpflegemittel das rutschhemmende Material angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren zu vermeiden, legen Sie beim Training deshalb ggf. eine Fitnessmatte o.Ä. unter und bewahren Sie den Artikel z.B. in einer geeigneten Box auf.
- Material: EVA



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