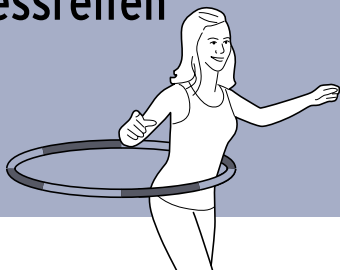


Fitnessreifen



Übungen

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihr neuer Fitnessreifen ist optimal für ein ganzheitliches Training – und macht auch noch Spaß!

Lesen Sie vor dem Training aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.

Wenn Sie den Fitnessreifen an Andere weitergeben, weisen Sie diese auch auf diese Anleitung hin.

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Training!

Ihr Tchibo Team

www.tchibo.de/anleitungen



Artikelnummer: 691 251

Zu Ihrer Sicherheit

Verwendungszweck

Der Fitnessreifen ist für ein ganzheitliches Körpertraining vorgesehen.

Der Fitnessreifen ist als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert.

Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

Gefahr für Kinder

- Der Fitnessreifen 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.
- Der Fitnessreifen ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt.
Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Handhabung des Fitnessreifens 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 der Fitnessreifen nicht gebaut ist.
Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Fitnessreifen 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 oder 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, die über eine Dehnungsspannung hinausgehen, beenden Sie das Training sofort.

- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

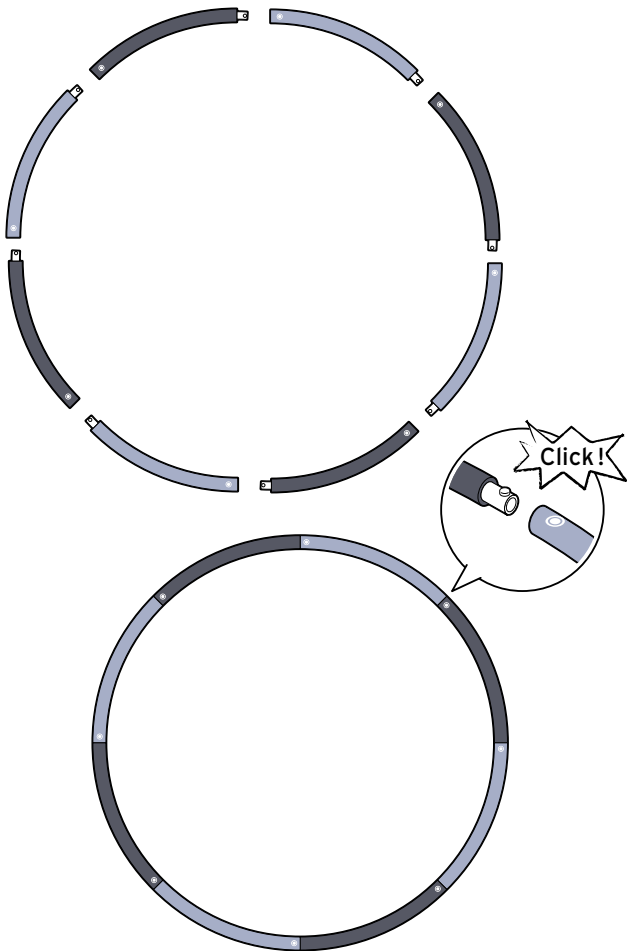
Warnung vor Verletzungen

- Der Fitnessreifen muss sorgfältig durch einen Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden. Achten Sie darauf, dass der Fitnessreifen erst verwendet wird, wenn er vollständig zusammengebaut wurde.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung und Sportschuhe. Achten Sie auf einen festen Stand.
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren mit Ihrem Trainingsgerät. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.
- Das Trainingsgerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Dehnen und pressen Sie den Fitnessreifen nicht während der Übungen. Die Verbindungen der einzelnen Elemente können aufspringen.
- Das Trainingsgerät darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden.
- Prüfen Sie das Trainingsgerät vor jedem Gebrauch auf Materialschäden und Verschleiß. Prüfen Sie auch die einwandfreie Montage. Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht bei sichtbaren Schäden.
Lassen Sie Reparaturen am Artikel nur von einer Fachwerkstatt oder von einer ähnlich qualifizierten Person durchführen. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.
- 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.
- **Für alle Übungen gilt: Beginnen Sie langsam, mit nur wenigen Wiederholungen. Steigern Sie sich allmählich mit Zunahme Ihrer Fitness. Überlasten Sie sich nicht.**

Montage



Zum Verriegeln und Entriegeln der Elemente drücken Sie auf den Knopf. Damit Sie den Knopf beim montierten Reifen leichter finden, ist seine Position mit einem Symbol gekennzeichnet.



Training

Wählen Sie einen Trainingsort, der ausreichend Platz für das Training bietet. Die gewählte Fläche muss 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.

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

Beginnen Sie mit 10-12 Wiederholungen. Steigern Sie die Trainingseinheiten langsam, um einer Überanstrengung des Körpers vorzubeugen.

Im Folgenden sehen Sie eine Auswahl möglicher Übungen. Sie können auch viele weitere Übungen, die Sie sonst ohne Trainingsgerät oder mit Hanteln ausführen, mit dem Fitnessreifen durchführen.

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 hinten kippen, zur Seite schwingen.
- Auf der Stelle laufen.

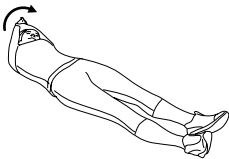
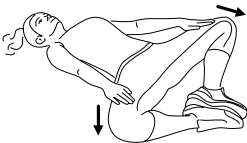
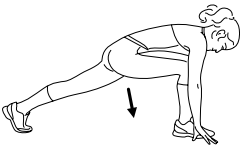
Nach dem Training: Dehnen

Einige Dehnübungen finden Sie im Folgenden.

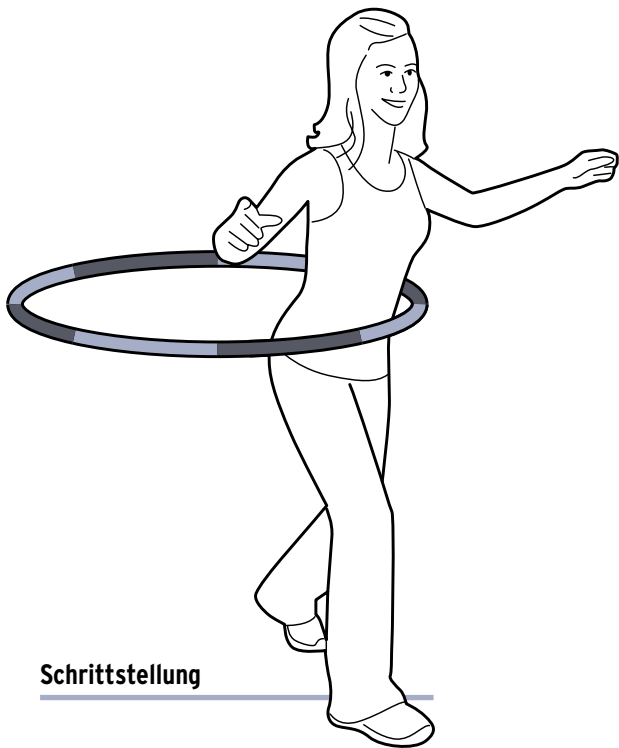
Grundposition bei allen Dehnübungen: Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen. Halten Sie Ihren Rücken gerade!

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

Dehnübungen



Hula Hoop

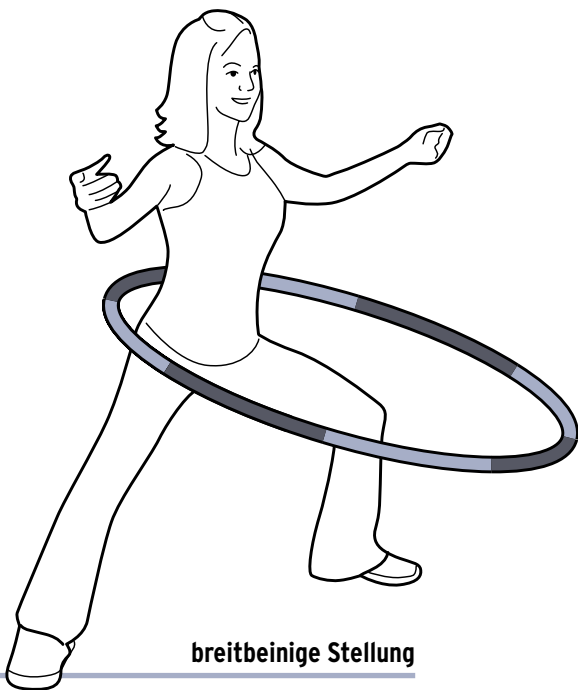


Schrittstellung

Hula Hoop

Sie können den Hula Hoop in verschiedenen Schrittstellungen ausführen. Probieren Sie beide Varianten, um unterschiedliche Trainingseffekte zu erzielen.

Trainingseffekt: allgemeine Beweglichkeit, Fitness, Bauch, Beine, Po



breitbeinige Stellung

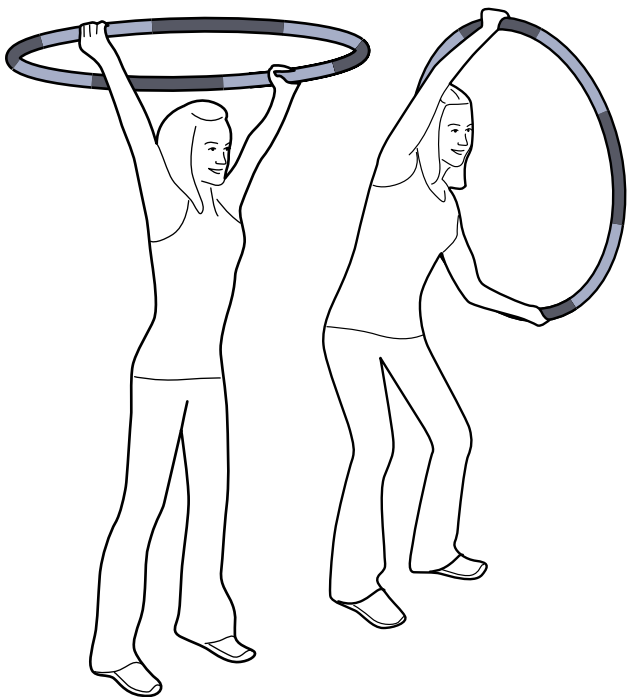
Übung 1

Trainingseffekt: Schultern, Bizeps, Trizeps, oberer Rücken

Position: Füße schulterbreit, leicht in die Knie gehen, Oberkörper aufrecht, Bauch und Po anspannen, den Reifen mit beiden Händen seitlich fassen und über Kopf halten.

Bewegung: Aus der Hüfte abwechselnd nach links und rechts beugen, dabei die Arme nicht verdrehen.

Wiederholungen: 10-12 x zu jeder Seite



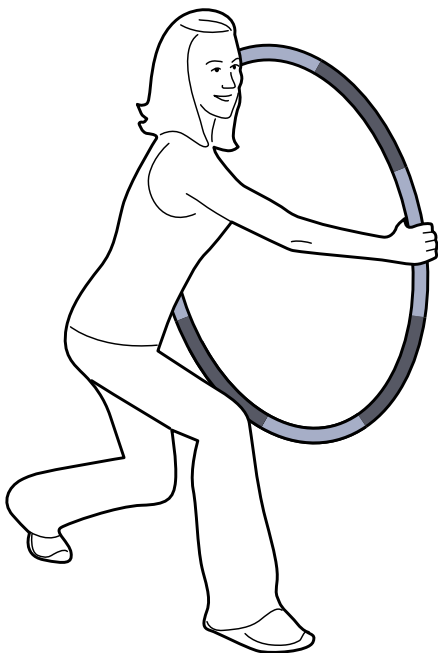
Übung 2

Trainingseffekt: Schultern, Bizeps, Trizeps, Bauch, oberer Rücken, Po, Beine

Position: Füße in Ausfallschrittstellung, Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen, Oberkörper aufrecht, Bauch und Po anspannen, den Reifen mit beiden Händen seitlich fassen und seitlich neben den Körper halten.

Bewegung: Den Reifen vor dem Körper zur anderen Seite schwingen, dabei in die Knie gehen und das Gewicht auf den vorderen Fuß verlagern und den Reifen vor den Körper führen, dann zurück in Ausgangsposition, während der Reifen zur anderen Körperseite schwingt.

Wiederholungen: 10-12 x zu jeder Seite, dann Beinwechsel



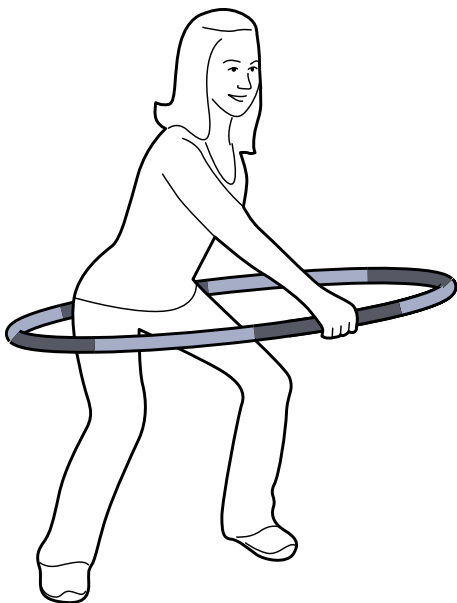
Übung 3

Trainingseffekt: Schultern, Bauch, oberer, mittlerer und unterer Rücken, Po, Beine

Position: Füße schulterbreit, leicht in die Knie gehen, Oberkörper aufrecht, Bauch und Po anspannen, den Reifen mit beiden Händen seitlich fassen, mit ausgestreckten Armen in Hüfthöhe halten.

Bewegung: Aus den Schultern den Reifen um die Hüften zur Seite drehen, dabei in die Knie gehen und Hüften nach hinten strecken. Zurückkehren in die Ausgangsposition und die gleiche Bewegung zur anderen Seite ausführen.

Wiederholungen: 10-12 x zu jeder Seite



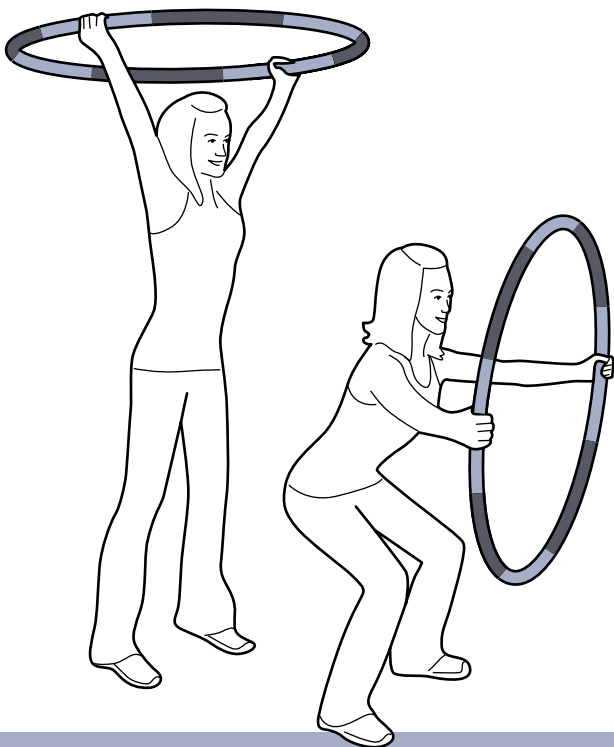
Übung 4

Trainingseffekt: Schultern, Bauch, oberer und mittlerer Rücken, Po, Beine

Position: Füße schulterbreit, leicht in die Knie gehen, Oberkörper aufrecht, Bauch und Po anspannen, den Reifen mit beiden Händen seitlich fassen und über Kopf halten.

Bewegung: Den Reifen nach vorne vor den Körper schwingen, dabei tief in die Knie gehen und Hüften nach hinten strecken. Zurückkehren in die Ausgangsposition.

Wiederholungen: 10-12 x



Pflege

- Lassen Sie den Artikel nicht auf empfindlichen Möbeln oder Böden liegen. 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, bewahren Sie den Artikel z.B. in einer geeigneten Box auf.



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!

- ▷ Reinigen Sie den Fitnessreifen mit lauwarmen Wasser, milder Seife und einem weichen Tuch. Verwenden Sie ggf. ein Desinfektionsmittel.
- ▷ Bewahren Sie den Fitnessreifen kühl und trocken auf. Schützen Sie ihn vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.

Technische Daten

Modell:	691 251
Durchmesser:	ca. 970 mm
Gewicht:	ca. 860 g

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.de