

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

Das Fitnessband ist für ein Training zur Stärkung der Muskulatur vorgesehen. Durch die über das gesamte Band verteilten nummerierten Schlaufen können Sie alle Übungen individuell auf Ihre Körpergröße und die gewünschte Zugbelastung abstimmen.

Das Fitnessband ist als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist es nicht geeignet.

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

• **Warnung!** Das Band darf nicht überdehnt werden: Dehnen Sie das Band nur so weit, wie es noch elastisch nachgibt. Dehnen Sie es 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. ein längeres Band.**

• 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.

• Das Fitnessband ist kein Spielzeug und muss für Kinder unzugänglich sein. Strangulationsgefahr!

• Sollten Sie Kindern die Benutzung es Bandes 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 das Band vor jeder Anwendung. Falls es angegriffen, porös oder angerissen erscheint, benutzen Sie es nicht.

• Wenn Sie das Band zum Üben befestigen: Achten Sie darauf, dass das Befestigungsobjekt stabil genug ist, um dem Zug des Bandes standzuhalten; also keine Tischbeine o.Ä.! Nicht an scharfkantigen Objekten befestigen! Nicht an Türen oder Fenstern befestigen.

• Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen und das Fitnessband beschädigen.

• Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.

• Trainieren Sie vorzugsweise in Sportsocken. 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.

• Das Fitnessband darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.

• Das Fitnessband darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden.

Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

• Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade - kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Spannen Sie Po und Bauch an.

• Fassen Sie das Band immer fest in den Schlaufen, so dass es Ihnen nicht aus den Händen gleiten kann. Wickeln Sie es ggf. einmal um die Hände bzw. Füße.

• Um die Handgelenke nicht zu überdehnen, knicken Sie sie möglichst nicht ab, sondern halten Sie sie in direkter Verlängerung zum Unterarm.

• Legen Sie das Band immer breitflächig um Körperteile - nicht verdreht -, um ein Abschnüren zu vermeiden.

• Halten Sie das Band bereits in der Ausgangsstellung leicht gedehnt.

• Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen. Lassen Sie das Band 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.

• Je nach Übung und gewünschtem Widerstand wählen Sie die Schlaufen so, dass Sie die Übung in korrekter Haltung ausführen können, sich aber ausreichend anstrengen müssen.

Die richtigen Schlaufen bzw. den richtigen Widerstand haben Sie dann gewählt, wenn die Übung nach etwa 8 bis 10 Wiederholungen anstrengend wird.

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 unten 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

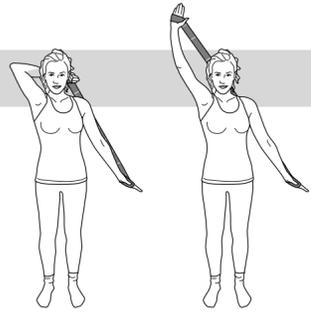
▷ Reinigen Sie das Fitnessband von Hand mit kaltem Wasser und einer milden Seife. Beachten Sie auch das Einnähetikett am Band.

▷ Bewahren Sie das Fitnessband kühl und trocken auf. Schützen Sie es vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.

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



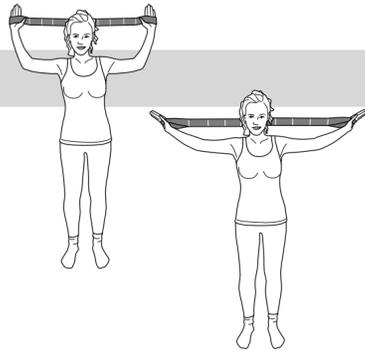
1. Schultern + Trizeps



Ausgangsposition: Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band diagonal hinter dem Kopf auf Spannung.

Ausführung: Strecken Sie den oberen Unterarm schräg nach oben. Ellenbogen und Oberarm bleiben in Position. Führen Sie den Arm langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

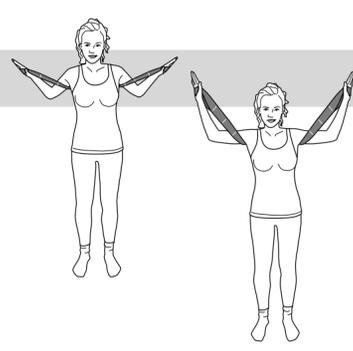
2. Nacken



Ausgangsposition: Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit. Halten Sie das Band hinter dem Nacken auf Spannung.

Ausführung: Strecken Sie die Unterarme gleichzeitig. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.

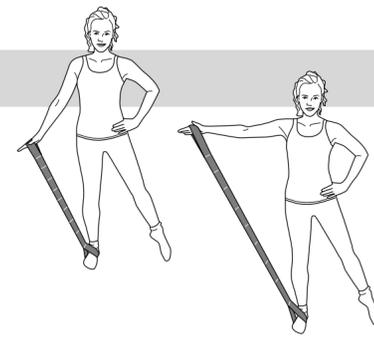
3. Schultern



Ausgangsposition: Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit. Führen Sie das Band unter den Achseln hindurch nach oben.

Ausführung: Heben Sie die Arme gleichzeitig. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.

4. Schultern



Ausgangsposition: Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien in die Grätsche. Spreizen Sie das Band mit einer Hand vom Körper weg.

Ausführung: Strecken Sie den Arm bis auf Schulterhöhe nach oben. Führen Sie ihn langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

5. Bizeps



Ausgangsposition: Gehen Sie in den Ausfallschritt. Achten Sie auf einen geraden Rücken, Blick nach vorne. Halten Sie das Band mit leicht angewinkelten Armen auf Spannung, Oberarme am Oberkörper anliegend.

Ausführung: Ziehen Sie die Arme gleichzeitig bis auf Brusthöhe nach oben. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.

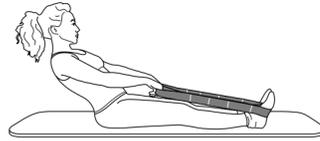
6. Äußerer Oberschenkel



Ausgangsposition: Legen Sie sich seitlich auf den Boden und stützen Sie Ihren Oberkörper auf dem Ellenbogen ab. Halten Sie das Band mit dem oberen Bein auf Spannung.

Ausführung: Strecken Sie das obere Bein langsam weiter nach oben. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition, ohne es abzulegen. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

7. Bauch



Ausgangsposition: Setzen Sie sich auf den Boden, beide Beine gestreckt. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Halten Sie das Band mit leicht angewinkelten Armen auf Spannung.

Ausführung: Führen Sie den Oberkörper langsam nach hinten, ohne ihn abzulegen. Achten Sie weiterhin auf einen geraden Rücken. Führen Sie den Oberkörper dann wieder zurück in die Ausgangsposition. Halten Sie während der gesamten Übung die Spannung im Bauch.

! Bei dieser Übung soll Sie das Band nur leicht unterstützen, je weniger unter Spannung es ist, desto besser der Trainingseffekt.



11. Rücken + hintere Schulter

Ausgangsposition: Setzen Sie sich auf den Boden, ein Bein gestreckt, das andere angewinkelt. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Halten Sie das Band mit leicht angewinkelten Armen auf Spannung.

Ausführung: Ziehen Sie beide Arme gleichzeitig in Brusthöhe nach hinten. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.



12. Oberschenkel + Bauch

Ausgangsposition: Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Heben Sie das eine Bein leicht nach vorne an, bis das Band Spannung hat. Stehen Sie gerade, mit Spannung im ganzen Körper.

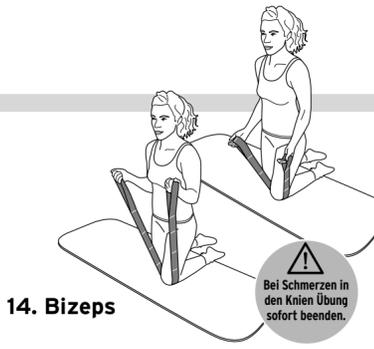
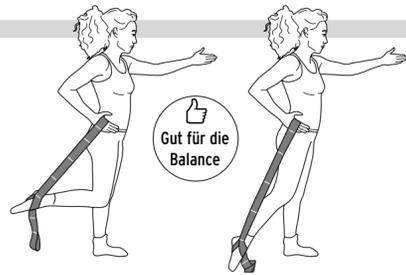
Ausführung: Ziehen Sie das Bein nach oben, bis der Oberschenkel parallel zum Boden verläuft. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



13. Vorderer Oberschenkel

Ausgangsposition: Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Heben Sie das eine Bein leicht nach hinten an, bis das Band Spannung hat. Stützen Sie sich ggf. an einer Wand ab. Stehen Sie gerade, mit Spannung im ganzen Körper.

Ausführung: Strecken Sie das Bein nach unten, ohne es abzusetzen. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



14. Bizeps

Ausgangsposition: Knien Sie sich auf den Boden, das Band unter einem Knie. Halten Sie das Band mit leicht angewinkelten Armen auf Spannung, Oberarme am Oberkörper anliegend.

Ausführung: Ziehen Sie beide Unterarme gleichzeitig nach oben. Die Oberarme bleiben in Position. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.



For your safety

Read the safety warnings carefully and only use the product as described in these instructions to avoid accidental injury or damage. Keep these instructions for future reference. If you give this product to another person, remember to also include these instructions.

Intended use

The exercise band is intended for training and strengthening your muscles. Thanks to the numbered loops all over the band, you can individually adjust the exercises to your body size and preferred tension. The exercise band is a piece of sports equipment intended for home use. It is not suitable for commercial use in fitness centres or therapeutic institutions.

Consult your doctor!

- Before you start exercising, consult your doctor and ask how much exercise is right for you.
- If you have special physical impairments such as having a pacemaker, if you are pregnant, or if you suffer from inflammation of the joints or tendons or any orthopaedic complaints, you must agree on an exercise programme with your doctor. Incorrect or excessive exercising can endanger your health!
- Stop exercising immediately and see your doctor if any of the following symptoms occur: nausea, dizziness, excessive shortness of breath or chest pain. You should also stop exercising immediately if you experience pain in joints and muscles.
- Not suitable for therapeutic exercise!

WARNING - risk of injury

- Warning! The band must not be overstretched: Only stretch the band to the point that its elasticity allows. Do not use force to stretch it further as doing so could damage the material. **Tall people** should be aware of this when using the bands for exercises requiring a great deal of extension. **You may require a longer band for these exercises.**
- Before starting an exercise programme, consult your doctor to check which exercises are suitable for you.
- Warm up before starting to exercise.
- If you are not accustomed to physical exercise, take it very slowly to begin with. Stop the exercises immediately if you begin to feel pain or discomfort.
- The band is not a toy and must be kept out of the reach of children. Risk of strangulation!
- If you allow children to use the band, instruct them on how to use it correctly and supervise their sessions. If the band is misused or if training is excessive, damage to health cannot be excluded.
- Do not exercise if you are tired or unable to concentrate. Do not exercise immediately after meals. Drink plenty of fluids as you exercise.
- Ensure that the room in which you exercise is well-ventilated. However, make sure to avoid draughts.
- Always inspect the band before use. If it appears to be damaged, porous or torn do not use it.
- If securing the band before exercising: make sure that the object it is attached to is stable enough to withstand the pulling forces exerted by the band; do not use table legs or anything similar! Do not attach the band to objects with sharp or pointed edges! Do not attach it to doors or windows.
- Do not wear jewellery, such as rings or bracelets. You could injure yourself or damage the exercise band.
- Wear clothing that is comfortable to exercise in.
- Preferably, you should exercise in gym socks. It is vital that you have a firm and secure footing. Do not exercise in normal socks on a smooth floor or surface, as you could slip and injure yourself. Use a non-slip exercise mat, for example.
- Ensure you have enough room to move around while exercising (2.0 m for exercising + 0.6 m space around that). Leave enough space between yourself and other people.
- The exercise band must not be used by more than one person at a time.
- The design of the exercise band must not be modified.



What to consider when doing the different exercises

- During all exercises, keep your back straight and do not arch it! When standing, keep your legs slightly bent. Keep your bottom and stomach tensed.
- Always grasp the band firmly in the loops so that it cannot slip out of your hands. If necessary, wind it once around your hands or feet.
- In order not to strain your wrists, do not bend them if at all possible, but hold them in direct alignment with your lower arm.
- Always spread the band out flat - not twisted - when winding it around a part of your body to avoid cutting into the flesh and restricting circulation.
- In the starting position, the band should already be under slight tension.
- Carry out all exercises at an even pace. Do not make any jerking movements. Do not let the band spring back, but always guide it back to the starting position at the same speed. The easiest way to do the exercises is to count out a rhythm, for example tense for 2 beats, hold for 1 beat and bring back to the starting position for another 2 beats. Try it out until you have established your own even rhythm.
- Keep on breathing evenly during the exercises. Do not hold your breath! At the beginning of each exercise, breathe in. At the most strenuous point of the exercise, breathe out.
- At the beginning, do only **three to six exercises** for different groups of muscles. Depending on your physical fitness, repeat these exercises just a few times each (**approx. 3-4 times**). Take a break of at least one minute between exercises. Slowly increase the number of repetitions up to about **10 to 20**. Never exercise to the point of exhaustion. Always do the exercises on both sides.
- According to the exercise and the level of resistance you prefer, choose the loops on the band which allow you to carry out the exercises in the correct posture while sufficiently exerting your muscles. You have selected the correct loops or the correct resistance when the exercise becomes strenuous after about 8 to 10 repetitions.

Before exercising: Warming up

Warm up for about 10 minutes before exercising, moving all the following body parts in succession as listed here:

- Tilt your head to the side, to the front and to the back.
- Raise, lower and make circular movements with your shoulders.
- Make circular movements with your arms.
- Move your chest to the front, back and to the side.
- Tilt your hips forwards, backwards and swing them to the side.
- Jog on the spot.

After exercising: stretching

You will find some stretching exercises illustrated below.

Basic position for all stretching exercises: Raise your chest, pull your shoulders down, bend your knees slightly and turn your toes slightly outwards.

Keep your back straight!

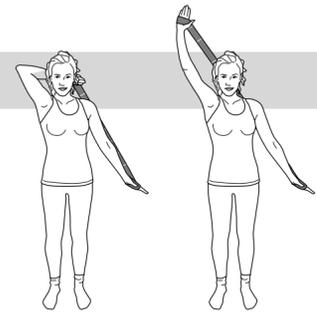
Hold each of the positions in the exercises for about 20-35 seconds.

Care

- ▷ Clean the exercise band by hand with cold water and a mild soap. Please also note the sewn-in label on the band.
- ▷ Store the exercise band in a cool, dry place. Protect it against sunlight and pointed, sharp or rough objects and surfaces.

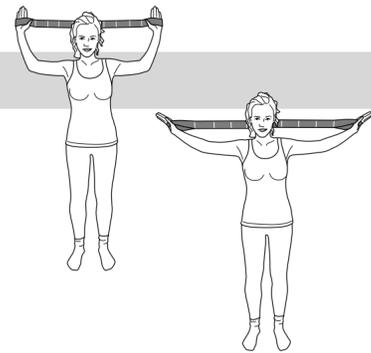
Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany

1. Shoulders + triceps



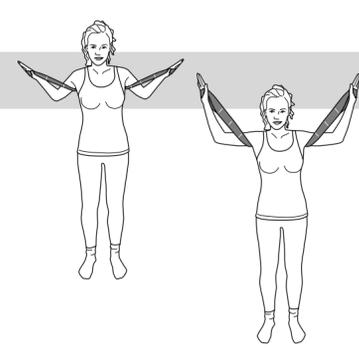
Starting position: Stand with your knees slightly bent, feet hip-width apart. Hold the band diagonally behind your head and taut.
Exercise: Stretch your upper forearm upwards diagonally. Keep your elbows and upper arm in place. Slowly return the arm to the starting position. Then perform the exercise on the other side.

2. Neck



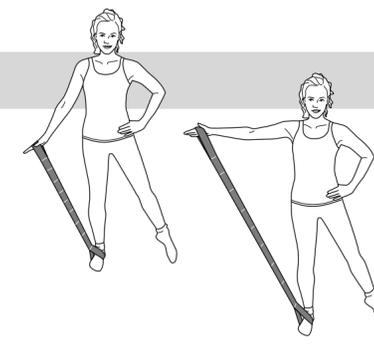
Starting position: Stand with your knees slightly bent, feet hip-width apart. Hold the band taut behind your neck.
Exercise: Stretch out your lower arms simultaneously. Slowly bring your arms back into the starting position.

3. Shoulders



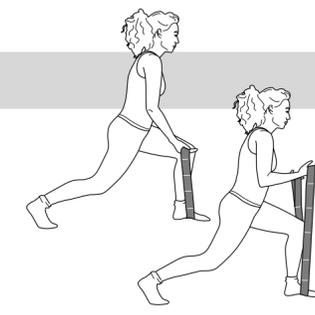
Starting position: Stand with your knees slightly bent, feet hip-width apart. Guide the band under your shoulders and upwards.
Exercise: Lift both arms simultaneously. Slowly bring your arms back into the starting position.

4. Shoulders



Starting position: Position yourself with slightly bent knees in a straddle position. Pull the band away from your body with one hand.
Exercise: Stretch your arm upwards up to shoulder-height. Slowly lower it back into the starting position. Then perform the exercise on the other side.

5. Biceps



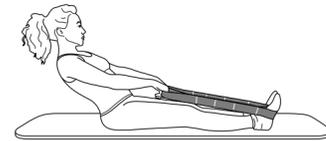
Starting position: Go into a lunge position. Ensure your back is straight and face forwards. Hold the band taut with your arms slightly bent and keeping your upper arms close to your upper body.
Exercise: Lift both arms at the same time up to chest-height. Slowly bring your arms back into the starting position.

6. Outer thigh



Starting position: Lie on the floor on your side and support your upper body with your elbow. Hold the band taut with your upper leg raised.
Exercise: Slowly stretch the upper leg out straight and bring it upwards. Slowly lower the leg back into the starting position, without setting it down. Then perform the exercise on the other side.

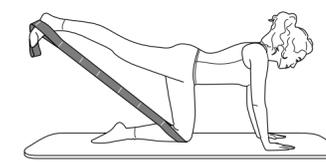
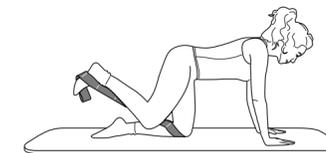
7. Stomach



Starting position: Sit down on the floor with both legs outstretched. Ensure your back is straight. Hold the band taut with your arms slightly bent.
Exercise: Guide your upper body slowly backwards, without laying down. Ensure your back is straight at all times. Then bring your upper body back into the starting position. Keep your stomach tensed throughout the whole exercise.

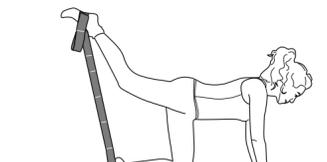
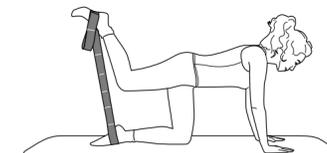
i In this exercise the band should only provide light support. The looser it is, the more your muscles will have to work.

8. Thighs + bottom



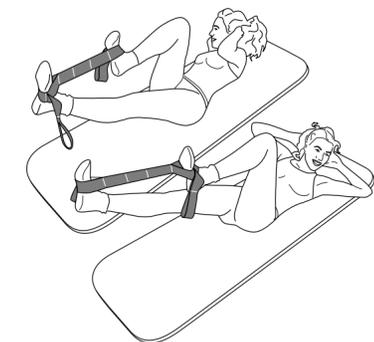
Starting position: Go down on your hands and knees. Ensure your back is straight. Do not overstretch your head. Your neck and spine should run in a straight line. Place one loop around one knee and hold it in position on the floor. Hold the band with the other, slightly raised leg so it is taut.
Exercise: Stretch the leg out straight and to the back. Slowly lower the leg back into the starting position, without setting it down on the floor. Then perform the exercise on the other side.

9. Back of thighs + bottom



Starting position: Go down on your hands and knees. Ensure your back is straight. Do not overstretch your head. Your neck and spine should run in a straight line. Place one loop around one foot and hold it in position on the floor. Hold the band with the other, raised leg so it is taut.
Exercise: Stretch the leg out straight and upwards. Slowly lower the leg back into the starting position, without setting it down on the floor. Then perform the exercise on the other side.

10. Stomach + legs

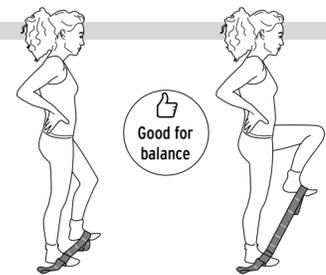


Starting position: Lie on your back with your arms folded behind your head. Hold the band taut between your feet.
Exercise: Make cycling motions with your feet and at the same time raise your upper body slightly from the floor and turn to each side.



11. Back + rear shoulders

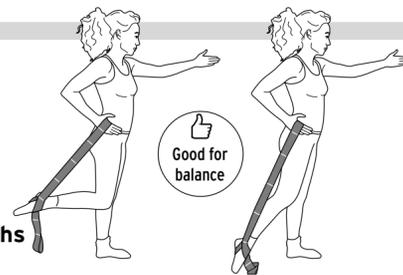
Starting position: Sit on the floor with one leg outstretched and the other bent. Ensure your back is straight. Hold the band taut with your arms slightly bent.
Exercise: Pull both arms backwards to chest-height at the same time. Slowly bring your arms back into the starting position.



Good for balance

12. Thighs + stomach

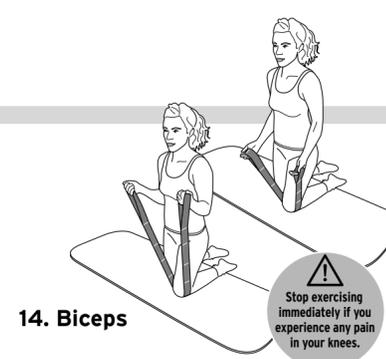
Starting position: Stand with your knees slightly bent, feet hip-width apart. Lift one leg slightly forwards until the band is taut. Stand straight with your whole body tensed.
Exercise: Lift your leg up until your thigh is parallel to the floor. Slowly lower the leg back into the starting position, without setting it down on the floor if possible. Then perform the exercise on the other side.



Good for balance

13. Front of thighs

Starting position: Stand with your knees slightly bent, feet hip-width apart. Lift one leg slightly backwards until the band is taut. Support yourself on a wall if necessary. Stand straight with your whole body tensed.
Exercise: Stretch your leg downwards, without setting it down. Slowly bring your leg back into the starting position. Then perform the exercise on the other side.

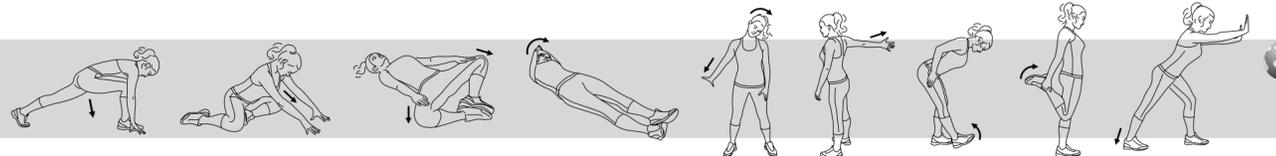


Stop exercising immediately if you experience any pain in your knees.

14. Biceps

Starting position: Kneel on the floor with the band under one knee. Hold the band taut with your arms slightly bent and keeping your upper arms close to your upper body.
Exercise: Raise both lower arms upwards at the same time. Keep your upper arms in place. Slowly bring your arms back into the starting position.

Stretching exercises



Product number:
650 182

www.tchibo.de/instructions
(Please enter the product number in the box labelled "Bedienungsanleitungssuche" and click on "Suchen")