

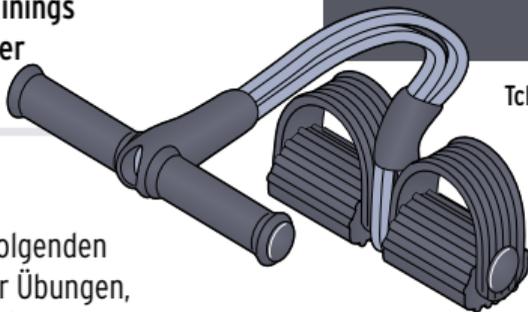
**Tchibo**

# Bauch- und Rückentrainer



Unter Verwendung von  
Naturkautschuklatex  
hergestellt, der Allergien  
verursachen kann.

Ihr neuer Bauch- und Rückentrainer unterstützt Sie effektiv beim Training. Die Intensität Ihres Trainings bestimmen Sie individuell über die Dehnung der Zugbänder.



## Fitness-Übungen

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 143013AB0X1XV · 2024-06

### Zu Ihrer Sicherheit

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.

[www.tchibo.de/anleitungen](http://www.tchibo.de/anleitungen)



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.de](http://www.tchibo.de)

**Artikelnummer: 691 352**

## Sicherheitshinweise

---

### Verwendungszweck

Das Trainingsgerät ist für ein Training zur Stärkung der Muskulatur vorgesehen.

Das Trainingsgerät ist als Sportgerät nach DIN 32935 Form A für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist es nicht geeignet.

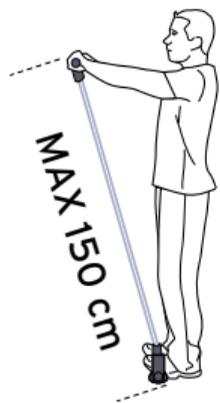
### Fragen Sie Ihren Arzt!

- **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

- Dieses Gerät darf nicht von Kindern und Personen verwendet werden, die aufgrund ihrer physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder ihrer Unerfahrenheit oder Unkenntnis nicht in der Lage sind, es sicher zu benutzen. Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Das Trainingsgerät ist kein Spielzeug und muss für Kinder unzugänglich sein. Strangulationsgefahr!
- Sollten Sie Kindern die Benutzung des Trainingsgeräts 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.



- Die Dehnung der Bänder darf 150 cm inkl. Griff und Fußauflagen nicht übersteigen. Die Bänder könnten sonst reißen und den Benutzer dabei verletzen.

Warnung! Die Bänder dürfen nicht überdehnt werden: Dehnen Sie die Bänder nur so weit, wie sie noch elastisch nachgeben. Dehnen Sie sie nicht mit Gewalt darüber hinaus. **Große Personen** sollten dies bei Übungen mit weiter Dehnung berücksichtigen.

Die eingesetzte Kraft für die max. Dehnung von 150 cm entspricht ca. 21,5 kg (215 N).

Strecklänge	100 cm	120 cm	140 cm	150 cm
Kraft (ca.)	145 N	170 N	200 N	210 N

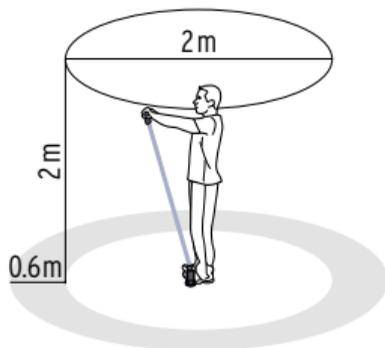
- Belasten Sie die Bänder nicht mit dem vollen Körpergewicht.
- Konsultieren Sie vor Beginn eines Übungsprogrammes Ihren Arzt und klären mit ihm, ob und welche Übungen für Sie geeignet sind.
- Wärmen Sie sich auf, bevor Sie mit den Übungen beginnen.

- 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.
- 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 Trainingsgerät und insbesondere die Bänder vor jeder Anwendung. Falls ein Band angegriffen, porös oder angerissen erscheint, benutzen Sie das Trainingsgerät nicht.
- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen und das Trainingsgerät beschädigen.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.
- Trainieren Sie vorzugsweise in Sportschuhen oder -socken mit rutschfester Sohle. 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.



- **Stecken Sie die Füße immer in die Fußschlaufen. Die Füße müssen sicher auf den Fußauflagen sitzen. Die Füße dürfen nicht von den Fußauflagen abrutschen.**

- Achten Sie stets auf den sicheren Halt der Fußauflagen. Sollten sich die Fußauflagen während des Trainings auch nur geringfügig verschieben, korrigieren Sie den Sitz entsprechend.
- Halten Sie die Griffe des Trainingsgeräts stets gut fest, so dass sie Ihnen nicht aus den Händen rutschen können.



- 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 Trainingsgerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Das Trainingsgerät darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden. Zweckentfremden Sie es nicht!

### **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.
- Um die Handgelenke nicht zu überdehnen, knicken Sie sie möglichst nicht ab, sondern halten Sie sie in direkter Verlängerung zum Unterarm. Halten Sie die Bänder bereits in der Ausgangsstellung leicht gedehnt.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen. Lassen Sie die Griffe nie zurückschnellen, sondern führen Sie sie immer im gleichen Tempo in die Ausgangsposition zurück. Am einfachsten ist es, wenn Sie die Übungen in Zähltakt 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.

## Dehnübungen

### Vor dem Training: Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor dem Training ca. 10 Minuten auf. Mobilisieren Sie dafür nacheinander alle Körperteile:

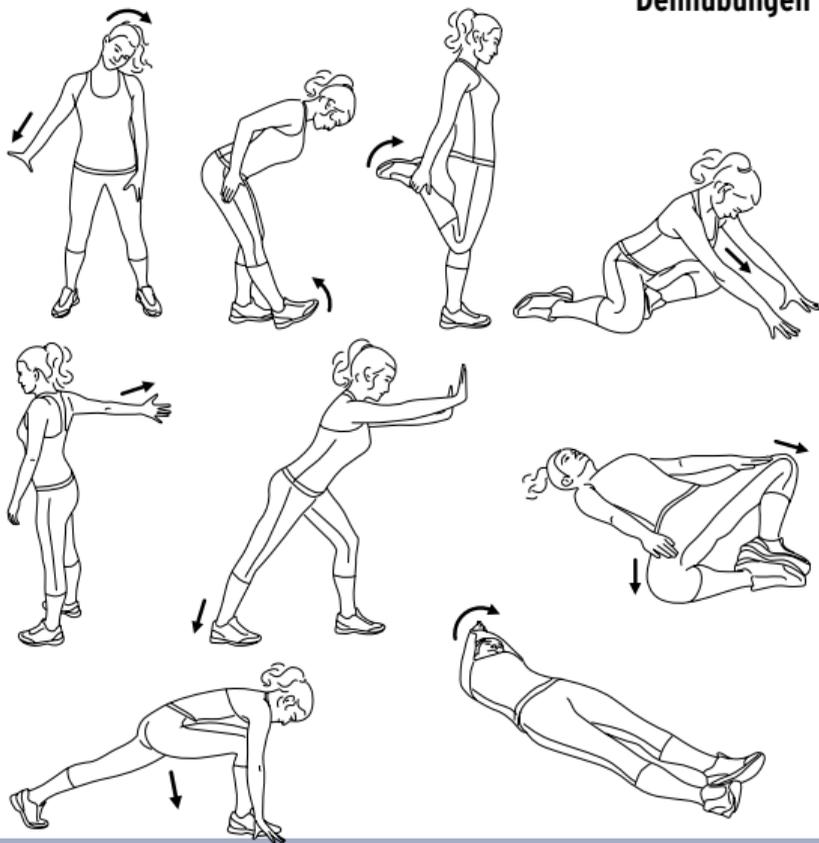
- Den Kopf zur Seite, nach vorne und hinten neigen.
- Die Schultern heben, senken und rollen.
- Mit den Armen kreisen.
- Die Brust nach vorne, hinten und zur Seite bewegen.
- Die Hüften nach vorne, hinten kippen, zur Seite schwingen.
- Auf der Stelle laufen.

### Nach dem Training: Dehnen

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.



**1**

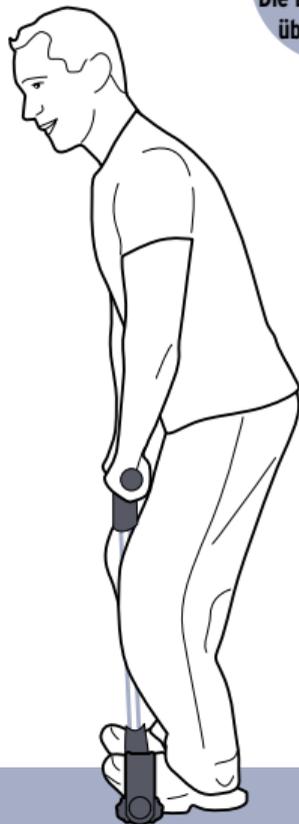
## Beine + Po

Im Stand:

Stellen Sie sich mit den Fußauflagen auf den Boden. Halten Sie die Bänder mit gestreckten Armen auf Spannung, die Knie sind gebeugt, der Rücken bleibt gerade.

Strecken Sie die Beine, um die Bänder weiter zu dehnen, und beugen Sie die Beine wieder, um die Dehnung nachzulassen.

Halten Sie Kopf und Rücken während dieser Übung immer gerade in einer Linie.



**! WARNUNG!**  
Die Bänder nicht überdehnen!



## 2

## Arme (Bizeps)

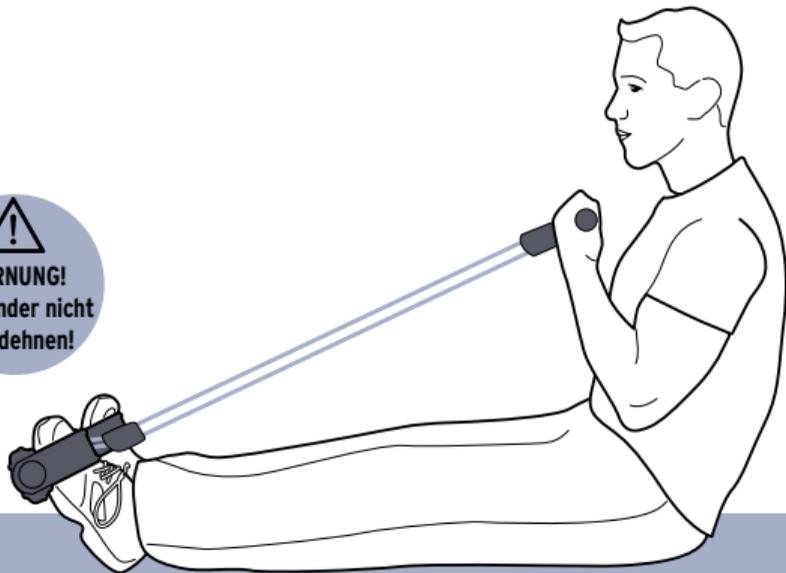
Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden, möglichst gerade an eine Wand.

Halten Sie während der Übung den Rücken gerade. Die Oberarme liegen die ganze Zeit gerade am Oberkörper an.



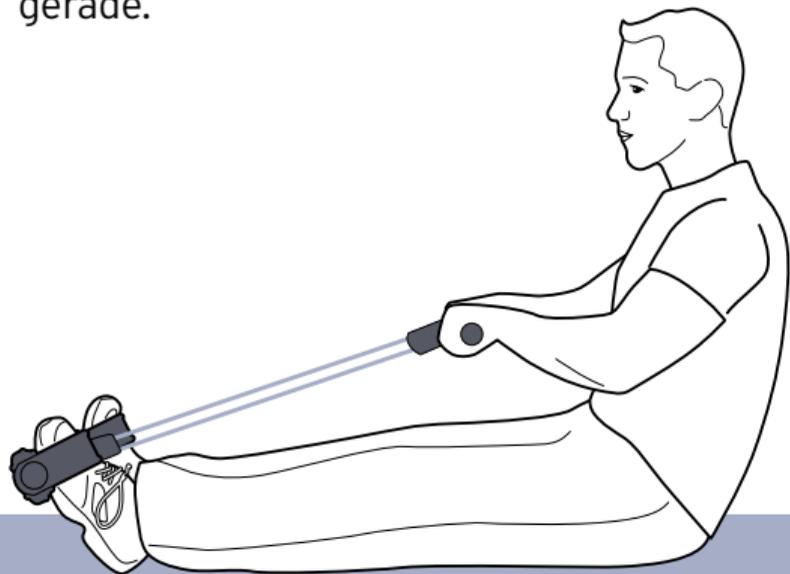
Fassen Sie den Griff von unten und ziehen Sie ihn bis auf Brusthöhe heran und strecken dann die Unterarme wieder aus.

  
**WARNUNG!**  
Die Bänder nicht überdehnen!



Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden, möglichst gerade an eine Wand.

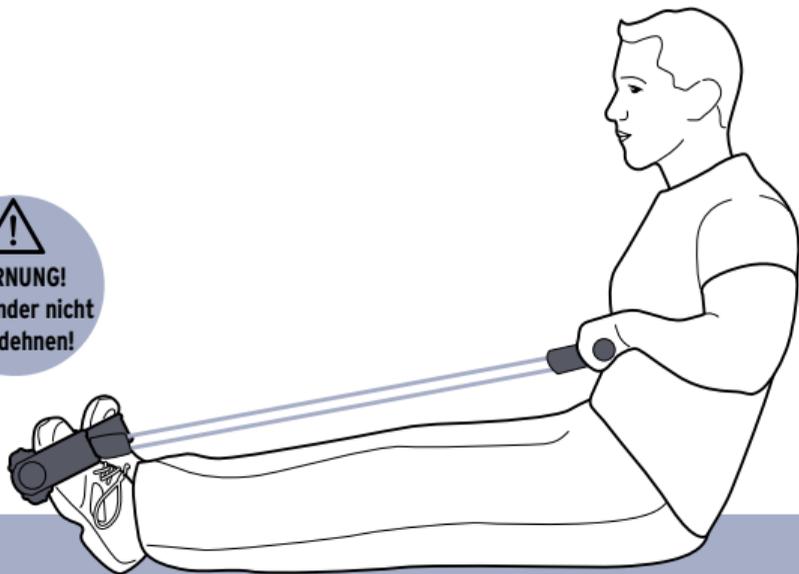
Halten Sie während der Übung den Rücken gerade.



Fassen Sie den Griff von oben und ziehen Sie ihn bis auf Brusthöhe heran. Strecken Sie die Arme dann wieder aus.



**WARNUNG!**  
Die Bänder nicht überdehnen!



## 4

## Bauchmuskulatur

Setzen Sie sich mit leicht angewinkelten Beinen auf den Boden. Die Arme bleiben während der Übung leicht angewinkelt.

Rollen Sie langsam - Wirbel für Wirbel - nach hinten bis zur Rückenlage ab.

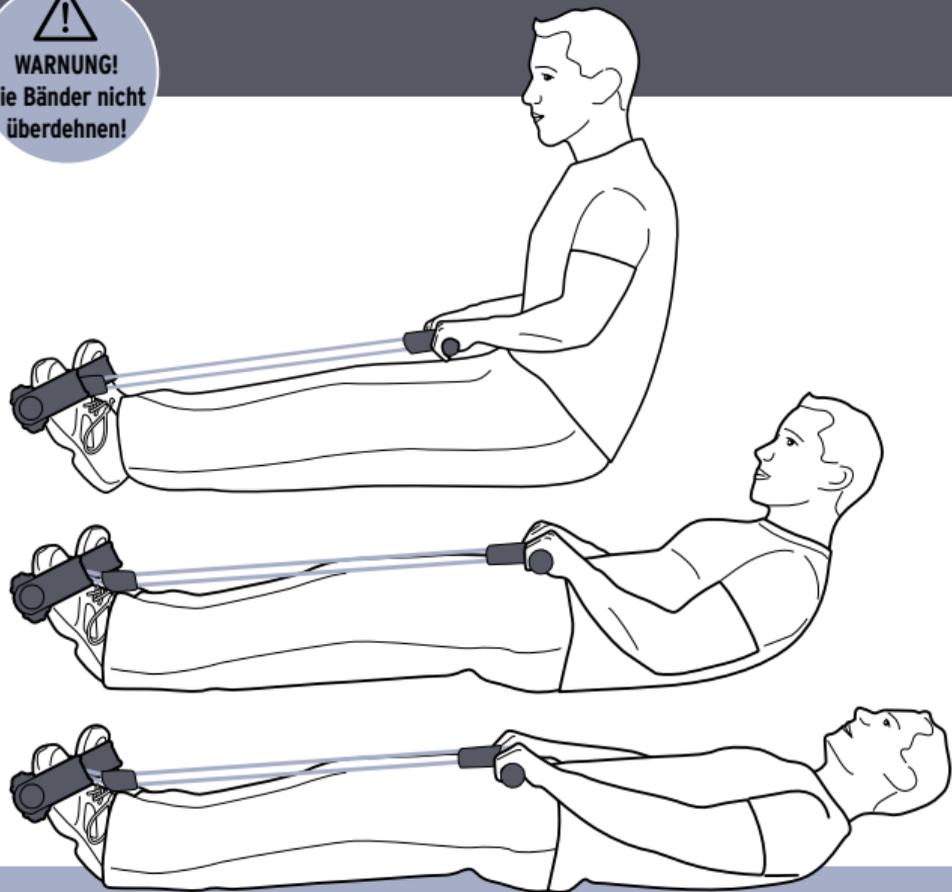
Das Kinn liegt dabei solange an der Brust, bis die Schultern den Boden berühren.

Legen Sie Kopf und Schultern nicht komplett ab, sondern bleiben Sie auf Spannung.

Richten Sie sich langsam wieder auf.

Beginnen Sie mit dem Kopf.

Legen Sie das Kinn an die Brust und rollen Sie - Wirbel für Wirbel - auf, bis Sie wieder die Ausgangsposition erreicht haben.



## Pflege

- ▷ Reinigen Sie den Artikel von Hand mit kaltem Wasser und einer milden Seife.
- ▷ Bewahren Sie den Artikel kühl und trocken auf. Schützen Sie ihn vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.



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!

- 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.