

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.

Auf www.tchibo.de/anleitungen finden Sie ein Formular zum Download, in das Sie Ihre persönlichen Vorgaben eintragen können, um so auch Ihre Trainingsfortschritte zu protokollieren. Geben Sie die Artikelnummer in das Suchfeld ein und wählen Sie dann „training plan“.

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

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.
- Führen Sie die Übungen immer zu beiden Seiten 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. Legen Sie zwischen den Übungen jeweils eine Pause von mindestens einer Minute ein. Steigern Sie sich langsam auf etwa 10 bis 20 Wiederholungen. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung.

Wenn Sie das erste Mal eine Übung ausführen, sollten Sie dies vor einem Spiegel tun, damit Sie Ihre Haltung besser kontrollieren können.

- 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.

Wichtige Hinweise

- 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.
- Prüfen Sie das Band vor jeder Anwendung. Falls es angegriffen, porös oder angerissen erscheint, benutzen Sie es nicht.
- Sollten Sie Kindern die Benutzung des 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.
- Falls Sie das Band zum Üben befestigen, achten Sie darauf, dass das Befestigungsobjekt stabil genug ist, um dem Zug des Bandes standzuhalten; also keine Tischbeine oder Ähnliches!
- 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 aber 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. 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.
- Dehnen Sie das Band nur so weit, wie es noch elastisch nachgibt. Dehnen Sie es nicht mit Gewalt darüber hinaus, da sonst die textile Struktur beschädigt wird.

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!

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.

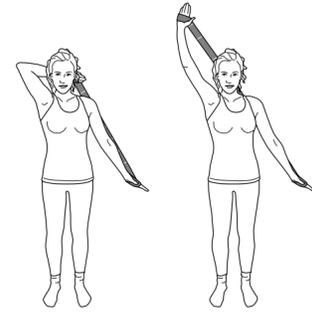
Pflege

- ▷ Reinigen Sie das Fitnessband von Hand mit kaltem Wasser und einer milder 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



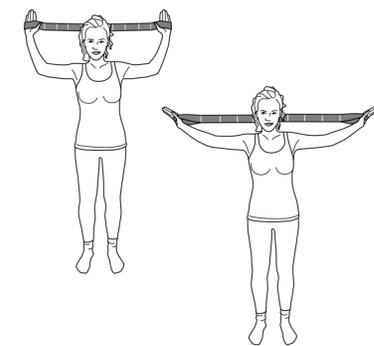
1. Schultern + Trizeps



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

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.

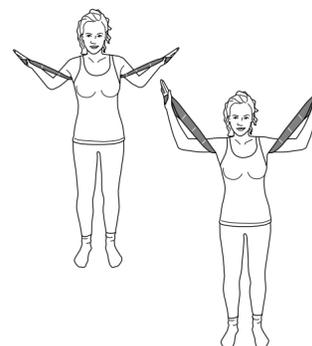
2. Nacken



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

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

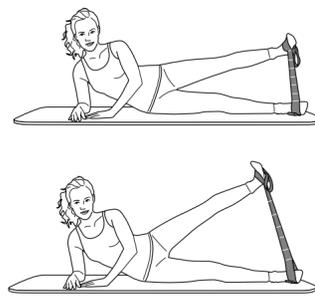
3. Schultern



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

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

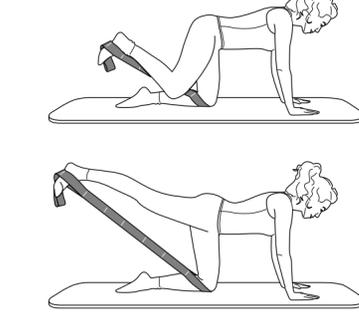
4. Äußerer Oberschenkel



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.

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.

5. Oberschenkel + Po



Gehen Sie in den 4-Füßler-Stand. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Überstrecken Sie den Kopf nicht. Der Nacken soll in einer Linie mit dem Rückgrat verlaufen. Legen Sie eine Schlaufe um das Knie des einen Beines und halten Sie es so in Position auf dem Boden. Halten Sie das Band mit dem leicht erhobenen anderen Bein auf Spannung.

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

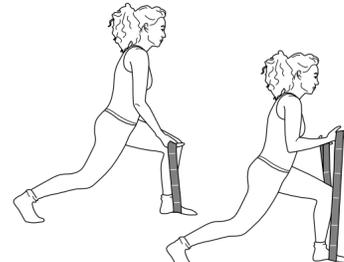
6. Schultern



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

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.

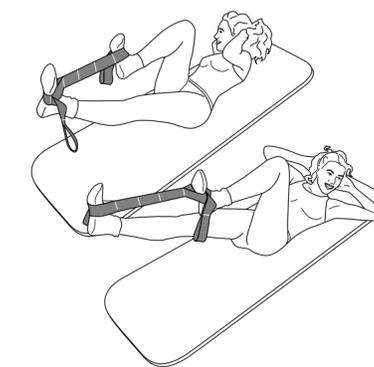
7. Bizeps



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.

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

8. Bauch + Beine



Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme hinter dem Kopf verschränkt. Halten Sie das Band zwischen den Füßen auf Spannung.

Fahren Sie mit den Füßen „Rad“, während Sie gleichzeitig den Oberkörper leicht anheben und gegenläufig zur Seite drehen.

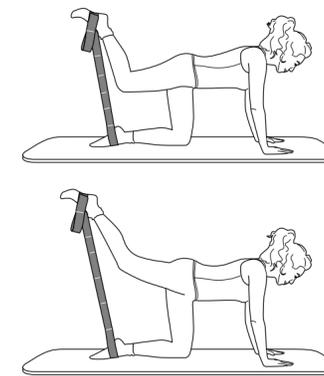
9. Oberschenkel + Bauch



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.

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

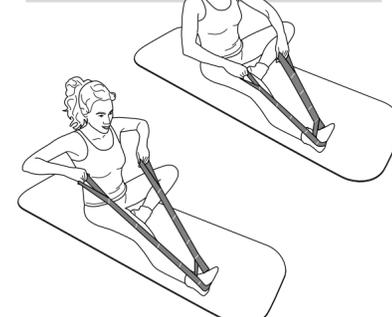
10. Hinterer Oberschenkel + Po



Gehen Sie in den 4-Füßler-Stand. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Überstrecken Sie den Kopf nicht. Der Nacken soll in einer Linie mit dem Rückgrat verlaufen. Legen Sie eine Schlaufe um den Fuß des einen Beines und halten Sie es so an Position auf dem Boden. Halten Sie das Band mit dem erhobenen anderen Bein auf Spannung.

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

11. Rücken + hintere Schulter



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.

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

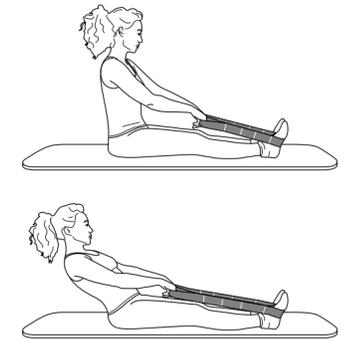
14. Vorderer Oberschenkel



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.

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.

12. Bauch

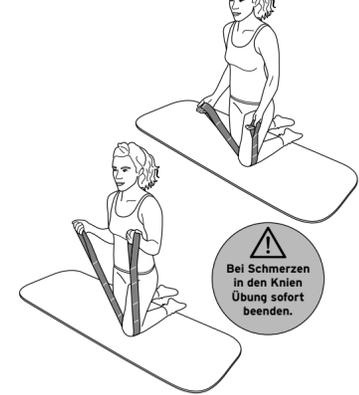


Setzen Sie sich auf den Boden, beide Beine gestreckt. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Halten Sie das Band mit leicht angewinkelten Armen auf Spannung.

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

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.

13. Bizeps



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.

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 fitness band is intended for helping to train and strengthen your muscles. Thanks to the **numbered** loops on the band, you can customise the exercises to your height and preferred tension.

At www.tchibo.de/instructions you can download a form for documenting your personal exercise goals. This will help you keep track of your training progress. Enter the product number in the box labelled "Bedienungsanleitungssuche", click on "Suchen" and then open the "Training plan".

The fitness band is a sports device intended for private household use. It is not suitable for commercial use in fitness centres or therapeutic institutions.

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, try not to bend them. Hold them in direct alignment with your lower arm.
- Always spread the band out flat when winding it around a part of your body and not twisted 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 - always guide it back to the starting position at the same pace. The easiest way to do the exercises is to count out a rhythm, for example pull for 2 beats, hold for 1 beat and guide back for another 2 beats. Try it out until you have established your own even rhythm.
- Keep breathing evenly during the exercises. Do not hold your breath! Breathe in at the beginning of each exercise. Breathe out at the most strenuous point of the exercise.
- Always do the exercises on both sides.
- When starting out, do only three to six exercises for different groups of muscles. Only repeat these exercises a few times, according to your physical condition. 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.

i When you do the exercises for the first time, you should perform them in front of a mirror so that you can keep an eye on your posture.

- Depending to the exercise and your preferred level of resistance, choose the loops which allow you to carry out the exercise with the correct posture. However, your muscles should also be exerted sufficiently. You will know if you have selected the correct loops/resistance if the exercise becomes strenuous after about 8 to 10 repetitions.

Important notes

- Before starting an exercise programme, consult your doctor to check which exercises are suitable for you.
- Warm up before starting the exercises.
- 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.
- Always inspect the band before use. Discontinue use of the band if it shows any signs of damage, is porous or torn.
- If you allow children to use the band, instruct them on how to use it correctly and supervise their sessions. Damage to health cannot be excluded if the band is used incorrectly or training is excessive.



Manufactured using natural rubber latex, which may cause allergies.

- Do not exercise if you are tired or unable to concentrate. Do not exercise immediately after meals. Drink plenty of fluids when you exercise.
- Ensure that the room in which you exercise is well-ventilated. However, you should avoid draughts.
- If you fasten the band, make sure that the object to which it is fastened is stable enough to withstand the pull; do not use table legs or similar objects!
- Do not wear jewellery such as rings or bracelets. You could injure yourself or damage the fitness band.
- Wear comfortable clothing for exercising.
- You should ideally exercise in gym socks. It is vital that you have a firm and secure footing. Do not exercise in socks on a smooth surface, as you could slip and injure yourself. Use a non-slip fitness mat, for example.
- Ensure you have enough room to move around while exercising. Ensure that there is enough space between yourself and other people.
- The fitness band must not be used by more than one person at a time.
- The design of the fitness band must not be modified.
- Only stretch the band to the point that its elasticity allows. Do not use force to stretch further, as doing so could damage the structure of the fabric.

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, for example if you wear pacemaker, if you are pregnant, or if you suffer from inflammation of the joints or tendons, or orthopaedic problems, you must arrange an exercise programme in accordance 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 exercising!

Before exercising: Warming up

Warm up for about 10 minutes before exercising, moving all parts of your body in turn as follows:

- 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 push your toes out a little. Keep your back straight!

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

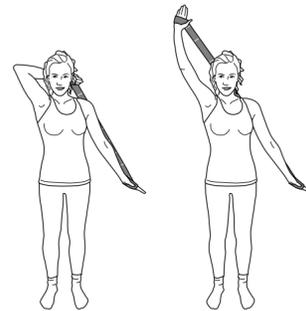
Care

- ▷ Clean the fitness band by hand with cold water and mild soap. Refer to the sewn-in label on the band.
- ▷ Store the product 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

Product number: 624 273

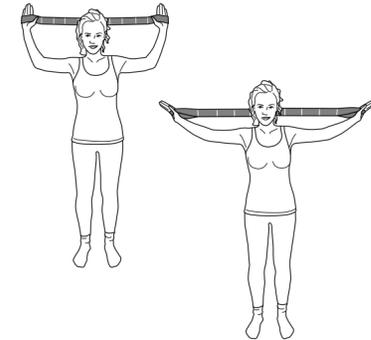
1. Shoulders + triceps



Stand with your knees slightly bent, feet hip-width apart. Stretch the band diagonally behind your head.

Extend the lower part of the higher arm up diagonally. Hold your upper arm and elbow in position. Slowly guide your lower arm back to the starting position. Then carry out the exercise on the other side.

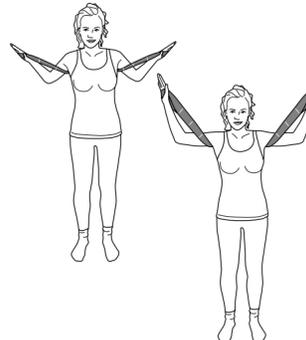
2. Neck



Stand with your knees slightly bent, feet hip-width apart. Stretch the band out behind your neck.

Stretch out your lower arms simultaneously. Slowly bring your arms back to the starting position.

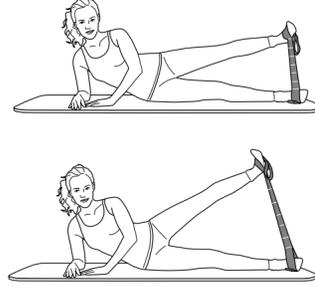
3. Shoulders



Stand with your knees slightly bent, feet hip-width apart. Guide the band under your shoulders and upwards.

Lift both arms simultaneously. Slowly bring your arms back to the starting position.

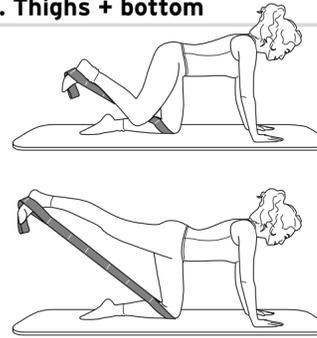
4. Outer thighs



Lie on your side on the floor with your upper body supported on your elbow. Stretch the band out by raising one leg and then hold the position.

Stretch the raised leg up even further. Slowly lower your leg back into the starting position, without touching the other leg. Then carry out the exercise on the other side.

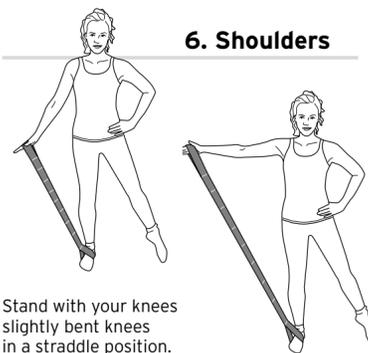
5. Thighs + bottom



Get onto your hands and knees. Make sure your back is straight. Do not overstretch your head. Your neck and spine should form a straight line. Place one loop around one knee and hold it in position on the floor. Stretch out the band with the other, slightly raised leg.

Stretch your leg out straight behind you. Slowly lower your leg back into the starting position, without touching the floor. Then carry out the exercise on the other side.

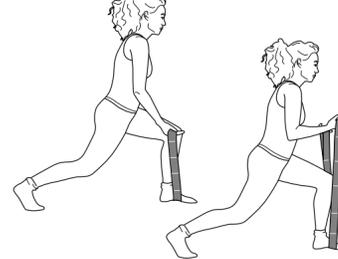
6. Shoulders



Stand with your knees slightly bent in a straddle position. Pull the band away from your body with one hand.

Stretch your arm up to shoulder level. Slowly lower it back into the starting position. Then carry out the exercise on the other side.

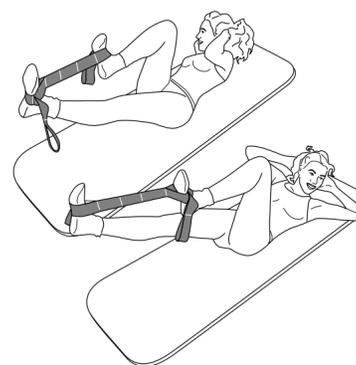
7. Biceps



Get into a lunge position. Keep your back straight and look straight ahead. Stretch the band up, keeping your elbows slightly bent and your upper arms close to your body.

Lift both arms up to chest level at the same time. Slowly lower your arms back into the starting position.

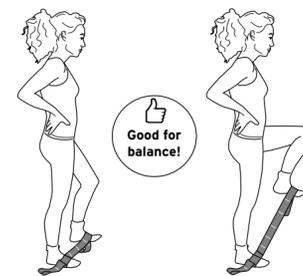
8. Stomach + legs



Lie on your back with your arms folded behind your head. Stretch the band between your feet.

Make cycling motions with your feet. At the same time, raise your upper body from the floor slightly and keep turning it towards the opposite leg.

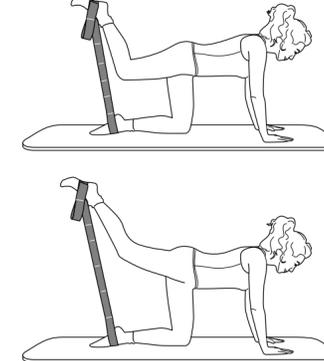
9. Thighs + stomach



Stand with your knees slightly bent, feet hip-width apart. Lift one leg forwards slightly until the band is taut. Stand up straight with your whole body tensed.

Lift your leg up until your thigh is parallel to the floor. Slowly lower your leg back into the starting position, trying not to touch the floor. Then carry out the exercise on the other side.

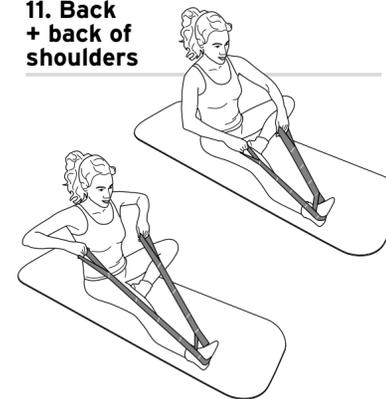
10. Hamstrings and bottom



Get onto your hands and knees. Make sure your back is straight. Do not overstretch your head. Your neck and spine should form a straight line. Place one loop around one foot and hold it in position on the floor. Stretch the band out with the raised leg.

Stretch your leg straight up. Slowly lower your leg back into the starting position, without setting it down on the floor. Then carry out the exercise on the other side.

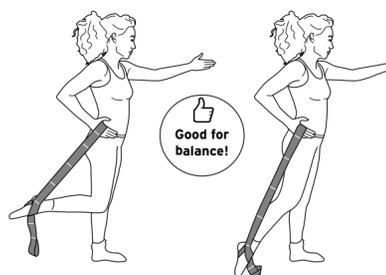
11. Back + back of shoulders



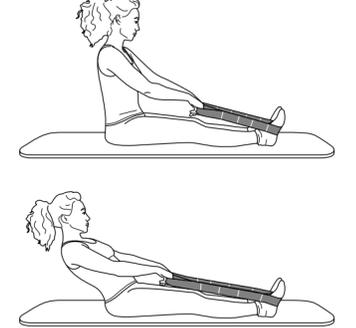
Sit on the floor with one leg stretched out and the other bent. Make sure your back is straight. Stretch the band towards you with your arms lightly bent.

Pull both arms back towards your chest at the same time. Slowly bring your arms back to the starting position.

14. Front of thighs



12. Stomach

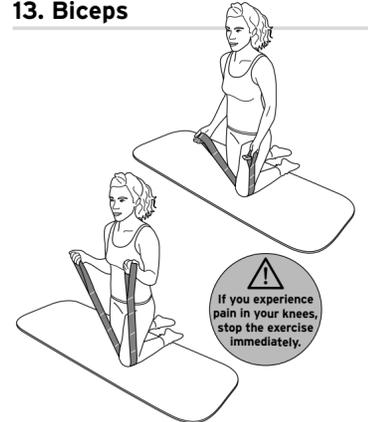


Sit down on the floor with both legs stretched out in front of you. Make sure your back is straight. Stretch the band towards your body with your arms slightly bent.

i The band should only offer minimal support for this exercise. The less tension there is on the band, the better the effect of the exercise.

Move your upper body back slowly, without laying down. Keep your back straight at all times. Then bring your upper body back into the starting position. Keep your stomach tense throughout the whole exercise.

13. Biceps



Kneel on the floor with the band under one knee. Stretch the band up, keeping your elbows slightly bent and your upper arms close to your body.

Raise your lower arms at the same time. Hold your upper arms in position. Slowly bring your lower arms back to the starting position.



If you experience pain in your knees, stop the exercise immediately.

Stretching exercises

