



Elastik-Fitnessbänder



Unter Verwendung von
Naturkautschuklatex
hergestellt, der Allergien
verursachen kann.

Ihre neuen Fitnessbänder haben unterschiedliche Zugstärken, damit Sie die Intensität Ihres Trainings individuell bestimmen können.

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 · 142191AB0X1XV · 2024-05

www.tchibo.de/anleitungen



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

Artikelnummer: 691 545

Zu Ihrer Sicherheit

Verwendungszweck

Die Fitnessbänder sind für ein Training zur Stärkung der Muskulatur vorgesehen. In drei Zugstärken: SOFT = geringer Widerstand (bestens für Anfänger geeignet); MEDIUM = mittlerer Widerstand (für normal Trainierte); STRONG = höherer Widerstand (für Geübte).

Sie können aber auch je nach Übung die Bänder variieren.

Die Fitnessbänder sind als Sportgeräte für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen sind sie nicht geeignet.

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!

WARNUNG – Verletzungsgefahr

- **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, da sonst das Material beschädigt wird. **Große Personen** sollten dies bei Übungen mit weiter Dehnung berücksichtigen. **Sie benötigen für diese Übungen ggf. längere Bänder.** 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.
- Die Fitnessbänder sind kein Spielzeug und müssen für Kinder unzugänglich sein. Strangulationsgefahr!
- Sollten Sie Kindern die Benutzung eines 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 die Bänder vor jeder Anwendung. Falls eines angegriffen, porös oder angerissen erscheint, benutzen Sie es nicht.

- Wenn Sie ein 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 barfuß oder 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.
- Ein Fitnessband darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Die Fitnessbänder dürfen in ihrer Konstruktion nicht verändert werden. Zweckentfremden Sie die Bänder 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.
- 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 das Band für einen geringen, mittleren oder höheren Schwierigkeitsgrad, so dass Sie die Übung in korrekter Haltung ausführen können, sich aber ausreichend anstrengen müssen. 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.

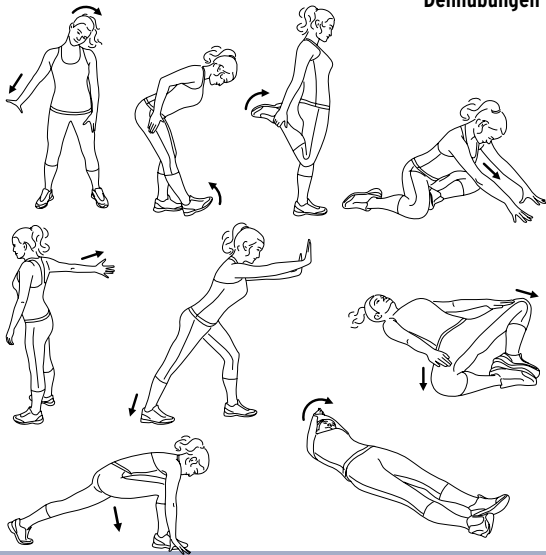
Nach dem Training: Dehnen

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



Ausgangsposition:

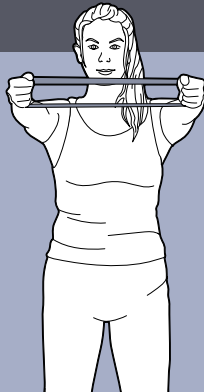
Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander.

Halten Sie das Band mit gestreckten Armen in Schulterhöhe auf Spannung.

Ausführung:

Ziehen Sie die Arme gegen den Widerstand des Bandes auseinander. Halten Sie ca. 4 Sekunden.

Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.

1**Arme + Schultern**

Ausgangsposition:

Sitzen Sie mit leicht angewinkelten Knien, die Füße hüftbreit auseinander.

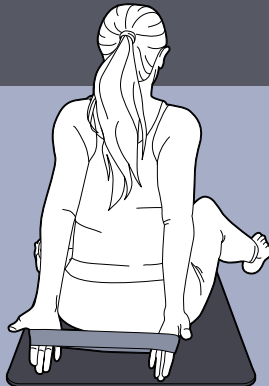
Halten Sie das Band hinterm Rücken auf Spannung.

Ausführung:

Ziehen Sie die Arme gegen den Widerstand des Bandes auseinander.

Halten Sie ca. 4 Sekunden.

Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.

2**Schultern + Trizeps**

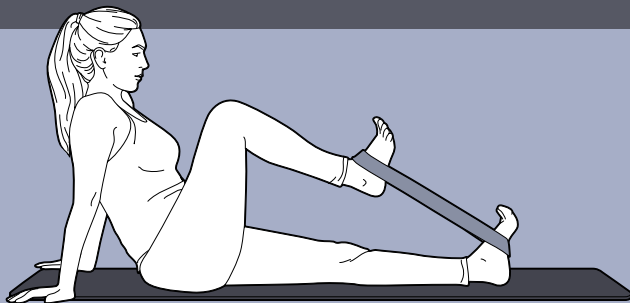
Ausgangsposition:

Sitzen Sie mit gestreckten Beinen, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band mit den Füßen leicht auf Spannung.

Ausführung:

Ziehen Sie ein Bein gegen den Widerstand des Bandes zum Körper. Halten Sie ca. 4 Sekunden. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

3**Oberschenkel + unterer Bauch**

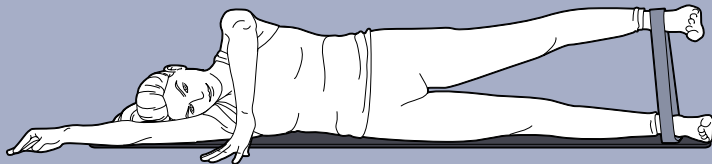
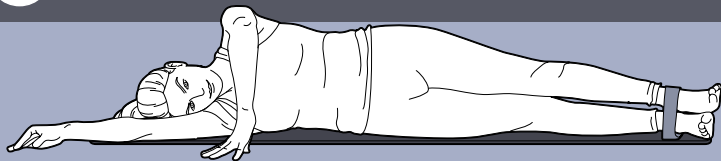
Ausgangsposition:

Legen Sie sich auf die Seite, der Körper bildet eine Linie.
Das Band liegt um die Knöchel.

Ausführung:

Heben Sie das obere Bein gegen den Widerstand des Bandes an.
Halten Sie ca. 4 Sekunden. Führen Sie das Bein langsam zurück in
die Ausgangsposition.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

4**Äußere Beinmuskeln + Po**

Ausgangsposition:

Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine senkrecht nach oben gestreckt.

Halten Sie das Band mit den Füßen leicht auf Spannung.

Ausführung:

Ziehen Sie die Beine gegen den Widerstand des Bandes auseinander. Halten Sie ca. 4 Sekunden.

Führen Sie die Beine langsam zurück in die Ausgangsposition.

5**Äußere Beinmuskeln + Po**

Ausgangsposition:

Stehen Sie in leichter Schrittstellung.

Halten Sie das Band bei angewinkeltem Bein mit einem Fuß auf Spannung.

Ausführung:

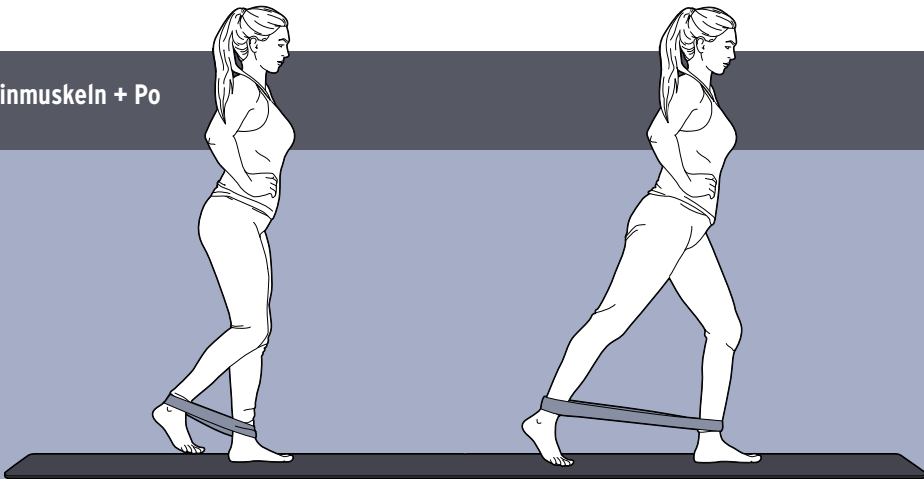
Strecken Sie das hintere Bein gegen den Widerstand des Bandes nach hinten. Halten Sie ca. 4 Sekunden.

Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

6

Hintere Beinmuskeln + Po



Ausgangsposition:

Stehen Sie in leichter Schrittstellung.

Halten Sie das Band mit einem leicht angewinkeltem Bein unter den Knien auf Spannung.

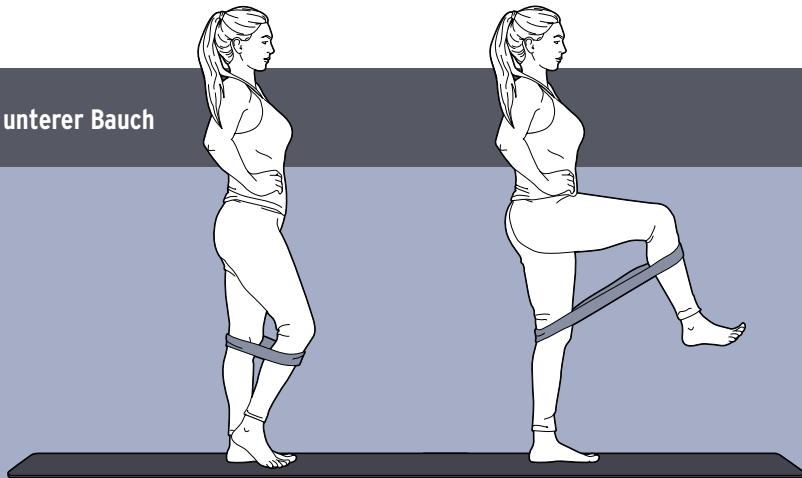
Ausführung:

Heben Sie das leicht angewinkelte Bein gegen den Widerstand des Bandes nach vorne. Halten Sie ca. 4 Sekunden. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

7

Oberschenkel + unterer Bauch



Ausgangsposition:

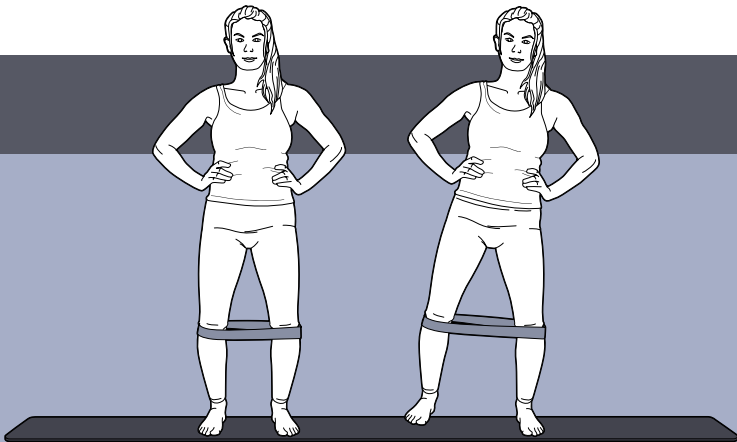
Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander.

Halten Sie das Band dicht unter den Knien auf Spannung.

Ausführung:

Heben Sie ein Bein gegen den Widerstand des Bandes zur Seite. Halten Sie ca. 4 Sekunden. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

8**Äußere Beinmuskeln + Po**

Ausgangsposition:

Sitzen Sie mit gestreckten Beinen, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band mit den Füßen auf Spannung.

Ausführung:

Drücken Sie Ihre Füße gegen den Widerstand des Bandes zur Seite. Halten Sie ca. 4 Sekunden.

Führen Sie die Füße langsam zurück in die Ausgangsposition.

9

Fußmuskulatur und -beweglichkeit



Ausgangsposition:

Sitzen Sie mit gestreckten Beinen, die Füße hüftbreit auseinander.
Das Band liegt um einen Fuß.

Halten Sie das Band mit den Händen auf Spannung.

Ausführung:

Ziehen Sie mit dem Band den Fuß zum Körper, drücken Sie mit dem Fuß dagegen.

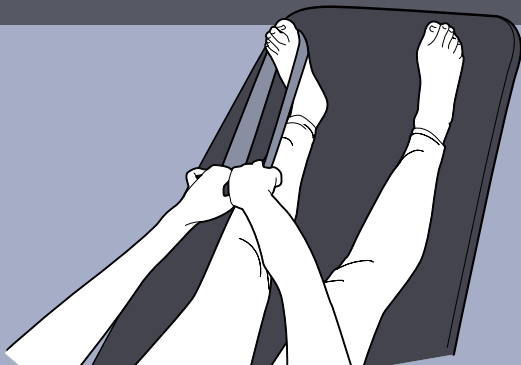
Halten Sie ca. 4 Sekunden.

Lassen Sie das Band langsam wieder locker.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

10

Fußmuskulatur und -beweglichkeit



Ausgangsposition:

Sitzen Sie mit gestreckten Beinen, die Füße hüftbreit auseinander.
Halten Sie das Band mit den großen Zehen auf Spannung.

Ausführung:

Halten Sie ca. 4 Sekunden.
Lockern Sie dann langsam die Spannung.

11**Zehendehnung und -beweglichkeit**

Ausgangsposition:

Sitzen Sie mit gestreckten Beinen, die Füße hüftbreit auseinander.
Das Band liegt um eine große Zehe.
Halten Sie das Band mit einer Hand auf Spannung.

Ausführung:

Halten Sie ca. 4 Sekunden.
Lockern Sie dann langsam die Spannung.
Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

12**Zehendehnung und -beweglichkeit**

Pflege

- Reinigen Sie die Bänder von Hand mit kaltem Wasser und einer milder Seife. Beachten Sie auch das Einnähetikett am Band.
- Lassen Sie die Bänder nach der Wäsche bei Raumtemperatur an der Luft trocknen. Legen Sie sie nicht auf die Heizung, verwenden Sie auch keinen Haartrockner o.Ä.!
- Bewahren Sie die Bänder kühl und trocken auf. Schützen Sie sie vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.
- Material: Nylon / Polyester / Latex



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!