

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

Die Fitnessbänder sind für ein Training zur Stärkung der Muskulatur vorgesehen. Das orangene Band hat den geringsten Widerstand und ist daher bestens für Anfänger geeignet. Das graue hat einen mittleren Widerstand, das schwarze Band hat den höchsten Widerstand und ist daher optimal für Geübte.

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

Führen Sie keine anderen als die hier beschriebenen Übungen aus. Belasten Sie das Band nicht mit dem vollen Körpergewicht.

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! 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.**

• 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 der Bänder 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 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.

• 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.

• 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.

• Halten Sie das Band stets gut fest, so dass es Ihnen nicht aus den Händen gleiten kann. 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 verdrehen –, 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 zurück-schnellen, 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 orangene Band für einen geringen Schwierigkeitsgrad, das graue Band für einen mittleren oder das schwarze Band für einen 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.

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

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!

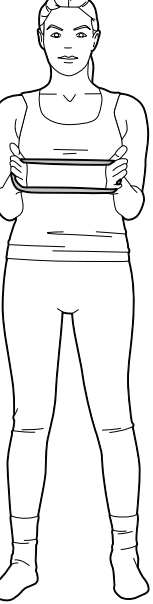
Halten Sie die Positionen in den Übungen jeweils ca. 20-35 Sekunden.

Pflege

• Ein Band kann beschädigt werden, wenn es mit scharfen oder spitzen Gegenständen in Berührung kommt. Nehmen Sie deshalb Ringe ab und tragen Sie bei den Übungen möglichst keine Schuhe. Achten Sie darauf, dass Sie das Band nicht mit den Fingernägeln beschädigen.

• Schützen Sie die Bänder vor Sonnenlicht und Hitze, da sie sonst brüchig werden. Bewahren Sie die Bänder kühl und trocken auf. Schützen Sie sie auch vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen. Pudern Sie die Bänder ggf. vor der Lagerung mit etwas Talkum ein, da die Bänder bei ungünstigen Umgebungsbedingungen sonst zusammenkleben können.

1. Rotatoren (Schultern)

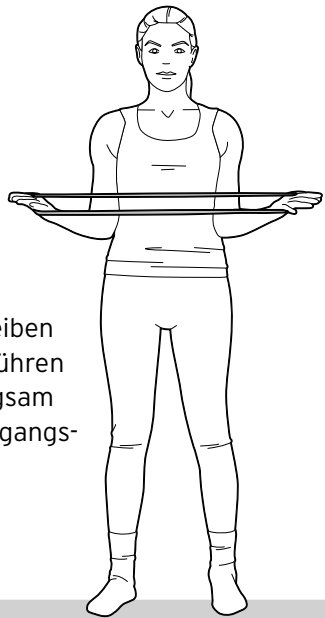


Ausgangsposition:

Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band mit angewinkelten Armen vor dem Körper schulterbreit leicht auf Spannung.

Ausführung:

Drehen Sie die Unterarme gleichzeitig zur Seite. Die Oberarme bleiben eng am Körper. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.



2. Trizeps



Ausgangsposition:

Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Greifen Sie das Band mit einer Hand von oben, mit der anderen von unten und halten Sie es hinter dem Rücken leicht auf Spannung.

Ausführung: Drücken Sie den unteren Arm nach unten und ziehen Sie gleichzeitig den oberen Arm nach oben.

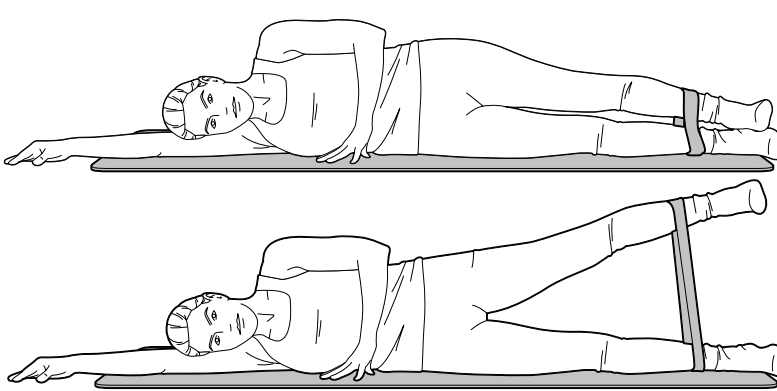
Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



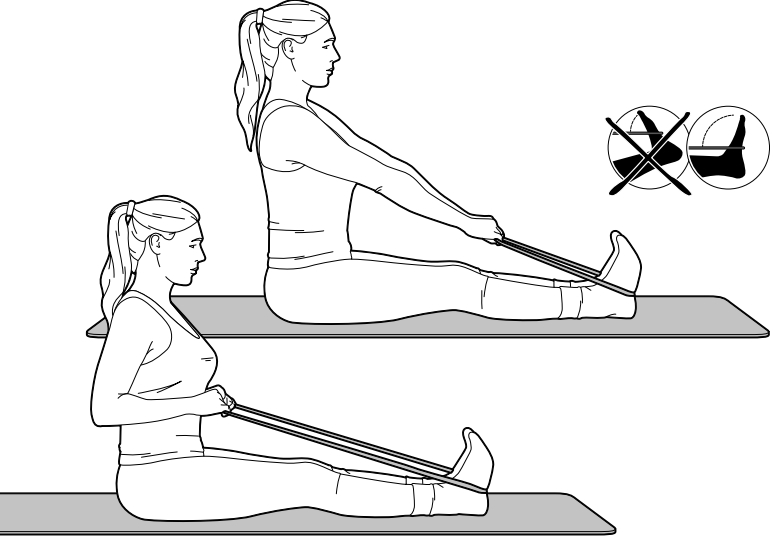
5. Äußerer Oberschenkel + Po

Ausgangsposition: Legen Sie sich seitlich auf den Boden und stützen Sie sich mit der oberen Hand vorm Körper ab. Stecken Sie die Füße dicht nebeneinander durch das Band. Halten Sie das Band mit dem oberen Bein leicht 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.



8. Oberer + unterer Rücken



Ausgangsposition:

Setzen Sie sich auf den Boden, die Beine gestreckt. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Halten Sie das Band mit den Füßen auf Spannung.

Ausführung: Ziehen Sie die Arme zur Brust. Die Ellbogen liegen dicht am Körper. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.

Dehnübungen



3. Schulter + Deltamuskel

Ausgangsposition:

Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Fixieren Sie mit dem vorderen Fuß das Band auf dem Boden. Halten Sie das Band mit der Hand seitlich am Körper leicht auf Spannung.

Ausführung: Ziehen Sie den Arm angewinkelt bis auf Hüfthöhe seitlich nach oben. Führen Sie ihn langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



4. Hinterer Oberschenkel + Po



Ausführung: Heben Sie ein Bein an und strecken Sie es aus, so dass es in Verlängerung des Rumpfes ist. Achten Sie auf einen geraden Rücken!

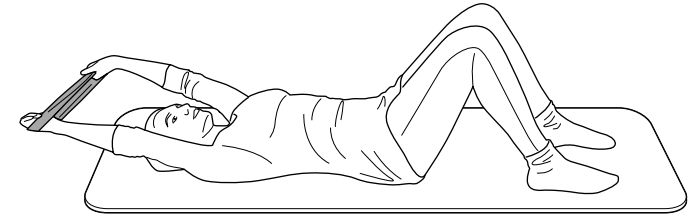
Steigern Sie ggf. die Übung, indem Sie den gegenüberliegenden Arm gerade nach vorn – in Verlängerung zum Rumpfstrecken.

Ausgangsposition:

Achten Sie bei dieser Übung auf die Haltung. Die Ellbogen sind leicht gebeugt und die Wirbelsäule bleibt gerade.

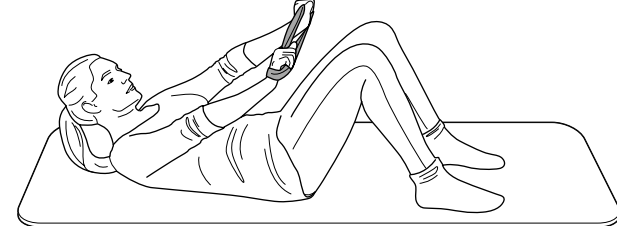
7. Bauch

Ausgangsposition: Legen Sie sich gerade auf den Rücken. Die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Die Beine sind aufgestellt. Halten Sie das Band doppelt mit gestreckten Armen auf Spannung.



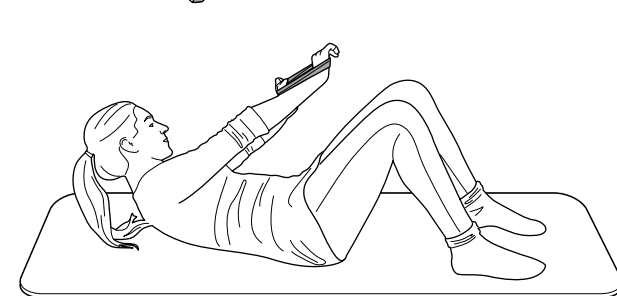
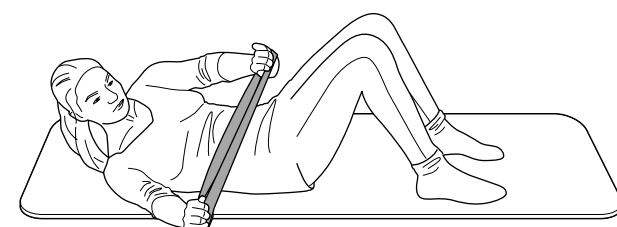
Ausführung:

Variante 1 – gerade Bauchmuskulatur: Bewegen Sie die Arme in Richtung Knie. Heben Sie dabei den Kopf und die Schultern leicht an. Beginnen Sie mit dem Kopf. Legen Sie das Kinn an die Brust und rollen Sie sich – Wirbel für Wirbel – hoch.



Variante 2 – schräge Bauchmuskulatur:

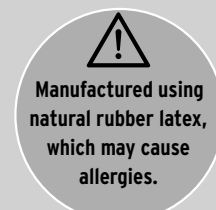
Bewegen Sie die Arme abwechselnd zur linken und rechten Seite. Nehmen Sie dazwischen immer wieder die Ausgangshaltung ein. Heben Sie auch hier – wie in Variante 1 beschrieben – Kopf und Schultern leicht an.



Exercise bands

Exercise poster

en



www.tchibo.de/instructions

(Please enter the product number in the box labelled "Bedienungsanleitungssuche" and click on "Suchen")

Product number:
624 538

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 bands are intended for helping to train and strengthen your muscles. The orange band provides the least resistance and is best suited for beginners. The grey one provides a moderate level of resistance and the black band provides the highest level of resistance and is ideal for those with more experience.

The exercise bands are sports equipment designed for private household use. They are not suitable for commercial use in fitness centres and therapeutic institutions.

Do not carry out any exercises other than those described here. Do not apply your full body weight to the exercise bands.

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 have a pacemaker, if you are pregnant, or if you suffer from inflammation of the joints or tendons or any orthopaedic complaints, you must arrange 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 exercising!

WARNING - risk of injury

- Warning! The bands must not be overstretched: Only stretch the bands to the point that their elasticity allow. Do not use force to stretch them further, as doing so could damage the structure of the fabric. **Tall people** should be aware of this when using the bands for exercises requiring a great deal of extension. **You may require longer bands 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 exercise bands are not toys and must be kept out of the reach of children. Risk of strangulation!

- If you allow children to use the bands, instruct them on how to use them correctly and supervise their sessions. If the bands are 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 bands before every use. Discontinue use if any band appears to be damaged, porous or torn.

- When securing the band before exercising: make sure that the object to which it is attached 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.

- Wear clothing that is comfortable to exercise in.

- We recommend exercising in gym socks. It is vital that you have a firm and secure footing. Do not exercise on a smooth floor or surface while wearing socks, 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.

- An exercise band must not be used by more than one person at a time.

- The design of the exercise bands must not be modified. Use the bands for their intended purpose only!

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 tense.
- Always hold the band firmly so that it cannot slip out of your hands. In order not to strain your wrists, do not bend them if at all possible, but rather 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 - 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 on 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.
- In the beginning, do only **three to six exercises** for different groups of muscles. Depending on your level of fitness, only repeat these exercises a few times each (**approx. 3-4 times**). Take a break of approx. 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.
- Depending on the exercise and the level of resistance you prefer, use the orange band for a low level of difficulty, the grey band for a moderate level of difficulty or the black band for a higher level, so that you can carry out the exercises with the correct posture while sufficiently exerting your muscles. You will know if the resistance is correct if the exercise becomes strenuous after about 8 to 10 repetitions.

- When you do the exercises for the first time, you should perform them in front of a mirror so that you can check your posture.

Before exercising: warming up

- Warm up for about 10 minutes before exercising. Move all the following body parts in succession:
- Tilt your head to the side, to the front and to the back.
- Raise, lower and roll 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 sides.
- Jog on the spot.

After exercising: stretching

You will find some stretching exercises illustrated below.

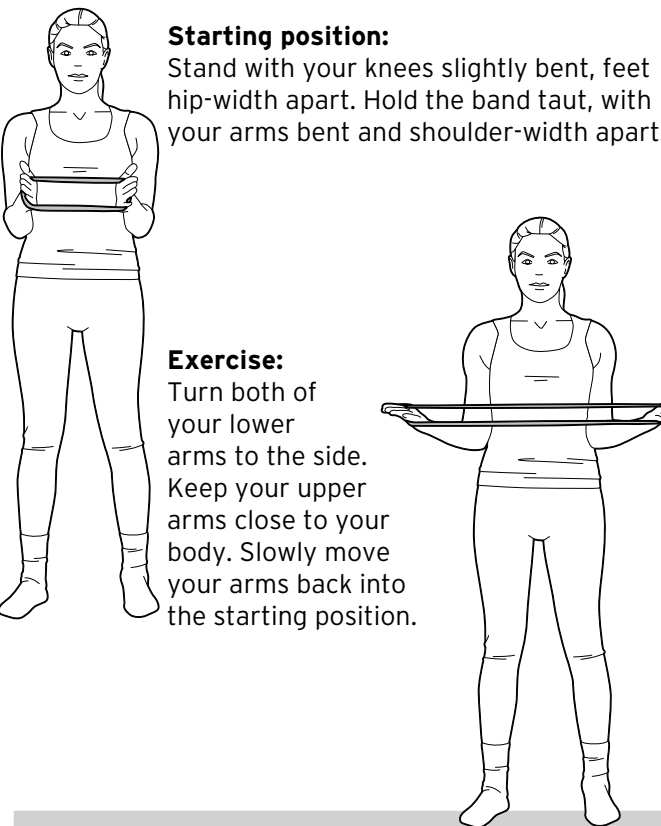
Basic position for all stretching exercises: Raise your chest, pull your shoulders down, bend your knees slightly and turn your toes slightly outwards. Keep your back straight!

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

Care

- The bands can become damaged if they come into contact with sharp or pointed objects. For this reason, remove any rings and, if possible, do not wear shoes while exercising. Make sure not to damage the bands with your fingernails.
- Protect the bands from direct sunlight and heat, as this may cause them to become brittle. Store the bands in a cool, dry place. You should also protect them from pointed, sharp or rough objects and surfaces. Apply a little talcum powder to the bands before storing them away, as they may stick together if stored in unfavourable conditions.

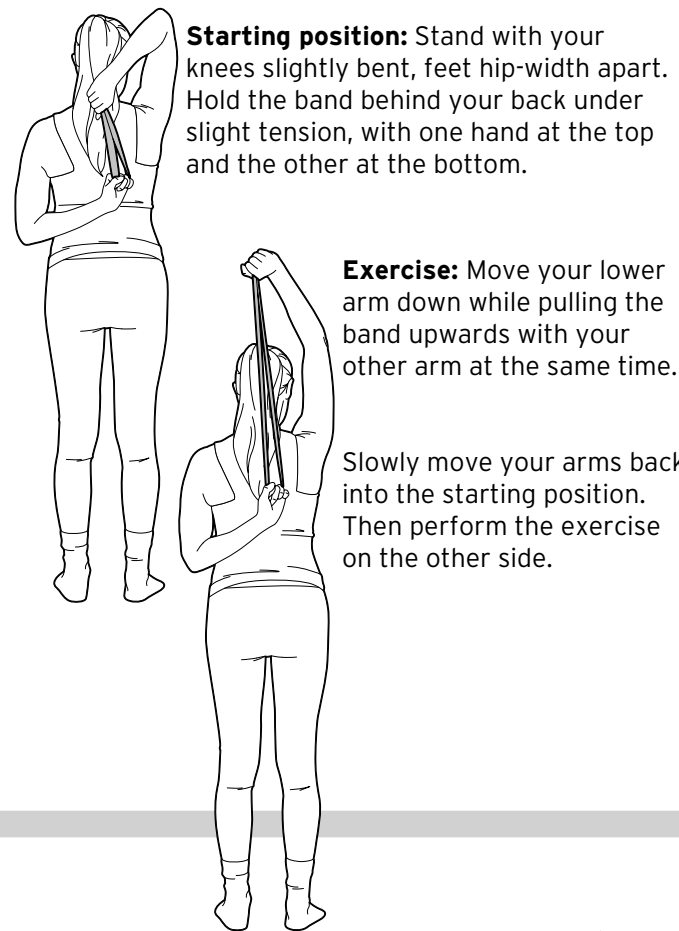
1. Rotators (shoulders)



Starting position: Stand with your knees slightly bent, feet hip-width apart. Hold the band taut, with your arms bent and shoulder-width apart.

Exercise: Turn both of your lower arms to the side. Keep your upper arms close to your body. Slowly move your arms back into the starting position.

2. Triceps

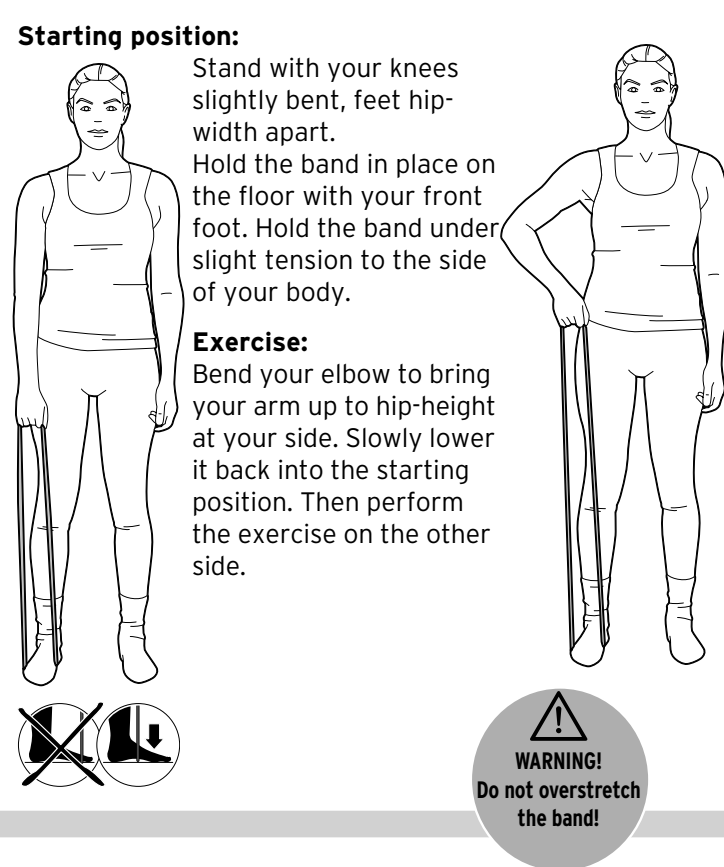


Starting position: Stand with your knees slightly bent, feet hip-width apart. Hold the band behind your back under slight tension, with one hand at the top and the other at the bottom.

Exercise: Move your lower arm down while pulling the band upwards with your other arm at the same time.

Slowly move your arms back into the starting position. Then perform the exercise on the other side.

3. Shoulders + deltoid muscles

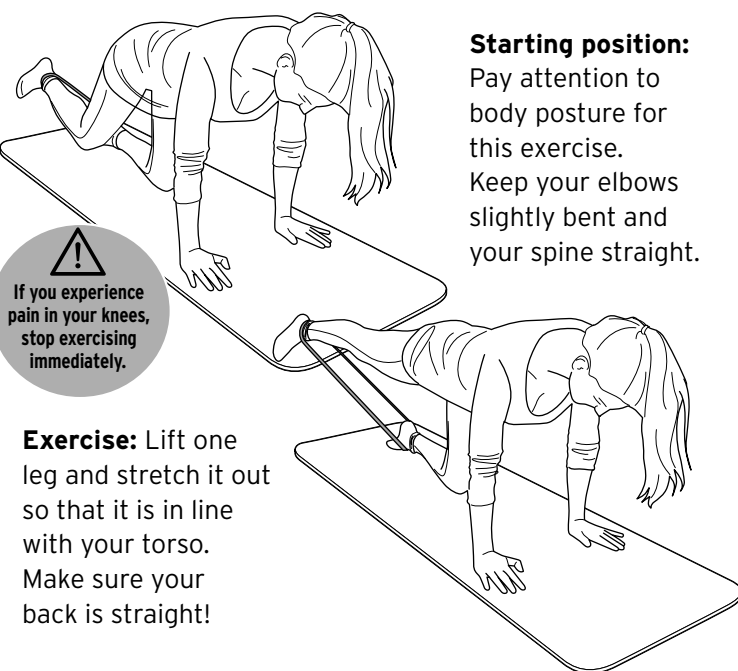


Starting position: Stand with your knees slightly bent, feet hip-width apart. Hold the band in place on the floor with your front foot. Hold the band under slight tension to the side of your body.

Exercise: Bend your elbow to bring your arm up to hip-height at your side. Slowly lower it back into the starting position. Then perform the exercise on the other side.



4. Back of the thighs + bottom

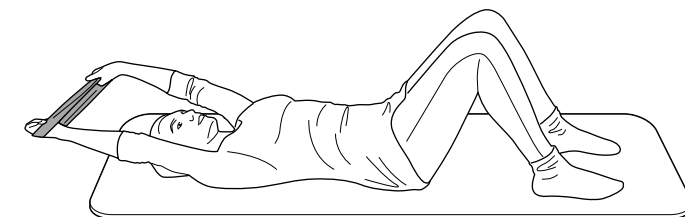


Exercise: Lift one leg and stretch it out so that it is in line with your torso. Make sure your back is straight!

Increase the intensity of exercise by stretching the opposite arm out in front of you - in line with your torso.

7. Stomach

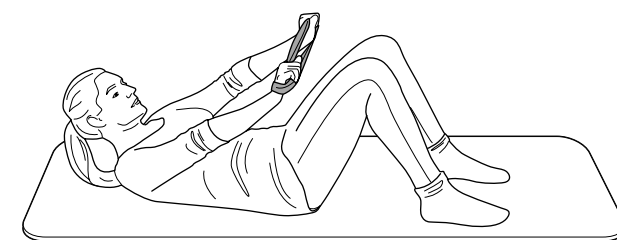
Starting position: Lie flat on your back. Place your feet hip-width apart on the ground. Your legs are bent. Double up the band and hold it taut with your arms stretched.



Exercise:

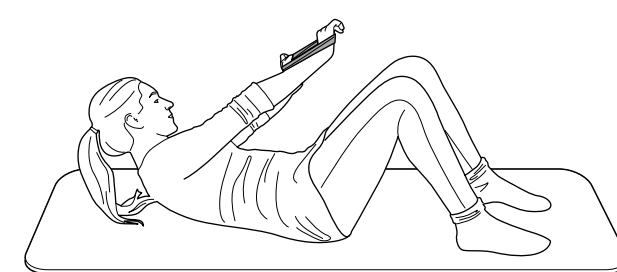
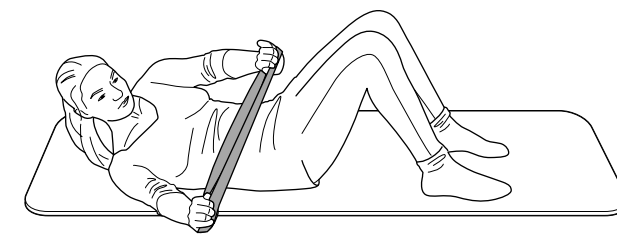
Variation 1 - front abdominal muscles:

Move your arms towards your knees. Lift your head and shoulders slightly. Start with your head. Place your chin to your chest and roll yourself up - vertebra by vertebra.



Variation 2 - side abdominal muscles:

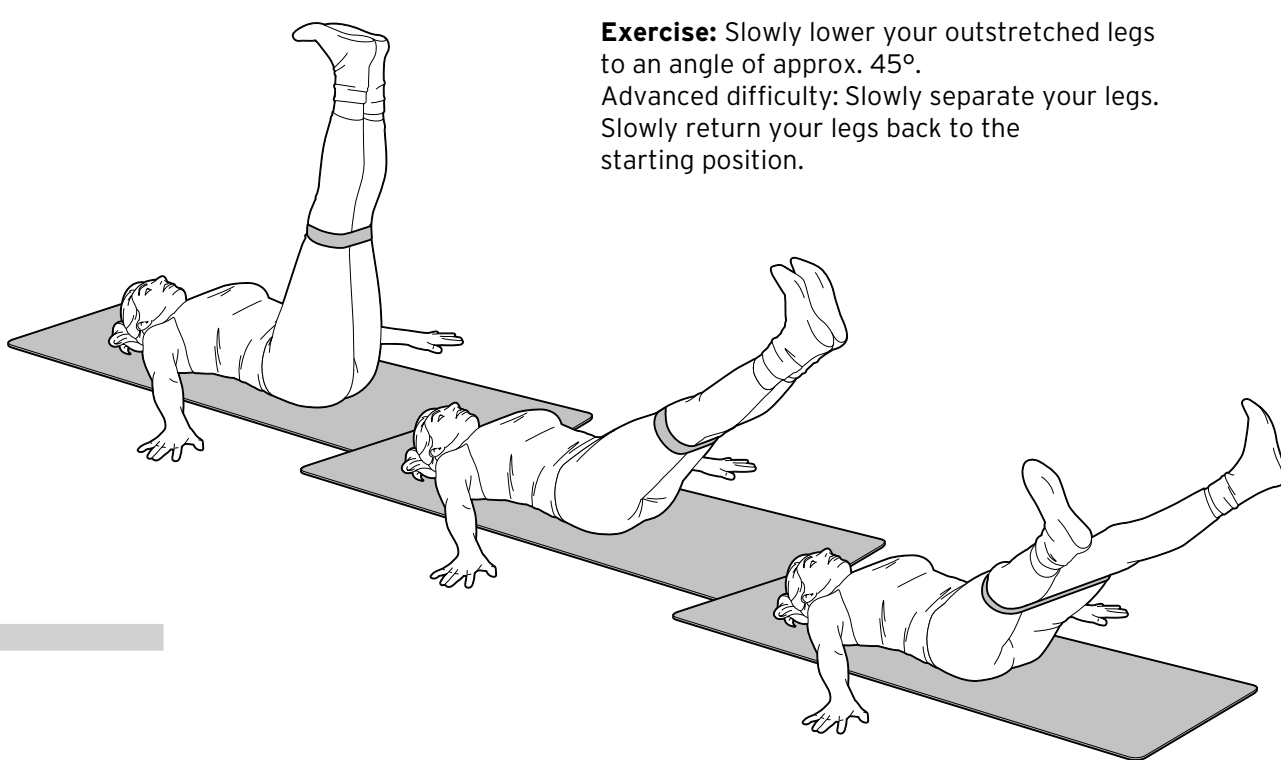
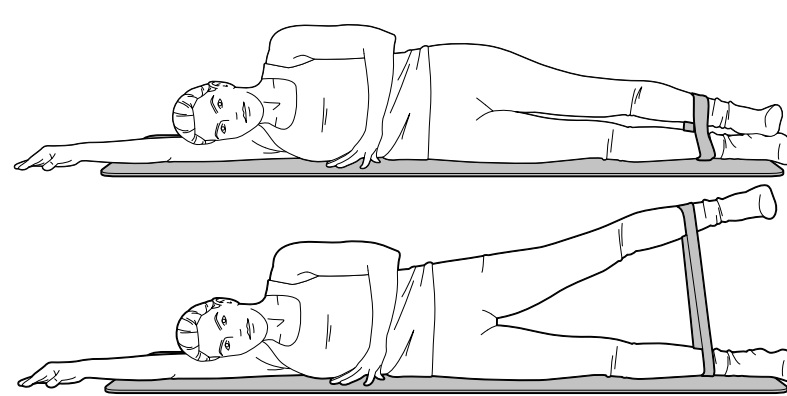
Move your arms alternately to the left and right sides. Always return to the starting position in between sides. Lift your head and shoulders slightly here too - as described in variation 1.



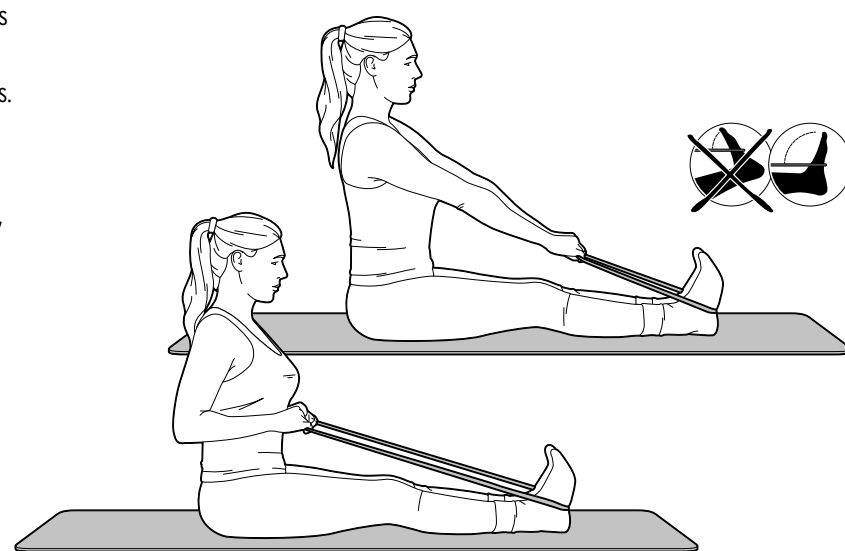
5. Outer thighs + bottom

Starting position: Lie on your side and support yourself using the hand of the opposite side. Insert your feet next to one another through the band. Use the foot on top to keep the band under slight tension.

Exercise: Slowly stretch the leg on top up straight. Slowly lower the leg back into the starting position, without setting it down. Then perform the exercise on the other side.

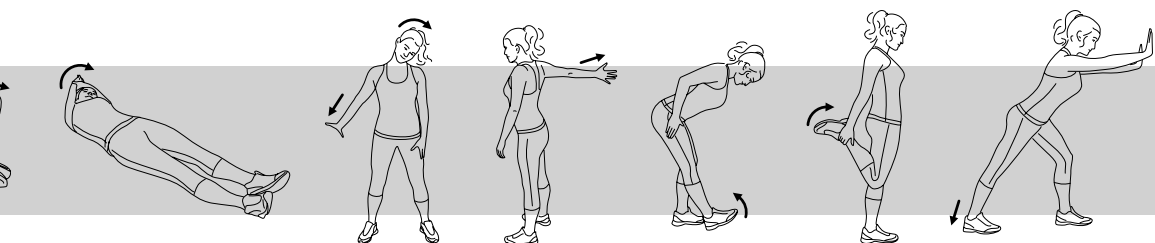
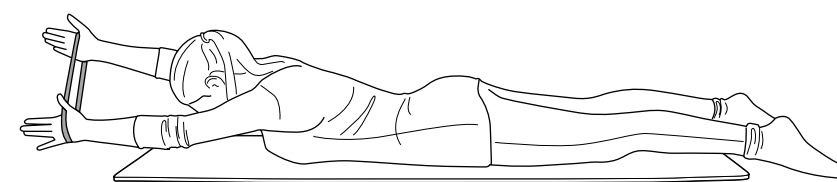


8. Upper + lower back

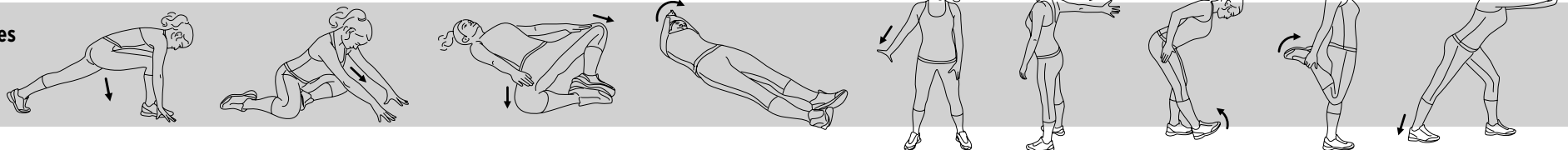


Starting position: Sit on the floor with your legs stretched out in front of you. Keep your back straight. Hold the band under slight tension with your feet and extended arms.

Exercise: Pull your arms towards your chest, keeping your elbows close to your body. Slowly move your arms back into the starting position.



Stretching exercises



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