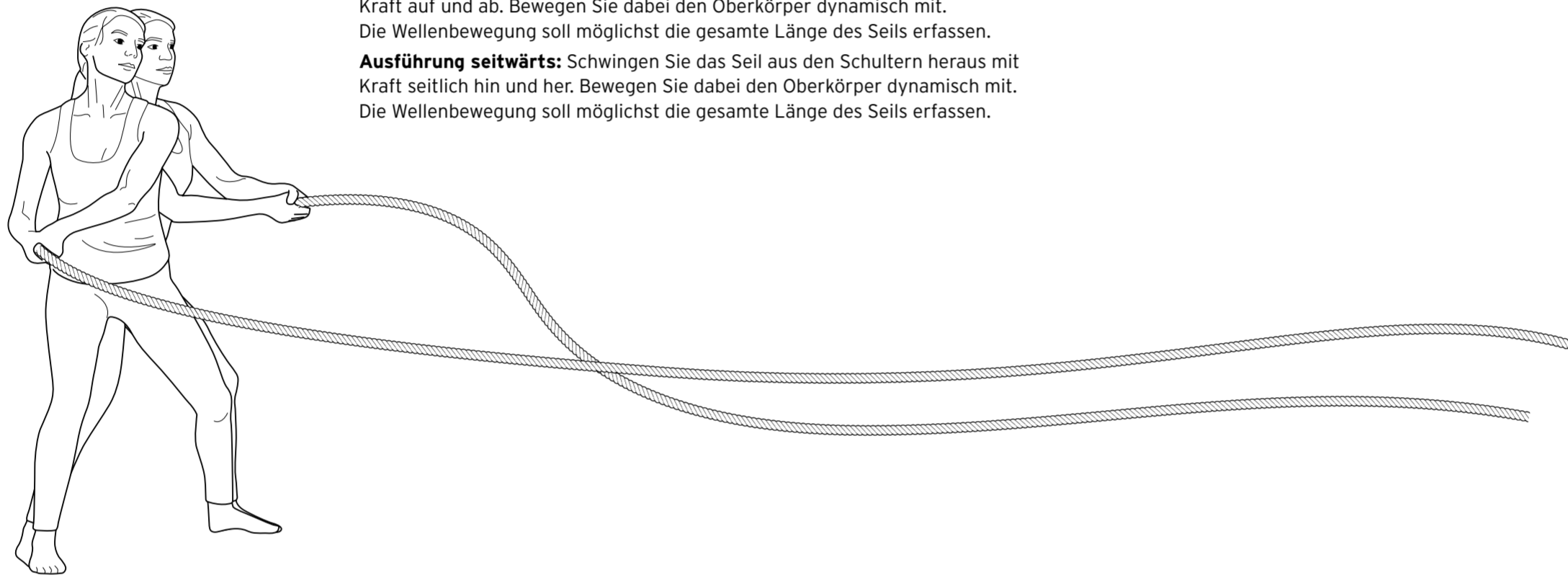


Seil einfach gelegt

Ausgangsposition: Fixieren Sie das Seil an einem Baum, Ast o.Ä. (siehe umseitige Hinweise zum Baumschutz!) Nehmen Sie das andere Ende fest in beide Hände, die Handgelenke bleiben steif. Stehen Sie breitbeinig und stabil, die Knie leicht gebeugt. Halten Sie den Rücken gerade und spannen Sie Bauch und Po an.

Ausführung auf/ab: Schwingen Sie das Seil aus den Schultern heraus mit Kraft auf und ab. Bewegen Sie dabei den Oberkörper dynamisch mit. Die Wellenbewegung soll möglichst die gesamte Länge des Seils erfassen.

Ausführung seitwärts: Schwingen Sie das Seil aus den Schultern heraus mit Kraft seitlich hin und her. Bewegen Sie dabei den Oberkörper dynamisch mit. Die Wellenbewegung soll möglichst die gesamte Länge des Seils erfassen.

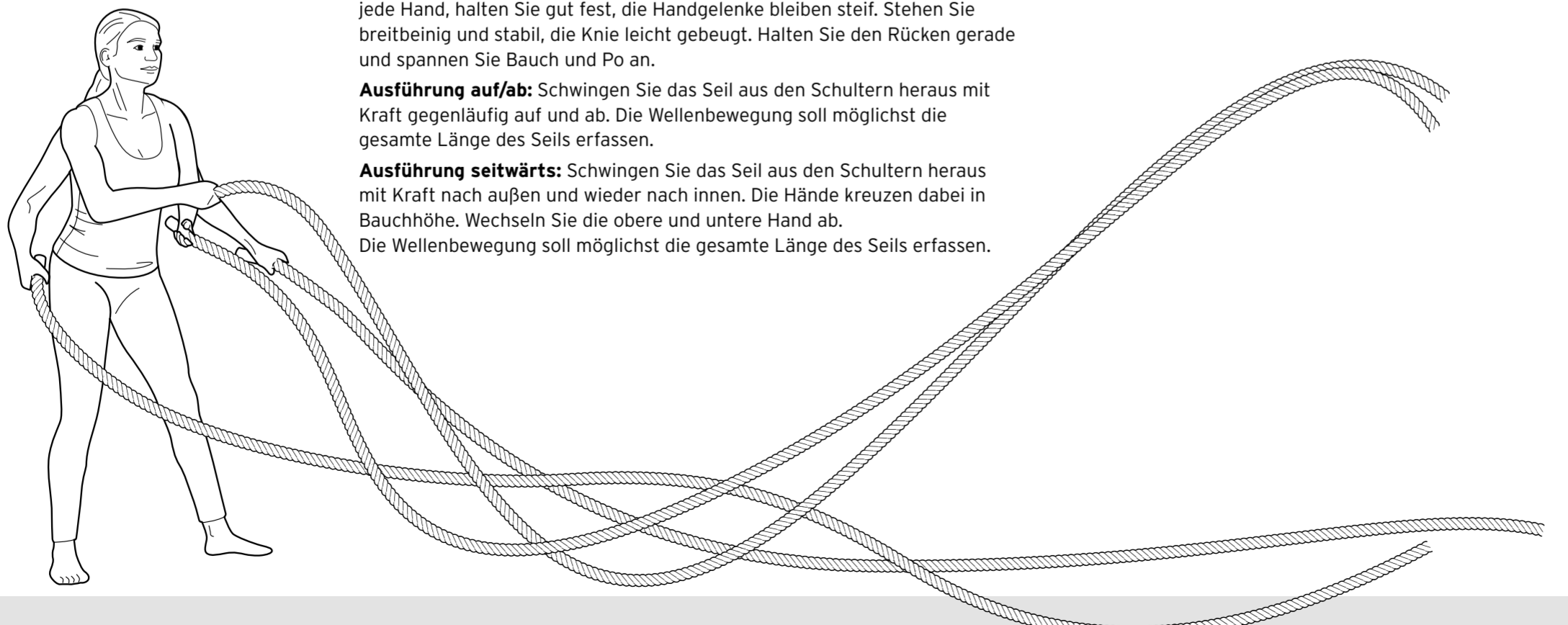


Seil doppelt gelegt

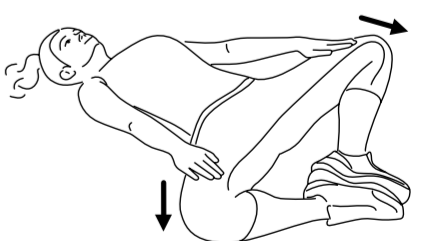
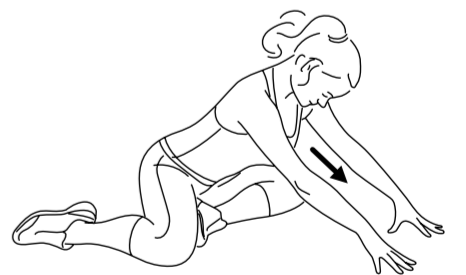
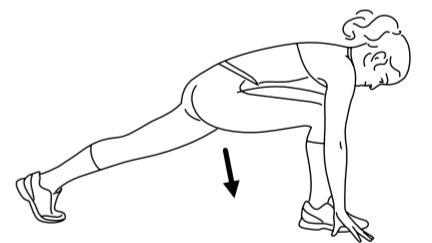
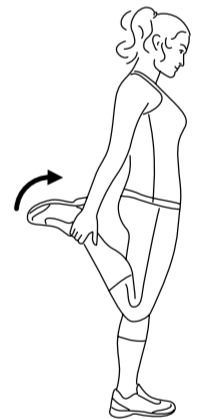
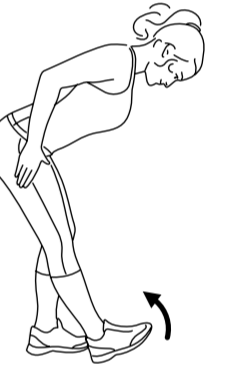
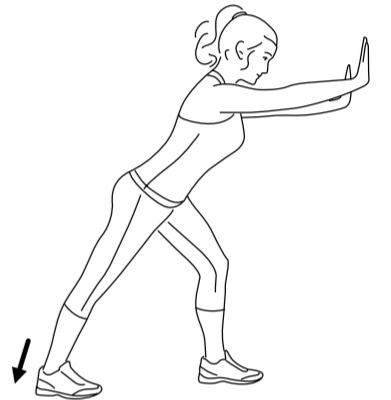
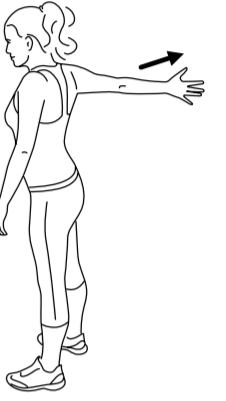
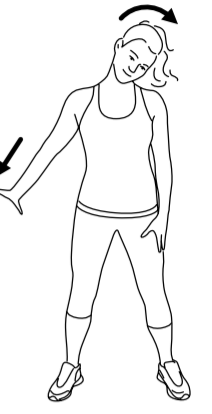
Ausgangsposition: Führen Sie das Seil um einen Baum, Ast o.Ä. (siehe umseitige Hinweise zum Baumschutz!) Nehmen Sie je ein Ende des Seils in jede Hand, halten Sie gut fest, die Handgelenke bleiben steif. Stehen Sie breitbeinig und stabil, die Knie leicht gebeugt. Halten Sie den Rücken gerade und spannen Sie Bauch und Po an.

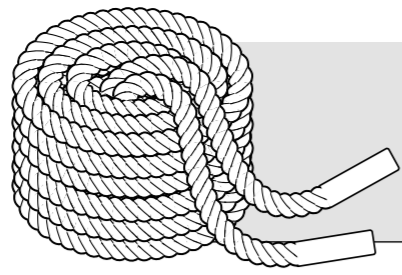
Ausführung auf/ab: Schwingen Sie das Seil aus den Schultern heraus mit Kraft gegenläufig auf und ab. Die Wellenbewegung soll möglichst die gesamte Länge des Seils erfassen.

Ausführung seitwärts: Schwingen Sie das Seil aus den Schultern heraus mit Kraft nach außen und wieder nach innen. Die Hände kreuzen dabei in Bauchhöhe. Wechseln Sie die obere und untere Hand ab. Die Wellenbewegung soll möglichst die gesamte Länge des Seils erfassen.



Dehnübungen





Liebe Kundin, lieber Kunde!

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 Trainingsseil ist für ein dynamisches Kraft-/Ausdauertraining zur Stärkung der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems vorgesehen.

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

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Training.

Ihr Tchibo Team

Zu Ihrer Sicherheit

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, Herzschwäche, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädische 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.**
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

GEFAHR für Kinder und Personen mit körperlichen Einschränkungen

- Dieser Artikel darf nicht von Personen benutzt werden, deren körperliche, geistige oder sonstige Fähigkeiten so eingeschränkt sind, dass sie den Artikel nicht sicher benutzen können.
- Das Trainingsseil ist kein Spielzeug und muss für Kinder unzugänglich sein.
- Sollten Sie Kindern die Benutzung des Seiles 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.
- Wärmen Sie sich auf, bevor Sie mit dem Training 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.
- Wenn Sie das Seil in einer Halle verwenden: Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen und das Trainingsseil beschädigen.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.
- Das Trainingsseil darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden. Hängen Sie nichts daran auf, binden Sie nichts daran und verwenden Sie es nicht, um etwas zu befestigen. Das Trainingsseil darf auch nicht auf sonstige Art zweckentfremdet werden.

Bedingungen für den Aufbau

- Wählen Sie einen Trainingsort, der ausreichend Platz für das Training bietet. Ein Bereich von ca. 10 m ab dem Befestigungspunkt bei einfach gelegtem Seil bzw. 5 m bei doppelt gelegtem Seil sowie beidseitig jeweils 2 m über die gesamte Strecke muss frei sein von Gegenständen (z.B. Steine, Wurzeln etc.). Es dürfen auch keine Gegenstände hineinragen, an denen Sie sich verletzen können oder das Seil hängenbleiben kann (Äste etc.).
- In dem gewählten Bereich dürfen sich während des Trainings keine anderen Personen oder Tiere aufhalten. Halten Sie insbesondere Kinder fern. **Wenn man von dem Seil getroffen wird, kann dies zu schweren Verletzungen führen.**
- Der Untergrund muss eben und gerade sein. Achten Sie unbedingt auf einen festen und sicheren Stand. Tragen Sie festes Schuhwerk.
- Zum Befestigen eignen sich Bäume, starke Äste oder fest verankerte Pfeiler (Beton/ Stahl) o.Ä. Der Befestigungspunkt muss so stabil beschaffen sein, dass er sich durch die Belastung nicht durchbiegt oder gar zu brechen droht. Bei Anzeichen einer möglichen Beschädigung brechen Sie die Übung sofort ab und suchen Sie einen geeigneteren Befestigungspunkt.
- Legen Sie stets einen geeigneten Baumschutz (z.B. Handtuch, Decke) zwischen Seil und Rinde, damit die Baumrinde nicht verletzt wird. Wenn Sie das Seil um einen eckigen Pfeiler (Beton, Stahl etc.) legen, müssen Sie ebenfalls den Baumschutz verwenden, um einerseits die Kanten zu schonen und andererseits das Seil nicht zu beschädigen.
- Das Trainingsseil ist für den Einsatz im Freien gedacht. Bei der Verwendung in einem geschlossenen Raum muss darauf geachtet werden, ...
... dass dieser ausreichend Platz bietet, so dass kein Schaden entstehen kann,
... dass keine Gegenstände (Leuchten, Türen, Geländer o.Ä.) in den Schwingbereich des Seils oder den Aktionsbereich der trainierenden Personen ragen
... und dass der Befestigungspunkt ausreichend stabil ist.

Baumschutz

- Die Bäume müssen gesund sein!
- Es dürfen keine Befestigungen verwendet werden, die den Baum schädigen (Nägeln, Dübeln, Schrauben etc.).
- Legen Sie stets einen geeigneten Baumschutz (z.B. Handtuch, Decke) zwischen Seil und Rinde, damit die Baumrinde nicht verletzt wird.
- Wenn Sie einen Ast verwenden: Dieser muss ausreichend stark und stabil sein. Positionieren Sie das Seil direkt am Stamm, damit die Hebelwirkung möglichst gering ist und der Ast nicht abbricht.

Was Sie beim Training beachten müssen

- **Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade - kein Hohlkreuz! Stehen Sie breitbeinig, die Knie leicht gebeugt. Spannen Sie Po und Bauch an.**
- Greifen Sie das Seil immer 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 möglichst steif in direkter Verlängerung zum Unterarm. Schwingen Sie das Seil nicht aus dem Handgelenk oder dem Ellenbogen heraus, sondern bewegen Sie den ganzen Arm aus der Schulter heraus.
- Führen Sie die Übungen dynamisch, aber mit gleichmäßigem Tempo aus. Schwingen Sie das Seil möglichst so stark, dass es über seine ganze Länge die Wellenbewegungen aufnimmt.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter. Nicht den Atem anhalten!

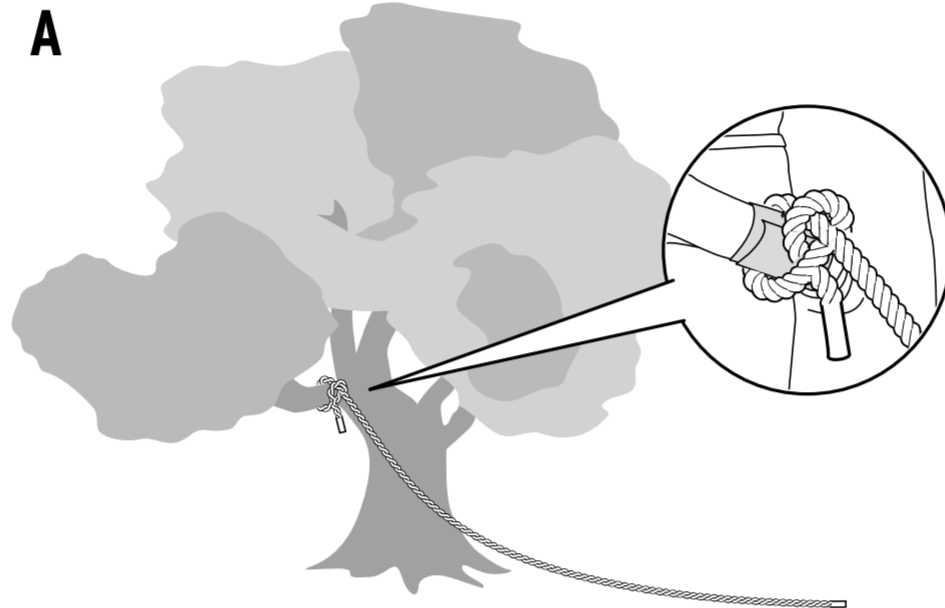
Ausführung

Sie können mit dem Trainingsseil alleine oder zu zweit trainieren.

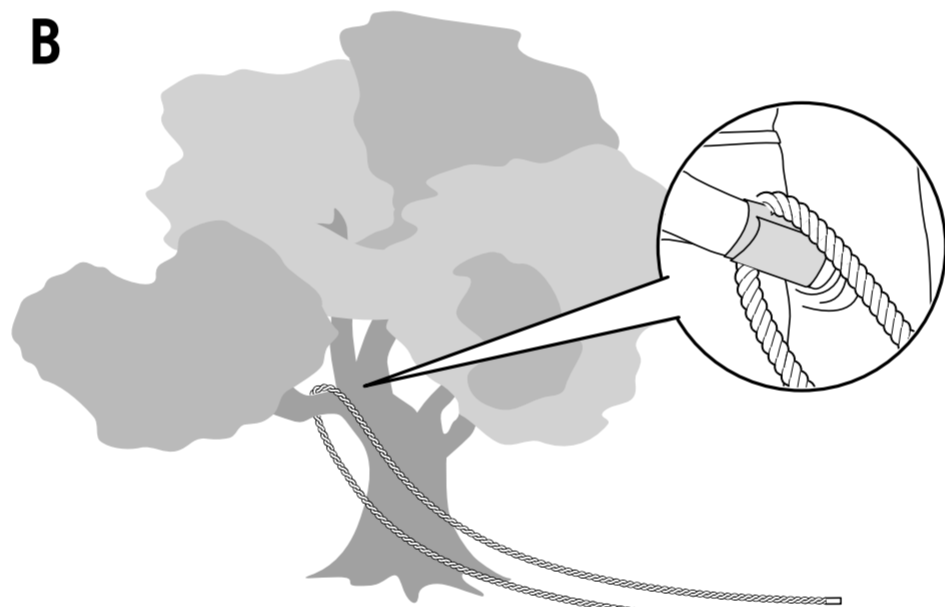
Alleine trainieren

VORSICHT - Sachschaden

- Beachten Sie unbedingt die Hinweise zum Baumschutz im Abschnitt „Bedingungen für den Aufbau“.



- ▷ Knoten Sie das Seil an einen ausreichend standfesten und stabilen Gegenstand (siehe Abbildung **A**) ...



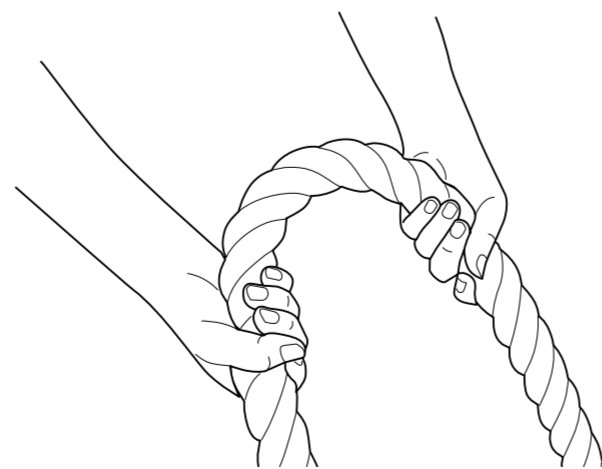
- ▷ ... bzw. schlingen Sie das Seil um den Gegenstand (siehe Abbildung **B**).
- Je nach Befestigungshöhe können Sie die Übung variieren, indem das Seil auf den Boden aufkommt oder komplett in der Luft schwebt.
- Das beste Trainingserlebnis hatten wir bei der Befestigung an einem niedrig hängenden, ausreichend dicken Ast.

Zu zweit trainieren

! WARNUNG - Verletzungsgefahr

- Das schwere Seil entwickelt eine große Dynamik beim Schwingen und kann schwere Verletzungen hervorrufen, wenn es Sie oder eine andere Person trifft.
- Achten Sie insbesondere bei Partnerübungen auf einen sicheren Stand. Wenn Sie das erste Mal die Schwingbewegung Ihres Partners abfangen müssen, können Sie sonst aus dem Gleichgewicht geraten.
- Fangen Sie die Schwingbewegung des Seils ab, indem Sie Ihre Arme mit der Bewegung mitführen. Halten Sie das Seil gut fest und seien Sie auf die plötzliche Kraftereinwirkung vorbereitet, damit Ihnen das Seil nicht z.B. unter das Kinn schlägt o.Ä.

- ▷ Beginnen Sie mit dem einfach gelegten Seil. Stellen Sie sich soweit auseinander, dass das Seil glatt auf dem Boden aufliegt. Schwingen Sie das Seil - wie umseitig abgebildet - entweder hoch und runter oder seitwärts.
- ▷ Bei doppelt gelegtem Seil nimmt einer die beiden Enden und führt die Schwingbewegungen aus, der andere hält nur dagegen.



- ▷ Greifen Sie das geschlossene Ende des Seils wie abgebildet von unten.

Vor dem Training

- Rechnen Sie für Ihr Training 5-10 Minuten für eine Aufwärmphase und mindestens 5 Minuten für eine Entspannungsphase ein. So geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die Belastung zu gewöhnen und vermeiden Verletzungen.
- Fangen Sie mit nur kurzen Trainingseinheiten von max. wenigen Minuten an, um sich an die ungewohnte dynamische Belastung zu gewöhnen. Legen Sie zwischen den Einheiten jeweils eine Pause von mindestens einer Minute ein. Steigern Sie sich langsam auf mehrere Minuten. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung.

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.

Was Sie beim Trainieren beachten müssen

- Führen Sie die Übungen konzentriert aus. Lassen Sie sich bei den Übungen nicht ablenken. Atmen Sie auch während der Übungen ruhig und gleichmäßig.
- **Überfordern Sie sich nicht. Führen Sie eine Übung nur solange aus, wie es Ihrer körperlichen Fitness entspricht. Treten während einer Übung Schmerzen auf, brechen Sie die Übung sofort ab.**

Nach dem Training: Dehnen

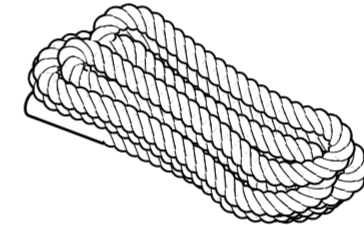
Einige Dehnübungen finden Sie umseitig abgebildet.

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.

Aufbewahrung und Pflege

- ▷ Bewahren Sie das Seil im mitgelieferten Transportbeutel auf. Zusammenlegen: Falten Sie das Seil in der Mitte und legen Sie die Hälften aufeinander. Fahren Sie so fort, bis das Seil die Länge des Transportbeutels erreicht hat. Damit das Seil hineinpasst, drücken Sie nach jedem Faltvorgang die Schlaufen fest nach unten.



- ▷ Wischen Sie den Artikel bei Bedarf mit einem feuchten Tuch sauber.
- ▷ Sollte das Seil durch Regen o.Ä. nass geworden sein, lassen Sie es ausgerollt gut trocknen, bevor Sie es verstauen.
- ▷ Bewahren Sie das Trainingsseil kühl und trocken auf. Schützen Sie es vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.
- ▷ Die heutigen Böden und Möbel sind mit einer Vielfalt von Lacken und Kunststoffen beschichtet und werden mit den unterschiedlichsten Pflegemitteln behandelt. Es kann daher nicht völlig ausgeschlossen werden, dass der Artikel nach längerem Kontakt mit empfindlichen Oberflächen Spuren hinterlässt. Legen Sie deshalb gegebenenfalls eine Unterlage unter den Artikel oder verstauen Sie ihn in einer geeigneten Box o.Ä.

Entsorgen

- ▷ Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Wenn Sie sich einmal von dem Artikel trennen sollten, entsorgen Sie ihn gemäß der örtlichen Bestimmungen.

Technische Daten

Material: 100% Polyester

Länge: ca. 10 m

Ø: ca. 34 mm

Gewicht: ca. 7,4 kg

- ! Anfangs ist das Seil noch recht steif. Schon während der ersten Übungen wird es aber geschmeidiger und die Wellenbewegungen schöner.