



Elastik-Fitnessbänder



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 · 142198AB0X1XV · 2024-05

www.tchibo.de/anleitungen



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

Artikelnummer: 691 239

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. Die blauen Bänder haben einen geringeren Widerstand und sind daher bestens für Anfänger geeignet. Die dunkelgrauen Bänder haben einen höheren Widerstand und sind daher besser 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.

Führen Sie keine anderen als die hier beschriebenen Übungen aus.

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.**

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.
- 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 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 geringeren 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.

Dehnübungen

Vor dem Training: Aufwärmen

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

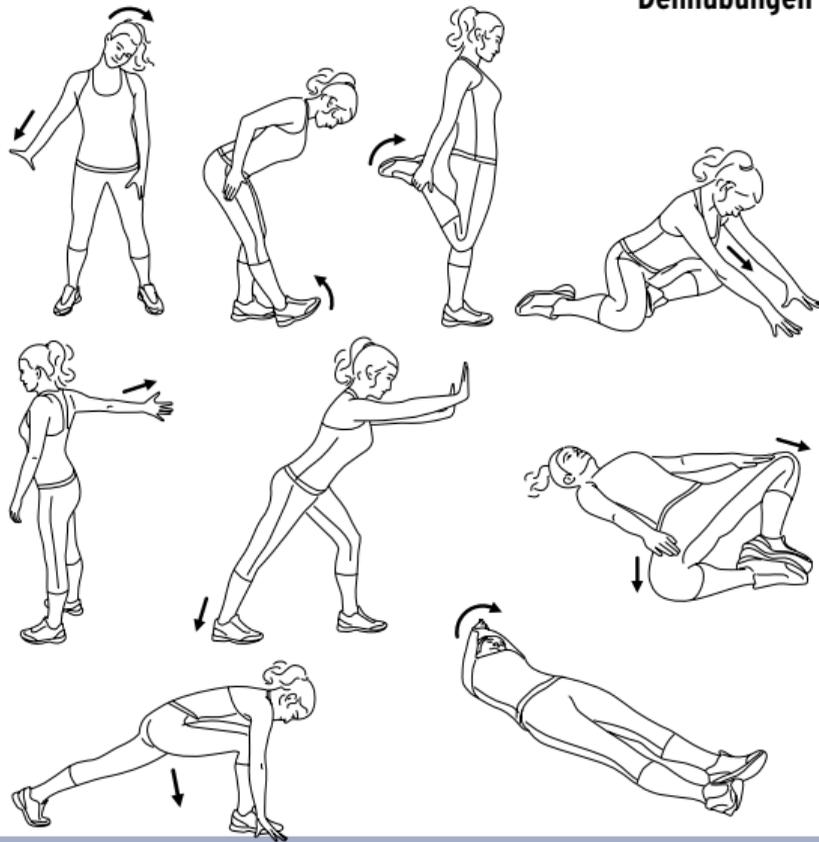
- Den Kopf zur Seite, nach vorne und hinten neigen.
- Die Schultern heben, senken und rollen.
- Mit den Armen kreisen.
- Die Brust nach vorne, hinten und zur Seite bewegen.
- Die Hüften nach vorne, hinten kippen, zur Seite schwingen.
- Auf der Stelle laufen.

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.

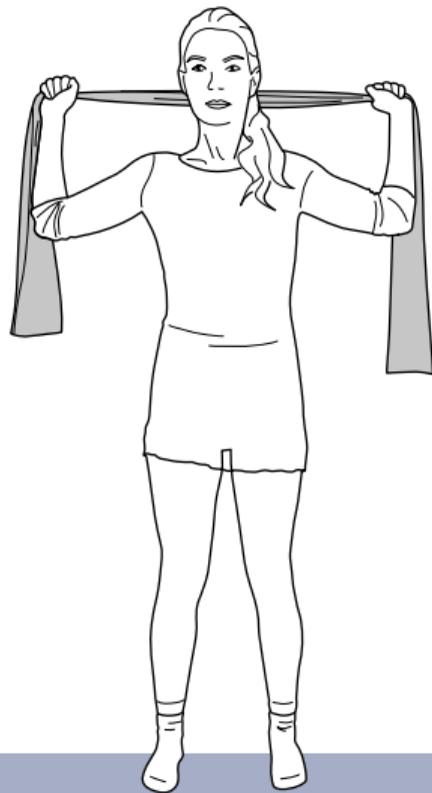


1

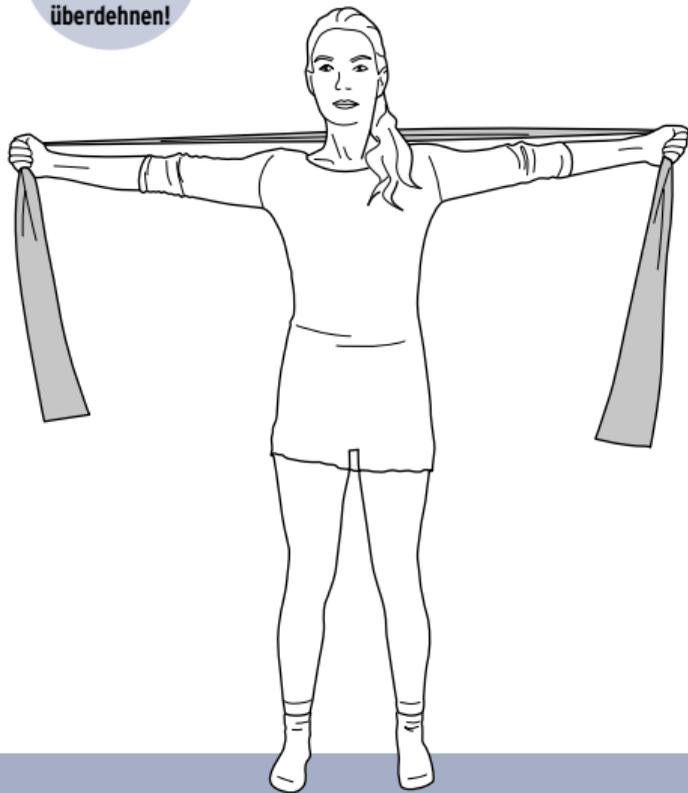
Nacken

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.



WARNUNG!
Das Band nicht
überdehnen!



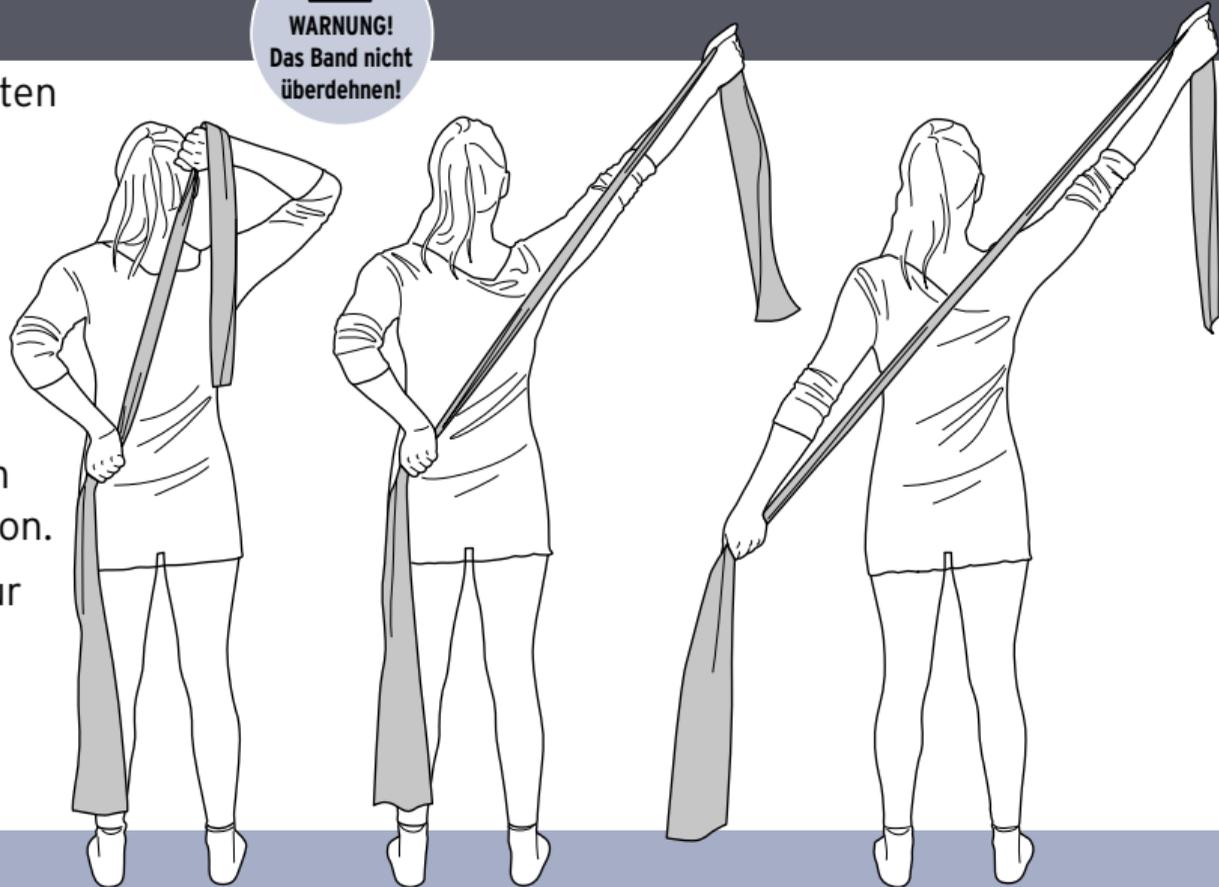
2

Schultern + Trizeps

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

Strecken Sie beide Arme gleichzeitig in die Diagonale. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



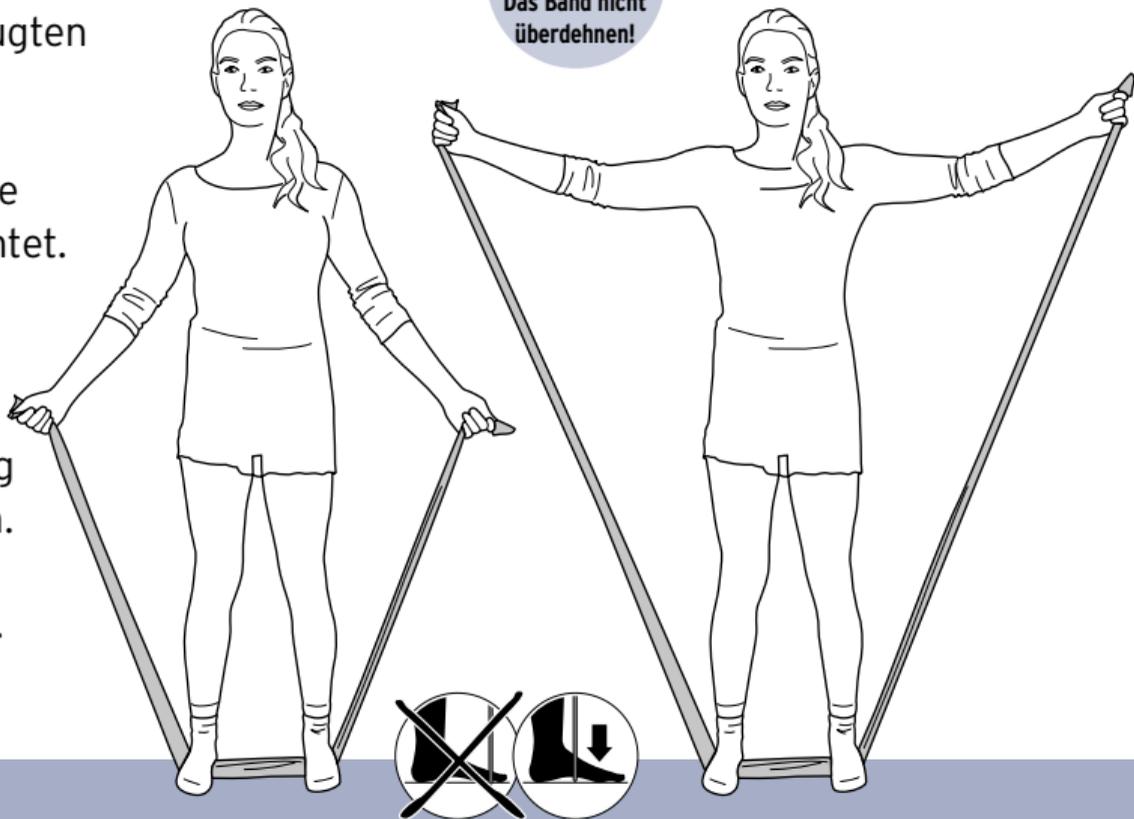
3

Arme + Schultern

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander auf das Band.

In der Ausgangsposition sind die Arme seitlich nach unten gerichtet. Halten Sie das Band mit nicht ganz durchgestreckten Armen auf Spannung.

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



4

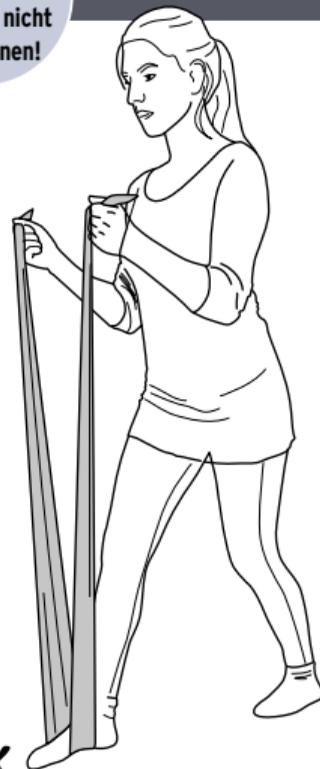
Arme

Stellen Sie sich in Schrittstellung mit dem vorderen Fuß auf das Band und halten Sie es mit nach unten gerichteten Armen auf Spannung.

Beugen Sie die Arme wechselseitig oder gleichzeitig. Die Ellbogen bleiben dabei nah am Körper.

Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.

Stellen Sie nach einigen Wiederholungen den anderen Fuß nach vorne aufs Band.



5

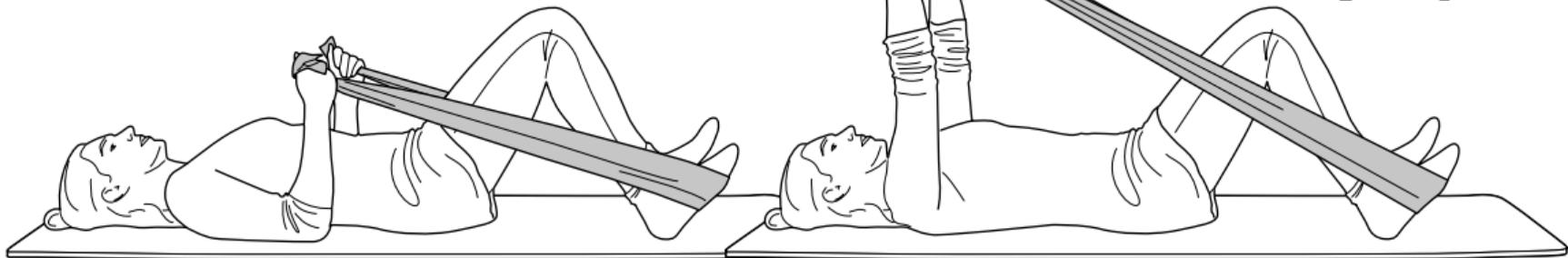
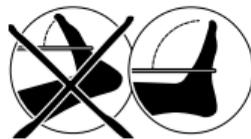
Brust und Schultern

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Fersen sind am Boden und die Beine leicht angewinkelt. Die Ellbogen liegen dicht am Körper.

Strecken Sie die Arme gleichzeitig oder wechselseitig gerade nach oben. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.



WARNUNG!
Das Band nicht
überdehnen!

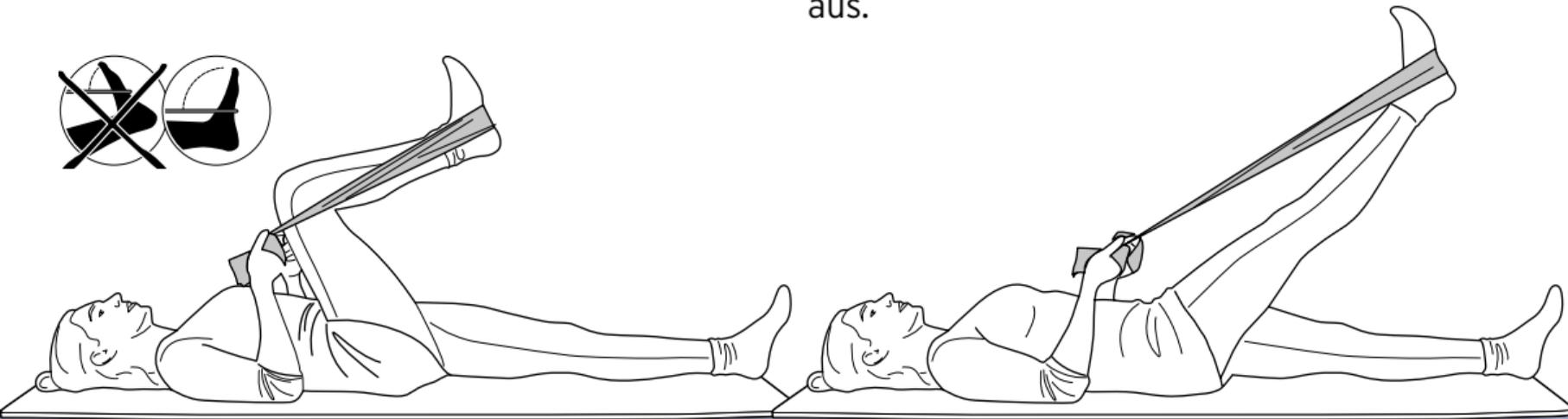


6

Beine

Legen Sie sich gerade auf den Rücken.
Halten Sie das Band bei angewinkeltem Bein
mit einem Fuß auf Spannung.
Die Arme liegen angewinkelt am Körper an,
die Unterarme zeigen nach oben.

Strecken Sie das Bein gegen den Widerstand
des Bandes. Die Arme bleiben dabei in
Position. Führen Sie das Bein langsam zurück
in die Ausgangsposition.
Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite
aus.



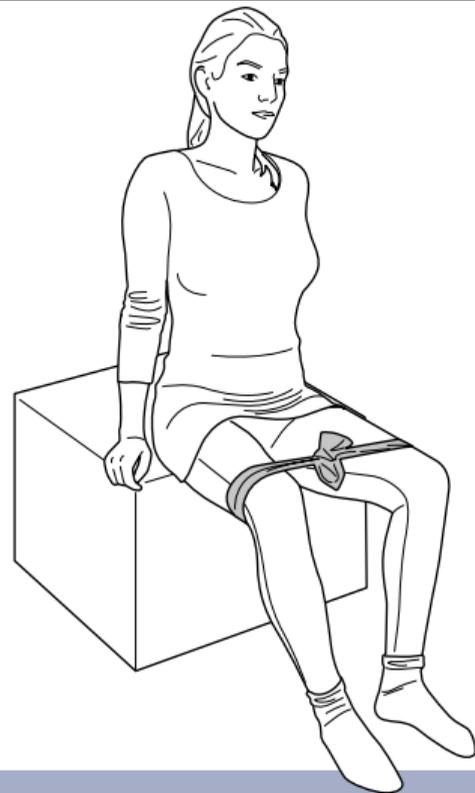
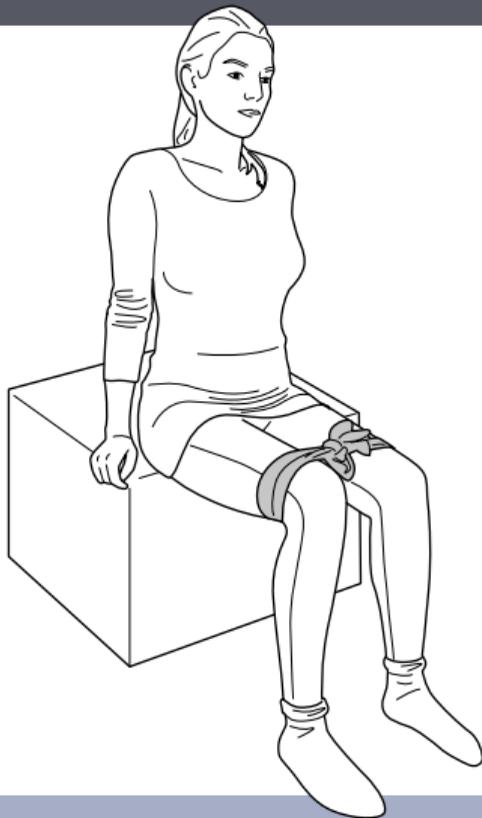
7

Oberschenkel

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl o.Ä. Die Beine sollten einen 90°-Winkel oder leicht mehr bilden. Wickeln Sie das Band um die Oberschenkel.

Ziehen Sie die Knie gegen den Bandwiderstand nach außen.

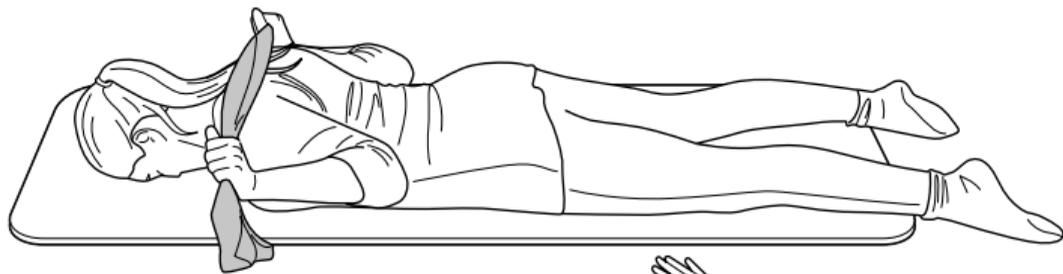
Führen Sie die Beine langsam zurück in die Ausgangsposition.



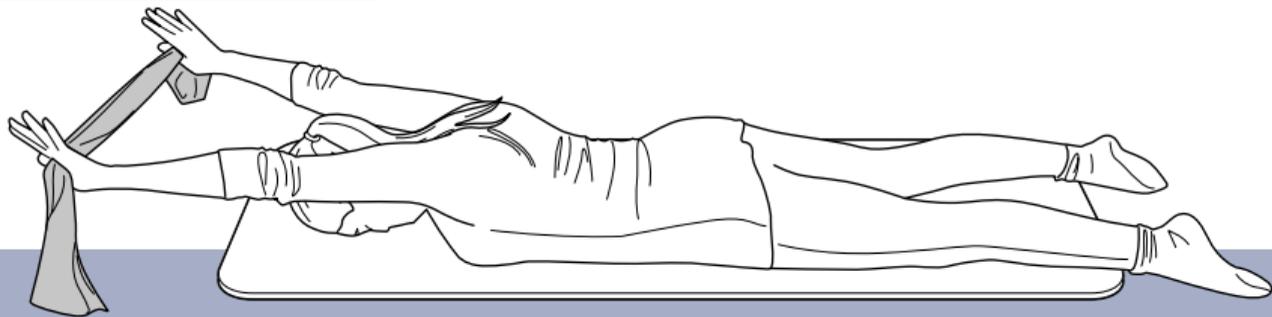
8

Rücken

Legen Sie sich flach auf den Bauch, die Beine etwa hüftbreit gespreizt, die Kniegelenke gestreckt. Halten Sie das Band hinter dem Nacken mit angewinkelten Armen auf Spannung. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.



Strecken Sie die Arme nach vorn. Legen Sie sie dabei nicht auf den Boden. Heben Sie nicht den Kopf an. Spannen Sie die Pomuskeln an. Führen Sie die Arme zurück in die Ausgangsposition.

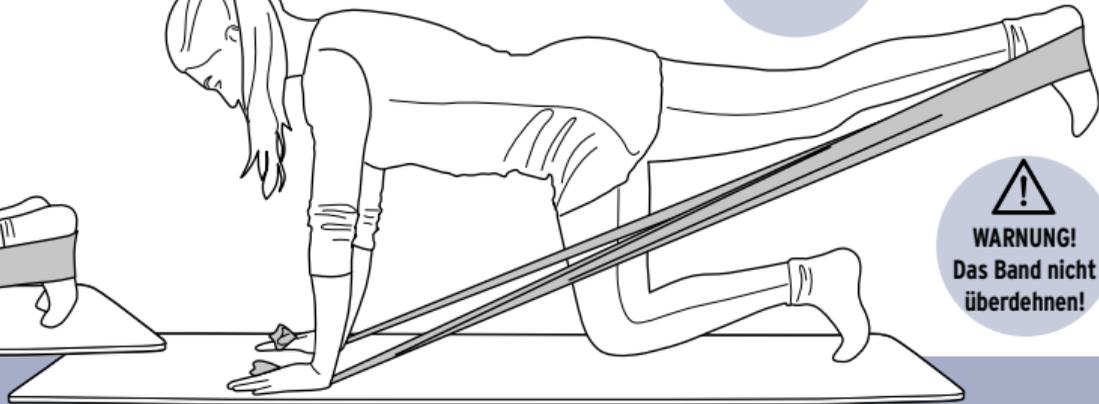
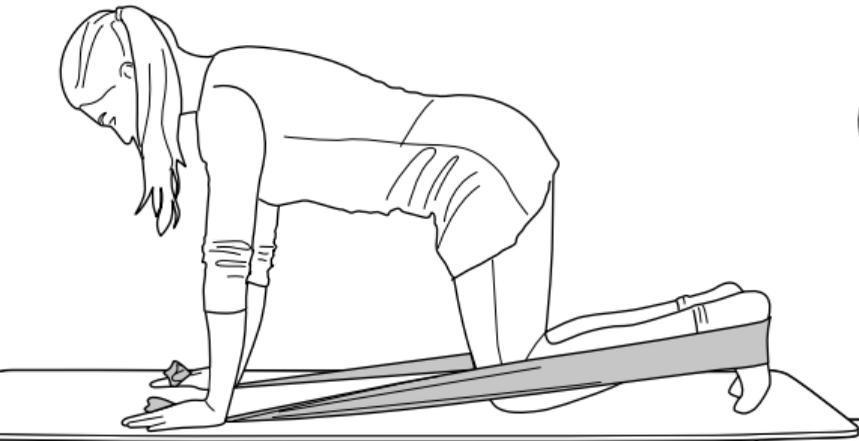


9a

Oberschenkel, Rücken + Po

Gehen Sie in den 4-Füßler-Stand, das Band um einen Fuß gewickelt und leicht auf Spannung gehalten. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Überstrecken Sie den Kopf nicht. Der Nacken soll in einer Linie mit dem Rückgrat verlaufen.

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.

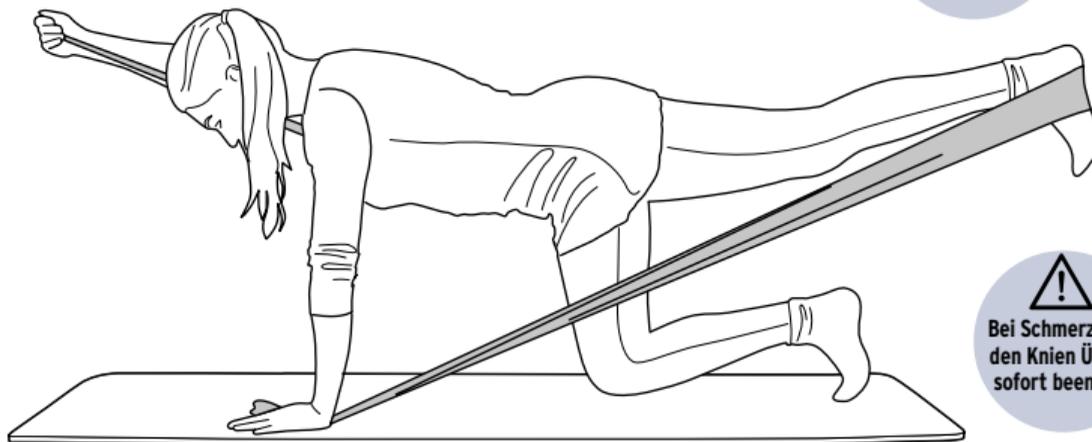


⚠
Bei Schmerzen in
den Knien Übung
sofort beenden.

⚠
WARNING!
Das Band nicht
überdehnen!

9b**Oberschenkel, Rücken + Po**

Für Fortgeschrittene: Strecken Sie den gegenüberliegenden Arm zusätzlich nach vorne. Achten Sie auf die Kopfhaltung. Nacken nicht überstrecken.

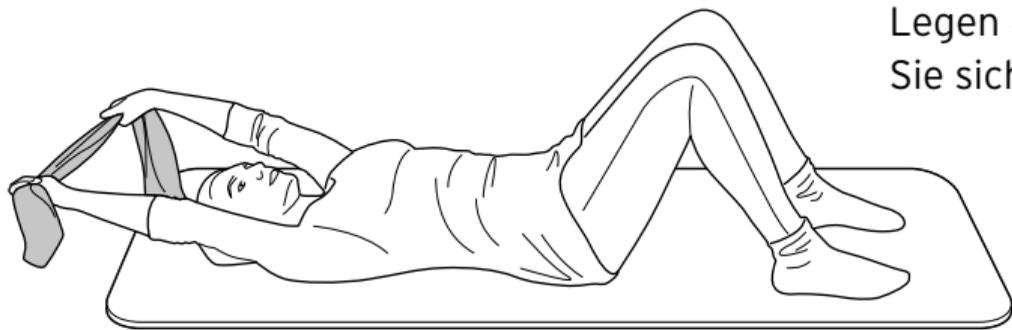


WARNUNG!
Das Band nicht
überdehnen!

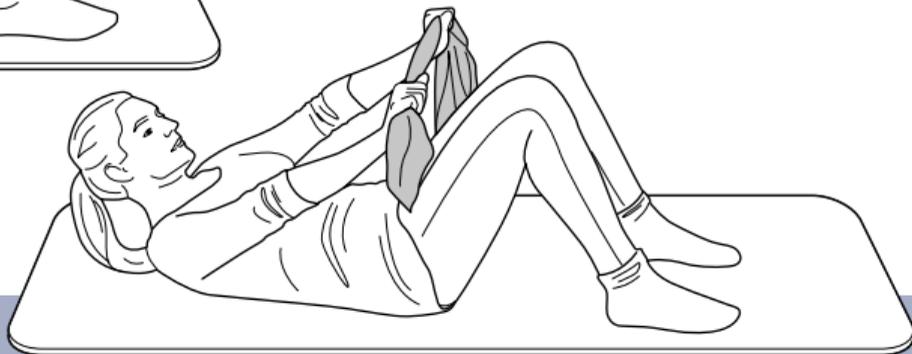


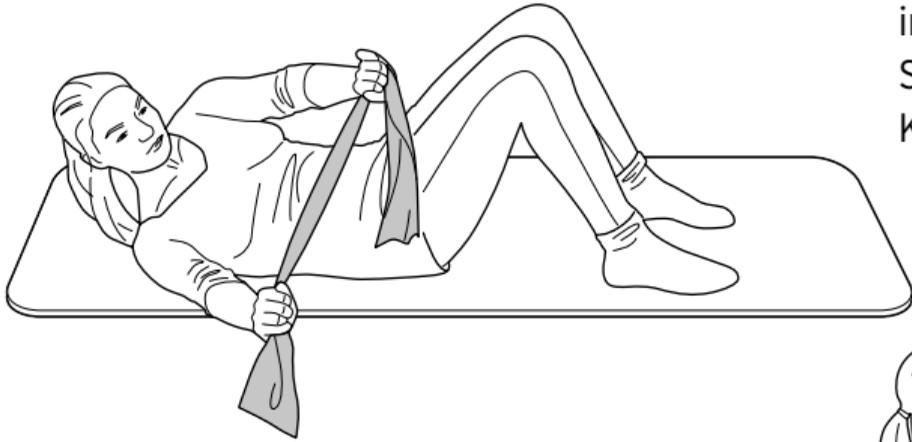
Bei Schmerzen in
den Knien Übung
sofort beenden.

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.

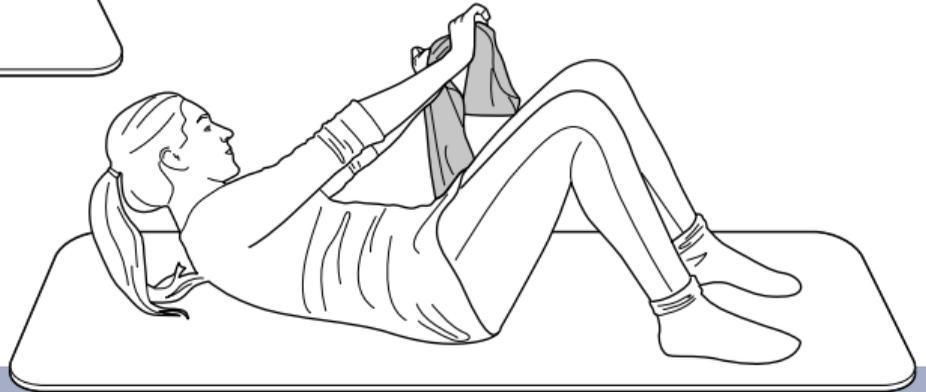


Variante 1 - gerade Bauchmuskulatur:
Bewegen Sie die Arme in Richtung Knie.
Heben Sie dabei den Kopf und die Schultern
leicht an. Beginnen Sie mit dem Kopf.
Legen Sie das Kinn an die Brust und rollen
Sie sich - Wirbel für Wirbel - hoch.

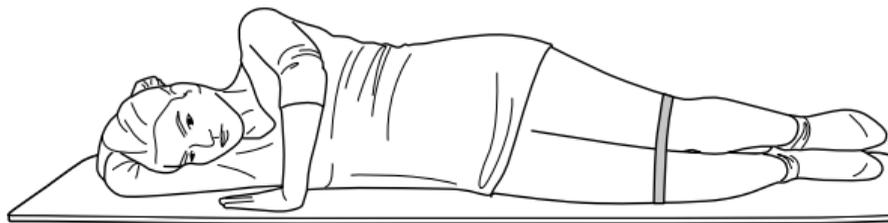




Variante 2 - schräge Bauchmuskulatur:
Bewegen Sie die Arme abwechselnd zur linken und rechten Seite. Nehmen Sie dazwischen immer wieder die Ausgangshaltung ein. Heben Sie auch hier - wie in Variante 1 beschrieben - Kopf und Schultern leicht an.

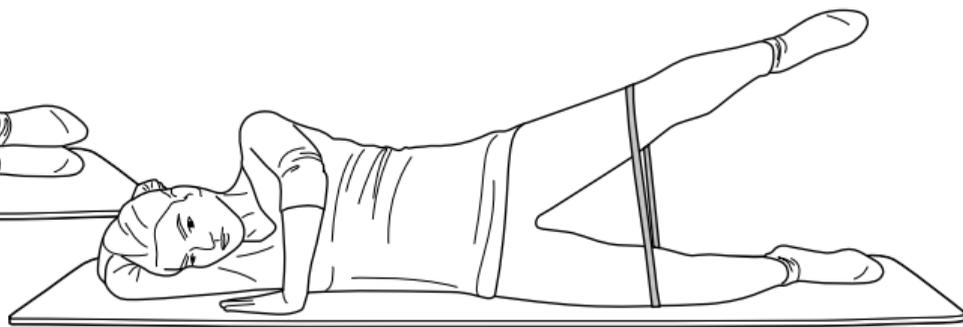


Legen Sie sich auf die Seite und winkeln Sie die Beine etwas nach hinten an. Drehen Sie das Becken leicht nach vorn, so dass die Beine parallel aufeinander liegen. Das Band liegt in den Kniekehlen.



Heben Sie das obere Bein vom unteren ab und halten es so. Das Kniegelenk bleibt gebeugt. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

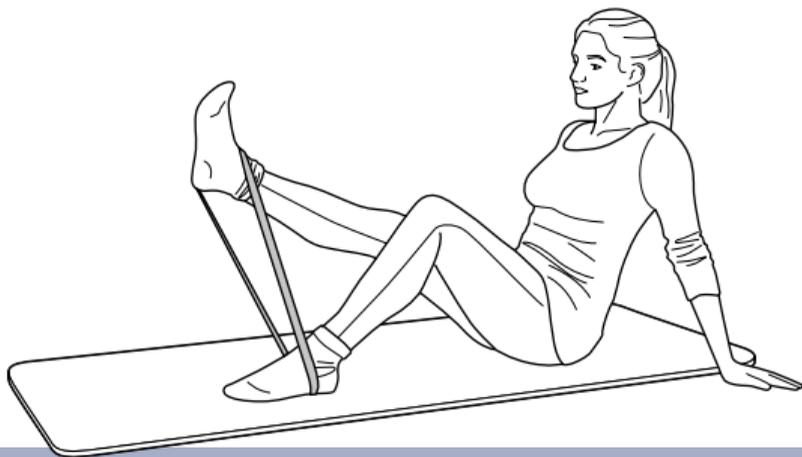


12 Beine

Setzen Sie sich auf den Boden und stützen Sie sich mit den Händen nach hinten ab. Winkeln Sie die Beine leicht an. Heben Sie nun ein Bein etwas vom Boden ab und halten Sie das Band auf Spannung. Strecken Sie das Bein.

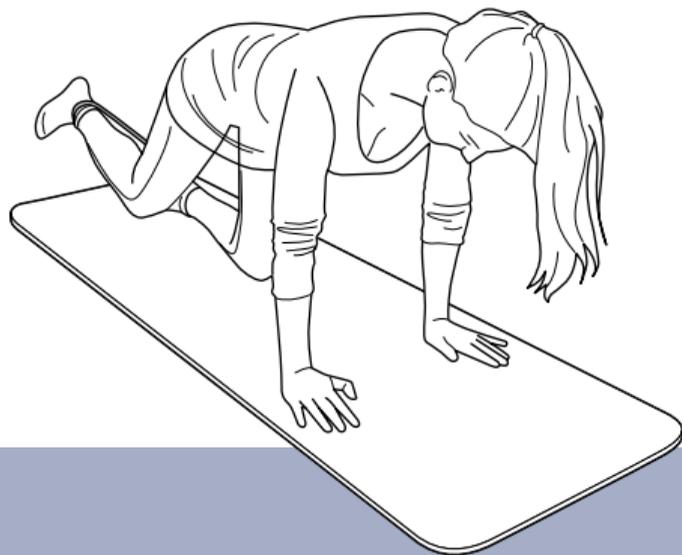


Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

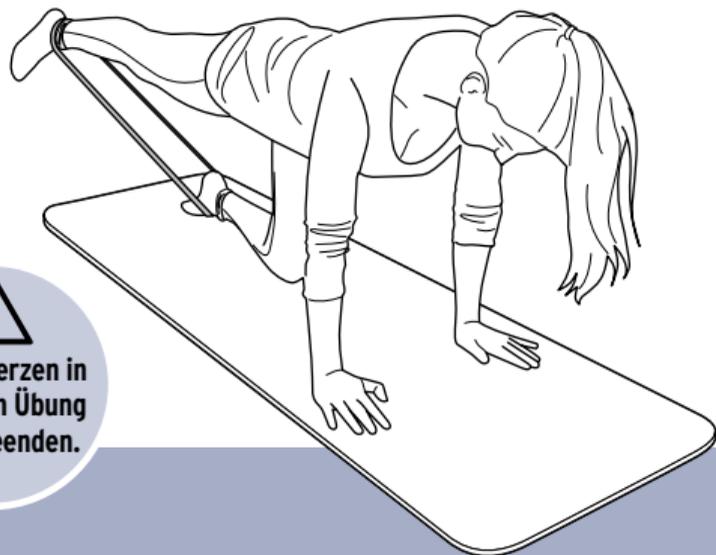


Achten Sie bei dieser Übung auf die Haltung. Die Ellbogen sind leicht gebeugt und die Wirbelsäule bleibt gerade.

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



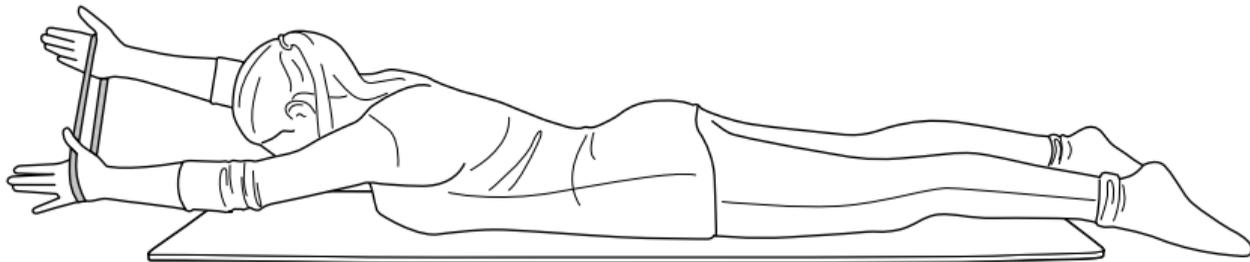
Steigern Sie ggf. die Übung, indem Sie den gegenüberliegenden Arm gerade nach vorn - in Verlängerung zum Rumpfstrecken.



Bei Schmerzen in den Knien Übung sofort beenden.

Legen Sie sich flach auf den Bauch, die Beine etwa hüftbreit gespreizt, die Kniegelenke gestreckt. Strecken Sie die Arme mit dem umgelegten Band nach vorne und halten Sie das Band auf Spannung. Legen Sie die Arme nicht ab. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.

Heben Sie nun diagonal einen Arm und ein Bein im Wechsel an. Die Ellbogen- und Kniegelenke bleiben dabei gestreckt.



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.



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!