



# Universaltrainer

Art.-Nr. 22.016

**Übungen mit dem Universaltrainer sind ein einfacher und effektiver Weg zur Stärkung von Hüfte, Oberschenkeln, Armen, Brust und anderen großen Muskeln des Körpers. Je mehr Muskelgruppen während des Trainings aktiviert werden, desto mehr Kalorien verbrennt der Körper, was die Fettverbrennungskapazität verbessert.**

## **WARNUNG:**

Lesen Sie die Gebrauchsanleitung bitte sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen. Bitte verwahren Sie die Verpackung und die Benutzeranleitung, da diese wichtige Informationen enthalten. Diese Benutzeranleitung steht Ihnen auch in elektronischer Form unter [www.filmer.de](http://www.filmer.de) zur Verfügung.



## **Zu Ihrer Sicherheit:**

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Bitte stets von Kindern fernhalten! Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch dieses Produkt auf Schäden. Bei Beschädigungen darf das Produkt nicht mehr verwendet werden! Dieses Produkt ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt!

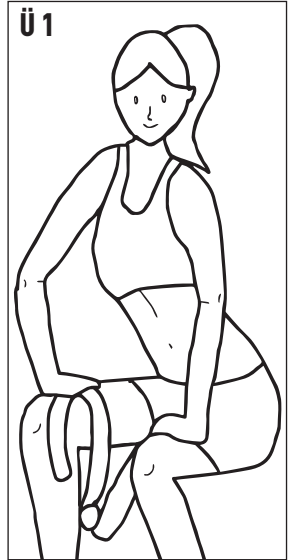
Schaffen Sie sich ausreichend Platz zum Üben, entfernt von Möbeln und Wänden. Stellen Sie sicher, dass keine scharfen Kanten oder andere gefährliche Gegenstände in der Nähe sind. Es ist wichtig, die richtige Position einzuhalten. Beginnen Sie stets mit einer Aufwärmphase (z. B. ein 10-minütiger Spaziergang) und beenden Sie jedes Training mit einer entsprechenden Abkühlungsphase (Stretching). Das Übungsprogramm muss an Ihren körperlichen Zustand angepasst werden. Verletzungen können durch unsachgemäße Durchführung der Übungen oder Aufwärmphase verursacht werden.

Bevor Sie mit einer Übung beginnen, lesen Sie die entsprechenden Anweisungen zur Ausführung.

# Übungsbeispiele

## 1. Beugen des inneren Oberschenkelmuskels im Sitzen:

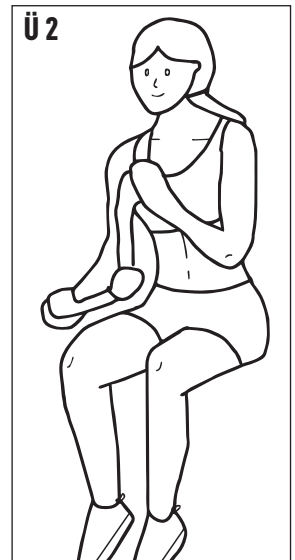
Stellen Sie im Sitzen beide Füße in einem Abstand von 30-40 cm auf den Boden. Platzieren Sie das Universaltrainingsgerät zwischen den Beinen, wobei die Feder nach unten zeigt. Für mehr Stabilität sollte das Universaltrainingsgerät festgehalten werden. Nun pressen Sie langsam die Oberschenkelmuskeln zusammen. Die Füße bleiben fest am Boden. Diese Übung sollte eine Minute lang wiederholt bzw. sollten bis zu 24 Wiederholungen durchgeführt werden.



## 2. Bizepscurl im Sitzen:

Platzieren Sie eine Seite des Universaltrainingsgerätes entlang Ihres Unterarms und greifen Sie das gebogene Ende. Platzieren Sie die andere Seite des Universaltrainingsgerätes entlang des Oberkörpers und greifen Sie das Universaltrainingsgerät mit Ihrer freien Hand.

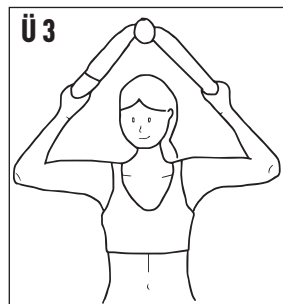
Beugen Sie dann den Unterarm langsam zur Brust und strecken Sie den Unterarm danach wieder in die Ausgangsposition. Diese Übung sollte eine Minute lang wiederholt bzw. sollten bis zu 24 Wiederholungen durchgeführt werden.



### 3. Brustpresse im Stehen:

Stehen Sie aufrecht und heben Sie das Universaltrainingsgerät über den Kopf. Die Feder zeigt nach oben.

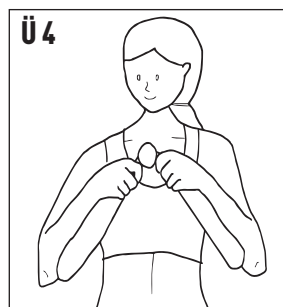
Versuchen Sie die angehobenen Arme im rechten Winkel zum Körper zu halten. Bringen Sie die beiden Enden des Universaltrainingsgerätes langsam zusammen. Achten Sie dabei darauf, dass Sie Ihre aufrechte Position beibehalten. Dann gehen Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Diese Übung sollte eine Minute lang wiederholt bzw. sollten bis zu 24 Wiederholungen durchgeführt werden.



### 4. Brustpresse im Sitzen:

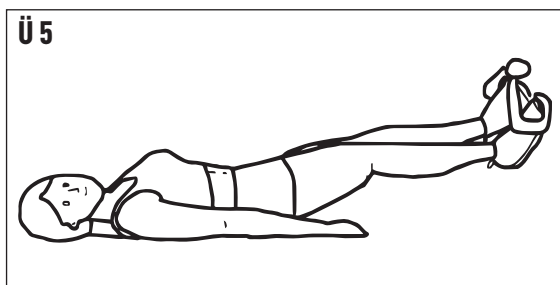
Sitzen Sie aufrecht. Halten Sie das Universaltrainingsgerät vor Ihrer Brust. Die Feder zeigt nach oben. Legen Sie die Unterarme auf die Seiten des Universaltrainingsgerätes. Bringen Sie die beiden Enden des Universaltrainingsgerätes langsam zusammen und kommen Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

Diese Übung sollte eine Minute lang wiederholt bzw. sollten bis zu 24 Wiederholungen durchgeführt werden.



### 5. Bauchmuskeln:

Kommen Sie in die Rückenlage mit gebeugten Knien, die Füße sind an den Enden des Universaltrainingsgerätes platziert. Die Handflächen liegen am Boden nahe am Körper. Strecken Sie nun langsam die Beine und heben diese an. Dann kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Diese Übung sollte eine Minute lang wiederholt bzw. sollten bis zu 24 Wiederholungen durchgeführt werden.



## EMPFEHLUNGEN ZUR REINIGUNG UND LAGERUNG

Das Gerät sollte mit einem feuchten Tuch gesäubert werden. Stellen Sie sicher, dass der Universaltrainer nach dem Säubern vollständig trocken ist.

