



Diedrich Filmer GmbH
Jeringhaver Gast 5
D - 26316 Varel
Tel.: +49 (0) 4451 1209-0
www.filmer.de

Liegestützengriffe

Art.-Nr. 22.030

Stark werden... Muskeln kräftigen... Schnelle Fortschritte!

LIEFERUMFANG:

2 schaumstoffgepolsterte
Griffe
4 Anti-Rutsch-Füße



ACHTUNG:

Für maximale Ergebnisse und Sicherheit, lesen Sie bitte diese Anleitung und Tipps vor dem Gebrauch.

Die Montage (stecken Sie die Griffe in die vorgesehenen Füße) ist nur durch Erwachsene vorzunehmen. Geeignet nur für Erwachsene und nur für den privaten Gebrauch! Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Bitte stets von Kindern fernhalten! Vor dem Gebrauch mit einem feuchten Tuch abwischen!

Vor Beginn eines Trainingsprogramms sollte die Meinung eines Arztes hinzugezogen werden. Klären Sie, 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. Sollten Sie während des Trainings Schwäche, Schwindel oder Schmerz erfahren, beenden Sie sofort die Übung und konsultieren Sie Ihren Arzt!

Stellen Sie sicher, dass Sie jede Trainingseinheit mit einem Aufwärmprogramm beginnen, bei dem Sie Ihre Muskeln dehnen und auflockern. Führen Sie die Übung langsam, auf eine kontrollierte, gleichmäßige und flüssige Weise durch.

Das maximale Nutzergewicht für diesen Artikel beträgt 100 kg!

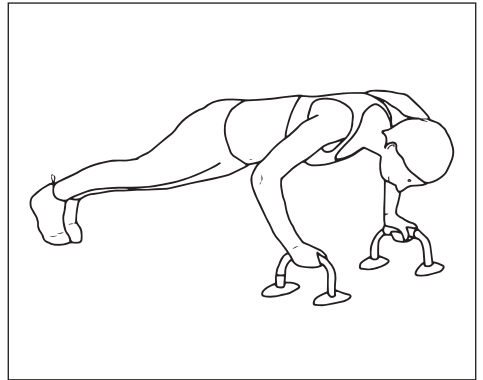
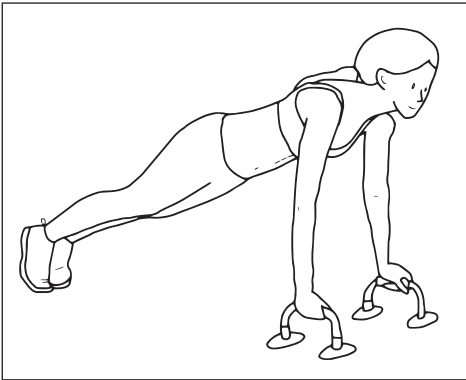
WARNUNG:

Fitnessstraining kann zu ernsthaften Verletzungen führen. Sichere Trainingsmethoden und gesunder Menschenverstand können das Verletzungsrisiko verringern. Überprüfen Sie vor Verwendung das Produkt stets auf abgenutzte und beschädigte Teile. Dieses Produkt darf NICHT VERWENDET werden, wenn Sie daran Mängel feststellen.

Übungsbeispiele

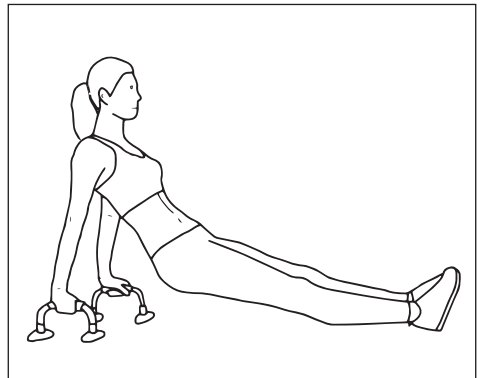
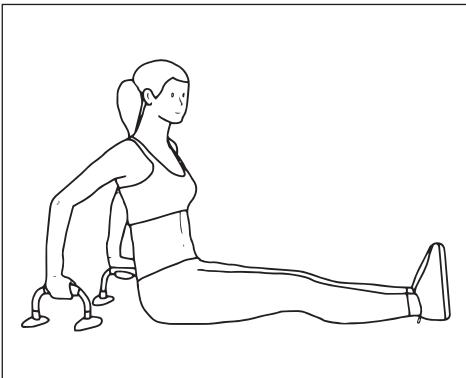
Übung 1:

Bauchlage - die Fußspitzen in den Boden stemmen und sich mit den angewinkelten Unterarmen auf den vor sich stehenden Liegestützgriffen abstützen. Den Körper stabilisieren und dabei Gesäß und Bauchmuskeln anspannen, den Oberkörper nach oben drücken, so dass die Arme gestreckt sind. 10x jeweils bis zur Muskelermüdung.



Übung 2:

Sitz - Beine Strecken, die Fersen in den Boden stemmen und sich mit den angewinkelten Unterarmen auf den hinter sich stehenden Liegestützgriffen abstützen. Becken bis zur Hüftstreckung langsam anheben, Gesäß und Bauchmuskeln anspannen und den Oberkörper nach oben drücken, so dass die Arme gestreckt sind. 10x jeweils bis zur Muskelermüdung.



Zur Ausführung der Übungen empfehlen wir Ihnen unsere Yogamatte/Gymnastikmatte, Artikel-Nr. 22.017.