

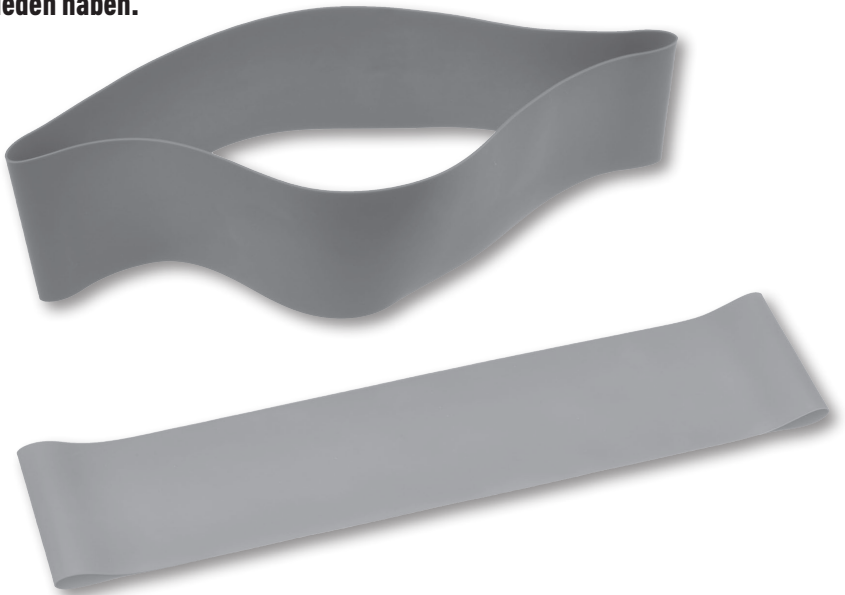


Diedrich Filmer GmbH
Jeringhaver Gast 5
D - 26316 Varel
Tel.: +49 (0) 4451 1209-0
www.filmer.de

Fitnessbänder, 2er Set

Art.-Nr. 22.032

Wir freuen uns, dass Sie sich für den Erwerb dieser Fitness Bänder, rot 0,5 mm (mittel) und blau 0,7 mm (kräftig), Abmessungen 450 x 50 x 0,5 mm, Material: 100% Latex entschieden haben.



Latex ist ein Naturprodukt und unterliegt einem Alterungsprozess, daher die Fitness Bänder regelmäßig auf Schäden untersuchen, um Verletzungsgefahren zu vermeiden. Schadhafte Bänder bitte nicht mehr benutzen, sondern sofort entsorgen.

Die Bänder sind ideal zur Steigerung der Effizienz zahlreicher Pilates- und Fitness-Übungen, sowie für Kräftigungsübungen wie Beine & Po, Brust & Rücken, Schultern & Bauch. Es handelt sich um ein Sportartikel, auf keinen Fall um ein Spielzeug. Kinder müssen daher bei Nutzung der Fitness Bänder beaufsichtigt werden. Immer außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Vor Einsatz der Fitness Bänder empfehlen wir Ihnen Dehnübungen zum Aufwärmen der Muskeln vorzunehmen. Somit stärken Sie Ihren Kreislauf und verringern die Verletzungsanfälligkeit.

WARNUNG:

Konsultieren Sie wie bei jedem Trainingsprogramm immer eine medizinische Fachkraft, bevor Sie mit regelmäßigen Übungen beginnen. Alle Trainingsprogramme setzen die Beteiligten damit verbundene Gefahren aus. Setzen Sie geeignete Techniken und Ihren gesunden Menschenverstand ein, um Verletzungen zu vermeiden. Beenden Sie sofort das Training und konsultieren Sie eine medizinische Fachkraft, wenn Sie Kopf- oder Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Atemnot oder ähnliche Symptome erleben.

Latex kann allergische, anaphylaktische Reaktionen bei Allergikern hervorrufen.

Pflege:

Vor Gebrauch mit einem feuchten Tuch abwischen.

Keine scharfen Reinigungsmittel benutzen.

Übung 1 – Stärkung der Arme- und Schultern:

Stellen Sie sich hüftbreit auf den Boden oder Gymnastikmatte (wir empfehlen hier unsere Yoga- und Gymnastikmatte, Artikel 22.017) parallel mit leicht gebeugten Knien. Strecken Sie die Arme nach vorne in Schulterhöhe und legen Sie das Fitness Band zwischen Ihre Hände. Ziehen Sie nun die Hände langsam auseinander und spannen das Band. Hierbei atmen Sie aus. Bewegen Sie die Hände wieder in die Ausgangsposition. Hierbei atmen Sie ein. Wiederholen Sie die Übung einige Male.

Übung 2 – Stärkung der Hüfte:

Legen Sie sich auf die Seite. Stützen Sie sich mit einem Arm ab. Legen Sie das Band zwischen die Füße, die Fußspitzen zeigen parallel nach vorne. Heben Sie das obere Bein mit gespanntem Band nach oben und halten Sie die Position kurz an. Bewegen Sie das Bein in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung einige Male und wechseln Sie nachher das Bein.

Übung 3 – Stärkung der Beine:

Legen Sie sich auf den Rücken. Winkeln Sie das rechte Bein an und legen Sie das Band um Ihre angehobene Fußsohle. Nehmen Sie das andere Ende vom Band in die Hände. Die Arme legen Sie neben der Brust. Nun strecken Sie Ihr Bein mit angespanntem Band nach oben. Wiederholen Sie die Übung einige Male und führen Sie diese ebenfalls mit dem anderen Bein durch.