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

TITANUS®
SPORT · FITNESS · FREIZEIT

Fitness-Expanderset

Art.-Nr. 22.033

Wir freuen uns, dass Sie sich für den Erwerb dieses 3-teiligen Sets entschieden haben, für effizientes Fitnesstraining vieler Körperpartien, bestehend aus:

1x Tube-Expander, Länge 1060 mm, für Übungen mit großen Bewegungsumfängen (z.B. Arme & Beine gleichzeitig)

1x Cross-Tube, Länge 950 mm, für Übungen mit mittleren Bewegungsumfängen (z.B. Schulter und Arme)

1x Fitness-Ring-Tube, Umfang 650 mm, für das gezielte Training einzelner Muskelgruppen (z.B. Bizeps)

1x Netz für die Aufbewahrung des 3-teiligen Sets, Material: Nylongewebe

Es handelt sich um ein Sportartikel, auf keinen Fall um ein Spielzeug. Kinder müssen daher bei Nutzung der Fitnessexpander beaufsichtigt werden. Immer außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Vor Einsatz der Expander empfehlen wir Ihnen Dehnübungen zum Aufwärmen der Muskeln vorzunehmen. Somit stärken Sie Ihren Kreislauf und verringern die Verletzungsanfälligkeit.

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.

Pflege:

Vor Gebrauch mit einem feuchten Tuch abwischen. Keine scharfen Reinigungsmittel benutzen.

Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor Übungsbeginn unbedingt für einige Minuten auf. Dies kann mit Armkreisen, Schulterkreisen oder Gehen auf der Stelle beginnen.

Hinweise

Überprüfen Sie vor jedem Übungsprogramm das Gerät auf eventuell vorhandene Knicke, Risse sowie den Zustand der Griffe. Beschädigte Artikel bitte nicht mehr nutzen, sondern sofort entsorgen. Trainieren Sie kontinuierlich und führen Sie die Bewegungen stets langsam und fließend aus. Diese Gerät ist kein Spielzeug! Halten Sie es von Kindern fern!

Atmung und Körperhaltung

Atmen Sie während den Übungen ruhig und gleichmäßig. Die Luft während der Übung nicht anhalten. Einatmen bei Entspannung des Körpers, Ausatmen bei Anspannung des Körpers.

Übungen im Stehen:

- Aufrechte Körperhaltung
- Beine hüftbreit auseinander, das Körpergewicht auf beide Füße verlagert
- Bauch- und Gesäßmuskeln angespannt
- Knie leicht gebeugt, die Schultern nach unten gezogen, aufrechter Rücken

Übungen im Sitzen:

- Oberschenkel hüftbreit gespreizt
- Knie im Winkel von 100°, Oberschenkel fallen dabei leicht nach vorne ab
- Eventuell Ballkissen oder Sitzkeil zur Ausführung der Übungen

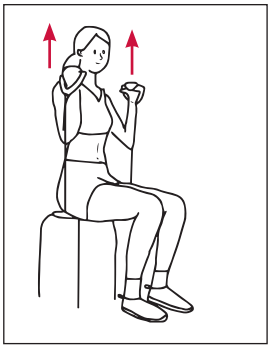
Übungen im Liegen:

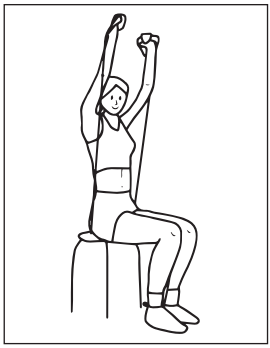
- Gestreckte Körperhaltung, je nach Übung mit angewinkelten oder liegenden Beinen
- Bauch und Gesäßmuskulatur anspannen
- Schultern nach unten ziehen
- Der Kopf bildet die Verlängerung zur Wirbelsäule

Übungsbeispiele

Übung 1:
Obere Schulter- und hintere Oberarmmuskulatur „Trizeps“

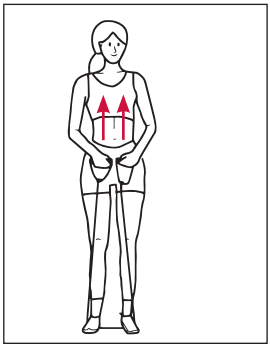
Das Band mittig auf den Stuhl legen. Setzen Sie sich auf den Stuhl und das Band. Aufrechter Sitz. Nehmen Sie die Griffe und beugen Sie die Arme seitlich an. Die Arme nun so weit nach oben strecken wie es Ihnen möglich ist. Senken Sie die Arme langsam wieder ab.

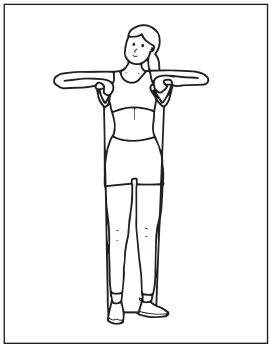




Übung 2:
Schulter-, Nacken- und obere Rückenmuskulatur

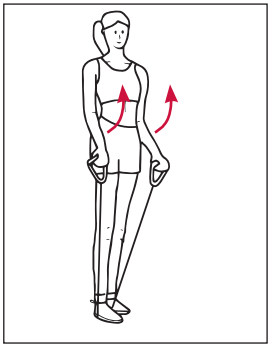
Übung auf dem Band stehend. Beine leicht geöffnet. Griffe vor den Bauch mittig haltend. Ziehen Sie die Ellenbogen so weit nach oben wie es Ihnen möglich ist. Senken Sie die Arme langsam wieder ab.

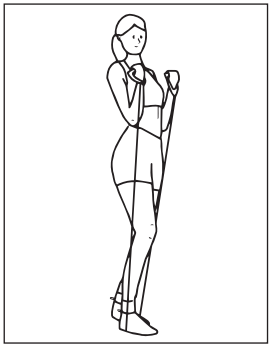




Übung 3:
Oberarme „Bizeps“

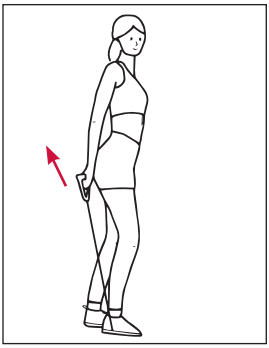
Aufrechter Stand, ein Fuß leicht nach vorne ausgestellt auf dem Band stehend. Das Gewicht auf das vordere Bein verlagert. Ellenbogen am Körper anliegend. Ziehen Sie nun an den Griffen das Band nach oben indem Sie die Ellenbogen nach oben beugen. Senken Sie die Arme langsam wieder ab. Halten Sie Handgelenke dabei stabil und gerade.

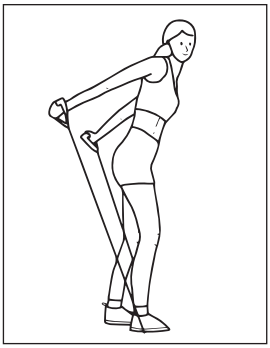




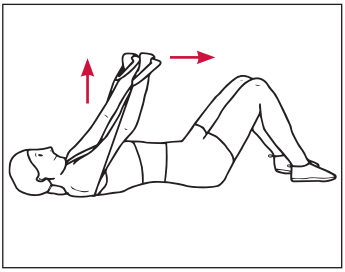
Übung 4:
Oberarme „Trizeps“

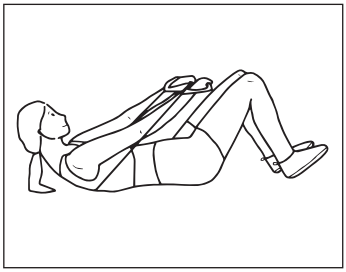
Aufrechter Stand, ein Fuß leicht nach vorne ausgestellt auf dem Band stehend. Das Gewicht auf das vordere Bein verlagert. Arme nach hinten gestreckt. Ziehen Sie nun die Griffe nach hinten und oben vom Körper weg. Senken Sie die Arme langsam wieder ab.





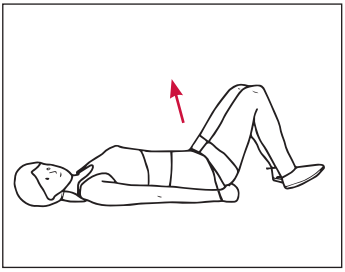
Übung 5:
Bauchmuskulatur

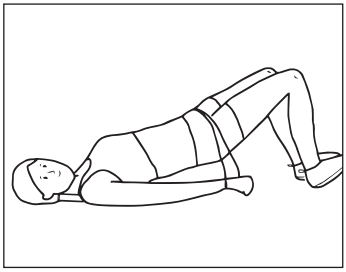




In Rückenlage, das Band unter den Schulterblättern, aufgestellte Beine. Die Arme austrecken und Richtung Kniegelenke schieben. Die Fußspitzen zeigen dabei Richtung Decke. Dabei den Oberkörper etwas anheben. Den Oberkörper und die Arme langsam wieder senken. Halten Sie Ihre Handgelenke dabei stabil und gerade.

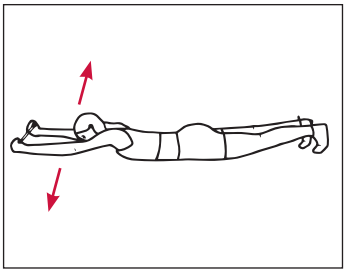
Übung 6:
Untere Rücken- und Gesäßmuskulatur

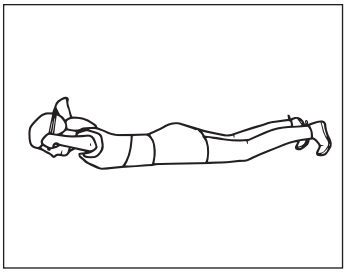




In Rückenlage, das Band doppelt über die Hüfte liegend, aufgestellte Beine, Fußspitzen zeigen Richtung Decke, Arme seitlich. Das Becken etwas anheben, dabei die Arme fest am Boden halten. Das Becken langsam wieder absenken.

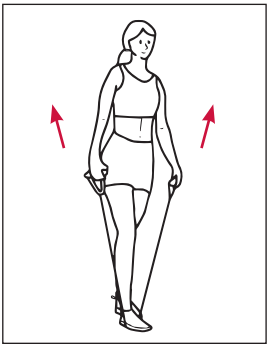
Übung 7:
Rücken- und Schultermuskulatur

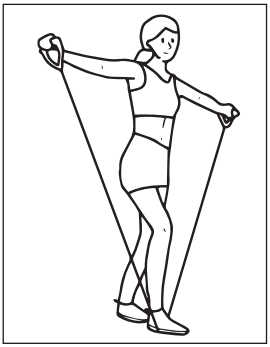




In Bauchlage, Arme und Beine ausgestreckt, Zehenspitzen aufgestellt. Ausgestreckt Arme halten das doppelt gelegte Band. Oberkörper und Arme etwas anheben und das doppelt gelegte Band über dem Kopf auseinanderziehen. Die Anspannung langsam lösen und zur Grundstellung zurück.

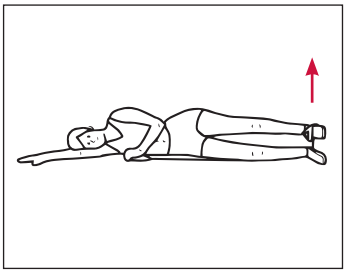
Übung Nummer 8:
Schultermuskulatur

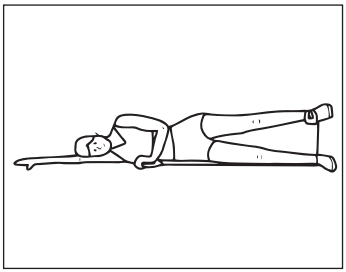




Aufrechter Stand, ein Fuß leicht nach vorne ausgestellt auf dem Band stehend. Knie leicht gebeugt. Seitlich gestreckte Arme. Die Arme seitlich nach oben anheben. Die Arme langsam wieder senken.

Übung 9:
Seitliche Hüft- und Oberschenkelmuskulatur

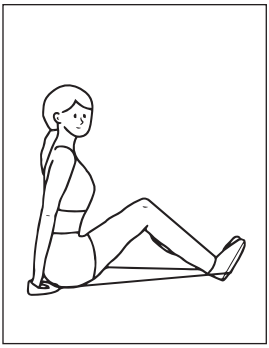


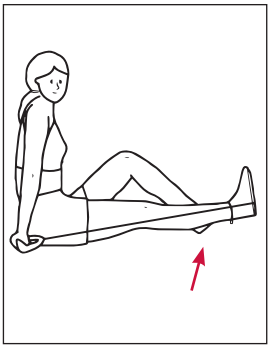


Seitenlage, leicht angewinkelte Beine, angezogene Zehenspitzen, Band um den oberen Knöchel gebunden, Kopf auf den unteren, ausgestreckten Arm liegend. Anderes Ende des Bandes haltend mit oberen, angewinkelten Arm. Das obere Bein nach oben anheben und langsam absenken. Seitenwechsel: die gleiche Übung mit anderer Seite.

Übung 10:
Vordere Oberschenkelmuskulatur

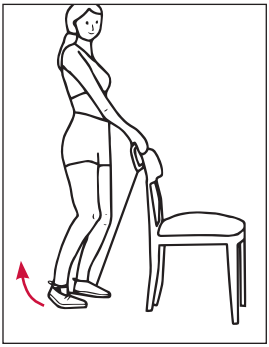
Aufrechter Sitz, aufgestellte Beine, Fußspitzen zeigen zur Decke, Band um die Fußsohlen gelegt, Arme seitlich gestreckt am Körper, Hände am Boden. Heben Sie die Beine leicht vom Boden ab und drücken diese nach vorne. Lösen Sie langsam die Spannung und kommen Sie zur Grundposition zurück.

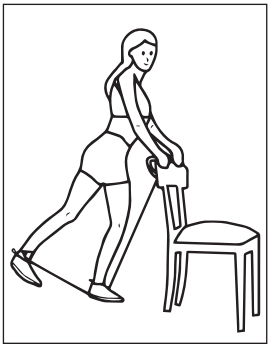


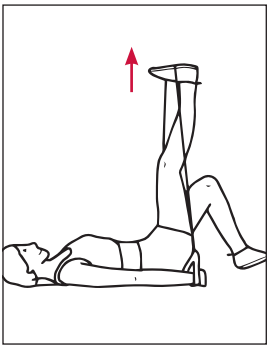
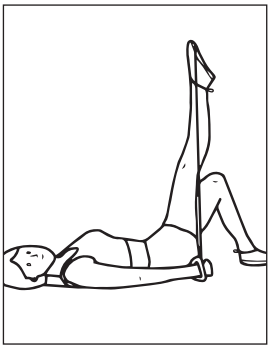


Übung 11:
Gesäßmuskulatur

Hilfsmittel: Stuhl. Aufrechter Stand, Beine schulterbreit auseinander, Hände auf der Stuhllehne. Band um einen Knöchel gebunden, das andere Bein steht auf dem Band. Das Bein mit dem gebundenen Band nach hinten anheben, dann die Fußspitzen strecken und langsam wieder zurück. Seitenwechsel: die gleiche Übung mit dem anderen Bein.





Übung 12:
Wadenmuskulatur

In Rückenlage, ein Bein aufgestellt, gestreckte Arme neben dem Körper liegend, das Band um eine Fußsohle gelegt, ein Bein nach oben ausgestreckt mit leicht gebeugtem Knie. Die Zehen des ausgestreckten Beines nun Richtung Decke ziehen und Anspannung langsam wieder lösen. Seitenwechsel: die gleiche Übung mit dem anderen Bein.