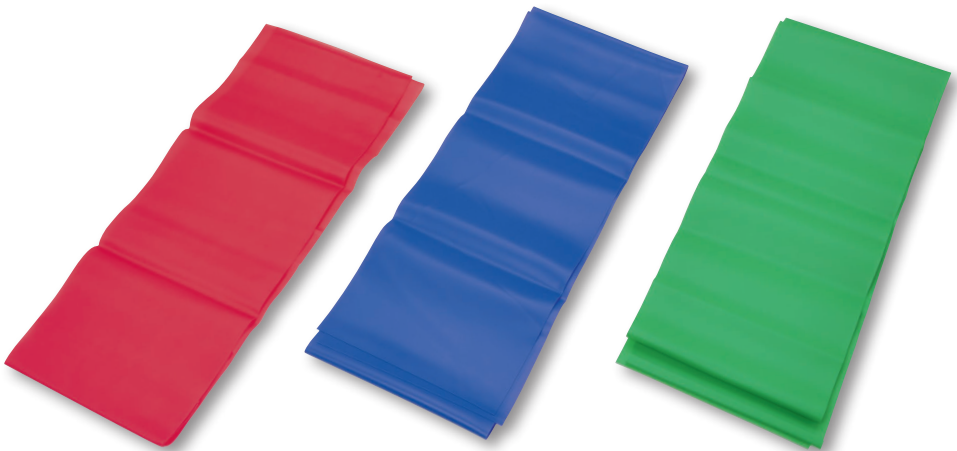




Diedrich Filmer GmbH
Jeringhaver Gast 5
D - 26316 Varel
Tel.: +49 (0) 4451 1209-0
www.filmer.de

Fitnessbänder Art.-Nr. 22.037



Wir freuen uns, dass Sie sich für den Erwerb dieses Fitnessbänder-Sets entschieden haben.

1x Rot 0,3 mm (leicht) 1200 x 120 x 0,3 mm
1x Blau 0,4 mm (mittel) 1200 x 120 x 0,4 mm
1x Grün 0,5 mm (stark) 1200 x 120 x 0,5 mm

Material: 100% PVC

Diese Bänder sind ideal zur Steigerung der Effizienz zahlreicher Pilates- und Fitness-Übungen, sowie für Kräftigungsübungen wie Beine & Po, Brust & Rücken, Schultern & Bauch.

Die intensive Nutzung dieser Bänder unterliegen einem Abnutzungsprozess, daher bitte regelmäßig auf Schäden untersuchen, um Verletzungsgefahren zu vermeiden. Schadhafte Bänder bitte nicht mehr benutzen, sondern sofort entsorgen.

Es handelt sich bei diesem Fitnessbänder-Set um ein Sportartikel und auf keinen Fall um ein Spielzeug. Kinder müssen daher bei Nutzung der Fitnessbänder beaufsichtigt werden. Immer außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Vor Einsatz der Bänder empfehlen wir Ihnen Dehn- oder Gymnastikübungen zum Aufwärmen der Muskeln vorzunehmen. Somit stärken Sie Ihren Kreislauf und verringern die Verletzungsanfälligkeit. Bitte führen Sie die Übungen als Anfänger nie alleine aus, da die Übungen immer sehr kontrolliert unter Anspannung der Muskeln erfolgen sollen. Beachten Sie bitte, dass Sie niemals die Luft anhalten, sondern normal ein- und ausatmen.

Sie können die Übungen an einem geeigneten Platz auf den Boden oder Gymnastikmatte (wir empfehlen hier unsere Yoga- und Gymnastikmatte, Artikel 22.017) ausüben.

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. Sollten Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während Ihrer Übung Beschwerden oder Schmerzen verspüren, beenden Sie sofort die Übung und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

Pflege:

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

Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor dem Training durch Walking, Laufen, Radfahren oder Side-Stepping auf. Das Aufwärmen sollte 7-10 Minuten andauern.

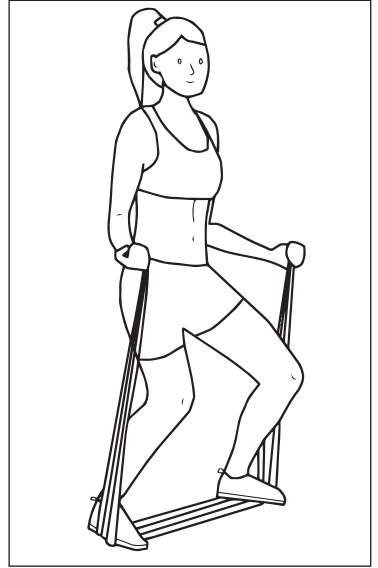
Empfohlene Wiederholung für die gezeigten Übungen: 12-mal

Übungsbeispiele

Übung 1:

Stärkung der Arme und Schultern

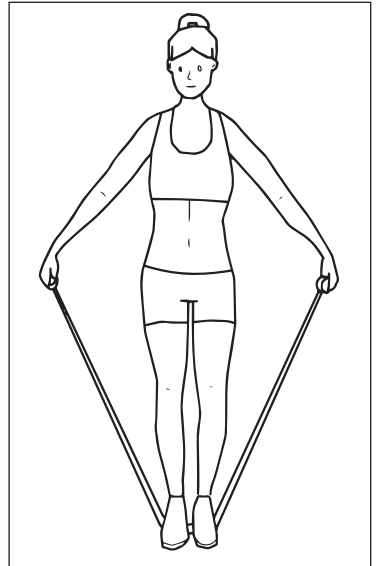
Stellen Sie sich hüftbreit parallel mit beiden Füßen fest auf die Mitte des Bandes mit leicht gebeugten Knien. Halten Sie die jeweiligen Enden der Bänder fest und ziehen nun das Elastikband gleichzeitig mit gebeugten Unterarmen bis auf Brusthöhe. Dann langsam lösen und die Übung wiederholen.



Übung 2:

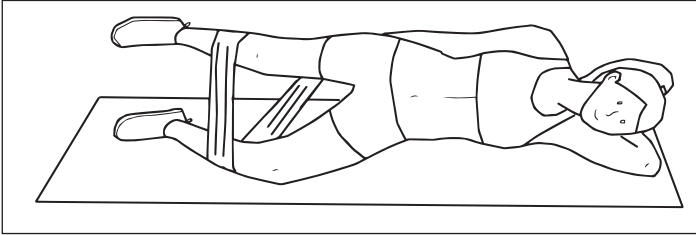
Stärkung der Arme und Schultern

Stellen Sie die Füße aneinander, strecken Sie die Arme zur Seite aus und legen Sie das Fitnessband zwischen Ihre Hände. Ziehen Sie nun die Arme langsam auseinander und spannen das Band. Bewegen Sie die Hände wieder in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung einige Male.



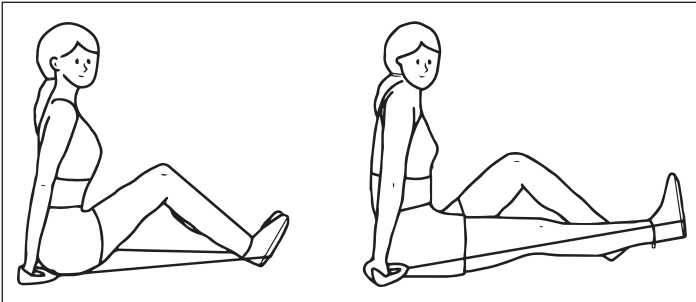
Übung 3: Stärkung der Hüfte

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 die Seitenlage und somit das andere Bein.



Übung 4: Stärkung der Beine

Setzen Sie sich aufrecht auf dem Boden bzw. Matte. 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 die 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.



Übung 5: Stärkung der Beine

Stellen Sie sich mit beiden Füßen und angewinkelten Knien fest auf die Mitte des Bandes. Beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Halten Sie die jeweiligen Enden der Bänder fest und ziehen Sie nun das Elastikband gleichzeitig mit gebeugten Unterarmen bis auf Brusthöhe. Dann langsam lösen und die Übung wiederholen.

