

# GANZKÖRPERTRAINER PRO FORMER

## ANLEITUNG

Lesen Sie diese Anleitung vor der Anwendung genau durch. Befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf.

## ALLGEMEINES

Mit dem Pro Former können Sie wirklich überall und jederzeit trainieren. Egal ob im Sitzen, Stehen oder Liegen, die Einsatzmöglichkeiten des Pro Formers sind nahezu unbegrenzt. Sie können Ihre Muskulatur trainieren, Ihre Ausdauer verbessern oder an Ihrem Gewicht arbeiten. Diese Anleitung soll Ihnen dabei helfen die richtigen Übungen für Ihre Anwendungsbereiche zu finden und diese richtig umzusetzen.

## SICHERHEITSHINWEISE

Bitte achten Sie darauf den Pro Former immer mit einem sicheren Griff zu halten. Beachten Sie dass die Federspannung des Pro Formers über eine enorme Kraft verfügt. Eine unsachgemäße Verwendung des Pro Formers kann zu Verletzungen oder Schäden am Gerät führen.

Berühren Sie den Pro Former ausschließlich an den blauen Griffen und nicht an der roten Abdeckung der Feder, da es in diesem Bereich zu Quetschungen kommen kann. Verwenden Sie den Pro Former keinesfalls weiter, wenn die rote Abdeckung beschädigt ist, um Verletzungen zu verhindern.

Kontrollieren Sie das Gerät vor jedem Training auf Schäden oder Verschleiß. Trainieren Sie auf keinen Fall mit einem beschädigten Gerät. Beschädigte oder stark abgenutzte Teile können ein Verletzungsrisiko darstellen.

Sprechen Sie vor Beginn des Trainings in jedem Fall mit Ihrem Arzt und fragen Sie diesen, ob der Pro Former das passende Trainingsgerät für Sie ist. Beenden Sie das Training umgehend, wenn Sie eine gesundheitliche Verschlechterung bei sich bemerken und konsultieren Sie Ihren Arzt erneut. Vermeiden Sie es vor allem in der Anfangsphase sich zu überanstrengen.

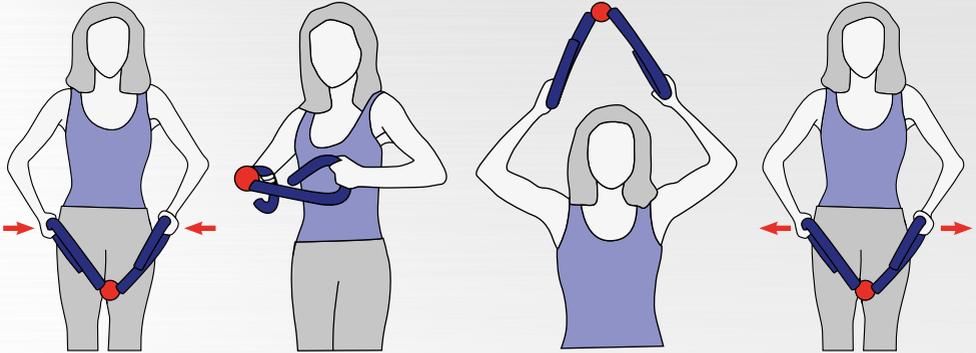
Bitte wärmen Sie sich vor dem Training mit dem Pro Former ausreichend auf und machen Sie einige Dehnübungen, um Ihren Körper auf die richtige Temperatur zu bringen und ein Verletzungsrisiko zu vermindern.

Passen Sie die Trainingsintensität mit dem Pro Former an Ihren persönlichen Leistungsstand an. Steigern Sie die Beanspruchung nur langsam, um eine Überanstrengung zu vermeiden.

## LIEFERUMFANG

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Ganzkörpertrainer Pro Former	1x

# ANWENDUNG



## OBERKÖRPER (BRUST- UND ARMMUSKULATUR)

**Position:** Stehend

**Ausgangsposition:**

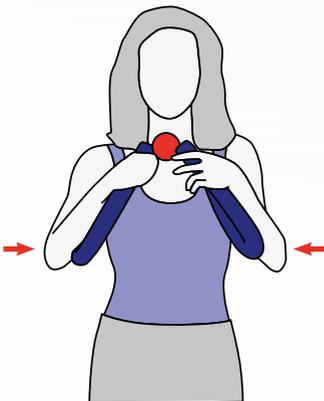
Greifen Sie mit je einer Hand, einen Griff des Pro Formers und halten Sie diesen mit gebeugten Armen nach unten.

**Bewegung:**

Drücken Sie den Pro Former zusammen und heben Sie dabei Ihre Arme über Ihren Kopf. Halten Sie diese Position kurz. Senken Sie Ihre Arme wieder und drücken Sie den Pro Former dabei weiterhin zusammen, bis sie sich wieder in der Ausgangsposition befinden.

**Variante:**

Wiederholen Sie die oben stehende Übung mit gestreckten Armen, um Ihre Sehnen und Schultergelenke zu trainieren.



## OBERER BRUSTKORB

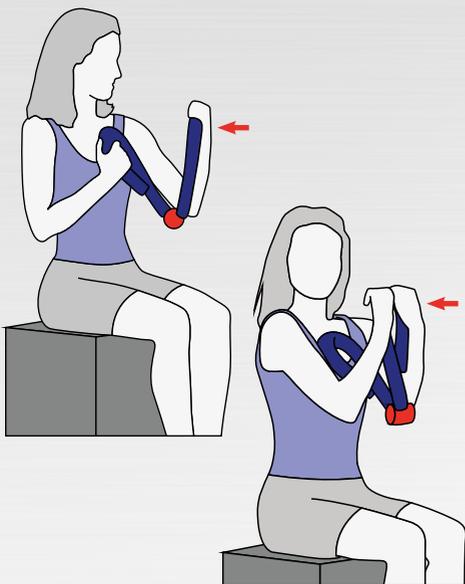
**Position:** Sitzend oder stehend

**Ausgangsposition:**

Legen Sie Ihre Arme so auf bzw. in die Grifföffnungen des Pro Formers, dass die rote Feder nach oben zeigt. Platzieren Sie Ihre Hände auf oder unterhalb der Federabdeckung. Halten Sie Ihre Ellbogen so hoch wie möglich und Ihre Oberarme möglichst parallel zum Boden.

**Bewegung:**

Drücken Sie den Pro Former mit Ihren Ellbogen zusammen, halten Sie diese Position kurz und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.



## BIZEPS

**Position:** Sitzend oder stehend

### Ausgangsposition:

Legen Sie einen Griff auf Ihren Brustkorb. Die rote Feder zeigt dabei nach unten. Greifen Sie mit einer Hand den zweiten Griff des Pro Formers so, dass Ihre Handinnenfläche zu Ihrem Gesicht gerichtet ist.

### Bewegung:

Drücken Sie die Griffe so weit zusammen wie möglich. Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

### Variante:

Sie können diese Übung auch mit zwei Händen absolvieren. Greifen Sie den Griff des Pro Formers mit beiden Händen und achten Sie dabei darauf die Ellbogen so weit wie möglich zusammen zu halten. Führen Sie die Übung dann wie oben beschrieben durch.

## TRIZEPS

**Position:** Sitzend

### Ausgangsposition:

Legen Sie einen Griff auf Ihren Oberschenkel. Die rote Feder zeigt dabei zu Ihrem Körper. Legen Sie dann Ihren Unterarm fest auf den zweiten Griff.

### Bewegung:

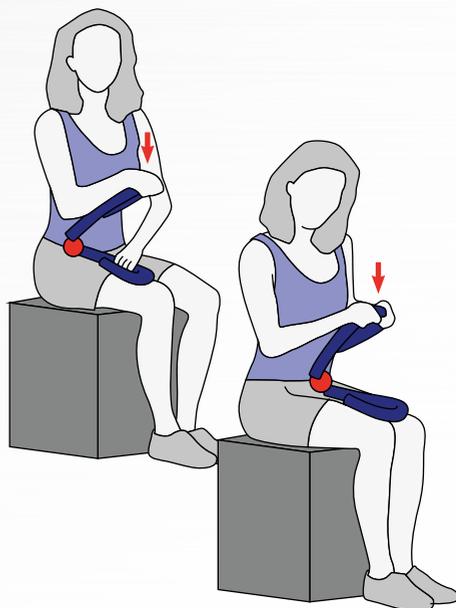
Drücken Sie den Pro Former mit dem Unterarm zusammen. Halten Sie Ihren restlichen Körper völlig ruhig, damit der Übungseffekt sich vollständig auf den Unterarm auswirkt.

### Varianten:

Sie können den Pro Former auf einem Tisch statt Ihren Beinen platzieren.

Umgreifen Sie den Griff so, dass Ihre Handinnenfläche nach oben gerichtet ist. Dadurch werden andere Trizeps-Areale angesprochen und zusätzlich die Handmuskulatur gestärkt.

Sie können die oben stehende Übung und ihre Varianten auch beidhändig durchführen.



## OBERER RÜCKEN (LATISSIMUS)

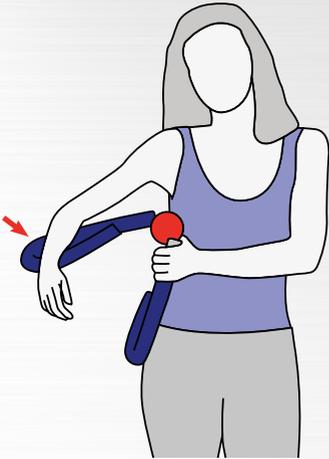
**Position:** Sitzend oder stehend

### Ausgangsposition:

Legen Sie den Pro Former auf Ihre Hüfte. Die rote Feder zeigt dabei nach oben. Legen Sie Ihren Unterarm oder Ihre Hand auf den abstehenden Griff. Mit der anderen Hand halten Sie den Pro Former am anliegenden Griff fest.

### Bewegung:

Drücken Sie den Pro Former nun mit dem Unterarm oder der Hand zusammen. Verharren Sie kurz in dieser Position bevor Sie zur Ausgangsposition zurückkehren.



## SCHULTERN / OBERER RÜCKEN

**Position:** Sitzend oder stehend

### Ausgangsposition:

Greifen Sie mit je einer Hand einen Griff des Pro Formers. Halten Sie diesen mit gestreckten Armen über den Kopf, wobei die rote Feder nach oben zeigt.

### Hinweis:

Beachten Sie bei dieser Übung, dass die Bewegung aus Ihrem Rücken und Ihren Schultern kommt, nicht aus Ihren Oberarmen.

### Bewegung:

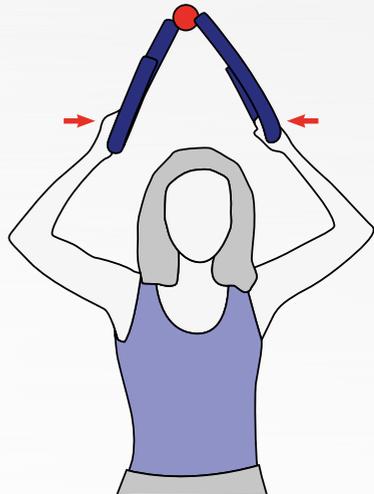
Drücken Sie die Griffe zusammen und halten Sie diese Position kurz. Kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück.

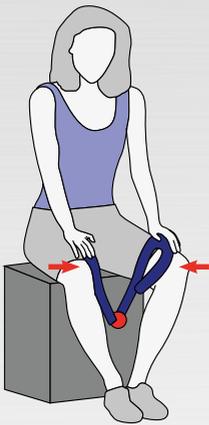
### Varianten:

Je nach dem wie weit Sie den Pro Former nach vorne oder hinten halten, sprechen Sie unterschiedliche Muskelgruppen an.

Je weiter hinten Sie das Gerät halten, desto mehr trainieren Sie Ihren Nacken und Ihre Schultern.

Je weiter vorne Sie den Pro Former halten, desto mehr wirkt sich das Training auf Ihre obere Brustmuskulatur aus.





## INNERER OBERSCHENKEL

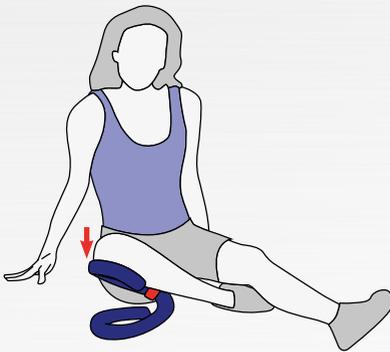
**Position:** Sitzend

**Ausgangsposition:**

Klemmen Sie den Pro Former zwischen Ihre Knie. Die rote Feder zeigt dabei nach unten. Stützen Sie den Pro Former mit Ihren Händen so, dass dieser in seiner Position bleibt und nicht nach oben springen kann.

**Bewegung:**

Drücken Sie den Pro Former nun mit den Knien so weit wie möglich zusammen. Halten Sie diese Stellung kurz bevor Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.



## HÜFTEN / ÄUSSERER OBERSCHENKEL

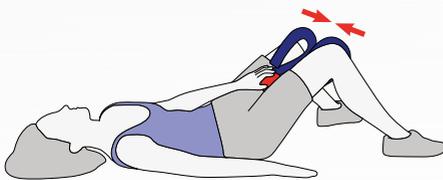
**Position:** Sitzend, auf dem Boden

**Ausgangsposition:**

Strecken Sie ein Bein gerade nach vorne aus. Winkeln Sie das zweite Bein an, wobei Ihr Fuß unter der Kniekehle des ausgestreckten Beins liegt. Legen Sie den Pro Former so unter das angewinkelte Bein, dass Ihr Knie in der Grifföffnung ruht und die rote Feder zum geraden Bein gerichtet ist.

**Bewegung:**

Drücken Sie den hochstehenden Griff mit dem Knie nach unten bis er den anderen berührt. Halten Sie die Position kurz und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.



## GESÄSS UND HÜFTEN

**Position:** Liegend

**Ausgangsposition:**

Stellen Sie Ihre Beine gewinkelt und leicht gegrätscht auf dem Boden ab. Klemmen Sie den Pro Former so zwischen Ihre Knie, dass die rote Feder zu Ihrem Körper zeigt. Halten Sie das Gerät mit einer Hand an der Federabdeckung in Position.

**Bewegung:**

Heben Sie Ihr Gesäß an, während Sie den Pro Former mit Ihren Knien zusammendrücken. Senken Sie Ihr Gesäß langsam wieder ab und öffnen Sie Ihre Knie ebenfalls langsam wieder.

## WEITERE ÜBUNGEN

Sie können den Pro Former noch in vielen weiteren Positionen und Varianten einsetzen. Zum Beispiel können Sie den Pro Former zwischen Ober- und Unterschenkel einklemmen und das Bein dann zusammendrücken oder Sie erschweren Sit-Ups indem Sie das Gerät zwischen Ihre Beine und Ihren Oberkörper halten.

Bitte achten Sie bei allen Übungen darauf den Pro Former immer ausreichend zu sichern, sodass dieser niemals aus seiner Position springen oder fallen kann, um ein Verletzungsrisiko zu vermindern!

Achten Sie bitte ebenfalls darauf, den Pro Former nicht im Bereich der Feder zu berühren, da Sie sich ansonsten die Haut oder Finger einquetschen können.

## PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	<b>Sport-Tec Ganzkörpertrainer Pro Former</b>
Art.-Nr.	03853
Farbe	Blau / Rot
Inhalt	1 Stück
Maße (LxBxH)	49x13x17 cm
Ursprungsland	Made in China



==== [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de) ====

**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**  
Lemberger Str. 255  
D-66955 Pirmasens

**Tel.:** +49 (0) 6331 1480-0  
**Fax:** +49 (0) 6331 1480-220  
**E-Mail:** [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
**Web:** [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)