SPORTEC
Physio & Fitness

www.sport-tec.de

Bedienungsanleitung

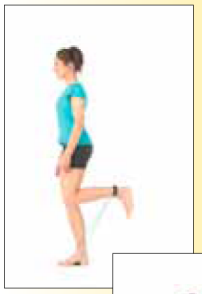
Fitness Ring, stark, rot

Art.Nr.: 21281 ▶▶▶ *zum Produkt …*

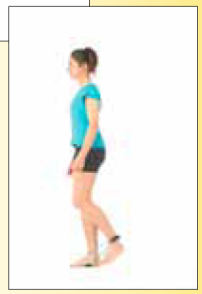
Fitness Tubes ▶▶▶ *zur Kategorie…*

Oberschenkel - Beinbizeps

Ausgangsstellung:
Gerader, aufrechter Stand.
Der Ring ist oberhalb der Knöchel um beide Beine fixiert.



Ausführung:
Ein Bein wird gegen den Widerstand des Fitness-Ring nach oben gedrückt.



Bitte beachten:
Nicht über die Waagerechte hinaus anheben, kein Hohlkreuz, evtl. mit der Hand festhalten, um den Körper stabil zu halten.

Beinmuskulatur

Ausgangsstellung:
Sie sitzen bequem auf dem Boden, der Fitness-Ring ist um beide Knöchel fixiert,
Beide Hände stützen den Oberkörper nach hinten ab.

Ausführung:
Führen Sie ein Bein gegen den Widerstand des Rings hin zum Oberkörper, dann wieder langsam und kontrolliert zurück.

Bitte beachten:
Das arbeitende Bein berührt den Boden nicht, das andere Bein bleibt ausgestreckt am Boden liegen.

Produktpalette

RUBBER-BAND

Gelb - Level 1
Rot - Level 2
Grün - Level 3

FITNESS-RING

Gelb - Level 1
Grün - Level 2
Rot - Level 3

FITNESS-TONER

Gelb - Level 1
Grün - Level 2
Rot - Level 3

CUFF-TUBE

Grün - Level 1
Rot - Level 2
Blau - Level 3

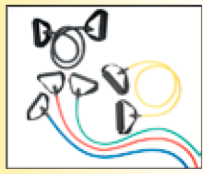
FITNESS-BAND

Gelb - Level 1
Rot - Level 2
Grün - Level 3
Blau - Level 4
Schwarz - Level 5

BODYLASTICS®

Tubings in 4 Stärken
2 Schaumgriffe, 1 Tür-Rolle
2 Gelenkschlaufen
Anleitung und Tasche

FITNESS-TUBE



Gelb - Level 1
Grün - Level 2
Rot - Level 3
Blau - Level 4

JUMP-STRETCH

Level 1 - Level 4

Training mit dem

Fitness-Ring

Ihre Übungsanleitung

Tipps & Hinweise

Ein tägliches Training von 10 - 15 Minuten mit dem Fitness-Ring genügt, um Ihre Muskeln zu dehnen und zu kräftigen.

Nachfolgend einige Empfehlungen für die Benutzung:

- Als mobiles Trainingsgerät unterwegs oder im Urlaub
- Für kräftigende Übungen während der Pausen im Büro
- Für den Ausgleich von generellen Bewegungs-Defiziten
- Für die Dehnung verkürzter Muskeln

Bitte beachten:

- Wärmen Sie sich vor den Übungen durch Laufen oder Gymnastik gut auf.
- Atmen Sie kontrolliert und gleichmässig
- Führen Sie die Bewegungen langsam aus, vermeiden Sie ruckartige Bewegungen
- Bevor Sie Ihr workout beginnen fragen Sie vorher Ihren Arzt

Hinweise zu Pflege und Gebrauch des Ringes:

- Pudern Sie den Ring gelegentlich mit Talkum, oder Baby Puder.
- Halten Sie den Ring fern, vor Sonne, Staub oder starker Hitze
- Schützen Sie den Fitness-Ring vor scharfkantigen Gegenständen, wie Messer, Ringe, Ketten, Uhren etc.
- Das Produkt enthält Naturlatex, und könnte bei wenigen empfindlichen Menschen eine Allergie auslösen.
- Packen Sie den Ring nach Verwendung in eine Tasche oder in einen Polybeutel.

Eine kleine Auswahl von vielen möglichen Übungen:

Schultermuskulatur

Ausgangsstellung:
Sie stehen aufrecht, Griffe fest in beiden Handen, Ellbogen angewinkelt.

Ausführung:
Drücken Sie die Hände gegen den Widerstand des Ringes nach außen

Bitte beachten:
Die Schultern bleiben nach unten gedrückt, Kopf gerade halten.

Hüftmuskulatur

Ausgangsstellung:
Versetzter aufrechter Stand. Das Band wird oberhalb der Knie fixiert.

Ausführung:
Ein Bein wird gegen den Widerstand des Ringes nach außen gedrückt, dann wieder langsam zurück geführt.

Bitte beachten:
Rücken und Wirbelsäule bleiben gerade, bei Bedarf halten Sie sich an einem Stuhl oder Tür fest.

Arme - Triceps

Ausgangsstellung:
Sie stehen gerade, Füße leicht versetzt, beide Hände greifen das Rubberband.

Ausführung:
Der arbeitende Arm wird gegen den Widerstand des Ringes nach unten gedrückt.

Bitte beachten:
Den Arm nicht vollständig strecken,
der andere Arm stabilisiert und bleibt in statischer Position.

Arme - Biceps

Ausgangsstellung:
Leicht versetzter aufrechter Stand, beide Hände greifen den Fitness-Ring.

Ausführung:
Der arbeitende Arm wird gegen den Widerstand des Ringes nach oben gedrückt.

Bitte beachten:
Bauchmuskeln bleiben während der Übung angespannt.
Kein Hohlkreuz!

Sport-Tec
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: 06331/1480-0
Fax: 06331/1480-220

info@sport-tec.de
www.sport-tec.de