



Bedienungsanleitung



**Bali-Impander, 30 kp Federdruck,
athlet**

Art.-Nr. 21306

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

Impander

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

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

ALLGEMEINES

Der Bali-Impander ist ein Herz-Kreislauf- und Muskeltrainer mit dem in einem Übungsablauf Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft trainiert werden können. Er ist in verschiedenen Widerstandsstufen erhältlich und damit für jeden Anspruch geeignet.

Im Gegensatz zu den üblichen Kraftgeräten mit hartem Widerstand und unphysiologischem Pressdruck beruht der Bali-Impander auf dem Übungsprinzip tempohaltender, häufiger Wiederholungen gegen einen relativ geringen Widerstand. Damit zielt der Bali-Impander auf die Erhöhung der körperlichen Ausdauer und den Aufbau von Kreislaufreserven ab.

Der Bewegungscharakter der Bali-Gymnastik ähnelt dem Schwimmen, d.h. dem nahtlos fließenden, rhythmischen Kreisen gegen den Wasserwiderstand. Erst durch diesen zunächst oft unterschätzten Widerstand erreichen Sie den fantastischen Kreislauffeffekt von Bali.

Im Max-Planck-Institut wurde experimentell nachgewiesen: 2 Übungsminuten mit dem Bali-Impander entsprechen etwa 30 Minuten üblicher Gymnastik.

Das beiliegende Übungsblatt zeigt die vielen Trainingsvarianten für die unterschiedlichen Körperregionen.

DER RICHTIGE BALI-IMPANDER FÜR SIE

Alle Bali-Impander vermitteln den Kreislauffeffekt von zügigem Schwimmen und setzen echte Trainingsreize für Herz und Kreislauf. Die Bali-Impander straffen die Muskulatur und forcieren die Zwerchfellatmung.

In sieben Stärken erhältlich:

Bali-Impander, 2 kp Federdruck, gelb:

Besonders geeignet für leichte Übungen im Reha-Bereich und für Kinder ab ca. 5 Jahre. Mit 2 kp Federdruck.

Bali-Impander, 3 kp Federdruck, grün:

Ideal zur Straffung der Arme. Geeignet für Jugendliche und Erwachsene. Mit 3 kp Federdruck.

Bali-Impander, 6 kp Federdruck, rot:

Geeignet für die Armarbeit des trainierten Sportlers und für sportliche Erwachsene.
Mit 6 kp Federdruck.

Bali-Impander, 6,5 kp Federdruck, rot-super:

Mit etwas mehr Federdruck als der Bali-Impander rot eignet sich die Variante „super“ für Bali-erfahrene sportliche Erwachsene. Ideal auch für die Beingymnastik.
Mit 6,5 kp Federdruck.

Bali-Impander, 10 kp Federdruck, blau:

Geeignet für gut trainierte Hochleistungssportler. Nicht für die Beinarbeit geeignet.
Mit 10 kp Federdruck.

Bali-Impander, 12 kp Federdruck, blau-super:

Mit etwas mehr Federdruck als der Bali-Impander blau eignet sich die Variante „super“ für muskulöse Kampf- und Hochleistungssportler.
Mit 12 kp Federdruck.

Bali-Impander Athlet, 20 kp Federdruck, athlet:

Ideales Bodybuilding-Trainingsgerät für alle Sportler, die größtmöglichen Zuwachs an Kraft und Muskelvolumen wünschen. Beruht auf dem System isometrischer Kontraktion zum maximalen Aufbau der Muskelpartien in kürzester Zeit.
Mit 20 kp Federdruck.

ARM-UND FUSSSCHLAUFEN

Die verstellbaren Arm- und Fußschlaufen können für ein noch komfortableres Training an die Griffe des Bali-Impanders geschraubt werden (Art.-Nr. 21312).

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

| | Bali-Impander | | | | | | |
|---------------|----------------------|-------------|------------------|------------|-------------|-------------------|---------------|
| | gelb | grün | rot-super | rot | blau | blau-super | Athlet |
| Art.-Nr. | 21300 | 21301 | 21302 | 21303 | 21304 | 21305 | 21306 |
| Farbe | gelb | grün | rot | rot | blau | blau | orange |
| Federdruck | 2 kp | 3 kp | 6 kp | 6,5 kp | 10 kp | 12 kp | 20 kp |
| Ursprungsland | Made in Germany | | | | | | |



==== www.sport-tec.de ====

Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de