

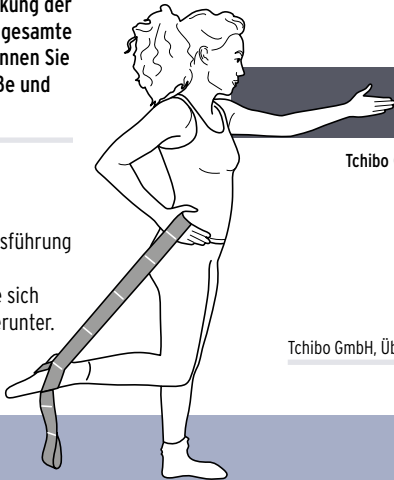


Elastik-Fitnessband

Das Fitnessband ist für ein Training zur Stärkung der Muskulatur vorgesehen. Durch die über das gesamte Band verteilten nummerierten Schlaufen können Sie alle Übungen individuell auf Ihre Körpergröße und die gewünschte Zugbelastung abstimmen.

Sicherheitshinweise

Beachten Sie unbedingt vor dem Training alle folgenden Hinweise zur Sicherheit und zur Ausführung der Übungen, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Laden Sie sich ggf. die Anleitung zum späteren Nachlesen herunter. Weisen Sie auch andere Benutzer auf diese Anleitung hin.



Unter Verwendung von
Naturkautschuklatex
hergestellt, der Allergien
verursachen kann.

Fitness-Übungen

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 150742AB0X1XVI · 2025-07

www.tchibo.de/anleitungen



Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.de

Artikelnummer: 725 323

Zu Ihrer Sicherheit

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

Verwendungszweck

Das Fitnessband ist als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist es nicht geeignet.

Führen Sie keine anderen als die hier beschriebenen Übungen aus.

Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist.**
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden, muss

das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!

- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie das Training sofort.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

WARNUNG – Verletzungsgefahr

- **Warnung!** Das Band darf nicht überdehnt werden: Dehnen Sie das Band nur so weit, wie es noch elastisch nachgibt. Dehnen Sie es nicht mit Gewalt darüber hinaus, da sonst das Material beschädigt wird. **Große Personen** sollten dies bei Übungen mit weiter Dehnung berücksichtigen. **Sie benötigen für diese Übungen ggf. ein längeres Band.** Belasten Sie das Band nicht mit dem vollen Körpergewicht.
- Konsultieren Sie vor Beginn eines Übungsprogrammes Ihren Arzt und klären mit ihm, ob und welche Übungen für Sie geeignet sind.
- Wärmen Sie sich auf, bevor Sie mit den Übungen beginnen.

- Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs ganz langsam. Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Das Fitnessband ist kein Spielzeug und muss für Kinder unzugänglich sein. Strangulationsgefahr!
- Sollten Sie Kindern die Benutzung des Bandes erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Bei unsachgemäßem oder übersteigertem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- Prüfen Sie das Band vor jeder Anwendung. Falls es angegriffen, porös oder angerissen erscheint, benutzen Sie es nicht.
- Wenn Sie das Band zum Üben befestigen: Achten Sie darauf, dass das Befestigungsobjekt stabil genug ist, um dem Zug des Bandes

standzuhalten; also keine Tischbeine o.Ä.! Nicht an scharfkantigen Objekten befestigen! Nicht an Türen oder Fenstern befestigen.

- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen und das Fitnessband beschädigen.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.
- Trainieren Sie vorzugsweise barfuß oder in Sportsocken. Achten Sie aber unbedingt auf einen festen und sicheren Stand. Trainieren Sie nicht in Socken auf einem glatten Untergrund, da Sie sonst ausrutschen und sich verletzen können. Verwenden Sie z.B. eine rutschhemmende Fitnessmatte.
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren (2,0 m Trainingsbereich + 0,6 m Freiraum ringsum). Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.
- Das Fitnessband darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Das Fitnessband darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden. Zweckentfremden Sie das Band nicht!

Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

- Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade - kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Spannen Sie Po und Bauch an.
- Fassen Sie das Band immer fest in den Schlaufen, so dass es Ihnen nicht aus den Händen gleiten kann. Wickeln Sie es ggf. einmal um die Hände bzw. Füße.
- Um die Handgelenke nicht zu überdehnen, knicken Sie sie möglichst nicht ab, sondern halten Sie sie in direkter Verlängerung zum Unterarm.
- Legen Sie das Band immer breitflächig um Körperteile - nicht verdreht -, um ein Abschnüren zu vermeiden.
- Halten Sie das Band bereits in der Ausgangsstellung leicht gedehnt.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen. Lassen Sie das Band nie zurückschnellen, sondern führen Sie es immer im gleichen Tempo in die Ausgangsposition zurück. Am einfachsten ist es, wenn Sie die Übungen in Zähltakten ausführen, z.B. 2 Takte ziehen, 1 Takt

halten und 2 Takte zurückführen. Probieren Sie es aus, bis Sie Ihren eigenen gleichmäßigen Rhythmus gefunden haben.

- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter. Nicht den Atem anhalten! Zu Beginn jeder Übung atmen Sie ein. Am anstrengendsten Punkt der Übung atmen Sie aus.
- Nehmen Sie sich anfangs nur **drei bis sechs Übungen** für verschiedene Muskelgruppen vor. Wiederholen Sie diese Übungen, je nach körperlicher Verfassung, nur wenige Male (**ca. 3-4x**). Legen Sie zwischen den Übungen jeweils eine Pause von ca. einer Minute ein. Steigern Sie sich langsam auf etwa **10 bis 20 Wiederholungen**. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung. Führen Sie die Übungen immer zu beiden Seiten aus.
- Je nach Übung und gewünschtem Widerstand wählen Sie die Schlaufen so, dass Sie die Übung in korrekter Haltung ausführen können, sich aber ausreichend anstrengen müssen. Die richtigen Schlaufen bzw. den richtigen Widerstand haben Sie dann gewählt, wenn die Übung nach etwa 8 bis 10 Wiederholungen anstrengend wird.

Vor dem Training: Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor dem Training ca. 10 Minuten auf. Mobilisieren Sie dafür nacheinander alle Körperteile:

- Den Kopf zur Seite, nach vorne und hinten neigen.
- Die Schultern heben, senken und rollen.
- Mit den Armen kreisen.
- Die Brust nach vorne, hinten und zur Seite bewegen.
- Die Hüften nach vorne, hinten kippen, zur Seite schwingen.
- Auf der Stelle laufen.

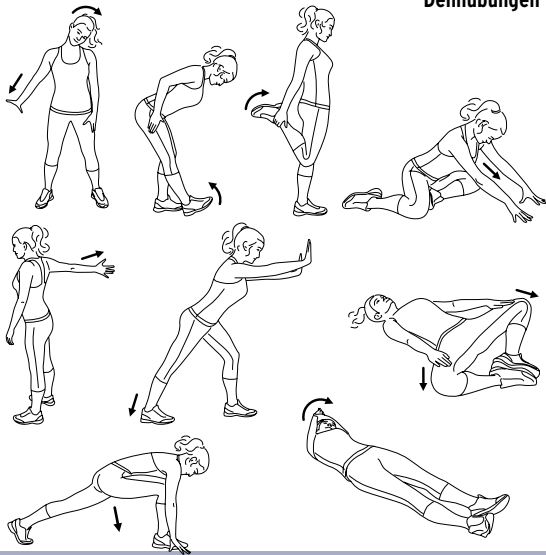
Nach dem Training: Dehnen

Grundposition bei allen Dehnübungen:

Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen. Halten Sie Ihren Rücken gerade!

Halten Sie die Positionen in den Übungen jeweils ca. 20-35 Sekunden.

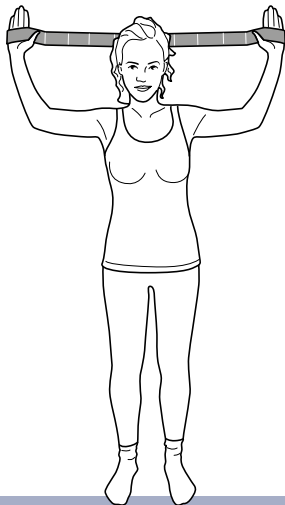
Dehnübungen



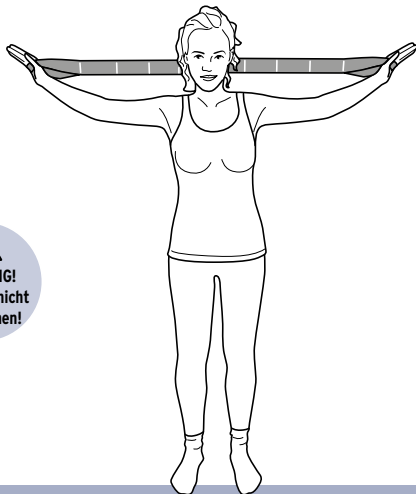
Ausgangsposition: Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander.

Halten Sie das Band hinter dem Nacken auf Spannung.

Ausführung: Strecken Sie die Unterarme gleichzeitig. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.



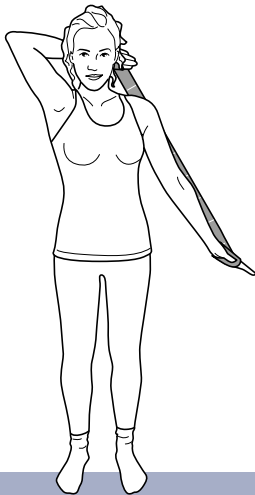
WARNUNG!
Das Band nicht
überdehnen!



Ausgangsposition: Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band diagonal hinter dem Kopf auf Spannung.

Ausführung: Strecken Sie den oberen Unterarm schräg nach oben. Ellenbogen und Oberarm bleiben in Position. Führen Sie den Arm langsam zurück in die Ausgangsposition.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



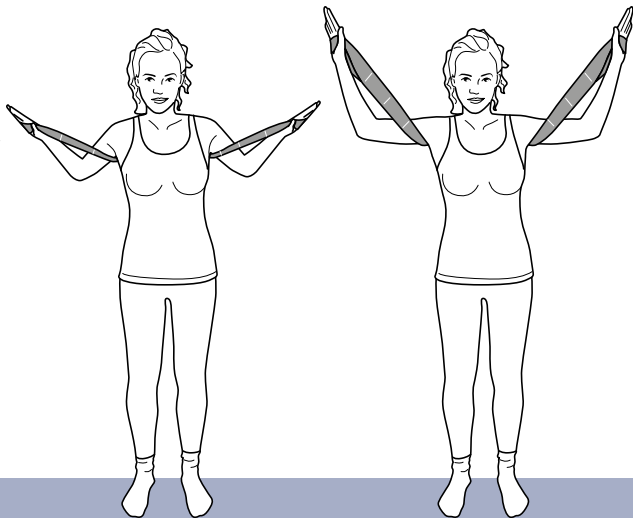
WARNUNG!
Das Band nicht
überdehnen!



WARNUNG!
Das Band nicht
überdehnen!

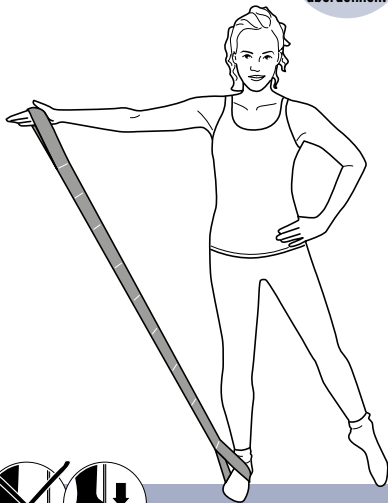
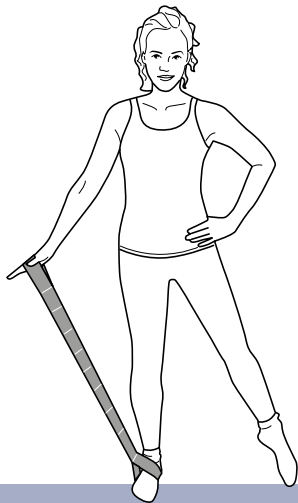
Ausgangsposition: Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit. Führen Sie das Band unter den Achseln hindurch nach oben.

Ausführung: Heben Sie die Arme gleichzeitig. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.



Ausgangsposition: Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien in die Grätsche. Spreizen Sie das Band mit einer Hand vom Körper weg.

Ausführung: Strecken Sie den Arm bis auf Schulterhöhe nach oben. Führen Sie ihn langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

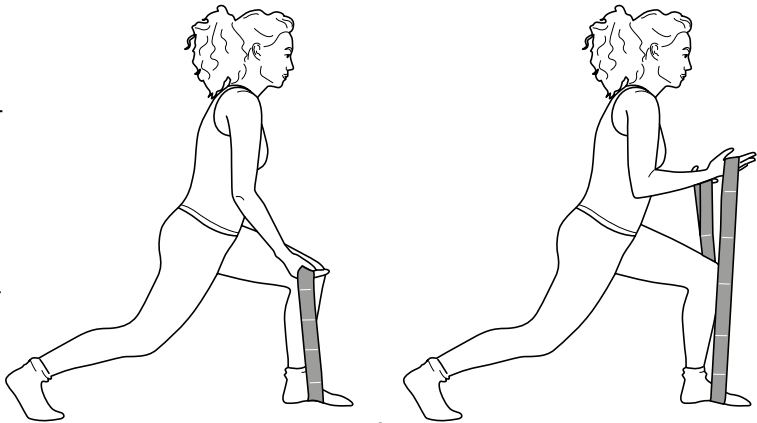




WARNUNG!
Das Band nicht
überdehnen!

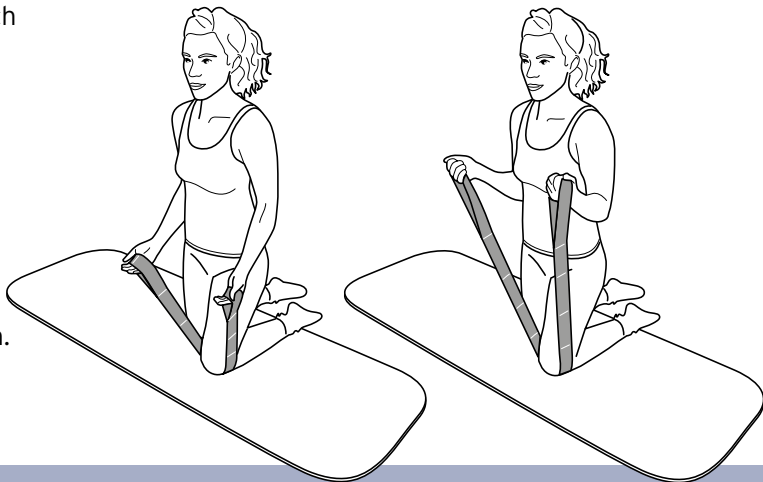
Ausgangsposition: Gehen Sie in den Ausfallschritt. Achten Sie auf einen geraden Rücken, Blick nach vorne. Halten Sie das Band mit leicht angewinkelten Armen auf Spannung, Oberarme am Oberkörper anliegend.

Ausführung: Ziehen Sie die Arme gleichzeitig bis auf Brusthöhe nach oben. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.



Ausgangsposition: Knien Sie sich auf den Boden, das Band unter einem Knie. Halten Sie das Band mit leicht angewinkelten Armen auf Spannung, Oberarme am Oberkörper anliegend.

Ausführung: Ziehen Sie beide Unterarme gleichzeitig nach oben. Die Oberarme bleiben in Position. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.



Ausgangsposition: Setzen Sie sich auf den Boden, ein Bein gestreckt, das andere angewinkelt. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Halten Sie das Band mit leicht angewinkelten Armen auf Spannung.

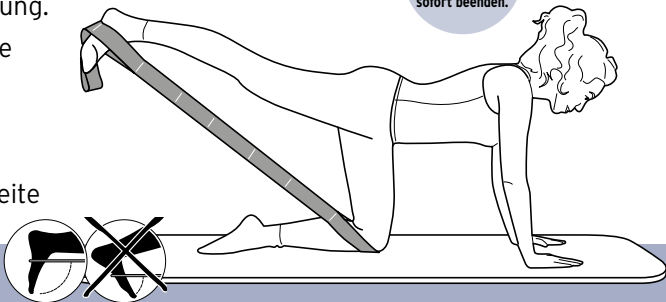
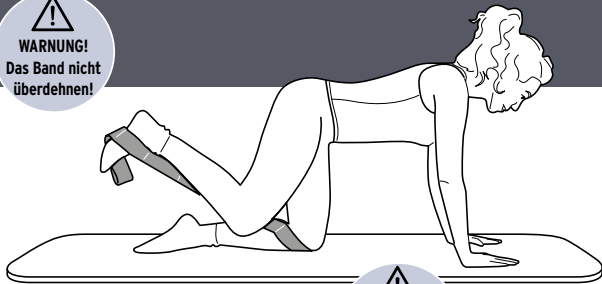
Ausführung: Ziehen Sie beide Arme gleichzeitig in Brusthöhe nach hinten. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.



Ausgangsposition: Gehen Sie in den 4-Füßler-Stand. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Überstrecken Sie den Kopf nicht. Der Nacken soll in einer Linie mit dem Rückgrat verlaufen. Legen Sie eine Schlaufe um das Knie des einen Beines und halten Sie es so in Position auf dem Boden. Halten Sie das Band mit dem leicht erhobenen anderen Bein auf Spannung.

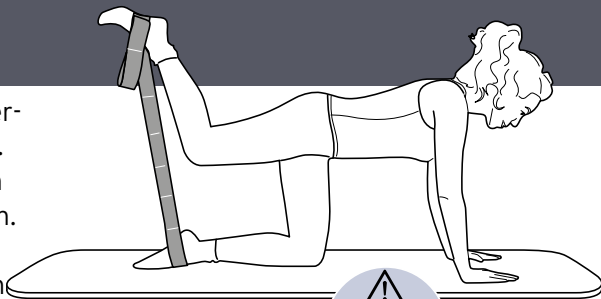
Ausführung: Strecken Sie das Bein gerade nach hinten. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition, ohne es abzusetzen.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

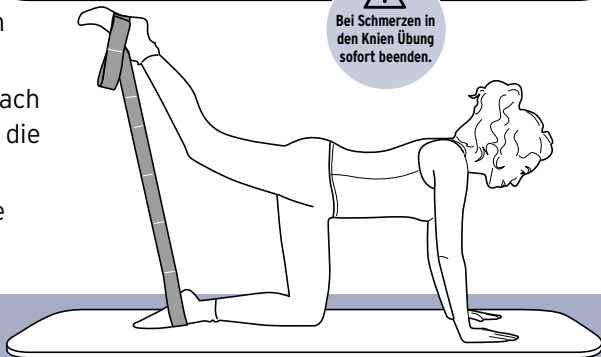


Ausgangsposition: Gehen Sie in den 4-Füßler-Stand. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Überstrecken Sie den Kopf nicht. Der Nacken soll in einer Linie mit dem Rückgrat verlaufen. Legen Sie eine Schlaufe um den Fuß des einen Beines und halten Sie es so an Position auf dem Boden. Halten Sie das Band mit dem erhobenen anderen Bein auf Spannung.

Ausführung: Strecken Sie das Bein gerade nach oben. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition, ohne es abzusetzen. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

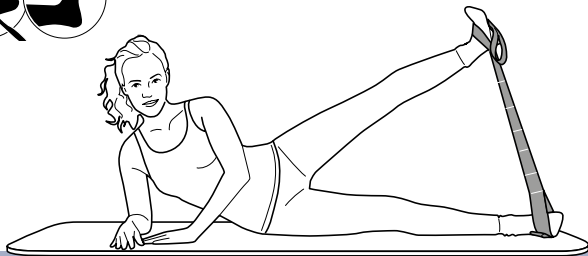
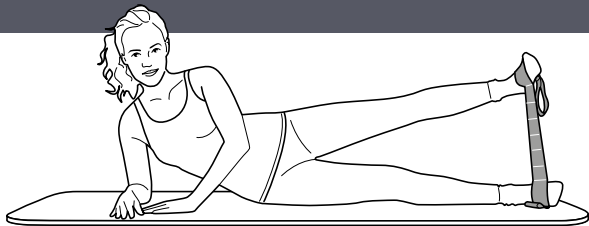


! Bei Schmerzen in den Knien Übung sofort beenden.



Ausgangsposition: Legen Sie sich seitlich auf den Boden und stützen Sie Ihren Oberkörper auf dem Ellenbogen ab. Halten Sie das Band mit dem oberen Bein auf Spannung.

Ausführung: Strecken Sie das obere Bein langsam weiter nach oben. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition, ohne es abzulegen. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

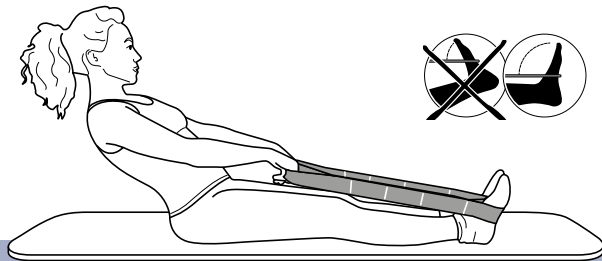
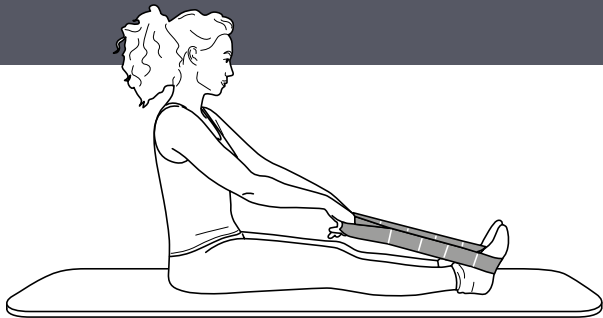


Ausgangsposition: Setzen Sie sich auf den Boden, beide Beine gestreckt. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Halten Sie das Band mit leicht angewinkelten Armen auf Spannung.

Ausführung: Führen Sie den Oberkörper langsam nach hinten, ohne ihn abzulegen. Achten Sie weiterhin auf einen geraden Rücken. Führen Sie den Oberkörper dann wieder zurück in die Ausgangsposition. Halten Sie während der gesamten Übung die Spannung im Bauch.

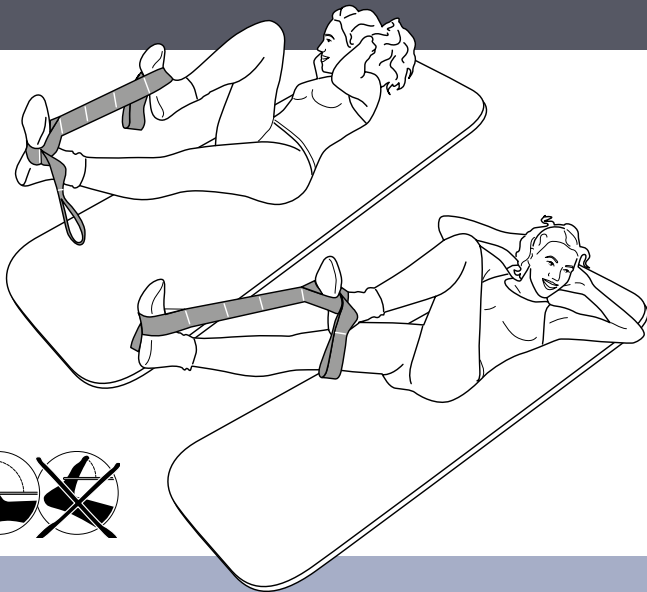


Bei dieser Übung soll Sie das Band nur leicht unterstützen, je weniger unter Spannung es ist, desto besser der Trainingseffekt.



Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme hinter dem Kopf verschränkt. Halten Sie das Band zwischen den Füßen auf Spannung.

Ausführung: Fahren Sie mit den Füßen „Rad“, während Sie gleichzeitig den Oberkörper leicht anheben und gegenläufig zur Seite drehen.



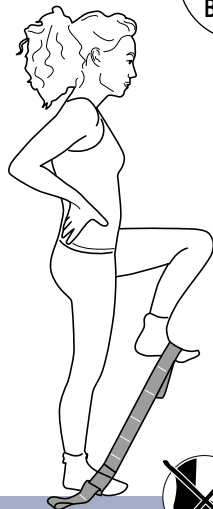
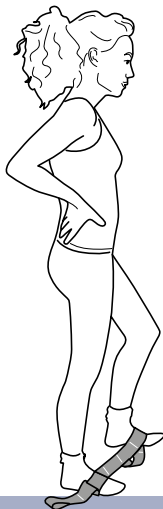


Gut für die
Balance

Ausgangsposition: Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Heben Sie das eine Bein leicht nach vorne an, bis das Band Spannung hat. Stehen Sie gerade, mit Spannung im ganzen Körper.

Ausführung: Ziehen Sie das Bein nach oben, bis der Oberschenkel parallel zum Boden verläuft. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition, möglichst ohne es abzusetzen.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

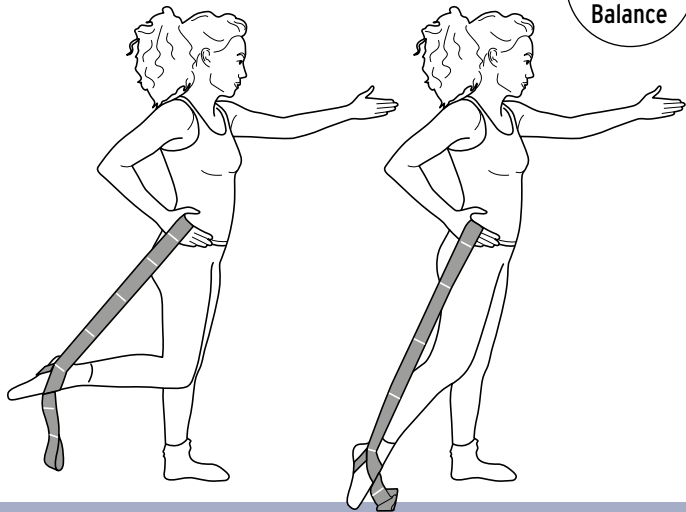




Gut für die
Balance

Ausgangsposition: Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Heben Sie das eine Bein leicht nach hinten an, bis das Band Spannung hat. Stützen Sie sich ggf. an einer Wand ab. Stehen Sie gerade, mit Spannung im ganzen Körper.

Ausführung: Strecken Sie das Bein nach unten, ohne es abzusetzen. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



Pflege

- ▷ Reinigen Sie das Fitnessband von Hand mit kaltem Wasser und einer milder Seife.
Beachten Sie auch das Einnähetikett am Band.
- ▷ Bewahren Sie das Fitnessband kühl und trocken auf. Schützen Sie es vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.