



Bedienungsanleitung



Fitness Toner, leicht, gelb

Art.-Nr. 21273

[▶▶▶ zum Produkt ...](#)

Power Web Trainer

[▶▶▶ zur Kategorie...](#)

Training mit dem

Fitness-Toner



Ihre Übungsanleitung

Produktpalette

RUBBER-BAND



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

FITNESS-TONER



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

FITNESS-BAND



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

FITNESS-TUBE



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

FITNESS-RING



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

CUFF-TUBE



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

BODYLASTICS®



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

JUMP-STRETCH



Level 1 - Level 4

Äußere Hüftmuskulatur

Ausgangsstellung:

Sie sitzen auf einem Hocker oder einem Stuhl, die Griffe des Toners sind außen um die Kniegelenke gelegt. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln auf.



Ausführung:

Drücken Sie nun beide Knie gegen den Widerstand des Toners nach außen.



Bitte beachten:

Halten Sie den Rücken gerade, und knicken Sie die Fußgelenke nicht ein.

Hintere Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung:

Aufrecht stehend, die Beine versetzt, Blick nach vorne, Oberkörper gerade, ein Bein steht auf dem Toner, das andere Ende des Toners ist um die Verse gelegt.



Ausführung:

Heben Sie die Verse in Richtung Gesäß, und ziehen Sie dabei die Fußspitzen an.



Bitte beachten:

Halten Sie den Oberkörper gerade, und vermeiden Sie Ausweichbewegungen. Beide Knie bleiben nebeneinander, Knie nicht nach hinten führen.

Tipps & Hinweise

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

Der Toner hilft Ihnen als mobiles Trainingsgerät überall Ihre Dehn-, und Kräftigungsübungen auszuführen, um Ihre Muskeln zu stärken, und Bewegungsdefizite auszugleichen.

Nachfolgend einige Empfehlungen für die Benutzung:

- 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
- Für die Dehnung verkürzter Muskeln
- Bevor Sie mit Ihrem workout starten, fragen Sie Ihren Arzt
- Schützen Sie den Toner vor Schmutz, Sonne, Hitze und vor scharfkantigen Gegenständen.
- Das Produkt enthält Naturlatex, und könnte bei wenigen Menschen eine allergische Reaktion auslösen

Schulter-, und Trizepsmuskulatur

Ausgangsstellung:

Sie stehen aufrecht, Füße schulterbreit auseinander. Eine Hand hält den Toner hinter dem Rücken, die andere Hand zwischen Schulter und Kopf.



Ausführung:

Strecken Sie den Arm nahe der Schulter gegen den Widerstand des Toners nach oben. Die Hand hinter dem Rücken stabilisiert und hält den Toner auf Spannung, es arbeitet jeweils nur der obere Arm.

Bitte beachten:

Der Toner bleibt während der Übung auf Spannung, kein Hohlkreuz.

Ausgangsstellung:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine angewinkelt, Füße auf dem Boden. Beide Hände greifen den Toner unterhalb der Knie. Die Arme sind angewinkelt.



Ausführung:

Die Schultern werden leicht vom Boden angehoben und gegen den Widerstand in Richtung Knie geführt.

Bitte beachten:

Während der Übung bleiben die Arme gestreckt, die Schultern werden nicht auf dem Boden abgelegt.

Oberarmmuskulatur & hintere Schultern

Ausgangsstellung:

Sie stehen aufrecht, Füße schulterbreit, die Arme waagrecht vor dem Körper gestreckt. Die Schultern sind nach unten gedrückt und die Daumen zeigen nach oben.



Ausführung:

Führen Sie die gestreckten Arme gegen den Widerstand des Toners nach außen.

Bitte beachten:

Die Hände bleiben während der Übung auf Schulterhöhe, der Oberkörper bleibt in stabiler statischer Position. Nicht nach hinten ausweichen

Bizeps

Ausgangsstellung:

Aufrechter Stand, die Beine leicht versetzt, Knie angewinkelt, auchmuskeln angespannt. Eine Hand greift den Toner, der andere Griff wird vom Fuß am Boden gehalten.



Ausführung:

Der Unterarm wird gegen den Widerstand des Toners zur Schulter hin geführt.

Bitte beachten:

Der Toner bleibt immer auf Spannung, der Oberkörper bleibt statisch in aufrechter Position. Der Ellbogen bleibt während der Übung seitlich neben dem Körper in ruhender Position.

Gesäß-, und Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung:

Auf dem Boden kniend, die Hände stützen den Oberkörper. Der Rücken bleibt gerade, der Toner ist unter dem Fuß fixiert.



Ausführung:

Das Bein wird gegen den Widerstand nach hinten gestreckt bis es mit dem Oberkörper eine wagerechte Linie bildet.

Bitte beachten:

Vermeiden Sie die Hohlkreuz-Position, und halten Sie die Fußspitzen nach unten gerichtet.



Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 63 31 14 80-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de