



# Bedienungsanleitung



**Fitness Ring, mittel, grün**

**Art.-Nr. 21280**

[▶▶▶ 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-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®



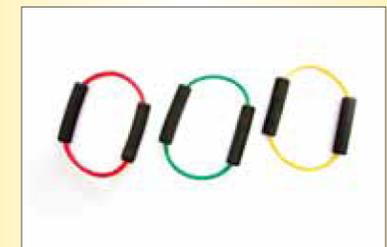
Tubings in 4 Stärken  
2 Schaumgriffe, 1 Tür-Rolle  
2 Gelenkschlaufen  
Anleitung und Tasche

## JUMP-STRETCH



Level 1 - Level 4

## 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 Händen, 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 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](mailto:info@sport-tec.de)  
Web: [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)