SPORTEC
Physio & Fitness

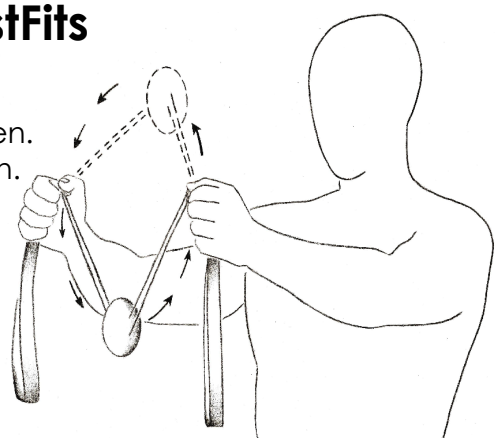
www.sport-tec.de

TWISTFIT ROTATIONSTRAINER

ANLEITUNG

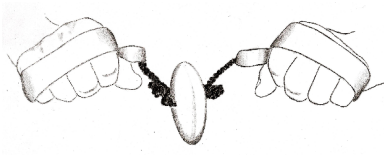
Art.-Nr. 21298 · Kategorie: Armtrainer

TIPP – erster START des neuen TwistFits



Das neue Seil ist zu Beginn des Trainings noch etwas fester und glatter als nach den ersten Trainingseinheiten. Deshalb unser Starttipp für die ersten Trainingseinheiten.

Erst das Seil stark verdrillen bis sich links und rechts ein richtiges Knäuel bildet.



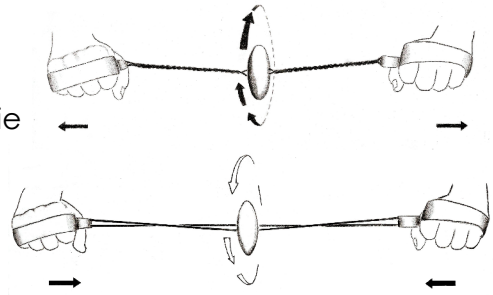
Dazu das TwistFit starten, indem Sie die Scheibe wie bei einer Schiffschaukel mit Überschlag rotieren lassen. Beide Hände beim Überschlag sehr nahe halten (nur ca. 10 cm) und das TwistFit schnell rotieren lassen. **Der Daumen und der Zeigefinger halten das Seil (siehe Bild),** am Übergang der Schlaufe zum Seil, etwas fest.

Jetzt das TwistFit **senkrecht** halten (ein Seilknäuel oben das andere unten), nicht in der waagrechten Position, wie sonst üblich.

Manchem gelingt es auf diesem Weg leichter das TwistFit beim ersten Mal zum Rotieren zu bringen.
So ähnelt es beim Start ein bisschen einem Jojo.

Nochmals die kleine Starthilfe etwas ausführlicher:

- Die Hände zu Beginn enger als normalerweise zusammen führen - nur ca. 10 Zentimeter entfernt.
- Das neue Seil ist zu Beginn noch etwas glatt und fest, daher verdrillt es nur, wenn Sie es etwas schneller "überschlagen".
- Die Hände halten dazu das TwistFit an der Schlaufe beim Seil (siehe Buch Seite 23).
- Dann das TwistFit schwingen und überschlagen wie beim Überschlag einer Schiffsschaukel.
  Die Hände vom Körper weit genug weg halten, damit es zu keiner Kollision mit der Scheibe kommt.
- Das Seil beginnt sich nach einigen schnellen Überschlägen zu verdrillen.
- Führen Sie dies fort bis sich links und rechts ein Knäuel gebildet hat und Sie es nicht weiter aufwickeln können. Jetzt eventuell senkrecht halten.
- Nun kurz dynamisch ziehen, sofort wieder nachgeben und wieder ziehen, dies müssen Sie nun ständig wiederholen.
- Wenn Sie es zwei bis dreimal geschafft haben die Scheibe zum Rotieren zu bringen kennen Sie den Weg.
- Sie müssen nur noch den Rhythmus finden, dann sollte es gehen.



Viel Erfolg und bei allen Fragen zum Training
freuen wir uns über Ihren Anruf (Tel. 0911-47 96 82 0).

Mit sportlichen Grüßen
Ihr TwistFit - Team

siebeneicher SPORT PRODUCTS • Rother Str. 19 • 91186 Büchenbach • www.twistfit.de • Tel. 09 11 – 47 96 82 0
USt-ID.: DE 198220150 • Konto: Markus Siebeneicher • Commerzbank Nürnberg
BIC (SWIFT): DRES DE FF 760 • IBAN: DE17 7608 0040 0100 0858 00

Physio & Fitness

www.sport-tec.de

Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness
Lemberger Str. 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