



Multi-Fitness-Board

Art.-Nr. 22.019



Zu Ihrer Sicherheit:

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

Einstellung der Expanderbänder:

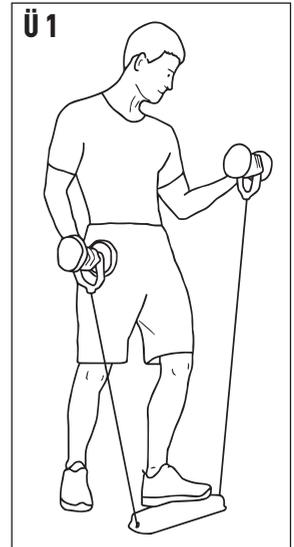
Länge und Widerstand der Expanderbänder können durch Wickeln um die Gummibandhalterungen an der Unterseite des Boardes eingestellt werden.



Übungsbeispiele

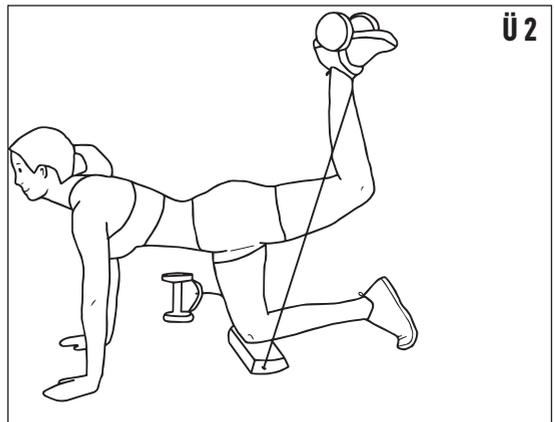
Übung Nummer 1: Bizepscurls

Sie trainieren damit die vordere Oberarmmuskulatur sowie die armbeugende Muskulatur. Legen Sie das Trainingsboard auf einen rutschfesten Boden, bspw. Teppichboden, Fitnessmatte. Nehmen Sie die Griffe der Zugbänder in die Hand und richten Sie sich auf. Die Handflächen sind nach vorne gerichtet. Stellen Sie zur Stabilisierung ein Fuß auf das Board. Bleiben Sie aufrecht stehen und achten Sie mithilfe Ihrer Körperspannung auf einen stabilen Stand. Beide Arme befinden sich in gestreckter Position Richtung Boden. Atmen Sie ein und beim Ausatmen beugen Sie nun die Arme zu den Schultern nach oben. Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern bei der Ausführung unten und die Oberarme eng am Oberkörper bleiben. Statt mit beiden Armen gleichzeitig, können Sie die Arme auch abwechselnd nach oben führen. Achten Sie beim Zurückführen des Armes in die gestreckte Position darauf, dass Ihre Arme ganz leicht gebeugt bleiben, um die Ellenbogengelenke zu schützen. Absolvieren Sie 12-15 Wiederholungen, danach 30 Sekunden Pause. Insgesamt 2-3 Sätze.



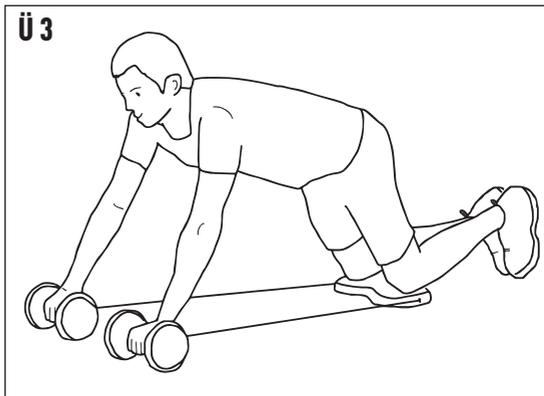
Übung Nummer 2: Beinheben im Armstütz

Mit dieser Übung trainieren Sie den großen Gesäßmuskel, den unteren Rücken und die Oberschenkelrückseite. Legen Sie das Trainingsboard auf einen rutschfesten Boden, z.B. Teppichboden, Fitnessmatte. Führen Sie den rechten Fuß durch den Griff des Zugbandes und knien Sie sich dann mit beiden Knien auf das Board. Zur Polsterung der Knie können Sie auch ein Handtuch auf das Board legen. Stützen Sie sich nun nach vorne auf Ihre Hände. Die Arme bleiben dabei gestreckt, in leicht gebeugter Haltung, um die Ellenbogengelenke zu schützen. Achten Sie darauf, dass sich die Handgelenke unter dem Schultergelenk und die Kniegelenke unter dem Hüftgelenk befinden. Halten Sie Ihren Rücken gestreckt und schauen Sie Richtung Boden. Der Kopf dient dabei als Verlängerung der Wirbelsäule. Atmen Sie ein und beim Ausatmen heben Sie das rechte Bein langsam nach oben (das Knie bleibt dabei im 90° Winkel), bis Oberschenkel und Rücken sich in einer Linie befinden. Führen Sie das Bein langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Absolvieren Sie 12 - 15 Wiederholungen und wechseln Sie dann das Bein. Trainieren Sie in 2-3 Sätzen. Achten Sie bei der Übung auf Körperspannung.



Übung Nummer 3: Bauchroller

Bei dieser Übung trainieren Sie die gerade Bauchmuskulatur sowie die Schultermuskulatur. Legen Sie das Trainingsboard auf einen rutschfesten Boden, bspw. Teppichboden, Fitnessmatte. Knien Sie sich nun auf das Board und greifen Sie beide Griffe des Zugbandes. Die Knie befinden sich im 90° Winkel. Stützen Sie Ihre Fußballen am Boden ab. Die Arme bleiben gestreckt, mit leichter Beugung um die Ellenbogengelenke zu schützen. Die Griffe halten Sie zu Beginn, etwas weiter als schulterbreit, am Boden vor dem Trainingsboard. Atmen Sie ein und bei der Ausatmung rollen Sie mit beiden Griffen nach vorne bis Ihr Körper gestreckt ist und sich die Arme oberhalb Ihres Kopfes befinden. Der Kopf dient dabei als Verlängerung der Wirbelsäule. Danach rollen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück. Beenden Sie die Übung oder führen Sie noch weitere Wiederholungen durch. Ganz wichtig, halten Sie bei Durchführung der Übung Körperspannung und aktivieren Sie die Bauchmuskulatur.



Übung Nummer 4: Rudern

Mit dieser Übung trainieren Sie die Rückenmuskulatur sowie die hintere Schultermuskulatur. Legen Sie das Trainingsboard auf den Boden. Setzen Sie sich ebenso auf den Boden. Greifen Sie die Griffe der Zugbänder (die Zugbänder werden dabei überkreuzt) und positionieren Sie das Board unter Ihren Schuhen. Strecken Sie Ihre Beine und Arme, achten Sie dabei auf eine leichte Beugung der Knie- und Ellenbogengelenke, und setzen Sie sich aufrecht hin. Ganz wichtig, der untere Rücken befindet sich dabei in einem leichten Hohlkreuz, um die Bandscheiben zu schützen. Spannen Sie Ihren Oberkörper an, atmen Sie ein und beim Ausatmen ziehen Sie die Zugbänder nach hinten. Versuchen Sie die Schulterblätter so weit wie möglich nach hinten zusammenzuziehen. Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern unten bleiben. Führen Sie anschließend die Griffe wieder zurück. Achten Sie weiterhin auf einen geraden Rücken. Absolvieren Sie 12-15 Wiederholungen in 2-3 Sätzen.

