

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieses Hüft-Trainers mit Expander, mit dem Sie gleichzeitig Ihre Taillen- und Armmuskulatur sowie Ihren Gleichgewichtssinn trainieren können. Wenn Sie sich barfuß auf den Hüft-Trainer stellen, werden Ihre Füße noch zusätzlich durch die Massageknöpfe auf der Oberseite des Drehtellers massiert.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihren neuen Hüft-Trainer mit Expander optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- Hüft-Trainer mit Expander
- Bedienungsanleitung

Warm-Up

Bereiten Sie Ihren Körper in der Aufwärmphase auf das Training vor. Sie minimieren damit das Risiko von Verletzungen. Verwenden Sie mindestens 2 bis 5 Minuten für das Aufwärmen, bevor Sie zum Kraft-Training übergehen.

Gut geeignet zum Aufwärmen sind Übungen, die die Herzschlagfrequenz steigern und die Muskeln aufwärmen, wie z.B. Rennen auf der Stelle, Seilspringen oder auch Springen (z.B. Hampelmann).

Stretching

Um Verletzungen zu vermeiden, gehen Sie erst in die Dehnungsphase über, wenn Sie aufgewärmt sind. Auch nach einem Kraft- oder Ausdauer-Training ist das Dehnen der Muskulatur wichtig.

Halten Sie die jeweilige Dehnung für mindestens 15 bis 30 Sekunden und federn Sie nicht nach.

In Ihr Dehnungsprogramm sollten Sie folgende Muskelgruppen auf jeden Fall aufnehmen: Vordere, hintere und innere Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur, Arm- und Schultermuskulatur sowie Bauch- und seitliche Rumpfmuskulatur.

Trainingsphase

Sie können mit Trainingsschuhen oder, wenn Sie die Fußmassage während des Trainings genießen möchten, barfuß trainieren.

Der Drehteller des Hüft-Trainers ist sehr leichtläufig. Achten Sie darauf, dass der Drehteller nicht bereits ins Rotieren kommt, während Sie sich auf ihn stellen. Stützen Sie sich die ersten Male am besten an einer Wand ab, bis Sie geübt sind und das Gleichgewicht mühelos halten können.

Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo und achten Sie darauf, ein gleichmäßiges Tempo durchzuhalten. Wiederholen Sie die unten aufgeführten Übungen jeweils mehrmals. Sie können die Anzahl der Wiederholungen nach einiger Zeit steigern.

Sie können mit dem Hüft-Trainer mit Expander folgende Muskelgruppen trainieren:

Unterarm, Bizeps und Gesäß

1. Stellen Sie sich auf den Drehteller und nehmen Sie die Griffe des Expanders in die Hände.
2. Lehnen Sie den Oberkörper leicht nach vorne.
3. Halten Sie die Oberarme nah am Körper, winkeln Sie die Unterarme abwechselnd an und ziehen Sie den Expander nach oben.
4. Dabei beugen Sie im Diagonalverfahren abwechselnd die Knie und strecken sie wieder durch, um die Gesäßmuskulatur zu trainieren.

Deltamuskel und Bizeps

1. Stellen Sie sich auf den Drehteller und nehmen Sie die Griffe des Expanders in die Hände.
2. Strecken Sie die Knie nicht ganz durch, sondern halten Sie sie leicht gebeugt.

3. Bewegen Sie die Arme abwechselnd seitlich am Körper nach oben und strecken Sie die Arme dann hoch über dem Kopf aus. Während Sie den einen Arm über die Seite wieder nach unten führen, bewegen Sie den anderen Arm über die Seite nach oben.

Deltamuskel und Bizeps

1. Stellen Sie sich auf den Drehteller und nehmen Sie die Griffe des Expanders in die Hände.
2. Strecken Sie die Knie nicht ganz durch, sondern halten Sie sie leicht gebeugt.
3. Bewegen Sie die Arme gleichzeitig seitlich am Körper nach oben. Führen Sie anschließend beide Arme wieder über die Seite nach unten.

Deltamuskel, Bizeps, Gesäß, seitliche Bauchmuskulatur und Trizeps

1. Stellen Sie sich auf den Drehteller und nehmen Sie die Griffe des Expanders in die Hände.
2. Stehen Sie aufrecht und beugen Sie die Knie.

3. Halten Sie die Arme nah am Körper, führen Sie sie abwechselnd nah am Körper nach oben. Anschließend führen Sie den einen Arm wieder nach unten, während Sie den anderen Arm nach oben bewegen.
4. Gleichzeitig zur Armbewegung drehen Sie die Hüfte abwechselnd nach rechts und links, um die seitliche Bauchmuskulatur zu trainieren.

• **Seitliche Bauchmuskulatur und Gesäß**

1. Legen Sie die Griffe des Expanders beiseite und stellen Sie sich auf den Drehteller.
2. Stehen Sie aufrecht und beugen Sie die Knie.
3. Bewegen Sie die Hüfte abwechselnd nach rechts und links, um gleichzeitig die seitliche Bauchmuskulatur und die Gesäßmuskulatur zu trainieren.

Die Arme können Sie dabei in verschiedenen Positionen halten bzw. bewegen:



Halten Sie die Arme über dem Kopf.



Winkeln Sie die Unterarme an und bewegen Sie die Arme abwechselnd nach vorne und nach hinten, um den Drehschwung zu verstärken.



Strecken Sie die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Winkeln Sie dann die Unterarme an, sodass sich Ihre Hände in Schulterhöhe befinden.



Strecken Sie die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Winkeln Sie dann die Unterarme an, sodass sich Ihre Hände auf Schulterhöhe befinden. Strecken Sie dann zunächst einen Unterarm wieder aus, während Sie den anderen in der Position vor der Schulter halten. Dann winkeln Sie den einen Unterarm wieder an, während Sie den andern ausstrecken.

Cool-Down

In der Entspannungsphase am Ende jedes Trainings wird der Körper wieder in den normalen oder annähernd normalen Ruhezustand gebracht. Ihre Herzschlagfrequenz wird dabei langsam wieder gesenkt und auch die Atmung normalisiert sich wieder.

Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher stets gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selbst aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze sowie von spitzen und scharfen Gegenständen.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen, klären Sie mit Ihrem Arzt, ob gesundheitliche Einschränkungen oder Erkrankungen gegen die Aufnahme des Trainings sprechen. Dies gilt insbesondere für Personen ab einem Alter von 35 Jahren, die zuvor nicht regelmäßig Sport getrieben haben, Schwangere und Personen mit Erkrankungen oder Rückenbeschwerden.
- Achten Sie während des Trainings auf Ihre Körpersignale. Falsches oder exzessives Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder im Rücken, Kurzatmigkeit oder andere Symptome bemerken. Ziehen Sie einen Arzt zu Rate, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie um sich herum ausreichend Platz haben, um das Gerät richtig nutzen zu können.
- Trainieren Sie nicht innerhalb einer Stunde vor oder nach dem Essen.
- Wärmen Sie sich vor dem Training auf.
- Tragen Sie während des Trainings entsprechende Trainingskleidung und -schuhe.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es abgenutzt oder beschädigt ist.
- Verwenden Sie das Gerät nicht auf rutschigem Boden.
- Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt mit dem Gerät spielen.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!