

Sport-Thieme® Gewichtsmanschetten

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Sport-Thieme® Gewichtsmanschetten

Die Sport-Thieme Gewichtsmanschetten sind ideal für das Hand- und Fußgelenk geeignet. Mittels der breiten und langen Klettverschlüsse lassen sich die Manschetten optimal an Ihren Körper anpassen und garantieren einen festen Sitz. Die Gewichte sind aus Polyester gefertigt und daher sehr angenehm auf der Haut zu tragen. Nicht für den Einsatz im Wasser geeignet.

Material: 100 % Polyester

Füllung: Metall- Granulat

- ✓ Für Hand- und Fußgelenke geeignet
- ✓ Mit breiten Klettverschlüssen für festen Sitz
- ✓ Zur Steigerung der Sprung- und Schnellkraft

Hinweise

Die Sport-Thieme Gewichtsmanschetten sind für die Bereiche Fitness, Gymnastik und Physiotherapie konzipiert und nur bestimmungsgemäß zu verwenden.

Eine Modifikation jeglicher Art führt zur Beeinträchtigung der Sicherheit und zum Verlust der Gewährleistung.

Die Sport-Thieme Gewichtsmanschetten sind nicht für den Einsatz im Wasser geeignet.

Hinweise zur regelmäßigen Kontrolle

- Führen Sie in regelmäßigen Abständen eine Sichtprüfung durch
- Aufgrund unserer kontinuierlichen Qualitätsprüfung der Produkte können sich technische Änderungen ergeben, die zu geringfügigen Abweichungen in der Anleitung führen

Allgemeine Hinweise zum Training

- Lassen Sie sich vor Trainingsbeginn zur Sicherheit von einem Arzt untersuchen, insbesondere bei Vorerkrankungen wie beispielsweise Diabetes, Wirbelsäulenbeschwerden oder Herzproblemen, aber auch wenn Sie Trainingseinsteiger sind oder über einen längeren Zeitraum sportlich nicht aktiv waren.
- Es wird empfohlen sich vor jeder Trainingseinheit aufzuwärmen, um den Körper auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten und so Verletzungen der Muskeln und Sehnen vorzubeugen. Achten Sie darauf, dass Sie die Übungen korrekt ausführen. Jede Übung wird in der Regel langsam und kontrolliert durchgeführt. Atmen Sie stets gleichmäßig und halten Sie niemals die Luft an. Bei der Anstrengung atmen Sie aus, während Sie nach der Anstrengung einatmen.
- Bei den folgenden Übungen handelt es sich um eine nicht abschließende Aufzählung. Vielmehr sind diese Übungen eine Auswahl aus vielen verschiedenen Übungsformen und Variationen.
- Die Intensität und Komplexität des Trainings sollte Ihrem Leistungsniveau entsprechen. Lassen Sie sich im Zweifel durch geschultes und ausgebildetes Fachpersonal bspw. in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe beraten.
- Die Anzahl der Sätze und Wiederholungen ist abhängig von Ihrem persönlichen Trainingsziel und Ihrem Leistungsniveau. Allgemein dienen pro Übung 3 Sätze mit jeweils 8-12 sauberen Wiederholungen als Anhaltspunkt. Denken Sie daran auch ausreichend Zeit für die Regeneration einzuplanen. Für einen optimalen und auf Ihre individuellen Bedürfnisse ausgerichteten Trainingsplan, ziehen Sie bitte ebenfalls ausgebildetes und geschultes Fachpersonal zu Rate.
- Stoppen Sie bei Schmerzen unverzüglich das Training. Reduzieren Sie ggf. Gewicht, Hebel, Widerstand, Schwierigkeit und/oder Anzahl der Übungen und stellen Sie eine korrekte Ausführung sicher. Konsultieren Sie einen Arzt oder eine Ärztin bei wiederholt auftretenden Schmerzen.

Übungen

1. Hampelmann (Ganzkörper)

Sie stehen aufrecht, die Beine sind zusammen und die Handflächen zeigen zum Oberschenkel. Springen und spreizen Sie dabei die Beine etwas weiter als schulterbreit. Gleichzeitig bewegen Sie die gestreckten Arme in einer bogenförmigen Bewegung über den Kopf, wo sich die Handflächen berühren können. Springen Sie danach in die Ausgangsposition zurück.



2. Seitliches Armheben (Schultern, Arme)

Sie stehen aufrecht, Beine etwa schulterbreit auseinander. Ihre Arme befinden sich neben dem Körper. Heben Sie diese nun seitlich nach oben, bis die Arme eine Waagerechte ergeben. Halten Sie die Position kurz und senken Sie sie langsam ab.



3. Dynamisches Armheben (Schultern, Arme)

Stellen Sie sich etwas mehr als schulterbreit auseinander und gehen Sie leicht in die Knie. Der Rücken ist gerade. Strecken Sie die Arme waagrecht nach vorne, die Handflächen zeigen zueinander. Nun Heben und Senken Sie beide Arme im Wechsel.



4. Radfahren (Bauch, Beine)

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Schultern werden angehoben und die Beine angewinkelt in die Luft gehoben. Strecken Sie abwechselnd gleichzeitig Arm und Bein einer Seite nach vorne, ohne damit den Boden zu berühren.



5. Klappmesser (Bauch, Beine)

Legen Sie sich gerade auf den Rücken. Beugen Sie die ausgestreckten Beine in der Hüfte bis sie senkrecht nach oben stehen. Gleichzeitig geht der Oberkörper mit den gestreckten Armen nach oben. Ihre Hände bewegen sich Richtung der Knöchel. Anschließend senken Sie Arme und Beine wieder ab, stoppen Sie kurz vor dem Boden und wiederholen Sie die Übung.



6. Seitliches Beinheben (Beine)

Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie Ihren Oberkörper ab. Heben Sie nun das obere Bein gestreckt in die Höhe. Halten Sie kurz diese Position und senken Sie es langsam wieder. Seitenwechsel.



7. Beinheben aus dem Vierfüßler-Stand (Gesäß, Beine, Rücken)

Begeben Sie sich in den Vierfüßler-Stand. Nun heben Sie ein Bein in der angewinkelten Position nach oben, sodass der hintere Oberschenkel mit dem Rücken eine gerade Linie bildet. Seitenwechsel.



8. Armheben auf dem Rücken (Rücken, Schultern)

Legen Sie sich auf den Bauch. Die Arme strecken Sie seitlich von sich und beugen Sie dann in einem 90° Winkel am Ellenbogen. Heben Sie nun Ihre Brust und Ihre Beine vom Boden. Die Arme befinden sich in der Luft parallel zum Boden. Machen Sie damit leichte Auf- und Abwärtsbewegungen.



9. Arm- und Beinstrecken (Rücken, Schultern)

Sie starten im Vierfüßler-Stand. Strecken Sie den linken Arm nach vorne und das rechte Bein nach hinten. Führen Sie nun den Ellenbogen und das Knie langsam zusammen. Sie können sich auch berühren. Danach strecken Sie sie wieder. Seitwechsel.

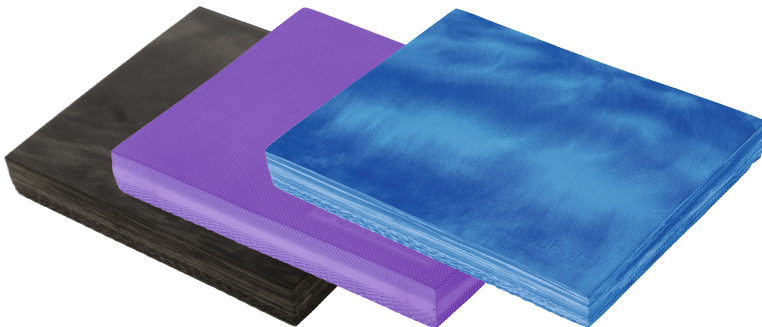


10. Trockenschwimmen (Rücken)

Legen Sie sich auf den Bauch. Die Arme sind nach vorne gestreckt. Heben Sie nun gleichzeitig Arme und Beine an und machen Sie dabei abwechselnd leichte Auf- und Abwärtsbewegungen als würden Sie schwimmen.



Zusätzliche Produkte:



Sport-Thieme® Balance-Pad „Premium“

Das Balance-Pad eignet sich hervorragend für das Training zu Hause, im Studio oder auch für die Physiotherapie. Durch die nachgebende Standfläche werden bei allen Übungen die tiefliegenden Muskeln (Stabilisatoren) beansprucht. Das macht das Balance-Pad zu einer sehr guten Kombinationsmöglichkeit mit dem Gewichtsmanschetten-Training.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!
Ihr Sport-Thieme Team