

# POWER FORMER

## TRAININGSANLEITUNG



Artikel-Nr.: 17055

**U.N.O.<sup>®</sup>**  
**FITNESS**

# SICHERHEITSHINWEISE



**Lesen Sie unbedingt die gesamte Bedienungsanleitung vor dem ersten Training genau durch.**

**Um ein langjähriges, effizientes und sicheres Training zu ermöglichen, ist es unbedingt erforderlich, dass Sie die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt befolgen und einhalten. Jeder, der Ihr Trainingsgerät nutzen möchte, muss unbedingt über diese Anweisungen vorab informiert werden.**

**Bitte halten Sie die angegebenen Anweisungen exakt ein.**

Das Trainingsgerät darf nur für seinen vorgesehenen Zweck genutzt werden. Zweckfremde Anwendungen können Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Trainingsgerät bewirken, für die seitens des Herstellers keinerlei Haftung übernommen werden kann.

## **Trainingsort**

- Bei der Wahl des Trainingsortes für das Trainingsgerät wählen Sie eine Fläche, die in jeder Richtung genügend Freiraum bietet.
- Der Trainingsraum sollte während des Trainings gut belüftet sein. Vermeiden Sie Zugluft.
- Setzen Sie Ihr Trainingsgerät nur im Haus und in ausreichend temperierten Räumen ein. Eine Nutzung im Freien ist nur bedingt möglich.
- Das Trainingsgerät ist für den Betrieb in Feuchträumen nicht geeignet und darf dort nicht eingesetzt werden (z.B. Sauna, Schwimmbad...).
- Halten Sie heiße Gegenstände vom Trainingsgerät fern.

## **Persönliche Sicherheit**

- Das Training muss sofort abgebrochen werden, wenn Sie währenddessen Übelkeit, Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren. Sie sollten in diesem Fall unverzüglich einen Arzt konsultieren.
- Weite Kleidung kann sich während des Trainings im Trainingsgerät verfangen und somit zu Unfällen führen. Trainieren Sie deshalb grundsätzlich nur mit eng anliegender Sportbekleidung.
- Das Trainingsgerät kann und darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- Stellen Sie unbedingt vor jedem Training sicher, dass das Trainingsgerät vollkommen intakt ist. Trainieren Sie auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Trainingsgerät.
- Reinigen Sie nach jeder Trainingseinheit das Trainingsgerät, um Beschädigungen durch Körperschweiß zu verhindern.
- Für eine Benutzung durch Kinder ist das Trainingsgerät in keinem Fall geeignet. Achten Sie darauf, dass Kinder und Haustiere während des Trainings einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten.
- Im Ruhezustand ist das Trainingsgerät kein Kinderspielzeug.

Dieses Trainingsgerät wurde nach neuesten sicherheitstechnischen Erkenntnissen konstruiert und gebaut. Eventuelle Gefahrenquellen, durch die Verletzungen entstehen können, wurden bestmöglich vermieden oder entsprechend abgesichert. Ausschließlich Erwachsene sollten dieses Trainingsgerät nutzen. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen!

## **Reinigung**

Beschädigungen, die durch das Eindringen von Körperschweiß oder anderen Flüssigkeiten in das Trainingsgerät entstanden sind, werden **in keinem Fall** durch die Garantie abgedeckt.

Aus diesem Grund reinigen Sie **nach jedem** Training Ihr Trainingsgerät gründlich.

Reinigen Sie alle Teile mit einem feuchten Tuch. Auf keinen Fall verwenden Sie hierzu Lösungsmittel.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen Sie bitte unbedingt die nachfolgende Einführung.

## **Trainingsaufbau:**

Wir unterscheiden zwischen Trainingseinheit, Trainingssatz und Trainingswiederholung.

Unter Trainingseinheit versteht man die einmalige Ausführung einer Übung.

Unter Trainingssatz versteht man eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen einer Übung, die ohne Pause ausgeführt werden.

Unter Trainingseinheit versteht man die Gesamtzahl aller Sätze für verschiedenen Übungen, die man in einem Training ausführt.

## **Trainingseinheit für Anfänger:**

Wählen Sie je eine Übung pro Muskelgruppe aus. Absolvieren Sie pro Übung je zwei Sätze à 8 bis 10 Wiederholungen pro Übung.

Machen Sie zwischen jedem Satz ca. 1 Minute Pause.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten sollten Sie 3 Tage pausieren, um Ihrer Muskulatur die Möglichkeit zugeben, sich ausreichend zu erholen.

Nach ca. 4 bis 5 Wochen, sollten Sie versuchen pro Übung je 3 bis 4 Sätze à 12 Wiederholungen zu machen.

## **Trainingseinheit für Fortgeschrittene:**

Wählen Sie individuell Ihre Übungen aus. Achten Sie aber auf ein ausgeglichenes Verhältnis der einzelnen Muskelpartien. Absolvieren Sie je 3 Sätze à 10 bis 12 Wiederholungen pro Übung.

Machen Sie zwischen jedem Satz ca. 1 Minute Pause.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten sollten Sie 2 Tage pausieren, um Ihrer Muskulatur die Möglichkeit zugeben, sich ausreichend zu erholen.

Nach ca. 3 bis 4 Wochen, sollten Sie versuchen pro Übung je 4 bis 5 Sätze à 15 Wiederholungen zu machen.

## **Atemtechnik:**

Während der Belastung sollten Sie gleichmäßig Ausatmen. Während der Entlastung sollten Sie gleichmäßig Einatmen.

## **Körperhaltung:**

Achten Sie bei den Übungen, bei denen Sie auf dem Rücken liegen, darauf, dass Ihr unterer Rücken permanenten Bodenkontakt hat. Bei den Übungen im Sitzen und im Stehen achten Sie bitte auf eine gerade Körperhaltung.

## **Aufwärmen:**

Vor dem eigentlichen Training sollten Sie sich ca. 7 bis 10 Minuten aufwärmen. Dies können Sie zum Beispiel auf einem Heimtrainer, mit Seilspringen, auf der Stelle laufen oder ähnlichen Übungen absolvieren.

## **Dehnen:**

Vor, während und nach dem Training sollten Sie die trainierte Muskulatur dehnen. Ausführliche Literatur hierzu erhalten Sie zu diesem Thema im Buchfachhandel.

## Übung 1 - Bauchmuskulatur

### Ausgangsposition:

Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie Ihre Beine mit geschlossenen Knien an und heben Sie Ihre Unterschenkel wie auf dem Bild gezeigt an.

Positionieren Sie einen Griff des POWER FORMERS oberhalb der Knie auf Ihren Oberschenkeln und umfassen Sie den anderen Griff mit beiden Händen.

### Übungsablauf:

Drücken Sie nun mit Ihren Oberschenkeln so gegen den POWER FORMER, dass sich Ihre Knie Richtung Kopf bewegen. Verharren Sie für ca. 2 bis 3 Sekunden in dieser Position und gehen Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.



## Übung 2 - Brust-, Arm- und Schultermuskulatur

### Ausgangsposition:

Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie Ihre Beine an und stellen Sie Ihre Füße parallel auf den Boden.

Umfassen Sie mit je einer Hand einen Handgriff und strecken Sie Ihre Arme mit leicht angewinkelten Ellbogen von sich weg.

### Übungsablauf:

Drücken Sie nun die Handgriffe soweit wie möglich zusammen. Verharren Sie für ca. 2 bis 3 Sekunden in dieser Position und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.



## Übung 3 - Adduktoren und Gesäßmuskulatur

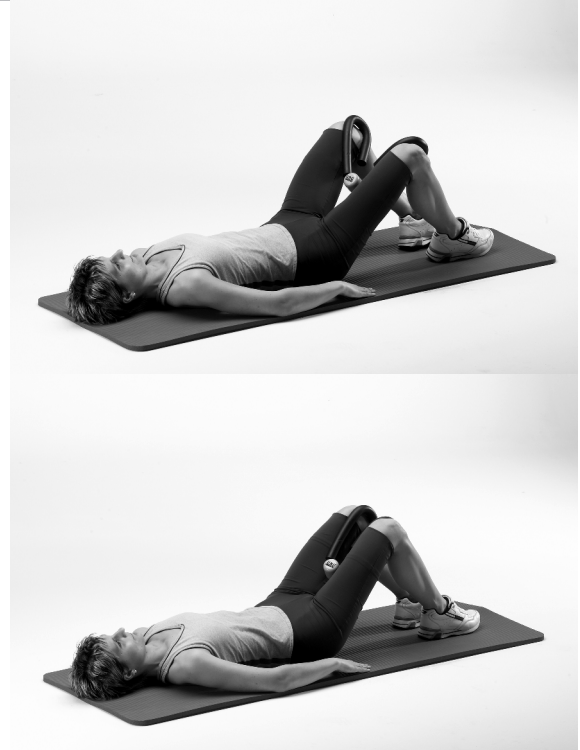
### Ausgangsposition:

Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie Ihre Beine an und stellen Sie Ihre Füße auf dem Boden ab.

Positionieren Sie den POWER FORMER, wie auf dem Bild gezeigt, zwischen Ihren Knien.

### Übungsablauf:

Drücken Sie nun mit Ihren Knien den POWER FORMER langsam zusammen. Heben Sie dabei leicht Ihr Gesäß an, wobei der untere Rücken permanenten Bodenkontakt hat. Verharren Sie für ca. 2 bis 3 Sekunden in dieser Position und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück, in dem Sie Ihre Knie öffnen und Ihr Gesäß wieder absenken.



## Übung 4 - Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

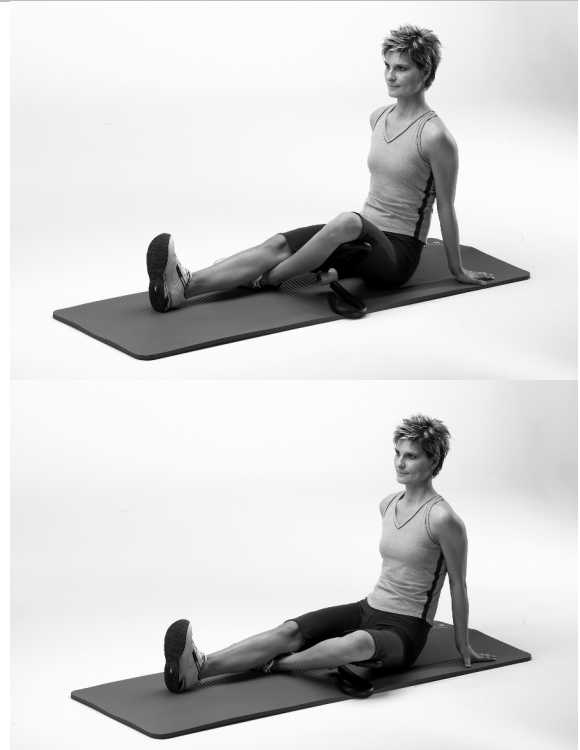
### Ausgangsposition:

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie Ihr rechtes Bein gerade aus und winkeln Sie Ihr linkes Bein ab. Klemmen Sie nun Ihr linkes Fußgelenk unter Ihr rechtes Bein.

Ein Handgriff des POWER FORMERS liegt flach auf dem Boden, den anderen positionieren Sie unter Ihrem angewinkeltem Knie. Achten Sie hierbei darauf, dass die Gelenkabdeckung des POWER FORMERS in Richtung Ihres ausgestreckten Beines weist.

### Übungsablauf:

Drücken Sie nun den POWER FORMER langsam zusammen, in dem Sie mit Ihrem angewinkeltem Knie nach unten drücken. Verharren Sie für ca. 2 bis 3 Sekunden in dieser Position und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück, in dem Sie Ihr Knie langsam wieder anheben.



Wechseln Sie nach einem Satz die Seite.



## Übung 5 - Bauchmuskulatur

### **Ausgangsposition:**

Setzen Sie sich auf den Boden, winkeln Sie Ihre Beine an und überkreuzen Sie Ihre Fußgelenke. Legen Sie einen Handgriff des POWER FORMERs auf Ihren Oberschenkel ab, umfassen Sie mit beiden Händen den anderen Handgriff und lehnen Sie sich mit Ihrer Brust dagegen.

### **Übungsablauf:**

Drücken Sie nun mit Ihrem Oberkörper in Richtung Ihrer Knie. Verharren Sie für ca. 2 bis 3 Sekunden in dieser Position und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück, in dem Sie Ihren Oberkörper nach hinten in die Ausgangsposition zurück führen.



## Übung 6 - Brust-, Arm- und Schultermuskulatur

### **Ausgangsposition:**

Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper auf einen Stuhl oder einen Gymnastikball. Umfassen Sie je einen Handgriff des POWER FORMERs mit einer Hand und strecken Sie Ihre Arme mit leicht angewinkelten Ellbogen waagrecht von sich weg, so dass die Gelenkabdeckung des POWER FORMERs von Ihnen weg zeigt.

### **Übungsablauf:**

Drücken Sie nun die Handgriffe soweit wie möglich zusammen. Verharren Sie für ca. 2 bis 3 Sekunden in dieser Position und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.



## Übung 7 - Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur

### **Ausgangsposition:**

Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper auf einen Stuhl oder einen Gymnastikball.

Umfassen Sie je einen Handgriff des POWER FORMERs mit einer Hand und strecken Sie Ihre Arme mit leicht angewinkelten Ellbogen nach oben, so dass sich der POWER FORMER knapp hinter Ihrem Kopf befindet.

### **Übungsablauf:**

Drücken Sie nun die Handgriffe soweit wie möglich zusammen. Verharren Sie für ca. 2 bis 3 Sekunden in dieser Position und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.



## Übung 8 - Brust-, Arm- und Schultermuskulatur

### **Ausgangsposition:**

Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper auf einen Stuhl oder einen Gymnastikball.

Umfassen Sie je einen Handgriff des POWER FORMERs mit einer Hand. Strecken Sie Ihre Arme mit leicht angewinkelten Ellbogen waagrecht von sich weg und heben Sie Ihre Oberarme soweit an, dass sich die Gelenkabdeckung des POWER FORMERs in Stirnhöhe befindet.

### **Übungsablauf:**

Drücken Sie nun die Handgriffe soweit wie möglich zusammen. Verharren Sie für ca. 2 bis 3 Sekunden in dieser Position und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.



## Übung 9 - Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur

### Ausgangsposition:

Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper auf einen Stuhl oder einen Gymnastikball.

Umfassen Sie je einen Handgriff des POWER FORMERs mit einer Hand und strecken Sie Ihre Arme mit leicht angewinkelten Ellbogen nach oben, so dass sich der POWER FORMER über Ihrem Kopf befindet.

### Übungsablauf:

Drücken Sie nun die Handgriffe soweit wie möglich zusammen. Verharren Sie für ca. 2 bis 3 Sekunden in dieser Position und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.



## Übung 10 - Schulter- und Brustmuskulatur

### Ausgangsposition:

Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper auf einen Stuhl oder einen Gymnastikball.

Positionieren Sie den POWER FORMER so, dass sich die Handgriffe auf der Innenseite Ihrer Unterarme befinden, falten Sie Ihre Hände und legen Sie diese dann von oben auf die Gelenkabdeckung des POWER FORMERs. Heben Sie Ihre Oberarme leicht an, so dass sich Ihre Hände auf Kinnhöhe befinden.

### Übungsablauf:

Drücken Sie nun, in dem Sie Ihre Ellbogen zusammen führen, die Handgriffe soweit wie möglich zusammen. Verharren Sie für ca. 2 bis 3 Sekunden in dieser Position und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.





## Übung 11 - Bizeps

### Ausgangsposition:

Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper auf einen Stuhl oder einen Gymnastikball. Strecken Sie Ihren rechten Arm leicht von sich und winkeln Sie Ihren Unterarm nach oben an. Umfassen Sie einen Handgriff des POWER FORMERS mit Ihrer rechten Hand und legen Sie den anderen Handgriff parallel zu Ihrem rechten Oberarm auf Ihrer Brust so ab, dass sich das obere Ende direkt unterhalb Ihres Schlüsselbeins befindet. Halten Sie diesen Handgriff zur Stabilisation zusätzlich mit Ihrer linken Hand fest.

### Übungsablauf:

Drücken Sie nun den Handgriff soweit wie möglich in Richtung Oberkörper. Verharren Sie für ca. 2 bis 3 Sekunden in dieser Position und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.

Wechseln Sie nach einem Satz die Seite.



## Übung 12 - Bizeps

Ausführung wie Übung 11, nur dass Sie hierbei die Übung gleichzeitig mit beiden Armen ausführen.



## Übung 13 - Trizeps

### Ausgangsposition:

Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper auf einen Stuhl oder einen Gymnastikball. Legen Sie einen Handgriff auf Ihrem linken Oberschenkel ab und umfassen Sie den anderen Handgriff mit Ihrer linken Hand. Ihr Arm ist stark angewinkelt und liegt dicht am Körper an.

### Übungsablauf:

Drücken Sie nun den Handgriff soweit wie möglich in Richtung Oberschenkel. Verharren Sie für ca. 2 bis 3 Sekunden in dieser Position und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.

Wechseln Sie nach einem Satz die Seite.



## Übung 14 - Trizeps

Ausführung wie Übung 13, nur dass der Handgriff mittig auf beiden Oberschenkeln liegt und Sie den anderen Handgriff mit beiden Händen gleichzeitig umfassen und nach unten drücken.

Achten Sie auch hierbei drauf, dass Ihre Oberarme dicht am Oberkörper anliegen.



## Übung 15 - Schulter- und Rückenmuskulatur

### Ausgangsposition:

Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper auf einen Stuhl oder einen Gymnastikball. Positionieren Sie einen Handgriff seitlich an Ihrem Oberkörper und halten Sie ihn mit Ihrer rechten Hand zur Stabilisierung fest. Fassen Sie den anderen Handgriff mit Ihrer linken Hand. Ihr Arm ist angewinkelt und leicht angehoben.

### Übungsablauf:

Drücken Sie nun den Handgriff soweit wie möglich in Richtung Oberkörper. Verharren Sie für ca. 2 bis 3 Sekunden in dieser Position und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.

Wechseln Sie nach einem Satz die Seite.



## Übung 16 - Adduktoren und Gesäßmuskulatur

### Ausgangsposition:

Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper auf einen Stuhl oder einen Gymnastikball. Stellen Sie Ihre Füße dicht parallel nebeneinander und grätschen Sie Ihre Knie. Positionieren Sie den POWER FORMER so zwischen Ihren Knien, dass die mittlere Gelenkabdeckung nach unten zeigt.

### Übungsablauf:

Drücken Sie nun die Handgriffe soweit wie möglich zusammen, in dem Sie Ihre Knie zusammen führen. Verharren Sie für ca. 2 bis 3 Sekunden in dieser Position und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.



## Übung 17 - Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur

### **Ausgangsposition:**

Stellen Sie sich gerade aufrecht hin. Führen Sie Ihre Arme hinter Ihren Oberkörper und umfassen Sie je einen Handgriff des POWER FORMERs mit einer Hand. Ihre Ellbogen sind leicht angewinkelt.

### **Übungsablauf:**

Drücken Sie nun den Handgriff soweit wie möglich zusammen. Verharren Sie für ca. 2 bis 3 Sekunden in dieser Position und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.



**U.N.O.<sup>®</sup>**  
**FITNESS**