

PUSH UP BAR

TRAININGSANLEITUNG



Artikel-Nr.: 17065

U.N.O.[®]
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 aus. Absolvieren Sie drei Sätze à 8 bis 10 Wiederholungen.

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 zwei Übungen mit je 3 bis 4 Sätze à 12 Wiederholungen zu machen.

Trainingseinheit für Fortgeschrittene:

Wählen Sie individuell Ihre Übungen aus. 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 auf eine gerade Körperhaltung, das heißt, halten Sie Bauch- und Rückenmuskulatur während den Übungen angespannt. Achten Sie vor allem darauf, dass Ihr Becken nicht nach unten durchhängt.

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.

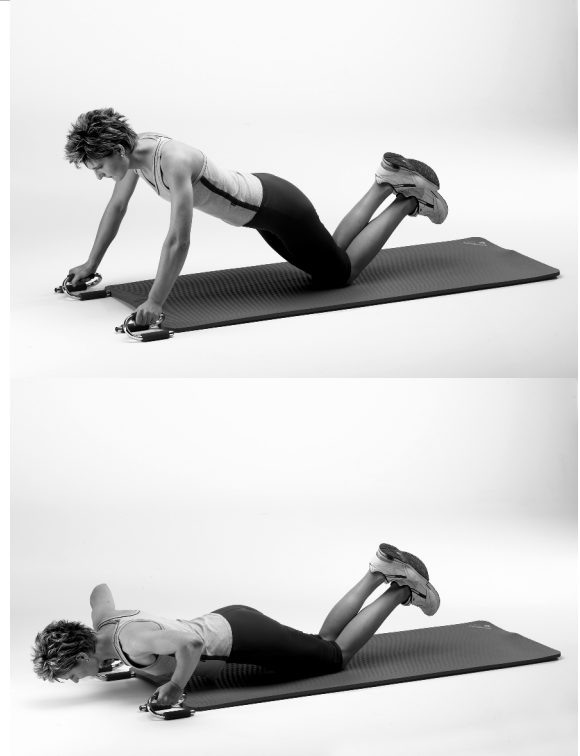
Übung 1

Ausgangsposition:

Positionieren Sie die Liegestützgriffe so, dass Ihre Daumen nach vorne zeigen. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf den Liegestützgriffen ab, die Arme sind dabei schulterbreit auseinander und gestreckt. Kreuzen Sie Ihre Fußgelenke, winkeln Sie Ihre Unterschenkel leicht nach ob an und stützen Sie sich mit den Knien ab.

Übungsablauf:

Beim Einatmen beugen Sie jetzt die Arme, so dass Sie sich mit Ihrem Oberkörper dem Boden soweit nähern, bis Ihre Oberarm parallel zum Boden sind. Halten Sie diese Position für ca. 2 Sekunden. Drücken Sie sich jetzt wieder mit den Armen vom Boden hoch, bis diese vollkommen gestreckt sind. Atmen Sie während des Hochdrückens aus.



Übung 2

Ausgangsposition:

Positionieren Sie die Liegestützgriffe so, dass Ihre Daumen nach vorne zeigen. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf den Liegestützgriffen ab, die Arme sind dabei schulterbreit auseinander und gestreckt. Ihre Beine sind ausgestreckt und liegen eng nebeneinander.

Übungsablauf:

Beim Einatmen beugen Sie jetzt die Arme, so dass Sie sich mit Ihrem Oberkörper dem Boden soweit nähern, bis Ihre Oberarm parallel zum Boden sind. Halten Sie diese Position für ca. 2 Sekunden. Drücken Sie sich jetzt wieder mit den Armen vom Boden hoch, bis diese vollkommen gestreckt sind. Atmen Sie während des Hochdrückens aus.



Übung 3

Ausgangsposition:

Positionieren Sie die Liegestützgriffe so, dass Ihre Daumen nach innen zeigen. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf den Liegestützgriffen ab, die Arme sind dabei schulterbreit auseinander und gestreckt. Ihre Beine sind ausgestreckt und liegen eng nebeneinander.

Übungsablauf:

Beim Einatmen beugen Sie jetzt die Arme, so dass Sie sich mit Ihrem Oberkörper dem Boden soweit nähern, bis Ihre Oberarm parallel zum Boden sind. Halten Sie diese Position für ca. 2 Sekunden. Drücken Sie sich jetzt wieder mit den Armen vom Boden hoch, bis diese vollkommen gestreckt sind. Atmen Sie während des Hochdrückens aus.



Übung 4

Ausgangsposition:

Positionieren Sie die Liegestützgriffe so, dass Ihre Daumen nach vorne zeigen. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf den Liegestützgriffen ab, die Arme sind dabei weit auseinander und gestreckt. Ihre Beine sind ausgestreckt und liegen eng nebeneinander.

Übungsablauf:

Beim Einatmen beugen Sie jetzt die Arme, so dass Sie sich mit Ihrem Oberkörper dem Boden soweit nähern, bis Ihre Oberarm parallel zum Boden sind. Halten Sie diese Position für ca. 2 Sekunden. Drücken Sie sich jetzt wieder mit den Armen vom Boden hoch, bis diese vollkommen gestreckt sind. Atmen Sie während des Hochdrückens aus.



Übung 5

Ausgangsposition:

Positionieren Sie die Liegestützgriffe so, dass Ihre Daumen nach vorne zeigen.

Stützen Sie sich mit beiden Händen auf den Liegestützgriffen ab, die Arme sind dabei eng zusammen, so dass sie dicht am Oberkörper anliegen und gestreckt.

Ihre Beine sind ausgestreckt und liegen eng nebeneinander.

Übungsablauf:

Beim Einatmen beugen Sie jetzt die Arme, so dass Sie sich mit Ihrem Oberkörper dem Boden soweit nähern, bis Ihre Oberarm parallel zum Boden sind.

Halten Sie diese Position für ca. 2 Sekunden.

Drücken Sie sich jetzt wieder mit den Armen vom Boden hoch, bis diese vollkommen gestreckt sind. Atmen Sie während des Hochdrückens aus.



Übung 6

Ausgangsposition:

Positionieren Sie die Liegestützgriffe so, dass Ihre Daumen nach vorne zeigen.

Stützen Sie sich mit beiden Händen auf den Liegestützgriffen ab, die Arme sind dabei schulterbreit und gestreckt.

Ihre Beine sind ausgestreckt, legen Sie Ihre Füße auf einem Gymnastikball oder Stuhl.

Übungsablauf:

Beim Einatmen beugen Sie jetzt die Arme, so dass Sie sich mit Ihrem Oberkörper dem Boden soweit nähern, bis Ihre Oberarm parallel zum Boden sind.

Halten Sie diese Position für ca. 2 Sekunden.

Drücken Sie sich jetzt wieder mit den Armen vom Boden hoch, bis diese vollkommen gestreckt sind. Atmen Sie während des Hochdrückens aus.



NOTIZEN

U.N.O.[®]
FITNESS

SIGNUM EUROPE GmbH · Bonner Straße 40 · D-53842 Troisdorf
fax +49(0)22 41-9 73 89 29
info@signum-europe.de · www.signum-europe.de