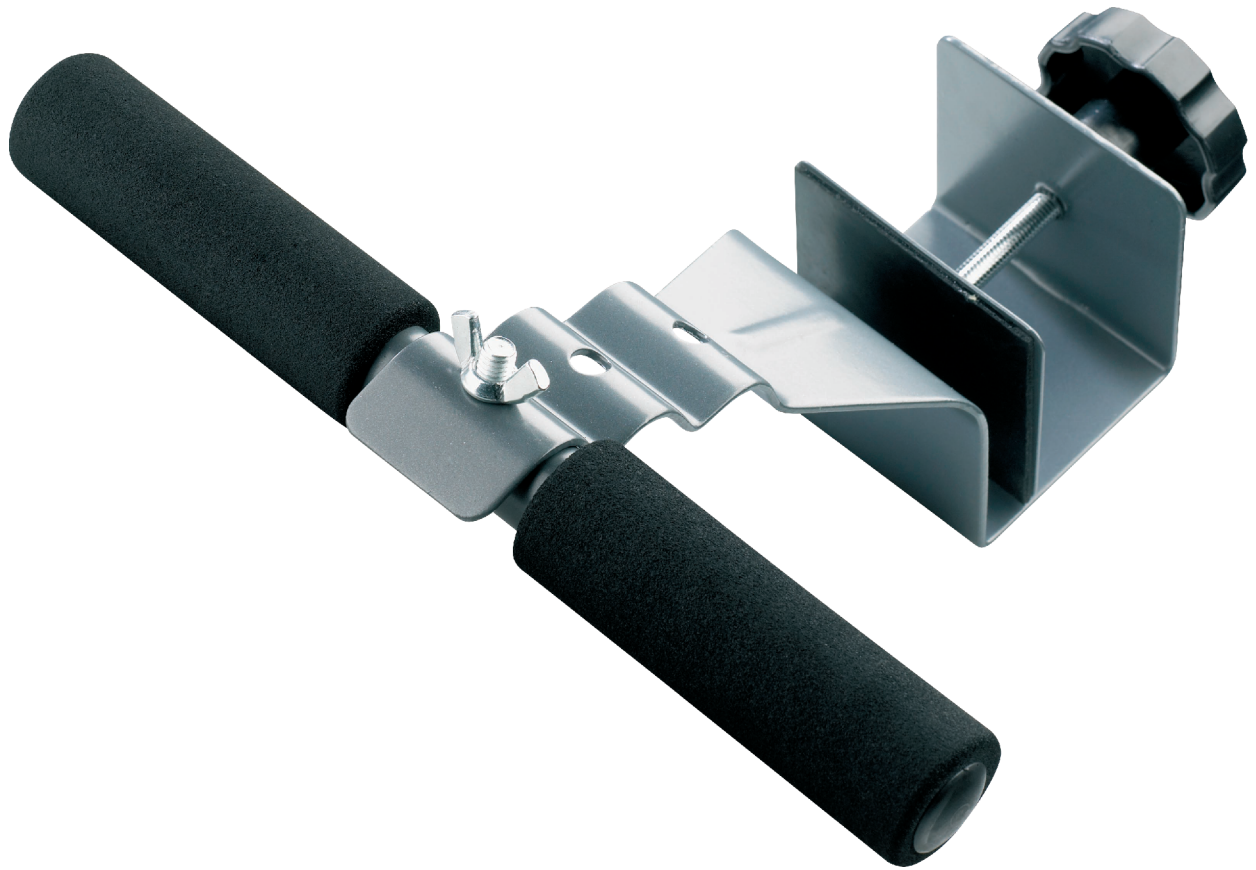


# SIT UP BAR

## TRAININGSANLEITUNG



Artikel-Nr.: 17070

**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.

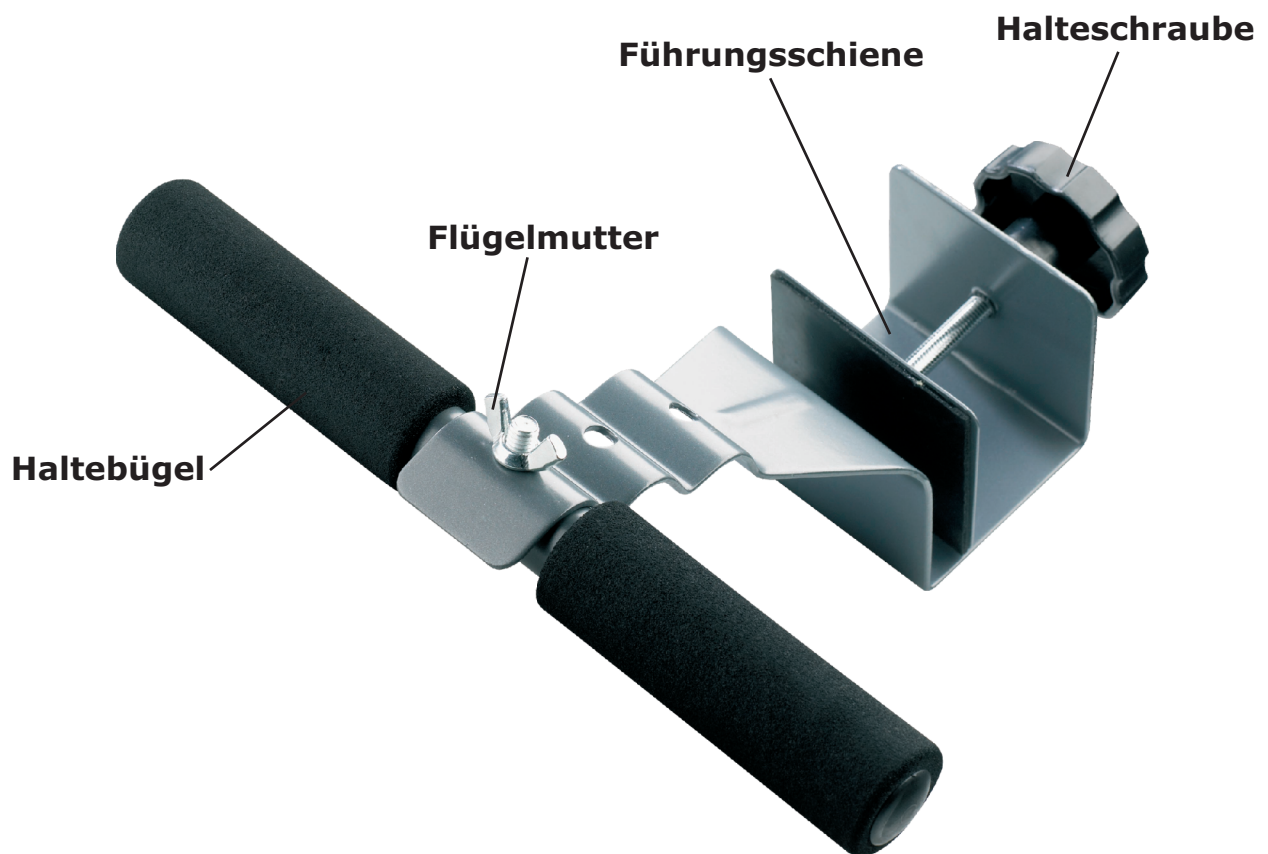
Dieses Trainingsgerät wurde nach neuesten sicherheitstechnischen Erkenntnissen konstruiert und gebaut. Eventuelle Gefahrenquellen, durch die Verletzungen entstehen können, wurden bestmöglich vermieden oder entsprechend abgesichert. Ausschließlich Erwachsene sollten dieses Trainingsgerät nutzen. Falsches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



## **Trainingsposition:**

Damit Sie während des Trainings einen optimalen Halt haben, können Sie den Haltebügel des SIT UP BARS in 3 verschiedenen Positionen einstellen. Hierzu lösen Sie die Flügelmutter, wählen die entsprechende Position und befestigen den Haltebügel wieder mit der Flügelmutter.

Sie können den SIT UP BAR an den meisten Türen befestigen. Hierzu lösen Sie die Halteschraube soweit wie möglich, öffnen die Tür und schieben die Führungsschiene des SIT UP BARS seitlich auf das untere Ende der Tür. Positionieren Sie den SIT UP BAR in der Mitte der Tür und ziehen Sie jetzt die Halteschraube fest an. Schließen Sie die Tür. Jetzt können Sie mit dem Training beginnen.

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 12 bis 15 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 bis 20 Wiederholungen zu machen.

## **Atemtechnik:**

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

## **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.

## Gerade Bauchmuskulatur

### Ausgangsposition:

Positionieren Sie Ihre Fußspitzen unter dem Querbügel des SIT UP BARS. Ihre Knie sind leicht gebeugt. Ihr Rücken liegt flach auf dem Boden. Legen Sie die Fingerspitzen Ihrer Hände an Ihre Schläfen. Ihr Kopf ist leicht nach vorn gebeugt, so dass Ihr Kinn ca. 10 cm von Ihrer Brust entfernt ist.

### Übungsablauf Variante 1:

Richten Sie jetzt Ihren Oberkörper ca. 45° auf, so wie auf Abbildung 1 zu sehen. Beim Aufrichten atmen Sie gleichmäßig aus. Verharren Sie für ca. 2 Sekunden in dieser Position und senken Sie dann Ihren Oberkörper langsam wieder ab. Hierbei atmen Sie ein.

### Übungsablauf Variante 2:

Richten Sie jetzt Ihren Oberkörper ca. 70° auf, so wie auf Abbildung 2 zu sehen. Beim Aufrichten atmen Sie gleichmäßig aus. Verharren Sie für ca. 2 Sekunden in dieser Position und senken Sie dann Ihren Oberkörper langsam wieder ab. Hierbei atmen Sie ein.

### Übungsablauf Variante 3:

Bei dieser Variante ruht Ihr Oberkörper nicht auf dem Boden, sondern ist leicht angehoben (siehe Abbildung 1). Richten Sie jetzt Ihren Oberkörper ca. 70° auf, so wie auf Abbildung 2 zu sehen. Beim Aufrichten atmen Sie gleichmäßig aus. Verharren Sie für ca. 2 Sekunden in dieser Position und senken Sie dann Ihren Oberkörper langsam wieder ab. Hierbei atmen Sie ein. Achten Sie beim Absenken Ihres Oberkörpers darauf, dass Sie am untersten Punkt nicht den Boden berühren, sondern dass Sie Ihren Oberkörper auch jetzt, wie auf Abbildung 1 gezeigt, leicht über dem Boden halten.

Abbildung 1



Abbildung 2



## Schräge Bauchmuskulatur

### **Ausgangsposition:**

Positionieren Sie Ihre Fußspitzen unter dem Querbügel des SIT UP BARS. Ihre Knie sind leicht gebeugt. Ihr Rücken liegt flach auf dem Boden. Legen Sie die Fingerspitzen Ihrer Hände an Ihre Schläfen. Ihr Kopf ist leicht nach vorn gebeugt, so dass Ihr Kinn ca. 10 cm von Ihrer Brust entfernt ist.

### **Übungsablauf Variante 1:**

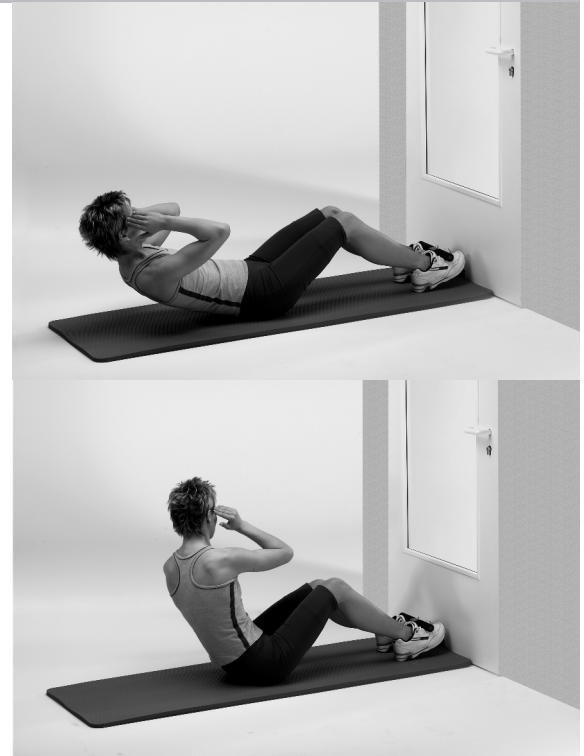
Richten Sie jetzt Ihren Oberkörper ca. 45° seitlich auf, so dass Ihr rechter Ellbogen in Richtung linkes Knie zeigt. Beim Aufrichten atmen Sie gleichmäßig aus. Verharren Sie für ca. 2 Sekunden in dieser Position und senken Sie dann Ihren Oberkörper langsam wieder ab. Hierbei atmen Sie ein. Wechseln Sie bei jeder Wiederholung die Seite.

### **Übungsablauf Variante 2:**

Richten Sie jetzt Ihren Oberkörper ca. 70° seitlich auf, so dass Ihr rechter Ellbogen in Richtung linkes Knie zeigt. Beim Aufrichten atmen Sie gleichmäßig aus. Verharren Sie für ca. 2 Sekunden in dieser Position und senken Sie dann Ihren Oberkörper langsam wieder ab. Hierbei atmen Sie ein. Wechseln Sie bei jeder Wiederholung die Seite.

### **Übungsablauf Variante 3:**

Bei dieser Variante ruht Ihr Oberkörper nicht auf dem Boden, sondern ist leicht angehoben (siehe Abbildung 1). Richten Sie jetzt Ihren Oberkörper ca. 70° seitlich auf, so dass Ihr rechter Ellbogen in Richtung linkes Knie zeigt. Beim Aufrichten atmen Sie gleichmäßig aus. Verharren Sie für ca. 2 Sekunden in dieser Position und senken Sie dann Ihren Oberkörper langsam wieder ab. Hierbei atmen Sie ein. Achten Sie beim Absenken Ihres Oberkörpers darauf, dass Sie am untersten Punkt nicht den Boden berühren, sondern dass Sie Ihren Oberkörper auch jetzt, wie auf Abbildung 1 gezeigt, leicht über dem Boden halten. Wechseln Sie bei jeder Wiederholung die Seite.



# NOTIZEN

**U.N.O.<sup>®</sup>**  
**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