

Sortiment / product range

SPORT-THIEME FITNESS-TONER

Für das intensive Training individueller Muskelgruppen. Einsetzbar für alle Muskelpartien von Unter- und Oberkörper. Die mittige Teilung des FITNESS-TONERS ermöglicht viele unterschiedliche kurze und lange Zugübungen.

For intensive training particular muscle groups. Usable for all upper and lower body. Fitness-Toner is usable for different kinds of long and short movements.

SPORT-THIEME FITNESS-RING

Perfekt geeignet für kurze Zugübungen von Bauch, Gesäß, Hüfte oder Beine, ergänzend zum FITNESS-TUBE. Ideal für das Intensivtraining einzelner Muskelgruppen.

Perfect for abs, hips and legs in addition to the Fitness-Tube, intensive-training for single muscle groups.

SPORT-THIEME FITNESS-TUBE

Das Basis-Gerät für Ihr perfektes Ganzkörper-Training. Für Muskeltraining und Stretching. Sie sollten „Ihren Tube“ immer dabei haben, ob zu Hause, im Urlaub, im Auto, oder im Verein.

The basic equipment for the entire body-workout, strengthening, and stretching. The perfect equipment for vacation, at home, or while travelling.

SPORT-THIEME FITNESS-BAND

Das Band eignet sich hervorragend zur Muskeldehnung, - und Kräftigung, oder um Bewegungsmängel vorzubeugen. Für Hüftübungen kann das Band verknüpft werden, oder einfach mit dem Clip (Zubehör) zum Kreis verschließen.

The Fitness-Band is for stretching, strengthening or to prevent lack of movements. For hip exercises knot the band, or use a clip to close into a circle.

SPORT-THIEME RUBBER-BAND

Das beliebte Gerät für das Aerobic-workout. Abgestimmt in 3 verschiedenen Stärken, für die Problemzonen Bauch, Beine, Po. Auch hervorragend geeignet für Arm- und Trizepsübungen.

The popular equipment in Aerobic-workout. Coordinated in 3 different tensile strength for abdominal, legs and glutes. It is perfect for biceps and triceps training as well.

SPORT-THIEME CUFF-TUBE

Ideal für ein intensives Power-Training der Bein- und Oberkörper-Muskulatur. Die doppelt gepolsterten Bandagen sorgen für besonders hohen Tragekomfort.

Perfect for intensive power-workout for legs and upper-body. The double cushion inside ensure the most possible comfort.

SPORT-THIEME

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie
Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben · www.sport-thieme.de
Tel. 05357-18181 · Fax 05357-18190 · info@sport-thieme.de

Wir sind Ihr Team!

©2013 by Sport THIEME, Grasleben
Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verfassers urheberrechtlich und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.
©2013 by Sport THIEME, Grasleben
Any use of the text and photographs, in whole or in part, without the prior written consent of the author is an infringement of copyrights and punishable by law. This also applies to unauthorized reproductions, translations, microfilming and processing by electronic data processing means.

Ausgangsposition:
Sie sitzen auf einem Stuhl oder einem Hocker. Die Füße stehen hüftbreit nebeneinander. Eine Schlaufe des Cuff-Tubes um den Fuß gelegt, die andere Schlaufe wird mit der Hand gegriffen.
Übung:
Ziehen Sie den Arm gegen den Widerstand des Cuff-Tubes in Richtung Schulter, und atmen Sie gleichmäßig aus.
Achtung:
Der Ellbogen bleibt während der Übung in fester Position auf dem Knie liegen, der Cuff-Tube bleibt immer auf Spannung.



1 Bizeps-Übung Biceps

Start-position
Be seated on a chair with feet hip's width apart.
Exercise
Pull the Cuff-Tube against resistance toward shoulder, and exhale as you pull.
Pay attention
Keep tension in the Cuff-Tube and keep elbow on the knee at all times.



Ausgangsposition:
Schulterbreiter Stand mit leicht angewinkelten Beinen. Arme sind nach vorne ausgestreckt, Handflächen nach außen.
Übung:
Ziehen Sie beide Arme gegen den Widerstand des Cuff-Tubes nach außen, und atmen Sie gleichmäßig aus.
Achtung:
In der Endposition bilden die Arme mit den Schultern eine Linie, nicht überstrecken.



2 Hintere Oberarm-, und obere Rückenmuskulatur upper-arm and upper-back muscles

Start-position
Feet hip's with a part, knees soft, both arms extended with cuff in hands, palms facing another.
Exercise
Pull Cuff-Tube away from each other while exhaling.
Pay attention
Don't extend elbows all the way and keep arms in alignment to shoulder at all times.



Ausgangsposition:
Schulterbreiter Stand, ein Arm ist seitlich ausgestreckt, der andere Ellbogen ist angewinkelt, der Unterarm ist vor dem Körper positioniert.
Übung:
Der angewinkelte Ellbogen wird zur Seite gezogen, der andere Arm bleibt in gestreckter, statischer Position, und hält dagegen.
Achtung:
Der haltende Arm bewegt sich nicht, und bleibt in fester Position.



3 Oberarm-, und Schultermuskulatur rear upper-arms and deltoids

Start-position
Feet hip's with apart, one arm extended to side the other arm is bend with lower arm in front of body.
Exercise
Extended arm stays in position, bend arm is pulling Cuff-Tube sideways.
Pay attention
Shoulders stay down and relaxed, abdominals contracted.



Ausgangsposition:
Schulterbreiter, stabiler Stand. Die Arme sind nach oben ausgestreckt, die Hände fassen den Cuff-Tube.
Übung:
Ziehen Sie den Cuff-Tube auseinander, und führen Sie beide Arme gegen den Widerstand des Cuff-Tubes nach außen.
Achtung:
Halten Sie den Cuff-Tube während der Übung auf Spannung, und atmen Sie bei Belastung gleichmäßig aus.



4 Obere Schultermuskulatur Deltoids

Start-position
Feet hip's with apart, knees soft and abs tight. Both arms extended up with Cuff-Tube in each hand.
Exercise
Pull Cuff-Tube apart against resistance
Pay attention
Exhale as you pull and keep the tension in the Cuff-Tube



SPORT-THIEME

Cuff-Tube



Mit Übungsposter Including Exercise Poster



Level	Stärke/Strength	Anwendung / Usage
1	Leicht / Light	Anfänger / Beginners
2	Mittel / Medium	Fortgeschrittene / Advanced
3	Stark / Strong	Fortgeschrittene, Geübte / Advanced, Practised

IHR NUTZEN (Produktinformation)

- Unterbrechen Sie Ihre sitzende oder stehende Tätigkeit und profitieren Sie von einem kurzen workout
- Dehnen und Stärken Sie Ihre Muskeln und Ihren Bewegungsapparat
- verbessern Sie Ihre Bewegungsabläufe gegen den progressiven Zug-Widerstand
- kommen Sie wieder in Form nach Verletzungen oder nach Sport-Unfällen
- Kräftigende Übungen in Begleitung zu anderen Sportarten wie Skifahren, Fußball, Tennis, Golf etc..

- take a break from your daily seated and standing activities, while using the Tube.
- stretching & strengthening for your body
- improvement of your daily activities against progressive resistance
- regain strength and flexibility after injury.
- strengthening exercises in assistance to any other sports-activities like soccer, tennis, skiing, golf and so on..

Tipps zur Pflege und zur Sicherheit

- Pudern Sie den Artikel leicht ein, mit Talkum oder Baby puder
- Halten Sie alle Naturlatex-Produkte fern von Sonne, Staub, oder starker Hitze
- Erkenneten Sie das Band nach Gebrauch, oder lösen Sie den Clip
- Bewahren Sie Latex-Artikel immer dunkel und kühl auf
- Schützen Sie die Produkte vor scharfkantigen Gegenständen wie Ringe, Uhren, Schmuck, Ketten etc..
- Packen Sie den Artikel nach Gebrauch in eine Tasche oder in einen Polybeutel
- Ein Sportgerät ist kein Kinderspielzeug. Halten Sie den Artikel vor Kindern fern.

HOW TO TAKE CARE OF YOUR EQUIPMENT

- powder the article with talc or baby powder
- keep product away from sun, dust and heat
- unknot after use and take off the clip
- store the latex articles on a dark and cold place
- protect the product from sharp objects like rings, watches, jewelry, chains, etc.
- after usage keep the equipment in a bag or in a polybag
- keep away from children, due fitness-equipment is not a toy

HINWEISE VOR UND WÄHREND DES TRAININGS

- Wärmen Sie sich zu Beginn z. B. durch Laufen und dehnen immer gut auf
- Tragen Sie bequeme sportliche Kleidung
- Atmen Sie gleichmäßig (während der Belastung ausatmen) keine Pressatmung
- Der Artikel besteht aus Naturlatex, und könnte bei einigen empfindlichen Menschen eine Allergie auslösen
- Achten Sie bei stehenden Übungen auf den senkrechten Stand mit leicht angewinkelten Knien
- Achten Sie bei sitzenden Übungen darauf, dass Ihre Knie hüftbreit gespreizt sind
- Halten Sie immer den Rücken gerade, kein Rundrücken, kein Hohlkreuz
- Arbeiten Sie nur mit Muskelkraft, ohne Schwung, vermeiden Sie nachdrücken mit dem Körper

advice before and during the workout

- always warm up before exercise by walking and stretching
- wear comfortable clothing
- relaxed continuously breathing
- natural latex could cause allergic reaction at some few people
- At standing exercises, maintain an upright body position
- At sitting exercises, make sure, the knees are spread in same distance as shoulders are
- keep your back straight and abs tight
- use the power of motion and no momentum.

WELCHER TUBE IST DER RICHTIGE FÜR MICH

- Sie haben die richtige Stärke gewählt, wenn Sie 8 - 10 Wiederholungen exakt und problemlos ausführen können. Nach der 10. Wiederholung sollte die Übung zunehmend anstrengender werden.

Which Cuff-Tube is the best for me ?

- You have decided for the right Level, if you can do 8 - 10 repetitions exactly, without any problems. Behind the 10th repetition, the exercise should become more exhausting for you.

UPPER BODY • OBERKÖRPER

UPPER BODY • OBERKÖRPER

UPPER BODY • OBERKÖRPER

TRUNK • RUMPF

TRUNK • RUMPF

TRUNK • RUMPF

Ausgangsposition:
Sie liegen auf dem Boden, (Gymnastikmatte), Blick nach oben, die Beine parallel angewinkelt. Die Schlaufen des Cuff-Tubes sind um beide Handgelenke gelegt, der Schlauch läuft über dem Bauch.
Übung:
Drücken Sie die Beine gegen den Widerstand des Cuff-Tube nach außen.
Achtung:
Die Beine werden während der Übung nicht am Boden abgelegt. Der Schlauch läuft immer außen um die Beine. Den Kopf nicht anheben, Blick immer nach unten.



5 Rücken-, und Gesäßmuskulatur Back and bottom muscles, Gluteus maximus

Start-position
Supine-position on mat (laying on back), both feet placed on floor with knees bent. Cuff-Tube secured around wrists and placed across stomach.
Exercise
While lifting feet off the floor, pulling Cuff-Tube apart
Pay attention
Keep feet off the floor during exercise, keep head in extension of spine, abs contracted.



Ausgangsposition:
Sie liegen auf dem Rücken, (Gymnastikmatte), Blick nach oben, die Beine parallel angewinkelt. Die Schlaufen des Cuff-Tubes sind um beide Handgelenke gelegt, der Schlauch läuft über dem Bauch.
Übung:
Heben Sie das Becken gegen den Widerstand nach oben, bis zur Vertikalen.
Achtung:
Die Gesäßmuskeln bleiben während der Übung angespannt, das Becken geht nicht über die Vertikale hinaus.



6 Gesäß-, und Rückenmuskulatur Gluteus maximus and lower back muscles

Start-position
Supine-position on mat (laying on back), both feet placed on floor with knees bent. Cuff-Tube secured around wrists and placed across stomach.
Exercise
Lift pelvis off the floor against resistance.
Pay attention
Keep Gluteus maximus contracted during exercise and hips in alignment with shoulders.



Ausgangsposition:
Sie liegen auf dem Rücken, die Beine angehoben und angewinkelt. Der Cuff-Tube wird doppelt eingeschlagen und unterhalb der Knie fixiert. Die Arme sind fast gestreckt.
Übung:
Der Oberkörper wird leicht vom Boden angehoben und in Richtung Knie geführt.
Achtung:
Während der Übung bleiben die Arme gestreckt, die Schultern werden nicht auf dem Boden abgelegt.



7 Untere Bauchmuskeln Lower stomach - Abdominals

Start-position
Supine-position with both legs lifted and bend. Cuff-Tube across upper legs below knees, holding the Cuff-Tube with arms almost extended arms next to body.
Exercise
Lift upper-body and bring toward knees. Exhale on the lift.
Pay attention
Keep upper body of the floor and arms extended, abdominals are tight.



Ausgangsposition:
Der Cuff-Tube ist um die Knöchel fixiert. Sie stehen auf einem Bein, und stützen sich an der Wand ab. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.
Übung:
Drücken Sie das Bein gegen den Widerstand des Cuff-Tube nach hinten, die Fußspitzen nach oben gerichtet.
Achtung:
Vermeiden Sie die Hohlkreuzposition und halten Sie den Cuff-Tube immer auf Spannung.



8 Gesäßmuskulatur Gluteus maximus

Start-position
Balancing on one leg with holding onto a wall. Cuff-Tubes secured around ankles, and a slide bend forward from the hips.
Exercise
With soft knees and flexed foot push leg behind body working with the resistance.
Pay attention
Don't arch back, abdominals contracted at all times and keep tension in Cuff-Tube.



Ausgangsposition:
Schulterbreiter aufrechter Stand, die Knie sind leicht angewinkelt. Der Cuff-Tube ist um die Knöchel gelegt.
Übung:
Drücken Sie ein Bein ähnlich wie beim Ausfallschritt nach außen, und berühren mit den Fußspitzen den Boden.
Achtung:
Der Oberkörper bleibt während der Übung in gerader aufrechter Position.



9 Hüftmuskeln Hip-muscle / abductors

Start-position
Feet hip with apart, knees slightly bend and Cuff-Tube around ankles.
Exercise
Slide one leg side ways from body with touching the floor with toes.
Pay attention
Abdominals contracted, shoulders relaxed, upper body in stable position. Try not to bend sideways.



Ausgangsposition:
Hüftbreiter Stand, Knie-, und Ellbogen sind angewinkelt, der Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Der Cuff-Tube ist um die Knöchel fixiert.
Übung:
Heben Sie ein Knie bis zum rechten Winkel nach oben, und gehen gleichzeitig mit den Ellbogen nach hinten.
Achtung:
Der Oberkörper bleibt während der Übung in gerader aufrechter Position.



10 Oberschenkel-, und Hüftmuskulatur Quads and hip muscles

Start-position
Feet hip with apart, knees soft, elbows bend and next to waist. Upper-body straight, hand in extension of spine, and Cuff-Tube around the ankles.
Exercise
Bend knee and lift up against resistance of Cuff-Tube
Pay attention
Upper-body is steady with abdominals contracted.



Ausgangsposition:
Sie liegen seitlich auf dem Boden (evtl. Gymnastikmatte), der Cuff-Tube ist um die Knöchel fixiert.
Übung:
Das obere Bein gegen den Widerstand des Cuff-Tubes anheben.
Achtung:
Das obere Bein nicht nach vorne oder hinten abfallen lassen, immer parallel zum unteren Bein. Das untere Bein, sowie das Becken bleiben am Boden in stabiler Position fixiert.



11 äußere Hüftmuskulatur Outer hip muscles

Start-position
Lay on side on a mat with knees bend and one hand in front of body. Cuff-Tube is on ankles.
Exercise
Lift the top leg against resistance of Cuff-Tube
Pay attention
Bottom leg and pelvis are in stable position, hips stay on top of each other, abdominals are tight.



Ausgangsposition:
Sie liegen auf dem Rücken, die Beine gerade nach oben ausgestreckt. Der Cuff-Tube ist um die Knöchel fixiert.
Übung:
Führen Sie beide Beine gegen den Widerstand des Cuff-Tubes nach außen, und halten die Kniegelenke gestreckt.
Achtung:
Halten Sie den Cuff-Tube immer auf Spannung, und achten Sie darauf, dass die Beine immer rechteckig zum Oberkörper stehen.



12 Bauch-, und äußere Hüftmuskulatur Abdominals and outer hip muscles

Start-position
Supine position on floor with legs extended up and Cuff-Tube around ankles.
Exercise
Push legs apart against resistance, keep knees soft (don't lock in)
Pay attention
Legs stay in alignment with hips and keep tension in the Cuff-Tube at all times.

