

Sport-Thieme Bodyweight Gym

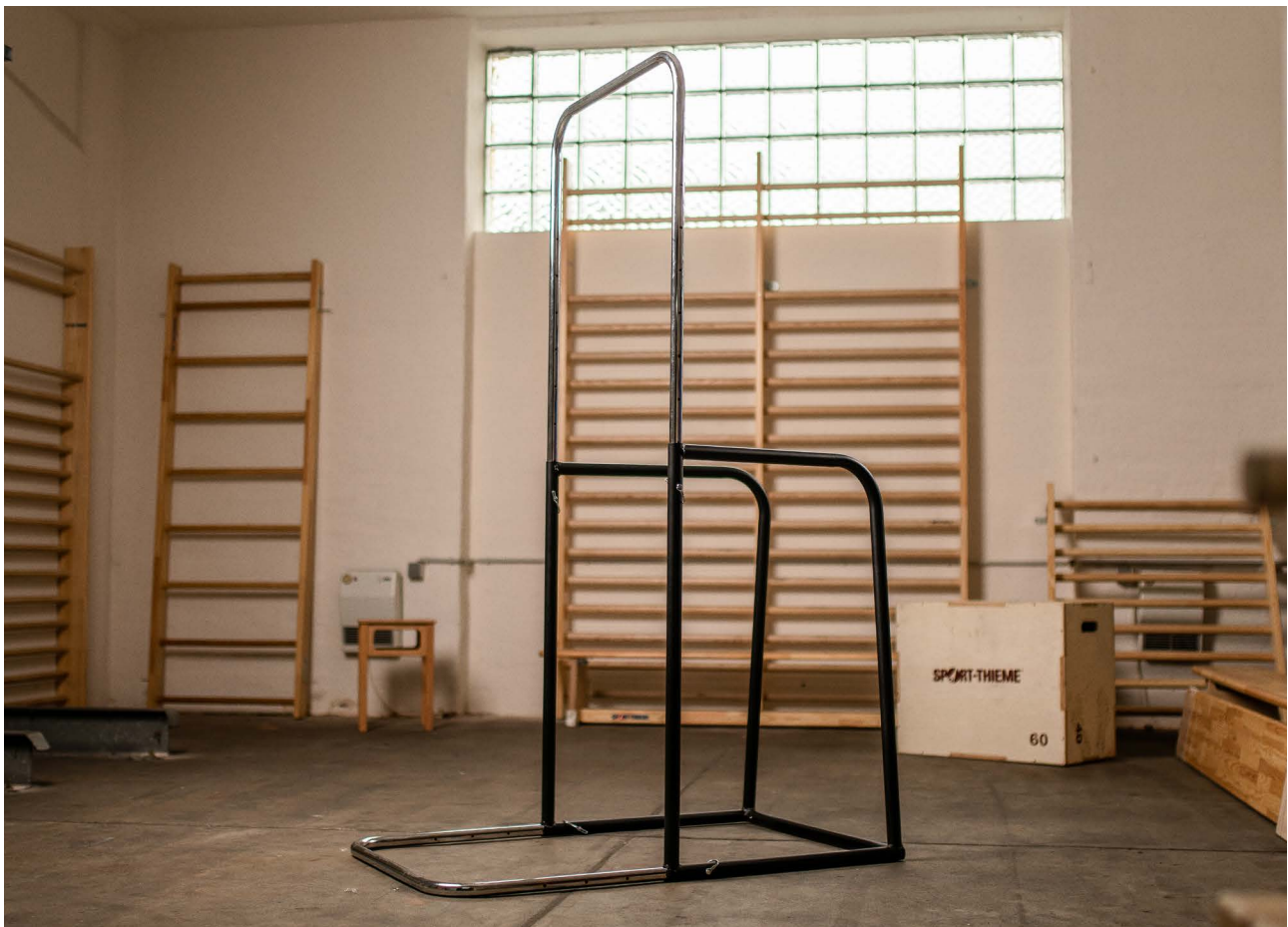
Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

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.

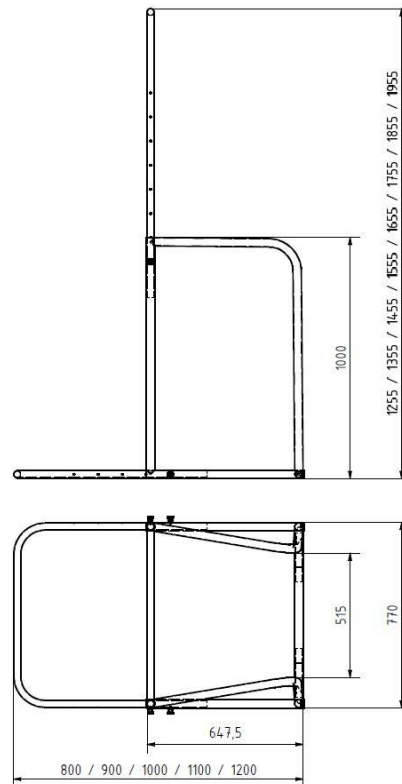
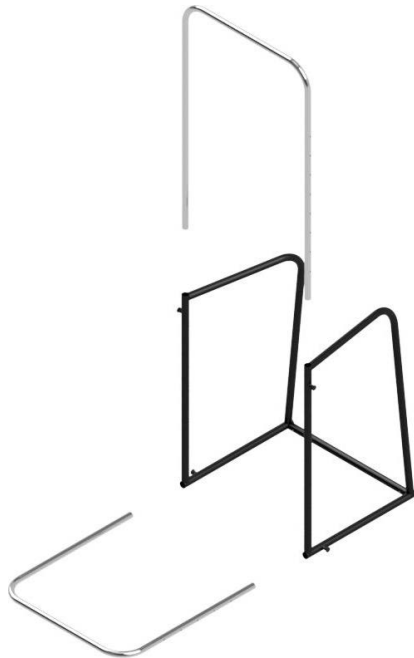
Sport-Thieme Bodyweight Gym

Für jeden Leistungsstand geeignet, dank variabel verstellbarer Klimmzugstange

Das Sport-Thieme Bodyweight Gym bietet Ihnen durch die 3-dimensionalen Trainingsmöglichkeiten, eine Vielzahl an Übungsmöglichkeiten. Die höhenverstellbare Klimmzugstange sorgt dafür, dass der Eigengewichtstrainer für jede Leistungsklasse nutzbar ist - Trainingseinheiten mit Dips, Klimmzügen und vielem mehr, lassen sich optimal an das Trainingslevel anpassen. Aber auch der Stellbügel ermöglicht neben einem stabilen Stand weitere Übungsmöglichkeiten: Das Umlegen des Bodyweight Gym ermöglicht beispielsweise Liegestütze durch die Nutzung der vorderen Querstrebe. Besonders praktisch: Dank zahlreicher Übungsvariationen stärken Sie Körperkontrolle, Kraft und Koordination.



Montage



Hinweise

Der Sport-Thieme Bodyweight Gym ist für das Fitness-Training konzipiert worden und nur bestimmungsgemäß zu verwenden.

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

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
- Kontrollieren Sie regelmäßig die Schraubverbindungen auf ihren festen Sitz
- Prüfen Sie das Gerät auf eventuelle Beschädigungen und tauschen Sie verschlissene Teile aus

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. Dips (Arme)

Umfassen Sie die Griffe und stützen Sie sich auf den Bars ab. Winkeln Sie die Beine über Kreuz an, sodass Sie in der Luft hängen. Nun beugen Sie die Arme etwa bis zu einem Winkel von 90°. Drücken Sie sich danach wieder in die Ausgangsposition hoch.



2. Dips hängend (Arme)

- Schieben Sie den großen verstellbaren Bügel auf die niedrigste Position und entfernen Sie den kleinen verstellbaren Bügel. Drehen Sie den Bodyweight Gym wie auf der Abbildung zu sehen.
- Legen Sie die Füße auf den Bodyweight Gym und stützen Sie sich mit den Händen ab.
- Die Arme sind gestreckt und Ihr Körper befindet sich in der Luft. Nun beugen Sie die Arme bis zu einem Winkel von ca. 90° und senken Sie Ihren Körper ab. Halten Sie diese Position kurz und drücken Sie sich anschließend wieder hoch in die Ausgangsposition.



3. Reverse Pull-Ups (Rumpf, Brust, Arme)

- Legen Sie sich unter den oberen Bügel, sodass dieser etwa auf Brusthöhe über Ihnen ist
- Umgreifen Sie den Bügel oben mit beiden Händen
- Spannen Sie Ihren gesamten Körper an und ziehen Sie sich Richtung Bügel nach oben bis die Brust fast den Bügel berührt. Die Füße bleiben mit den Fersen dabei auf dem Boden
- Lassen Sie sich danach langsam wieder nach unten in die Ausgangsposition



4. Parallel Pull-Ups liegend (Rumpf, Brust, Arme)

- Legen Sie sich in den Bodyweight Gym, sodass die parallel laufenden Bügel gut mit den Händen erreicht werden können
- Umgreifen Sie die Bügel und halten Sie die Körperspannung aufrecht
- Ziehen Sie sich kontrolliert nach oben. Die Körperspannung bleibt weiterhin bestehen
- Lassen Sie sich daraufhin wieder kontrolliert herunter. Achtung: Das Gesäß nicht durchhängen lassen.
- Unterstützend können die Füße auf eine Plyobox o.ä. gelegt werden.



5. Pull-Ups (Rumpf, Brust, Arme)

- Stellen Sie sich unterhalb des Bügels
- Legen Sie ca. schulterbreit die Hände auf den Bügel
- Schulterblätter aktiv nach hinten und unten ziehen
- Ziehen Sie sich mit der Brust an den Bügel. Bleiben Sie dabei stabil und achten Sie auf die Haltung der Schulterblätter
- Lassen Sie sich kontrolliert herunter. Die Beine sind leicht nach hinten angewinkelt und dienen als Balancierhilfe



6. Pull-Ups extended Legs (Rumpf, Brust, Arme, Beine)

Ausführung wie bei Übung 4 – jedoch werden in dieser Übung die Beine nach vorn ausgestreckt und gehalten.



7. Dips extended Legs (Rumpf, Arme, Beine)

Ausführung wie bei Übung 1 – jedoch werden in dieser Übung die Beine nach vorn ausgestreckt und gehalten.

