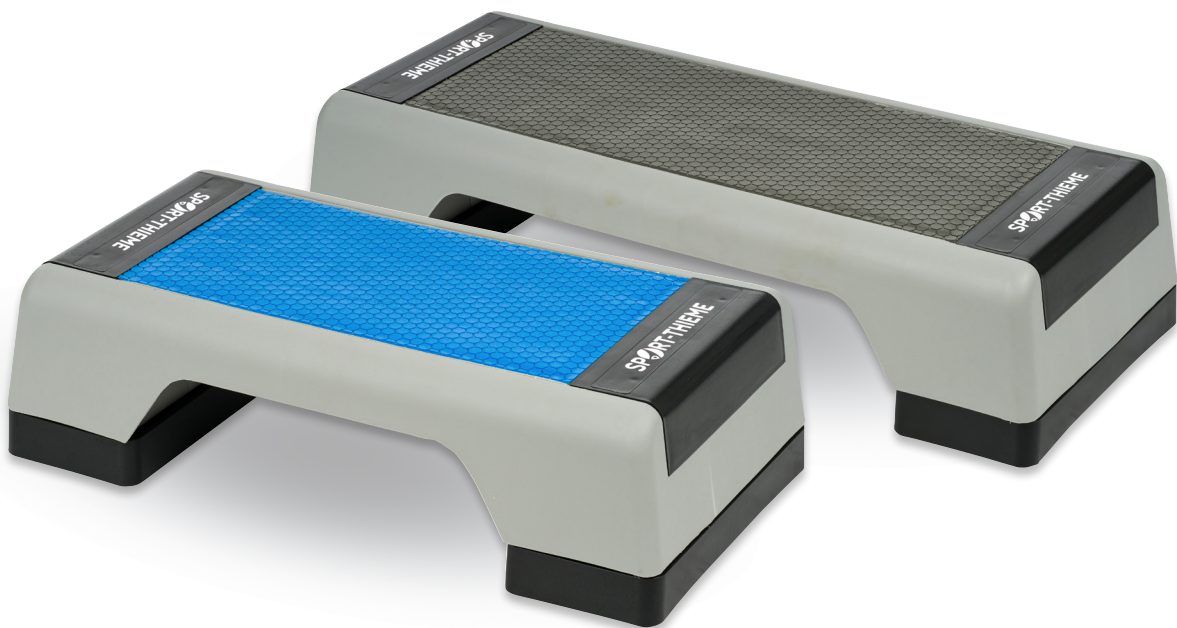


Sport-Thieme Aerobic-Stepper „Training“

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Stretching

Nach dem Training sollten Sie die Muskeln dehnen, die Sie beim Training belastet haben. Dies hilft, die Spannung innerhalb der Muskulatur zu reduzieren und sollte in der Ruhephase eingeplant werden. Die Dehnübungen sind 8-10 Sek. durchzuführen.



Schultermuskulatur

Sitzposition auf dem Stepper und dabei den Rücken gerade halten. Die Schultern zum Ohr anheben. Entspannen und dabei die Schultern abwärts führen. Diese Position beibehalten.



Obere Rückenmuskulatur

Gerader Sitz. Die Arme in Vorhalteposition bringen. Die Arme weit nach vorne führen und dabei die Schulterblätter auseinander führen. Oberkörper und Arme nach links/rechts drehen.



Obere Rückenmuskulatur

Gerader Sitz. Die Hände hinter dem Rücken verschließen und die Arme langsam anheben.



Armstrecker und Schultermuskulatur

Sitzposition auf dem Stepper. Den Rücken gerade halten. Einen Arm auf Schulterhöhe vor den Körper führen, mit der anderen Hand den Oberarm fassen und seitwärts ziehen.



Äußere Oberschenkelmuskulatur

Sitz auf dem Boden. Das rechte Bein strecken. Das linke Bein über das rechte Bein legen. Mit dem rechten Arm das gebeugte Bein langsam nach rechts ziehen.



Rumpfmuskulatur

Gerader Sitz auf dem Stepper. Einen Arm nach oben strecken und den Körper seitwärts beugen.



Gesäßmuskulatur

Rückenlage auf dem Boden. Die Knie Richtung Brust ziehen und die Position beibehalten.



Innere

Oberschenkelmuskulatur

Gerader Sitz auf dem Boden. Die Fußsohlen gegeneinanderstellen. Mit den Händen die Knie langsam Richtung Boden drücken.

Oberschenkel



Oberschenkel (innen)

Legen Sie sich seitwärts auf den Stepper. Stützen Sie sich auf den Unterarm. Ziehen Sie das untere Bein etwas an. Halten Sie den Körper steif und heben und senken Sie jeweils das obere Bein.



Oberschenkel (außen)

Legen Sie sich seitwärts auf den Stepper. Stützen Sie sich auf den Unterarm. Winkeln Sie das obere Bein an und bringen Sie den Fuß hinter das andere Bein. Heben und senken Sie jeweils das untere Bein.



Quadriceps (Vorderseite)

Mit dem Gesicht zur Schmalseite auf den Stepper. Stützen Sie sich hinter Ihrem Rücken ab. Das rechte Bein anwinkeln und das linke Bein ausstrecken. Nun das gestreckte Bein heben und senken.

Gesäß



Gesäß

Mit der Bauchseite auf den Stepper legen und den Körper gerade durchstrecken. Diese Haltung mit den Händen am Stepper unterstützen. Beine geschlossen senken und anheben.



Gesäß

Mit der Bauchseite auf den Stepper legen und den Körper gerade durchstrecken. Diese Haltung mit den Händen am Stepper unterstützen. Beine im Wechsel senken und anheben.



Erhöhtes Beckenheben

Rücklage auf dem Stepper. Die Beine sind angewinkelt. Die Beine angewinkelt auf den Stepper aufstellen. Die Hüften nach oben drücken. Rücken, Po und Oberschenkel sollten eine gerade Linie bilden. Dabei die Bauchmuskeln anspannen.

Stehende Step-Übungen

Die stehenden Step-Übungen sind klassische Workouts. Sie trainieren nahezu alle Muskelgruppen gleichzeitig und haben eine hohe Effektivität. Durch unterschiedliches Armtraining kann die Intensität erhöht werden. Führen Sie die Armübungen gleichmäßig und mit beiden Armen aus. Beidarmige Übungen verbessern die Balancefähigkeit und kräftigen die Körperhaltung.

Grundschrift



Der Grundschrift setzt sich aus vier Phasen zusammen. Aufsteigen mit dem rechten Fuß, dann mit dem linken Fuß. Absteigen mit dem rechten Fuß, dann mit dem linken Fuß.

Gerader V-Step



Aufsteigen mit dem rechten Fuß. Arme angewinkelt in den Hüften halten. Linken Fuß hüftbreit auf den Stepper stellen. Wieder absteigen mit dem rechten Fuß. Arme angewinkelt in den Hüften halten. Anschließend mit dem linken Fuß zurück.

Gerader V-Step (Erweiterung)



oder

Grundschrift des V-Step beibehalten. Linker Fuß auf den Stepper, linken Arm seitlich anheben und halten. Dann rechten Fuß auf den Stepper, rechten Arm seitlich anheben. Linken Fuß vom Stepper setzen, linken Arm senken. Rechten Fuß vom Stepper, rechten Arm senken. Dies gilt auch, wenn Sie die Arme in die Höhe strecken wollen.

Seitlicher V-Step

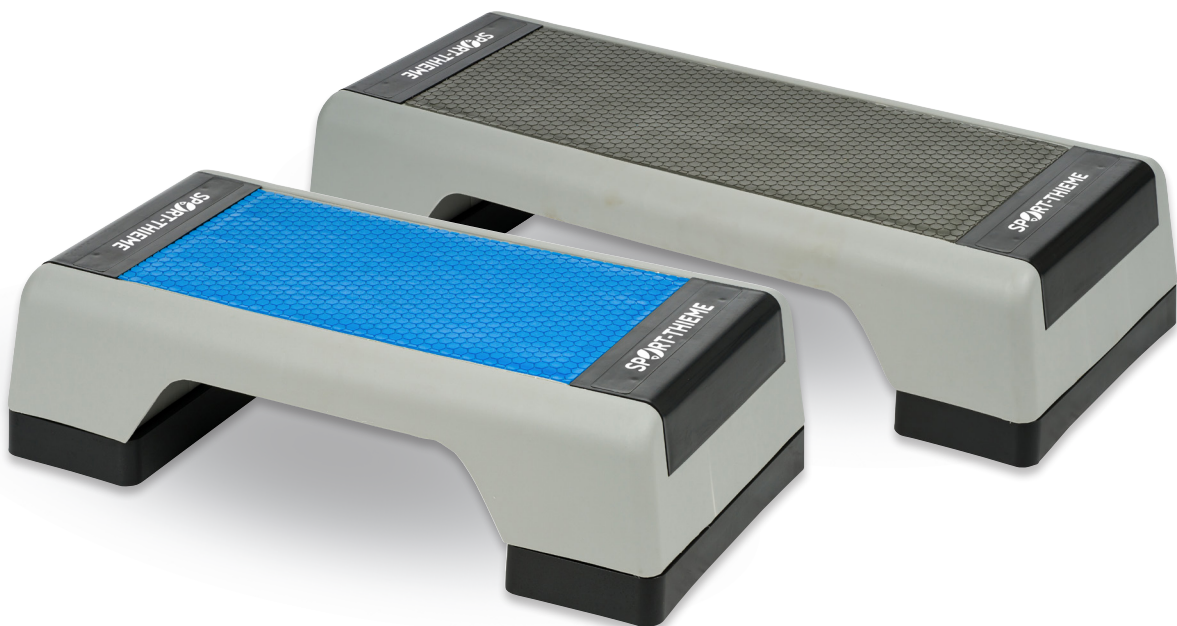


Aufsteigen mit dem linken Fuß. Arme angewinkelt auf Schulterhöhe hochhalten. Rechten Fuß hüftbreit auf den Stepper stellen und beide Arme seitlich ausstrecken. Wieder mit dem linken Fuß absteigen. Arme angewinkelt auf Schulterhöhe halten.

Sport-Thieme 'Training' Aerobic Step

Thank you for choosing this product!

Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference. If you have any questions, our team is here for you.



Stretching

After training, you should stretch the muscles you worked during the workout. This helps to reduce tension within the muscles and should be incorporated into the recovery phase. Perform the stretching exercises for 8–10 seconds.



Shoulder muscles

Seated position on the stepper and keep your back straight. Lift the shoulders toward the ears. Relax and lower the shoulders. Hold this position.



Upper back muscles

Sit upright. Bring the arms forward at shoulder height. Reach the arms far forward and separate the shoulder blades. Rotate the upper body and arms to the left/right.



Upper back muscles

Sit upright. Clasp the hands behind your back and slowly lift the arms.



Arm extensors and shoulder muscles

Seated position on the stepper. Keep your back straight. Bring one arm forward at shoulder height, grasp the upper arm with the other hand and pull it sideways.



Outer thigh muscles

Sit on the floor. Extend the right leg. Place the left leg over the right leg. With the right arm, slowly pull the bent leg to the right.



Core muscles

Sit upright on the stepper. Stretch one arm upward and bend the body to the side.



Gluteal muscles

Lie on your back on the floor. Pull the knees toward the chest and hold the position.



Inner thigh muscles

Sit upright on the floor. Place the soles of the feet together. With your hands, gently press the knees toward the floor.

Exercise Suggestions

for Prod. Code 2732800, 2732813

SPORT-THIEME

Thighs



Thigh (inner)

Lie on your side on the stepper. Support yourself on your forearm. Pull the lower leg in slightly. Keep the body rigid and lift and lower the top leg.



Thigh (outer)

Lie on your side on the stepper. Support yourself on your forearm. Bend the top leg and place the foot behind the other leg. Lift and lower the lower leg.



Quadriceps (front)

With your face toward the narrow side of the stepper. Support yourself behind your back. Bend the right leg and extend the left leg. Now lift and lower the extended leg.

Glutes



Glutes

Lie with the front of your body on the stepper and stretch the body out straight. Support this position with your hands on the stepper. Lower and lift both legs together.



Glutes

Lie with the front of your body on the stepper and stretch the body out straight. Support this position with your hands on the stepper. Lower and lift the legs alternately.



Elevated pelvic lift

Lie on your back on the stepper. The legs are bent. Place the bent legs on the stepper. Press the hips upward. Back, glutes and thighs should form a straight line. Tighten the abdominal muscles.

Standing step exercises

The standing step exercises are classic workouts. They train almost all muscle groups at the same time and are highly effective. Varying the arm work can increase the intensity. Perform the arm movements evenly and with both arms. Two-arm exercises improve balance and strengthen posture.

Basic step



The basic step consists of four phases. Step up with the right foot. Then with the left foot. Step down with the right foot, then with the left foot.

Straight V-step



Step up with the right foot. Keep the arms bent at the hips. Place the left foot hip-width apart on the stepper. Step down again with the right foot. Keep the arms bent at the hips. Then step back with the left foot.

Straight V-step (advanced)



Keep the basic V-step. Left foot onto the stepper, raise and hold the left arm to the side. Then right foot onto the stepper, raise the right arm to the side. Left foot off the stepper, lower the left arm. Right foot off the stepper, lower the right arm. This also applies if you want to raise the arms overhead.

Side V-step



Step up with the left foot. Keep the arms bent and raised to shoulder height. Place the right foot hip-width apart on the stepper and stretch both arms out to the sides. Step down again with the left foot. Keep the arms bent at shoulder height.