

Pilates-Pilates-Ring

Art.-Nr. 52 62 022

ÜBUNGSANLEITUNG

Sicherheitshinweise



Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Dieses Gerät ist ausschließlich zur Verwendung in trockenen Innenräumen gedacht. Es ist für den privaten Gebrauch konzipiert und für den gewerblichen Einsatz ungeeignet. Das Gerät ist für therapeutische Zwecke ungeeignet.



Verletzungsgefahren für Kinder und Personen!

- Halten Sie die Verpackungsfolie von Kindern fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Halten Sie Kinder von dem Gerät fern. Lassen Sie Kinder nicht mit dem Gerät unbeaufsichtigt. Es ist für Kinder ungeeignet!
- Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen und Verschleiß. Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn es sichtbare Schäden aufweist.
- Tragen Sie beim Training bequeme Kleidung und rutschfeste Turnschuhe.
- Machen Sie vor jedem Training einige Dehnungsübungen ohne Gerät. Beginnen Sie die Übungen langsam und steigern Sie nur nach und nach die Intensität. Beachten Sie dazu die Hinweise in dieser Anleitung. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Geräts und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind. Übertreiben Sie es nicht und überschätzen Sie sich nicht.
- Sollten Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, konsultieren Sie vor der Benutzung des Geräts Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm ab.

- Schwangere dürfen das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.

- Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.

- Wenn Sie längere Zeit keinen Sport getrieben haben, Herz-/Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, sollten Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt/Ihre Ärztin aufsuchen.

- Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass Sie beim Training genügend Platz zu allen Seiten haben und sich keine anderen Menschen in unmittelbarer Trainingsumgebung befinden. Auch Einrichtungsgegenstände dürfen sich nicht in der Nähe befinden, da sie beschädigt werden könnten.

- Sorgen Sie für genügend Luftzufuhr während des Trainings, vermeiden Sie jedoch Zugluft!

- Verwenden Sie das Gerät nur für den angegebenen Zweck.

- Verwahren Sie den Artikel nach jedem Gebrauch so, dass unbeaufsichtigte Kinder ihn nicht benutzen können.

Garantiebestimmungen

Von der Garantie und Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche durch Dritte entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß der einzelnen Bauteile.

Weltbild

Bedienungshinweise

Halten Sie die Griffe fest, so dass der Pilates-Ring während des Trainings nicht aus Ihren Händen rutschen kann. Die Anzahl der Wiederholungen und die Gesamtlänge des Trainings sollte an Ihr allgemeines Fitnessniveau angepasst werden.

Startposition 1: Aufrecht stehen

1. Brust- und Schultermuskulatur stärken

Halten Sie den Pilates-Ring vor Ihrer Brust zwischen den Handflächen, die Finger sind dabei gestreckt. Ihre Ellenbogen sind leicht angewinkelt und zeigen nach außen.

3 – 5 x wiederholen



2. Brust- und Schultermuskulatur stärken

Halten Sie den Pilates-Ring leicht geneigt (ungefähr 45°) auf Hüfthöhe zwischen den Handflächen, die Finger sind dabei gestreckt. Ihre Ellenbogen sind leicht angewinkelt und zeigen nach außen.

3 – 5 x wiederholen



3. Brust- und Schultermuskulatur stärken

Halten Sie den Pilates-Ring über Ihrem Kopf, so dass Sie ihn gerade noch sehen können. Ihre Ellenbogen sind leicht angewinkelt und zeigen nach außen.

3 – 5 x wiederholen



Startposition 2: Rückenlage

1. Brust- und Schultermuskulatur stärken

Legen Sie sich hin und bleiben Sie während der Übung in Rückenlage. Halten Sie den Pilates-Ring mit ausgestreckten Fingern leicht geneigt auf Hüfthöhe. Ihre Arme sind parallel zu den Beinen. Winkeln Sie Ihre Ellenbogen während des Einatmens an. Während des Ausatmens kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und bewegen den Pilates-Ring in einem Halbkreis über Ihren Kopf und drücken gleichzeitig fest auf den Pilates-Ring.

8 x wiederholen



2. Oberschenkelmuskulatur stärken

Begeben Sie sich in die Startposition und halten Sie den Pilates-Ring zwischen den Oberschenkeln fest (leicht oberhalb der Knie). Während des Ausatmens spannen Sie die Bauch- und Beckenbodenmuskeln an und pressen leicht auf den Pilates-Ring.

8 x wiederholen



3. Brücke – Mobilisierung des Rückens

Ihr Rücken liegt wie in Übung 2 in »neutraler Position« und der Pilates-Ring wird fest zwischen den Oberschenkeln gehalten. Ihr Nacken ist gestreckt, die Kiefer sind völlig entspannt. Drücken Sie den Pilates-Ring während des Ausatmens wieder leicht zusammen. Spannen Sie die Bauch- und Beckenbodenmuskeln an; halten Sie diese Spannung während der gesamten Übung aufrecht. Gleichzeitig heben Sie Ihren Rücken, beginnend vom Becken, Wirbel für Wirbel aufwärts, bis Ihr Gewicht zwischen den Schulterblättern lastet. Atmen Sie bei der Höchstbelastung ein und begeben Sie sich während des Ausatmens wieder Wirbel für Wirbel in die Ausgangsposition.

5 - 10 x wiederholen



4. Hintere und vordere Oberschenkelmuskulatur dehnen

Begeben Sie sich in die Startposition. Greifen Sie den Pilates-Ring mit beiden Händen, halten Sie ein Bein angewinkelt, ziehen Sie das andere Bein langsam zur Brust hin und setzen Sie den Fußballen in die Innenseite des Pilates-Rings. Die Ferse zeigt zur Decke, die Zehen sind entspannt. Beim Ausatmen beugen Sie das Knie wieder.

8 x pro Seite wiederholen



2

Startposition 3: Aufrecht sitzen

1. Untere Bauchmuskel, Mobilisierung des Rückens

Halten Sie den Pilates-Ring vor die Brust, die Finger sind gestreckt. Die Ellbogen sind leicht angewinkelt und zeigen nach außen. Atmen Sie aus, während Sie den Pilates-Ring zusammendrücken und gleichzeitig die Bauchmuskeln anspannen und hochziehen. Halten Sie diese Spannung während Sie sich Wirbel für Wirbel nach hinten abrollen. Stoppen Sie bei halber Beugung, atmen Sie ein und richten Sie sich beim Ausatmen wieder Wirbel für Wirbel auf.

5 - 10 x wiederholen



2. Untere Bauchmuskel, Mobilisierung des Rückens

Erweitern Sie Übung 1, indem Sie den Rücken komplett zum Boden abrollen, bis Kopf, Wirbelsäule und Kreuzbein auf der Matte zum Liegen kommen. Halten Sie nun den Pilates-Ring mit ausgestreckten Armen über der Brust. Während des Ausatmens bringen Sie nun den Rücken wieder Wirbel für Wirbel in die Ausgangsposition zurück.

5 x wiederholen

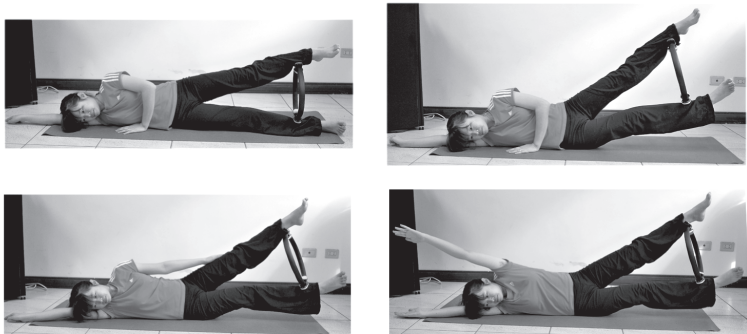


Startposition 4: Seitenlage

Rumpfkontrolle und Stärkung der Oberschenkelmuskulatur

Nehmen Sie die Startposition ein und halten Sie den Pilates-Ring mit den Schenkeln fest, leicht oberhalb der Fußknöchel. Atmen Sie aus, während Sie das obere Bein nach unten drücken und so versuchen, den Pilates-Ring zusammenzudrücken. Lösen Sie nach 3 Sekunden nach und nach die Spannung. Wiederholen Sie diese Übung, aber beim zweiten Mal drücken Sie das untere Bein nach oben, um den Pilates-Ring zusammenzudrücken. Erweitern Sie diese Übung, indem Sie den Pilates-Ring mit beiden Beinen gleichzeitig zusammenzudrücken und beide Beine leicht anheben. Lösen Sie nach 3 Sekunden nach und nach die Spannung und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

5 x pro Bein wiederholen



Kundenservice

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice:

Verlagsgruppe Weltbild GmbH
Steinerne Furt
86167 Augsburg
Telefon: 0180 - 53 54 327
(14 Cent/Min, Festnetz; max. 42 Cent/Min, Mobilfunk)
E-Mail: info@weltbild.de

Weltbild