

Der ist ein ideales Trainingsgerät zur Stärkung und Entwicklung der Brust-, Schulter-, Arm-, Bein- und oberen Rückenmuskulatur.

Wiederholen Sie die Übungen entsprechend Ihrem Trainingsanspruch. Achten Sie darauf, dass während der Übungen der Oberkörper unter Spannung und dabei immer gerade gehalten bleibt.



ALLGEMEINE TRAININGSHINWEISE

Wenn Sie Übungen mit der beiliegenden Türhalterung vornehmen, vergewissern Sie sich, dass die Tür fest im Schloss sitzt und niemand in dieser Zeit die Tür öffnen kann. Steht das Seil unter Spannung, kann ein unbeabsichtigtes Öffnen der Tür die Halterung lösen und zu Verletzungen führen. Bitte hängen Sie deshalb die beiliegende Infokarte an den Türgriff.

Wenn Sie Übungen vornehmen, bei denen Sie das Seil unter die Füße legen, achten Sie bitte darauf, dass Sie sicher auf dem Seil stehen. Unter Spannung kann ein unbeabsichtigtes Wegrutschen zu Verletzungen führen.

Alle Übungen sollten mit gleichmäßigem und langsamem Tempo durchgeführt werden. Vor jedem Gebrauch ist der **deuser multi expander** auf eventuelle Abnutzung/Beschädigung zu überprüfen. Trainieren Sie nur mit einem einwandfreien Gerät.

Haltung und Fitnesstraining bilden eine Einheit.

Achten Sie auf eine korrekte Ausgangs- und Endstellung sowie auf eine exakte Bewegungsausführung! Die Übungsanleitung gibt Ihnen die notwendigen Hinweise.

HÄUFIGE FEHLER

Stand:

- Körperhaltung (Hohlkreuz, Rundrücken)
- Keine Gesamtkörperspannung während der Übungen
- Fehlstellungen von Füßen und Beinen
- Kopf wird nicht in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten (Kopf auf Brust)

TRIZEPS 1

Oberarmmuskulatur

Ausgangsposition:

- Körperstellung in aufrechter Position zum Türblatt
- Griffe mit beiden Händen erfassen
- Handflächen nach unten
- Unterarme in 90° Stellung



Übung:

- Beide Unterarme gerade ausstrecken und nach unten bewegen
- Zurück zur Ausgangsposition
- Rücken gerade halten



TRIZEPS 2

Streckübung

Ausgangsposition:

- Körperstellung in aufrechter Position rückwärts zum Türblatt
- Armhaltung über dem Kopf
- Griffe mit beiden Händen erfassen
- Handflächen nach vorne
- Unterarme in 90° Stellung



Übung:

- Beide Unterarme über dem Kopf gerade ausstrecken und nach vorne bewegen
- Zurück zur Ausgangsposition
- Rücken gerade halten



OBERE RÜCKENMUSKULATUR

Ausgangsposition:

- Körperstellung in aufrechter Position zum Türblatt
- Griffe mit beiden Händen erfassen
- Handflächen nach innen
- Beide Unterarme in Kopfhöhe gerade ausstrecken



Übung:

- Beide Unterarme, am Körper anliegend, anziehen bis zur Brust
- Schultern dabei fallen lassen, Schulterblätter nach hinten zusammendrücken
- Zurück zur Ausgangsposition
- Rücken gerade halten
- Die Übung kann auch im Sitzen ausgeführt werden

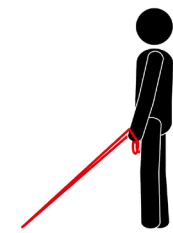


BIZEPS

Armbeugemuskulatur

Ausgangsposition:

- Körperstellung in aufrechter Position zum Türblatt
- Griffe mit beiden Händen erfassen
- Handflächen nach innen
- Beide Unterarme gerade nach vorne/unten ausstrecken



Übung:

- Beide Unterarme, am Körper anliegend, aufwärts anziehen bis zur Brust
- In dieser Stellung ca. 2 Sekunden verharren
- Zurück zur Ausgangsposition
- Rücken gerade halten
- Die Übung kann auch mit Handflächen nach außen durchgeführt werden



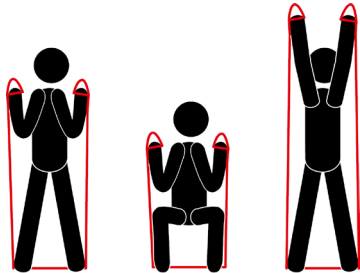
KOMBINATION SCHULTER / KNIEBEUGE

Ausgangsposition:

- Seil unter beide Füße legen
- Körperstellung in aufrechter Position
- Beide Beine über den Schulterbereich hinaus abspreizen
- Griffe mit beiden Händen erfassen
- Handflächen nach innen
- Unterarme in 90° Stellung

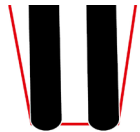
Übung:

- Aus dieser Ausgangsstellung in die Hocke gehen bis die Oberschenkel parallel zum Boden positioniert sind
- Wieder zurück zur Ausgangsstellung
- Dabei beide Arme gerade nach oben über den Kopf ausstrecken
- Zurück zur Ausgangsstellung
- Während der gesamten Übung Rücken gerade halten

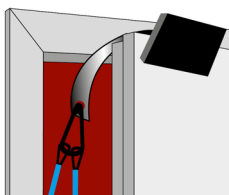


FIXIERMÖGLICHKEITEN

Stellen Sie sich mit der Mitte des Fußes auf den deuser multi expander.



Mit der Halterung fixieren Sie den deuser multi expander in der Tür.



PFLEGETIPPS

Reinigen Sie den deuser multi expander nur mit warmem Wasser oder Alkohol. Vor Hitzequellen und direktem Sonnenlicht schützen.

ZUGSTÄRKEN

2 verschiedene Zugstärken stehen zur Auswahl, so dass sich der deuser multi expander dem jeweiligen Leistungsniveau hervorragend anpassen lässt. Eine entscheidende Voraussetzung für die individuelle Trainingsgestaltung und medizinisch korrekte, systematische Aufbauarbeit. Hinsichtlich Maße und Gewichte sind material- und fertigungstechnische Toleranzen möglich.

SCHULTER / ARME

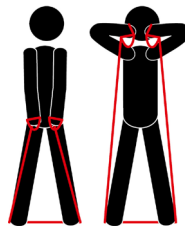
Ausgangsposition:

- Seil unter beide Füße legen
- Körperstellung in aufrechter Position
- Beide Beine über den Schulterbereich hinaus abspreizen
- Griffe mit beiden Händen erfassen
- Handflächen nach außen
- Unterarme gestreckt nach unten

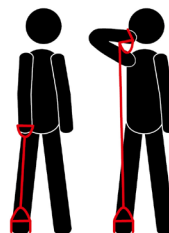
Übung:

- Oberarme bis zum Kinn hochziehen, geschlossen zum Körper
- In dieser Stellung ca. 3 Sekunden verharren
- Zurück zur Ausgangsstellung
- Rücken gerade halten
- Die Übung kann auch einseitig ausgeführt werden

Beidseitige Ausführung:



Einseitige Ausführung:



BAUCHMUSKELN

Ausgangsposition:

- Körperstellung in aufrechter Position rückwärts zum Türblatt
- Armhaltung über dem Kopf
- Griffe mit beiden Händen erfassen
- Handflächen nach innen oder außen
- Unterarme in leicht abgewinkelter Stellung



Übung:

- In dieser Stellung nach vorne beugen ohne die Armhaltung zu verändern
- Die Bauchmuskeln für ca. 2 Sekunden anspannen
- Langsam zurück zur Ausgangsstellung



SCHULTER / BRUST / ARME

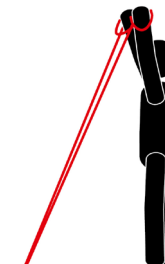
Ausgangsposition:

- Körperstellung in aufrechter Position zum Türblatt
- Griffe mit beiden Händen erfassen
- Handflächen nach innen
- Beide Unterarme in Brusthöhe anziehen
- Unterarme in leicht abgewinkelter Stellung



Übung:

- Beide Arme gestreckt bis über den Kopf gerade aufwärts ziehen
- Zurück zur Ausgangsposition
- Rücken gerade halten



SCHULTER / ARME

Ausgangsposition:

- Seil unter beide Füße legen
- Körperstellung in aufrechter Position
- Beide Beine über den Schulterbereich hinaus abspreizen
- Griffe mit beiden Händen erfassen
- Handflächen nach innen
- Unterarme gestreckt nach unten



Übung:

- Arme gerade vorwärts hochziehen bis in Augenhöhe
- Zurück zur Ausgangsstellung
- Rücken gerade halten

