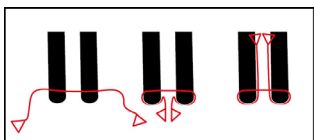


Das **deuser tube** zählt zu den effektivsten Handgeräten im Fitnessbereich. Die Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit durch das Training aller großen und wichtigen Muskelgruppen wird ergänzt durch Verbesserungen der Koordinationsfähigkeiten. Die professionelle mitgelieferte Übungsanleitung mit integrierter Fehleransprache ermöglicht ein - aus medizinischer Sicht - unbedenkliches Selbsttraining. Das **deuser tube** ist kompakt und leicht in seiner Handhabung, variabel im Einsatz und überall gut zu verstauen, deshalb ein perfektes Trainingsgerät für zu Hause, im Fitnessstudio oder für die Reise.

FIXIERMÖGLICHKEITEN

Das **deuser tube** wird um die Mitte des Fußes gewickelt.



Stellen Sie sich mit der Mitte des Fußes auf das **deuser tube**.



ARMMUSKULATUR 1

Ausgangsstellung: Stand in Schrittstellung. Das **deuser tube** wird unter dem Vorfuß und mit beiden Händen unter Zugspannung gehalten. Die Arme sind nach unten gestreckt.



Ausführung A: Wechselseitiger Zug der Arme in die Beugung.



Ausführung B: Gleichzeitiger Zug der Arme in die Beugung.



FEHLER!



ARMMUSKULATUR 2

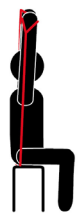
Ausgangsstellung: Sitz auf dem Hocker, Stuhl etc. Das **deuser tube** wird unter dem Gesäß fixiert und mit beiden Händen unter Zugspannung gehalten, die Arme sind gebeugt in Seithalte.



Ausführung A: Wechselseitiges Strecken der Arme in die Hochhalte.



Ausführung B: Gleichzeitiges Strecken der Arme nach oben.



FEHLER!



ARMMUSKULATUR 3

Ausgangsstellung: Stand in Schrittstellung. Das **deuser tube** wird unter dem Vorfuß und mit beiden Händen unter Zugspannung gebracht. Die Arme sind gestreckt in Tiefhalte.



Ausführung A: Wechselseitiger Zug der gestreckten Arme in die Seithalte.



Ausführung B: Gleichzeitiger Zug der gebeugten Arme in die Seithalte.



ARMMUSKULATUR 4

Ausgangsstellung: Seitgrätschstand. Das **deuser tube** wird unter beiden Füßen und mit gestreckten Armen in Tiefhalte fixiert. Beide Hände halten geschlossen die Handgriffe.



Ausführung A: Zug der gebeugten Arme in die Vorhalte. Die Hände bleiben am Körper.



RUMPFMUSKULATUR 1

Ausgangsstellung: Rückenlage. Das **deuser tube** wird mit beiden Händen und unter einem Fuß fixiert. Die Fußbefestigung erfolgt durch eine Schlinge. Die Arme sind gebeugt, die Ellenbogen liegen neben dem Körper auf der Unterlage.



Ausführung: Gleichzeitige Streckung der Arme in die Vorhalte.



RUMPFMUSKULATUR 2

Ausgangsstellung:

Bückstand.

Das **deuser tube** wird doppelt mit beiden Füßen und gebeugten Armen in der Seithalte fixiert. Der Rücken ist gerade.



Ausführung A:

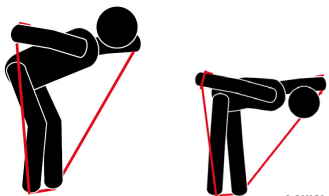
Wechselseitiger Zug der gestreckten Arme in die Rückhalte.

Ausführung B
Gleichzeitiger Zug der gestreckten Arme in die Rückhalte.



Ausführung B:

Gleichzeitiger Zug der gestreckten Arme in die Seithalte.



FEHLER!

RUMPFMUSKULATUR 3

Ausgangsstellung:

Rückenlage.

Das **deuser tube** wird doppelt mit beiden Händen in Hochhalte fixiert. Die Arme sind gestreckt. Die Beine stehen gebeugt auf dem Boden.



Ausführung A:

Bewegung der gestreckten Arme in Richtung Knie, das **deuser tube** bleibt unter Zugspannung. Der Kopf wird gleichzeitig von der Unterlage abgehoben.



Ausführung B:

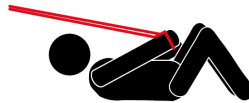
Bewegung der Arme zur rechten bzw. linken Außenseite des Kniegelenkes. Der Kopf wird in die jeweilige Bewegungsrichtung abgehoben.



FEHLER!

Ausführung C:

Erhöhung des Widerstandes durch eine Schlinge des **deuser tube** außerhalb des Körpers. Sie wird in Kopfhöhe befestigt. Beide Übungsausführungen von A und B sind möglich.



BEINMUSKULATUR 1

Ausgangsstellung:

Einbeinstand.

Das **deuser tube** wird mit Hilfe einer Schlinge um den Vorfuß des Schwungbeines fixiert und mit beiden Händen unter Zugspannung gehalten. Das Knie ist gebeugt.



Ausführung:

Streckung des Schwungbeines nach vorn unten.



FEHLER!

BEINMUSKULATUR 2

Ausgangsstellung:

Bauchlage.

Das **deuser tube** wird doppelt mit einer Schlinge um den Fuß des Schwungbeines und durch beide Handgriffe am anderen Fuß fixiert. Die Beine sind gestreckt, die Fußspitzen stehen auf dem Boden.



Ausführung A:

Bewegung des Schwungbeines nach außen gegen den Seilwiderstand.

Ausführung B
Bewegung beider Beine nach außen gegen den Seilwiderstand.



FEHLER!

BEINMUSKULATUR 3

Ausgangsstellung:

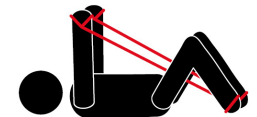
Rückenlage.

Das **deuser tube** wird doppelt mit Hilfe einer Schlinge am Fuß des Schwungbeines und durch beide Handgriffe am anderen Fuß fixiert. Die Beine liegen gestreckt auf dem Boden, die Fußspitzen sind in Richtung Nase angezogen.



Ausführung:

Bewegung eines Beines gegen den Seilwiderstand in Kopf-richtung. Das Bein wird im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk gebeugt.



ALLGEMEINE TRAININGSHINWEISE

Bei **gesundheitlichen Problemen** sowie in der Genesungsphase nach einer Verletzung fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Therapeuten, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen.

Wärmen Sie sich vor jedem Training auf, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Muskulatur zu erwärmen. So vermeiden Sie Verletzungen.

Die Übungen sollten mit **gleichmäßigem Tempo** durchgeführt werden. Jede Bewegung mit dem deuser tube muss langsam und kontrolliert erfolgen.

Vermeiden Sie während der Übungen, den Atem anzuhalten. Bei betontem Krafteinsatz wird ausgeatmet.

Das Fitnessprogramm mit dem deuser tube ist ausgerichtet auf eine hohe Konditionierung der Körpermuskulatur, deshalb sollten pro **Übung 10 bis 20 Wiederholungen in Serien** erfolgen. Die Anzahl der Serien bestimmt Ihr Trainingszustand.

Durch das Training werden Fette verbrannt und die Muskulatur gestärkt.

Um muskuläre **Unterschiede** zu vermeiden, sollten alle Übungen mit rechtem und linkem Arm bzw. Bein erfolgen.

Beim **Fixieren** des **deuser tube** muss darauf geachtet werden, dass die Handgelenke nicht überstreckt sind, d.h. die Hand muss in direkter Verlängerung des Unterarms gehalten werden. Die Fußstellung ist eine Möglichkeit, um das deuser tube zu verkürzen und den Widerstand zu erhöhen. Man kann mit einem Fuß oder mit beiden Füßen sowie durch Schlingen Längenveränderungen vornehmen. Zur Vermeidung von Verletzungen sollte man immer sicher auf dem deuser tube stehen.

Das **deuser tube** ist mit seinen unterschiedlichen Widerstandsformen farblich gut voneinander zu unterscheiden. Der Widerstand kann zusätzlich durch unterschiedliche Griffhöhen verändert werden. Bei den in diesem Fitness-Programm beschriebenen Übungen ist darauf zu achten, dass Dehnungen über 250% nicht erreicht werden.

Vor jedem Gebrauch ist das **deuser tube** auf eventuelle Abnutzung/Beschädigung zu überprüfen und ggf. auszutauschen. Bitte nur deuser tubes in einwandfreiem Zustand verwenden.

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)

Rückenlage:

- Fehllage der Wirbelsäule (Körper liegt nicht gerade auf der Unterlage)
- Falsche Körperspannung (Hohlkreuz)
- Fehlstellung von Füßen und Beinen

Bauchlage:

- Körper (Hohlkreuz)
- Kopf wird im Nacken gehalten (kein Doppelkinn)
- Füße und Beine sind vom Boden abgehoben

PFLEGEHINWEISE

Reinigen Sie das deuser tube nur mit warmem Wasser oder Alkohol. Das **deuser tube** kühl (Zimmertemperatur) und dunkel lagern. Sonnenbestrahlung und Heizungsnahe vermeiden, es verliert an Elastizität, es wird spröde.

Anwender oder Instruktoren mit allergischen Reaktionen (wie z.B. Hautrötungen, Juckreiz) sollten vor Gebrauch unbedingt Ihren Arzt befragen und den Hautkontakt mit dem Übungsgerät vermeiden (Baumwollhandschuhe).

Kommt das **deuser tube** mit chlorhaltigem Wasser in Berührung (durch Training im Wasser), sollte es sofort mit klarem Wasser abgewaschen werden. Anschließend trocknen.

Mechanische Einwirkungen auf das **deuser tube** vermeiden.

Haken, spitze oder scharfe Kanten/Ecken oder raue Oberflächen können

zur Beschädigung des **deuser tube** führen.

ZUGSTÄRKEN

4 verschiedene Zugstärken stehen zur

Auswahl, so dass sich das **deuser tube** dem jeweiligen Leistungsniveau hervorragend anpassen lässt.

Eine entscheidende Voraussetzung für die individuelle Trainingsgestaltung und medizinisch korrekte, systematische Aufbauarbeit.

	kg Ausdehnung 100%
leicht	ca. 4 kg
mittel	ca. 7 kg
stark	ca. 10 kg
extra stark	ca. 18 kg

Hinsichtlich Maße und Gewichte sind material- und fertigungstechnische Toleranzen möglich.