

PDF ONLINE
www.lidj-service.com



FITNESSBÄNDER / RESISTANCE BANDS / ÉLASTIQUES DE MUSCULATION

DE AT BE CH

FITNESSBÄNDER

Bandes élastiques de musculation / Fitnessbands

GB IE

RESISTANCE BANDS

Operation and safety notes

FR BE

ÉLASTIQUES DE MUSCULATION

Bandes élastiques de musculation / Fitnessbands

NL SE

FITNESS-BÄNDER

Bandes élastiques de musculation / Fitnessbands

PL

TÄSMY FITNESS

Võimlõu, elastsed vööd / Fitnessbands

CZ

SADA POSILJIVAČKI PASU

Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny

SK

FITNES PÁSY

Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny

ES

BANDAS ELÁSTICAS

Instrucciones de utilización y de seguridad

DK

FITNESSBÅND

Brug af elasticsbånder

F

SET FASCIE ELASTICHE

Istruzioni per l'uso e per la sicurezza

HU

EDZŲOSIĄLAG

Kasdienio naudojimo instrukcijos

SK

AT

BE

NL

CZ

GB

FR

PL

SK

AT

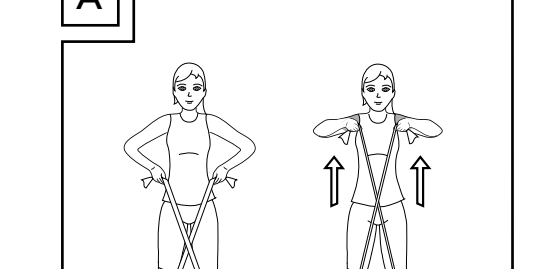
DK

HU

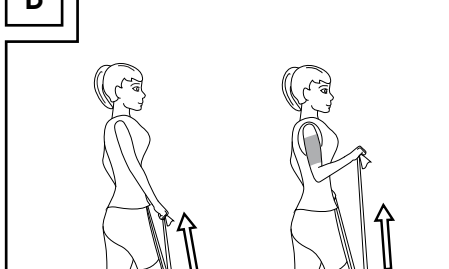
IT

ES

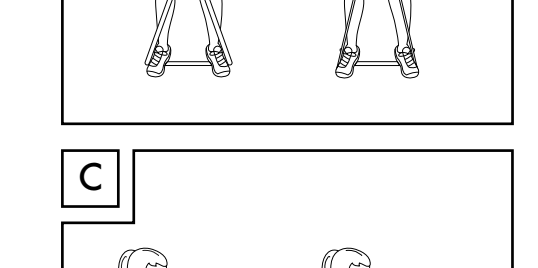
A



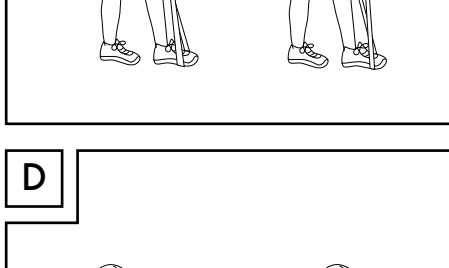
B



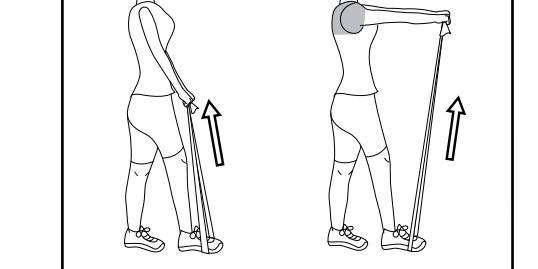
C



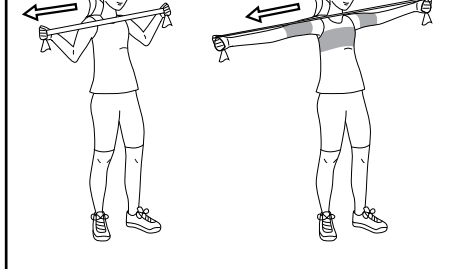
D



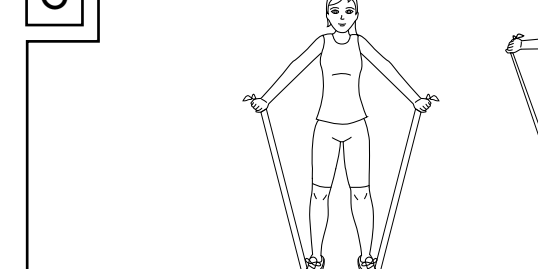
E



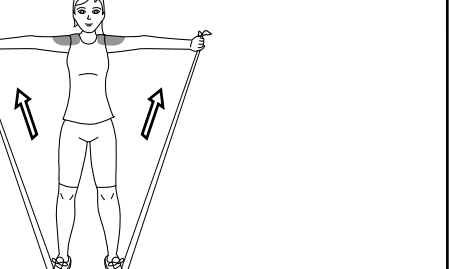
F



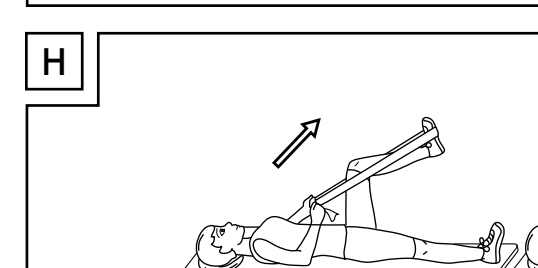
G



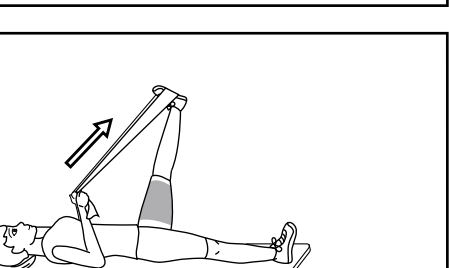
H



I



J



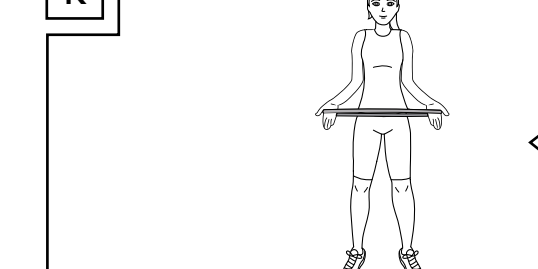
K



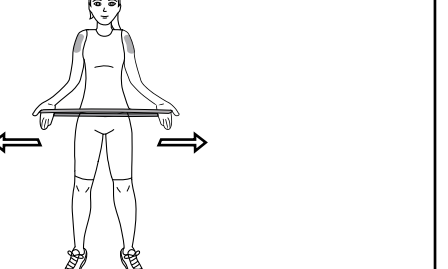
L



M



N



IAN 518500_2504

DE BE NL CZ GB FR PL

SK AT DK HU IT ES

FITNESSBÄNDER

Einführung

■ **Wichtig!** Wir wünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich nicht nur für ein hochwertiges Produkt entschieden. Möchten Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut machen. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzzwecke. Beachten Sie diese Anleitungen an einem sicheren Ort / Hindernis frei und unterliegen bei Weitergabe des Produkts an Dritte mit.

■ **Bestimmungsgemäße Verwendung**

Dieses Produkt ist als Sportgerät konzipiert und nicht für den gewöhnlichen Gebrauch geeignet. Das Produkt ist nicht für therapeutische oder medizinische Behandlungszwecke geeignet.

Lieferumfang

■ 4 x Fitnessband
■ 1 Bedienungsanleitung

Technische Daten

HO13455A

Fitnessband hellgrau (schwache Widerstand):
Bandlänge: 128 cm, Länge: 250 cm, Stärke: 0,15 mm
Bandfarbe: hellgrau
Bandlänge: 128 cm, Länge: 250 cm, Stärke: 0,2 mm

Fitnessband Ring hellgrau (schwache Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: hellgrau
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring orange (stärkere Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: orange
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring orange (stärkere Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: orange
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Fitnessband Ring schwarz (sehr starke Widerstand):
Bandlänge: 17 mm, Länge: 500 mm, (100 cm in der Länge), Stärke: 1,2 mm
Bandfarbe: schwarz
Bandlänge: 25 mm, Länge: 275 mm, (55 cm in der Länge), Stärke: 1,4 mm

Übungen mit dem Fitnessband

■ **Beine (siehe Abb. A)**
■ Legen Sie die Rückseite des Fitnessbands flach über die Fußsohle. Legen Sie die Arme ausgehend von den Knien und weichen Sie das Fitnessband jeweils 1 cm die Hölle.
■ Weichen Sie ein Bein nach "Winkel" aus. Strecken Sie das ausgehende Bein gegen die Widerstand des Fitnessbands nach vorne.
■ Wiederholen Sie anschließend diese Übung mit dem anderen Bein.

■ **Riemen & Schultern (siehe Abb. B)**
■ Stellen Sie sich mit geradem Rumpf mit einem Fuß nach vorne aufrecht in eine Schrittstellung.
■ Strecken Sie Ihren rechten Fuß durch den Handgriff und ziehen Sie den Schultergürtel in Ihren Sperrbereich.
■ Halten Sie das andere Handgrieff mit beiden Händen vor dem Körper, die Handflächen sind dabei nach außen gerichtet.
■ Stabilisieren Sie den rechten Ellenbogen auf dem Körper.
■ Beugen Sie Ihren Oberkörper bei geradem Rücken als Alternative etwas nach hinten und nach Spannung der Arme wieder nach hinten.

■ **Bein und Rumpfmuskulatur (siehe Abb. J)**
■ Gehen Sie wie gezeigt in Kniebeugung und führen Sie das vordere Ende des Trainingsbands mit beiden Händen.
■ Nehmen Sie das vordere Ende des Fuß auf der anderen Seite.
■ Setzen Sie Ihr Bein mit dem Band um den Fuß nach oben und zurück.
■ Halten Sie die Position und ziehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück.
■ Wechseln Sie die Seite.

■ **Übungen mit dem Fitnessband-Ring**
■ **Schultern (siehe Abb. A)**
■ Stellen Sie sich aufrecht hin und legen Sie das Fitnessband Ring die Hände. Die Finger sind gestreckt.
■ Ziehen Sie das Fitnessband mit beiden Händen. Die Ellbogen sind im 90°-Winkel gebeugt.
■ Drehen Sie die Unterarme nach außen, ohne die Oberarme und Ellbogen sich vom Körper trennen.

■ **Arms, Schultern & Rücken (siehe Abb. C)**
■ Stellen Sie sich mit geradem Rumpf mit einem Fuß nach vorne aufrecht in eine Schrittstellung.
■ Strecken Sie Ihren rechten oder linken Fuß durch den Handgriff und ziehen Sie den Schultergürtel in Ihren Sperrbereich.
■ Halten Sie den anderen Handgriff mit beiden Händen vor dem Körper, die Handflächen sind dabei nach außen gerichtet.
■ Halten Sie die Arme nach unten mit leicht gebeugten Ellenbogen an.
■ Wechseln Sie die Seite.

■ **Arms, Schultern & Rücken (siehe Abb. C)**
■ Stellen Sie sich mit geradem Rumpf mit einem Fuß nach vorne aufrecht in eine Schrittstellung.
■ Strecken Sie Ihren rechten oder linken Fuß durch den Handgriff und ziehen Sie den Schultergürtel in Ihren Sperrbereich.
■ Halten Sie den anderen Handgriff mit beiden Händen vor dem Körper, die Handflächen sind dabei nach außen gerichtet.
■ Halten Sie die Arme nach unten mit leicht gebeugten Ellenbogen an.
■ Wechseln Sie die Seite.

■ **Arms, Schultern & Rücken (siehe Abb. C)**
■ Stellen Sie sich mit geradem Rumpf mit einem Fuß nach vorne aufrecht in eine Schrittstellung.
■ Strecken Sie Ihren rechten oder linken Fuß durch den Handgriff und ziehen Sie den Schultergürtel in Ihren Sperrbereich.
■ Halten Sie den anderen Handgriff mit beiden Händen vor dem Körper, die Handflächen sind dabei nach außen gerichtet.
■ Halten Sie die Arme nach unten mit leicht gebeugten Ellenbogen an.
■ Wechseln Sie die Seite.

■ **Arms, Schultern & Rücken (siehe Abb. C)**
■ Stellen Sie sich mit geradem Rumpf mit einem Fuß nach vorne aufrecht in eine Schrittstellung.
■ Strecken Sie Ihren rechten oder linken Fuß durch den Handgriff und ziehen Sie den Schultergürtel in Ihren Sperrbereich.
■ Halten Sie den anderen Handgriff mit beiden Händen vor dem Körper, die Handflächen sind dabei nach außen gerichtet.
■ Halten Sie die Arme nach unten mit leicht gebeugten Ellenbogen an.
■ Wechseln Sie die Seite.

■ **Arms, Schultern & Rücken (siehe Abb. C)**
■ Stellen Sie sich mit geradem Rumpf mit einem Fuß nach vorne aufrecht in eine Schrittstellung.
■ Strecken Sie Ihren rechten oder linken Fuß durch den Handgriff und ziehen Sie den Schultergürtel in Ihren Sperrbereich.
■ Halten Sie den anderen Handgriff mit beiden Händen vor dem Körper, die Handflächen sind dabei nach außen gerichtet.
■ Halten Sie die Arme nach unten mit leicht gebeugten Ellenbogen an.
■ Wechseln Sie die Seite.

■ **Arms, Schultern & Rücken (siehe Abb. C)**
■ Stellen Sie sich mit geradem Rumpf mit einem Fuß nach vorne aufrecht in eine Schrittstellung.
■ Strecken Sie Ihren rechten oder linken Fuß durch den Handgriff und ziehen Sie den Schultergürtel in Ihren

