

Übungsanleitung

Art.-Nr. 1398902
1398915

Sport-Thieme® Aerobic Step

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Gerät haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung zunächst vollständig durchlesen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Sicherheit

Alles, was Sie für ein umfassendes Training benötigen

Der Aerobic Step ist das einzige Fitnessgerät, das Sie benötigen. Es ermöglicht nicht nur ein ideales Herz-Kreislauftraining das die Beine stärkt und Herz und Lungen trainiert, sondern es gibt Ihnen auch die Möglichkeit, den Oberkörper alleine oder gleichzeitig mit den Beinen zu trainieren.

Der Aerobic Step ist extrem vielseitig. Wenn Sie dem hier dargestellten Übungsprogramm folgen, decken Sie die drei Dimensionen des Aerobic Step-Trainings ab: Schrittraining (Stepping), Schritt- und Muskeltraining (Stepping und Toning) und reines Muskeltraining (Toning). Die Intensität des Trainingsprogramms kann auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten werden. Sie können ein sanftes oder ein anspruchsvolles Übungsprogramm umsetzen. Tatsächlich sind dem, was Sie mit dem Aerobic Step erreichen können, keinerlei Grenzen gesetzt. Die zwei Höhenversteller sind leicht zu justieren. Der Aerobic Step ist 3-fach in der Höhe verstellbar (15cm, 20cm, 25cm).

Ihr Fitnessgerät Aerobic Step besteht aus drei Teilen:



Herz-Kreislauftraining/ aerobes Training

Wenn Sie den Aerobic Step für Ihr Step-Training einsetzen, sollten Sie sich ein bequemes und doch herausforderndes Ziel setzen. Sie sollten außer Atem geraten, aber nicht nach Luft schnappen müssen. Als Anfänger sollten sie zunächst 3 bis 4 Minuten trainieren und dann das Übungspensum langsam steigern. Mit steigender Fitness können Sie die Übungen in diesem Kapitel auch länger trainieren, wenn Sie das Ende der gewählten Trainingszeit erreicht haben, sollten Sie das Level langsam herabsetzen und 3 bis 4 Minuten ohne Nutzung des Aerobic Step abkühlen, indem Sie wie im Kapitel „Aufwärmen“ beschrieben gehen / marschieren. Sie sollten auch die Dehnübungen wiederholen, da diese vorbeugend gegen Steifigkeit und Muskelkater wirken.



Übungsanleitung zu Art.-Nr. 11 138 8902/8915

Wenn Sie den Aerobic-Step zum Step-Training einsetzen, setzen Sie den ganzen Fuß gleichmäßig auf den Aerobic Step auf. Stellen Sie sich ein wenig vor den Aerobic-Step, nicht zu weit weg, damit Ihre Schritte nicht zu groß werden, aber auch nicht zu nah, damit Sie beim Abheben des Fußes nicht hängen bleiben. Lehnen Sie sich auf den Aerobic-Step und drücken Sie sich vom hinteren Fuß ab. Bilden Sie dabei eine diagonale Linie vom Boden Richtung Decke, ohne das Gesäß nach hinten zu schieben.

Steigen Sie immer von der breiten Seite des Aerobic Step ab, niemals von der schmalen Seite. Wählen Sie immer die richtige Höhe aus; entweder die Grundhöhe oder die Erhöhung. Wenn Sie beim Training mit der Erhöhung eine Ermüdung feststellen, reduzieren Sie die Höhe.

Aufwärmung

Vor Beginn des Trainings mit dem Aerobic Step sollten Sie sich gründlich aufwärmen, um Ihren Körper auf die folgenden Übungen vorzubereiten.

Marschieren

Beginnen Sie damit, dass Sie auf der Stelle gehen, dann marschieren. Dabei sollten Sie auch die Knie anheben, die Fersen nach hinten anziehen und die Schultern sowie die Wirbelsäule lockern. Wärmen Sie sich mindestens 3 bis 4 Minuten in dieser Weise auf.

Darüber hinaus ist es notwendig, die am stärksten beanspruchten Muskelgruppen vor Trainingsbeginn zu dehnen. Bei den Dehnübungen handelt es sich um statische Positionen, die jeweils ca. 10 Sekunden gehalten werden sollten.

Waden

Treten Sie mit einem Fuß zurück, drücken Sie die Ferse fest auf den Boden. Die Zehen beider Füße zeigen nach vorn.

Hinteres Bein (Kniesehne)

Aus der Wadendehnung verlagern Sie Ihr Gewicht auf das hintere Bein und beugen Sie das Knie. Halten Sie das vordere Bein gerade und neigen Sie sich aus der Hüfte nach vorn.

Vorderer Oberschenkel (Quadrizeps)

Stellen Sie sich auf ein Bein, beugen Sie das Knie des anderen Beines und halten Sie den Fuß mit einer Hand fest. Drücken Sie die Hüften nach vorn. Nutzen Sie falls erforderlich einen Stuhl oder die Wand, um das Gleichgewicht zu halten.

Step-Training

Grundschrift

Der Grundschrift beschreibt die grundlegende Step-Bewegung. Der Grundschrift besteht aus vier Einzelschritten. Der Aerobic Step wird immer mit dem Bein zuerst verlassen, mit dem er betreten wurde. Sie sollten das führende Bein spätestens nach einer Minute wechseln .

1. Treten Sie mit dem **rechten** Fuß auf den Aerobic Step (1)
2. Treten Sie mit den **linken** Fuß auf den Aerobic Step (2)



3. Treten Sie mit dem **rechten** Fuß vom Aerobic Step herunter.
 4. Treten Sie mit dem **linken** Fuß vom Aerobic Step herunter.
- Zur Erhöhung der Intensität der Bewegung können die Arme hinzugenommen werden. Führen Sie die logischen Armbewegungen aus und führen Sie die Bewegungen gleichmäßig auf beiden Seiten des Körpers aus. Wenn die Armbewegungen zu stark sind, beeinträchtigt das Ihr Gleichgewicht und Ihre Haltung.

1. Treten Sie mit dem rechten Fuß auf den Aerobic Step und schwingen Sie beide Arme nach **außen**.
2. Treten Sie mit dem linken Fuß auf den Aerobic Step und führen Sie beide Arme nach **oben**.
3. Treten Sie mit dem rechten Fuß vom Aerobic Step herunter und senken Sie beide Arme.
4. Treten Sie mit dem linken Fuß vom Aerobic Step herunter und führen Sie beide Arme an die Seite.

V-Schritt

Beim V-Schritt handelt es sich um eine Variation des Grundschriftes . Die Füße stehen auf dem Aerobic Step weit auseinander und sind geschlossen, wenn Sie unten (hinter) dem Aerobic Step stehen.

Übungsanleitung zu Art.-Nr. 11 138 8902/8915

1. Treten Sie mit dem **rechten** Fuß nach rechts
2. Treten Sie mit dem **linken** Fuß nach links
3. Treten Sie mit dem rechten Fuß wieder herunter
4. Treten Sie mit dem linken Fuß wieder herunter, so dass die Beine geschlossen sind.

Auch dieser Schritt besteht aus vier Einzelschritten. Mit einem Tap wechseln Sie das führende Bein. Die Arme können zur Steigerung der Intensität der Übung hinzugenommen werden.

1. Treten Sie mit dem rechten Fuß auf den Aerobic Step, heben Sie den rechten Arm und halten Sie ihn dort.
2. Treten Sie mit dem linken Fuß auf den Aerobic Step, heben Sie den linken Arm und halten Sie ihn dort.
3. Treten Sie mit dem rechten Fuß herunter, senken Sie den rechten Arm und halten Sie ihn dort.
4. Treten Sie mit dem linken Fuß herunter, senken Sie den linken Arm und halten Sie ihn dort.

Wechselschritt mit Drehung

Diese Bewegung fängt hinter dem Aerobic Step an, um die Intensität zu erhöhen

1. Stellen Sie sich diagonal vor die rechte vordere Ecke des Aerobic Step, treten Sie mit dem rechten Fuß so auf das Gerät, dass Sie gerade nach vorn blicken.
2. Treten Sie mit dem linken Fuß breitbeinig auf den Aerobic Step, blicken Sie gerade nach vorn.
3. Treten Sie mit dem rechten Fuß wieder vom Aerobic Step herunter, so dass Sie diagonal vor der linken vorderen Ecke stehen.
4. Tappen Sie mit dem linken Fuß auf den Boden, ohne das Körpergewicht auf den Fuß zu verlagern, wiederholen Sie den Schritt mit dem linken Fuß.

Zur Steigerung der Intensität der Übung können die Arme hinzugenommen werden.

1. Treten Sie mit dem rechten Bein auf den Aerobic Step, heben Sie die Ellbogen nach außen, die Hände zeigen zur Brust.
2. Treten Sie mit dem linken Bein breitbeinig auf den Aerobic Step und führen Sie dabei die Arme nach außen.
3. Treten Sie mit dem rechten Bein nach unten, führen Sie die Hände wieder zurück zur Brust.
4. Tappen Sie mit dem linken Fuß und senken Sie die Arme, wiederholen Sie den Schritt dann mit dem linken Bein.

Dehnübungen

Nach den Übungen sollten Sie die beanspruchten Muskeln dehnen. Dadurch vermeiden Sie Muskelsteifigkeit und Muskelkater. Das Abkühlen (Cool Down) ist, wie im Kapitel Herzkreislauftraining beschrieben, mit in das Programm aufzunehmen.

Es handelt sich um statische Positionen, die jeweils ca. 10 Sekunden zu halten sind.

Schultern (Deltamuskeln)

Setzen Sie sich auf den Aerobic Step, halten Sie den Rücken gerade und heben Sie beide Schultern in Richtung Ihrer Ohren.

Entspannen Sie sich und drücken Sie beide Schultern nach unten, halten Sie diese Position.

Oberer Rücken (Trapezius- und Rhomboidmuskel)

Setzen Sie sich auf den Aerobic Step, strecken Sie die Arme nach vorn und drehen Sie sich ein wenig, um die Schulterblätter zu lockern, halten Sie diese Position.

Oberer Rücken

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf den Aerobic Step. Kreuzen Sie die Hände hinter dem Rücken und heben Sie die Arme langsam an. Halten Sie diese Position.

(Trizeps und hinterer Deltamuskel)

Setzen Sie sich auf den Aerobic Step. Halten Sie den Rücken gerade. Führen Sie einen Arm waagrecht vor den Körper und stützen Sie ihn mit der anderen Hand über dem Ellbogen.

Dehnen Sie den Arm sanft und halten Sie diese Position.

Taille (Schrägmuskel)

Setzen Sie sich auf den Aerobic Step. Halten Sie Ihren Körper aufrecht, lehnen Sie sich zu einer Seite und strecken Sie den entgegengesetzten Arm nach oben.

Innere Oberschenkelmuskeln (Abduktoren)

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf den Boden. Legen Sie die Fußsohlen aneinander und drücken Sie mit den Händen die Knie so weit wie es noch angenehm ist nach außen und nach unten. Halten Sie diese Position.

Äußere Oberschenkelmuskeln (Abduktoren)

Setzen Sie sich auf den Boden. Strecken Sie das rechte Bein nach vorn, beugen Sie das linke Bein über das rechte Bein.

Nutzen Sie den entgegengesetzten Arm, um das Bein sanft nach außen zu drücken. Halten Sie diese Position.

Gesäßmuskeln (Gluteus)

Legen Sie sich mit dem Rücken auf dem Boden. Führen Sie Ihre Knie auf Ihre Brust und halten Sie diese Position.

Dehnübungen für die vorderen Oberschenkelmuskeln, die Waden und die hinteren Beinmuskeln sind im Kapitel Aufwärmen dargestellt.

Übungsanleitung zu Art.-Nr. 11 138 8902/8915

Muskelspannung

Stärkung der Muskulatur und Ausdauer

In diesem Kapitel trainieren wir isolierte Muskelgruppen ohne Herzkreislauftraining. Zur Steigerung der Ausdauer und der Muskelspannung sollte man auf einem angenehm erträglichen Level trainieren, ohne die Maximalleistung zu erreichen, und jede Übung mehrfach wiederholen. Wenn Sie also mit großer Anstrengung 10 bis 11 Wiederholungen schaffen können, wäre es angemessen, die Übungen in Sets mit 7 bis 8 Wiederholungen durchzuführen und jedes Set 2 bis 3 mal zu wiederholen. Zwischen den einzelnen Sets sollten kurze Pausen eingelegt werden. Während der kurzen Pausen kann man an anderen Muskelgruppen arbeiten, d.h. zum Beispiel zwischen Oberkörper und Beinen abwechseln. So kann sich der Körper erholen, ohne dass Sie Ihr Training ganz unterbrechen müssen.

Für die Ausdauerübungen können z. B. Tubes als Unterstützung genutzt werden. Wenn Sie Ihre Muskulatur stärken möchten, sollten Sie einen stärkeren Widerstand wählen, für Ausdauerübungen eher einen leichten Widerstand. Sie sollten immer in der Lage sein, 6 Wiederholungen hintereinander zu schaffen, d.h. die Übung einmal sechs mal hintereinander durchführen. Sobald Sie Schmerzen oder ein brennendes Gefühl verspüren, sollten Sie eine Pause einlegen.

Äußere Oberschenkelmuskeln (Abduktoren)

Legen Sie sich auf den Aerobic Step auf die Seite. Stützen Sie sich mit dem Oberarm und der gegenüberliegenden Hand ab, beugen Sie das untere Bein. Strecken Sie das obere Bein voll aus. Heben und senken Sie das obere Bein, halten Sie den Körper dabei gerade.

Variante

Legen Sie sich weiter nach unten auf den Aerobic Step, heben und senken Sie das obere Bein.

Innere Oberschenkelmuskeln (Adduktoren)

Legen Sie sich auf den Aerobic Step auf die Seite. Stützen Sie sich mit dem Unterarm und der gegenüberliegenden Hand ab. Beugen Sie das obere Bein und stellen Sie den Fuß hinter dem unteren Bein auf den Aerobic Step. Halten Sie den Körper gerade, heben und senken Sie das untere Bein, achten Sie darauf, dass die Hüften nach vorn zeigen.

Variante

Legen Sie sich niedriger auf den Aerobic Step. Beugen Sie das untere Bein. Heben und senken Sie das Bein.

Vordere Oberschenkelmuskeln (Quadrizeps)

Setzen Sie sich auf den Aerobic Step mit dem Gesicht zur Schmalseite. Stützen Sie sich hinter Ihrem Rücken mit den Händen ab, beugen Sie das rechte Bein, strecken Sie das linke Bein aus.

Gesäßmuskeln (Gluteus und Kniesehnen)

Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Aerobic Step. Heben und senken Sie das Bein, die Hüften sollten auf dem Aerobic Step bleiben.

Variante

Legen Sie sich weiter nach vorn auf den Aerobic Step.

Bauch (Bauchmuskeln)

Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken. Drücken Sie Ihre Wirbelsäule in den Aerobic Step und spannen Sie die Becken-und Gesäßmuskeln an. Heben Sie den Oberkörper vom Aerobic Step und senken Sie ihn wieder.

Ziehen Sie das Kinn dabei nicht auf die Brust.