

Sport-Thieme® Parallel Bars

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

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Sport-Thieme® Parallel Bars

Die Sport-Thieme Parallel Bars sind aufgrund ihrer hohen Belastbarkeit von bis zu 180 kg besonders robust. Durch die kompakten Maße, können Sie das Trainingsgerät nach jedem Workout leicht transportieren und platzsparend verstauen. Ihr Vorteil: Dank verschiedenster Übungsmöglichkeiten, kann einfach jeder mit diesem flexiblen Fitnesstrainer trainieren. Mittels Verbindungsstange, welche jeweils in eine Öffnung am Fuß gesteckt und mit Drehknäufen festgestellt wird, bekommt das Trainingsgerät noch mehr Stabilität.

Farbe: Gelb

Maße einer Bar (BxHxT): 66x78x50,5 cm

Belastbar bis 180 kg



Montage

Die Montageanleitung liegt dem Produkt bei.

Hinweise

Die Sport-Thieme Parallel Bars sind für das Fitness-Training konzipiert worden und nur bestimmungsgemäß zu verwenden.

Eine Modifikation jeglicher Art führt zur Beeinträchtigung der Sicherheit und zum Verlust der Gewährleistung.

Hinweise zur regelmäßigen Kontrolle

- Führen Sie in regelmäßigen Abständen eine Sichtprüfung durch
- Aufgrund unserer kontinuierlichen Qualitätsprüfung der Produkte können sich technische Änderungen ergeben, die zu geringfügigen Abweichungen in der Anleitung führen
- Kontrollieren Sie regelmäßig die Schraubverbindungen auf ihren festen Sitz
- Prüfen Sie das Gerät auf eventuelle Beschädigungen und tauschen Sie verschlissene Teile aus

Allgemeine Hinweise zum Training

- Lassen Sie sich vor Trainingsbeginn zur Sicherheit von einem Arzt untersuchen, insbesondere bei Vorerkrankungen wie beispielsweise Diabetes, Wirbelsäulenbeschwerden oder Herzproblemen, aber auch wenn Sie Trainingseinsteiger sind oder über einen längeren Zeitraum sportlich nicht aktiv waren.
- Es wird empfohlen sich vor jeder Trainingseinheit aufzuwärmen, um den Körper auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten und so Verletzungen der Muskeln und Sehnen vorzubeugen. Achten Sie darauf, dass Sie die Übungen korrekt ausführen. Jede Übung wird in der Regel langsam und kontrolliert durchgeführt. Atmen Sie stets gleichmäßig und halten Sie niemals die Luft an. Bei der Anstrengung atmen Sie aus, während Sie nach der Anstrengung einatmen.
- Bei den folgenden Übungen handelt es sich um eine nicht abschließende Aufzählung. Vielmehr sind diese Übungen eine Auswahl aus vielen verschiedenen Übungsformen und Variationen.
- Die Intensität und Komplexität des Trainings sollte Ihrem Leistungsniveau entsprechen. Lassen Sie sich im Zweifel durch geschultes und ausgebildetes Fachpersonal bspw. in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe beraten.
- Die Anzahl der Sätze und Wiederholungen ist abhängig von Ihrem persönlichen Trainingsziel und Ihrem Leistungsniveau. Allgemein dienen pro Übung 3 Sätze mit jeweils 8-12 sauberen Wiederholungen als Anhaltspunkt. Denken Sie daran auch ausreichend Zeit für die Regeneration einzuplanen. Für einen optimalen und auf Ihre individuellen Bedürfnisse ausgerichteten Trainingsplan, ziehen Sie bitte ebenfalls ausgebildetes und geschultes Fachpersonal zu Rate.
- Stoppen Sie bei Schmerzen unverzüglich das Training. Reduzieren Sie ggf. Gewicht, Hebel, Widerstand, Schwierigkeit und/oder Anzahl der Übungen und stellen Sie eine korrekte Ausführung sicher. Konsultieren Sie einen Arzt oder eine Ärztin bei wiederholt auftretenden Schmerzen.

Übungen

1. Negative Liegestütze (Rumpf, Brust, Arme, Schultern)

Eine Parallel Bar liegt auf dem Boden und ist mit der Oberseite zu Ihnen geneigt. Diese umgreifen Sie an den Seiten. Legen Sie dann Ihre Füße auf die andere stehende Parallel Bar. Beugen Sie Ihre Arme nun bis zu einem ca. 90° Winkel. Danach strecken Sie die Arme wieder fast vollständig. Achten Sie während der gesamten Übung auf einen geraden Rücken.



2. Positive Liegestütze (Rumpf, Brust, Arme, Schultern)

Stellen Sie die Parallel Bars vor sich, etwas mehr als schulterbreit auseinander, auf. Umgreifen Sie die Parallel Bars jeweils an der Rundung und gehen Sie einige Schritte zurück, sodass Sie in Liegestützposition kommen. Nun beugen Sie die Arme etwa bis zu einem Winkel von 90°. Drücken Sie sich danach wieder in die Ausgangsposition hoch. Achten Sie während der gesamten Übung auf einen geraden Rücken.



3. Dips Einsteiger (Arme)

Stellen Sie die Parallel Bars so weit auseinander, dass Sie dazwischen stehen können. Umfassen Sie die Griffe der Parallel Bars. Stellen Sie Ihre Füße zur Unterstützung der Übung vor den Parallel Bars auf. Beugen Sie nun die Arme bis zu einem Winkel von ca. 90°. Danach drücken Sie sich wieder in die Ausgangsposition.



4. Dips (Arme)

Stellen Sie die Sport-Thieme Parallel Bars so auf, dass Sie mit etwas Platz dazwischen stehen können und Ihre Hände auf Höhe der Griffe sind. Umfassen Sie die Griffe und stützen Sie sich auf den Bars ab. Winkeln Sie die Beine über Kreuz an, sodass Sie in der Luft hängen. Nun beugen Sie die Arme etwa bis zu einem Winkel von 90°. Drücken Sie sich danach wieder in die Ausgangsposition hoch.



5. Dips hängend (Arme)

Stellen Sie die Parallel Bars so weit auseinander, dass Sie Ihre Füße auf der einen Bar ablegen und sich auf der anderen Bar abstützen können. Die Arme sind gestreckt und Ihr Körper befindet sich in der Luft. Nun beugen Sie die Arme bis zu einem Winkel von ca. 90° und senken Sie Ihren Körper ab. Halten Sie diese Position kurz und drücken Sie sich anschließend wieder hoch in die Ausgangsposition.



6. Klimmzug liegend (Rumpf, Brust, Arme)

Legen Sie sich unter eine Parallel Bar, sodass diese etwa auf Brusthöhe über Ihnen ist. Umgreifen Sie die Parallel Bar oben mit beiden Händen. Spannen Sie Ihren gesamten Körper an und ziehen Sie sich Richtung Parallel Bar nach oben bis die Brust fast die Parallel Bar berührt. Die Füße bleiben mit den Fersen dabei auf dem Boden. Lassen Sie sich danach langsam wieder nach unten in die Ausgangsposition.



7. Parallel Pull-Ups (Rumpf, Brust, Arme)

Legen Sie sich zwischen die Parallel Bars, sodass Ihre nach oben ausgestreckten Arme auf Höhe der Griffe sind. Umfassen Sie die Griffe von außen und ziehen Sie sich nach oben kurz bevor Ihre Brust an den Parallel Bars ist. Halten Sie die Position kurz und lassen Sie sich langsam wieder hinab in die Ausgangsposition. Den Kopf mit Blick nach oben, sodass er eine gerade Linie mit der Wirbelsäule bildet. Die Füße sind zur Unterstützung mit den Fersen aufgestellt.



8. Ausfallschritte (Beine, Gesäß)

Stellen Sie sich auf ein Bein ca. einen großen Schritt von der Parallel Bar entfernt. Legen Sie den Fuß des anderen Beines auf die Parallel Bar. Gehen Sie nun mit dem stehenden Bein bis zu einem Knie-Winkel von ca. 90° herunter. Drücken Sie sich anschließend wieder hoch. Die Arme können Sie zum Ausbalancieren vor dem Körper nutzen.



Zusätzliches Produkt:



Silverton Fitness-Trainingshandschuh „Power“

Genießen Sie mit diesem Fitness-Trainingshandschuh während Ihrer Übungen optimale Stabilität der Handgelenke und behalten Sie dabei stets einen sicheren Griff. Nach dem Training können Sie diese bequem durch die Ausziehhilfe ablegen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!
Ihr Sport-Thieme Team