



VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

FB1



VERSION: C-BU

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM PRODUKT	4
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	7
TEILELISTE	7
ZUSAMMENBAU	8
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	9
TRAININGSHINWEISE	11
ÜBUNGSVORSCHLÄGE	12
PULSMESSTABELLE	65
WARTUNG UND PFLEGE	66
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	67

TABLE OF CONTENTS

WARRANTY TERMS	68
IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR PRODUCT	69
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	70
EXPLODED DIAGRAM	72
PARTLIST	72
ASSEMBLY	73
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	74
EXERCISE SUGGESTIONS.....	76
PULSE MEASURING TABLE	129
WARRANTY DEVICE	130

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

WICHTIG

Nur die Originalverpackung gewährleistet einen ausreichenden Transportschutz des Gerätes und sollte deshalb mindestens in der gesetzlichen Rückgabezeit aufbewahrt werden.

Für unsere Geräte leisten wir die gesetzliche Gewährleistung von 2 Jahren.

Ersatzteilbestellungen und Reparaturaufträge richten Sie bitte unter Angabe der Kundennummer bzw. Rechnungsnummer an Ihren Händler oder direkt an uns.

Unsere Serviceadresse: <https://www.asviva.de/kontakt-formular>

Damit Ihnen unsere Service-Mitarbeiter optimal weiterhelfen können, beachten Sie bitte folgende Vorgehensweise:

1. **Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?**
Teilen Sie uns bitte anhand der Teileiste die genaue Teilenummer mit.
2. **Liegt eine Störung beim Gerät vor?**
Sollten Sie die Möglichkeit einer Videoaufnahme z.B. Handykamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video- oder Bildmaterial zu.



As-Stores GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

Internetadresse: <http://www.asviva.de>

WICHTIGE HINWEISE ZU IHREM PRODUKT

Danke, dass Sie sich für eines unserer Produkte entschieden haben und für das damit entgegengebrachte Vertrauen. Um Ihnen ein einwandfreies Produkt liefern zu können, obliegen alle unsere Produkte und deren Produktion einer ständigen sowie ausführlichen Qualitätskontrolle.

Sollte dennoch ein Fehler auftreten, Ihnen das Produkt nicht zusagen oder sollten Sie Anmerkungen und Vorschläge haben, so bitten wir Sie nicht zu zögern und Kontakt mit unserem Support unter support@as-stores.com aufzunehmen. Wir werden gemeinsam mit Ihnen eine Lösung finden.

WAS IST ZU BEACHTEN?

- Bitte bewahren Sie die Versandverpackung für den Zeitraum des 30-tägigen Widerrufsrechts auf.
- Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Widerrufsrechtes die Produkte nur getestet und ausprobiert werden sollten. Eine 30-tägige Nutzung der Produkte oder Fahrleistungen von über 5km (z.B. bei Fahrrädern oder Indoor Cycles) fallen nicht unter die übliche Testphase.
- Der von Ihnen erworbene Artikel wurde frei Bordsteinkante und verpackt geliefert, daher wird dieser im Falle eines Widerrufs oder eines Defekts wieder im verpackten Zustand und frei Bordsteinkante abgeholt.
- Sollten Sie keine Verpackungen mehr besitzen, so können wir Ihnen nach Absprache eine zukommen lassen (Erhalt der Verpackung und Abholung des Gerätes erfolgen nicht am selben Tag).
- Die Instandsetzung eines Produktes findet in unserem Hause statt. Ein Vor-Ort-Service ist nicht möglich.

Beispiel: Ablauf bei einem Widerruf

EINGANG DES
WIDERRUFS
IN UNSEREM HAUSE



BITTE WARE VERPACKEN.
NACH RÜCKINFO AN UNSEREN
SUPPORT WIRD DIE ABHOLUNG
FREI BORDSTEINKANTE EINGELEITET



EINGANGSPRÜFUNG
DER WARE



ERSTATTUNG ERFOLGT
AUF DIE URSPRÜNGLICHE
ZAHLUNGSART



Beispiel: Ablauf bei einer Reparatur

EINGANG DER
FEHLERMELDUNG UND
AUSWERTUNG DIESER
IN UNSEREM HAUSE



BITTE HAUPTGERÄT VERPACKEN.
NACH RÜCKINFO AN UNSEREN
SUPPORT WIRD DIE ABHOLUNG
FREI BORDSTEINKANTE EINGELEITET



REPARATUR IN
UNSEREM HAUSE



RÜCKSENDUNG ZU IHNEN
UND ANLIEFERUNG
FREI BORDSTEINKANTE



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen / Rollen der Standfüße, die Trittpedale, die Handgriffe und die beweglichen Elemente zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und auch später in regelmässigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf Ihren festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit den Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und oder das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebes das Gerät in einer Art und MODE gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren.
- Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



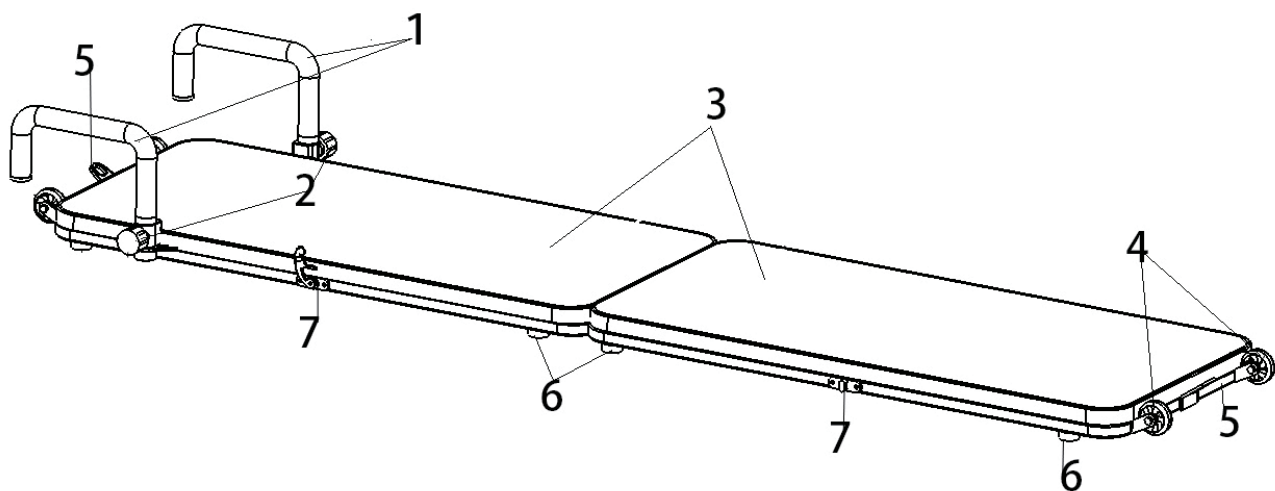
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

Achten Sie beim Anziehen der Schraubverbindungen darauf, dass der Bewegungsablauf nicht durch zu festes anziehen beeinträchtigt wird.

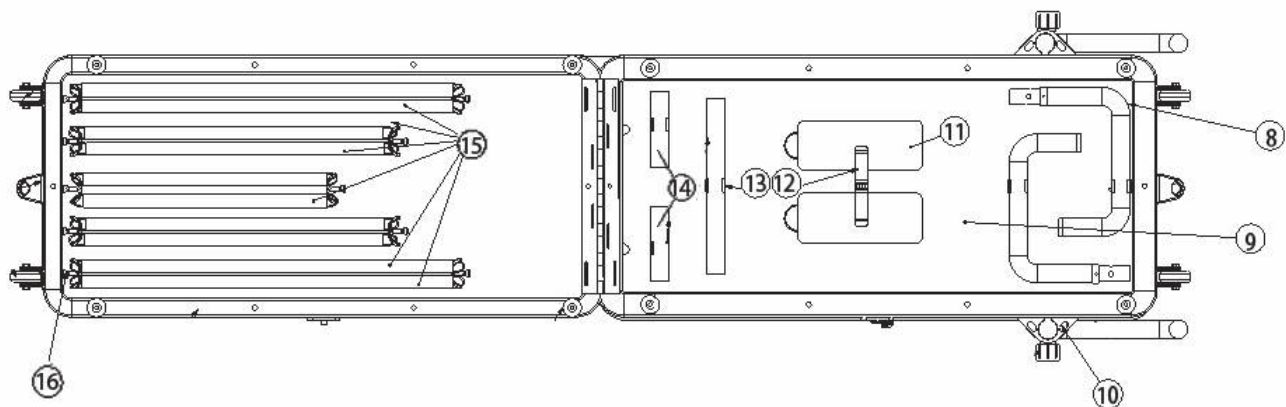
Bewegliche Gelenkteile (Gleitträger usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen oder ähnlichen schützen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie. Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als 300 Kg wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG

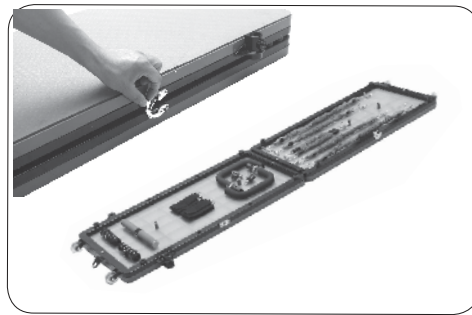
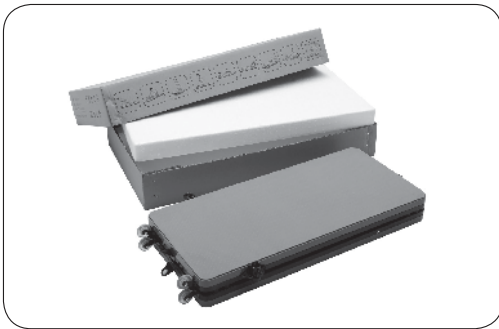


Nr.	Beschreibung	Nr.	Beschreibung
1	headrest	2	spring pin
3	yoga mat	4	casters
5	nose buckle	6	ground floor mat
7	buckle		



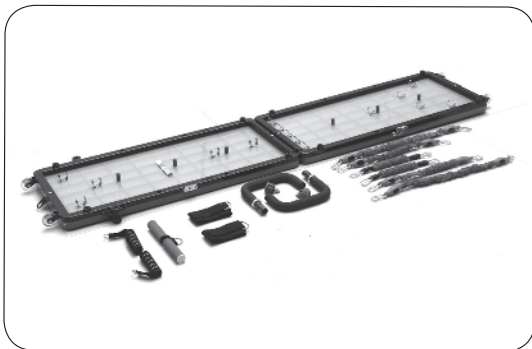
Nr.	Beschreibung	Nr.	Beschreibung
8	u-shaped handle	9	back cover
10	u-shaped handle base	11	ankle strap
12	tablet	13	long handle
14	short handle	15	elastic rope
16	hook		

ZUSAMMENBAU



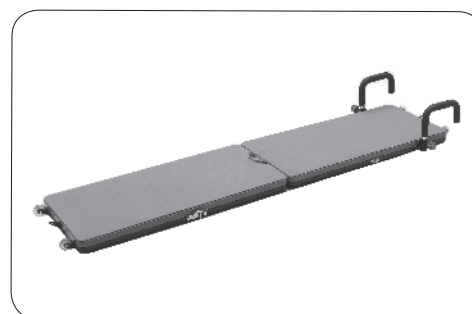
Entnehmen Sie das Fitnessboard aus der Verpackung und legen es auf den Boden.

Entriegeln Sie das Schloss und öffnen die Verkleidung.



Entfernen Sie alle Zubehörteile und schließen die Verkleidung.

Heben Sie das Fitnessboard an der Kordel hoch und legen Sie es vorsichtig flach auf den Boden.



Setzen Sie die U-förmigen Griffe (8) an den Seiten des Fitnessboardes ein.
Verwenden Sie zum fixieren die Federstifte.

Sie können nun mit dem Training beginnen.

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. Aufwärmphase

5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching. Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung.

2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordrendes Training

3. Abkühlphase

5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen.

Wir empfehlen Ihnen die folgenden Übungen für die Aufwärmphase und die Abkühlphase:

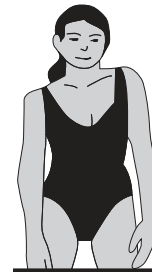
Zehen berühren:

Beugen Sie sich mit durchgedrückten Knien langsam nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Rücken locker, während Sie versuchen, Ihre Zehen zu berühren. Gehen Sie soweit runter wie Sie können und halten Sie die Position 15 Sekunden lang.



Schulterheben:

Heben Sie Ihre rechte Schulter nach oben, hin zu Ihrem Ohr und halten Sie die Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrer linken Schulter



Kopfrollen:

Legen Sie Ihren Kopf nach rechts und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf anschließend in den Nacken, recken Sie Ihr Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie die Dehnung Ihrer rechten Nackenmuskeln. Legen Sie zum Schluss Ihr Kinn so weit wie möglich auf Ihre Brust, und halten Sie die Position erneut für einen Moment.



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt. Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie dabei nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne sie dabei vom Boden anzuheben. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.



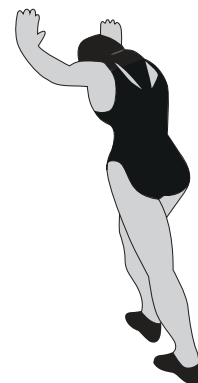
Seitliches Dehnen:

Strecken Sie Ihre Arme nach oben. Versuchen Sie nun, Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach oben zu strecken, dabei spüren Sie, wie Ihre rechte Seite gedehnt wird. Halten Sie diese Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Arm.



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

Lehnen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren rechten Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr linkes Bein ist angewinkelt, das linke Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, so dass Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade spüren. Heben Sie dabei nicht die Ferse an. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.



TRAININGSHINWEISE

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden.

(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden.

Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

2. Häufigkeit

Die meisten Experten empfehlen die Kombination aus einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten.

Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.

In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase“ eine „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen und/ oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

Alle Empfehlungen in dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet!

Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainings Gestaltung.

Für Ihre speziellen persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

001 STANDART-LIEGESTÜTZE



Zielmuskeln:

- Mittlerer Teil des äußeren Brustmuskel, vorderer Deltamuskel, Trizeps

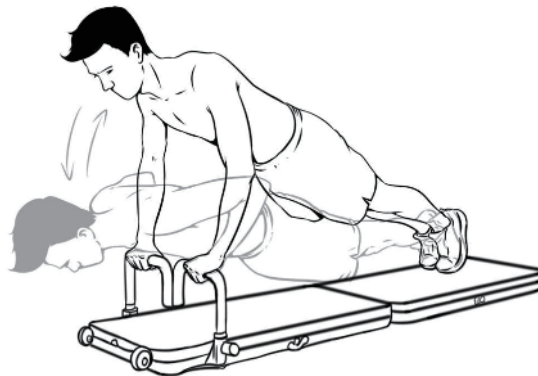
Boardeinstellung:

- Richten Sie die Griffe parallel zum Fitnessboard aus

Bewegungsgrundlagen:

- In der Ausgangsposition sollten sich Schultern, Hüfte und Füße auf einer Linie befinden
- Das Gewicht wird gleichmäßig auf Zehenspitzen und Händen verteilt
- Eine angespannte Bauchmuskulatur unterstützt den Körper maßgeblich dabei, die Körperspannung während der kompletten Übungsdurchführung zu halten
- Den Körper durch Strecken der Arme nach oben drücken und anschließend durch kontrolliertes beugen der Ellenbogen langsam wieder absenken

002 TRIZEPS-LIEGESTÜTZE



Zielmuskeln:

- Mittlerer Teil des äußeren Brustmuskel, vorderer Deltamuskel, Trizeps

Boardeinstellung:

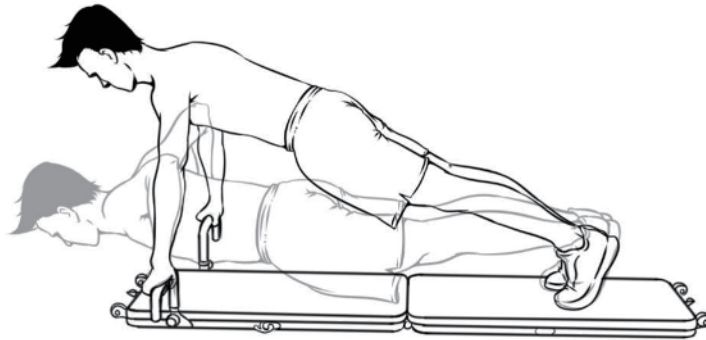
- Richten Sie die Griffe nach innen aus, dadurch sind die Hände in etwa auf Brusthöhe

Bewegungsgrundlagen:

- Beine sind komplett ausgestreckt und Fußspitzen stehen direkt nebeneinander auf dem Board auf
- Eine angespannte Bauchmuskulatur unterstützt den Körper maßgeblich dabei, die Körperspannung während der kompletten Übungsdurchführung zu halten
- Den Körper durch Strecken der Arme nach oben drücken und anschließend durch kontrolliertes beugen der Ellenbogen langsam wieder absenken

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

003 WIDE BODY-LIEGESTÜTZE



Zielmuskeln:

- äußere Brustmuskeln, vorderer Deltamuskel, Trizeps

Boardeinstellung:

- Richten Sie die Griffe nach außen aus

Bewegungsgrundlagen:

- Beine sind komplett ausgestreckt und Fußspitzen stehen auf dem Board auf
- Eine angespannte Bauchmuskulatur unterstützt den Körper maßgeblich dabei, die Körperspannung während der kompletten Übungsdurchführung zu halten
- Den Körper durch Strecken der Arme nach oben drücken und anschließend durch kontrolliertes beugen der Ellenbogen langsam wieder absenken

004 SIT-UPS



Zielmuskeln:

- Hüftmuskulatur, gerader Bauchmuskel

Boardeinstellung:

- Richten Sie die Griffe nach innen aus

Bewegungsgrundlagen:

- Auf das Board legen und Füße an den Griffen fixieren
- Hände seitlich an den Kopf halten
- Erst wird die Brust in Richtung Knie bewegt, dann den Bauch in Richtung der Oberschenkel drücken bis der Oberkörper senkrecht zum Board steht
- Danach den Oberkörper wieder nach hinten senken
- Während der gesamten Übung die Schultern unten lassen

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

005 AUF DEM RÜCKEN LIEGEND



Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel

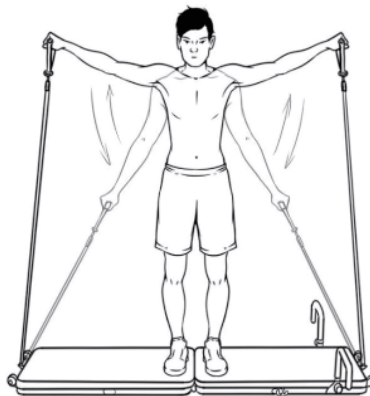
Boardeinstellung:

- Richten Sie die Griffe nach außen aus

Bewegungsgrundlagen:

- Halten Sie die Griffe mit beiden Händen
- Heben Sie die gestreckten Beine in die Senkrechte
- Heben Sie nun das Becken an und halten die Position für ein paar Sekunden bevor Sie die Beine wieder langsam absenken
- Eine angespannte Bauchmuskulatur unterstützt den Körper maßgeblich dabei, die Körperspannung während der kompletten Übungsdurchführung zu halten

006 SCHULTER MIT FITNESSBÄNDERN



Zielmuskeln:

- Deltamuskel, Trapezmuskel, Schultermuskulatur

Boardeinstellung:

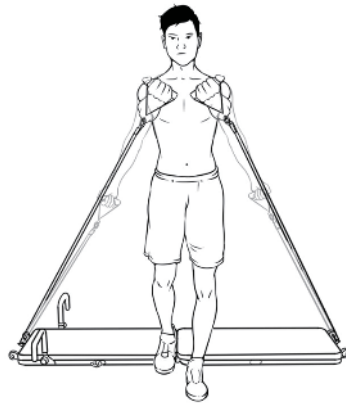
- 65 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Halten Sie die Griffe mit beiden Händen
- Heben Sie die Arme bis Schulterhöhe, halten Sie die Position bevor Sie die Arme wieder absenken
- Halten Sie Hals, Rücken, Gesäß und Beine in einer geraden Linie

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

007 BRUSTDRÜCKEN



Zielmuskeln:

- äußere Brustmuskeln, Deltamuskel, Bizeps

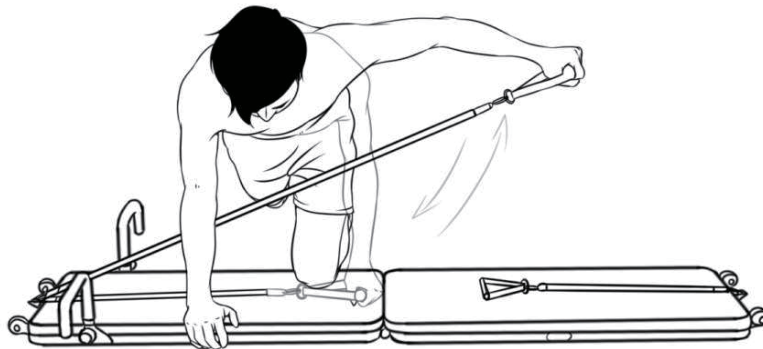
Boardeinstellung:

- 65 cm Fitnessbänder und kurze Griffe miteinander verbinden und am Board jeweils rechts und links fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Greifen Sie die Fitnessbänder schulterbreit
- Drücken Sie die Bänder schräg nach oben von Ihnen weg

008 BODY BENDING AND LATERAL FLY



Zielmuskeln:

- Dorsale Quadratusmuskulatur (der untere Trapezmuskels, Rhomboidmuskel, hintere Deltamuskel)

Boardeinstellung:

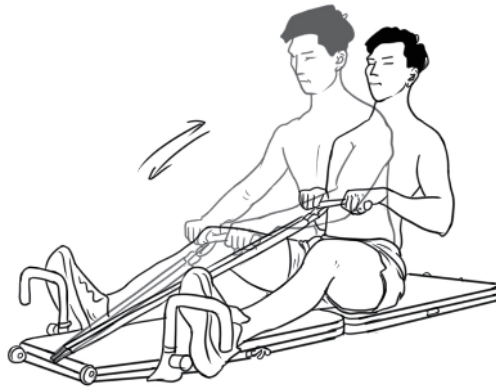
- 65 cm Fitnessbänder und kurze Griffe miteinander verbinden und am Board jeweils rechts und links fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Knien Sie auf dem Fitnessboard und greifen Sie das Fitnessband
- Ziehen Sie das Fitnessband mit ausgestrecktem Arm schräg nach oben bevor Sie den Arm wieder langsam senken
- Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

009 RUDERN



Zielmuskeln:

- breitester Rückenmuskel,

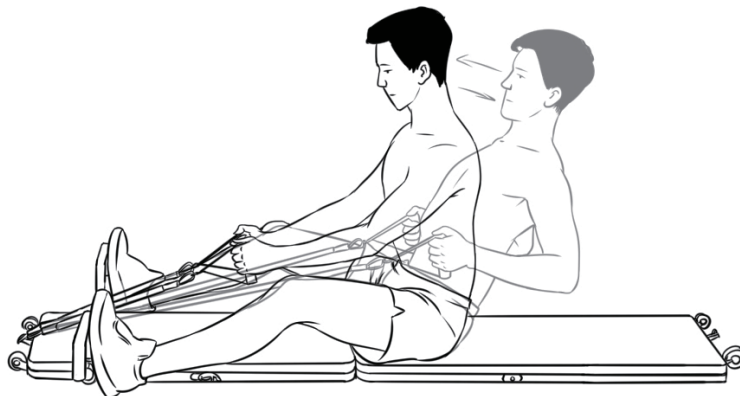
Boardeinstellung:

- 55 cm Fitnessbänder mit den kurzen Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stützen Sie die Füße auf die Griffe des Fitnessboard, die Beine sind leicht angewinkelt
- Halten Sie den Griff mit den Fitnessbändern mit beiden Händen und ziehen diesen bis zur Brust
- Bewahren Sie die Muskelspannung und führen das Band langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück

010 RUDERN SITZEND



Zielmuskeln:

- breitester Rückenmuskel, Schultermuskulatur, Bizeps

Boardeinstellung:

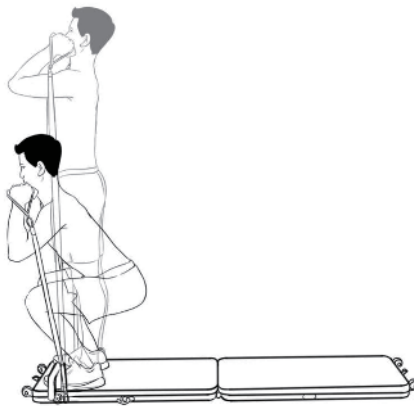
- 55 cm Fitnessbänder mit den kurzen Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Die Füße finden Halt an den nach innen gerichteten Griffen des Fitnessboardes
- Die Beine sind leicht angewinkelt
- Halten Sie den Griff mit den Fitnessbändern mit beiden Händen und ziehen diese seitlich am Körper vorbei. Halten Sie die Ellenbogen dabei nahe am Körper
- Bewahren Sie die Muskelspannung und führen das Band langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

011 SQUAT



Zielmuskeln:

- Oberschenkelmuskeln, großer Gesäßmuskel

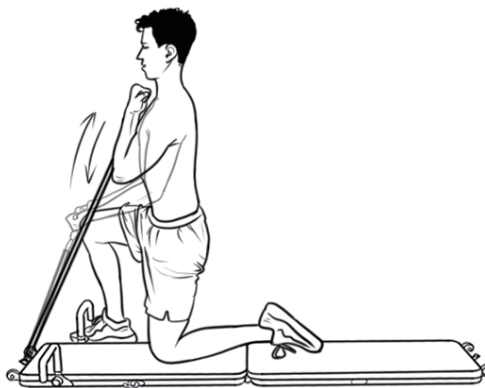
Boardeinstellung:

- 65 cm Fitnessbänder und kurze Griffe miteinander verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Greifen Sie die Griffe mit beiden Händen vor dem Körper auf Schulterhöhe
- Beugen Sie nun die Knie und führen Sie das Gesäß nach hinten-unten, als wollten Sie sich auf einen Stuhl setzen
- Langsam wieder in die Ausgangsposition strecken
- Achten Sie darauf, dass Rumpf, Hals, Kopf und Oberkörper aufrecht bleiben

012 BIZEPS CURLS KNIEND



Zielmuskeln:

- Bizeps, Unterarmmuskeln

Boardeinstellung:

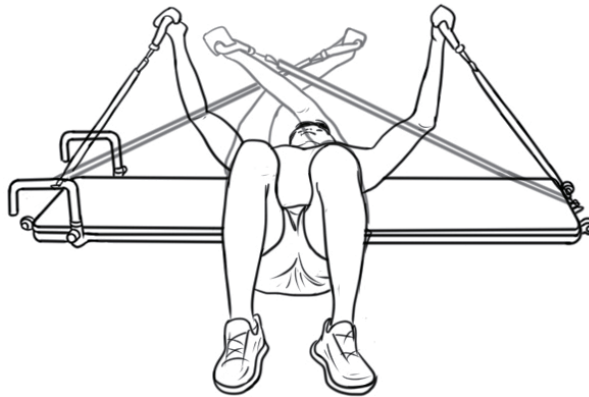
- 55 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Knien Sie sich auf ein Bein und greifen das Fitnessband am Griff
- Beugen Sie die Ellenbogen maximal nach oben
- Der Ellbogen selbst verbleibt kontinuierlich in der Ausgangsposition. Ebenso verhält es sich mit dem Oberarm, er bleibt nahezu bewegungsfrei
- Anschließend den Unterarm wieder langsam in die Ausgangsposition senken

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

013 BIZEPSCURL LIEGEND



Zielmuskeln:

- äußere Brustmuskeln

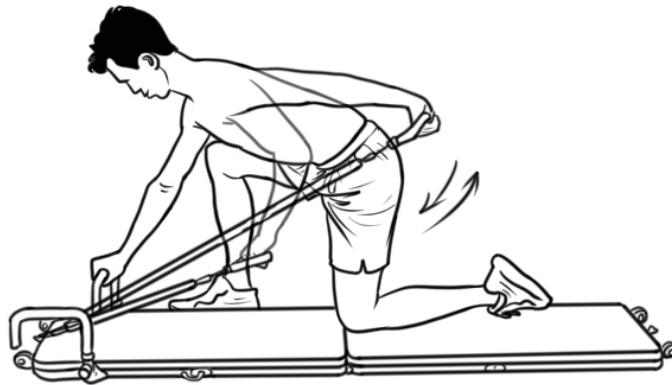
Boardeinstellung:

- Griffe nach vorne stellen. 65 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich seitlich auf das Fitnessboard und greifen mit je einer Hand nach einem Fitnessband
- Beugen Sie nun den rechten Arm und drücken überkreuz Richtung linker Schulter. Langsam wieder in die Ausgangsposition absenken
- Beugen Sie nun den linken Arm und drücken überkreuz Richtung rechter Schulter. Langsam wieder in die Ausgangsposition absenken

014 RUDERN KNIEND MIT EINEM ARM



Zielmuskeln:

- breitester Rückenmuskel

Boardeinstellung:

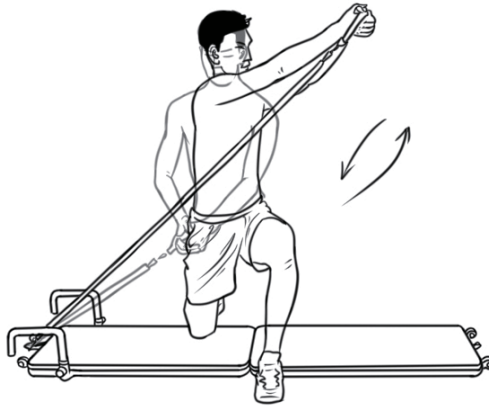
- Griffe nach außen stellen. 55 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Knien Sie sich auf das linke Knie, das rechte Bein steht angewinkelt auf dem Boden. Mit der rechten Hand halten Sie sich am Griff fest, mit der linken Hand greifen Sie das Fitnessband
- Ziehen Sie nun den linken Arm am Körper entlang nach hinten
- Wechseln Sie nach den Wiederholungen auf das rechte Knie und wiederholen die Übung mit dem rechten Arm

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

015 TWIST KNIEND ÜBER SCHULTER



Zielmuskeln:

- Bauchmuskulatur

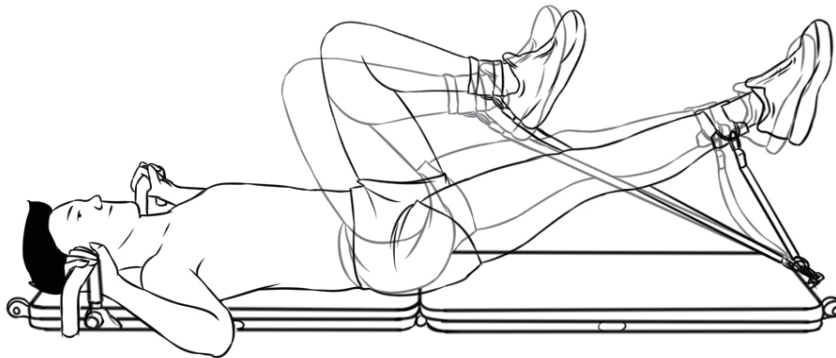
Boardeinstellung:

- 65 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Knien Sie sich auf das rechte Knie und greifen mit der rechten Hand nach dem Fitnessband
- Drehen Sie sich nun gegen den Widerstand des Bandes um die eigene Achse so weit Sie können
- Halten Sie die Bauchmuskeln angespannt

016 RADFAHREN LIEGEND



Zielmuskeln:

- Bauchmuskulatur

Boardeinstellung:

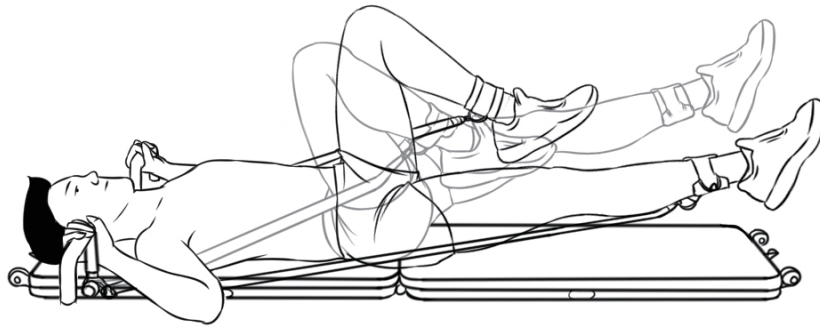
- Griffe nach außen stellen. 35 cm Fitnessbänder mit Schlaufen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Befestigen Sie die Schlaufen mit den Fitnessbändern an Ihren Fußgelenken und legen Sie sich auf das Fitnessboard
- Ziehen Sie die Beine abwechselnd zur Brust
- Achten Sie darauf die Bänder immer in Spannung zu halten und drücken Sie den unteren Rücken in Richtung Fitnessboard

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

017 RADFAHREN ALTERNATIVE



Zielmuskeln:

- Bauchmuskulatur

Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, 65 cm Fitnessbänder mit Schlaufen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Befestigen Sie die Schlaufen mit den Fitnessbändern an Ihren Fußgelenken und legen Sie sich auf das Fitnessboard
- Strecken Sie die Beine abwechselnd nach vorne (Radfahrbewegung)
- Achten Sie darauf die Bänder immer in Spannung zu halten und drücken Sie den unteren Rücken in Richtung Fitnessboard

018 SIT UPS



Zielmuskeln:

- äußerer schräger Bauchmuskel

Boardeinstellung:

- Griffe nach innen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich auf das Fitnessboard und haken die Füße in den Griffen ein. Die Beine sollten dabei im 90-Grad-Winkel gebeugt sein
- Spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben den Oberkörper langsam an
- Berühren Sie abwechselnd mit der rechten Hand Ihren rechten Fußknöchel und mit der linken Hand den linken Fußknöchel

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

019 SCHERE



Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel

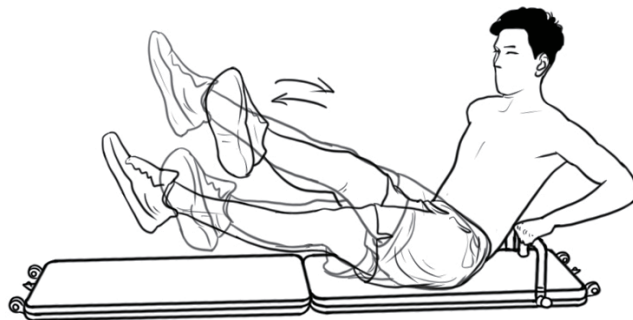
Boardeinstellung:

- Griffe nach innen stellen.

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf das Fitnessboard. Stützen Sie den Oberkörper indem Sie die Griffe fassen
- Heben Sie nun abwechselnd die Beine an - achten Sie darauf, dass die Beine gestreckt und die Bauchmuskulatur angespannt bleiben

020 SCHERE GEKREUZT



Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel, gerader Muskel des Oberschenkels, Oberschenkeladduktor

Boardeinstellung:

- Griffe nach innen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf das Fitnessboard. Stützen Sie den Oberkörper indem Sie die Griffe fassen.
- Heben Sie abwechselnd die Beine vom Boden ab und spannen die Bauchmuskulatur an.
- Kreuzen Sie die Beine abwechselnd über das andere Bein

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

021 UNTERBAUCH IN RÜCKENLAGE



Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel

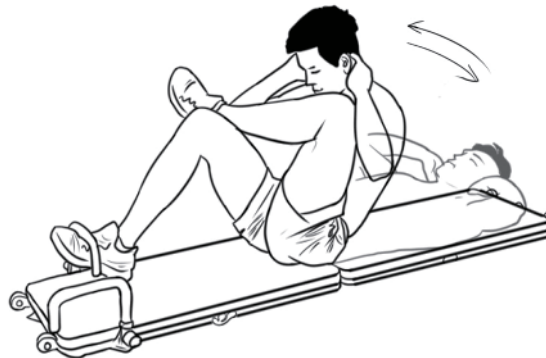
Boardeinstellung:

- Das Fitnessboard zusammenklappen und auf die nach innen zeigenden Griffe stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich mit dem Oberkörper auf das Fitnessboard und halten Sie sich am oberen Rand fest.
- Spannen Sie die Bauchmuskeln an und strecken die zusammengepressten Beine nach oben
- Der untere Rücken und der Rumpf sollten dabei vom Fitnessboard abheben

022 SIT UPS EIN BEIN



Zielmuskeln:

- Die oberen vier Blöcke der acht Bauchmuskeln, breitester Rückenmuskel, gerader Bauchmuskel

Boardeinstellung:

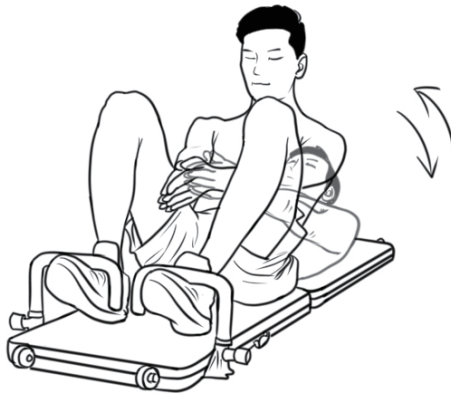
- Griffen nach innen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Haken Sie den rechten Fuß an den rechten Griff.
- Legen Sie das linke Bein über das rechte Knie.
- Spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben den Oberkörper an und senken ihn dann langsam wieder ab.
- Wiederholen Sie die Übung nun mit dem linken Bein (rechtes Bein über das linke Knie)

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

023 HANDDRÜCKEN SIT UPS



Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel

Boardeinstellung:

- Griffe nach innen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Haken Sie die Füße an die Griffe und legen sich auf das Fitnessboard
- Die Beine sollten in einem 90-Grad-Winkel gebeugt sein
- Legen Sie die Handflächen einander und heben den Oberkörper vom Board ab, führen Sie dabei die Hände zwischen den Beinen durch
- Den Oberkörper langsam wieder absenken

024 KNEE TO ELBOW PLANK



Zielmuskeln:

- Gerade Bauchmuskeln, seitliche Bauchmuskeln, unterer Rücken, Beinmuskulatur

Boardeinstellung:

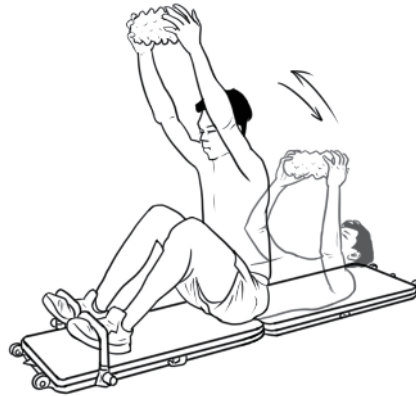
- Griffe nach innen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Halten Sie die Griffe und strecken die Beine aus. Der hintere Teil des Körpers wird von den aufgestellten Zehen gestützt. Der gesamte Körper sollte angespannt sein
- Heben Sie nun abwechselnd ein Bein, winkeln es an und bringen es zum gegenüberliegenden Ellenbogen (linkes Knie zum rechten Ellenbogen und umgekehrt)

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

025 SIT UPS MIT GEGENSTAND



Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel

Boardeinstellung:

- Griffen nach innen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Haken Sie die Füße an die Griffen und legen sich auf das Fitnessboard.
- Die Beine sollten in einem 90-Grad-Winkel gebeugt sein
- Halten Sie das gewünschte Gewicht (z.B. Kurzhantel, Medizinball usw. -> **nicht im Zubehör mit inbegriffen**) mit beiden Händen fest
- Spannen Sie die Rumpfmuskulatur an und heben Sie Ihren Oberkörper. Halten Sie die Position kurz und senken Sie sich dann in die Ausgangsposition ab

026 TRIZEPS-DIPS



Zielmuskeln:

- Trizeps

Boardeinstellung:

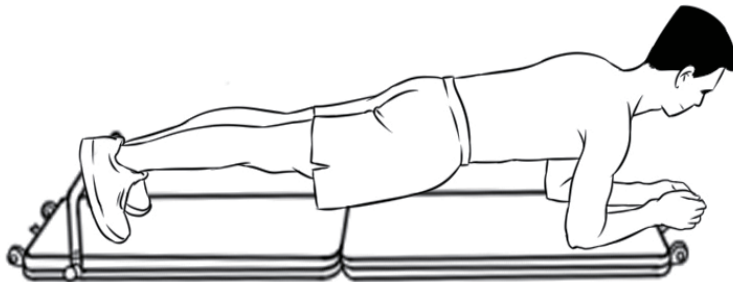
- Fitnessboard zusammengeklappt. Griffen nach innen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Die Griffen fassen und die Beine vor dem Fitnessboard sicher auf dem Boden platzieren
- Jetzt die Arme durchstrecken und den Körper vom Board abheben
- Anschließend die Ellenbogen langsam beugen und den Körper absenken

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

027 PLANK



Zielmuskeln:

- innerer- und äußerer schräger Bauchmuskel, Bauchmuskulatur, Schulter-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

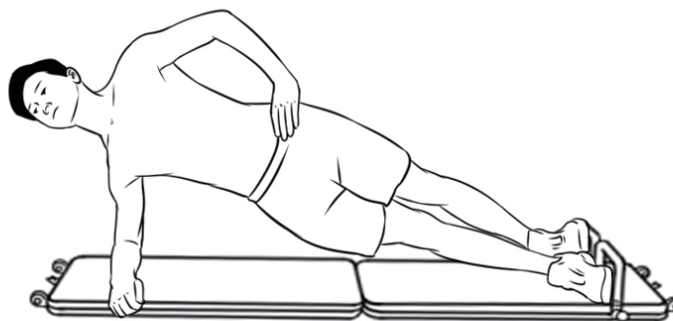
Boardeinstellung:

- Griffe nach innen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich auf das Fitnessboard, die Ellenbogen sollten auf Schulterhöhe sein
- Drücken Sie sich hoch und stützen den Körper mit den Zehenspitzen und den Unterarmen
- Der Körper sollte eine gerade Linie bilden - vermeiden Sie Hohlkreuz oder einen runden Rücken

028 SIDE PLANK



Zielmuskeln:

- äußerer schräger Bauchmuskel, Schultern

Boardeinstellung:

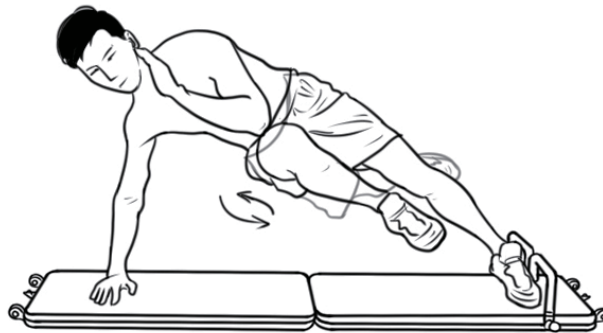
- Griffe nach innen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich seitlich auf das Fitnessboard
- Stützen Sie sich langsam auf den Unterarm und schieben die Hüfte Richtung Decke nach oben
- Die durchgestreckten Beine sollten mit Gesäß und Oberkörper eine gerade Linie bilden
- Die Übung nun auf der anderen Seite wiederholen

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

029 PLANK SIDE CRUNCH



Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel, äußerer schräger Bauchmuskel

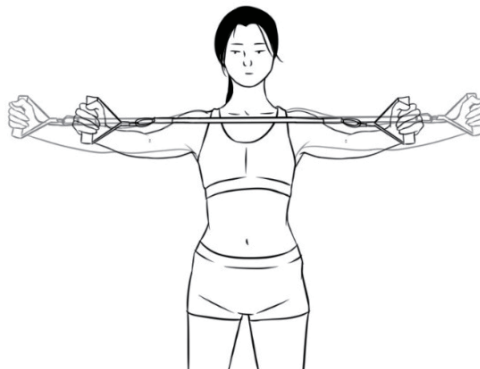
Boardeinstellung:

- Griffe nach innen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Ausgangsposition ist SIDE PLANK (siehe 028)
- Als Variation ziehen Sie Ellbogen und Knie zusammen und streckst Arm und Bein dann wieder. Achte dabei darauf, dass das Knie in der Bewegung zur Decke zeigt und Du wirklich seitlich crunchst und nicht nach vorne

030 BRUST EXPANDER



Zielmuskeln:

- äußere Brustmuskeln

Boardeinstellung:

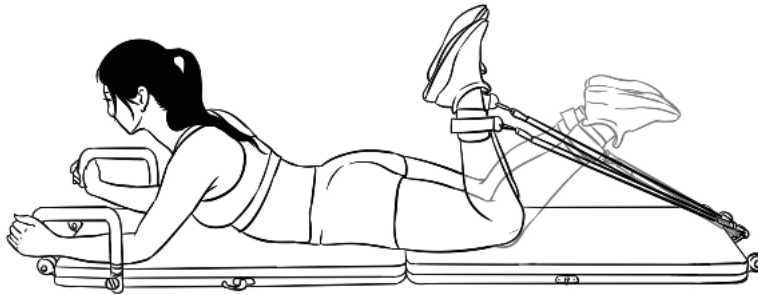
- 55 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden

Bewegungsgrundlagen:

- Aufrechter, schulterbreiter Stand
- Die Ellbogen sollten bei der Übung gebeugt bleiben
- Halten Sie den Griff mit beiden Händen auf Brusthöhe vor dem Oberkörper
- Ziehen Sie das Band langsam auseinander, diese Position kurz halten und wieder in die Ausgangsposition zurück

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

031 BEIN HEBER-UND BEUGER MIT FITNESSBAND



Zielmuskeln:

- Bizeps, Oberschenkel

Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, 35 cm Fitnessbänder mit Schlaufen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich mit dem Bauch auf das Fitnessboard
- Mit den Händen/Armen in gebeugter Position an den Griffen festhalten
- Befestigen Sie die Schlaufen mit den Fitnessbändern an Ihren Fußgelenken, dieses Bein leicht beugen, das andere ausgestreckt auf dem Boden ablegen
- Den Fuß des gebeugten Beines in Richtung Gesäß führen, kurz halten und langsam wieder ablassen - Übung abwechselnd durchführen

032 SCHULTERPRESSE MIT AUSFALLSCHRITT



Zielmuskeln:

- Schultern, Deltamuskel, Oberkörper

Boardeinstellung

- Griffe nach außen stellen. 55 cm oder 35 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board jeweils auf beiden Seiten fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Machen Sie mit einem Bein einen Ausfallschritt über das Board und das andere Bein halten Sie gebeugt
- Nehmen Sie die Bänder mit den Händen über der Schulter
- Lassen Sie die Ellenbogen angewinkelt und drücken Sie das Band langsam nach oben, halten Sie die Position und gehen wieder in die Ausgangsposition

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

033 KREUZHEBEN MIT GESTRECKTEM BEIN



Zielmuskeln:

- rückseitige Oberschenkelmuskeln, Unterkörper

Boardeinstellung

- 55 cm Fitnessband mit dem langen Griff verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich auf das Fitnessboard, halten die das Band mit beiden Händen fest
- Neigen Sie den Oberkörper nach vorne, beugen Sie die Knie leicht und schieben das Gesäß nach hinten
- Der Rücken bleibt dabei gerade
- Machen Sie langsam den Rücken gerade, gehen in die Standposition und halten diese kurz

034 SEITLICHE BEUGUNG (STEHEND)



Zielmuskeln:

- äußerer schräger Bauchmuskel, Oberkörper

Boardeinstellung

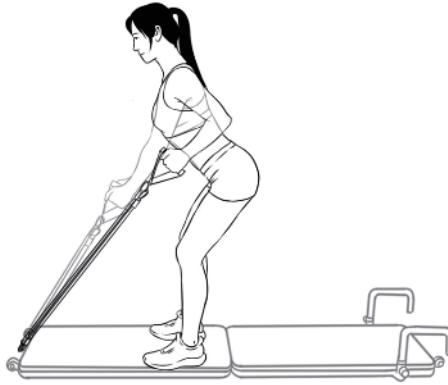
- 55 cm Fitnessband mit dem kurzen Griff verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich auf das Fitnessboard, halten Sie das Band mit einer Hand fest
- Mit dieser Hand ziehen Sie das Band zu sich nach oben und beugen sich zur Seite
- Mit der anderen Hand fassen Sie sich, den Ellenbogen gebeugt, an den Kopf (zur Stabilität)
- Spannen Sie währenddessen die Rumpfmuskeln an
- Die Übung nun mit der anderen Seite wiederholen

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

035 BEUGUNG UND RUDERN (STEHEND)



Zielmuskeln:

- Rückenmuskel, Oberkörper

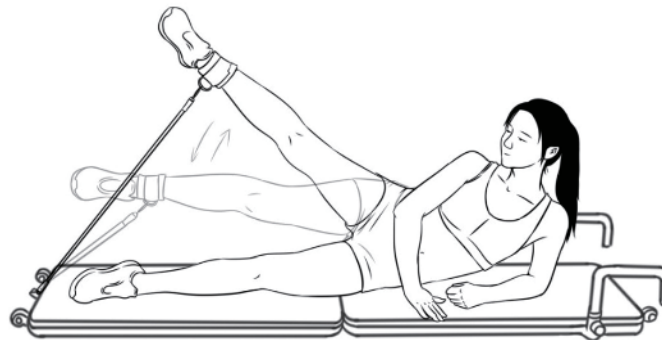
Boardeinstellung:

- 55 cm Fitnessbänder mit den kurzen Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich auf das Fitnessboard, halten Sie die Bänder fest
- Die Beine sind angewinkelt, die Knie leicht gebeugt, das Gesäß nach hinten
- Der Rücken bleibt dabei gerade
- Ziehen Sie abwechselnd die Bänder zu sich, halten Sie die Position und lassen wieder los, so dass eine Ruderbewegung entsteht

036 BEINHEBEN IN SEITENLAGE



Zielmuskeln:

- großer und mittiger Gesäßmuskel, Unterkörper

Boardeinstellung:

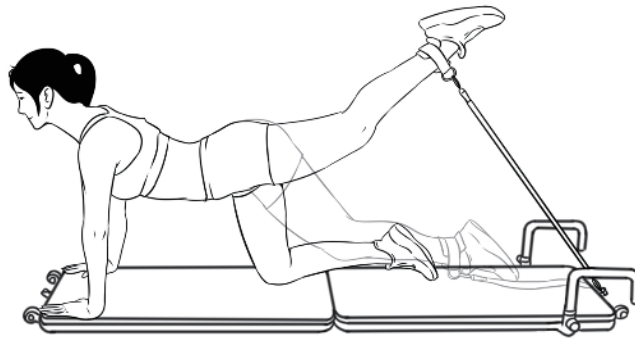
- 35 cm Fitnessband mit Schlaufe verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich seitlich auf das Fitnessboard
- Befestigen Sie die Schlaufe mit dem Fitnessband an Ihren Fußgelenken, die Beine bleiben beide gerade
- Drücken Sie das Trainingsbein nach oben, halten Sie diese Position kurz und lassen es wieder nach unten
- Die Übung nun mit dem anderen Bein wiederholen

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

037 KÖRPERBEUGUNG UND EIN-BEIN-DEHNUNG



Zielmuskeln:

- Gesäßmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Unterkörper

Boardeinstellung:

- 35 cm Fitnessband mit Schlaufe verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Positionieren Sie sich im Vierfüßlerstand, auf den Händen und Knien abgestützt auf dem Fitnessboard
- Befestigen Sie die Schlaufe mit dem Fitnessband an Ihrem Fußgelenk, die Beine sind gebeugt
- Strecken Sie das Trainingsbein in die Luft und halten das Knie dabei gebeugt, halten Sie diese Position kurz und gehen in die Ausgangsposition zurück
- Die Übung nun mit dem anderen Bein wiederholen

038 SQUAT (WEIT)



Zielmuskeln:

- Oberschenkelmuskeln und Gesäßmuskeln

Boardeinstellung:

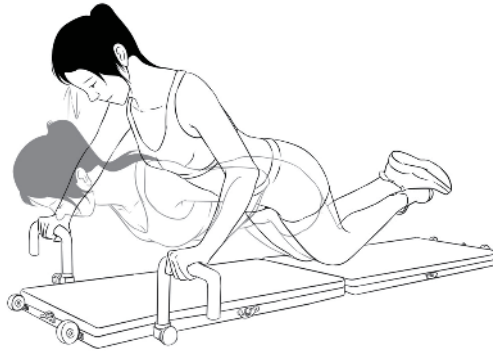
- 65 cm Fitnessbänder und kurze Griffe miteinander verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Greifen Sie die Griffe mit beiden Händen vor dem Körper auf Schulterhöhe
- Beugen Sie nun die Knie und führen Sie das Gesäß nach hinten-unten, als wollten Sie sich auf einen Stuhl setzen
- Langsam wieder in die Ausgangsposition strecken
- Achten Sie darauf, dass Rumpf, Hals, Kopf und Oberkörper aufrecht bleiben

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

039 PUSH-UPS (KNIENDE)



Zielmuskeln:

- äußere Brustmuskeln, Deltamuskel, Oberkörper

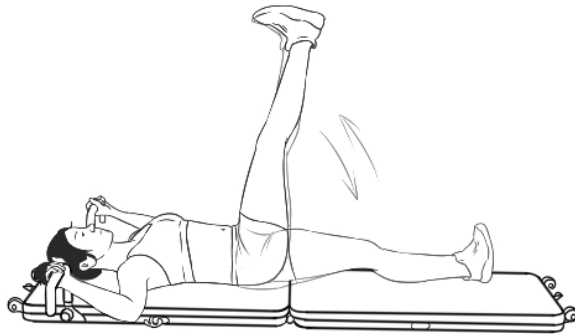
Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Nehmen Sie eine kniende Position auf dem Fitnessboard ein
- Halten Sie sich an den Griffen fest
- Den Oberkörper langsam von unten nach oben bewegen,
- Die Arme bleiben unter der Schulter und gebeugt
- Die Position oben halten, Rumpf anspannen und wieder in die Ausgangsposition zurück

040 BEINHEBEN IN RÜCKENLAGE



Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel, äußerer schräger Bauchmuskel, Oberschenkelmuskulatur

Boardeinstellung:

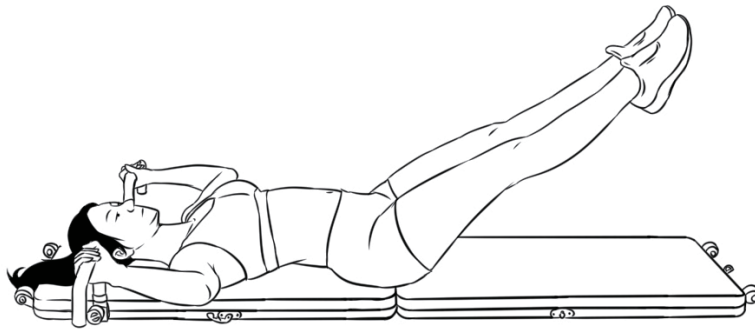
- Griffe nach innen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich auf das Fitnessboard
- Mit den Armen an den Griffen festhalten
- Beide Beine gerade ausgestreckt lassen, das eine Beine nach oben strecken, Position halten und das Bein wechseln

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

041 BAUCHROLLEN



Zielmuskeln:

- gerade Bauchmuskel, Oberkörper

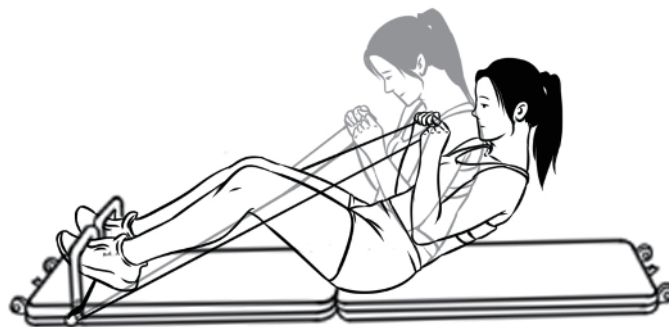
Boardeinstellung:

- Griffe nach innen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich auf das Fitnessboard
- Mit den Armen an den Griffen festhalten
- Beide Beine gerade ausgestreckt lassen, Körper anspannen
- Beide Beine nach oben strecken, Position schräg halten und wieder in die Ausgangsposition zurück

042 BAUCHROLLE AUFWÄRTS



Zielmuskeln:

- Bauchmuskeln, Oberkörper

Boardeinstellung:

- Griffe nach innen stellen, Fitnessband seitlich am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Haken Sie die Füße an die Griffe und legen sich auf das Fitnessboard.
- Die Beine sollten in einem 90-Grad-Winkel gebeugt sein
- Halten Sie sich am Band fest
- Den Oberkörper langsam wieder auf- und absenken

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

043 RUDERN IM STEHEN



Zielmuskeln:

- breitester Rückenmuskel, Oberkörper

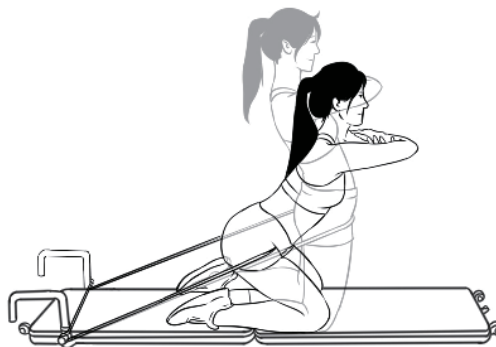
Boardeinstellung:

- Griffe nach innen stellen. Fitnessband seitlich am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich auf das Fitnessboard.
- Die Beine sollten leicht gebeugt sein
- Halten Sie sich am Band fest, strecken Sie die Arme aus und ziehen das Band wieder zu sich

044 HÜFTBEUGER- UND STRECKER (KNIEND)



Zielmuskeln:

- Oberschenkelmuskulatur, Unterkörper

Boardeinstellung:

- Griffe nach innen stellen. Fitnessband seitlich am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Knien Sie sich auf das Fitnessband, den Oberkörper gebeugt und legen das Fitnessband um Ihren Rumpf
- Halten Sie die Arme verschränkt vor Ihrem Oberkörper
- Richten Sie dich gerade auf, halten diese Position kurz und langsam wieder in die Ausgangsposition senken

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

045 HÜFTBRÜCKE



Zielmuskeln:

- Hüftmuskulatur, großer Gesäßmuskel, Oberschenkelmuskulatur, Unterkörper

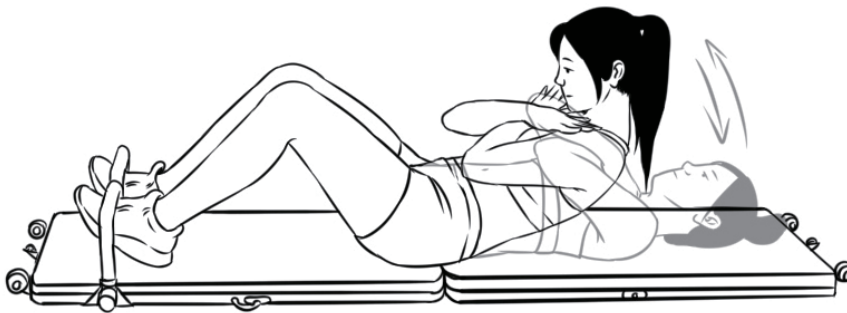
Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen. Fitnessband seitlich am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich mit dem Oberkörper auf das Fitnessboard
- Legen das Fitnessband um Ihren Rumpf und halten Sie sich an den Griffen fest
- Bewegen Sie Ihre Hüfte langsam nach oben, halten Sie diese Position kurz und gehen wieder zurück in die Ausgangsposition

046 SIT UPS LIEGEND MIT GEKREUZTEN ARMEN



Zielmuskeln:

- Rectus abdominis, gerade Bauchmuskel, Oberkörper

Boardeinstellung:

- Griffe nach innen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Haken Sie die Füße an die Griffe und legen sich auf das Fitnessboard.
- Die Beine sollten in einem 90-Grad-Winkel gebeugt sein.
- Legen Sie die Arme gekreuzt vor die Brust und heben den Oberkörper vom Board ab
- Den Oberkörper langsam wieder absenken

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

047 BAUCHROLLE IN RÜCKENLAGE



Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel, gerader Muskel des Oberschenkels

Boardeinstellung:

- Griffe nach innen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich auf das Fitnessboard
- Mit den Armen an den Griffen festhalten
- Beide Beine gerade ausgestreckt lassen, Beine in der Luft parallel zum Fitnessboard anheben
- Beine zum Körper ranziehen, über dem Oberkörper die Position halten und wieder in die Ausgangsposition zurück gehen

048 RUSSIAN TWIST



Zielmuskeln:

- schräger Bauchmuskel,

Boardeinstellung:

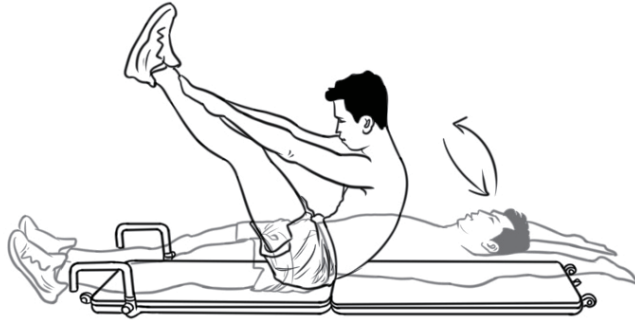
- Griffe nach innen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Setzen Sie sich auf das Fitnessboard
- Halten Sie die Hände locker vor der Brust. Die Beine sind leicht angewinkelt, die Füße leicht schwebend
- Drehen Sie den Oberkörper zur Seite und berühren mit den Fingerspitzen kurz den Boden – der Unterkörper bleibt dabei möglichst bewegungslos
- Kehre in die Ausgangsposition zurück und drehe dich direkt weiter zur anderen Seite

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

049 KÖRPERHEBER IN RÜCKENLAGE



Zielmuskeln:

- Bauchmuskeln, Oberschenkelmuskulatur

Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich auf das Fitnessboard, Körper vollständig ausgestreckt
- Bewegen Sie Ihre Arme und Beine in ausgestrecktem Zustand aufeinander zu, so dass Sie Ihre Beine berühren
- Halten Sie diese Position kurz und senken Sie sich zurück in die Ausgangsposition

050 KNEE HUG



Zielmuskeln:

- Bauchmuskeln, Oberschenkelmuskulatur

Boardeinstellung:

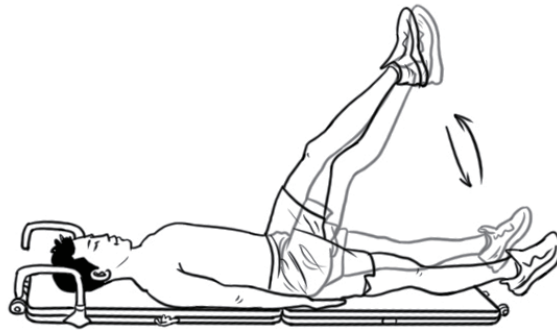
- Griffe nach innen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Setzen Sie sich auf das Fitnessboard
- Die Arme sind von Ihnen seitlich ausgestreckt, ebenfalls die Beine gerade schwebend in der Luft
- Ziehen Sie die Beine zu Ihrem Oberkörper und umfassen diese mit Ihren Beinen ("umarmen" Sie Ihre Knie)
- Halten Sie diese Position kurz und gehen zurück in die Ausgangsposition

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

051 BEINHEBEN IN RÜCKENLAGE



Zielmuskeln:

- Bauchmuskeln, gerader Muskel des Oberschenkels

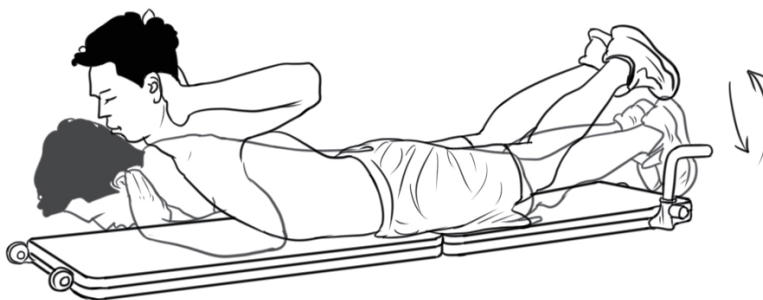
Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich auf das Fitnessboard
- Legen Sie Ihre Arme unter Ihren Rumpf
- Beide Beine gerade ausgestreckt lassen, das eine Bein nach oben strecken, Position halten und das Bein wechseln

052 KOPF- UND BEINHEBER IN BAUCLAGE



Zielmuskeln:

- großer Gesäßmuskel, Wirbelsäule

Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich auf das Fitnessboard
- Nehmen Sie die Hände hinter den Kopf, die Beine zusammen leicht schwebend
- Beine und Oberkörper leicht nach oben anheben, Position halten und wieder absetzen

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

053 SPRINGEN (KNIEND)



Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel, gerader Muskel des Oberschenkels

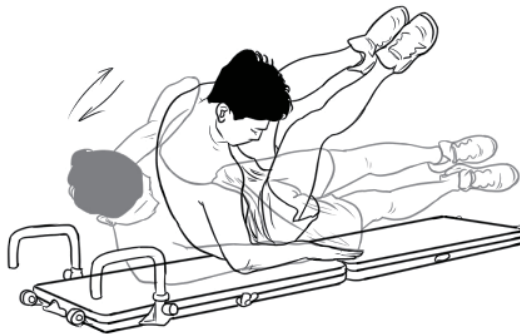
Boardeinstellung:

- Griffe nach innen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Stützen Sie sich mit den Händen seitlich auf das Fitnessboard ab
- Der Körper steht senkrecht zum Fitnessboard, die Beine zunächst ausgestreckt, bereit für Liegestütze
- Springen Sie mit den Beinen abwechselnd nach vorne bis zum Brustbereich

054 KOPF- UND BEINHEBER IN SEITENLAGE



Zielmuskeln:

- äußerer schräger Bauchmuskel, Interkostalmuskeln

Boardeinstellung:

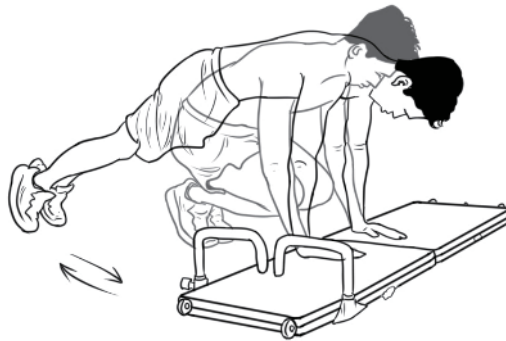
- Griffe nach außen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich seitlich auf das Fitnessboard
- Der eine Arm liegt gestreckt, der andere wird hinter den Kopf genommen, den Ellbogen angewinkelt, die Beine sind gerade
- Beugen Sie die Hüfte und ziehen Sie die Knie zum Ellbogen
- Die Übung nun auf der anderen Seite wiederholen

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

055 ALTERNATIVE PUSH UPS



Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel

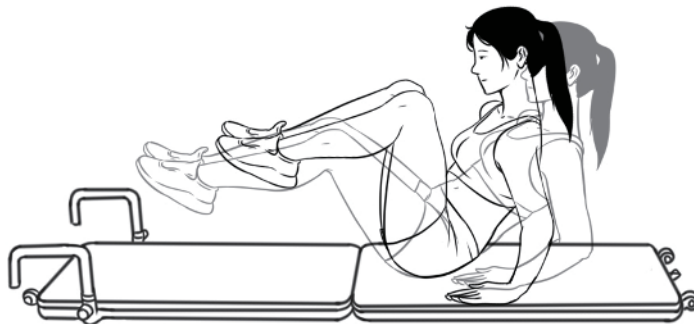
Boardeinstellung:

- Griffe nach innen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie Ihre Hände seitlich auf das Fitnessboard und stützen Sie sich ab
- Die Beine bleiben zusammen
- Ziehen/Springen Sie die Beine nah an den Oberkörper so dass die Knie angewinkelt sind

056 KNIEBEUGEN IN SITZHALTUNG



Zielmuskeln:

- Bauchmuskeln, Oberkörper

Boardeinstellung:

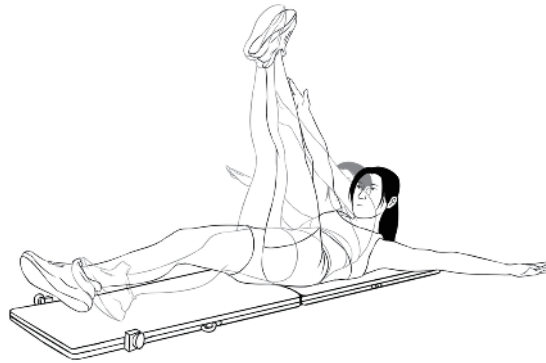
- Griffe nach außen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Setzen Sie sich auf das Fitnessboard
- Stützen Sie sich auf Ihre Arme um Halt zu bekommen
- Die Beine werden leicht angewinkelt schwebend gehalten
- Ziehen Sie die Beine zu Ihrem Oberkörper, halten Sie diese Position kurz und gehen zurück in die Ausgangsposition

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

057 ARM- UND BEIN STECKER- UND BEUGER RÜCKENLAGE



Zielmuskeln:

- Bauchmuskeln, Oberkörper

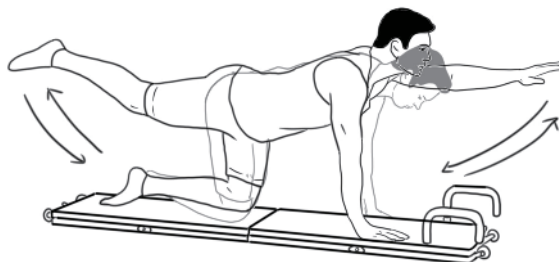
Boardeinstellung:

- -

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich auf das Fitnessboard
- Die Arme zur Seite ausgestreckt, die Beine liegen gerade
- Heben Sie das rechte Bein und berühren dieses mit dem linken Arm, halten Sie diese Position kurz und gehen zurück in die Ausgangssituation
- Diesen Bewegungsablauf nun immer im Wechsel der Seiten

058 ARM- UND BEIN STECKER- UND BEUGER



Zielmuskeln:

- großer Gesäßmuskel, Unterkörper

Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Nehmen Sie eine Vierfüßler Position auf dem Fitnessboard ein
- Heben Sie Ihr rechtes Bein und den linken Arm, halten Sie diese Position kurz und senken Sie diese wieder in die Ausgangsposition
- Diesen Bewegungsablauf nun immer im Wechsel der Seiten

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

059 BEINSTRECKER



Zielmuskeln:

- äußerer schräger Bauchmuskel, Unterkörper

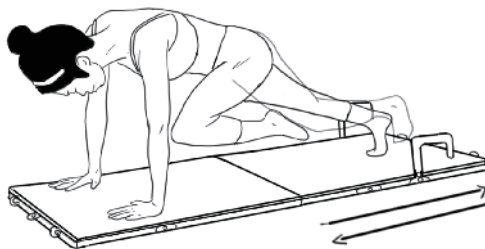
Boardeinstellung:

- -

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich seitlich auf das Fitnessboard
- Stützen Sie sich auf Ihren einen Arm, den anderen Arm legen Sie gebeugt auf Ihre Hüfte
- Ein Bein liegt angewinkelt auf dem anderen Bein nach vorne, strecken Sie dieses gerade nach oben, halten Sie diese Position und gehen zurück in die Ausgangsposition
- Die Übung nun mit der anderen Seite wiederholen

060 KNEE LIFT (AUF DERSELBEN KÖRPERSEITE)



Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel, großer Gesäßmuskel

Boardeinstellung:

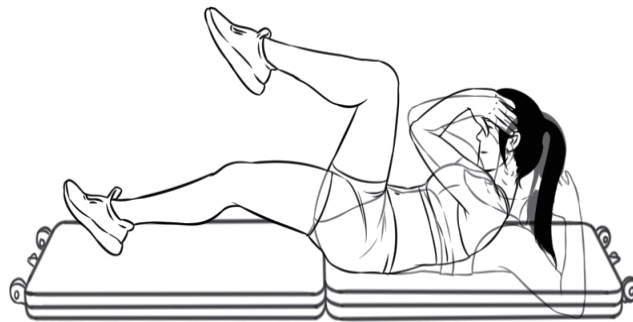
- Griffe nach außen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Stützen Sie sich mit Ihren ausgestreckten Armen auf dem Fitnessboard ab
- Die Beine zunächst beide lang nach hinten ausgestreckt
- Bei der Übung ziehen Sie das gebeugte Bein nach vorne in Richtung Oberkörper, halten Sie diese Position kurz und gehen zurück in die Ausgangssituation
- Diese Bewegung im Wechsel der Beine durchführen
-

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

061 SITUPS IN RÜCKENLAGE



Zielmuskeln:

- Bauchmuskeln, äußerer schräger Bauchmuskel, Oberkörper

Boardeinstellung:

- -

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich auf das Fitnessboard
- Heben Sie das jeweils linke Bein und den linken angewinkelten Arm
- Spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben den Oberkörper an und senken ihn dann langsam wieder ab
- Wiederholen Sie die Übung nun mit dem rechten Bein

062 ALTERNATIVE SIDE PLANK



Zielmuskeln:

- Seitliche Bauchmuskeln, gerader Bauchmuskel,

Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich seitlich auf das Fitnessboard
- Stützen Sie sich langsam auf den Unterarm, den anderen legen Sie gebeugt auf Ihre Hüfte
- Schieben die Hüfte nach oben, halten Sie diese Position kurz und senken Sie sich wieder ab
- Die durchgestreckten Beine sollten mit Gesäß und Oberkörper eine gerade Linie bilden
- Die Übung nun auf mit anderen Seite wiederholen

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

063 HAMMERGRIFF MIT FITNESSBAND



Zielmuskeln:

- vorderer Brustmuskel, Obere Schultermuskulatur, Trizeps

Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, Beide 55 cm oder 65 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander auf dem Fitnessboard
- Halten Sie die Fitnessbänder mit beiden Händen
- Lassen Sie die Knie leicht gebeugt und die Schultern nach hinten
- Ziehen Sie die Fitnessbänder zu sich, halten Sie diese Position und lassen wieder los

064 KÖRPERBEUGER



Zielmuskeln:

- großer Gesäßmuskel, Oberschenkelmuskulatur, Bizeps, Rückenmuskulatur

Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, 65 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stehen Sie mit schulterbreitem Abstand zu den Füßen auf dem Fitnessboard
- Halten Sie den Kopf hoch, spannen Sie Ihre Rumpfmuskulatur an
- Heben Sie die Griffe mit beiden Armen und legen Sie diese hinter die Schultern
- Nun beugen Sie Ihren Körper nach vorne, die Knie bleiben fixiert und das Gesäß geht nach hinten
- Diese Position kurz halten und wieder in die Ausgangslage

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

065 EINARMIGE BEGUNG- UND STRECKUNG



Zielmuskeln:

- Rückenmuskulatur, Lendenwirbelsäulen

Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, 65 cm Fitnessband mit Griff verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich auf das Fitnessboard und halten das Fitnessband mit einer Hand
- Während der Übung machen Sie einen leichten Ausfallschritt nach vorne mit einem Bein
- Während der Übung hält die eine Hand das Band, die andere ist auf dem Rücken
- Gehen Sie aus dem geraden Stand in die leicht nach vorn gebeugte Position, halten diese kurz und gehen zurück in die Ausgangsposition

066 KNEE LIFT (GEBEUGT)



Zielmuskeln:

- äußerer schräger Bauchmuskel, innerer schräger Bauchmuskel, großer Gesäßmuskel

Boardeinstellung:

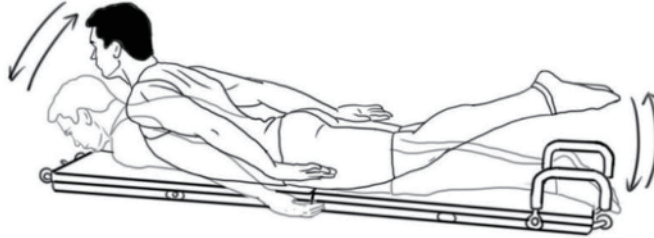
- Griffe nach innen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Halten Sie die Griffe mit beiden Händen, die Ellbogen leicht gebeugt und den Bauch angespannt, wobei die Füße leicht angewinkelt den Boden berühren
- Bei der Übung ziehen Sie das gebeugte Knie über das andere weiter ausgestreckte Bein und nahe an die Brust, halten Sie diese Position kurz und gehen zurück in die Ausgangssituation
- Diese Bewegung über Kreuz im Wechsel durchführen

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

067 KÖRPERSPANNER (BAUCLAGE)



Zielmuskeln:

- Taille, Hüfte, Nacken, Rücken, Beinmuskulatur, Bauch

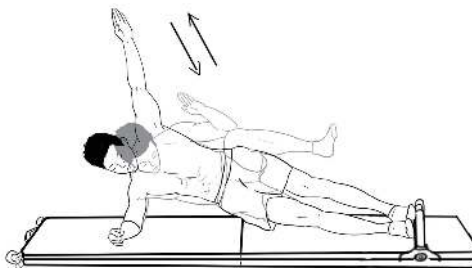
Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich in Bauchlage auf das Fitnessboard
- Die Beine sind gerade nach hinten gestreckt, die Füße leicht auseinander, die Arme liegen neben dem Körper
- Strecken Sie nun die Arme nach oben, lehnen Sie Kopf und Nacken zurück, die Beine anspannen und leicht anheben
- Halten Sie diese Position kurz und entspannen Sie wieder

068 KNEE LIFT (SEITLICH)



Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel, Rückenmuskulatur, Deltamuskel

Boardeinstellung:

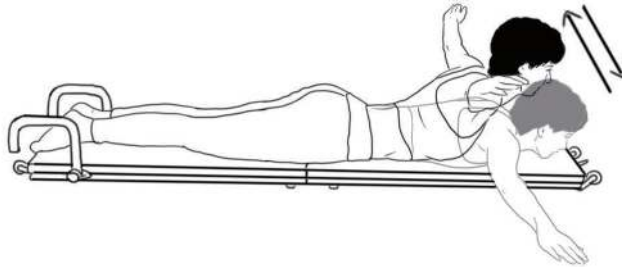
- Griffe nach innen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich seitlich auf das Fitnessboard, stützen sie den rechten Arm ab und halten Ihre Beine in einer geraden Linie (Diese können Sie an den Griffen abstützen)
- Strecken Sie die linke Hand nach oben, heben Sie ein Knie seitlich vom Körper an und beugen Sie den Ellenbogen desselben Arms und bewegen Sie es zum Knie
- Halten Sie diese Position kurz, gehen zurück in die Ausgangssituation und führen die Übung mit der anderen Seite aus

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

069 ÜBERSTRECKUNG BAUCLAGE



Zielmuskeln:

- Rückenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, großer Gesäßmuskel

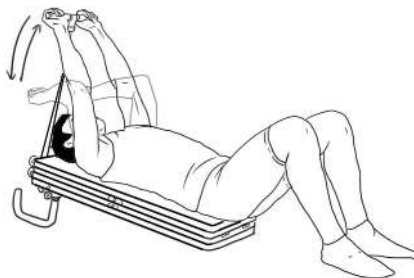
Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich in Bauchlage auf das Fitnessboard
- Die Beine sind gerade nach hinten gestreckt, die Arme strecken Sie seitlich aus
- Nun heben Sie leicht Ihren Oberkörper mit den ausgestreckten Armen an
- Halten Sie diese Position kurz und entspannen Sie wieder

070 ARMBEUGUNG IN RÜCKENLAGE



Zielmuskeln:

- Trizeps

Boardeinstellung:

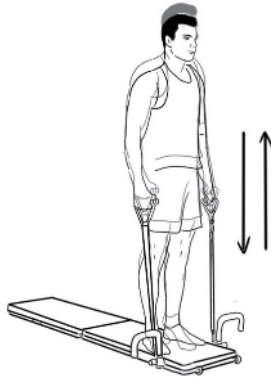
- Board zusammengeklappt, Griffe nach unten/außen stellen, 35 cm Fitnessband mit dem langen Griff verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich flach auf das Fitnessboard, halten Sie den langen Griff mit beiden Händen fest
- Beugen Sie die Beine um und halten Sie die gleiche Breite wie die Schultern
- Strecken Sie die Arme langsam nach oben, senkrecht zum Körper
- Halten Sie diese Position kurz und gehen Sie zurück in die Ausgangsposition

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

071 FERSENERHÖHUNG MIT FITNESSBAND (AUF ZEHENSPITZEN)



Zielmuskeln:

- Unterschenkel, zweibäuchiger Wadenmuskel, Schollenmuskel, Waden

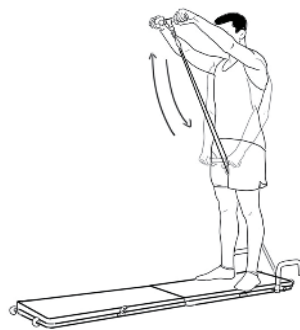
Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, 35 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich schulterbreit auf das Fitnessboard
- Halten Sie die Handgriffe und lassen Sie diese vor Ihren Beinen herunterhängen
- Stehen Sie aufrecht, strecken Sie das Kniegelenk und heben Sie die Ferse so hoch wie möglich
- Halten Sie diese Position kurz und langsam zurück in die Ausgangsposition

072 HORIZONTALES ANHEBEN



Zielmuskeln:

- Deltamuskel

Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, 65 cm Fitnessband mit Griff verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich gerade auf das Fitnessboard, halten Sie das Band mit beiden Händen fest
- Führen Sie das Band durch Ihre Beine durch, so dass der Griff vor Ihrer Hüfte liegt
- Ziehen Sie nun das Band nach oben, halten Sie diese Position kurz und gehen in die Ausgangssituation zurück

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

073 SCHULTER PUSH



Zielmuskeln:

- Bizeps, breiter Rückenmuskel, äußere Brustmuskeln, Schultermuskulatur

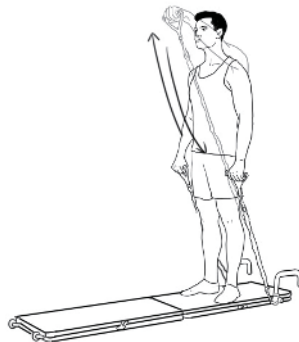
Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, 65 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich im Ausfallschritt auf das Fitnessboard
- Halten Sie die Arme auf Schulterhöhe, die Ellenbogen gebeugt, spreizen Sie den Schulterrücken
- Strecken Sie die Arme ausgestreckt nach oben
- Halten Sie diese Position kurz und senken die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition

074 WECHSELSEITIGES ARMHEBEN



Zielmuskeln:

- Schultermuskulatur

Boardeinstellung:

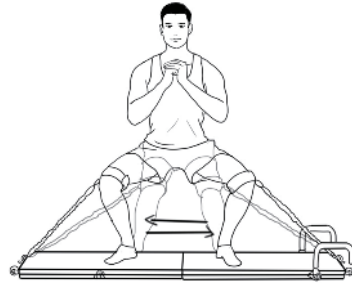
- Griffe nach außen stellen, 65 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander auf dem Fitnessboard
- Halten Sie die Fitnessbänder fest
- Ziehen Sie die Fitnessbänder im Wechsel der Arme zu sich, halten Sie diese Position und lassen wieder los

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

075 SQUAT MIT FITNESSBAND



Zielmuskeln:

- großer Adduktor (Oberschenkel), Hüftmuskeln, kurzer Adduktorenmuskel

Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, 65 cm Fitnessbänder mit Schlaufen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich auf das Fitnessboard
- Die Füße schulterbreit auseinander halten, die Bänder an den Oberschenkel befestigen, gerade stehen
- Dann die Knie beugen und halb in die Hocke gehen dabei die Hände zusammen vor der Brust halten, so dass die Beine nach außen gespannt sind
- Die Position kurz halten und wieder in die Ausgangssituation zurück

076 HEBER (STEHEND)



Zielmuskeln:

- Oberarmspeichenmuskel, Trapezmuskel

Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, 65 cm Fitnessband mit Griff verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander auf das Fitnessboard
- Halten Sie das Fitnessband mit beiden Händen
- Lassen Sie die Knie leicht gebeugt, ziehen Sie das Fitnessband langsam zu sich bis unter die Schultern, die Ellenbogen gebeugt
- Halten Sie diese Position kurz und lassen wieder los
-

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

077 HAMMERGRIFF MIT FITNESSBAND



Zielmuskeln:

- Bizeps, Oberarmspeichenmuskel

Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, 65 cm oder 55 cm Fitnessband mit Griff verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander auf das Fitnessboard
- Halten Sie das Fitnessband mit beiden Händen vor Ihrer Taille
- Lassen Sie die Knie leicht gebeugt, ziehen Sie das Fitnessband langsam zu sich bis vor den Brustkorb
- Halten Sie diese Position kurz und lassen wieder los

078 SCHULTERDRÜCKEN (SITZEND)



Zielmuskeln:

- Obere Schultermuskulatur, Deltamuskel

Boardeinstellung:

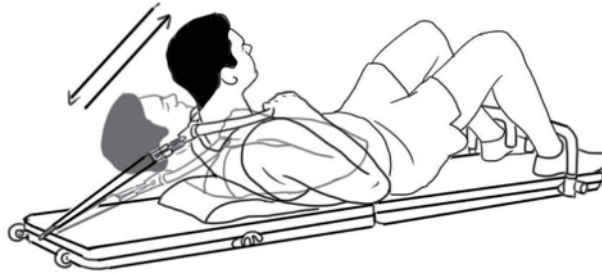
- Board zusammengeklappt, Griffe nach unten/außen stellen, 55 cm Fitnessbänder mit den Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Setzen Sie sich auf das Fitnessboard, stellen die Füße neben das Board
- Halten Sie die Fitnessbänder jeweils hinter sich fest auf Schulterhöhe, Ellenbogen gebeugt
- Heben Sie Ihre Arme gerade nach oben
- Halten Sie diese Position kurz und wieder in die Ausgangssituation

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

079 ROLL UP



Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel, Hüftmuskulatur

Boardeinstellung:

- Griffe nach innen stellen, 35 cm Fitnessband mit Griff verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich auf das Fitnessboard und haken Sie Ihre Füße an den Griffen ein
- Halten Sie das Fitnessband hinter Ihrem Nacken mit beiden Armen fest
- Den Oberkörper langsam nach oben rollen, die Position halten und wieder nach hinten senken

080 ARMBEUGER (EINSEITIG)



Zielmuskeln:

- Trapezmuskel, Rückenmuskulatur

Boardeinstellung:

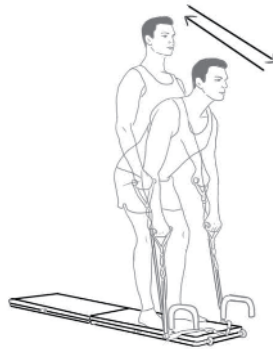
- Griffe nach innen stellen, 65 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Knien Sie sich mit einem Knie auf das Fitnessboard
- Das andere Bein halten Sie nach hinten gestreckt, mit dem einen Arm stützen Sie sich ab bzw. halten Sie am Board fest
- Ziehen Sie das Band mit dem Arm vor Ihrem aufgestützten Knie nach oben, den Ellenbogen leicht gebeugt, halten Sie diese Position kurz und lassen dann wieder los

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

081 STRAIGHT LEG PULLING



Zielmuskeln:

- Bizeps, Rückenmuskulatur, breiter Rückenmuskel, Trapezmuskel

Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, 65 cm Fitnessband mit Griff verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich schulterbreit auf das Fitnessboard
- Halten Sie die Bänder in Ihren Händen, halten Sie den Rücken gerade
- Senken Sie Ihren Körper, wobei die Hüfte leicht nach hinten geht - die Knie sind leicht gebeugt
- Halten Sie diese Position kurz und gehen zurück in die Ausgangsposition

082 ARMCROSSED CRUNCH



Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel

Boardeinstellung:

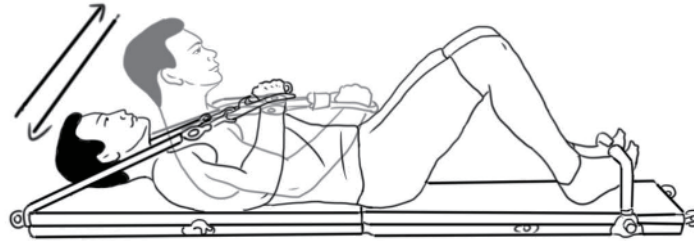
- Griffe nach innen stellen

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich auf das Fitnessboard und haken Sie Ihre Füße an den Griffen ein
- Kreuzen Sie Ihre Arme vor Ihrem Brustkorb
- Den Oberkörper langsam nach oben heben, die Position halten und wieder nach hinten senken

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

083 CRUNCH MIT FITNESSÄNDERN (GEGENGEWICHT)



Zielmuskeln:

- gerader Bauchmuskel

Boardeinstellung:

- Griffe nach innen stellen, 35 cm oder 55 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich auf das Fitnessboard und haken Sie Ihre Füße an den Griffen ein
- Greifen Sie mit Ihren Armen die Fitnessbänder hinter Ihrem Kopf, diese liegen auf dem Brustkorb
- Den Oberkörper langsam nach oben heben, die Position halten und wieder nach hinten senken

084 SEITLICHER ARMHEBER



Zielmuskeln:

- Obere Schultermuskulatur, Deltamuskel

Boardeinstellung:

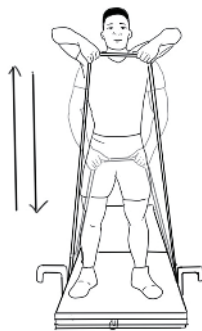
- Griffe nach außen stellen, 55 cm Fitnessband mit Griff verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich seitlich auf das Fitnessboard
- Greifen Sie mit einem Arm das Fitnessband
- Das Fitnessband nach oben ziehen, bis auf Schulterhöhe, die Position halten und wieder absenken

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

085 AUFRECHTES RUDERN MIT FITNESSBAND



Zielmuskeln:

- Trapezmuskel, Obere Schultermuskulatur

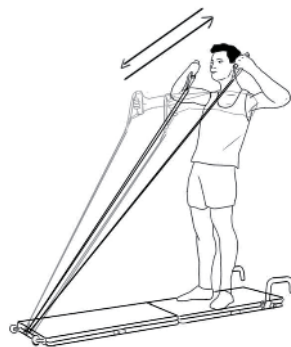
Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, 55 cm Fitnessband mit Griff verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich mit schulterbreiten Füßen auf das Fitnessboard,
- Halten Sie mit beiden Händen die Mitte des Fitnessband, die Knie leicht gebeugt
- Ziehen Sie das Band mit beiden Armen bis zum Hals/Unterkiefer, spreizen Sie die Schultern nach hinten, halten Sie diese Position und gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition

086 HAMMERGRIFF MIT FITNESSBAND



Zielmuskeln:

- Bizeps, Oberarmspeichenmuskel

Boardeinstellung:

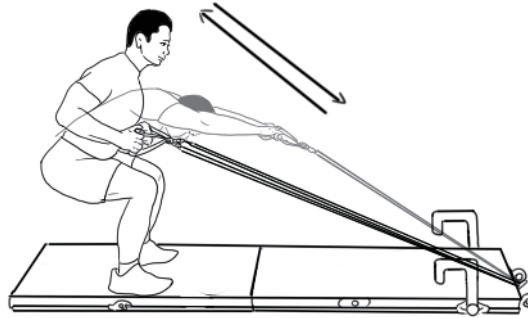
- Griffe nach außen stellen, 65 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander auf das Fitnessboard
- Halten Sie die Arme an beiden Seiten des Körpers gerade und halten Sie die kurzen Griffe mit beiden Händen
- Ziehen Sie die Bänder nach oben, Ihrem Körper entgegen ungefähr bis auf Ohrenhöhe - halten Sie diese Position kurz und senken langsam wieder in die Ausgangsposition

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

087 HALF SQUAT ROWING



Zielmuskeln:

- Rückenmuskulatur

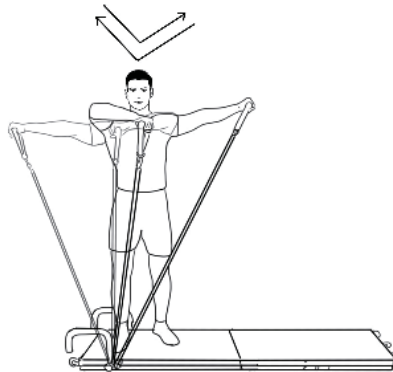
Boardeinstellung:

- Griffe nach innen stellen, 65 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich schulterbreit auf das Fitnessboard, gehen Sie leicht in die Knie und halten Sie die Bänder fest, lehnen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne (wie die Vorbereitungshaltung der Schwimmer vor dem Eintauchen ins Wasser)
- Strecken Sie die Arme, senken Sie den Kopf und das Gesicht nach unten, legen Sie den Kopf in die Mitte Ihrer Arme - Halten Sie diese Position und gehen langsam zurück zur Ausgangsposition

088 SEITENSCHWENK



Zielmuskeln:

- Schultermuskulatur

Boardeinstellung:

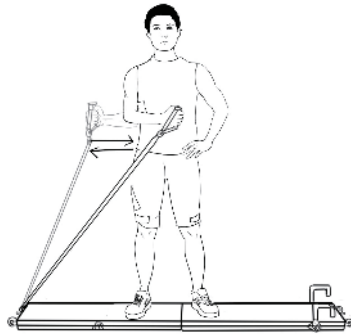
- Griffe nach außen stellen, 55 cm oder 65 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auf das Fitnessboard
- Halten Sie die beiden Handgriffe an beiden Seiten des Körpers. Die Handflächen werden nach unten gehalten
- Die Arme werden gleichzeitig nach außen gestreckt, in der Position gehalten und wieder nach innen vor dem Körper positioniert

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

089 SCHULTER-INNENROTATION (STEHEND)



Zielmuskeln:

- Teil der Rotatorenmanschette, Unterschulterblattmuskel, Bizeps, äußere Brustmuskeln

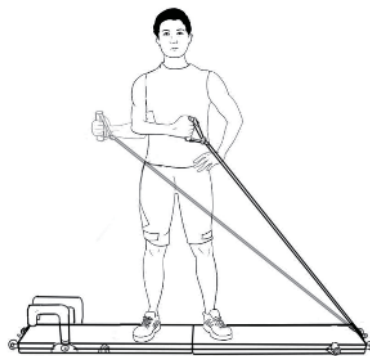
Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, 65 cm Fitnessband mit Griff verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich seitlich auf das Fitnessboard
- Fassen Sie den Griff fest mit der rechten Hand, halten Sie den Ellenbogen gebeugt und ziehen Sie den Arm nach innen zum Bauch
- Wiederholen Sie diesen Vorgang 5 Mal und wechseln Sie dann auf die andere Seite

090 SCHULTER-AUSSENROTATION (STEHEND)



Zielmuskeln:

- Teil der Rotatorenmanschette, Unterschulterblattmuskel, Bizeps, äußere Brustmuskeln

Boardeinstellung:

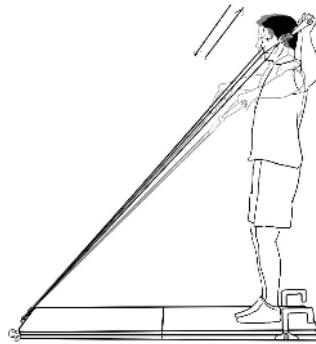
- Griffe nach außen stellen, 65 cm Fitnessband mit Griff verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich seitlich auf das Fitnessboard
- Fassen Sie den Griff fest mit der rechten Hand, halten Sie den Ellenbogen gebeugt und ziehen Sie den Arm nach innen zum Bauch
- Wiederholen Sie diesen Vorgang 5 Mal und wechseln Sie dann auf die andere Seite

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

091 SCHULTERDREHUNG (STEHEND)



Zielmuskeln:

- Teil der Rotatorenmanschette, Schultermuskulatur

Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, 55 cm oder 65 cm Fitnessband mit Griff verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich auf das Fitnessboard
- Halten Sie das Fitnessband in einer Hand in Höhe Ihrer Schulter
- Ziehen Sie nun den Arm mit dem Fitnessband hoch, so dass Ihre Hand auf der Höhe Ihres Kopfes positioniert ist
- Halten Sie diese Position kurz und senken dann den Arm wieder ab in die Ausgangsposition

092 SCHULTERDREHUNG EINSEITIG (STEHEND)



Zielmuskeln:

- Teil der Rotatorenmanschette, Schultermuskulatur

Boardeinstellung:

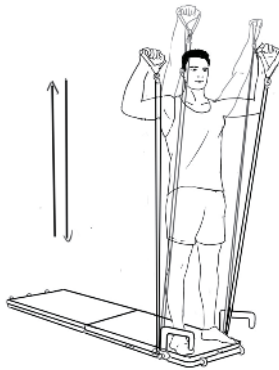
- Griffe nach außen stellen, 55 cm oder 65 cm Fitnessband mit Griff verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich auf das Fitnessboard
- Halten Sie die Fitnessbänder mit beiden Händen vor Ihrem Brustkorb
- Ziehen Sie die Fitnessbänder seitlich an Ihrem Kopf hoch, bis hinter den Kopf
- Halten Sie diese Position kurz und senken dann die Arme wieder ab in die Ausgangsposition

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

093 SCHULTER-PUSH



Zielmuskeln:

- Schultermuskulatur, Trizeps

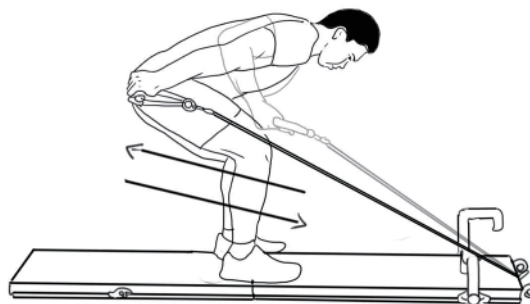
Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, 55 cm oder 65 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich nach vorne auf das Fitnessboard
- Halten Sie die Fitnessbänder in der Höhe Ihres Kopfes
- Ziehen Sie das Fitnessband hoch über Ihren Kopf hinaus
- Halten Sie diese Position kurz und senken dann den Arm wieder ab in die Ausgangsposition

094 ARMBEUGER-UND STRECKER



Zielmuskeln:

- Trizeps

Boardeinstellung:

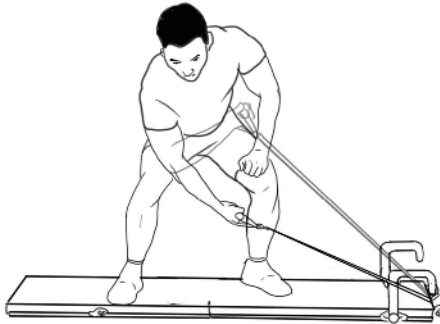
- Griffe nach außen stellen, 55 cm oder 65 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich schulterbreit, die Knie leicht gebeugt auf das Fitnessboard
- Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, halten Sie die Fitnessbänder auf der Höhe Ihrer Knie, Sie halten die Griffe mit den Handflächen nach oben
- Ziehen Sie die Fitnessbänder nach hinten, auf Höhe Ihrer Hüfte, halten Sie diese Position kurz und gehen Sie langsam zurück in die Ausgangssituation

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

095 CONCENTRATED CURL



Zielmuskeln:

- Bizeps, Oberarmspeichenmuskel, Oberarmmuskel

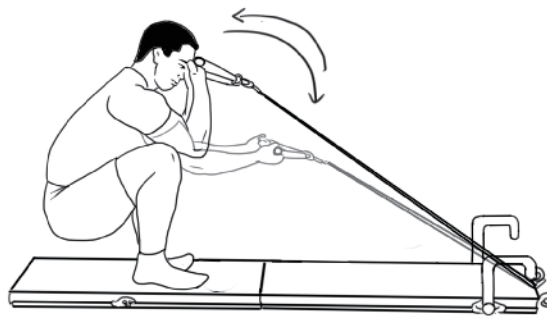
Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, 55 cm Fitnessband mit Griff verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich seitlich auf das Fitnessboard, gehen Sie leicht in die Knie
- Greifen Sie mit einem Arm das Fitnessband, mit dem anderen stützen Sie sich auf Ihrem Oberschenkel ab, der Oberkörper ist gebeugt
- Das Fitnessband nach oben ziehen, bis auf Brusthöhe, die Position halten und wieder absenken

096 ARM CURL



Zielmuskeln:

- Bizeps

Boardeinstellung:

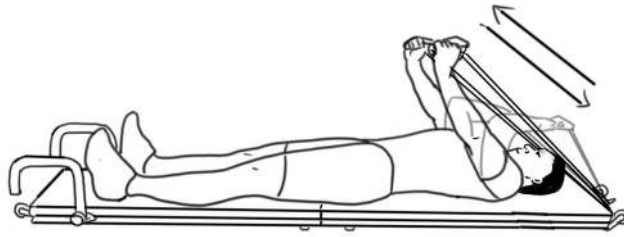
- Griffe nach außen stellen, 55 cm Fitnessband mit Griff verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich auf das Fitnessboard, gehen Sie in die Hocke
- Halten Sie den Griff mit beiden Händen, stützen Sie den oberen Teil des Ellenbogengelenks auf der Innenseite der Knie ab
- Beugen Sie den Arm nach oben, bis sich der Bizeps vollständig zusammenzieht, halten Sie diese Position kurz und kehren langsam in die Ausgangsposition zurück

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

097 ARMBEUGER- UND STRECKER (RÜCKENLAGE)



Zielmuskeln:

- Trizeps

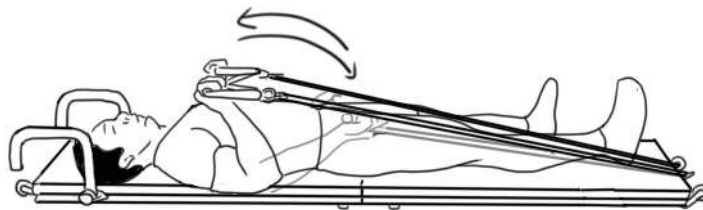
Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, Fitnessband mit Griff verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich auf das Fitnessboard
- Halten Sie den Griff mit den Handflächen nach oben
- Strecken Sie Ihre Arme am Körper vorbei nach oben, halten Sie diese Position kurz und gehen zurück in die Ausgangsposition

098 CURL IN RÜCKENLAGE



Zielmuskeln:

- Bizeps

Boardeinstellung:

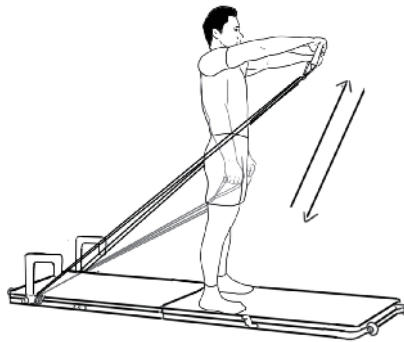
- Griffe nach außen stellen, 65 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Legen Sie sich auf das Fitnessboard
- Halten Sie die Griffe mit den Handflächen nach innen, die Ellenbogen bleiben gebeugt
- Ziehen Sie Ihre Arme nach oben, bis zum Brustkorb
- Halten Sie diese Position kurz und gehen zurück in die Ausgangsposition

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

099 HORIZONTALER ARMHEBER (STEHEND)



Zielmuskeln:

- Schultermuskulatur

Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, 65 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich schulterbreit auf das Fitnessboard
- Halten Sie die Arme neben Ihrem Körper ausgestreckt
- Heben Sie die Arme langsam nach oben, auf Schulterhöhe
- Halten Sie diese Position kurz und senken die Arme langsam in die Ausgangsposition zurück

100 ARMBEUGER- UND STRECKER (STEHEND)



Zielmuskeln:

- Trizeps

Boardeinstellung:

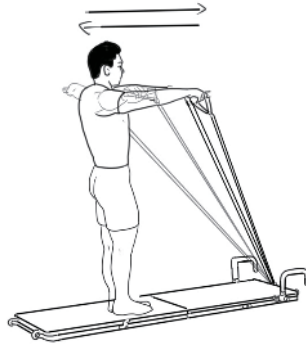
- Griffe nach außen stellen, 65 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich auf das Fitnessboard, das vordere Bein leicht gebeugt, das hintere ausgestreckt
- Halten Sie die Hände so gebeugt, dass Sie das Fitnessband hinter Ihrem Nacken halten
- Strecken Sie die Unterarme langsam nach oben
- Halten Sie diese Position kurz und senken die Arme langsam in die Ausgangsposition zurück

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

101 REVERSE FLY (STEHEND)



Zielmuskeln:

- Trapezmuskel, Schultermuskulatur

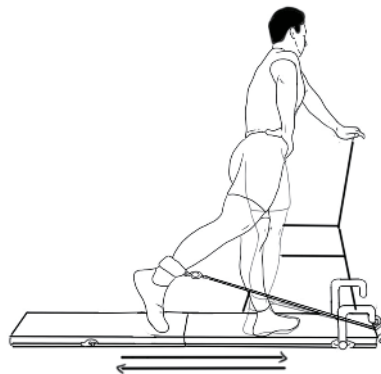
Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, 65 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich schulterbreit auf das Fitnessboard
- Halten Sie die Arme auf Schulterhöhe vor Ihrem Brustkorb nach vorne ausgestreckt
- Ziehen Sie die Arme zu den jeweiligen Seiten nach außen
- Halten Sie diese Position kurz und gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück

102 BEINHEBER (STEHEND)



Zielmuskeln:

- großer Gesäßmuskel, Oberschenkelmuskulatur

Boardeinstellung:

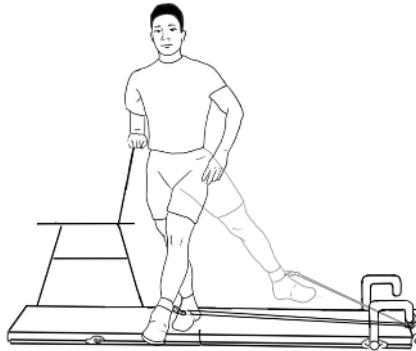
- Griffe nach außen stellen, 35 cm Fitnessband mit Schlaufe verbinden und am Board fixieren, Einen Stuhl (*nicht im Produkt inbegriffen*) zur Unterstützung neben dem Fitnessboard

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich auf das Fitnessboard, das vordere Bein ist gerade, das Trainingsbein leicht gebeugt
- Die eine Hand ist angewinkelt am Körper, die andere hält sich am Stuhl fest (Gleichgewicht)
- Heben Sie das Bein leicht gebeugt nach hinten, halten Sie diese Position kurz und senken das Bein langsam in die Ausgangsposition zurück
- Die Übung nun mit dem anderen Bein wiederholen

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

103 BEIN-INNENADDUKTION (STEHEND)



Zielmuskeln:

- großer Gesäßmuskel, Oberschenkeladduktor

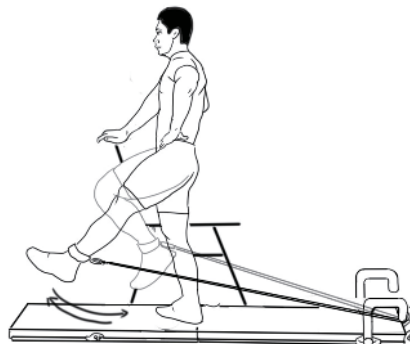
Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, 55 cm Fitnessband mit Schlaufe verbinden und am Board fixieren, Einen Stuhl (*nicht im Produkt inbegriffen*) zur Unterstützung neben dem Fitnessboard

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich seitlich auf das Fitnessboard, die Beine gerade
- Die eine Hand ist angewinkelt am Körper, die andere hält sich am Stuhl fest (Gleichgewicht)
- Ziehen Sie das Trainingsbein nach nach vorne vor sich, halten Sie diese Position kurz und langsam zurück in die Ausgangsposition
- Die Übung nun mit dem anderen Bein wiederholen

104 BEINBEUGER- UND STRECKER (STEHEND)



Zielmuskeln:

- Oberschenkelmuskulatur

Boardeinstellung:

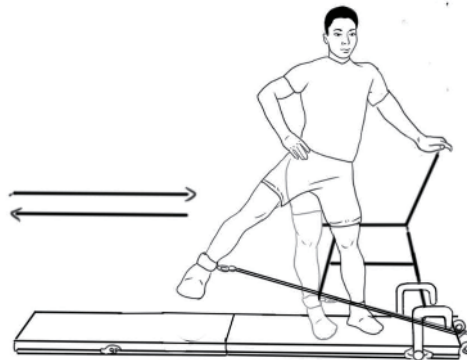
- Griffe nach außen stellen, 65 cm Fitnessband mit Schlaufe verbinden und am Board fixieren, Einen Stuhl (*nicht im Produkt inbegriffen*) zur Unterstützung neben dem Fitnessboard

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich auf das Fitnessboard, Das Trainingsbein hebt das Knie bis zum Oberschenkel
- Die eine Hand ist angewinkelt am Körper, die andere hält sich am Stuhl fest (Gleichgewicht)
- Strecken das Trainingsbein/Kniegelenk nach vorne bis es gerade ist, halten Sie diese Position kurz und langsam zurück in die Ausgangsposition
- Die Übung nun mit dem anderen Bein wiederholen

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

105 BEIN-AUSSENADDUKTION (STEHEND)



Zielmuskeln:

- mittlerer Gesäßmuskel, Oberschenkeladduktor

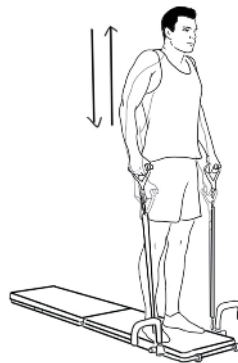
Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, 35 cm Fitnessband mit Schlaufe verbinden und am Board fixieren, Einen Stuhl (*nicht im Produkt inbegriffen*) zur Unterstützung neben dem Fitnessboard

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich seitlich auf das Fitnessboard, die Beine gerade
- Die eine Hand ist angewinkelt am Körper, die andere hält sich am Stuhl fest (Gleichgewicht)
- Ziehen Sie das Trainingsbein gerade nach außen, halten Sie diese Position kurz und langsam zurück in die Ausgangsposition
- Die Übung nun mit dem anderen Bein wiederholen

106 SCHULTERZUCKEN MIT FITNESSBAND



Zielmuskeln:

- Trapezmuskel, Oberarmmuskulatur

Boardeinstellung:

- Griffe nach außen stellen, 35 cm Fitnessbänder mit Griffen verbinden und am Board fixieren

Bewegungsgrundlagen:

- Stellen Sie sich schulterbreit auf das Fitnessboard
- Halten Sie die Handgriffe und lassen Sie diese vor Ihren Beinen herunterhängen
- Die beiden Schultern werden gleichzeitig nach oben gehoben, beugen Sie beim Schulterzucken nicht die Ellenbogen
- Halten Sie diese Position kurz und langsam zurück in die Ausgangsposition

PULSMESSTABELLE

Zielpuls-Tabelle

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen die geschätzten Ziel-Pulse für unterschiedliche Alterskategorien. Suchen Sie sich die Kategorie aus, die Ihnen am nächsten kommt und Sie finden die Herzfrequenz:

Alter	Ziel Puls Zone 50 - 75%	Durchschnitt max. Puls 100%
20 Jahre	100 - 150 Schläge pro Minute	200
25 Jahre	98 - 146 Schläge pro Minute	195
30 Jahre	95 - 142 Schläge pro Minute	190
35 Jahre	93 - 138 Schläge pro Minute	185
40 Jahre	90 - 135 Schläge pro Minute	180
45 Jahre	88 - 131 Schläge pro Minute	175
50 Jahre	85 - 127 Schläge pro Minute	170
55 Jahre	83 - 123 Schläge pro Minute	165
60 Jahre	80 - 120 Schläge pro Minute	160
65 Jahre	78 - 116 Schläge pro Minute	155
70 Jahre	75 - 113 Schläge pro Minute	150
75 Jahre	73 - 110 Schläge pro Minute	145
80 Jahre	70 - 105 Schläge pro Minute	140
85 Jahre	68 - 100 Schläge pro Minute	135
90 Jahre	65 - 98 Schläge pro Minute	130

Ihr Maximum-Puls beträgt ungefähr 220 minus Ihres Alters. Die obigen Zahlen sind Durchschnittswerte und sollten als allgemeine Richtlinien verwendet werden.

ACHTUNG, bitte folgendes beachten:

Einige Bluthochdruck-Medikamente erniedrigen Ihren Maximum-Puls und so auch den Ziel-Pulsbereich. Sie sollten in diesem Fall gemeinsam mit Ihrem Arzt Ihr Trainingsprogramm besprechen.

Wenn Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie mit dem Ziel-Puls im Bereich 50% während der ersten Wochen liegen. Sie können dann zunehmend steigern, bis Sie den 75%- Bereich halten. Nach sechs Monaten oder mehr, in denen Sie regelmäßiges Training absolviert haben, können Sie eventuell auch ohne Problem im Bereich 85% trainieren, wenn Sie wollen. Das ist jedoch nicht notwendig, um in Form zu bleiben!

WARTUNG UND PFLEGE

Es empfiehlt sich, alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 1 bis 2 Wochen, bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) zu kontrollieren, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile zu vermeiden.

Wenn Sie Ihr Gerät pflegen möchten, verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Computer oder dem Gerätinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.

Um ein Auslaufen der Batterie(n) zu verhindern, sollte(n) diese bei längerer Nichtbenutzung aus dem Batteriefach entnommen werden.

Bewegliche Gelenkteile (Gleitlager) sollten von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden

Informationen zur Batterieverordnung:

Im Zusammenhang mit dem Vertrieb von Batterien oder Akkus oder mit der Lieferung von Geräten, die Batterien oder Akkus enthalten, sind wir verpflichtet, Sie gemäß der Batterieverordnung auf folgendes hinzuweisen: Batterien dürfen nicht in den Hausmüll gegeben werden. Sie sind zur Rückgabe gebrauchter Batterien als Endverbraucher gesetzlich verpflichtet. Sie können Batterien nach Gebrauch in der Verkaufsstelle oder in deren unmittelbarer Nähe (z.B. in kommunalen Sammelstellen oder im Handel) unentgeltlich zurückgeben. Sie können Batterien auch per Post an uns zurücksenden. Batterien oder Akkus, die Schadstoffe enthalten, sind mit dem Symbol einer durchgekreuzten Mülltonne gekennzeichnet, wie das nebenstehende Symbol.



In der Nähe zum Mülltonnensymbol befindet sich die chemische Bezeichnung des Schadstoffes. „CD“ steht für Cadmium, „Pb“ für = Blei und „Hg“ für Quecksilber.

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Produkts aus dem Hause AsVI-VA.

Gemäß des zum 01. Januar 2002 geänderten europäischen Gewährleistungsrechts, steht Ihnen eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 2 Jahren zu.

Die Gewährleistungsfrist beginnt mit der Übergabe der Ware durch den Fachhändler. Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabedatums heben Sie bitte die Kaufbelege wie Rechnung und Kassenzettel für die Dauer der Gewährleistungsfrist auf.

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht eine gesetzliche sogenannte Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 6 Monaten nach Übergabe des Produktes. Das bedeutet, dem Verkäufer obliegt es bei Auftreten eines Fehlers zu beweisen, dass der Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe noch nicht vorhanden war und nicht durch unsachgemäßen Gebrauch, funktionsbedingtem Verschleiß oder Missbrauch entstanden ist.

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

- alle Teile, die einem funktionsbedingten Verschleiß unterliegen, soweit es sich nicht um Produktions- oder Materialfehler handelt.
- Schäden, die durch unsachgemäße oder mangelhafte Pflege und nicht fachmännisch durchgeführte Reparaturen, Umbauten oder Austausch von Teilen entstehen,
- Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch und höhere Gewalt entstehen.

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

- Der reklamierte Schaden oder Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe an den Kunden bereits vorhanden war
- Kein natürlicher oder funktionsbedingter Verschleiß Ursache für die Abnutzung oder Veränderung des Gutes war (siehe Liste Verschleißteile unter Garantiebedingungen!)
- Der Schaden oder Fehler nicht ursächlich dadurch entstanden ist, dass kein bestimmungsgemäßer Gebrauch des Gerätes erfolgte.

Falls Sie Fragen zu Ihrem Produkt haben, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter der Serviceabteilung gerne weiter (sehen Sie dazu bitte in den Gewährleistungsbestimmungen nach).

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

WARRANTY TERMS

Important!

Only the original packaging ensures adequate transport protection of the device and should therefore be kept at least in the statutory return period.

For our equipment we provide the legal warranty of 2 years.

For spare parts and repair orders, please contact your dealer or directly to AsVIVA, indicating the customer number or invoice number. Our service is available 24 hours.

Our service address: <https://www.asviva.co.uk/contact>

To ensure that our service staff can help you optimally, please consider the following procedure:

1. Is a specific part damaged

Please tell us the exact part number using the parts list.

2. Is there a fault with the unit?

Should you have the possibility of a video recording e.g. mobile phone camera, pickup the error and send us the video or picture material.



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

Homepage: <http://www.asviva.de>

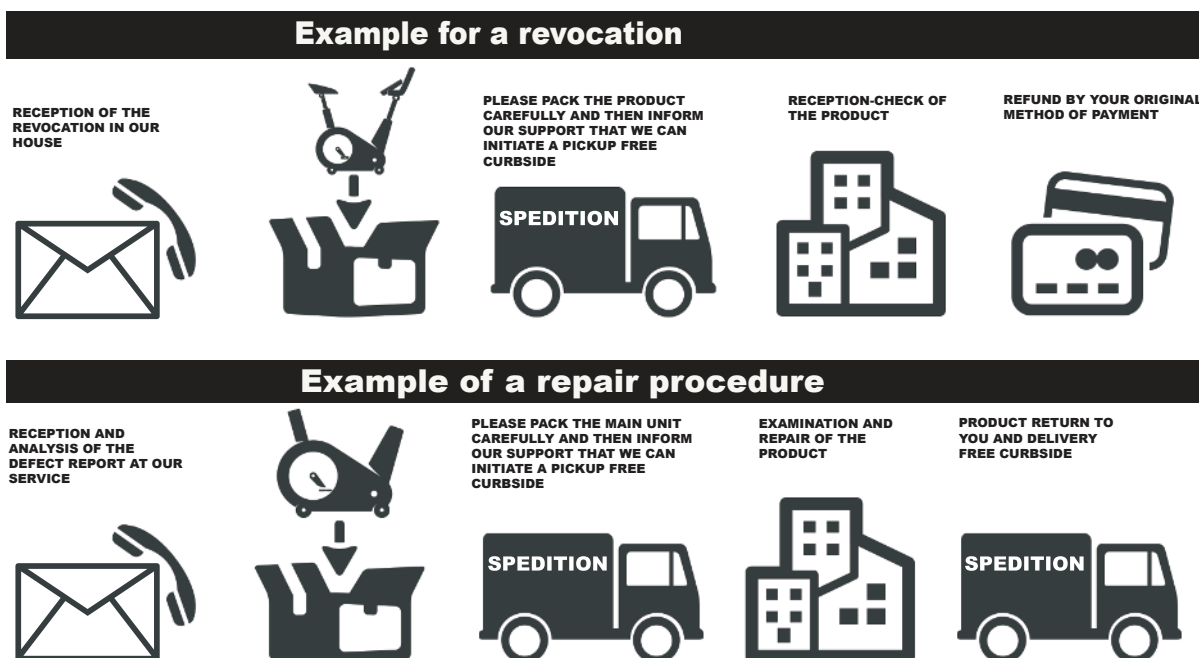
IMPORTANT INFO ABOUT YOUR PRODUCT

Thank you for being our valued customer. We are grateful for the confidence you have placed in us and hope we met your expectations. In order to deliver an impeccable product, all our products are subjected to a comprehensive quality control.

If nevertheless an item is defective and needs to be repaired, you do not like the product or you have any suggestions about it, please do not hesitate to contact our support team at support@as-stores.com. We will find a solution for your request together.

WHAT NEEDS TO BE CONSIDERED?

- Our company issues a right of revocation for a period of 30 days. Please keep the shipping packaging during this period.
- Please note that during the right of revocation-period the products should only be tested and tried out. Using products over a period of 30 days or cover a mileage over 5km (for example bikes or indoor cycles) does not fall in the usual test phase.
- Your order was delivered packed and free curbside, therefore in case of revocation or defect it will be picked up again packaged and free curbside.
- If you have no more packaging, please contact us and after consultation we can send you one (Notice: reception of the packaging and collection of the device do not occur on the same day.
- The repair of a product takes place within our company. A local service is not possible.



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



- The safety level of the device can only be held if it is regularly tested for damage and wear. Particular attention must be paid to the end caps / castors of the feet, the pedals, the handles and the moving elements.
- If you pass this device or use it by another person, make sure that the user is aware of the contents of this manual.
- This unit can only be used by one person to exercise.
- Check that all screws, bolts and other connections are firmly seated before using them for the first time and then at regular intervals.
- Remove all sharp objects from the vicinity of the unit before starting the workout.
- Exercise only on the device if it works properly.
- Defective parts must be exchanged immediately and / or the appliance cannot be used until the maintenance.
- Parents and other supervisors should be aware of their responsibilities because, due to the child's natural playfulness and the ability to experiment, the children will be faced with situations for which the training equipment is not built.
- When you have children trained on the device, you should consider their mental and physical development and, above all, their temperament. You should supervise the children, if necessary, and should point out the correct use of the appliance. As a toy, the training equipment is by no means suitable.
- When installing the unit, please ensure that there is sufficient clearance in each direction.
- Children should not be near the unit unattended, as they can use the unit in a kind and fashion due to their natural play, for which it is not intended and can cause accidents.
- Please note that incorrect and excessive training can endanger your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms do not extend into the range of motion during the exercise and interfere with the flow.
- When setting up the appliance, make sure that the appliance is stable and possibly ground unevenness are compensated for.
- Always wear training clothes and shoes that are suitable for a fitness training when you are working on the device. The clothing must be designed in such a way that it cannot get stuck anywhere during the workout due to its shape. The shoes should be chosen according to the training device, give the foot a firm hold and have a non-slip sole.
- In general, you should consult your doctor before taking a training course. He can provide you with concrete information about the stress intensity that is appropriate for you and give you tips on training and nutrition.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



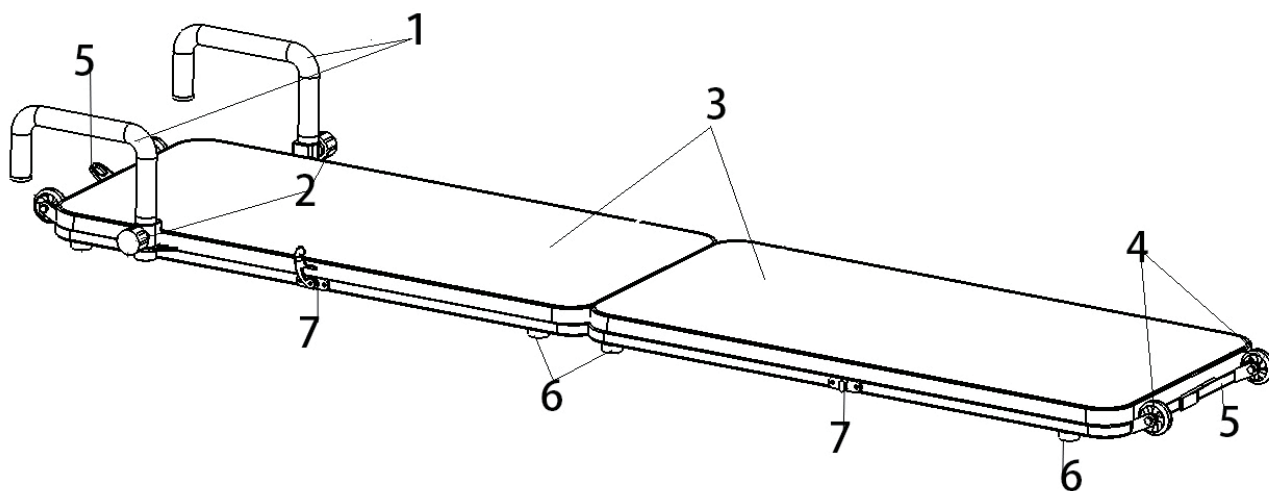
Please read the instructions carefully before you start the assembly!

When tightening the screw connections, make sure that the movement is not affected by excessive tightening.

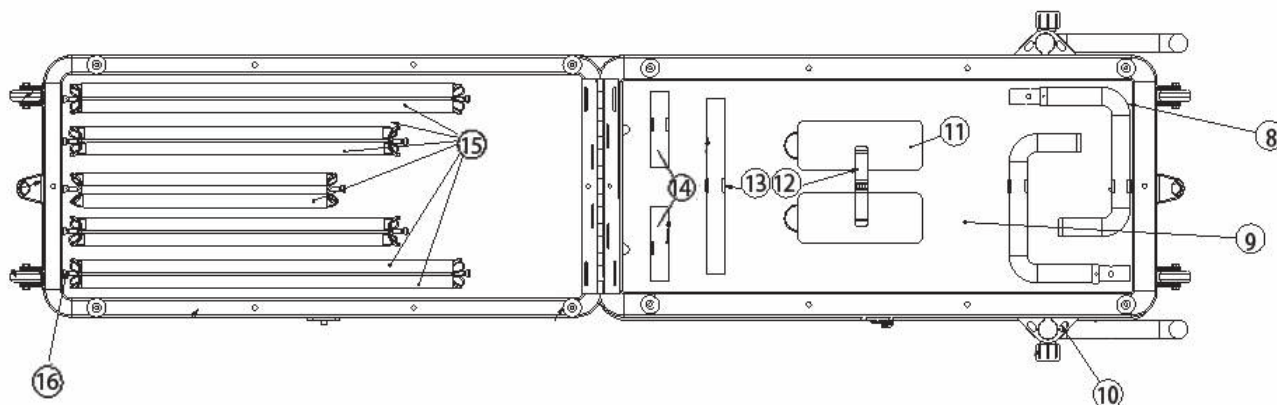
Movable gel parts (plain bearings, etc.) must be greased from time to time with standard lubricating grease.

- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the installation site especially against pressure points, dirt or the like, we recommend that you place a suitable, non-slip support underneath the unit.
- In general, sports equipment is not a toy. They may therefore only be used according to the regulations and by appropriately informed or instructed persons.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop training and consult immediately your doctor.
- Persons such as children, disabled persons and disabled persons should only use the appliance in the presence of another person, who can provide help and guidance.
- Make sure that you and other persons never move with any parts of the body into the area of moving parts.
- When adjusting adjustable parts, observe the correct position or the marked, maximum adjustment position
- Never train immediately after meals!
- Inspect the unit for loose components before each use.
- Only place the unit on stable surfaces.
- Do not use the appliance if you weight more than 300 kg

EXPLODED DIAGRAM

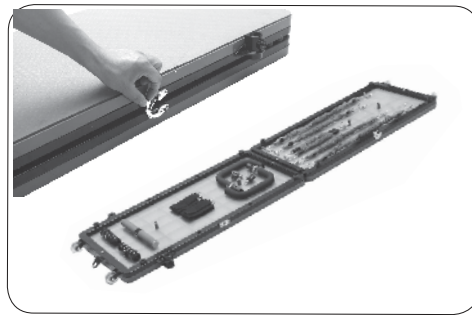
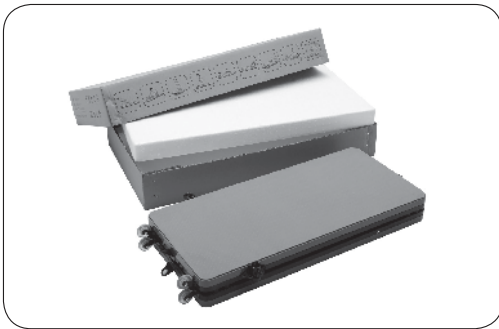


Nr.	Beschreibung	Nr.	Beschreibung
1	headrest	2	spring pin
3	yoga mat	4	casters
5	nose buckle	6	ground floor mat
7	buckle		



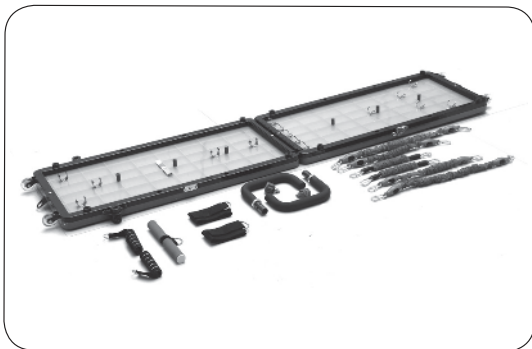
Nr.	Beschreibung	Nr.	Beschreibung
8	u-shaped handle	9	back cover
10	u-shaped handle base	11	ankle strap
12	tablet	13	long handle
14	short handle	15	elastic rope
16	hook		

ASSEMBLY



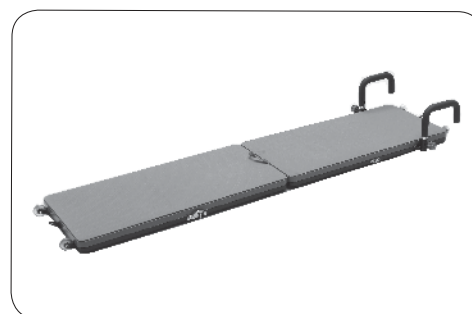
Remove the fitness board from the packaging and place it on the floor.

Unlock the lock and open the panel.



Remove all accessories and close the panel.

Lift the fitness board by the cord and lay it flat on the floor carefully.



Insert the U-shaped handles (8) on the sides of the fitness board.
Use the spring pins to fix them in place.

You can now start training.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

1. Warm up phase

This stage helps to get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.

2. Exercise phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your butt it is very important to maintain a steady tempo throughout.

3. cool down phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Muscle Toning

To tone muscle while on your Crosstrainer you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

Weight Loss

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Forward bends:

Slowly bend forward with your knees bent, letting your shoulders and back relax as you try to touch your toes. Go down as far as you can and hold the position for 15 seconds.



shoulder lift:

Lift your right shoulder up, towards your ear and hold the position for a moment. Then repeat the exercise with your left shoulder



Neck lateral flexion stretch:

one side, then the other



Harmstring Stretch:

commence with knee slightly bent, then push knee straight as tension allows, push chest towards foot.



Adductor stretch:

push down with elbows on knees very gently, keep back straight



Lateral stretching:

Stretch your arms upwards. Now try to stretch your right arm up as far as you can, feeling your right side stretch. Hold this position for a moment. Then repeat the exercise with your left arm.



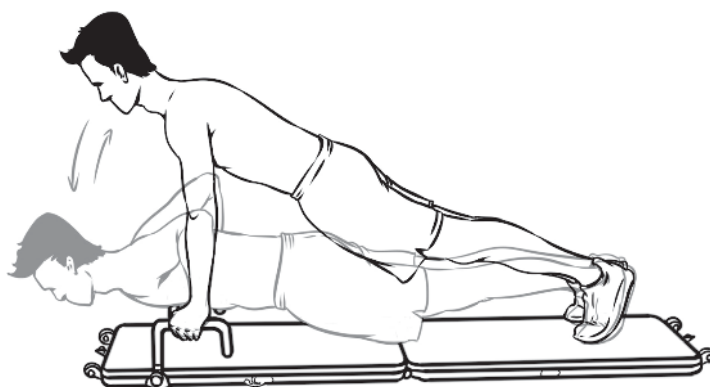
Gastrocnemius stretch:

keep knee straight and heel down, feet facing forward



EXERCISE SUGGESTIONS

001 STANDARD-PUSH-UPS



Exercised muscles:

- Middle part of the external pectoral muscle, anterior deltoid muscle, triceps

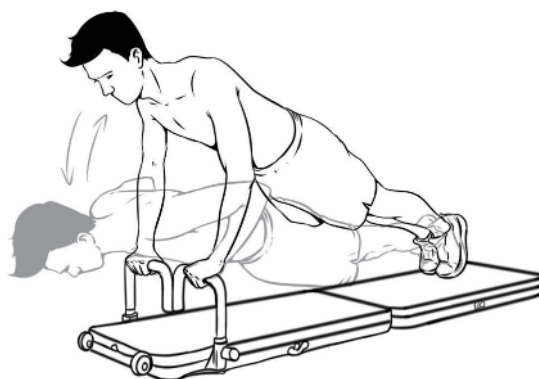
Board settings:

- Align the handles parallel to the fitness board

Movement essentials:

- In the starting position, shoulders, hips and feet should be in one line
- Weight is evenly distributed on toes and hands
- Tense abdominal muscles are essential in helping the body to maintain body tension throughout the exercise
- Push the body upwards by stretching the arms and then slowly lower it again by bending the elbows in a controlled manner

002 TRIZEP-PUSH-UP



Exercised muscles:

- Middle part of the external pectoral muscle, anterior deltoid muscle, triceps

Board settings:

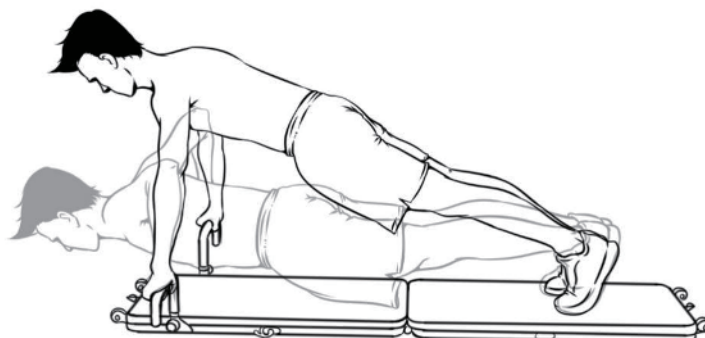
- Align the handles to the inside, this way the hands are at about chest level

Movement essentials:

- Legs are fully extended and the tips of the feet are placed directly next to each other on the board.
- Tense abdominal muscles play an important role in helping the body to maintain body tension throughout the exercise
- Push the body upwards by stretching the arms and then slowly lower it again by bending the elbows in a controlled manner

EXERCISE SUGGESTIONS

003 WIDE BODY-PUSH-UP



Exercised muscles:

- pectoralis major, anterior deltoid, triceps

Board settings:

- Align the handles to the outside

Movement essentials:

- Legs are fully extended and the tips of the feet rest on the board.
- Tense abdominal muscles play an important role in helping the body to maintain body tension throughout the exercise
- Push the body upwards by stretching the arms and then slowly lower it again by bending the elbows in a controlled manner

004 SIT-UPS



Exercised muscles:

- Hip muscles, rectus abdominis

Board settings:

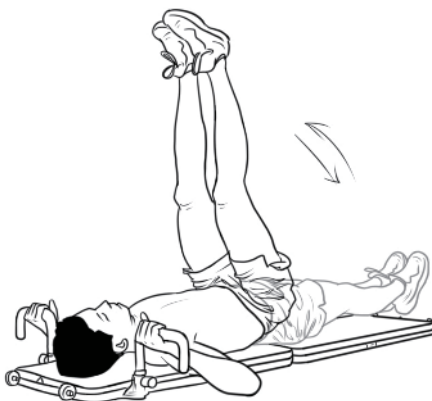
- Align the handles to the inside

Movement essentials:

- Lie on the board and fix the feet on the handles, hold the hands to the side of the head.
- First move the chest towards the knees, then push the abdomen towards the thighs until the upper body is perpendicular to the board
- Then lower the upper body back again
- Keep the shoulders down during the whole exercise

EXERCISE SUGGESTIONS

005 SUPINE LYING WITH STRAIGHT LEGS TO CURL UP



Exercised muscles:

- rectus abdominis

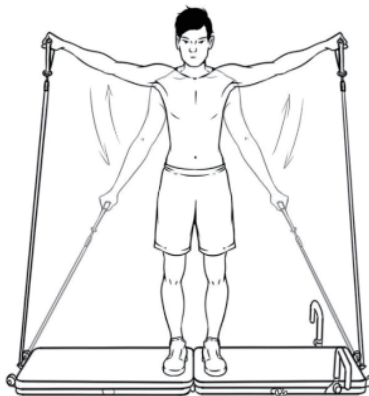
Board settings:

- Align the handles to the outside

Movement essentials:

- Hold the handles with both hands
- Raise the stretched legs to the vertical position.
- Now lift the pelvis and hold the position for a few seconds before slowly lowering the legs again
- A tense abdominal musculature supports the body significantly in keeping the body tension during the complete execution of the exercise

006 SIDE RAISE IN STANDING POSITION



Exercised muscles:

- Deltoid, trapezius, shoulder muscles

Board settings:

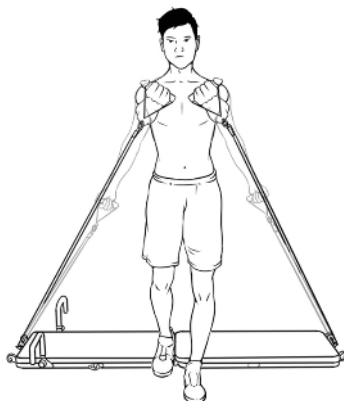
- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Hold the handles with both hands
- Raise the arms to shoulder height, hold the position before lowering the arms again
- Keep neck, back, buttocks and legs in a straight line

EXERCISE SUGGESTIONS

007 CHEST PRESS



Exercised muscles:

- pectoralis major, deltoid, biceps

Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Grasp the fitness bands shoulder width apart
- Push the bands diagonally upwards away from you

008 BODY BENDING AND LATERAL FLY



Exercised muscles:

- Dorsal quadratus muscles (the lower trapezius muscle, rhomboid muscle, posterior deltoid muscle)

Board settings:

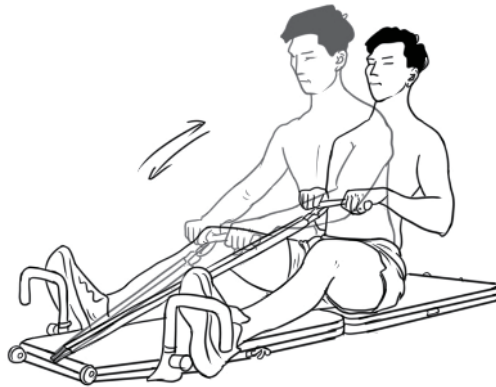
- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Kneel on the fitness board and grab the fitness band
- Pull the fitness band diagonally upwards with an outstretched arm before slowly lowering the arm again
- Repeat the exercise with the other arm

EXERCISE SUGGESTIONS

009 ROWING



Exercised muscles:

- Latissimus dorsi

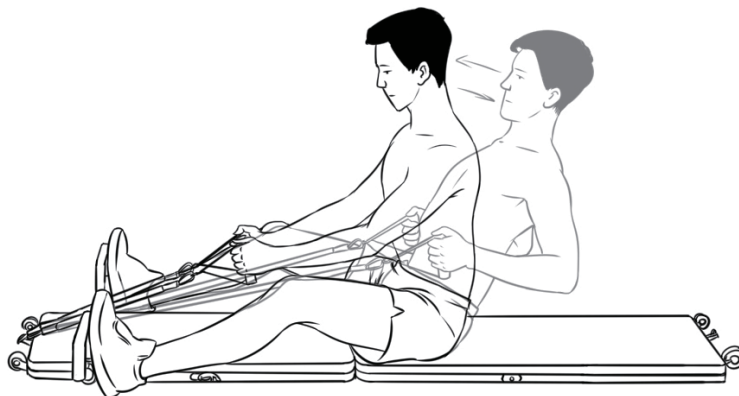
Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 55 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Rest your feet on the handles of the fitness board, with your legs slightly bent
- Hold the handle with the fitness bands with both hands and pull it up to your chest
- Maintain muscle tension and slowly return the band to the starting position in a controlled manner

010 ROWING SITTING



Exercised muscles:

- Latissimus dorsi, shoulder muscles, biceps

Board settings:

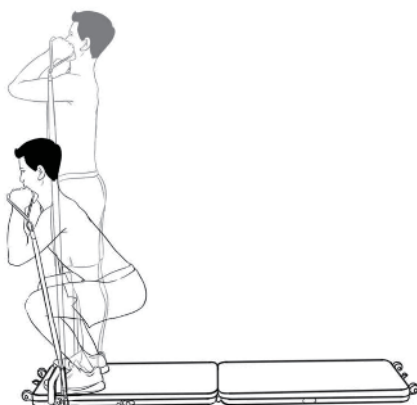
- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Place the feet on the handles of the fitness board, the legs are slightly bent.
- Hold the handle with the fitness bands with both hands and pull them past the side of your body, keep the elbows close to the body
- Maintain muscle tension and slowly return the band to the starting position in a controlled manner

EXERCISE SUGGESTIONS

011 SQUAT



Exercised muscles:

- Thigh muscles, gluteus maximus

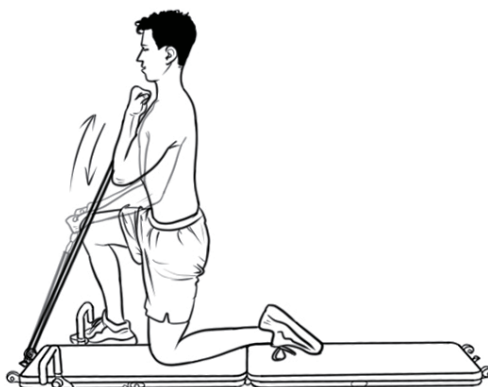
Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Grasp the handles with both hands in front of the body at shoulder level
- Bend your knees and bring your buttocks back and down as if you were sitting on a chair.
- Slowly stretch back to the starting position
- Make sure that the torso, neck, head and upper body remain upright

012 BICEPS CURLS ON KNEES



Exercised muscles:

- Biceps, forearm muscles

Board settings:

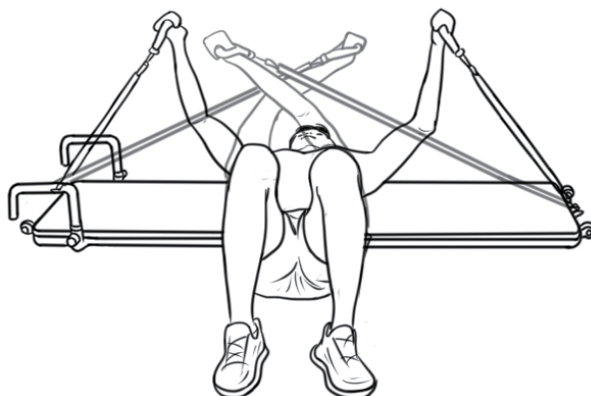
- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Kneel on one leg and grasp the fitness band by the handle
- Bend the elbows upwards to the maximum
- The elbow itself remains continuously in the starting position. The same applies to the upper arm, which remains almost motionless
- Then slowly lower the forearm back to the starting position

EXERCISE SUGGESTIONS

013 BICEPS CURL SUPINE POSITION



Exercised muscles:

- pectoralis major

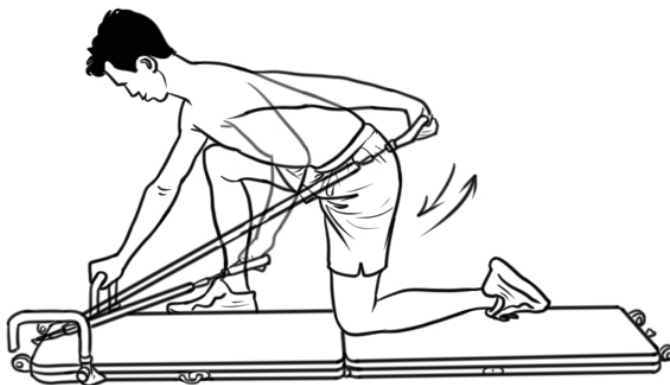
Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Lie sideways on the fitness board and grab a fitness band with one hand each.
- Now bend your right arm and press crosswise towards your left shoulder. Slowly lower your arm back to the starting position
- Now bend the left arm and press crosswise towards the right shoulder. Slowly lower back to starting position

014 ROWING KNEELING WITH ONE ARM



Exercised muscles:

- Latissimus dorsi, widest back muscle

Board settings:

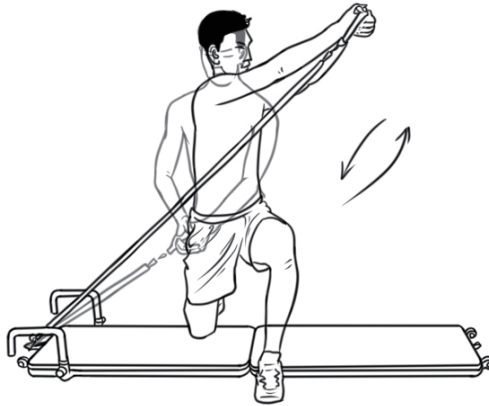
- Align the handles to the outside, connect 55 cm fitness band with the handle and fix it to the board

Movement essentials:

- Kneel on your left knee with your right leg bent on the floor. Hold on to the handle with your right hand and grasp the fitness band with your left hand.
- Now pull your left arm back along your body
- After the repetitions, switch to the right knee and repeat the exercise with the right arm

EXERCISE SUGGESTIONS

015 TWIST KNEELING OVER SHOULDER



Exercised muscles:

- Abdominal muscles

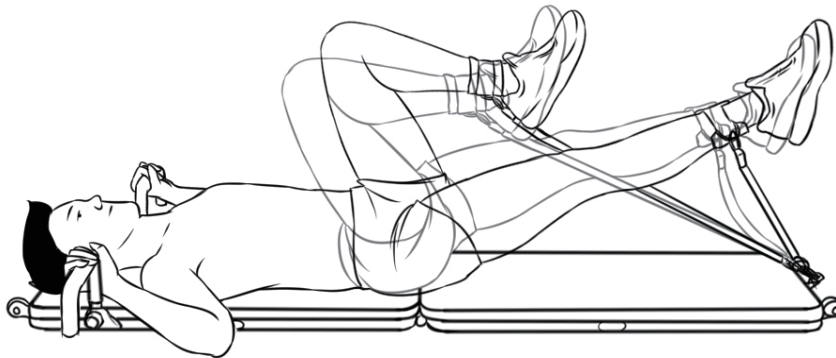
Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness band with the handle and fix it to the board

Movement essentials:

- Kneel on your right knee and grab the fitness band with your right hand
- Now rotate around your own axis as far as you can against the resistance of the band
- Keep the abdominal muscles tense

016 CYCLING SUPINE POSITION



Exercised muscles:

- Abdominal muscles

Board settings:

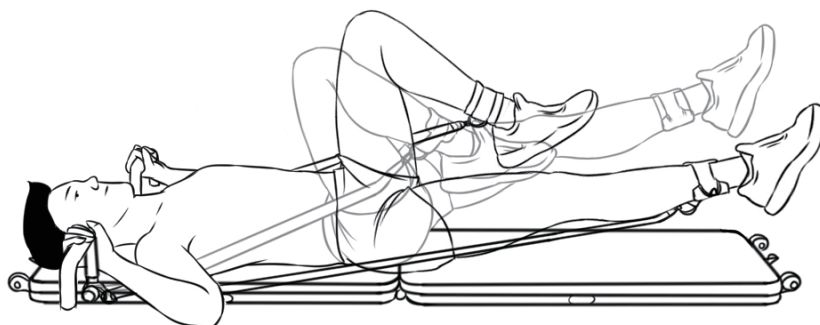
- Align the handles to the outside, connect 35 cm fitness bands with straps and fix them to the board

Movement essentials:

- Attach the straps with the fitness bands to your ankles and lie down on the fitness board
- Pull your legs alternately towards your chest
- Make sure you always keep the bands in tension and push your lower back towards the fitness board

EXERCISE SUGGESTIONS

017 ALTERNATIVE CYCLING



Exercised muscles:

- Abdominal muscles

Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness bands with straps and fix them to the board

Movement essentials:

- Attach the straps with the fitness bands to your ankles and lie down on the fitness board
- Stretch your legs forward alternately (cycling motion)
- Make sure you always keep the bands in tension and push your lower back towards the fitness board

018 SIT UPS



Exercised muscles:

- external oblique abdominis

Board settings:

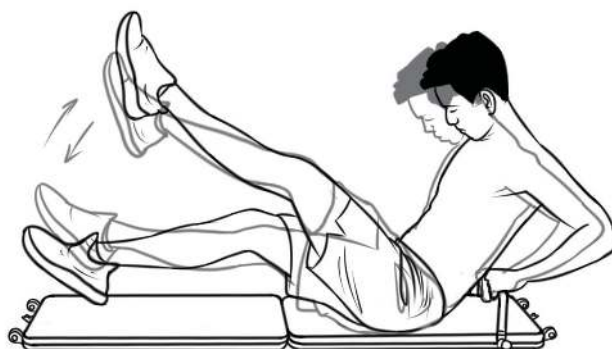
- Align the handles to the inside

Movement essentials:

- Lie on the fitness board and hook your feet into the handles. The legs should be bent at a 90 degree angle
- Tighten your abdominal muscles and slowly raise your upper body
- Alternately touch your right ankle with your right hand and your left ankle with your left hand

EXERCISE SUGGESTIONS

019 SCISSOR



Exercised muscles:

- rectus abdominis

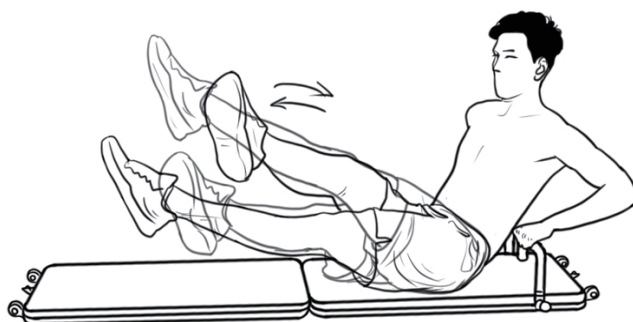
Board settings:

- Align the handles to the inside.

Movement essentials:

- Lie with your back on the fitness board. Support your upper body by grasping the handles.
- Now lift the legs alternately - make sure that the legs remain stretched and the abdominal muscles tense

020 SCISSORS CROSSED



Exercised muscles:

- straight abdominal muscle, rectus femoris, thigh adductor

Board settings:

- Align the handles to the inside

Movement essentials:

- Lie with your back on the fitness board. Support your upper body by grasping the handles.
- Alternately lift your legs off the floor and tighten your abdominal muscles
- Cross the legs alternately over the other leg

EXERCISE SUGGESTIONS

021 LOWER ABDOMEN IN SUPINE POSITION



Exercised muscles:

- rectus abdominis

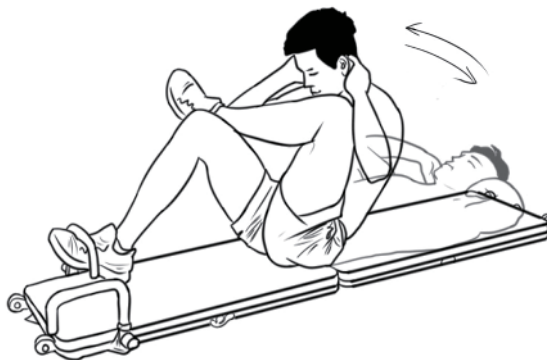
Board settings:

- Fold the fitness board and place it on the handles facing inwards

Movement essentials:

- Lie with your upper body on the fitness board and hold on to the upper edge
- Tighten your abdominal muscles and stretch your legs upwards while they are pressed together.
- The lower back and torso should lift off the fitness board at the same time

022 SIT UPS ONE LEG



Exercised muscles:

- The upper four blocks of the eight abdominal muscles, Latissimus dorsi, straight abdominal muscle

Board settings:

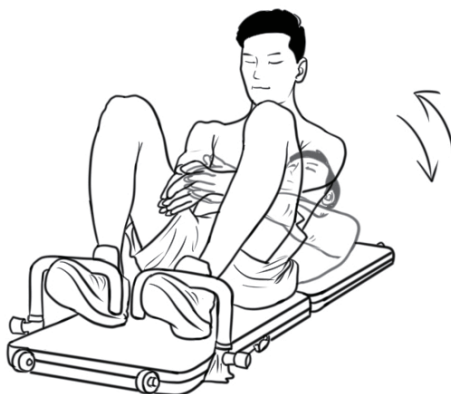
- Align the handles to the inside

Movement essentials:

- Hook the right foot to the right handle
- Place the left leg over the right knee
- Tighten the abdominal muscles and raise the upper body, then slowly lower it again.
- Now repeat the exercise with the left leg (right leg over the left knee)

EXERCISE SUGGESTIONS

023 SIT-UPS HAND UPS



Exercised muscles:

- rectus abdominis

Board settings:

- Align the handles to the inside

Movement essentials:

- Hook your feet on the handles and lie down on the fitness board
- Legs should be bent at a 90 degree angle
- Place the palms of your hands on each other and lift the upper body off the board, passing the hands between the legs
- Slowly lower the upper body back down

024 KNEE TO ELBOW PLANK



Exercised muscles:

- Straight abdominal muscles, lateral abdominal muscles, lower back, leg muscles

Board settings:

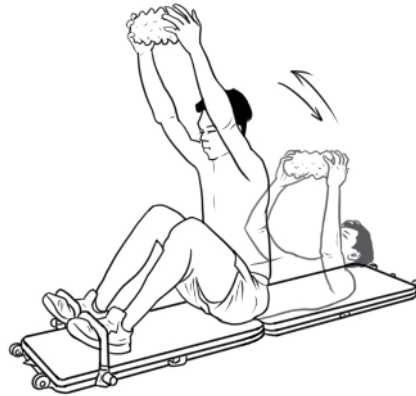
- Align the handles to the inside

Movement essentials:

- Hold the handles and stretch out the legs. The rear part of the body is supported by the erect toes. The entire body should be tense
- Now alternately lift one leg, bend it and bring it to the opposite elbow (left knee to the right elbow and reverse)

EXERCISE SUGGESTIONS

025 SIT UPS WITH OBJECT



Exercised muscles:

- rectus abdominis

Board settings:

- Align the handles to the inside

Movement essentials:

- Hook your feet to the handles and lie down on the fitness board
- Legs should be bent at a 90 degree angle.
- Hold the desired weight (*e.g. dumbbell, medicine ball, etc.* -> **not included in the accessories**) with both hands
- Tense your core muscles and raise your upper body. Hold the position briefly and then lower yourself to the starting position

026 TRICEPS-DIPS



Exercised muscles:

- Triceps

Board settings:

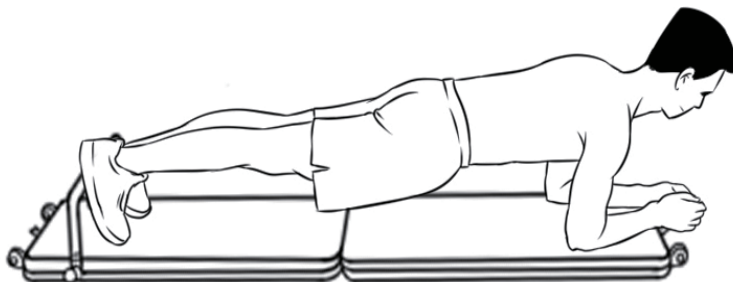
- Fold the fitness board, Align the handles to the inside

Movement essentials:

- Grasp the handles and place the legs securely on the floor in front of the fitness board
- Now stretch the arms and lift the body off the board
- Then slowly bend the elbows and lower the body

EXERCISE SUGGESTIONS

027 PLANK



Exercised muscles:

- external oblique abdominis, obliquus internus abdominis, abdominal muscles, shoulder muscles, gluteal muscles, thigh muscles

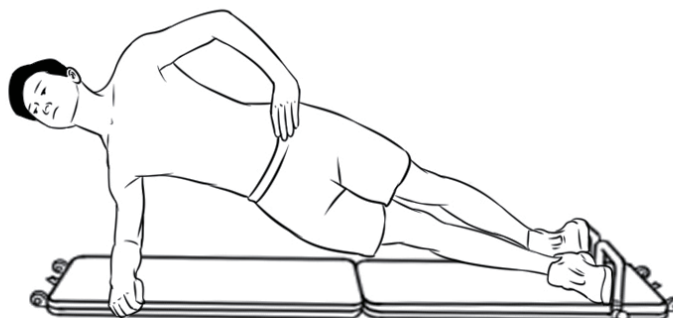
Board settings:

- Align the handles to the inside

Movement essentials:

- Lie down on the fitness board, elbows should be at shoulder level
- Push yourself up and support the body with the tips of your toes and forearms
- The body should form a straight line - avoid hollow back or a rounded back

028 SIDE PLANK



Exercised muscles:

- external oblique abdominis, shoulders

Board settings:

- Align the handles to the inside

Movement essentials:

- Lie sideways on the fitness board
- Slowly support yourself on your forearm and push your hips up towards the ceiling
- The stretched legs should form a straight line with the buttocks and upper body
- Now repeat the exercise on the other side

EXERCISE SUGGESTIONS

029 PLANK SIDE CRUNCH



Exercised muscles:

- straight abdominal muscle, external oblique abdominal muscle

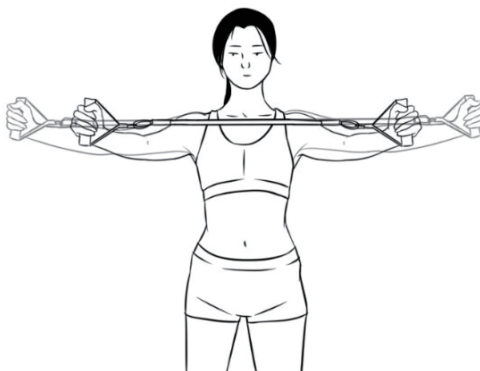
Board settings:

- Align the handles to the inside

Movement essentials:

- Starting position is SIDE PLANK (see 028).
- As a variation, pull your elbow and knee together and then extend your arm and leg again. Make sure that the knee points to the ceiling in the movement and that you really crunch sideways and not forward

030 CHEST EXPANDER



Exercised muscles:

- pectoralis major

Board settings:

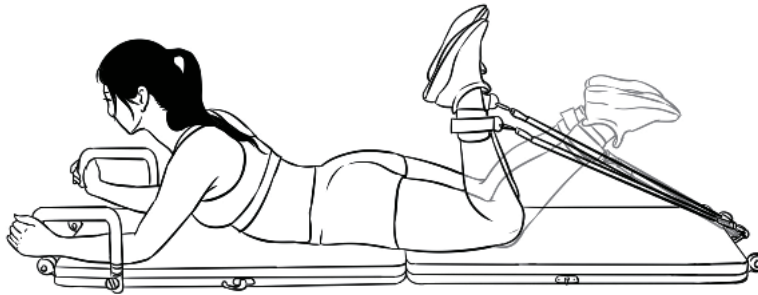
- Connect 55 cm fitness band with the handle

Movement essentials:

- Upright, shoulder-width stance
- Elbows should remain bent during the exercise
- Hold the handle with both hands at chest level in front of the upper body
- Slowly pull the band apart, hold this position briefly and return to the starting position

EXERCISE SUGGESTIONS

031 LEG LIFTER AND FLEXOR WITH FITNESS BAND



Exercised muscles:

- Biceps, thigh

Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 35 cm fitness bands with straps and fix them to the board

Movement essentials:

- Lie prone on the fitness board
- Hold onto the handles with your hands/arms in a bent position
- Attach the loops with the fitness bands to your ankles, slightly bend this leg, place the other stretched out on the floor
- Bring the foot of the bent leg towards the buttocks, hold briefly and slowly release - alternate exercise

032 SHOULDER PRESS WITH LUNGE



Exercised muscles:

- Shoulders, deltoid, upper body

Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 55 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Make a lunge over the board with one leg and keep the other leg bent
- Take the bands with your hands over your shoulder
- Keep your elbows bent and slowly push the band up, hold the position and return to the starting position

EXERCISE SUGGESTIONS

033 CROSS LIFT WITH STRETCHED LEG



Exercised muscles:

- back thigh muscles, lower body

Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 55 cm fitness band with the handle and fix it to the board

Movement essentials:

- Stand on the fitness board, holding the band with both hands
- Tilt the upper body forward, bend the knees slightly and push the buttocks backwards.
- Keep your back straight
- Slowly straighten your back, get into the standing position and hold it for a short time.

034 LATERAL BENDING STANDING POSITION



Exercised muscles:

- external oblique abdominal muscle, upper body

Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 55 cm fitness band with the handle and fix it to the board

Movement essentials:

- Stand on the fitness board, hold the band with one hand
- With this hand pull the band up towards you and bend to the side, with the other hand, bend your elbow and hold your head (for stability)
- While doing this, tense the trunk muscles
- Now repeat the exercise with the other side

EXERCISE SUGGESTIONS

035 BENDING AND ROWING STANDING POSITION



Exercised muscles:

- Back muscle, upper body

Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 55 cm fitness band with the handle and fix it to the board

Movement essentials:

- Stand on the fitness board, hold the bands tightly
- Legs are bent, knees slightly bent, buttocks backward
- The back remains straight
- Alternately pull the bands towards you, hold the position and release again, creating a rowing motion

036 LEG LIFT IN LATERAL POSITION



Exercised muscles:

- gluteus maximus, gluteus medius, lower body

Board settings:

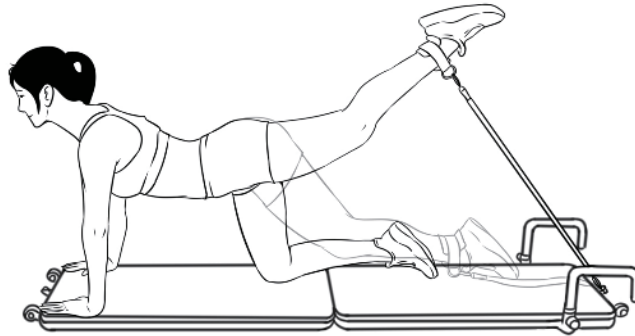
- Align the handles to the outside, connect 35 cm fitness band with the strap and fix it to the board

Movement essentials:

- Lie sideways on the fitness board
- Attach the strap with the fitness band to your ankles, both legs remain straight
- Push the training leg upwards, hold this position for a short time and let it down again
- Now repeat the exercise with the other leg

EXERCISE SUGGESTIONS

037 BODY BENDING AND ONE-LEG STRETCHING



Exercised muscles:

- Gluteal muscles, thigh muscles, lower body

Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 35 cm fitness band with the handle and fix it to the board

Movement essentials:

- Position yourself in a quadrupedal position, supported on your hands and knees on the fitness board
- Attach the loop with the fitness band to your ankle, legs are bent
- Stretch the training leg in the air, keeping the knee bent, hold this position for a short time and return to the starting position.
- Now repeat the exercise with the other leg

038 SQUAT (WEIT)



EXERCISE SUGGESTIONS

039 PUSH-UPS (KNEES)



Exercised muscles:

- pectoralis major, deltoid muscle, upper body

Board settings:

- Align the handles to the outside

Movement essentials:

- Assume a kneeling position on the fitness board
- Hold on to the handles
- Slowly move the upper body from the bottom to the top,
- Arms remain under shoulder and bent
- Hold the position at the top, tense the torso and return to the starting position

040 LEG LIFT IN SUPINE POSITION



Exercised muscles:

- straight abdominal muscle, external oblique abdominal muscle, thigh muscles

Board settings:

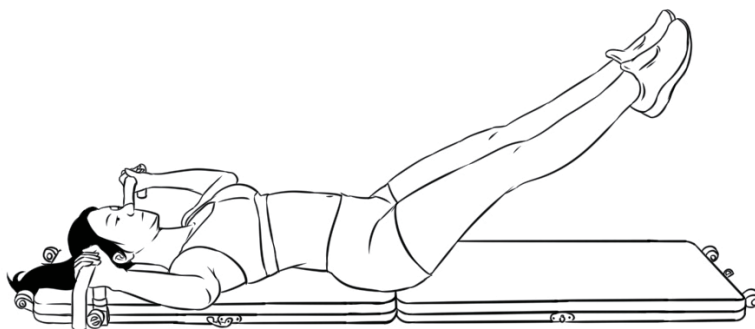
- Align the handles to the inside

Movement essentials:

- Lie down on the fitness board
- Hold on to the handles with your arms
- Keep both legs stretched straight, stretch one leg up, hold position and change leg

EXERCISE SUGGESTIONS

041 STATIC ABDOMEN ROLLING



Exercised muscles:

- straight abdominal muscle, upper body

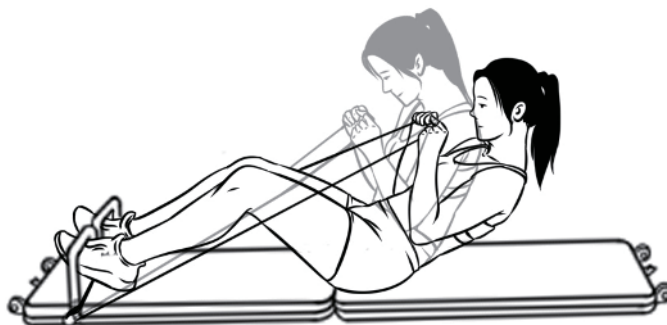
Board settings:

- Align the handles to the inside

Movement essentials:

- Lie down on the fitness board
- Hold on to the handles with your arms
- Keep both legs stretched straight, tense body
- Stretch both legs upwards, hold position at an angle and return to starting position

042 ABDOMEN ROLLING UPWARD



Exercised muscles:

- Abdominal muscles, upper body

Board settings:

- Align the handles to the inside, fix fitness band to the side of the board

Movement essentials:

- Hook your feet to the handles and lie down on the fitness board.
- Legs should be bent at a 90 degree angle
- Hold on to the band
- Slowly raise and lower the upper body again

EXERCISE SUGGESTIONS

043 BODY BENDING AND BOAT ROWING



Exercised muscles:

- Latissimus dorsi, upper body

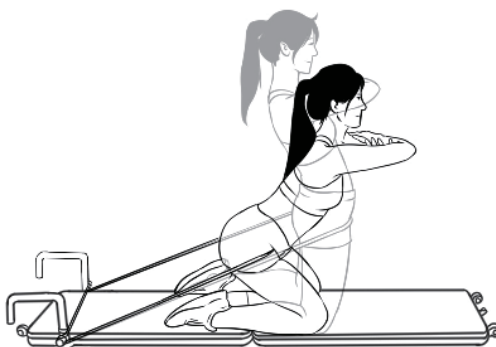
Board settings:

- Align the handles to the inside, fix fitness band to the side of the board

Movement essentials:

- Stand on the fitness board
- The legs should be slightly bent
- Hold on to the band, extend your arms and pull the band back towards you

044 STRETCH AND BEND HIP KNEELING POSITION



Exercised muscles:

- Thigh muscles, lower body

Board settings:

- Align the handles to the inside, fix fitness band to the side of the board

Movement essentials:

- Kneel on the fitness board with your upper body bent and place the fitness band around your torso
- Keep your arms crossed in front of your upper body
- Straighten up, hold this position briefly and slowly lower back to the starting position

EXERCISE SUGGESTIONS

045 HIP BRIDGE



Exercised muscles:

- hip muscles, large gluteal muscle, thigh muscles, lower body,

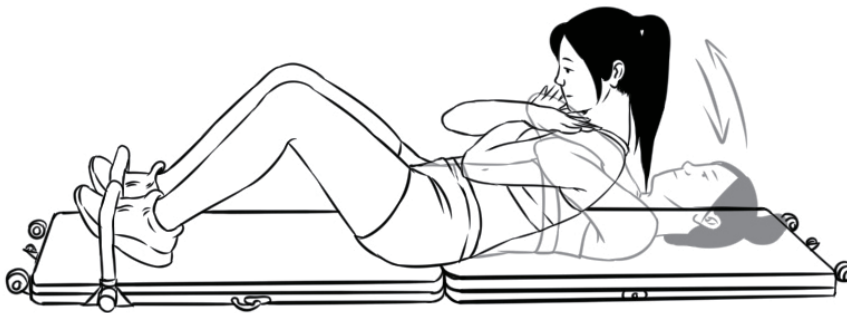
Board settings:

- Align the handles to the outside, fix fitness band to the side of the board

Movement essentials:

- Lie down with your upper body on the fitness board
- Place the fitness band around your torso and hold on to the handles
- Slowly move your hips upwards, hold this position briefly and return to the starting position

046 SIT-UPS SUPINE POSITION WITH ARMS CROSSED



Exercised muscles:

- Rectus abdominis, straight abdominal muscle, upper body

Board settings:

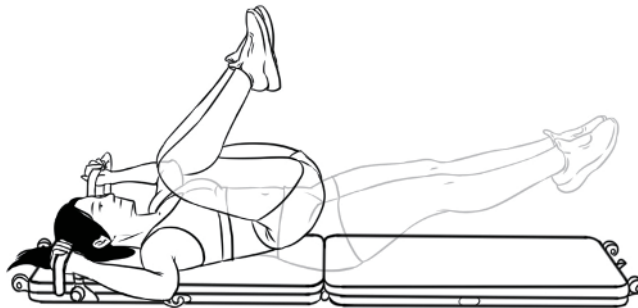
- Align the handles to the inside

Movement essentials:

- Hook your feet to the handles and lie down on the fitness board.
- Legs should be bent at a 90 degree angle
- Place your arms crossed in front of your chest and lift your upper body off the board
- Slowly lower the upper body back down

EXERCISE SUGGESTIONS

047 ABDOMINAL ROLL IN SUPINE POSITION



Exercised muscles:

- straight abdominal muscle, straight muscle of the thigh

Board settings:

- Align the handles to the inside

Movement essentials:

- Lie down on the fitness board
- Hold on to the handles with your arms
- Keep both legs extended straight, lift legs in the air parallel to the fitness board
- Pull legs towards body, hold position above upper body and return to starting position

048 RUSSIAN TWIST



Exercised muscles:

- oblique abdominal muscle

Board settings:

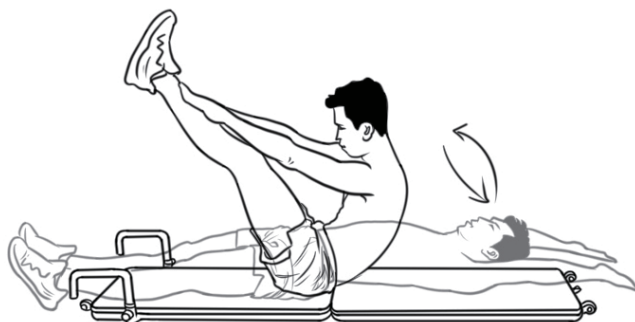
- Align the handles to the inside

Movement essentials:

- Sit on the fitness board
- Hold your hands loosely in front of your chest. The legs are slightly bent, the feet slightly floating.
- Turn your upper body to the side and briefly touch the floor with your fingertips - keeping your lower body as motionless as possible
- Return to the starting position and continue turning directly to the other side

EXERCISE SUGGESTIONS

049 BODY LIFT IN SUPINE POSITION



Exercised muscles:

- Abdominal muscles, thigh muscles

Board settings:

- Align the handles to the outside

Movement essentials:

- Lie down on the fitness board, body fully extended
- Move your arms and legs towards each other in an extended position so that your legs are touching
- Hold this position briefly and lower yourself back to the starting position

050 KNEE HUG



Exercised muscles:

- Abdominal muscles, thigh muscles

Board settings:

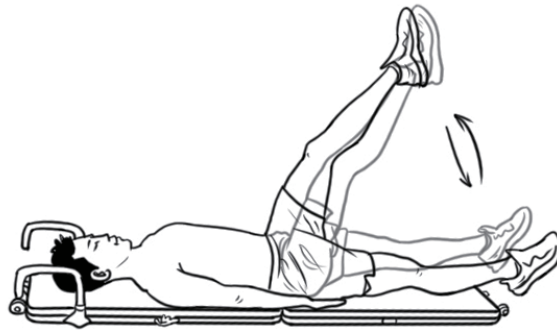
- Align the handles to the outside

Movement essentials:

- Sit down on the fitness board
- Arms are extended from your sides, likewise legs straight floating in the air
- Pull your legs to your upper body and embrace them with your arms ("hug" your knees)
- Hold this position briefly and return to the starting position

EXERCISE SUGGESTIONS

051 LEG LIFT IN SUPINE POSITION



Exercised muscles:

- Abdominal muscles, rectus femoris

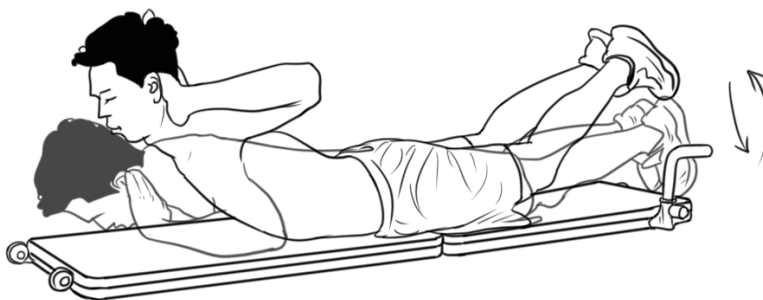
Board settings:

- Align the handles to the outside

Movement essentials:

- Lie down on the fitness board
- Place your arms under your torso
- Keep both legs straight, stretch one leg up, hold position and change leg

052 HEAD AND LEG LIFT IN PRONE POSITION



Exercised muscles:

- gluteus maximus, spine

Board settings:

- Align the handles to the outside

Movement essentials:

- Lie down on the fitness board
- Put your hands behind your head, legs together slightly hovering
- Lift legs and upper body slightly upwards, hold position and set down again

EXERCISE SUGGESTIONS

053 SUPPORTED JUMP WITH ABDOMEN CONTRACTED



Exercised muscles:

- straight abdominal muscle, straight muscle of the thigh

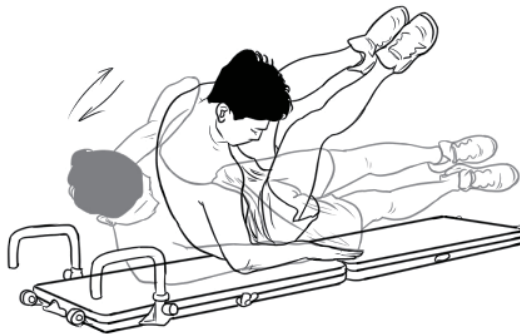
Board settings:

- Align the handles to the inside

Movement essentials:

- Support yourself with your hands sideways on the fitness board
- Body is perpendicular to the fitness board, legs initially extended, ready for push-ups
- Jump forward with the legs alternately to the chest area

054 RAISE HEAD AND LEGS UP



Exercised muscles:

- external oblique abdominis, Intercostal muscles

Board settings:

- Align the handles to the outside

Movement essentials:

- Lie sideways on the fitness board
- One arm is stretched, the other is taken behind the head, elbow bent, legs are straight
- Bend the hips and pull the knees to the elbow
- Now repeat the exercise on the other side

EXERCISE SUGGESTIONS

055 ALTERNATIVE PUSH UPS



Exercised muscles:

- straight abdominal muscle

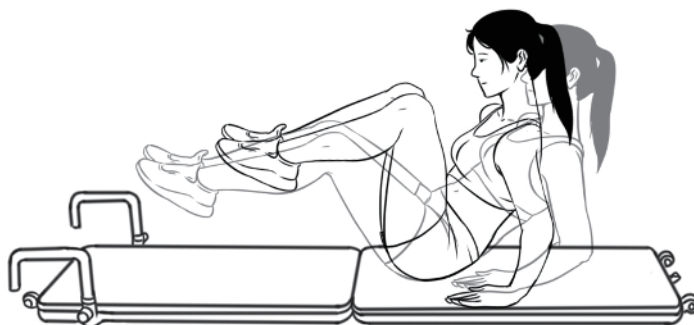
Board settings:

- Align the handles to the inside

Movement essentials:

- Place your hands at your sides on the fitness board and support yourself
- Keep your legs together
- Pull your legs close to your upper body so that your knees are bent.

056 SQUATS IN SITTING POSITION



Exercised muscles:

- Abdominal muscles, upper body

Board settings:

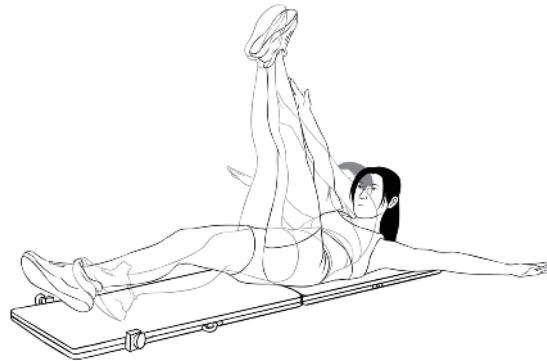
- Align the handles to the outside

Movement essentials:

- Sit on the fitness board
- Lean on your arms for support
- Keep the legs slightly bent in a floating position
- Pull the legs to your upper body, hold this position for a short time and go back to the starting position

EXERCISE SUGGESTIONS

057 ARM AND LEG EXTENSORS AND FLEXORS IN SUPINE POSITION



Exercised muscles:

- Abdominal muscles, upper body

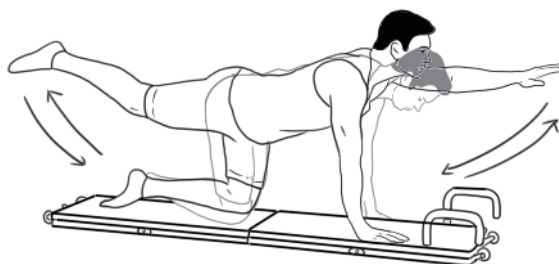
Board settings:

- -

Movement essentials:

- Lie down on the fitness board
- Arms stretched out to the side, legs are straight
- Lift the right leg and touch it with the left arm, hold this position for a short time and go back to the starting position
- This movement sequence now always alternating sides

058 ARM AND LEG EXTENSORS AND FLEXORS



Exercised muscles:

- large gluteal muscle, lower body

Board settings:

- Align the handles to the outside

Movement essentials:

- Assume a quadrupedal position on the fitness board
- Lift your right leg and left arm, hold this position for a short time and lower them back to the starting position
- This movement sequence now always alternating sides

EXERCISE SUGGESTIONS

059 LEG EXTENSION



Exercised muscles:

- external oblique abdominal muscle, lower body

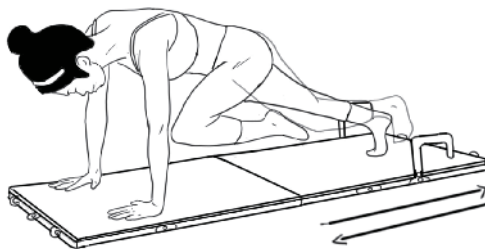
Board settings:

- -

Movement essentials:

- Lie sideways on the fitness board
- Support yourself on one arm, the other arm bent on your hip
- One leg is bent on the other leg to the front, stretch it straight up, hold this position and go back to the starting position
- Now repeat the exercise with the other side

060 KNEE LIFT



Exercised muscles:

- rectus abdominis, large gluteal muscle

Board settings:

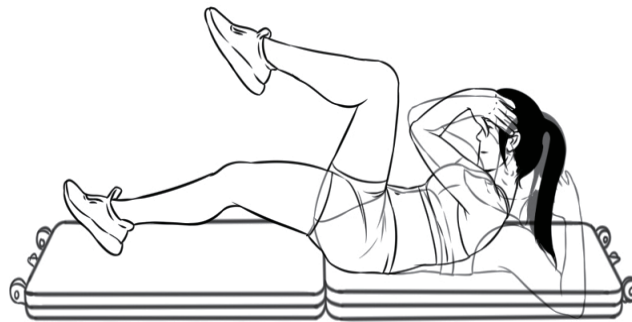
- Align the handles to the outside

Movement essentials:

- Support yourself with your outstretched arms on the fitness board
- Initially both legs stretched out long to the back
- During the exercise, pull the bent leg forward towards the upper body, hold this position for a short time and return to the starting position
- Perform this movement alternating legs

EXERCISE SUGGESTIONS

061 SIT-UPS IN SUPINE POSITION



Exercised muscles:

- Abdominal muscles, external oblique abdominal muscle, upper body

Board settings:

- -

Movement essentials:

- Lie down on the fitness board
- Raise the left leg and the left bent arm in each case
- Tighten the abdominal muscles and raise the upper body and then slowly lower it again.
- Now repeat the exercise with the right leg

062 ALTERNATIVE SIDE PLANK



Exercised muscles:

- Lateral abdominal muscles, straight abdominal muscle

Board settings:

- Align the handles to the outside

Movement essentials:

- Lie sideways on the fitness board
- Slowly support yourself on your forearm, with the other one bent on your hip
- Push your hips up, hold this position briefly and lower yourself again
- The extended legs should form a straight line with the buttocks and the upper body
- Now repeat the exercise on the other side

EXERCISE SUGGESTIONS

063 HAMMER GRIP WITH FITNESS BAND



Exercised muscles:

- anterior pectoral muscle, upper shoulder muscles, triceps

Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Place your feet shoulder width apart on the fitness board
- Hold the fitness bands with both hands
- Keep knees slightly bent and shoulders back
- Pull the fitness bands towards you, hold this position and release again

064 BODY BENDING



Exercised muscles:

- large gluteus maximus, thigh muscles, biceps, back muscles

Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Stand on the fitness board with your feet shoulder-width apart.
- Keep your head up, tense your core muscles
- Lift the handles with both arms and place them behind your shoulders
- Now bend your body forward, knees remain fixed and buttocks go backwards
- Hold this position briefly and return to the starting position

EXERCISE SUGGESTIONS

065 SINGLE ARM BACK FLEXION AND EXTENSION



Exercised muscles:

- Back muscles, lumbar spine

Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness band with the handle and fix it to the board

Movement essentials:

- Stand on the fitness board and hold the fitness band with one hand
- During the exercise make a slight lunge forward with one leg
- During the exercise, one hand holds the band, the other is on your back
- From a straight standing position, go into a slightly forward bent position, hold it for a short time and go back to the starting position

066 KNEE LIFT (BOWED)



Exercised muscles:

- external oblique abdominal muscle, internal oblique abdominal muscle, large gluteal muscle

Board settings:

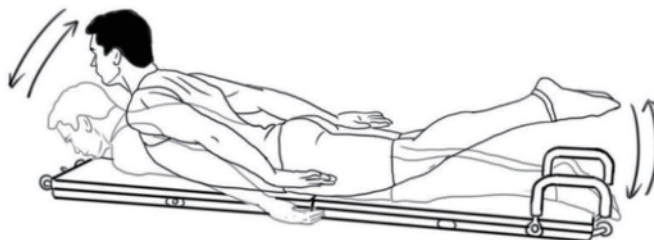
- Align the handles to the inside

Movement essentials:

- Hold the handles with both hands, elbows slightly bent and abdomen tense, with feet slightly bent touching the floor
- In the exercise, pull the bent knee over the other leg that is further extended and close to the chest, hold this position briefly and return to the starting position
- Perform this movement crosswise in alternation

EXERCISE SUGGESTIONS

067 BODY TENSIONER (PRONE POSITION)



Exercised muscles:

- Waist, hip, neck, back, leg muscles, abdomen

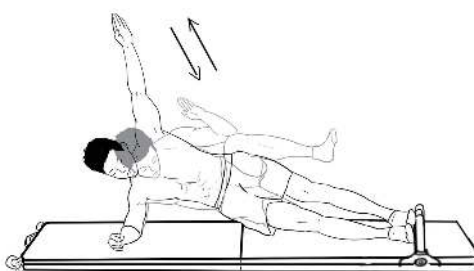
Board settings:

- Align the handles to the outside

Movement essentials:

- Lie down on the fitness board in prone position
- The legs are stretched straight back, the feet slightly apart, the arms lie next to the body
- Now stretch your arms upwards, lean your head and neck back, tense your legs and raise them slightly
- Hold this position briefly and relax again

068 KNEE LIFT (SIDEWAYS)



Exercised muscles:

- straight abdominal muscle, back muscle, deltoid muscle

Board settings:

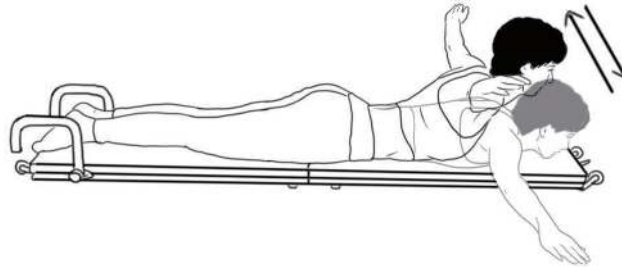
- Align the handles to the inside

Movement essentials:

- Lie sideways on the fitness board, support your right arm and keep your legs in a straight line (you can support them on the handles).
- Extend your left hand upwards, lift one knee to the side of your body and bend the elbow of the same arm and move it towards the knee.
- Hold this position for a short time, return to the starting position and perform the exercise with the other side

EXERCISE SUGGESTIONS

069 HYPEREXTENSIONS



Exercised muscles:

- Back muscles, thigh muscles, large gluteal muscle

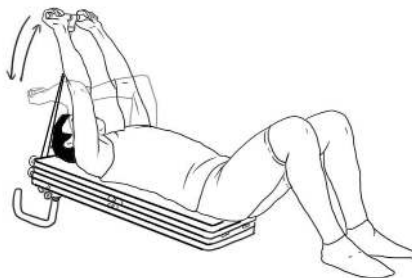
Board settings:

- Align the handles to the outside

Movement essentials:

- Lie down on the fitness board in prone position
- The legs are stretched straight backwards, the arms stretched out to the sides.
- Now lift your upper body slightly with your arms outstretched.
- Hold this position briefly and relax again

070 FLEXION AND EXTENSION SUPINE POSITION



Exercised muscles:

- Triceps

Board settings:

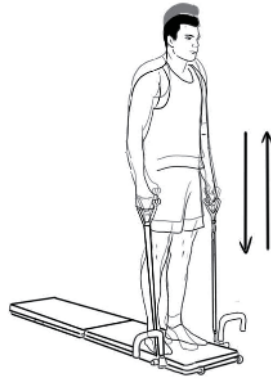
- Fold the fitness board and place it on the handles facing inwards, connect 35 cm fitness band with the handle and fix it to the board

Movement essentials:

- Lie flat on the fitness board, holding the long handle with both hands
- Bend the legs over and keep the same width as the shoulders
- Slowly stretch the arms upwards, perpendicular to the body
- Hold this position for a short time and return to the starting position

EXERCISE SUGGESTIONS

071 HEEL RAISE WITH FITNESS BAND



Exercised muscles:

- Lower leg, musculus gastrocnemius, muscoli soleus, calves

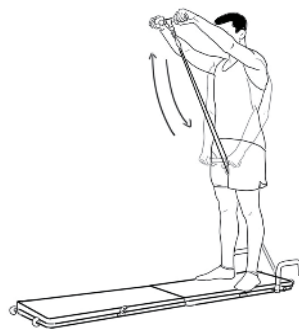
Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 35 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Stand shoulder width apart on the fitness board
- Hold the handles and let them hang down in front of your legs
- Stand upright, straighten the knee joint and lift the heel as high as possible
- Hold this position briefly and slowly return to the starting position

072 HORIZONTAL LIFT



Exercised muscles:

- deltoid muscle

Board settings:

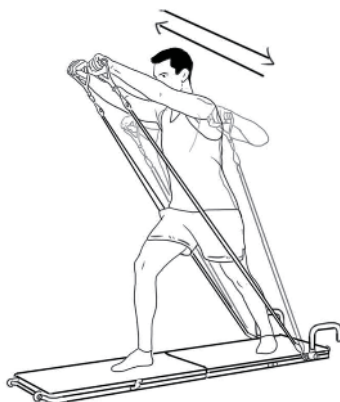
- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness band with the handle and fix it to the board

Movement essentials:

- Stand up straight on the fitness board, holding the band with both hands
- Pass the band through your legs so that the handle is in front of your hips
- Pull the band upwards, hold this position for a short time and return to the starting position

EXERCISE SUGGESTIONS

073 SHOULDER PUSHING



Exercised muscles:

- Biceps, broadest back muscle, outer pectoral muscles, shoulder muscles

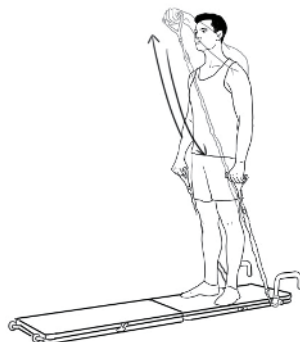
Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Stand on the fitness board in a lunge position
- Hold arms at shoulder height, elbows bent, spread back of shoulders
- Extend the arms upwards
- Hold this position briefly and slowly lower the arms back to the starting position

074 ALTERNATE ARM LIFT



Exercised muscles:

- Shoulder muscles

Board settings:

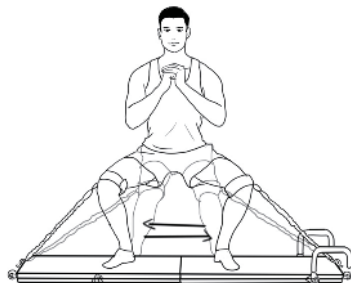
- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Place the feet shoulder width apart on the fitness board
- Hold the fitness bands firmly
- Pull the fitness bands towards you while alternating arms, hold this position and release again

EXERCISE SUGGESTIONS

075 SQUATTING LEG LOCK



Exercised muscles:

- large adductor (thigh), hip muscles, short adductor muscle

Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness bands with straps and fix them to the board

Movement essentials:

- Stand on the fitness board
- Keep the feet shoulder-width apart, fasten the straps to the thighs, stand up straight
- Then bend the knees and half squat while keeping the hands together in front of the chest so that the legs are stretched outwards
- Hold the position for a short time and return to the starting position

076 STANDING POSTRUE LIFT



Exercised muscles:

- brachioradialis, trapezius

Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness band with the handle and fix it to the board

Movement essentials:

- Place your feet shoulder width apart on the fitness board
- Hold the fitness band with both hands
- Keeping your knees slightly bent, slowly pull the fitness band towards you until it is under your shoulders, elbows bent.
- Hold this position briefly and release

EXERCISE SUGGESTIONS

077 STRING HAMMER CURL



Exercised muscles:

- Biceps, brachioradialis

Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness band with the handle and fix it to the board

Movement essentials:

- Place your feet shoulder width apart on the fitness board
- Hold the fitness band in front of your waist with both hands
- Keeping your knees slightly bent, slowly pull the fitness band towards you until it is in front of your chest
- Hold this position briefly and release

078 SHOULDER PUSH SITTING POSITION



Exercised muscles:

- deltoid anterior muscle, deltoid muscle

Board settings:

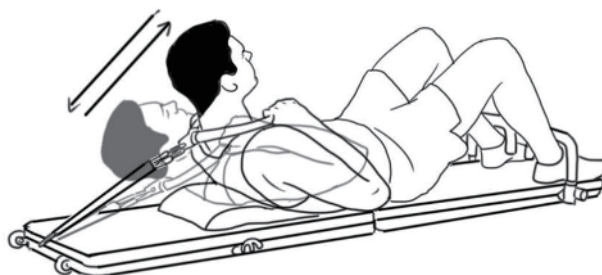
- Fold the fitness board and place it on the handles facing outwards, connect 55 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Sit on the fitness board, place your feet next to the board
- Hold the fitness bands firmly behind each of you at shoulder level, elbows bent
- Raise your arms straight up
- Hold this position briefly and return to starting position

EXERCISE SUGGESTIONS

079 ROLL UP



Exercised muscles:

- straight abdominal muscle, hip muscles

Board settings:

- Align the handles to the inside connect 35 cm fitness band with the handle and fix it to the board

Movement essentials:

- Lie on the fitness board and hook your feet on the handles
- Hold the fitness band behind your neck with both arms
- Slowly roll your upper body upwards, hold the position and lower back again

080 BEND OVER ONE-SIDED



Exercised muscles:

- Trapezius muscle, back muscles

Board settings:

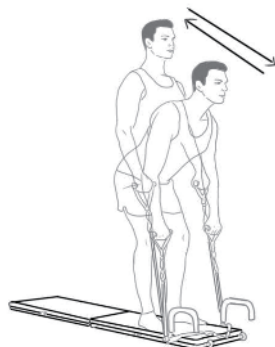
- Align the handles to the inside connect 65 cm fitness band with the handle and fix it to the board

Movement essentials:

- Kneel with one knee on the fitness board
- Keep the other leg stretched backwards, support yourself with one arm or hold on to the board.
- Pull the band up with your arm in front of your supported knee, elbow slightly bent, hold this position briefly and then let go again

EXERCISE SUGGESTIONS

081 STRAIGHT LEG PULLING



Exercised muscles:

- Biceps, back muscles, broadest back muscle, trapezius muscle

Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Stand shoulder width apart on the fitness board
- Hold the bands in your hands, keeping your back straight
- Lower your body, with your hips going slightly backward - knees slightly bent
- Hold this position briefly and return to the starting position

082 ARMCROSSED CRUNCH



Exercised muscles:

- straight abdominal muscle

Board settings:

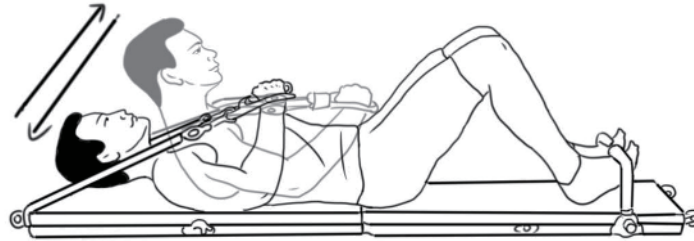
- Align the handles to the inside

Movement essentials:

- Lie on the fitness board and hook your feet on the handles
- Cross your arms in front of your chest
- Slowly raise your upper body upwards, hold the position and lower it back down again

EXERCISE SUGGESTIONS

083 COUNTERWEIGHT UPPER CRUNCH



Exercised muscles:

- straight abdominal muscle

Board settings:

- Align the handles to the inside, connect 35 cm or 55 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Lie on the fitness board and hook your feet on the handles
- Grasp the fitness bands behind your head with your arms, they rest on your chest
- Slowly lift your upper body upwards, hold the position and lower it backwards again

084 SINGLE HAND LATERAL RAISE



Exercised muscles:

- deltoid anterior muscle, deltoid muscle

Board settings:

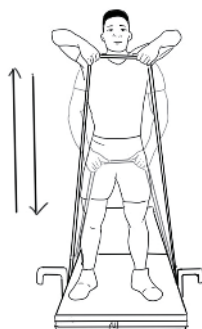
- Align the handles to the outside, connect 55 cm fitness band with the handle and fix it to the board

Movement essentials:

- Stand sideways on the fitness board
- Grasp the fitness band with one arm
- Pull the fitness band up to shoulder height, hold the position and lower it again

EXERCISE SUGGESTIONS

085 UPRIGHT ROWING



Exercised muscles:

- Trapezius muscle, deltoid anterior muscle

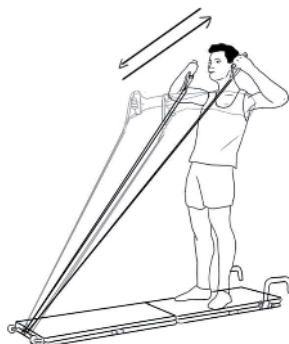
Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 55 cm fitness band with the handle and fix it to the board

Movement essentials:

- Stand on the fitness board with your feet shoulder-width apart,
- Hold the center of the fitness band with both hands, knees slightly bent.
- Pull the band with both arms up to the neck/lower jaw, spread the shoulders back, hold this position and slowly return to the starting position

086 HAMMERCURL WITH FITNESS BAND



Exercised muscles:

- Biceps, brachioradialis

Board settings:

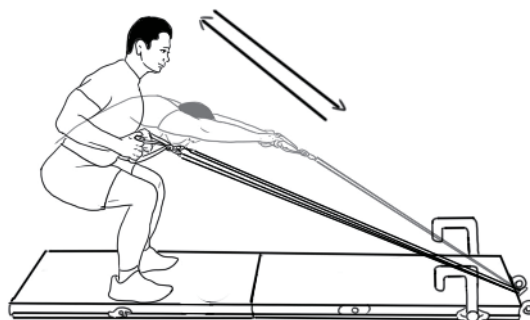
- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Place your feet shoulder width apart on the fitness board
- Keep your arms straight on both sides of your body and hold the short handles with both hands.
- Pull the straps upwards towards your body to about ear level - hold this position briefly and slowly lower back to the starting position

EXERCISE SUGGESTIONS

087 HALF SQUAT ROWING



Exercised muscles:

- back, Hamstring muscles

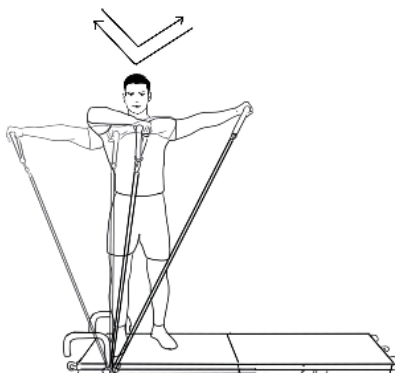
Board settings:

- Align the handles to the inside, connect 65 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Stand shoulder-width apart on the fitness board, bend your knees slightly and holding the straps, lean forward with your upper body (*like the preparatory posture of swimmers before entering the water*)
- Stretch your arms, lower your head and face down, place your head in the middle of your arms - Hold this position and slowly return to the starting position

088 SIDE SWING



Exercised muscles:

- shoulder muscles

Board settings:

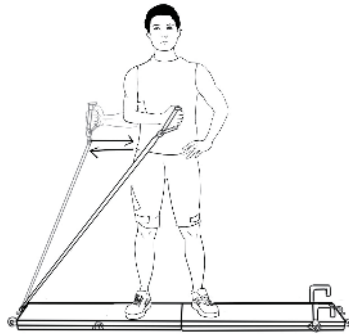
- Align the handles to the outside, connect 5cm or 65 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Stand on the fitness board with your feet shoulder width apart.
- Hold the two handles on either side of your body. The palms are held downward
- Arms are simultaneously stretched outward, held in position and positioned back inward in front of the body

EXERCISE SUGGESTIONS

089 STANDING SHOULDER INSIDE ROTATION



Exercised muscles:

- supraspinatus, musculus subscapularis, Biceps, middle pectoralis major

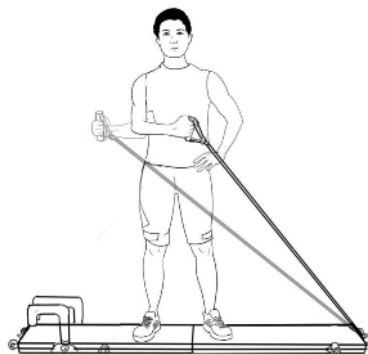
Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness band with the handle and fix it to the board

Movement essentials:

- Stand sideways on the fitness board
- Grasp the handle firmly with your right hand, keep your elbow bent and pull your arm inward toward your abdomen
- Repeat this process 5 times and then switch to the other side

090 STANDING SHOULDER OUTSIDE ROTATION



Exercised muscles:

- supraspinatus, musculus subscapularis, Biceps, middle pectoralis major

Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness band with the handle and fix it to the board

Movement essentials:

- Stand sideways on the fitness board
- Grasp the handle firmly with your right hand, keep your elbow bent and pull your arm inward toward your abdomen
- Repeat this process 5 times and then switch to the other side

EXERCISE SUGGESTIONS

091 STANDING SHOULDER ROTATION



Exercised muscles:

- supraspinatus, Shoulder muscles

Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness band with the handle and fix it to the board

Movement essentials:

- Stand on the fitness board
- Hold the fitness band in one hand at the height of your shoulder
- Now pull up your arm with the fitness band so that your hand is positioned at the same height as your head
- Hold this position for a short time and then lower your arm back to the starting position

092 SHOULDER ROTATION



Exercised muscles:

- supraspinatus, Shoulder muscles

Board settings:

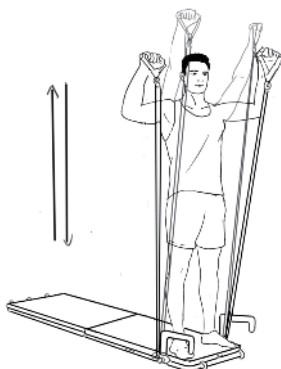
- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness band with the handle and fix it to the board

Movement essentials:

- Stand on the fitness board
- Hold the fitness bands in front of your chest with both hands
- Pull the fitness bands up to the side of your head, behind your head
- Hold this position for a short time and then lower your arms back to the starting position

EXERCISE SUGGESTIONS

093 SHOULDER-PUSH AND LIFTING



Exercised muscles:

- Shoulder muscles, triceps

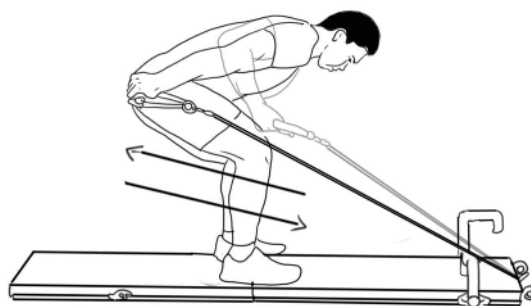
Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 55 cm or 65 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Stand forward on the fitness board
- Hold the fitness bands at the height of your head
- Pull the fitness band high above your head
- Hold this position for a short time and then lower your arm back down to the starting position

094 ARM FLEXION AND EXTENSION



Exercised muscles:

- Triceps

Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 55 cm or 65 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Stand shoulder width apart, knees slightly bent on the fitness board
- Bend your upper body forward, hold the fitness bands at the level of your knees, you hold the handles with your palms facing upwards
- Pull the fitness bands backwards, at the level of your hips, hold this position briefly and slowly return to the starting position

EXERCISE SUGGESTIONS

095 CONCENTRATED CURL



Exercised muscles:

- Biceps, brachioradialis, brachialis

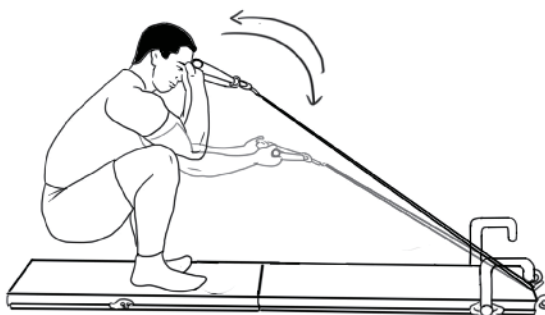
Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 55 cm fitness band with the handle and fix it to the board

Movement essentials:

- Stand sideways on the fitness board, bend your knees slightly
- Grasp the fitness band with one arm, support yourself on your thigh with the other arm, upper body is bent.
- Pull the fitness band upwards to chest height, hold the position and lower again

096 ARM CURL



Exercised muscles:

- Biceps

Board settings:

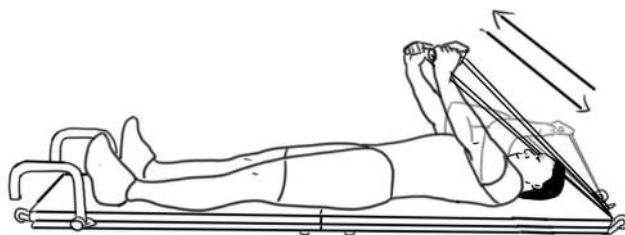
- Align the handles to the outside, connect 55 cm fitness band with the handle and fix it to the board

Movement essentials:

- Stand on the fitness board, get into a squat position
- Hold the handle with both hands, support the upper part of the elbow joint on the inside of the knees
- Bend the arm upwards until the biceps fully contract, hold this position briefly and slowly return to the starting position

EXERCISE SUGGESTIONS

097 ARM FLEXION AND EXTENSION SUPINE POSITION



Exercised muscles:

- Triceps

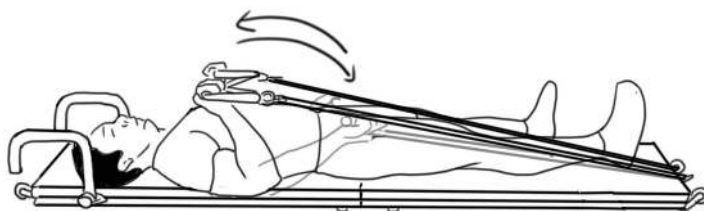
Board settings:

- Align the handles to the outside, connect the fitness band with the handle and fix it to the board

Movement essentials:

- Lie down on the fitness board
- Hold the handle with your palms facing upwards
- Stretch your arms up past your body, hold this position briefly and return to starting position

098 SUPINE CURL



Exercised muscles:

- Biceps

Board settings:

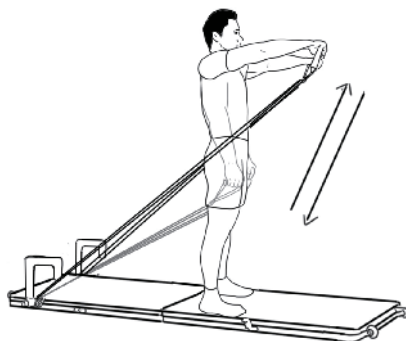
- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Lie down on the fitness board
- Hold the handle with your palms facing inward, keeping your elbows bent
- Pull your arms upwards, up to your chest
- Hold this position briefly and return to the starting position

EXERCISE SUGGESTIONS

099 HORIZONTAL RAISE



Exercised muscles:

- shoulder muscles

Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Stand shoulder width apart on the fitness board
- Keep your arms stretched out beside your body
- Slowly raise your arms upward, to shoulder height
- Hold this position briefly and slowly lower the arms back to the starting position

100 BACK HEAD ARM FLEXION AND EXTENSION



Exercised muscles:

- Triceps

Board settings:

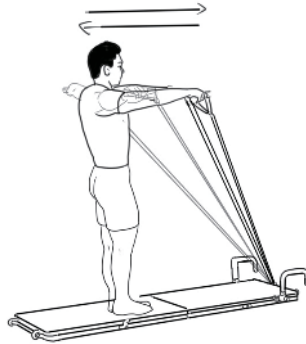
- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Stand on the fitness board with your front leg slightly bent and your back leg extended.
- Keep your hands bent so that you hold the fitness band behind your neck
- Slowly stretch your forearms upwards
- Hold this position briefly and slowly lower the arms back to the starting position

EXERCISE SUGGESTIONS

101 REVERSE FLY



Exercised muscles:

- Trapezmuskel, Schultermuskulatur

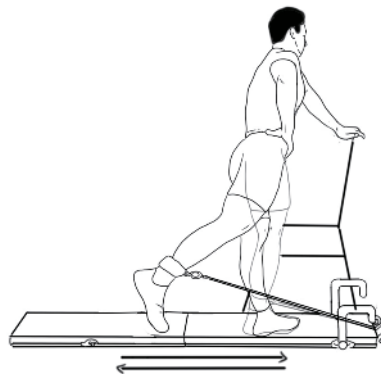
Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Stand shoulder width apart on the fitness board
- Keep your arms extended forward in front of your chest at shoulder height
- Pull the arms out to the respective sides
- Hold this position briefly and slowly return to starting position

102 LEG LIFTING



Exercised muscles:

- großer Gesäßmuskel, Oberschenkelmuskulatur

Board settings:

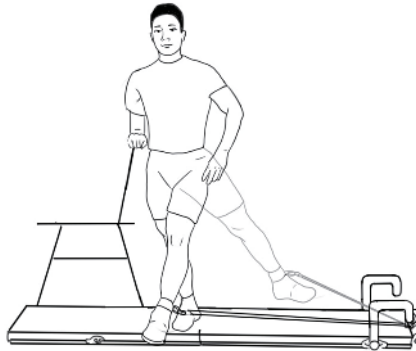
- Align the handles to the outside, connect 35 cm fitness band with the strap and fix it to the board, A chair (*not included*) for support next to the fitness board

Movement essentials:

- Stand on the fitness board, the front leg is straight, the training leg is slightly bent
- One hand is bent at the body, the other hand is holding on to the chair (balance)
- Lift the leg slightly bent backwards, hold this position for a short time and slowly lower the leg back to the starting position
- Now repeat the exercise with the other leg

EXERCISE SUGGESTIONS

103 LEG INSIDE ADDUCTION



Exercised muscles:

- großer Gesäßmuskel, Oberschenkeladduktor

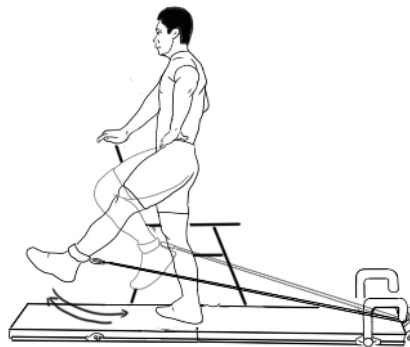
Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 55 cm fitness band with the strap and fix it to the board, A chair (*not included*) for support next to the fitness board

Movement essentials:

- Stand sideways on the fitness board, legs straight
One hand is bent on the body, the other is holding on to the chair (balance)
- Pull the training leg forward in front of you, hold this position briefly and slowly return to the starting position
- Now repeat the exercise with the other leg

104 LEG FLEXION AND EXTENSION



Exercised muscles:

- Oberschenkelmuskulatur

Board settings:

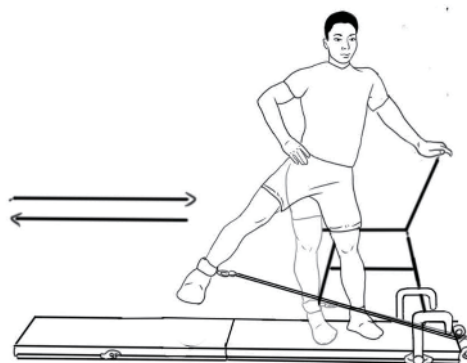
- Align the handles to the outside, connect 65 cm fitness band with the strap and fix it to the board, A chair (*not included*) for support next to the fitness board

Movement essentials:

- Stand on the fitness board, The training leg lifts the knee up to the thigh
- One hand is bent at the body, the other hand holds on to the chair (balance)
- Stretch the training leg/knee joint forward until it is straight, hold this position briefly and slowly return to the starting position
- Now repeat the exercise with the other leg

EXERCISE SUGGESTIONS

105 LEG OUTSIDE ADDUCTION



Exercised muscles:

- middle gluteal muscle, thigh adductor

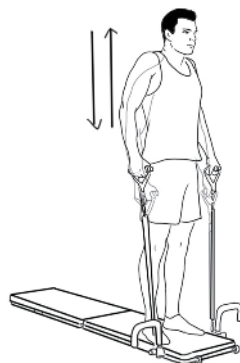
Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 35 cm fitness band with the strap and fix it to the board, A chair (*not included*) for support next to the fitness board

Movement essentials:

- Stand sideways on the fitness board, legs straight
- One hand is bent on the body, the other is holding on to the chair (balance)
- Pull the training leg straight out, hold this position briefly and slowly return to the starting position
- Now repeat the exercise with the other leg

106 SHOULDER SHRUG WITH FITNESS BAND



Exercised muscles:

- Trapezius muscle, upper arm muscles

Board settings:

- Align the handles to the outside, connect 35 cm fitness bands with handles and fix them to the board

Movement essentials:

- Stand shoulder width apart on the fitness board
- Hold the handles and let them hang down in front of your legs
- Both shoulders are lifted up at the same time, do not bend your elbows while shrugging your shoulders
- Hold this position briefly and slowly return to the starting position

PULSE MEASURING TABLE

The following table shows the estimated target pulse for different ages.

age	target heart range 50 - 75%	average max pulse 100%
20	100 - 150 beats per minute	200
25	98 - 146 beats per minute	195
30	95 - 142 beats per minute	190
35	93 - 138 beats per minute	185
40	90 - 135 beats per minute	180
45	88 - 131 beats per minute	175
50	85 - 127 beats per minute	170
55	83 - 123 beats per minute	165
60	80 - 120 beats per minute	160
65	78 - 116 beats per minute	155
70	75 - 113 beats per minute	150
75	73 - 110 beats per minute	145
80	70 - 105 beats per minute	140
85	68 - 100 beats per minute	135
90	65 - 98 beats per minute	130

Your maximum heart rate is about 220 minus your age. The above numbers are averages and should be used as general guidelines.

Important, please note following:

Some antihypertensive drug lower your maximum heart rate and so the target heart rate. In this case you should contact your doctor before you start with exercise.

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

According to the European guarantee law, amended as of January 1, 2002,

You have a legal warranty period of 2 years.

The guarantee period begins with the handover of the device by the specialist dealer.

In order to prove the date of purchase or handing over, please keep the purchase documents such as the invoice and the cash note for the duration of the warranty period.

In addition to the basic two-year warranty period, there is a statutory

So-called reversal of the burden of proof for a period of 6 months after delivery of the product. This means that the seller is responsible for proving, if an error occurs,

That the defect was not present at the time of handing over and was not caused by improper use, function-related wear or abuse.

1. The warranty does not cover:

- all parts of the device which are subject to wear due to function, in so far as they are not production or material defects.
- Damage caused by improper or faulty maintenance and repairs, alterations or replacement of parts which have not been carried out by a qualified person.
- Damage caused by improper use and force majeure.

2. Authorized warranty claims are provided if:

- The claim or defect at the time of handing over to the customer already existed.
- No natural or function-related wear Cause of the wear or alteration of the goods (see list of wear parts)!
- The damage or defect is not caused by the fact that the device was not used as intended.

If you have questions about your product, our staff will help you
Service department.

We wish you lots of fun and success with your new device!

Your ASVIVA Tteam