DE: FITSTRA – BEDIENUNGSANLEITUNG

INSTALLATIONSANLEITUNG

1. Entfernen Sie vor der Verwendung die vier Schutzpads (Abb. 1).
2. Ziehen Sie die Schutzfolie von der Klebeseite auf der Rückseite jedes Pads ab (Abb. 2).
3. Befestigen Sie die Pads an der schwarzen Kunststoffplatte (Abb. 3). Stellen Sie vor der Verwendung sicher, dass alle vier Pads sicher befestigt sind.

ÜBUNGSBEISPIELE

NR.	ÜBUNGSNAME	ANLEITUNG	WIEDERHOLUNGEN
1	Ring-Brustpresse	Halten Sie den Ring auf Brusthöhe. Drücken Sie Ihre Handflächen nach innen gegen den Ring und lösen Sie den Druck anschließend langsam.	10–12 Wiederholungen
2	Trizepsstreckung	Halten Sie den Ring hinter Ihrem Kopf. Strecken Sie Ihre Arme nach oben und halten Sie die Ellbogen nah beieinander.	10–12 Wiederholungen
3	Roll-up mit Ring	Legen Sie sich auf den Rücken und halten Sie den Ring über dem Kopf. Rollen Sie den Oberkörper langsam nach oben und strecken Sie sich nach vorne.	6–8 Wiederholungen
4	Sitzende Drehung	Setzen Sie sich aufrecht hin und halten Sie den Ring auf Brusthöhe. Drehen Sie den Oberkörper von einer Seite zur anderen.	8–10 Wiederholungen pro Seite
5	Rudern im Stehen	Stehen Sie aufrecht und ziehen Sie den Ring zur Brust. Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen.	10–12 Wiederholungen
6	Halbes Abrollen	Setzen Sie sich aufrecht hin und drücken Sie den Ring zwischen den Oberschenkeln zusammen. Rollen Sie den Oberkörper langsam nach hinten.	8–10 Wiederholungen
7	Gesäßbrücke mit Ringdruck	Legen Sie sich auf den Rücken und platzieren Sie den Ring zwischen den Oberschenkeln. Heben Sie die Hüfte an und drücken Sie gleichzeitig den Ring zusammen.	10–12 Wiederholungen
8	Liegestütz mit Ring	Platzieren Sie den Ring unter Ihrer Brust. Senken Sie den Körper kontrolliert ab und drücken Sie sich anschließend wieder nach oben.	6–10 Wiederholungen
9	Gleichgewicht halten	Stehen Sie auf einem Bein und halten Sie den Ring ruhig. Spannen Sie Ihre Rumpfmuskulatur an und halten Sie das Gleichgewicht.	20–30 Sekunden pro Seite halten
10	Muschel-Übung mit Ringdruck	Legen Sie sich mit angewinkelten Knien auf die Seite. Drücken Sie den Ring kontrolliert zwischen den Oberschenkeln zusammen.	10–12 Wiederholungen pro Seite
11	Ringdruck über Kopf	Halten Sie den Ring über dem Kopf und lassen Sie die Schultern entspannt. Drücken Sie nach innen und lösen Sie langsam.	10–12 Wiederholungen

NR.	ÜBUNGSNAME	ANLEITUNG	WIEDERHOLUNGEN
12	Seitlicher Beindruck	Legen Sie sich auf die Seite und platzieren Sie den Ring zwischen den Knöcheln. Drücken Sie die Beine langsam gegeneinander.	10–12 Wiederholungen pro Seite
13	Dead Bug mit Ringdruck	Drücken Sie den Ring zwischen der gegenüberliegenden Hand und dem Knie zusammen. Strecken Sie das andere Bein aus und behalten Sie dabei die Kontrolle.	8–10 Wiederholungen pro Seite
14	Mermaid-Dehnung	Setzen Sie sich seitlich hin und drücken Sie den Ring auf den Boden. Strecken Sie sich nach oben und dehnen Sie den Körper.	20–30 Sekunden pro Seite halten
15	Hundred-Challenge	Heben Sie den Oberkörper an und drücken Sie den Ring zwischen den Knöcheln zusammen. Bewegen Sie die Arme auf und ab und atmen Sie gleichmäßig weiter.	Bis 100 zählen
16	Becken-Curl mit Ringdruck	Legen Sie sich auf den Rücken und platzieren Sie den Ring zwischen den Oberschenkeln. Rollen Sie die Wirbelsäule langsam nach oben und anschließend wieder nach unten.	8–10 Wiederholungen