

Gebrauchsanleitung

SLAMBALL **12 KG/20KG/30KG**



Inhaltsverzeichnis

Allgemeines	3
Verwendung	3
Hinweise	3
Hinweise zur regelmäßigen Kontrolle	4
Allgemeine Hinweise zum Training	4
Übungen	5
1. Liegestütz (Rumpf, Brust, Arme, Schultern)	5
2. Slam Balls (Beine, Gesäß, Arme)	5
3. Der Bogen (Rumpf, Arme, Beine)	5
4. Waage (Stabilisatoren, Rumpf)	5
5. Überkopf Ausfallschritte (Beine, Gesäß, Schultern) ...	5
6. Kniebeugen (Beine, Gesäß)	6
7. Wandwürfe (Rumpf)	6
8. Ballwechsel (Bauch)	6
Trainingsnotizen	7

Vielen Dank, dass Sie sich für den Slamball entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen.

Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Der Slam Ball ist ein mit PVC-ummantelter Gewichtsball.

Jeder Trainierende bekommt somit die Möglichkeit, entsprechend seines Fitnessstandes zu trainieren. Zudem besitzt er eine strukturierte Oberfläche - für noch mehr Grip.

Hinweise

Nach Benutzung sollte der Slamball mit einem Tuch und warmem Wasser abgewischt werden.

Der Slam Ball ist für die Bereiche Fitness, Gymnastik und Physiotherapie konzipiert und nur bestimmungsgemäß zu verwenden.

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

Hinweise zur regelmäßigen Kontrolle

- Führen Sie in regelmäßigen Abständen eine Sichtprüfung durch
- Aufgrund unserer kontinuierlichen Qualitätsprüfung der Produkte können sich technische Änderungen ergeben, die zu geringfügigen Abweichungen in der Anleitung führen.

Allgemeine Hinweise zum Training

- Lassen Sie sich vor Trainingsbeginn zur Sicherheit von einem Arzt untersuchen, insbesondere bei Vorerkrankungen wie beispielsweise Diabetes, Wirbelsäulenbeschwerden oder Herzproblemen, aber auch wenn Sie Trainingseinsteiger sind oder über einen längeren Zeitraum sportlich nicht aktiv waren.
- Es wird empfohlen sich vor jeder Trainingseinheit aufzuwärmen, um den Körper auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten und so Verletzungen der Muskeln und Sehnen vorzubeugen. Achten Sie darauf, dass Sie die Übungen korrekt ausführen. Jede Übung wird in der Regel langsam und kontrolliert durchgeführt. Atmen Sie stets gleichmäßig und halten Sie niemals die Luft an. Bei der Anstrengung atmen Sie aus, während Sie nach der Anstrengung einatmen.
- Bei den folgenden Übungen handelt es sich um eine nicht abschließende Aufzählung. Vielmehr sind diese Übungen eine Auswahl aus vielen verschiedenen Übungsformen und Variationen.
- Die Intensität und Komplexität des Trainings sollte Ihrem Leistungsniveau entsprechen. Lassen Sie sich im Zweifel durch geschultes und ausgebildetes Fachpersonal bspw. in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe beraten.
- Die Anzahl der Sätze und Wiederholungen ist abhängig von Ihrem persönlichen Trainingsziel und Ihrem Leistungsniveau. Allgemein dienen pro Übung 3 Sätze mit jeweils 8-12 sauberen Wiederholungen als Anhaltspunkt.

Denken Sie daran auch ausreichend Zeit für die Regeneration einzuplanen. Für einen optimalen und auf Ihre individuellen Bedürfnisse ausgerichteten Trainingsplan, ziehen Sie bitte ebenfalls ausgebildetes und geschultes Fachpersonal zu Rate.

- toppen Sie bei Schmerzen unverzüglich das Training. Reduzieren Sie ggf. Gewicht, Hebel, Widerstand, Schwierigkeit und/ oder Anzahl der Übungen und stellen Sie eine korrekte Ausführung sicher. Konsultieren Sie einen Arzt oder eine Ärztin bei wiederholt auftretenden Schmerzen.

Übungen

1. Liegestütz (Rumpf, Brust, Arme, Schultern)

Begeben Sie sich in Liegestützposition. Legen Sie eine Hand auf Slam Ball, die andere bleibt auf dem Boden. Beugen Sie nun die Arme bis zu einem 90 Winkel, halten Sie die Position kurz und drücken Sie sich wieder in die Ausgangsposition hoch. Wiederholen Sie die Übung mit der anderen Hand.

2. Slam Balls (Beine, Gesäß, Arme)

Halten Sie den Slam Ball mit beiden Händen und ausgestreckten Armen über Ihren Kopf. Werfen Sie ihn mit Schwung vor sich auf den Boden. Heben Sie ihn nun wieder auf und wiederholen Sie die Übung. Achten Sie auf einen geraden Rücken beim Aufheben.

3. Der Bogen (Rumpf, Arme, Beine)

Sie stehen neben dem Slam Ball. Bücken Sie sich und heben Sie den Slam Ball in einer seitlichen bogenförmigen Bewegung über den Kopf und werfen Sie ihn mit Schwung auf die andere Seite. Anschließend hüpfen sie mit beiden Beinen darüber und wiederholen die Übung. Seitenwechsel.

4. Waage (Stabilisatoren, Rumpf)

Sie stehen auf einem Bein und halten den Ball vor Ihrer Brust. Beugen Sie sich nach vorne und berühren Sie mit dem Slam Ball Ihre Zehen. Strecken Sie gleichzeitig das andere Bein nach hinten. Das Standbein ist dabei möglichst gerade, eine geringe Beugung ist in Ordnung. Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück. Seitenwechsel.

5. Überkopf Ausfallschritte (Beine, Gesäß, Schultern)

Halten Sie den Ball mit beiden Händen und ausgestreckten Armen über Ihren Kopf. Machen Sie einen ordentlichen Ausfallschritt nach vorne und senken Sie dabei das hintere Knie fast bis auf den Boden. Begeben Sie sich in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.

6. Kniebeugen (Beine, Gesäß)

Sie stehen mit den Füßen etwa hüftbreit auseinander und halten den Slam Ball vor Ihrer Brust. Gehen Sie mit Ihrem Gesäß so weit runter wie möglich. Dabei bleiben die Fersen auf dem Boden und der Rücken ist gerade. Begeben Sie sich mit einer Streckung wieder in die Ausgangsposition.

7. Wandwürfe (Rumpf)

Suchen Sie eine stabile und geeignete Wand. Stellen Sie sich etwa einen großen Schritt entfernt mit dem Rücken zur Wand. Nehmen Sie den Slam Ball in die Hände und werfen Sie ihn über eine Seite wuchtig gegen die hinter Ihnen befindliche Wand, sodass er auf der anderen Seite hinterfällt und leicht zurückrollt. Die Beine bleiben fest auf dem Boden, während der Oberkörper eine rotierende Bewegung macht. Danach werfen Sie den Ball über die andere Seite.

8. Ballwechsel (Bauch)

Legen Sie sich auf den Boden. Heben Sie Ihren Oberkörper an, sodass zwischen Rücken und Boden etwa ein 45 Winkel ist. Die Beine werden leicht angehoben. Nehmen Sie den Slam Ball und führen Sie ihn mit ausgestreckten Armen abwechselnd rechts und links neben sich und berühren Sie kurz den Boden.



Importiert durch:

tex idea GmbH
Holsterfeld 10
48499 Salzbergen
Germany