

# Twist Stepper

Steptraining



- ## Fit durch Stepping

Mit den seitlichen Auf- und Abwärtsbewegungen trainieren sie sanft und bestimmt die Zonen rund um den Gesäß- und Hüftbereich. Ebenso werden Beinmuskulatur und Knie gestärkt und optimal beansprucht.

Ein vielseitiges Training, das Spaß macht und rundum fit hält. Nicht nur im Fitnesscenter - auch zu Hause können Sie mit diesem hochwertigen Stepper eine gute Figur trainieren.

Auf den folgenden Seiten finden Sie wertvolle Tipps und Hinweise zu einem effektiven Workout.

- ## Bevor Sie loslegen

Durch das angebrachte Drehrad lässt sich Twist Stepper individuell auf ihre Fitness anpassen. Verstellen sie ganz einfach die Distanz der Trittbretter zueinander: der Trainingsreiz verändert sich.

Um perfekte Trainingserfolge zu erzielen, informiert der eingebaute Trainingscomputer mit LCD Display stets über die wichtigsten Daten. So haben sie Kontrolle über u.a. bewältigte Schritte, trainierte Zeit und Energieverbrauch.

## Twist Stepper Training

### ZU BEACHTEN

- Für das Training benötigen Sie genügend Platz, damit Sie auch bei den ausladenderen Übungen und Schrittfolgen nirgendwo anstoßen.
- Tragen Sie bequeme und lockere Kleidung, nehmen Sie den Gürtel ab und entfernen Sie alles, was sich eventuell in Ihren Taschen befindet und bei dem Training stören könnte.
- Dynamische und flotte Musik steigert den Ansporn, ein großer Spiegel hilft Ihnen des Weiteren bei der Ausführung der Bewegungen.
- Die dargestellten Übungen auf den folgenden Seiten sollten kontrolliert und nicht hektisch ausgeführt werden. Sollten während der Benutzung Schmerzen auftreten, kontaktieren Sie bitte einen Arzt.
- Übermäßiges oder falsches Training kann Ihre Gesundheit gefährden. FA Sports haftet nicht für Schäden oder Folgeschäden, die sich aus der Ausführung der abgebildeten Positionen ergeben könnten.

### WORKOUT TIPPS

Idealerweise sollte man mindestens zwei- oder dreimal pro Woche **20 Minuten oder mehr** auf dem Stepper trainieren um schnelle Erfolge zu erzielen.

Zwischen den Übungstagen sollte außerdem mindestens ein Tag Pause liegen, denn nur nach ausreichender Erholung und Regeneration kann der Körper neue Belastungsreize gut ausnutzen um umsetzen.

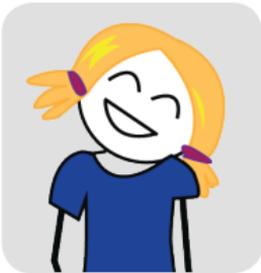
Um eine Überlastung zu vermeiden, bietet es sich auch an während dem Training einen Pulsmesser zu verwenden. Für eine besondere Durchblutung des Fußbereiches stellen Sie sich barfuß auf die mit Massagenoppen versehenen Trittplächen.

## WARM-UP & COOL-DOWN

Zum Aufwärmen empfohlen sind einfache und schnelle Schrittfolgen, z.B. schnelles Gehen am Platz, intensivieren können Sie dies durch seitliche Schrittvarianten oder höheres Anheben der Knie. Zusätzlich können Sie Ihre Arme dynamisch nach vorne und hinten bewegen, oder seitlich nach oben und unten, oder auch vor dem Körper nach oben und unten. Die Armbewegungen sollten rhythmisch und passend zu den Beinbewegungen erfolgen.

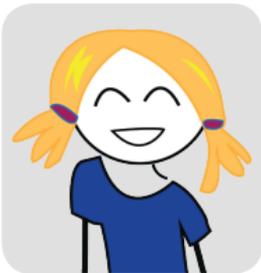
Alternativ können Sie auch die folgenden Auf- und Abkühlübungen durchführen:

### 1. KOPF KREISEN:



Kreisen Sie Ihren Kopf nach rechts, spüren Sie die Dehnung auf der linken Seite Ihres Nackens, rotieren Sie Ihren Kopf dann für einen Moment nach hinten, heben Sie Ihr Kinn und öffnen Sie dabei den Mund. Bewegen Sie anschließend den Kopf nach links und zum Schluss nach vorne, Richtung Brust.

### 2. SCHULTER HEBEN:



Heben Sie Ihre rechte Schulter hoch in Richtung Ohr und halten Sie die Position für einen Moment. Anschließend lassen Sie die Schulter wieder sinken und heben gleichzeitig die linke Schulter.

### 3. ACHILLESSEHNE:



Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie das eine Bein gerade und leicht gespreizt vor sich, winkeln Sie das andere Bein an und ziehen Sie es mit der Unterseite des Fußes zur Oberschenkel Innenseite des gestreckten Beines.

Beugen Sie nun Ihren Oberkörper leicht nach vorne und umfassen Sie mit beiden Händen den Fuß des gestreckten Beines.



#### 4. BEIN RÜCKSEITE:

Sie stehen aufrecht, lassen die Beine sind während der Übung vollkommen gestreckt, neigen Ihren Oberkörper nach vorne und versuchen dabei die Brust Richtung Knie zu drücken und mit den Fingerspitzen den Boden zu berühren.

Falls Sie schon etwas mehr Übung haben, können Sie auch die gesamte Handfläche auf den Boden aufsetzen.



#### 5. OBERSCHENKEL:

Der vordere Fuß ist komplett auf dem Boden aufgesetzt, das Knie und die hintere Fußspitze sorgen für einen festen Halt. Ziehen Sie nun mit dem rechten Arm den Fuß zum Gesäß.

Tipp: Neigen Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne, damit Sie nicht ins Hohlkreuz gehen.



#### 6. RÜCKEN:

Stellen Sie sich schulterbreit hin, die Knie sind leicht gebeugt und der Oberkörper aufrecht und stabil.

Strecken Sie nun die Arme nach oben, dann neigen Sie Ihren Oberkörper seitlich, bis Sie den Dehnreiz spüren. Bleiben Sie während der Übung locker im Oberkörper und entspannen Sie sich.

Weitere allgemeine Aufwärmübungen finden Sie auf dem FA Sports „Warm Up“ Flyer - auch als PDF zum kostenlosen Download unter [FA-Sports.eu](http://FA-Sports.eu) verfügbar.

## TRAININGSABLAUF

Trainieren Sie in den ersten Minuten nur gemütlich und erhöhen Sie die Geschwindigkeit erst nach und nach. Erst nach ungefähr 5 Minuten ist Ihr Körper für ein intensives Training bereit.

Für **Anfänger** gilt die Regel: Dauer vor Geschwindigkeit. Erst wenn Sie nach mindestens 30 Minuten ohne Unterbrechung auf dem Stepper trainieren können, sollten Sie die Geschwindigkeit erhöhen.

**Erfahrene Benutzer** sollten daran denken, die Belastung und Geschwindigkeit zu erhöhen, sobald Sie beim Training nicht länger gefordert werden. Nur so können Sie Ihre Leistungsfähigkeit von Mal zu Mal steigern.



## WEITERE TIPPS

- Achten Sie während des Trainings auf eine gerade Körperhaltung. Beugen Sie Ihren Oberkörper nur ganz leicht nach vorne.
- Versuchen Sie Ihr Gleichgewicht zu halten, ohne sich irgendwo abzustützen.
- Stellen Sie die komplette Fußsohle auf die Trittplächen des Steppers.
- Treten Sie immer gleichmäßig und mit mittlerer Tritthöhe! Bei kurzen Bewegungen trainieren Sie hauptsächlich die Wadenmuskulatur und verbrennen weniger Kalorien.



More Sports?

[service@FA-Sports.eu](mailto:service@FA-Sports.eu)  
[www.FA-Sports.eu](http://www.FA-Sports.eu)

© turok management europe GmbH