

# Tube-Expander

## Win-MAX

### DER EXPANDER



Expander eignen sich ausgezeichnet für die **Kräftigung** und **Dehnung** Ihrer Muskeln. Mit Hilfe dieses vielseitigen Trainingsgeräts erreichen Sie sogar Muskelgruppen, die auf klassischem Weg nur schwer zu trainieren sind. Ein regelmäßiges Training steigert zudem die sportliche **Leistungsfähigkeit** und verbessert die **Koordination**.

In diesem Flyer zeigen wir Ihnen **Basis-Übungen** für zahlreiche Körperpartien, mit denen Sie Ihr individuelles Fitness-Training aufbauen können.

### WARNHINWEISE

Die Tube darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, das heißt für das Körpertraining erwachsener Personen. Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und eventuell gefährlich.

- Achten Sie darauf, dass die Tube nicht abrutschen kann und führen Sie sie bei den Übungen immer langsam und unter Spannung in die Ausgangsposition zurück.
- Tube niemals Richtung Gesicht ziehen, nicht um Kopf, Hals oder Brust wickeln. Nicht an Gegenständen wie z.B. einem Stuhl befestigen.
- Tube vor Hitze und Sonne schützen, vor scharfen Gegenständen fernhalten. Schweiß ggf. mit Wasser entfernen und ohne Hitzeeinwirkung trocknen lassen.

## ÜBUNGEN IM STEHEN



### SCHULTERN

Sie stehen aufrecht und machen einen kleinen Schritt nach vorne. Stellen sich mit dem vorderen Fuß auf die Mitte des Expanders, den Sie auf Hüfthöhe halten, und ziehen Sie die Griffe mit den Armen vor dem Körper bis auf Brusthöhe nach oben. Anschließend wieder absenken. Die Ellenbogen zeigen nach außen. Wiederholen Sie die Übung auch mit dem anderen Bein.



### PO - UND OBERSCHENKEL

Stellen Sie sich mit beiden Beinen schulterbreit auf die Mitte des Expanders und halten Sie die Griffe wieder auf Hüfthöhe fest. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und richten Sie den Oberkörper auf, halten Sie den Rücken durchgehend gerade. Beugen Sie jetzt die Knie in eine leichte Hockposition und strecken Sie die Beine anschließend wieder.



### TRIZEPS

Stellen Sie sich mit dem rechten Fuß auf einen Griff des Expanders, den anderen Griff führen Sie mit dem rechten Arm hinter Ihren Kopf. Strecken Sie nun Ihren Unterarm nach oben und beugen Sie ihn anschließend wieder. Achten Sie unbedingt darauf, dass sich Ihr Oberarm während der Übung nicht bewegt. Sie können ihn daher auch mit Ihrer linken Hand stützen. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.

## ÜBUNGEN IM LIEGEN UND SITZEN



### BAUCHMUSKELN

Sie liegen mit leicht angewinkelten Beinen auf dem Rücken. Legen Sie die Mitte des Expanders um Ihre Füße. Oberkörper, Schultern und Kopf liegen flach auf dem Boden, während die Arme leicht gebeugt sind. Nun gehen Sie mit dem Kinn zur Brust und richten Ihren Oberkörper Wirbel für Wirbel auf, bis Sie die halbe Sitzhöhe erreicht haben. Halten Sie die Spannung für ein paar Sekunden, bevor Sie sich langsam wieder abrollen.



### RÜCKENMUSKULATUR

Sie sitzen mit angewinkelten Beinen gerade auf dem Boden. Wickeln Sie den Expander einmal um beide Füße und halten Sie die Griffe in Kniehöhe fest. Richten Sie nun den Oberkörper auf und ziehen Sie den Expander mit den Armen bis auf Brusthöhe an. Die Schulterblätter werden dabei zusammengezogen und der Rücken bleibt gerade.



### BEINMUSKULATUR

Sie liegen mit angehobenen Beinen auf dem Boden, die Mitte des Expanders liegt über Ihren Füßen. Halten Sie die Griffe mit beiden Händen neben Ihrem Gesäß. Drücken Sie nun die Füße schräg nach vorne oben, strecken Sie die Beine dabei aber nicht komplett durch! Anschließend ziehen Sie die Beine wieder an.





**More Sports?**

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

© turok management europe GmbH