

# TUNTURI®

FITNESS & FUN

Art.code: 14TUSFU146

Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen beim Kauf dieses hochwertigen Produktes. Der PRO-FORMER ist ein neuartiges FitneBgerät, mit dem Sie überall und jederzeit trainieren können: Im Schlafzimmer oder vor dem Fernseher, in der Arbeitspause oder auch auf einer Geschäftsreise.

Mit dem PRO-FORMER können Sie Ihre Muskulatur trainieren, Ihre Ausdauer verbessern, Herz und Kreislauf stärken und natürlich etwas (oder auch sehr viel, das hängt ganz von Ihrem Trainingsfleiß ab) für Ihre Figur tun.

Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, daß Sie sich mit den richtigen Übungen vertraut machen. Dabei soll Ihnen diese Anleitung helfen.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und Trainieren.

## So Trainieren Sie richtig

Wer wünscht sich nicht einen gesunden und wohlgeformten Körper! Ihr neues FitneBgerät kann hierzu einen wertvollen Beitrag leisten. Mindestens genauso wichtig ist jedoch eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Zu diesem Thema gibt es zahlreiche Veröffentlichungen in Fachliteratur und Medien. Wer lange Zeit nicht trainiert hat, oder bei wem die Kondition nicht die allerbeste ist, sollte vorsorglich seinen Arzt fragen, bevor er mit dem Training beginnt.

Sofern Ihr Arzt nicht etwas anderes empfiehlt, sollten Sie mindestens dreimal pro Woche mit dem PRO-FORMER trainieren und pro Trainingseinheit etwa eine halbe Stunde einplanen. Längere Trainingseinheiten sind natürlich empfehlenswert. Vermeiden Sie jedoch speziell in der Anfangsphase jede Überanstrengung.

Beginnen Sie mit dem Training nicht unmittelbar nach einer Mahlzeit, da der Körper dann seine Energie auf die Verdauung konzentrieren muß.

Fortgeschrittene können die hier beschriebenen Übungen natürlich noch weiter variieren oder mit anderen Trainingsformen wie Joggen verbinden.

Bitte achten Sie jedoch immer auf einen sicheren Halt des Gerätes in der Federspannung des PRO-FORMERS, steckt schließlich eine Menge Energie.

Für Ihr persönliches FitneBprogramm wünschen wir Ihnen viel Spaß und viel Erfolg!

## Am Anfang steht das Aufwärmen

Vor großen Sportveranstaltungen sieht man, wie wichtig selbst voll austrainierte Leistungssportler das "Aufwärmen" nehmen. Darunter versteht man eine allmähliche Steigerung der Pulsfrequenz und eine Auflockerung der Gelenke, Sehnen und Muskeln. Dies dient nicht nur dem Zweck, den Körper in eine optimale Leistungsbereitschaft zu bringen, sondern es verhindert vor allem Verletzungen wie z.B. Zerrungen als Folge überanstrengter, kalter Muskeln.

Beginnen Sie daher Ihr Training mit Armkreisen, Kniebeugen, Liegestützen und anderen leichten Übungen. Auch beim eigentlichen Training mit dem PRO-FORMER sollten Sie die Intensität immer nur langsam steigern, bis Ihr Körper richtig "warm" ist.

## Tunturi New Fitness

P.O. Box 60001

NL-1320 AA ALMERE

WWW.TUNTURI.COM

### 1 Gesamter Oberkörper

#### Übungsposition

Diese Übung wird im Stehen absolviert.

#### Ausgangsstellung

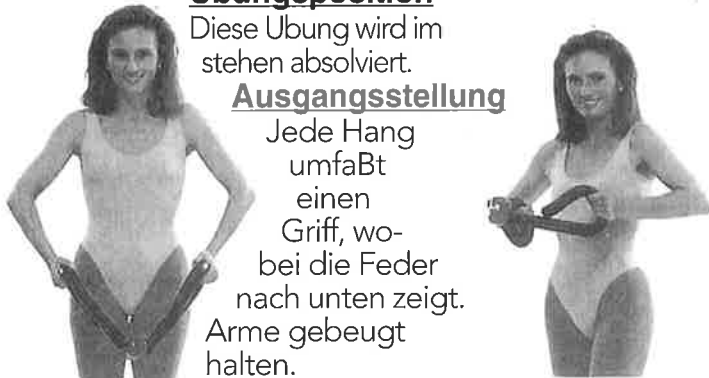
Jede Hand umfaßt einen Griff, wobei die Feder nach unten zeigt. Arme gebeugt halten.

#### Bewegungsablauf

Jetzt die Griffe zusammendrücken und dabei langsam bis über Kopfhöhe heben, kurz in dieser Position verbleiben, dann langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.

#### Übungsvariante

Wird die Übung mit geraden statt gebeugten Armen absolviert, verlagert sich die Trainingswirkung von der Brust- und Armmuskulatur auf die Sehnen und Schultergelenke.



### 2 Oberer Brustkorb

#### Übungsposition

Diese Übung kann im Sitzen oder im Stehen absolviert werden.

#### Ausgangsstellung

Die Unterarme liegen auf bzw. in den Grifföffnungen, die Hände auf oder unterhalb der Federabdeckung. Die Ellbogen so hoch wie möglich halten, die Oberarme möglichst parallel zum Boden.

#### Bewegungsablauf

Jetzt die Ellbogen gegen den Widerstand der Griffe nach unten drücken, einen Moment halten und dann ganz langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.



### 3 Bizeps (einarmlige Übung)

#### Übungsposition

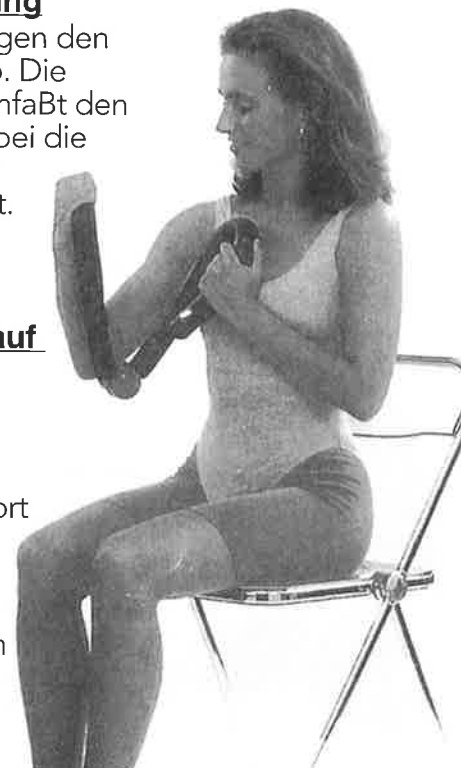
Diese Übung kann im Sitzen oder im Stehen absolviert werden.

#### Ausgangsstellung

Ein Griff lehnt gegen den oberen Brustkorb. Die andere Hand umfaßt den anderen Griff, wobei die Handinnenfläche zum Gesicht zeigt. Den Unterarm so senkrecht wie möglich halten.

#### Bewegungsablauf

Jetzt die Griffe zusammendrücken, bis sie sich beruhren, einen Moment dort halten und dann ganz langsam wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.



### 4 Bizeps (beidarmige Übung)

#### Übungsposition

Diese Übung kann im Sitzen oder Stehen absolviert werden.

#### Ausgangsstellung

Ein Griff lehnt gegen den oberen Brustkorb. Beide Hände umfassen den anderen Griff, wobei die Handinnenflächen zum Gesicht zeigen. Ellbogen und Unterarme liegen möglichst eng zusammen.

#### Bewegungsablauf

Jetzt die Griffe zusammendrücken, bis sie sich beruhren, einen Moment dort halten und dann ganz langsam wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.



## 5 Trizeps (einarmige Übung)

### Übungsposition

Diese Übung wird im Sitzen absolviert.

### Ausgangsstellung

Ein Griff ruht auf dem Oberschenkel oberhalb des Knies, wobei die Feder zum Körper hin zeigt. Der Unterarm liegt fest auf anderen Griff.

### Bewegungsablauf

Jetzt den PRO-FORMER zusammendrücken. Ellbogen und Oberkörper dabei ruhig halten so wird die Trainingswirkung ganz auf den Unterarm konzentriert.

### Übungsvariante

Als Variante umfassen Sie den Griff von unten, so daß die Handinnenfläche zum Gesicht zeigt. So wirkt die Übung auch auf andere Trizepsbereiche, und zusätzlich wird die Handmuskulatur gekräftigt. Als weitere Variante kann der unter Griff auch auf einem Tisch statt auf dem Oberschenkel platziert werden.



## 6 Trizeps (beidarmige Übung)

### Übungsposition

Die Übung wird im Sitzen auf einem Stuhl absolviert.

### Ausgangsstellung

Die Feder zeigt zum Körper, die Hände umschließen den oberen Griff ein Lenkrad. Der untere Griff muß bei geschlossenen Knien sicher auf dem Schoß ruhen. Die Unterarme möglichst parallel und eng aneinander halten.

### Bewegungsablauf

Jetzt den oberen Griff langsam herunterdrücken, bis der untere Griff berührt.

Einen Moment in dieser Position bleiben, dann ganz langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.

### Übungsvariante

Als Variante kann der untere Griff auch auf einem Tisch statt auf dem Schoß platziert werden.



## 7 Oberer Rücken (Latissimus)

### Übungsposition

Diese Übung kann im Sitzen oder Stehen absolviert werden.

### Ausgangsstellung

Der eine Griff ruht seitlich auf Hüfte (durch Ausprobieren finden Sie die für Sie angenehmste Position), wobei die Feder zur Achselhöhle zeigt. Eine Hand hält das Gerät sicher in dieser Position.

### Bewegungsablauf

Jetzt mit dem anderen Unterarm oder mit der anderen Hand die Griffe ganz zusammendrücken, halten und langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.



## 8 Schultern und oberer Rücken

### Übungsposition

Diese Übung kann im Sitzen oder Stehen absolviert werden.

### Ausgangsstellung

Den PRO-FORMER mit möglichst gerade gestreckten Armen über kopfhöhe halten. Die Feder zeigt nach oben.

### Bewegungsablauf

Jetzt die Griffe möglichst weit zusammendrücken, kurz in der Position verweilen und dann langsam dem Federdruck wieder nachgeben.

### Übungsvariante

Die Haltung des PRO-FORMERS bestimmt die Belastung der einzelnen Muskelgruppen: Wenn Sie primär Nacken und Schultern trainieren möchten, halten Sie die Feder über oder sogar hinter dem Kopf. Wenn Sie die Belastung auf die obere Brustmuskulatur verlagern wollen, halten Sie die Feder weiter nach vorn. Wichtig bei allen Übungsvarianten ist, daß die Bewegung aus Schultern und Rücken, nicht aus den Oberarmen kommt.



## 9 Innere Oberschenkel

Die Innenseite der Oberschenkel ist bei vielen eine "ausgesprochene" Problemzone. Diese Übung schafft Abhilfe. Auch hier gilt natürlich: die Übungsintensität nur langsam steigern.

### Übungsposition

Diese Übung wird im Sitzen auf einem Stuhl oder Sessel absolviert.

### Ausgangsstellung

Die Füße stehen parallel nebeneinander, die Feder zeigt nach unten, und die Knie liegen in den beiden Grifföffnungen. Um ein Hochschnellen des Gerätes zu verhindern, liegen zusätzlich die Hände auf den Griffen.

### Bewegungsablauf

Jetzt die Knie zusammendrücken, einen Moment halten und dann ganz langsam wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.



## 10 Hüften und äußere Oberschenkel

Dieser Bewegungsablauf ist sicherlich etwas gewohnungsbedürftig. Trotzdem (oder gerade deshalb) wirkt er bei regelmäßigem Training Wunder für Hüften.

### Übungsposition

Diese Übung wird im Sitzen auf dem Boden absolviert.

### Ausgangsstellung

Ein Bein ist ausgestreckt, das andere angewinkelt, wobei der Fuß unter dem Knie des ausgestreckten Beines liegt. Der eine Griff liegt flach auf dem Boden, der andere unter dem angewinkelten Knie, wobei die Feder auf das gestreckte Bein zeigt und dort mit einer Hand in Position gehalten wird. Das heißt, die Hand greift unter dem gestreckten Bein hindurch, der andere Arm stützt den Körper nach hinten ab.

### Bewegungsablauf

Jetzt den oberen Griff mit dem angewinkelten Knie nach unten drücken, bis der andere Griff berührt, einen Moment dort halten und dann langsam in die Ausgangsposition zurückkehren lassen.



## 11 Bauch und Hüften

Dies ist sicher keine "leichte Übung" für Ihre Bauchmuskulatur. Aber damit rücken Sie den lastigen Fettpolsterchen direkt zu Leibe.

### Übungsposition

Diese Übung kann im Sitzen oder Liegen absolviert werden.

### Ausgangsstellung

Die Knie sind geschlossen und beide Hände umfassen einen Griff. Der andere Griff ruht auf den geschlossenen Oberschenkeln.

### Bewegungsablauf

Die Beine bzw. Knie zum Körper hin heben und die Griffe zusammendrücken. Kurz in der Position verweilen und dann langsam dem Federdruck nachgeben.

### Übungsvariante

Wer die Übung in dieser Form gemeistert hat, kann noch einen Schritt weitergehen und den Beinen mit dem Oberkörper entgegenkommen. Diese Variante wird am besten auf einer weichen Unterlage absolviert.



## 12 Gesäß und Hüften

### Übungsposition

Diese Übung wird im Lieger auf dem Boden absolviert.

### Ausgangsstellung

Die Beine sind angewinkelt und leicht gegratscht, die Füße stehen auf dem Boden. Die Innenknie liegen in den Grifföffnungen, eine Hand hält zusätzlich die Federabdeckung zwischen den Beinen in Position.

### Bewegungsablauf

Jetzt das Gesäß vom Boden heben und die Griffe mit den Knien langsam zusammendrücken. Dann das Gesäß langsam wieder zum Boden absenken und dabei die Griffe genauso langsam wieder in die Ausgangsposition zurückkehren lassen.

