

## TAURUS SCHLINGENTRAINER ANLEITUNG

GER

### SO FANGEN SIE MIT IHREM SCHLINGENTRAINER AN

Nicht alle Übungen mit dem Taurus Schlingentrainer sind für alle Menschen gleichermaßen geeignet. Wenn Sie beim Training Schmerzen oder Unwohlsein spüren, brechen Sie die Übung sofort ab und wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Der Hersteller kann keine Garantie dafür übernehmen, dass alle Übungen, die mit dem Taurus Schlingentrainer ausgeführt werden können, für alle Menschen gleichermaßen geeignet sind. Daher wird dieses Sportgerät ohne Versicherung und Garantie gegen Verletzungen verkauft, die in Zusammenhang mit der Verwendung des Taurus Schlingentrainer auftreten können.

#### SICHERHEITSHINWEISE

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Befolgen Sie jederzeit die Anweisungen dieser Broschüre.

Der Taurus Schlingentrainer ist sehr stabil und besteht aus robustem Material. Wenn das Sportgerät jedoch nicht sorgsam gepflegt wird, kann es beschädigt werden, was beim Training mit dem Gerät zu schweren Verletzungen führen kann.

Bewahren Sie Ihren Taurus Schlingentrainer sorgsam auf, wenn Sie ihn nicht verwenden. Durch ein dauerhaftes Einwirken von Sonnenlicht, Feuchtigkeit und extremer Hitze oder Kälte können die Nylon- und Metallteile ermüden. Befestigen Sie den Taurus Schlingentrainer nicht gegen spitze oder scharfe Gegenstände (z.B. bestimmte Balken und Scharniere), die gegen das Nylon reiben und dieses beschädigen können.



#### Achten Sie bei der Verwendung immer an Folgendes:

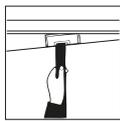
- Überprüfen Sie die Funktionstauglichkeit Ihres Taurus Schlingentrainer gründlich.
- Verwenden Sie das Gerät niemals, wenn Teile stark abgenutzt oder beschädigt sind. Ersetzen Sie in einem solchen Fall sofort die abgenutzten bzw. beschädigten Teile.
- Verwenden Sie eine kräftige und sichere Befestigung, die Ihr Körpergewicht aushält und sicher an Ihrem Taurus Schlingentrainer befestigt werden kann. Prüfen Sie die Befestigung, indem Sie an ihr ziehen.
- Der Boden auf den Sie trainieren darf nicht glatt sein.

### BEFESTIGEN SIE DEN TAURUS SCHLINGENTRAINER

Der Taurus Schlingentrainer kann spielend einfach draußen wie drinnen verwendet werden. Für eine optimale Verwendung benötigen Sie eine Trainingsfläche von etwa 2,40 x 1,80 m. Trainieren Sie nur auf einem ebenen, rutschfesten Boden.

#### So befestigen Sie den Taurus Schlingentrainer:

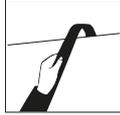
**Türstopp:** Mit dem Türstopp kann der Taurus Schlingentrainer sicher an allen stabilen Türen befestigt werden. Ideal für das Training zu Hause oder unterwegs. Die Tür bleibt unbeschädigt. Der Türstopp darf nur bei Türen verwendet werden, die ausreichend solide sind und das Gewicht des Benutzers tragen zu können. Verwenden Sie den Türstopp nicht, wenn Sie im Zweifel sind.



**Befestigen Sie den Türstopp immer so, dass sich die Tür von Ihrem Standpunkt aus weg öffnet.**

Wenn Sie ihn auf diese Weise befestigen, nutzen Sie Ihr eigenes Gewicht, um den Türstopp an Ort und Stelle zu halten.

1. Legen Sie den Türstopp mittig über die Tür und schließen Sie diese anschließend.
2. Stellen Sie sicher, dass die Tür vollständig geschlossen ist und das Gewicht hält.



#### Warnung:

Verwenden Sie den Türstopp nicht bei Schiebetüren, Glastüren oder dünnen Garderobentüren. Kontrollieren Sie, dass sich die Tür nicht eigenmächtig öffnet, ohne dass Sie den Griff herunter drücken.

### DIE FUßSCHLAUFEN DES TAURUS SCHLINGENTRAINER

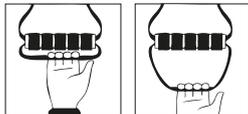
Bei den meisten Bodenübungen mit dem Gesicht nach oben, müssen Sie die Fersen in die Fußschlaufen setzen. Am besten machen Sie das so:

1. Stellen Sie die Riemen so ein, dass sich die unteren Teile der Fußschlaufen 20-30 cm über dem Boden befinden. Setzen Sie sich mit dem Gesicht in Richtung des Taurus Schlingentrainer. Die Knie sollten etwa 30 cm von den Fußschlaufen entfernt sein. Setzen Sie den rechten Fuß zuerst in die linke Fußschlaufe.
2. Kreuzen Sie nun den linken Fuß über den rechten, um ihn in die rechte Fußschlaufe zu setzen.
3. Strecken Sie die Beine, um die Übung zu beginnen.

Wenn Sie stattdessen Übungen machen möchten, bei denen Ihr Gesicht gegen den Boden gerichtet ist, machen Sie Folgendes:

1. Stellen Sie die Riemen so ein, dass sich die unteren Teile der Fußschlaufe 20-30 cm über dem Boden befinden. Setzen Sie sich mit dem Gesicht in Richtung des Taurus Schlingentrainer. Die Knie sollten etwa 30cm von der Fußschlaufe entfernt sein. Setzen Sie den rechten Fuß zuerst in die linke Fußschlaufe.
2. Kreuzen Sie nun den linken Fuß über den rechten, um ihn in die rechte Fußschlaufe zu setzen.
3. Drehen Sie jetzt den ganzen Körper nach rechts. Wenn Sie jetzt mit dem Gesicht in Richtung Boden blicken, ruhen Sie sich mit beiden Knien auf dem Boden aus, so dass Sie auf allen Vieren stehen.

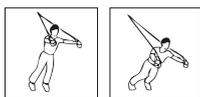
Wenn Sie die Fußschlaufe verwenden, ergreifen Sie den elastischen Teil unter dem Griff und ziehen Sie ihn nach unten.



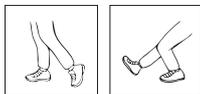
### VERÄNDERN SIE DEN WIDERSTAND

#### ÜBUNGEN IM STEHEN

**Wechseln Sie den Körperwinkel:** Bewegen Sie Ihre Füße gegen die Befestigung des Taurus Schlingentrainer, um den Widerstand zu erhöhen. Je höher der Körperwinkel, desto mehr Widerstand.

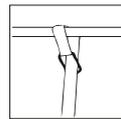


**Verteilen Sie das Gewicht auf die Füße:** Bei Übungen im Stehen mit dem Gesicht gegen die Befestigung wird die Bewegung einfacher, wenn Sie das Gewicht auf die Füße verteilen. Verlagern Sie das Gewicht mal auf den hinteren und mal auf den vorderen Teil der Füße.



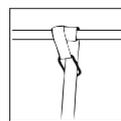
**Taurus Haken:** Wenn Sie Ihren Taurus Schlingentrainer an der Decke befestigen möchten, verwenden Sie dafür einen geeigneten Haken. Der Haken kann in Wänden, vertikalen Pfosten oder Dachbalken befestigt werden. Für eine optimale Befestigung sollten Sie den Haken an einem Dachbalken befestigen. Ideal für das Training zu Hause oder in Trainingsanlagen.

**Im Freien:** Befestigen Sie den Taurus Schlingentrainer nur an Objekten, die Ihr Körpergewicht aushalten. Das können z.B. feste Balken, Hantelstangen, kräftige Beschläge, Geländer, Bäume oder Zäune sein. Die Befestigung sollte zwischen 2,10 und 2,75 m über dem Boden liegen.



#### Befestigung an hohen horizontalen Geländern:

Befestigen Sie die Befestigungsschlinge am Geländer. Klicken Sie den Karabinerhaken fest und ziehen Sie es zur Sicherung fest. Auf diese Weise nutzen Sie die ganze Befestigungsschlinge.



#### Befestigung an niedrigen horizontalen Geländern:

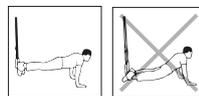
Befestigen Sie die Befestigungsschlinge am Geländer, indem Sie sie mehrmals um das Geländer schlingen. Je mehr Schlingen Sie machen, desto kürzer wird das Band. Klicken Sie den Karabinerhaken fest und ziehen Sie es zur Sicherung fest. Auf diese Weise wird die Befestigungsschlinge kürzer.

### TRAININGSHINWEISE

#### Körperstellung:

Bei allen Übungen ist es wichtig, dass Sie die richtige Position halten.

Der Rücken sollte natürlich gestreckt sein und Schultern, Hüften und Fersen sollten eine gerade Linie bilden.



#### Halten Sie die Riemen zusammen:

Lassen Sie während des Trainings den Taurus Schlingentrainer nie locker durchhängen. Halten Sie einen gleichmäßigen Druck während der gesamten Bewegung.



#### 'Sägen' Sie nie mit den Riemen:

Vermeiden Sie es, an den einzelnen Riemen zu ziehen, weil dies zu Verschleiß an Befestigung und Riemen mit gefährlichen Folgen führen kann. Halten Sie bei allen Übungen einen gleichmäßigen Druck.



### STELLEN SIE DIE LÄNGE EIN

Die Länge des Taurus Schlingentrainer können Sie so einstellen, dass Sie genau die Beweglichkeit und den Widerstand bekommen, die/den Sie wünschen.

Um den Taurus Schlingentrainer zu verkürzen, halten Sie den Riemen und drücken den Verschluss mit dem Daumen herunter. Fassen Sie das gelbe Justierungsteil mit der anderen Hand. Ziehen Sie gleichzeitig in verschiedene Richtungen, als würden Sie einen Bogen spannen. Machen Sie jetzt dasselbe mit dem zweiten Riemen.



Wenn Sie stattdessen den Taurus Schlingentrainer verlängern möchten, drücken Sie den Verschluss an beiden Riemen gleichzeitig herunter und ziehen Sie ihn an sich heran, weg von der Befestigung.

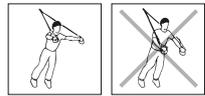


Achten Sie darauf, dass sich die Riemen nicht verdrehen bevor Sie die Länge einstellen.

Die Länge des Taurus Schlingentrainer kann auch mit dem Verschluss auf dem oberen Teil des Geräts eingestellt werden.

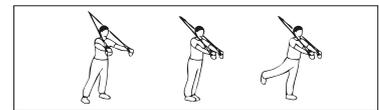
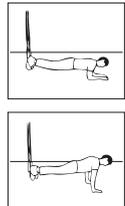
#### Reiben Sie nie an den Riemen:

Achten Sie darauf, während der Übung nie an den Riemen zu reiben, um sich zu stabilisieren. Heben Sie stattdessen ihre Arme, um einen stabileren Griff zu bekommen.



### VERÄNDERN SIE DIE INTENSITÄT

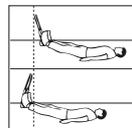
Wenn Sie Übungen machen, bei denen Sie mit dem Gesicht in Richtung Boden liegen, ist es schwieriger, auf den Händen zu stehen als auf den Unterarmen zu ruhen.



Wenn Sie die Füße zusammenhalten oder z.B. auf einem Bein stehen, verringern Sie den Halt und das Training wird schwerer.

### ÜBUNGEN IM LIEGEN

Bei Übungen, bei denen Sie mit den Füßen in den Fußschlaufen liegen, können Sie den Widerstand einfach durch Ihre Position einstellen. Wenn Sie den Widerstand erhöhen möchten, legen Sie sich weiter weg von der Fußbefestigung des Taurus Schlingentrainer. Wenn Sie stattdessen den Widerstand verringern möchten, legen Sie sich näher an oder hinter die Befestigung.



## TAURUS SCHLINGENTRAINER ANLEITUNG

GER

### PROGRAMM

EXERCISE	BASIC	ADVANCED
1. Tiefe Kniebeuge	30 SEC/SIDE	60 SEC/SIDE
2. Einbeinige Kniebeuge	30 SEC/SIDE	60 SEC/SIDE
3. Rumpf heben	30 SEC	60 SEC
4. Hüftabduktion	30 SEC	60 SEC
5. Fliegende Liegestütz	30 SEC	60 SEC
6. Rücken Back-Row	30 SEC	60 SEC
7. Rücken-Schulterübung	30 SEC	60 SEC
8. Bicep Curls	30 SEC	60 SEC
9. Tricep Übung	30 SEC	60 SEC
10. Rumpfmuskelübung	30 SEC	60 SEC
11. Bauch: Beinrotation	30 SEC/SIDE	60 SEC/SIDE
12. Bauch Crunches	30 SEC	60 SEC

### TRAINIEREN SIE DEN GANZEN KÖRPER MIT DEM TAURUS SCHLINGENTRAINER

Mit dem Taurus Schlingentrainer können Sie in 30 Minuten Ihren ganzen Körper trainieren und das praktisch überall, wo Sie möchten. Dieses Programm umfasst vier Übungen für den unteren Teil des Körpers, fünf für den oberen Teil des Körpers und drei, bei denen der ganze Körper trainiert wird.

Am besten fangen Sie mit dem Basic-Programm an, um den Taurus Schlingentrainer kennenzulernen. Machen Sie dann mit dem Advanced-Programm weiter.

### ANWEISUNGEN

Vor dem Training sollten Sie sich 5-10 Minuten lang aufwärmen, z.B. mit dem Sprungseil, Rudergerät, Home-trainer oder den Aufwärmübungen mit dem Taurus Schlingentrainer.

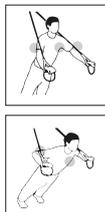
#### SO FANGEN SIE AN

Führen Sie die Übungen in ihrer richtigen Reihenfolge nacheinander aus. Wählen Sie Basic (30 Sekunden) oder Advanced (60 Sekunden), Ruhen Sie sich zwischen den Wiederholungen aus (Basic 50 Sekunden und Advanced 20 Sekunden). Ändern Sie nach jeder Wiederholung den Körperwinkel, um den Anforderungsgrad zu erhöhen. Sie können auch Ihre Körperstellung ändern oder die Wiederholungen verkürzen, um den Anforderungsgrad zu senken.

#### STEIGERN SIE IHR TRAINING

Wechseln Sie schrittweise vom Basic zum Advanced-Programm, indem Sie die Wiederholungen langsam steigern und die Ruhepausen in Schritten à 5 Sekunden verkürzen. Steigern Sie Ihr Training erst dann, wenn Sie jede Wiederholung ordentlich durchführen können.

**5. Fliegende Liegestütz:** Stehen Sie leicht nach vorne geneigt und stützen Sie sich mit den Händen in den Griffen des Schlingentrainer ab. Beugen Sie langsam die Arme und halten Sie die Spannung im gesamten Körper. Beim Strecken der Arme ausatmen. Je tiefer Sie die Griffe einstellen, desto anstrengender wird die Übung. Halten Sie den Körper während der gesamten Übung gestreckt.



**6. Rücken Back-Row:** Stehen Sie mit leicht nach hinten geneigtem Körper vor dem Schlingentrainer und halten Sie beide Griffe mit gestreckten Armen fest. Beugen Sie Ihre Arme und ziehen Sie Ihren Oberkörper zwischen den Griffen nach oben. Durch langsames Strecken der Arme gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.



**11. Bauch: Beinrotation:** Legen Sie sich auf den Rücken und nehmen Sie beide Griffe in die Hände. Halten Sie die Beine gerade nach oben gestreckt. Wippen Sie die Beine zur linken Seite und wieder zurück, dann zur rechten Seite und wieder zurück. Achten Sie darauf mit dem Rücken am Boden zu bleiben.



**12. Bauch Crunches:** Legen Sie sich auf den Bauch und stützen Sie sich mit den Ellbogen und den Unterarmen am Boden ab. Geben Sie Ihre Füße in die Schlaufen des Taurus Schlingentrainer. Ziehen Sie Ihre Knie an. Gehen Sie zurück in die Ausgangsstellung.



**1. Tiefe Kniebeuge:** Stehen Sie leicht nach hinten geneigt mit Blick in Richtung Schlingentrainer und halten Sie die Griffe locker fest. Legen Sie Ihr ganzes Gewicht auf die Ferse Ihres Standbeines. Gehen Sie in die Hocke, indem Sie das Standbein beugen. Das unbelastete Bein strecken Sie nach vor. Achten Sie darauf, dass das Knie des gebeugten Beines nicht über die Zehen hinauschiebt und die Hüfte nicht zur Seite wegkippt. Verwenden Sie die Arme um das Gleichgewicht zu halten.



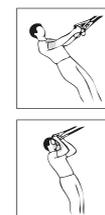
**2. Einbeinige Kniebeuge:** Stellen Sie sich vor den Taurus Schlingentrainer und halten Sie die Griffe locker fest. Winkeln Sie ein Bein an, das andere bleibt stehen und wird belastet. Machen Sie nun einbeinige Kniebeugen und achten Sie darauf, dass das Knie des belasteten Beines nicht über die Zehen hinauschiebt. Beim Strecken des Beines ausatmen. Verwenden Sie die Arme um das Gleichgewicht zu halten.



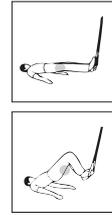
**7. Rücken-Schulterübung:** Stehen Sie leicht nach hinten geneigt in Richtung des Schlingentrainer und halten Sie die Griffe locker fest. Ziehen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, die Arme bleiben nur leicht gebeugt! Bewegen Sie die Hände seitlich nach oben hinten sodass Körper und Arme ein Y darstellen. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition. Durch die Schrittstellung lässt sich die Intensität sehr gut kontrollieren.



**8. Bicep Curls:** Stehen Sie nach hinten geneigt in der Ausgangsposition, indem Sie sich mit gestreckten Armen in die Griffe hängen. Halten Sie die Ellbogen seitlich am Körper und ziehen Sie sich durch Beugen der Arme nach vorne. Strecken Sie die Arme wieder und gehen Sie zurück in die Ausgangsstellung.

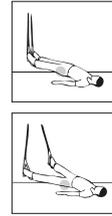


**3. Rumpf heben:** Legen Sie sich mit den Füßen in die Fußschlaufen des Taurus Schlingentrainer auf den Boden. Die Arme liegen nach vorne gestreckt am Boden. Heben Sie nun Ihr Gesäß, indem Sie sich mit Ihren Händen und Füßen abstützen. Die Füße werden in Richtung Gesäß gezogen. Dabei wird die Hüfte weiter angehoben. Die Beine langsam wieder strecken. Das Gesäß sollte den Boden nicht berühren. Halten Sie die Spannung im Rumpf während der gesamten Übung.



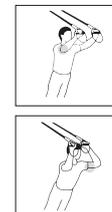
#### 4. Hüftabduktion:

Legen Sie sich auf den Boden mit den Füßen in den Fußschlaufen des Taurus Schlingentrainer. Die Arme liegen nach vorne gestreckt am Boden. Heben Sie das Becken an, halten Sie die Spannung im Rumpf und spreizen Sie die Beine zu einem V. Beine wieder zu einem Y, Beine wieder strecken und das Becken oben halten.



#### 9. Tricep Übung:

Lehnen Sie den Körper nach vorne. Die Arme in Verlängerung des Körpers nach oben strecken. Die Handflächen zeigen nach vorne unten. Beugen Sie die Arme über 90° vor dem Körper. Die Handflächen zeigen nach vorne oben. Danach strecken Sie die Arme wieder und achten Sie darauf, dass sich die Schulter nicht zu viel bewegt.



#### 10. Rumpfmuskelübung:

Legen Sie die Fersen in die Fußschlaufen und stützen Sie sich mit den Armen am Boden ab. Der Körper ist parallel zum Boden. Senken Sie das Becken und ziehen Sie den Kopf gegen die Knie, so dass die Hüften zwischen die Arme kommen. Kurz halten und dann gehen Sie zurück in die Ausgangsstellung.

