

# Heimtrainer Fahrrad XXL

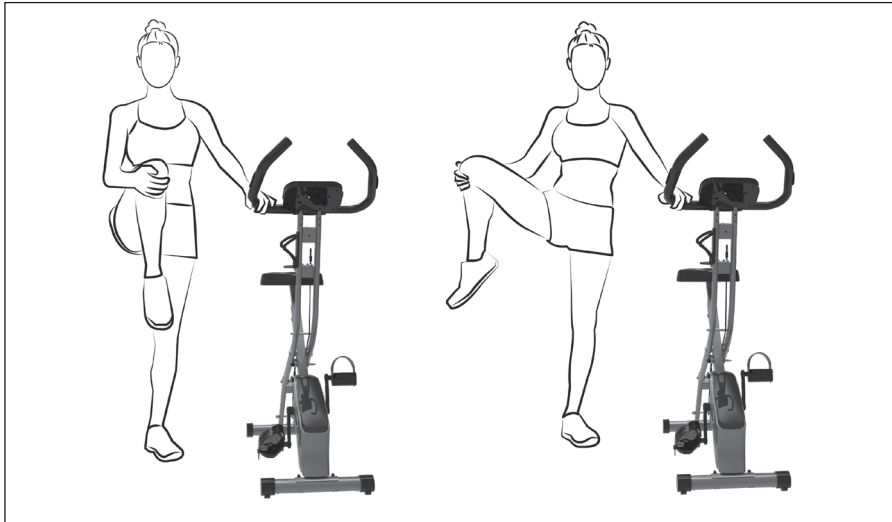
Art.-Nr. 137942291

## TRAININGSANLEITUNG

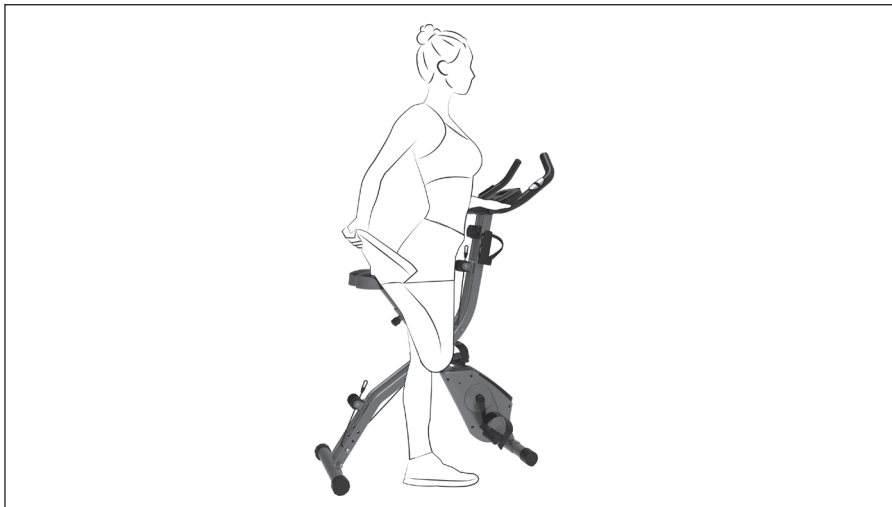


# 1. Aufwärmübungen – Stretching

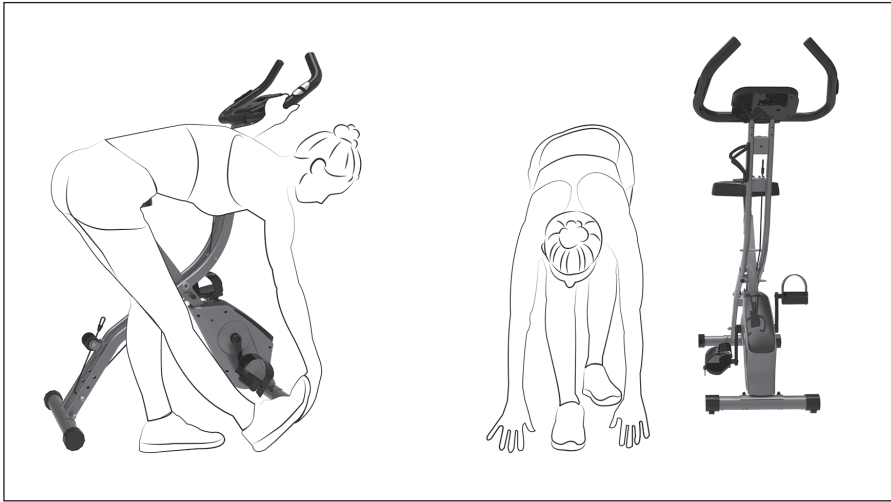
- a) Halten Sie zuerst den Lenker mit der linken Hand und das rechte Knie mit der rechten Hand fest. Knie nach oben bewegen. Halten Sie das Knie in Richtung Brust und drehen Sie das Bein nach außen, um Ihre Hüftbeuger zu dehnen.



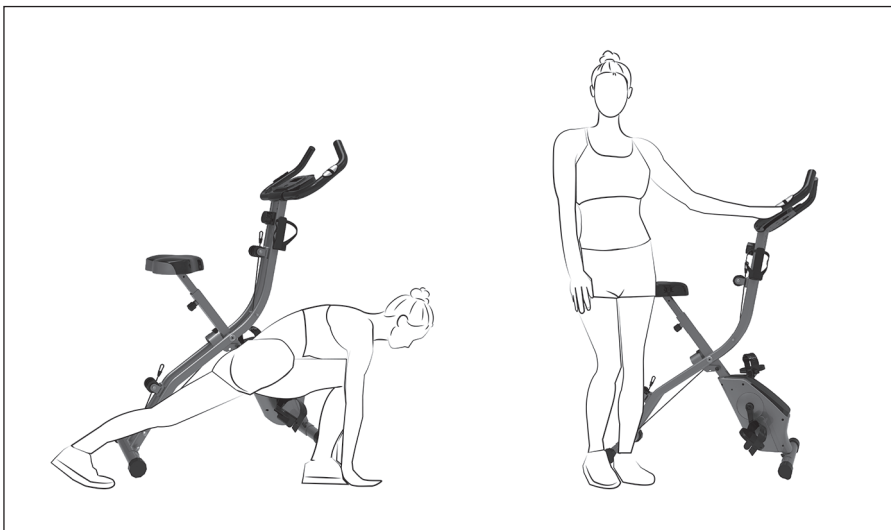
- b) Stellen Sie sich aufrecht hin, Füße und Knie sind zusammen, bringen Sie nacheinander die Fersen möglichst nahe an Ihre Hüften, stehen Sie dabei aufrecht und spüren Sie, wie sich Ihre Oberschenkelmuskeln dehnen.



- c) Strecken Sie Ihren rechten Fuß nach vorne, kippen Sie Ihren Fuß nach oben und strecken Sie Ihre Hüften nach hinten. Greifen Sie mit der rechten Hand nach Ihrem rechten Fuß und strecken Sie Ihre Füße, Hand und Fuß zeigen nach vorne. Lassen Sie dann Ihre Hände los und legen Sie Ihre Hände auf beide Seiten Ihres rechten Fußes. Bringen Sie Ihre Nase so nahe wie möglich an Ihre Knie und legen Sie Ihre Hände für eine tiefere Dehnung flach auf den Boden.

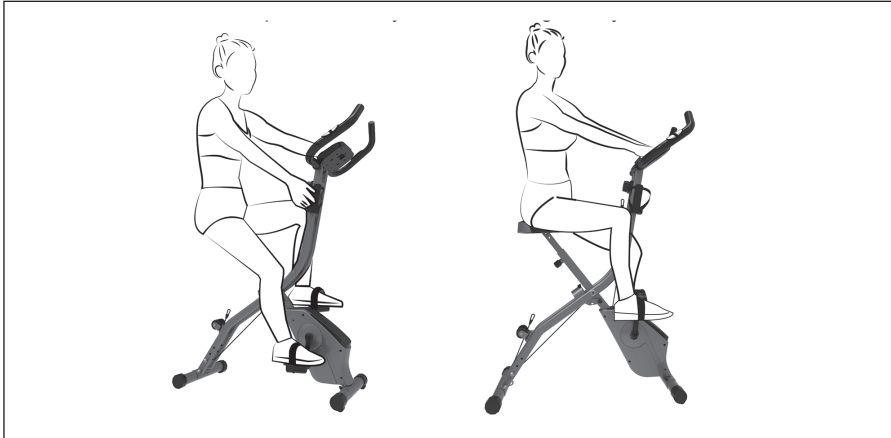


- d) Strecken Sie Ihren linken Fuß hinter Ihre Hüfte, genau wie zu Beginn eines Lauftrainings, und strecken Sie Ihre Hüfte. Dann bringen Sie Ihre Füße wieder zusammen und heben Ihren Oberkörper an.

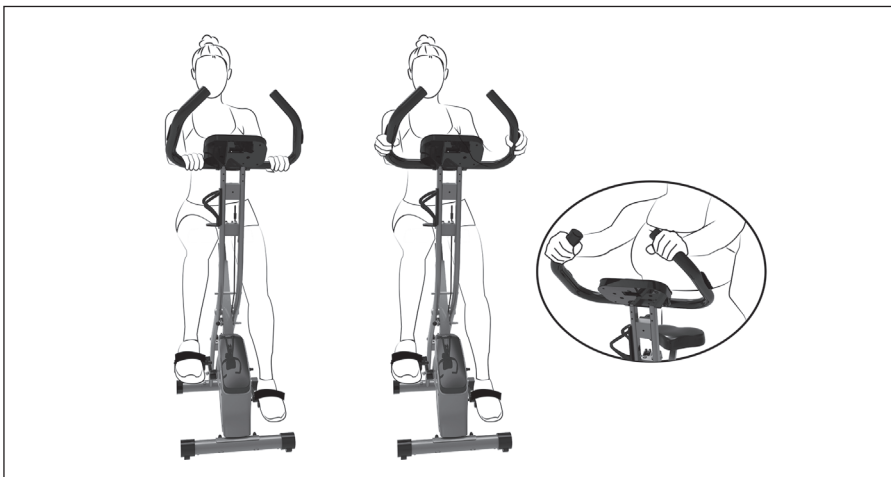


## 2. Training mit dem Heimtrainer

- a) Mit dem Widerstandseinstellknopf können Sie die Trainingsintensität nach Ihren Wünschen einstellen. Je kleiner die Zahl, desto kleiner der Widerstand. Je höher die Zahl, desto größer der Widerstand. Stellen Sie einen Widerstand ein, mit dem Sie sich wohl fühlen, und dann treten Sie in die Pedale. Setzen Sie die Füße flach auf die Pedale, als würden Sie Fahrrad fahren.



- b) Legen Sie Ihre Hände auf die Armlehnenposition. Sie können den Lenker mit beiden Händen entweder auf der Unterseite oder an beiden Seiten halten. Wenn Sie den Widerstand erhöhen möchten, legen Sie Ihre Hände an die oberen Enden des Lenkers (siehe Abbildung). Halten Sie ein regelmäßiges Tempo ein, um Ihre Herzfrequenz zu erhöhen. Sie können den Widerstandsknopf jederzeit entsprechend Ihres Fitnesszustandes einstellen, um den Widerstand zu erhöhen oder zu verringern.

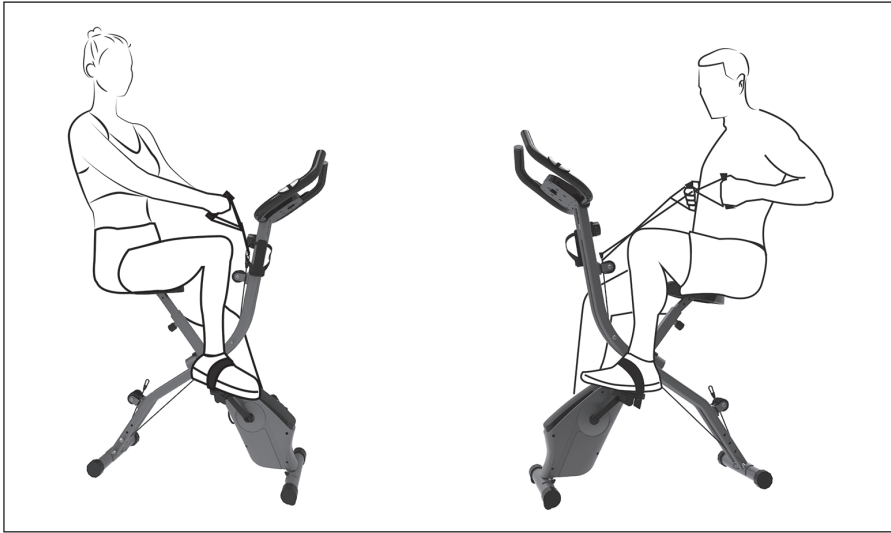


c) Der Trainingscomputer dieses Heimtrainers verfügt über zahlreiche Funktionen. Sie können die Entfernung, den Kalorienverbrauch und die Nutzungsgeschwindigkeit verfolgen und Sie können gleichzeitig Ihre Herzfrequenz auf dem Bildschirm überprüfen. Wenn Sie sich schwindelig und unwohl fühlen, können Sie den Widerstand mit dem Widerstandsknopf verringern oder die Geschwindigkeit verlangsamen.

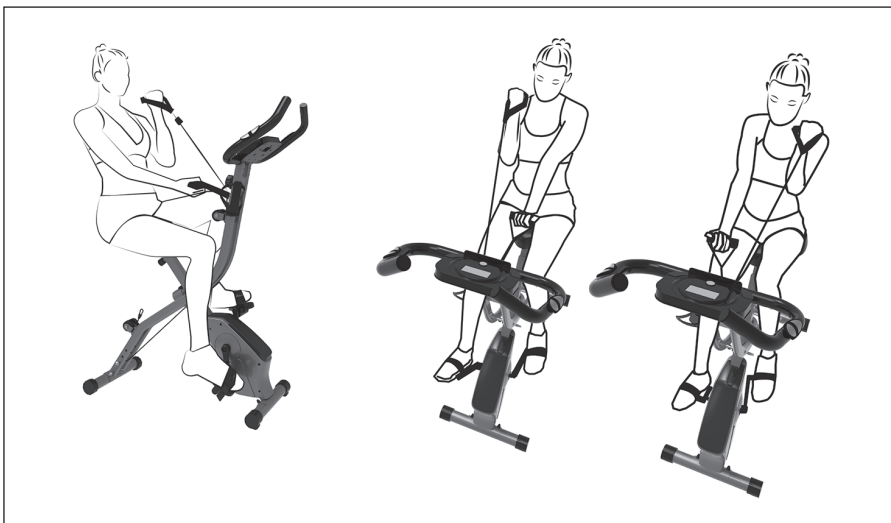


### 3. Übungen mit dem Widerstandsband

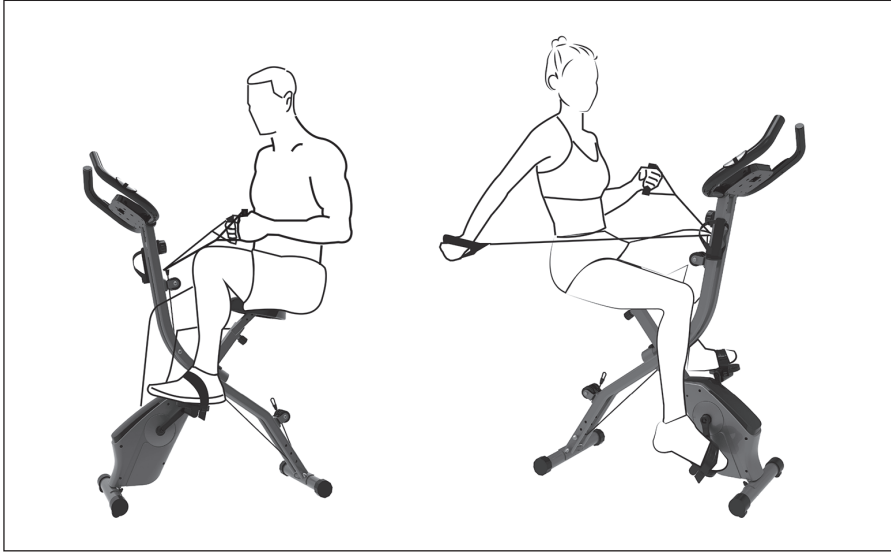
- a) Rudern: Um den Oberkörper zu trainieren, ziehen Sie die Ellbogen nach hinten, drücken Sie die Schulterlinie auf den Rücken, die Arme wieder nach vorne entlassen und entspannen.



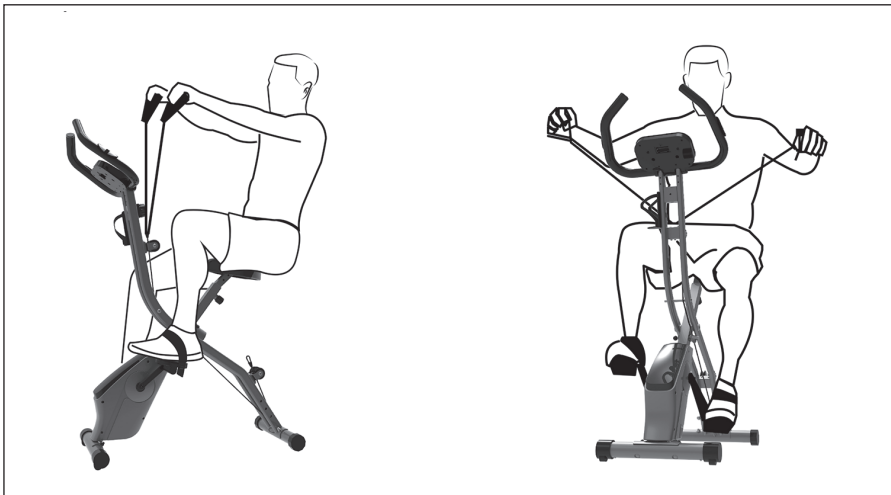
- b) Beginnen Sie nun mit der Arbeit an Ihrem Bizeps. Beginnen Sie mit der rechten Hand, beugen Sie den Ellbogen, dann wieder nach vorne entspannen. Wechseln Sie links und rechts ab. Halten Sie Ihre Füße auf den Pedalen und üben Sie weiter.



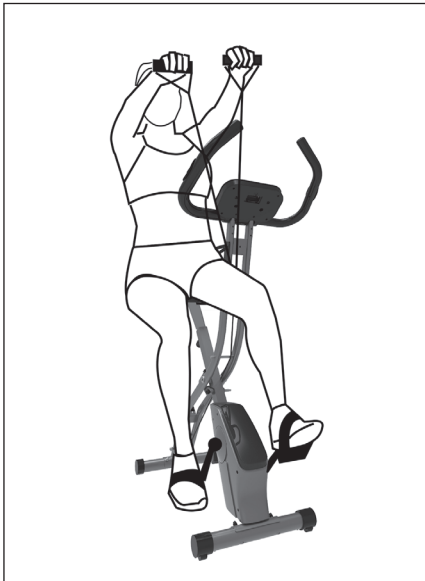
c) Wechseln Sie dann zum Trizeps (Händewechsel), ziehen Sie den Ellbogen gründlich zurück, spüren Sie, wie sich der Trizeps zusammenzieht. Wechseln Sie links und rechts ab. Halten Sie Ihre Füße auf den Pedalen und üben Sie weiter.



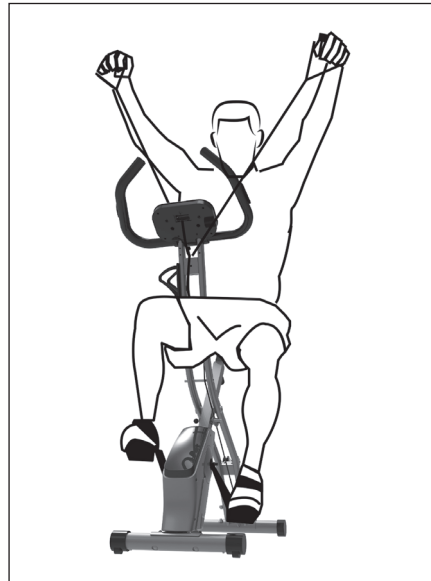
d) Bewegen Sie die Arme nun im Kreis. Strecken Sie zuerst Ihre Arme nach vorne und kreisen Sie dann. Wiederholen Sie den Bewegungsablauf mehrmals. Versuchen Sie, diese Intensität möglichst aufrechtzuerhalten, um ihre Grundstärke zu trainieren. Halten Sie Ihre Füße auf den Pedalen und üben Sie weiter.



e) Heben Sie beide Arme gestreckt nach oben. Die Hände sind möglichst nah beieinander. Heben Sie die Arme bis über Ihren Kopf. Dann legen Sie die Arme wieder auf Ihre Brust. Halten Sie dabei Ihre Füße auf den Pedalen und üben Sie weiter.



f) Brustübungen: Strecken Sie beide Arme in weitem Winkel nach oben, kurz halten und danach wieder entspannen. Halten Sie dabei Ihre Füße auf den Pedalen und üben Sie weiter.



g) Beinübungen: Halten Sie den Sitz mit beiden Händen und strecken Sie die Beine nach hinten oder zur Seite, spannen Sie dabei das Zugseil um die Knöchel.

