

# Sortiment / product range

## SPORT-THIEME FITNESS-TONER

Für das intensive Training individueller Muskelgruppen. Einsetzbar für alle Muskelpartien von Unter- und Oberkörper. Die mittige Teilung des FITNESS-TONERS ermöglicht viele unterschiedliche kurze und lange Zugübungen.

For intensive training particular muscle groups. Usable for all upper and lower body. Fitness-Toner is usable for different kinds of long and short movements.

## SPORT-THIEME FITNESS-RING

Perfekt geeignet für kurze Zugübungen von Bauch, Gesäß, Hüfte oder Beine, ergänzend zum FITNESS-TUBE. Ideal für das Intensivtraining einzelner Muskelgruppen.

Perfect for abs, hips and legs in addition to the Fitness-Tube, intensive training for single muscle groups.

## SPORT-THIEME FITNESS-TUBE

Das Basis-Gerät für Ihr perfektes Ganzkörper-Training. Für Muskeltraining und Stretching. Sie sollten „Ihren Tube“ immer dabei haben, ob zu Hause, im Urlaub, im Auto, oder im Verein.

The basic equipment for the entire body-workout, strengthening, and stretching. The perfect equipment for vacation, at home, or while travelling.

## SPORT-THIEME FITNESS-BAND

Das Band eignet sich hervorragend zur Muskeldehnung, - und Kräftigung, oder um Bewegungsmängel vorzubeugen. Für Hüftübungen kann das Band verknüpft werden, oder einfach mit dem Clip (Zubehör) zum Kreis verschließen.

The Fitness-Band is for stretching, strengthening or to prevent lack of movements. For hip exercises knot the band, or use a clip to close into a circle.

## SPORT-THIEME RUBBER-BAND

Das beliebte Gerät für das Aerobic-workout. Abgestimmt in 3 verschiedenen Stärken, für die Problemzonen Bauch, Beine, Po. Auch hervorragend geeignet für Arm- und Trizepsübungen.

The popular equipment in Aerobic-workout. Coordinated in 3 different tensile strength for abdominal, legs and glutes. It is perfect for biceps and triceps training as well.

## SPORT-THIEME CUFF-TUBE

Ideal für ein intensives Power-Training der Bein-, und Oberkörper-Muskulatur. Die doppelt gepolsterten Bandagen sorgen für besonders hohen Tragekomfort.

Perfect for intensive power-workout for legs and upper-body. The double cushion inside ensure the most possible comfort.

# SPORT-THIEME

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie  
Sport-Thieme GmbH · 38367 Graslleben · www.sport-thieme.de  
Tel. 05357-18181 · Fax 05357-18190 · info@sport-thieme.de

*Wir sind Ihr Team!*

©2013 by Sport THIEME, Graslleben  
Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verfassers urheberrechtlich und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikrofilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.  
©2013 by Sport THIEME, Graslleben  
Any use of the text and photographs, in whole or in part, without the prior written consent of the author is an infringement of copyrights and punishable by law. This also applies to unauthorized reproductions, translations, microfilming and processing by electronic data processing means.

**Ausgangsposition:**  
Sie sitzen aufrecht auf einem Hocker oder Stuhl. Ein Fuß steht auf dem Ring, die Hand auf gleicher Seite greift den Ring.  
**Übung:**  
Der Unterarm wird gegen den Widerstand des Ringes zur Schulter hin geführt.  
**Achtung:**  
Der Ring bleibt immer auf Spannung, der Oberkörper bleibt statisch in aufrechter Position. Der Ellbogen bleibt während der Übung seitlich neben dem Körper in ruhender Position.



## 1 Oberarmmuskulatur - Biceps Biceps

**Start-position**  
Be stated on a chair with feet hip's apart, one foot standing on the Ring, other hand in same side hand.  
**Exercise**  
Pull the Ring against resistance towards shoulder, and exhale as you pull.  
**Pay attention**  
Keep tension in the Ring, and keep elbow on the knee at all times.



**Ausgangsposition:**  
Schulterbreiter Stand. Sie halten den Ring vor dem Körper, mit den Handflächen vom Körper etwa in Schulterhöhe.  
**Übung:**  
Strecken Sie einen Arm nach außen, während der andere Arm in der Ausgangsposition dagegen hält.  
**Achtung:**  
Der Ring bleibt immer auf Spannung, der Oberkörper bleibt statisch in aufrechter Position.



## 2 Oberarmmuskulatur - Trizeps Triceps-muscles

**Start-position**  
Feet hip's with apart, one arm extended to side the other arm is bend with lower arm in front of body.  
**Exercise**  
Extended arm stays in position, other arm stretching against resistance of Ring.  
**Pay attention**  
Shoulders stay down and relaxed, abdominals contracted.



**Ausgangsposition:**  
Sie umfassen den Ring mit beiden Händen vor dem Körper. Die Arme stehen rechtwinklig, die Daumen zeigen nach oben.  
**Übung:**  
Die Unterarme werden nach außen gedrückt, wobei die Ellbogen während der Übung in gleichem Abstand zueinander stehen.  
**Achtung:**  
Die Schultern bleiben nach unten gedrückt, die gewinkelte Position der Arme bleibt während der Übung unverändert.



## 3 Schultermuskulatur Shoulder-muscles

**Start-position**  
The Ring is with apart, palms facing each other, elbows have 90° angle.  
**Exercise**  
Pull hands outwards against the resistance of Ring.  
**Pay attention**  
Keep shoulders down and keep elbows longside to the upper-body. Slowly and controlled exercising, concentrate on shoulder-muscles.



**Ausgangsposition:**  
Schulterbreiter Stand, der Ring läuft um beide Ellbogen, die Unterarme im rechten Winkel vor dem Körper.  
**Übung:**  
Die Arme werden nach außen geführt, bis die Ellbogen die Höhe der Schultern erreichen.  
**Achtung:**  
Die Schultern bleiben nach unten gedrückt, die Ellbogen rotieren in Höhe der Schultern.



## 4 Schulter, und Rückenmuskulatur Shoulder and back-muscles

**Start-position**  
Feet hip's with apart, Ring around elbows in front of body, elbows in 90° angle.  
**Exercise**  
Pull elbows outwards against resistance of Ring.  
**Pay attention**  
Elbows are in height of shoulders all times, keep shoulders down, keep always tension on the Ring.



# SPORT-THIEME Fitness-Ring



## Mit Übungsposter Including Exercise Poster

Level	Särke/Strength	Anwendung / Usage
1	Leicht / Light	Anfänger / Beginners
2	Mittel / Medium	Fortgeschrittene / Advanced
3	Stark / Strong	Fortgeschrittene, Geübte / Advanced, Practised

## IHR NUTZEN (Produktinformation)

- Unterbrechen Sie Ihre sitzende oder stehende Tätigkeit und profitieren Sie von einem kurzen workout.
- Dehnen und Stärken Sie Ihre Muskeln und Ihren Bewegungsapparat.
- verbessern Sie Ihre Bewegungsabläufe gegen den progressiven Zug-Widerstand
- kommen Sie wieder in Form nach Verletzungen oder nach Sport-Unfällen
- Kraftigende Übungen in Begleitung zu anderen Sportarten wie Skifahren, Fußball, Tennis, Golf etc..

- take a break from your daily seated and standing activities, while using the Tube.
- stretching & strengthening for your body
- improvement of your daily activities against progressive resistance
- regain strength and flexibility after injury.
- strengthening exercises in assistance to any other sports-activities like soccer, tennis, skiing, golf and so on..

## Tipps zur Pflege und zur Sicherheit

- Pudern Sie den Artikel leicht ein, mit Talkum oder Baby puder
- Halten Sie alle Naturlatex-Produkte fern vor Sonne, Staub, oder starker Hitze
- Entknoten Sie das Band nach Gebrauch, oder lösen Sie den Clip
- Bewahren Sie Latex-Artikel immer dunkel und kühl auf
- Schützen Sie die Produkte vor scharfkantigen Gegenständen wie Ringe, Uhren, Schmuck, Ketten etc..
- Packen Sie den Artikel nach Gebrauch in eine Tasche oder in einen Polybeutel
- Ein Sportgerät ist kein Kinderspielzeug. Halten Sie den Artikel vor Kindern fern.

## HOW TO TAKE CARE OF YOUR EQUIPMENT

- powder the article with talc or baby powder
- keep product away from sun, dust and heat
- unknot after use and take off the clip
- store the latex articles on a dark and cold place
- protect the product from sharp objects like rings, watches, jewelry, chains, etc.
- after usage keep the equipment in a bag or in a polybag
- keep away from children, due fitness-equipment is not a toy

## HINWEISE VOR UND WÄHREND DES TRAININGS

- Wärmen Sie sich zu Beginn z. B. durch Laufen und dehnen immer gut auf
- Tragen Sie bequeme sportliche Kleidung
- Atmen Sie gleichmäßig (während der Belastung ausatmen) keine Pressatmung.
- Der Artikel besteht aus Naturlatex, und könnte bei einigen empfindlichen Menschen eine Allergie auslösen
- Achten Sie bei stehenden Übungen auf den senkrechten Stand mit leicht angewinkelten Knien
- Achten Sie bei sitzenden Übungen darauf, dass Ihre Knie hüftbreit gespreizt sind
- Halten Sie immer den Rücken gerade, kein Rundrücken, kein Hohlkreuz
- Arbeiten Sie nur mit Muskelkraft, ohne Schwung, vermeiden Sie nachdrücken mit dem Körper

## advice before and during the workout

- always warm up before exercising by walking and stretching
- wear comfortable clothing
- relaxed continuously breathing
- natural latex could cause allergic reaction at some few people
- At standing exercises, maintain an upright body position
- At sitting exercise, make sure, the knees are spread in same distance as shoulders are
- keep your back straight and abs tight
- use the power of motion and no momentum.

## WELCHER RING IST DER RICHTIGE FÜR MICH ?

- Sie haben die richtige Stärke gewählt, wenn Sie 8 - 10 Wiederholungen exakt und problemlos ausführen können. Nach der 10. Wiederholung sollte die Übung zunehmend anstrengender werden.

## Which Ring is the best for me ?

- You have decided for the right Level, if you can do 8 - 10 repetitions exactly, without any problems. Behind the 10th repetition, the exercise should become more exhausting for you.

# UPPER BODY • OBERKÖRPER

# UPPER BODY • OBERKÖRPER

# UPPER BODY • OBERKÖRPER

# TRUNK • RUMPF

# TRUNK • RUMPF

# TRUNK • RUMPF

# LEGS • BEINE

# LEGS • BEINE

# LEGS • BEINE

**Ausgangsposition:**  
Sie liegen auf dem Boden, Blick nach unten, die Fußzehen nach unten aufgestellt. Die Hände umfassen den Ring, und sind nach vorne ausgestreckt.  
**Übung:**  
Abwechselnd über Kreuz ein Bein und einen Arm wechselseitig anheben.  
**Achtung:**  
Beine und Arme bleiben während der Übung gestreckt, der Kopf wird nicht angehoben, damit der Nacken nicht überstreckt wird.



## 5 Rücken-, und Gesäßmuskulatur back, and bottom-muscle

**Start-position**  
Prone position on mat with feet flexed and with Ring held in each hand.  
**Exercise**  
Stretch your leg against resistance of Ring, until the feet is in alignment with your hip.  
**Pay attention**  
Keep feet always flexed, and back in straight position.



**Ausgangsposition:**  
Sie knien auf dem Boden, der Oberkörper auf die Hände gestützt. Der Rücken bleibt gerade, der Ring ist um die Fußgelenke gelegt.  
**Übung:**  
Diagonales Bein und Arm abheben und ausstrecken, sodass Arm und Bein eine Verlängerung des Rumpfes darstellen.  
**Achtung:**  
Vermeiden Sie die Hohlkreuz-Position, und halten Sie die Fußspitzen nach unten gerichtet.



## 6 Rücken-, und Gesäßmuskulatur back, and bottom-muscle

**Start-position**  
Supine position on floor, both feet flexed, back in vertical line, Ring is fixed on ankle.  
**Exercise**  
Stretch your leg against resistance of Ring, until the feet is in alignment with your hip.  
**Pay attention**  
Keep feet always flexed, and back in straight position.



**Ausgangsposition:**  
Sie liegen auf dem Rücken (Gymnastmatte), die Beine rechtwinklig angehoben. Der Ring ist unter die Oberschenkel gelegt, die Hände umfassen den Ring hinter den Kniekehlen.  
**Übung:**  
Heben Sie den Oberkörper an, und drücken Sie den Fitness-Ring in Richtung Füße.  
**Achtung:**  
Halten Sie das Kinn nah am Hals und lösen Sie die Schultern nur leicht vom Boden.



## 7 Bauchmuskulatur Straight abdominals

**Start-position**  
supine, legs lifted and bend, Ring in both hands, placed just below knees with arms almost extended.  
**Exercise**  
Lift upper body off the floor towards knees.  
**Pay attention**  
Keep arms extended and don't lower all the way back down to the floor.



**Ausgangsposition:**  
Schulterbreiter Stand, die Arme sind nach oben ausgestreckt, die Hände fassen den Ring.  
**Übung:**  
Ziehen Sie den Ring auseinander, und führen Sie beide Arme gegen den Widerstand des Ringes nach außen.  
**Achtung:**  
Halten Sie den Ring während der Übung auf Spannung, und atmen Sie bei Belastung gleichmäßig aus.



## 8 Obere Rückenmuskulatur upper back muscles

**Start-position**  
Standing with feet hip's apart, knees soft and abs tight. Both arms extended up with Ring held in each hand.  
**Exercise**  
Pull Ring apart sideways against resistance.  
**Pay attention**  
Exhale as you pull and keep the tension in the Ring.



**Ausgangsposition:**  
Sie knien auf dem Boden, auf den Händen gestützt. Der Rücken bleibt gerade, der Ring ist um die Knie gelegt.  
**Übung:**  
Ein Bein wird nun gegen den Widerstand des Ringes rechtwinklig nach hinten gedrückt.  
**Achtung:**  
Halten Sie den Rücken gerade, und führen Sie die Oberschenkel nicht über die Vertikale hinaus.



## 9 Bein-, und Gesäßmuskulatur Gluteus maximus & hamstring

**Start-position**  
Prone position on floor, both feet flexed, Toner is fixed around legs, and under your knees.  
**Exercise**  
Stretch one leg in a bent position upwards until knee is in alignment with your back.  
**Pay attention**  
Keep back in straight position at all times.



**Ausgangsposition:**  
Sie liegen seitlich auf dem Boden (evtl. Gymnastmatte), legen Sie den Ring um Ihre Knie.  
**Übung:**  
Das obere Bein gegen den Widerstand des Ringes anheben.  
**Achtung:**  
Das obere Bein nicht nach vorne oder hinten abfallen lassen, sondern immer parallel zum unteren Bein. Das untere Bein, sowie das Becken bleiben am Boden in stabiler Position fixiert.



## 10 Oberschenkel-, und Hüftmuskulatur Outer hip muscles

**Start-position**  
Lay on side on a mat with knees bend and one hand in front of body. Ring is around knees.  
**Exercise**  
Lift the top leg against resistance of Ring. Twist the feet a little outwards in end of exercise.  
**Pay attention**  
Bottom leg and pelvis are in stable position, hips stay on top of each other, abdominals are contracted.



**Ausgangsposition:**  
Sie sitzen auf einem Hocker oder Stuhl. Ein Fuß wird um den Knöchel gelegt, der andere Fuß steht auf dem Ring.  
**Übung:**  
Strecken Sie das Bein gegen den Widerstand des Ringes nach vorne, und gehen langsam wieder in die Startposition zurück.  
**Achtung:**  
Der arbeitende Fuß wird während der Übung nicht auf dem Boden abgestellt. Strecken Sie das Kniegelenk nicht vollständig durch.



## 11 Oberschenkelmuskulatur Quadriceps

**Start-position**  
Sitting on a chair, one feet is on the Ring, the other Ring-handle is on other side ankle.  
**Exercise**  
Pull the knee upwards against resistance of Ring. Twist the feet a little outwards in end of exercise.  
**Pay attention**  
Keep the knee soft, don't extend it all the way.



**Ausgangsposition:**  
Sie sitzen auf einem Hocker oder Stuhl. Der Ring wird unter dem Fuß und über dem Knie fixiert. Die freie Hand hält den Ring zusätzlich fest.  
**Übung:**  
Ziehen Sie das Bein gegen den Widerstand nach oben.  
**Achtung:**  
halten Sie die Fußzehen nach oben ausgerichtet.



## 12 Oberschenkelmuskulatur Thigh-muscles

**Start-position**  
Sitting on a chair, one feet is on the Ring, the other Ring-handle is on opposite leg's knee. Use a hand on the knee for stability.  
**Exercise**  
Pull the knee upwards against resistance of Ring. Twist the feet a little outwards in end of exercise.  
**Pay attention**  
Keep the knee soft, don't extend it all the way.

