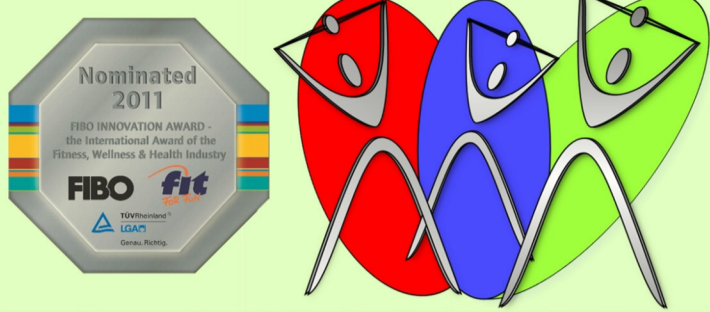


TwistFit®

GESUND STARK SCHLANK



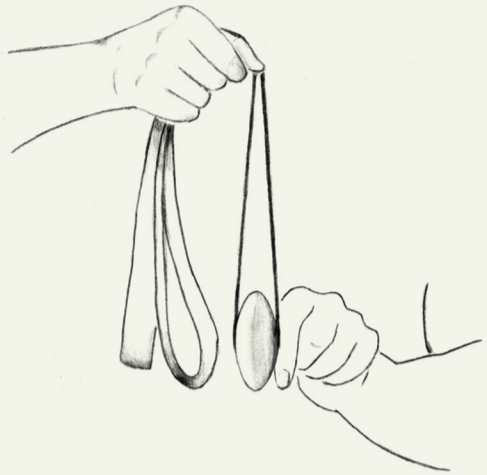
IHR FITNESS-TRAINER FÜR ALLE MUSKELGRUPPEN

Patentiert - Made in Germany

Wie funktioniert das Training mit TwistFit

Es ist einfach zu bedienen. Nach kurzer Übung werden auch Sie den „Dreh“ heraus haben. Es funktioniert ähnlich wie ein Jo-Jo.

Sie müssen den Rhythmus finden („den Twist tanzen“), dann bleibt es in Rotation. Zu Beginn richten Sie die Scheibe so aus, dass die Seile die gleiche Länge haben.



Zum Start das Seil verdrillen.

TwistFit mit den Händen links und rechts an einer Schlaufe greifen.

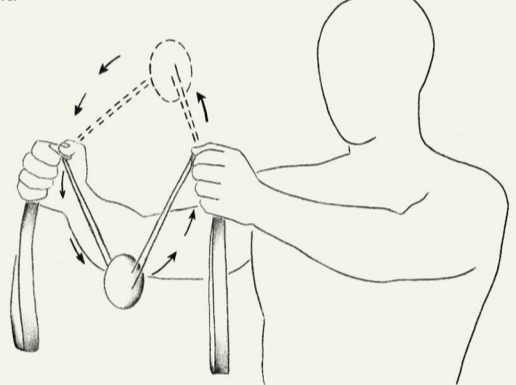
ACHTUNG - strecken Sie die Arme weit genug aus, damit Sie sich nicht mit der Scheibe verletzen!

Die Hände haben einen Abstand von ca. 15 - 20 cm zueinander.

Verdrillen beim ersten Start:

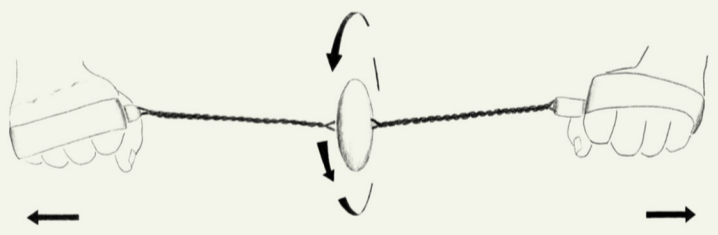
Das Seil ist zunächst etwas glatt und fest. Nehmen Sie deshalb die Hände noch enger zusammen, damit es sich leichter eindrehet.

Die Scheibe an den Schnüren vor dem Körper schnell kreisen lassen, (wie beim Überschlag einer Schiffschaukel) bis sich das Seil automatisch verdrillt.



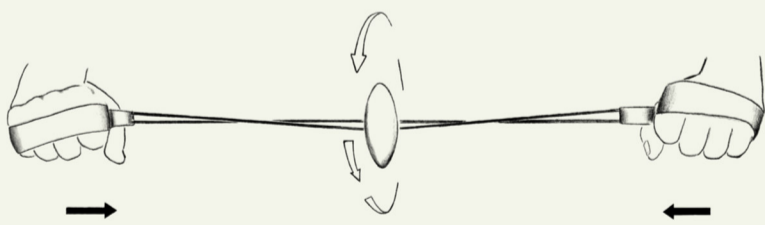
Am Anfang müssen Sie das Seil wahrscheinlich etwas stärker verdrillen, um das TwistFit nach dem Start zum Twisten zu bringen.

Nach einiger Zeit werden Sie den Dreh aber heraus haben und schon drei bis vier Umdrehungen werden reichen, um das TwistFit zu verdrillen und dann rotieren zu lassen.

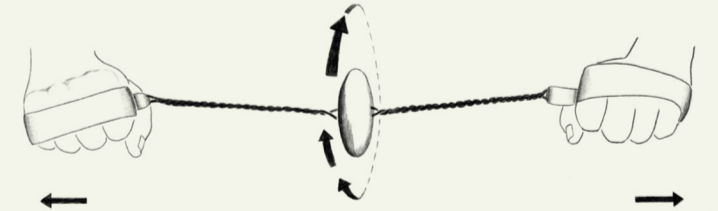


Nun können Sie zum Start der Übung in die Schlaufe greifen oder diese zum Beispiel um die Füße legen. Jetzt mit einem kurzen intensiven Impuls an den Schlaufen ziehen.

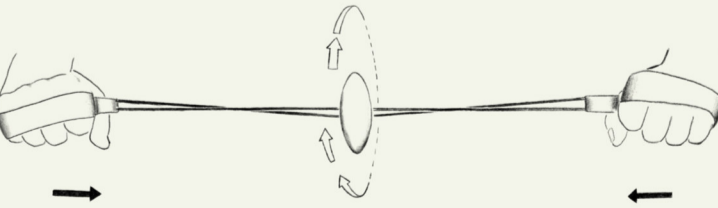
Die Scheibe verdrillt das Seil erneut durch die Eigenrotation. Dies geschieht am Endpunkt, bzw. am Umkehrpunkt der Rotation, in dem Moment, wenn Sie die Schlaufen auseinander gezogen haben.



Nachdem sich das Seil erneut verdrillt hat, kurz bevor es zum Stillstand kommt, wieder von vorne anfangen. Mit einem kurzen intensiven Impuls an den Schlaufen ziehen, die Scheibe rotiert nun in Gegenrichtung.



AUSEINANDERZIEHEN - NACHLASSEN
AUSEINANDERZIEHEN - NACHLASSEN
AUSEINANDERZIEHEN - NACHLASSEN



Der kurze Wechsel von Muskelspannung und Entspannung fordert immer Ihre Koordination, der Twist beginnt:

LET'S TWIST AGAIN

Bis jetzt hat es nach einiger Übung noch jeder geschafft. **Wichtig!** Geben Sie sich einige Minuten Zeit.

Üben Sie und Sie werden schon bald „auf den Dreh kommen“.

30 Tage Basistraining

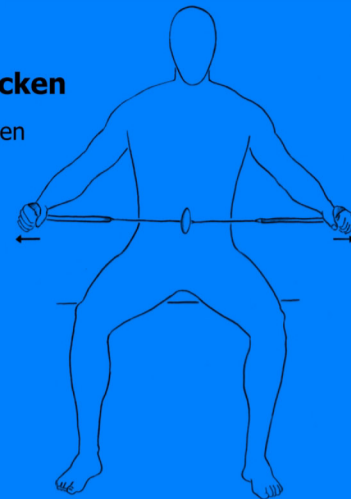
SECHS TAGE - DREI Übungen pro Tag - Dauer **SIEBEN** Minuten. Jede Übung mehr als **ZWEI** Minuten.

Keine Wiederholungen zählen. So kraftvoll wie möglich "twisten"! Nach 6 Tagen können Sie bei Bedarf einen Tag Pause einlegen. Wiederholen Sie das Programm **FÜNF** - mal!

Tag 1 Übung A: Schultern - oberer Rücken

Schulterblätter zusammenführen für oberen Rücken.

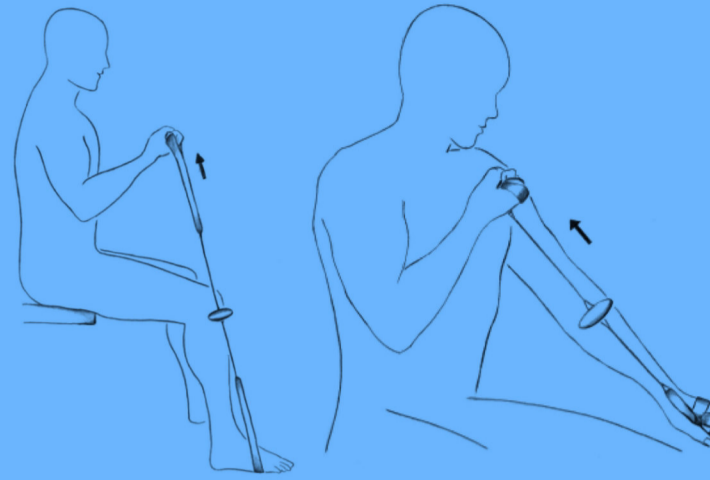
Zur täglichen Trainingskontrolle Ankreuzen!



Übung B: Arm - Bizeps

Kann sitzend in verschiedenen Varianten durchgeführt werden. Wenn Sie beide Hände verwenden, wird der zweite Arm gleichzeitig durch isometrische Haltearbeit trainiert.

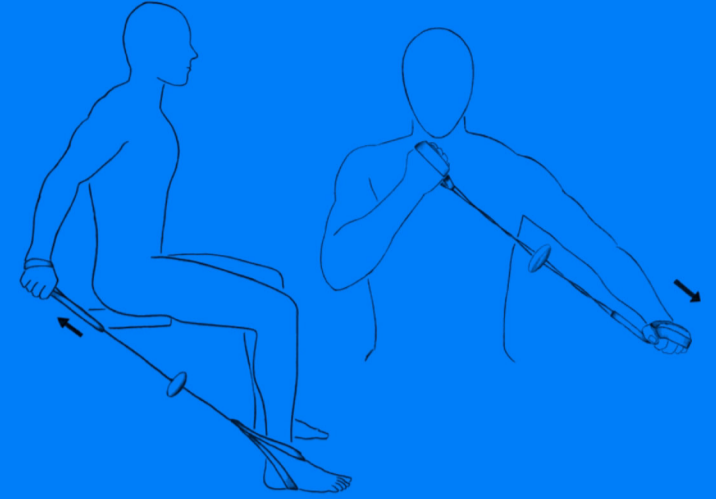
Um den Bizeps möglichst isoliert zu trainieren, gehen Sie weit in die Endkontraktion der Bewegung. Drehen Sie zusätzlich den Unterarm so weit wie möglich nach innen.



Übung C: Arme - Trizeps

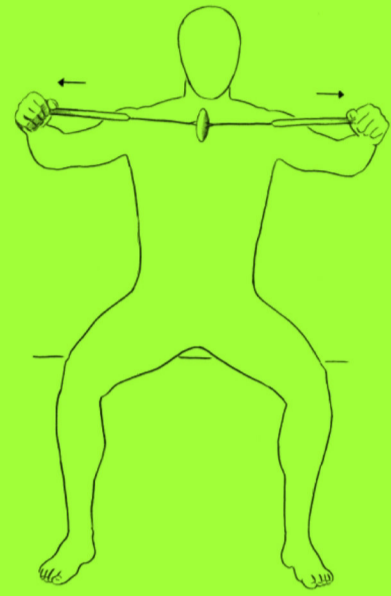
Die Übung kann sitzend in verschiedenen Varianten ausgeführt werden.

Wenn Sie beide Hände verwenden, wird der zweite Arm durch isometrische Haltearbeit trainiert. Variieren Sie immer wieder die Haltung der Schlaufen und erspüren Sie die Intensität.



Tag 2 Übung A: Schultern - oberer Rücken

Arme ausgestreckt nach vorne in Höhe der Schultern. Beim Twisten die Schulterblätter zusammenführen.



Übung B: Nackenbereich - Trapezius

Die Übung kann auch gut im Stehen ausgeführt werden. Beim Twisten nur die Schulter heben.

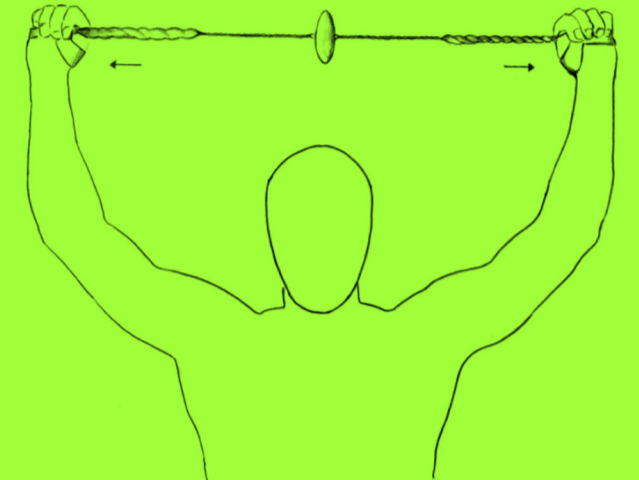
Der Arm bleibt gerade.



Übung C: Großer Rückenmuskel - Latissimus

Beim Twisten die Schulterblätter zusammenziehen.

Die Arme nach außen und (wie beim Klimmzug) 2 - 3 Zentimeter nach unten ziehen.



Tag 3 Übung A: Bein - Wade

Üben Sie in den ersten Wochen im Sitzen.

Die Übung kann, um sie sehr intensiv zu gestalten, im Stehen ausgeführt werden.

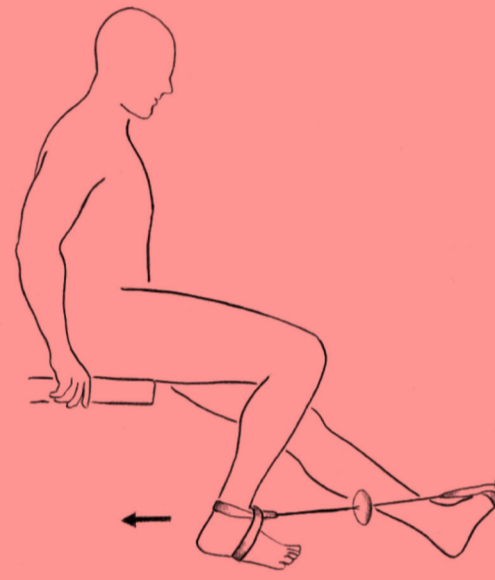
Wenn Sie das Gewicht auf ein Bein verlagern, wird sie hochintensiv.



Übung B: Beinbeuger

Legen Sie eine Schlaufe, wie abgebildet, um den ziehenden Fuß.

Diese Übung kann durch eine Endkontraktion des Muskels (wenn Sie das Twistbein stark anwinkeln) sehr intensiv sein.



Übung C: Beinstrecker - Quadrizeps und Bauch

Legen Sie das TwistFit mit einer Schlaufe um die Füße.

Wenn Sie das obere Bein gestreckt halten und die Bewegung mit gestrecktem Bein durchführen, wird die Bauchmuskulatur **zusätzlich** stark beansprucht.

Damit Sie den Quadrizeps **mehr** beanspruchen, twisten Sie mit einer kleinen Bewegung (nur ca. 5 cm) aus dem Kniegelenk.

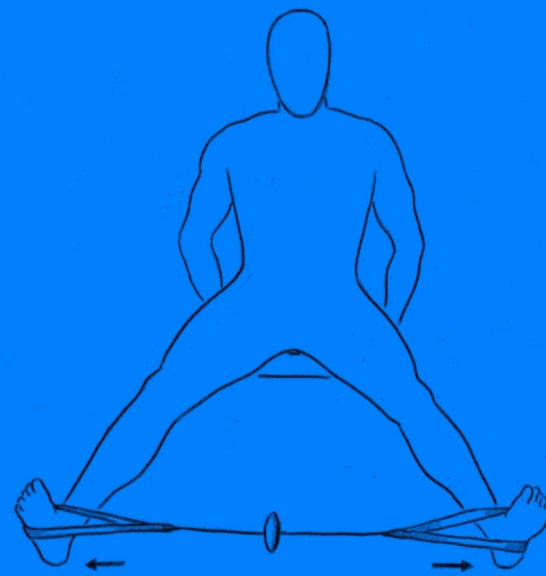
Variante: Ziehen Sie die Zehen zu sich und strecken Sie die Ferse nach vorne.



Tag 4 Übung A: Bauch - Beinabduktoren

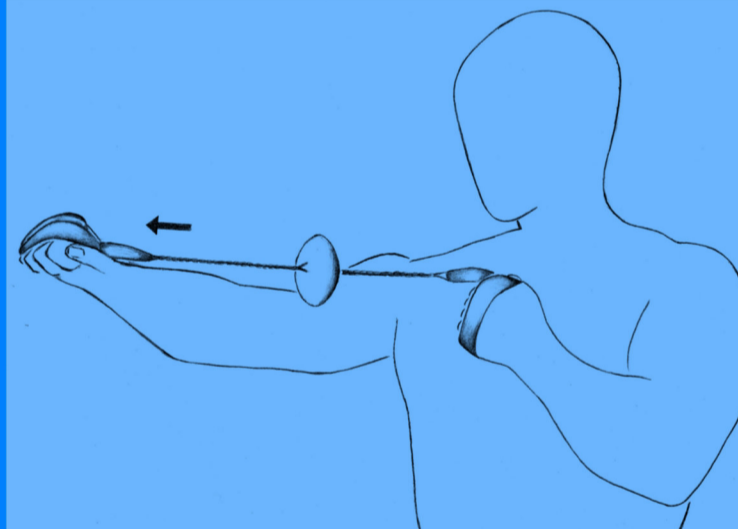
Diese Muskeln steuern die Bewegung im Hüftgelenk und sind wichtig für das Kniegelenk.

Eine häufig vernachlässigte Muskelgruppe. Diese stabilisiert auch das Becken beim Gehen.



Übung B: Brust - Trizeps

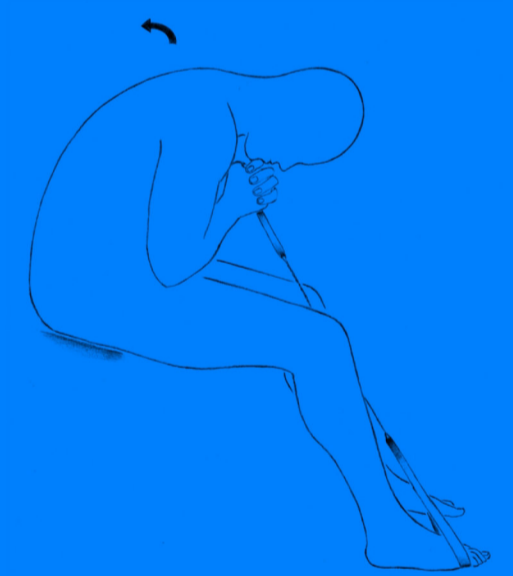
Boxbewegungen trainieren und straffen die Brust. Fordern gleichzeitig den Bizeps des haltenden Arms.



Übung C: Bauch - Rücken

Den Rücken einrollen, der Bauch bleibt unter Spannung.

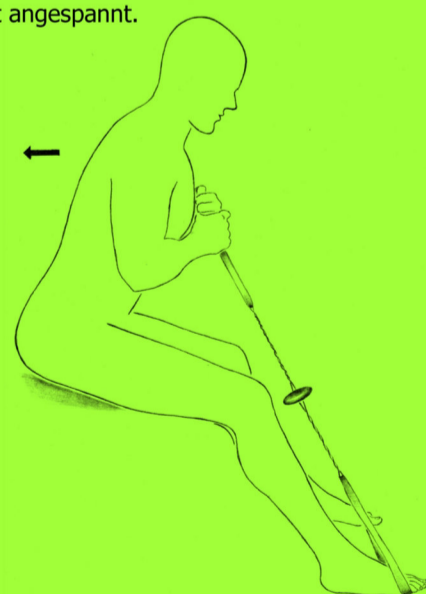
Der Bewegungsimpuls erfolgt aus dem Bauch und fordert die Bauchmuskeln intensiv. Die kleinen Bewegungen trainieren gleichzeitig den unteren Rücken.



Tag 5 Übung A: Unterer Rücken

Die Bewegung erfolgt aus dem geraden Rücken.

Sie beugen mit einer kleinen Bewegung (nur einige Zentimeter) den unteren Rücken und bewegen den Oberkörper nach hinten. Der Bauch ist angespannt.

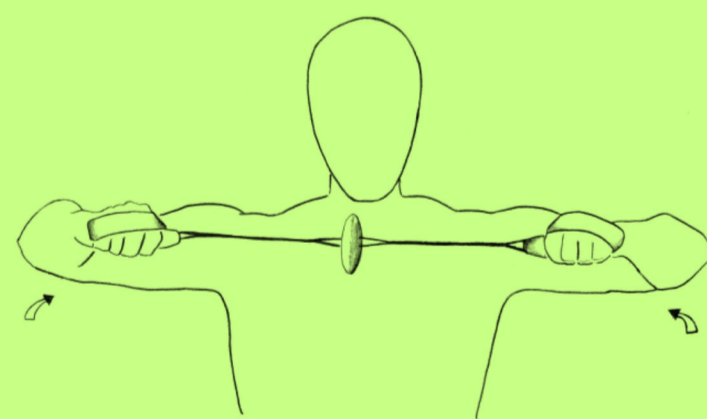


Übung B: Oberer Rücken

Mit angewinkelten Armen twisten.

Ellenbogen nach hinten ziehen. Der Arm bildet zum Rumpf einen Winkel von ca. 90°.

Die Schulterblätter zusammenführen. Intensive Übung für den oberen Rücken.



Übung C: Bauch

Ziel sollte sein, das untere Bein dabei schwebend und gestreckt halten zu können.

Das Zugbein möglichst nahe zum Oberkörper führen. Den Rumpf etwas einrollen.

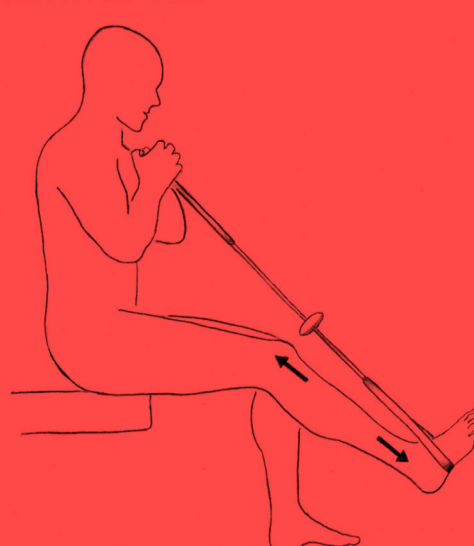
Der Bauch bleibt gespannt. Bauch und Oberschenkel werden trainiert. Kann auch liegend ausgeführt werden.



Tag 6 Übung A: Po - Beinstrecker

Variieren Sie die Übung, indem sie die Schlaufe verkürzen. Twisten Sie, indem Sie das Bein heranziehen und ausstrecken.

Konzentrieren Sie sich auf die Spannung im Gesäßmuskel. Die Hände liegen fixiert vor der Brust.

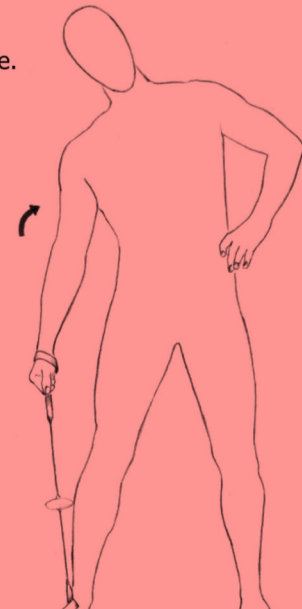


Übung B: Bauch seitlich - Hüfte - unterer Rücken

Die Bewegung erfolgt aus der Hüfte. Der Arm twistet **nicht**. Er bleibt gerade.

Die Bewegung mobilisiert und trainiert den unteren Rücken.

Der Bauch bleibt immer gespannt.



Übung C: Po - Oberschenkel außen

Die kurzen Twists erfolgen aus der Seitbewegung der Knie.

Die Schlaufen vor dem Knie fixieren.

Der Bewegungsimpuls kommt aus dem Gesäßmuskel.

Diesen bei der Bewegung immer leicht anspannen.

Die Übung stabilisiert gleichzeitig das Becken und trainiert die Oberschenkel.

