

# Widerstandsbänder-Set

## Art.-Nr. 6023674

# BEDIENUNGSANLEITUNG

*Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieses Produkts entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, und bewahren Sie die Anleitung für späteres Nachschlagen sicher auf. Falls Sie das Produkt an eine dritte Person weitergeben, sollte diese Bedienungsanleitung stets mitgegeben werden.*



**Kundenservice:**

**Weltbild**

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice: Weltbild GmbH & Co. KG, Werner-von-Siemens Str.1, 86159 Augsburg

**Deutschland** **Telefon:** 01806 354 360 **E-Mail:** info@weltbild.com

(Mo. – Fr. 7:00 - 22:00 Uhr, Sa. 7:00 - 20:00 Uhr,  
20 Cent/Anruf Festnetz; max. 60 Cent/Anruf Mobilfunk)

**Schweiz** **Telefon:** 0848 840 131 **E-Mail:** kundendienst@weltbild.ch

(Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr)

**Österreich** **Telefon:** 0662 / 65 75 88 **E-Mail:** kundenservice@weltbild.at

Diese Widerstandsbänder wurden mit dem Ziel entwickelt, Ihnen ein Höchstmaß der Resistance-Tube-Technologie zu gewährleisten. Im Lieferumfang enthalten sind:

- 5 x Widerstandsbänder
  - Gelb = 4,5 kg
  - Blau = 9 kg
  - Grün = 13 kg
  - Schwarz = 18 kg
  - Rot = 22 kg
- 2 x Griff
- 1 x Türanker
- 2 x Knöchelriemen

## **Wichtig: Vor dem Trainingsbeginn**

- Tragen Sie passendes Schuhwerk.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf – Sie können z.B. mindestens 5 Minuten lang auf der Stelle gehen oder joggen.
- Beginnen Sie das Training mit den Widerstandsbändern immer mit leichter Spannung des Bandes. Beginnen Sie mit dem schwächsten Widerstand und erhöhen Sie die Spannung schrittweise, so dass die Übung für Sie schwerer wird, aber trotzdem noch durchführbar ist. Machen Sie 10 bis 20 Wiederholungen, bevor Sie die Intensität erhöhen.
- Führen Sie die Bewegungen beim Anheben und beim Nachlassen der Spannung konzentriert und kontrolliert durch. Achten Sie darauf, dass Sie etwa 2 Sekunden zum Anheben der Spannung brauchen und auch 2 Sekunden zum Ablassen. Trainieren Sie beide Körperseiten gleichmäßig. Machen Sie zwischen jedem Set eine Pause (30 Sekunden oder mehr, abhängig von Ihrem Fitnessniveau). Trainieren Sie bis zu dem Punkt, an dem Sie müde werden, nicht bis zur Erschöpfung.
- Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schmerzen oder Schwindelgefühl verspüren.

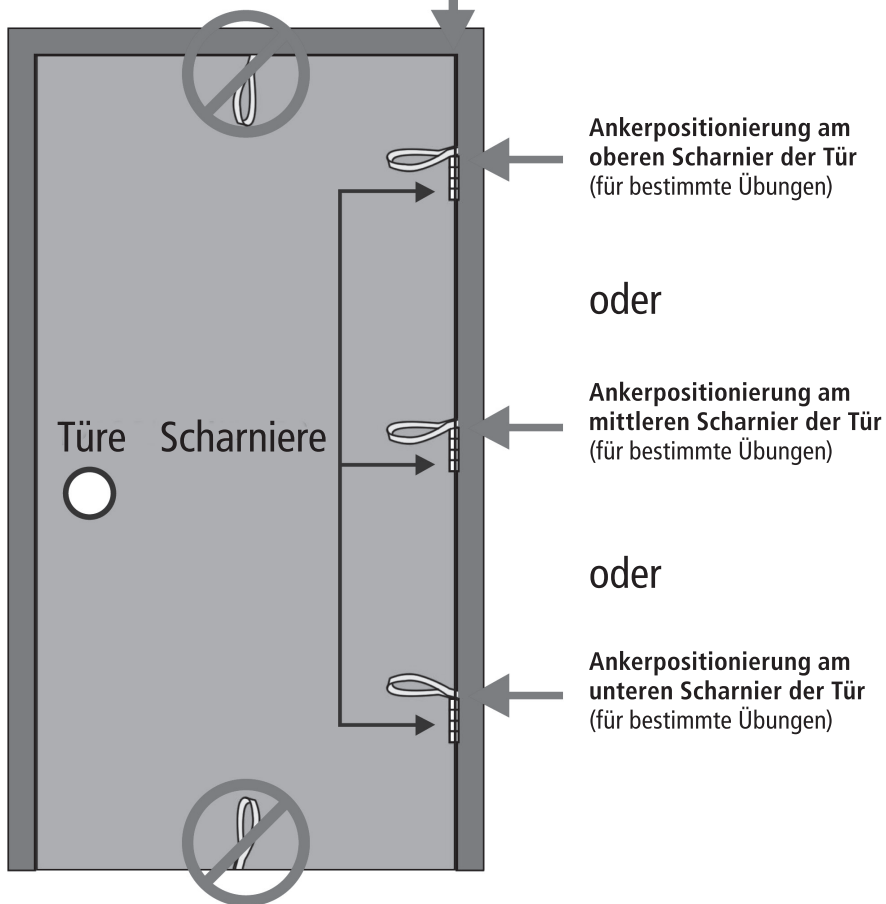
## Warnung!

Korrekte Anbringung des Türankers

*Bringen Sie den Türanker immer an der Scharnierkante der Tür an!*

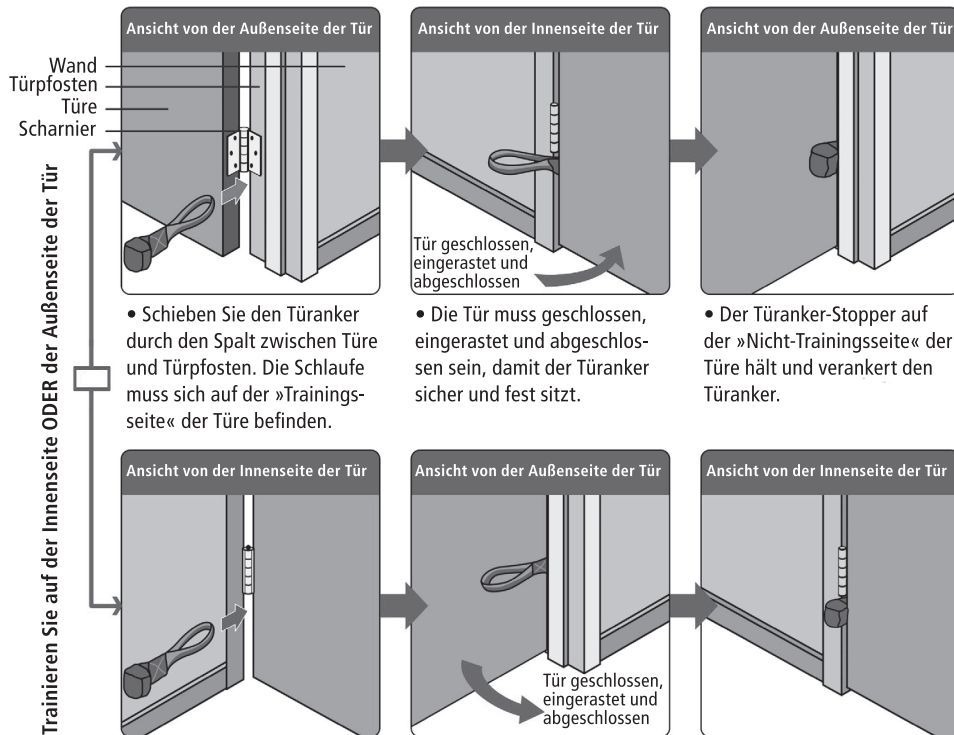
**Bringen Sie den Türanker niemals auf der Ober- oder Unterkante der Tür an!**

**Positionierungsmöglichkeiten für den Türanker:**  
(die einzelnen Übungen erfordern unterschiedliche Positionierung des Ankers)



# Installation des Türankers

Trainieren Sie auf der Innenseite ODER Außenseite der Türe.

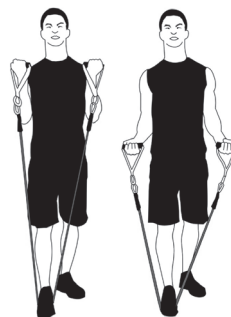


## Jetzt kann das Training beginnen

Probieren Sie die folgenden Schnelleinstieg-Übungen und das Trainingsprogramm für den ganzen Körper, zum Muskelaufbau und zur Fettverbrennung.

### • Bizepscurl

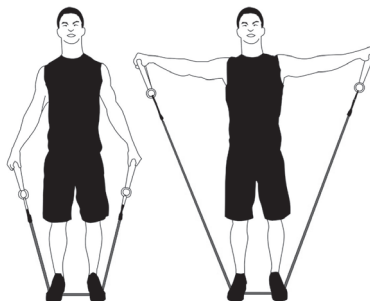
Stellen Sie sich mit einem Fuß auf die Mitte des Bandes und nehmen Sie das Band mit beiden Händen an den Griffen, die Hände vor den Oberschenkeln, Arme ausgestreckt und die Handflächen nach oben gerichtet. Ziehen Sie die Griffe langsam in Richtung Schulter, während die Ellenbogen einknicken. Nach einer kurzen Pause kehren Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Die Oberarme bleiben während der ganzen Übung unbewegt.





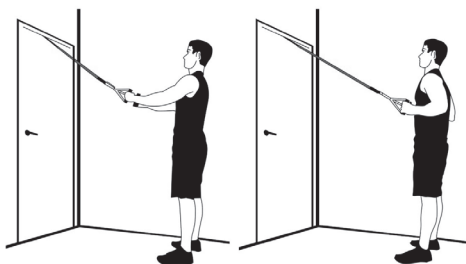
## • Seitenheber

Nehmen Sie das Widerstandsband mit beiden Händen an den Griffen. Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Band, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Stehen Sie aufrecht mit herausgestreckter Brust und gestrecktem Rücken. Die Arme sind auf der Seite, nach unten gerichtet. Aus dieser Startposition beginnen Sie die Übung, indem Sie die Arme aus den Seiten heraus gerade anheben, bis diese sich auf einer Linie mit der Schulter (parallel zum Boden) befinden. Nach kurzer Pause senken Sie die Arme wieder langsam zur Startposition ab.



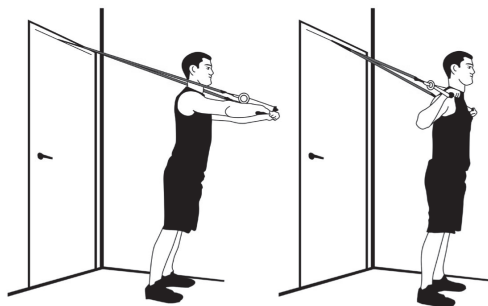
## • Trizeps

Verankern Sie das Band in der höchsten Position und stellen Sie sich vor die Tür. Halten Sie die Griffe mit beiden Händen auf Bauchhöhe, die Handflächen zueinander gerichtet, Ellbogen 90° angewinkelt. Ziehen Sie die Griffe nach unten, indem Sie langsam beide Arme nach unten ausstrecken. Nach einer kurzen Pause kehren Sie zur Startposition zurück. Die Oberarme bleiben während der ganzen Übung unbewegt.



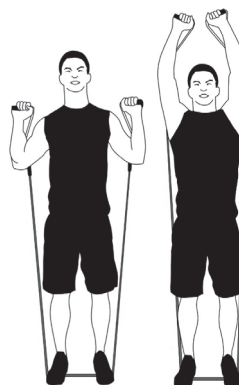
## • Brustpresse

Verankern Sie das Band in der höchsten Position und stellen Sie sich mit dem Rücken zur Tür, Ellenbogen angewinkelt und Schultern mit 90° abgespreizt (die Oberarme sind auf Schulterhöhe), so dass sich die Hände neben der Brust befinden. Drücken Sie nach vorne und strecken Sie die Arme ganz nach vorne aus. Nach kurzer Pause kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



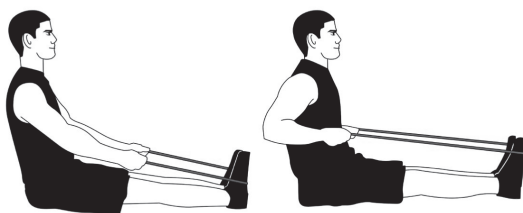
## • Schulterpresse

Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Mitte des Bandes und nehmen Sie das Band mit beiden Händen an den Griffen, die Hände über der Schulter, Ellenbogen angewinkelt und Handflächen nach vorne gerichtet. Drücken Sie direkt nach oben, bis Ihre Arme fast ganz ausgestreckt sind. Nach kurzer Pause kehren Sie langsam in die Startposition zurück. Bleiben Sie die ganze Zeit mit beiden Beinen fest stehen.



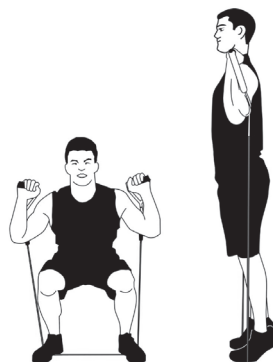
## • Rudern Oberer Rücken

Setzen Sie sich auf den Boden, die Beine ganz nach vorne ausgestreckt, und harken Sie das Widerstandsband mittig an den Fußsohlen ein. Halten Sie das Band mit beiden Händen, Arme ausgestreckt und Handflächen zueinander gerichtet. Sitzen Sie fest aufrecht, beugen Sie die Ellenbogen und ziehen Sie das Band zum Körper hin, indem Sie die Schulterblätter zusammendrücken. Nach kurzer Pause kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



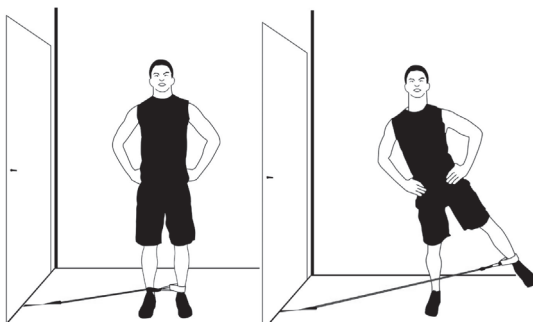
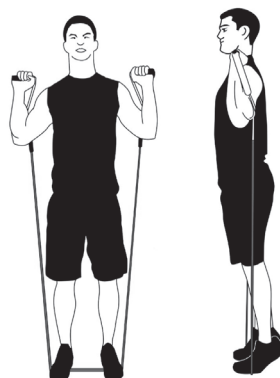
## • Kniebeugen

Stellen Sie sich auf das Widerstandsband, gehen Sie in die Knie und halten Sie die Griffe mit beiden Händen auf Schulterhöhe, Handflächen nach vorne zeigend. Drücken Sie Ihren Körper nach oben, indem Sie die Beine langsam ausstrecken, bis Sie ganz aufrecht auf den Zehenspitzen stehen. Nach kurzer Pause kehren Sie langsam in die Startposition zurück. Die Füße bleiben während der ganzen Übung stabil und unbewegt.



## • Waden

Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Band, die Füße etwa hüftbreit auseinander stehend. Achten Sie darauf, dass die Länge des Bandes zwischen Fuß und Armen auf beiden Seiten gleich ist. Während Sie das Band an den Griffen halten, heben Sie die Arme bis an die Seite Ihres Kopfes an, als ob Sie sich für eine Schulterpresse vorbereiten würden. Die Hände auf Schulterhöhe haltend, stellen Sie sich beim Ausatmen auf die Zehenspitzen und spannen die Waden an, wenn Sie ganz ausgestreckt stehen. Nach ca. 1 Sekunde Anspannung kehren Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

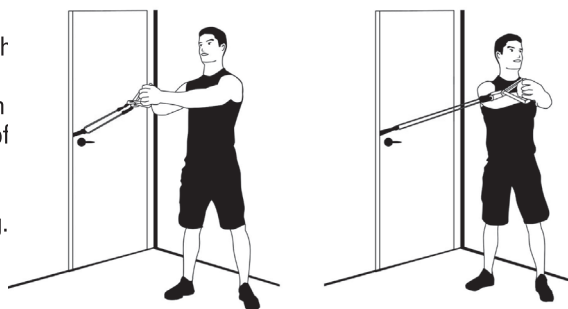


## • Bein-Adduktoren

Verankern Sie das Band in der untersten Position der Tür und am Fußknöchel. Stellen Sie sich 1 Meter entfernt von der Tür auf. Stehen Sie aufrecht, Kopf gerade, Brust nach oben, Bauchmuskeln angespannt und Beine gerade. Drücken Sie nun das Trainingsbein seitlich vom Standbein ab. Achten Sie darauf, vom Knöchel weg zu drücken.

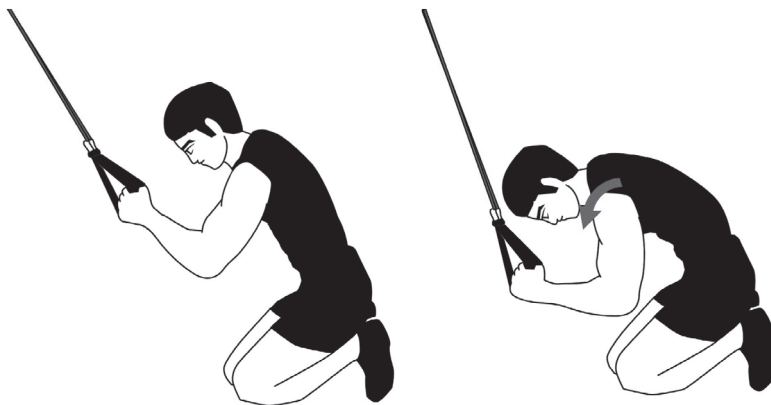
## • Seitendreher

Verankern Sie das Band auf Bauchhöhe an der Tür. Stellen Sie sich seitlich zur Tür, etwa 1 Meter von der Tür entfernt. Rücken und Kopf gestreckt und der Rumpf leicht angedreht, drehen Sie sich mit dem Oberkörper von der Tür weg. Drehen Sie sich langsam zurück und dann auf die andere Seite.



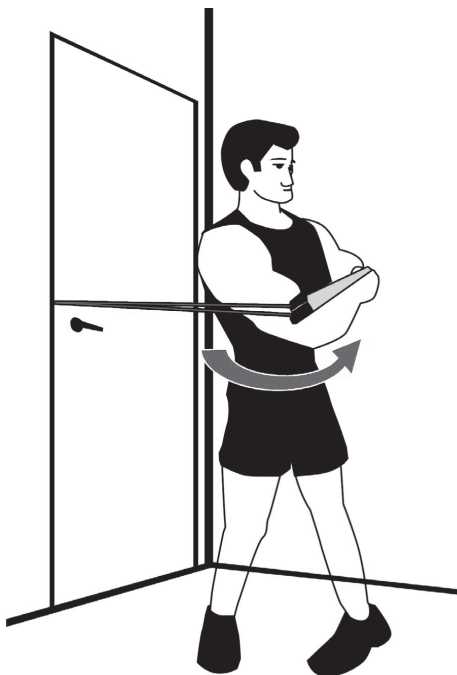
## • Bauchcurl

Trainingspunkte: Knien Sie sich hin und ziehen Sie den Bauch ein. Halten Sie Schulter und Arme ruhig und bewegen Sie den Oberkörper auf und ab, die gleiche Bewegung wie bei Sit-Ups.



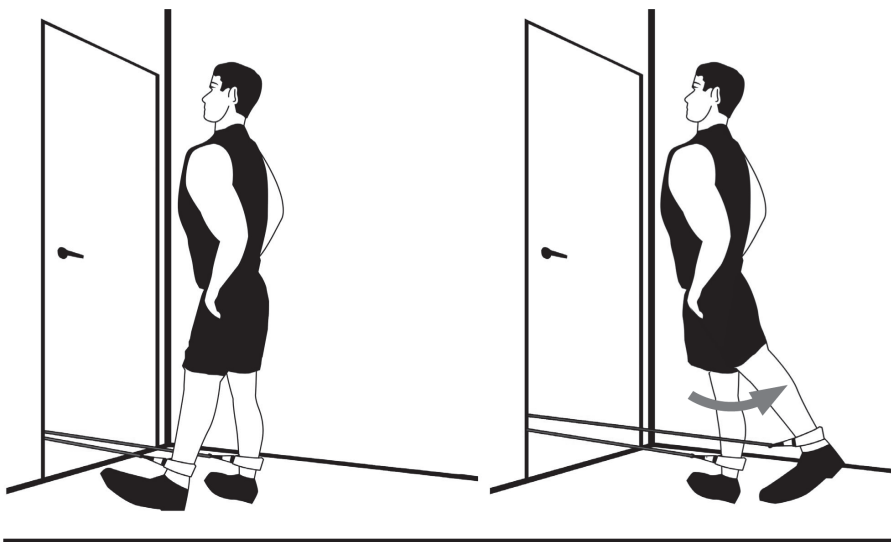
## • Bauchdreher

Trainingspunkte: Stehen Sie aufrecht und angespannt und halten Sie das Band an den Griffen. Drehen Sie sich mit Taille und Bauch.



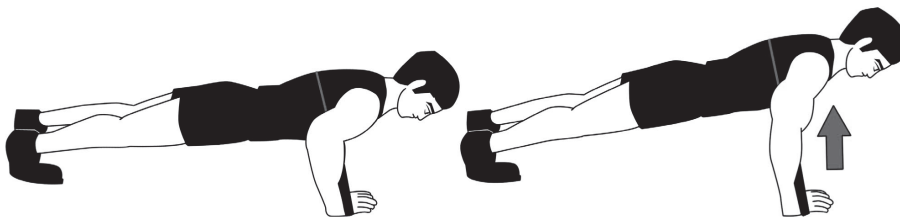
## • Hüften

Trainingspunkte: Stellen Sie sich mit beiden Beinen in die Schlaufen des Widerstandsbandes. Legen Sie die Hände auf die Hüften und halten Sie den Körper aufrecht und angespannt. Stoßen Sie abwechselnd die Beine nach hinten und zurück.



## • Arme

Trainingspunkte: Legen Sie das Band über Ihren Rücken und unter Ihre Handinnenfläche. Strecken Sie Ihre Arme durch und gehen Sie dann langsam nach unten, bis Ihre Ellenbogen im 90° Winkel sind. Dann wieder zurück in die Ausgangsposition.



**Warnung!** Prüfen Sie die Ausrüstung auf Abnutzung und Beschädigungen, bevor Sie diese benutzen. Falls Sie Beschädigungen irgendwelcher Art feststellen, benutzen Sie das Gerät nicht mehr.

## Sind Sie bereit für das ultimative Workout bis an Ihre Grenzen?

Führen Sie das Workout unten wie beschrieben durch:

Sie brauchen nur einen Timer, um 3 Runden der unten beschriebenen Trainingsfolge durchzuführen: Jeweils 40 Sekunden Training (fortlaufende Wiederholungen) und 20 Sekunden Pause.

- Führen Sie jede der folgenden 6 Übungen im oben angegebenen Format durch.

**1 > Kniebeugen**

**4 > Trizeps**

**2 > Schulterpressen**

**5 > Seitendreher**

**3 > Waden heben**

**6 > Kniebeugen**

- Wählen Sie ein Widerstandsband, dass Sie fordert, mit dem Sie jedoch auch effizient trainieren können und nicht überfordert sind.
- Zwischen jeder Runde machen Sie zusätzlich 1 Minute Pause.

### Kundenservice:

# Weltbild

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice: Weltbild GmbH & Co. KG, Werner-von-Siemens Str.1, 86159 Augsburg

**Deutschland** **Telefon:** 01806 354 360 **E-Mail:** [info@weltbild.com](mailto:info@weltbild.com)

(Mo. – Fr. 7:00 - 22:00 Uhr; Sa. 7:00 Uhr - 20:00 Uhr;  
20 Cent/Anruf Festnetz; max. 60 Cent/Anruf Mobilfunk)

**Schweiz** **Telefon:** 0848 840 131 **E-Mail:** [kundendienst@weltbild.ch](mailto:kundendienst@weltbild.ch)

(Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr)

**Österreich** **Telefon:** 0662 / 65 75 88 **E-Mail:** [kundenservice@weltbild.at](mailto:kundenservice@weltbild.at)

# Widerstandsbänder-Set

## Art.-Nr. 6023674

# INSTRUCTION MANUAL

*Thank you for purchasing our quality product. Please read all the instructions, precautions, and information in this manual before using the device to quickly familiarise yourself with it and to be able to make full use of its functions. Keep this instruction manual in a safe place for future reference.*



### Customer service:

If you have any questions regarding your device, please do not hesitate to contact our customer service: Weltbild GmbH & Co. KG, Werner-von-Siemens Str. 1, 86159 Augsburg

#### Germany

phone: 01806 354 360 e-mail: info@weltbild.com

(mo. – fr. 7:00 - 22:00; sa. 7:00 - 20:00;  
20 cent per call landline; max. 60 cent per call mobile)

#### Switzerland

phone: 0848 840 131 e-mail: kundendienst@weltbild.ch

(Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr)

#### Austria

phone: 0662 / 65 75 88 e-mail: kundenservice@weltbild.at

# Weltbild

The Muscle Hunter Resistance Bands have been designed to provide you with the highest level of resistance tube technology and comes complete with:

- 5 x Resistance Bands
  - Yellow = 4,5 kg
  - Blue = 9 kg
  - Green = 13 kg
  - Black = 18 kg
  - Red = 22 kg
- 2 x Handles
- 1 x Door Anchor
- 2 x Ankle Strap

## **Important: Before You Begin**

- Wear appropriate footwear
- Warm up prior to exercise – can do so by walking or jogging lightly on the spot for at least 5 minutes.
- Always start Muscle Hunter Resistance Bands exercises with slight tension on the tube. Start with the lowest resistance and progressively increase the resistance to feel challenged yet able to perform the workouts. Do 10 to 20 repetitions before increasing the intensity.
- Perform movements in a controlled manner both when lifting and releasing the tension. Make sure you take about 2 seconds to lift the resistance band and 2 seconds to lower it. Train both sides of the body equally. Rest between each set (30 seconds or more depending on your fitness level). Work out to the point of fatigue but not exhaustion.
- Stop the workout if you feel any pain or dizziness.



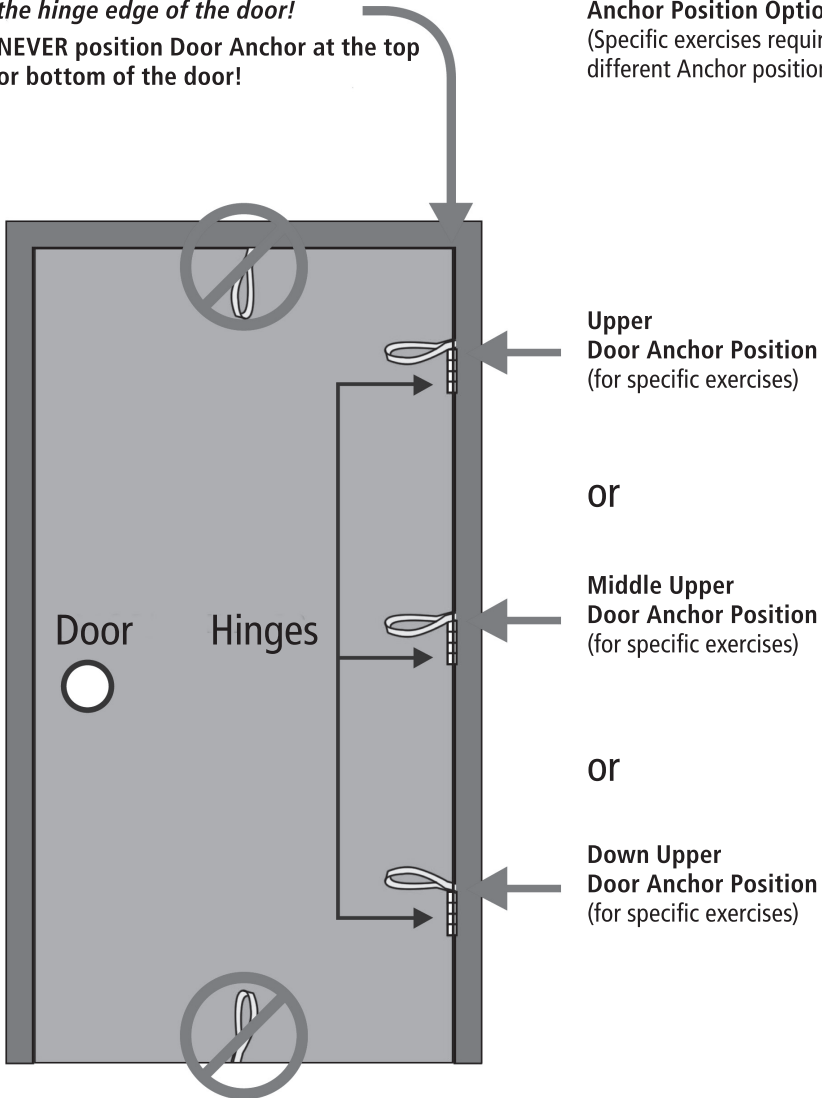
# Warning!

## Door Anchor Placement

*ALWAYS position Door Anchor through the hinge edge of the door!*

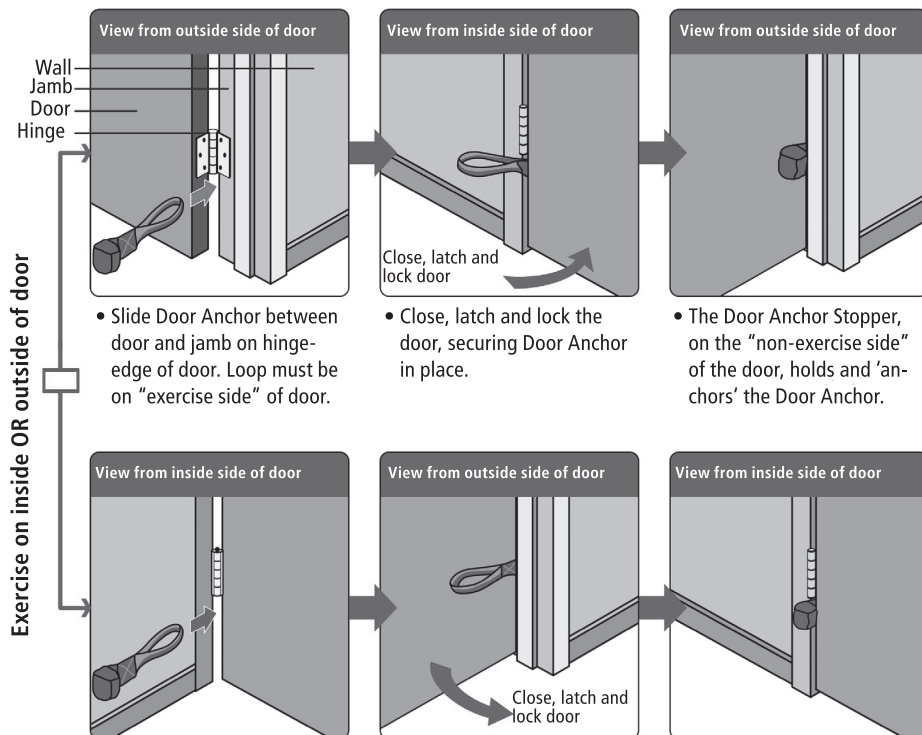
**NEVER position Door Anchor at the top or bottom of the door!**

**Door Anchor Position Options:**  
(Specific exercises require different Anchor positions)



## Door Anchor Installation

Exercise on inside OR outside of door.

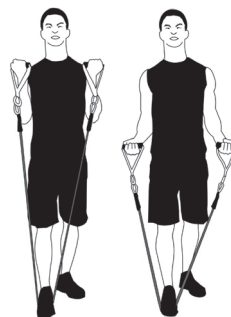


## Let's Get Started

Check out the following quick start movements and full body workout to get you building muscle and blasting fat.

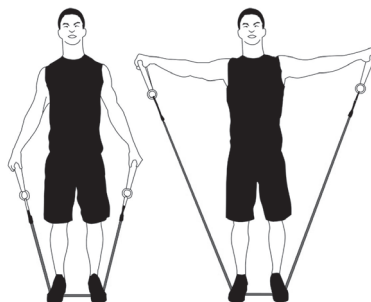
### • Bicep Curl

Secure the band underneath your foot and grab the handles with your hands in front of your thighs, arms extended and palms facing up. Pull the handles towards your shoulders by curling your elbows and allow them to slowly return after a short pause. Keep your upper arms immobile throughout.



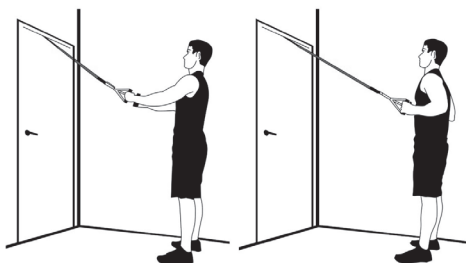
## • Side Lateral Raises

Grab an elastic band and hold one end in each hand. Next, step on the middle of band with feet about hip-width apart. Stand tall with chest out and back straight. Arms at your sides. This is the starting position. Begin exercise by raising arms straight out from your sides until they are in line with your shoulders (parallel to the ground). Pause, then slowly lower arms back down to starting position.



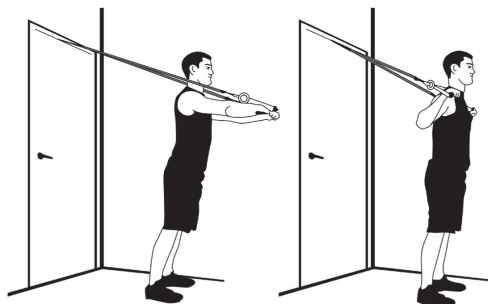
## • Triceps

Secure the band high in front of you and hold the handles with your hands in front of your abdomen, palms facing each other, elbows bent at 90-degree angles. Pull the handles down by extending your arms completely and allow them to slowly return after a short pause. Keep your upper arms immobile throughout.



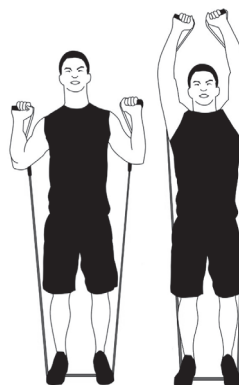
## • Chest Press

Secure the band high using the doorstop to the top of the door. Stand with your back to the attachment, elbows bent and shoulders abducted to 90 degrees (upper arm level with shoulder) so that your hands are next to your chest. Push forwards and straighten your arms out in front of you. Slowly return to the starting position.



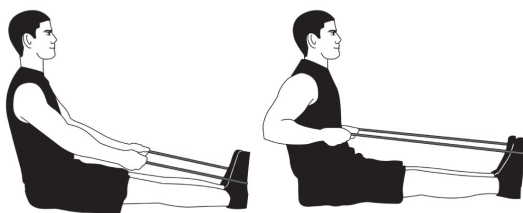
## • Shoulder Press

Secure the band underneath your feet and grab the handles with your hands over your shoulders elbows bent and palms facing forward. Push the handles straight up until your arms are close to being fully extended and allow them to slowly return after a short pause. Keep your feet solidly in place throughout.



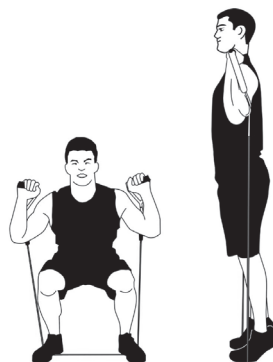
## • Upper Back Row

With legs extended, place the centre of the band behind the soles of your feet. Grab the band with both hands, arms extended and palms facing each other. Sitting nice and tall, bend at the elbow and pull the band toward your core, squeezing your shoulder blades together. Slowly return to starting position and repeat.



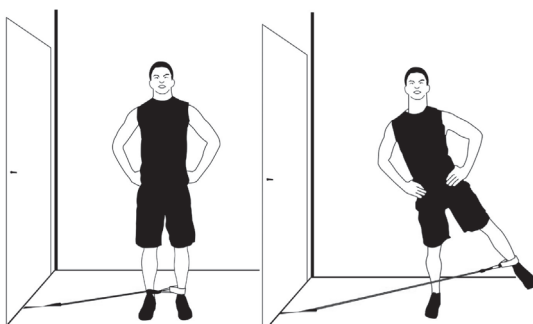
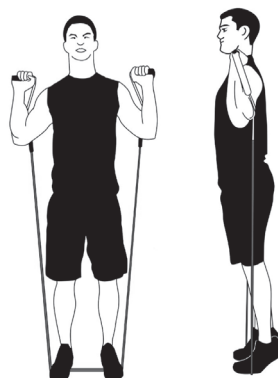
## • Squat

Secure the band underneath your feet, crouch down and hold the handles with your hands on each side of your shoulders, palms facing forward. Push yourself up by extending your legs and allow yourself slowly back down after a short pause. Keep your feet solidly in place throughout.



## • Calves

Secure the band underneath your toes and make sure that the length of the band between the foot and the arms is the same for both sides. While holding the handles of the band, raise your arms to the side of your head as if you were ready to perform a shoulder press. Keeping your hands by your shoulder, stand up on your toes as you exhale and contract the calves at the top of the movement. After a one second contraction, slowly go back to the starting position.

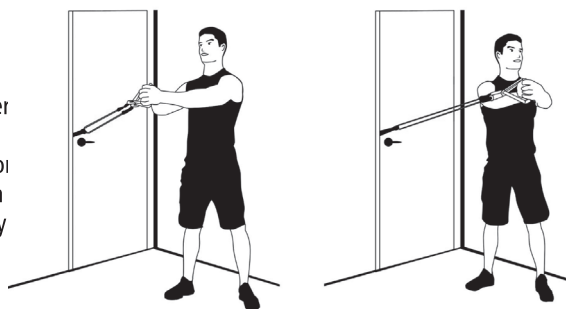


## • Leg Adductors

Attach anchor at the bottom of the door and to the ankle. Step 1 meter away from the door. With your back and head straight, chest up, tight stomach and leg straight, start with your working leg; pull the resistance across your non working leg. Make sure you pull away from the ankle.

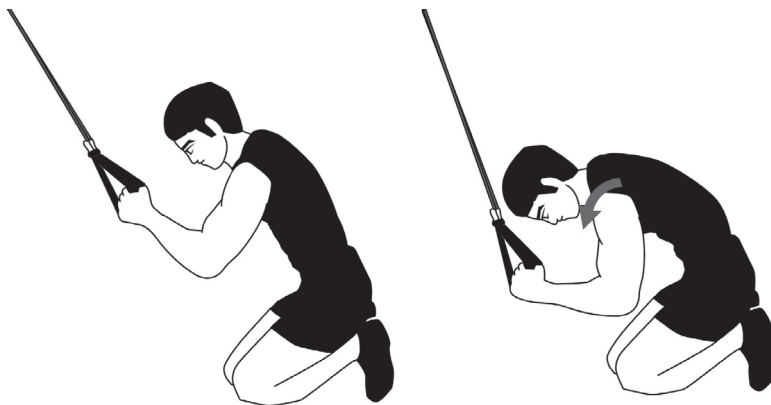
## • Ab Twist

Attach the band to the anchor at stomach height. With your side facing the door/pole, step 1 meter away. With your back and head straight and your core switched on, twist your upper body away from the door until your body naturally stops. Turn the other way and complete on the other side.



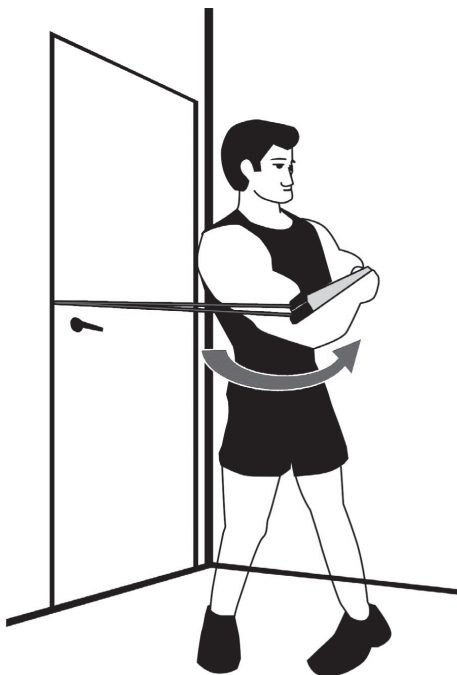
## • Stomach Curl

Training points: kneel down and stomach in, keep your shoulder and arms still, body moving up and down, just like the sit-ups.



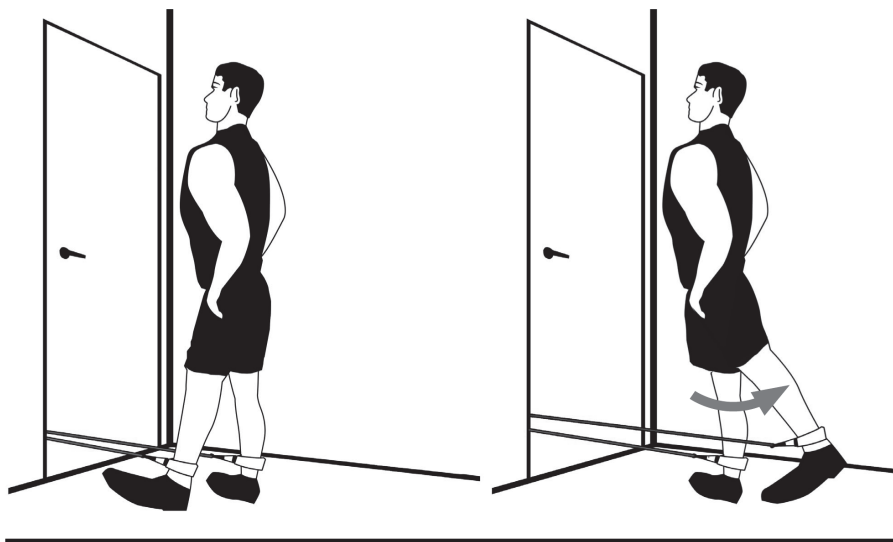
## • Stomach Twist

Training points: keep your body straight and tight, holding handles each hand, and twist waist and stomach.



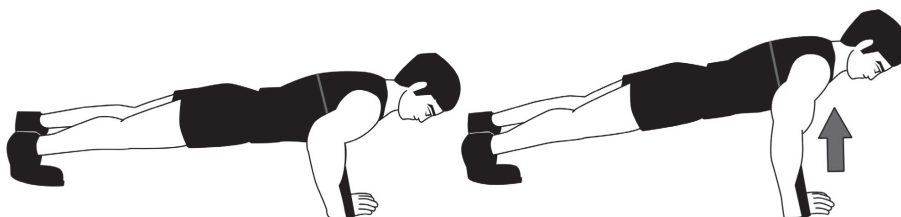
## • Hips

Training points: place each leg inside each of the hoops of the resistance cable. Hands on hips, Keep the body straight and tight, straight legs and back kick. And repeat.



## • Arms

Training points: with the band crossing your back and the ends under your hands, push up against the resistance of the band, and the slowly return to the starting position.



**Warning!** Always check equipment for wear or damage before using. If any defects are found do not use this product.

## Are You Ready For The Ultimate Power Workout?

Complete the below workout as described:

Have your timer ready to smash out 3 rounds of the below – 40 seconds of work (continuous repetitions) and 20 seconds of rest.

- Complete each of the below 6 movements in the above format.

1 > **Squats**

4 > **Triceps**

2 > **Shoulder Press**

5 > **Ab Twist**

3 > **Calf Raise**

6 > **Squats**

- Select a resistance that will challenge you but that you can also work at efficiently.
- Allow for 1-minute rest between each round.

### Customer service:

If you have any questions regarding your device, please do not hesitate to contact our customer service: Weltbild GmbH & Co. KG, Werner-von-Siemens Str. 1, 86159 Augsburg

# Weltbild

#### Germany

**phone:** 01806 354 360

**e-mail:** info@weltbild.com

(mo. – fr. 7:00 - 22:00; sa. 7:00 - 20:00;

20 cent per call landline; max. 60 cent per call mobile)

#### Switzerland

**phone:** 0848 840 131

**e-mail:** kundendienst@weltbild.ch

(Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr)

#### Austria

**phone:** 0662 / 65 75 88

**e-mail:** kundenservice@weltbild.at