



## HANDBUCH

Dieses Produkt wurde von

**THANE Fitness®**

für Sie entwickelt

[www.thanefitness.com](http://www.thanefitness.com)

*Making Fitness Fun!®*

THANE Fitness®

# OrbiTrek™

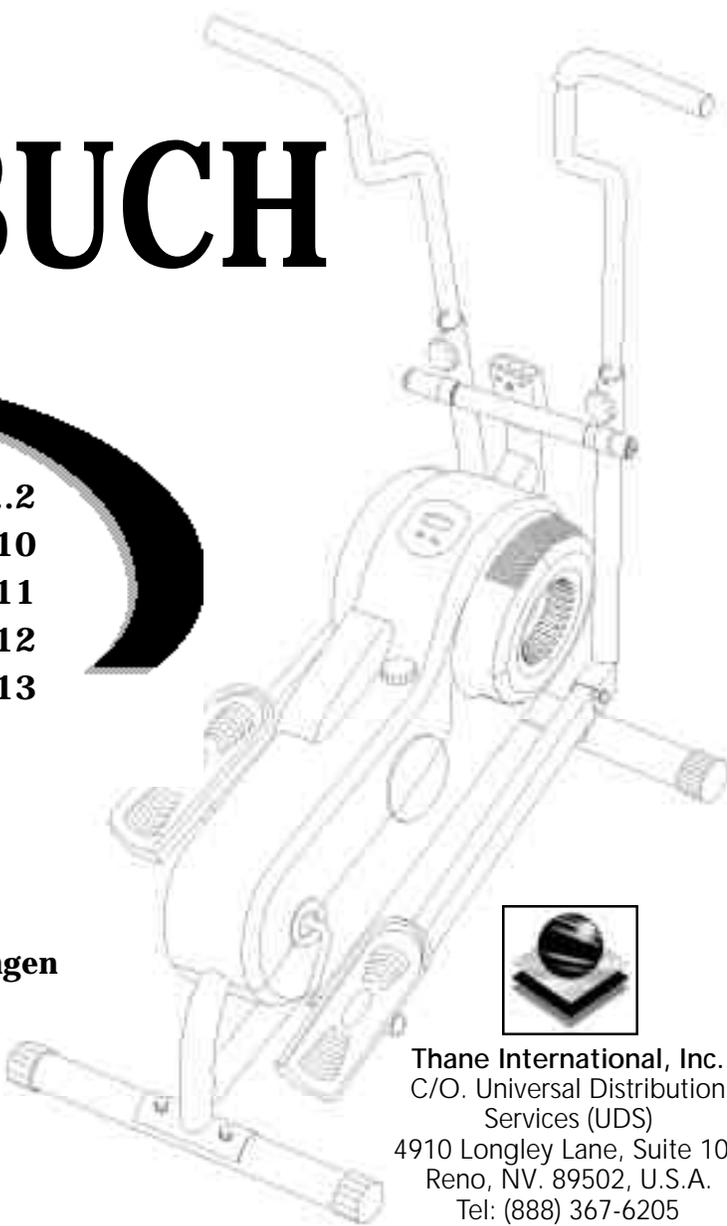
## PRO

# HANDBUCH

Sicherheitsanweisungen .....	2
Montage und Einstellung .....	3-10
Ansicht der Einzelteile .....	11
Liste der Teile .....	12
Ernährungsratgeber .....	13

## ACHTUNG!

Bitte lesen Sie sich alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt anwenden. Schauen Sie sich die Anweisungen zur Montage am Ende des Trainings-Videos an. Bewahren Sie dieses Handbuch als Nachschlagewerk auf.



Thane International, Inc.  
C/O. Universal Distribution  
Services (UDS)  
4910 Longley Lane, Suite 101  
Reno, NV. 89502, U.S.A.  
Tel: (888) 367-6205  
<http://www.thanefitness.com>

## WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN

1. DIE HÖCHSTBELASTBARKEIT DES ORBITREK PRO BETRÄGT 120 KG.
2. Halten Sie Kinder und Haustiere immer vom Orbitrek Pro fern. Lassen Sie unbeaufsichtigte Kinder NICHT mit dem Gerät allein.
3. Bei Aufkommen von Schwindel, Übelkeit, Schmerzen im Brustbereich oder anderen anormalen Beschwerden sollte das Training SOFORT BEENDET werden.
4. Stellen Sie den OrbiTrek Pro an einem ebenen, freigeräumten Ort auf. Legen Sie die Matte unter das Gerät, so dass es fest steht und der Fußboden geschützt wird.
5. Tragen Sie immer angemessene Sportbekleidung, wenn Sie trainieren. Turn- oder Aerobicshuhe sind auch erforderlich.
6. Benutzen Sie den OrbiTrek nur in der dafür vorgesehenen Weise, so wie in diesem Handbuch beschrieben. Benutzen Sie KEINE Zusatzgeräte, die nicht vom Hersteller empfohlen werden.
7. Stellen Sie KEINE spitzen Gegenstände in die Nähe des OrbiTrek Pro.
8. Behinderte Personen sollten den OrbiTrek Pro nicht ohne Anwesenheit eines qualifizierten medizinischen Betreuers oder Arztes benutzen.
9. Machen Sie Dehnübungen vor jedem Training.
10. Benutzen Sie den OrbiTrek Pro NIEMALS wenn er nicht völlig funktionstüchtig ist.
11. Ziehen Sie die Schrauben in regelmäßigen Abständen fest.
12. Benutzen Sie den OrbiTrek Pro nicht ohne die Turbolüfterabdeckungen.

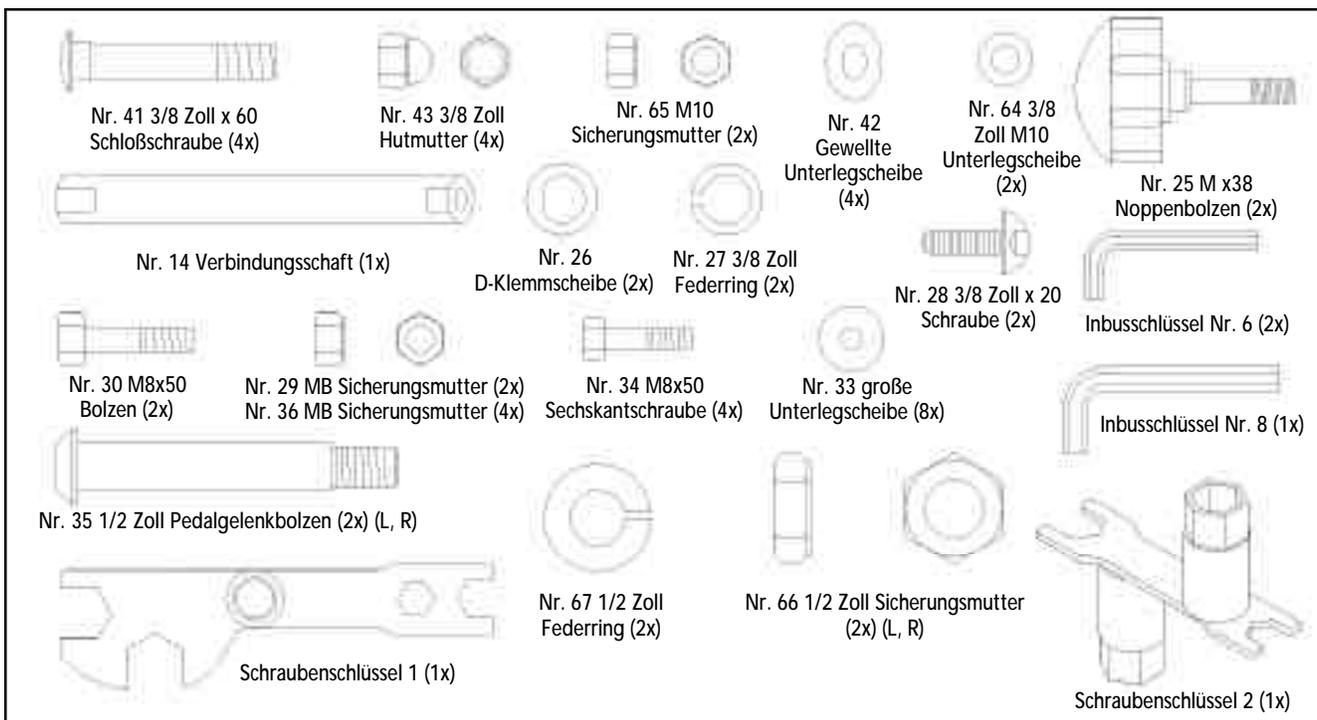
**WARNUNG: THANE FITNESS ÜBERNIMMT KEINE VERANTWORTUNG FÜR KÖRPERVERLETZUNGEN ODER SACHSCHÄDEN DIE IM ZUSAMMENHANG MIT DER BENUTZUNG DIESES PRODUKTES ENTSTEHEN.**

**HEBEN SIE DIESE ANWEISUNGEN AUF**

# MONTAGE UND ANWENDUNG

## I. BEVOR Sie anfangen

- Suchen Sie einen geeigneten Platz für den Aufbau Ihres Orbitrek Pro. Vermeiden Sie aus praktischen Gründen, das Gerät nach der Montage über weite Strecken, durch enge Gänge oder Treppen zu tragen.
- Wenn Sie den Orbitrek Pro montieren, können Sie den Versandkarton flach ausbreiten und als Unterlage benutzen. Halten Sie einige Papiertücher bereit, da manche Teile leicht vorgefettet sind.
- Halten Sie Ihr Werkzeug bereit.** Obwohl OrbiTrek Pro alle für die Montage benötigten Werkzeuge zur Verfügung stellt, können die folgenden Werkzeuge die Montage des OrbiTrek Pro erleichtern und beschleunigen.
  - Schere oder Universalmesser
  - Lineal mit metrischen und englischen Maßeinheiten
  - Standardratsche mit 14mm, 17mm, 18mm und 19mm Aufsätzen.
- Montagevideo.** Eine vollständige Montageanweisung finden Sie am Ende des Trainingsvideos. Legen Sie die Kassette in Ihren Videorecorder ein und folgen Sie den Anweisungen. Wenn nötig nehmen Sie die schriftlichen Anweisungen zur Hilfe.



## II. Anbringung von Vorder- und Hinterstützen

Drehen Sie den OrbiTrek auf den Rücken, so daß der Hauptrahmen umgekehrt zu stehen kommt. Nehmen Sie die Vorder- und Hinterstützen, die deutlich mit blauen Aufklebern (Vorderteil und Hinterteil) markiert sind. Befestigen Sie die Vorder- und Hinterstützen, (2V u. 2H) am Hauptrahmen. Benutzen Sie dazu:

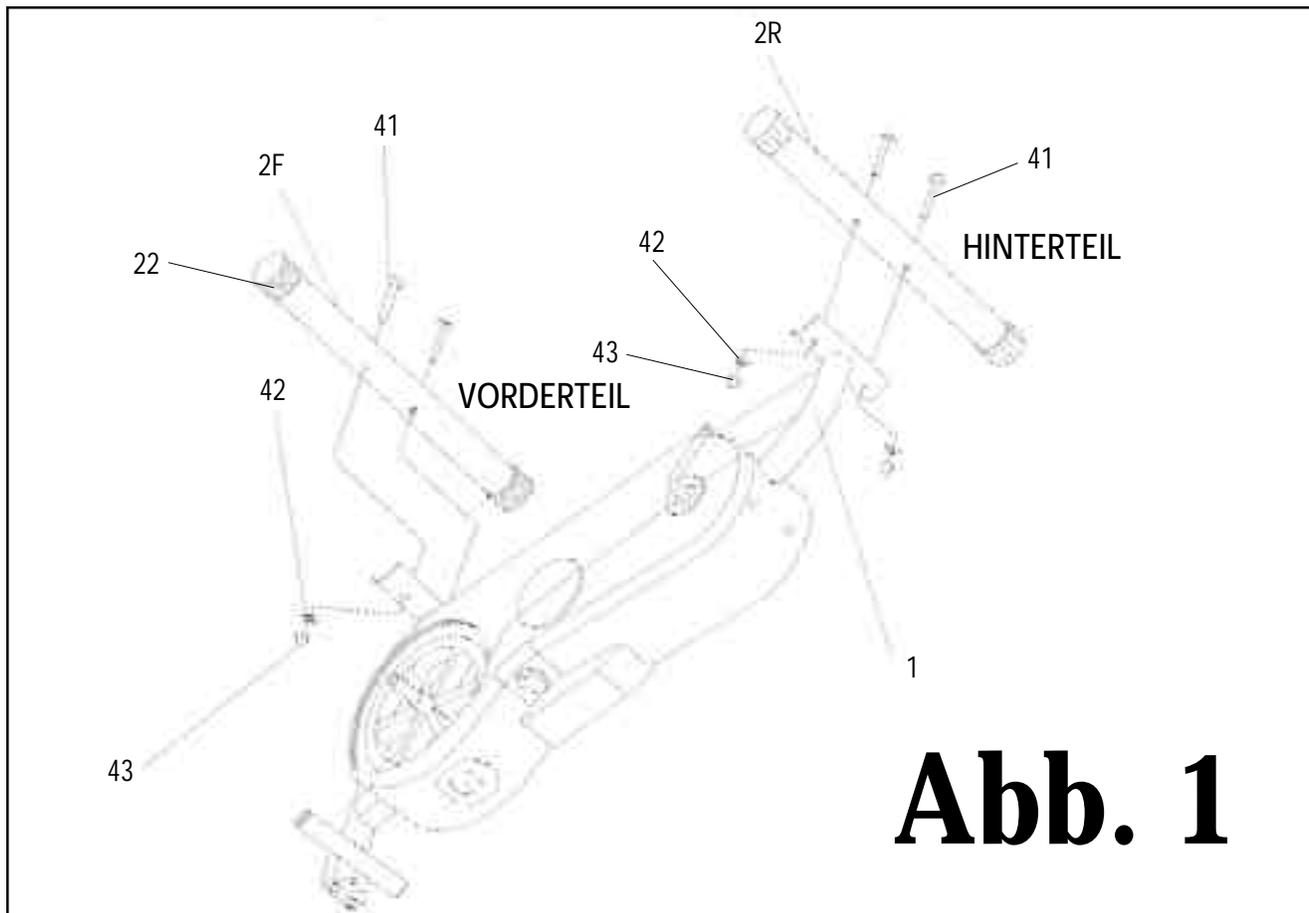
- 4 Schloßschrauben 3/8 Zoll x 60, Teil Nr. 41
- 4 gewellte Unterlegscheiben 3/8 Zoll, Teil Nr. 42
- 4 Hutmuttern 3/8 Zoll, Teil Nr. 43

Halten Sie die Vorderstütze so daß Ihnen die eingestanzten, quadratischen Löcher zugewandt und nach oben gerichtet sind. Nehmen Sie zwei Schlossschrauben (41), stecken Sie sie durch die eingestanzten Löcher und durch die Stützhalterung, die sich auf dem Gerät befindet. Schieben Sie die beiden gekrümmten Unterlegscheiben (42) über den gewindeten Teil der Schlossschrauben. Bringen Sie die Hutmuttern (43) an und ziehen Sie sie fest.

Bringen Sie die Hinterstütze in derselben Weise an.

Nachdem beide Stützen fest angebracht sind, drehen Sie das Gerät um, so daß es aufrecht auf dem Boden steht.

Bitte beachten Sie, daß die vordere Stütze rollende Abschlußkappen hat. Diese ermöglichen die Beweglichkeit Ihres Orbitrek Pro.



# Abb. 1

### III. Anbringung des Turbolüfters

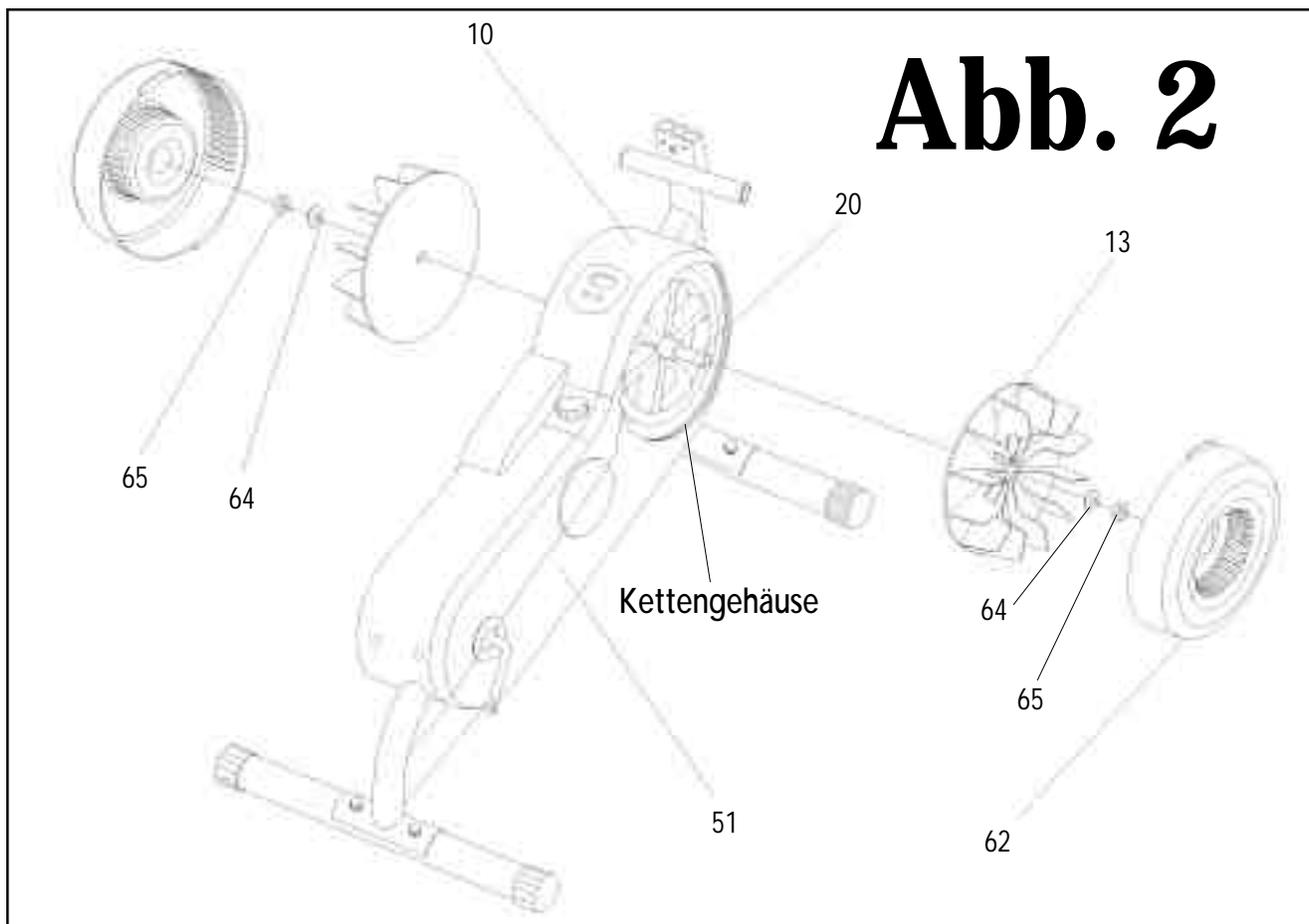
#### Turbolüfter

Der Turbolüfter sollte in der richtigen Position „einrasten“. Plazieren Sie die M10 Unterlegscheiben (Nr.64) und M10 Sicherungsmuttern (Nr.65) auf der jeweiligen Turboachse und ziehen Sie sie von Hand fest. Ziehen Sie die beiden Sicherungsmuttern mit dem dafür vorgesehenen Werkzeug fest.

**Hinweis:** Die Flügel können beschädigt werden, wenn Sie starken Druck auf die Sicherungsmuttern ausüben, Ihre Hand dabei ausrutscht und auf die Flügel schlägt. Ziehen Sie die Muttern vorsichtig an, bis sie fest sitzen.

#### Turbolüfterabdeckungen

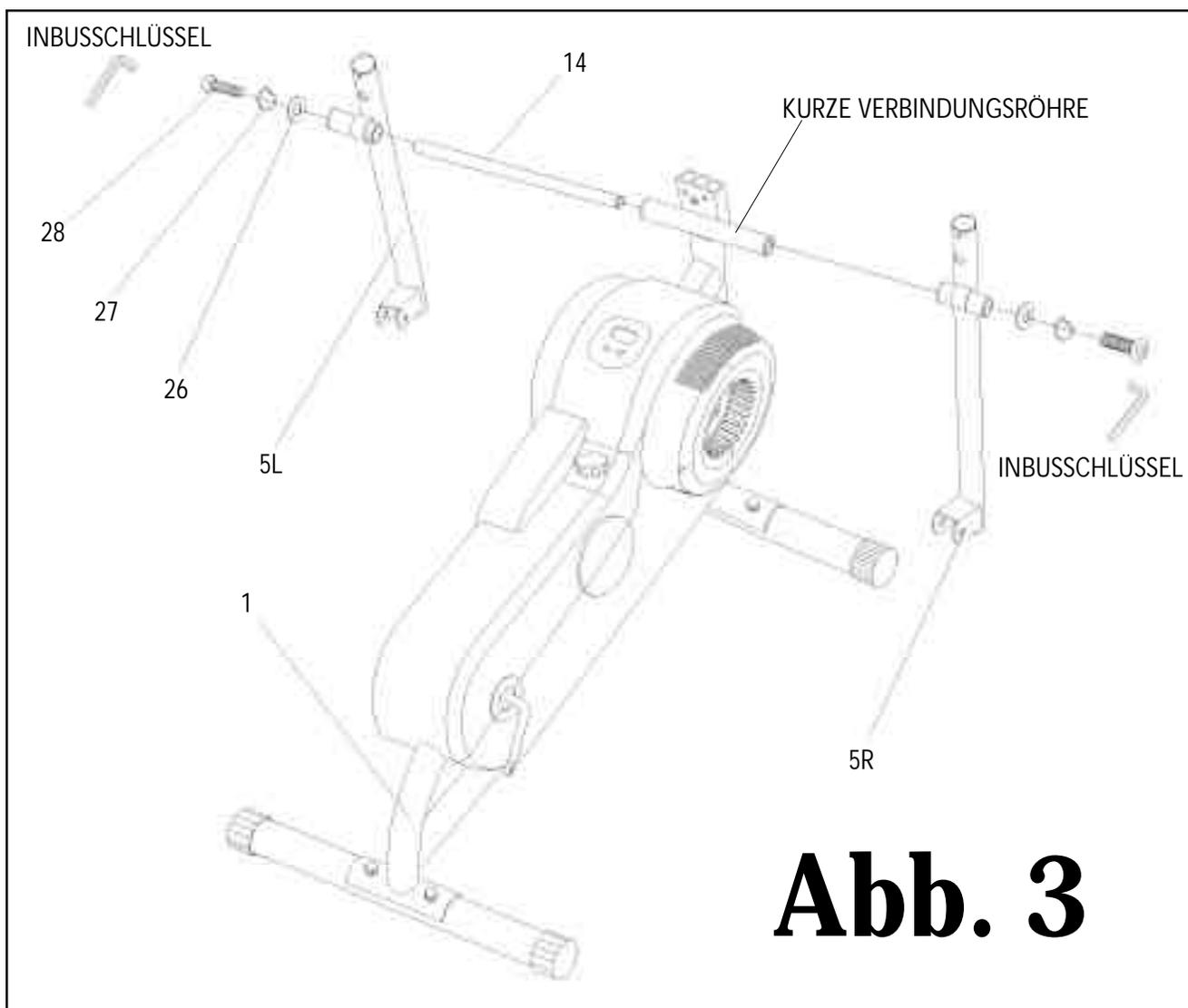
Jede Turbolüfterabdeckung (Nr. 62) hat eine kleine Lippe am oberen, und eine größere Lippe am unteren Ende. Halten Sie die Abdeckung aufrecht, richten Sie die Lippe mit der Öffnung auf dem oberen und unteren Kettengehäuse aus und setzen Sie es in die Spur ein. Drehen Sie die Abdeckung gegen den Uhrzeigersinn in Position, so daß das OrbiTrek Pro Logo und die Luftlöcher oben sind. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, die Turbolüfterabdeckung in die Öffnung einzupassen, versuchen Sie die Abdeckung leicht zu kippen, so dass sich zunächst die obere Öffnung mit der Lippe einpasst, und dann die Untere.



#### IV. Anbringung der Kupplungsstangen

Installieren Sie die rechte und linke Kupplungsstange (Nr. 5R u. 5L) am Hauptrahmen (Nr. 1). Benutzen Sie dazu den Verbindungsschaft (Nr. 14). Entfernen Sie die 3/8 Zoll x 20 Seitenschraube (Nr. 28), den 3/8 Zoll Federring (Nr. 27) und die D-Klemmscheibe (Nr. 26) nur von einem Ende des Verbindungsschafts. Beachten Sie, daß die D-Klemmscheibe nur in einer Weise aufgesetzt werden kann. Merken Sie sich, wie sie heraus- und wieder hereingeschoben wird.

Schieben Sie den Verbindungsschaft (Nr. 14) durch die kurze Verbindungsrohre von links nach rechts. Schieben Sie den Verbindungsschaft durch die Rohre in der linken Kupplungsstange (Nr. 5L). Setzen Sie die D-Klemmscheibe (Nr. 26), den 3/8 Zoll Federring (Nr. 27) und die 3/8 Zoll x 20 Seitenschraube (Nr. 28) auf der linken Seite wieder ein und ziehen Sie sie von Hand fest. Dann wiederholen Sie diese Schritte auf der rechten Seite. Nehmen Sie zwei kleine Inbusschlüssel und stecken Sie sie in die Mitte der Seitenschrauben. Ziehen Sie nur eine Seite fest, und halten Sie den gegenüberliegenden Bolzen mit dem Inbusschlüssel fest. Wenn die eine Seite festgezogen ist, ziehen Sie die andere Seite fest.



## V. Anbringung der Fußpedale

### Fußpedal

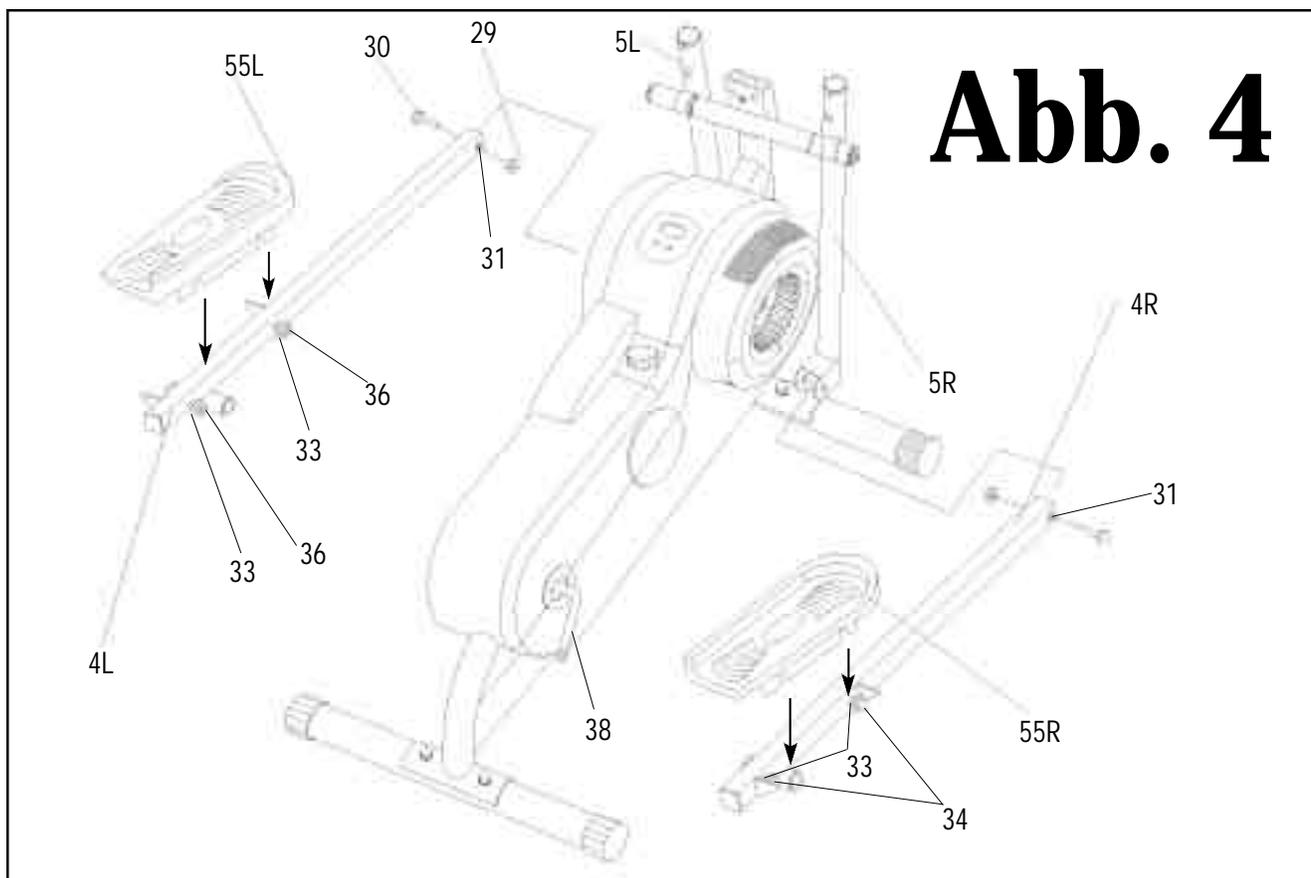
Befestigen Sie das rechte und linke Fußpedal (55R u. 55L) an der entsprechenden Pedalröhre (Nr. 4R u. 4L). Beachten Sie, dass die Fuß- und Pedalröhren mit R und L Aufklebern versehen sind, die Rechts und Links auszeichnen. Auf jeder Pedalröhre befinden sich Bolzen (Nr. 34), Sicherungsmuttern (Nr. 36) und Unterlegscheiben (Nr. 33), in welche das Fußpedal eingesetzt wird. Schrauben Sie diese Bolzen nicht ganz ab, lösen Sie sie nur etwas, so daß Sie die Fußpedale zwischen Pedalröhre und Unterlegscheiben einsetzen können. Ziehen Sie die Bolzen gut fest.

**Hinweis:** Die Fußpedale sind richtig angebracht wenn die abgerundete Kante nach vorne zeigt. Wenn sie falsch herum angebracht sind, wird es Ihnen nicht möglich sein, die Pedalröhren an der Kurbelwelle (Nr.38) anzubringen.

### Pedalröhren

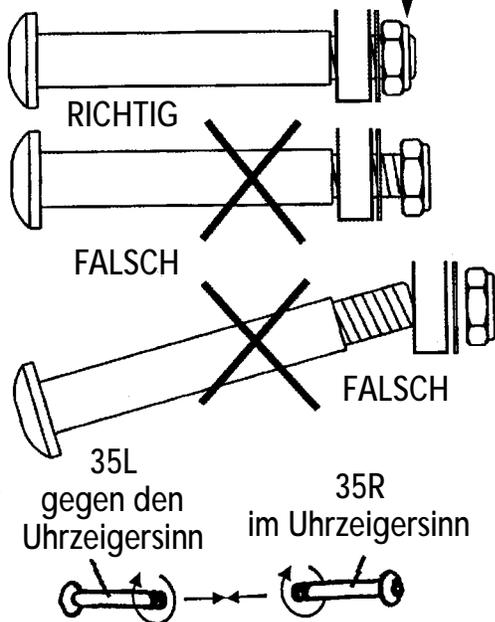
Jetzt können die Vorderseiten der rechten und linken Pedalröhren (Nr. 4R u. 4L) an den Kupplungsstangen (Nr. 5R u. 5L) angebracht werden. Nehmen Sie die beiden Bolzenpaare: M8 x 50 Bolzen (Nr. 30) und M8 Sicherungsmutter (Nr. 29). Vergewissern Sie sich, daß der Bolzenkopf nach außen und das gewindete Ende zum Inneren des Geräts zeigt. Führen Sie den Bolzen durch die Löcher in den Kupplungsstangen und der Pedalröhre. Ziehen Sie beide Seiten mit den Sicherungsmuttern gut fest. Benutzen Sie die dafür bereitgestellten Werkzeuge.

**Hinweis:** Die Laufbuchsen können beim Bewegen der Pedalröhren herausfallen. Vergewissern Sie sich, daß Sie sie wieder einsetzen bevor Sie sie an der Kupplungsstange anbringen.





Ein Nylonring ist am Rand innerhalb der Federmutter sichtbar. Der Gelenkbolzen muss diesen Nylonring ganz durchstoßen.



## ACHTUNG!

Der Gelenkbolzen (35R u. 35L) muß den Nylonring in der Federmutter (66R u. 66L) vollständig durchstoßen. Dadurch werden Stabilität und Langlebigkeit des OrbiTrek Pro gewährleistet.

Um den Gelenkbolzen ordnungsgemäß zu montieren, halten Sie ihn ganz gerade, wenn Sie ihn durch Pedalröhre und Kurbelwelle führen. Wenn der Gelenkbolzen angewinkelt mit der Kurbelwelle verbunden wird, können Schäden an Gelenkbolzen und Kurbelwelle entstehen.

## VII. Anbringung der Griffstangen

### Griffstangen

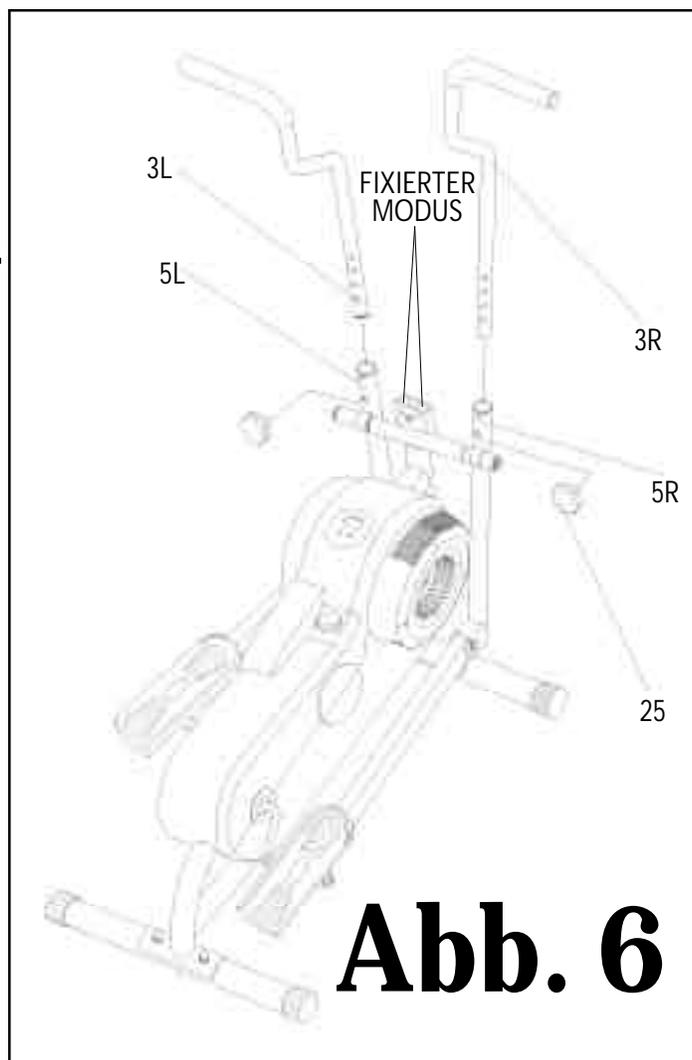
Sie können Ihre Griffstangen (Nr. 3R u. 3L) während des Trainings einfach vom Doppelbetriebmodus auf den fixierten Modus umstellen.

### Doppelbetriebmodus

Setzen Sie die Griffstangen in die Kupplungsstangen ein, so dass sie sich mit den Pedalen bewegen können. Die Griffstangen sind mit R und L Aufklebern für links und rechts gekennzeichnet. Wählen Sie eine angenehme Höhe und befestigen Sie die Griffe mit dem Noppenbolzen (Nr. 25).

### Fixierter Modus

Um die Griffstangen festzustellen, verbinden Sie sie mit der Röhre auf dem Hauptrahmen zwischen den Kupplungsstangen. Wählen Sie eine angenehme Höhe und befestigen Sie die Griffstangen mit demselben Noppenbolzen, den Sie für den Doppelbetriebmodus verwendet haben.



# Abb. 6

## VIII. Einstellung des Trainingswiderstandes

Die Montage Ihres OrbiTrek Pro ist nun beendet. Wenn Sie ihn zum ersten Mal ausprobieren, sollten Sie den Trainingswiderstand auf einer Ihnen bekannten Stufe einstellen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Um den Trainingswiderstand zu erhöhen, drehen Sie den Knopf für die Widerstandseinstellung nach rechts, um den Trainingswiderstand zu verringern, drehen Sie ihn nach links.

## IX. Rückwärtsgang

Erinnern Sie sich, Ihr OrbiTrek Pro hat RÜCKWÄRTSGANG!

Vorwärtsfahren stärkt Ihre großen Streckmuskeln (Vorderseite der Oberschenkel), während Rückwärtsfahren die hintere Muskulatur der Oberschenkel beansprucht.

Nutzen Sie diese Tatsache, damit Ihr Training weniger ermüdet und noch mehr Spaß macht.

## X. Elektronischer Monitor

Mit einem Knopfdruck können Sie den elektronischen Monitor Ihres OrbiTrek Pro aktivieren. Die folgenden Anzeigen erscheinen:

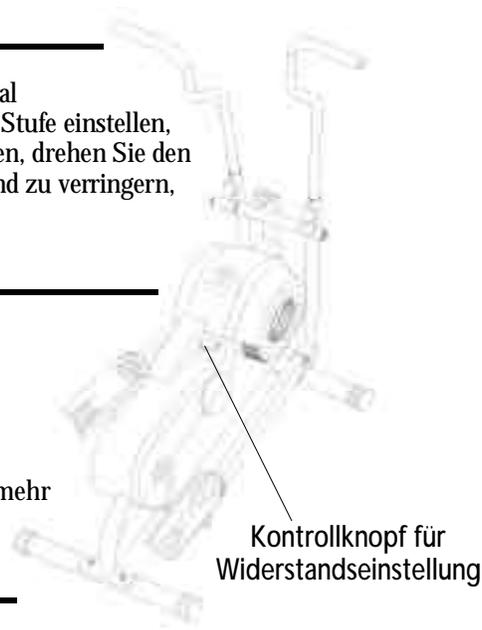
- **SCAN [ABFRAGEN]** betätigen Sie den „MODE“ [„MODUS“] – Knopf bis „SCAN“ [„ABFRAGEN“] erscheint. Der Monitor wechselt alle 30 Sekunden zwischen allen 4 Funktionen: Geschwindigkeit, Entfernung, Zeit und Kalorien.
- **SPEED [GESCHWINDIGKEIT]** betätigen Sie den „MODE“ [„MODUS“] – Knopf bis „SPD“ [„GESCHW“] erscheint. Der Monitor zeigt an, wie schnell Sie laufen.
- **DISTANCE [ENTFERNUNG]** betätigen Sie den „MODE“ [„MODUS“] – Knopf bis „DST“ [„ENTF“] erscheint, um herauszufinden, wie weit Sie mit Ihren Füßen auf dem Boden gelaufen wären.
- **TIME [ZEIT]** betätigen Sie den „MODE“ [„MODUS“] – Knopf bis „TMR“ [„ZT“] erscheint, um herauszufinden, wie lange Sie trainiert haben.
- **CALORIE [KALORIEN]** betätigen Sie den „MODE“ [„MODUS“] – Knopf bis „CAL“ [„KAL“] erscheint. Der Monitor zählt die verbrauchten Kalorien.
- **RESET [RÜCKSTELLUNG]** wenn Sie den „RESET“ [„RÜCKSTELLUNG“] – Knopf mehr als eine Sekunde drücken, werden alle Werte auf Null zurückgestellt.

Der SCAN [ABFRAGEN] Modus lässt Ihren Monitor automatisch in kurzen Intervallen zwischen allen vier Anzeigen wechseln, so müssen Sie nicht anhalten um einen Knopf für eine andere Information zu drücken.

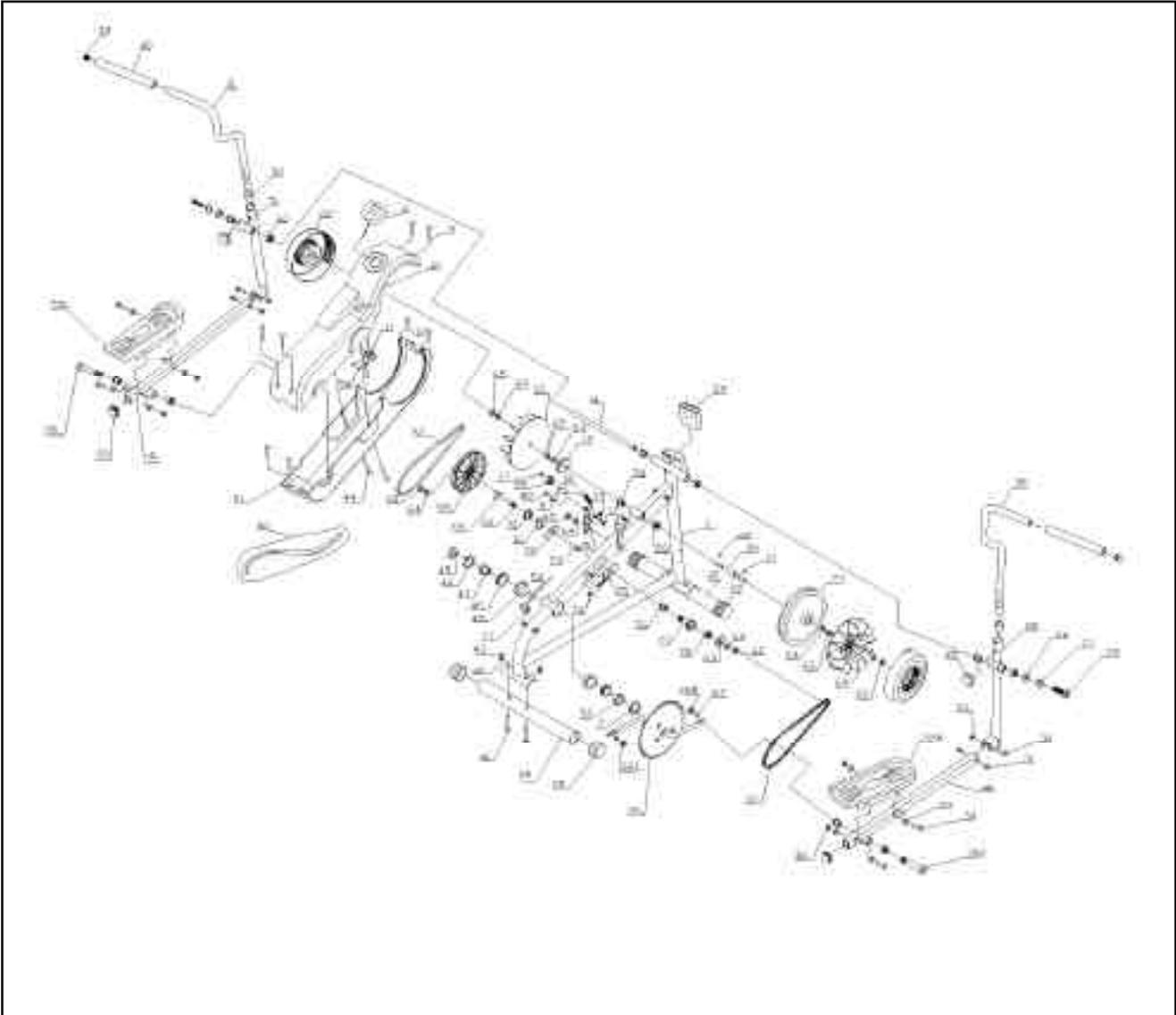
Der Monitor ist mit einer AA Batterie ausgestattet. Er schaltet sich automatisch aus, um Energie zu sparen, wenn Ihr OrbiTrek Pro nicht in Betrieb ist.

## Auswechseln der Batterie

1. Drücken Sie den kleinen Verschlussriegel auf der Rückseite des Geräts mit dem Daumen nach innen und ziehen Sie die Klappe nach oben.
2. Entnehmen Sie die Batterie.
3. Setzen Sie die neue Batterie ein.
4. Vergewissern Sie sich, daß die Batterie richtig eingesetzt ist. Das Ende, das mit – (Minuspol) gekennzeichnet ist, muß mit der Feder in Berührung kommen.
5. Wenn die Anzeige unlesbar wird, oder wenn nur Segmente mit Unterbrechungen erscheinen, nehmen Sie die Batterie bitte heraus, warten Sie 15 Minuten und setzen Sie sie wieder ein.
6. Die Batterie ist bei normalem Gebrauch ungefähr ein Jahr betriebsfähig.
7. Wenn Sie die Batterie herausnehmen, gehen alle Werte auf Null zurück.



# ANSICHT DER EINZELTEILE UND



Eine vollständige Liste der Teile, die hier abgebildet sind, können Sie auf der nächsten Seite finden.

Die meisten Teile sind vormontiert. Diese Abbildung ist nicht als Montageanweisung für den OrbiTrek Pro gedacht sondern einfach als Referenz, falls bestimmte Teile repariert oder ersetzt werden müssen.

Thane Fitness behält sich vor, in diesem Handbuch dargestellte Details des OrbiTrek Pro gegebenenfalls ohne vorherige Mitteilung zu verändern.

## LISTE DER TEILE

TEIL NR.	BESCHREIBUNG	Größe	Anzahl
1	Hauptrahmen		1
2V	Vorderstütze		1
2H	Hinterstütze		1
3L	linke Griffstange		1
3R	rechte Griffstange		1
4L	linke Pedalröhre		1
4R	rechte Pedalröhre		1
5L	linke Kupplungsstange		1
5R	rechte Kupplungsstange		1
6	Kunststoffradträger		1
7	Unterlegscheibe	15/16 ZOLL	1
8	elektronischer Monitor		1
9	Schraube	ST4.8 X 15	4
10	oberes Kettengehäuse		1
11	Spannungsregelungsknopf		1
12	Schraube		4
13	Turbolüfter		2
14	Verbindungsschaft		1
15	kleines Riemenrad		1
16	Anschlagscheibe		1
17	Sicherungsmutter	M6	2
18	kleine Feder		1
19	runde Abschlusskappe für Handgriff	25.4 x 2	2
20	Turboachse für Reibrad		1
21	Positionsplatte	5 x 14	1
22	rollende Abschlusskappe		2
23	Reibrad		1
24	Kunststofflaufbuchsen, Set		1
25	Noppenbolzen	M8 x 38	2
26	D-Klemmscheibe		2
27	Federring	3/8 ZOLL	2
28	Seitenschraube	3/8 ZOLL x 20	2
29	Sicherungsmutter	M8	2
30	Bolzen	M8 X 50	2
31	Laufbuchse		4
32	runde Kunststofflaufbuchse		2
33	große Unterlegscheibe		8
34	Sechskantschraube	M8 X 50	4
35L	linker Pedalgelenkbolzen	1/2 ZOLL	1
35R	rechter Pedalgelenkbolzen	1/2 ZOLL	1
36	Sicherungsmutter	M8	4
37	Kette		1
38	Kettenrad und Kurbelwelle		1
39	12 winklige Abschlusskappe		2
40	Schaumstoffgriffe		2
41	Schlossschraube	3/8 ZOLL x 60	4
42	gekrümmte Unterlegscheibe	3/8 ZOLL	4
43	Hutmutter	3/8 ZOLL	4
44	Schraube	ST2.9 x 20	2
45	Kegelbundstrebe		2
46	Kegelbundlager		2
47	Kegelbund	7/8 ZOLL	1
48	Unterlegscheibe	7/8 ZOLL	1
49	Sechskanthutmutter	7/8 ZOLL	1
50	Reibriemen		1
51	unteres Kettengehäuse		1
52	Kegelbund	15/16 ZOLL	1
53	quadratische Abschlusskappe		2
54	Schraube		2
55L	linkes Fußpedal	ST3.0 x 8	1
55R	rechtes Fußpedal		1
56	Schraube	ST4.8 x 12	2
57	3VX Riemen		1
58	Kunststoffrad		1
59	großes Riemenrad		1
60	Achse für großes Riemenrad		1
61	Laufbuchse		10
62	Lüfterflügelabdeckung		2
63	kleines Kettenrad		1
64	Unterlegscheibe	M10	7
65	Sicherungsmutter	M10	7
66L	linke Sicherungsmutter	1/2 ZOLL	1
66R	rechte Sicherungsmutter	1/2 ZOLL	1
67	Federring	1/2 ZOLL	2
68	Positionsplatte	4 x 12	1
69	Positionsplatte	4 x 8	1
70	Rundmutter	M27 X 1.5	1
71	Sensor		1
72	Anschlagplatte		1
73	Schutzrolle		1
74	Mutter	M8	2
75	verstellbares Brett für Kette		1
76	Laufbuchse		2
77	Laufbuchsenmuffe		1
78	Laufbuchse		2
79	Unterlegscheibe	M6	1
80	Sechskantschraube	M6 X 25	1
81	verstellbares Brett für Riemenrad		1



# Ernährungsratgeber

Alle in diesem Buch enthaltenen medizinischen oder gesundheitsbezogenen Informationen sind nicht als Ersatz für ärztliche Beratung gedacht. Behandlung oder Diagnose einer Krankheit oder gesundheitlichen Verfassung sollte nur unter Anleitung eines qualifizierten Arztes vorgenommen werden, der mit Ihrer Krankengeschichte vertraut ist.

Die in diesem Ernährungsratgeber enthaltenen Informationen sind für gesunde Personen mit einer durchschnittlich guten, körperlichen Verfassung zur Verbesserung ihrer körperlichen Erscheinung gedacht.

**FRAGEN SIE IHREN ARZT, BEVOR SIE DIESES ODER EIN ANDERES KÖRPERPROGRAMM ANFANGEN.**

# NAHRUNG UND WIE MAN SIE KONTROLLIERT

## WAS SIE TUN SOLLTEN:

- 1) **Nehmen Sie ungefähr die gleiche Menge an Kohlehydraten wie Proteinen zu sich.** Sie können dies tun, indem Sie sich einfach ansehen, was Sie essen. Beispiel: Wenn Sie einen Teller mit Nudeln vor sich haben (reich an Kohlehydraten), dann sollte die Menge an Proteinen entsprechend genauso groß sein (je nach Menge oder Gewicht)

### KOMPLEXE KOHLEHYDRATE

- Vollkornreis
- Süßkartoffel
- Grütze
- Weiße Kartoffel
- Batate
- Haferflocken
- Haferkleie
- Mais
- Vollkornbrot
- Vollkornnudeln
- Weizen geschrotet
- Reispudding
- Schwarzaugenbohnen
- Lima-Bohnen
- schwarze Bohnen
- weiße Bohnen
- Pintobohnen

### PROTEINE

- Truthahnbrust ohne Haut und Knochen
- Brustfleisch vom Huhn
- Eiweiß
- Schweinefilet
- Thunfisch aus der Dose (in Wasser)
- Fettfreie Milchprodukte
- Krabben
- Hüftsteak
- Kabeljau
- Flunder
- Schellfisch
- Dorsch
- Heilbutt
- Lendenfilet
- Hühnerbrustfleisch aus der Dose (in Wasser)
- Fettarme Milchprodukte Truthahn oder Hühnerbrustaufschnitt

- 2) **TRINKEN SIE VIEL WASSER!** Versuchen Sie, täglich mindestens acht 250ml-Gläser Wasser zu trinken. Normalerweise ist es am Besten, wenn Sie Quellwasser oder Mineralwasser aus der Flasche trinken, da Leitungswasser in den meisten Gegenden mit Chlor und anderen ungesunden Chemikalien versetzt ist.
- 3) Essen Sie viel ballaststoffreiche Gemüse und Blattgemüse, das sind die BESTEN Nahrungsmittel, die Sie essen können! Und vergessen Sie nicht, keine fettigen Salatsaucen zu verwenden, um Ihren Erfolg nicht zu verderben.

Es gibt einige Gemüsesorten, die Ihrem Körper bei der Verdauung mehr Energie entziehen als zuführen. Die Verdauung aller Lebensmittel ist mit einem körperlichen Energieaufwand verbunden. Wenn die Nahrung verdaut ist, gibt sie ihre Energie in Form von Kalorien an den Körper ab, welche dann entweder verbraucht ("verbrannt") oder, (größtenteils als Fett), gespeichert werden. Manchmal ist die Anzahl von Kalorien, die ein bestimmtes Nahrungsmittel enthält geringer als die Anzahl der Kalorien, die bei seinem Zerkauen und Verdauen verbraucht werden. Das Essen von Gurken oder Sellerie kann beispielsweise zu Gewichtsverlust führen, ganz von selbst – ohne Sport oder Ähnliches! Ist das nicht interessant?

### Zu Gemüsesorten bei deren Verdauung mehr Kalorien verbraucht werden als sie enthalten gehören:

- |                                |                               |                             |
|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| • Alfalphasprossen             | • Gurke                       | • Alle Arten von Algen      |
| • Rote Beete grün              | • Aubergine – (an der Grenze) | • Spinat                    |
| • Brokkoli – (an der Grenze)   | • Endivien                    | • Tomaten – (an der Grenze) |
| • Kohl                         | • Knoblauch                   | • Steckrüben grün           |
| • Blumenkohl – (an der Grenze) | • Salat                       | • Wasserkastanien           |
| • Sellerie                     | • Pilze                       | • Brunnenkresse             |
| • Rippenmangold                | • Paprika – (an der Grenze)   |                             |
| • Schnittlauch                 | • Radieschen                  |                             |

---

## WAS SIE NICHT TUN SOLLTEN:

---

- 1) Vermeiden Sie es, eine Schlankheitskur nach der anderen zu machen, meistens führt es nur dazu, dass Sie alles, was Sie abgenommen haben wieder zunehmen, sobald Sie die Kur beenden. Folgen Sie stattdessen diesen einfachen Richtlinien:
- 2) Geben Sie niemals Fett oder Öl zu Ihren Speisen! Diese wichtige Regel sollten Sie sich besonders merken, sie kann nicht wichtig genug genommen werden. Der Begriff „zugesetztes Fett und Öl“ hat hier eine sehr spezifische und spezielle Bedeutung. Er bezieht sich auf all die unnatürlichen Fette und Öle die von Menschen hergestellt, verarbeitet und den Speisen zugesetzt werden. In der Natur gibt es so etwas wie zugesetztes Fett und Öl nicht. So etwas existiert einfach nicht. Die NATUR macht Mais... MENSCHEN machen Maisöl, Margarine und frittierte Speisen. Die NATUR erzeugt Sojabohnen und Erdnüsse... MENSCHEN stellen Sojaöl, Mayonnaise und Erdnussöl her.

Es ist sehr wichtig, ALLE zugesetzten Fette und Öle zu vermeiden, nicht nur weil sie dick machen, sondern weil Sie auch krank machen und an der Entwicklung von Brust- und Darmkrebs, Herzkrankheiten und anderen schweren Krankheiten beteiligt sind.

### **Zugesetzte Fette und Öle zu vermeiden bedeutet den Verzicht auf:**

- Margarine
- Mayonnaise
- Olivenöl
- Butter
- Ölige und salzige Salatsaucen
- Alle Sorten von Chips (mit Ausnahme von Gebackenen)
- Gebratene Speisen
- Pommes Frites
- Rahmkäse
- Speiseeis
- Schmalz
- Und andere industriell hergestellte Fette oder Öle

Wenn Sie Salat ohne Sauce nicht mögen – versuchen Sie es mit Zitronensaft und Gewürzsalz. Es ist köstlich! Oder...probieren Sie eine der heutzutage weitverbreiteten fettfreien Salatsaucen. Sie werden sich wundern, wie sehr sie sich verbessert haben.

Alle oben aufgeführten Produkte sind sehr ungesund. Aber die gehärteten Produkte wie Margarine, Mayonnaise und alle erhitzten Fette und Öle sind am Schlimmsten, da sie einen hohen Anteil an Trans-Fettsäuren – Substanzen die bei der Erhitzung und Verarbeitung von Fetten und Ölen entstehen – haben. Trans-Fettsäuren sind direkt an der Entstehung und Verschlimmerung von Fettsucht, Herz- und Kreislaufkrankheiten und Krebs beteiligt. Vermeiden Sie diese „Lebensmittel“ um jeden Preis.

- 3) Vermeiden Sie Speisen, die viel raffinierten Zucker und weißes Mehl beinhalten. Lesen Sie die Liste der Zutaten und essen Sie keine Speisen, die zuviel von diesen Produkten enthalten, da sie zu Fettsucht und anderen Gesundheitsproblemen beitragen.

---

## Nahrungszubereitung

---

Über dieses Thema könnte man ein ganzes Buch schreiben. Das Wichtigste ist, wie gesagt, zugesetzte Fette und Öle zu vermeiden! Braten Sie nicht in Öl! Benutzen sie antihafbeschichtete Pfannen und bereiten Sie in Wasser oder fettfreier Hühnerbrühe zu. Experimentieren Sie ein wenig und Sie werden feststellen, wie einfach es ist. Vergessen Sie außerdem nicht, dass jede Speise die mit Öl, Butter oder Margarine zubereitet wird, ebenso gut, oder fast ebenso gut ohne diese Zutaten zubereitet werden kann. Sie müssen experimentieren, wenn Sie dieses Konzept bei all Ihren Lieblingsgerichten anwenden, aber die Belohnung wird groß sein. Immer bessere Gesundheit - immer mehr Erfolg.

---

## Zeitplanung der Mahlzeiten

---

Am Besten gestalten Sie Ihren Zeitplan so, dass Sie Ihr tägliches Quantum auf mehrere Mahlzeiten verteilen, anstatt eine große Mahlzeit am Tag zu sich zu nehmen. Studien haben gezeigt, dass wenn zwei vergleichbare Gruppen von Personen die gleiche Anzahl von Kalorien zu sich nehmen, (jedoch mit unterschiedlichem Zeitplan), die Gruppe, die eine große Mahlzeit täglich isst, sich schlechter fühlt und zunimmt, während die Gruppe, die ihre Kalorien über den Tag verteilt, sich besser fühlt und nicht zunimmt.

Andere Studien haben gezeigt, dass Mahlzeiten die vor dem Schlafengehen gegessen werden, zu Gewichtszunahme führen. Dieselbe Mahlzeit führt zu keiner Gewichtszunahme wenn sie früher am Tag gegessen wird.

Das typische große Abendessen, das den meisten Leuten vertraut ist, ist problematisch da die natürlichen Tagesrhythmen des Körpers so geartet sind, dass sie sich abends auf Ruhe vorbereiten, nicht auf eine großes Essen. Darüber hinaus wird Nahrung, die am Abend gegessen wird mit größerer Wahrscheinlichkeit in Körperfett umgewandelt. Also essen Sie ein leichtes Abendessen – ein Stück gegrilltes Hühnchen, Vollkornreis und Gemüse – achten Sie auf die Menge. Vergessen Sie nicht: Speisen, die so spät gegessen werden, werden mit größter Wahrscheinlichkeit in Körperfett umgewandelt; und Körperfett das sich einmal angesammelt hat, wird man viel langsamer und mit größeren Schwierigkeiten wieder los als man es zunimmt – eine Tatsache, mit der viele Leute schon vertraut sind.

Frühstücken Sie immer. Eine Tasse Weizenbrei, geschroteter Weizen, Haferflockenbrei oder ein Eiweißomelett sind ein guter Start in den Tag. Das Frühstück stärkt Körper und Geist und gibt Ihnen den kleinen Energieschub, den Sie brauchen, um den Ereignissen des Tages gewachsen zu sein. Was immer Sie tun, lassen Sie diese wichtige Mahlzeit nicht aus.

Vergessen Sie nicht, zusätzlich zum Frühstück, Mittagessen und Abendessen einen kleinen Imbiss am Vormittag und einen anderen zwischen Mittagessen und Abendessen einzunehmen.

---

## Wann man essen sollte; wann man aufhören sollte

---

Von Natur aus schlanke Leute folgen typischer Weise diesen beiden einfachen Schemen:

- 1) Essen Sie nur wenn Sie hungrig sind; und
- 2) Hören Sie auf zu essen, wenn Sie keinen Hunger mehr haben

So haben unsere Vorfahren gegessen, was ein gutes Zeichen dafür ist, dass es von der Natur so vorgesehen war. Die meisten von uns sind so konditioniert, dass sie dann essen, wenn es Zeit zu essen ist: Mittagessen, Abendessen, Frühstück. In Wahrheit ist es viel natürlicher, zu essen wenn man hungrig ist. Das heißt, wirklich Hunger hat, nicht nur Appetit. Halten Sie sich so weit wie möglich an diese einfachen aber überzeugenden Essprinzipien.

Das zweite Prinzip – aufhören zu essen, wenn Sie nicht mehr hungrig sind - ist auch sehr wirksam. Es ist am Natürlichsten, dann mit dem Essen aufzuhören wenn man satt ist. Erstaunlicher Weise ist das nicht, was die meisten von uns tun. Dieses Prinzip bedeutet, dass Sie aufhören sollten, egal, ob Sie noch 95% auf dem Teller haben, oder nur 5% Ihrer Speisen übrig sind. Es macht nichts. Die Menge der Nahrung auf Ihrem Teller hat keine Bedeutung und hat mit den Bedürfnissen Ihres Körpers nichts zu tun. Wichtig ist, wie Sie sich fühlen. Wenn Sie gesättigt sind, wenn der Hunger weg ist, **HÖREN SIE AUF.**

Wenn Sie diese beiden einfachen Essprinzipien beherrschen, werden Sie Ihr Körpergewicht und Ihre Ernährung in Zukunft weitgehend meistern können.

---

## Restaurantspeisen

---

Dies ist ein besonders schwieriger Bereich. Aus unbekanntem Gründen lieben Restaurants Öl und Butter. Sogar einfache Salate sind in wirklich lächerliche Mengen von Öl getränkt. Gemüse wird mit Butter zubereitet und dann mit extra Butter beträufelt, bevor die Speisen zum Tisch gelangen. Dieser Missbrauch von Butter und Öl ist das größte Problem beim auswärtigen Essen in Restaurants.

Außerdem ist die Frische der Speisen ein Problem. Fisch, Geflügel und Fleisch (in dieser Reihenfolge) sind mit größter Wahrscheinlichkeit problematisch. Seien Sie vorsichtig. Stellen Sie viele Fragen, insbesondere wenn es um Frische geht. Wenn es Gründe dafür gibt, an der Frische der Nahrung zu zweifeln, bestellen Sie etwas anderes oder verlassen Sie das Restaurant.

### **Wenn Sie im Restaurant essen, beachten Sie diese einfachen Regeln:**

- Fragen Sie immer, wie viel Butter oder Öl in der Speise ist, die Sie bestellen möchten
- Bestehen Sie darauf, dass die Speise(n) die Sie bestellen ohne, oder zumindest mit sehr wenig Butter oder Öl zubereitet werden.
- Verzichten Sie auf Streukäse.
- Bestellen Sie Salat ausschließlich mit Essig, oder mit Zitronenscheiben, die Sie über Ihrem Salat ausdrücken können. Wenn Sie Salatsauce bestellen müssen, bestellen Sie eine die sich separieren lässt, z.B. eine auf Essig und Öl basierende, so dass sie das Öl, das oben schwimmt abschütten, und nur die schmackhafte Sauce unter der Ölschicht verwenden können. Oder bringen Sie Ihre eigene, gesunde Sauce mit.
- Bestellen Sie niemals frittierte Speisen! Vergessen Sie nicht zu fragen, da oft aus der Speisekarte nicht hervorgeht ob die Speisen frittiert sind. Italienische Restaurants z.B. frittieren ihren „Auberginenauflauf“ öfters. Sie müssen nachfragen, und alle diese Speisen vermeiden.
- Vermeiden Sie sahnehaltige Speisen. Viele Speisen die normalerweise mit Sahne zubereitet werden, schmecken genauso gut ohne Sahne. Verlangen Sie, dass man die Speisen nach Ihrem Wunsch zubereitet.
- Bestellen Sie zuerst einen Salat, je größer desto besser und verlangen Sie, dass er sofort gebracht wird. Vermeiden Sie die öligen oder sahnigen Saucen und essen Sie den Salat sofort.
- Sagen Sie „nein“ zu Brötchen und Butter
- Versuchen Sie der Verlockung zu widerstehen, einen Nachtisch zu bestellen. Wenn Sie doch einen bestellen müssen, wählen Sie einen, der richtiger Nahrung am Nächsten kommt. Eine Tasse mit Obstsalat oder ein Früchtetörtchen könnten genügen. Vermeiden Sie in jedem Fall sahnehaltige Kuchen und Obstkuchen.
- Haben Sie keine Angst davor, zu verlangen was Sie wollen. Wenn man Ihnen ein „Nein“ zur Antwort gibt, sagen Sie „auf Wiedersehen“. Viele Restaurants werden Sie gerne bedienen, also lassen Sie sich auf nichts ein, und verlangen Sie das, was Ihrem Körper gut tut.

---

## Mogeln (schwelgen)

---

Ja, Sie werden ab und zu abschweifen. Das ist in Ordnung, solange Sie es nicht als Grund nehmen, Ihre alten Ess-Gewohnheiten wieder aufzunehmen. Fangen Sie einfach mit der nächsten Mahlzeit wieder an. Fühlen Sie sich nicht schuldig. Denken Sie daran, wie viel Sie schon geschafft haben und belohnen Sie sich dafür, dass Sie schon so weit gekommen sind. Lernen Sie, Ihre alten, schlechten Gewohnheiten abzulegen – das Versprechen an sich selbst und Ihren neuen Körper zu erneuern und die von Ihnen angestrebte Gesundheit zu erlangen.

---

## Wie man Essgelüste verhindert

---

### **1) SPRENGEN SIE DEN TEUFELSKREIS!**

- Nahrungsmittelqualität: Dies ist der wichtigste Faktor im Teufelskreis, auf den Sie Einfluss nehmen können. Vermeiden Sie alle ungesunden Speisen. Vermeiden Sie alle Speisen, die Eßgelüste hervorrufen. Vermeiden Sie alle konservierten Nahrungsmittel. Essen Sie echte, identifizierbare Lebensmittel.
- Das wichtigste Diätprinzip von allen: Vermeiden Sie zugesetzte Fette. Die machen dick, erhöhen das Risiko für Herzkrankheiten und Krebserkrankungen und verkürzen die Lebensdauer. Außerdem erhöhen Sie das Verlangen nach Süßigkeiten, die wiederum den Fettspiegel weiter erhöhen und die Gesundheit schädigen können.

- Vermeiden Sie Zucker: Raffinierter weißer Zucker (Tafelzucker) schadet Ihrer Gesundheit in vieler Hinsicht und führt (a) auf direktem Wege zu Gewichtszunahme und (b) dazu, dass Sie nach Fett verlangen, was weitere Gewichtszunahme verursacht.
- Trinken Sie viel Wasser: Dies ist eine einfache, gesunde Methode Essgelüste zu verhindern. Ein Hungergefühl, besonders Hunger auf fettige Speisen, kann oft mit einem oder zwei Gläsern Wasser befriedigt werden. Durch die direkte Wirkung auf den Magen kann der Appetit auf natürliche Weise kontrolliert werden indem man viel Wasser trinkt. Trinken Sie nur reines, frisches Wasser. Vermeiden Sie Leitungswasser, das mit Chlor und anderen Chemikalien angereichert wird. Streben Sie mindestens 6-8 Gläser am Tag an.
- Versuchen Sie, sich die Zähne zu putzen, anstatt zu essen! Manchmal ist Appetit auf spezielle Speisen, vor allem fetthaltige süße Speisen, auf nichts anderes als einen schlechten Geschmack im Mund zurückzuführen. Ein schnelles, erfrischendes Zähneputzen oder Mundspülen kann Essgelüste sofort und schmerzlos beseitigen.
- Zeiteinteilung der Mahlzeiten: Lassen Sie nie das Frühstück aus; das führt nur zu Hypoglykämie und starken Hungergefühlen irgendwann am Vormittag – das kann wiederum dazu führen, dass Sie Plätzchen oder Krapfen mit Kaffee und Zucker zu sich nehmen, so dass Ihr Blutzuckerspiegel für den Rest des Tages Achterbahn fährt. Keine gute Idee.
- Versuchen Sie drei Stunden vor dem Schlafengehen nichts zu essen. Wenn Sie vor dem Zubettgehen nicht essen, kann sich Ihre Fettspiegel senken, und dadurch können sich Ihre Eßgewohnheiten so verändern, dass Sie morgens hungriger sind. Dann werden Sie wirklich ein kleines bis mittleres Frühstück zu sich nehmen, was Ihnen wiederum helfen wird, die Essgelüste am späteren Vormittag zu kontrollieren.
- Wenn Sie einen kleinen Imbiss zwischen den Mahlzeiten brauchen, essen Sie etwas frisches Gemüse, oder fettfreien Truthahnaufschnitt oder Vollkorn (keine Weißmehl) -produkte, oder etwas Obst.
- Größe der Mahlzeiten: Kleinere, häufigere Mahlzeiten über den Tag verteilt sind eher geeignet, Essgelüste zu kontrollieren als den ganzen Tag zu knabbern und dann eine große, (oft sehr große) Mahlzeit zu sich zu nehmen. Studien haben auch gezeigt, dass das Verteilen der Mahlzeiten über den ganzen Tag beim Abnehmen hilft, während diese Bestrebungen vereitelt werden, wenn alle Kalorien mit einer großen Mahlzeit eingenommen werden.
- Vermeiden Sie salzige Speisen, wenn sie zu einem Verlangen nach Süßigkeiten führen, wenn Sie Nierenkrank sind oder hohen Blutdruck haben.
- Essen Sie langsam: Das wird helfen, den Effekt der Essgelüste zu schmälern. Sie werden feststellen, dass Sie schneller satt werden, als wenn Sie Ihre Speisen herunterschlingen.
- Variieren Sie Ihre Speisen: Langeweile führt bei den meisten Leuten dazu, dass die Diät aufgegeben wird. Stellen Sie sich vor, Sie würden jeden Tag nur Möhrenstangen, Sellerie oder Kohlsuppe essen. Es würde nicht lange dauern, bevor Sie beim nächsten McDonald oder bei der nächsten Bäckerei anhalten würden. Es gibt viele schmackhafte Lebensmittel, die Ihnen für den Rest Ihres Lebens genügend Abwechslung bieten und Sie nicht dick machen. Experimentieren Sie mit Kräutern, Gewürzen und verschiedenen Kochmethoden.
- Probieren Sie den folgenden Trick: Stecken Sie einen kleinen Schreibblock ein, auf dem Sie alles, was Sie essen möchten aufschreiben, bevor Sie es wirklich essen. Dadurch entsteht eine wichtige Zeitverzögerung während der Sie aufschreiben was Sie tun wollen. Sie werden sich wahrscheinlich öfters dabei ertappen Ihre Meinung zu ändern.

---

## Nahrungsergänzungen

---

Oft geht man davon aus, dass eine gute, abwechslungsreiche Ernährung alle Stoffe enthält, die der Körper braucht. Die Massenproduktion und Auslaugung des Bodens unserer heutigen Welt trägt dazu bei, dass dies nicht mehr der Fall ist. Und davon abgesehen, wie viele von uns ernähren sich wirklich „gut und ausgewogen“?

Aus diesem Grunde, und weil Ernährung besonders wichtig ist wenn der Fettstoffwechsel aktiv ist und Fett abgebaut wird, empfehlen wir ein gutes Multi-Vitamin und Mineralpräparat, das täglich eingenommen werden sollte.

**TIPPS:**

- Ein Multi-Vitaminpräparat, das nur einmal täglich eingenommen werden muss, ist normalerweise von geringer Qualität und nicht sehr wirksam. Bessere Zusammensetzungen werden meist 3 mal täglich, in Tabletten- oder Kapselform eingenommen. Nahrungsergänzungspräparate sollten normalerweise nach dem Essen eingenommen werden. So werden sie besser absorbiert, sind besser verträglich und es ist weniger wahrscheinlich, dass Sie einen „Niacin flush“ bekommen.
- Wählen Sie eine Zusammensetzung, die alle B-Vitamine, die Vitamine A, C, E und D und wichtige Mineralien enthält. Vitamin B6, Magnesium und Chrom sind sehr wichtig, jedoch in herkömmlichen Ernährungsweisen oft nicht enthalten.
- Viele Menschen haben gute Erfolge mit essentiellen Fettsäuren, Vitamin C und unter Umständen Bromelain, einem verdauungsfördernden Enzym.
- Am besten gehen Sie in Ihr Reformhaus um ein gutes, vollständiges Präparat zu finden.
- Zuletzt, vergessen Sie nicht viel klares, reines Wasser zu trinken, um alle Schadstoffe auszuspülen die der Körper mit dem Fett abgelagert hat.

## Gesunder Menschenverstand

Im Allgemeinen gilt: Benutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand. Übertreiben Sie nichts. Nehmen Sie die Nahrungsergänzungspräparate in Übereinstimmung mit dem, was der Körper von Natur aus braucht.

Bei allen verpackten Lebensmitteln sollten Sie sich die Liste der Zutaten anschauen. Schauen Sie sich die Herkunft an. Der Hersteller eines Lebensmittels oder Zusatzpräparates sollte ein gutes Unternehmen sein, mit qualifizierten Experten, die die Zusammensetzungen kontrollieren.

## WENN SIE PROBLEME HABEN

Die Meisten Leute, die dieses Diät-System ausprobieren, haben damit glänzenden Erfolg.

Wenn sie das Gefühl haben, dass Ihre Resultate anders sind, denken Sie daran, dass jeder Mensch anders reagiert, und dass Sie auf äußere Stimulierung ganz anders reagieren können als andere Menschen. Wenn Sie aus irgendwelchen Gründen zu langsam abnehmen, beachten Sie diesen wichtigen Faktor:

Jeder nimmt unterschiedlich schnell ab.

Folgen Sie einfach dem System, trainieren Sie mit Ihrem OrbiTrek Pro™ und Sie WERDEN Ihr Ziel erreichen. Sie könnten einfach einer von den „Langsamen“ sein. Es kann etwas länger dauern, aber Sie WERDEN Ihr Ziel erreichen!

Befolgen Sie das GESAMTE hier dargestellte Programm. Das ist besonders wichtig für Personen, bei denen sich der Erfolg langsam einstellt.

## Wann Sie einen Arzt aufsuchen sollten

Im Allgemeinen sollten Sie immer dann einen Arzt aufsuchen, wenn sich Symptome einstellen, die ungewöhnlich sind oder Ihnen in irgendeiner Weise Sorge bereiten!