



Zu Ihrer Sicherheit

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

Verwendungszweck

Die Trainingsbänder sind für ein Training zur Stärkung der Muskulatur vorgesehen. Die gelben Bänder haben den geringsten Widerstand und sind daher bestens für Anfänger geeignet. Die blauen Bänder haben den höchsten Widerstand und sind daher besser für Geübte.

Die Trainingsbänder sind als Sportgeräte für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen sind sie nicht geeignet.

Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

- **Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade – kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Spannen Sie Po und Bauch an.**
- Halten Sie das Band stets gut fest, so dass es Ihnen nicht aus den Händen gleiten kann.
- Um die Handgelenke nicht zu überdehnen, knicken Sie sie möglichst nicht ab, sondern halten Sie sie in direkter Verlängerung zum Unterarm.
- Legen Sie das Band immer breitflächig um Körperteile - nicht verdreht -, um ein Abschnüren zu vermeiden.
- Halten Sie das Band bereits in der Ausgangsstellung leicht gedehnt.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen. Lassen Sie das Band nie zurückschnellen, sondern führen Sie es immer im gleichen Tempo in die Ausgangsposition zurück. Am einfachsten ist es, wenn Sie die Übungen in Zähltakten ausführen, z.B. 2 Takte ziehen, 1 Takt halten und 2 Takte zurückführen. Probieren Sie es aus, bis Sie Ihren eigenen gleichmäßigen Rhythmus gefunden haben.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter. Nicht den Atem anhalten! Zu Beginn jeder Übung atmen Sie ein. Am anstrengendsten Punkt der Übung atmen Sie aus.
- Führen Sie die Übungen immer zu beiden Seiten aus.
- Nehmen Sie sich anfangs nur drei bis sechs Übungen für verschiedene Muskelgruppen vor. Wiederholen Sie diese Übungen, je nach körperlicher Verfassung, nur wenige Male. Legen Sie zwischen den Übungen jeweils eine Pause von mindestens einer Minute ein. Steigern Sie sich langsam auf etwa 10 bis 20 Wiederholungen. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung.

i Wenn Sie das erste Mal eine Übung ausführen, sollten Sie dies vor einem Spiegel tun, damit Sie Ihre Haltung besser kontrollieren können.

- Je nach Übung und gewünschtem Widerstand wählen Sie das gelbe Band für einen geringen Schwierigkeitsgrad, das pinkle Band für einen mittleren oder das blaue Band für einen höheren Schwierigkeitsgrad, so dass Sie die Übung in korrekter Haltung ausführen können, sich aber ausreichend anstrengen müssen.
- Den richtigen Widerstand haben Sie dann gewählt, wenn die Übung nach etwa 8 bis 10 Wiederholungen anstrengend wird.

Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist.**
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!
- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie das Training sofort.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

Wichtige Hinweise

- Konsultieren Sie vor Beginn eines Übungsprogrammes Ihren Arzt und klären mit ihm, ob und welche Übungen für Sie geeignet sind.
- Wärmen Sie sich auf, bevor Sie mit den Übungen beginnen.
- Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs ganz langsam. Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.

- Die Trainingsbänder sind kein Spielzeug und müssen für Kinder unzugänglich sein. Strangulationsgefahr!
- Sollen Sie Kindern die Benutzung der Bänder erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Bei unsachgemäßem oder übersteigertem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- Prüfen Sie die Bänder vor jeder Anwendung. Falls eines angegriffen, porös oder angerissen erscheint, benutzen Sie es nicht.
- Falls Sie ein Band zum Üben befestigen, achten Sie darauf, dass das Befestigungsobjekt stabil genug ist, um dem Zug des Bandes standzuhalten; also keine Tischbeine oder Ähnliches!
- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.
- Trainieren Sie vorzugsweise in Sportschuhen. Achten Sie aber unbedingt auf einen festen und sicheren Stand. Trainieren Sie aber nicht in Socken auf einem glatten Untergrund, da Sie sonst ausrutschen und sich verletzen können. Verwenden Sie z.B. eine rutschhemmende Fitnessmatte.
- Achten Sie auf genügend Bewegungs-freiraum beim Trainieren (2,0 m Trainingsbereich + 0,6m Freiraum ringsum). Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.

- Ein Fitnessband darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Die Trainingsbänder dürfen in ihrer Konstruktion nicht verändert werden. Zweckentfremden Sie die Bänder nicht!
- **Warnung!** Die Bänder dürfen nicht überdehnt werden: Dehnen Sie das Band nur so weit, wie es noch elastisch nachgibt, also auf ca. das Doppelte der Ursprungslänge. Dehnen Sie es nicht mit Gewalt darüber hinaus, da sonst das Material beschädigt wird. Große Personen sollten dies bei Übungen mit weiter Dehnung berücksichtigen. Sie benötigen für diese Übungen ggf. längere Bänder.

Vor dem Training: Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor dem Training ca. 10 Minuten auf. Mobilisieren Sie dafür nacheinander alle Körperteile:

- Den Kopf zur Seite, nach vorne und hinten neigen.
- Die Schultern heben, senken und rollen.
- Mit den Armen kreisen.
- Die Brust nach vorne, hinten und zur Seite bewegen.
- Die Hüften nach vorne, hinten kippen, zur Seite schwingen.
- Auf der Stelle laufen.

Nach dem Training: Dehnen

Einige Dehnübungen finden Sie unten abgebildet.

Grundposition bei allen Dehnübungen: Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen. Halten Sie Ihren Rücken gerade!

Halten Sie die Positionen in den Übungen jeweils ca. 20-35 Sekunden.

Pflege

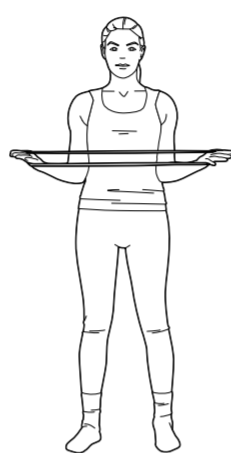
- Ein Band kann beschädigt werden, wenn es mit scharfen oder spitzen Gegenständen in Berührung kommt. Nehmen Sie deshalb Ringe ab und tragen Sie bei den Übungen möglichst keine Schuhe. Achten Sie darauf, dass Sie das Band nicht mit den Fingernägeln beschädigen.
- Die Bänder sind aus extrem dehnbarem Latex. Bei der Dehnung eines Bandes erhöht sich dessen Temperatur und es kann vorkommen, dass es an Stellen, an denen es gehalten wird, zusammenklebt. Beugen Sie dem vor, indem Sie es regelmäßig mit Talkum einpudern.
- Schützen Sie die Bänder vor Sonnenlicht und Hitze, da sie sonst brüchig werden. Bewahren Sie die Bänder kühl und trocken auf. Schützen Sie sie auch vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.

1. Rotatoren (Schultern)



Ausgangsposition: Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band mit angewinkelten Armen vor dem Körper schulterbreit leicht auf Spannung.

Ausführung: Drehen Sie die Unterarme gleichzeitig zur Seite. Die Oberarme bleiben eng am Körper. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.



4. Latissimus (Rücken)

Ausgangsposition: Hängen Sie das Band über einen Türgriff. Stehen Sie seitlich zur Tür, mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band mit gestrecktem Arm seitlich vom Körper leicht auf Spannung. Die Handfläche zeigt zum Körper.

Ausführung: Ziehen Sie den gestreckten Arm in Richtung Oberschenkel. Führen Sie ihn langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



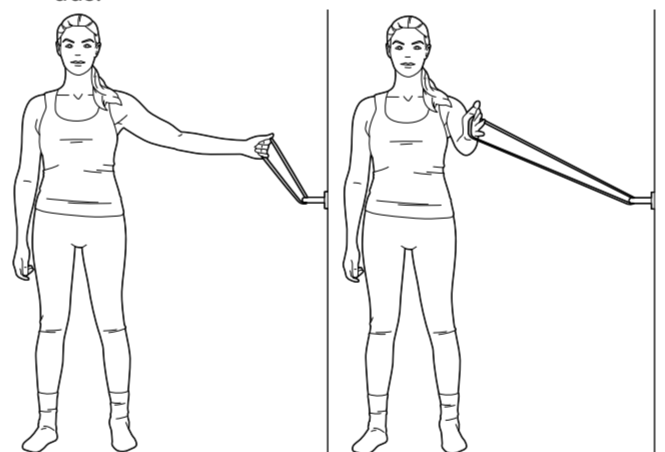
! WARNUNG - Verletzungsgefahr
Falls Sie das Band zum Üben befestigen:
• Achten Sie darauf, dass das Befestigungsobjekt stabil genug ist, um dem Zug des Bandes standzuhalten; also keine Tischbeine o.Ä.!
• Beim Einhaken in Türgriffe stellen Sie sicher ... dass Tür und Türgriff der Belastung standhalten.
... dass das Band nicht abrutschen kann, indem Sie die Zugrichtung entsprechend wählen.
... dass sich die Tür nicht versehentlich öffnen bzw. von einer zweiten Person geöffnet werden kann. Schließen Sie z.B. ab.
• Führen Sie keine anderen als die hier beschriebenen Übungen aus. Belasten Sie das Band - und damit den Türgriff - nicht mit dem vollen Körpergewicht.

2. Trizeps



Ausgangsposition: Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Greifen Sie das Band mit einer Hand von oben, mit der anderen von unten und halten Sie es hinter dem Rücken leicht auf Spannung.

Ausführung: Drücken Sie den unteren Arm nach unten und ziehen Sie gleichzeitig den oberen Arm nach oben. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

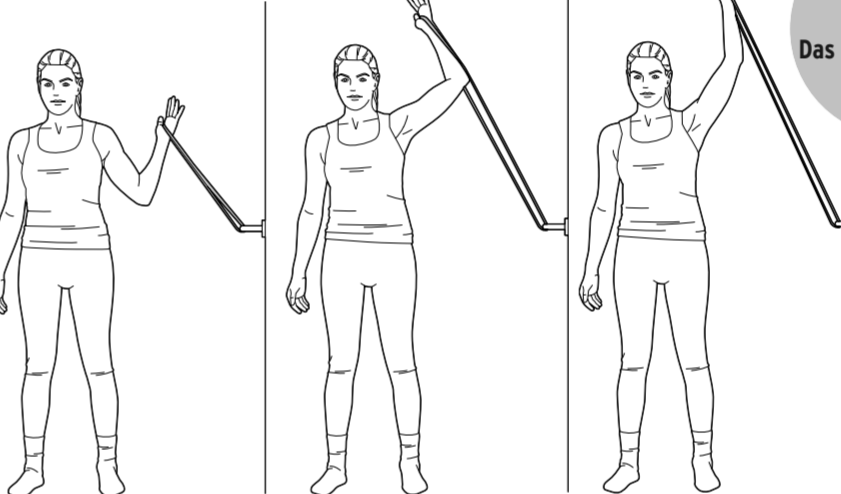


5. Schulter + Brust

Ausgangsposition: Hängen Sie das Band über einen Türgriff. Stehen Sie seitlich zur Tür, mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band mit gestrecktem Arm seitlich vom Körper leicht auf Spannung. Die Handfläche zeigt nach vorne.

Ausführung: Ziehen Sie den gestreckten Arm auf Brusthöhe nach vorne. Führen Sie ihn langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

7. Delta + Trapez (Schultern) + Trizeps

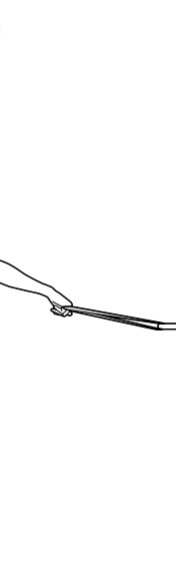


Ausgangsposition: Hängen Sie das Band über einen Türgriff. Stehen Sie seitlich zur Tür, mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band mit gebeugtem Arm seitlich vom Körper auf Schulterhöhe leicht auf Spannung. Die Handfläche zeigt nach vorne.

Ausführung: Ziehen Sie den gebeugten Arm über Kopf nach oben. **Zur Steigerung** versuchen Sie den Arm zu strecken - je nach Körpergröße geht das ggf. nicht vollständig. Führen Sie den Arm langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

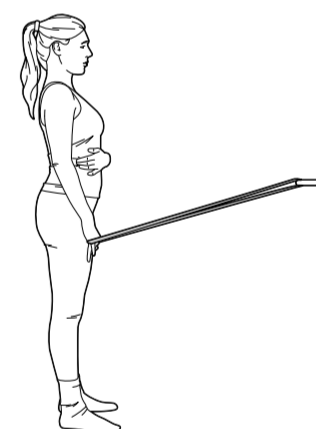
! WARNUNG!
Das Band darf nicht überdehnt werden!

11. Rotatoren (Schultern)



Ausgangsposition: Hängen Sie das Band über einen Türgriff. Stehen Sie mit dem Gesicht zur Tür, mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band mit gestrecktem Arm vorm Körper in Hüfthöhe leicht auf Spannung. Die Handfläche zeigt nach unten.

Ausführung: Ziehen Sie den gestreckten Arm in Richtung Oberschenkel. Führen Sie ihn langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



3. Schulter + Deltamuskel

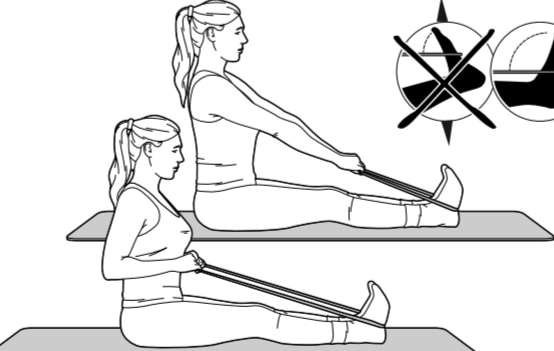


Ausgangsposition: Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Fixieren Sie mit dem vorderen Fuß das Band auf dem Boden. Halten Sie das Band mit der Hand seitlich am Körper leicht auf Spannung.



Ausführung: Ziehen Sie den Arm angewinkelt bis auf Hüfthöhe seitlich nach oben. Führen Sie ihn langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

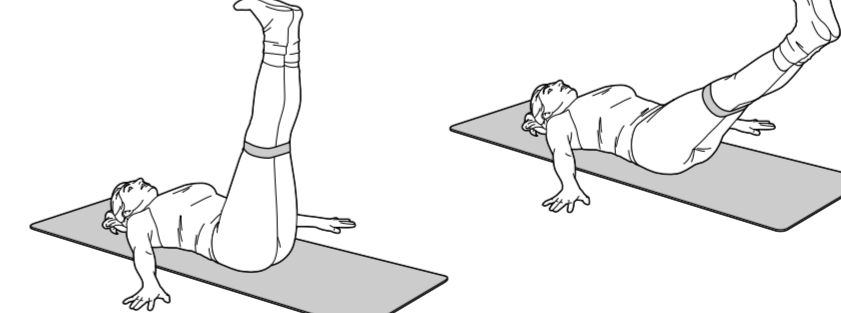
6. Oberer + unterer Rücken



Ausgangsposition: Setzen Sie sich auf den Boden, die Beine gestreckt. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Halten Sie das Band mit den Füßen auf Spannung.

Ausführung: Ziehen Sie die Arme zur Brust. Die Ellbogen liegen dicht am Körper. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.

8. Unterer Bauch + Oberschenkel

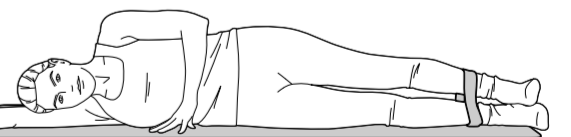


Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Boden, die Beine nach oben gestreckt, das Band kurz über den Knien.

Ausführung: Senken Sie die gestreckten Beine langsam auf ca. 45° ab. **Zur Steigerung** ziehen Sie die Beine langsam auseinander. Führen Sie die Beine dann langsam wieder zusammen und zurück in die Ausgangsposition.

12. Äußerer Oberschenkel + Po

Ausgangsposition: Legen Sie sich seitlich auf den Boden und stützen Sie sich mit der oberen Hand vorm Körper ab. Stecken Sie die Füße dicht nebeneinander durch das Band. Halten Sie das Band mit dem oberen Bein leicht auf Spannung.



Ausführung: Strecken Sie das obere Bein langsam weiter nach oben. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition, ohne es abzulegen. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



Dehnübungen

