

## 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

Das Fitnessband ist für ein Training zur Stärkung der Muskulatur vorgesehen.

Das Fitnessband ist nach DIN 32935-A als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert.  
Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist es 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.

• Greifen Sie das Band immer fest, so dass es Ihnen nicht aus den Händen gleiten kann. Stecken Sie ggf. die Hand hindurch und greifen dann das Band.

• 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.

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

- Je kürzer Sie das Band greifen, desto höher ist der Widerstand. Je nach Übung und gewünschtem Widerstand wählen Sie die Griffposition so, dass Sie die Übung in korrekter Haltung ausführen können, sich aber ausreichend anstrengen müssen. Die richtige Griffposition bzw. den richtigen Widerstand haben Sie dann gewählt, wenn die Übung nach etwa 8 bis 10 Wiederholungen anstrengend wird.

### 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 Türgriffe, Fenster, Tischbeine oder andere unsichere Strukturen!
- Stellen Sie sicher, dass das Band nicht abrutschen kann, indem Sie die Zugrichtung entsprechend wählen.
- Führen Sie keine anderen als die hier beschriebenen Übungen aus. Belasten Sie das Band nicht mit dem vollen Körpergewicht.

## Wichtige Hinweise

### 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 und welche Übungen für Sie geeignet sind.**
- 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!

- 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.
- Das Fitnessband ist kein Spielzeug und muss für Kinder unzugänglich sein.
- Sollten Sie Kindern die Benutzung des Bandes 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.
- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen und das Fitnessband beschädigen.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.
- Wählen Sie einen Trainingsort, der ausreichend Platz für das Training bietet. Die gewählte Fläche sollte mindestens 2,0 x 2,0 m groß sein. Es dürfen keine Gegenstände hineinragen, an denen Sie sich verletzen können (z.B. Tischkanten). Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.
- Der Untergrund muss eben und gerade sein. Achten Sie unbedingt auf einen festen und sicheren Stand. Trainieren Sie nicht barfuß oder in Socken auf einem glatten Untergrund, da Sie sonst ausrutschen und sich verletzen können. Verwenden Sie z.B. eine rutschhemmende Fitnessmatte. Dies empfiehlt sich besonders auch für die Bodenübungen.
- Das Fitnessband darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Das Fitnessband darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden. Hängen Sie nichts daran auf, binden Sie nichts daran und verwenden Sie es nicht, um etwas zu befestigen. Das Fitnessband darf auch nicht auf sonstige Art zweckentfremdet werden.
- **Es ist ratsam, sich die korrekte Ausführung der Übungen von einem erfahrenen Fitness-Trainer zeigen zu lassen.**

## 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

- ▷ Wischen Sie das Fitnessband bei Bedarf mit einem feuchten Tuch ab.
- ▷ Bewahren Sie das Fitnessband kühl und trocken auf. Schützen Sie es vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.
- ▷ Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Möbel-/Bodenpflegemittel das Material des Trainingsbandes angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren zu vermeiden, lagern Sie das Trainingsband nicht unmittelbar auf empfindlichen Möbeln oder Böden, sondern in einer Aufbewahrungsbox o.Ä.

**Material: 100% Naturkautschuklatex**

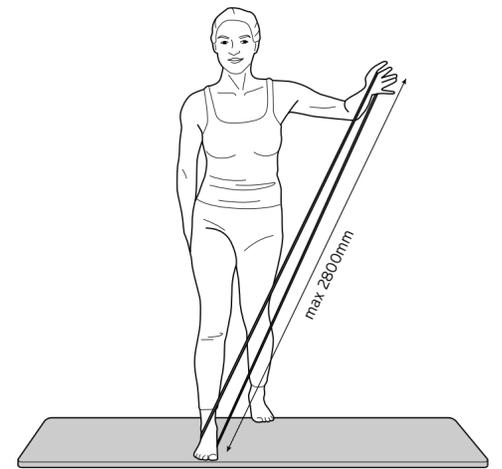
**Länge (ohne Dehnung): ca. 103 cm = Umfang: ca. 206 cm**

Aus produktionstechnischen Gründen kann es beim ersten Auspacken des Artikels zu einer leichten Geruchsentwicklung kommen. Diese ist vollkommen ungefährlich. Lassen Sie den Artikel gut auslüften. Der Geruch verschwindet nach kurzer Zeit. Sorgen Sie für ausreichende Belüftung!

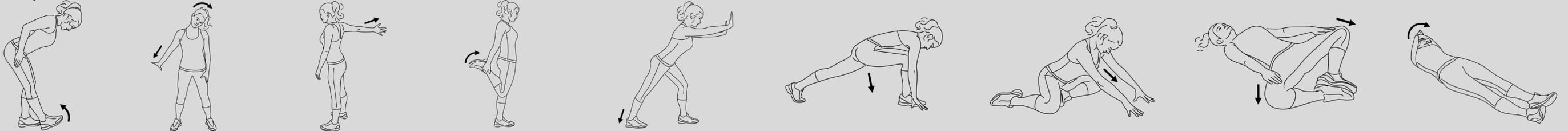
## Strecklänge und Zugkraft

- Das Trainingsband darf keiner Belastung über ca. 104 N (entspricht einem Gewicht von ca. 10,4 kg) ausgesetzt werden, auch nicht in Teillängen. Das entspricht einer Dehnung - ausgehend von der unbelasteten Länge von 103 cm - bis max. 280 cm.
- Prüfen Sie das Band vor jeder Anwendung. Falls es angegriffen, porös oder angerissen erscheint, benutzen Sie es nicht weiter.

Strecklänge (cm)	120	140	160	185	280 (max.)
Kraft (N)	ca. 23	ca. 40	ca. 54	ca. 67	ca. 104



## Dehnübungen



# Training mit dem Fitnessband

## 1. Unterer Rücken

**Ausgangsposition:** Fixieren Sie das Band mit beiden Füßen auf dem Boden – die Füße hüftbreit auseinander. Gehen Sie leicht in die Hocke, beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne und legen Sie sich das Band um die Schultern. Halten Sie das Band mit den Händen in Position.

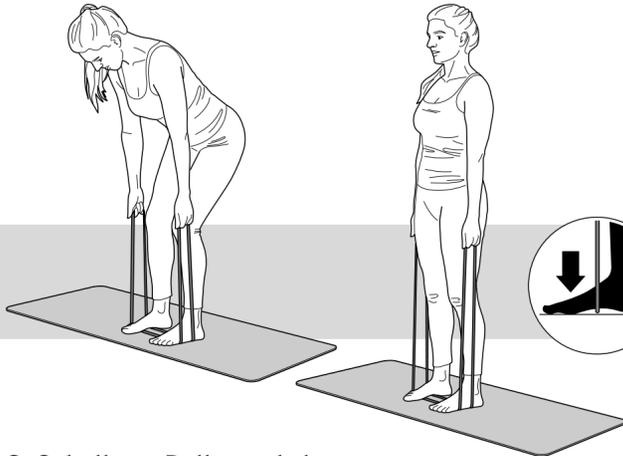
**Ausführung:** Richten Sie sich gegen den Widerstand des Bandes auf. Die Oberarme bleiben eng am Körper, die Schultern unten. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition.



## 2. Unterer Rücken

**Ausgangsposition:** Fixieren Sie das doppelt gelegte Band mit beiden Füßen auf dem Boden – die Füße hüftbreit auseinander. Gehen Sie leicht in die Hocke, beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne und halten Sie das Band mit gestreckten Armen auf Spannung.

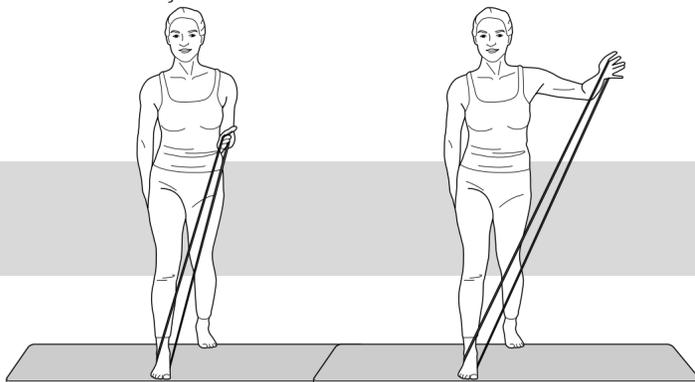
**Ausführung:** Richten Sie sich gegen den Widerstand des Bandes auf. Die Arme bleiben gestreckt, die Schultern unten. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition.



## 3. Schulter + Deltamuskel

**Ausgangsposition:** Stehen Sie in leichter Schrittstellung. Fixieren Sie mit dem vorderen Fuß das Band auf dem Boden. Halten Sie das Band mit der gegenüberliegenden Hand diagonal vor dem Körper leicht auf Spannung.

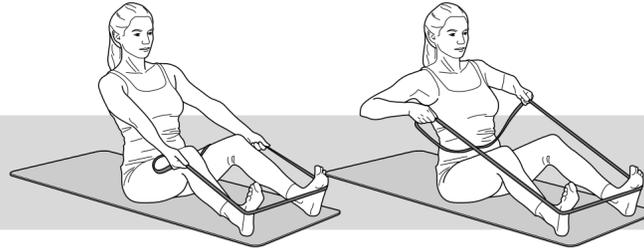
**Ausführung:** Strecken Sie den Arm bis auf Schulterhöhe seitlich nach oben. Führen Sie ihn langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



## 4a. Hintere Schultern

**Ausgangsposition:** Setzen Sie sich auf den Boden, die Beine leicht angewinkelt. Führen Sie das Band um die Füße und halten Sie es mit gestreckten Armen leicht auf Spannung. Achten Sie auf einen geraden Rücken.

**Ausführung:** Ziehen Sie beide Arme langsam mit abgespreizten Ellenbogen in Brusthöhe nach hinten. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.



## 4b. Rücken

**Ausgangsposition:** wie 4a.

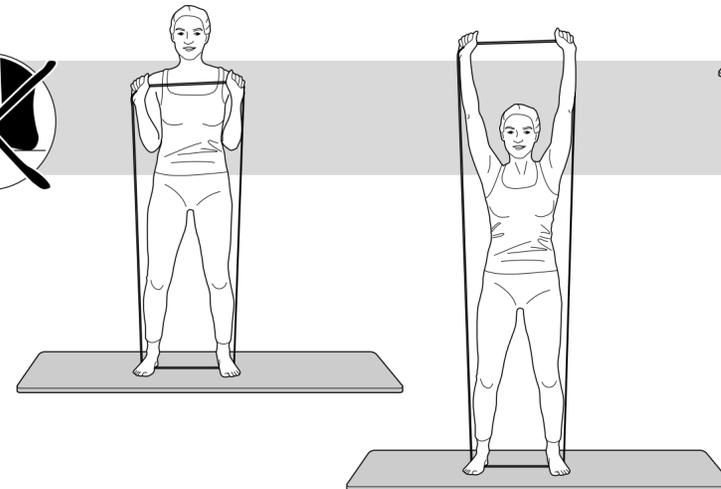
**Ausführung:** Ziehen Sie beide Arme langsam eng am Körper nach hinten. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.



## 5. Schultern

**Ausgangsposition:** Fixieren Sie das Band mit beiden Füßen auf dem Boden – die Füße hüftbreit auseinander, locker in den Knien. Halten Sie das Band mit angewinkelten Armen leicht auf Spannung. Die Oberarme liegen am Oberkörper an. Rücken gerade, Schultern unten, Bauch + Po angespannt.

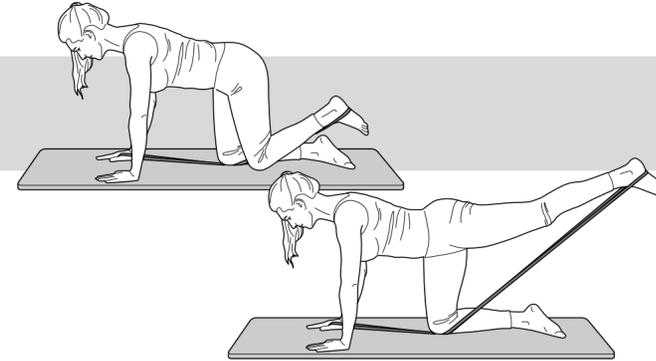
**Ausführung:** Drücken Sie beide Arme gerade nach oben, strecken Sie sie aber nicht ganz durch. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.



## 6. Hinterer Oberschenkel + Po

**Ausgangsposition:** Gehen Sie in den 4-Füßler-Stand. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Überstrecken Sie den Kopf nicht. Der Nacken soll in einer Linie mit dem Rückgrat verlaufen. Stecken Sie einen Fuß und die gegenüberliegende Hand durch die Enden des Bandes. Setzen Sie das Knie des anderen Beines auf das Band und halten Sie es so in Position auf dem Boden. Halten Sie das Band mit dem leicht erhobenen Bein auf Spannung.

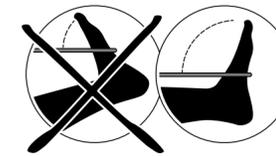
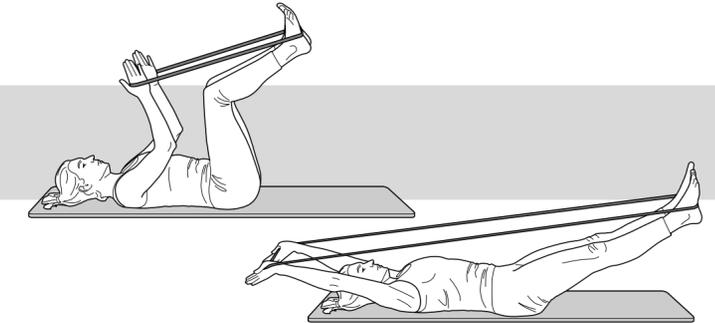
**Ausführung:** Strecken Sie das Bein mit dem Band nach hinten. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition, ohne es abzusetzen. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



## 8. Oberschenkel / hintere Schultern + Bauch

**Ausgangsposition:** Legen Sie sich flach auf den Rücken, die angewinkelten Beine angehoben, das Band um die beiden Füße gelegt. Halten Sie das Band mit angehobenen Armen in Brusthöhe leicht auf Spannung.

**Ausführung:** Strecken Sie die Beine durch und ziehen Sie gleichzeitig die Hände über Kopf. Kopf und Oberkörper bleiben flach auf dem Boden. Gehen Sie wieder zurück in die Ausgangsposition. Halten Sie während der gesamten Übung die Spannung im Bauch.

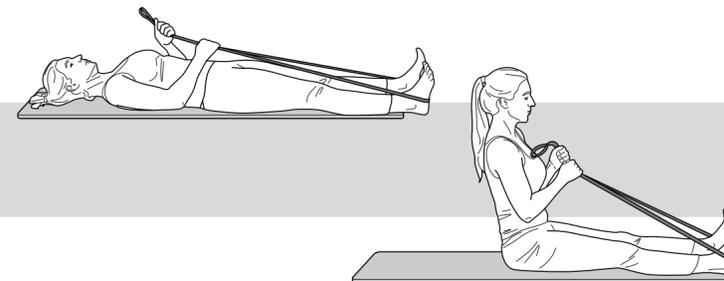


## 7. Bauch

**Ausgangsposition:** Legen Sie sich flach auf den Rücken, Beine lang ausgestreckt, das Band um die beiden Füße gelegt. Halten Sie das Band in Brusthöhe leicht auf Spannung.

**Ausführung:** Richten Sie den Oberkörper mit der Bauchmuskulatur auf – das Band dient der Unterstützung. Die Oberarme bleiben eng am Körper.

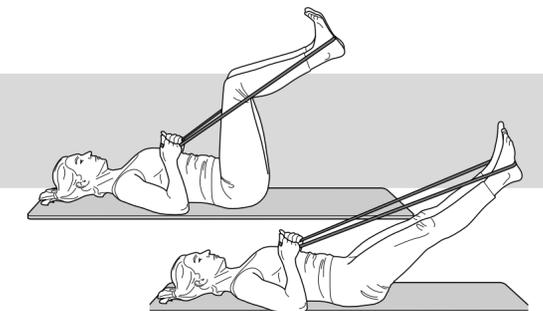
Führen Sie den Oberkörper langsam zurück in die Ausgangsposition.



## 9. Vordere Oberschenkel

**Ausgangsposition:** Legen Sie sich flach auf den Rücken, die angewinkelten Beine angehoben, das Band um die beiden Füße gelegt. Halten Sie das Band mit angewinkelten Armen vor der Brust leicht auf Spannung.

**Ausführung:** Strecken Sie beide Beine schräg nach oben. Die Arme bleiben in Position. Führen Sie die Beine langsam zurück in die Ausgangsposition.



## 10. Äußerer Oberschenkel

**Ausgangsposition:** Legen Sie sich seitlich auf den Boden, das Band um die beiden Füße gelegt. Fixieren Sie mit der oberen Hand das leicht gespannte Band vorm Körper auf dem Boden.

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

