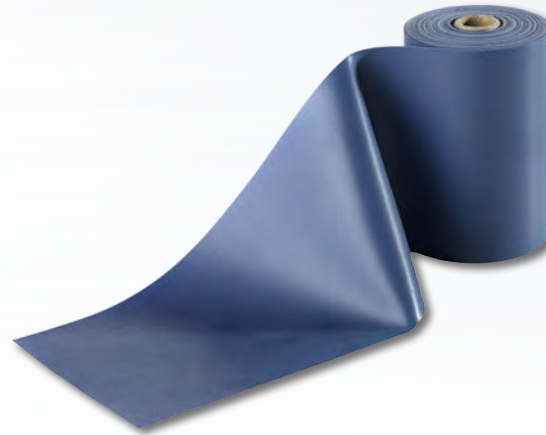




Bedienungsanleitung



**ARTZT vitality latexfree Übungsband,
6 m x 12 cm, extra stark, blau**

Art.Nr.: 32113

»»» [zum Produkt...](#)

Gymnastik Bänder

»»» [zur Kategorie...](#)

Professionelle Übungsanleitung / Professional manual

Latexfreies Übungsband

Latexfree Exercise Band



hundreds

Einleitung	4
Latexfreies Übungsband	5-8
Material und Eigenschaften	
Handhabung	
Auswahl des richtigen Bands	
Wicklung und Fixierung	
Trainingshinweise	9
Übungen für Erwachsene	16
Zur Muskelkräftigung	
Zur besseren Bewältigung des Alltags	
Übungen für Kinder	33

Introduction	10
Latexfree Exercise Band	11-14
Material and characteristics	
Handling	
Selection of the correct band	
Wrapping and connecting	
Training Tips	15
Exercises for adults	16
Strengthening exercises	
Exercises for the daily activities	
Exercises for kids	33

Einleitung

Als Spezialist für Fitness- und Gesundheitsprodukte schlägt die Ludwig Artzt GmbH seit über 25 Jahren die Brücke zwischen Sportwissenschaft und Fitnesswelt; einen besonderen Schwerpunkt des Sortiments bilden Widerstandsgeräte. Unter dem Markendach ARTZT vitality® finden Fachkräfte und Heimanwender ein komplettes Angebot an hochwertigen Produkten und modernen, effizienten Trainingskonzepten für Profis und Freizeitsportler.

Der permanente, enge Dialog mit Experten bildet die tragende Säule des Erfolgs der Ludwig Artzt GmbH. Das eigene Fort- und Weiterbildungsinstitut gilt als eine der ersten Adressen für qualifizierte Seminare zu Gesundheits- und Fitnessthemen. Dabei steht die Vermittlung von sportwissenschaftlich gesichertem Fachwissen im Vordergrund.

Vor allem das elastische Übungsband hat sich in vielfältigen Übungsprogrammen bewährt, führt es nachweislich zu positiven Trainings- und Therapieerfolgen wie Kraftzuwachs, Schmerzreduktion, Gleichgewichtsverbesserung, Verbesserung der Ausdauer, Sturzprophylaxe, Senkung des Blutdrucks, Verbesserung der Körperhaltung, Verminderung von Bewegungseinschränkungen sowie einer verbesserten Funktionalität, Mobilität und Flexibilität.

Das latexfreie Übungsband von ARTZT vitality® ist die überzeugende Antwort auf die steigende Nachfrage des Gesundheitsmarkts nach latexfreien Produkten.

Latexfreies Übungsband

Material und Eigenschaften des latexfreien Übungsbands

Das latexfreie Übungsband von ARTZT vitality® bietet perfekten Widerstand ohne Latex und besticht durch positive Eigenschaften, die nicht nur Allergiker überzeugen dürften:

- » linearer Kraftaufbau, der die Gelenke schont und Verletzungen vorbeugt
- » puderfrei
- » geeignet für Allergiker
- » halogenisierte (veredelte) Oberfläche: Besonders griffig und länger haltbar
- » leicht zu transportieren und vielseitig einsetzbar

- » erhältlich in vier farblich gekennzeichneten Widerständen (gelb / rot / grün / blau) in jeweils drei Längen (2,5 m / 5,0 m / 25,0 m) für die individuelle Trainingsgestaltung

Widerstand	
leicht	
mittel	
stark	
extra stark	

- » angenehmer, gesundheitlich unbedenklicher Duft (natürliches Vanille-Aroma)

Das latexfreie Übungsband besteht aus Polyisopren (IR), einem Synthesekautschuk, und wurde in einer zweijährigen Entwicklungsphase intensiv auf Belastbarkeit und Verträglichkeit getestet. Die leichte farbliche Veränderung nach dem ersten Dehnen hat keinerlei Einfluss auf die Dehneigenschaften.

Die Haltbarkeit und das sichere Training mit den Übungsbändern sind im Wesentlichen abhängig von der sachgemäßen Behandlung:

- » Vermeiden Sie mechanische Einwirkungen (scharf kantige Gegenstände wie Ringe, lange Fingernägel, raue Turnschuhsohlen etc.), da kleine Löcher oder seitliche Risse zum Reißen des Übungsbands führen können. Kontrollieren Sie Ihr Band vor jedem Training!
- » Schützen Sie das latexfreie Band vor extremen Temperaturen und direktem Sonnenlicht.
- » Lagern Sie das latexfreie Band möglichst aufgerollt oder hängend.
- » Verschmutzte Übungsbänder lassen sich einfach mit Wasser und Seife reinigen und sind nach dem flächigen Trocknen wieder einsatzbereit.
- » Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz des latexfreien Bands kann zu schweren Verletzungen führen. Führen Sie daher nur sichere und schmerzfreie Übungen durch. Vermeiden Sie Übungen, die zu einem Zurückschlagen des Bands in Richtung Kopf führen könnten oder tragen Sie bei diesen Übungen eine Schutzbrille. 
- » Das latexfreie Band ist kein Spielgerät für Kinder! Kinder sollten nur unter Aufsicht üben.
- » Vermeiden Sie den Einsatz zu kurzer Bänder. Die ideale Bandlänge liegt bei 2,5 – 3,0 m. So werden hohe Kraftanstiege, unkontrollierte Bewegungsausführungen und vor allem ein Reißen des Bands (dies ist bei einer Dehnung von mehr als 300 Prozent möglich!) vermieden.
- » Das latexfreie Band kann auch im Schwimmbad/Wasser eingesetzt werden. Nach dem Gebrauch sollte das Band mit chlorfreiem Wasser abgespült und flächig getrocknet werden.

Auswahl des richtigen Bands

Die Wahl der Farbe des Bands und damit der richtigen Bandstärke richtet sich nach dem individuellen Trainingszustand. Eine Übung sollte mit dem elastischen Band ca. 15 Mal wiederholt werden können. Die Erfahrung beim Einsatz elastischer Bänder in der Praxis hat gezeigt, dass die gelben und roten Übungsbänder überwiegend in der Rehabilitation nach Verletzungen, bei Senioren und im präventiven Training ihren Einsatz finden. Das grüne und blaue latexfreie Band von ARTZT vitality® sind vorzugsweise für den Einsatz bei Sport und Fitness geeignet.

Wicklung und Fixierung des Bands

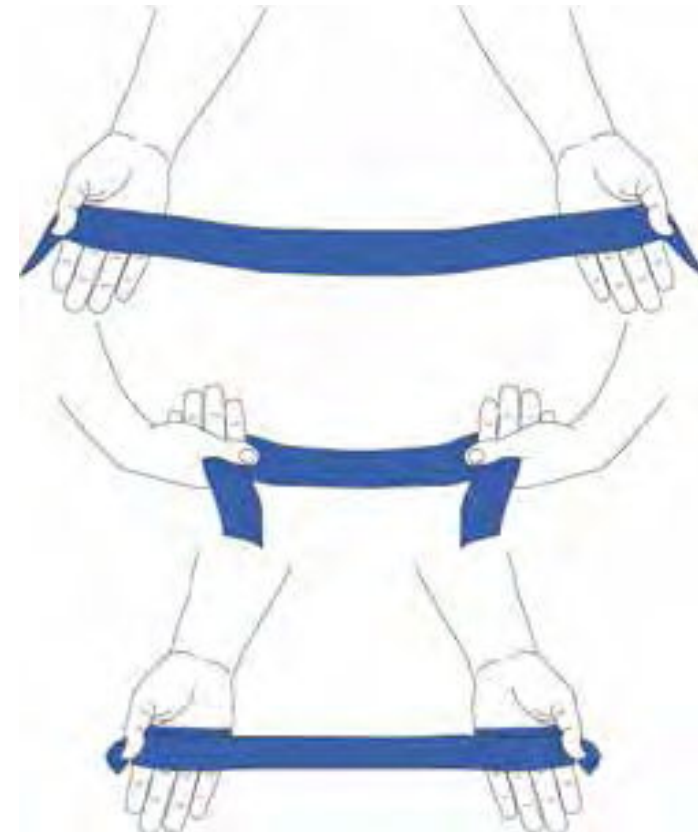
Das Übungsband wird immer doppelt um die Hand bzw. den Fuß gewickelt. Ein Abrutschen wird so verhindert.

Fixierung an den Händen



Wicklung, einseitig

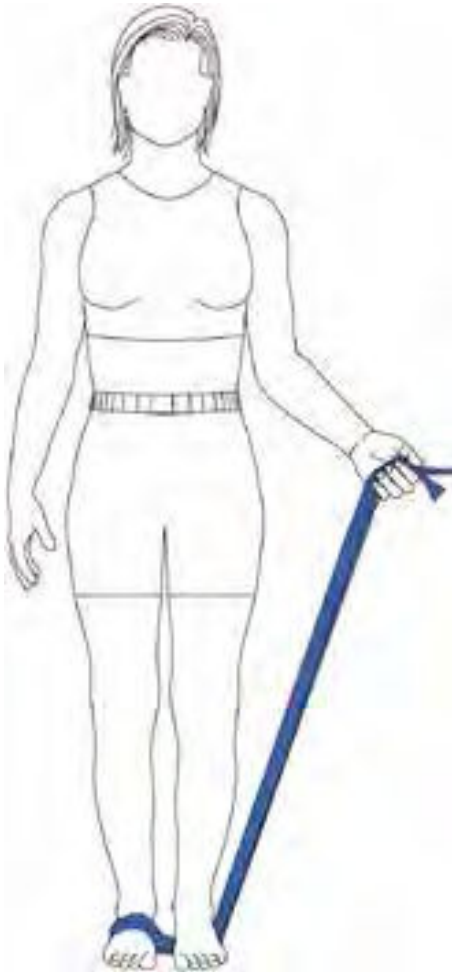
Das Band mit dem Ende zum kleinen Finger flach in die Hand legen. Das Band nun um die Hand wickeln und mit dem Daumen fixieren.



Wicklung, beidseitig

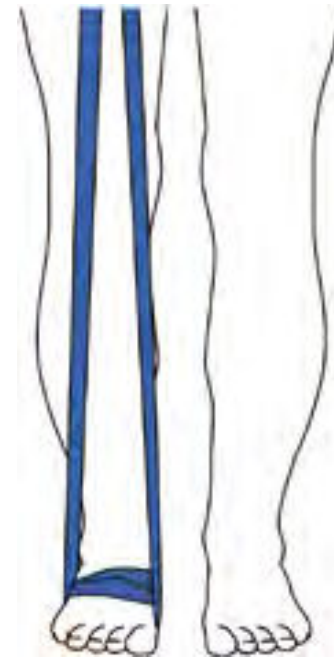
Das Band flach, mehr als schulterbreit und mit den Enden zu den Daumen, in beide Hände legen. Die Handflächen nach innen drehen und so das Band ein- bis zweimal um die Hände wickeln.

Fixierung an den Füßen



Schlaufe an einem Fuß

Das Band als Schlaufe um den Fuß legen und mit dem anderen Fuß fixieren.



Schlaufe mit Wicklung an einem Fuß

Stand mit einem Fuß auf der Bandmitte. Ein Ende des Bands um den Fuß wickeln.

Trainingshinweise

Bei einem gesundheitsorientierten, präventiven Krafttraining stehen die Verbesserung der Kraftausdauer, der Aufbau der Muskulatur und die damit einhergehende Körperformung im Vordergrund. Zur Erreichung dieser Ziele sollten sich Anfänger aus den nachfolgenden Übungen 6-8 auswählen. Jede Übung sollte 15-20 Mal wiederholt werden. Die vollständige Übungsfolge kann 1-3 Mal wiederholt werden. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden. Falls dies doch der Fall ist, sollten Sie zu einem leichteren Band wechseln. Es kann durchaus sein, dass Sie für unterschiedliche Körperregionen unterschiedliche Bandfarben benötigen. Ist eine gewisse Grundlage geschaffen und fällt Ihnen das Training leicht, können Sie Widerstand, Anzahl der Übungsfolgen (Sätze) und die Trainingshäufigkeit erhöhen. Grundsätzlich ist Folgendes zu beachten:

- » Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Ausführung der Bewegung in der Anfangstellung, bei der Durchführung und am Ende der Bewegung.
- » Jede Übung beginnt mit einem leicht vorgespannten Übungsband. Diese Bandspannung dient in erster Linie der Gelenksicherung.
- » Die Zugrichtung des Übungsbands hat deutlichen Einfluss auf die beanspruchten Muskelgruppen und das Gelenksystem. Somit muss der Winkel zwischen Band und trainierendem Körpersegment (Arm, Bein) unbedingt beachtet werden. Bei einem Winkel von 90 Grad ist der Widerstand maximal. Unter 30 Grad ist kein effektiver Trainingswiderstand wirksam.
- » Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- » Die Übungen mit dem Übungsband sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt. Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
- » IMMER die rechte und linke Körperseite trainieren, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.

Introduction

As a specialist for fitness and health products, Ludwig Artzt GmbH has been bridging the gap between sports science and the world of fitness for more than 25 years. Resistance devices constitute a particular focal point of our product range. Under the ARTZT vitality® umbrella brand, specialists and home users have access to a comprehensive selection of high-quality products and modern, efficient training concepts for professionals and recreational athletes.

Ongoing, close communication with experts is the pillar that supports the success of Ludwig Artzt GmbH. Our own training and continuing education institute is considered one of the key points of contact for qualified seminars on the topics of health and fitness. Disseminating technical knowledge backed up by sports science is the focus of our educational activities.

The elastic bands can be found exclusively in many exercise programs. Clinical research has proven that elastic resistive exercise increases/improves strength, balance, endurance, posture, function, mobility and flexibility.

The latex-free exercise band from ARTZT vitality® is the convincing answer to the rising demand for latex-free products in the healthcare market.

Latexfree Exercise Band

Material and characteristics of the latexfree exercise bands

The latex-free exercise band from ARTZT vitality® offers superior resistance without the use of latex and features positive characteristics to convince even those users who do not suffer from allergies:

- » Linear build-up of force that is easy on the joints and prevents injuries
- » Powder-free
- » Suitable for allergy sufferers
- » Halogenated (finished) surface: especially slip-resistant and durable
- » Easy to transport and extremely versatile in application

- » Available in four colour-coded levels of resistance (yellow / red / green / blue), each in three lengths (2.5 m / 6.0 m / 25.0 m) for individual training options

Resistance	
easy	
medium	
strong	
extra strong	

- » Pleasant fragrance that is harmless to health (natural vanilla aroma)

The latex-free exercise band is made of polyisoprene (IR), a type of synthetic rubber, and was intensively tested for durability and compatibility over the course of a two-year development phase. The light change in colour after the first stretching has no influence on the superior resistance of the bands.

Factors that influence durability and safe exercising with the bands:

- » Protect the bands by keeping it away from sharp objects. Finger rings, long, sharp fingernails and rough soles of sport shoes could damage the bands. Always examine the bands before use for small nicks, tears, or punctures that may cause the band to break. The use of the additional accessories will make exercising easier and protects the bands.
- » Store the bands out of direct sunlight and away from extreme temperatures.
- » It is best to keep it rolled up or hanging.
- » If the bands become sticky, clean with mild soap and water and dry flat.
- » Use of the bands can cause serious injuries when not used properly or safe. Therefore always perform safe and painfree exercises. Avoid exercises that involve stretching the band in such a fashion

that it may snap toward the head and cause injuries to the head or eyes. If these types of exercises are prescribed, protective eyewear should be worn.

- » The latexfree bands are not toys. Supervision is recommended when children are exercising with the bands.



- » Avoid choosing bands that are too short. Bands should be between 2.5 m and 3.0 m long to avoid dangerous exercises and damage of the band. Don't overstretch the band by more than 3 times its resting length (for example, 30 cm to more than 90 cm).
- » After use in chlorinated water, rinse the bands with tap water and dry flat.

Selection of the correct band

The appropriate colour / resistance of the band depends on your individual physical condition. Choose a band that allows you to complete 15 repetitions.

Experience collected during the use of elastic bands in practice has shown that yellow and red exercise bands are mainly used in rehabilitation after injuries, for seniors and in preventive training. The green and blue latex-free bands from ARTZT vitality® are especially suitable for use in sports and fitness.

Wrapping and connecting of the bands

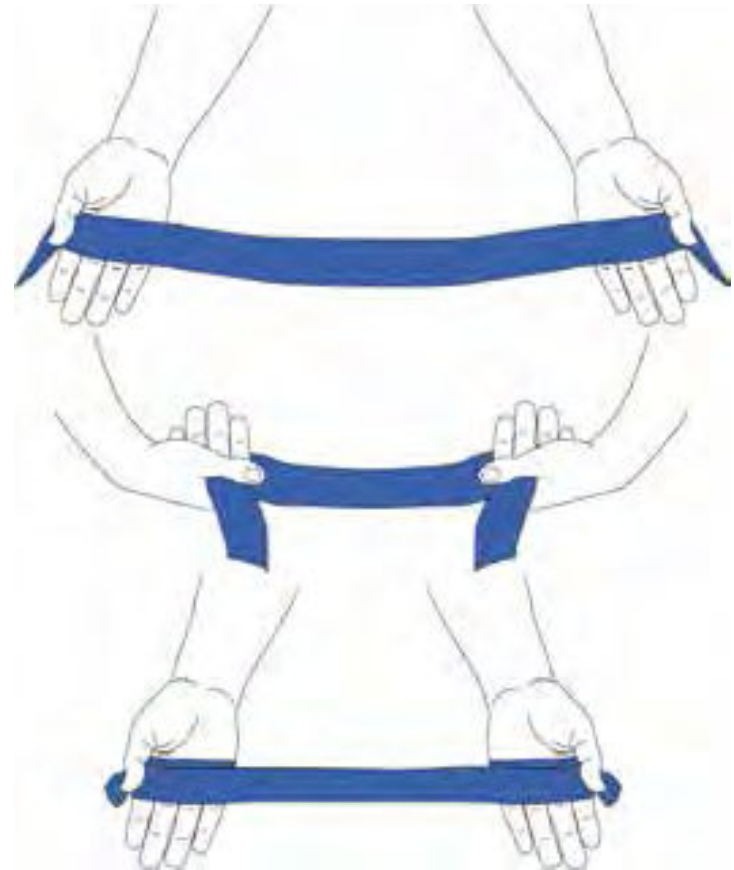
Your elastic band should be securely attached to your hand or foot before use to avoid slippage and possible injuries. Double-wrapping the band may help to secure it to your hand or foot.

Attachement to the hands



Wrapping at one hand

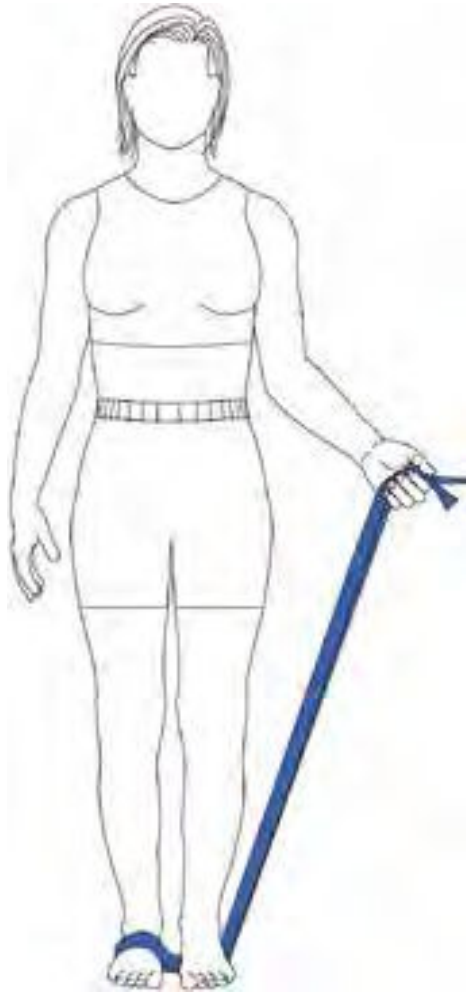
Lay the band flat in your hand with the end towards your pinky finger. Wrap the long end of the band around the back of your hand. Repeat as needed. Grasp.



Wrapping with both hands

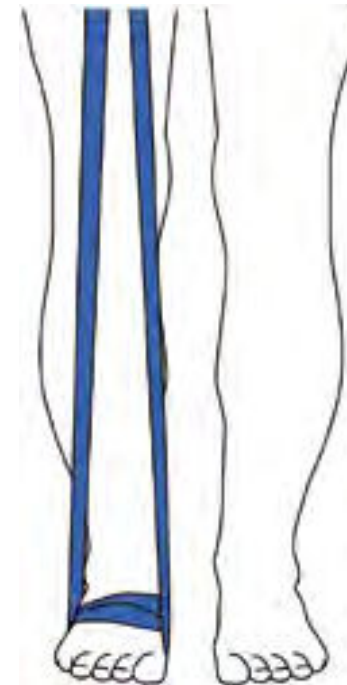
Begin with palms up and end of band between the thumb and finger. Rotate your palms inward, bringing the band around the back of your hands. Repeat as needed. Grasp.

Attachment to the feet



Foot Loop

Loop over the top of the foot and stabilize other ends with opposite foot.



Foot Wrap

Stand in the middle of the band. Wrap one end around the top of the foot.

Training tips

The main aims of a health-oriented preventive exercise program are increasing endurance, muscle mass and to improve bodyshape and posture. To match those goals, beginners should choose 6 to 8 exercises from the following program. Complete 1 to 3 sets of 15 to 20 repetitions with mild fatigue on the last set. At no time should you feel the strain of the exercise as very heavy; if so, change to an easier band colour. You may feel more comfortable using different levels of resistance bands for different body parts! Progress to the next colour of band or add sets or training units to your program when you feel comfortable and you are able to easily complete the 3 sets of 15 to 20 repetitions. Follow these guidelines when exercising with bands:

- » Perform motions slowly and under control. Maintain good overall body posture before, during and after each movement.
- » The band should be under slight tension before each movement to ensure the correct joint position.
- » The direction of the pull of the band influences both muscles and joints. Therefore it is important to be aware of the „force angle“ (angle between the band and the lever arm (arm, leg)). The maximum torque (strength) is often noted at 90° (mid-range). Below 30° there is little significant effect.
- » Do not exercise while experiencing pain. If you feel pain stop exercising. If your pain should persist consult a health care provider.
- » All exercises are shown in the starting and final position. Closely examine the photos and imagine the movement. Always exercise BOTH sides of the body!

Kräftigung und Koordination – Arme / Schultern Armbeugen | Elbow Curl

Strengthening and coordination - arms / shoulders



Schrittstellung.
Der vordere Fuß steht auf der Bandmitte.

Stand on the middle of the band with one foot slightly in front of other.



Die Ellbogen sind gebeugt und befinden sich nah am Körper; die Handflächen zeigen nach oben. a) Beugen und strecken Sie nun langsam die Unterarme.

Elbows bent and close to the body. Palms up.
a) Bend elbows and slowly return.



b) Variante Schaufelbagger:
Wie a), aber führen Sie die Arme weiter nach vorne-oben und beugen Sie die Knie (weiter Ausfallschritt mit Kniebeuge).

b) Variation „backhoe,, Same exercise as a) but move your arms up while bending your elbows. (go on with lunge)

Schiebetür | Sliding door



Schrittstellung. Der vordere Fuß steht auf der Bandmitte. Die Ellbogen sind nah am Körper, die Unterarme zeigen nach außen.

Stand on the middle of the band with one foot slightly in front of other. Elbows are close to the body and the forearms are rotated outward.



a) Schieben Sie beide Arme bis auf Schulterhöhe nach außen-oben.

a) Lift arms to the side up to shoulder level (sliding movement!) and slowly return.



b) Parallelstand auf der Bandmitte. Bandenden vor dem Körper gekreuzt. Hände auf Hüfthöhe. Schieben Sie beide Arme bis auf Schulterhöhe nach außen-oben.

b) Stand in parallel position on the middle of the band. Cross ends of bands in front of your body. Lift arms to the side up to shoulder level and slowly return.



Parallelstand. Legen Sie die Bandmitte um den oberen Rücken und greifen Sie die Enden auf Brusthöhe. Die Ellbogen sind gebeugt und nah am Körper.

Stand in parallel position. Begin with band wrapped around upper back, holding each end in hands. Elbows bent.

Führen Sie nun die Bandenden vor dem Körper zusammen, indem Sie die Arme strecken. Die Hände schließen sich dabei zur Faust und werden leicht nach innen gederdeht.

Push arms forward, straightening elbows. Hands are slightly rotated inward and finally form clenched fists.



Parallelstand. Greifen Sie das Band vor dem Körper auf Brusthöhe (Abstand zwischen den beiden Händen ca. 10 cm) und strecken Sie die Arme nach vorn.

Stand in parallel position. Grasp the mid of the band (distance between the hands about 10 cm) at shoulder level with arms extended.



Abwechselnd einen Arm vorne fixieren (halten) und den anderen Arm nach hinten ziehen. Die Schultern bleiben dabei tief und der Ellbogen hoch. Nach 2-3 Mal Arme/Schultern kurz lockern und dann weiterüben.

Keep one arm extended and pull the other arm back. Change arms. Shoulder stays low, the elbow high. Relax arms after 2 to 3 repetitions and start again.



Schrittstellung. Der vordere Fuß steht auf der Bandmitte. Überkreuzen Sie das Band vor dem Körper und greifen Sie die Bandenden auf Bauchnabelhöhe. Die Ellbogen sind nah am Körper und die Handflächen zeigen zueinander.

Stand on the middle of the band with one foot slightly in front of other and grasp the ends of the band at the level of your navel. The elbows are close to the body and the palms face each other.



a) Strecken Sie beide Arme nach außen-oben.

a) Extend both arms upward and to the outside



b) Variante Flieger: Setzen Sie den hinteren Fuß nach vorne und verlagern Sie auch Ihr Gewicht auf den vorderen Fuß. Heben Sie das hintere Bein an und strecken Sie gleichzeitig beide Arme nach vorne-oben.

b) Variation Airman: Step with your back foot to the front. Lean forward and extend both arms and the back leg against band.



Parallelstand auf der Bandmitte. Die Bandenden sind vor dem Körper gekreuzt. Der linke Ellbogen ist gebeugt und nach außen gedreht, die rechte Hand liegt locker auf der Hüfte.

Stand in the middle of the band. Cross end of band in front of your body. Keep palms up and elbows to side. The right elbow is bent with exterior rotation while the left hand is resting loosely on the hip.



Strecken Sie nun gleichzeitig das rechte Bein und den linken Arm aus. Seiten wechseln.

Now extend the right leg and the left arm simultaneously. Switch sides.

Kräftigung – Bauch | Strengthening – abdominals

Gerader Crunch | Curl-up / Straight Crunch



Rückenlage mit angewinkelten Beinen.
Die Bandmitte ist flächig um die Fußsohlen gewickelt. Greifen Sie die Bandenden und legen Sie die Hände locker an den Hinterkopf. Die Ellbogen sind außen.

Lie on back with hips and knees flexed. Stretch middle of band around both feet and wrap ends of band around each foot. Grasp both ends of band and slightly put the hands behind the neck.



a) Heben Sie den Oberkörper nun leicht an. Der Kopf bleibt in Verlängerung des Oberkörpers, der Blick ist schräg zur Decke gerichtet. Kurz halten und den Oberkörper wieder absenken. Ideal für Einsteiger, da der Bandzug die Bewegung erleichtert.

a) Curl trunk upwards. The head remains in the extension of the torso while the gaze is directed towards the ceiling at an angle. Hold briefly and then lower your upper body. Ideal for beginners, because the band supports the exercise.



b) Mit Hilfe eines Partners kommt der Bandzug von hinten. Heben Sie den Oberkörper leicht an und ziehen Sie die gestreckten Arme in Richtung Oberschenkel. Jetzt erschwert der Bandzug die Ausführung.

b) With the help of a partner, the band comes from behind. Slightly raise your upper body and pull your extended arms in the direction of your thighs. The band creates resistance during the exercise.

Schräger Crunch | Twisted Crunch



Rückenlage. Die Bandmitte liegt unter dem Rücken. Die Beine sind gebeugt, die Fußsohlen berühren den Boden. Der rechte Arm ist gebeugt, der Unterarm zeigt nach oben. Der linke Arm liegt mit um die Hand gewickeltem Band locker neben dem Körper.

Lie on back with the middle of the band under your shoulder blades. The legs are bent and the soles of the feet touch the floor. The right arm is bent and the upper arms point up. The left arm is resting loosely on the floor with the band wrapped around the hand.



Ziehen Sie nun die rechte Hand zum linken Knie. Kurz halten, langsam absenken und die Seite fließend wechseln.

Alternating between right and left arm, lift upper body and pull band along the opposite thigh.

Kräftigung – Rumpf / Bauch | Strengthening – trunk / abdominals
Rumpfrotation | Torso rotation



V-Sitz mit leicht gebeugten Beinen.
Wickeln Sie das Band um die rechte Fußsohle und
greifen Sie die Bandenden mit beiden
Händen (Faust) vor der Brust.

V-seat with the legs slightly bent. Wrap the band
around the sole of the right foot and grasp the ends of
the band with both hands (fists) in front of the chest



Drehen Sie nun den Oberkörper langsam gegen den
Bandzug nach links. Kurz halten und die Seite (den Fuß)
wechseln.

Now slowly rotate the upper body to the left against
the resistance of the band. Hold briefly and then
change sides (feet).

Kräftigung – Oberschenkel / Rücken | Strengthening of the thigh muscles / back
Vierfüßler | Quadruped



Kniestand. Die Bandmitte ist um die linke Fußsohle gewickelt und die Bandenden werden auf Kopfhöhe gehalten.

Wrap middle of band around sole of one foot and grasp the ends of the band with both hands.



Stecken Sie nun das linke Bein langsam aus und beugen Sie es wieder. Bein wechseln. Das Unterlegen eines Stabilitätstrainers unter das Stützknien vermindert die Druckbelastung.

Keeping back and neck straight, extend leg backwards against band. Slowly retrace. A soft pad (for example Stability Trainer) will minimize the pressure on the floor knee.

Kräftigung – Oberschenkel | Strengthening of thigh muscles
Abduktion | Abduction



Wickeln Sie beide Bandenden einmal um den linken Fuß und stellen Sie sich auf die Bandenden. Der rechte Fuß befindet sich in der „kleinen“ Bandschleife.

Wrap the two ends of the band around the left foot once and stand on the ends of the band. The right foot is inside the “small” loop of the band.



Spreizen Sie das rechte Bein ab, indem Sie den rechten Fuß seitlich anheben. Seite wechseln.

Extend the right leg by lifting the right foot up to the side. Change sides.

Adduktion | Adduction



Wickeln Sie beide Bandenden einmal um den linken Fuß und stellen Sie sich auf die Bandenden. Der rechte Fuß befindet sich – leicht nach vorne versetzt - in der „kleinen“ Bandschleife.

Wrap the two ends of the band around the left foot once and stand on the ends of the band. The right foot – offset slightly towards the front – is inside the “small” loop of the band.



Ziehen Sie nun das rechte Bein am Standbein vorbei nach vorne-links. Dabei führt die Ferse die Bewegung. Seite wechseln.

Now move the right leg to the left, passing in front of the supporting leg. Lead the movement with the heel! Change sides.

Kräftigung – Oberschenkelrückseite / Gesäß | Strengthening of the thigh muscles (hamstrings) and glutes
Beincurl | Leg curl



Schrittstellung. Wickeln Sie die Bandmitte um den hinteren Fuß und stellen Sie den vorderen Fuß auf beide Bandseiten. Die Bandenden greifen Sie mit beiden Händen vor dem Körper.

Stand with one foot slightly in front of other. Wrap middle of band around the back foot and step with the front foot on both bands. Grasp the ends of the band in front of the body with both hands.



Beugen und strecken Sie das hintere Bein. Seite wechseln.

Flex knee, lifting band upward. Slowly return.

Bessere Bewältigung des Alltags | Activities of daily living (ADL)

Damit Sie Bewegungen im Alltag leichter und mit weniger Sturzrisiko bewältigen, können Sie diese mit dem Übungsband trainieren. Sie werden sehr schnell merken, dass Sie Ihr Tagespensum leichter bewältigen!

You can use the band to train your daily movements to make your life easier and prevent you from falls. You will see, after a few weeks of regular exercises you will manage your daily life better than before.

Aufstehen Setzen (Kniebeuge) | Sit-to-Stand (bend knees)



Stellen Sie sich auf die Bandmitte und greifen Sie die Bandenden mit beiden Händen vor der Hüfte. Beugen Sie nun die Knie und führen Sie das Gesäß nach hinten-unten, als wollten Sie sich auf einen Stuhl setzen. Die Arme heben Sie dabei auf Schulterhöhe an.

Step on the middle of the band and grasp the ends of the band in front of the hip area with both hands. Now bend the knees and move your buttocks BACK and down as though you wanted to sit down on a chair. Raise the arms to shoulder height at the same time.



Strecken Sie die Beine und ziehen Sie gleichzeitig beide Arme nach oben. Der Blick folgt dabei den Händen.

Extend the legs while simultaneously stretching both arms upwards. The gaze follows the hands during this process.

Bücken – Strecken | Bend down and Reach / Stretch



Schrittstellung. Greifen Sie das Band (ca. 20 cm breit) vor dem Körper. Die rechte Hand liegt mit dem Bandende locker auf der Hüfte, die linke Hand hält das Band mit gebeugtem Ellbogen vor dem Körper.

Grasp the middle of the band in front of your body. One hand at hip height the other about 20cm beside. The left hand holds the band in front of the body with the elbow bent.



a) Bücken Sie sich und greifen Sie dabei mit der linken Hand nach vorne-unten (Ball aufheben). Kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück.

a) Bend down while reaching to the front and down with the left hand (picking up a ball). Then return to the initial position.



b) Strecken Sie den linken Arm nach dem Aufrichten aus der Bückhaltung nach links-oben. Der Blick folgt der Bewegung. Kombinieren Sie a) + b) mehrmals. Seiten wechseln.

b) Extend the left arm up and to the left after standing up from the bent position. Follow the movement with your eyes. Combine a) + b) several times. Switch sides.

Ausweichen | Side Step



Schulterbreiter Parallelstand. Legen Sie das Band flächig um die Oberschenkel und fixieren Sie die Bandenden.

Stand in parallel position. Wrap the band around your thighs and secure the ends of the band in place.



a) Führen Sie nun mehrere weite Seitwärtsschritte (Side-Steps) nach links aus. Seite wechseln. Sie können auch Schritte nach rechts und links kombinieren.

a) Now take several long side-steps to the left. Change sides. You can also combine steps to the right and left.



b) Bücken Sie sich während des Side-Steps und heben Sie einen imaginären Gegenstand auf.

b) During the side-step, bend down and pick up an imaginary object



Parallelstand auf der Bandmitte. Greifen Sie die Bandenden mit Spannung auf Hüfthöhe.

Stand on the middle of the band. Grasp ends of band with tension beside your thighs.



a) Führen Sie nun eine leichte Kniebeuge aus und richten Sie sich anschließend wieder gegen den Bandwiderstand auf. Wichtig ist, dass das Band während der gesamten Übungsausführung gespannt bleibt!

a) Bend your knees and slightly come back to the straight position against the resistance of the band. Please note, that the band stays slightly tensed during the exercise.



b) Führen Sie die gleiche Übung aus, indem Sie die Bänder von hinten über die Schultern legen.

b) Put the band on your shoulders and bend and extend your knees.

In der Familie wird der Grundstein für eine gesunde körperliche Entwicklung gelegt. Daher ist es wichtig, dass Sie sich in der Freizeit viel mit Ihren Kindern bewegen. Das geht bei schlechtem Wetter auch drinnen. Probieren Sie es aus!

The family builds the basis for a healthy physical development of children. Therefore it is very important that parents exercise with their kids in leisure time. This could be easily done at home if it is raining outside. Just try it!

Pferderennen **Horse Running**

Zwei Kinder – ein Band. Legt das Band um die Taille eines Kindes und los geht's. Zieh den Partner durch den Raum oder lauf gegen den Bandwiderstand auf der Stelle. Kannst Du auch mit geschlossenen Augen den Raum erkunden?

Wrap the band around the waist and start. Pull your partner through the room or just move against the resistance of the band. Is it possible to explore the room with eyes closed?



Seiltanz | Tightrope walking



Mama und Papa halten das Band ca. 10 cm über dem Boden. Balanciere über das gespannte Band (vorwärts, rückwärts, mit geschlossenen Augen).

Mum and dad stretch the band around 10 cm above the floor. Balance on the band (forward, backward, with eyes closed...).

Seilspringen | Rope Skipping



Greif beide Bandenden und los geht's...

Grasp both end of the band and start...



Stell dich auf die Bandmitte und greif die Bandenden vor dem Körper. Das Band ist leicht gespannt.

a) Nun startet der Boxkampf. Box in die Luft, gegen einen unsichtbaren Gegner, gegen Papas Bauch.

Stand on the middle of the band. Grasp both ends of the band in front of your body. The band is slightly tensed.

a) Now the fight starts. Box in the air, against an invisible opponent, against dad's stomach.



b) Variante Superman / Superwoman – Auf der Bandmitte stehend ziehst du die Arme mit den Bandenden abwechseln oder gleichzeitig nach oben.

b) Variation Superman / Superwoman – Grasp both ends of the band beside your body and lift your hands to the ceiling (single-arm or bilateral).



Die Bänder werden flach auf den Boden gelegt. a) Du springst seitlich über ein Band.

Put a band on the floor
a) Jump sideways over the band.



b) Du springst, hüpfst und läufst über den „Zebrastrifen“.

b) Put different coloured bands on the floor and hop over the „zebra crossing“.



c) Du rollst einen Ball durch die Bänderreihen.

c) Roll a ball between the bands.



Mama und Papa halten mehrere Bänder in unterschiedlichen Höhen und Schräglagen.
Wie gelangst Du auf die andere Seite des Labyrinths? Alles ist erlaubt... krabbeln, springen,
gehen...

Mum and dad stretch bands in different heights and diagonals. How could I get on the other
side of the labyrinth? (crawling, jumping...)



Sport-Tec
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: 063 31/14 80-0
Fax: 063 31/14 80-220

info@sport-tec.de
www.sport-tec.de