

## 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. Durch die über das gesamte Band verteilte Struktur können Sie alle Übungen individuell auf Ihre Körpergröße und die gewünschte Zugbelastung abstimmen und haben das Fitnessband dabei stets gut im Griff.

Das Fitnessband ist 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

**! WARNUNG - Verletzungsgefahr**  
 Achten Sie darauf, dass Sie das Band immer fest und sicher greifen, sodass es Ihnen nicht aus den Händen gleiten kann. Wenn Sie das Band mit den Füßen halten, müssen die Füße immer weit genug durch das Band gesteckt sein und die Füße dürfen nicht in Richtung Schienbein gezogen werden. Sonst besteht die Gefahr, dass das Band abrutscht und das zurückschnellende Band Sie verletzt.

- **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 immer fest in die Öffnungen des Bandes, so dass es Ihnen nicht aus den Händen gleiten kann. Stecken Sie ggf. die Hand hindurch und greifen dann das Band. Wenn Sie das Band mit einem oder beiden Füßen halten: Achten Sie darauf, das das Band nicht abrutschen kann. Halten Sie die Füße stabil in Position, bei stehenden Übungen fest auf dem Boden.
- 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 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.

## 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.
- Befestigen Sie das Band **nicht** an irgendwelchen Objekten (Tischbeine, Türgriffe o.Ä.). Wenn diese die Belastung nicht aushalten, besteht ein hohes Verletzungsrisiko durch das zurückschnellende Band bzw. herausgebrochene oder abgerissene Teile der Befestigungsobjekte.
- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen und das Fitnessband beschädigen.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.
- 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.
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.
- 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

- ▷ Reinigen Sie das Fitnessband mit lauwarmem Wasser, milder Seife und einem weichen Tuch. Verwenden Sie ggf. ein Desinfektionsmittel.
- ▷ 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:** TPE

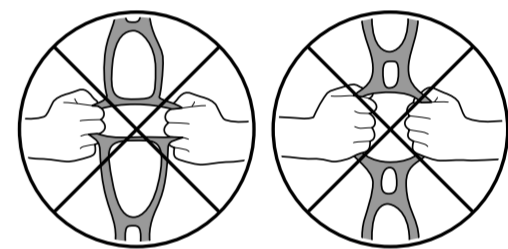
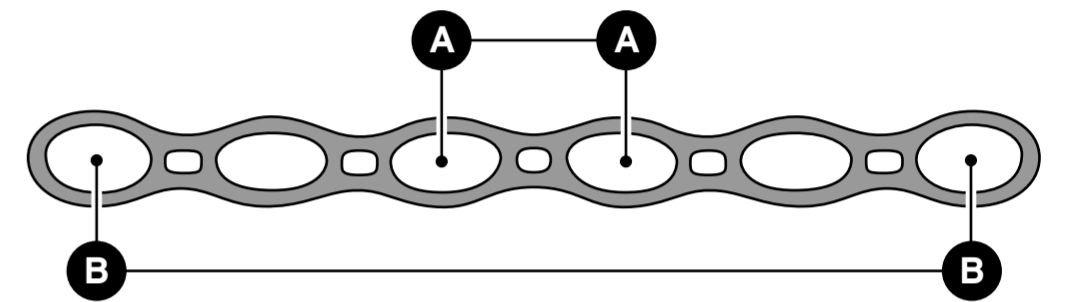
**Länge:** ca. 940 mm

- **i** 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!

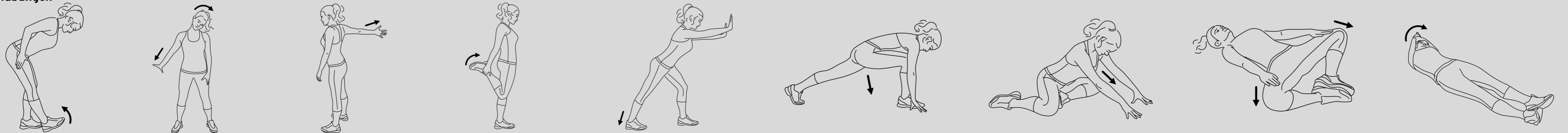
## Strecklänge und Zugkraft

- Das Trainingsband darf keiner Belastung über ca. 53 N (entspricht einem Gewicht von ca. 5 kg) ausgesetzt werden, auch nicht in Teillängen. Über die gesamte Länge entspricht das einer Dehnung bis max. 2130 mm.
- Prüfen Sie das Band vor jeder Anwendung. Falls es angegriffen, porös oder angerissen erscheint, benutzen Sie es nicht weiter.

Strecklänge (mm) <b>A-A</b>	270	405	540	810	
Kraft (N)	0	22	31	45	
Strecklänge (mm) <b>B-B</b>	1200	1400	1600	1850	2130
Kraft (N)	22	34	42	50	53



## Dehnübungen

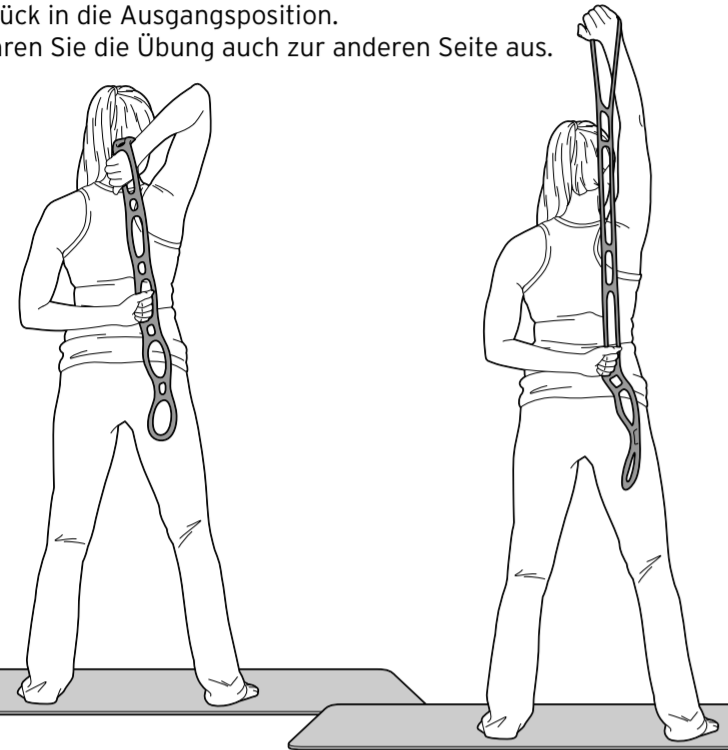


# Training mit dem Fitnessband

## 1. Trizeps + Schultern

**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.

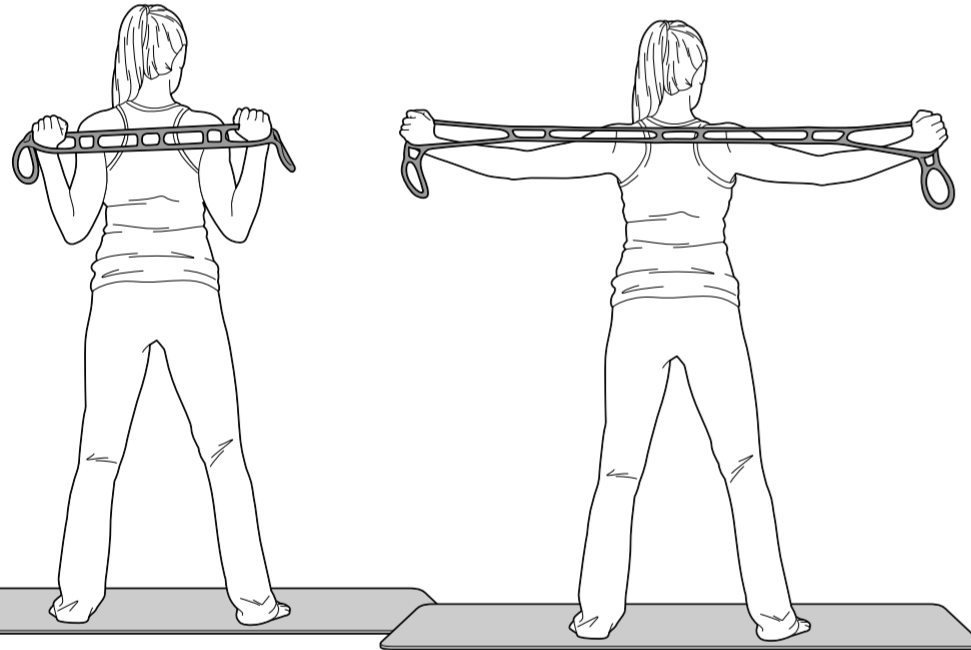
**Ausführung:** Drücken Sie den unteren Arm nach unten und ziehen Sie gleichzeitig den oberen Arm nach oben. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



## 2. Trizeps

**Ausgangsposition:** Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band hinter dem Nacken auf Spannung.

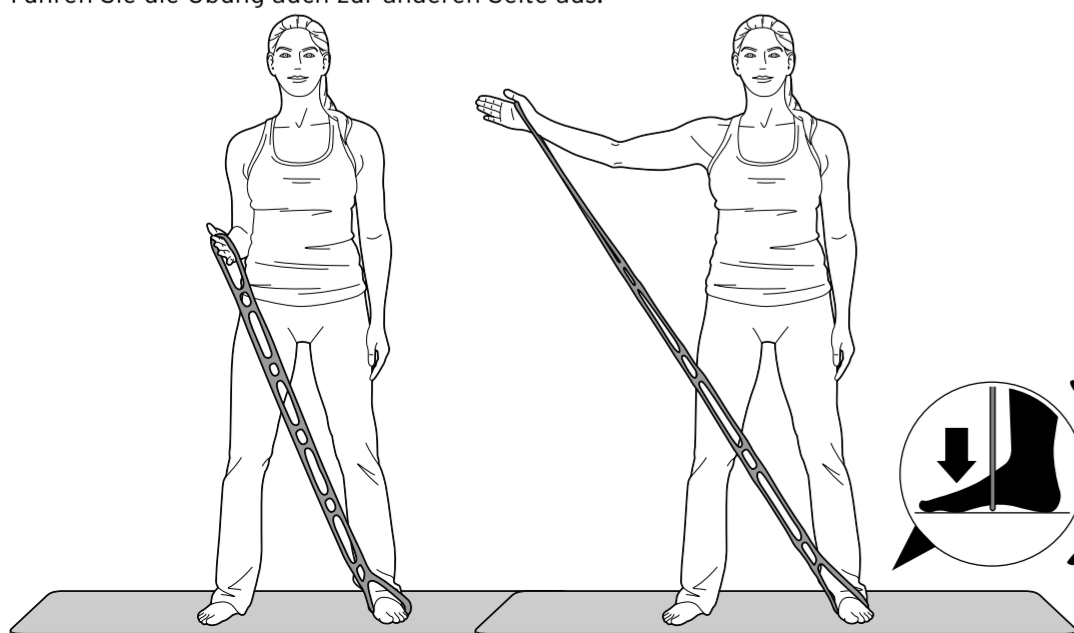
**Ausführung:** Strecken Sie die Arme gleichzeitig zur Seite. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.



## 3. Schultern + Deltamuskel

**Ausgangsposition:** Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Stecken Sie einen Fuß unten durch das Band. Halten Sie das Band mit der gegenüberliegenden Hand diagonal vor dem Körper leicht auf Spannung.

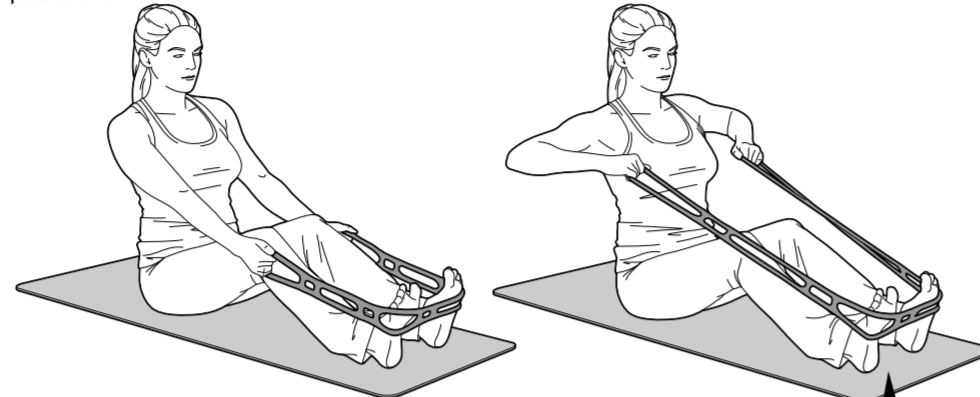
**Ausführung:** Strecken Sie den Arm bis auf Schulterhöhe nach oben. Führen Sie den Arm langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



## 4a. Hintere Schulter

**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.

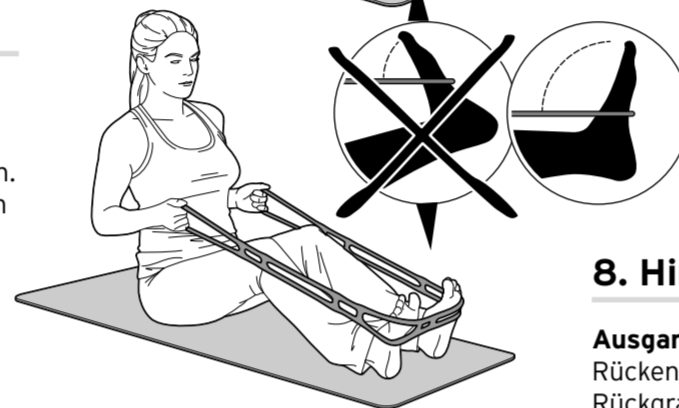
**Ausführung:** Ziehen Sie beide Arme gleichzeitig mit abgespreizten Ellenbogen in Brusthöhe nach hinten. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.



## 4b. Rücken

**Ausgangsposition:** wie 4a.

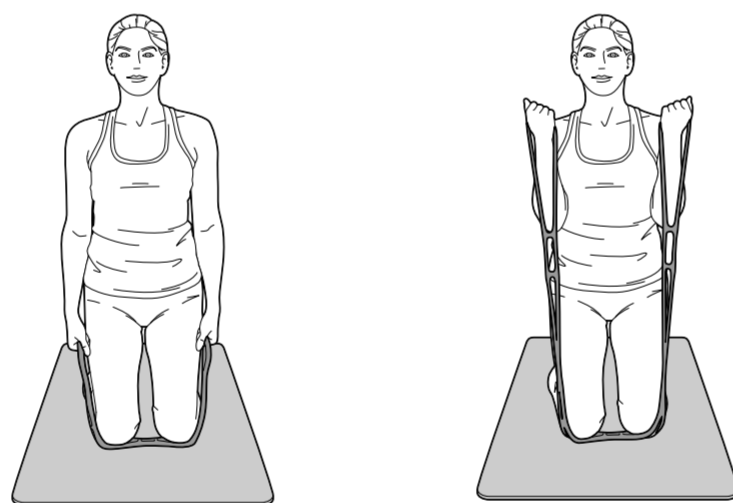
**Ausführung:** Ziehen Sie beide Arme gleichzeitig eng am Körper nach hinten. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.



## 5. Bizeps

**Ausgangsposition:** Knien Sie sich auf den Boden, das Band unter den Knien. Halten Sie das Band mit leicht angewinkelten Armen leicht auf Spannung. Die Oberarme liegen am Oberkörper an.

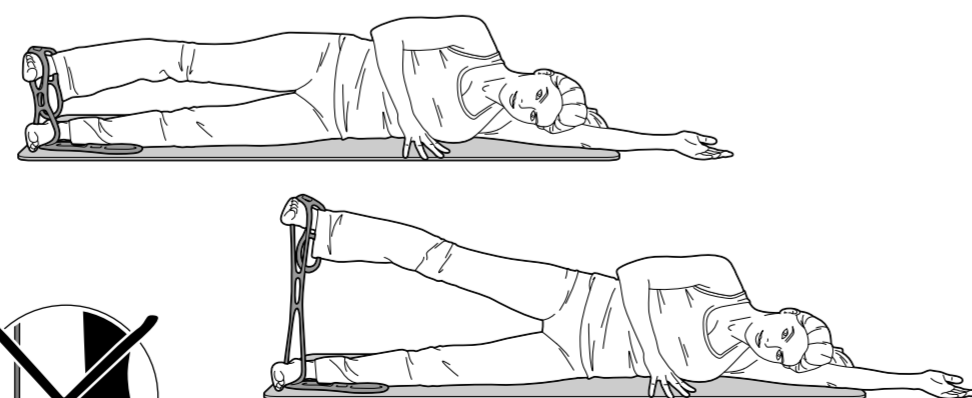
**Ausführung:** Ziehen Sie beide Unterarme gleichzeitig nach oben. Die Oberarme bleiben in Position. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.



## 6. Äußerer Oberschenkel

**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.

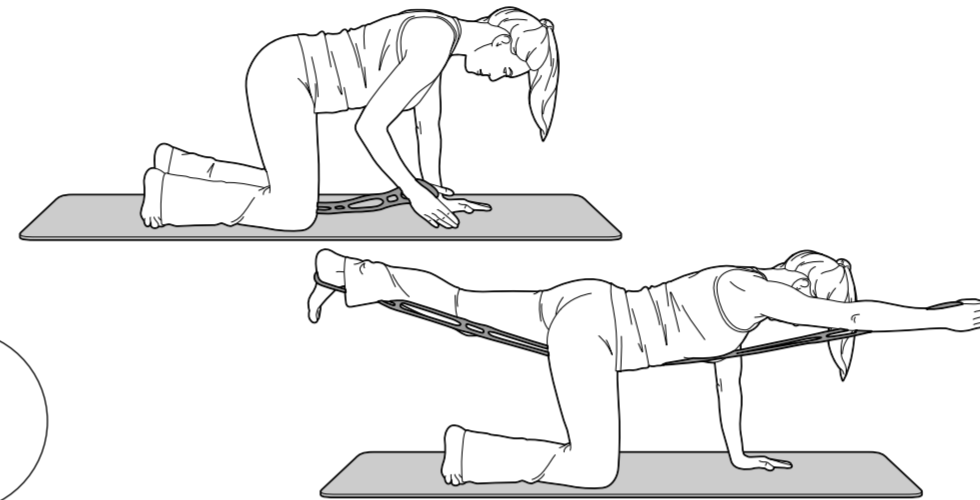
**Ausführung:** Strecken Sie das obere Bein langsam gerade weiter nach oben. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition, ohne es abzulegen. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



## 7. Schulter + Rücken + Po + Oberschenkel

**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.

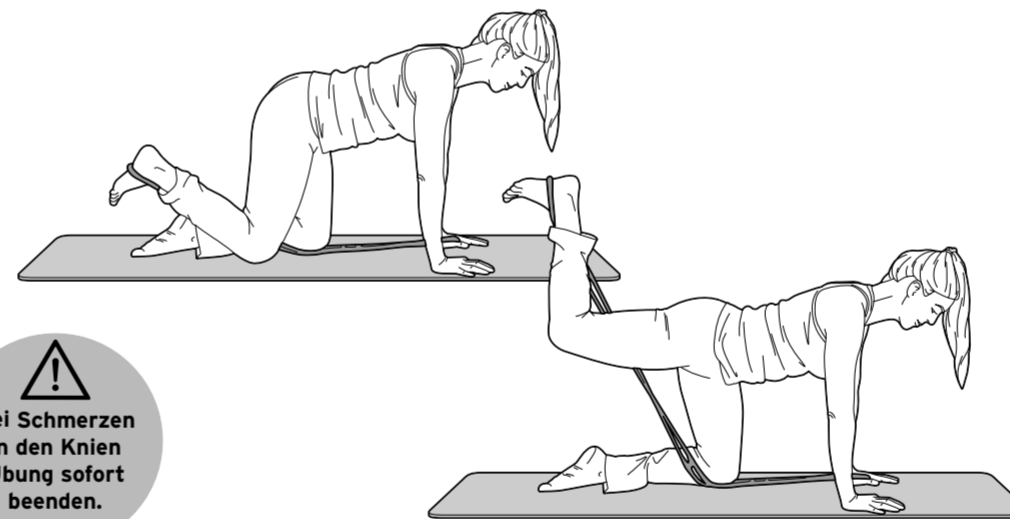
**Ausführung:** Strecken Sie das Bein gerade nach hinten und den Arm gerade nach vorne. Halten Sie die Position. Führen Sie Arm und Bein langsam zurück in die Ausgangsposition, ohne abzusetzen. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



## 8. 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 an Position auf dem Boden. Halten Sie das Band mit dem leicht erhobenen anderen Bein auf Spannung.

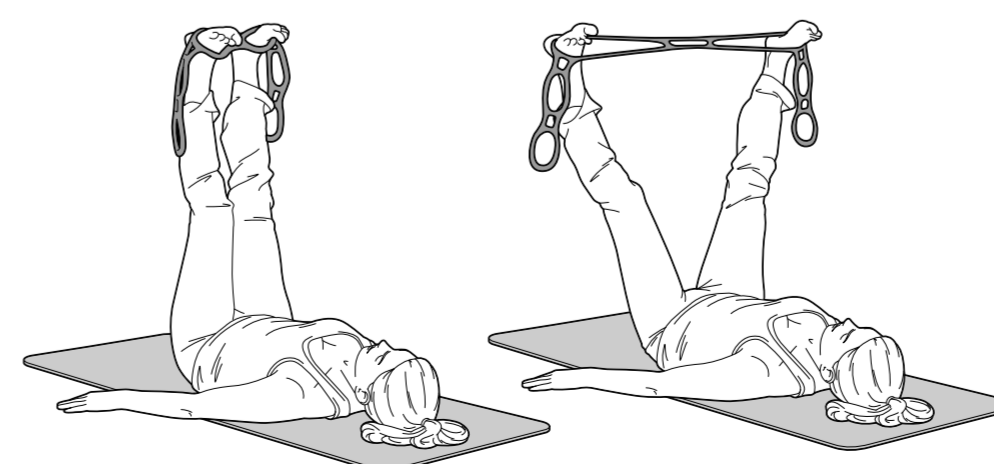
**Ausführung:** Strecken Sie das angewinkelte Bein nach oben. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition, ohne es abzusetzen. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



## 9. Äußere Oberschenkel

**Ausgangsposition:** Legen Sie sich auf den Boden. Stecken Sie die Füße dicht nebeneinander durch das Band. Strecken Sie die Beine gerade in die Luft und halten Sie das Band leicht auf Spannung.

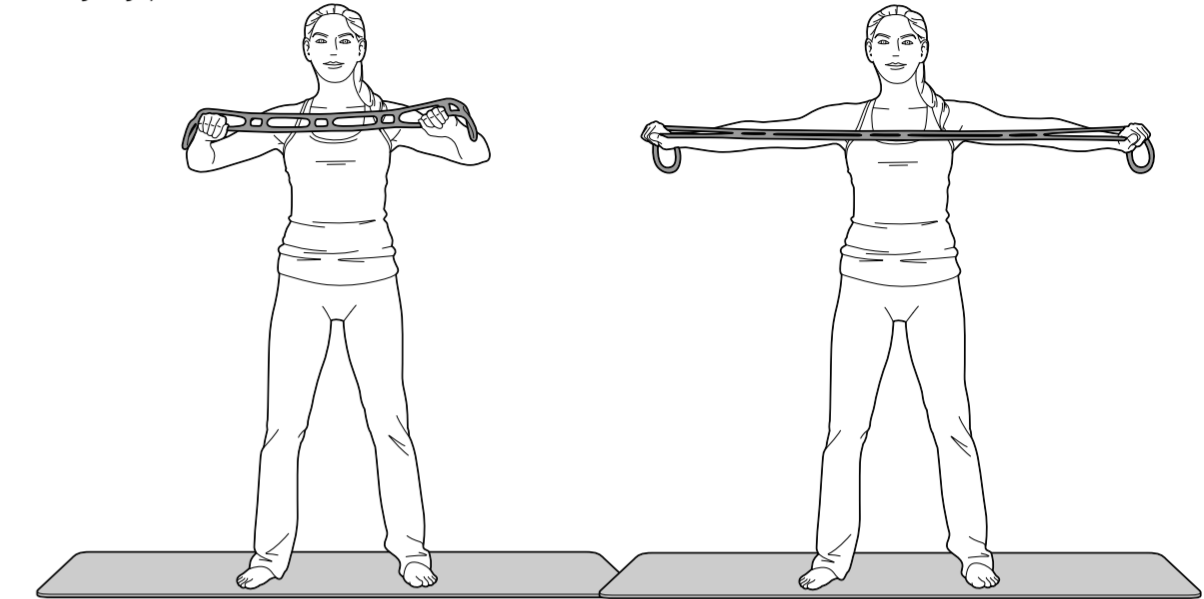
**Ausführung:** Spreizen Sie die gestreckten Beine zur Seite. Führen Sie die Beine langsam zurück in die Ausgangsposition.



## 10. Trizeps + hintere Schulter

**Ausgangsposition:** Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band mit angewinkelten Armen in Schulterhöhe leicht auf Spannung. Ziehen Sie nicht die Schultern hoch!

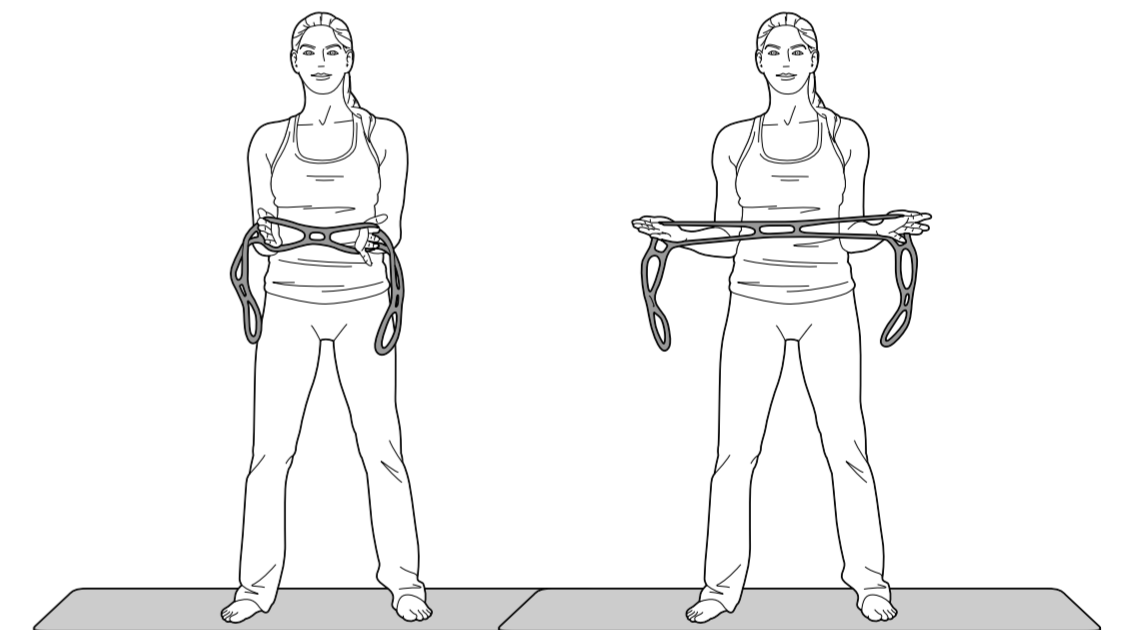
**Ausführung:** Strecken Sie die Arme gleichzeitig zur Seite. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.



## 11. 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.



## 12. Unterer Rücken

**Ausgangsposition:** Beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne. Stecken Sie die Füße hüftbreit durch das Band. Halten Sie das Band mit leicht angewinkelten Armen auf Spannung.

**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.

