



Norm:
E DIN 32935:2018-03

	Ⓜ Multiband Bande polyvalente Ⓜ Fascia elastica in tessuto
Ⓜ größtmögliche Strecklänge / Longueur d'extension maximale Ⓜ lunghezza di estensione più grande possibile	682 cm
Ⓜ Kraft in Newton /Force en Newton Ⓜ Forza in Newton	60 N +/- 20%

Ⓜ VERTRIEBEN DURCH / COMMERCIALISÉ
PAR / COMMERCIALIZZATO DA:

Ⓜ PRODUTTORE:
FLEXSTR. 64, 40723 HILDEN, GERMANY
Ⓜ PO43001375, Ⓜ PO43001374,
FLX-MU-01

Ⓜ

Das Multiband ermöglicht durch seine Flexibilität und 16 Schlaufen (für Hände und Füße) eine Vielzahl von Übungen. Die Schwere der Übungen kann durch die Griffposition gewählt werden:

Band lang fassen = wenig Widerstand,
Band kurz fassen = erhöhter Widerstand,
Band doppelt fassen = sehr schwerer Widerstand.

Bei regelmäßigem Training wird die Kräftigung, die Flexibilität und die Stabilisierung des gesamten Körpers gefördert.



WARNUNG: Überprüfen Sie vor jedem Workout das Fitnessband auf Schäden und setzen Sie nur unbeschädigtes Material ein. Die Strecklänge ist begrenzt. Vermeiden Sie daher eine Überdehnung der Fitnessbänder.



ACHTUNG: Die Nutzung des Fitnessbandes erfolgt auf eigenes Risiko. Setzen Sie das Band ausschließlich bedacht und kontrolliert, seinem Bestimmungszweck als Trainingsgerät gemäß, ein. Wählen Sie je nach Bedarf und Übung den passenden Widerstand. Es ist empfehlenswert, angemessene sportliche Kleidung zu tragen. Wärmen Sie sich vor dem Workout auf. Achten Sie darauf, alle Übungen langsam und sorgfältig auszuführen. Atmen Sie gleichmäßig. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und üben Sie nicht weiter, wenn Sie Schmerzen verspüren. Wenn Sie stärkere oder anhaltende Schmerzen nach den Übungen oder wiederkehrende Verletzungen haben, lassen Sie sich von einem Physiotherapeuten oder Facharzt beraten.

La bande polyvalente permet un grand nombre d'exercices grâce à sa flexibilité et aux 16 boucles (pour les mains et les pieds). La difficulté des exercices peut être choisie de manière variable en fonction de la position de la poignée :

saisir une bande longue = peu de résistance,
saisir une bande courte = résistance accrue,
plier la bande en deux = très forte résistance.

Un entraînement régulier favorise le renforcement, la flexibilité et la stabilisation de l'ensemble du corps.



AVERTISSEMENT : Avant chaque entraînement, vérifiez si la bande fitness est endommagée et utilisez uniquement le matériel intact. La longueur d'extension est limitée. Évitez donc toute distension des bandes de fitness.



ATTENTION : L'utilisation de la bande de fitness a lieu aux propres risques de l'utilisateur. Utilisez donc exclusivement la bande de manière attentive et contrôlée, conformément à son usage prévu. Sélectionnez la résistance appropriée en fonction de vos besoins et de l'exercice. Il est recommandé de porter des vêtements de sport appropriés. Échauffez-vous avant l'entraînement. Veillez à effectuer tous les exercices lentement et soigneusement. Respirez régulièrement. Évitez les mouvements brusques et ne continuez pas l'entraînement si vous ressentez une douleur. Si vous avez des douleurs sévères ou persistantes après les exercices ou des blessures récurrentes, consultez un physiothérapeute ou un spécialiste.

Ⓜ

La fascia elastica consente una varietà di esercizi grazie alla sua flessibilità ed ai 16 occhielli (per mani e piedi). La gravità degli esercizi può essere scelta dalla posizione della presa:

Tenere la fascia lunga = poca resistenza,
tenere la fascia corta = resistenza maggiore,
tenere la fascia doppia = resistenza molto elevata.

L'esecuzione degli esercizi ad intervalli regolari favorisce il rafforzamento, la flessibilità e la stabilizzazione dell'intero corpo.

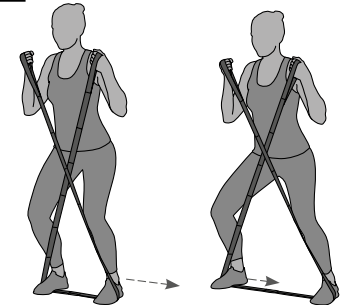


AVERTIMENTO: Accertarsi prima di ogni allenamento che la fascia non sia danneggiata ed impiegare solo materiale integro. La lunghezza di estensione è limitata. Evitare di allungare le fasce elastiche in modo eccessivo.



ATTENZIONE: L'utilizzo della fascia avviene a proprio rischio. Utilizzare la fascia in modo accurato e controllato, in base alla sua destinazione d'uso come attrezzatura per l'allenamento. Scegliere in base alle esigenze ed all'esercizio la resistenza più adatta. Si consiglia di indossare abbigliamento sportivo adatto. Prima dell'allenamento, fare degli esercizi di riscaldamento. Eseguire tutti gli esercizi lentamente ed accuratamente. Respirare in modo uniforme. Evitare movimenti a scatti ed interrompere l'esercizio quando si sente dolore. Se dopo gli esercizi si presentano dolori più forti o persistenti o lesioni ricorrenti, consultare un fisioterapista o uno specialista.

1.



Ⓜ

1. TIEFER SEITLAUF

Stellen Sie sich hüftbreit mittig auf das Multiband. Kreuzen Sie die Enden des Bandes und halten Sie sie auf Spannung. Der Oberkörper ist aufrecht.

Gehen Sie mit aufrecht gehaltenem Oberkörper in die tiefe Hocke. Bleiben Sie tief und machen Sie 10 Schritte zur Seite. Aufrichten und dann die Übung zur anderen Seite ausführen.

1. DÉPLACEMENT LATÉRAL BAS

Placez-vous au milieu de la bande polyvalente, jambes écartées de la largeur des hanches. Croisez les extrémités de la bande et étirez-la. Le haut du corps est droit.

Gardez le haut du corps droit et faites un squat bas. Restez en position basse et faites 10 pas sur le côté. Redressez-vous et exécutez l'exercice de l'autre côté.

Ⓜ

1. PASSI LATERALI BASSI

Posizionarsi al centro del Multiband tenendo le gambe a larghezza dei fianchi. Incrociare le estremità della fascia e tenerla in tensione. Il busto è dritto.

Con la parte superiore del corpo in posizione verticale abbassarsi. Restare in basso e fare 10 passi di lato. Alzarsi ed eseguire l'esercizio dall'altro lato.

Ⓜ **MANUTENZIONE:** Lavabile (30°) con detersivi comunemente in commercio nel ciclo di lavaggio per capi delicati, non utilizzare alcun ammorbidente, non stirare, far asciugare all'aria, non trattare con cloro, non lavare chimicamente. Una lunga esposizione diretta al sole fa invecchiare il materiale più rapidamente.

CH

2. BEINHEBER

Legen Sie sich seitlich auf den Boden. Die Füße werden in je eine Schlaufe des Multibandes gesteckt. Die Beine sind übereinander. Stützen Sie sich mit dem oberen Arm vor dem Körper ab.

Heben Sie nun das obere gestreckte Bein langsam hoch. Halten Sie das Bein einige Sekunden oben und senken Sie es dann langsam wieder ab.

10–15 Wiederholungen, dann die Seite wechseln.

2. ÉLÉVATION LATÉRALE

Allongez-vous sur le côté. Les pieds sont insérés dans une boucle de la bande polyvalente. Les jambes sont l'une au-dessus de l'autre. Appuyez-vous sur votre bras.

Remontez lentement la jambe tendue. Maintenez la jambe en haut pendant quelques secondes, puis abaissez-la lentement.

Répétez 10–15 puis changez de côté.

IT

2. SOLLEVAMENTO GAMBE

Sdraiarsi di lato sul pavimento. I piedi vengono inseriti in un occhiello della fascia elastica. Le gambe sono una sopra l'altra. Sostenersi con la parte superiore del braccio davanti al corpo.

Quindi sollevare lentamente la gamba superiore tesa. Tenere la gamba per alcuni secondi in alto, quindi abbassarla lentamente.

10–15 ripetizioni, quindi cambiare lato.

CH

3. KNIEBEUGE MIT ARMHEBER

Stellen sie sich hüftbreit mittig auf das Multiband. Kreuzen Sie die Enden des Bandes und halten Sie sie auf Spannung. Der Oberkörper ist aufrecht.

Gehen Sie nun in die tiefe Hocke, indem Sie das Gesäss in Richtung der Knöchel absenken. Stellen sie sich vor, Sie würden sich auf einen Stuhl setzen. In der tiefsten Position befindet sich der Oberschenkel in etwa parallel zum Boden. Gleichzeitig mit der Abwärtsbewegung strecken Sie die Arme in Höhe der Schultern aus. Der Rücken bleibt gerade.

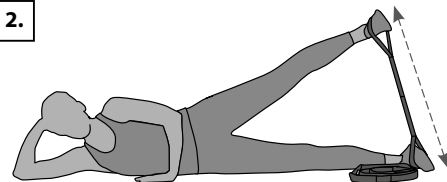
Richten Sie sich wieder nach oben auf, die Arme werden gleichzeitig in die Ausgangsposition gesenkt.

10–15 Wiederholungen.

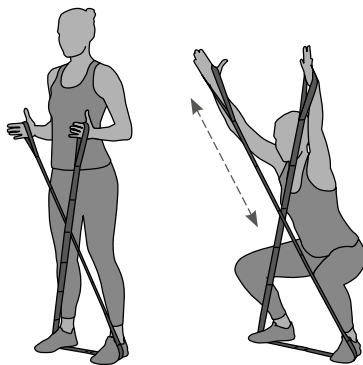
3. SQUAT BRAS LEVÉS

Placez-vous au milieu de la bande polyvalente, jambes écartées de la largeur des hanches. Croisez les

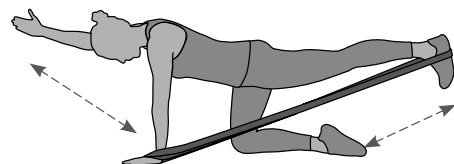
2.



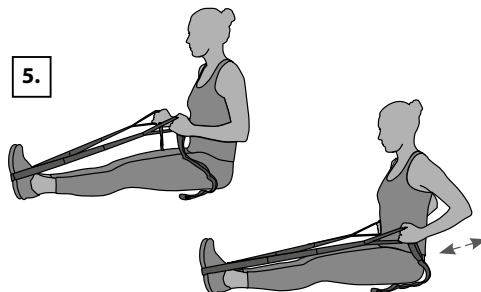
3.



4.



5.



extrémités de la bande et étirez-la. Le haut du corps est droit.

Réalisez ensuite un squat bas en abaissant le fessier vers les chevilles. Imaginez-vous assis sur une chaise. Dans la position la plus basse, la cuisse est approximativement parallèle au sol. En Simultanément à la descente, étirez les bras au niveau des épaules. Le dos reste droit.

Redressez-vous, abaissez simultanément les bras sur la position de départ.

Répétez 10–15.

IT

3. FLESSIONI DELLE GINOCCHIA CON SOLLEVAMENTO DELLE BRACCIA

Posizionarsi al centro della fascia elastica tenendo le gambe a larghezza dei fianchi. Incrociare le estremità della fascia e tenerla in tensione. Il busto è diritto.

A questo punto, accovacciarsi abbassando i glutei verso le caviglie. Immaginate di dovervi sedere su una sedia. Nella posizione più bassa, la coscia si trova approssimativamente parallela al pavimento. Contemporaneamente al movimento verso il basso, tendere le braccia all'altezza delle spalle. La schiena rimane dritta.

Alzarsi e contemporaneamente portare le braccia in posizione di partenza.

10–15 ripetizioni.

CH

4. SUPERMAN

Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Der Kopf und der Oberkörper sind auf einer Linie. Der Blick ist nach unten auf die Hände gerichtet. Legen Sie das Multiband um den rechten Fuss und halten Sie beide Enden des Bandes in der rechten Hand, damit das Band unter Spannung steht.

Strecken Sie nun das rechte Bein und den linken Arm in einer geraden Linie aus. Halten Sie Spannung im Bauch. Halten Sie die Position mit dem gespannten Band einige Sekunden und kommen Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

10–15 Wiederholungen, dann die Seite wechseln.

4. SUPERMAN

Mettez-vous à quatre pattes au début. La tête et le haut du corps sont alignés. Le regard est dirigé vers les mains. Placez la bande polyvalente autour du pied droit et tenez les deux extrémités de la bande dans la main droite pour maintenir la bande sous tension.

Étirez maintenant la jambe droite et le bras gauche en ligne droite. Maintenez la tension au niveau du ventre.

Maintenez la position avec la bande tendue pendant quelques secondes, puis revenez à la position de départ.

Répétez 10–15 puis changez de côté.

IT

4. SUPERMAN

La posizione di partenza è quella quadrupede. La testa e il busto sono in linea. Lo sguardo è diretto verso il basso sulle mani. Posizionare la fascia elastica attorno al piede destro e tenere le due estremità della fascia nella mano destra per poter tendere la fascia.

Stendere quindi la gamba destra ed il braccio sinistro in una linea retta. Mantenere la tensione nell'addome. Mantenere la posizione con la fascia tesa per alcuni secondi e quindi ritornare alla posizione di partenza.

10–15 ripetizioni, quindi cambiare lato.

CH

5. RUDERN MIT DEM MULTIBAND

Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden, die Beine sind leicht angewinkelt. Legen Sie das Multiband um die Füße und halten Sie es auf Spannung.

Ziehen Sie nun das Multiband in Richtung Brustbein. Die Ellenbogen bewegen sich seitlich am Körper vorbei nach hinten. Ziehen Sie die Schulterblätter aktiv zusammen. Halten Sie dabei die Bauchmuskulatur unter Spannung.

10–15 Wiederholungen.

5. RAMEUR AVEC LA BANDE POLYVALENTE

Asseyez-vous bien droit sur le sol, les jambes légèrement fléchies. Placez la bande polyvalente autour des pieds et étirez-la.

Étirez maintenant la bande polyvalente vers le sternum. Les coudes se déplacent latéralement vers l'arrière du corps. Resserrez activement les omoplates. Maintenez les muscles abdominaux sous tension.

Répétez 10–15.

IT

5. REMARE CON LA FASCIA ELASTICA

Sedersi sul pavimento con le gambe leggermente piegate. Mettere la fascia elastica intorno ai piedi e tenerlo teso.

Tirare quindi la fascia elastica verso lo sterno. I gomiti si muovono lateralmente oltre il corpo verso la parte posteriore. Comprimere le scapole. Tenere i muscoli addominali tesi.

10–15 ripetizioni.