

Trainingsanleitung
Textil-Loopbänder

Instructions pour les
exercices

Bandes élastiques textiles

Istruzioni degli esercizi
Fasce elastiche in tessuto



Norm:
E DIN 32935:2018-03

| | Ⓜ Blaues Fitnessband / Bande bleue Ⓜ Fascia blu | Ⓜ Rotes Fitnessband / Bande rouge Ⓜ Fascia rossa |
|---|--|---|
| Ⓜ größtmögliche Strecklänge / Longueur d'extension maximale Ⓜ lunghezza di estensione più grande possibile | 83 cm | 83 cm |
| Ⓜ Kraft in Newton / Force en Newton Ⓜ Forza in Newton | 195 N +/- 20% | 129 N +/- 20% |

Ⓜ VERTRIEBEN DURCH / COMMERCIALISÉ PAR / COMMERCIALIZZATO DA:

Ⓜ PRODUTTORE:
FLEXSTR. GMBH & CO. KG,
HOFSTR. 64, 40723 HILDEN, GERMANY
Ⓜ PO43001375, Ⓜ PO43001374,
FLX-FB-01

Ⓜ

Die Loopbänder helfen bei regelmässigem Training dem Aufbau und der Stärkung besonders der kleinen Muskelgruppen und führen so zu einem verbesserten Muskeltonus und einer Stabilisierung der Körperhaltung.

Wählen Sie je nach Bedarf und Übung das Band mit dem passenden Widerstand.

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



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



ACHTUNG: Die Nutzung der Textil-Loopbänder erfolgt auf eigenes Risiko. Setzen Sie die Bänder ausschließlich bedacht und kontrolliert, ihren Bestimmungszweck als Trainingsgerät gemäß, ein. Wählen Sie je nach Bedarf und Übung das Band mit dem 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 auszuüben. 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.

Avec un entraînement régulier, les bandes élastiques aident à développer et à renforcer en particulier les petits groupes musculaires et donc à améliorer le tonus musculaire et à stabiliser la posture.

Sélectionnez la bande avec la résistance appropriée en fonction de vos besoins et de l'exercice.

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



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



ATTENTION: L'utilisation des bandes élastiques textiles a lieu aux propres risques de l'utilisateur. Utilisez donc exclusivement les bandes de manière attentive et contrôlée, conformément à leur usage prévu. Sélectionnez la bande avec 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.

Ⓜ

Le fasce elastiche aiutano con un allenamento regolare a costruire e rafforzare soprattutto i piccoli gruppi muscolari e di conseguenza a migliorare il tono muscolare e la stabilizzazione della postura.

Scegliere la fascia con la resistenza adatta in base alle esigenze ed all'esercizio.

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

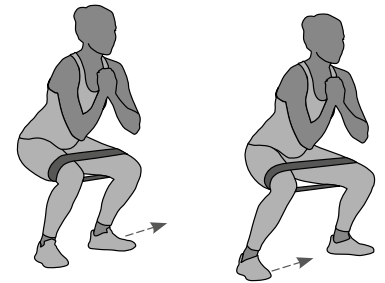


AVVERTENZA: Accertarsi prima di ogni allenamento che le fasce non siano danneggiate ed impiegare solo materiale integro. La lunghezza di estensione è limitata. Evitare di allungare le fasce elastiche in modo eccessivo.



ATTENZIONE: L'utilizzo delle fasce elastiche in tessuto avviene a proprio rischio. Utilizzare le fasce in modo accurato e controllato, in base alla loro destinazione d'uso come attrezzatura per l'allenamento. Scegliere la fascia con la resistenza adatta in base alle esigenze ed all'esercizio. 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. SEITLICHER ENTENLAUF

Legen Sie das Band knapp über den Knien um Ihre Oberschenkel. Stellen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper hüftbreit auf. Legen Sie die Hände vor der Brust zusammen.

Gehen Sie mit aufrecht gehaltenem Oberkörper in die tiefe Hocke. Jetzt seitliche Schritte machen. Das Band wird die ganze Zeit unter Spannung gehalten.

10–15 Schritte, dann die Richtung wechseln.

1. DÉPLACEMENT LATÉRAL EN CANARD

Placez la bande juste au-dessus de vos genoux autour de vos cuisses. Tenez-vous droit, les jambes écartées de la largeur des hanches. Placez vos mains devant votre poitrine.

Gardez le haut du corps droit et faites un squat bas. Puis faites des pas latéraux. La bande est maintenue sous tension tout le temps.

10–15 pas, puis changez de sens.

Ⓜ

1. PASSI LATERALI

Posizionare la fascia appena sopra le ginocchia attorno alle cosce. Posizionarsi con il busto dritto e le anche larghe. Mettere le mani davanti al petto.

Con la parte superiore del corpo in posizione verticale abbassarsi. A questo punto fare dei passi laterali. La fascia è tenuta sempre in tensione.

10–15 passi, quindi cambiare direzione.

Ⓜ **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 das Band um die Fussknöchel und stellen Sie die Füße so weit auseinander, sodass das Band gestrafft ist. Der Oberkörper ist aufrecht.

Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den linken Fuss und heben nun den rechten Fuss so weit wie möglich zur Seite an. Dann senken Sie das Bein wieder langsam ab ohne den Fuss aufzusetzen. Der Oberkörper bleibt während der ganzen Übung aufrecht.

10–15 Wiederholungen, dann die Seite wechseln.

2. ÉLÉVATION LATÉRALE

Placez la sangle autour de vos chevilles et écartez vos pieds pour tendre la sangle. Tenez-vous droit.

Déplacez votre poids sur le pied gauche et soulevez le pied droit aussi loin que possible sur le côté. Ensuite, abaissez lentement la jambe sans poser le pied. Le haut du corps reste droit pendant toute la durée de l'exercice.

Répétez 10–15 puis changez de côté.

(IT)

2. SOLLEVAMENTO GAMBE

Metti la fascia intorno alle caviglie ed allargare i piedi in modo che la fascia sia tesa. Il busto è dritto.

Spostare il peso sul piede sinistro e sollevare il piede destro il quanto più possibile. Quindi abbassare lentamente la gamba senza far poggiare il piede. Per tutto l'esercizio il busto è sempre dritto.

10–15 ripetizioni, quindi cambiare lato.

(CH)

3. BRUSTÖFFNER

Stellen Sie sich aufrecht, legen Sie das Band um die Handgelenke und strecken Sie die Arme nach vorne auf Brusthöhe. Die Handflächen zeigen zueinander.

Ziehen Sie nun das Band auseinander, sodass die Arme nach aussen weisen. Ziehen Sie dabei die Schulterblätter zusammen. Achten Sie darauf, die Schultern nicht nach oben zu ziehen und zu verspannen. Halten Sie die Übung für einen Moment und kehren Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

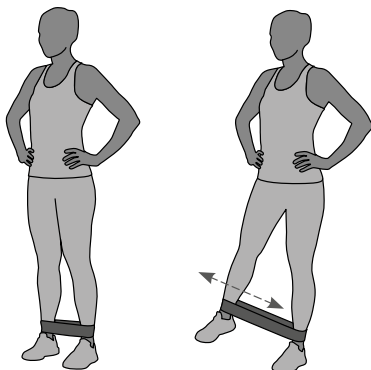
10–15 Wiederholungen.

3. PECTORAUX

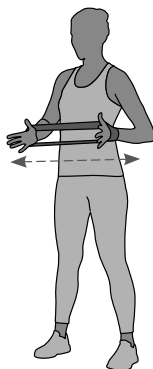
Tenez-vous droit, placez la bande autour de vos poignets et étirez vos bras vers l'avant jusqu'au niveau de la poitrine. Les paumes des mains pointent l'une vers l'autre.

Étirez maintenant la bande de façon pour écarter les

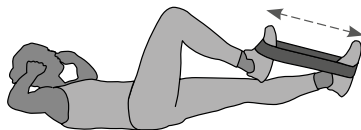
2.



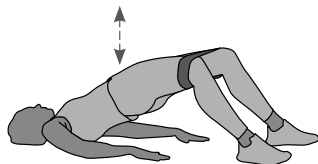
3.



4.



5.



bras vers l'extérieur. Resserrez les omoplates. Veillez à ne pas tirer les épaules vers le haut et à les contracter. Maintenez l'exercice pendant un moment et revenez lentement à la position de départ.

Répétez 10–15.

(IT)

3. ALLARGAMENTO TORACE

Posizionarsi in piedi dritti, mettere la fascia attorno ai polsi ed allungare le braccia in avanti fino al petto. I palmi delle mani sono rivolti uno verso l'altro.

A questo punto tirare la fascia in modo tale che le braccia siano rivolte verso l'esterno. Contrarre le scapole. Prestare attenzione a non alzare le spalle ed a tenderle. Tenere la posizione per un momento e tornare lentamente alla posizione di partenza.

10–15 ripetizioni.

(CH)

4. BICYCLE CRUNCHES

Legen Sie sich auf den Rücken und positionieren Sie das Band um die Füße. Die Beine sind gestreckt und die Hände an die Schläfen gelegt.

Oberkörper und Beine vom Boden abheben. Halten Sie Spannung im Bauch und ziehen Sie nun ein Bein zur Brust. Halten Sie die Position mit dem gespannten Band einige Sekunden und führen dann das Bein in die Ausgangsposition zurück. Der Oberkörper und die Beine bleiben die ganze Zeit angehoben. Wechseln Sie dann die Seite.

8–10 Wiederholungen pro Seite.

4. BICYCLE CRUNCHES

Allongez-vous sur le dos et placez la sangle autour de vos pieds. Les jambes sont tendues et les mains sont posées contre les tempes.

Soulevez le haut du corps et les jambes du sol. Maintenez la tension au niveau du ventre et ramenez une jambe vers la poitrine. Maintenez la position avec la sangle tendue pendant quelques secondes, puis ramenez la jambe à la position de départ. Le haut du corps et les jambes restent toujours relevés. Puis changez de côté.

Répétez 8–10 par côté.

(IT)

4. BICYCLE CRUNCHES

Sdraiarsi sulla schiena e posizionare la fascia attorno ai piedi. Le gambe sono allungate e le mani sono posizionate sulle tempie.

Sollevare da terra la parte superiore del corpo e le gambe. Mantenere la tensione nell'addome e quindi portare

una gamba al petto. Mantenere la posizione con la fascia tesa per alcuni secondi e quindi riportare la gamba nella posizione di partenza. La parte superiore del corpo e le gambe per tutto il tempo restano sollevate. Quindi cambiare lato.

8–10 ripetizioni per lato.

(CH)

5. BECKENBRÜCKE

Legen Sie das Band knapp über den Knien um Ihre Oberschenkel und legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sind hüftbreit aufgestellt. Die Arme liegen locker neben dem Körper. Der Blick geht nach oben an die Decke.

Heben Sie nun langsam das Gesäss vom Boden ab und schieben die Hüfte nach oben, sodass Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Gesäss und Bauch werden dabei aktiv angepannt. Halten Sie die Position für einige Sekunden. Dann wird das Gesäss langsam wieder abgelenkt und ohne abzulegen wird die Bewegung wiederholt. Das Band bleibt die ganze Zeit unter Spannung. Die Knie nicht nach innen fallen lassen.

10–15 Wiederholungen.

5. PONT

Placez-vous sur le dos, la bande juste au-dessus de vos genoux autour de vos cuisses. Les jambes sont écartées de la largeur des hanches. Les bras reposent librement à côté du corps. Le regard est dirigé vers le plafond.

Levez lentement le fessier du sol et relevez vos hanches vers le haut pour que les cuisses et le haut de votre corps forment une ligne. Le fessier et le ventre sont sous tension. Maintenez la position pendant quelques secondes. Abaissez ensuite de nouveau le fessier et répétez le mouvement sans le reposer. La bande reste toujours sous tension. N'inclinez pas les genoux vers l'intérieur.

Répétez 10–15.

(IT)

5. IL PONTE

Posizionare la fascia appena sopra le ginocchia attorno alle cosce e sdraiarsi. Le gambe sono larghe come i fianchi. Le braccia sono sciolte vicino al corpo. Lo sguardo è rivolto verso il soffitto.

Quindi sollevare lentamente il sedere da terra e spingere i fianchi verso l'alto in modo tale che le cosce e la parte superiore del corpo formino una linea. Il sedere e l'addome sono tesi. Tenere la posizione per qualche secondo. Quindi abbassare i glutei lentamente e senza poggiare ripetere il movimento. La fascia resta sempre in tensione. Non lasciare cadere all'interno le ginocchia.

10–15 ripetizioni.