

# Trainingsanleitung

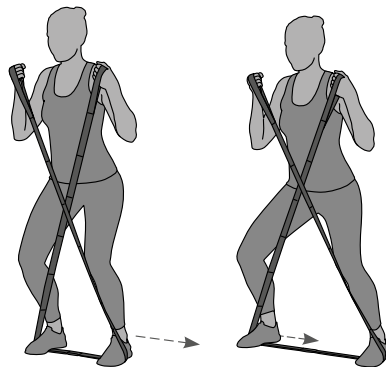
## Multiband

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.

**WICHTIG:** Die Nutzung des Multibandes erfolgt auf eigenes Risiko. Es ist empfehlenswert, angemessene sportliche Kleidung zu tragen. Achten Sie darauf, alle Übungen langsam und sorgfältig auszuüben. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und üben Sie nicht weiter wenn Sie Schmerzen verspüren. Sollten Sie stärkere oder anhaltende Schmerzen nach den Übungen oder wiederkehrende Verletzungen haben, lassen Sie sich von einem Physiotherapeuten oder Facharzt beraten.

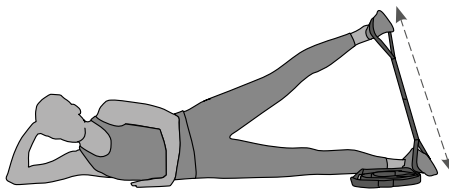


### TIEFER SEITLAUF

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.

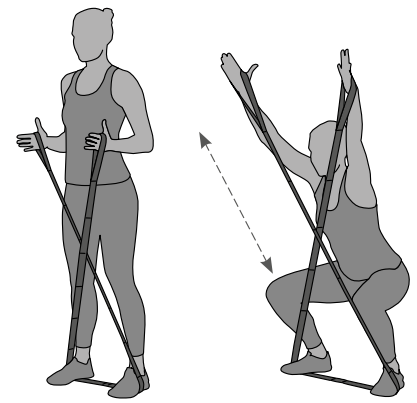
### BEINHEBER



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.



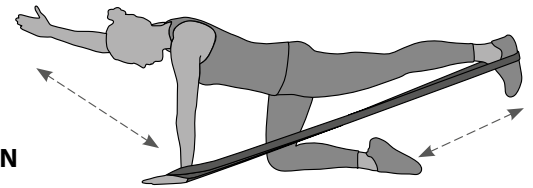
### KNIEBEUGE MIT ARMHEBER

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.

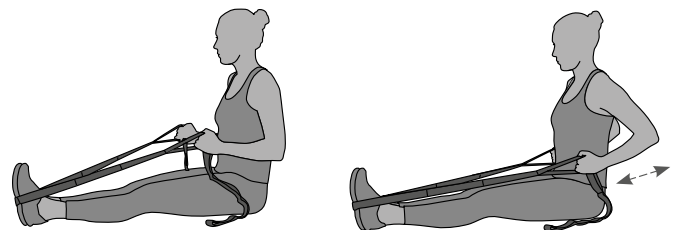


### SUPERMAN

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.



### 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.

Multiband
682 cm
60 N +/- 20%