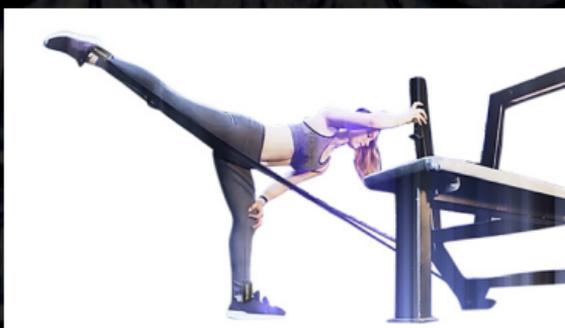


SnakeCURL™

Art.Nr. 2971009

ANKLE CUFF STRAPS FOR EXERCISE BANDS KNÖCHELMANSCHETTEN FÜR FITNESSBÄNDER



Improve Performance • Recover Faster • Avoid Injury • Unique strength training device • Patent office registered.

Bessere Leistung • Schnellere Regeneration • Verletzungen Vermeiden • Krafttrainingsgerät • Patentamt eingetragen.

INTRODUCTION

Improve Performance Recover Faster Avoid Injury

SNAKECURL is used for strengthening exercises with resistance bands. Isolate, tone and build more muscle groups, quickly and easily!

Prevents band from slipping up the leg.
SNAKECURL fits comfortably in your shoes.
It makes resistance bands easier to use.

About SNAKECURL

SNAKECURL is a truly innovative device that replaces alternative methods that are too cumbersome and generalized for specific lower body muscle groups. It is proven to enhance your resistance band exercises. SNAKECURL enables you to start new bias band exercises to improve performance, recover much faster and avoid injury. Target your hamstrings, gluteus, groin, quads, knees, hips, abductors/adductors and lower limbs. SNAKECURL is ideal for hip internal/external rotators and multi planer movements. It also assists with recovery for low grade hamstring injuries and groin strain. Train at the gym, home or office. Start resistance band exercises that replicate the movements of cable machine leg exercises. This unique strength training device is patent office registered.

EINLEITUNG

Bessere Leistung Schnellere Regeneration Verletzungen Vermeiden

SNAKECURL wird für Übungen mit Fitnessbändern benutzt. Isoliere, kräftige und baue mehr Muskeln auf, schnell und einfach!

Verhindert das Wegrutschen des Bandes.
SNAKECURL passt bequem in deine Schuhe.
Es macht die Nutzung von Fitnessbändern sehr viel einfacher.

Über SNAKECURL

SNAKECURL ist ein wirklich innovatives Gerät, das herkömmliche und umständliche Befestigungsmethoden ersetzt und für das Training von spezifischen Muskelgruppen der unteren Körperhälfte konzipiert ist. Es ist bewiesen, dass SNAKECURL deine Fitnessband Übungen verbessert. SNAKECURL hilft dir bei neuen Übungen gegen körperliche Einseitigkeit, um deine Leistung zu steigern, schneller zu regenerieren und Verletzungen zu verhindern. Trainiere Beinbeuger und -strecker, Hintern, Knie, Adduktoren und Abduktoren und Unterschenkel. SNAKECURL ist ideal für interne und externe Hüftrotation und mehrdimensionale Übungen. Ebenfalls hilft es bei der Erholung von leichten Oberschenkelverletzungen und Leistenzerrungen. Trainiere im Fitnessstudio, zu Hause oder im Büro. Fange neue Übungen an, die Beinübungen mit Kabelzügen ähneln. Dieses einzigartige Krafttrainingsgerät ist beim Patentamt eingetragen.

1

**INSERT THE STRAP
SCHLAUFE ANZIEHEN**

Insert the middle of the strap into your shoe and then insert your foot. Your heel should be standing on the middle of the strap. The SNAKECURL logo should be visible/facing out.

Lege die Mitte deiner Schlaufe in deinen Schuh und stell dann deinen Fuß drauf. Deine Hacke sollte auf der Mitte der Schlaufe stehen. Das SNAKECURL Logo sollte sichtbar sein.

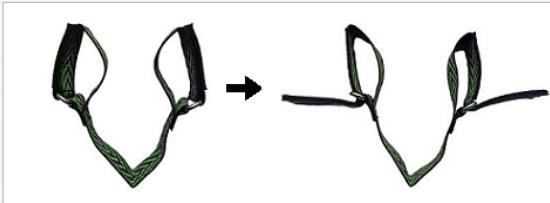


2

ATTACH THE BAND BAND BEFESTIGEN

Loop bands (with a continuous flat loop). Open the strap's Velcro cuffs to attach the loop band and then close the Velcro cuffs. Cuffs open to quickly release yourself from the workout.

Loop Bänder (mit einem kontinuierlichen flachen Loop). Öffne die Klettverschlüsse des Bands, um das Loop Band zu befestigen und schließe den Verschluss wieder. Der Verschluss öffnet schnell, um dich von deinem Workout zu befreien.



Traditional bands (without handles and cut off at the ends). Create the same effect as a loop band by forming a circle in the traditional band. Holding both ends of the traditional band, tie 1 or 2 knots in the band to close the band in a loop.

Normale Bänder (ohne Griffe am Ende). Mach aus dem Band ein Loop Band, indem du einen Kreis formst. Halte beide Enden des Bandes und knote sie mit ein oder zwei Knoten fest.



Knot is behind the leg for quad/hip/knee exercises

Knot is in front of the leg for hamstring/gluteus exercises

Der Knoten ist hinter dem Bein für Beinstrecker/Hüfte/Knie Übungen

Der Knoten ist vor dem Bein für Beinbeuger/Hintern Übungen

3

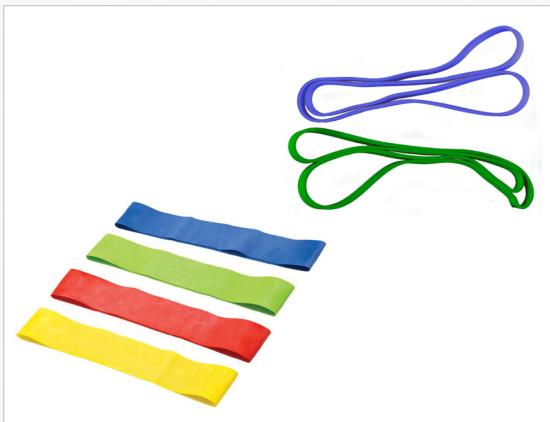
RESISTANCE WIDERSTAND

Colours

Typically, resistance bands are colour coded for different resistance. Code colours may vary between different band manufacturers. Choose an appropriate resistance instead of relying on the colour of the band.

Farben

Für gewöhnlich zeigt die Farbe bei Fitnessbändern den Widerstand, den sie bieten, an. Die Farben können zwischen verschiedenen Herstellern variieren. Wähle die passende Stärke und verlass dich nicht nur auf die Farbe des Bandes.



Lengths for loop bands

For band exercises with leg extension/curl machines or office chairs, you can use small diameter loop bands. For band exercises with anchors, you can use large diameter loop bands.

Bänderlänge für Loop Bänder

Für Übungen mit Streckung des Beins oder Bürostühlen, kannst du Bänder mit kleinem Umfang verwenden. Für Übungen mit Anker, kannst du Bänder mit großem Umfang verwenden.

Lengths for Multifunctional Loop Bands

For band exercises with anchors, you should use at least 1 meter long consecutive loop bands.

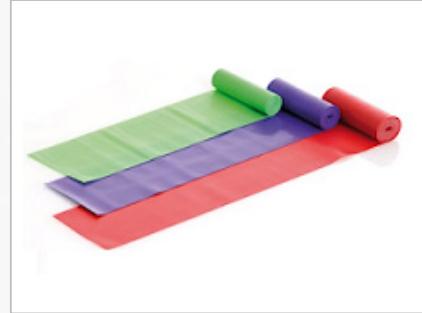
Bänderlänge für multifunktionale Loop Bänder

Für Übungen mit einem Anker solltest du aneinandergereihte Loop Bänder mit einer Mindestlänge von einem Meter verwenden.



Lengths for traditional bands

When you tie a knot in a traditional band, you can shorten the diameter of the loop to increase the resistance. For band exercises with leg extension/ curl machines or office chairs, you should use at least 1 meter long traditional bands. For band exercises with anchors, you should use at least 2 meter long traditional bands.



Bänderlänge für normale Bänder

Um ein normales Band zu kürzen, kannst du einfach einen Knoten in das Band machen. Für Übungen mit Streckung des Beins oder Bürostühlen, solltest du mindestens einen Meter lange Bänder verwenden. Für Übungen mit Anker, sollte das Band mindestens zwei Meter lang sein.



4

BIOMECHANICS BIOMECHANIK

Prevent the roller pad from moving

After you adjust the roller pad to an appropriate position, you must lock the position of the roller pad. You must then choose the heaviest weight load to prevent the roller pad from moving during the band workout (the roller pad is designed to move during a normal bandless workout). Machines may differ in design based on their manufacturers. Choose appropriate machines similar to the machine designs displayed in this manual.

Verhindern, dass das Polster wegrutscht

Nachdem du das Polster an die passende Position gebracht hast, musst du es befestigen. Wähle die höchste Gewichtsstufe, damit sich das Polster beim Training mit dem Band nicht bewegt (es ist für Training ohne Bänder entwickelt). Die Geräte unterscheiden sich je nach Hersteller. Wähle ein Gerät, was der Abbildung in dieser Anleitung ähnelt.



Lying leg curl machines

Raise the roller pad

Beinbeugung im Liegen

Erhöhe die Höhe des Polsters



Seated leg extension machines.

Lower the roller pad

Beinstreckung im Sitzen

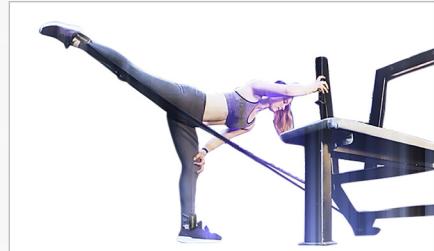
Verringere die Höhe des Polsters



EXERCISES ÜBUNGEN

Start new exercises with leg curl/extension machines, office chairs and anchors for resistance bands. Exercises such as:

- Lying Hamstring-Glute Curls
- Seated Forward Leg Extensions
- Seated Horizontal Hip Abductions/Adductions
- Standing Glute kickbacks
- Standing Hip Abductions/Adductions
- Standing Hamstring-Glute Curls
- Standing Forward Leg Extensions
- Standing Hip Extensions
- Standing Leg Raises
- Standing Straight Leg Raises
- Bent-over Hip Extensions
- Seated Hip Internal Rotations
- Seated Hip External Rotations
- Lying Hip Internal Rotations
- Lying Hip External Rotations
- Lateral Lunges



EXERCISES ÜBUNGEN

Fange neue Übungen an, mit Beinbeuger und -strecker-Maschinen, Bürostühlen und Ankern für Fitnessbänder. Übungen wie:

- Oberschenkel-Hintern-Übungen im Liegen
- Bein Streckung im Sitzen
- Horizontale Hüftabduktoren und -adduktoren im Sitzen
- Bein Streckung im Stehen nach hinten
- Hüftabduktoren und -adduktoren im Stehen
- Oberschenkel-Hintern-Übungen im Stehen
- Bein Streckung im Stehen
- Hüft Streckung im Stehen
- Knie-Anziehen im Stehen
- Durchgestrecktes Bein-Anheben im Stehen
- Vorgebeugte Hüft Streckung
- Innere Hüftrotation im Sitzen
- Äußere Hüftrotation im Sitzen
- Innere Hüftrotation im Liegen
- Äußere Hüftrotation im Liegen
- Seitliche Lungen



BIASES EINSEITIGKEITEN

Lateral bias: extend/curl/rotate away from your body's midline

Laterale Einseitigkeit: Strecken/Rollen von der Körpermitte weg



Medial bias: extend/curl/rotate towards your body's midline

Mediale Einseitigkeit: Strecken/Rollen zur Körpermitte hin



ANCHORS ANKERN

Start new exercises with anchors (e.g. door anchor) for resistance bands. Choose the appropriate anchor. There are anchors for loop bands and traditional bands.

Fange neue Übungen mit Ankern (z. B. Türanker) für Fitnessbänder an. Wähle den passenden Anker. Es gibt Anker für Loop Bänder und normale Bänder.



HYGIENE

You can use the mesh net bag to wash the straps in washing machines. Close all the Velcro cuffs, then put the straps in the mesh net bag, close the draw string, and then toss the bag of straps in the washing machine. Use the gentle cycle and regular detergent. Always skip the clothes dryer and allow the straps to air dry away from direct heat. Be careful not to mix the coloured snakeskin straps with other clothes of different colours.

Du kannst den Netzbeutel benutzen, um alles in der Waschmaschine zu waschen. Schließe alle Klettverschlüsse, fülle alles in den Netzbeutel und zieh ihn zu und schon kannst du alles in der Waschmaschine waschen! Benutze die Einstellung „Pflegeleicht“ und normales Waschmittel. Nur an der Luft trocknen lassen, nicht im Trockner! Nicht mit Kleidung zusammen waschen, abfärben möglich.



Please read the SNAKECURL instructions manual. If you are unsure about how to do any of the exercises listed in the manual, please seek professional advice. The SNAKECURL company is not liable for any injuries that may occur while using its products.

Bitte lies die Bedienungsanleitung von SNAKECURL. Wenn du dir nicht sicher bist, wie du eine der aufgeführten Übungen durchführen sollst, wende du dich bitte an einen Fachmann. Die Firma SNAKECURL haftet nicht für Verletzungen, die beim Gebrauch der Produkte auftreten.

To see more exercises and video workouts, visit:

Für mehr Übungen und Trainings videos, besuchen sie:

WEB: snakecurl.com

INSTAGRAM: [@snakecurl](https://www.instagram.com/snakecurl)

FACEBOOK: [snakecurl](https://www.facebook.com/snakecurl)