

Sport-Thieme® Elastisches Textilband

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Art. Nr. 237 8204:

Material: Latex und Polyesterfäden
Stärke: 7 kg
Länge des Bandes: 96 cm
Länge der Schlaufen: 2,5 cm
Breite: 2,5 cm



Art. Nr. 237 8217:

Material: Latex und Polyesterfäden
Stärke: 10 kg
Länge des Bandes: 96 cm
Länge der Schlaufen: 2,5 cm
Breite: 4 cm



Art. Nr. 237 8220:

Material: Latex und Polyesterfäden
Stärke: 15 kg
Länge des Bandes: 96 cm
Länge der Schlaufen: 2,5 cm
Breite: 4 cm



Art. Nr. 237 8233:

Material: Latex und Polyesterfäden
Stärke: 20 kg
Länge des Bandes: 96 cm
Länge der Schlaufen: 2,5 cm
Breite: 5 cm

Sport-Thieme® Elastisches Textilband

Das Sport-Thieme elastische Textilband ist in den Zugstärken 7 kg, 10 kg, 15 kg und 20 kg erhältlich. Das Widerstandsband ist ca. 96 cm lang und mit 8 Schlaufen ausgestattet. Durch die Schlaufen gehört lästiges um die Hände wickeln von nun an der Vergangenheit an. Zudem können Sie die Trainingsintensität perfekt bestimmen. Das Zugband mit der Zugstärke von 7 kg eignet sich bestens für Kinder. Besonders praktisch: Für den Einsatz im Wasser bei Aquakursen o.ä. ist das Fitness-Band hervorragend einsetzbar. Dank vielfältiger Übungsmöglichkeiten werden mit dem 8-Loop-Band Bizeps, Trizeps, Schultern, Oberschenkel, Bauch, Po und Rücken trainiert.

Hinweise

Das Sport-Thieme elastische Textilband ist für die Bereiche Fitness, Gymnastik und Physiotherapie konzipiert und nur bestimmungsgemäß zu verwenden.

Eine Modifikation jeglicher Art führt zur Beeinträchtigung der Sicherheit und zum Verlust der Gewährleistung.

Das Sport-Thieme elastische Textilband ist auch zum Einsatz im Wasser geeignet.

Hinweise zur regelmäßigen Kontrolle

- Führen Sie in regelmäßigen Abständen eine Sichtprüfung durch
- Aufgrund unserer kontinuierlichen Qualitätsprüfung der Produkte können sich technische Änderungen ergeben, die zu geringfügigen Abweichungen in der Anleitung führen

Allgemeine Hinweise zum Training

- Lassen Sie sich vor Trainingsbeginn zur Sicherheit von einem Arzt untersuchen, insbesondere bei Vorerkrankungen wie beispielsweise Diabetes, Wirbelsäulenbeschwerden oder Herzproblemen, aber auch wenn Sie Trainingseinsteiger sind oder über einen längeren Zeitraum sportlich nicht aktiv waren.
- Es wird empfohlen sich vor jeder Trainingseinheit aufzuwärmen, um den Körper auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten und so Verletzungen der Muskeln und Sehnen vorzubeugen. Achten Sie darauf, dass Sie die Übungen korrekt ausführen. Jede Übung wird in der Regel langsam und kontrolliert durchgeführt. Atmen Sie stets gleichmäßig und halten Sie niemals die Luft an. Bei der Anstrengung atmen Sie aus, während Sie nach der Anstrengung einatmen.
- Bei den folgenden Übungen handelt es sich um eine nicht abschließende Aufzählung. Vielmehr sind diese Übungen eine Auswahl aus vielen verschiedenen Übungsformen und Variationen.
- Die Intensität und Komplexität des Trainings sollte Ihrem Leistungsniveau entsprechen. Lassen Sie sich im Zweifel durch geschultes und ausgebildetes Fachpersonal bspw. in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe beraten.
- Die Anzahl der Sätze und Wiederholungen ist abhängig von Ihrem persönlichen Trainingsziel und Ihrem Leistungsniveau. Allgemein dienen pro Übung 3 Sätze mit jeweils 8-12 sauberen Wiederholungen als Anhaltspunkt. Denken Sie daran auch ausreichend Zeit für die Regeneration einzuplanen. Für einen optimalen und auf Ihre individuellen Bedürfnisse ausgerichteten Trainingsplan, ziehen Sie bitte ebenfalls ausgebildetes und geschultes Fachpersonal zu Rate.
- Stoppen Sie bei Schmerzen unverzüglich das Training. Reduzieren Sie ggf. Gewicht, Hebel, Widerstand, Schwierigkeit und/oder Anzahl der Übungen und stellen Sie eine korrekte Ausführung sicher. Konsultieren Sie einen Arzt oder eine Ärztin bei wiederholt auftretenden Schmerzen.

Übungen

Dehnungsübungen

Die folgenden Übungen dehnen den Körper. Jede Übung 20-30 Sekunden statisch halten, sodass Sie einen Dehnungsreiz spüren. Lockern Sie Ihre Muskulatur kurz, bevor Sie mit der nächsten Übung beginnen.

1. Dehnung der Beirückseite

Sie sitzen aufrecht und strecken ein Bein nach vorn, sodass Ober- und Unterschenkel gerade auf dem Boden liegen. Das andere Bein winkeln Sie an. Nun nehmen Sie das Band, greifen es mit beiden Händen und legen es an die Fußsohle des gestreckten Beins. Beugen Sie nun Ihren Oberkörper über Ihr Bein hin zu Ihrer Fußspitze und halten Sie das Textilband gespannt. Die Dehnung kann verstärkt werden, indem die Fußspitze durch das Band zum Körper herangezogen wird. Seitenwechsel.



2. Dehnung des vorderen Oberschenkels

Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne und legen Sie das hintere Knie auf dem Boden ab. Das Band wird unter das hintere Fußgelenk gelegt und festgehalten. Ziehen Sie nun das Fußgelenk mit Hilfe des Bands Richtung Gesäß. Seitenwechsel.



Kräftigungsübungen

3. Armbeugen (Arme)

Stellen Sie sich etwa hüftbreit auseinander. Stellen Sie sich mit dem rechten Fuß in die äußere Schlaufe des Bands. Greifen Sie mit der rechten Hand die andere äußere Schlaufe. Der Arm liegt seitlich am Körper an und wird nun aus dem Ellenbogen gebeugt bis die Hand auf Schulterhöhe ist. Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie dann langsam zur Ausgangsposition zurück. Seitenwechsel.



4. Trizepsdrücken (Arme)

Sie stehen aufrecht und greifen mit einer Hand durch die äußere Schlaufe und mit der anderen Hand je nach Intensität in eine der mittleren Schlaufen. Das Band führen Sie hinter Ihrem Rücken entlang. Ihr Ellenbogen zeigt nach oben und die obere Hand ist hinter Ihrem Kopf. Die andere Hand hält das Band fest und bleibt in der Position hinter dem Rücken. Strecken Sie nun den Arm nach oben bis er fast vollständig durchgestreckt ist, halten Sie die Position kurz und kehren Sie dann langsam zur Ausgangsposition zurück. Seitenwechsel.



5. Rudern (Rücken, Arme)

Machen Sie einen Schritt nach vorne. Gehen Sie mit dem vorderen Fuß auf das Band. Verlagern Sie das Gewicht auf das vordere Bein und beugen Sie Ihren Rücken gerade darüber. Greifen Sie die äußeren Schlaufen. Nun ziehen Sie Ihre Hände zu sich heran. Halten Sie die Position kurz und kehren dann langsam zur Ausgangsposition zurück.



6. Schulterheben (Schultern)

Machen Sie einen Schritt nach vorne. Der vordere Fuß ist in der äußeren Schlaufe. Greifen Sie das Band mit beiden Händen an der anderen äußeren Schlaufe oder je nach Intensität an einer Schlaufe davor. Die Arme sind fast gestreckt und zeigen vor Ihrem Körper nach unten. Nun führen Sie die gestreckten Arme aufwärts etwa bis auf Schulterhöhe. Halten Sie die Position kurz und senken Sie die Arme langsam wieder ab.



7. Seitliches Schulterheben (Schultern)

Sie stehen aufrecht etwa schulterbreit auseinander und gehen mit dem rechten Fuß in eine äußere Schlaufe. Die andere äußere Schlaufe nehmen Sie in die rechte Hand. Der Arm ist fast gestreckt neben dem Körper und zeigt nach unten. Heben Sie den Arm nun seitlich bis auf Höhe der Schultern an, halten Sie die Position kurz und senken Sie ihn wieder. Seitenwechsel.



8. Liegestütze (Rumpf, Brust, Arme, Schultern)

Nehmen Sie das Band an den äußeren Schlaufen in die Hand und lassen Sie es hinter Ihrem Rücken entlanglaufen. Begeben Sie sich in Liegestützposition. Das Band verläuft an Ihren Armen über Ihre Schulterblätter. Beugen Sie nun die Arme bis zu einem 90° Winkel, halten Sie die Position kurz und drücken Sie sich wieder in die Ausgangsposition hoch. Achten Sie darauf, dass der Rücken während der gesamten Übung gerade ist.



9. Fahrrad fahren (Beine, Bauch)

Gehen Sie mit den Füßen in die mittleren Schlaufen und legen Sie sich auf den Rücken. Heben Sie die Beine an. Der Oberkörper wird ebenfalls leicht angehoben, sodass die Schultern vom Boden gelöst sind. Nun strecken Sie abwechselnd ein Bein während das andere angewinkelt wird, als würden Sie in der Luft Fahrrad fahren. Der Oberkörper wird gleichzeitig immer etwas zu dem angewinkelten Bein geneigt.



10. Bein Strecken (Beine, Bauch)

Legen Sie sich hin, gehen Sie mit den Füßen in die mittleren Schlaufen und greifen Sie mit den Händen die äußeren Schlaufen. Heben Sie Ihre angewinkelten Beine an und heben die Schultern vom Boden. Nun strecken Sie diese nach vorne. Ziehen Sie sie danach wieder zu sich heran in die Ausgangsposition.



11. Seitwärts gehen (Beine)

Steigen Sie in die Schlaufen und lassen Sie eine Schlaufe dazwischen frei. Positionieren Sie das Band kurz über den Fußgelenken. Die Beine sind leicht angewinkelt und etwa hüftbreit auseinander. Machen Sie einen seitlichen Schritt gegen den Bandwiderstand und halten Sie den Rücken dabei gerade. Kehren Sie wieder zur Ausgangsposition zurück und gehen Sie zur anderen Seite.



12. Beinheben aus dem Vierfüßler-Stand (Gesäß, Rücken, Beine)

Gehen Sie mit einem Fuß in die erste und je nach Intensität mit dem anderen Fuß in eine der mittleren Schlaufen. Begeben Sie sich in den Vierfüßler-Stand und heben Sie ein Bein leicht an. Nun heben Sie das Bein in der angewinkelten Position nach oben, etwa bis der hintere Oberschenkel eine gerade Linie mit dem Rücken bildet. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Seitenwechsel.



Zusätzliche Produkte:



Sport-Thieme® Gymnastikmatte „Fit&Fun“

Diese Gymnastikmatte ist ein zuverlässiger und bequemer Begleiter bei sämtlichen Bodenübungen in den Bereichen Gymnastik, Yoga, Therapie und Fitness. Für höchsten Komfort bei einem ausgeprägten Rückstellvermögen sorgt der 10 mm starke sowie strapazierfähige Vinylschaum.



Sport-Thieme® Steel Weighted Bar

Der Steel Weighted Bar ist ein vielseitig einsetzbares Trainingsgerät für den ganzen Körper. Mit ihm können Sie die Übungsvielfalt erweitern und so ein noch abwechslungsreicheres Training absolvieren.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!
Ihr Sport-Thieme Team