

LOOP BAND



www.artzt.eu

FÜR DEIN TÄGLICHES TRAINING / FOR YOUR DAILY WORKOUT

Allgemeine Hinweise:

- » Jedes Training besteht aus 3-4 Übungen. Eine Übung sollte etwa 10-15 Mal wiederholt werden. Die vollständige Übungsfolge kann 1-3 Mal wiederholt werden.
- » Die Bandspannung zu Beginn und während der gesamten Übungsausführung aufrechterhalten, um den bestmöglichen Trainingseffekt zu erzielen.
- » Die Endposition immer einige Sekunden halten und dann langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.
- » Produkt ist kein Spielzeug. Kinder sollten nur unter Aufsicht üben.
- » Waschbar (60°) mit handelsüblichen Waschmitteln. Keinen Weichspüler verwenden. Nicht mit Chlor behandeln oder chemisch reinigen.
- » Lange, direkte Sonneneinstrahlung und Hitze vermeiden.
- » Vermeide mechanische Einwirkungen (scharfkantige Gegenstände, wie Ringe, lange Fingernägel, raue Turnschuhsohlen etc.), da kleine Löcher oder seitliche Risse zum Reißen des Bandes führen können. Kontrolliere dein Band vor jedem Training.

General information:

- » Each training session comprises 3-4 exercises. Each exercise should be repeated around 10-15 times. The whole exercise sequence can be repeated 1-3 times.
- » To achieve the optimal effect, the tension of the resistance band must be maintained at the start and throughout the entire sequence of exercises.
- » Always hold the end position for a few seconds and then slowly return to the starting position.
- » This product is not a toy. Children should only exercise under supervision.
- » Wash at 60° with any normal detergent. Do not use fabric softener. Do not wash with chlorine or dry clean.
- » Avoid prolonged, direct exposure to sunshine and heat.
- » Protect the band by keeping it away from sharp objects. Finger rings, long, sharp fingernails and rough soles of sport shoes could damage the bands. Always examine the band before use for small nicks, tears, or punctures that may cause the band to break.

Armöffnen

Arm opening

Schultern-Arme | Shoulders, arms



Hüftbreiter Stand. Loop bei gestreckten Armen um die Handflächen gelegt. Beide Arme gegen den Bandzug seitlich öffnen.

Stand with your feet shoulder width apart. Extend your arms and place the loop around your palms. Move your arms outwards to the sides, pulling against the resistance of the band.



Die Übung kann auch hinter dem Rücken ausgeführt werden.

This exercise can also be done behind your back.

Arm-Extension

Arm extension

Trizeps | Triceps



Ein Bandende vor dem Körper auf Brusthöhe greifen (Ellbogen gebeugt) und das andere Ende auf Schulterhöhe fixieren. Den unteren Arm aus der Beugung kraftvoll in die Streckung bringen.

Hold one end of the band at chest level in front of your body (elbows bent) and secure the other end at shoulder level. Firmly extend your lower arm from the bent position.

Arm-Flexion

Arm flexion

Bizeps | Biceps



Kanutenstand mit dem vorderen Fuß in der Bandschleife. Das andere Loop-Ende greifen und kraftvoll Richtung Brust ziehen.

In a half-kneeling position, place the loop around your front foot. Hold the other end of the loop and pull it firmly towards your chest.

Rotation

Rotation

Rumpf | Torso



Kanutenstand. Loop zwischen den Händen der ausgestreckten Arme. Langsame Oberkörperrotationen nach rechts und links. Der Kopf bleibt mittig zwischen den Armen und die Hüfte frontal ausgerichtet.

Half-kneeling position. Extend your arms, holding the loop in your hands. Slowly rotate your body to the right and left. Keep your head central between your arms and your hips, facing forwards.



Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg

Tel.: +49 (0) 6436 944 930
Fax: +49 (0) 6436 944 933
info@artzt.eu | artzt.eu

Dein Fachhändler / Your dealer:



©2021 Ludwig Artzt GmbH. Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.

Bauch-Beine-Rumpf | Stomach, legs, torso

Rückenlage mit dem Loop um beide Füße, Knie gebeugt. Die Hände locker an die Schläfen legen, Ellbogen außen. Oberkörper und Kopf anheben und rotieren, dabei den rechten Ellbogen zum linken Knie führen und umgekehrt.

Lie on your back with the loop around your feet and your knees bent. Rest your hands on your temples, elbows facing outward. Lift and rotate your upper body and head, while bringing your right elbow to your left knee and vice versa.

Schrittvariationen**Step variation****Beine | Legs**

Loop auf Fußgelenkhöhe, Knie leicht gebeugt. Aus dem hüftbreiten Stand, seitliche Schritte oder Fuß-taps nach vorne und hinten ausführen.

Place the loop around your ankles with your knees slightly bent. Standing with your feet shoulder width apart, step to the side or tap your feet forwards or backwards.



Die Übung kann auch mit dem Loop oberhalb der Kniegelenke ausgeführt werden.

The exercise can also be done with the loop above your knees.

Kniebeuge und Sprung**Squats and jumps****Ganzkörper | Full body**

Hüftbreiter Stand mit dem Loop auf Fußgelenkhöhe. Kniebeuge ausführen, dabei das Gesäß bei aufrechtem Oberkörper weit nach hinten senken. Die Knie sind auf Höhe der Fußspitzen. Kraftvoll gegen den Bandwiderstand aufrichten und abspringen. Dabei die hüftbreite Fußposition aufrecht halten. Zum Einstieg nur die Kniebeuge durchführen.

Stand with your feet shoulder width apart and the loop around your ankles. Do a squat, keeping your upper body straight and lowering your bottom. Keep your knees level with your toes. Straighten up and jump, using the tension in the loop. Keep your feet shoulder width apart. Start by just doing the squat.

**Variationen Beinöffnen****Leg opening variations****Beine-Gesäß | Legs, buttocks**

Seitlage mit dem Loop oberhalb der leicht gebeugten Knie. Die Füße liegen locker aufeinander. Knie gegen den Bandwiderstand öffnen ohne dass die Füße sich voneinander lösen.

Lie on your side with the loop above your slightly bent knees. Feet together, one on top of the other. Now open your knees against the resistance of the loop, keeping your feet together.

Variationen Beinöffnen**Leg opening variations****Beine-Gesäß-Rumpf | Legs, buttocks, torso**

Eine Variante des Beinöffnens mit gestreckten Beinen kann im Unterarmstütz erfolgen. Dazu die gestreckten Beine öffnen und schließen.

You can do the leg opening exercise with straight legs while resting on your forearms. Simply keep your legs straight while opening and closing them.

Becken-Lift**Pelvic lift****Beine-Gesäß-Rumpf | Legs, buttocks, torso**

Rückenlage mit dem Loop oberhalb der Knie. Die Knie sind einen Fuß breit voneinander entfernt und bleiben in dieser Position während der Rumpf Wirbel für Wirbel vom Boden abgehoben wird, bis eine vollständige Beckenstreckung erfolgt ist. Anschließend Becken wieder absenken.

Lie on your back with the loop above your knees. Your knees should be one foot's width apart. Hold this position while lifting your back from the floor vertebra by vertebra until your pelvis is fully extended. Then lower your pelvis again.