



Zu Ihrer Sicherheit

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

Verwendungszweck

Die Trainingsbänder sind für ein Training zur Stärkung der Muskulatur vorgesehen. Das hellblaue Band hat den geringsten Widerstand und ist daher bestens für Anfänger geeignet. Das dunkelblaue Band hat den höchsten Widerstand und ist daher besser für Geübte.

Die Trainingsbänder sind als Sportgeräte für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen sind sie nicht geeignet.

Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

- **Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade – kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Spannen Sie Po und Bauch an.**
- Halten Sie das Band stets gut fest, so dass es Ihnen nicht aus den Händen gleiten kann.
- Um die Handgelenke nicht zu überdehnen, knicken Sie sie möglichst nicht ab, sondern halten Sie sie in direkter Verlängerung zum Unterarm.
- Legen Sie das Band immer breitflächig um Körperteile - nicht verdreht -, um ein Abschnüren zu vermeiden.
- Halten Sie das Band bereits in der Ausgangsstellung leicht gedehnt.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen. Lassen Sie das Band nie zurückschnellen, sondern führen Sie es immer im gleichen Tempo in die Ausgangsposition zurück. Am einfachsten ist es, wenn Sie die Übungen in Zähltakten ausführen, z.B. 2 Takte ziehen, 1 Takt halten und 2 Takte zurückführen. Probieren Sie es aus, bis Sie Ihren eigenen gleichmäßigen Rhythmus gefunden haben.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter. Nicht den Atem anhalten! Zu Beginn jeder Übung atmen Sie ein. Am anstrengendsten Punkt der Übung atmen Sie aus.
- Führen Sie die Übungen immer zu beiden Seiten aus.
- Nehmen Sie sich anfangs nur drei bis sechs Übungen für verschiedene Muskelgruppen vor. Wiederholen Sie diese Übungen, je nach körperlicher Verfassung, nur wenige Male. Legen Sie zwischen den Übungen jeweils eine Pause von mindestens einer Minute ein. Steigern Sie sich langsam auf etwa 10 bis 20 Wiederholungen. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung.

i Wenn Sie das erste Mal eine Übung ausführen, sollten Sie dies vor einem Spiegel tun, damit Sie Ihre Haltung besser kontrollieren können.

- Je nach Übung und gewünschtem Widerstand wählen Sie das hellblaue Band für einen geringen Schwierigkeitsgrad, das rote Band für einen mittleren oder das dunkelblaue Band für einen höheren Schwierigkeitsgrad, so dass Sie die Übung in korrekter Haltung ausführen können, sich aber ausreichend anstrengen müssen.
- Den richtigen Widerstand haben Sie dann gewählt, wenn die Übung nach etwa 8 bis 10 Wiederholungen anstrengend wird.

Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist.**
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!
- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie das Training sofort.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

Wichtige Hinweise

- Konsultieren Sie vor Beginn eines Übungsprogrammes Ihren Arzt und klären mit ihm, ob und welche Übungen für Sie geeignet sind.
- Wärmen Sie sich auf, bevor Sie mit den Übungen beginnen.
- Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs ganz langsam. Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.

- Die Trainingsbänder sind kein Spielzeug und müssen für Kinder unzugänglich sein. Strangulationsgefahr!
- Sollen Sie Kindern die Benutzung der Bänder erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Bei unsachgemäßem oder übersteigertem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- Prüfen Sie die Bänder vor jeder Anwendung. Falls eines angegriffen, porös oder angerissen erscheint, benutzen Sie es nicht.
- Falls Sie ein Band zum Üben befestigen, achten Sie darauf, dass das Befestigungsobjekt stabil genug ist, um dem Zug des Bandes standzuhalten; also keine Tischbeine oder Ähnliches!
- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.
- Trainieren Sie vorzugsweise in Sportschuhen. Achten Sie aber unbedingt auf einen festen und sicheren Stand. Trainieren Sie aber nicht in Socken auf einem glatten Untergrund, da Sie sonst ausrutschen und sich verletzen können. Verwenden Sie z.B. eine rutschhemmende Fitnessmatte.
- Achten Sie auf genügend Bewegungs-freiraum beim Trainieren (2,0 m Trainingsbereich + 0,6m Freiraum ringsum). Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.

- Ein Fitnessband darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Die Trainingsbänder dürfen in ihrer Konstruktion nicht verändert werden. Zweckentfremden Sie die Bänder nicht!
- **Warnung!** Die Bänder dürfen nicht überdehnt werden: Dehnen Sie das Band nur so weit, wie es noch elastisch nachgibt, also auf ca. das Doppelte der Ursprungslänge. Dehnen Sie es nicht mit Gewalt darüber hinaus, da sonst das Material beschädigt wird. Große Personen sollten dies bei Übungen mit weiter Dehnung berücksichtigen. Sie benötigen für diese Übungen ggf. längere Bänder.

Vor dem Training: Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor dem Training ca. 10 Minuten auf. Mobilisieren Sie dafür nacheinander alle Körperteile:

- Den Kopf zur Seite, nach vorne und hinten neigen.
- Die Schultern heben, senken und rollen.
- Mit den Armen kreisen.
- Die Brust nach vorne, hinten und zur Seite bewegen.
- Die Hüften nach vorne, hinten kippen, zur Seite schwingen.
- Auf der Stelle laufen.

Nach dem Training: Dehnen

Einige Dehnübungen finden Sie unten abgebildet.

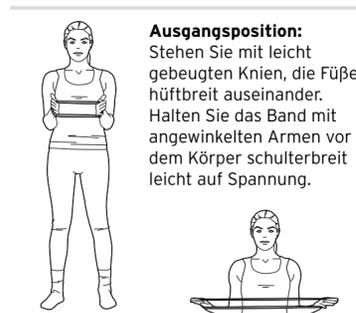
Grundposition bei allen Dehnübungen: Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen. Halten Sie Ihren Rücken gerade!

Halten Sie die Positionen in den Übungen jeweils ca. 20-35 Sekunden.

Pflege

- Ein Band kann beschädigt werden, wenn es mit scharfen oder spitzen Gegenständen in Berührung kommt. Nehmen Sie deshalb Ringe ab und tragen Sie bei den Übungen möglichst keine Schuhe. Achten Sie darauf, dass Sie das Band nicht mit den Fingernägeln beschädigen.
- Die Bänder sind aus extrem dehnbarem Latex. Bei der Dehnung eines Bandes erhöht sich dessen Temperatur und es kann vorkommen, dass es an Stellen, an denen es gehalten wird, zusammenklebt. Beugen Sie dem vor, indem Sie es regelmäßig mit Talkum einpulvern.
- Schützen Sie die Bänder vor Sonnenlicht und Hitze, da sie sonst brüchig werden. Bewahren Sie die Bänder kühl und trocken auf. Schützen Sie sie auch vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.

1. Rotatoren (Schultern)



Ausgangsposition: Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band mit angewinkelten Armen vor dem Körper schulterbreit leicht auf Spannung.

Ausführung: Drehen Sie die Unterarme gleichzeitig zur Seite. Die Oberarme bleiben eng am Körper. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.

2. Trizeps



Ausgangsposition: Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Greifen Sie das Band mit einer Hand von oben, mit der anderen von unten und halten Sie es hinter dem Rücken leicht auf Spannung.

Ausführung: Drücken Sie den unteren Arm nach unten und ziehen Sie gleichzeitig den oberen Arm nach oben. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

3. Schulter + Deltamuskel



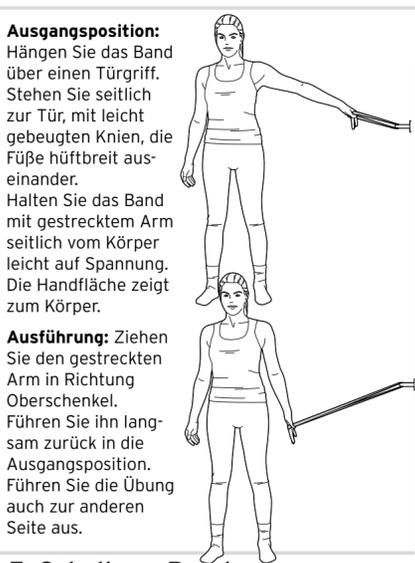
Ausgangsposition: Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Fixieren Sie mit dem vorderen Fuß das Band auf dem Boden. Halten Sie das Band mit der Hand seitlich am Körper leicht auf Spannung.

Ausführung: Ziehen Sie den Arm angewinkelt bis auf Hüfthöhe seitlich nach oben. Führen Sie ihn langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

Dehnübungen



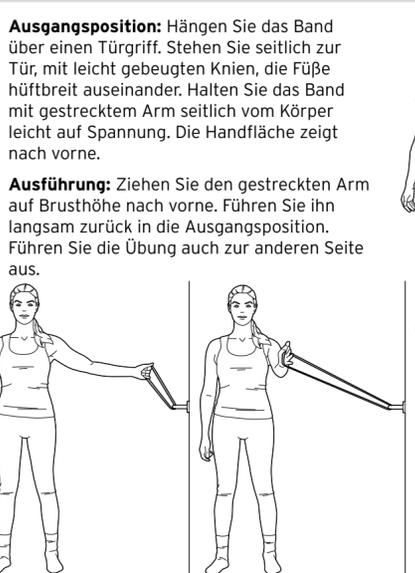
4. Latissimus (Rücken)



Ausgangsposition: Hängen Sie das Band über einen Türgriff. Stehen Sie seitlich zur Tür, mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band mit gestrecktem Arm seitlich vom Körper leicht auf Spannung. Die Handfläche zeigt zum Körper.

Ausführung: Ziehen Sie den gestreckten Arm in Richtung Oberschenkel. Führen Sie ihn langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

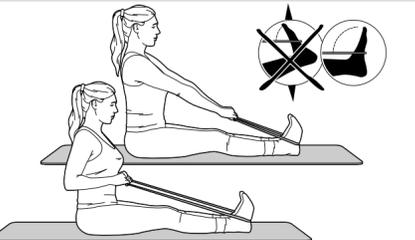
5. Schulter + Brust



Ausgangsposition: Hängen Sie das Band über einen Türgriff. Stehen Sie seitlich zur Tür, mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band mit gestrecktem Arm seitlich vom Körper leicht auf Spannung. Die Handfläche zeigt nach vorne.

Ausführung: Ziehen Sie den gestreckten Arm auf Brusthöhe nach vorne. Führen Sie ihn langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

6. Oberer + unterer Rücken



Ausgangsposition: Setzen Sie sich auf den Boden, die Beine gestreckt. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Halten Sie das Band mit den Füßen auf Spannung.

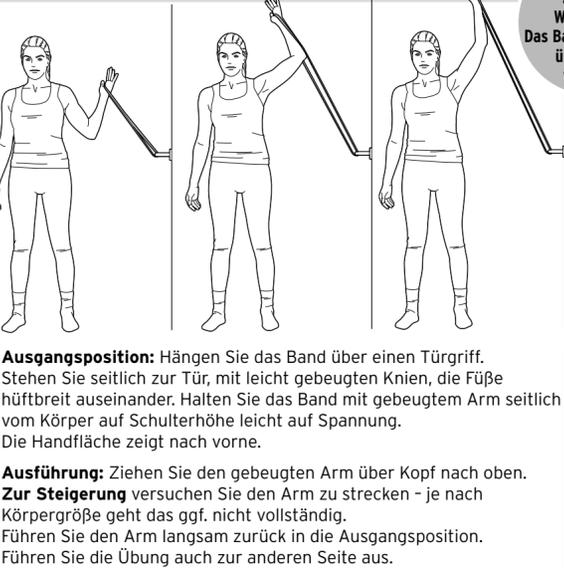
Ausführung: Ziehen Sie die Arme zur Brust. Die Ellbogen liegen dicht am Körper. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.

! WARNUNG - Verletzungsgefahr

Falls Sie das Band zum Üben befestigen:

- Achten Sie darauf, dass das Befestigungsobjekt stabil genug ist, um dem Zug des Bandes standzuhalten; also keine Tischbeine o.Ä.!
- Beim Einhaken in Türgriffe stellen Sie sicher ... dass Tür und Türgriff der Belastung standhalten. ... dass das Band nicht abrutschen kann, indem Sie die Zugrichtung entsprechend wählen. ... dass sich die Tür nicht versehentlich öffnen bzw. von einer zweiten Person geöffnet werden kann. Schließen Sie z.B. ab.
- Führen Sie keine anderen als die hier beschriebenen Übungen aus. Belasten Sie das Band - und damit den Türgriff - nicht mit dem vollen Körpergewicht.

7. Delta + Trapez (Schultern) + Trizeps



Ausgangsposition: Hängen Sie das Band über einen Türgriff. Stehen Sie seitlich zur Tür, mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band mit gebeugtem Arm seitlich vom Körper auf Schulterhöhe leicht auf Spannung. Die Handfläche zeigt nach vorne.

Ausführung: Ziehen Sie den gebeugten Arm über Kopf nach oben. **Zur Steigerung** versuchen Sie den Arm zu strecken - je nach Körpergröße geht das ggf. nicht vollständig. Führen Sie den Arm langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

8. Unterer Bauch + Oberschenkel



Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Boden, die Beine nach oben gestreckt, das Band kurz über den Knien.

Ausführung: Senken Sie die gestreckten Beine langsam auf ca. 45° ab. **Zur Steigerung** ziehen Sie die Beine langsam auseinander. Führen Sie die Beine dann langsam wieder zusammen und zurück in die Ausgangsposition.

9. Bizeps



Ausgangsposition: Hängen Sie das Band über einen Türgriff. Stehen Sie mit dem Gesicht zur Tür, mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band mit gestrecktem Arm vorm Körper in Hüfthöhe leicht auf Spannung. Die Handfläche zeigt nach oben.

Ausführung: Winkeln Sie den Unterarm bis auf Brusthöhe an. Der Oberarm bleibt angelegt. Führen Sie den Arm langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

! WARNUNG! Das Band darf nicht überdehnt werden!

11. Rotatoren (Schultern)



Ausgangsposition: Hängen Sie das Band über einen Türgriff. Stehen Sie mit dem Gesicht zur Tür, mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band mit gestrecktem Arm vorm Körper in Hüfthöhe leicht auf Spannung. Die Handfläche zeigt nach unten.

Ausführung: Ziehen Sie den gestreckten Arm in Richtung Oberschenkel. Führen Sie ihn langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

12. Äußerer Oberschenkel + Po



Ausgangsposition: Legen Sie sich seitlich auf den Boden und stützen Sie sich mit der oberen Hand vorm Körper ab. Stecken Sie die Füße dicht nebeneinander durch das Band. Halten Sie das Band mit dem oberen Bein leicht auf Spannung.

Ausführung: Strecken Sie das obere Bein langsam weiter nach oben. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition, ohne es abzulegen. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



www.tchibo.de/instructions
(Please enter the product number in the box labelled "Bedienungsanleitungssuche" and click on "Suchen")

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany

Product number: 607 030

For your safety

Read the safety warnings carefully and only use the product as described in these instructions to avoid accidental injury or damage. Keep these instructions for future reference. If you give this product to another person, remember to also include these instructions.

Intended use

The exercise bands are intended for helping to train and strengthen your muscles. The light blue band provides the least resistance and is best suited for beginners. The dark blue band provides the highest level of resistance and is more suitable for those with more experience.

The exercise bands are sports equipment designed for private household use. They are not suitable for commercial use in fitness centres and therapeutic institutions.

What to consider when doing the different exercises

• **During all exercises, keep your back straight and do not arch it! When standing, keep your legs slightly bent. Keep your bottom and stomach tensed.**

• Always grasp the band firmly so that it cannot slip out of your hands.

• In order not to strain your wrists, try not bend them, but rather hold them in direct alignment with your lower arm.

• Always spread the band out flat - not twisted - when winding it around a part of your body in order to avoid cutting into the flesh and restricting circulation.

• In the starting position, the band should already be under slight tension.

• Carry out all exercises at an even speed. Do not make any jerking movements. Do not let the band spring back, rather always guide it back to the starting position at the same speed. The easiest way to do the exercises is to count out a rhythm, for example pull for 2 beats, hold for 1 beat and guide back for another 2 beats. Try it out until you have established your own even rhythm.

• Keep breathing evenly during the exercises. Do not hold your breath! At the beginning of each exercise, breathe in. At the most strenuous point of the exercise, breathe out.

• Always do the exercises on both sides.

• In the beginning, do only three to six exercises for different groups of muscles. Only repeat these exercises a few times, depending on your physical condition.

Take a break of at least one minute between exercises. Slowly increase the number of repetitions up to about 10 to 20. Never exercise to the point of exhaustion.

When you do the exercises for the first time, you should perform them in front of a mirror so that you can check your posture.

• Depending on the exercise and the level of resistance you prefer, use the light blue band for a low level of difficulty, the red band for a moderate level of difficulty or the dark blue band for a higher level, so that you can carry out the exercises with the correct posture, while sufficiently exerting your muscles.

• You will know if the resistance is correct if the exercise becomes strenuous after about 8 to 10 repetitions.

Consult your doctor!

• **Before you start exercising, consult your doctor and ask how much exercise is right for you.**

• If you have special physical impairments, for example if you wear a pacemaker, if you are pregnant, or if you suffer from inflammation of the joints or tendons or orthopaedic complaints, you must arrange an exercise programme in accordance with your doctor. Incorrect or excessive exercising can endanger your health!

• Stop exercising immediately and see your doctor if any of the following symptoms occur: nausea, dizziness, excessive shortness of breath or chest pain. You should also stop exercising immediately if you experience pain in joints and muscles.

• Not suitable for therapeutic exercising!

Important notes

• Before starting an exercise programme, consult your doctor to check which exercises are suitable for you.

• Warm up before starting to exercise.

• If you are not accustomed to physical exercise, take it very slowly to begin with. Discontinue the exercises immediately if you begin to feel pain or discomfort.

• The exercise bands are not toys and must be kept out of the reach of children. Risk of strangulation!

• If you allow children to use the bands, instruct them on how to use them correctly and supervise their sessions. If the bands are misused or if training is excessive, damage to health cannot be excluded.

• Do not exercise if you are tired or unable to concentrate. Do not exercise immediately after meals. Drink plenty of fluids as you exercise.

• Ensure that the room in which you exercise is well ventilated. However, you should avoid draughts.

• Always inspect the bands before use. Discontinue use if any band appears to be damaged, porous or torn.

• If you fasten a band, make sure that the object to which it is fastened is stable enough to withstand the pull; do not use table legs or similar objects!

• Do not wear jewellery such as rings or bracelets. You could injure yourself.

• Wear clothing that is comfortable to exercise in.

• It is best to exercise in gym socks. It is vital that you have a firm and secure footing. Do not exercise in socks on a smooth floor or surface, as you could slip and injure yourself. Use a non-slip fitness mat, for example.

• Ensure you have enough room to move around while exercising. (2.0 m for exercising + 0.6 m additional space all the way round). Leave enough space between yourself and other people.

• An exercise band must not be used by more than one person at any one time.

• The design of the exercise bands must not be modified. Use the bands for their intended purpose only!

• **Warning!** The bands must not be overstretched: Only stretch the band to the point that its elasticity allows, i.e. to approx. double its original length. Do not use force to stretch it further, as doing so could damage the material. Tall persons should bear this in mind when doing exercises that require long stretches. They may need longer bands for these exercises.

Before exercising: Warming up

Warm up for about 10 minutes before exercising, moving all parts of your body in turn as follows:

- Tilt your head to the side, to the front and to the back.
- Raise, lower and make circular movements with your shoulders.
- Make circular movements with your arms.
- Move your chest to the front, back and to the side.
- Tilt your hips forwards, backwards and swing them to the sides.
- Jog on the spot.

After exercising: Stretching

You will find some stretching exercises illustrated below.

Basic position for all stretching exercises:

Raise your chest, pull your shoulders down, bend your knees slightly and turn your toes slightly outwards.

Keep your back straight!

Hold each of the positions in the exercises for about 20-35 seconds.

Care

• Bands can become damaged if they come into contact with sharp or pointed objects. Remove any rings and, where possible, do not wear shoes while exercising. Make sure not to damage the bands with your fingernails.

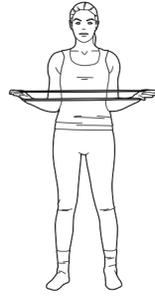
• The bands are made of extremely elastic latex. When stretching a band, its temperature increases and it is possible that it may stick together at the points where it is held. You can prevent this by applying talcum powder regularly.

• Protect the bands from direct sunlight and heat, as this may cause them to become brittle. Store the bands in a cool, dry place. You should also protect them from pointed, sharp or rough objects and surfaces.

1. Rotators (shoulders)

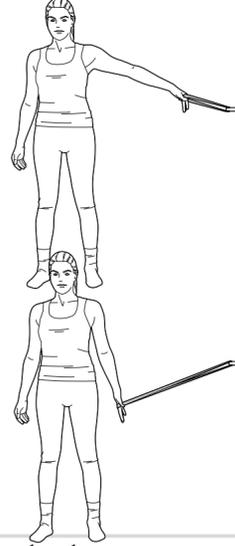


Starting position: Stand with your knees slightly bent, feet hip-width apart. Hold the band taut, with your arms bent and shoulder-width apart.



Exercise: Turn both of your lower arms to the side. Keep your upper arms close to your body. Slowly move your arms back into the starting position.

4. Latissimus (back)



Starting position: Hang the end of the band over a door handle. Stand with your side facing towards the door, knees slightly bent, feet hip-width apart. Hold the band under slight tension with your arm extended out to the side. The palm of your hand should be facing towards your body.

Exercise: Move your extended arm towards your thigh. Slowly move it back into the starting position. Then perform the exercise on the other side.



WARNING - risk of injury

Ensure that the bands are securely in place before exercising:

- Make sure that the object they are attached to is stable enough to withstand the pulling forces exerted by the bands; do not use table legs or anything similar!
- When attaching the bands to a door handle, ensure that...
... both the door and door handle are capable of withstanding the pulling forces.
... you pull the band in the correct direction so that it cannot become detached from the door handle.
... the door cannot be opened by anyone else or open accidentally. Lock the door if necessary.
- Do not carry out any exercises other than those described here. Do not exert your entire body weight onto the bands and thus the door handle.

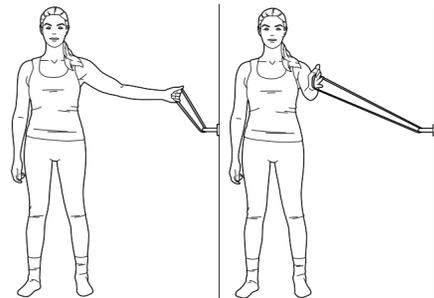
2. Triceps



Starting position: Stand with your knees slightly bent, feet hip-width apart. Hold the band behind your back under slight tension, with one hand at the top and the other at the bottom.

Exercise: Move your lower arm down while pulling the band upwards with your other arm at the same time. Slowly move your arms back into the starting position. Then perform the exercise on the other side.

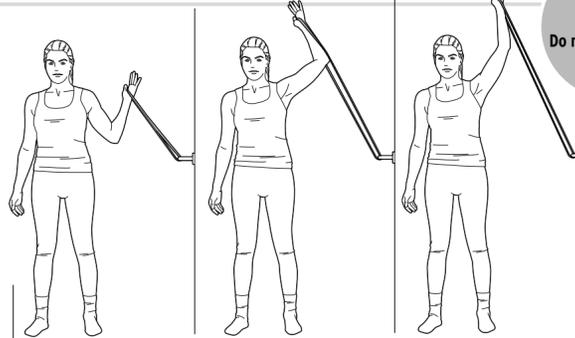
5. Shoulders + chest



Starting position: Hang the end of the band over a door handle. Stand with your side facing towards the door, knees slightly bent, feet hip-width apart. Hold the band under slight tension with your arm extended out to the side. The palm of your hand should be facing forwards.

Exercise: Push the extended arm out in front of you at chest-height. Slowly move it back into the starting position. Then perform the exercise on the other side.

7. Delta + trapezoid (shoulders) + triceps



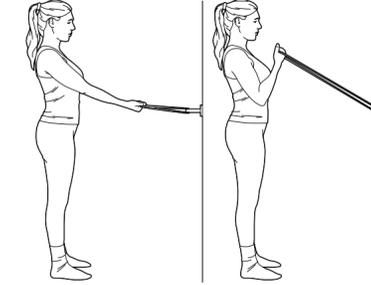
Starting position: Hang the end of the band over a door handle. Stand with your side facing towards the door, knees slightly bent, feet hip-width apart. Hold the band under slight tension at shoulder-height, with your arm bent out to the side. The palm of your hand should be facing forwards.

Exercise: Raise your bent arm over your head. **Advanced difficulty:** Attempt to extend your arm upwards - depending on your height, it may not be possible to extend it completely. Slowly return your arm to the starting position. Then perform the exercise on the other side.



WARNING!
Do not overstretch the band!

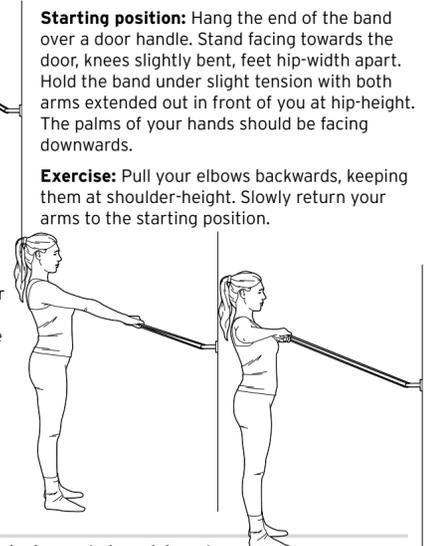
9. Biceps



Starting position: Hang the end of the band over a door handle. Stand facing towards the door, knees slightly bent, feet hip-width apart. Hold the band under slight tension at hip-height with your arm extended out in front of you. The palm of your hand should be facing upwards.

Exercise: Pull your forearm towards you until it reaches chest-height. Hold your upper arm in place. Slowly return the arm to the starting position. Then perform the exercise on the other side.

10. Back + shoulder blades



Starting position: Hang the end of the band over a door handle. Stand facing towards the door, knees slightly bent, feet hip-width apart. Hold the band under slight tension with both arms extended out in front of you at hip-height. The palms of your hands should be facing downwards.

Exercise: Pull your elbows backwards, keeping them at shoulder-height. Slowly return your arms to the starting position.

11. Rotators (shoulders)



Starting position: Hang the end of the band over a door handle. Stand facing towards the door, knees slightly bent, feet hip-width apart. Hold the band under slight tension at hip-height, with your arm extended out in front of you. The palm of your hand should be facing downwards.

Exercise: Pull your extended arm towards your thigh. Slowly return it to the starting position. Then perform the exercise on the other side.

3. Shoulders + deltoid muscles

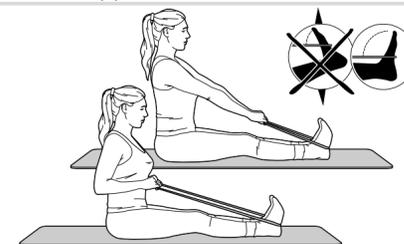


Starting position: Stand with your knees slightly bent, feet hip-width apart. Hold the band in place on the floor with your front foot. Hold the band under slight tension to the side of your body.



Exercise: Bend your elbow to bring your arm up to hip-height at your side. Slowly lower it back into the starting position. Then perform the exercise on the other side.

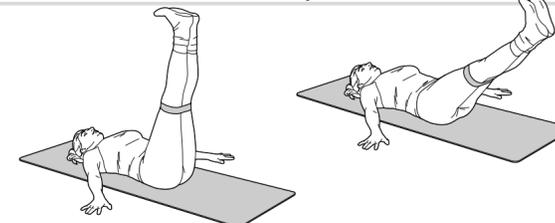
6. Upper + lower back



Starting position: Sit on the floor with your legs stretched out in front of you. Keep your back straight. Hold the band under slight tension with your feet and extended arms.

Exercise: Pull your arms towards your chest, keeping your elbows close to your body. Slowly move your arms back into the starting position.

8. Lower stomach + thighs



Starting position: Lie on the floor, with your legs extended upwards and the band around your knees.

Exercise: Slowly lower your outstretched legs to an angle of approx. 45°. **Advanced difficulty:** Slowly separate your legs. Slowly return your legs back to the starting position.

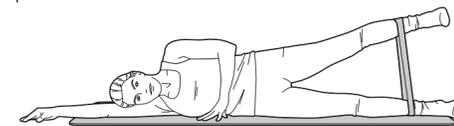


12. Outer thighs + bottom



Starting position: Lie on your side and support yourself using the hand of the opposite side. Insert your feet next to one another through the band. Use the foot on top to keep the band under slight tension.

Exercise: Slowly stretch the leg on top up straight. Slowly lower the leg back into the starting position, without setting it down. Then perform the exercise on the other side.



Stretching exercises

