



Training mit den Fitnessbändern

de

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 Fitnessbänder sind für ein Training zur Stärkung der Muskulatur vorgesehen. Die orangen Bänder haben einen geringeren Widerstand und sind daher bestens für Anfänger geeignet. Die grauen Bänder haben einen höheren Widerstand und sind daher besser für Geübte. Sie können aber auch je nach Übung die Bänder variieren.

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

Führen Sie keine anderen als die hier beschriebenen Übungen aus. Belasten Sie das Band nicht mit dem vollen Körpergewicht.

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!

WARNUNG – Verletzungsgefahr

• Warnung! Die Bänder dürfen nicht überdehnt werden: Dehnen Sie die Bänder nur so weit, wie sie noch elastisch nachgeben. Dehnen Sie sie 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.**

• 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 Fitnessbänder sind kein Spielzeug und müssen für Kinder unzugänglich sein. Strangulationsgefahr!

• Sollten 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.

• Wenn 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.! Nicht an scharfkantigen Objekten befestigen! Nicht an Türen oder Fenstern befestigen.

• Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen.

• Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.

• Trainieren Sie vorzugsweise in Sportsocken. Achten Sie aber unbedingt auf einen festen und sicheren Stand. Trainieren Sie 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 Bewegungsfreiraum beim Trainieren (2,0 m Trainingsbereich + 0,6 m Freiraum ringsum). Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.

• Ein Fitnessband darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.

• Die Fitnessbänder dürfen in ihrer Konstruktion nicht verändert werden. Zweckentfremden Sie die Bänder nicht!

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 zurück-schnellen, 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.

• Nehmen Sie sich anfangs nur **drei bis sechs Übungen** für verschiedene Muskelgruppen vor. Wiederholen Sie diese Übungen, je nach körperlicher Verfassung, nur wenige Male (**ca. 3-4x**). Legen Sie zwischen den Übungen jeweils eine Pause von ca. einer Minute ein. Steigern Sie sich langsam auf etwa **10 bis 20 Wiederholungen**. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung. Führen Sie die Übungen immer zu beiden Seiten aus.

• Je nach Übung und gewünschtem Widerstand wählen Sie das orange Band für einen geringen Schwierigkeitsgrad oder das graue 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.

• Das geschlossene Ringband eignet sich besonders für kurze Zugübungen und ersetzt das lästige Knoten eines Fitnessbandes. Die Übungen 11. – 14. werden mit dem geschlossenem Ringband ausgeführt.

• Beim offenen Band lässt sich der Widerstand zusätzlich ändern, indem Sie das Band kürzer bzw. länger fassen. Bei einigen Übungen kann das Band auch doppelt genommen werden.

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

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.

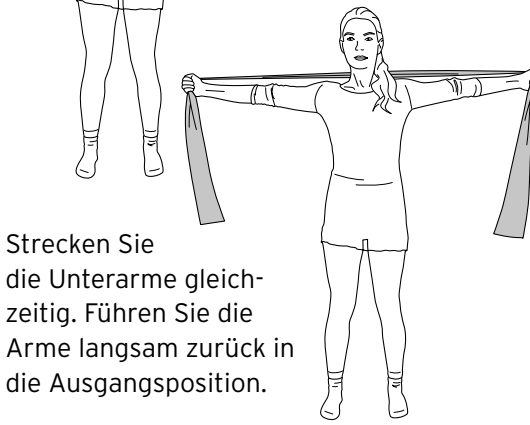
Pflege

• 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.

• 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. Pudern Sie die Bänder ggf. vor der Lagerung mit etwas Talkum ein, da die Bänder bei ungünstigen Umgebungsbedingungen sonst zusammenkleben können.

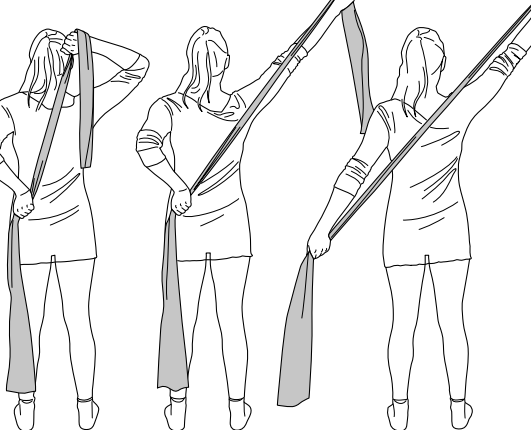
1. Nacken

Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band hinter dem Nacken auf Spannung.



Strecken Sie die Unterarme gleichzeitig. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.

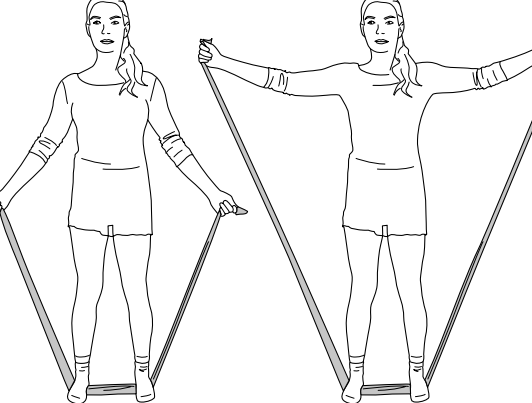
2. Schultern + Trizeps



Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie das Band diagonal hinter dem Kopf auf Spannung. Strecken Sie beide Arme gleichzeitig in die Diagonale. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

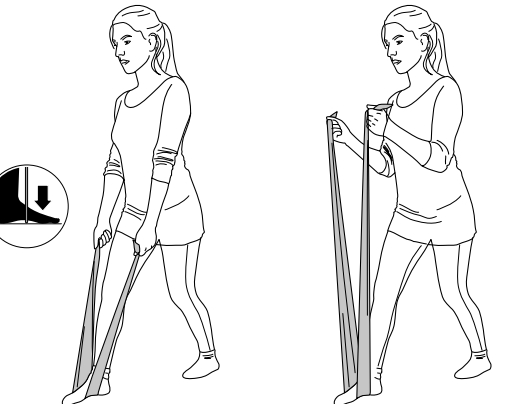
3. Arme + Schultern

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander auf das Band. In der Ausgangsposition sind die Arme seitlich nach unten gerichtet. Halten Sie das Band mit nicht ganz durchgestreckten Armen auf Spannung. Ziehen Sie die Arme gleichzeitig bis auf Schulterhöhe nach oben. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.



4. Arme

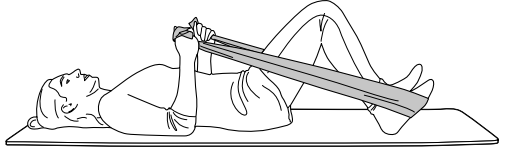
Stellen Sie sich in Schrittstellung mit dem vorderen Fuß auf das Band und halten Sie es mit nach unten gerichteten Armen auf Spannung.



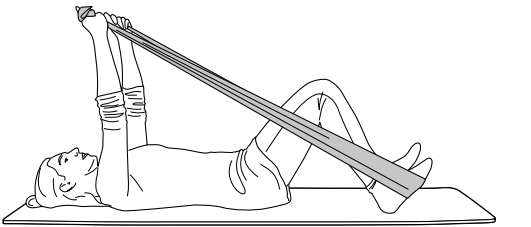
Beugen Sie die Arme wechselseitig oder gleichzeitig. Die Ellbogen bleiben dabei nah am Körper. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.

Stellen Sie nach einigen Wiederholungen den anderen Fuß nach vorne aufs Band.

5. Brust und Schultern

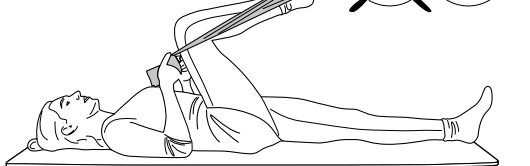


Legen Sie sich auf den Rücken. Die Füße sind am Boden und die Beine leicht angewinkelt. Die Ellbogen liegen dicht am Körper.

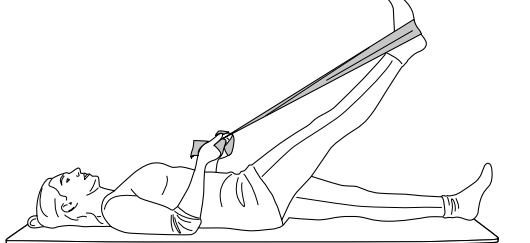


Strecken Sie die Arme gleichzeitig oder wechselseitig gerade nach oben. Führen Sie die Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.

6. Beine



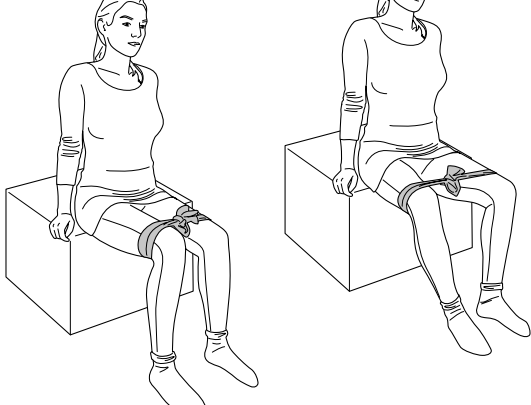
Legen Sie sich gerade auf den Rücken. Halten Sie das Band bei angewinkeltem Bein mit einem Fuß auf Spannung. Die Arme liegen angewinkelt am Körper an, die Unterarme zeigen nach oben.



Strecken Sie das Bein gegen den Widerstand des Bandes. Die Arme bleiben dabei in Position. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

7. Oberschenkel



Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl o.Ä. Die Beine sollten einen 90°-Winkel oder leicht mehr bilden.

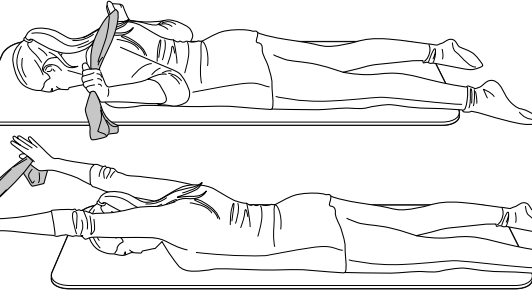
Wickeln Sie das Band um die Oberschenkel. Ziehen Sie die Knie gegen den Bandwiderstand nach außen.

Führen Sie die Beine langsam zurück in die Ausgangsposition.

8. Rücken

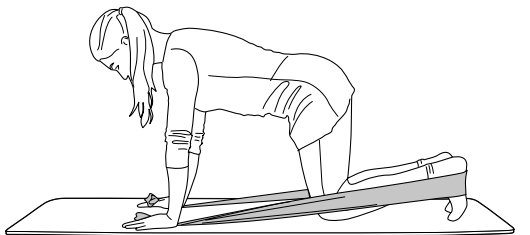
Legen Sie sich flach auf den Bauch, die Beine etwa hüftbreit gespreizt, die Kniegelenke gestreckt. Halten Sie das Band hinter dem Nacken mit angewinkelten Armen auf Spannung. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Strecken Sie die Arme nach vorn. Legen Sie sie dabei nicht auf den Boden. Heben Sie nicht den Kopf an. Spannen Sie die Pomuskeln an. Führen Sie die Arme zurück in die Ausgangsposition.

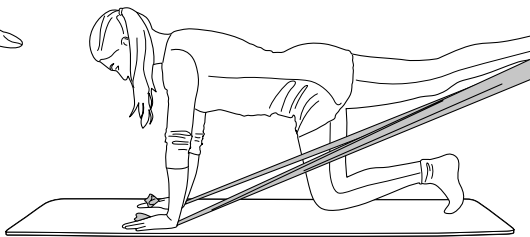


9. Oberschenkel, Rücken + Po

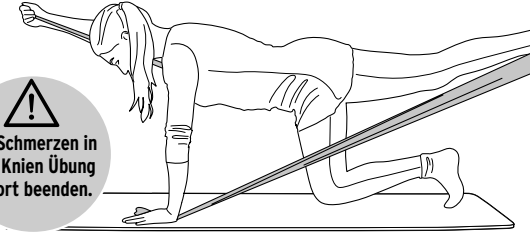
Gehen Sie in den 4-Füßler-Stand, das Band um einen Fuß gewickelt und leicht auf Spannung gehalten. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Überstrecken Sie den Kopf nicht. Der Nacken soll in einer Linie mit dem Rückgrat verlaufen.



Strecken Sie das Bein gerade nach hinten. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition, ohne es abzusetzen. Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

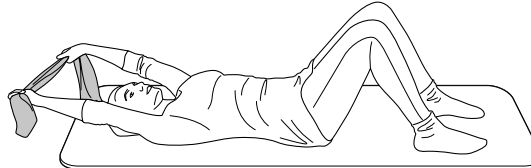


Für Fortgeschrittene: Strecken Sie den gegenüberliegenden Arm zusätzlich nach vorne. Achten Sie auf die Kopfhaltung. Nacken nicht überstrecken.



10. Bauch

Legen Sie sich gerade auf den Rücken. Die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Die Beine sind aufgestellt. Halten Sie das Band doppelt mit gestreckten Armen auf Spannung.



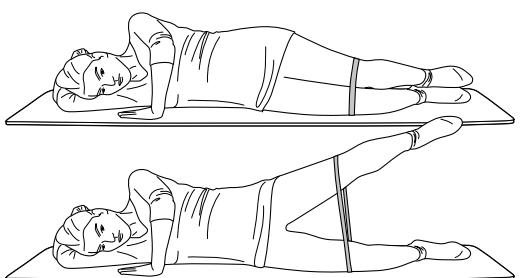
Variante 1 – gerade Bauchmuskulatur: Bewegen Sie die Arme in Richtung Knie. Heben Sie dabei den Kopf und die Schultern leicht an. Beginnen Sie mit dem Kopf. Legen Sie das Kinn an die Brust und rollen Sie sich – Wirbel für Wirbel – hoch.



Variante 2 – schräge Bauchmuskulatur: Bewegen Sie die Arme abwechselnd zur linken und rechten Seite. Nehmen Sie dazwischen immer wieder die Ausgangshaltung ein. Heben Sie auch hier – wie in Variante 1 beschrieben – Kopf und Schultern leicht an.



11. Hüfte und Bauch



Legen Sie sich auf die Seite und winkeln Sie die Beine etwas nach hinten an. Drehen Sie das Becken leicht nach vorn, so dass die Beine parallel aufeinander liegen. Das Band liegt in den Kniekehlen.

Heben Sie das obere Bein vom unteren ab und halten es so. Das Kniegelenk bleibt gebeugt. Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

12. Beine

Setzen Sie sich auf den Boden und stützen Sie sich mit den Händen nach hinten ab. Winkeln Sie die Beine leicht an. Heben Sie nun ein Bein etwas vom Boden ab und halten Sie das Band auf Spannung. Strecken Sie das Bein.



Führen Sie das Bein langsam zurück in die Ausgangsposition.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

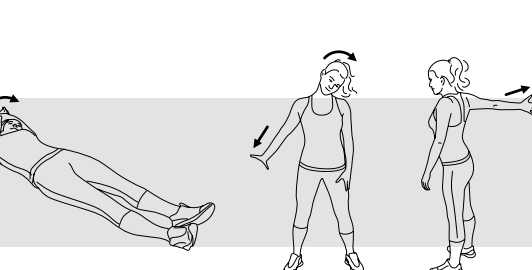
13. Hinterer Oberschenkel + Po



Achten Sie bei dieser Übung auf die Haltung. Die Ellbogen sind leicht gebeugt und die Wirbelsäule bleibt gerade.

Heben Sie ein Bein an und strecken Sie es aus, so dass es in Verlängerung des Rumpfes ist. Achten Sie auf einen geraden Rücken!

Steigern Sie ggf. die Übung, indem Sie den gegenüberliegenden Arm gerade nach vorn – in Verlängerung zum Rumpfstrecken.



14. Schultern

Legen Sie sich flach auf den Bauch, die Beine etwa hüftbreit gespreizt, die Kniegelenke gestreckt. Strecken Sie die Arme mit dem umgelegten Band nach vorne und halten Sie das Band auf Spannung. Legen Sie die Arme nicht ab. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.

Heben Sie nun diagonal einen Arm und ein Bein im Wechsel an. Die Ellbogen- und Kniegelenke bleiben dabei gestreckt.



Dehnübungen



Artikelnummer:
397 286

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.de



Training with the Exercise Bands

en



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 orange bands provide the least resistance and are thus best suited for beginners. The grey bands provide a higher level of resistance and are thus more suitable for those with more experience. You can also change the bands you are using depending on the exercise.

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

Do not carry out any exercises other than those described here. Do not apply your full body weight to the exercise bands.

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 have a pacemaker, if you are pregnant, or if you suffer from inflammation of the joints or tendons or any orthopaedic complaints, you must arrange an exercise programme 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!

WARNING - risk of injury

- Warning! The bands must not be overstretched: Only stretch the bands to the point that their elasticity allow. Do not use force to stretch them further, as doing so could damage the structure of the fabric. **Tall people** should be aware of this when using the bands for exercises requiring a great deal of extension. **You may require longer bands for these exercises.**
- 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. Stop 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, make sure to avoid draughts.
- Always inspect the bands before every use. Discontinue use if any band appears to be damaged, porous or torn.
- When securing the band before exercising: make sure that the object to which it is attached is stable enough to withstand the pulling forces exerted by the band; do not use table legs or anything similar! Do not attach the band to objects with sharp or pointed edges! Do not attach it to doors or windows.
- Do not wear jewellery such as rings or bracelets. You could injure yourself.
- Wear clothing that is comfortable to exercise in.
- We recommend exercising in gym socks. It is vital that you have a firm and secure footing. Do not exercise on a smooth floor or surface while wearing socks, as you could slip and injure yourself. Use a non-slip exercise mat, for example.
- Ensure you have enough room to move around while exercising (2.0 m for exercising + 0.6 m space around that). Leave enough space between yourself and other people.
- An exercise band must not be used by more than one person at a time.
- The design of the exercise bands must not be modified. Use the bands for their intended purpose only!

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 tense.
- Always hold the band firmly so that it cannot slip out of your hands. In order not to strain your wrists, do not bend them if at all possible, 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 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 pace. Do not make any jerking movements. Do not let the band spring back - always guide it back to the starting position at the same pace. 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 on breathing evenly during the exercises. Do not hold your breath! Breathe in at the beginning of each exercise. Breathe out at the most strenuous point of the exercise.

- In the beginning, do only **three to six exercises** for different groups of muscles. Depending on your level of fitness, only repeat these exercises a few times each (**approx. 3-4 times**). Take a break of approx. one minute between exercises. Slowly increase the number of **repetitions up to about 10 to 20**. Never exercise to the point of exhaustion. Always do the exercises on both sides.

- Depending on the exercise and the level of resistance you prefer, use the orange band for a low level of difficulty, or the grey one for a higher level, so that you can carry out the correct positions and stance in the exercises while sufficiently exerting your muscles. The band's resistance is correct when the exercise becomes strenuous after about 8 to 10 repetitions.
- The closed loop band is particularly well-suited for short pulling exercises and eliminates the need to tie a knot in a standard exercise band. Exercises 11 - 14 are carried out using the closed loop band.

- The open band may be shorter or longer to increase or decrease the resistance. For some exercises, the band can be folded in two.

- 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.

Before exercising: warming up

- Warm up for about 10 minutes before exercising. Move all the following body parts in succession:
- Tilt your head to the side, to the front and to the back.
- Raise, lower and roll 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!

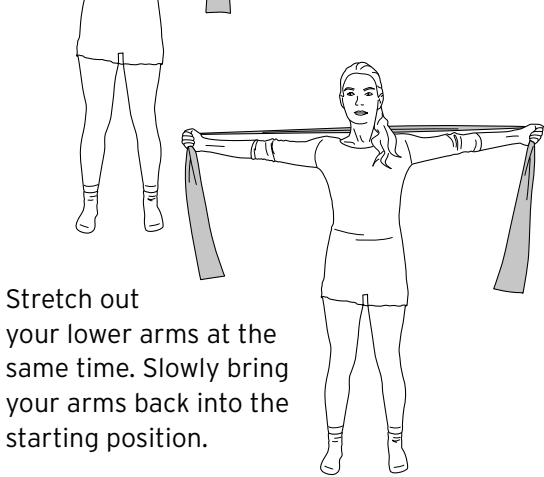
Hold each of the positions in the exercises for approx. 20-35 seconds.

Care

- The bands can become damaged if they come into contact with sharp or pointed objects. For this reason, remove any rings and, if possible, do not wear shoes while exercising. Make sure not to damage the bands with your fingernails.
- 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. Apply a little talcum powder to the bands before storing them away, as they may stick together if stored in unfavourable conditions.

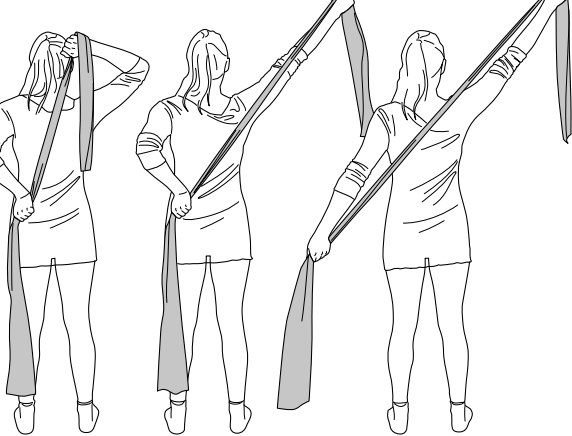
1. Neck

Stand with your knees slightly bent, feet hip-width apart. Hold the band taut behind your neck.



Stretch out your lower arms at the same time. Slowly bring your arms back into the starting position.

2. Shoulders + triceps



Stand with your knees slightly bent, feet hip-width apart. Hold the band taut diagonally behind your head.

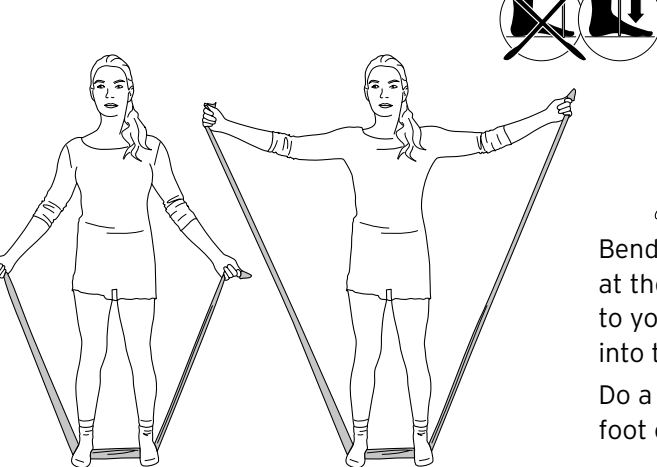
Extend both arms diagonally at the same time. Slowly bring your arms back into the starting position.

Then perform the exercise on the other side.

3. Arms + shoulders

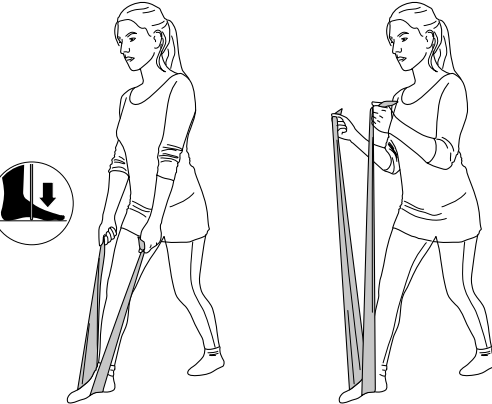
Stand with your knees slightly bent, feet hip-width apart on the band. In the starting position, your arms should be by your sides and facing down. Hold the band taut, but do not extend your arms completely.

Pull both arms up to shoulder-height at the same time. Slowly bring your arms back into the starting position.



4. Arms

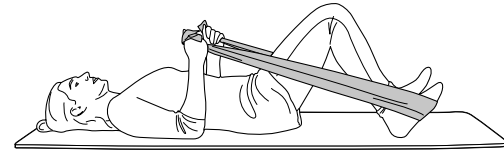
Stand with one foot out in front of you on the band and hold the band taut with your arms facing downwards.



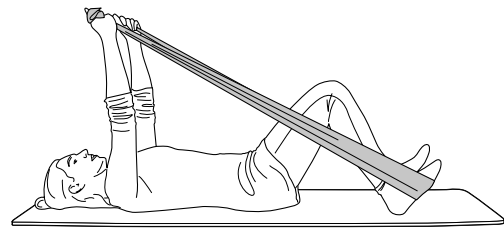
Bend your arms either alternately or both at the same time. Keep your elbows close to your body. Slowly bring your arms back into the starting position.

Do a few repetitions, then place the other foot on the band.

5. Chest and shoulders

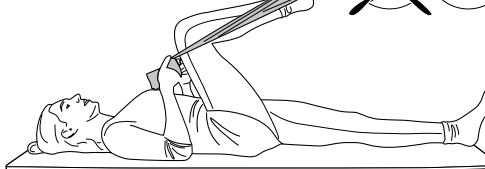


Lie on your back. Place your feet on the ground and keep your legs slightly bent. Keep your elbows close to your body.



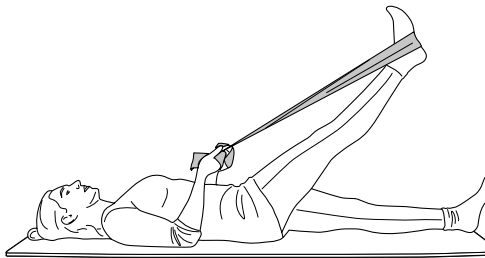
Stretch your arms upwards either alternately or both at the same time. Slowly bring your arms back into the starting position.

6. Legs



Lie flat on your back. Bend one leg and keep the band taut with your foot.

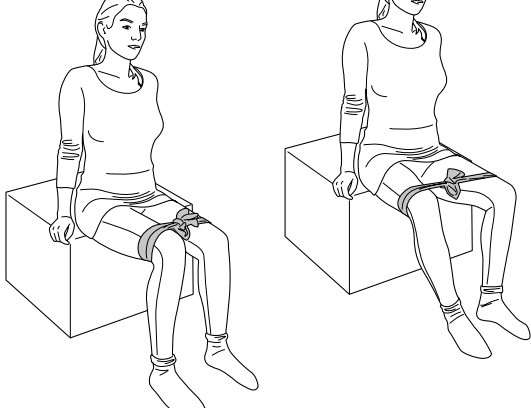
Keep your arms bent and close to your body, with your lower arms facing upwards.



Stretch your leg against the resistance of the band. Keep your arms in position. Slowly bring your leg back into the starting position.

Then perform the exercise on the other side.

7. Thighs



Sit upright on a chair or similar. Your legs should form a 90° (or slightly more) angle.

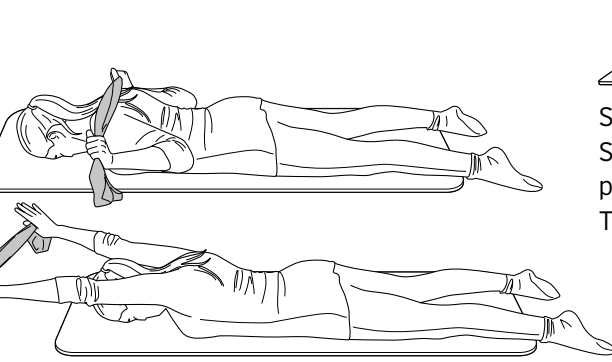
Wrap the band around your thighs. Pull your knees outwards against the resistance of the band.

Slowly bring your legs back into the starting position.

8. Back

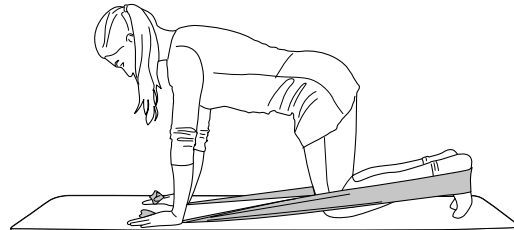
Lie flat on your stomach, with your legs hip-width apart and your knees extended. Hold the band taut behind your neck with your arms bent. Keep your head in line with your spine.

Stretch your arms forwards. Do not place them on the ground. Do not lift your head. Tense your bottom muscles. Bring your arms back into the starting position.

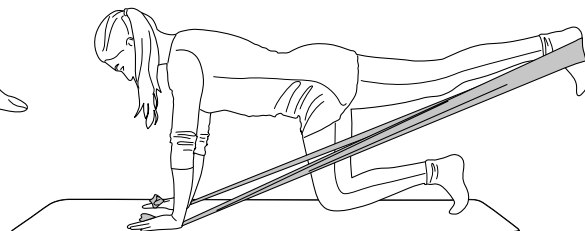


9. Thighs, back + bottom

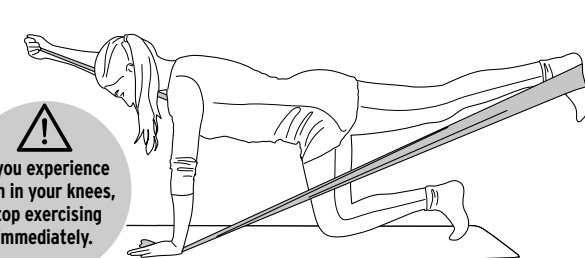
Go on your hands and knees, wrap the band around one foot and hold it taut. Make sure your back is straight. Do not strain your neck. Your neck and spine should form a straight line.



Stretch your leg out straight behind you. Slowly lower your leg back into the starting position, without setting it down on the floor. Then perform the exercise on the other side.

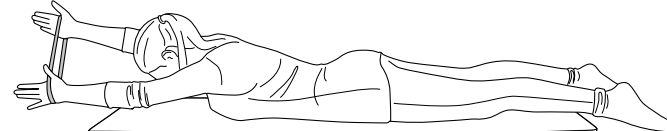


Advanced exercise: Stretch the opposite arm out in front of you at the same time. Make sure your head remains in position. Do not strain your neck.



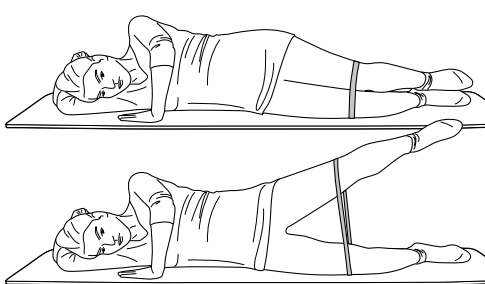
14. Shoulders

Lie flat on your stomach, with your legs around hip-width apart and your knees extended. Stretch your arms out in front of you with the band wrapped around them. Hold the band taut. Do not place your arms on the ground. Keep your head in line with your spine.



Now lift one arm and the diagonal leg alternately. Keep your elbows and knees extended.

11. Hip and stomach



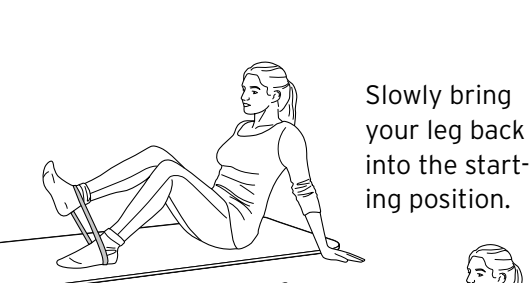
Lie on your side and bend your legs backwards slightly. Gently turn your pelvis forwards so that your legs are lying parallel on top of each other. The band should rest in the hollows of your knees.

Lift your upper leg and hold. Keep your knee bent. Slowly bring your leg back into the starting position.

Then perform the exercise on the other side.

12. Legs

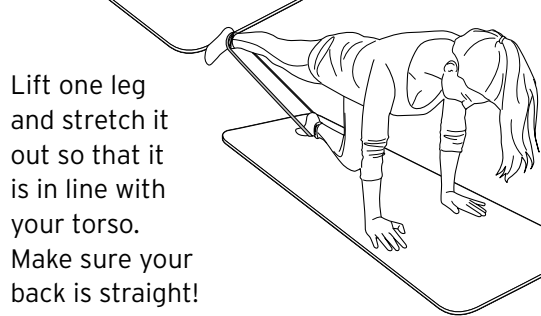
Sit on the floor, supporting your weight on your hands behind you. Bend your legs slightly. Then lift one leg slightly and hold the band taut. Extend your leg.



Slowly bring your leg back into the starting position. Then perform the exercise on the other side.

13. Back of thighs + bottom

Pay attention to body posture for this exercise. Keep your elbows slightly bent and your spine straight.



Increase the intensity of exercise by stretching the opposite arm out in front of you - in line with your torso.

Stretching exercises



Product number:
397 286

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