



www.artzt.eu

Übungen

Fitnesswissen

Produktwissen

Die ARTZT vitality Power Bands bieten deutlich höhere Widerstandskräfte als herkömmliche Übungsbänder. Dank ihrer Schlaufenform und dem robusten, dickeren Material eignen sich die Power Bands neben dem Krafttraining u.a. für ergänzende Übungen im Bereich des Schnellkraft- oder Plyometrietrainings.

Die ARTZT vitality Power Bands sind in fünf verschiedenen Widerstandsstufen erhältlich: leicht/gelb (5-16 kg), mittel/rot (14-27 kg), stark/grün (18-36 kg), extra stark/blau (23-54 kg) und speziell stark/schwarz (27-68 kg).

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.
- Immer beide Seiten trainieren, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite dargestellt wird.
- Die Endposition immer einige Sekunden halten und dann langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.
- Führen Sie die Übungen nur nach ärztlicher Untersuchung und unter Aufsicht von Fachpersonal durch.
- Vermeiden Sie Einwirkungen scharfkantiger Gegenstände, da diese das Rubberband beschädigen könnten.
- Unsachgemäßer Einsatz kann zu schweren Verletzungen führen!
- Produkt enthält reinen Latex (100 % Naturlatex), der allergische Reaktionen hervorrufen kann.
- Kein Spielzeug! Nicht für Kinder geeignet!
- Kontakt mit Schleimhäuten, Wunden und permanenten Hautkontakt vermeiden.
- Reinigung mit alkoholischen Desinfektionstüchern / Wasser & Seife
- Schützen Sie das Band vor direktem Sonnenlicht und Hitze.

Übung 1 Arme/Trizeps

Triceps Arm Extension / Trizeps-Strecken über Kopf



Stand in leichter Schrittstellung. Der hintere Fuß steht fest in einem Ende der Bandschleife und beide Hände greifen das andere Ende hinter dem Kopf. Die Ellbogen sind dabei nah neben dem Kopf. Ellbogen gegen den Bandwiderstand strecken und langsam in die Ausgangsstellung zurückgehen. Arm wechseln.

Übung 2 Ganzkörper

Squat / Kniebeuge



Hüftbreiter Stand auf dem Power Band. Hände greifen das Bandende auf Kinnhöhe. Kniebeugen ausführen.

Übung 3 Brust

Chest Press / Brustdrücken



Stand mit Band hinter dem oberen Rücken, Hände greifen auf Brusthöhe die Schlaufenenden. Hände kraftvoll nach vorne drücken bis die Arme gestreckt sind.

Variante Push-Up/Liegestütz:
Führen Sie mit dem Band hinter dem oberen Rücken Liegestütze aus.

Übung 4 Gesäß/Beine

Single Leg Hip Lift / Einbeiniges Beckenheben



Rückenlage, Arme gestreckt neben dem Körper, ein Bein nach oben strecken, das andere aufgestellt. Gestrecktes Bein und beide Hände in den Bandenden. Becken gegen den Bandwiderstand anheben und kontrolliert wieder absenken. Bein wechseln.

Übung 5 Schultern/Rücken

Seated Rows / Rudern sitzend



Sitz mit beiden Füßen in einer Endschleife. Knie leicht gebeugt, Arme gestreckt und Oberkörper aufrecht. Die Ellbogen kraftvoll nach hinten ziehen.

Übung 6 Rücken/Arme

Assisted Pull-Up / Klimmzug mit Bandunterstützung



Power Band an der Klimmzugstange befestigt. Griff der Klimmzugstange mit beiden Händen, Oberschenkel eines Beins in der herabhängenden Bandschleife. Arme lang. Klimmzüge ausführen.

Übung 7 Rumpf /Bauch

Trunk Rotation / Rumpfrotation



Stand. Beide Hände greifen ein Bandende mit gestreckten Armen vor dem Körper auf Brusthöhe. Oberkörperrotation gegen den Bandzug. Seite wechseln.

ARTZT
vitality

 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



Ihr Fachhändler / Your dealer:

©2018 Ludwig Artzt GmbH.
Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.