

Professionelle Übungsanleitung / Professional manual

Übungsband^{Plus}

Exercise Band^{Plus}



ARTZT
vitality

Einleitung

Als Spezialist für Fitness- und Gesundheitsprodukte schlägt die Ludwig Artzt GmbH seit über 35 Jahren die Brücke zwischen Sportwissenschaft und Fitnesswelt. Einen besonderen Schwerpunkt des Sortiments bilden Widerstandsprodukte. Unter dem Markendach ARTZT vitality® finden Fachkräfte und Heimanwender ein komplettes Angebot an hochwertigen Produkten und modernen, effizienten Trainingskonzepten für Profis und Freizeitsportler.

Der permanente, enge Dialog mit Experten bildet die tragende Säule des Erfolgs der Ludwig Artzt GmbH. Das eigene Fort- und Weiterbildungsinstitut gilt als eine der ersten Adressen für qualifizierte Seminare zu Gesundheits- und Fitness Themen. Dabei steht die Vermittlung von sportwissenschaftlich gesichertem Fachwissen im Vordergrund.

Vor allem das elastische Übungsband hat sich in vielfältigen Übungsprogrammen bewährt und führt nachweislich zu positiven Trainings- und Therapieerfolgen mit folgenden Effekten:

- » Kraftzuwachs
- » Schmerzreduktion
- » Gleichgewichtsverbesserung
- » Verbesserung der Ausdauer
- » Sturzprophylaxe
- » Senkung des Blutdrucks
- » Verbesserung der Körperhaltung
- » Verminderung von Bewegungseinschränkungen
- » Verbesserte Funktionalität
- » Verbesserte Mobilität und Flexibilität

Das Übungsband^{PLUS} von ARTZT vitality hat eine optimale Oberflächenstruktur für hohen Grip, ist waschbar und leicht zu desinfizieren und ist aufgrund des latex-freien Materials auch für Allergiker geeignet.

Im 2er-Set mit verschiedenen Stärken und dem Assist bietet es noch vielseitigere Möglichkeiten für ein individuelles Training immer und überall.

Material und Eigenschaften

- » Hochwertiges latexfreies Material (Polyisopren) aus der Medizintechnik
- » Hoher Grip dank spezieller Oberflächenstruktur
- » linearer Kraftaufbau, der die Gelenke schont und Verletzungen vorbeugt
- » waschbar und leicht zu reinigen
- » puderfrei
- » geeignet für Allergiker
- » Als Set erhältlich mit 2 Übungsbänder (mittel und stark) sowie 1 Schlaufe zur einfachen Befestigung der Bänder.

Enthaltene Widerstandsstufen/ contained resistance levels

mittel/medium



stark/strong



Die Haltbarkeit und das sichere Training mit den Übungsbändern sind im Wesentlichen abhängig von der sachgemäßen Behandlung:

- » Vermeiden Sie mechanische Einwirkungen (scharfkantige Gegenstände), da kleine Löcher oder seitliche Risse zum Reißen des Übungsbands führen können. Kontrollieren Sie das Band vor jedem Training!
- » Benutzen Sie zur Befestigung die ARTZT vitality Schlaufe. Verzichten Sie auf Knoten und Plastikklammern.
- » Schützen Sie das Übungsband vor extremen Temperaturen und direktem Sonnenlicht.
- » Lagern Sie das Übungsband möglichst aufgerollt oder hängend.
- » Verschmutzte Übungsbänder lassen sich einfach mit Wasser und Seife reinigen und sind nach dem flächigen Trocknen wieder einsatzbereit.
- » Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz des Übungsbands kann zu schweren Verletzungen führen. Führen Sie daher nur sichere und schmerzfreie Übungen durch. Vermeiden Sie Übungen, die zu einem Zurückschlagen des Bands in Richtung Kopf führen könnten oder tragen Sie bei diesen Übungen eine Schutzbrille.
- » Das Übungsband ist kein Spielgerät für Kinder! Kinder sollten nur unter Aufsicht üben.

- » Vermeiden Sie den Einsatz zu kurzer Bänder. Die ideale Bandlänge liegt bei 2,50 m. So werden hohe Kraftanstiege, unkontrollierte Bewegungsausführungen und vor allem ein Reißen des Bands vermieden.
- » Der Einsatz des Übungsband^{PLUS} im Wasser ist möglich. Nach dem Gebrauch sollte das Band mit klarem chlorfreiem Wasser abgespült und flächig getrocknet werden.

Auswahl des richtigen Bands

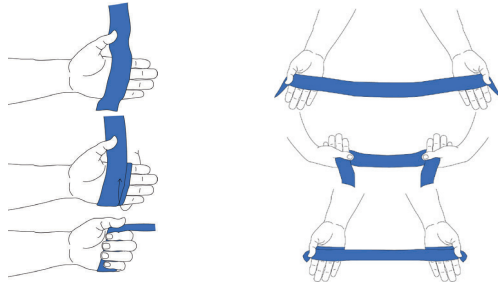
Die Wahl der Farbe des Bands und damit der richtigen Bandstärke richtet sich nach dem individuellen Trainingszustand.

Eine Übung sollte mit dem elastischen Band ca. 15 Mal wiederholt werden können.

Wicklung und Fixierung des Bands

Das Übungsband wird immer doppelt um die Hand bzw. den Fuß gewickelt. Ein Abrutschen wird so verhindert.

Fixierung an den Händen



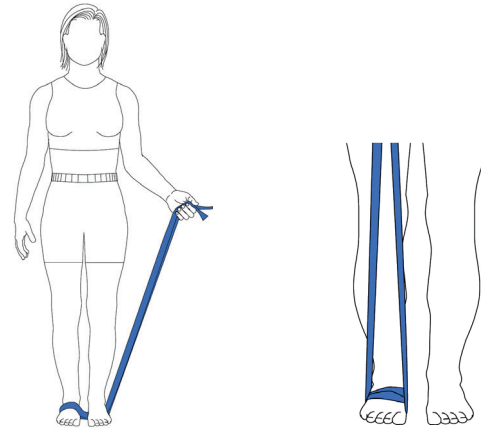
Wicklung, einseitig

Das Band mit dem Ende zum kleinen Finger flach in die Hand legen. Das Band nun um die Hand wickeln und mit dem Daumen fixieren.

Wicklung, beidseitig

Das Band flach, mehr als schulterbreit und mit den Enden zu den Daumen, in beide Hände legen. Die Handflächen nach innen drehen und so das Band ein- bis zweimal um die Hände wickeln.

Fixierung an den Füßen



Schleufe an einem Fuß

Das Band als Schleufe um den Fuß legen und mit dem anderen Fuß fixieren.

Schleufe mit Wicklung

Stand mit einem Fuß auf der Bandmitte. Ein Ende des Bands um den Fuß wickeln.

Introduction

As a specialist for fitness and health products, Ludwig Artzt GmbH has been bridging the gap between sports science and the world of fitness for more than 35 years. Resistance devices constitute a particular focal point of our product range. Under the ARTZT vitality® umbrella brand, specialists and home users have access to a comprehensive selection of high-quality products and modern, efficient training concepts for professionals and recreational athletes.

Ongoing, close communication with experts is the pillar that supports the success of Ludwig Artzt GmbH. Our own training and continuing education institute is considered one of the key points of contact for qualified seminars on the topics of health and fitness. Disseminating technical knowledge backed up by sports science is the focus of our educational activities.

The elastic bands can be found exclusively in many exercise programs. Clinical research has proven that elastic resistive exercise increases/improves:

- » strength
- » balance
- » endurance
- » posture
- » function
- » mobility
- » flexibility

Material and characteristics

- » High-quality, latex-free material (polyisoprene) from medical technology
- » Great grip thanks to special surface structure
- » Linear energy build-up that protects the joints and prevents injuries
- » Washable and easy to clean
- » Powder-free
- » Suitable for allergy sufferers
- » Available as a set with 2 exercise bands (medium and strong) and 1 Assist to easily attach the bands.

Enthaltene Widerstandsstufen/ contained resistance levels

mittel/medium



stark/strong



Factors that influence durability and safe exercising with the bands:

- » Avoid mechanical impacts (sharp-edged objects), as small holes or lateral tears can lead to the Exercise Band ripping.
- » Check the band prior to every exercise!
- » Use the ARTZT vitality Assist to attach the band. Do not use knots or plastic clamps.
- » Protect the Exercise Band from extreme temperatures and direct sunlight.
- » If possible, store the Exercise Band rolled up or hanging up.
- » Dirty Exercise Bands can be easily cleaned with soap and water and are ready for use again after they have dried.
- » Improper or careless use of the band may result in serious injury. Therefore only perform safe and painless exercises. Avoid exercises that could cause the band to snap back towards the head, or wear protective goggles during these exercises.
- » The Exercise Band is not a children's toy! Children should only exercise under supervision.
- » Avoid using bands that are too short. The ideal band length is 2.50 m. This prevents the buildup of high forces, uncontrolled movements and, above all, tearing of the bands.

- » The Exercise Band^{PLUS} can be used in swimming water. After use, the band should be rinsed with clear chlorine-free water and dried while flat.

Selection of the correct band

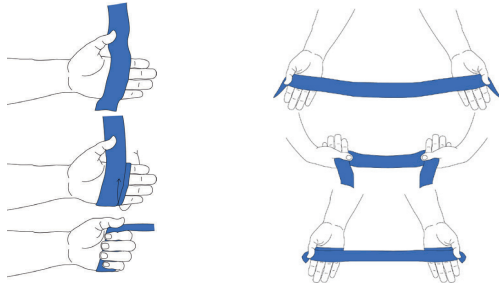
The appropriate colour / resistance of the band depends on your individual physical condition.

Choose a band that allows you to complete 15 repetitions.

Wrapping and connecting of the bands

Your elastic band should be securely attached to your hand or foot before use to avoid slippage and possible injuries. Double-wrapping the band may help to secure it to your hand or foot.

Attachement to the hands



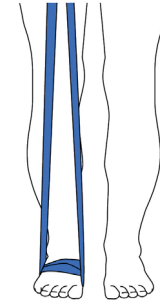
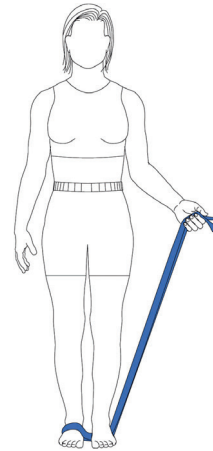
Wrapping at one hand

Lay the band flat in your hand with the end towards your pinky finger. Wrap the long end of the band around the back of your hand. Repeat as needed. Grasp.

Wrapping with both hands

Begin with palms up and end of band between the thumb and finger. Rotate your palms inward, bringing the band around the back of your hands. Repeat as needed. Grasp.

Attachment to the feet



Foot Loop

Loop over the top of the foot and stabilize other ends with opposite foot.

Foot Wrap

Stand in the middle of the band. Wrap one end around the top of the foot.

Bei einem gesundheitsorientierten, präventiven Krafttraining stehen die Verbesserung der Kraftausdauer, der Aufbau der Muskulatur und die damit einhergehende Körperformung im Vordergrund. Zur Erreichung dieser Ziele sollten sich Anfänger aus den nachfolgenden Übungen 6-8 auswählen. Jede Übung sollte 15-20 Mal wiederholt werden. Die vollständige Übungsfolge kann 1-3 Mal wiederholt werden. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als sehr schwer empfunden werden. Falls dies doch der Fall ist, sollten Sie zu einem leichteren Band wechseln. Es kann durchaus sein, dass Sie für unterschiedliche Körperregionen unterschiedliche Bandfarben benötigen. Ist eine gewisse Grundlage geschaffen und fällt Ihnen das Training leicht, können Sie Widerstand, Anzahl der Übungsfolgen (Sätze) und die Trainingshäufigkeit erhöhen.

Grundsätzlich ist Folgendes zu beachten:

- » Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Ausführung der Bewegung in der Anfangsstellung, bei der Durchführung und am Ende der Bewegung.
- » Jede Übung beginnt mit einem leicht vorgespannten Übungsband. Diese Bandspannung dient in erster Linie der Gelenksicherung.
- » Die Zugrichtung des Übungsbands hat deutlichen Einfluss auf die beanspruchten Muskelgruppen und das Gelenksystem. Somit muss der Winkel zwischen Band und trainierendem Körpersegment (Arm, Bein) unbedingt beachtet werden. Bei einem Winkel von 90° ist der maximale Widerstand erreicht. Unter 30° ist kein effektiver Trainingswiderstand wirksam.
- » Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- » Die Übungen mit dem Übungsband sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt. Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
- » IMMER die rechte und linke Körperseite trainieren, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.

The main aims of a health-oriented preventive exercise program are increasing endurance, muscle mass and to improve bodyshape and posture. To match those goals, beginners should choose 6 to 8 exercises from the following program. Complete 1 to 3 sets of 15 to 20 repetitions with mild fatigue on the last set. At no time should you feel the strain of the exercise as very heavy; if so, change to an easier band colour. You may feel more comfortable using different levels of resistance bands for different body parts! Progress to the next colour of band or add sets or training units to your program when you feel comfortable and you are able to easily complete the 3 sets of 15 to 20 repetitions. Follow these guidelines when exercising with bands:

- » Perform motions slowly and under control. Maintain good overall body posture before, during and after each movement.
- » The band should be under slight tension before each movement to ensure the correct joint position.
- » The direction of the pull of the band influences both muscles and joints. Therefore it is important to be aware of the „force angle“ (angle between the band and the lever arm (arm, leg)). The maximum torque

(strength) is often noted at 90° (mid-range). Below 30° there is little significant effect.

- » Do not exercise while experiencing pain. If you feel pain stop exercising. If your pain should persist consult a health care provider.
- » All exercises are shown in the starting and final position. Closely examine the photos and imagine the movement. Always exercise BOTH sides of the body!

Um Zug- und Rotationsübungen effektiv ausführen zu können, kann das Band mit der ARTZT vitality Schlaufe an einem stabilen Ankerpunkt (Türklinke, massiver Tisch-/Schrankfuß etc.) befestigt werden.

In order to carry out pulling and rotation exercises effectively, the band can be attached to a stable anchor point (door handle, solid table/cupboard leg, etc.) using the ARTZT vitality Assist.



1. Die Schlaufe um den Ankerpunkt legen.

1. Place the Assist around the anchor point.



2. Die große Öffnung der Schlaufe durch die kleine Öffnung führen und festziehen.

2. Pass the large opening of the Assist through the small opening and pull tight.



3. Ein Bandende durch die große Schlaufe führen (Foto 5) und bis zur Bandmitte durchziehen.

3. Pass one end of the band through the large loop (photo 5) and pull it through to the middle of the band.



Trizeps-Strecken über Kopf | Triceps Arm Extension

Stand in Schrittstellung mit Bandzug von hinten. Beide Hände greifen das Band, die Ellbogen sind dabei nah neben dem Kopf.

Stand in a lunging position with a tense band behind. Grab the band with both hands with the elbows close to the head.



Ellbogen gegen den Bandwiderstand strecken und langsam in die Ausgangsstellung zurückgehen.

Stretch elbows against the band's resistance and slowly return to the starting position.

Abduktion | Abduction



Stabiler Parallelstand. Enge Bandposition vor dem Körper. Ellbogen etwa 90° gebeugt.

Stable parallel position. Close band position in front of the body. Elbows bent at about 90°.



Arme gegen den Bandwiderstand leicht nach außen anheben. Die Unterarme bleiben parallel zum Boden.

Raise arms slightly outwards against the band's resistance. Keep the lower arms parallel to the floor.



Schrittstellung mit Bandzug von hinten. Hände greifen die Bandenden auf Brusthöhe. Unterarme parallel zum Boden.

Lunging position with a taut band behind. Grab the band's end at chest level. Keep the lower arms parallel to the floor.



Hände kraftvoll nach vorne drücken bis die Arme gestreckt sind.

Push the hands forcefully forward until arms are extended.

Einarmiger Front-Push | Single-arm Front-Push



Das Band doppelt nehmen und mit einer Hand hinter dem Rücken auf Höhe der Lendenwirbelsäule greifen. Die andere Hand hält die entstandene Bandschleife neben dem Körper.

Grab the middle of the double-layered band with one hand behind your back at the level of your lumbar. The other hand holds the resulting band's loop next to the body.



Das Band kraftvoll nach vorne schieben. Arm wechseln.

Push the band forwards forcefully. Switch hands.

Überkopf-Zug | Front Raises



Stand mit gebeugten Knien und leicht vorgeneigtem Oberkörper. Bandzug von vorne-unten.
Die Bandenden kraftvoll nach außen-oben ziehen.

Stand with bent knees and slightly lean your upper body forwards. Stretch the band from the bottom-front.
Pull the ends of the band forcefully outwards and upwards.

Lat-Pull-Downs | Lat-Pull-Downs

ARTZT
vitality



Stand mit gebeugten Knien und leicht vorgeneigtem Oberkörper. Bandzug von vorne-oben.
Die Bandenden kraftvoll nach hinten-unten ziehen.

Stand with bent knees and slightly lean your upper body forwards. Stretch the band from the top front.
Pull the ends of the band forcefully from the bottom back.

Diagonaler Zug abwärts | Diagonal Pull-Down



Stand mit gebeugten Knien. Die nahezu gestreckten Arme greifen die Bandenden seitlich vor dem Körper auf Schulterhöhe.

Stand with bent knees. The nearly stretched arms grip the band ends laterally in front of the body at shoulder height.



Das Band kraftvoll mit gestreckten Armen über die Diagonale zur anderen Seite/Hüfte ziehen.

Pull the band powerfully and diagonally across the other side with stretched arms.



Kniestand mit Bandzug von oben. Die Hände greifen die herabhängenden Bandenden über Kopf.

On knees, with a taut band from above. Grab the hanging band's ends from above.



Bandenden bzw. die Ellbogen kraftvoll nach unten-hinten ziehen.

Pull the ends of the band/ elbows forcefully towards to the bottom-back.

Abduktion | Abduction



Hüftbreiter Stand. Band doppelt gelegt mit linkem Fuß in der entstandenen Bandschleufe. Die rechte Hand greift die Bandenden auf Hüfthöhe.

Straight standing position. The band is double layered, with the left foot in the resulting loop. Grab the band's end at hip level with the right hand.



Linkes Bein gegen den Bandwiderstand abspreizen. Anschließend Bein wechseln.

Spread the left leg counter to the band's resistance. Switch legs afterwards.

X-Zug mit Abduktion | X-Pull Abduction



Stand auf der Bandmitte. Überkreuzte Bandenden auf Hüfthöhe greifen.

Stand on the middle of the band. Grab the crossed band's end at hip level.



Abwechselnd die rechte und linke Hand nach außen-oben ziehen.

Switching hands, pull outwards and upwards.



VARIANTE: Parallel zum Armzug das gegengelegte Bein abspreizen.

VARIATION: Spread the opposite leg parallel to the pulling arm.

Kniebeuge | Squat



Stand auf der Bandmitte. Hände greifen die Bandenden auf Kopfhöhe. Ellbogen gebeugt.

Stand on the middle of the band. Grab the band's end at head level. Elbows bent.



Kniebeuge ausführen.

Do a squat.



Nach der Aufrichtung beide Arme über Kopf ausstrecken.

When standing up, stretch both arms above the head.



Herausgeber / publisher

Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5 · 65599 Dornburg Germany
fon: +49 (0) 64 36 / 944 930
info@artzt.eu · www.artzt.eu



**BEQUEM ZU HAUSE FORTBILDEN
MIT ARTZT E-LEARNING!**
ALLE KURSE UNTER: [ARTZT.EU/E-LEARNING](https://www.artzt.eu/e-learning)





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:

Ludwig Artzt GmbH - Schiesheck 5 - 65599 Dornburg - Germany



98059

4 260071 637758

Anleitung ARTZT vitality Übungsband PLUS

©2019 Ludwig Artzt GmbH. Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.
©2019 Ludwig Artzt GmbH. All rights reserved. Printed in Germany.

