



Mit Übungsposter Including Exercise Poster

Level	Stärke/Strength	Anwendung / Usage
1	Leicht / Light	Anfänger / Beginners
2	Mittel / Medium	Fortgeschrittene / Advanced
3	Stark / Strong	Fortgeschrittene, Geübte / Advanced, Practised

IHR NUTZEN (Produktinformation)

- Unterbrechen Sie Ihre sitzende oder stehende Tätigkeit und profitieren Sie von einem kurzen workout
- Dehnen und Stärken Sie Ihre Muskeln und Ihren Bewegungsapparat
- verbessern Sie Ihre Bewegungsabläufe gegen den progressiven Zug-Widerstand
- kommen Sie wieder in Form nach Verletzungen oder nach Sport-Unfällen
- Kräftigende Übungen in Begleitung zu anderen Sportarten wie Skifahren, Fußball, Tennis, Golf etc..
- take a break from your daily seated and standing activities, while using the Tube.
- stretching & strengthening for your body
- improvement of your daily activities against progressive resistance
- regain strength and flexibility after injury.
- strengthening exercises in assistance to any other sports activities like soccer, tennis, skiing, golf and so on..

Tipps zur Pflege und zur Sicherheit

- Pudern Sie den Artikel leicht ein, mit Talkum oder Baby puder
- Halten Sie alle Naturlatex-Produkte fern vor Sonne, Staub, oder starker Hitze
- Entknoten Sie das Band nach Gebrauch, oder lösen Sie den Clip
- Bewahren Sie Latex-Artikel immer dunkel und kühl auf
- Schützen Sie die Produkte vor scharfkantigen Gegenständen wie Ringe, Uhren, Schmuck, Ketten etc..
- Packen Sie den Artikel nach Gebrauch in eine Tasche oder in einen Polybeutel
- Ein Sportgerät ist kein Kinderspielzeug. Halten Sie den Artikel vor Kindern fern.

HOW TO TAKE CARE OF YOUR EQUIPMENT

- powder the article with talc or baby powder
- keep product away from sun, dust and heat
- unknot after use and take off the clip
- store the latex articles on a dark and cold place
- protect the product from sharp objects like rings, watches, jewelry, chains, etc.
- after usage keep the equipment in a bag or in a polybag
- keep away from children, due fitness-equipment is not a toy

HINWEISE VOR UND WÄHREND DES TRAININGS

- Wärmen Sie sich zu Beginn z. B. durch Laufen und dehnen immer gut auf
- Tragen Sie bequeme sportliche Kleidung
- Atmen Sie gleichmäßig (während der Belastung ausatmen) keine Pressatmung,
- Der Artikel besteht aus Naturlatex, und könnte bei einigen empfindlichen Menschen eine Allergie auslösen
- Achten Sie bei stehenden Übungen auf den senkrechten Stand mit leicht angewinkelten Knien
- Achten Sie bei sitzenden Übungen darauf, dass Ihre Knie hüftbreit gespreizt sind
- Halten Sie immer den Rücken gerade, kein Rundrücken, kein Hohl-Kreuz
- Arbeiten Sie nur mit Muskelkraft, ohne Schwung, vermeiden Sie nachdrücken mit dem Körper

advice before and during the workout

- always warm up before exercise by walking and stretching
- wear comfortable clothing
- relaxed continuously breathing
- natural latex could cause allergic reaction at some few people
- At standing exercises, maintain an upright body position
- At sitting exercises, make sure, the knees are spread in same distance as shoulders are
- keep your back straight and abs tight
- use the power of motion and no momentum.

WELCHES BAND IST DAS RICHTIGE FÜR MICH ?

- Sie haben die richtige Stärke gewählt, wenn Sie 8 – 10 Wiederholungen exakt und problemlos ausführen können. Nach der 10. Wiederholung sollte die Übung zunehmend anstrengender werden.

Which Band is the best for me ?

- You have decided for the right Level, if you can do 8 - 10 repetitions exactly, without any problems. Behind the 10th repetition, the exercise should become more exhausting for you.

Sortiment / product range

SPORT-THIEME FITNESS-TONER

Für das intensive Training individueller Muskelgruppen. Einsetzbar für alle Muskelpartien von Unter-, und Oberkörper. Die mittige Teilung des FITNESS-TONERS ermöglicht viele unterschiedliche kurze und lange Zugübungen.

For intensive training particular muscle-groups. Usable for all upper and lower body. Fitness-Toner is usable for different kinds of long and short movements.

SPORT-THIEME FITNESS-RING

Perfekt geeignet für kurze Zugübungen von Bauch, Gesäß, Hüfte oder Beine, ergänzend zum FITNESS-TUBE. Ideal für das Intensivtraining einzelner Muskelgruppen.

Perfect for abs, hips and legs in addition to the Fitness-Tube, intensive-training for single musclegroups.

SPORT-THIEME FITNESS-TUBE

Das Basis-Gerät für Ihr perfektes Ganzkörper-Training. Für Muskeltraining und Stretching. Sie sollten „Ihren Tube“ immer dabei haben, ob zu Hause, im Urlaub, im Auto, oder im Verein.

The basic equipment for the entire body-workout, strengthening and stretching. The perfect equipment for vacation, at home, or while travelling.

SPORT-THIEME FITNESS-BAND

Das Band eignet sich hervorragend zur Muskeldehnung, und Kräftigung, oder um Bewegungsmangel vorzubeugen. Für Hüftübungen kann das Band verknotet werden, oder einfach mit dem Clip (Zubehör) zum Kreis verschließen.

The Fitness-Band is for stretching,strengthening or to prevent lack of movements. For hipexercises knot the band, or use a clip to close into a circle.

SPORT-THIEME RUBBER-BAND

Das beliebte Gerät für das Aerobic-workout. Abgestimmt in 3 verschiedenen Stärken, für die Problemzonen Bauch, Beine, Po. Auch hervorragend geeignet für Arm-, und Trizepsübungen.

The popular equipment in Aerobic-workout. Coordinated in 3 different tensile strength for abdominal, legs and glutes. It is perfect for biceps and triceps training as well.

SPORT-THIEME CUFF-TUBE

Ideal für ein intensives Power-Training der Bein-, und Oberkörper-Muskulatur. Die doppelt gepolsterten Bandagen sorgen für besonders hohen Tragekomfort.

Perfect for intensive power-workout for legs and upperbody. The double cushion inside ensure the most possible comfort.

SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie
Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben · www.sport-thieme.de
Tel. 05357-18181 · Fax 05357-18190 · info@sport-thieme.de

Wir sind Ihr Team!

©2013 by Sport THIEME, Grasleben
Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verfassers urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.
©2013 by Sport THIEME, Grasleben
Any use of the text and photographs, in whole or in part, without the prior written consent of the author is an infringement of copyrights and punishable by law. This also applies to unauthorized reproductions, translations, microfilming and processing by electronic data processing means.

Ausgangsposition :

Fuß steht auf dem Rubberband, Sie sitzen aufrecht auf einem Hocker oder Stuhl. Der Arm auf gleicher Seite greift das Rubberband.

Übung :

Der Unterarm wird gegen den Widerstand des Rubberbands zur Schulter hin geführt.

Achtung :

Das Rubberband bleibt immer auf Spannung, der Oberkörper bleibt statisch in aufrechter Position. Der Ellbogen bleibt während der Übung seitlich neben dem Körper in ruhender Position.



1 Oberarmmuskulatur - Bizeps Biceps

Start-position

Foot standing on Rubberband, be seated on a chair with feet hip-width apart, and held in same side of the hand.

Exercise

Pull the Rubberband against resistance toward shoulder, and exhale as you pull.

Pay attention

Keep tension in the Rubberband, and keep elbow on the knee at all times.



Ausgangsposition :

Das Rubberband wird mit beiden Händen gehalten. Handrücken nach oben, Ellbogen auf Schulterhöhe.

Übung :

Ein Arm wird gegen den Widerstand nach außen gestreckt, der andere Arm hält statisch dagegen.

Achtung :

Halten Sie das Rubberband immer auf Spannung, halten Sie den Rücken gerade.



2 Oberarmmuskulatur & Schultern Triceps-muscles

Start-position

Feet hip with apart, one arm extended to side the other arm is bend with lower arm in front of body.

Exercise

Extended arm stays in position, other arm stretching against resistance of Rubberband.

Pay attention

Shoulders stay down and relaxed, abdominals contracted.



Ausgangsposition :

Das Rubberband wird mit den Handrücken auf Spannung gehalten. Daumen nach oben, Ellbogen bleiben rechtwinklig am Körper fixiert.

Übung :

Die Handrücken werden gegen den Widerstand des Rubberbands nach außen gedrückt.

Achtung :

Die Ellbogen bleiben während der Übung statisch am Körper fixiert.



3 Obere Schultermuskulatur Shoulder-muscles

Start-position

The Rubberband in both hands, palms facing each other, elbows have 90° angle.

Exercise

Pull hands outwards against the resistance of Rubberband.

Pay attention

Keep shoulders down and keep elbows alongside to the upper-body. Slowly and controlled exercising, concentrate on shoulder-muscles.



Ausgangsposition :

Schulterbreiter Stand, der Rubberband läuft um beide Ellbogen, die Unterarme im rechten Winkel vor dem Körper.

Übung :

Die Arme werden nach außen geführt, bis die Ellbogen die Höhe der Schultern erreichen.

Achtung :

Die Schultern bleiben nach unten gedrückt, die Ellbogen rotieren in Höhe der Schultern.



4 Schulter-, und Rückenmuskulatur Shoulder and back-muscles

Start-position

Feet hip 's with apart, Rubberband around elbows in front of body, elbows in 90° angle.

Exercise

Pull elbows outwards against resistance of Rubberband.

Pay attention

Elbows are in height of shoulders all times, keep shoulders down, keep always tension on the Rubberband.



UPPER BODY • OBERKÖRPER

UPPER BODY • OBERKÖRPER

UPPER BODY • OBERKÖRPER

Ausgangsposition :

Sie liegen auf dem Boden, Blick nach unten, die Fußzehen nach unten aufgestellt. Die Hände umfassen das Rubberband, und sind nach vorne ausgestreckt.

Übung :

Abwechselnd über Kreuz ein Bein und einen Arm an wechselseitig anheben.

Achtung :

Beine und Arme bleiben während der Übung gestreckt, der Kopf wird nicht angehoben, damit der Nacken nicht überstreckt wird.



5 Oberschenkel-, und Gesäßmuskulatur back-, and bottom-muscle

Start-position

Prone position on mat with feet flexed and with Rubberband held in each hand.

Exercise

Lift one arm and one leg diagonally upwards.

Pay attention

Knees and elbows are stretched all times.



Ausgangsposition :

Sie knien auf dem Boden, der Oberkörper auf die Hände gestützt. Der Rücken bleibt gerade, das Rubberband ist um die Fußgelenke gelegt.

Übung :

Diagonal Bein und Arm abheben und ausstrecken, sodass Arm und Bein eine Verlängerung des Rumpfes darstellen.

Achtung :

Vermeiden Sie die Hohlkreuz-Position, und halten Sie die Fußspitzen nach unten gerichtet.



6 Rücken-, und Gesäßmuskulatur back-, and bottom-muscle

Start-position

Prone position on floor, both feet flexed, back in vertical line, Rubberband is fixed on ankle.

Exercise

Stretch your leg against resistance of Rubberband, until the feet is in alignment with your hip.

Pay attention

Keep feets always flexed, and back in straight position.



Ausgangsposition :

Aufrechter, schulterbreiter Stand. Die Arme sind nach oben ausgestreckt, die Hände fassen das Rubberband, Handrücken nach außen.

Drücken Sie das Rubberband mit den Handrücken gegen den Widerstand nach außen.

Achtung :

Halten Sie das Rubberband während der Übung auf Spannung, und atmen Sie bei Belastung gleichmäßig aus.



7 Bauchmuskulatur Straight abdominals

Start-position

Feet shoulder width apart, upper-body in upright position, knees soft and abs tight, both arms extended up with Rubberband held each hand.

Exercise

Lift upper body off the floor towards knees.

Pay attention

Keep arms extended and don't lower all the way back down to the floor.



TRUNK • RUMPF

TRUNK • RUMPF

TRUNK • RUMPF

Ausgangsposition :

Sie knien auf dem Boden, auf den Händen gestützt. Der Rücken bleibt gerade, das Rubberband ist um die Knie gelegt.

Übung :

Ein Bein wird nun gegen den Widerstand des Rubberbands nach hinten gedrückt.

Achtung :

Halten Sie den Rücken gerade, und führen Sie die Oberschenkel nicht über die Vertikale hinaus.



9 Bein-, und Gesäßmuskulatur Gluteus maximus & hamstring

Start-position

Prone position on floor, both feet flexed, Rubberband is fixed around legs, and under your knee.

Exercise

Stretch one leg in a bent position upwards until leg is in alignment with your back.

Pay attention

Keep back in straight position at all times.



Ausgangsposition :

Sie liegen seitlich auf dem Boden (evtl. Gymnastikmatte), legen Sie das Rubberband um Ihre Knie.

Übung :

Das obere Bein gegen den Widerstand des Rubberbands anheben.

Achtung :

Das obere Bein nicht nach vorne oder hinten abfallen lassen, sondern immer parallel zum unteren Bein. Das untere Bein, sowie das Becken bleiben am Boden in stabiler Position fixiert.



10 Oberschenkel-, und Hüftmuskulatur Outer hip muscles

Start-position

Lay on side on a mat with knees bend and one hand in front of body, Rubberband is around knees.

Exercise

Lift the top leg against resistance of Rubberband.

Pay attention

Bottom leg and pelvis are in stable position, hips stay on top of each other, abdominals are contracted.



Ausgangsposition :

Sie sitzen auf einem Hocker oder Stuhl. Das Rubberband wird um das Fußgelenk gelegt, der andere Fuß steht auf dem Rubberband.

Übung :

Strecken Sie das Bein gegen den Widerstand des Rubberbands nach vorne, und gehen langsam wieder in die Startposition zurück.

Achtung :

Der arbeitende Fuß wird während der Übung nicht auf dem Boden abgestellt. Strecken Sie das Kniegelenk nicht vollständig durch.



11 Oberschenkelmuskulatur Quadriceps

Start-position

Sitting on a chair, one feet is on the Rubberband, the other is around other side ankle.

Exercise

Pull the knee upwards against resistance of Rubberband. Twist the feet a little outwards in end of exercise.

Pay attention

Keep the knee soft, don't extend it all the way.



LEGS • BEINE

LEGS • BEINE

LEGS • BEINE

Ausgangsposition :

Sie sitzen auf dem Boden. Ein Fuß wird um den Knöchel gelegt, der andere Fuß steht auf dem Rubberband.

Übung :

Strecken Sie das Bein gegen den Widerstand des Rubberbands nach vorne, und gehen langsam wieder in die Startposition zurück.

Achtung :

Der arbeitende Fuß wird während der Übung nicht auf dem Boden abgestellt. Strecken Sie das Kniegelenk nicht vollständig durch.



12 Oberschenkelmuskulatur Thigh-muscles

Start-position

Sitting on the floor (gymnastic-mat), one feet is on the Rubberband, the other is on other side ankle.

Exercise

Pull the knee upwards against resistance of Rubberband. Twist the feet a little outwards in end of exercising.

Pay attention

Keep the knee soft, don't extend it all the way.

