



- Ⓓ **Fitness-Expander-Set
12 tlg.**
- ⒼⒷ **Fitness expander set
12 pcs.**
- Ⓕ **Ensemble
d'extenseurs
de fitness 12 pcs.**
- Ⓔ **Juego de
expansores
de fitness 12 uds.**
- Ⓘ **Set di estensori per
il fitness 12 pezzi**
- ⓃⓁ **Fitnessexpander
set 12 stuks.**



Maximex[®]

Maximex GmbH & Co.KG
Im Hülsefeld 10 · 40721 Hilden-Germany
service@maximex.eu · www.maximex.eu





Ⓢ **Lieferumfang:**

- ① 4,5 kg Band = gelb
- 6,6 kg Band = grün
- 9,0 kg Band = rot
- 11,3 kg Band = blau
- 13,6 kg Band = schwarz
- ② 1 Transport-Tasche
- ③ 2 Schaumstoff-Griffe
- ④ 1 Karabinerhaken
- ⑤ 2 Knöchelriemen
- ⑥ 1 Tür-Anker

Ⓔ **Includes:**

- ① 4.5 kg band = yellow
- 6.6 kg band = green
- 9.0 kg band = red
- 11.3 kg band = blue
- 13.6 kg band = black
- ② 1 transport bag
- ③ 2 foam grips
- ④ 1 snap hook
- ⑤ 2 ankle straps
- ⑥ 1 door anchor

① **Étendue de la livraison :**

- ① Bande 4,5 kg = jaune
- Bande 6,6 kg = verte
- Bande 9,0 kg = rouge
- Bande 11,3 kg = bleue
- Bande 13,6 kg = noire
- ② 1 housse de transport
- ③ 2 poignées en mousse
- ④ 1 Mousqueton
- ⑤ 2 sangles de cheville
- ⑥ 1 ancre de porte

Ⓔ **Volumen de suministro:**

- ① Banda de 4,5 kg = amarilla
- Banda de 6,6 kg = verde
- Banda de 9,0 kg = rojo
- Banda de 11,3 kg = azul
- Banda de 13,6 kg = negra
- ② 1 Bolsa de transporte
- ③ 2 asas de gomaespuma
- ④ Mosquetón
- ⑤ 2 correas para los tobillos
- ⑥ 1 ancla de puerta

① **Entità della fornitura:**

- ① Elastico 4,5 kg = giallo
- Elastico 6,6 kg = verde
- Elastico 9,0 kg = rosso
- Elastico 11,3 kg = blu
- Elastico 13,6 kg = nero
- ② 1 sacca per il trasporto
- ③ 2 maniglie in materiale espanso
- ④ 1 Carabina
- ⑤ 2 cinturini per caviglie
- ⑥ 1 ancoraggio per porta

Ⓔ **Inhoud:**

- ① Gele band = 4,5 kg
- Groene band = 6,6 kg
- Rode band = 9,0 kg
- Blauwe band = 11,3 kg
- Zwarte band = 13,6 kg
- ② 1 opbergtas
- ③ 2 schuimgrepen
- ④ 1 karabijnhaak
- ⑤ 2 enkelbanden
- ⑥ 1 deuranker





Ⓢ Fitness-Expander-Set 12-teilig

Das vielseitige Set bietet jeder Altersgruppe, egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene, die Möglichkeit schnell und effektiv zu trainieren. Mit den 5 individuell einsetzbaren Bändern können Sie sich bei jeder Übung entscheiden, wie viel Kraft Sie aufwenden möchten, indem Sie nur 1 Band oder mehrere Bänder an die Schaumstoff-Griffe oder Knöchelriemen anbringen. Unser Set ermöglicht es Ihnen zwischen 4,5 kg und 45 kg zu variieren.

Allgemeine Hinweise

Tragen Sie bequeme Kleidung und feste Schuhe. Beginnen Sie Ihr Training, indem Sie sich ein wenig aufwärmen, z.B. auf der Stelle marschieren und die Schultern kreisen. Sie können jede Übung statisch (Halteübung) oder dynamisch (mit Bewegung) ausführen. Bei der statischen Ausführung halten Sie die Spannung jeweils für ca. 10-15 Sekunden in Endposition. Absolvieren Sie 3 Durchgänge je Übung mit 15-20 Wiederholungen. Machen Sie zwischen den Durchgängen ca. 1 Minute Pause. Halten Sie den unteren Rücken stets gerade und fallen Sie nicht ins Hohlkreuz. Trainieren Sie nur, dass es zwar anstrengend ist, Sie sich aber jeder Zeit wohl fühlen. Sollten Sie Schmerzen oder Unwohlsein verspüren, brechen Sie die Übung sofort ab. Bei längerem Unwohlsein kontaktieren Sie ggf. Ihren Arzt.

Nutzung und Pflege

Prüfen Sie jedes Band vor dem Gebrauch auf Bruchstellen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dehnen Sie die Bänder nicht mehr als das 3-fache ihrer ursprünglichen Länge. Verwenden Sie die Bänder nicht auf rauen oder scharfkantigen Oberflächen. Wenn die Bänder unter Spannung stehen, bringen Sie sie vor dem Loslassen wieder auf die ursprüngliche Länge zurück, um Verletzungen zu vermeiden. Wir empfehlen, das Set bei Zimmertemperatur zu lagern und Hitze und direkte Sonneneinstrahlung zu vermeiden. Reinigen Sie das Produkt nur mit einem feuchten Tuch – ohne Reinigungsmittel.

Übungsanleitung

1. Für Übungen im Stehen:
Stellen Sie sich hüftbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Der Rücken ist stets aufrecht. Bauch und Gesäß bleiben stets angespannt.
2. Für Übungen im Sitzen:
Setzen Sie sich aufrecht mit geradem Rücken auf einen Stuhl. Der Stuhl muss festen Kontakt zum Boden haben.
3. Für Übungen im Liegen:
Legen Sie sich am besten mit einer Iso-Matte o.ä. auf den Fußboden.

Ⓢ Fitness expander set 12 pcs.

The versatile set offers any age group, no matter whether beginners or advanced users, the possibility of fast and effective training. With the 5 individually usable bands you can decide how much strength you wish to apply for each exercise by attaching only 1 band or several bands to the foam grips or ankle straps. Our set enables you to vary between 4.5 kg and 45 kg.

General instructions

Wear comfortable clothing and sturdy shoes. Start your training with a brief warm-up, for instance marching on the spot and rotating your shoulders. You can perform each exercise either statically (stationary exercise) or dynamically (with movement). In the case of a static exercise, hold the tension for approx. 10-15 seconds in end position each time. Perform 3 rounds of each exercise, each round with 15-20 repetitions. Pause for 1 minute between rounds. Always keep your lower back straight and refrain from taking up a hollow back position. Only exercise in a way that is strenuous, making sure you still feel well at all times. Stop the exercise immediately if you feel pain or do not feel well. If you do not feel well for a longer period of time, please consider contacting your doctor.

Use and care

Check each band for faults and signs of breakage before starting your training. Do not stretch the bands more than three times their original length. Do not use the bands on rough or sharp-edged surfaces. Before letting go of the bands when they are tensioned, bring them back to their original length to prevent injuries. We recommend to store the set at room temperature and to avoid heat and direct sunlight. Clean the product with a damp cloth only – without using a cleaning agent.

Instructions for exercising

1. For exercises in standing position:
Stand with your feet hip-width apart and with slightly bent knees. Your back should remain straight at all times. Abdomen and buttocks always remain tensed.
2. For exercises in sitting position:
Sit on a chair with your back straight. The chair must have firm contact with the floor.
3. For exercises while lying down:
Lie on the floor on an insulated mat or similar.





ⓕ Ensemble d'extenseurs de fitness 12 pcs.

Cet ensemble polyvalent offre à chaque classe d'âge, qu'il s'agisse de débutants ou de personnes avancées, la possibilité de s'entraîner rapidement et efficacement. Avec les 5 bandes utilisables individuellement, vous pouvez à chaque exercice quelle force vous voulez déployer, en attachant une seule ou plusieurs bandes aux poignées en mousse ou aux sangles de cheville. Notre set vous permet de varier entre 4,5 kg et 45 kg.

Informations générales

Portez des vêtements confortables et des chaussures robustes. Commencez votre séance d'entraînement en vous échauffant un peu, par ex. en marchant sur place et en faisant tourner les épaules.

Vous pouvez effectuer chaque exercice de manière statique (exercice de maintien) ou dynamique (avec des mouvements). Dans la version statique, maintenez la tension dans la position finale pendant environ 10 à 15 secondes à chaque fois.

Effectuez 3 séries de chaque exercice avec 15-20 répétitions. Faites une pause d'environ 1 minute entre les séries. Tenez toujours le bas du dos droit et évitez de vous cambrer le dos.

Entraînez-vous seulement de sorte que l'exercice soit certes fatigant, mais que vous vous sentiez bien à tout moment. Arrêtez immédiatement l'exercice si, des fois, vous ressentez des douleurs ou un malaise. Contactez votre médecin si le malaise persiste.

Utilisation et entretien

Avant de commencer votre entraînement, vérifiez chaque bande pour vous assurer qu'elle ne présente pas de sections de rupture. N'étirez pas les bandes plus de 3 fois leur longueur initiale. N'utilisez pas les bandes sur des surfaces rugueuses ou à arêtes vives.

Si les sangles sont sous tension, ramenez-les à leur longueur initiale avant de les relâcher afin d'éviter les blessures. Nous recommandons de stocker le set à La température ambiante et d'éviter la chaleur et le rayonnement solaire direct. Pour le nettoyage du produit, utiliser uniquement un chiffon humide - sans produit de nettoyage.

Instructions d'exercice

1. Pour les exercices effectués debout :
Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, les genoux légèrement pliés. Le dos est toujours droit. L'abdomen et les fesses restent à tout moment tendus.
2. Pour les exercices effectués assis :
Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit. La chaise doit être en contact ferme avec le sol.
3. Pour les exercices effectués couché :
Allongez-vous de préférence sur le sol avec un tapis de sol isolant ou similaire.

ⓔ Juego de expansores de fitness 12 uds.

El variado conjunto ofrece a todos los grupos de edad, ya sean principiantes o avanzados, la posibilidad de entrenar con rapidez y eficacia. Con 5 bandas adaptables individualmente, podrá elegir cuánta fuerza aplicar en cada ejercicio fijando sólo una banda o varias bandas a las asas de goma espuma o a las correas de los tobillos. Nuestro juego permite variar entre 4,5 kg y 45 kg.

Indicaciones generales

Lleve ropa cómoda y zapatos resistentes.

Comience su entrenamiento precalentando un poco, por ejemplo, marchando en el lugar y haciendo círculos con los hombros. Puede realizar cada ejercicio de forma estática (ejercicio de sujeción) o dinámica (con movimiento). En la versión estática, mantenga la tensión en la posición final durante unos 10-15 segundos cada vez. Complete 3 series de cada ejercicio con 15-20 repeticiones. Haga una pausa de aproximadamente 1 minuto entre las series.

Mantenga siempre la parte inferior de la espalda recta y no caiga en una postura encorvada. Haga solamente el entrenamiento que sea extenuante, pero que se sienta cómodo en todo momento. Si siente dolor o molestias, interrumpa el ejercicio inmediatamente. Si se siente mal durante mucho tiempo, póngase en contacto con su médico si fuera necesario.

Utilización y mantenimiento

Inspeccione cada banda para ver si está rota antes de usarla y antes de empezar a hacer ejercicio.

No estire las bandas hasta una longitud superior a 3 veces su longitud original. No utilice las bandas en superficies ásperas o con bordes afilados.

Si las bandas están bajo tensión, devuélvalas a su longitud original antes de soltarlas para evitar lesiones. Se recomienda guardar el juego a temperatura ambiente y evitar el calor y la luz solar directa. Limpie el producto sólo con un paño húmedo, sin detergente.

Instrucciones para los ejercicios

1. Para ejercicios de pie:
Póngase de pie separando los pies a la anchura de las caderas con las rodillas ligeramente flexionadas. La espalda está siempre erguida. El abdomen y los glúteos permanecen tensos en todo momento.
2. Para ejercicios estando sentado:
Siéntese erguido en una silla con la espalda recta. La silla debe estar en firme contacto con el suelo.
3. Para ejercicios estando acostado:
Lo mejor es tumbarse en el suelo con una esterilla antideslizante o algo similar.





① Set di estensori per il fitness 12 pezzi

Questo versatile set offre la possibilità di allenarsi in maniera veloce ed efficace ad ogni fascia di età, che si tratti di principianti od esperti. Grazie ai 5 elastici utilizzabili individualmente, potete decidere quanta forza utilizzare durante ogni esercizio fissando solo 1 o più elastici contemporaneamente alle maniglie in schiuma espansa o ai cinturini per le caviglie. Il nostro set vi permette di variare la forza tra 4,5 kg e 45 kg.

Indicazioni generali

Indossare un abbigliamento comodo e scarpe robuste. Iniziare l'allenamento con un breve esercizio di riscaldamento, ad esempio camminare sul posto e ruotare le spalle. È possibile eseguire ogni esercizio in maniera statica (allenamento funzionale) o dinamica (in movimento). Durante l'esercizio statico mantenere la posizione finale di tensione rispettivamente per ca. 10-15 secondi. Eseguire 3 unità di allenamento ripetendo ciascun esercizio 15-20 volte. Fare una pausa di ca. 1 minuto tra una serie e l'altra di esercizi. Mantenere la colonna lombare sempre dritta senza inarcarla. L'allenamento deve risultare faticoso senza però diventare insopportabile. Nel caso si avverta dolore o disagio, interrompere immediatamente l'esercizio. Qualora il malessere dovesse perdurare, contattare eventualmente un medico.

Utilizzo e manutenzione

Prima di cominciare con l'allenamento, verificare che ogni elastico prima dell'utilizzo non presenti rotture. Non tendere gli elastici oltre 3 volte la loro lunghezza originale. Non utilizzare gli elastici su superfici ruvide o taglienti. Per evitare lesioni, una volta che gli elastici sono stati tesi riportarli nella loro lunghezza originale, prima di mollare la presa. Consigliamo di conservare il set a temperatura ambiente e di tenerlo al riparo da calore e luce solare diretta. Detergere il prodotto con un panno umido - senza l'uso di detergente.

Guida agli esercizi

1. Per gli esercizi da eseguire in piedi: mettersi in posizione eretta con i piedi alla stessa larghezza delle anche e le ginocchia leggermente flesse. La schiena deve restare sempre dritta. Mantenere glutei e addominali contratti.
2. Per gli esercizi da eseguire da seduti: sedersi su di una sedia mantenendo la schiena dritta. La sedia deve essere posizionata ben stabile sul pavimento.
3. Per gli esercizi da eseguire da supini: sdraiarsi a terra supini, meglio se su di un tappetino fitness o simile.

② Fitnessexpander set 12 stuks.

Met deze veelzijdige set kunnen sporters van alle leeftijden, zowel beginners als gevorderden snel en effectief hun hele lichaam trainen. Met de 5 individueel te gebruiken weerstandsbanden kunt u bij elke oefening zelf bepalen hoeveel weerstand u wilt gebruiken, door maar 1 band of juist meerdere banden aan de schuimgrepen of enkelbanden te bevestigen. Onze set biedt de mogelijkheid om te variëren tussen 4,5 kg en 45 kg.

Algemeen

Zorg dat u gemakkelijk zittende kleding en stevige schoenen draagt. Begin uw workout met een lichte warming-up, bijvoorbeeld op de plaats lopen en rondraaiende bewegingen met de schouders maken. U kunt elke oefening statisch (met stilstand) of dynamisch (met beweging) uitvoeren. Bij de statische uitvoering houdt u de spanning telkens ca. 10-15 seconden vast in de eindpositie. Voer elke oefening in 3 sets van 15-20 herhalingen uit. Houd tussen de sets telkens pauzes van ca. 1 minuut. Houd de onderrug altijd recht en trek geen holle rug. Zorg er tijdens de workout voor dat de oefeningen weliswaar inspannend zijn, maar dat u zich steeds goed voelt. Ervaart u pijn of ongemak, stop de workout dan meteen. Raadpleeg indien nodig bij langdurig ongemak uw arts.

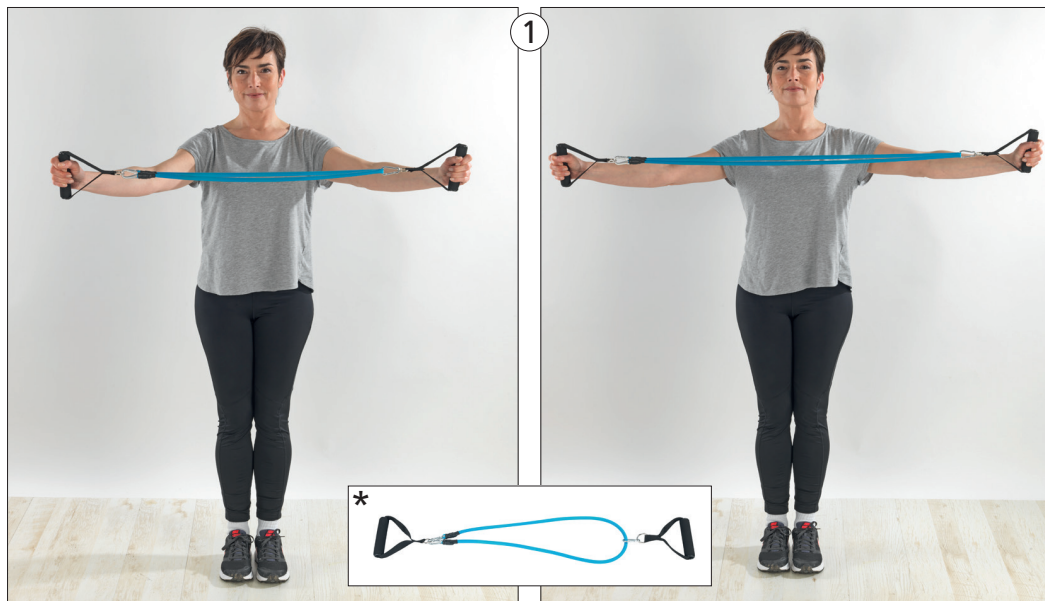
Gebruik en onderhoud

Controleer elke band altijd op scheurtjes voor u met de workout begint. Rek de banden niet verder dan 3 keer hun oorspronkelijke lengte uit. Gebruik de banden niet op ruwe oppervlakken of langs scherpe randen. Als de banden onder spanning staan, breng ze dan eerst terug tot hun oorspronkelijke lengte voor u ze loslaat om verwondingen te voorkomen. Het is raadzaam de set op kamertemperatuur te bewaren en blootstelling aan hitte en direct zonlicht te vermijden. Reinig het product alleen met een vochtige doek, zonder reinigingsmiddel.

Oefeningen

1. Staande oefeningen
Ga met uw voeten op heupbreedte staan en houd uw knieën licht gebogen. De rug blijft altijd recht. Buik en billen blijven steeds aangespannen.
2. Zittende oefeningen
Ga rechtop op een stoel zitten. De stoel moet stevig op de grond staan.
3. Liggende oefeningen
U kunt het beste met een sportmat of iets dergelijks op de grond gaan liggen.





DE Expander vor dem Körper

Nehmen Sie das Band doppelt und befestigen Sie einen Griff an beiden Karabinern. Anschließend befestigen Sie den losen Karabiner am zweiten Griff und befestigen beide Teile an der anderen Seite des Bandes (siehe Foto*). Strecken Sie die Arme auf Brusthöhe nach vorne und ziehen die Arme nach außen, bis in der Ausgangsposition Spannung auf dem Band ist. Strecken Sie die Arme nun weiter nach außen, hierbei sollte sich die Spannung erhöhen. Anschließend führen Sie die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück. Achten Sie während der gesamten Übung darauf, dass das Band auf Spannung bleibt, und halten Sie die Arme stets gestreckt.

GB Expander in front of the body

Double the band and attach one grip to both snap hooks. Then attach the loose snap hook to the second grip and secure both parts to the other side of the band (see photo*). Extend your arms forward at chest height and pull your arms outwards until the band is taut in starting position. Now stretch your arms further outwards, increasing the tension. Then return your arms to starting position. Make sure that the band remains taut throughout the exercise and keep your arms stretched at all times.

F Extenseur devant le corps

Doublez la sangle et attachez une poignée aux deux mousquetons. Fixez ensuite le mousqueton lâche à la deuxième poignée et fixez les deux parties de l'autre côté de la bande (voir photo*). Étirez vos bras vers l'avant à hauteur de poitrine et tirez vos bras vers l'extérieur jusqu'à ce qu'il y ait une tension sur la bande dans la position de départ. Étirez maintenant vos bras davantage vers l'extérieur ; la tension devrait augmenter. Remettez ensuite vos bras dans la position de départ. Tout au long de l'exercice, veillez à ce que la bande reste sous tension et gardez vos bras tendus à tout moment.

E Expansor delante del cuerpo

Tome la correa estando doble y fije un asa a cada una de las carabinas mosquetón. Seguidamente, fije el mosquetón suelto a la segunda asa y sujete ambas piezas en el otro lado de la correa (véase la foto*). Estire los brazos hacia adelante a la altura del pecho y estire de los brazos hacia afuera hasta que la correa esté tensa en la posición inicial. Ahora estire los brazos más hacia afuera, al hacer esto deberá aumentar la tensión. Seguidamente, vuelva a colocar los brazos en la posición inicial. Asegúrese de que la correa permanezca tensa durante todo el ejercicio y mantenga los brazos estirados en todo momento.

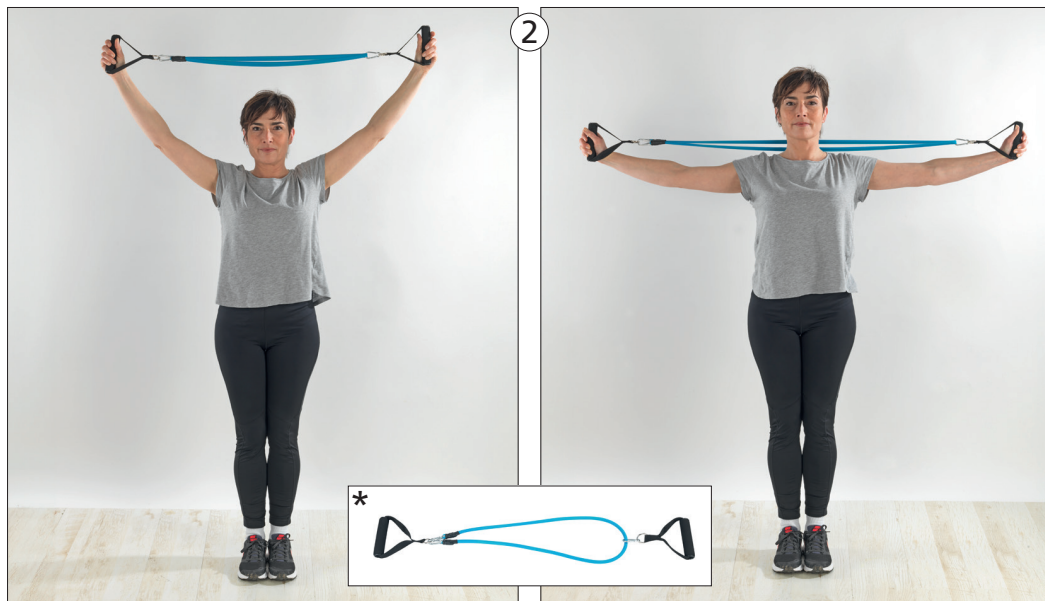
I Esercizio con estensore davanti al petto

Prendere l'elastico doppio e fissare una maniglia ai due ganci a carabina. Dopodiché fissare il gancio a carabina rimasto libero alla seconda maniglia e fissare ambedue le parti sull'altro lato dell'elastico (vedi foto*). Stendere le braccia in avanti all'altezza del petto e tirare verso l'esterno fino a generare una tensione iniziale dell'elastico. Continuare ad aprire le braccia verso l'esterno, in questo modo la tensione aumenta. Infine tornare con le braccia alla posizione di partenza. Prestare attenzione affinché durante tutti i movimenti della sequenza, l'elastico rimanga in costante tensione e le braccia sempre tese.

NL Expander voor het lichaam

Vouw de band dubbel en bevestig een greep aan beide karabijnhaken. Bevestig vervolgens een tweede greep aan de losse karabijnhaak aan de andere kant (zie foto). Strek uw armen op borsthoogte naar voren en beweeg uw armen naar buiten tot de band in de uitgangspositie op spanning staat. Strek uw armen nu verder naar buiten. Daarbij moet de spanning groter worden. Breng uw armen daarna weer terug in de uitgangspositie. Zorg dat de band tijdens de hele oefening gespannen is en houd uw armen steeds gestrekt.





ⓑ Expander hinter dem Körper

Nehmen Sie das Band doppelt und befestigen Sie einen Griff an beiden Karabinern. Anschließend befestigen Sie den losen Karabiner am zweiten Griff und befestigen beide Teile an der anderen Seite des Bandes (siehe Foto*). Strecken Sie die Arme nach oben, so dass das Band über Ihrem Kopf ist, ziehen die Arme nach außen, bis in der Ausgangsposition Spannung auf dem Band ist. Strecken Sie die Arme nun weiter nach außen hinter den Kopf, hierbei sollte sich die Spannung erhöhen. Anschließend führen Sie die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück. Achten Sie während der gesamten Übung darauf, dass das Band auf Spannung bleibt, und halten Sie die Arme stets gestreckt.

ⓐ Expander behind the body

Double the band and attach one grip to both snap hooks. Then attach the loose snap hook to the second grip and secure both parts to the other side of the band (see photo*). Extend your arms upwards so that the band is above your head, pull your arms outwards until there is tension on the band in starting position. Now stretch your arms further out behind your head, increasing the tension. Then return your arms to starting position. Make sure that the band remains taut throughout the exercise and keep your arms stretched at all times.

Ⓕ Extenseur derrière le corps

Doublez la sangle et attachez une poignée aux deux mousquetons. Fixez ensuite le mousqueton lâche à la deuxième poignée et fixez les deux parties de l'autre côté de la bande (voir photo*). Tendez vos bras vers le haut de manière à ce que la bande soit au-dessus de votre tête, tirez vos bras vers l'extérieur jusqu'à ce qu'il y ait une tension sur la bande en position de départ. Maintenant, tendez vos bras plus loin derrière votre tête, cela devrait augmenter la tension. Remettez ensuite vos bras dans la position de départ. Tout au long de l'exercice, veillez à ce que la bande reste sous tension et gardez vos bras tendus à tout moment.

Ⓔ Expansor detrás del cuerpo

Tome la correa estando doble y fije un asa a cada una de las carabinas mosquetón. Seguidamente, fije el mosquetón suelto a la segunda asa y sujete ambas piezas en el otro lado de la correa (véase la foto*). Estire los brazos hacia arriba de modo que la correa quede por encima de la cabeza, estire los brazos hacia afuera hasta que la correa esté tensa en la posición inicial. Ahora estire más los brazos hacia afuera por detrás de la cabeza, al hacer esto deberá aumentar la tensión. Seguidamente, vuelva a colocar los brazos en la posición inicial. Asegúrese de que la correa permanezca tensa durante todo el ejercicio y mantenga los brazos estirados en todo momento.

Ⓘ Esercizio con estensore dietro le spalle

Prendere l'elastico doppio e fissare una maniglia ai due ganci a carabina. Dopodiché fissare il gancio a carabina rimasto libero alla seconda maniglia e fissare ambedue le parti sull'altro lato dell'elastico (vedi foto*). Stendere le braccia verso l'alto in modo che l'elastico sia posizionato sopra la testa, tirare le braccia verso l'esterno fino a generare una tensione iniziale dell'elastico. Continuare ad aprire le braccia verso l'esterno fino a giungere dietro la nuca, in questo modo la tensione aumenta. Infine tornare con le braccia alla posizione di partenza. Prestare attenzione affinché durante tutti i movimenti della sequenza, l'elastico rimanga in costante tensione e le braccia sempre tese.

Ⓝ Expander achter het lichaam

Vouw de band dubbel en bevestig een greep aan beide karabijnhaken. Bevestig vervolgens een tweede greep aan de losse karabijnhaak aan de andere kant (zie foto*). Strek uw armen naar boven, zodat de band boven uw hoofd zit, en beweeg uw armen naar buiten tot de band in de uitgangspositie op spanning staat. Strek uw armen nu verder naar achteren, zodat de band achter uw hoofd komt. Daarbij moet de spanning groter worden. Breng uw armen daarna weer terug in de uitgangspositie. Zorg dat de band tijdens de hele oefening gespannen is en houd uw armen steeds gestrekt.





D Butterfly

Befestigen Sie den Tür-Anker mittig an der verschlossenen Tür. Vergewissern Sie sich, dass die Tür komplett geschlossen ist. Strecken Sie die Arme leicht gebeugt nach außen und gehen Sie auf Abstand bis das Band in der Ausgangsposition auf Spannung ist. Führen Sie die Hände auf Brusthöhe zusammen, hierbei sollte sich die Spannung erhöhen. Anschließend führen Sie die Hände wieder in die Ausgangsposition zurück. Strecken Sie während der gesamten Übung die Ellenbogen nicht ganz aus.

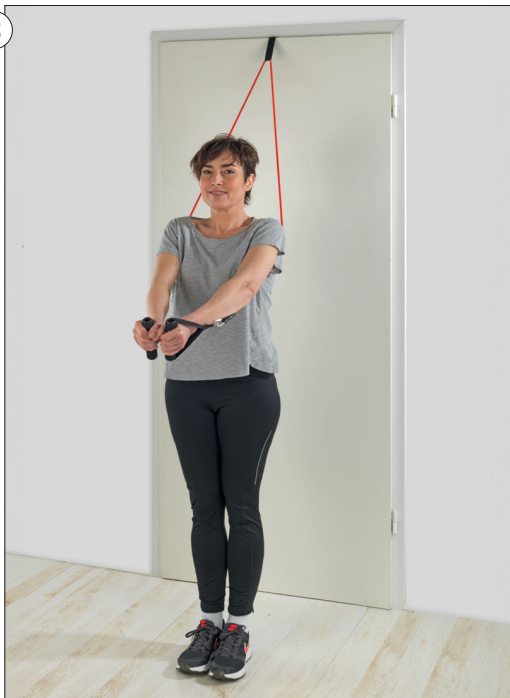
GB Butterfly

Fasten the door anchor in the closed door in a central position. Make sure that the door is completely closed. Extend your arms, bent slightly outwards, and step back until the band is taut in starting position. Bring your hands together at chest height; the tension should increase. Then return your hands to starting position. Do not fully extend your elbows during the entire exercise.

F Butterfly

Fixez l'ancrage de porte au centre de la porte verrouillée. Assurez-vous que la porte soit complètement fermée. Tendez vos bras légèrement pliés vers l'extérieur et éloignez-vous jusqu'à ce que la bande soit tendue dans la position de départ. Rapprochez vos mains à hauteur de poitrine, cela devrait augmenter la tension. Remettez ensuite vos mains dans la position de départ. N'étendez pas complètement vos coudes tout au long de l'exercice.

3



E Mariposa

Fije el anclaje para puertas en el centro de la puerta estando cerrada. Asegúrese de que la puerta esté completamente bien cerrada. Extienda los brazos ligeramente flexionados hacia fuera y mantenga la distancia hasta que la cinta esté en tensión en la posición inicial. Junte las manos a la altura del pecho, de esta forma debería aumentar la tensión. Luego vuelva a colocar las manos en la posición inicial. No extienda completamente los codos durante todo el ejercicio.

I Butterfly per pettorali

Fissare l'ancoraggio al centro della porta chiusa. Assicursi che la porta sia completamente chiusa. Allargare le braccia con i gomiti lievemente flessi fino a raggiungere una distanza che permetta di generare una tensione iniziale dell'elastico. Portare in avanti le mani all'altezza del petto, in questo modo la tensione aumenta. Infine tornare con le mani alla posizione di partenza. Durante tutti i movimenti della sequenza i gomiti devono restare sempre lievemente flessi.

NL Butterfly

Bevestig het deuranker in het midden van een gesloten deur. Zorg dat de deur helemaal dicht is. Strek de armen licht gebogen naar buiten en ga op een afstand staan, waarbij de band in de uitgangspositie op spanning staat. Breng uw handen op borsthoogte naar elkaar toe. Daarbij moet de spanning groter worden. Breng uw armen daarna weer terug in de uitgangspositie. Zorg dat uw armen gedurende de gehele oefening licht gebogen blijven.





D Rudern von oben

Befestigen Sie den Tür-Anker mittig an der verschlossenen Tür. Vergewissern Sie sich, dass die Tür komplett geschlossen ist. Strecken Sie die Arme nach vorne und gehen Sie auf Abstand, bis das Band in der Ausgangsposition auf Spannung ist. Ziehen Sie die Arme am Körper vorbei nach hinten, lassen Sie zwischen Arm und Oberkörper etwas Luft. Anschließend führen Sie die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück. Die Ellenbogen bleiben dabei immer leicht gebeugt und nie ganz durchgestreckt. Achten Sie besonders darauf, dass sich nur die Arme bewegen.

GB Rowing from above

Fasten the door anchor to the closed door in a central position. Make sure that the door is completely closed. Extend your arms forward and step back until the band is taut in starting position. Pull your arms backwards past your body, leaving a little space between your arms and upper body. Then return your arms to starting position. Your elbows always remain slightly bent and are never fully stretched. Make sure that only your arms move.

F Rameur par le haut

Fixez l'ancrage de porte au centre de la porte verrouillée. Assurez-vous que la porte soit complètement fermée. Tendez vos bras vers l'avant et éloignez-vous jusqu'à ce que la bande soit tendue dans la position de départ. Tirez vos bras vers l'arrière en les gardant devant votre corps et en laissant un peu d'espace entre vos bras et le haut du corps. Remettez ensuite vos bras dans la position de départ. Les coudes restent toujours légèrement fléchis et jamais complètement tendus. Faites particulièrement attention à ce que seuls les bras bougent.

E Remar desde arriba

Fije el anclaje para puertas en el centro de la puerta estando cerrada. Asegúrese de que la puerta esté completamente bien cerrada. Estire los brazos hacia delante y mantenga la distancia hasta que la correa esté tensa en la posición inicial. Tire de los brazos hacia atrás más allá del cuerpo, dejando un poco de espacio entre los brazos y la parte superior del cuerpo. Seguidamente, vuelva a colocar los brazos en la posición inicial. Los codos siempre permanecen ligeramente flexionados y nunca totalmente extendidos. Preste especial atención a que sólo se muevan los brazos.

I Vogatore dall'alto

Fissare l'ancoraggio al centro della porta chiusa. Assicurarsi che la porta sia completamente chiusa. Allargare le braccia in avanti fino a raggiungere una distanza che permetta di generare una tensione iniziale dell'elastico. Spingere le braccia all'indietro mantenendo i gomiti vicino al corpo e lasciando uno spazio fra braccia e busto. Infine tornare con le braccia alla posizione di partenza. I gomiti restano sempre leggermente flessi e mai completamente distesi. Prestare particolare attenzione a muovere solamente le braccia.

NL Roeien van bovenaf

Bevestig het deuranker in het midden van een gesloten deur. Zorg dat de deur helemaal dicht is. Strek uw armen naar voren en ga op een afstand staan, waarbij de band in de uitgangspositie op spanning staat. Breng uw armen tot voorbij uw lichaam naar achteren en zorg dat er nog wat ruimte tussen uw armen en uw bovenlichaam blijft. Breng uw armen daarna weer terug in de uitgangspositie. Uw ellebogen blijven daarbij steeds licht gebogen en worden nooit helemaal gestrekt. Zorg ervoor dat u alleen uw armen beweegt.



**5**

D Armbeuger

Stellen Sie sich in Schrittstellung.

Die Hände fassen das Fitnessband so breit, dass in der Ausgangsposition schon Spannung auf dem Band ist. Die Handflächen zeigen nach oben.

Der Oberkörper bleibt aufrecht und der Bauch ist angespannt. Die Oberarme werden am Körper fixiert, nur die Unterarme bewegen sich. Bewegen Sie den Unterarm nach oben, bis der Arm komplett gebeugt ist. Anschließend führen Sie das Band in seine Ausgangsposition zurück.

GB Biceps

Stand in stepping position.

Grip the resistance band in such a way that it is already slightly tensioned in starting position. Your palms face upwards.

The upper part of your body remains upright, your abdominal muscles are tensed. Keep your upper arms close to your body; only your lower arms move. Move your lower arm upwards until your arm is completely bent. Then return the band to its starting position.

F Muscles fléchisseurs des bras

Placez-vous en position de marche.

Les mains tiennent la bande de manière assez large pour qu'il y ait déjà une tension sur la bande dans la position de départ. Les paumes des mains sont orientées vers le haut. Le haut du corps reste droit et l'abdomen est tendu. Les bras supérieurs sont fixés au corps, seuls les avant-bras bougent. Déplacez l'avant-bras vers le haut jusqu'à ce que le bras soit complètement plié. Ensuite, ramenez la bande dans sa position de départ.

E Flexores de brazo

Póngase en posición como dando un paso.

Las manos agarran la banda de fitness tan ampliamente que ya haya tensión en la banda en la posición inicial. Las palmas miran hacia arriba.

La parte superior del cuerpo permanece erguida y el abdomen está tenso. La parte superior de los brazos está fijada al cuerpo, sólo se mueven los antebrazos. Mueva el antebrazo hacia arriba hasta que el brazo esté completamente doblado. A continuación, devuelva la banda a su posición original.

I Curl bicipiti

Posizionare i piedi alla stessa larghezza delle spalle.

Afferrare le estremità dell'elastico fitness in modo da ottenere già inizialmente una tensione. I palmi delle mani sono rivolti verso l'alto.

Mantenere il busto eretto e gli addominali contratti. La parte superiore delle braccia resta fissa vicino al corpo, adesso muovere gli avambracci. Piegar l'avambraccio verso l'alto, fino a piegare completamente il braccio. Infine riportare l'elastico nella sua posizione di partenza.

NL Armen buigen

Ga met uw voeten achter elkaar staan.

Pak de band zodanig vast, dat deze in de uitgangspositie al gespannen staat. Uw handpalmen wijzen daarbij naar boven.

Houd uw bovenlichaam rechtop en uw buik aangespannen. Uw bovenarmen blijven tegen uw lichaam aan zitten, alleen uw onderarmen bewegen. Beweeg de onderarmen naar boven tot de armen helemaal gebogen zijn. Breng de band vervolgens weer terug in de uitgangspositie.





6



D Außenrotatoren

Greifen Sie das Band so breit, dass in der Ausgangsposition schon leichte Spannung auf dem Band ist. Ziehen Sie das Band mit einem Arm auf Hüfthöhe zur Seite. Der andere Arm wird auf derselben Höhe fixiert. Dabei bleiben beide Ellenbogen stets am Körper fixiert. Anschließend führen Sie das Band in seine Ausgangsposition zurück.

GB Outer rotator muscles

Grip the band in front of your body in such a way that it is already slightly tensioned in starting position. Using one arm, pull the band sideways to hip level. The other arm stays at the same level. Both elbows remain close to your body. Then return the band to its starting position.

F Muscles rotateurs externes

Saisissez la bande de manière large, de façon à ce qu'il y ait déjà une légère tension sur la bande dans la position de départ.

Tirez la bande avec un bras sur le côté, à la hauteur de la hanche. L'autre bras est fixé à la même hauteur. Ce faisant, les deux coudes restent à tout moment fixés au corps. Ensuite, ramenez la bande dans sa position de départ.

E Rotadores exteriores

Agarre la banda de manera que ya haya una ligera tensión en la banda en la posición inicial. Tire de la banda hacia el lado con un brazo a la altura de la cintura. El otro brazo se fija a la misma altura. Ambos codos permanecen fijos al cuerpo en todo momento. A continuación, devuelva la banda a su posición original.

I Rotazione esterna della spalla

Afferrare le estremità dell'elastico in modo da ottenere inizialmente una leggera tensione.

Tirare lateralmente l'elastico con un braccio all'altezza dell'anca. L'altro braccio resta fisso alla stessa altezza. Contemporaneamente mantenere i gomiti sempre fissi vicino al corpo. Infine riportare l'elastico nella sua posizione di partenza.

NL Armen naar buiten draaien

Pak de band zodanig vast, dat deze in de uitgangspositie al licht gespannen staat.

Trek de band met één arm op heuphoogte zijwaarts. Laat uw andere arm op dezelfde hoogte in de uitgangspositie staan. Zorg dat u uw ellebogen daarbij steeds tegen uw lichaam aan blijft houden. Breng de band vervolgens weer terug in de uitgangspositie.





7



D Seitheben

Heben Sie beide Arme leicht an. Die Handflächen zeigen zum Körper. Heben Sie nun die Arme seitwärts bis auf Schulterhöhe hoch und lassen Sie diese wieder sinken. Die Schultern bleiben unten.

GB Lateral lift

Lift both arms slightly. Your palms face the body. Now lift your arms sideways up to shoulder level and lower them again. The shoulders remain in position.

F Levage latéral

Levez légèrement les deux bras. Les paumes des mains sont tournées vers le corps. Maintenant, levez les bras latéralement à la hauteur des épaules et baissez-les à nouveau. Les épaules restent en bas.

E Elevación lateral

Levante los dos brazos ligeramente. Las palmas miran hacia el cuerpo. Ahora levante los brazos lateralmente hasta la altura de los hombros y bájelos de nuevo. Los hombros se mantienen abajo.

I Alzate laterali

Alzare leggermente le braccia. Il palmo della mano è rivolto verso il corpo. Adesso sollevare le braccia fino a raggiungere l'altezza delle spalle e riabbassarle. Le spalle restano abbassate.

NL Armen zijwaarts heffen

Til beide armen licht op. De handenpalmen wijzen naar het lichaam. Til beide armen nu zijwaarts op tot schouderhoogte en laat ze weer zakken. De schouders blijven laag.





8



D Frontheben

Heben Sie aus dieser Position den rechten Arm bis auf Schulterhöhe an. Während Sie den rechten Arm langsam wieder absenken, heben Sie den linken Arm bis auf Schulterhöhe. Die Arme während der Übung nicht ganz ablegen. Halten Sie stets leichte Spannung in den Armen.

GB Front lift

From this position, lift your right arm to shoulder level. While slowly lowering your right arm, lift your left arm to shoulder level. Do not lower your arms completely during the exercise. Always keep your arms slightly tensed.

F Levage avant

À partir de cette position, levez votre bras droit à la hauteur des épaules. En faisant redescendre lentement votre bras droit, levez votre bras gauche à la hauteur des épaules. Ne baissez pas complètement les bras pendant l'exercice. Gardez toujours une légère tension dans les bras.

E Elevación frontal

Desde esta posición, levante el brazo derecho a la altura del hombro. Mientras baja lentamente el brazo derecho hacia abajo, levante el brazo izquierdo a la altura del hombro. No bajar completamente los brazos durante el ejercicio. Mantenga siempre una ligera tensión en los brazos.

I Alzate frontali

In questa posizione sollevare il braccio destro fino a raggiungere l'altezza delle spalle. Mentre il braccio destro viene lentamente abbassato, viene contemporaneamente sollevato il braccio sinistro fino a raggiungere l'altezza delle spalle. Durante l'esercizio le braccia non devono essere completamente abbassate. Mantenere costantemente una leggera tensione nelle braccia.

NL Armen voorwaarts optillen

Til vanuit deze positie uw rechterarm op tot schouderhoogte. Terwijl u uw rechterarm langzaam laat zakken, tilt u uw linkerarm op tot schouderhoogte. Breng uw armen tijdens de oefening niet helemaal naar beneden. Zorg ervoor dat uw armen licht gespannen blijven. schouderhoogte en laat ze weer zakken. De schouders blijven laag.





9



DE Breiter Rückenmuskel

Greifen Sie das Band so breit, dass in der Ausgangsposition schon leichte Spannung auf dem Band ist. Ziehen Sie es hinter dem Kopf auseinander. Die Ellenbogen sind dabei immer leicht gebeugt. Führen Sie das Band anschließend langsam in seine Ausgangsposition zurück.

GB Back muscles

Grip the band in such a way that it is already slightly tensioned in starting position. Pull it apart behind your head. Elbows are always slightly bent. Then slowly return the band to its starting position.

FE Large grand dorsal

Saisissez la bande de manière large, de façon à ce qu'il y ait déjà une légère tension sur la bande dans la position de départ. Étirez-la jusque derrière votre tête. Ce faisant, les coudes sont toujours légèrement pliés. Ensuite, ramenez lentement la bande dans sa position de départ.

EE Músculo ancho de la espalda

Agarre la banda de manera que ya haya una ligera tensión en la banda en la posición inicial. Sepárela tirándola por detrás de la cabeza. Los codos siempre están ligeramente doblados. A continuación, guíe lentamente la banda hasta su posición inicial.

II Grande muscolo dorsale

Afferrare le estremità dell'elastico in modo da ottenere inizialmente una leggera tensione. Allungare l'elastico dietro la testa. I gomiti restano sempre leggermente flessi. Infine riportare l'elastico lentamente nella sua posizione di partenza.

NL Brede rugspier

Pak de band zodanig vast, dat deze in de uitgangspositie al licht gespannen staat. Rek de band achter uw hoofd uit. De ellebogen blijven daarbij steeds licht gebogen. Breng de band vervolgens langzaam weer terug in de uitgangspositie.





10



D Rudern

Befestigen Sie den Tür-Anker mittig an der verschlossenen Tür. Vergewissern Sie sich das die Tür komplett geschlossen ist. Setzen Sie sich mit parallel ausgestreckten Beinen auf den Boden. Der Oberkörper ist dabei stets gerade und aufrecht, die Knie sind leicht gebeugt und die Fußspitzen angezogen. Setzen Sie sich so weit von der Tür entfernt, dass in der Ausgangsposition schon leichte Spannung auf dem Band ist. Ziehen Sie die Arme eng am Körper vorbei nach hinten. Die Ellenbogen bleiben dabei immer leicht gebeugt und nie ganz durchgestreckt. Achten Sie besonders drauf, dass sich nur die Arme bewegen.

GB Rowing

Fasten the door anchor to the closed door in a central position. Make sure that the door is completely closed. Sit on the floor with your legs stretched out in parallel position. Your upper body is always straight and upright during this exercise, your knees slightly bent and the tips of your toes pointing upwards. Sit far enough away from the door to ensure slight tension of the band in starting position. Keeping your arms close to your body, pull the band behind you. Your elbows always remain slightly bent and are never fully stretched. Make sure that only your arms move.

F Aviron

Fixez l'ancre de porte au milieu de la porte fermée. Assurez-vous que la porte est complètement fermée. Asseyez-vous sur le sol, les jambes tendues parallèlement. Le haut du corps est toujours droit et vertical, les genoux sont légèrement pliés et les pointes des pieds sont rentrées. Asseyez-vous si loin de la porte qu'il y a déjà une légère tension sur la bande dans la position de départ. Tirez les bras vers l'arrière en les faisant passer tout près du corps. Ce faisant, les coudes restent à tout moment légèrement pliés et ne sont jamais complètement étendus. Veillez particulièrement à ce que seuls les bras bougent.

E Remar

Fije el ancla de la puerta en el centro de la puerta cerrada. Asegúrese de que la puerta esté completamente cerrada. Siéntese en el suelo con las piernas estiradas en paralelo. La parte superior del cuerpo está siempre recta y erguida, las rodillas están ligeramente flexionadas y las puntas de los pies metidas hacia dentro. Siéntese tan lejos de la puerta que en la posición de salida ya se produzca una ligera tensión sobre la banda. Tire de los brazos con fuerza más allá del cuerpo hacia la espalda. Los codos siempre permanecen ligeramente flexionados y nunca totalmente extendidos. Preste especial atención a que sólo se muevan los brazos.

I Rematore

Fissare l'ancoraggio al centro della porta chiusa. Assicurarsi che la porta sia completamente chiusa. Sedersi con le gambe distese parallelamente al pavimento. La schiena è dritta in posizione eretta, le ginocchia leggermente flesse e le punte dei piedi tese. Afferrare le estremità dell'elastico in modo da ottenere inizialmente una leggera tensione dell'elastico. Tirare le braccia indietro mantenendole vicino al corpo. I gomiti restano sempre leggermente flessi e mai completamente distesi. Assicurarsi di muovere solamente le braccia.

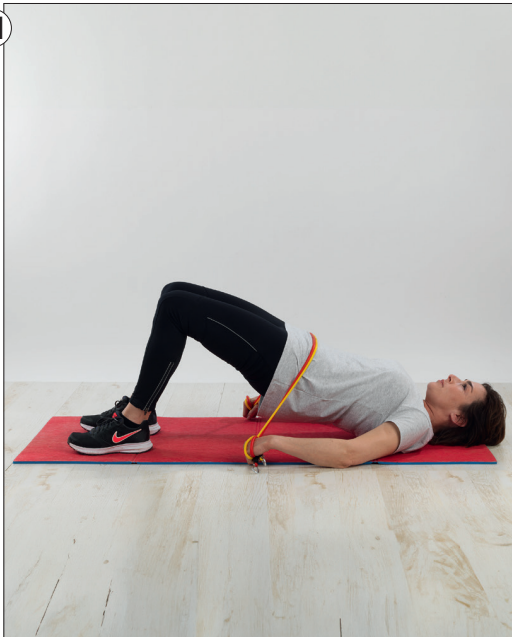
NL Roeien

Bevestig het deuranker in het midden van een gesloten deur. Zorg dat de deur helemaal dicht is. Ga met uw benen recht naar voren gestrekt op de grond zitten. Houd uw bovenlichaam steeds recht en rechtop, zorg dat uw knieën licht gebogen zijn en trek uw tenen naar u toe. Ga zo ver van de deur zitten, dat de band in de uitgangspositie al licht gespannen staat. Trek uw armen dicht langs uw lichaam naar achteren. Uw ellebogen blijven daarbij steeds licht gebogen en worden nooit helemaal gestrekt. Zorg ervoor dat u alleen uw armen beweegt.





11



Ⓛ Gesäß und hintere Oberschenkel

Sie liegen rüclings auf dem Boden, die FüÙe hüftbreit aufgestellt, der Bauch ist stets angespannt. Nehmen Sie das Band und spannen Sie es über Ihre Hüfte. Drücken Sie das Band mit den Händen fest an den Boden. Sorgen Sie dafür, dass in der Ausgangsposition schon leichte Spannung auf dem Band ist. Heben Sie nun das Gesäß bis Oberschenkel und Bauch eine gerade Linie bilden. Danach führen Sie das Gesäß wieder zum Boden.

ⓁⓁ Buttocks and rear thighs

Lie down on the floor on your back, feet hip-width apart, abdomen tensed. Pick up the belt and tension it over your hips. Press the band firmly to the floor with your hands. Make sure that the band is already slightly tensioned in starting position. Now lift your buttocks until thighs and abdomen form a straight line. Then lower your buttocks to the floor again.

Ⓛ Fesses et arrière des cuisses

Vous êtes allongé sur le sol, sur le dos, les pieds écartés de la largeur des hanches, l'abdomen à tout moment tendu. Prenez la bande et tendez-la sur votre hanche. Appuyez fermement la bande sur le sol avec vos mains. Faites à ce qu'il y ait déjà une légère tension sur la bande dans la position de départ. Maintenant, soulevez les fesses jusqu'à ce que les cuisses et l'abdomen forment une ligne droite. Ensuite, ramenez les fesses vers le sol.

Ⓛ Nalgas y muslos traseros

Usted se acuesta de espaldas en el suelo, con los pies separados a la altura de las caderas, el abdomen siempre tenso. Tome la banda y estírela sobre sus caderas. Presione la banda firmemente contra el suelo con las manos. Asegúrese de que ya haya una ligera tensión en la banda en la posición inicial. Ahora levante las nalgas hasta que los muslos y el abdomen formen una línea recta. Después de eso, lleve las nalgas de nuevo al suelo.

Ⓛ Glute bridge

Sdraiarsi a terra sul dorso, piedi con una distanza pari a quella delle anche, addominali costantemente contratti. Prendere l'elastico e tenderlo al di sopra delle anche. Premere l'elastico verso il pavimento con le mani. Assicurarsi di afferrare le estremità dell'elastico in modo da ottenere inizialmente una leggera tensione. A questo punto alzare il bacino spingendo i glutei verso l'alto finché spalle, fianchi e ginocchia siano allineati. Dopodiché tornare con il bacino a terra.

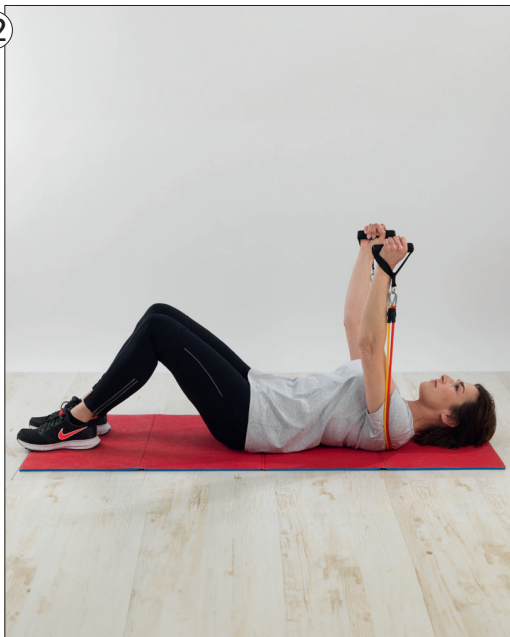
Ⓛ Billen en achterkant van de bovenbenen

Ga met uw rug op de grond liggen, zet uw voeten op heupbreedte neer en houd uw buik aangespannen. Pak de band vast en span deze over uw heupen. Duw de band met uw handen stevig op de grond. Zorg er daarbij voor dat de band in de uitgangspositie al licht gespannen staat. Duw uw billen nu omhoog tot bovenbenen en buik een rechte lijn vormen. Laat uw billen daarna weer op de grond zakken.





12



D Brustpresse

Sie liegen rüclings auf dem Boden, die FüÙe hüftbreit aufgestellt, der Bauch ist stets angespannt. Das Band ist unter Ihren Schultern fixiert. Greifen Sie das Band so breit, dass in der Ausgangsposition schon leichte Spannung auf dem Band ist.

Legen Sie die Arme mit leicht angewinkelten Ellenbogen seitlich neben dem Körper ab. Führen Sie nun die fast gestreckten Arme vor der Brust zusammen. Anschließend begeben Sie sich wieder in die Ausgangsposition zurück.

GB Chest press

Lie down on the floor on your back, feet hip-width apart, abdomen tensed. The band is firmly positioned under your shoulders. Grip the band in front of your body in such a way that it is already slightly tensioned in starting position.

Place your arms at the side of your body with your elbows slightly bent. Now lift your almost stretched arms so that they meet in front of your chest. Then return to starting position.

F Presse à poitrine

Vous êtes allongé sur le sol, sur le dos, les pieds écartés de la largeur des hanches, l'abdomen à tout moment tendu. La bande est fixée sous vos épaules. Saisissez la bande de manière large, de façon à ce qu'il y ait déjà une légère tension sur la bande dans la position de départ.

Déposez les bras latéralement près du corps, les coudes étant légèrement pliés. Maintenant, rapprochez l'un vers l'autre les bras presque tendus devant la poitrine. Revenez ensuite à la position de départ.

E Presión en el pecho

Usted se acuesta de espaldas en el suelo, con los pies separados a la altura de las caderas, el abdomen siempre tenso. La banda se fija bajo los hombros. Agarre la banda de manera que ya haya una ligera tensión en la banda en la posición inicial. Coloque los brazos a los lados del cuerpo con los codos ligeramente doblados. Ahora, junte los brazos casi estirados delante del pecho. Luego vuelva a colocarse en la posición inicial.

I Torace e pettorali

Sdraiarsi a terra sul dorso, piedi con una distanza pari a quella delle anche, addominali costantemente contratti. L'elastico è fissato sotto il torace all'altezza delle spalle. Afferrare le estremità dell'elastico in modo da ottenere inizialmente una leggera tensione.

Posizionare le braccia con in gomiti leggermente flessi accanto al corpo. A questo punto stendere le braccia perpendicolarmente al torace. Infine tornare alla posizione di partenza.

NL Billen en achterkant van de bovenbenen

Ga met uw rug op de grond liggen, zet uw voeten op heupbreedte neer en houd uw buik aangespannen. De band ligt onder uw schouders. Pak de band zodanig vast, dat deze in de uitgangspositie al licht gespannen staat. Leg uw armen met licht gebogen ellebogen zijdelings naast uw lichaam neer. Beweeg uw bijna helemaal gestrekte armen voor uw borst naar elkaar toe. Breng uw armen daarna weer terug in de uitgangspointie.





13



Ⓓ Beinpresse und Bauch

Sie liegen rücklings auf dem Boden. Nehmen Sie das Band und spannen Sie es um die Mitte ihrer beiden Füße und winkeln Sie Ihre Beine an. Greifen Sie das Band so breit, dass in der Ausgangsposition schon leichte Spannung auf dem Band ist. Danach drücken Sie Ihre Beine vertikal in die Luft. Achten Sie besonders darauf, dass Ihre Beine nie komplett durchgestreckt sind. Anschließend winkeln Sie Ihre Beine wieder an.

Ⓔ Leg press and abdomen

Lie down on the floor on your back. Pick up the belt, tension it around the middle of your feet and bend your legs. Grip the band in front of your body in such a way that it is already slightly tensioned in starting position. Then stretch your legs vertically up in the air. Make sure that your legs are never completely stretched. Then bend your legs again.

Ⓕ Presse à jambes et abdomen

Vous êtes allongé sur le sol, sur le dos. Prenez la bande et tendez-la autour du milieu de vos deux pieds et pliez vos jambes. Saisissez la bande de manière large, de façon à ce qu'il y ait déjà une légère tension sur la bande dans la position de départ. Ensuite, poussez vos jambes verticalement vers le haut. Ce faisant, veillez à ce que vos jambes ne soient jamais complètement tendues. Ensuite, pliez à nouveau les jambes.

Ⓔ Presión de piernas y abdomen

Usted está acostado de espaldas en el suelo. Tome la banda y aprétela alrededor de la mitad de sus dos pies e incline las piernas. Agarre la banda de manera que ya haya una ligera tensión en la banda en la posición inicial. Luego empuje sus piernas verticalmente en el aire. Tenga especial cuidado de que sus piernas nunca estén completamente extendidas. Luego, vuelva a doblar las piernas.

Ⓖ Pressa

Sdraiarsi a terra sul dorso. Prendere le estremità dell'elastico, inserirvi i piedi al centro e piegare le gambe ad angolo retto. Afferrare le estremità dell'elastico in modo da ottenere inizialmente una leggera tensione. Dopodiché allungare le gambe verso l'alto. Assicurarsi di non distendere mai completamente le gambe. Infine piegare nuovamente le gambe.

Ⓖ Beendrukken en buik

Ga met uw rug op de grond liggen. Pak de band vast, span deze om het midden van uw voeten en buig uw benen. Pak de band zodanig vast, dat deze in de uitgangspositie al licht gespannen staat. Duw uw benen vervolgens verticaal naar boven. Let er daarbij met name op dat u uw benen niet helemaal strekt. Buig uw benen daarna weer.





14



D Oberschenkel Muskulatur außen

Befestigen Sie das Band mit dem Knöchelriemen an einem Bein. Das andere Ende befestigen Sie bitte mit dem Tür-Anker an der geschlossenen Tür. Vergewissern Sie sich, dass die Tür komplett geschlossen ist. Stellen Sie sich nun seitlich zur Tür und wählen Sie den Abstand so, dass in der Ausgangsposition Spannung auf dem Band ist. Verlagern Sie nur Ihr Gewicht auf das Bein, welches näher an der Tür ist. Das andere Bein ist jetzt freischwebend und wird im ausgestreckten Zustand zur Seite gezogen. Führen Sie anschließend das Bein langsam in die Ausgangsposition zurück. Achten Sie besonders darauf, dass sich während der gesamten Übung nur das eine Bein bewegt.

GB Outer thigh muscles

Fasten the band to one leg with the ankle strap. Fasten the end to the closed door using the door anchor. Make sure that the door is completely closed. Stand sideways to the door and select the distance so that the band is tensioned in starting position. Shift your weight to the leg that is closer to the door. The other leg now hovers and is stretched out to the side. Then slowly return the band to its starting position. Make sure that only one leg moves during the entire exercise.

F Muscles extérieurs du haut de cuisse

Attachez la bande à une jambe à l'aide de la sangle de cheville. Fixer l'autre extrémité à la porte fermée à l'aide de l'ancre de porte. Assurez-vous que la porte est complètement fermée. Placez-vous maintenant de côté par rapport à la porte et choisissez la distance de manière à ce que la bande soit déjà tendue dans la position de départ. Déplacer seulement votre poids sur la jambe qui est plus proche de la porte. L'autre jambe est maintenant libre et est courbée vers le côté à l'état tendu. Ramenez ensuite lentement la jambe à la position de départ. Veillez particulièrement à ce qu'une seule jambe bouge pendant toute la durée de l'exercice.

E Músculos exteriores del muslo

Sujete la banda a una pierna con la correa del tobillo. Fije por favor el otro extremo con el ancla de la puerta estando la puerta cerrada. Asegúrese de que la puerta esté completamente cerrada. Ahora colóquese de lado hacia la puerta y elija la distancia para que haya tensión en la banda en la posición inicial. Sólo debe cambiar su peso a la pierna que está más cerca de la puerta. La otra pierna ahora flota libremente y se tira hacia el lado cuando está extendida. A continuación, devuelva lentamente la pierna a la posición inicial. Preste especial atención a que sólo se mueva una pierna durante todo el ejercicio.

I Hip abduction

Avvolgere l'elastico intorno alla gamba mediante il cinturino per caviglia. Fissare l'altra estremità alla porta mediante l'apposito ancoraggio. Assicurarsi che la porta sia completamente chiusa. Posizionarsi lateralmente alla porta ad una distanza che permetta di generare una tensione iniziale dell'elastico. A questo punto trasferire il peso sulla gamba più vicina alla porta. L'altra gamba è adesso sospesa in aria e viene sollevata lateralmente mantenendola sempre tesa. Infine riportare la gamba lentamente nella posizione di partenza. Durante lo svolgimento dell'esercizio assicurarsi di muovere solo la gamba.

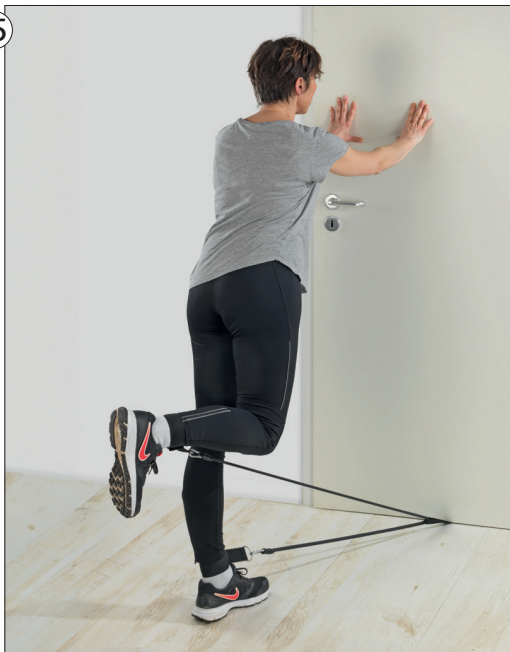
NL Buitenste bovenbeenspieren

Bevestig de band met een enkelband aan uw been. Bevestig het andere einde met het deuranker aan een gesloten deur. Zorg dat de deur helemaal dicht is. Ga zijdelings naar de deur staan op een afstand waarbij de band in de uitgangspositie licht gespannen is. Verplaats uw gewicht vervolgens naar uw been dat het dichtst bij de deur staat. Beweeg uw andere been dat nu boven de grond zweeft opzij. Breng uw been daarna langzaam weer terug in de uitgangspositie. Zorg er met name voor dat tijdens de hele oefening alleen dat ene been in beweging is.





15



D Beinbeuger

Befestigen Sie den Tür-Anker mittig an der verschlossenen Tür. Vergewissern Sie sich, dass die Tür komplett geschlossen ist. Befestigen Sie das Band mit den Knöchelriemen an beiden Beinen. Stellen Sie sich nun frontal zur Tür, und wählen Sie den Abstand so, dass in der Ausgangsposition Spannung auf dem Band ist. Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Tür ab, beugen Sie sich dabei leicht nach vorne. Das zu trainierende Bein wird leicht nach hinten gestreckt. Von dieser Ausgangsposition führen Sie Ihre Ferse zu Ihrem Gesäß. Anschließend führen Sie die Ferse wieder in die Ausgangsposition zurück. Bewegen Sie Ihren Oberschenkel während der gesamten Übung nicht mit.

GB Leg curl

Fasten the door anchor to the closed door in a central position. Make sure that the door is completely closed. Fasten the band to both legs with the ankle strap. Stand sideways to the door and select the distance so that the band is taut in starting position. Lean against the door with both hands and bend forward slightly. The leg to be exercised is stretched slightly to the rear. From this starting position, raise your heel towards your buttocks. Then return your heel to starting position. Do not move your thigh during the entire exercise.

F Ischio-jambiers

Fixez l'ancrage de porte au centre de la porte verrouillée. Assurez-vous que la porte soit complètement fermée. Attachez la bande aux deux jambes à l'aide des sangles de cheville. Placez-vous maintenant face à la porte et choisissez la distance de manière à ce qu'il y ait une tension sur la bande dans la position de départ. Appuyez-vous sur la porte avec les deux mains et penchez-vous légèrement en avant. La jambe à entraîner est légèrement tendue vers l'arrière. À partir de cette position de départ, ramenez votre talon vers vos fesses. Remettez ensuite le talon en position de départ. Ne bougez pas votre cuisse pendant tout l'exercice.

E Flexión de piernas

Fije el anclaje para puertas en el centro de la puerta estando cerrada. Asegúrese de que la puerta esté completamente bien cerrada. Sujete la correa con las correas de tobillo en ambas piernas. Ahora colóquese de frente hacia la puerta y elija la distancia de modo que en la posición inicial haya tensión en la correa. Apóyese con ambas manos en la puerta e inclínese ligeramente hacia adelante. La pierna que se va a entrenar se estira ligeramente hacia atrás. Desde esta posición inicial, lleve el talón hacia los glúteos. Seguidamente, vuelva a colocar el talón en la posición inicial. No mueva el muslo durante la realización del ejercicio.

I Bicipiti femorali

Fissare l'ancoraggio al centro della porta chiusa. Assicurarsi che la porta sia completamente chiusa. Avvolgere l'elastico intorno ad entrambe le gambe mediante il cinturino per caviglia. Posizionarsi frontalmente alla porta ad una distanza che permetta di generare una tensione iniziale dell'elastico. Appoggiare entrambe le mani sulla porta inclinando tutto il corpo leggermente in avanti. Stendere la gamba di lavoro leggermente all'indietro. Partendo da questa posizione alzare il tallone in direzione del gluteo. Infine tornare con il tallone alla posizione di partenza. Durante tutti i movimenti della sequenza la coscia della gamba di lavoro deve restare immobile.

NL Benen buigen

Bevestig het deuranker in het midden van een gesloten deur. Zorg dat de deur helemaal dicht is. Bevestig de band met de enkelbanden aan uw benen. Ga met uw gezicht naar de deur staan op een afstand waarbij de band in de uitgangspositie op spanning staat. Steun met beide handen tegen de deur, waarbij u licht naar voren gebogen staat. Het been waarmee u de oefening doet, strekt u licht naar achteren. Vanuit deze uitgangspositie brengt u uw hiel naar uw billen. Breng uw hiel daarna weer terug in de uitgangspositie. Zorg dat uw bovenbeen bij deze oefening niet meebeweegt.

