
LOOP

BANDS

ÜBUNGSBUCH





WARNHINWEISE

Die Informationen und Übungen in diesem Leitfaden dienen lediglich zu Informationszwecken und sind nicht als medizinische Richtlinien gedacht. Die beschriebenen Übungen richten sich an gesunde und erwachsene Menschen.

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie die Loop Bands verwenden oder das beschriebene Trainingsprogramm durchführen.

Bei körperlichen Problemen, Krankheiten, Verletzungen oder Medikamenten ist es unbedingt notwendig, die Zustimmung Ihres Arztes einzuholen, um das Produkt zu verwenden und die Übungen durchzuführen.

Wenn Ihr Arzt Ihnen empfiehlt, das Produkt oder das Trainingsprogramm in diesem Handbuch nicht zu verwenden, befolgen Sie bitte dessen Anweisungen.

Bei Beschwerden oder Schmerzen während der Verwendung des Loop Bands oder während der Durchführung der beschriebenen Übungen, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt.

Es wird empfohlen, die Übungen nur durchzuführen, wenn Ihnen zuvor von einem Fachmann oder einem zertifizierten Instruktor die richtige Technik gezeigt wurde.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, erwärmen Sie Ihre Muskeln und überprüfen Sie, ob Ihre Ausrüstung in gutem Zustand ist; wenn Mängel oder abgenutzte Teile des Produkts gefunden werden, verwenden Sie es nicht!



Inhaltsverzeichnis

Einführung	04
Anwendungen	05
Vorteile und Nutzen	07
Tipps	08
Donkey kicks	09
Kniebeugen	10
Sprung-Kniebeugen	11
Kniebeugen und seitliches Beinheben	12
Abduktion Hüftgelenk	13
Seitlicher schritt	14
Clamshells	15
Gesässbrücke	16
Gerades Beinheben	17
Mountain climber	18
Bicycle crunches	19
Dynamische Planks	20
Rudern	21
Butterfly	22
Bizeps	23
Front raise	24
Renegade row	25
Trizeps hinter dem Kopf	26
Trizeps vor dem Kopf	27



Hi!

Vielen Dank, dass Sie sich für
KALAHARI 4 wellness entschieden haben.

Wir wollen dir mit diesem E-Book eine Anleitung für die Nutzung der Loop Bands anbieten, um dir zu ermöglichen deine neuen elastischen Bänder bestmöglich und bewusst zu nutzen!

Wir von **KALAHARI 4 wellness** wollten ein Qualitätsprodukt erschaffen, das dir erlaubt auf bestmögliche Weise und gemäß deinen Bedürfnissen zu trainieren. Die Bänder sind Loop Bands, die perfekt für das Training deiner ganzen Körpermuskulatur geeignet sind.

Unsere Bänder werden aus reinem Naturlatex angefertigt, um optimale Hautverträglichkeit und perfekte Elastizität zu versichern.



LOOP BAND – FARBE SCHWARZ

Widerstandslevels: 11 – 13 Kg

Dicke: 1.2 mm



LOOP BAND – FARBE GRAU

Widerstandslevels: 9 – 11 Kg

Dicke: 1.0 mm



LOOP BAND – FARBE GELB

Widerstandslevels: 7 – 9 Kg

Dicke: 0.8 mm



LOOP BAND – FARBE VIOLETT

Widerstandslevels: 5 – 7 Kg

Dicke: 0.6 mm



LOOP BAND – FARBE BLAU

Widerstandslevels: 2 – 5 Kg

Dicke: 0.4 mm

WIE FUNKTIONIERT ES?

Die Elastikbands sind Instrumente, die seit einiger Zeit in der Physiotherapie, Rehabilitation und in der Sportmedizin genutzt werden. In den letzten Jahren sind sie dank ihrer ausgezeichneten Merkmale, auch in der Sport-, Fitness- und sportliche Trainingswelt beliebter geworden sind und als eine effizientere Alternative zu Gewichte und Hantel betrachtet werden.

Ihre Vielseitigkeit macht sie zu ein umfassendes und unerlässliches Trainingsinstrument. Es erlaubt dir deinen ganzen Körper mittels einer Vielzahl an Übungen und Bewegungen zu trainieren, und somit deine **Kraft, Widerstandsfähigkeit, Beweglichkeit, Flexibilität und Koordination** zu stärken.

Der große Vorteil, mit den Loop Bands zu trainieren ist, dass die Muskeln während der ganzen Übung kontrahiert bleiben, sowohl in der Vorspannungsphase (der Muskel verlängert sich) als in der konzentrischen Phase (der Muskel verkürzt sich). Im Gegensatz zu Gewichte und Hanteln, wo der Muskel nur in der konzentrischen Phase arbeitet. Auf diese Weise arbeiten die Muskeln während der ganzen Übungsbewegung unter Belastung und maximieren somit Ergebnisse und Vorteile.



Außerdem, mit der Nutzung der Loop Bands, je mehr das Band verlängert wird und sein Widerstand erhöht wird, desto mehr variiert auf isometrische Weise, die Kraft, die man während der ganzen Bewegung einsetzen muss. Auf diese Weise wird der Muskel mehr gefördert, da es einem schwankenden Widerstand gegenüber treten und kontrollieren muss.

Dieser unbeständige und fortschreitende Widerstand fördert die Muskelentwicklung ohne Gelenke und/oder Wirbelsäule überzubelasten, im Gegensatz zu Maschinerien oder Hanteln. Deswegen finden die Bänder einen erheblichen Einsatz in der Rehabilitation und Physiotherapie, um nach einer Verletzung zu regenerieren oder eventuelle zu verhindern.





WARUM SOLLTE MAN ES VERWENDEN?

Die Loop Bands sind ein Instrument, das für alle diejenigen geeignet ist, die sich fit halten möchten oder die eigene körperliche Verfassung verbessern möchten. Sie erlaube es den ganzen Körper umfassend zu trainieren: Oberteil, Unterteil und Bauchmuskeln, dank spezifischen und gezielten Übungen

Die Hauptvorteile und Gewinne sind:

- ✓ **Verbessert das Gleichgewicht und die Motorik**, und erlaubt die Bewegungen im Raum um sich herum zu steuern, wodurch die Gleichgewicht- und Koordinationsfähigkeit erhöht wird.
- ✓ **Geringes Unfallrisiko**, während der Übungen werden die Gelenke und die Wirbelsäule nicht überlastet, wie es bei der Nutzung von Gewichten oder Hanteln der Fall ist, bei denen ständig Last auf den Körper ausgeübt wird.
- ✓ **Vereinfacht und erlaubt die korrekte Ausführung von komplizierten Übungen**, indem sie den Körper während der Bewegung führen und unterstützen.
- ✓ **Können von jedem benutzt werden, sowohl Anfänger als Experten**, die Anstrengung, um die erste Bewegung zu beginnen, ist minimal und steigert sich schrittweise, im Gegensatz zu Gewichten, wo sie beständig ist. So kann auch derjenige, der erst begonnen hat, richtig trainieren und schrittweise wachsen.
- ✓ **Du hast die Möglichkeit überall zu trainieren**, es reicht ein kleiner Platz zu Hause, im Büro, vor einem Wettkampf, am Park, unterwegs, etc. Es gibt nichts Gemütlicheres und Praktischeres für deine Übungen und Vorbereitungen.



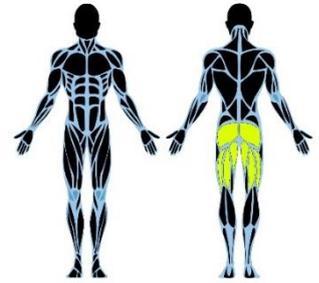
OK... ABER WIE BENUTZT MAN ES?

Du wirst nachfolgend die Hauptübungen mit den Loop Bands finden, aber bevor du mit dem Training beginnst, möchten wir dir einige wertvolle Ratschläge geben:

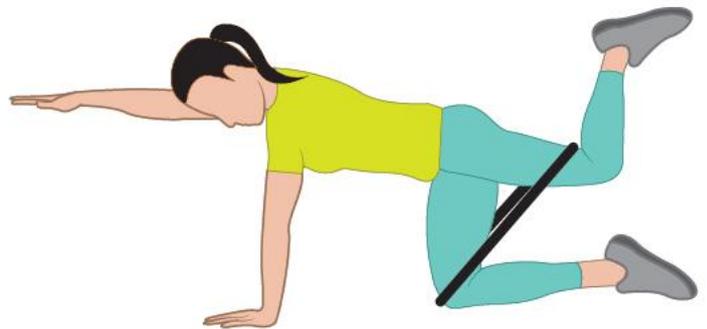
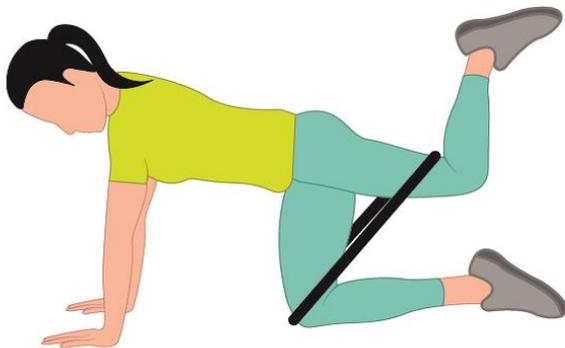
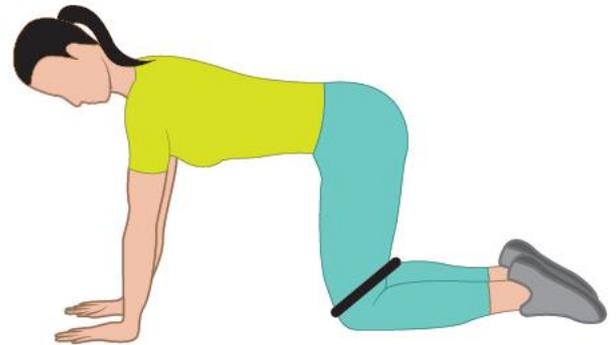
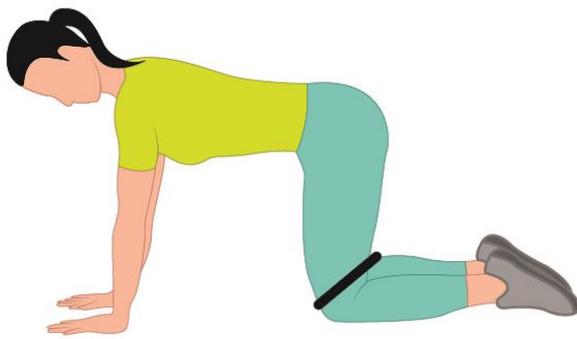
- **Wärme dich vor dem Training auf**, um deine Muskeln auf die Anstrengung vorzubereiten und Unfälle zu vermeiden.
- **Führe 2/3 Sets durch, jede von 10/15 Wiederholungen**, zwischen einer Wiederholung und der anderen, mache eine Pause von 60/90 Sekunden.
- **Kontrolliere deine Atmung**, atme während der Entlastungsphase ein und während der Belastungsphase aus.
- **Die Position 2–3 Sekunden lang halten**, wenn du die Höchstbelastung des Bands während der Übung erreichst. Dies wird dir dabei helfen Kraft und Widerstand zu maximieren.
- **Führe am Ende des Trainings eine Stretchingsession durch**, um somit Muskel und Körper zu entspannen und auszudehnen, und dich schneller von der Anstrengung zu erholen.
- **Erstelle eine Routine**, um dich in Form zu bringen oder dich psychisch zu verbessern; benötigt Zeit und Hingabe, aber wenn du jeden Tag ständig trainierst, auch nur 15/30 Minuten lang, wirst du ausgezeichnete Ergebnisse erzielen!

***JETZT BIST DU BEREIT!
GUTES TRAINING...***

1) DONKEY KICKS:



Betroffene Muskeln: Gesäß, Beine.



1) Geh auf alle vier und positioniere das Band oberhalb der Knie. Als Alternative kann man diese Übung auch stehend durchführen;

2) Hebe ein Bein nach oben und halte die Hüften still ohne den Rücken zu krümmen.

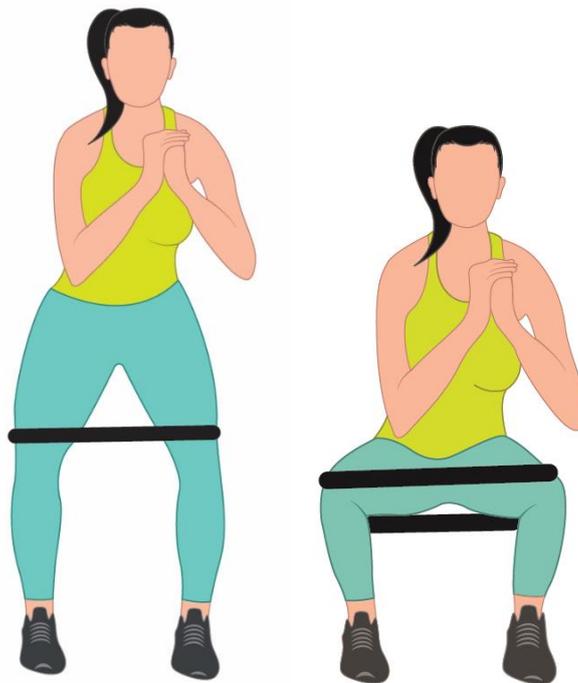
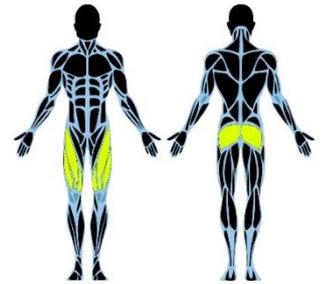
Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;

3) Biege das Bein langsam und kehre zur Anfangsposition zurück;

4) Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

2) KNIEBEUGEN:

Betroffene Muskeln: Gesäß, Beine.



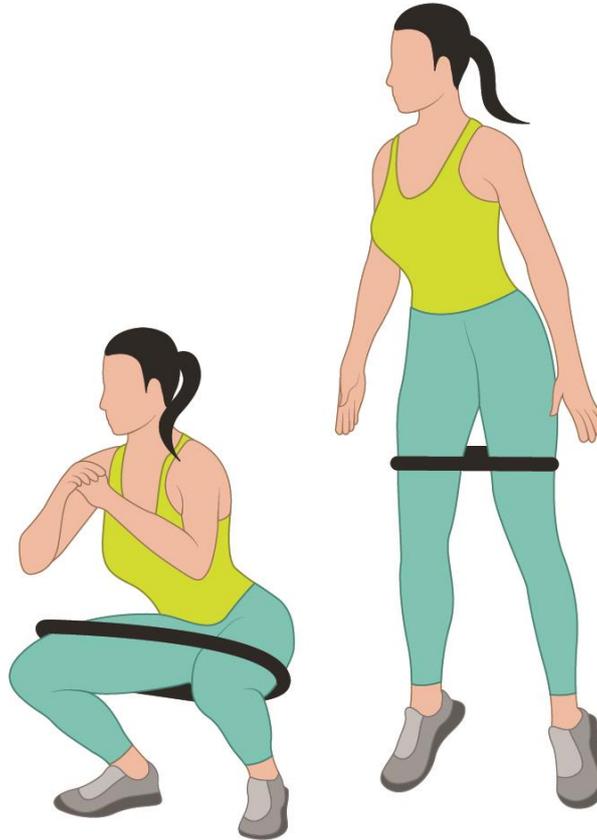
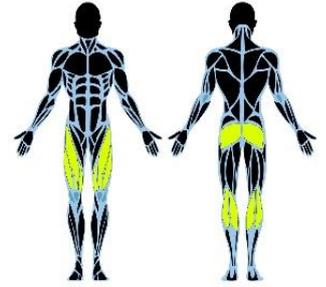
1) Stehend, positioniere das Band oberhalb der Knie und stell die Füße darauf, halte sie leicht breiter als deine Schultern und mit der Spitze nach draußen gerichtet;

2) Biege die Beine und senke die Brust, bis du einen 90° Winkel zum Boden bildest. Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;

3) Strecke die Beine langsam aus und kehre zur Anfangsposition zurück.

3) SPRUNG-KNIEBEUGEN:

Betroffene Muskeln: Gesäß, Beine.



1) Stehend, positioniere das Band oberhalb der Knie und stell die Füße darauf, halte sie leicht breiter als deine Schultern und mit der Spitze nach draußen gerichtet;

2) Biege die Beine und senke die Brust, bis du einen 90° Winkel zum Boden bildest;

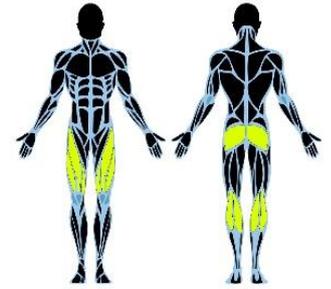
3) Strecke die Beine und springe auf explosive Weise nach oben, indem du dir mit der Bewegung der Arme hilfst;

3) Lande und benutze deinen Beinen um dich abzufedern.



4) KNIEBEUGEN UND SEITLICHES BEINHEBEN:

Betroffene Muskeln: Gesäß, Beine.



1) Stehend, positioniere das Band oberhalb der Fußgelenke und stell die Füße darauf, halte sie leicht breiter als deine Schultern und mit der Spitze nach draußen gerichtet;

2) Biege die Beine und senke die Brust, bis du einen 90° Winkel zum Boden bildest;

3) Strecke die Beine aus und hebe ein Bein seitwärts;

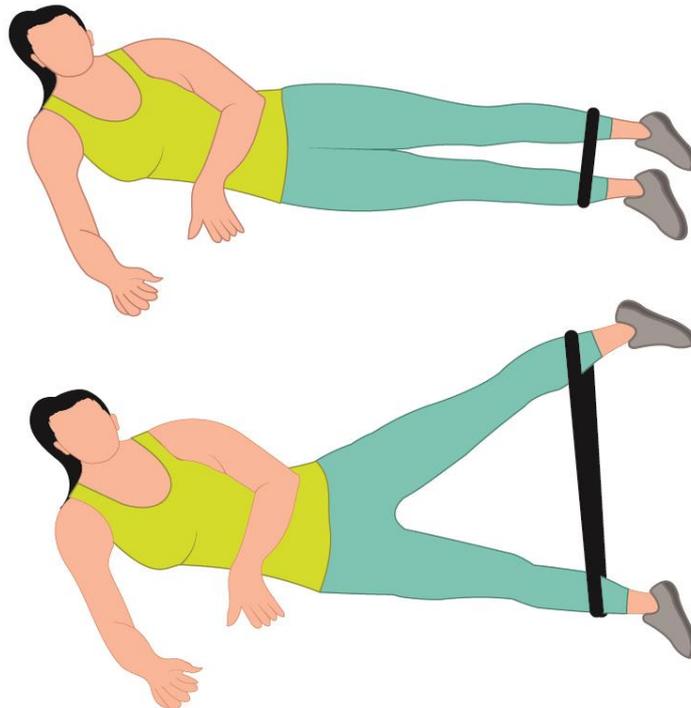
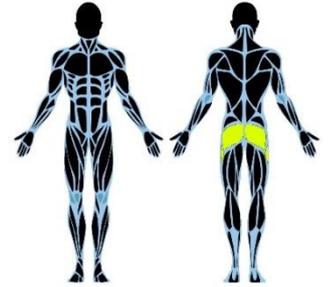
4) Kehre langsam zur Anfangsposition zurück;

5) Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.



5) ABDUKTION HÜFTGELENK:

Betroffene Muskeln: Gesäß, Beine.



1) Lege dich auf die Seite und positioniere das Band oberhalb der Fußgelenke.

In alternativa è possibile eseguire l'esercizio anche da in piedi;

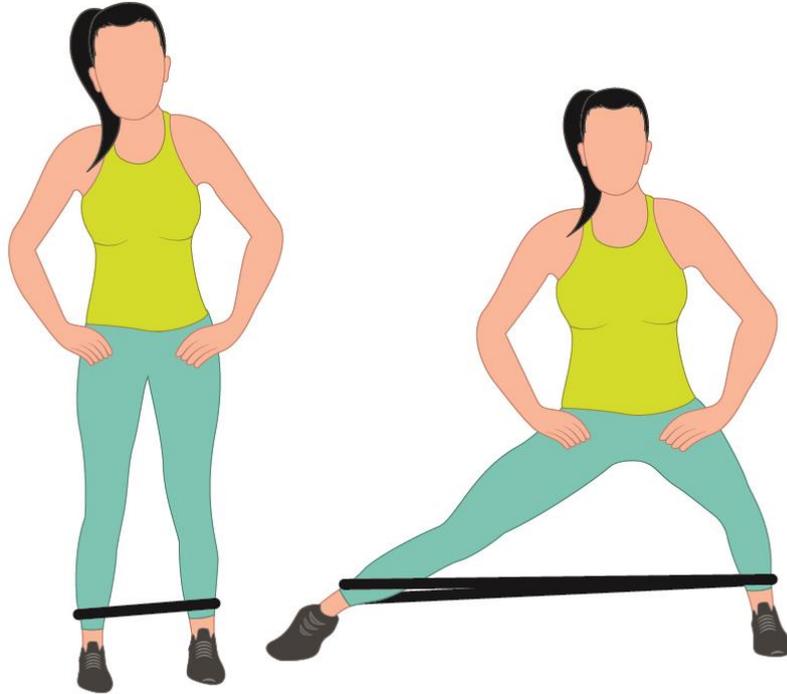
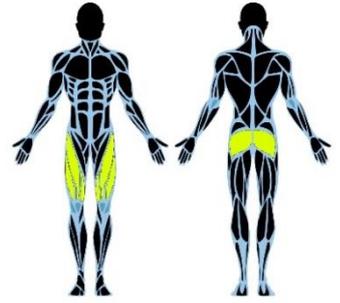
2) Bewege das Bein nach oben, bis du einen 45° Winkel zum Boden bildest. Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;

3) Kehre langsam zur Anfangsposition zurück;

4) Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

6) SEITLICHER SCHRITT:

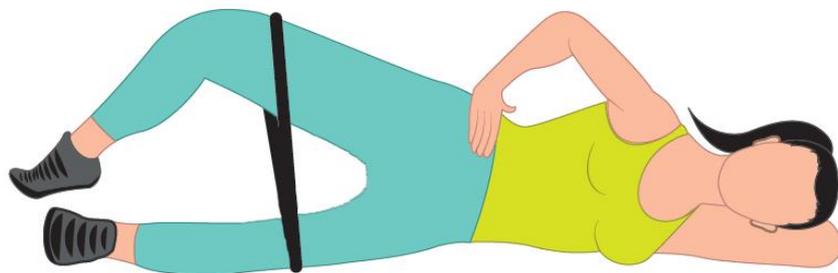
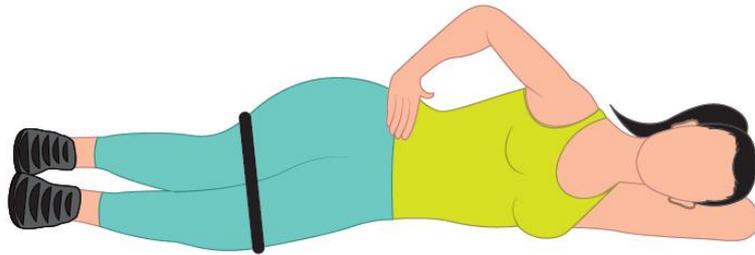
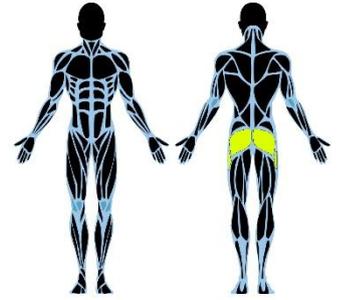
Betroffene Muskeln: Gesäß, Beine.



- 1) Stehend, positioniere das Band oberhalb der Fußgelenke und biege die Beine leicht;
- 2) Halte ein Bein still und bewege das andere nach außen; Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;
- 3) Kehre langsam zur Anfangsposition zurück;
- 4) Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

7) CLAMSHELLS:

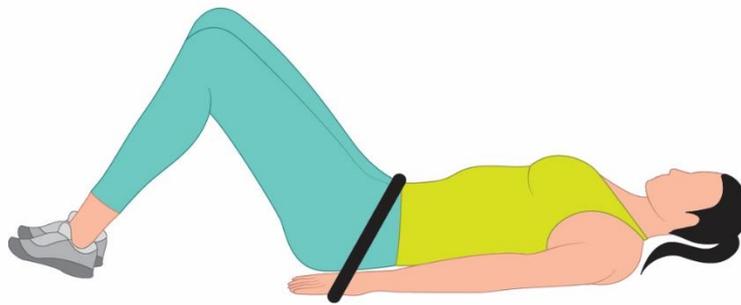
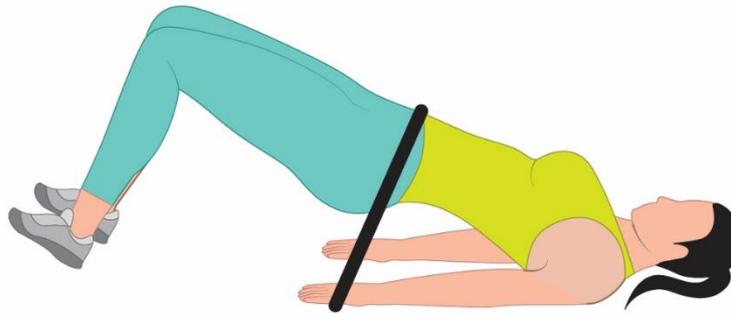
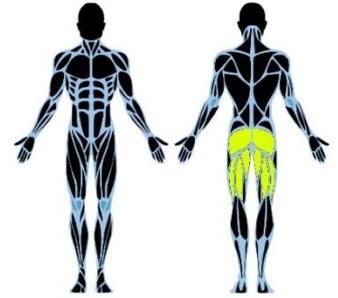
Betroffene Muskeln: Gesäß.



- 1) Lege dich auf die Seite und positioniere das Band oberhalb der Knie;
- 2) Halte die Beine gebeugt und bewege das externe Bein nach oben, bis du einen 45° Winkel zum Boden bildest. Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;
- 3) Kehre langsam zur Anfangsposition zurück;
- 4) Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

8) GESÄSSBRÜCKE:

Betroffene Muskeln: Gesäß.



1) Lege dich auf den Boden hin und biege die Beine. Positioniere das Band auf dein Becken und greife die Enden fest mit nach unten gerichteten Handflächen;

2) Positioniere die Arme straff dem Boden entlang;

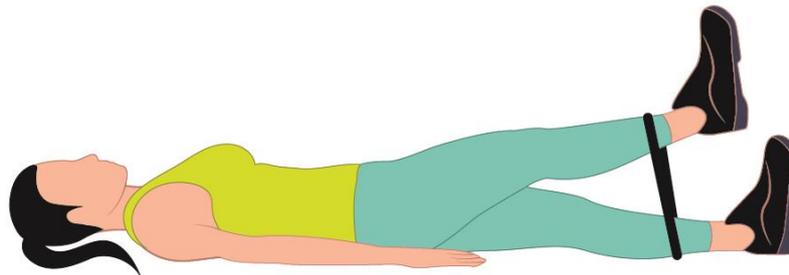
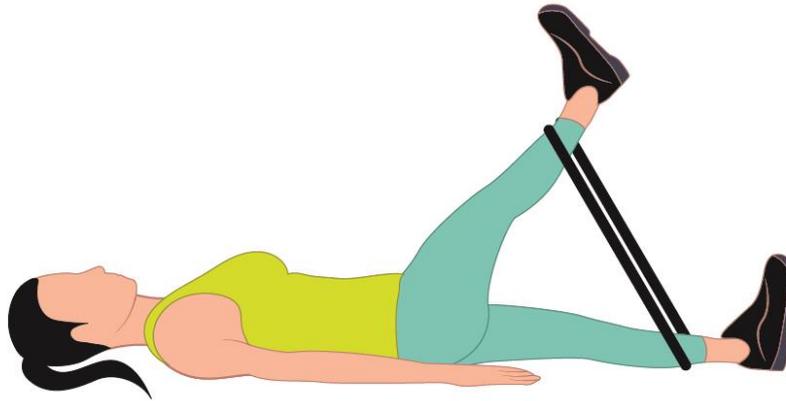
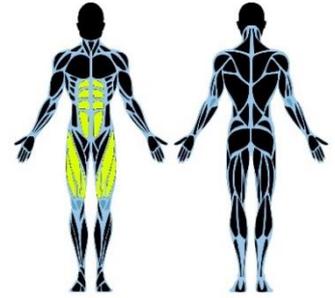
3) Hebe dein Becken an, während du deine Hände, die das Band halten, fest auf den Boden behältst.

Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;

4) Biege dein Becken langsam und kehre langsam zur Anfangsposition zurück.

9) GERADES BEINHEBEN:

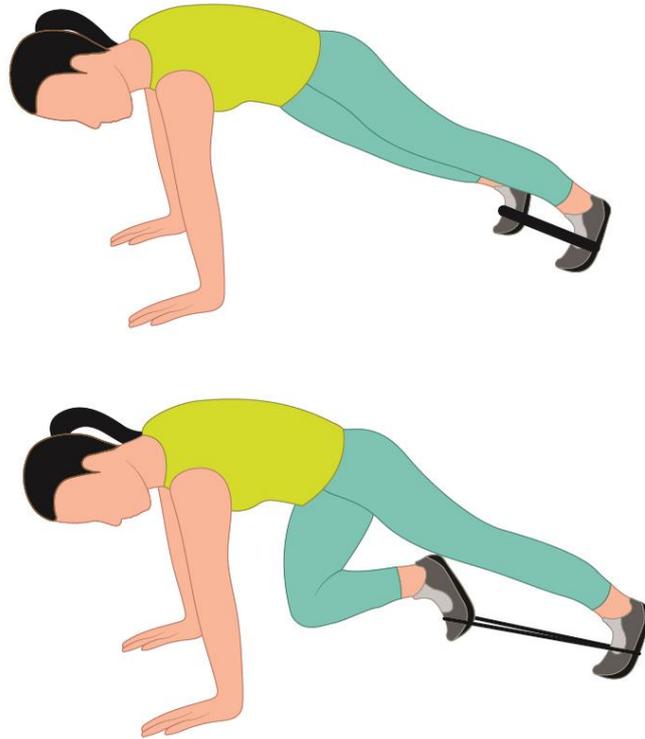
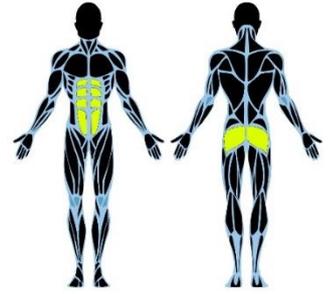
Betroffene Muskeln: Bauchmuskeln, Beine.



- 1) Lege dich auf den Boden, strecke die Beine aus und positioniere das Band oberhalb der Fußgelenke;
- 2) Bewege ein Bein nach oben, halte es dabei immer gerade. Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;
- 3) Kehre langsam zur Anfangsposition zurück;
- 4) Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

10) MOUNTAIN CLIMBER:

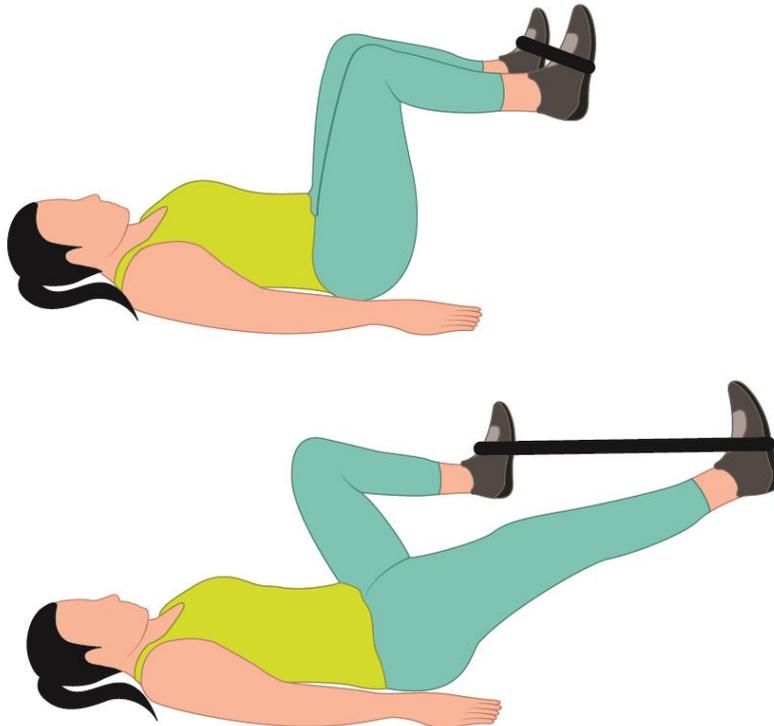
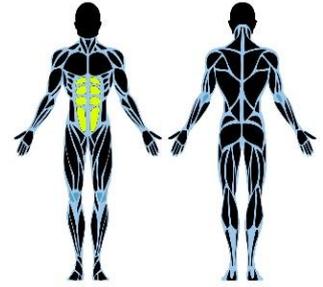
Betroffene Muskeln: Bauchmuskeln, Gesäß.



- 1) Positioniere das Band um die Füße und nimm eine Liegenstützenposition ein: Hände auf dem Boden, Beine und Arme ausgestreckt, und gerader Rücken;
- 2) Bring die Knie zur Brust, ein Bein dann das andere;
- 3) Führe die Übung kontinuierlich durch.

11) BICYCLE CRUNCHES:

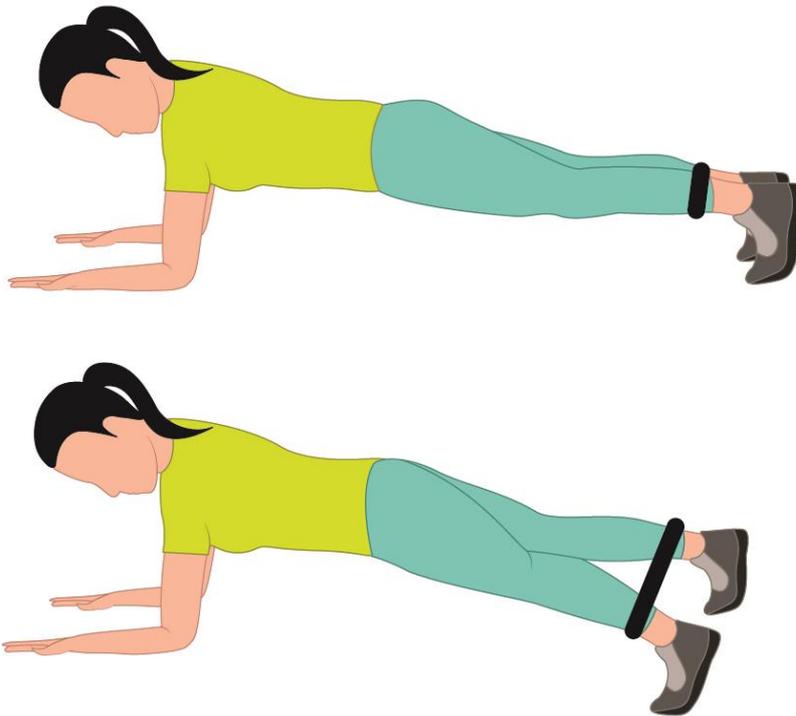
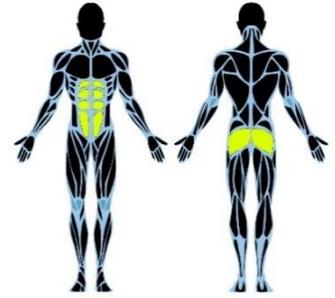
Betroffene Muskeln: Bauchmuskeln.



- 1) Lege dich auf den Boden und positioniere das Band um die Füße;
- 2) Hebe die Beine an und halte die Knie um 90° gebeugt;
- 3) Strecke ein Bein aus, bis es parallel zum Boden ist, ohne den Fuß auf den Boden zu stellen.
Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;
- 4) Biege das Bein langsam und kehre zur Anfangsposition zurück;
- 5) Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

12) DYNAMISCHE PLANKS:

Betroffene Muskeln: Bauchmuskeln, Gesäß.



1) Positioniere das Band oberhalb der Fußgelenke und nimm eine Plank Position ein: Ellbogen auf den Boden, Beine ausgestreckt und Rücken gerade und parallel zum Boden;

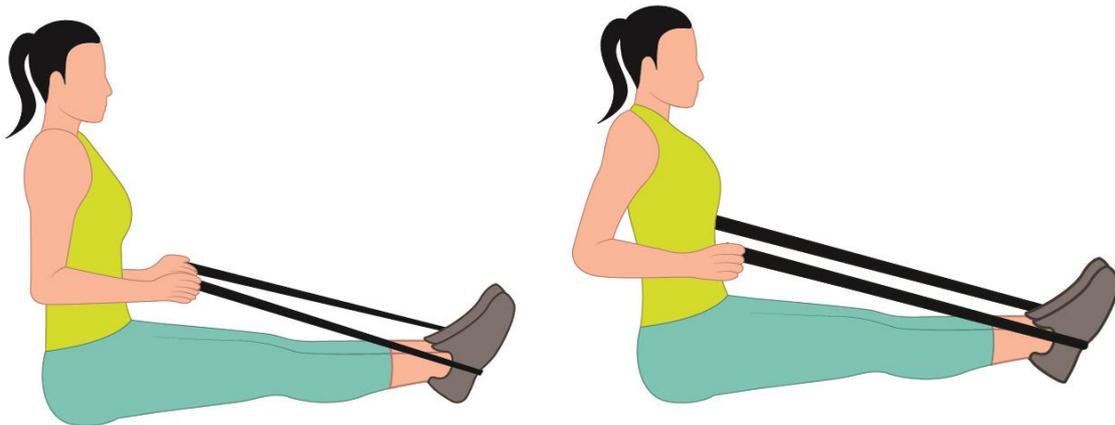
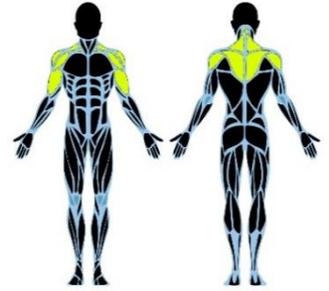
2) Bewege ein Bein nach außen.
Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;

3) Kehre langsam zur Anfangsposition zurück;

4) Es ist möglich, eine Variante der Übung zu erstellen, indem man das Bein nach oben und unten bewegt.

13) RUDERN:

Betroffene Muskeln: Rücken, Schultern, Bizeps.



1) Setze dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Positioniere das Band um die Füße und greife die Enden fest mit nach innen gerichteten Handflächen.

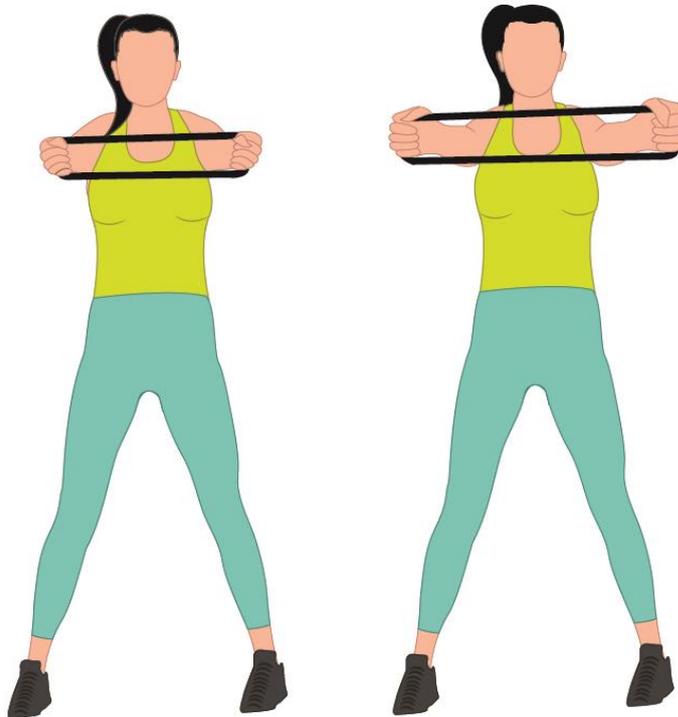
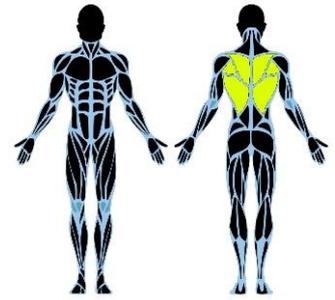
Es ist möglich diese Übung stattdessen stehend durchzuführen, indem man das Band unter den Füßen positioniert, die Beine leicht biegt und den Rücken gerade hält;

2) Biege die Arme und bring sie zum Körper.
Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;

3) Strecke die Arme langsam aus und Kehre zur Anfangsposition zurück.

14) BUTTERFLY:

Betroffene Muskeln: Rücken.

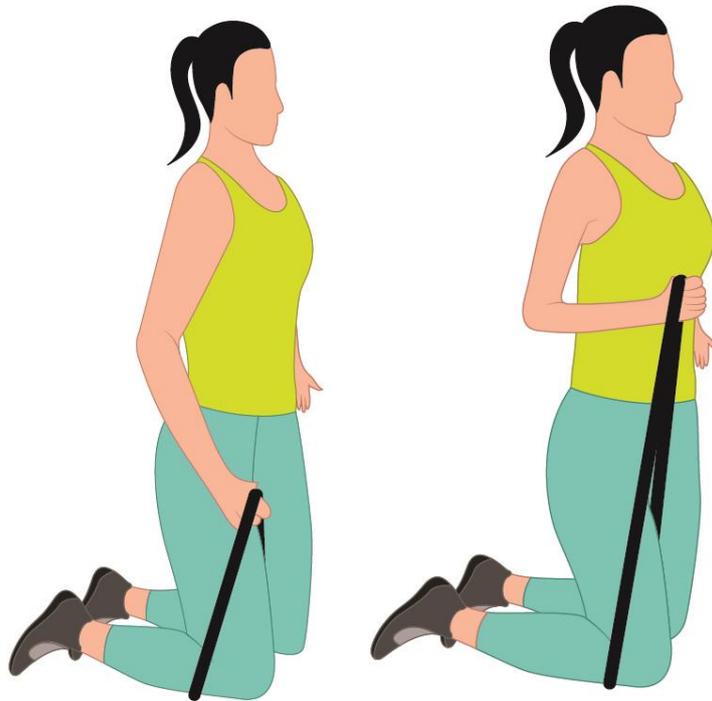
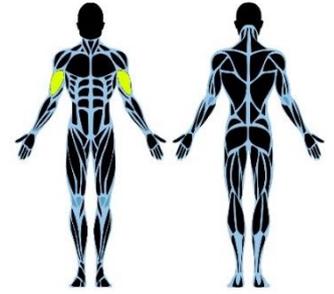


- 1) Positioniere das Band auf den Unterarmen e distendi le braccia in avanti parallele al pavimento;
- 2) Strecke die Arme so weit wie möglich nach außen, aus. Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;
- 3) Kehre langsam zur Anfangsposition zurück;



15) BIZEPS:

Betroffene Muskeln: Bizeps.



1) Gehe auf die Knie und positioniere das Band unter die Knie.
Afferra saldamente l'estremità con il palmo rivolto verso l'alto;

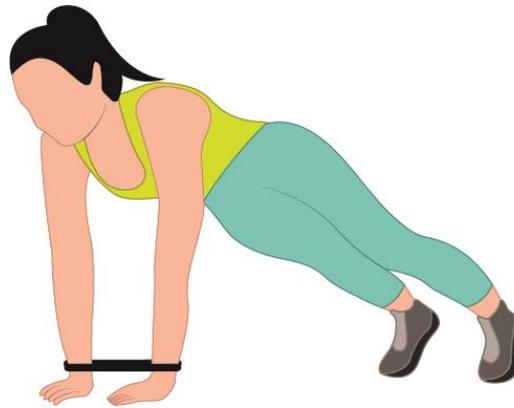
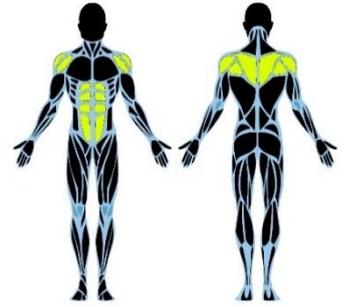
2) Piega il braccio e porta l'elastico verso il petto.
Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;

3) Stecke den Arm langsam aus und kehre zur Anfangsposition zurück;

4) Wiederhole die Übung mit dem anderen Arm.
Als Alternative kann man die Übung mit beiden Armen durchführen.

16) FRONT RAISE:

Betroffene Muskeln: Rücken, Schultern, Bauchmuskeln.



1) Positioniere das Band um die Handgelenke und nimm eine Liegestützposition: Hände auf dem Boden, Beine und Arme ausgestreckt, und gerader Rücken;

2) Bewege ein Arm nach oben und versuch ihn so parallel wie möglich zum Körper zu bringen, indem du auf der anderen Hand im Gleichgewicht bleibst.

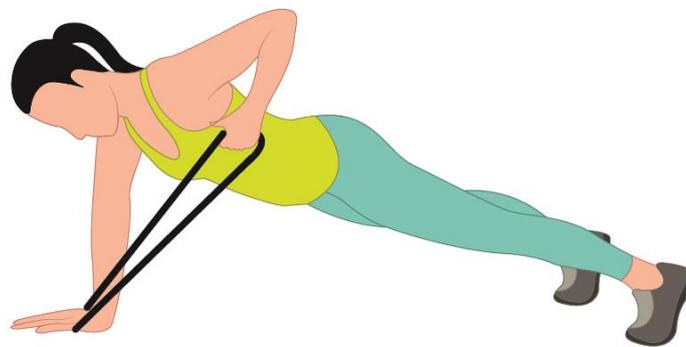
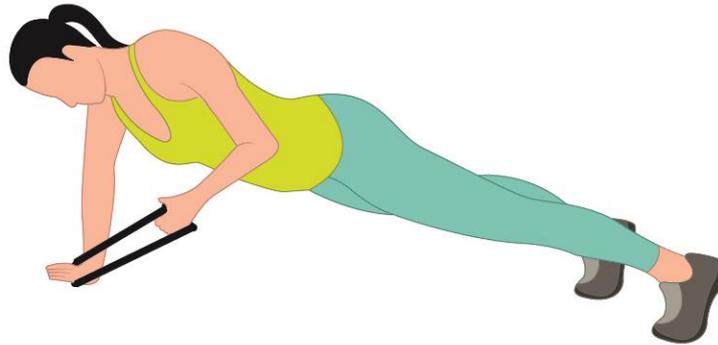
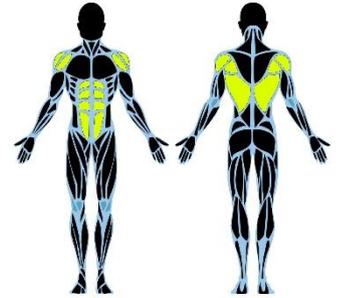
Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;

3) Biege den Arm langsam und kehre zur Anfangsposition zurück;

4) Wiederhole die Übung mit dem anderen Arm.

17) RENEGADE ROW:

Betroffene Muskeln: Rücken, Schultern, Bauchmuskeln.



1) Greife das Band fest mit den Händen und nimm eine Liegestützposition ein: Hände auf dem Boden, Beine und Arme ausgestreckt, und gerader Rücken;

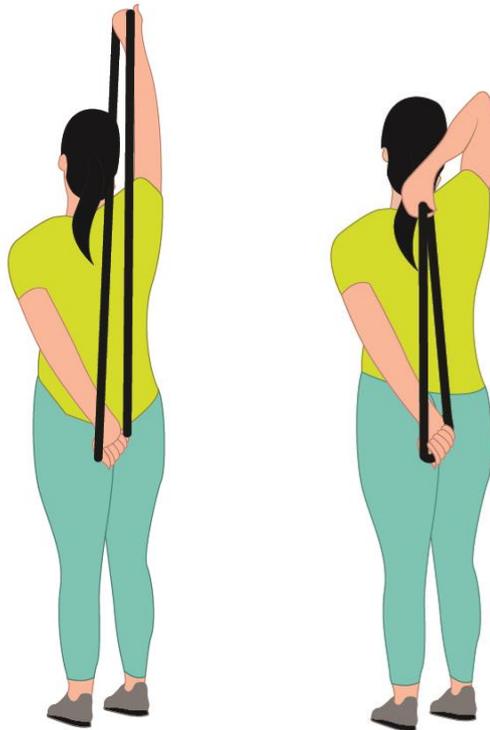
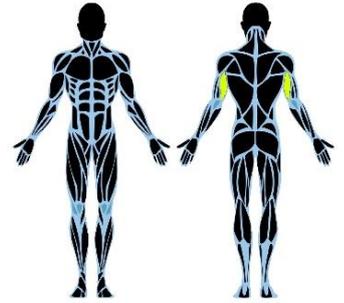
2) Biege den Arm an die Seite des Körpers, indem du auf der anderen Hand im Gleichgewicht bleibst. Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;

3) Strecke den Arm langsam aus und kehre zur Anfangsposition zurück;

4) Wiederhole die Übung mit dem anderen Arm.

18) TRIZEPS HINTER DEM KOPF:

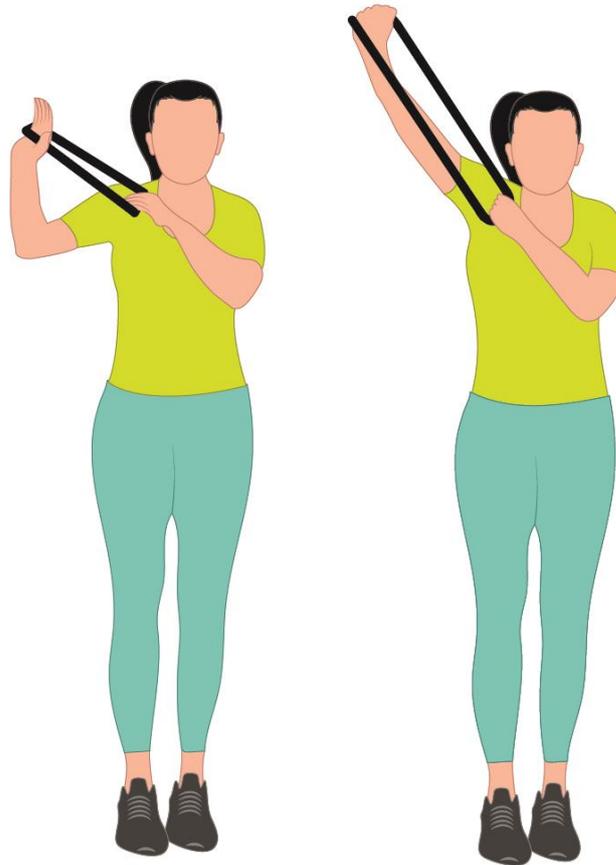
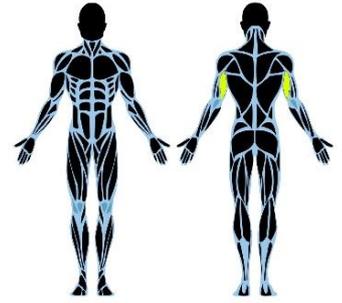
Betroffene Muskeln: Trizeps.



- 1) Positioniere stehend die Hände hinter dem Rücken und greife das Band fest an seinen Enden;
- 2) Ein Arm bleibt still hinter dem Rücken, während der andere sich nach oben bewegt, den Ellbogen dabei immer gerade halten;
- 3) Strecke den Arm nach oben.
Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;
- 4) Biege den Arm langsam und kehre zur Anfangsposition zurück;
- 5) Wiederhole die Übung mit dem anderen Arm.

19) TRIZEPS VOR DEM KOPF:

Betroffene Muskeln: Trizeps.



- 1) Stehend, greife fest das Band an seinen Enden und positioniere eine Hand bei der Brust;
- 2) Strecke den anderen Arm nach oben, halte den Ellbogen dabei gerade. Bleib einige Sekunden lang in dieser Position;
- 3) Biege den Arm langsam und kehre zur Anfangsposition zurück;
- 4) Wiederhole die Übung mit dem anderen Arm.



www.kalahari4wellness.com

FOLLOW US



Turin, Italy

info@kalahari4wellness.com

" copyright 2022 - Alle Rechte vorbehalten "

