

ACTIVE LOOP

DEIN FITNESSSTUDIO TO GO

ELASTISCHES
FITNESSBAND



TRENDS 21

FITNESSBAND

Mit dem ACTIVE LOOP Textil-Fitnessband - mittlere Stärke - trainierst du gezielt Beine, Po, Arme und Oberkörper – zu Hause, im Fitnessstudio oder unterwegs. Das widerstandsfähige Naturgummi im Textil-Mix bietet optimalen Zugwiderstand bei maximalem Tragekomfort: kein Ziepen, kein Rutschen, keine Hautirritationen.

VORTEILE:

- Angenehm auf der Haut – kein Ziepen oder Rutschen
- Waschbar & hygienisch
- Formstabil & langlebig
- Für Muskelaufbau, Mobilität & Aktivierung

TRAININGSHINWEISE

Vor dem Training: Aufwärmen, in moderatem Tempo starten und schrittweise steigern. Bewege dich ruhig und kontrolliert – vermeide ruckartige Züge. Rücken gerade halten, Beine leicht beugen, Bauch und Po anspannen. Handgelenke gerade lassen. Band breitflächig und nicht verdreht anlegen, schon in der Ausgangsposition leicht spannen. Gleichmäßig atmen, beim anstrengendsten Teil ausatmen.

TRAININGSUMFANG

Beginne mit wenigen Wiederholungen (z. B. 15 × je Übung). Nach Bedarf 2–3 Sets à 15 Wiederholungen, aber langsam steigern. Nie bis zur Erschöpfung trainieren, beide Seiten gleichmäßig ausführen. Widerstand so wählen, dass du die Übung sauber ausführen kannst und sie nach 8–10 Wiederholungen spürbar anstrengend wird.

ÜBUNGEN

Arme + Schultern (Stehend)

Ausgangsposition: Knie leicht gebeugt, Band mit gestreckten Armen in Schulterhöhe halten.

Bewegung: Arme seitlich auseinanderziehen, kurz halten, langsam zurückführen.



Äußere Beinmuskeln + Po (Seitenlage)

Ausgangsposition: Seitlich hinlegen, Band um die Knöchel.

Bewegung: Oberes Bein gegen Widerstand anheben, halten, langsam zurückführen.



Äußere Beinmuskulatur & Gesäß (stehend)

Ausgangsposition: Das Band oberhalb der Knie um die Oberschenkel legen. Knie leicht beugen, aufrechte Haltung.

Bewegung: In kleinen, kontrollierten Schritten seitlich gehen – jeweils drei Schritte nach links und drei Schritte nach rechts. Spannung im Band während der gesamten Übung beibehalten.



Äußere Beinmuskeln + Po (Stehend)

Ausgangsposition: Band unter den Knien.

Bewegung: Bein seitlich anheben, halten, langsam zurückführen. Beide Seiten üben.



Äußere Beinmuskeln + Po (Rückenlage)

Ausgangsposition: Auf den Rücken legen, Beine senkrecht nach oben, Band um Füße.

Bewegung: Beine auseinanderziehen, halten, langsam zurückführen.



Hintere Beinmuskeln + Po (Stehend)

Ausgangsposition: Stehend in Schrittstellung, Band unter dem vorderen Fuß.

Bewegung: Hinteres Bein nach hinten strecken, halten, langsam zurück. Beide Seiten üben.



Oberschenkel + unterer Bauch (Stehend)

Ausgangsposition: Stehen in Schrittstellung, Band unter den Knien.

Bewegung: Bein nach vorne anheben, halten, langsam zurück. Beide Seiten üben.



Für weitere Übungen:

Suche auf YouTube oder TikTok nach *Active Loop* oder *Loop Band* Übungen | Workout. Dort findest du eine große Auswahl an einfach erklärten Trainingsroutinen.

SICHERHEITSHINWEISE

 Vor Trainingsbeginn ärztlich abklären – insbesondere bei Herz-, Gelenk- oder Kreislaufproblemen. Bei Schmerzen, Schwindel oder Unwohlsein Training sofort abbrechen. Band regelmäßig auf Beschädigungen prüfen und nicht überdehnen. Nur an stabilen, nicht scharfkantigen Objekten befestigen. Kinder nur unter Aufsicht trainieren lassen; nicht als Spielzeug verwenden.

PFLEGE & AUFBEWAHRUNG

Leichter Geruch beim ersten Auspacken ist produktionsbedingt und ungefährlich. Band vor der ersten Nutzung auslüften lassen. Von Hand mit kaltem Wasser und milder Seife reinigen, bei Raumtemperatur trocknen. Nicht auf Heizung legen oder mit Haartrockner trocknen. Kühl und trocken lagern, vor Sonneneinstrahlung und scharfen Gegenständen schützen.



TRENDS 21

WWW.TRENDS21.DE

TRENDS21 GmbH | Bretonischer Ring 6a | 85630 Grasbrunn