



## Sportastic

Fitnessband EXTRA STARK

Artikel-Nr.: 1843001007

### Produktbeschreibung:

#### STEP 3

#### Einsatz: Krafttraining, Fitness im Athleten-Bereich.

Fitness im Profi- Bereich. Fitnessband mit sehr guter Qualität.

Extra starkes Band mit viel Widerstand für Kraftübungen und Fitnessübungen bei bereits sehr gut aufgebauter Muskulatur. Rolle = 12 m. Zum individuellen Längenabschneiden.

#### Welches ist die richtige Stärke für mich?

Fitnessbänder werden ganz gezielt in unterschiedlichen Stärken produziert, so dass je nach vorhandener Kraft eine korrekte Körperhaltung gewährleistet ist.

"Extra-Stark" bedeutet also "extra Widerstand, bzw. Zuggewicht".

#### Das richtige Band ist aber auch vom Einsatzbereich abhängig:

- Leichte Bänder: Reha
- Starke Bänder: Fitness
- Extra starke Bänder: Kraftsport/-Training

#### Übungen mit dem Fitnessband Rab

Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Fitnessband. Die Enden wickeln Sie fest um Ihre Arme, so dass das Band bereits leicht vorgespannt ist. Heben Sie nun die Arme seitlich nach oben, bis sie sich auf Schulterhöhe befinden. Dort halten Sie die Arme für ca. 5 Sekunden. Danach die Arme wieder langsam absenken. Wiederholen Sie die Übung 10 mal.

Stellen Sie sich mit dem linken Fuß auf ein Ende des Fitnessbandes. Das andere Ende wickeln Sie um den rechten Arm und führen den Arm vor dem Körper nach oben. Der Arm sollte komplett ausgestreckt sein, die Endposition halten Sie 3 Sekunden. Danach senken Sie den Arm wieder langsam ab. Wiederholen Sie die Übung 10 mal.

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Die Enden des Fitnessbandes halten Sie in beiden Armen. Das Band legen Sie um Ihre Füße und ziehen dann die Ellbogen leicht nach hinten, so dass sich die Schulterblätter aufeinander zu bewegen. Halten Sie diese Stellung für 3 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 10 mal.

#### Tipps zur längeren Haltbarkeit

Untersuchen Sie Ihr Fitnessband stets auf Beschädigungen BEVOR Sie es benutzen, um zu verhindern, dass es unter Spannung reißt. Legen Sie Ringe und dergleichen vor dem Üben ab und achten Sie darauf, die Bänder nicht mit spitzen Fingernägeln etc. zu berühren. Das Band ab und zu mit Talkum oder Magnesium behandeln, das sorgt für trockene Geschmeidigkeit und längere Haltbarkeit.

Stärke: 0,45 mm

Breite: 15 cm

Länge: 12 m Sportastic HandelsgmbH  
Gewerbepark 73 -- 9710 Feistritz

Tel.: +43 (0) 4245 40000 Fax: +43 (0) 4245 40000 11

Mail: support@sportastic.com -- www.sportastic.com

---

Menge	Stückpreis
Einzelpreis	€ 50,00 *
ab 2	€ 45,00 *

\*inkl. MwSt. [zzgl. Versandkosten](#)

---

Farbe	Blau Schwarz
-------	-----------------

---

