



## 1 Kräftigung Schulter-Muskulatur Strengthening Shoulder Muscles

**Ausgangsposition:**  
Stabiler hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Ellbogen werden seitlich der Taille gehalten, Jumpstretch von unten gegriffen.

**Übung:**  
Beide Ellbogen werden nach hinten gezogen, dabei ausatmen.

**Achtung:**  
Der Oberkörper bleibt aufrecht und gerade.

**Start-position**  
Stable hip-width stance, knees slightly bent, elbows held at sides of waist, Jumpstretch gripped from below.

**Exercise**  
Both elbows are pulled back while exhaling.

**Pay attention**  
The upper body remains upright and straight.

## 2 Kräftigung Brust-Muskulatur Strengthening Chest Muscles

**Ausgangsposition:**  
Schrittstellung, Jumpstretch in Bauchhöhe befestigen (z. B. Stange, Turgriff, Geländer etc.) Schulter sind nach unten gedrückt, Ellbogen leicht angewinkelt, eine Hand hält das Jumpstretch.

**Übung:**  
Der angewinkelte, greifende Arm wird nun zum Körper nach oben geführt.

**Achtung:**  
Der Oberkörper bleibt gerade, Bauchmuskeln angespannt, den Oberkörper darf nicht rotieren.

**Start-position**  
Step position, attach jumpstretch at abdominal level (e.g., bar, door handle, railing, etc.). Shoulders are pressed down, elbows slightly bent, one hand holding the jumpstretch.

**Exercise**  
The bent gripping arm is now brought up toward the body.

**Pay attention**  
The upper body remains straight, abdominal muscles tense, the upper body must not rotate.

## 3 Kräftigung Oberschenkel-Muskulatur Strengthening Thigh Muscles

**Ausgangsposition**  
Gegrätschter Stand seitlich zur Wand, Band ist auf Knöchelhöhe befestigt und wird um das Sprunggelenk gelegt

**Übung**  
Das Bein wird gegen den Widerstand des Jumpstretch nach innen in Richtung Standbein geführt.

**Achtung**  
Gerade Haltung, Oberkörper ruhig halten, gleichmäßige Atmung.

**Start-position**  
Straddle the wall sideways, strap is attached at ankle level and is placed around the ankle.

**Exercise**  
The leg is moved inward toward the standing leg against the resistance of the Jumpstretch.

**Pay attention**  
Straight posture, keep upper body still, even breathing.

## 4 Kräftigung Äußere Oberschenkel-Muskulatur Strengthening Outer Thigh Muscles

**Ausgangsposition:**  
Stabiler, leicht gegrätschter Stand, seitlich zur Wand. Jumpstretch wird um den äußeren Knöchel gelegt.

**Übung:**  
Das Bein wird gegen den Widerstand des Jumpstretch nach außen gedrückt. Der Oberkörper bleibt stabil.

**Achtung:**  
Gerade Haltung, gleichmäßige Atmung, Übung langsam ausführen.

**Start-position**  
Stable slightly straddled stance, sideways to the wall. Jumpstretch is placed around the outer ankle.

**Exercise**  
Leg is pushed outward against the resistance of the Jumpstretch. The upper body remains stable.

**Pay attention**  
Straight posture, steady breathing, perform exercise slowly.

## 5 Arme: Bizeps-Kräftigung Arms: Biceps Strengthening

**Ausgangsposition:**  
Schrittstellung. Der vordere Fuß steht auf dem Jumpstretch, die Hand der gleichen Seite greift von unten.

**Übung:**  
Mit der Ausatmung wird der Unterarm gegen den Widerstand des Jumpstretch nach oben in Richtung Schulter geführt.

**Achtung:**  
Den Oberkörper nicht nach hinten verlagern, Bauchmuskeln angespannt, Schulterblätter nach unten gedrückt.

**Start-position**  
Step position. The front foot stands on the Jumpstretch, the hand on the same side grips from below.

**Exercise**  
With exhalation, the forearm is brought up toward the shoulder against the resistance of the Jumpstretch.

**Pay attention**  
Do not shift the upper body backward, abdominal muscles tense, shoulder blades pressed down.

## 6 Obere Rücken-Muskulatur Upper Back Muscles

**Ausgangsposition:**  
Jumpstretch wird über dem Kopf gehalten, die Handflächen zeigen nach vorne. Ellbogen sind leicht angewinkelt.

**Übung:**  
Das Jumpstretch wird über dem Kopf nach außen gezogen, der Rücken bleibt in aufrechter, gerader Position.

**Achtung:**  
Übung langsam und kontrolliert ausführen, kein Hohlkreuz.

**Start-position**  
Jumpstretch is held above head, palms facing forward. Elbows are slightly bent.

**Exercise**  
Jumpstretch is pulled outward overhead, back remains in an upright, straight position.

**Pay attention**  
Perform exercise slowly and in a controlled manner, no hollow back.

## 7 Stretching – Beine Stretching – Legs

**Ausgangsposition:**  
Oben: Rückenlage, ein Bein ist angewinkelt. Jumpstretch wird um den Vorderfuß gelegt.  
Unten: Rückenlage, wie links, ein Bein liegt ausgestreckt am Boden. Mit ausgestrecktem Bein (rechts) ist die Dehnung intensiver.

**Übung:**  
Jumpstretch wird nun zum Körper hingezogen, bis die Dehnung auf der Ober-, und Unterschenkelrückseite eintritt.

**Start-position**  
Upper image: Supine position, one leg is bent. Jumpstretch is placed around the front foot.  
Bottom image: Supine position, as on the left, one leg is extended on the floor. With one leg extended (right), the stretch is more intense.

**Exercise**  
Jumpstretch is now pulled toward the body until the stretch occurs on the back of the upper and lower legs.

## 8 Stretching – Waden Stretching – Calves

**Ausgangsposition:**  
Beide Beine sind angestellt. Jumpstretch ist um den Vorderfuß gelegt.

**Übung:**  
Jumpstretch Richtung Schulter ziehen, bis eine Dehnung in der Wade verspürt wird.

**Achtung:**  
Übung langsam, kontrolliert und nicht ruckartig ausführen.

**Start-position**  
Both legs are extended. Jumpstretch is placed around the front foot.

**Exercise**  
Pull Jumpstretch toward shoulders until stretch is felt in calf.

**Pay attention**  
Perform exercise slowly, controlled and not jerky.

# SPORT-THIEME Powerband

## „Jumpstretch“

### Übungsposter Exercise Poster

- Wozu benötigen Sie ein Powerband?**
- Unterbrechen Sie Ihre sitzende oder stehende Tätigkeit und profitieren Sie von einem kurzen Workout
  - Dehnen und Stärken Sie Ihre Muskeln und Ihren Bewegungsapparat
  - Verbessern Sie Ihre Bewegungsabläufe gegen den progressiven Zug-Widerstand
  - Kommen Sie wieder in Form nach Verletzungen oder nach Sport-Unfällen
  - Kräftigende Übungen in Begleitung zu anderen Sportarten wie Skifahren, Fußball, Tennis, Golf etc.
- Why use a powerband?**
- take a break from your daily seated and standing activities, while using the Tube
  - stretching & strengthening for your body
  - improvement of your daily activities against progressive resistance
  - regain strength and flexibility after injury
  - strengthening exercises in assistance to any other sports-activities like soccer, tennis, skiing, golf and so on
- Tipps zur Pflege und zur Sicherheit**
- Pudern Sie den Artikel leicht ein, mit Talkum oder Babypulver
  - Halten Sie alle Naturlatex-Produkte fern vor Sonne, Staub, oder starker Hitze
  - Entknoten Sie das Band nach Gebrauch, oder lösen Sie den Clip
  - Bewahren Sie Latex-Artikel immer dunkel und kühl auf
  - Schützen Sie die Produkte vor scharfkantigen Gegenständen wie Ringe, Uhren, Schmuck, Ketten etc.
  - Packen Sie den Artikel nach Gebrauch in eine Tasche oder in einen Polybeutel
  - Ein Sportgerät ist kein Kinderspielzeug. Halten Sie den Artikel vor Kindern fern.
- How to take care of your equipment**
- powder the article with talc or baby powder
  - keep product away from sun, dust and heat
  - unknit after use and take off the clip
  - store the latex articles on a dark and cold place
  - protect the product from sharp objects like rings, watches, jewelry, chains, etc.
  - after usage keep the equipment in a bag or in a polybag
  - keep away from children, due fitness-equipment is not a toy

- Hinweise vor und während des Trainings**
- Wärmen Sie sich zu Beginn z. B. durch Laufen und dehnen immer gut auf
  - Tragen Sie bequeme sportliche Kleidung
  - Atmen Sie gleichmäßig ( während der Belastung ausatmen ) keine Pressatmung
  - Der Artikel besteht aus Naturlatex, und könnte bei einigen empfindlichen Menschen eine Allergie auslösen
  - Achten Sie bei stehenden Übungen auf den senkrechten Stand mit leicht angewinkelten Knien
  - Achten Sie bei sitzenden Übungen darauf, dass Ihre Knie hüftbreit gespreizt sind
  - Halten Sie immer den Rücken gerade, kein Rundrücken, kein Hohl-Kreuz
  - Arbeiten Sie nur mit Muskelkraft, ohne Schwung, vermeiden Sie nachdrücken mit dem Körper
- Advice before and during the workout**
- always warm up before exercise by walking and stretching
  - wear comfortable clothing
  - relaxed continuously breathing
  - natural latex could cause allergic reaction at some few people
  - At standing exercises, maintain an upright body position
  - At sitting exercises, make sure, the knees are spread in same distance as shoulders are
  - keep your back straight and abs tight
  - use the power of motion and no momentum.
- Welches Band ist das Richtige für mich?**
- Sie haben die richtige Stärke gewählt, wenn Sie 8 – 10 Wiederholungen exakt und problemlos ausführen können. Nach der 10. Wiederholung sollte die Übung zunehmend anstrengender werden.
- Bitte überprüfen Sie das Produkt regelmäßig auf Überalterung und Überbeanspruchung, da Latex spröde werden und eventuell reißen kann.**
- Which Band is the best for me?**
- you have decided for the right level, if you can do 8 – 10 repetitions exactly, without any problems. Behind the 10th repetition, the exercise should become more exhausting for you.
- Please check the product regularly for ageing and overstrain, as latex can become brittle and tear.**

Stärke / Strength	Breite / Stärke in mm Width / Thickness in mm
Leicht / low	14 mm / 4,1 mm
Mittel / medium	14 mm / 6,4 mm
Stark / high	20 mm / 4,3 mm
Extra stark / extra-high	45 mm / 4,6 mm
Besonders / super-high	60 mm / 4,6 mm
Ultra stark / ultra-high	73 mm / 4,6 mm

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie  
38367 Grasleben · Tel. 05357-18181 · www.sport-thieme.de



©2022 by Sport-Thieme  
Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verfassers urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.  
Any use of the text and photographs, in whole or in part, without the prior written consent of the author is an infringement of copyrights and punishable by law. This also applies to unauthorized reproductions, translations, microfilming and processing by electronic data processing means.