



Zugband Handbuch

Resistance Bands Manual

Impressum

FlickVit® Zugbandtraining Manual

© 2022 3e oem sports AG, Flurweg 11, 82402 Seeshaupt

Urheber- und Nutzungsrecht

Das Manual und alle in ihm enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der durch das Urhebergesetz festgelegten Grenzen ist ohne Zustimmung des Verfassers unzulässig. Das Nutzungsrecht liegt beim Herausgeber.

Verfasser

FlickVit®, Tom Flicke
E-Mail: service@flickvit.de
Website: flickvit.de

Legal notice

FlickVit® Resistance Bands Training Manual

© 2022 3e oem sports AG, Flurweg 11, 82402 Seeshaupt

Copyright and right of use

The manual and all individual contributions and illustrations contained therein are protected by copyright. Any use outside the limits set by copyright law without the consent of the author is prohibited. The right of use lies with the publisher.

Author

FlickVit®, Tom Flicke
E-mail: service@flickvit.de
Website: flickvit.de



Inhalt

Impressum	2
Vorwort	6
Vorteile der FlickVit® Zugbänder	7
Vorteile des FlickVit® Zugbandtrainings	8
Anschaffungsempfehlungen	9
Wichtige Sicherheits- und Aufbewahrungsinformationen	11
Allgemeine Trainingshinweise	12
Befestigung	13
Bewegungsausführung und Körperhaltung	14
Intensitätsveränderung	15
Mini-Band	17
Long-Band	20



Contents

Legal notice	3
Foreword	26
Advantages of FlickVit® Resistance Bands	27
Advantages of FlickVit® Resistance Bands Training	28
Purchase recommendations	29
Important safety and storage information	31
General training advice	32
Anchoring and securing Resistance Bands	33
Movement execution and posture	34
Intensity/Resistance change	35
Mini Band	37
Long Band	40



Vorwort

Zugbänder bzw. Fitnessbänder sind mittlerweile aus dem Fitness-training kaum noch wegzudenken. Zurück gehen diese auf den Physiotherapeuten Erich Deuser, der von 1951 bis 1982 die deutsche Fußballnationalmannschaft betreute und ab 1967 das Zugband ganz gezielt für das Krafttraining einsetzte. Die Weiterentwicklung dieser ursprünglich aus Gummi produzierten Zugbänder sind textile Zugbänder, die deutlich reißfester und damit sicherer sind.

Die textilen Zugbänder von FlickVit® bringen das funktionelle Zugbandtraining noch einmal auf eine neue Stufe. Durch ihre besondere Webart und trainingsoptimierte Breite sind sie deutlich angenehmer auf der Haut und schneiden auch beim Training mit hohen Zugkräften nicht ein. Daneben sind sie Outdoor geeignet und waschbar.

Die FlickVit® Zugbänder können im Reha-Training sowie im Freizeit- und Leistungssport für alle Altersklassen, und zwar unabhängig von den körperlichen Voraussetzungen oder Trainingszielen, eingesetzt werden.

Mit dem im Manual angebotenen Übungskatalog soll dir eine kleine Auswahl an möglichen Übungen präsentiert werden. Weitere Übungen, Hinweise und Trainingspläne findest du unter [flickvit.de](https://www.flickvit.de) oder unserem **YouTube-Kanal: FlickVit**.

Vorteile der FlickVit® Zugbänder

- ✓ robustes und haltbares Material
- ✓ einzigartige Haptik für einen maximalen Trainingskomfort
- ✓ trainingsoptimierte Breite, d.h. schneidet nicht ein
- ✓ komfortable Kombinierbarkeit der Bänder für stärkste Intensitäten
- ✓ höchste Qualität „Made in Europe“
- ✓ öko- und hygienezertifiziert
- ✓ allergikerfreundlich
- ✓ waschbar bis 30 °C
- ✓ in fünf Stärken erhältlich





Vorteile des FlickVit® Zugbandtrainings

- ✓ Einsatz im Reha-Training sowie im Freizeit- und Leistungssport für alle Altersklassen und zwar unabhängig von den körperlichen Voraussetzungen oder Trainingszielen
- ✓ einsetzbar vor allem beim Krafttraining, Beweglichkeitstraining und Schnelligkeitstraining
- ✓ ständige Einsatzbereitschaft bei minimalem Platzverbrauch
- ✓ gelenkschonendes Training
- ✓ einfache Anpassung des Widerstands – auch während der Übungsausführung
- ✓ kann durch seine Ringform quasi überall befestigt werden



Anschaffungs- empfehlungen

Die folgende Tabelle soll dir eine Hilfestellung bei der Anschaffung deines optimalen FlickVit® Zugband Sets geben:

Trainingsziele	Empfohlenes Set	
	weiblich/divers	männlich/divers
• Reha-Training	• Health	• Health
• Fitness- und Gesundheitstraining	• Beginner	• Beginner
• Körperstraffung		• Advanced
• Beweglichkeitstraining		
• Körperformung	• Advanced	• Advanced
• Schnelligkeitstraining	• (Professional)	• Professional
• Beweglichkeitstraining		

Wichtige Sicherheits- und Aufbewahrungsinformationen

Lies dir die Sicherheits- und Aufbewahrungsinformationen bitte sorgfältig durch, um sicher und dauerhaft zu trainieren. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung der Zugbänder erhöht den vorzeitigen Verschleiß und die Verletzungsgefahr.

Bevor du mit dem Zugbandtraining anfängst, solltest du dir bei Verletzungen oder Vorerkrankungen eine ärztliche Freigabe einholen.

- Lagere die Zugbänder an einer geschützten Stelle, um einen unnötigen Verschleiß zu vermeiden.
- Setze die Zugbänder bei Nichtbenutzung keiner Sonnen-, Regen- oder Frosteinwirkung aus.
- Bewahre die Zugbänder für Kinder unzugänglich auf.

Strangulationsgefahr!

- Solltest du Kindern erlauben, die Bänder zu benutzen, dann nur unter Aufsicht und nach Einweisung in den richtigen Gebrauch.
- Verwende die Zugbänder nur für den vorgesehenen Trainingszweck.
- Kontrolliere den Zustand der Zugbänder vor jedem Training. Falls der textile Teil des Bands Risse aufweist oder beschädigt wirkt, benutze es nicht. Risse einzelner Gummifäden sind bei häufigem Gebrauch allerdings nicht zu vermeiden, schränken die Funktionalität des Bands aber nicht ein.





- **Warnung!** Überdehne die Zugbänder nicht: Wenn du versuchst, es mit Gewalt über das Dehnungsmaximum – d.h. es blockiert – zu dehnen, kann das Material beschädigt werden.
- Befestige die Zugbänder nur an stabilen Haltepunkten und nicht an rauen bzw. scharfkantigen Stellen.
- Achte beim Training auf einen befestigten, flachen und kiesfreien Untergrund.
- Sorge beim Training für ausreichend Platz und entferne Gegenstände, an denen du dich verletzen könntest.
- Vermeide aktive Reibungen über Schuhkanten, wie z. B. beim Bicycle Crunch, bei der Bewegungsausführung.



Allgemeine Trainingshinweise

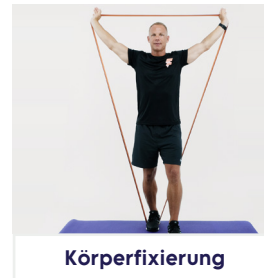
- Wärme dich vor jedem Training hinreichend auf.
- Steigere erst den Widerstand bei einer Übung, wenn du diese technisch sauber beherrschst.
- Atme während der Bewegungsausführung möglichst ruhig und gleichmäßig.

- Atme während der konzentrischen, d.h. überwindenden Arbeitsphase aus und bei der exzentrischen, d.h. nachgebenden Arbeitsphase ein.
- Vermeide Pressatmung!
- Bei auftretenden Schmerzen solltest du dein Training sofort beenden.

Eine Nichtbeachtung dieser Sicherheitsinformationen kann zu Verletzungen führen! Jegliche Haftung wird dann von Seiten des Herstellers und Importeurs ausgeschlossen!

Befestigung

Du kannst die FlickVit® Zugbänder entweder am Körper (= Körperfixierung) oder an einen geeigneten Gegenstand, z. B. robuster Tür oder Geländer (= externe Fixierung) befestigen.



Körperfixierung

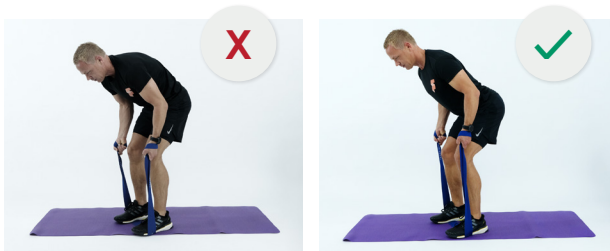


Externe Fixierung

Beim Einsatz von externen Fixierungen musst du diese immer vorher auf ihre Stabilität überprüfen.

Bewegungsausführung und Körperhaltung

- Führe deine Übungen in einem möglichst gleichmäßigen Tempo durch. Beim Krafttraining kann die konzentrische, d.h. überwindende Arbeitsphase etwas dynamischer als die exzentrische, d.h. nachgebende Arbeitsphase stattfinden.
- Du solltest die Zugbänder während der gesamten Bewegungsausführung auf Zug halten, damit in der Bewegungsausführung keine Pause entsteht.



- Um Fehlhalten zu vermeiden, musst du besonders die Bauch- und Gesäßmuskeln bei der Übungsausführung aktiv anspannen.
- Nicht bei jeder Übung solltest du die Gelenke vollständig strecken. Achte hierbei auf die entsprechende Übungsbeschreibung.

Intensitätsveränderung

Generell solltest du erst mit größeren Widerständen arbeiten, wenn du die Bewegungsausführung der Übung technisch sauber beherrschst.

Für die Veränderung der Intensität bei einer Übung sind der **Stärkegrad des Zugbands**, die **Anzahl** der für eine Übung eingesetzten Zugbänder und der **Abstand zur Fixierung** entscheidend.

- Mit dem zunehmenden Stärkegrad des Zugbands wächst der Widerstand und trägt somit zu einer Intensitätssteigerung der Übung bei.



- Aufgrund der besonderen Beschaffenheit der FlickVit® Zugbänder kannst du problemlos zwei Long-Bands oder zwei Mini-Bands komfortabel ineinander legen und somit auch sehr hohe Widerstände erzeugen.



- Auch kann mit wachsender Entfernung zur Fixierung die Intensität der Übung vergrößert bzw. durch eine Annäherung verkleinert werden.



Neben der i.d.R. gewünschten Intensitätssteigerung kannst du das Zugband aber auch in methodische Übungsreihen integrieren, um Zielübungen wie z. B. Klimmzüge, Liegestütze oder Kniebeugen zu erlernen.



Mini-Band

Mit dem **FlickVit® Mini-Band** steht dir ein wertvolles Trainingstool zur Verfügung, das du besonders beim Bein- u. Gesäßtraining, Core-Training sowie beim Schnelligkeits- und Sprungkrafttraining einsetzen kannst.

Die textilen Mini-Bands bestechen vor allem durch ihre einmalige Haptik und sind auch bei höheren Zugkräften stets angenehm auf der Haut, d.h. schneiden nicht ein.

Die FlickVit® Mini-Bands haben eine Länge (einfach) von 32 cm und sind in fünf Farben mit unterschiedlichen Stärken erhältlich.

• sehr leicht (= Rehab)

lemon



• leicht

orange



• mittel

magenta



• schwer

navy



• sehr schwer

black



Übungsbeispiele



Squats on Tiptoe



Half Squat Position Sidewalk



Hip Abduction



Hip Extension



Hip Flexion



Jumping Jacks



Bicycle Crunches



Side Plank Leg Raises





Plank Leg Raises



Butterfly Glute Bridge



Long-Band

Mit dem **FlickVit® Long-Band** steht dir ein wertvolles Trainingstool zur Verfügung, das du besonders beim Krafttraining (Ganzkörpertraining), Beweglichkeitstraining sowie beim Schnelligkeits- und Sprungkrafttraining einsetzen kannst.

Wie auch die Mini-Bands, bestechen die textilen Long-Bands vor allem durch ihre einmalige Haptik und sind auch bei höheren Zugkräften stets angenehm auf der Haut, d.h. schneiden nicht ein. Auch sind durch ihre unterschiedlichen Längen Long-Bands miteinander kombinierbar, wenn sehr starke Zugkräfte benötigt werden.

Die FlickVit® Long-Bands sind in fünf Farben mit unterschiedlichen Stärken erhältlich und haben eine Länge (einfach) von 106–114 cm.

• sehr leicht (= Rehab)

lemon



• leicht

orange



• mittel

magenta



• schwer

navy



• sehr schwer

black



Übungsbeispiele

Squats





Single Leg Deadlift



Close-Grip Bent Over Rows



Hyperextension



Bent Over Butterfly Reverse



Side Raises



Upright Rows



Push-Ups



Lat Stretch



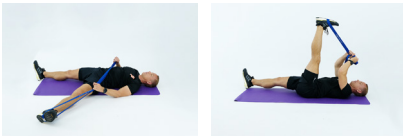
Pectoralis-Shoulder-Stretch



Hips-Pectoralis-Stretch



Hamstring-Calves-Stretch



Adductores-Stretch



News und weitere FlickVit® Übungen

- ✓ www.facebook.com/flickvit.de
- ✓ www.instagram.com/flickvit
- ✓ Youtube-Kanal FlickVit





Foreword

Resistance bands or fitness bands have become an integral part of the fitness training nowadays. These go back to the physiotherapist Erich Deuser who coached the German national football team from 1951 to 1982, and used the resistance bands specifically for the strength training since 1967. The further development of these resistance bands, originally made of rubber, are fabric resistance bands which are much more tear-resistant and therefore safer.

FlickVit® fabric Resistance Bands take functional resistance band training to a new level. Due to their special weave and training-optimised width they are much more comfortable on the skin, and do not even cut in when training with the high resistance. They are also washable and suitable for outdoor use.

The FlickVit® Resistance Bands can be used in rehabilitation training as well as in recreational and competitive sports for all age groups regardless of the fitness level or training goals.

The exercise catalogue offered in this manual is intended to present a small selection of possible exercises. More exercises, tips and training plans can be accessed at flickvit.de or on our **YouTube channel: FlickVit**.

Advantages of FlickVit® Resistance Bands

- ✓ Robust and durable material
- ✓ Distinctive touch and feel provides maximal training comfort
- ✓ Convenient combination of bands for the strongest training intensities
- ✓ Training-optimised width, i.e. does not cut into the skin
- ✓ High quality “Made in Europe”
- ✓ Eco- and hygiene-certified
- ✓ Allergy friendly
- ✓ Washable up to 30 °C
- ✓ Available in five color-coded resistance levels





Advantages of FlickVit® Resistance Bands Training

- ✓ Great for all fitness levels and age groups: use for rehabilitation training as well as for recreational and competitive sports regardless of training goals
- ✓ Can be used particularly for strength training, flexibility training and speed training
- ✓ Always ready to use, perfect for small space
- ✓ Low impact on joints
- ✓ Easy resistance adjustment — even during the exercise
- ✓ Can be anchored practically anywhere due to its ring shape



Mini



Long

Purchase recommendations

The following table is intended to assist you by finding the best FlickVit® Resistance Band Set for your needs:

Training goals	Recommended Set	
	female/diverse	male/diverse
· Rehab training	· Health	· Health
· Fitness and health training	· Beginner	· Beginner
· Body toning		· Advanced
· Mobility training		
· Body shaping	· Advanced	· Advanced
· Speed training	· (Professional)	· Professional
· Mobility training		



Important safety and storage information

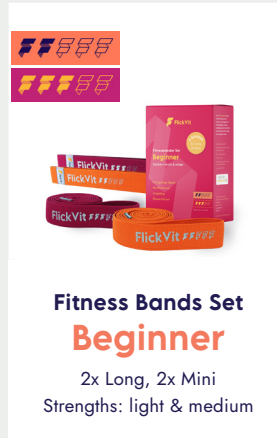
Please read the safety and storage information carefully to exercise safely and durably. Improper storage and use of the bands increases the premature wear and the risk of injury.

Consult your physician before beginning training program with the resistance bands.

- Store the resistance bands in a cool, dry place to avoid unnecessary wear.
- Do not expose the resistance bands to sunlight, rain, or frost when not in use.
- Keep the resistance bands out of the reach of children.

Danger of strangulation!

- Minors should only use the resistance bands under adult supervision.
- Use the resistance bands only for their intended purpose.
- Inspect the bands before every use. Do not use the band if fabric part of the band is cracked or appears damaged. Never attempt to repair a damaged band. However, cracks in the individual rubber threads cannot be avoided with frequent use, but do not limit the functionality of the band.
- **Warning!** Do not overstretch the resistance bands. If you try to force it beyond the stretching maximum – i.e. it blocks – the material can be damaged.





- Anchor the resistance bands only to solid fixed anchor points, and not to objects with rough, sharp, or uneven edges.
- When training, make sure the ground is hard-surfaced, even, and gravel-free.
- Make sure you have enough space when training and remove objects that could cause injury.
- Avoid active friction over shoe edges when performing movements, such as the Bicycle Crunch exercise.



General training advice

- Warm up properly before each workout.
- Increase the resistance of an exercise only when technically mastered the movement execution.
- Breathe as calmly and evenly as possible during the movement.
- Exhale during the concentric, i.e. overcoming work phase and inhale during the eccentric, i.e. yielding work phase.
- Avoid forced breathing!
- If pain occurs, stop your training immediately.

Failure to observe this safety information may result in serious injury! Any liability on the part of the manufacturer and importer is excluded in that case!

Anchoring and securing Resistance Bands

You can either anchor the FlickVit® Resistance Bands to your body (= body anchor) or to a suitable solid fixed object, e.g. a robust door or railing (= external anchor).



Body anchor



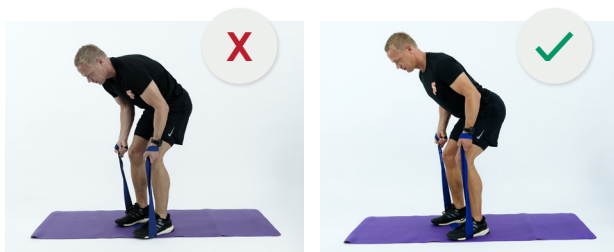
External anchor

Warning! When anchoring resistance bands to a fixed object (external anchor), always check first to ensure they can handle the load.



Movement execution and posture

- Perform your exercises at a steady pace. At strength training, the concentric, i.e. overcoming work phase can be slightly more dynamic than the eccentric, i.e. yielding work phase.
- Keep the Resistance Bands under tension throughout the movement to not allow any pause in the execution of the movement.



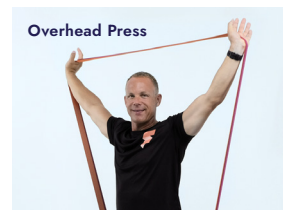
- To avoid incorrect posture, actively tighten the abdominal and gluteal muscles during the exercise.
- Do not fully stretch your joints in every exercise. Pay attention to the corresponding exercise description.

Intensity/Resistance change

In general, change intensity to a higher resistance only when you have technically mastered the movement execution.

The **resistance level of the Resistance Bands**, the **number** of Resistance Bands used for an exercise and the **distance to the anchoring point** are decisive for the change in exercise intensity during a workout.

- As the level of the Resistance Bands increases, so does the resistance, helping to increase the exercise intensity.



- Due to the special nature of the FlickVit® Resistance Bands two Long Bands or two Mini Bands can easily be placed inside each other and thus also generate very high resistance.



- Also, as the distance to the anchor point increases the intensity of the exercise can be increased or decreased by moving closer to the anchor point.



Additionally, you can also integrate the resistance bands into methodical exercise series to perform targeted exercises such as Pull-Ups, Push-Ups or Squats.



Mini Band

The **FlickVit® Mini Band** is a valuable training tool which can be used especially for the leg and gluteal training, core training as well as for the speed and bounce training.

The fabric Mini Bands are particularly impressive due to their unique feel on the skin. They are always comfortable on the skin, even on high resistance levels, i.e. they do not cut into the skin.

The FlickVit® Mini Bands are available in five color-coded resistance levels, and they measure 32 cm in length (single).

· very light (= Rehab)	lemon	
· light	orange	
· medium	magenta	
· heavy	navy	
· very heavy	black	



Exercise examples

Squats on Tiptoe



Hip Flexion



Half Squat Position Sidewalk



Jumping Jacks



Hip Abduction



Bicycle Crunches



Hip Extension



Side Plank Leg Raises





Plank Leg Raises



Butterfly Glute Bridge



Long Band

The **FlickVit® Long Band** is a valuable training tool which can be used especially for the strength training (whole body training), flexibility training as well as the speed and jumping strength training.

Like the Mini Bands, the fabric Long Bands are particularly impressive due to of their unique feel on the skin. They are always comfortable on the skin, even with high resistance levels, i.e. they do not cut into the skin. Available in different lengths, Long Bands can also be combined with one another if very strong resistance is required.

The **FlickVit® Long Bands** are available in five color-coded resistance levels, and they measure in 106–114 cm in length (single).

• very light (= Rehab)

lemon



• light

orange



• medium

magenta



• heavy

navy



• very heavy

black



Exercise examples

Squats





Single Leg Deadlift



Close-Grip Bent Over Rows



Hyperextension



Bent Over Butterfly Reverse



Side Raises



Upright Rows



Push-Ups



Lat Stretch





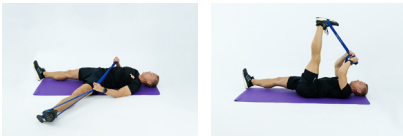
Pectoralis-Shoulder-Stretch



Hips-Pectoralis-Stretch



Hamstring-Calves-Stretch



Adductores-Stretch



News and more FlickVit® exercises

- ✓ www.facebook.com/flickvit.de
- ✓ www.instagram.com/flickvit
- ✓ Youtube channel FlickVit



Vital mit Flicke



3e oem sports AG

service@flickvit.de



Flurweg 11

[flickvit.de](https://www.flickvit.de)

82402 Seeshaupt



Deutschland

© 3e oem sports AG. Alle Rechte vorbehalten.