

Professionelle Übungsanleitung / Professional manual

aeroSling®



ARTZT
vitality

Übungsanleitung

ARTZT
vitality



Einleitung 4

Produktinformation 5-8

- Material und Eigenschaften
- Fixierung und Einstellung
- Sicherheitshinweise

Trainingshinweise 9-11

- Dosierungsempfehlung
- Trainingsvorbereitung
- Trainingssteuerung/Progression
- Trainingsresultate

Übungen 20

Introduction 12

Product information 13-16

- Material and characteristics
- Securing and setting
- Safety information

Training tips 17-19

- Dosing recommendation
- Preparation for training
- Control of training/Progression
- Training results

Exercises 20

Einleitung

Als Spezialist für Fitness und Gesundheit schlägt die Ludwig Artzt GmbH seit über 25 Jahren die Brücke zwischen Sportwissenschaft und Fitnesswelt; einen besonderen Schwerpunkt des Sortiments bilden funktionelle und flexible Kleingeräte. Unter dem Markendach ARTZT vitality® finden Fachkräfte und Heimanwender ein komplettes Angebot an hochwertigen Produkten und modernen, effizienten Trainingskonzepten für Profis und Freizeitsportler.

Der permanente, enge Dialog mit Experten bildet die tragende Säule des Erfolgs der Ludwig Artzt GmbH. Das eigene Fort- und Weiterbildungsinstitut gilt als eine der ersten Adressen für qualifizierte Seminare zu Gesundheits- und Fitness Themen. Dabei steht die Vermittlung von sportwissenschaftlich gesichertem Fachwissen im Vordergrund.

Mit dem ARTZT vitality® aeroSling® wird das Sortiment um ein effektives und mobiles Trainingsgerät erweitert, das auf das Training mit dem eigenen Körpergewicht setzt. Der aeroSling® fördert Kraft, Kraftausdauer und Muskelkoordination und ermöglicht ein Ganzkörper-Training auf einem neuen Level.

Material und Eigenschaften

Der aeroSling® von ARTZT vitality® bietet ein flexibles Training für Jedermann und besticht durch positive Eigenschaften und hochwertige Verarbeitung:

Mobil - Nur 1 kg Gewicht und kompakte Abmessungen ermöglichen ein professionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht an fast jedem Ort (Indoor und Outdoor).

Einfach - Durch einfache Einstellbarkeit von Stabilität und Instabilität mittels Karabiner ist der aeroSling® gleichermaßen für Sporteinsteiger und Leistungssportler geeignet.

Effizient - Die einzigartige Umlenkrolle bietet zusätzliche Trainingsreize.

Vielseitig - Einsetzbar in Fitness, Therapie und Heimtraining.

Hochwertig und sicher – Dank Komponenten aus Bergsport und Sondereinsatz ist der aeroSling® bis zu 120 kg belastbar.

Komfortabel - Gepolsterte Schlaufen für Hände und Füße ermöglichen ein intensives Training ohne schmerzhaft Druckstellen. Das leichte Alu-Material ist zudem sehr handlich und leicht zu fixieren.

Designed in Deutschland, gebaut in Europa



Fixierung und Einstellung

Fixierung des Haltepunkts

Die lange Ankerschlinge dient immer als Haupthalte- bzw. Fixierungspunkt. Öffnen Sie die Schlaufe und wickeln Sie das Schlaufenband mindestens vier volle Wicklungen um das haltende Objekt (Abb. 1). Danach führen Sie das Bandende durch die Metallöse und ziehen diese fest (Abb. 2). Sofern Sie die Ankerschlinge noch nicht mit dem Ankerkarabiner oberhalb der Umlenkrolle verbunden haben, tun Sie das jetzt (Abb. 3).



Achten Sie darauf, dass Sie die Ankerschlinge nicht in Höhe der Metallöse mit dem Karabiner verbinden. Diese sollte sich mittig in einer Seite des Schlaufenbands befinden.

Möchten Sie den aeroSling® an einer Tür im Haus befestigen, benötigen Sie als Zubehör den vitality® Alu-Griff (nicht in der Grundversion enthalten) und gehen wie folgt vor:

1. Nehmen Sie die Ankerschlinge aus dem Ankerkarabiner.
2. Öffnen Sie die Schlinge und ziehen Sie das Bandende ohne die Metallöse durch den beiliegenden Alu-Griff.
3. Schließen Sie die Ankerschlinge wieder, sodass sich die Metallöse seitlich vom Alu-Griff befindet.
4. Öffnen Sie die Tür und stellen Sie sich auf die der Öffnungsrichtung entgegengesetzte Seite. Legen Sie den Alu-Griff über den Türrahmen, sodass die verbleibenden Schlaufenbänder glatt auf dem Rahmen der Tür liegen (der Alu-Griff ist nicht zu sehen!). Schließen Sie die Tür und ziehen Sie den aeroSling® kurz fest.

Einstellung der Griffe

Die gepolsterten und flexiblen Griffe sind für ein angenehmes Training mit Händen oder Füßen bestens geeignet. Für das beidseitige Training nutzen Sie die Griffe im Dual-Griffmodus (jeden Griff einzeln). Für das Training mit nur einer Hand bzw. einem Bein oder wenn die Griffe nur als Stabilisierungshilfe dienen, verbinden Sie die beiden Griffkarabiner zum Einzel-Griffmodus.



Zum „Einhängen“ der Füße in die Griffe legen Sie die Ferse oder den Fußspann unten in die Griffschlinge. Um Ihren Fuß aus der Griffschlinge zu ziehen, verringern Sie den Druck auf den Griff (hinsetzen, hinlegen etc.).

Einstellung der Instabilität

Das aeroSling®-Training setzt auf das Konzept der Instabilität. Das bedeutet, dass das Hauptseil und damit auch die Griffe frei gelagert sind und keinen stabilen Halt gewährleisten. Nur durch auf die Griffe wirkende ausgleichende Druck- und Zugkräfte bleibt das Gerät kontrollierbar. Mit Hilfe eines Fixierungskarabiners unterhalb der Umlenkrolle können diese Ausgleichskräfte verringert werden, was gerade zum Einstieg eine hilfreiche Vorstufe darstellt.



Sicherheitshinweise

Die Haltbarkeit und das sichere Training mit dem aeroSling® sind im Wesentlichen abhängig von der sachgemäßen Behandlung und dem richtigen Aufbau:

- » Überprüfen Sie den ordnungsgemäßen Aufbau des aeroSling® vor jedem Training (Sind alle Karabiner geschlossen und die Verbindungen korrekt?).
 - » Überprüfen Sie die feste Fixierung und Sicherheit des Fixierungsobjekts vor jedem Training. Verwenden Sie den aeroSling® nur an stabilen und ausreichend starren Objekten, die für eine Zugbelastung von mind. 300 kg ausgelegt sind.
 - » Nutzen Sie den Fixierkarabiner NUR zum „Aus-schalten“ der Instabilität und auf keinen Fall zum Einhängen der Ankerschlinge oder zur Einstellung des Einzel-Griffmodus. Für den Einzel-Griffmodus verbinden Sie bitte die beiden Griffkarabiner miteinander.
 - » Der aeroSling® (Seile, Karabiner, Griffe) darf nicht beschädigt, verschmutzt, vereist, verölt, durchnässt, blockiert oder durch andere äußere Einflüsse in seiner Funktion beeinträchtigt sein. Tauschen Sie beschädigte Bestandteile unverzüglich aus.
- » Machen Sie vor jedem Training einen Zugtest. So können Sie feststellen, ob das System ordnungsgemäß funktioniert.
 - » Der aeroSling® ist für ein Fitnesstraining mit dem eigenen Körpergewicht ausgelegt und darf nicht für andere Einsatzzwecke genutzt werden.
 - » Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz des aeroSling® kann zu schweren Verletzungen führen. Führen Sie daher nur sichere und schmerzfreie Übungen durch.
 - » Achten Sie bei der Türbefestigung unbedingt darauf, dass die Tür dicht schließt und sich bei Belastung nicht öffnet oder aufbiegt. Arbeiten Sie immer gegen die Türöffnung und sperren Sie die Tür ab (Warnhinweis auf der anderen Seite anbringen!).

Trainingshinweise

Dosierungsempfehlung

Bei einem gesundheitsorientierten, präventiven Krafttraining stehen die Verbesserung der Kraftausdauer und die damit einhergehende Körperformung im Vordergrund. Zur Erreichung dieser Ziele sollten sich Einsteiger aus den nachfolgenden Übungen 6-8 auswählen. Wiederholen Sie jede Übung 12-15 Mal.

Stehen der Aufbau von Kraft und Muskulatur im Vordergrund, sind niedrigere Wiederholungszahlen (8-10) empfehlenswert.

Die vollständige Übungsfolge kann 1-3 Mal wiederholt werden. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden. Falls dies doch der Fall ist, sollten Sie zu einer leichteren Übung oder weniger Wiederholungen wechseln. Es kann durchaus sein, dass Sie für unterschiedliche Körperregionen ein unterschiedliches Schwierigkeitsniveau der Übungen benötigen. Ist eine gewisse Grundlage geschaffen und fällt Ihnen das Training leicht, können Sie die Übung, die Anzahl der Übungsfolgen (Sätze) und die Trainingshäufigkeit erhöhen.

Trainingsvorbereitung

Grundsätzlich ist Folgendes zu beachten:

- » Starten Sie langsam mit dem Training und überfordern Sie sich nicht. Ein anfängliches Training mit einem unterstützenden Partner ist ratsam.
- » Beachten Sie, dass der aeroSling® auf das Konzept der Instabilität setzt. Sofern Sie beim Training eine Position nicht mehr halten können oder abrutschen, bieten die Griffe keinen sicheren Halt!
- » Sorgen Sie dafür, dass Sie ausreichend Platz (mind. drei Meter um den Trainierenden) und einen sicheren Untergrund für Ihr Training haben.
- » Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Ausführung der Bewegung in der Anfangsstellung, bei der Durchführung und am Ende der Bewegung.
- » Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

- » Die Übungen mit dem aeroSling® sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt. Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
- » IMMER die rechte und linke Körperseite trainieren, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.

Trainingssteuerung/Progression

Durch die hohe Variabilität des aeroSling® lässt sich das Training sehr gut auf den einzelnen Anwender abstimmen. Faktoren, mit denen Sie Ihr Training steuern und somit individuell gestalten können sind:

- » Einstellbare Instabilität am Hauptseil (Karabiner-Verbindung).
- » Winkel zum Aufhängungspunkt (je größer, desto leichter).
- » Pendelkraft (steigt überproportional an, je weiter die Griffpunkte vom Mittelpunkt/Gerät entfernt sind).

Trainingsresultate

Ein regelmäßiges Training mit dem aeroSling® verbessert Muskelkraft, Kraftausdauer, Gelenkstabilisierung und Koordination.

- » Durch eine verbesserte Muskelkoordination optimieren Sie Ihren Bewegungsablauf beim Sport und im Alltag. Die Bewegungen werden effektiver und ökonomischer.
- » Maximaler Trainingsnutzen: Sie benötigen keine externen Gewichte zur Steigerung der Belastungsintensität, sondern verändern lediglich Winkel und/oder Abstand zum Gerät.
- » Um eine Position zu halten, muss auf beide Griffe die gleiche Kraft abgegeben werden. Hierdurch wird vermieden, dass die stärkere Seite für die schwächere kompensiert. (Ausgleich von muskulären Dysbalancen).
- » Alternierende Übungen für eine neue Trainingsdimension: Der aeroSling® erlaubt durch die zentrale Umlenkrolle ein freies Training in jede Richtung. Es geht also nicht nur vor/zurück, sondern auch nach oben/unten. So können vollkommen natürliche und fließende Bewegungsabläufe mit individuell einstellbarem Widerstand durchgeführt werden!



Introduction

As specialist for fitness and health, Ludwig Artzt GmbH has been building a bridge between sports science and the fitness world for over 25 years now; the product range especially focuses on functional and flexible small devices. The brand ARTZT vitality® offers specialists and home users a complete range of high-quality products and modern, efficient training concepts for professional and recreational athletes.

Permanent, close dialogue with experts is the mainstay of Ludwig Artzt GmbH's success. Our in-house (advanced) training institute is known as one of the best qualified seminars on health and fitness issues; it particularly focuses on conveying knowledge based on the findings of sports science.

The ARTZT vitality® aeroSling® expands our product range by an effective and mobile training device for a training which employs one's own body weight. aeroSling® promotes strength, muscular endurance and coordination and allows entire-body training on a new level. The aeroSling® by ARTZT vitality® is the convincing answer to the increasing demand for individual training options.

Materials and characteristics

The aeroSling® by ARTZT vitality® provides flexible training for everyone and convinces with positive characteristics and high-quality processing:

Mobile – its weight of only 1 kg and its compact measurements allow professional training with one's own body weight in almost every location (indoors and outdoors).

Simple – Simple adjustability of stability and instability using carabiners make the aeroSling® a device which is equally suited for sports beginners and competitive athletes.

Efficient – The unique guide roller offers additional training incentives.

Multifunctional – Can be used for fitness, therapy and home training.

High quality and safety – Due to the components from mountain sports and special duty systems, the aeroSling® can be loaded with up to 120 kg.

Comfortable – Cushioned slings for hands and feet allow intensive training without painful pressure marks. Moreover, the light aluminium material is very handy and easy to mount.

Designed in Germany, built in Europe.



Securing and setting

Securing the connection point

The long anchor sling always serves as the primary connection and securing point. Open the sling and wind it at least four full times around the holding object (fig. 1). Guide the end of the sling through the metal loop and pull it tight (fig. 2). If you have not yet connected the anchor sling with the anchor carabiner above the guide roller, do so now (fig. 3).



Please ensure that you do not connect the anchor sling with the carabiner on the height of the metal loop. The loop should be positioned centrally on one side of the sling.

If you want to mount the aeroSling® at a door inside the house, you need the vitality aluminium handle as an accessory (not included in the basic version). Proceed as follows:

1. Remove the anchor sling from the anchor carabiner.
2. Open the sling and pull the end of the sling through the aluminium handle without the metal loop.
3. Close the anchor sling again, so that the metal loop is positioned sideways from the aluminium handle.
4. Open the door and stand on the side opposite to the opening direction. Put the aluminium handle over the door frame such that the remaining slings lie flatly on the door frame (the aluminium handle is not visible!). Close the door and pull the aeroSling® tight.

Setting the handles

The cushioned and flexible handles are optimally suited for convenient training with hands or feet. For bilateral training, please use the handles in the dual-handle mode (every handle individually). For training with only one hand/leg or when the handles are only used for giving stabilising assistance, please connect both handle carabiners for single-handle-mode.



Lay your heel or instep into the bottom of the sling for “hanging” your feet into the handle sling. For pulling your foot out of the handle sling, decrease the pressure on the handle (sit down, lie down etc.).

Setting the instability

The aeroSling® training employs the concept of instability. This means that the main rope and thus also the handles are freely mounted and therefore do not ensure stable hold. Only balancing pressure and drag forces exerted on the handles allow the user to control the device. These balancing forces can be decreased using a fixation carabiner under the guide roll; at the beginning in particular, this is a helpful preliminary stage.



Safety information

The durability of and safe training with the aeroSling® primarily depend on proper use and correct assembly:

- » Check before every training session whether the aeroSling® is assembled correctly (are all carabiners closed and connections correct?).
- » Check before every training whether the securing object is secured stably and whether it is safe. Use the aeroSling® only with stable and sufficiently rigid objects which are suited for a tensile load of at least 300 kg.
- » Use the fixation carabiner **ONLY** for “turning off” the instability and never for connecting the anchor sling or setting the single-handle mode. For the single-hand mode, connect both handle carabiners with each other.
- » The aeroSling® (ropes, carabiners, handles) must not be damaged, frozen, oiled, soaked with liquid or be impaired in its function by any other external influences. Replace damaged components immediately.
- » Perform a tensile test before every training. This allows you to determine whether the system works properly.
- » The aeroSling® is intended for fitness training with your own body weight and must not be used for other purposes.
- » Improper or careless use of the aeroSling® may lead to serious injuries. Therefore always perform safe and pain-free exercises.
- » When connecting the aeroSling® to the door, ensure in any case that the door shuts tightly and does not open or bend open upon tension. Always work against the door opening direction and lock the door (attach warning sign to the other side!).

Training tips

Dosing recommendation

Fitness-oriented preventive strength training focuses on improved muscular endurance and the resulting effects on the body. To match those goals, beginners should choose 6 to 8 exercises from the following program. Repeat every exercise 12-15 times.

If you want to focus on the development of strength and muscles, a lower number of repetitions (8-10) is recommended.

The entire sequence may be repeated 1-3 times. Never during the exercise should you experience the load as VERY heavy. If this is the case, you should switch to an easier exercise or fewer repetitions. It is in fact possible that you require different levels of difficulty for exercises for different body regions. Once you have established a foundation and the exercises come easily, you can increase the exercise, number of repetitions (sets), and training frequency.

Preparation for training

Always follow these guidelines:

- » Start the training slowly and do not overstrain yourself. It is recommended to train with a supporting partner in the beginning.
- » Please bear in mind that *aeroSling®* is based on the concept of instability. If you cannot hold a position any longer or slip off during the training, the handles do not provide secure hold!
- » Please ensure that you have sufficient room (at least three metres around the training person) and a safe underground for your training.
- » Perform motions slowly and under control. Maintain good overall body posture before, during and after each movement.
- » Training should be pain-free. Take a break if an exercise becomes painful. If your pain persists, seek medical advice.
- » The exercises with the *aeroSling®* are each depicted in the beginning and final position. Closely examine the photos and imagine the movement.
- » ALWAYS exercise both the right and left side of the body even when the illustration only shows one side.

Control of training/Progression

Thanks to the high variability of the aeroSling®, the training may be adjusted very well to the individual user. The following are factors by which you can control and thus individually adjust your training:

- » adjustable instability on the main rope (carabiner connection)
- » angle to the connection point (the larger, the easier)
- » pendular force (increases disproportionately higher, the further the handle points are away from the centre/device).

Training results

Regular training with the aeroSling® improves muscular strength, muscular endurance, joint stabilisation and coordination.

- » Improved muscular coordination optimises your motion sequences in sports and daily life. Movements become more effective and economic.
- » Maximum training benefit: You do not need external weights for increasing the load intensity but only change the angle and/or distance to the device.
- » In order to hold a position, the same force must be applied to both handles. This avoids that the stronger side compensates for the weaker one. (setting off muscular dysbalances).
- » Alternating exercises for a new training dimension: thanks to the central guide roll, the aeroSling® allows free training into every direction – not only back and forth, but also up and down. Thus, totally natural and fluent motion sequences can be trained with an individually adjustable resistance!



Kräftigung und Koordination – Schultern/Arme | Strengthening and Coordination – Shoulders/Arms Armheben | Arm lifting



Schulterbreiter Parallelstand. Greifen Sie beide Griffe einzeln vor dem Körper (Handrücken zeigen nach oben) und hängen Sie sich in die Griffe (Schräglage). Die Arme sind gestreckt.

Shoulder-width parallel stance. Grip each of the two handles separately in front of your body (backs of the hands showing upwards) and let yourself hang into the handles (in inclined position). Arms are stretched.



Heben Sie nun beide Arme gleichzeitig über den Kopf. Die Arme bleiben während des ganzen Bewegungsablaufs gestreckt, und der Körper richtet sich im Laufe der Bewegung auf.

Lift both your arms over your head at the same time. Arms remain stretched during the entire motion sequence and your body sits up during the course of the motion.

Armöffnen seitlich | Arms opening sideways



Schulterbreiter Parallelstand. Greifen Sie beide Griffe einzeln vor dem Körper (Handrücken zeigen nach oben) und hängen Sie sich in die Griffe (Schräglage). Die Arme sind gestreckt.

Shoulder-width parallel stance. Grip each of the two handles separately before your body (backs of the hands showing upwards) and let yourself hang into the handles (in inclined position). Arms are stretched.



Öffnen Sie nun beide Arme über die Seite. Die Arme bleiben während des ganzen Bewegungsablaufs gestreckt, und der Körper richtet sich im Laufe der Bewegung auf.

Open your arms sideways now. Arms remain stretched during the entire motion sequence and your body sits up during the course of the motion.

Armrückführen | Moving arms backwards



Schulterbreiter Parallelstand. Greifen Sie beide Griffe einzeln vor dem Körper (Handrücken zeigen nach oben) und hängen Sie sich in die Griffe (Schräglage). Die Arme sind gestreckt.

Shoulder-width parallel stance. Grip each of the two handles separately in front of your body (backs of the hands showing upwards) and let yourself hang into the handles (in inclined position). Arms are stretched.



Führen Sie nun beide Arme über die Seite nach unten-hinten. Die Arme bleiben während des ganzen Bewegungsablaufs gestreckt, und der Körper richtet sich im Laufe der Bewegung komplett auf (Oberkörper weit nach vorne ziehen).

Move both arms backwards and downwards now sideways. Arms remain stretched during the entire motion sequence and your body sits up during the course of the motion (pull your upper body far to the front).



Schulterbreiter Parallelstand. Greifen Sie beide Griffe einzeln vor dem Körper (Handrücken zeigen zum Boden) und hängen Sie sich in die Griffe (Schräglage). Die Arme sind gestreckt.

Shoulder-width parallel stance. Grip each of the two handles separately in front of your body (backs of the hands showing to the ground) and let yourself hang into the handles (in inclined position). Arms are stretched.



Ziehen (beugen) Sie die Unterarme in Richtung Gesicht. Der Körper richtet sich im Laufe der Bewegung auf.

Pull (bend) your forearms towards your face. Your body sits up during the course of the motion.



Einzelgriff-Modus möglich: Es zieht nur ein Arm, während der andere Arm unterstützend bzw. stabilisierend eingesetzt werden kann.

Single-handle mode possible: Only one arm pulls while the other arm supports/stabilises.

Trizepsdrücken | Triceps pressing



Schulterbreiter Parallelstand. Greifen Sie beide Griffe einzeln vor dem Körper (Handrücken zeigen nach oben). Die Arme sind im Ellbogen leicht gebeugt. Die Hände befinden sich auf Augenhöhe. Der Oberkörper weist nur eine leichte Schräglage auf.

Shoulder-width parallel stance. Grip each of the two handles separately in front of your body (backs of the hands showing upwards). Arms are bent slightly in the elbow. Hands are at eye level. Your upper body is only slightly inclined.



Führen Sie nun beide Hände über den Kopf, indem Sie die Unterarme bis zu 90 Grad anwinkeln. Die Oberarme verändern die Position dabei nicht.

Move both hands over your head now by bending your forearms by up to 90 degrees. Your upper arms do not change their position.



Schulterbreiter Parallelstand. Greifen Sie beide Griffe einzeln vor dem Körper (Handrücken zeigen nach oben). Die Arme sind im Ellbogen leicht gebeugt, der Oberkörper weist nur eine leichte Schräglage auf.

Shoulder-width parallel stance. Grip each of the two handles separately in front of your body (backs of the hands showing upwards). Your arms are bent slightly in the elbow, your upper body is only slightly inclined.



Beugen Sie nun die Arme (Ellbogen ziehen nach hinten-oben) und senken Sie den Körper nach vorne ab. Diese Übung kann bis zur horizontalen Körperposition gesteigert werden.

Bend your arms now (elbows pull backwards-upwards) and let your body sink forwards. This exercise can be intensified up to the horizontal body position.

Kräftigung und Koordination - Oberer Rücken | Strength and coordination – upper back
Rudern | Rowing



Schulterbreiter Parallelstand. Greifen Sie beide Griffe einzeln vor dem Körper (Handrücken zeigen leicht nach außen) und hängen Sie sich in die Griffe (Schräglage). Die Arme sind gestreckt.

Shoulder-width parallel stance. Grip each of the two handles separately in front of your body (backs of the hands showing slightly outwards) and let yourself hang into the handles (in inclined position). Arms are stretched.



Ziehen Sie nun die Ellbogen nach hinten-unten, während Sie die Arme beugen. Die Arme ziehen eng am Körper vorbei, und der Körper richtet sich im Laufe der Bewegung auf.

Pull your elbows backwards-downwards now while bending your arms. Your arms pass closely by your body; your body sits up during the course of the motion.



Einzelgriff-Modus möglich: Es zieht nur ein Arm, der andere Arm wird im weiten Bogen nach vorne geführt.

Single-handle mode possible: Only one arm pulls; the other arm moves forward in a wide circle



Knieen Sie sich mit dem Rücken zum aeroSling® und legen Sie die Fußbrücken nacheinander in die Griffe, sodass Sie sich in einer Liegestützposition befinden. Halten Sie diese Position stabil.

Kneel down with your back towards the aeroSling® and lay the backs of your feet into the handles one after the other, so that you are in a press-up-position. Hold this position stable.



Ziehen Sie nun beide Knie in Richtung Ellbogen.
Vereinfachung: Ausführung im Unterarmstütz oder Crunch-Bewegung weglassen und nur halten.

Pull both knees towards your elbows now.
Easier way: train in forearm press-up position or do not perform crunch movement, but hold only.

Kräftigung und Koordination - Beine | Strength and coordination - Legs

Kniebeuge einbeinig | One-legged squats



Schulterbreiter Parallelstand. Greifen Sie beide Griffe einzeln vor dem Körper (Handrücken zeigen nach oben) und verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein. Die Arme sind gestreckt.

Shoulder-width parallel stance. Grip each of the two handles separately in front of your body (backs of the hands showing upwards) and shift your weight to one leg. Arms are stretched.



Heben Sie das unbelastete Bein vom Boden ab und gehen Sie leicht in die Kniebeuge. Dabei sollte das Knie nicht über die Fußspitze hinaus bewegt werden! Die Griffe werden nur zur Stabilisierung genutzt.

Lift the leg which carries no weight from the ground and move slightly into a squat-position. Your knee should not be moved beyond the tip of your foot! The handles are only used for stabilisation.



Schulterbreiter Parallelstand mit dem Rücken zum aeroSling®.
Legen Sie einen Fußrücken in den Griff (Einzelgriff-Modus!)

Shoulder-width parallel stance with the back towards the
aeroSling®. Lay one foot-back into the handle (single-handle
mode!).



Gehen Sie langsam in die Kniebeuge und führen Sie die Arme
gegengleich mit. Dabei sollte das Knie nicht über die Fußspitze
hinaus bewegt werden!

Move slowly into the squat-position and move your arms along
mirror-inverted. Your knee should not be moved beyond tip of
your foot!

Oberschenkel-Curl | Thigh-Curl



Setzen Sie sich vor dem aeroSling® auf den Boden und legen Sie die Fersen nacheinander in die Griffe. Legen Sie sich lang hin und halten Sie diese Position stabil.

Sit on the ground in front of the aeroSling® and lay your heels into the handles one after the other. Lie down lengthwise and hold this position stably.



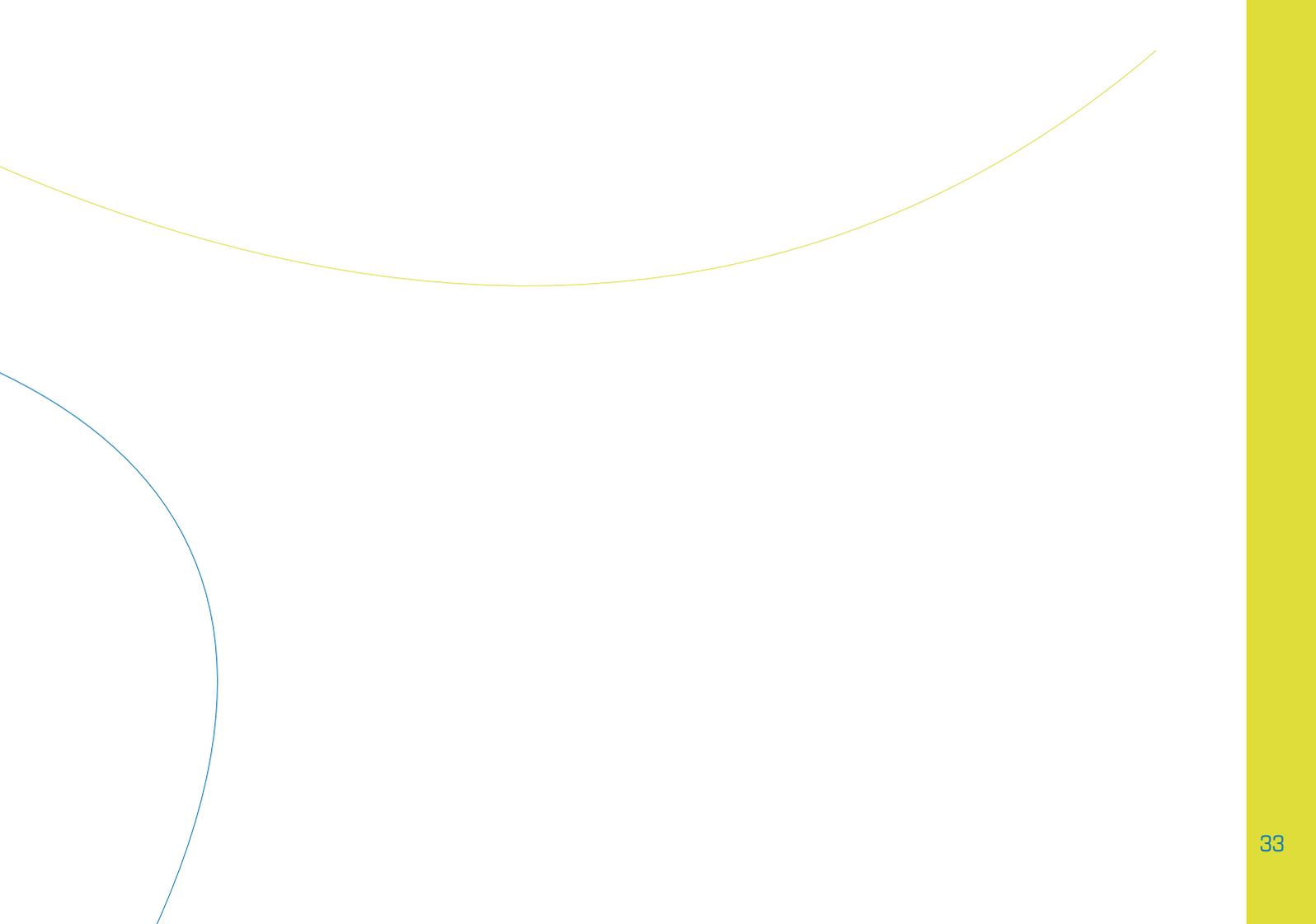
Winkeln Sie die Unterschenkel etwa 90 Grad an (Knie Richtung Decke ziehen), während der Oberkörper in Position bleibt.

Bend the lower leg by about 90 degrees (pull knee towards the ceiling) while your upper body remains in position.



Vereinfachung: Anstatt die Unterschenkel zu beugen, können Sie eine gleichmäßige Radfahr-Bewegung ausführen. Das Gesäß berührt dabei nicht den Boden.

Easier way: Instead of bending the lower legs, you can also move your legs constantly like when cycling. Your buttocks must not touch the ground.



UPGRADE YOUR VITALITY!

ARTZT
vitality

Produktprogramm ARTZT vitality® | Product range ARTZT vitality® Medical Fitness - Made in Germany



Bioswing®



Kinesiologisches Tape
Menstruationsbeschwerden
Kinesiologic Tapes
Menstrual Complaints



Kinesiologisches Tape Nacken
Kinesiologic Tapes Neck Pain



Kinesiologisches Tape
Rückenbeschwerden
Kinesiologic Tapes
Back Pain



Kinesiologisches Tape
LWS-Beschwerden
Kinesiologic Tapes
Lumbar Spine Complaints



Fitness-Ball



Latexfree
2.5m / 6.0m / 25.0m



Massage-Ball
Massage Ball



Stabilitätstrainer
Stability Trainer



aeroSling®



Akupressurmatte
Acupressure matt



Übungsmatte
Exercise Mat



Mini-Stabilitätstrainer
Mini Stability Trainers



Massage-Roller
Massage Roll



Akupressurband
Acupressure band



Made in 
GERMANY

Impressum

Herausgeber / publisher:

Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5 · 65599 Dornburg Germany
fon: +49 (0) 64 36 / 944 930
info@artzt.eu · www.artzt.eu

Autoren / Authors:

Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
Elmar Schumacher



Lust auf
Weiterbildung?

Das ARTZT Institut hat sich in Deutschland mit einem qualifizierten Team aus Trainingsexperten, Therapeuten und Sportwissenschaftlern auf In-House-Fortbildungen spezialisiert. Ausgewählte Trainer des Teams besuchen therapeutische Einrichtungen, Wellness-, Sport- und Fitnesscenter und schulen Fachkräfte vor Ort. Aktuelle Themen und Trend-Produkte, die sich besonderer Beliebtheit erfreuen, sind z.B.:

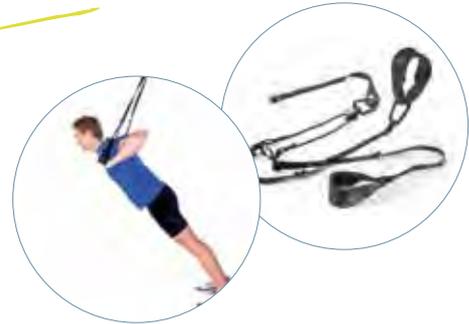
- Flowin® Personal Training
- Gymstick™ Health
- BOSU® Balance Training

Natürlich gestalten wir die Fortbildung ganz nach Ihren individuellen Wünschen und stimmen Thema und Inhalt mit Ihnen ab.

Kontakt:
institut@artzt.eu



UPGRADE YOUR VITALITY!



Ihr Fachhändler / Your dealer:

 **Ludwig Artzt GmbH**
Schiesheck 5
65599 Dornburg
Germany

fon: +49 (0) 64 36 / 94 49 - 30
fax: +49 (0) 64 36 / 94 49 - 333

www.artzt.eu
info@artzt.eu

ARTZT vitality® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Ludwig Artzt GmbH. Unerlaubter Gebrauch wird strafrechtlich verfolgt.
© 2009 Ludwig Artzt GmbH. Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.

ARTZT vitality® is a registered trademark of Ludwig Artzt GmbH. Unauthorized use is strictly prohibited.
© 2009 Ludwig Artzt GmbH. All rights reserved. Printed in Germany.



www.artzt-vitality.de
www.artzt-vitality.com