



# QUICKSTARTGUIDE

[www.pat.fit](http://www.pat.fit)



## Du sitzt zu viel!

Hallo, ich bin Patrick Herzog, dein Personal Trainer und Spezialist für funktionelles Training. Zusammen mit Flexvit habe ich das PATband entwickelt. Dieses funktionelle Trainingsband ermöglicht es dir, immer und überall in Bewegung zu bleiben. In diesem Quickstart Guide lernst du, wie du das PATband effektiv in deinem Alltag einsetzt.

Los geht's!

## Du willst mehr? Starte deine 10 Day Challenge - KOSTENLOS!



Schmerzfrei, stark und sexy! Ich zeige dir wie. Scanne diesen QR-Code und erfülle deine tägliche Bewegungsaufgabe.

Werde Teil der Community und motiviere andere. Du findest alle Infos auf meiner Website. Wir sehen uns gleich online! Nutze [#PATband](#) und markiere mich mit [@iampat.fit](#) auf Instagram oder Facebook.

# 1

## Erhöhe deine Beweglichkeit

Dynamisches Stretching mit dem PATband verbessert deine Beweglichkeit und kann dadurch Schmerzen vorbeugen.

Lege das PATband unterhalb deiner Schultern um den Rücken und fixiere es am Fuß des gestreckten Beines.

Die Spannung des Bandes zieht deinen Oberkörper nach vorn und unterstützt die Dehnung von Beinrückseite und unterem Rücken.

Beim Aufrichten kräftigst du die entsprechenden Muskeln.

Wiederhole diesen Stretch 15x je Seite und atme in die Dehnung aus.



## Werde stärker

2

Nutze das PATband als Widerstand für Körpergewichtsübungen wie Liegestütze und mache sie dadurch noch intensiver!

Lege das PATband um deinen Rücken und führe es unter den Schultern nach vorn.

Schlüpf mit jeweils einer Hand in eine Schlaufe.

Halte deinen Rücken in neutraler Position, während du aus einem Stütz deinen Körper zum Boden und wieder nach oben führst.

Wiederhole diese Übung 15x. Je kürzer du das Band anlegst, desto intensiver wird diese Übung.



# 3

## Steigere deine Athletik

Lerne athletische Bewegungen flüssig auszuführen und erhöhe mit dem PATband die Intensität der Ausführung.

Befestige das PATband an beiden Füßen und lege es um deinen Hals.

Je kürzer du das Band fixierst, desto mehr Widerstand wirkt während der Kniebeuge nach unten und dem Sprung nach oben.

Wichtig bei der Landung ist, diese mit einer Hüftbeugung nach hinten abzubremsen.

Wiederhole diese Übung 15x und atme beim Sprung aus.





## Trainiere deine Körperspannung

4

Mit dieser Übung dehnt und kräftigst du deine Rumpfmuskulatur.

Schlüpfe mit einer Hand in die erste und mit der anderen Hand in die dritte Schlaufe des PATbands.

Stelle deinen Fuß so in eine Schlaufe, dass das Band stets unter Spannung ist.

Halte beide Hände über Kopf, während du der Spannung des Bandes zur einen Seite nachgibst.

Arbeite gegen den Widerstand des Bandes zur anderen Seite.

Wiederhole diese Übung 15x.

# 5

## Optimiere deine Haltung

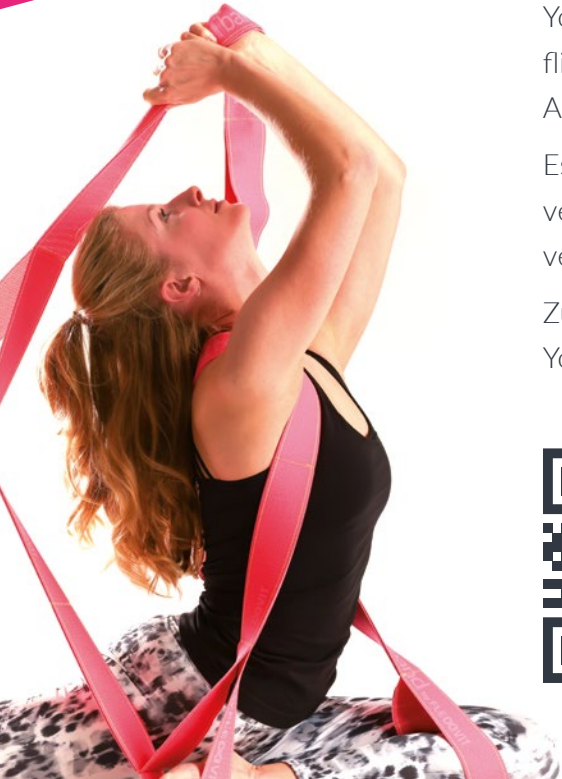
PATband Strappings sind eng anliegende Körperwicklungen. Diese einzigartigen Techniken aktivieren Muskeln, die du mit herkömmlichen Übungen nicht erreichen kannst.

Beim Schulter und Brustkorb Strapping hilft dir das PATband dabei, deinen Körper aufzurichten. Dadurch werden strapazierte Nacken- oder Brustmuskeln gedehnt und deine Körperhaltung deutlich und unmittelbar verbessert.



Scanne den QR-Code  
und erlerne die  
PATband Strapping  
Techniken!





Yoga einmal vorwärts, einmal rückwärts gelesen. Ein Wortspiel, das die fließende Dynamik und neue Funktionalität in den Abläufen widerspiegelt. Aus Statik wird Bewegung.

Es ist eine Intensitätssteigerung, die dir mehr Verständnis für die Yogapraxis verleiht, aber auch mehr Stabilität für Bewegungsabläufe im Alltag vermittelt.

Zusammen mit Laura Biemann entstand diese Form der funktionellen Yoga-Praxis. Laura zeigt dir hier deine ersten Übungen.



**Besuche meine Website für  
weitere Übungen, Workshops  
oder Ausbildungen.**

[www.agoyoga.fit](http://www.agoyoga.fit)



1

## Schulterbrücke

In Rückenlage Füße hüftbreit aufstellen, Arme liegen neben dem Körper, Finger sind unter dem Rücken verschränkt. Die Knie stecken in jeweils einer Schlaufe, beide Füße sind auf dem Band aufgestellt. Das PATband unterstützt durch den Zug die Hüftöffnung. Die Beininnenseiten werden nach innen aktiviert und gekräftigt.





## Krieger II

2

Die Füße stehen einen großen Schritt voneinander entfernt auf dem Boden, der hintere ist leicht nach außen gedreht. Das vordere Knie ist gebeugt und der Arm darüber streckt nach vorne. Der andere Arm zieht nach oben. Der Fuß des gebeugten Beines steht in einer Schlaufe des PATbandes. Dieses verläuft unter Spannung hinter dem Körper zur gegenüberliegenden Hand. Das Knie arbeitet nach außen über den Widerstand des Bandes, dadurch wird die Beinaußenseite gekräftigt. Gleichzeitig wird die äußere Rumpfseite aktiviert.

# 3

## Krieger I

Aus der Krieger 2 Position einen Arm gegen den Widerstand des Bandes nach vorne führen.

Der andere Arm zieht nach hinten.

Durch die Rotation des Oberkörpers, löst sich die hintere Ferse und die Hüfte schließt sich.

Bei der Drehung werden Brust- und Schultermuskulatur gekräftigt.

Der Wechsel zwischen beiden Kriegerpositionen erhöht die Mobilität.





## Drehsitz Variation

4

Ein Bein nach vorne ausstrecken, das andere Bein ist angewinkelt auf Höhe des Knies.

Das Band verläuft über den Fuß des gestreckten Bandes quer über den Rücken und wird am Knie fixiert.

Das Band bietet so einen Widerstand bei der Drehung nach außen und trainiert somit die gesamte Rumpfmuskulatur.

# 5

## Nackenschaukel

In Rückenlage einen Fuß aufstellen.

Das PATband läuft über den Hinterkopf und ist mit jeweils zwei Schlaufen über den Fuß des gestreckten Beines fixiert.

Über das Gewicht des Beines zieht das Band das Kinn zur Brust.

Dadurch entsteht eine sanfte Dehnung für den Hals- und Nackenbereich.



Das  
**PATband**  
passt perfekt  
zu...



# PATmat

Die funktionelle  
Bewegungslandkarte



# PATrigger

Die Trainings- und Therapierolle





[iampat.fit](https://www.instagram.com/iampat.fit)



[lampat.fit](https://www.facebook.com/lampat.fit)

[www.pat.fit](http://www.pat.fit)