



## DYNAMIK, DIE BEWEGT

### Funktionelles Training mit federnder Intelligenz

Die elastischen Bänder des 4D PRO machen jede Bewegung zu einem Erlebnis. Sie geben nach, wenn du Kraft brauchst und unterstützen, wenn du Stabilität suchst. So entsteht eine Dynamik, die kein klassischer Schlingentrainer bieten kann – ein einzigartiges Trainingsgefühl, das zugleich fordert, schützt und motiviert. Physiotherapeuten, Trainer und Athleten lieben diesen federnden Effekt, weil er den Körper intuitiv in Bewegung bringt und das Training spürbar intensiver macht. Unterschiedlichen Formen der Faser ermöglichen eine gezielte, spezifische und tiefergehende Behandlung, als es mit bloßen Händen möglich wäre.

Entwickelt von Dr. Dr. Hodayun Gharavi – einem Visionär, der funktionelles Training natürlicher und intelligenter gedacht hat – verbindet der 4D PRO wissenschaftlichen Anspruch mit echter Leidenschaft für Bewegung. Gemeinsam bringen ARTZT thepro und 4D PRO das Original zurück: mit einem starken Qualitätsversprechen, professionellem Know-how und einem Netzwerk, das seit Jahrzehnten für echte Trainingsinnovationen steht.

Ein Schlingentrainer, der mehr ist als ein Tool: Er ist das Gefühl, endlich genau so zu trainieren, wie dein Körper es braucht – dynamisch, sicher und authentisch. Das Original – weitergedacht.



## ZUSAMMENGEBAUTER 4D PRO

### BESTANDTEILE

#### Der 4D Pro besteht aus folgenden Bestandteilen:

- 1 x Baumschlinge
- 1 x Karabiner (groß)
- 2 x längenverstellbares, nicht-elastisches Element
- 2 x Griff
- 4 x elastisches Lambda-Band mit Karabiner und Schlaufe
- 2 x Neoprenschlaufe



# LIEGENDE ÜBUNGEN

## FÜR ALLE LIEGENDEN ÜBUNGEN GILT:

- Grundsätzlich mit insgesamt zwei Lambdas, also je einem pro Seite (1:1) oder mit zwei Lambdas auf einer Seite, also beide Beine in einer Schlaufe (2:0).
- Leichtere und kleinere Personen können die Höhe des 4D PRO niedriger einstellen (circa auf Kniehöhe) und/oder die Beine weiter rumpfnah in die Schlaufen legen, um die federnde Schließung zu ermöglichen.
- Schwerere und größere Personen sollten darauf achten, die Bänder nicht zu überdehnen. Um das zu verhindern, kann im 2:2-Modus mit rumpfnah eingehängten Neoprenschlaufen die Federwirkung verstärkt werden.
- Die Beschleunigung (das Bouncen) erfolgt immer aus der Rumpfmittle und nicht aus den Extremitäten.
- Dehnübungen in 2:2-Modus.

### 1. PELVIC LIFT

[2 x 30 sec]

- Auf den Rücken legen
- Unterschenkel in die Schlaufen
- Arme neben dem Körper flächig in den Boden drücken
- Becken heben, sodass Rumpf und Beine eine Gerade bilden
- Jetzt Hüfte ab und aufwärts beschleunigen und in Schwingung bringen
- Im Rhythmus des 4D PRO bleiben.



### 2. SIDE SWING

[2 x 30 sec]

- Aus der Rückenposition Beine grätschen und auf die Seite in den Unterarmsstütz drehen
- Den oberen Arm wie abgebildet vor den Körper stützen für gute Kraftübertragung
- Oberes Bein immer hinten in großer Schritthaltung halten
- Beide Beine dynamisch belasten
- Schwingung erzeugen: Becken fallen lassen und hochbeschleunigen, dabei seitliche Bauchmuskulatur einziehen.



### 3. SPHINX

[2 x 30 sec]

- Sitzend die Unterschenkel in die Schlaufen
- Beine kreuzen und auf den Bauch drehen
- Unterarmstütz, Hände gefaustet oder Handflächen nach unten, Hüfte anheben
- Jetzt Schwingung erzeugen: Becken fallen lassen und wieder hochbeschleunigen.



### 4. BOUNCED CRUNCH

[2 x 30 sec]

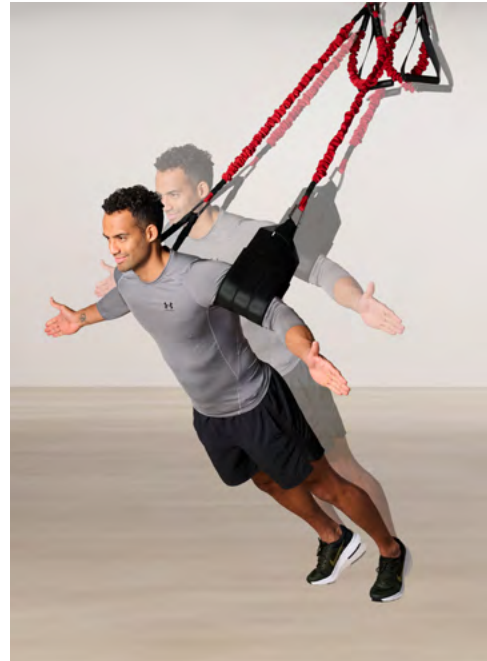
- „Sphinx“-Position einnehmen
- Schwingung einleiten
- Abwechselnd einen Schwingung gestreckt und einen gehockt durchführen
- Knie berühren nicht den Boden.



# STEHENDE ÜBUNGEN

## FÜR ALLE STEHENDEN ÜBUNGEN GILT:

- Beginne erst mit einem Lambda pro Seite (1:1). Steigere dich auf zwei Bänder pro Seite (2:2). Probiere jede Übung auch einmal asymmetrisch (1:2/2:1) aus.
- Arme in die Schlaufen
- Gewöhnung 1: Vor und zurück gehen
- Gewöhnung 2: Fußposition fix. Leicht in die Bänder lehnen und die Grundspannung im Körper halten (nicht im Becken abknicken)
- Füße zurück oder vor bewegen und über einen Impuls aus der Hüfte die Bänder in Schwingung bringen.



## 2. EAGLE

[2 x 45 sec]

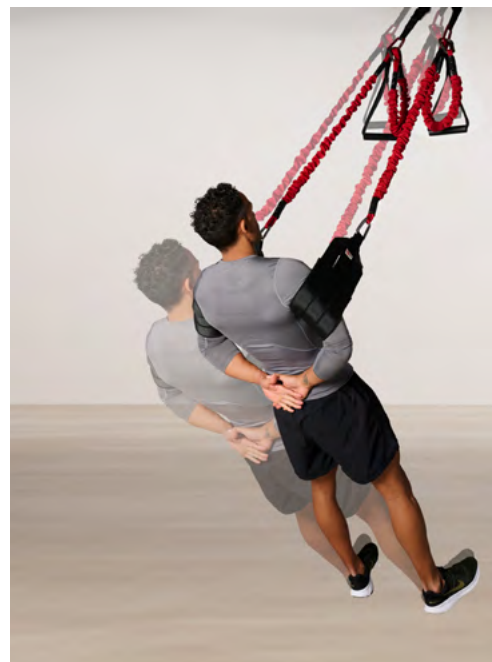
- Wie Übung 1., aber mit Armen wie Flügel seitlich ausgestreckt
- Handflächen zeigen nach vorn.



## 1. FALL IN

[2 x 45 sec]

- Die Oberarme in die Schlaufen
- Hände auf den Bauch
- Arme eng am Körper
- Nach vorne gehen
- In die Bänder lehnen
- Füße zurück und aus dem Becken in Schwingung bringen
- Fersen in den Boden drücken.



## 3. FALL BACK

[2 x 45 sec]

- Oberarme in die Schlaufen
- Hände hinter das Gesäß
- Zurückgehen, bis sich das Band spannt
- In den 4D PRO lehnen
- Füße nach vorne setzen mit Blick auf die Aufhängung
- Aus der Hüfte Schwingung erzeugen und bis in den Stand beschleunigen.

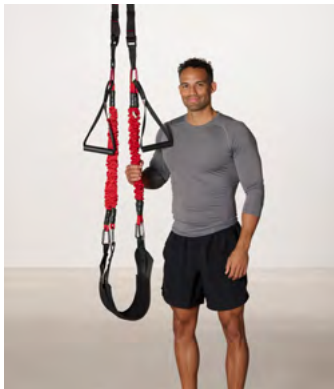
## AUFHÄNGUNGSMÖGLICHKEITEN



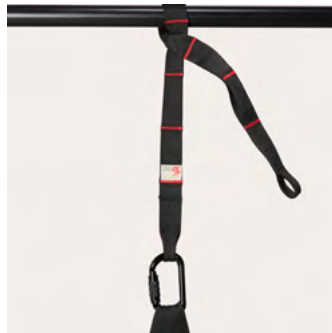
### A

#### mit Deckenhaken

Falls du schon einen Deckenhaken hast, achte darauf, dass die Traglast mind. 200 kg beträgt.



Stelle die Länge der nicht-elastischen Elemente (3.) so ein, dass die Schlaufen (6.) knapp über Kniehöhe hängen.



### B

#### Baumschlinge

**Mindesttraglast der Aufhängung: 200 kg**

Nimm die Baumschlinge (1.) und lege sie um den Ast oder die Stange, an der du trainieren möchtest. Dabei ziehst du die Schlaufe des einen Endes von der Baumschlinge durch die Schlaufe des anderen Endes der Baumschlinge. Dann klickst du den Karabiner (2.) in die frei hängende Schlaufe.

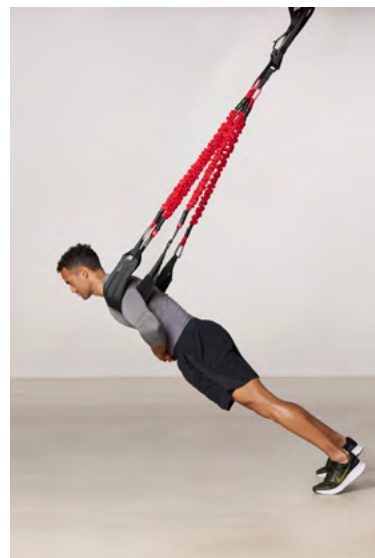


## TRAININGSTIPPS

Um lange Spaß an deinem 4D PRO zu haben, wähle immer einen Körperwinkel, bei dem sich die Bänder nicht bis zum Anschlag ausdehnen.

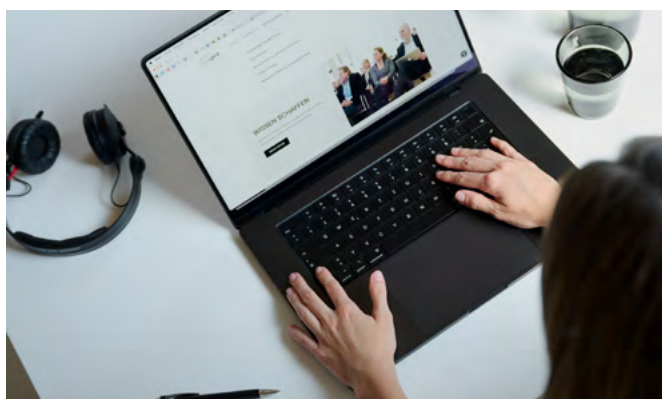
Die elastischen Lambda-Bänder sind Verschleißteile. Daher empfehlen wir dir, die Bänder regelmäßig zu wechseln. So kommen alle Bänder gleich oft zum Einsatz.

Weiterer Tipp: Starte langsam ins Training und steigere die Intensität nach und nach.



## 4D PRO KURS

**Bring dich auf ein neues Level:  
4D PRO E-Learning mit  
Dr. Dr. med. Homayun Gharavi**



**Im Online-Kurs mit knapp 4 Stunden Videomaterial erhältst du:**

- Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Aufbau inkl. Fehler-Check
- Theoretische Hintergründe & Basisübungen
- Dynamische Flows & kreative Workouts
- Add-Ons mit Tipps für Fitness, Reha und Gruppentraining

**Mehr Informationen ZUM ONLINE-KURS findest du hier.**

**Ludwig Artzt GmbH Produkte für Sport und Gesundheit**  
Schiesheck 5  
65599 Dornburg, Deutschland  
Telefon: +49 6436 944930  
info@artzt.eu  
artzt.eu



## DYNAMICS THAT MOVE YOU

### Functional training with spring-loaded intelligence

The elastic bands of 4D PRO turn every movement into an experience. They give when you need power and support you when you're looking for stability. The result is a dynamic no classic suspension trainer can offer – a unique training feel that challenges, protects and motivates all at once. Physiotherapists, trainers and athletes love this springy effect because it gets the body moving intuitively and makes training noticeably more intense. Different Fazer shapes enable a more targeted, specific and deeper treatment than is possible with bare hands.

Created by Dr Dr Homayun Gharavi – a visionary who reimagined functional training to be more natural and smarter – 4D PRO pairs scientific rigour with a genuine passion for movement. Together, ARTZT thepro and 4D PRO bring back the original: backed by a strong promise of quality, professional expertise and a network that has stood for real training innovation for decades.

A suspension trainer that's more than a tool: it's the feeling of finally training exactly the way your body needs – dynamic, safe and authentic. The original – rethought.



## ASSEMBLED 4D PRO

### COMPONENTS

The 4D Pro comprises the following components:

- 1 x tree strap
- 1 x carabiner (large)
- 2 x length-adjustable, non-elastic elements
- 2 x handles
- 4 x elastic Lambda bands with carabiner and loop
- 2 x neoprene loops



# FLOOR EXERCISES

## FOR ALL FLOOR-BASED EXERCISES:

- Generally use a total of two Lambdas: one on each side (1:1), or both Lambdas on one side so both legs are in a single loop (2:0).
- Lighter and smaller users can set the 4D PRO lower (roughly knee height) and/or place the legs further into the loops, closer to the torso, to allow the spring-like closure.
- Heavier and taller people should take care not to over-stretch the bands. To prevent this, in 2:2 mode the spring effect can be increased by attaching the neoprene loops closer to the torso.
- Acceleration (the bounce) always comes from the centre of the torso, not from the limbs.
- Stretching exercises in 2:2 mode.

## 1. PELVIC LIFT

[2 x 30 sec]

- Lie on your back
- Place your lower legs in the loops
- Press your arms flat into the floor beside your body
- Lift your pelvis so your torso and legs form a straight line
- Now accelerate the hips down and up to create a swing
- Keep moving in time with the 4D PRO.



## 2. SIDE SWING

[2 x 30 sec]

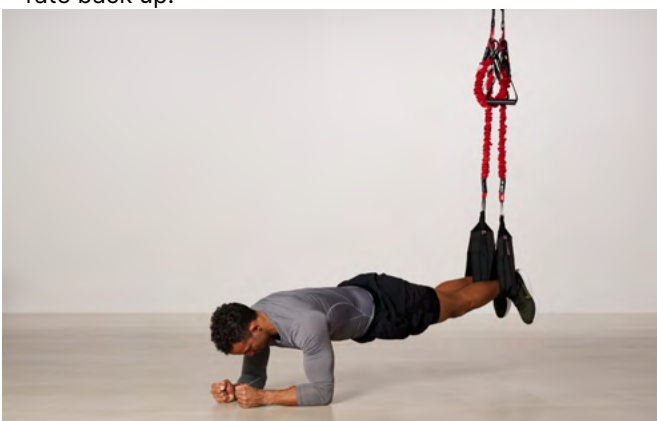
- From lying on your back, open the legs and rotate to the side into a forearm support
- Brace the top arm in front of the body as shown for good force transfer
- Keep the top leg back in a long lunge position at all times
- Load both legs dynamically
- Create the swing: let the pelvis drop and accelerate upwards, drawing in the side abdominal muscles.



## 3. SPHINX

[2 x 30 sec]

- From a seated position, place your lower legs in the loops
- Cross your legs and roll over onto your front
- Forearm support, hands in fists or palms facing down, lift the hips
- Now create the swing: let the pelvis drop, then accelerate back up.



## 4. BOUNCED CRUNCH

[2 x 30 sec]

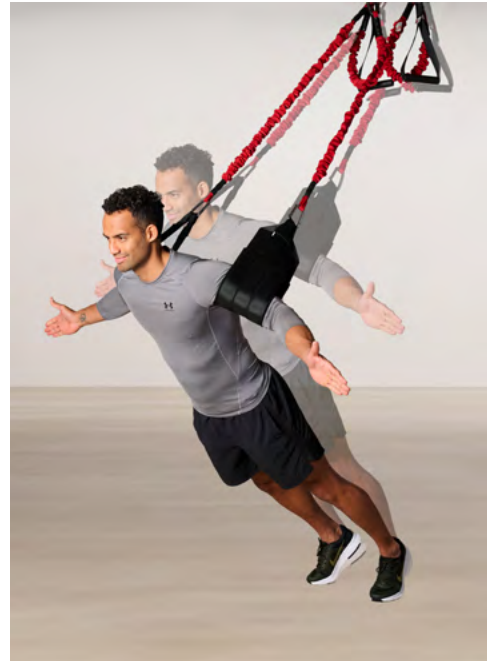
- Get into the "Sphinx" position
- Initiate the swing
- Alternate one swing with legs extended and one in a tucked position
- Knees do not touch the floor.



# STANDING EXERCISES

## FOR ALL STANDING EXERCISES:

- Start with just one Lambda per side (1:1). Progress to two bands per side (2:2). Try each exercise once asymmetrically as well (1:2/2:1).
- Arms into the loops
- Familiarisation 1: Walk forwards and backwards
- Familiarisation 2: Keep your foot position fixed. Lean lightly into the bands and maintain basic tension through the body (don't hinge at the pelvis)
- Move your feet back or forwards and, with a drive from the hips, set the bands swinging.



## 2. EAGLE

[2 x 45 sec]

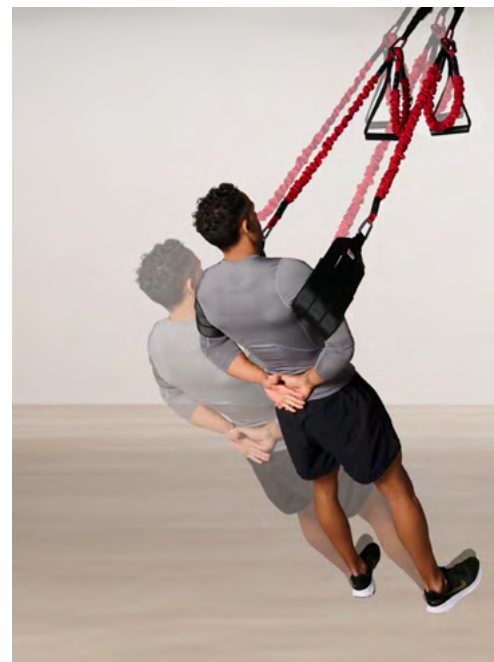
- As in Exercise 1, but with the arms stretched out to the sides like wings
- Palms face forwards.



## 1. FALL IN

[2 x 45 sec]

- Upper arms in the loops
- Hands on your stomach
- Arms close to the body
- Step forwards
- Lean into the bands
- Step feet back and create a swing from the pelvis
- Press heels into the floor.



## 3. FALL BACK

[2 x 45 sec]

- Upper arms in the loops
- Hands behind the glutes
- Walk back until the band becomes taut
- Lean into the 4D PRO
- Place feet forwards, eyes on the suspension point
- Generate momentum from the hips and accelerate back to standing.

## SUSPENSION OPTIONS



### **A** with ceiling hook

If you already have a ceiling hook, make sure it has a load capacity of at least 200 kg.



Adjust the length of the non-elastic elements (3.) so that the loops (6.) hang just above knee height.



### **B** Tree strap

**Minimum load capacity of the suspension: 200 kg**

Take the tree strap (1.) and place it around the branch or bar you want to train on. Feed the loop at one end of the strap through the loop at the other end. Then clip the carabiner (2.) into the free-hanging loop.

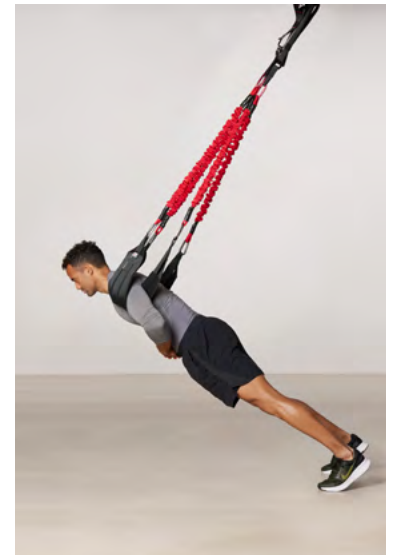


## TRAINING TIPS

To keep enjoying your 4D PRO for a long time, always choose a body angle that prevents the bands from stretching to their maximum.

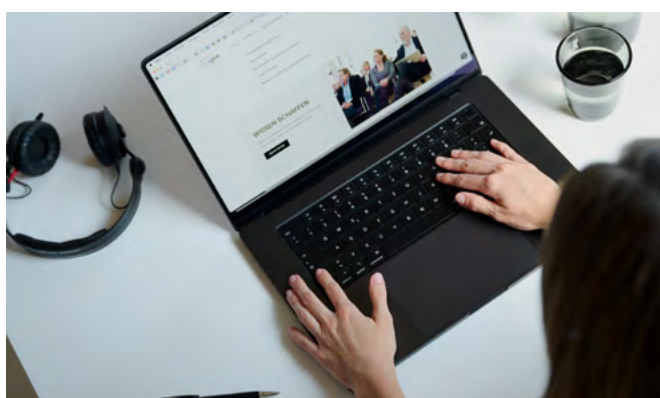
The elastic lambda bands are wear parts. That's why we recommend replacing the bands regularly, so all bands are used equally often.

Another tip: start your training slowly and build up the intensity step by step.



## 4D PRO COURSE

**Take it to the next level:  
4D PRO e-learning  
with Dr Dr med. Homayun Gharavi**



**In the online course with almost 4 hours of video content, you'll get:**

- Step-by-step set-up guide incl. error check
- Theory background & core exercises
- Dynamic flows & creative workouts
- Add-ons with tips for fitness, rehab and group training

**Find more information ABOUT THE ONLINE COURSE here.**

**Ludwig Artzt GmbH Products for Sport and Health**  
Schiesheck 5  
65599 Dornburg, Deutschland  
Telefon: +49 6436 944930  
info@artzt.eu  
artzt.eu



## UNE DYNAMIQUE QUI FAIT BOUGER

### Entraînement fonctionnel à l'intelligence rebondissante

Les bandes élastiques du 4D PRO transforment chaque mouvement en expérience. Elles cèdent quand vous avez besoin de puissance et soutiennent quand vous recherchez de la stabilité. Il en résulte une dynamique qu'aucun trainer à sangles classique ne peut offrir : une sensation d'entraînement unique, à la fois exigeante, protectrice et motivante. Kinésithérapeutes, coachs et athlètes adorent cet effet rebondissant, car il met le corps en mouvement de manière intuitive et rend l'entraînement sensiblement plus intense. Les différentes formes du Fazer permettent un traitement ciblé, précis et plus en profondeur que ce que l'on peut faire à mains nues.

Imaginé par le Dr Dr Hodayun Gharavi – un visionnaire qui a repensé l'entraînement fonctionnel de façon plus naturelle et plus intelligente –, le 4D PRO allie exigence scientifique et véritable passion du mouvement. Ensemble, ARTZT thepro et 4D PRO font revenir l'Original : une promesse qualité solide, un savoir-faire professionnel et un réseau qui, depuis des décennies, incarne les vraies innovations d'entraînement.

Un trainer à sangles qui est bien plus qu'un simple outil : c'est la sensation, enfin, de s'entraîner exactement comme votre corps en a besoin – dynamique, sûr et authentique. L'Original – repensé.



## 4D PRO ASSEMBLÉ

### COMPOSANTS

Le 4D Pro se compose des éléments suivants :

- 1 x sangle d'ancrage pour arbre
- 1 x mousqueton (grand)
- 2 x éléments non élastiques à longueur réglable
- 2 x poignées
- 4 x bandes élastiques
- Lambda avec mousqueton et boucle
- 2 x boucles en néoprène



# EXERCICES ALLONGÉ(E)

## POUR TOUS LES EXERCICES AU SOL :

- En règle générale, utiliser deux lambdas au total : un de chaque côté (1:1), ou deux lambdas d'un seul côté, avec les deux jambes dans la même sangle (2:0).
- Les personnes plus légères et de petite taille peuvent régler le 4D PRO plus bas (environ à hauteur des genoux) et/ou placer les jambes plus près du buste dans les sangles afin de permettre la fermeture élastique.

- Les personnes plus grandes et/ou plus lourdes doivent veiller à ne pas trop étirer les sangles. Pour l'éviter, en mode 2:2, des boucles en néoprène accrochées près du tronc peuvent renforcer l'effet ressort.
- L'accélération (le « bouncen ») vient toujours du centre du tronc, pas des extrémités.
- Étirements en mode 2:2.

## 1. PONT FESSIER

[2 x 30 sec]

- S'allonger sur le dos
- Placer les mollets dans les sangles
- Bras le long du corps, presser les mains/avant-bras à plat dans le sol
- Soulever le bassin pour aligner buste et jambes
- Accélérer ensuite la hanche vers le bas puis vers le haut pour créer l'oscillation
- Rester dans le rythme du 4D PRO.



## 2. BALANCEMENT LATÉRAL

[2 x 30 sec]

- Depuis la position sur le dos, écartier les jambes et pivoter sur le côté en appui sur les avant-bras
- Placer le bras du dessus devant le corps comme indiqué pour une bonne transmission de force
- Garder la jambe du dessus toujours en arrière, en grande fente
- Mettre les deux jambes en charge de façon dynamique
- Créer l'oscillation : laisser le bassin descendre puis ré-accélérer vers le haut, en engageant les obliques.



## 3. SPHINX

[2 x 30 sec]

- Assis(e), placer les mollets dans les sangles
- Croiser les jambes et se tourner sur le ventre
- Appuyé sur les avant-bras, mains fermées en poings ou paumes vers le sol, soulever les hanches
- Créer maintenant l'oscillation : laisser le bassin descendre puis ré-accélérer vers le haut.



## 4. CRUNCH REBOND

[2 x 30 sec]

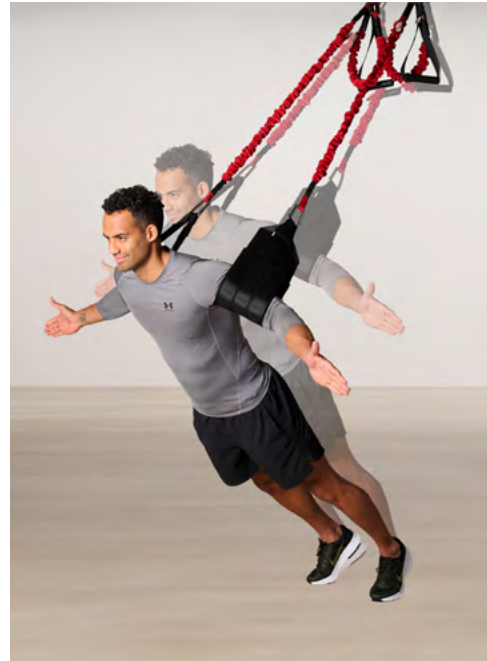
- Se placer en position « Sphinx »
- Lancer l'oscillation
- Alternier une impulsion jambes tendues puis une impulsion en position groupée
- Les genoux ne touchent pas le sol.



# EXERCICES DEBOUT

## POUR TOUS LES EXERCICES DEBOUT :

- Commence avec un seul lambda de chaque côté (1:1).
- Passe ensuite à deux bandes par côté (2:2). Essaie aussi chaque exercice en asymétrique (1:2/2:1).
- Bras dans les sangles
- Familiarisation 1 : marcher vers l'avant puis vers l'arrière
- Familiarisation 2 : position des pieds fixe. S'incliner légèrement dans les bandes et garder la tension de base dans tout le corps (sans casser au niveau du bassin)
- Avancer ou reculer les pieds et, grâce à une impulsion des hanches, mettre les bandes en oscillation.



## 2. AIGLE

[2 x 45 sec]

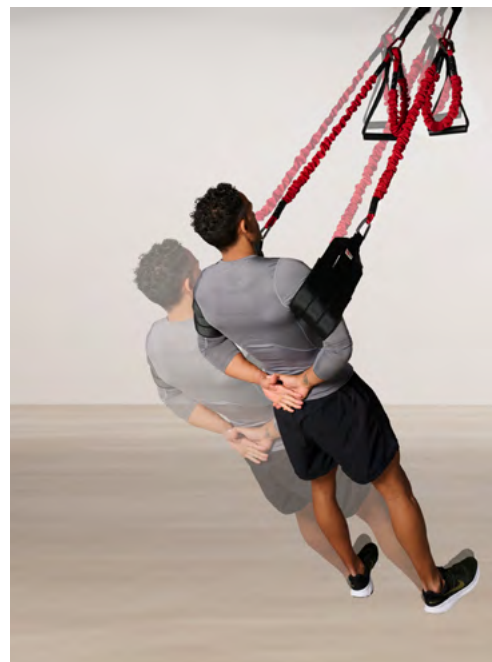
- Comme l'exercice 1, mais les bras déployés sur les côtés comme des ailes
- Paumes tournées vers l'avant.



## 1. CHUTE VERS L'AVANT

[2 x 45 sec]

- Haut des bras dans les sangles
- Mains sur le ventre
- Bras près du corps
- Avancer
- Se laisser porter par les bandes
- Reculer les pieds et mettre en mouvement depuis le bassin
- Enfoncer les talons dans le sol.



## 3. CHUTE ARRIÈRE

[2 x 45 sec]

- Haut des bras dans les sangles
- Mains derrière les fesses
- Reculer jusqu'à ce que la bande se tende
- S'appuyer dans le 4D PRO
- Placer les pieds vers l'avant en regardant le point d'accroche
- Créer l'élan depuis les hanches et accélérer jusqu'à revenir debout.

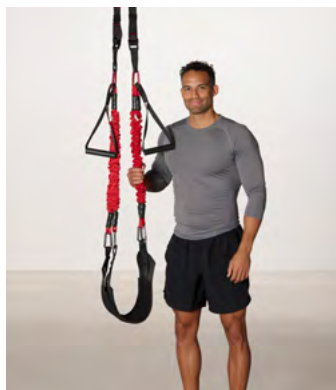
## OPTIONS DE SUSPENSION



### A

**avec crochet au plafond**

**Si tu as déjà un crochet au plafond, vérifie que sa charge maximale est d'au moins 200 kg.**



Régule la longueur des éléments non élastiques (3.) pour que les boucles (6.) pendent juste au-dessus des genoux.



### B

**Sangle d'arbre**

**Charge minimale de la suspension : 200 kg**

Prends la sangle d'arbre (1.) et passe-la autour de la branche ou de la barre sur laquelle tu veux t'entraîner. Fais ensuite passer la boucle d'une extrémité de la sangle dans la boucle de l'autre extrémité. Puis accroche le mousqueton (2.) dans la boucle qui pend librement.

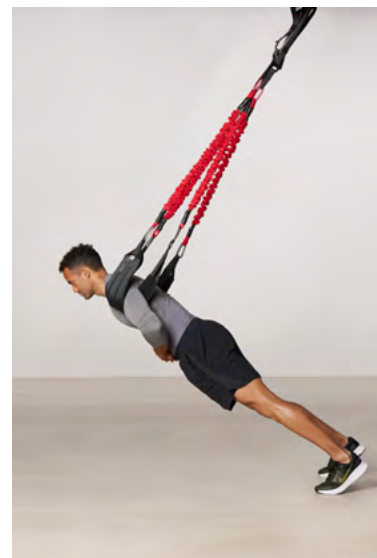


## CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Pour profiter longtemps de ton 4D PRO, choisis toujours un angle du corps qui évite aux bandes de s'étirer jusqu'à leur limite.

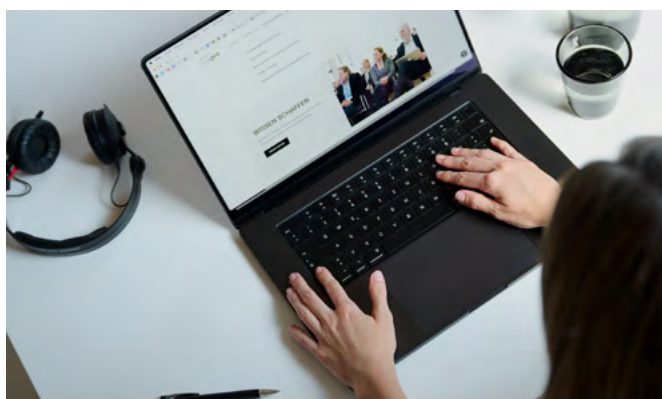
Les bandes élastiques Lambda sont des pièces d'usure. Nous te conseillons donc de les remplacer régulièrement, afin que toutes les bandes soient utilisées de manière équilibrée.

Autre conseil : démarre l'entraînement en douceur, puis augmente l'intensité progressivement.



## COURS 4D PRO

**Passe au niveau supérieur :  
e-learning 4D PRO  
avec le Dr med. Homayun Gharavi**



**Dans le cours en ligne, avec près de 4 heures de vidéos, tu bénéficieras de :**

- Guide pas à pas pour le montage, avec vérification des erreurs
- Bases théoriques & exercices fondamentaux
- Enchaînements dynamiques & séances créatives
- Bonus avec des conseils pour la forme, la rééducation et l'entraînement en groupe

**Plus d'infos SUR LE COURS EN LIGNE, c'est ici.**

**Ludwig Artzt GmbH Produits pour le sport et la santé-**  
Schiesheck 5  
65599 Dornburg, Deutschland  
Telefon: +49 6436 944930  
info@artzt.eu  
artzt.eu



## DINAMICA CHE TI METTE IN MOVIMENTO

### Allenamento funzionale con intelligenza elastica

Le bande elastiche del 4D PRO trasformano ogni movimento in un'esperienza. Cedono quando ti serve spinta e sostengono quando cerchi stabilità. Nasce così una dinamica che nessun classico suspension trainer può offrire: una sensazione di allenamento unica, che allo stesso tempo mette alla prova, protegge e motiva. Fisioterapisti, trainer e atleti amano questo effetto "a molla", perché porta il corpo a muoversi in modo intuitivo e rende l'allenamento percepibilmente più intenso. Le diverse forme della Fazer consentono un trattamento mirato, specifico e più profondo di quanto sia possibile a mani nude.

Sviluppato dal Dr. Dr. Hodayun Gharavi – un visionario che ha ripensato l'allenamento funzionale in modo più naturale e intelligente – 4D PRO unisce rigore scientifico e autentica passione per il movimento. Insieme, ARTZT thepro e 4D PRO riportano l'Originale al centro: con una solida promessa di qualità, competenze professionali e una rete che da decenni è sinonimo di vere innovazioni nell'allenamento.

Un suspension trainer che è molto più di uno strumento: è la sensazione di allenarti finalmente esattamente come il tuo corpo ha bisogno – in modo dinamico, sicuro e autentico. L'Originale, ripensato.

### 4D PRO ASSEMBLATO

#### COMPONENTI

Il 4D Pro è composto dai seguenti elementi:

- 1 x fettuccia ad anello per albero
- 1 x moschettone (grande)
- 2 x elemento non elastico a lunghezza regolabile
- 2 x impugnatura
- 4 x banda elastica Lambda con moschettone e asola
- 2 x asola in neoprene



## ESERCIZI DA SDRAIATI

### PER TUTTI GLI ESERCIZI DA SDRAIATI VALE:

- In linea generale si lavora con due Lambda in totale: uno per lato (1:1) oppure entrambi su un lato, con entrambe le gambe nella stessa asola (2:0).
- Le persone più leggere e di statura più piccola possono abbassare l'altezza del 4D PRO (circa all'altezza delle

ginocchia) e/o inserire le gambe nelle asole più vicino al busto, così da favorire la chiusura elastica.

- Le persone più alte e/o più pesanti dovrebbero fare attenzione a non sovraallungare le bande. Per evitarlo, in modalità 2:2 si può aumentare l'effetto elastico agganciando le asole in neoprene vicino al tronco.
- L'accelerazione (il bouncen) parte sempre dal centro del tronco, non dalle estremità.
- Esercizi di stretching in modalità 2:2.

## 1. SOLLEVAMENTO DEL BACINO

[2 x 30 sec]

- Distendersi supini
- Inserire i polpacci nelle asole
- Spingere le braccia lungo i fianchi, ben aderenti a terra
- Sollevare il bacino, finché busto e gambe formano una linea retta
- Ora accelerare l'anca verso il basso e verso l'alto, mettendola in oscillazione
- Restare nel ritmo del 4D PRO.



## 2. OSCILLAZIONE LATERALE

[2 x 30 sec]

- Dalla posizione supina, divaricare le gambe e ruotare di lato in appoggio sugli avambracci
- Portare il braccio superiore in appoggio davanti al corpo come mostrato, per una buona trasmissione della forza
- Tenere sempre la gamba superiore dietro, in un affondo ampio
- Caricare entrambe le gambe in modo dinamico
- Crea l'oscillazione: lascia scendere il bacino e riaccelera verso l'alto, attivando gli addominali obliqui.



## 3. SFINGE

[2 x 30 sec]

- Da seduti, inserire i polpacci nelle asole
- Incrociare le gambe e ruotare in posizione prona
- Appoggio sugli avambracci, mani a pugno oppure palmi rivolti verso il basso, sollevare il bacino
- Ora crea l'oscillazione: lascia scendere il bacino e poi riaccelera verso l'alto.



## 4. CRUNCH A RIMBALZO

[2 x 30 sec]

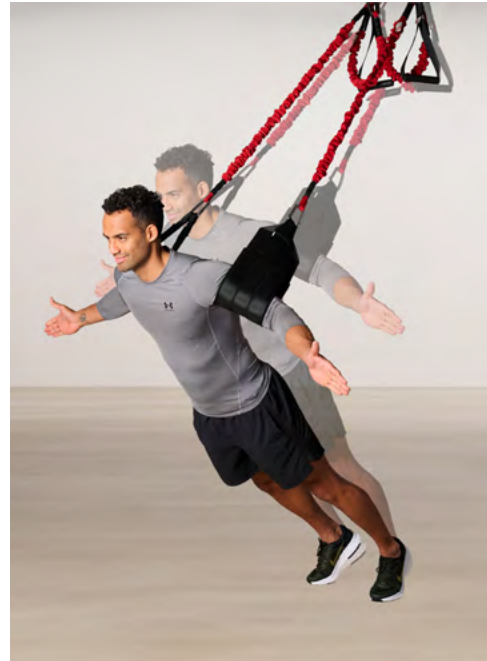
- Assumere la posizione "Sphinx"
- Avviare l'oscillazione
- Alternare un'oscillazione a gambe distese e una accovacciata
- Le ginocchia non toccano il pavimento.



## ESERCIZI IN PIEDI

### PER TUTTI GLI ESERCIZI IN PIEDI VALE:

- Inizia con un solo lambda per lato (1:1). Poi passa a due bande per lato (2:2). Prova ogni esercizio anche in modo asimmetrico (1:2/2:1).
- Braccia nelle asole
- Adattamento 1: cammina avanti e indietro
- Adattamento 2: posizione dei piedi fissa. Appoggiati leggermente alle bande e mantieni la tensione di base nel corpo (senza spezzarti nel bacino)
- Sposta i piedi indietro o avanti e, con un impulso dall'anca, metti le bande in oscillazione.



## 2. AQUILA

[2 x 45 sec]

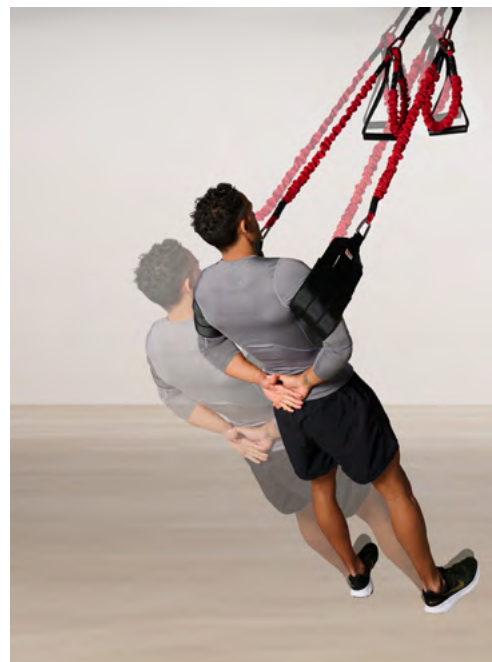
- Come nell'esercizio 1, ma con le braccia aperte di lato come ali
- Palmi rivolti in avanti.



## 1. CADUTA IN AVANTI

[2 x 45 sec]

- Inserisci la parte alta delle braccia nelle asole
- Mani sull'addome
- Braccia aderenti al corpo
- Fai un passo in avanti
- Inclinati nelle bande
- Porta i piedi indietro e crea l'oscillazione dal bacino
- Spingi i talloni nel pavimento.



## 3. FALL BACK

[2 x 45 sec]

- Inserisci la parte alta delle braccia nelle asole
- Mani dietro i glutei
- Indietreggia finché la banda non va in tensione
- Inclinati nel 4D PRO
- Porta i piedi in avanti tenendo lo sguardo sull'ancoraggio
- Genera l'oscillazione dall'anca e accelera fino a tornare in stazione eretta.

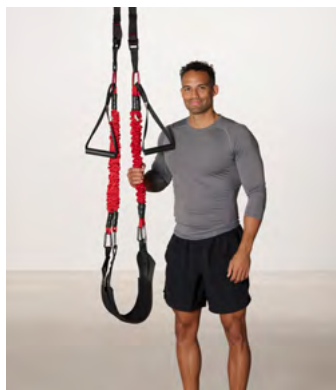
## POSSIBILITÀ DI SOSPENSIONE



### A

#### Con gancio a soffitto

Se hai già un gancio a soffitto, assicurati che la capacità di carico sia di almeno 200 kg.



Regola la lunghezza degli elementi non elastici (3.) in modo che le asole (6.) pendano appena sopra l'altezza delle ginocchia.



### B

#### Cinghia ad anello per albero

Capacità minima di carico del supporto: 200 kg

Prendi la cinghia per albero (1.) e avvolgila attorno al ramo o alla barra su cui desideri allenarti. Fai passare l'asola di un'estremità della cinghia attraverso l'asola dell'altra estremità. Successivamente aggancia il moschettoni (2.) all'asola libera pendente.

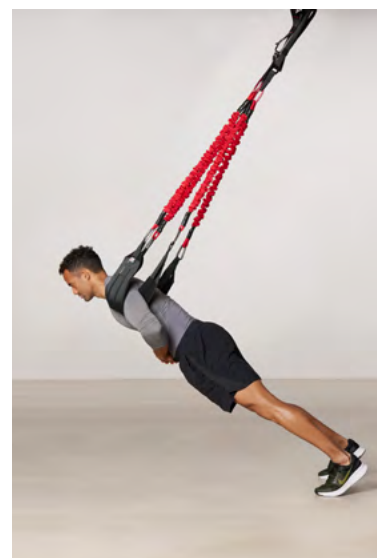


## CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Per divertirti a lungo con il tuo 4D PRO, scegli sempre un'inclinazione del corpo che non porti le bande fino alla loro massima estensione.

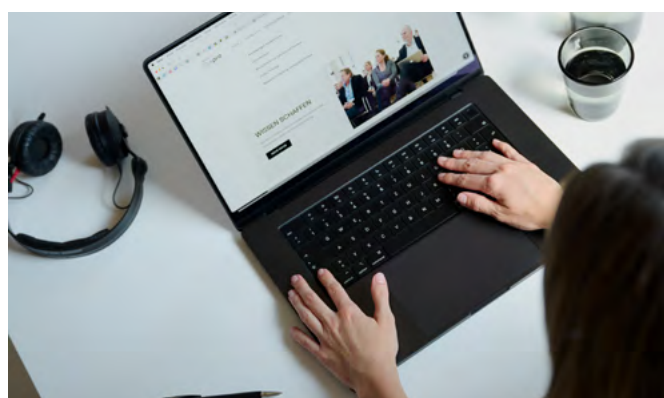
Le bande elastiche Lambda sono componenti soggetti a usura. Per questo motivo ti consigliamo di sostituirle regolarmente, così tutte le bande verranno utilizzate in modo uniforme.

Un altro consiglio: inizia ad allenarti lentamente e aumenta gradualmente l'intensità.



## CORSO 4D PRO

**Porta il tuo allenamento a un nuovo livello: 4D PRO E-Learning con il Dr. Dr. med. Homayun Gharavi**



**Nel corso online con quasi 4 ore di materiale video riceverai:**

- Guida passo dopo passo per il montaggio, inclusa verifica degli errori
- Fondamenti teorici ed esercizi base
- Flow dinamici e allenamenti creativi
- Contenuti extra con consigli per fitness, riabilitazione e allenamento di gruppo

**Trovi maggiori informazioni SUL CORSO ONLINE qui.**

**Ludwig Artzt GmbH Prodotti per sport e salute**  
Schiesheck 5  
65599 Dornburg, Germania  
Telefon: +49 6436 944930  
info@artzt.eu  
artzt.eu



## DINÁMICA QUE TE MUEVE

### Entrenamiento funcional con inteligencia elástica

Las bandas elásticas del 4D PRO convierten cada movimiento en una experiencia. Ceden cuando necesitas potencia y te asisten cuando buscas estabilidad. Así nace una dinámica que ningún entrenador en suspensión clásico puede ofrecer: una sensación de entrenamiento única que, a la vez, exige, protege y motiva. Fisioterapeutas, entrenadores y atletas adoran ese efecto de rebote, porque pone el cuerpo en movimiento de forma intuitiva y hace que el entrenamiento se note mucho más intenso. Las diferentes formas de la Fazer permiten un tratamiento más preciso, específico y profundo de lo que sería posible solo con las manos.

Creado por el Dr. Dr. Hodayun Gharavi —un visionario que replanteó el entrenamiento funcional de forma más natural e inteligente—, 4D PRO une el rigor científico con una auténtica pasión por el movimiento. Juntos, ARTZT thepro y 4D PRO devuelven el original: con un sólido compromiso de calidad, know-how profesional y una red que lleva décadas impulsando innovaciones reales en el entrenamiento.

Un entrenador en suspensión que es mucho más que una herramienta: es la sensación de, por fin, entrenar exactamente como tu cuerpo lo necesita: dinámico, seguro y auténtico. El original, evolucionado.

## 4D PRO MONTADO

### COMPONENTES

El 4D Pro está compuesto por los siguientes elementos:

- 1 x cincha para árbol
- 1 x mosquetón (grande)
- 2 x elemento no elástico de longitud ajustable
- 2 x empuñadura
- 4 x banda elástica
- Lambda con mosquetón y lazo
- 2 x lazo de neopreno



# EJERCICIOS TUMBADO

## PARA TODOS LOS EJERCICIOS EN EL SUELO:

- En general, se trabaja con dos lambdas en total: una por cada lado (1:1) o las dos en el mismo lado, con ambas piernas en una sola lazada (2:0).
- Las personas más ligeras y de menor estatura pueden bajar la altura del 4D PRO (aprox. a la altura de las rodillas) y/o colocar las piernas más cerca del tronco en las lazadas para facilitar el cierre elástico.

- Las personas más corpulentas y altas deben vigilar no estirar en exceso las bandas. Para evitarlo, en modo 2:2 se puede potenciar el efecto elástico con las trabillas de neopreno enganchadas cerca del tronco.
- La aceleración (el bouncen) sale siempre del centro del tronco, no de las extremidades.
- Ejercicios de estiramiento en modo 2:2.

## 1. ELEVACIÓN DE PELVIS [2 x 30 s]

- Túmbate boca arriba
- Coloca las pantorrillas en las lazadas
- Presiona los brazos, a los lados del cuerpo, bien apoyados contra el suelo
- Eleva la pelvis hasta que tronco y piernas formen una línea recta
- Ahora acelera la cadera hacia abajo y hacia arriba para generar el balanceo
- Mantén el ritmo del 4D PRO.



## 2. BALANCEO LATERAL [2 x 30 s]

- Desde la posición boca arriba, separar las piernas y girar de lado hasta el apoyo en antebrazos
- Apoyar el brazo superior delante del cuerpo, como se muestra, para una buena transmisión de fuerza
- Mantener siempre la pierna superior atrás, en una zancada amplia
- Cargar ambas piernas de forma dinámica
- Generar el balanceo: dejar caer la pelvis y acelerarla hacia arriba, contrayendo la musculatura lateral del abdomen.



## 3. ESFINGE [2 x 30 s]

- Sentado, coloca las pantorrillas en las correas.
- Cruza las piernas y gira hacia el abdomen.
- Apóyate sobre los antebrazos, con las manos cerradas en puño o las palmas hacia abajo, y eleva la cadera.
- Ahora genera el movimiento de balanceo: deja caer la pelvis y vuelve a impulsarla hacia arriba.



## 4. CRUNCH CON REBOTE [2 x 30 s]

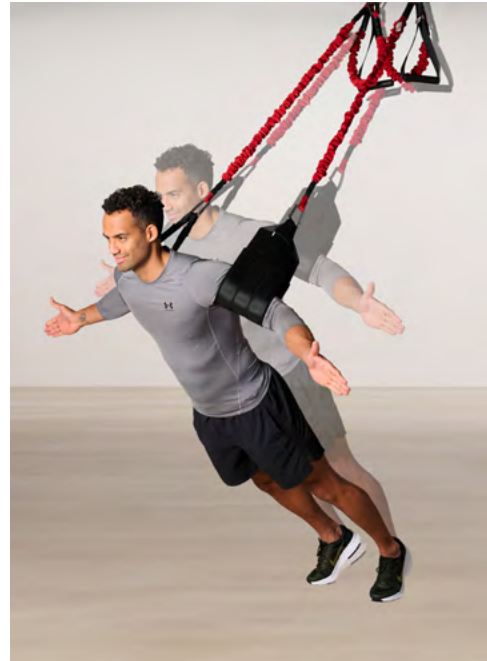
- Adoptar la posición de «Esfinge»
- Iniciar el balanceo
- Alternar un impulso con el cuerpo estirado y otro en cuclillas
- Las rodillas no tocan el suelo.



## EJERCICIOS DE PIE

### PARA TODOS LOS EJERCICIOS DE PIE:

- Empieza con una sola lambda por lado (1:1). Progresas a
- dos bandas por lado (2:2). Prueba cada ejercicio también una vez en asimétrico (1:2/2:1).
- Brazos en las asas
- Adaptación 1: Caminar hacia delante y hacia atrás
- Adaptación 2: Posición de pies fija. Inclínate ligeramente hacia las bandas y mantén la tensión básica del cuerpo (sin doblarte por la pelvis)
- Mueve los pies hacia atrás o hacia delante y, con un impulso desde la cadera, haz que las bandas entren en oscilación.



## 2. ÁGUILA

[2 x 45 s]

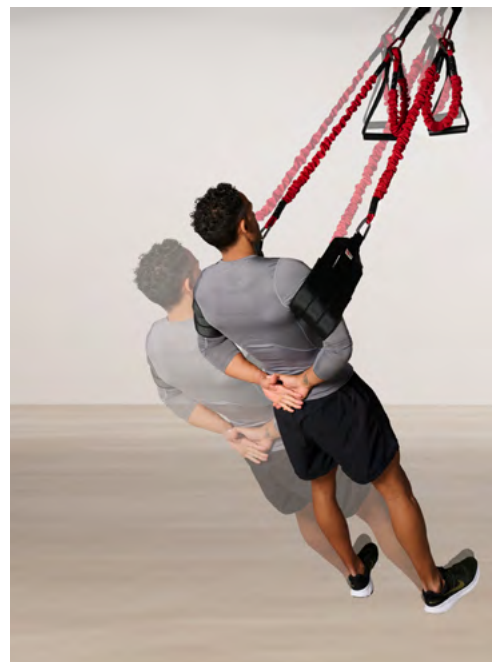
- Como el ejercicio 1, pero con los brazos extendidos hacia los lados como alas
- Las palmas miran hacia delante.



## 1. CAÍDA HACIA DENTRO

[2 x 45 s]

- Brazos por la parte superior en las correas
- Manos sobre el abdomen
- Brazos pegados al cuerpo
- Caminar hacia delante
- Inclinar hacia las bandas
- Llevar los pies atrás y generar el balanceo desde la pelvis
- Presionar los talones contra el suelo.



## 3. DÉJATE CAER HACIA ATRÁS

[2 x 45 s]

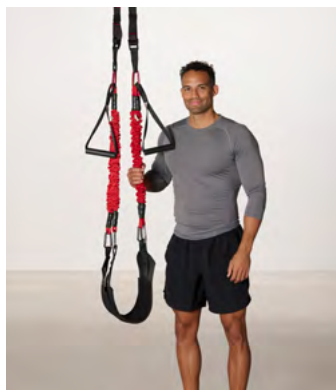
- Brazos por la parte superior en las correas
- Manos detrás de los glúteos
- Retroceder hasta que la banda se tense
- Inclinar hacia el 4D PRO
- Colocar los pies hacia delante, mirando la suspensión
- Crear el balanceo desde la cadera y acelerar hasta quedar de pie.

## OPCIONES DE ANCLAJE



### A con gancho de techo

Si ya tienes un gancho de techo, comprueba que soporte al menos 200 kg.



Ajusta la longitud de los elementos no elásticos (3.) para que las asas (6.) queden colgando justo por encima de la altura de las rodillas.



### B Eslinga para árbol

Carga mínima de la fijación: 200 kg

Coge la cinta para árbol (1.) y colócala alrededor de la rama o barra donde quieras entrenar. Pasa el lazo de un extremo de la cinta por el lazo del otro extremo. Después, engancha el mosquetón (2.) en el lazo que queda colgando libre.

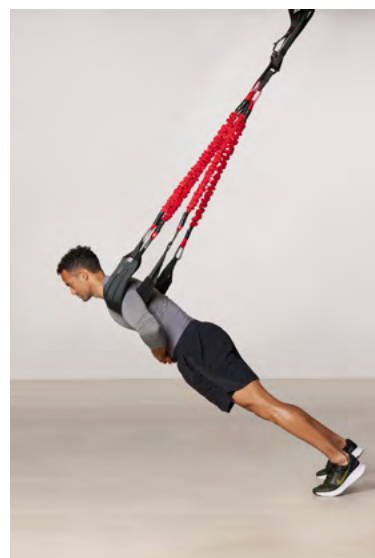


## CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

Para disfrutar de tu 4D PRO durante mucho tiempo, elige siempre un ángulo corporal que evite que las bandas se estiren hasta el tope.

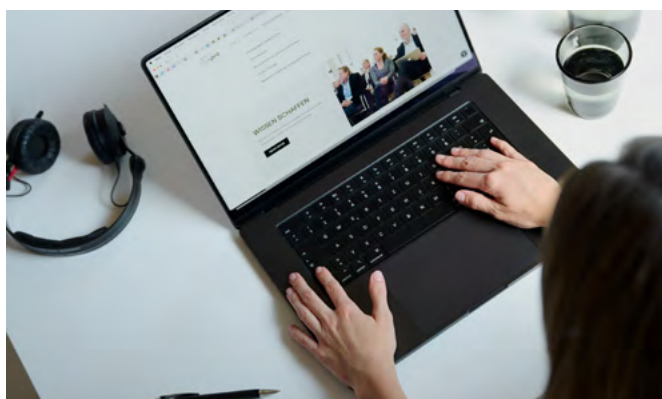
Las bandas elásticas Lambda son piezas de desgaste. Por eso te recomendamos cambiarlas con regularidad. Así, todas las bandas se usan por igual.

Otro consejo: empieza el entrenamiento poco a poco y ve aumentando la intensidad gradualmente.



## CURSO 4D PRO

Lleva tu entrenamiento al siguiente nivel: 4D PRO e-learning con el Dr. Dr. med. Homayun Gharavi



En el curso online, con casi 4 horas de vídeos, obtendrás:

- Guía paso a paso para el montaje, con revisión de errores
- Fundamentos teóricos y ejercicios básicos
- Flows dinámicos y entrenamientos creativos
- Extras con consejos para fitness, rehabilitación y entrenamiento en grupo

Encontrarás más información **SOBRE EL CURSO ONLINE** aquí.

**Ludwig Artzt GmbH Productos para deporte y salud**  
Schiesheck 5  
65599 Dornburg, Deutschland  
Telefon: +49 6436 944930  
info@artzt.eu  
artzt.eu



## DYNAMIKA, KTÓRA PORUSZA

### Trening funkcjonalny ze sprężystą inteligencją

Elastyczne taśmy 4D PRO sprawiają, że każdy ruch staje się doświadczeniem. Ustępują, gdy potrzebujesz siły, i wspierają, gdy szukasz stabilizacji. Dzięki temu powstaje dynamika, której nie da Ci żaden klasyczny trener podwieszany – wyjątkowe wrażenie treningu, które jednocześnie stawia wyzwania, chroni i motywuje. Fizjoterapeuci, trenerzy i sportowcy uwielbiają ten sprężysty efekt, bo intuicyjnie wprawia ciało w ruch i sprawia, że trening jest odczuwalnie intensywniejszy. Różne formy Fazer umożliwiają bardziej ukierunkowaną, precyzyjną i głębszą terapię niż praca samymi dłońmi.

Stworzony przez dr. dr. Homayuna Gharaviego – wizjonera, który spojrzał na trening funkcjonalny bardziej naturalnie i inteligentnie – 4D PRO łączy naukową precyzję z prawdziwą pasją do ruchu. ARTZT thepro i 4D PRO wspólnie przywracają oryginał: z mocną obietnicą jakości, profesjonalnym know-how i siecią, która od dekad wyznacza kierunek prawdziwych innowacji treningowych.

Trener podwieszany, który jest czymś więcej niż narzędziem: to poczucie, że wreszcie trenujesz dokładnie tak, jak potrzebuje tego Twoje ciało – dynamicznie, bezpiecznie i autentycznie. Oryginał – przemysłany na nowo.



## ZŁOŻONY 4D PRO

### KOMPONENTY

4D Pro składa się z następujących elementów:

- 1 x taśma do mocowania na drzewie
- 1 x karabińczyk (duży)
- 2 x element nieelastyczny z regulacją długości
- 2 x uchwyt
- 4 x elastyczna taśma
- Lambda z karabińczykiem i pętlą
- 2 x pętla neoprenowa



# ĆWICZENIA W LEŻENIU

## DLA WSZYSTKICH ĆWICZEŃ W LEŻENIU OBOWIĄZUJE:

- Zasadniczo używaj łącznie dwóch taśm (Lambda): po jednej na stronę (1:1) albo dwóch po jednej stronie, czyli obie nogi w jednej pętli (2:0).
- Lżejsze i drobniejsze osoby mogą ustawić 4D PRO niżej (mniej więcej na wysokości kolan) i/lub włożyć nogi do pętli bliżej tułowia, aby umożliwić sprężyste „domknięcie”.
- Osoby cięższe i wyższe powinny uważać, aby nie rozciągać taśm zbyt mocno. Aby temu zapobiec, w trybie 2:2 można wzmocnić efekt sprężynowania, wpinając neoprenowe pętle bliżej tułowia.
- Przyspieszenie (tzw. bouncenie) zawsze wychodzi ze środka tułowia, a nie z kończyn.
- Ćwiczenia rozciągające w trybie 2:2.

## 1. UNOSZENIE MIEDNICY [2 x 30 s]

- Połóż się na plecach
- Umieść podudzia w pętlach
- Ręce wzdłuż tułowia, dociśnij je całą powierzchnią do podłoża
- Unieś miednicę tak, by tułów i nogi tworzyły jedną linię
- Teraz przyspieszaj biodra w dół i w górę, wprawiając ciało w kołysanie
- Utrzymuj rytm 4D PRO.



## 2. HUŚTAWKA BOCZNA [2 x 30 s]

- Z pozycji na plecach rozstaw nogi i obróć się bokiem do podpory na przedramionach
- Górną rękę oprzyj z przodu, jak na ilustracji, aby dobrze przenosić siłę
- Górną nogę trzymaj zawsze z tyłu w szerokim wyroku
- Pracuj dynamicznie obiema nogami
- Wytwórz kołysanie: pozwól miednicy opaść i przyspiesz ją
- w górę, jednocześnie aktywując boczne mięśnie brzucha.



## 3. SFINKS [2 x 30 s]

- Siedząc, umieść podudzia w pętlach.
- Skrzyżuj nogi i obróć się na brzuch.
- Podeprzyj się na przedramionach, dłonie zaciśnięte w pięści lub skierowane wewnątrz do dołu, unieś biodra.
- Teraz wprowadź ciało w ruch: opuść miednicę i ponownie dynamicznie unieś ją do góry.



## 4. BRZUSZKI Z ODBICIEM [2 x 30 s]

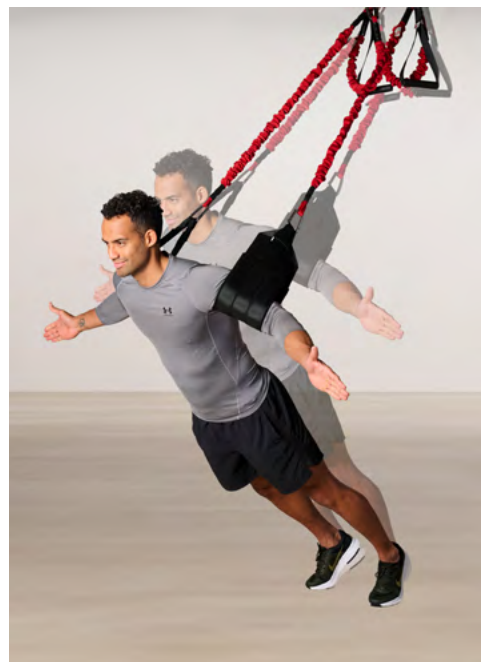
- Przyjmij pozycję „Sfinksa”
- Wprowadź kołysanie
- Wykonuj naprzemiennie jeden ruch z wyprostowanym tułowiem i jeden w siadzie skulonym
- Kolana nie dotykają podłoża.



# ĆWICZENIA W STANIU

## ZASADY DLA WSZYSTKICH ĆWICZEŃ W STANIU:

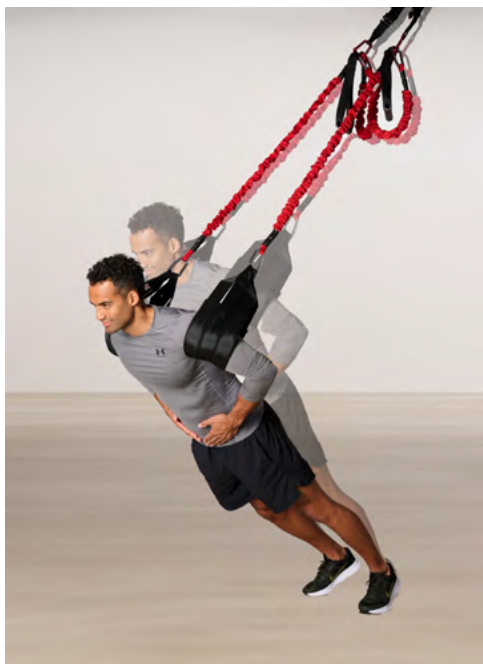
- Zaczynij od jednej taśmy na stronę (1:1). Następnie przejdź do dwóch taśm na stronę (2:2). Każde ćwiczenie wykonaj też raz asymetrycznie (1:2/2:1).
- Włóż ramiona w pętle
- Przyzwyczajenie 1: chodź do przodu i do tyłu
- Przyzwyczajenie 2: stała pozycja stóp. Lekko oprzyj się o taśmy i utrzymuj podstawowe napięcie w ciele (nie załamuj się w miednicy)
- Przesuwaj stopy w tył lub w przód i impulsem z bioder wprawiaj taśmy w kołysanie.



## 2. ORZEŁ

[2 x 45 sek.]

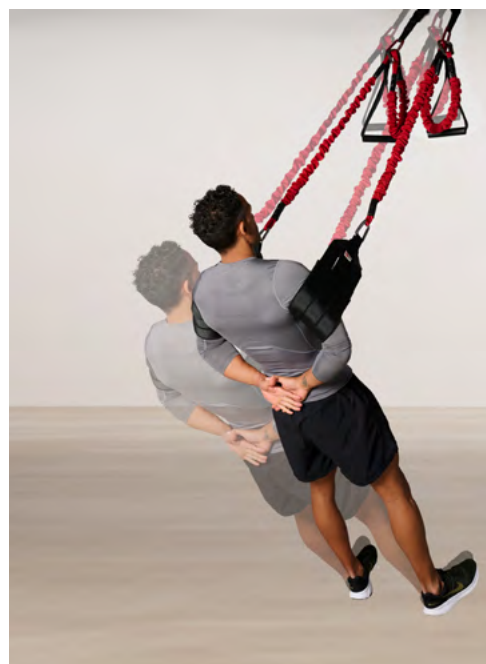
- Jak w ćwiczeniu 1., ale z ramionami rozłożonymi na boki jak skrzydła
- Dłonie skierowane do przodu.



## 1. FALL IN

[2 x 45 sek.]

- Wsuń górne części ramion w pętle
- Dłonie połóż na brzuchu
- Ramiona trzymaj blisko tułowia
- Zrób krok do przodu
- Oprzyj się lekko na taśmach
- Cofnij stopy i wpraw taśmy w ruch, inicjując z bioder
- Wciśnij pięty w podłoże.



## 3. ODPADNIJ DO TYŁU

[2 x 45 sek.]

- Wsuń górne części ramion w pętle
- Dłonie przenieś za pośladki
- Idź do tyłu, aż taśma się napnie
- Oprzyj się o 4D PRO
- Ustaw stopy do przodu, patrząc na punkt zawieszenia
- Zainicjuj bujanie z bioder i przyspiesz aż do pozycji stojącej.

## MOŻLIWOŚCI MOCOWANIA



### **A** z hakiem sufitowym

Jeśli masz już hak sufitowy, upewnij się, że jego nośność wynosi co najmniej 200 kg.



Ustaw długość nieelastycznych elementów (3.) tak, aby pętle (6.) wisiały tuż nad wysokością kolan.



### **B** Taśma do mocowania na drzewie

**Minimalna nośność mocowania: 200 kg**

Weź taśmę do drzewa (1.) i owiń ją wokół gałęzi lub drążka, na którym chcesz ćwiczyć. Następnie przeciągnij pętlę jednego końca taśmy przez pętlę drugiego końca. Na koniec wpnij karabińczyk (2.) w swobodnie zwisającą pętlę.

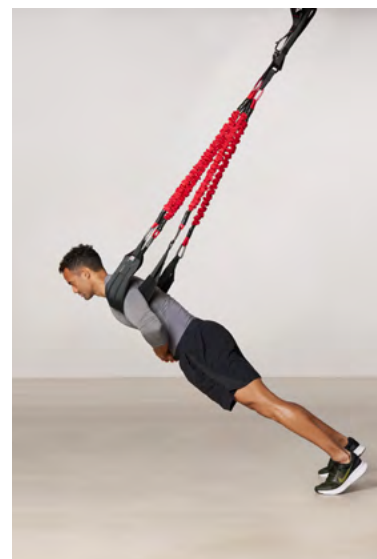


## WSKAZÓWKI TRENINGOWE

Aby cieszyć się 4D PRO przez długi czas, zawsze dobieraj taki kąt ustawienia ciała, by taśmy nie rozciągały się do samego końca.

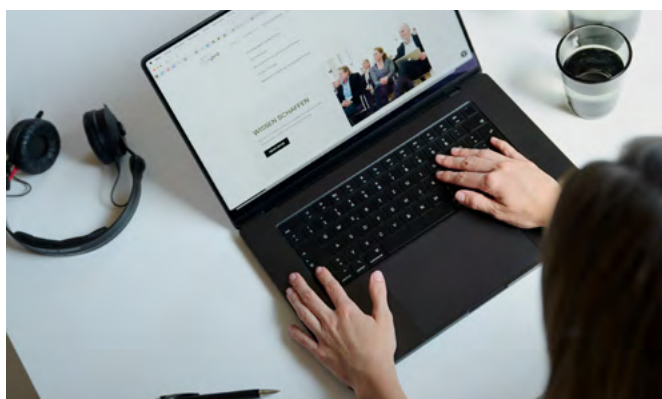
Elastyczne taśmy Lambda to elementy eksploatacyjne. Dlatego zalecamy regularną wymianę taśm — dzięki temu wszystkie będą używane równie często.

Jeszcze jedna wskazówka: zacznij trening spokojnie i stopniowo zwiększaj intensywność.



## KURS 4D PRO

**Wskocz na wyższy poziom:  
e-learning 4D PRO z  
dr. dr. med. Homayunem Gharavim**



**W kursie online z niemal 4 godzinami materiałów wideo otrzymasz:**

- Instrukcja montażu krok po kroku, wraz z kontrolą błędów
- Podstawy teoretyczne i ćwiczenia bazowe
- Dynamiczne flow i kreatywne treningi
- Dodatki z poradami dla fitnessu, rehabilitacji i treningu grupowego

**Więcej informacji O KURSIE ONLINE znajdziesz tutaj.**

**Ludwig Artzt GmbH produkty dla sportu i zdrowia-**  
Schiesheck 5  
65599 Dornburg, Deutschland  
Telefon: +49 6436 944930  
info@artzt.eu  
artzt.eu



## DYNAMIKA, KTERÁ HÝBE

### Funkční trénink s pružnou inteligencí

Elastické popruhy 4D PRO promění každý pohyb v zážitek. Povolí, když potřebuješ sílu, a podrží, když hledáš stabilitu. Vzniká tak dynamika, kterou žádný klasický závěsný trenažér nenabídne – jedinečný pocit z tréninku, který zároveň prověří, ochrání i namotivuje. Fyzioterapeuti, trenéři i sportovci tenhle pružný efekt milují, protože tělo přirozeně vede do pohybu a trénink je díky němu znatelně intenzivnější. Různé tvary Fazeru umožňují cílenější, specifitější a hloubkovější ošetření, než je možné pouze rukama.

4D PRO, vyvinutý Dr. Dr. Hodayunem Gharavim – vizionářem, který funkční trénink pojal přirozeněji a chytřeji – spojuje vědeckou preciznost s opravdovou vášní pro pohyb. ARTZT thepro a 4D PRO společně vracejí originál: s jasným příslibem kvality, profesionálním know-how a sítí, která už desítky let stojí za skutečnými tréninkovými inovacemi.

Závěsný trenažér, který je víc než jen pomůcka: je to pocit, že konečně trénuješ přesně tak, jak to tvoje tělo potřebuje – dynamicky, bezpečně a autenticky. Originál – promyšlený dál.

### SESTAVENÝ 4D PRO

### SOUČÁSTI

4D Pro se skládá z následujících částí:

- 1× stromový popruh
- 1× karabina (velká)
- 2× délkově nastavitelné, neelastické prvky
- 2× rukojeť
- 4× elastický pás Lambda s karabinou a smyčkou
- 2× neoprenová smyčka



# CVIKY VLEŽE

## PRO VŠECHNA CVIČENÍ VLEŽE PLATÍ:

- Základně používejte celkem dvě lambdy, tedy jednu na každé straně (1:1), nebo dvě lambdy na jedné straně, tedy obě nohy v jedné smyčce (2:0).
- Lehčí a menší osoby mohou nastavit výšku 4D PRO níže (přibližně do výšky kolen) a/nebo umístit nohy blíže k trupu do smyček, aby umožnily pružný pohyb.
- Těžší a vyšší osoby by měly dbát na to, aby pásy nebyly nadměrně přetahovány. Aby se tomu zabránilo, lze v režimu 2:2 zesílit pružící efekt pomocí neoprenových smyček zavěšených blízko trupu.
- Zrychlení (bounce efekt) vždy vychází ze středu těla, nikoliv z končetin.
- Protahovací cvičení provádějte v režimu 2:2.

## 1. PELVIC LIFT

[2 x 30 sek]

- Lehněte si na záda.
- Umístěte lýtky do smyček.
- Paže tlačte celou plochou do podlahy vedle těla.
- Zvedněte pánev tak, aby trup a nohy tvořily přímku.
- Poté pohybujte boky dolů a dynamicky zrychlujte směrem vzhůru, aby vznikl houpavý pohyb.
- Zůstaňte v rytmu 4D PRO.



## 2. SIDE SWING

[2 x 30 sek]

- Z polohy na zádech roztáhněte nohy a otočte se do bočního podporu na předloktí.
- Horní paži opřete před tělem podle obrázku pro lepší přenos síly.
- Horní nohu držte vždy vzadu v dlouhém kroku.
- Dynamicky zatěžujte obě nohy.
- Vytvářejte houpavý pohyb: nechte pánev klesnout a poté ji dynamicky zrychlete vzhůru, přičemž zapojíte boční břišní svaly.



## 3. SPHINX

[2 x 30 sek]

- V sedě vložte lýtky do smyček.
- Překřížte nohy a otočte se na břicho.
- Podepřete se na předloktích, ruce sevřené v pěst nebo dlaně směřující dolů, zvedněte boky.
- Nyní vytvořte houpavý pohyb: nechte pánev klesnout a znovu ji dynamicky zrychlete vzhůru.



## 4. BOUNCED CRUNCH

[2 x 30 sek]

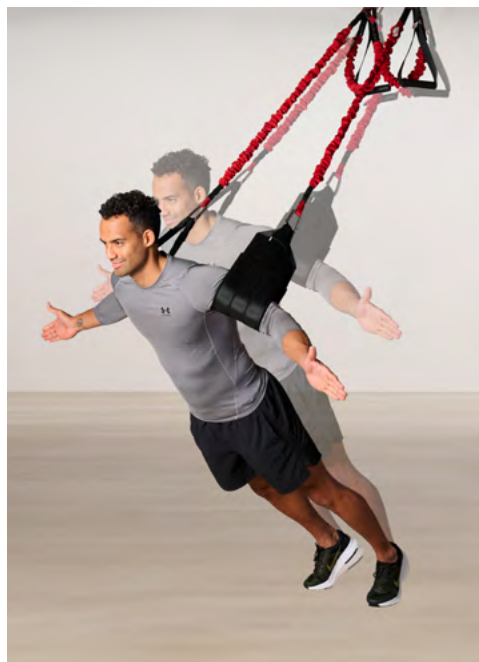
- Zaujměte pozici „Sphinx“.
- Zahajte houpavý pohyb.
- Střídatě provádějte jeden pohyb s nataženým tělem a jeden ve skrčené poloze.
- Kolena se nedotýkají podlahy.



## CVIKY VE STOJE

### PRO VŠECHNY CVIKY VE STOJE PLATÍ:

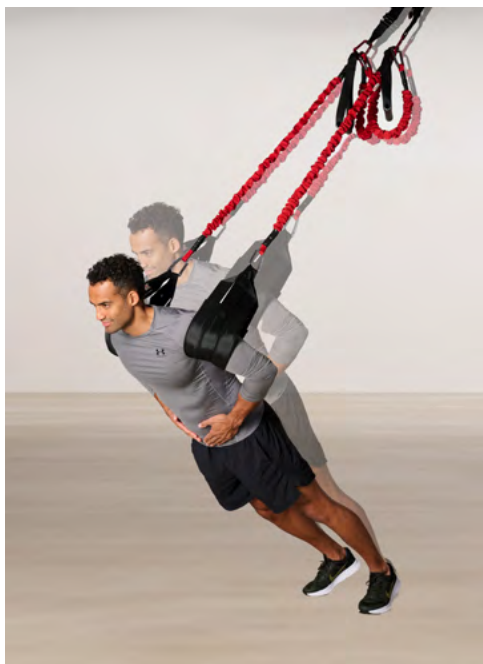
- Začni nejdřív s jedním lanem na každé straně (1:1).  
Postupně přidej na dvě lana na každé straně (2:2).  
Každý cvik si jednou vyzkoušej i asymetricky (1:2/2:1).
- Paže do smyček
- Adaptace 1: chod' dopředu a dozadu
- Adaptace 2: pevná pozice chodidel. Lehce se opři do lan a udržuj základní napětí v těle (nelámat se v pánvi)
- Posouvej chodidla dozadu nebo dopředu a impulzem z kyčlí rozkmitáš lana.



## 2. ORLICE

[2 x 45 sek]

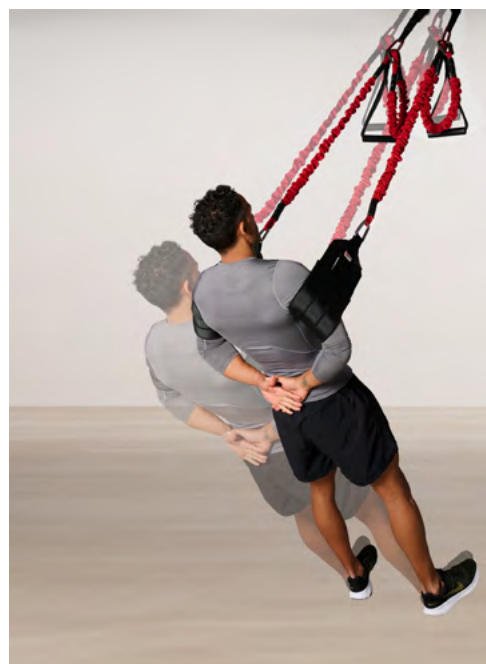
- Stejně jako cvik 1, ale paže jsou do stran rozpažené jako křídla
- Dlaně směřují dopředu.



## 1. PÁD VPŘED

[2 x 45 sek]

- Horní část paží do poutek
- Dlaně na břicho
- Paže držet těsně u těla
- Vykročit dopředu
- Lehce se opřít do popruhů
- Posunout chodidla dozadu a rozkývat z pánve
- Paty tlačit do země.



## 3. PÁD DOZADU

[2 x 45 sek]

- Horní část paží do poutek
- Dlaně za hýždě
- Ustupovat dozadu, dokud se popruh nenapne
- Opřít se do 4D PRO
- Postavit chodidla víc dopředu a dívat se na závěs
- Rozkývat z kyčlí a zrychlit až do stoje.

## MOŽNOSTI ZAVĚŠENÍ



### A

#### Se stropním hákem

Pokud již máte stropní hák, ujistěte se, že jeho nosnost je minimálně 200 kg.



Nastavte délku neelastických prvků (3.) tak, aby smyčky (6.) visely těsně nad úrovní kolen.



### B

#### Smyčka na strom

**Minimální nosnost zavěšení: 200 kg**

Vezměte smyčku na strom (1.) a omotejte ji kolem větve nebo tyče, na které chcete cvičit. Protáhněte smyčku jednoho konce skrz smyčku druhého konce. Poté zacvakněte karabinu (2.) do volně visící smyčky.

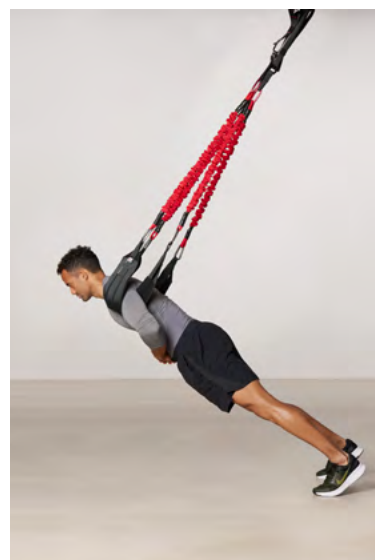


## TRÉNINKOVÉ TIPY

Abyste si svůj 4D PRO užívali co nejdéle, vždy volte takový úhel těla, při kterém se pásy neroztahují až na maximum.

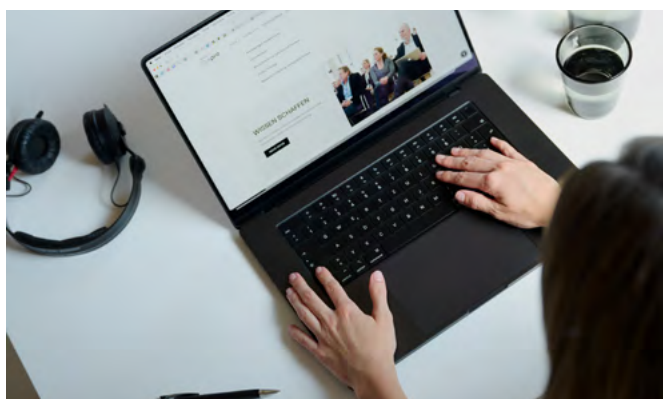
Elastické Lambda pásy jsou spotřební díly. Proto doporučujeme pásy pravidelně měnit, aby byly všechny používány rovnoměrně.

Další tip: Začínějte trénink pomalu a intenzitu postupně zvyšujte.



## KURZ 4D PRO

**Posuňte se na novou úroveň:  
4D PRO E-Learning s  
Dr. Dr. med. Homayunem Gharavim**



**V online kurzu s téměř 4 hodinami video materiálů získáte:**

- Podrobný návod k sestavení včetně kontroly chyb
- Teoretické základy a základní cvičení
- Dynamické flow a kreativní workouty
- Doplnky s tipy pro fitness, rehabilitaci a skupinový trénink

**Více informací O ONLINE KURZU najdete zde.**

**Ludwig Artzt GmbH Produkty pro sport a zdraví**

Schiesheck 5  
65599 Dornburg, Německo  
Telefon: +49 6436 944930  
info@artzt.eu  
artzt.eu



## DINAMIKA, AMI MEGMOZDÍT

### Funkcionális edzés ruganyos intelligenciával

A 4D PRO rugalmas szalagjai minden mozdulatot élményre tesznek. Engednek, amikor erőre van szükséged, és megtartanak, amikor stabilitást keresel. Így születik meg az a dinamika, amit egy klasszikus hevederes tréner nem tud nyújtani – egy különleges edzésélmény, amely egyszerre kihívás, védelem és motiváció. Gyógytornászok, edzők és sportolók imádják ezt a ruganyos hatást, mert ösztönösen mozgásba hozza a testet, és érezhetően intenzívebbé teszi az edzést. A Fazer különböző formái célzottabb, specifikusabb és mélyebb kezelést tesznek lehetővé, mint puszta kézzel.

A Dr. Dr. Homayun Gharavi által megálmodott 4D PRO – egy vízionárius munkája, aki a funkcionális edzést természetesebben és okosabban gondolta újra – a tudományos igényességet a mozgás iránti őszinte szenvedéllyel ötvözi. Az ARTZT thepro és a 4D PRO együtt visszahozza az eredetit: erős minőségi ígérettel, professzionális szaktudással és egy olyan hálózattal, amely évtizedek óta a valódi edzésinnovációk mögött áll.

Egy hevederes tréner, ami több egyszerű eszköznél: az az érzés, amikor végre pontosan úgy edzel, ahogy a testednek szüksége van rá – dinamikusan, biztonságosan és hitelesen. Az eredeti – továbbgondolva.



## ÖSSZESZERELT 4D PRO

### ALKATRÉSZEK

#### A 4D Pro az alábbi elemekből áll:

- 1 x hevederfa (faheveder)
- 1 x karabiner (nagy)
- 2 x hosszálítható, nem rugalmas elem
- 2 x fogantyú
- 4 x rugalmas Lambda-szalag karabinerrel és hurokkal
- 2 x neoprén hurok



# FEKVŐ GYAKORLATOK

## MINDEN FEKVŐ GYAKORLATRA ÉRVÉNYES:

- Alapvetően összesen két Lambdával dolgozz: oldal-ként egy-egy (1:1), vagy két Lambdával ugyanazon az oldalon, vagyis mindkét láb egy hurokban (2:0).
- A könnyebb és alacsonyabb testalkatúak lejjebb állíthatják a 4D PRO magasságát (kb. térdmagasságig), és/vagy a lábakat közelebb helyezhetik a törzshöz a hurokban, hogy a rugózó zárás könnyebben érvényesüljön.
- A nagyobb testsúlyú és magasabb személyek figyeljenek arra, hogy a szalagokat ne nyújtsák túl. Ennek megelőzésére 2:2 módban, a törzshöz közel beakasztott neoprén hurkokkal fokozható a rugóhatás.
- A gyorsítás (a bouncolás) mindig a törzs közepéből indul, nem a végtagokból.
- Nyújtógyakorlatok 2:2 módban.

## 1. MEDENCEEMELÉS

[2 x 30 sec]

- Feküdj a hátadra
- Tedd a lábszárakat a hurokba
- A karokat a törzs mellett, teljes felülettel nyomd a talajba
- Emeld a medencét, hogy a törzs és a lábak egy egyenes vonalat alkossanak
- Most a csípőt lefelé, majd felfelé gyorsítva hozd lendületbe
- Maradj a 4D PRO ritmusában.



## 2. OLDALSÓ LENDÍTÉS

[2 x 30 mp]

- Hanyatt fekvésből tárd szét a lábakat, és fordulj oldalra alkartámaszba
- A felső kart a képen látható módon támaszd a törzs elé a jobb erőátvitelért
- A felső láb mindig hátul maradjon, nagy lépéstartásban
- Mindkét lábat terheld dinamikusán
- Hozd létre a lengést: engedd le a medencét, majd gyorsítsd fel felfelé, közben húzd be az oldalsó hasizmokat.



## 3. SZFINX

[2 x 30 mp]

- Ülve helyezd a lábszárakat a hurokba
- Keresztezd a lábakat, és fordulj hasra
- Alkartámasz, ökölbe szorított kézzel vagy tenyérrel lefelé, emeld meg a csípőt.
- Most hozd létre a lengést: engedd le a medencét, majd gyorsítsd vissza felfelé.



## 4. RUGÓZÓ CRUNCH

[2 x 30 mp]

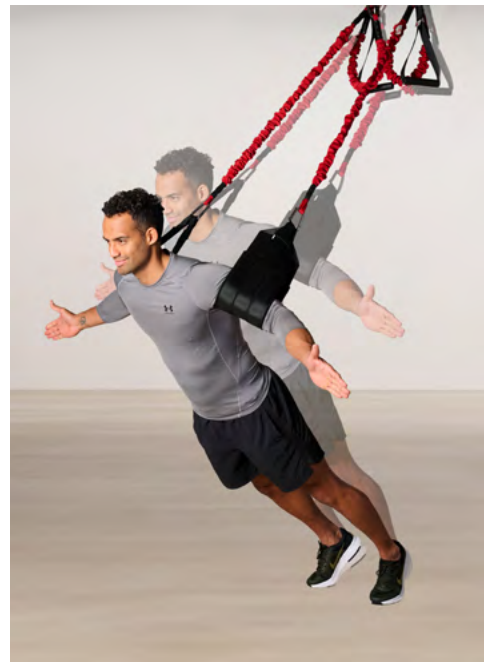
- Vedd fel a „Szfinx” pozíciót
- Indítsd el a lengést
- Felváltva végezz egy nyújtott és egy guggolt lendítést
- A térdek nem érintik a talajt.



# ÁLLÓ GYAKORLATOK

## MINDEN ÁLLÓ GYAKORLATRA ÉRVÉNYES:

- Kezdd oldalanként egy Lambdával (1:1). Fokozatosan emeld két hevederre oldalanként (2:2). Minden gyakorlatot próbálj ki egyszer aszimmetrikusan is (1:2/2:1).
- Karok a hurkokba
- Rászoktatás 1: lépegetés előre-hátra
- Rászoktatás 2: rögzített lábpozíció. Finoman dőlj a hevederekbe, és tartsd meg a törzs alaptónusát (ne „törj meg” a medencénél)
- Lépj a lábakkal hátra vagy előre, és a csípőből indított impulzussal hozd lengésbe a hevedereket.



## 2. SAS

[2 x 45 mp]

- Ugyanaz, mint az 1. gyakorlat, de a karok szárnyként oldalra nyújtva
- A tenyerek előre néznek.



## 1. BEDŐLÉS

[2 x 45 mp]

- Felkarok a hurkokban
- Kezek a hason
- Karok szorosan a test mellett
- Lépj előre
- Dőlj bele a szalagokba
- Lépj hátra a lábakkal, és a medencéből indíts lendítést
- Nyomd a sarkakat a talajba.



## 3. DŐLJ HÁTRA

[2 x 45 mp]

- Felkarok a hurkokban
- Kezek a farizmok mögött
- Lépj hátra, amíg a szalag megfeszül
- Dőlj bele a 4D PRO-ba
- Tedd a lábakat előre, a felfüggesztés felé nézve
- A csípőből indíts lendítést, és gyorsíts fel egészen állásig.

## RÖGZÍTÉSI LEHETŐSÉGEK



### A mennyezeti kampóval

Ha már van mennyezeti kampód, ellenőrizd, hogy a teherbírása legalább 200 kg legyen.



Állítsd be a nem rugalmas elemek (3.) hosszát úgy, hogy a hurkok (6.) épp térdmagasság fölött lógnak.



### B Faheveder

A felfüggesztés minimális teherbírása: 200 kg



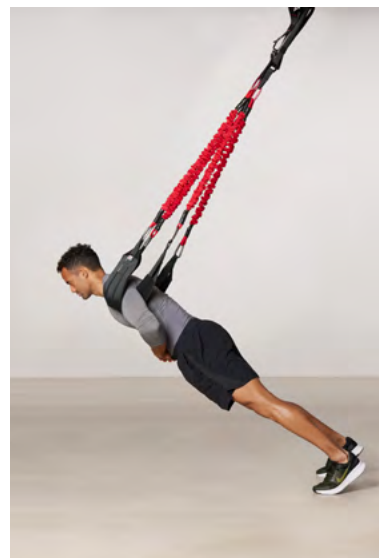
Vedd a hevedert (1.), és tekerd a kiválasztott ágra vagy rúdra, amelyen edzeni szeretnél. Ezután a heveder egyik végének hurkát húzd át a másik vég hurkán. Végül csatold a karabinert (2.) a szabadon lógó hurokba.

## EDZÉSI TIPPEK

Hogy sokáig örömed legyen a 4D PRO-ban, mindig olyan testhelyzetet válassz, amelyben a szalagok nem nyúlnak ki teljesen.

A rugalmas Lambda-szalagok kopóalkatrészek. Ezért azt javasoljuk, hogy rendszeresen cseréld őket, így mindegyik szalag nagyjából azonos gyakorisággal lesz használatban.

Még egy tipp: kezd lassan az edzést, és fokozatosan emeld az intenzitást.



## 4D PRO TANFOLYAM

Lépj szintet: 4D PRO e-learning  
Dr. Dr. med. Homayun Gharavi



Az online kurzusban, közel 4 óra videóanyaggal, ezt kapod:

- Lépésről lépésre útmutató az összeállításhoz, hibák ellenőrzésével együtt
- Elméleti háttéranyagok és alapgyakorlatok
- Dinamikus flow-k és kreatív edzések
- Kiegészítő tippekkel fitneszhez, rehabilitációhoz és csoportos edzéshez

További információt AZ ONLINE TANFOLYAMRÓL itt találsz.

**Ludwig Artzt GmbH sport- és egészségmegőrző termékek**  
Schiesheck 5  
65599 Dornburg, Németország  
Telefon: +49 6436 944930  
info@artzt.eu  
artzt.eu