IHR PRODUKT, DAS BEWEGT AUS *Sport & Lifestyle*

RIVERSIDE

RIVERSIDE

Riverside GmbH & Co. KG

Adresse: Euregiostrasse 9 a
48455 Bad Bentheim, Germany

Postanschrift: Postfach 11 64
48442 Bad Bentheim, Germany

E-Mail: info@riverside-sport.de
Tel.: +49 (0) 59 24 / 78 36 73 9
Fax: +49 (0) 59 24 / 78 36 73 3

www.riverside-sport.de

FITNESSBAND
Seite 4 - 15

YOGAMATTE
Seite 16 - 23

GADGETS
Seite 24 - 25

RIVERSIDE
Seite 26 - 30

RIVERSIDE

FITNESSBAND

Das kleinste Fitness-Studio der Welt
mit Ihrem Namen

UNTERWEGS

GESUNDHEIT

MESSE

RIVERSIDE
RIVERSIDE
WERBEMITTEL

VEREINE

TRAINING

SO WIRD ES IHR FITNESSBAND:

Standard

ab 250 Stück

Grün, rot, gelb, blau
Einfarbiger Druck dauerhaft und elastisch

Druckgröße bis zu 20 x 10 cm
Optional großflächiger Aufdruck

Länge: 120 cm
Breite: 15 cm
Stärke: 0,25 mm

Einzeln im Polybag

100% Natur-Latex Premium Qualität

Ohne Druck 3 Tage
Mit Druck 2 - 3 Wochen

Individuell

ab 1.000 Stück

Nach Pantone
Einfarbiger Druck dauerhaft und elastisch

Druckgröße bis zu 20 x 10 cm
Optional großflächiger Aufdruck

Länge: 120 cm bis 300 cm
Breite: 7,5 cm bis 15 cm
Stärke: 0,15 mm bis 0,50 mm

Einzeln im Polybag
(Attraktive Alternativen ab S. 10)

100% Natur-Latex Premium Qualität

12 Wochen per Seefracht
4 - 6 Wochen per Luftfracht

Ausführliche Informationen, welche Abmessungen für welche Kundengruppen geeignet sind, erhalten Sie auf unserer Webseite: **www.riverside-sport.de**

RIVERSIDE
RIVERSIDE
RIVERSIDE

FITNESSBAND
BODYBAND
GYMNASTIKBAND
NATUR-LATEXBAND

PHTHALATE FREI

FSC

GEPRÜFTE QUALITÄT

VORTEILE

Top Qualität zu einem Top Preis. Ideal zum Beispiel für On-Packs und Mailings.

INDIVIDUALITÄT

Die große Werbefläche und die Einfärbung in Firmenfarbe machen es einzigartig.

UMWELTFREUNDLICH

100 % Natur-Latex und PVC-freie Materialien gewährleisten die Nachhaltigkeit.

PRODUKTION

Herstellung in Malaysia mit Zertifizierung nach ISO 9001-2008 und ISO 13485-2003.

GESUNDHEIT

Integrierter Reiß Stopp bei gleichzeitig extremer Reißfestigkeit sorgen für ein sicheres Training. Selbstverständlich ist es hautfreundlich und frei von Schadstoffen.

IHR FITNESSBAND – IHRE VERPACKUNG:

POLYBEUTEL

mit Druck oder Aufkleber

Standardmäßig werden die Fitnessbänder einzeln in wieder-verschließbaren Polybeuteln ausgeliefert.

Diese können Sie mit einem individuellen Aufdruck oder Aufkleber nach Ihren Wünschen aufwerten und branden.

KARTONAGE

Eine Kartonverpackung bietet Ihnen viel Gestaltungsfläche, um Ihre Firma oder Ihr Produkt zusammen mit dem qualitativ hochwertigen Fitnessband in Szene zu setzen.

ARM-STRETCHBAG

Eine tolle 2-in-1 Verpackung.

Zunächst ist sie die customized Verpackung für Ihr Fitnessband.

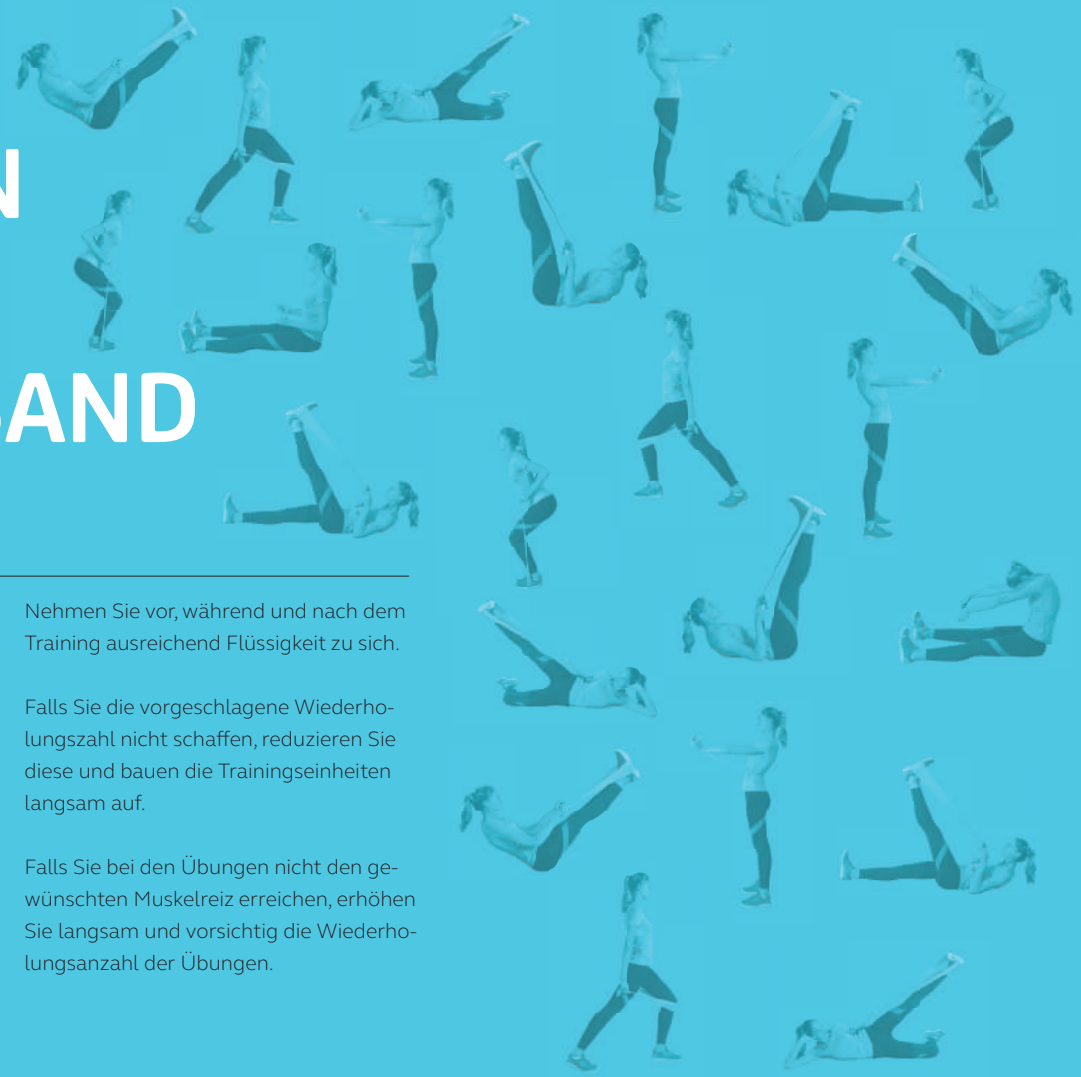
Später kann sie beim Sport und in der Freizeit zur sicheren Verwahrung z.B. des Smartphones oder Schlüssels am Handgelenk dienen.

KÖCHER

Besonders hochwertig präsentiert sich das Fitnessband in einer passenden runden Etuiverpackung mit Reißverschluss.

Diese Tasche eignet sich später auch ideal zur Aufbewahrung von Kleinteilen oder Stiften.

ÜBUNGEN MIT DEM FITNESSBAND



HINWEIS

Vor jedem Trainingsbeginn bitte das Band auf Einrisse und Löcher prüfen. Sollte ein solcher Defekt bestehen, dann ist dieser Teil des Bandes nicht mehr brauchbar und muss abgeschnitten werden.

Schützen Sie das Band vor direktem Sonnenlicht oder Hitze, da diese das Naturprodukt austrocknen und es zu Verfärbungen kommen kann.

Während der Übung Sportschuhe oder Schuhe mit rutschfestem Profil tragen.

Nehmen Sie vor, während und nach dem Training ausreichend Flüssigkeit zu sich.

Falls Sie die vorgeschlagene Wiederholungszahl nicht schaffen, reduzieren Sie diese und bauen die Trainingseinheiten langsam auf.

Falls Sie bei den Übungen nicht den gewünschten Muskelreiz erreichen, erhöhen Sie langsam und vorsichtig die Wiederholungsanzahl der Übungen.

Arme

Beugen & Strecken

› Bandenden um die Hände wickeln
› leicht gehockter Stand auf der Bandmitte

Einatmen – Band dehnen bis die Oberarme horizontal und die Unterarme vertikal stehen (90° Winkel)
Ausatmen – Arme langsam locker lassen

15 Wiederholungen
Rücken gerade halten

Arme

Armstrecker

› Aufrechter Stand › Beine hüftbreit auseinander › Lockere Knie › Angespannte Bauchmuskulatur › Band um den Rücken legen und an den Enden festhalten, so dass die Arme außen sind

Arme langsam nach vorne strecken
Hände bleiben auf Nabelhöhe

15 Wiederholungen
Handgelenke stabil halten

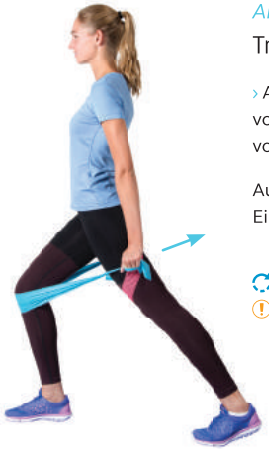
Bauch

V-Balance

› Auf den Boden legen › Band um die Füße legen
› Beine anheben › Körper in „V“-Form halten

Beine gestreckt und Ellenbogen angewinkelt
bei gleichmäßiger Atmung

Für 20 Sekunden Balance halten
Bauch- und Hüftmuskulatur auf Spannung halten



Arme/Beine

Trizep Strecker

› Ausfallschritt › Band um das rechte vordere Knie legen › Oberkörper nach vorne gelehnt › Entspannte Hände

Ausatmen – Band nach hinten ziehen
Einatmen – Arme langsam locker lassen

5x pro Seite; 3 Serien
Ellenbogen immer parallel zueinander halten

Bauch/Beine

Einseitiger (A) oder beidseitiger (B) Beinstrecker

› Auf den Boden legen › Band um (A) einen oder (B) beide Füße legen › (A) Bein oder (B) Beine anheben und gestreckt halten › Band mit beiden Händen festhalten

Einatmen – Langsam (A) das Bein bzw. (B) die Beine ablegen
Ausatmen – In die Ausgangsposition zurückkehren

15 Wiederholungen
Bauchmuskulatur anspannen, während des Dehnens Rücken und Kopf gerade halten

Beine

Seitlicher Beinheber

› Auf die linke Seite legen › Linkes Bein anwinkeln › Rechtes Bein gestreckt halten › Band mittig um den rechten Fuß legen › Beide Bandenden in der rechten Hand (Höhe Taille) halten

Einatmen – Seitlich das rechte Bein anheben
Ausatmen – Langsam das Bein wieder sinken lassen

15x pro Seite
Bauchmuskulatur anspannen, um die Hüfte stabil zu halten

Bauch/Beine

Einseitiges (A) oder beidseitiges (B) Beinkreisen

› Auf Boden legen › Band um (A) einen oder (B) beide Füße legen › MIt beiden Händen festhalten › (A) Bein oder (B) Beine anheben und gestreckt halten › Hüfte nicht bewegen

5x in der Luft im Uhrzeigersinn kreisen,
danach 5x in entgegengesetzter Richtung

(A) Beinwechsel nicht vergessen, 3 Serien
Bauchmuskulatur anspannen,
um Balance zu halten

IHRE ÜBUNGSANLEITUNG

Jedem Fitnessband kann eine Übungsanleitung beigelegt werden. Auf Wunsch wird diese an Ihr Unternehmen angepasst und gebrandet.

Rücken

Wirbelsäulen Streckung

› Auf den Boden setzen › Band von außen nach innen um die Zehen wickeln › Bandenden festhalten › Beine soweit wie möglich öffnen

Einatmen – Band nach hinten ziehen
Ausatmen – Band lockern; Arme und Wirbelsäule strecken

15 Wiederholungen
Bauchmuskulatur anspannen; während des Dehnens Rücken und Kopf gerade halten

RIVERSIDE

YOGAMATTE

Für Training und Entspannung
in Ihrem Namen

UNTERWEGS

WERBEMITTEL

VEREINE

FESTIVAL

GESUNDHEIT

TRAINING

SO WIRD ES IHRE YOGAMATTE:

Standard

ab 50 Stück

Blau und schwarz
Einfarbiger Druck dauerhaft und elastisch

Druckgröße bis zu 15 x 30 cm
Optional großflächiger Aufdruck

Länge: 173 cm
Breite: 61 cm
Stärke: 4 mm

Einzeln in Schrumpffolie; optional mit
Carrybag oder Arm-Stretchbag (S. 11)

PVC, Phthalate frei, Premium Qualität

Ohne Druck 3 Tage
Mit Druck 3 - 4 Wochen

Individuell

ab 1.000 Stück

Nach Pantone
Einfarbiger Druck dauerhaft und elastisch

Druckgröße bis zu 15 x 30 cm
Optional großflächiger Aufdruck

Länge: 173 cm bis 200 cm
Breite: 61 cm bis 90 cm
Stärke: 3 mm bis 5 mm

Einzeln in Schrumpffolie; optional mit
Carrybag oder Arm-Stretchbag (S. 11)

PVC, Phthalate frei, Premium Qualität

12 bis 14 Wochen

BIOMET
SPINE

YOGAMATTE
FITNESSMATTE

PHTHALATE FREI

GEPRÜFTE QUALITÄT

VORTEILE

Top Qualität zu einem Top Preis. Für Yoga und Fitness – zuhause und unterwegs.

ANWENDERFREUNDLICH

Gute Haptik durch rutschfestes und abwaschbares Material.

GESUNDHEIT

Hautfreundliches, kälteisolierendes Material wirkt druckausgleichend und schont die Gelenke.

INDIVIDUALITÄT

Sehr große Werbefläche für Logo und Slogan.

YOGA *für Alle*

GADGETS

Innovative Lifestyle Produkte
mit Ihrem Namen

RUNNING BELT ›

ARM-STRETCHBAG ›

‹ COOLING TOWEL

SMARTPHONE POCKET ›

Ausführliche Informationen und weitere innovative Gadgets finden Sie auf www.riverside-sport.de

Qualität

Die **hohe Produkt- und Servicequalität** ist nur durch unsere langjährigen Lieferantenbeziehungen möglich. Nur durch den stetigen Austausch mit unseren weltweiten Partnern können die Riverside-Produkte dem gewünschten Standard entsprechen. Immer wieder stärken wir dieses Verhältnis durch **persönliche Treffen**.

Um unsere festgesteckten Qualitätsgrundsätze sicherzustellen, werden die Produktionen regelmäßig **vor Ort geprüft**. Dabei finden auch **die sozialen Aspekte** Berücksichtigung, denn so können unsere Kunden sicher sein, dass ihre Produkte nur unter Einhaltung des **Verbots jeglicher Kinderarbeit, menschenwürdiger Arbeitsbedingungen** und hohen **sozialen Standards** produziert und verpackt werden.

Bei einem der Besuche in Malaysia. Die Riverside Geschäftsführerinnen Frau Kastorf und Frau de Boer zusammen mit dem Firmeninhaber und seinen Mitarbeiterinnen.

100 % Natur-Latex

Die Fitnessbänder bestehen zu 100 % aus Natur-Latex. Dieses wird von den Gummibäumen gewonnen, und dadurch sind Riverside Fitnessbänder ein **absolut natürliches Produkt.**

Auch bei der Verpackung und dem Transport sind wir bestrebt, diese auf das Nötigste zu reduzieren, um der Umwelt nicht zu schaden.

Unsere Philosophie

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht **customized Produkte** anzubieten, die wirklichen Nutzen bieten - durch **Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden**. Wir halten es für sinnvoll, dass Sie mit Ihrem Unternehmen für Qualität und Nachhaltigkeit stehen können.

Unsere Tätigkeit beruht auf der Basis von Menschlichkeit und Zuverlässigkeit, in Offenheit und mit Achtsamkeit.

Wir **respektieren** und **akzeptieren einander** und sehen in Allen die Qualitäten und wertschätzen sie.

Alle Mitarbeiter sind Riverside, **jeder Einzelne prägt** mit seiner Persönlichkeit und seinem Engagement das Unternehmen. Wir sind eine Mannschaft mit individuellen Spielern, die gemeinsam mit **Freude** und **Humor** im vollen **gegenseitigen Vertrauen** auf dem Spielfeld stehen.

Jeder Einzelne trägt die Verantwortung dafür, dass dieses Unternehmen wirtschaftlich erfolgreich ist.

Auf der Grundlage unserer Herzenswerte, verbunden mit Kompetenz und Engagement, sind wir ein **verlässlicher, glaubwürdiger** und **achtsamer Partner** unserer Kunden.

"Wir geben jeden Tag unser Bestes, um unsere Philosophie mit ihren Inhalten und Zielen zu leben und umzusetzen."

FAIRNESS SIEGT

Schlanke Unternehmensstrukturen und sportlicher Teamgeist garantieren schnelle, unbürokratische und flexible Abwicklungen.

MAXIMALE LEISTUNG

Mit umfassenden Qualitätskontrollen erfüllt Riverside auch höchste Ansprüche.

BESTE MOTIVATION

Mit Engagement und Know-how setzt sich Riverside dafür ein, nützliche customized Produkte aus Sport & Lifestyle zu etablieren.

LÄNGST IN TOPFORM

Dank der langjährigen Zusammenarbeit mit den Lieferanten kann Riverside jederzeit die beste Leistung abliefern.

JEDER EIN EINZELMEISTER

Custom-Made-Lösungen, bei denen Qualität und Preis stimmen.

PICTOGRAMME

Farbe

Verpackung

Druckgröße

Material

Maße

Lieferzeit

Riverside GmbH & Co. KG

Adresse: Euregiostrasse 9 a
48455 Bad Bentheim, Germany
Postanschrift: Postfach 11 64
48442 Bad Bentheim, Germany

Tel.: +49 (0) 59 24 / 78 36 73 9
Fax: +49 (0) 59 24 / 78 36 73 3
E-Mail: info@riverside-sport.de
www.riverside-sport.de

IHR SPEZIALIST FÜR CUSTOMIZED PRODUKTE AUS

Sport & Lifestyle

Riverside GmbH & Co. KG | +49 (0) 59 24 / 78 36 73 9 | info@riverside-sport.de

www.riverside-sport.de