

Oberschenkel-Beinbizeps

Ausgangsstellung :
Gerader, aufrechter Stand.
Das Rubberband ist oberhalb der Knöchel um beide Beine fixiert.

Ausführung :
Ein Bein wird gegen den Widerstand des Rubberbands nach oben gedrückt.



Bitte beachten :
Nicht über die Waagerechte hinaus anheben, kein Hohlkreuz, evtl. mit der Hand festhalten, um den Körper stabil zu halten.

Beinmuskulatur

Ausgangsstellung :
Sie sitzen bequem auf dem Boden, das Rubberband ist um beide Knöchel fixiert, Beide Hände stützen den Oberkörper nach hinten ab.



Ausführung :
Führen Sie ein Bein gegen den Widerstand des Rubberbands hin zum Oberkörper, dann wieder langsam und kontrolliert zurück.

Bitte beachten :
Das arbeitende Bein berührt den Boden nicht, das andere Bein bleibt ausgestreckt am Boden liegen.

Produktpalette

FITNESS-TUBE



Gelb - Level 1
Grün - Level 2
Rot - Level 3
Blau - Level 4

FITNESS-TONER



Gelb - Level 1
Grün - Level 2
Rot - Level 3

FITNESS-BAND



Gelb - Level 1 Blau - Level 4
Rot - Level 2 Schwarz - Level 5
Grün - Level 3

PILATES-RING



Art 1001

FITNESS-RING



Gelb - Level 1
Grün - Level 2
Rot - Level 3

CUFF-TUBE



Grün - Level 1
Rot - Level 2
Blau - Level 3

BODYLASTICS®



Tubings in 4 Stärken
2 Schaumgriffe, 1 Tür-Rolle
2 Gelenkschlaufen
Zubehör: Tube Level 5

JUMP-STRECH



Level 1 Level 3
Level 2 Level 4

Training mit dem
Rubberband



Ihre Übungsanleitung

Tipps & Hinweise

Ein tägliches Training von 10 - 15 Minuten mit dem Rubberband genügt, um Ihre Muskeln zu dehnen und zu kräftigen.

Nachfolgend einige Empfehlungen für die Benutzung:

- Als mobiles Trainingsgerät unterwegs oder im Urlaub
- Für kräftigende Übungen während der Pausen im Büro
- Für den Ausgleich von generellen Bewegungs-Defiziten
- Für die Dehnung verkürzter Muskeln

Bitte beachten :

- Wärmen Sie sich vor den Übungen durch Laufen oder Gymnastik gut auf.
- Atmen Sie kontrolliert und gleichmässig
- Führen Sie die Bewegungen langsam aus, vermeiden Sie ruckartige Bewegungen
- Bevor Sie Ihr workout beginnen fragen Sie vorher Ihren Arzt

Hinweise zu Pflege und Gebrauch des Rubberbands:

- Pudern Sie das Band gelegentlich mit Talkum, oder Baby-Puder.
- Halten Sie das Band fern, vor Sonne, Staub oder starker Hitze
- Schützen Sie das Fitness-Band vor scharfkantigen Gegenständen, wie Messer, Ringe, Ketten, Uhren etc.
- Das Produkt enthält Naturlatex, und könnte bei wenigen empfindlichen Menschen eine Allergie auslösen.
- Packen Sie das Band nach Verwendung in eine Tasche oder in einen Polybeutel.

Eine kleine Auswahl von vielen möglichen Übungen:

Schultermuskulatur

Ausgangsstellung :

Sie stehen aufrecht, Band um beide Handrücken gelegt, Ellbogen angewinkelt.

Ausführung :

Drücken Sie die Hände gegen den Widerstand des Rubberbandes nach außen.

Bitte beachten :

Die Schultern bleiben nach unten gedrückt, Kopf gerade halten.



Hüftmuskulatur

Ausgangsstellung :

Versetzer aufrechter Stand. Das Band wird oberhalb der Knie fixiert.

Ausführung :

Ein Bein wird gegen den Widerstand des Bandes nach außen gedrückt, dann wieder langsam zurück geführt.

Bitte beachten :

Rücken und Wirbelsäule bleiben gerade, bei Bedarf halten Sie sich an einem Stuhl oder Tür fest.



Arme "Triceps"

Ausgangsstellung :

Sie stehen gerade, Füße leicht versetzt, beide Hände greifen das Rubberband.

Ausführung :

Der arbeitende Arm wird gegen den Widerstand des Bandes nach unten gedrückt.

Bitte beachten :

Den Arm nicht vollständig strecken, der andere Arm stabilisiert und bleibt in statischer Position.



Arme "Biceps"

Ausgangsstellung :

Leicht versetzter aufrechter Stand, beide Hände greifen das Rubberband.

Ausführung :

Der arbeitende Arm wird gegen den Widerstand des Bandes nach oben gedrückt.

Bitte beachten :

Bauchmuskeln bleiben während der Übung angespannt. Kein Hohlkreuz!

