

Brust - „Fliegende“

Hilfsmittel :
Tür-Rolle



Ausgangsstellung :
Die Tür-Rolle ist oben fixiert, der Tube läuft durch die Schlaufe der Tür-Rolle, beide Hände greifen den Tube, die Arme weit auseinander.



Ausführung :
Ziehen Sie den Fitnessstube in Brusthöhe nach vorne.

Bitte beachten :
Halten Sie in der Endposition die Hände etwa schulterbreit im Abstand. Langsame und kontrollierte Bewegungen.

Rücken

Hilfsmittel :
Tür-Rolle



Ausgangsstellung :
Die Tür-Rolle ist oben fixiert, der Tube läuft durch die Schlaufe der Tür-Rolle, beide Hände greifen den Tube, die Arme schulterbreit auseinander.



Ausführung :
Ziehen Sie den Tube mit beiden Ellbogen gleichmäßig nach hinten.

Bitte beachten :
Halten Sie den Rücken immer gerade, wippen Sie nicht mit dem Oberkörper nach.

Beine

Hilfsmittel :
Fixier-Schlaufe, Stuhl, Tube



Ausgangsstellung :
Leicht versetzter Stand, der Tube läuft unten durch die Schlaufe der Türrolle. Die Fixier-Schlaufe ist um den Knöchel gelegt, ein Tube ist eingehakt.



Ausführung :
Das ausgestreckte Bein wird gegen den Widerstand des Tubes nach hinten geführt. Oberkörper nach vorne neigen.

Bitte beachten :
Das Bein wird so weit zurückgeführt, bis es mit dem Oberkörper eine gerade Linie bildet. Festhalten am Stuhl bringt zusätzlich Stabilität.

Bauchmuskeln

Ausgangsstellung :
Auf dem Rücken liegend die Beine gewinkelt abheben. Den Tube oberhalb der Knie um die Beine legen, und das Band mit gestreckten Armen halten.



Ausführung :
Die Schultern etwas vom Boden heben, und mit angespannten Bauchmuskeln in Richtung Knie drücken.



Bitte beachten :
Die Schultern während der Ausführung nicht am Boden ablegen, langsame und kontrollierte Bewegungen.

Brust - „Liegestütz“

Hilfsmittel :
Fitness-Tube und eventuell Liegestütz-Griffe, falls vorhanden.



Ausgangsstellung :
Wagrechte Position, Gesicht zeigt nach unten, Fußspitzen angestellt, Hände am Boden, Oberarme und Schultern bilden eine wagerechte Linie.



Ausführung :
Der gesamte Körper wird in wagrechter Position nach unten geführt, bis die Brust fast den Boden berührt. Dann Arme ausstrecken, Körper wird nach oben gedrückt.

Bitte beachten :
Die Ellbogen bleiben während der Übung immer parallel zur Schulter.

Gesäss

Hilfsmittel :
Tür-Rolle



Ausgangsstellung :
Schulterbreiter Stand, Rücken gerade, der Tube läuft unten durch die Schlaufe der Türrolle. Beide Hände fassen den Tube in Schulter-Höhe.



Ausführung :
Strecken Sie Ihre Beine, und richten Sie Ihren Oberkörper auf. Die Hände halten den Tube während der Übung seitlich neben dem Kopf.

Bitte beachten :
Halten Sie den Rücken immer gerade, strecken Sie die Beine nicht ganz durch.

Waden

Hilfsmittel :
Tür-Rolle



Ausgangsstellung :
Schulterbreiter Stand, Rücken gerade, der Tube läuft unten durch die Schlaufe der Türrolle. Beide Hände fassen den Tube in Schulter-Höhe.



Ausführung :
Strecken Sie Ihre Waden, indem Sie die Fersen nach oben ziehen. Die Hände halten den Tube während der Übung seitlich neben dem Kopf.

Bitte beachten :
Halten Sie den Rücken immer gerade, halten Sie den Oberkörper stabil, langsame Bewegung.

Schulter

Hilfsmittel :
Tür-Rolle



Ausgangsstellung :
Die Tür-Rolle ist unten fixiert, der Tube läuft durch die Schlaufe der Tür-Rolle, beide Hände greifen den Tube in Schulter-Höhe.



Ausführung :
Beide Arme werden gleichzeitig nach oben gedrückt, dabei ausatmen.

Bitte beachten :
Die Ellbogen immer parallel zum Körper. Nicht nach vorne oder hinten ausweichen. Übung kann auch sitzend ausgeführt werden.

Arme / Bizeps

Ausgangsstellung:
Die Tür-Rolle ist unten fixiert, der Tube läuft durch die Schlaufe der Tür-Rolle, beide Hände greifen den Tube neben der Hüfte.



Ausführung:
Beide Unterarme werden gegen den Widerstand nach oben gedrückt, in Richtung Schultern.



Hilfsmittel:
Tür-Rolle

Bitte beachten:
Der Oberkörper bleibt gerade, die Ellbogen in stabiler Position neben dem Körper, Übung langsam und kontrolliert ausführen.

Arme / Trizeps

Ausgangsstellung:
Die Tür-Rolle ist oben fixiert, der Tube läuft durch die Schlaufe der Tür-Rolle, beide Hände greifen den Tube, Arme im rechten Winkel.



Ausführung:
Beide Arme werden gleichzeitig nach unten gedrückt, dabei ausatmen.



Hilfsmittel:
Tür-Rolle

Bitte beachten:
Die Ellbogen immer parallel zum Körper. Nicht nach vorne oder hinten ausweichen.

Zubehör - Bodylastics®

elastik-Tube - 140 cm

gelb, Level 1	Art. BL-1010
grün, Level 2	Art. BL-1011
rot, Level 3	Art. BL-1012
blau, Level 4	Art. BL-1013
schwarz, Level 5	Art. BL-1014
orange, Level 6	Art. BL-1015



elastik-Tube - 60 cm

gelb, Level 1	Art. BL-10101
grün, Level 2	Art. BL-10111
rot, Level 3	Art. BL-10121
blau, Level 4	Art. BL-10131
schwarz, Level 5	Art. BL-10141



CD-Rom „Bodylastics“

35 Minuten, Übungen und Trainingsprogramm, mit ausdrückbaren Trainingsplänen



Griffe für Bodylastics®

Paar Art. BL-1001



Tür-Rolle

mit Nylonverbindung Art. BL-1003



Hand-/Fußschlaufe

mit D-Ring & Klettversch. Art. BL-1004
1x gepolstert,
1x ungepolstert



Baumwolltasche, ungefüllt

schwarz, 32 x 32 cm Art. BL-1002

Produktpalette

RUBBER-BAND



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

FITNESS-RING



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

FITNESS-TONER



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

CUFF-TUBE



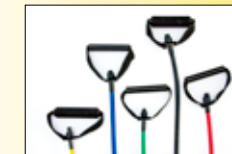
Grün - Level 1
Rot - Level 2
Blau - Level 3

FITNESS-BAND



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

FITNESS-TUBES



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

PILATES-RING



Art 1001

JUMP-STRETCH



Level 1 - Level 4

Training mit dem Bodylastics®- Set



Set beinhaltet:



Tür-Rolle



Hand-/Fußschlaufen



Tubings in 4 Stärken, Level 1 - Level 4



Griffe mit Edeltstahling

Ihre Übungsanleitung

www.bodylastics.de

www.bodylastics.de