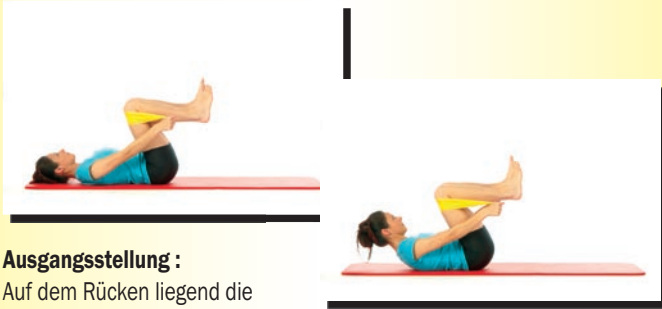


GERADE BAUCHMUSKULATUR



Ausgangsstellung :

Auf dem Rücken liegend die Beine gewinkelt abheben. Das Band 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.

SEITLICHE BAUCHMUSKULATUR



Ausgangsstellung :

In Rückenlage ein Bein anwinkeln, das andere senkrecht gestreckt. Das Band liegt unter den Schultern, beide Hände umfassen ein Band-Ende.

Ausführung :

Der gestreckte Arm wird diagonal in Richtung des senkrechten Beines geführt. Die Bauchmuskeln sind während der Serie auf Spannung.

Bitte beachten :

Keine ruckartigen Bewegungen. Gleichmäßig ein-, und ausatmen.

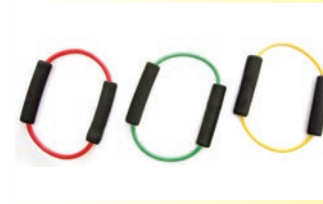
Weitere Qualitätsprodukte

FITNESS-TUBE



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

FITNESS-RING



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

RUBBER-BAND



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

FITNESS-TONER



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

CUFF-TUBE



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

FITNESS-BAND



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

PILATES-RING



JUMPSTRETCH



Level 1 = Rot
Level 2 = Violett
Level 3 = Grün
Level 4 = Blau



Training mit dem

Fitness-Band



Ihre Übungsanleitung

Das Fitness-Band

- Tipps & Hinweise

Ein tägliches Training von 10 - 15 Minuten mit dem Fitnessband 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 Bandes:

- ↳ Pudern Sie das Band gelegentlich mit Talkum, oder Baby-Puder.
- ↳ Halten Sie das Band fern, vor Sonne, Staub oder starker Hitze
- ↳ Entknoten Sie das Band nach Gebrauch
- ↳ 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.

Level 1 - Gelb

Level 3 - Grün

Level 5 - Schwarz

Level 2 - Rot

Level 4 - Blau

www.bodylastics.de

OBERSCHENKEL-MUSKULATUR



Ausgangsstellung :

Auf dem Rücken liegend bleibt ein Fuß angewinkelt auf dem Boden, das andere Bein zeigt mit dem Band um den Fuß gewickelt nach oben.



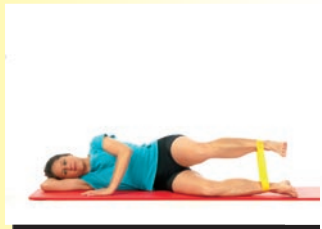
Ausführung :

Strecken Sie das Bein gegen den Widerstand des Bandes nach oben, dann langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück.

Bitte beachten :

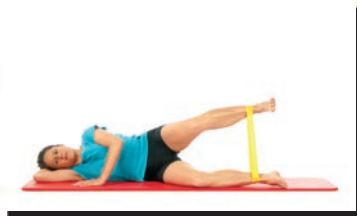
Das Bein niemals ganz durchstrecken, keine Press-Atmung.

ÄUSSERE HÜFT-MUSKULATUR



Ausgangsstellung :

Auf der Seite liegend sind die Beine angewinkelt und die Zehenspitzen angezogen. Das Fitness-Band flächig um die Fuß-Gelenke legen.



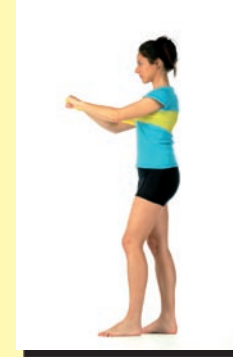
Ausführung :

Das obere Bein wird gegen den Widerstand des Bandes angehoben, dann wieder langsam abgesenkt.

Bitte beachten :

- Das Becken nicht nach hinten fallen lassen.
- Knie und Oberschenkel bleiben parallel.
- Bauchmuskeln anspannen

BRUST-, UND SCHULTERMUSKULATUR



Ausgangsstellung :

Versetzter aufrechter Stand. Das Band wird in voller Breite hinter den Rücken gelegt, die Hände halten die Band-Enden gut fest.



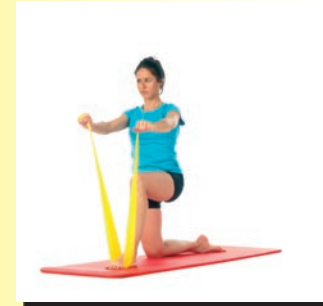
Ausführung :

Die Hände werden unter Spannung nach vorne geführt, während die Schulterblätter nach unten gedrückt sind.

Bitte beachten :

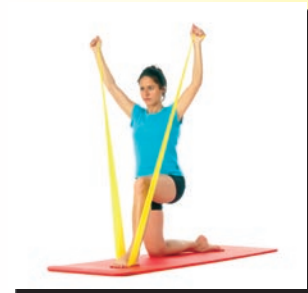
Die Ellbogen laufen während der Übung parallel in Höhe der Schultern. Die Beine bleiben leicht angewinkelt.

OBERE RÜCKEN-, UND SCHULTERMUSKELN



Ausgangsstellung :

Ein Fuß steht rechtwinklig auf dem Band, das andere Bein kniend nach hinten. Beide Hände umwickeln das Fitness-Band. Handrücken zeigen zur Decke, Arme leicht nach vorne zum Boden abfallend.



Ausführung :

Beide Arme werden unter Spannung gegen den Widerstand nach oben geführt, die Arme gehen dabei leicht auseinander.

Bitte beachten :

Bauchmuskeln bleiben während der Übung angespannt. Kein Hohlkreuz!