

Schulterdrücken

Zielmuskulatur: Schultermuskulatur, oberer Rücken, Trizeps

Ausgangsstellung: stehend, Füße etwa schulterweit und parallel, Schlaufen sicher unter den Schuhen fixieren, Workout-Stick ungefähr schulterweit im Obergriff umfassen

Ausführung: Workout-Stick von Schulterhöhe überkopf drücken, Arme sind in der Endposition gerade (Überstreckung der Ellenbogengelenke bitte vermeiden!)

Variationen: engere oder breitere Griffstellung



Bitte beachten: gesamten Körper gut stabilisieren, die Bewegung gleichmäßig und kontrolliert ausführen

Rudern

Zielmuskulatur: oberer und unterer Rücken, Bizeps

Ausgangsstellung: stehend mit Füßen parallel, vorgebeugter Oberkörper, Schlaufen sicher unter den Schuhen fixieren, Workout-Stick im Obergriff schulterweit umfassen, Tube ist mehrfach aufgewickelt (kurze Länge)

Ausführung: Workout-Stick zum Bauch ziehen, am Ende der Bewegung beide Schulterblätter aktiv mit nach hinten ziehen

Variationen: engere oder breitere Griffstellung, Übung im engen Untergriff ausführen



Bitte beachten: Bewegung stets kontrolliert und über den gesamten Bewegungsradius ausführen, Oberkörper stabilisieren, Wirbelsäule muss in der vorgebeugten Position gerade gehalten werden (kein Rundrücken!)

Kreuzheben

Zielmuskulatur: unterer Rücken, hintere Oberschenkel, Gesäß

Ausgangsstellung: stehend, Füße hüftweit und parallel, Schlaufen sicher unter den Schuhen fixieren, Workout-Stick im Obergriff schulterweit umfassen, Tube ist mehrfach aufgewickelt (kurze Länge)

Ausführung: Workout-Stick mit gestreckten Armen halten und nach vorn beugen bis Stange etwa auf Kniehöhe ist, gesamter Rücken bleibt gerade

Variationen: Übungsdynamik (Tempo) variieren, engere oder breitere Griffstellung



Bitte beachten: Rücken unbedingt gerade halten, Bewegung kommt primär aus dem Hüftgelenk, Gesäß beim Senken leicht nach hinten führen, Knie dabei leicht beugen und Körper stabilisieren

Armbeugen

Zielmuskulatur: Bizeps, Unterarme

Ausgangsstellung: stehend, Füße etwa schulterweit und parallel, Schlaufen sicher unter den Schuhen fixieren

Ausführung: Workout-Stick im Untergriff halten und kontrolliert nach oben ziehen, Ellenbogen werden gebeugt, Oberarme bleiben seitlich eng am Körper fixiert, Bewegung kommt nur aus den Ellenbogengelenken

Variationen: geringfügig engere oder breitere Griffstellung verwenden, Obergriff



Bitte beachten: gesamten Körper gut stabilisieren, die Bewegung gleichmäßig und kontrolliert ausführen, Handgelenke bleiben gerade

Seitheben

Zielmuskulatur: Schultermuskulatur

Ausgangsstellung: auf Workout-Stick stehend, Füße etwa schulterweit und parallel, Schlaufen gekreuzt greifen

Ausführung: Schlaufen seitlich bis etwa auf etwa Schulterhöhe ziehen, Arme sind dabei stets minimal gebeugt

Variationen: einarmiges Seitheben



Bitte beachten: gesamten Körper gut stabilisieren, die Bewegung gleichmäßig und kontrolliert ausführen

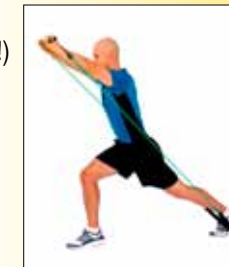
Brustpresse

Zielmuskulatur: Brustmuskulatur, Trizeps, Schultern

Ausgangsstellung: stehend im weiten Ausfallschritt, beide Schlaufen sicher am hinteren Fuß fixieren

Ausführung: Workout-Stick im schulterweiten Obergriff umfassen, Stange dann nach vorn oben drücken, Arme sind in der Endposition gerade (Überstreckung der Ellenbogengelenke bitte vermeiden!)

Variationen: Übungsdynamik (Tempo), Griffweite verändern, Drückwinkel geringfügig abwandeln



Bitte beachten: gesamten Körper gut stabilisieren, die Bewegung gleichmäßig und kontrolliert ausführen, Ausfallschrittposition nach jedem Satz wechseln (Schlaufen am anderen Fuß fixieren)

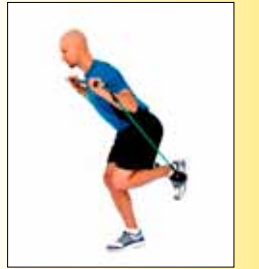
Supermann

Zielmuskulatur/Schwerpunkt: Schultern, Beine, Rumpf, Gleichgewicht/Koordination

Ausgangsstellung: Einbeinstand, Knie leicht gebeugt, Oberkörper etwas in der Vorneige, beide Schlaufen sicher am freien Fuß (Spielbein) fixieren

Ausführung: Workout-Stick im schulterweiten Obergriff umfassen, gleichzeitig Stange überkopf drücken und das Spielbein nach hinten strecken

Variationen: Übungsdynamik (Tempo) verändern



Bitte beachten: gesamten Körper gut stabilisieren, Rumpfbewegungen minimieren, Bewegung gleichmäßig und kontrolliert ausführen, Standbein nach jedem Satz wechseln und die Schlaufen entsprechend fixieren

Hüftstrecker

Zielmuskulatur: Gesäß, Beine, Rumpf

Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand/Kniestand, beide Schlaufen sicher am freien Fuß (Spielbein) fixieren, Stange unter den Händen fixieren

Ausführung: wie abgebildet das Spielbein komplett nach hinten strecken, Gesäßmuskulatur komplett aktivieren und Endspannung eine Sekunde halten, mehrfach wiederholen

Variationen: Endposition länger halten



Bitte beachten: gesamten Körper in der „Bankposition“ fixieren und Rumpfbewegungen minimieren, Bewegung komplett, gleichmäßig und kontrolliert ausführen, Seite nach jedem Satz wechseln

Ausfallschritt

Zielmuskulatur: gesamte Bein- und Hüftmuskulatur

Ausgangsstellung: weiter Ausfallschritt, beide Schlaufen unter dem vorderen Fuß fixieren, Stange ist auf den hinteren Schultergürtel abgelegt, Gewicht lastet zum Großteil auf vorderem Bein

Ausführung: das vordere Bein langsam einbeugen, dabei den Körperschwerpunkt direkt nach unten senken (bis Kniewinkel ca. 90°), Fußspitzen bleiben stets exakt nach vorn gerichtet

Variationen: Schrittlänge variieren, Beinbeugewinkel/Bewegungsradius variieren, tiefe Position halten



Hinweise: die Bewegung gleichmäßig und kontrolliert ausführen, das Knie des vorderen Beins höchstens bis über die Fußspitze nach vorn schieben, Beinachse gerade halten, Standbein nach jedem Satz wechseln und die Schlaufen entsprechend fixieren

Zubehör - Bodylastics®

Clip-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



Clip-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



DVD „Bodylastics“

35 Minuten, Übungen und Trainingsprogramm, mit ausdrückbaren Trainingsplänen



Griffe für Bodylastics®

Paar Art. BL-1001



Tür-Rolle

mit Nylonverbindung Art. BL-1003



Fußschlaufe

mit D-Ring & Klettversch. Art. BL-1004



Baumwolltasche, ungefüllt

schwarz, 32 x 32 cm Art. BL-1002

Produktpalette

RUBBER-BAND



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

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
Anleitung und Tasche

JUMP-STRETCH



Level 1 - Level 4

Training mit dem

Workout-Stick



Hinweis:
Die Stärken können kostengünstig durch austauschen der verschiedenen Cliptubes gewechselt werden. Der Stick bleibt immer der gleiche.

erhältlich in folgenden Stärken:

- leicht > gelbe Schlaufentubes - Art. 1060-1
- mittel > grüne Schlaufentubes - Art. 1060-2
- stark > rote Schlaufentubes - Art. 1060-3
- extra stark > blaue Schlaufentubes - Art. 1060-4

Allgemeine Tipps & Hinweise

Die Stärken können bei diesem Produkt kostengünstig durch austauschen der verschiedenen Cliptubes gewechselt werden. So können Sie also mit nur einem Stick, die Trainingsintensivität individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen. Die Cliptubes sind in folgenden Stärken erhältlich:

- leicht > gelbe Schlaufentubes - Art. 1060-1
- mittel > grüne Schlaufentubes - Art. 1060-2
- stark > rote Schlaufentubes - Art. 1060-3
- extra stark > blaue Schlaufentubes - Art. 1060-4

Sicherheitshinweis

Um eine sichere und einwandfreie Fixierung der Edelstahl-Karabiner am workout-stick zu gewährleisten, muss der Öffnungs-Haken (Federverschluss) immer nach oben zeigen, (Siehe Abbildung). Wenn der Karabiner mit Öffnungs-Haken nach unten eingehakt wird, drückt sich der Verschluss beim Aufrollen auf, und die Befestigung löst sich.



Ihre Übungsanleitung