



Blasebalg

Ausgangsstellung

Treten Sie im Einbeinstand mit einem Fuß in das Band. Wenn Sie unsicher stehen, können Sie sich mit dem Rücken an einer Wand abstützen.

Übung

Beugen und strecken Sie das im Band stehende Bein, als ob Sie auf einen Blasebalg treten. Halten Sie das Band die ganze Zeit unter Spannung!



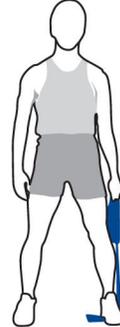
Venenpumpe

Ausgangsstellung

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und treten Sie mit einem Fuß auf das Band. Die beiden Enden halten Sie in den Händen.

Übung

Heben und senken Sie nun die Fußspitze gegen den Widerstand des Bandes (Vorsicht, dass das Band nicht vom Fuß abrutscht!).



Koffer heben

Ausgangsstellung

Nehmen Sie einen schulterbreiten Stand mit leicht gebeugten Beinen ein. Ein Fuß steht auf dem Band. Die seitengleiche Hand hält das andere Ende des Bandes. Der Oberkörper ist zur Bandseite geneigt und das Band wird gespannt.

Übung

Richten Sie den Oberkörper gegen den Bandzug auf. Die Brust zeigt hierbei nach vorne (nicht den Oberkörper verdrehen!).



Hebetraing

Ausgangsstellung

Stehen Sie in Schrittstellung mit vorgeneigtem, geradem Oberkörper. Der vordere Fuß steht auf dem Band. Halten Sie das Band mit beiden Händen.

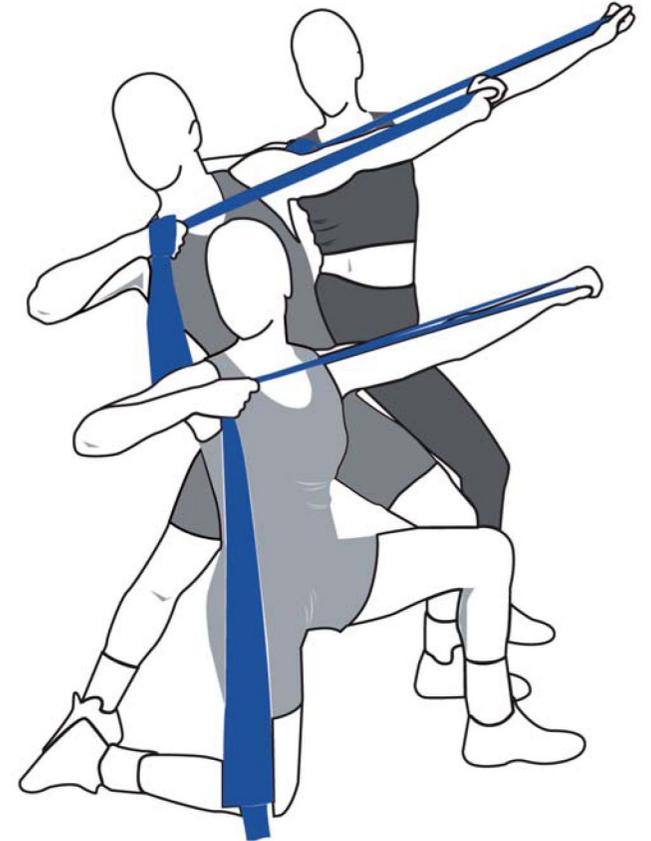
Übung

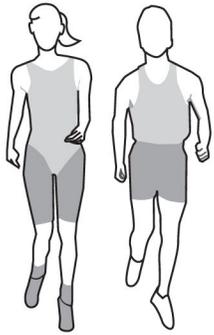
Richten Sie sich mit geradem Oberkörper auf und führen dabei die Hände zum Brustkorb.

Daimler Betriebskrankenkasse

Ihr Fitness-Studio im Taschenformat.

Wir leben Service!

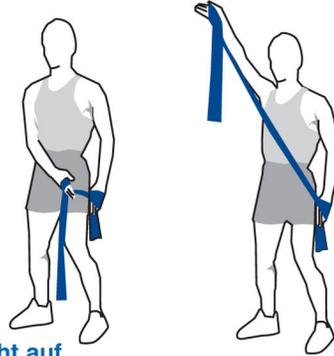




Aufwärmen

Für ein besonders effektives Training empfehlen wir Ihnen ein kurzes Aufwärmprogramm vor Beginn der Übungen. Dies aktiviert Ihr Herzkreislauf-System und bereitet Ihre Muskeln auf die folgende Belastung vor.

Zimmerjoggen, leichte Dehnübungen, Gehen auf der Stelle oder lockeres Fahrradfahren auf dem Heimtrainer sind hierfür geeignet.



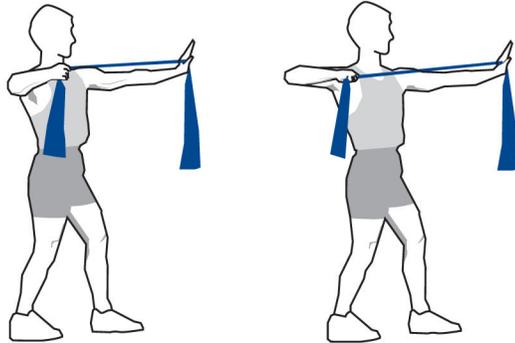
Die Sonne geht auf

Ausgangsstellung

Stehen Sie etwa schulterbreit mit leicht gebeugten Beinen. Beide Hände fassen das Band in hüftbreitem Abstand. In der Ausgangsstellung befinden sich beide Hände an einer Körperseite.

Übung

Führen Sie den vor dem Körper befindlichen Arm von unten nach schräg oben, das Ellbogengelenk ist dabei leicht gebeugt.



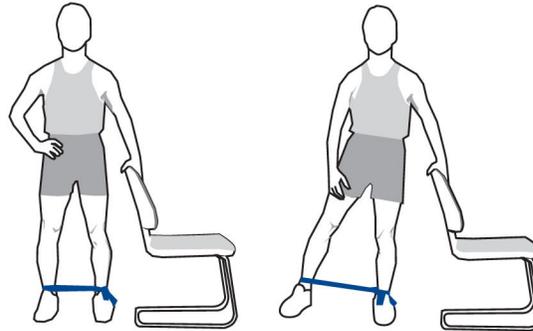
Bogenschießen

Ausgangsstellung

Nehmen Sie eine leichte Schrittstellung ein und halten Sie jeweils ein Ende des Bandes in der Hand. Strecken Sie auf der Seite des vorderen Beins den Arm in Schulterhöhe nach vorne! Halten Sie den anderen Arm gebeugt in Schulterhöhe.

Übung

Führen Sie den Ellenbogen des gebeugten Armes in Schulterhöhe nach hinten. Nehmen Sie dabei die Schulter etwas mit (wie beim Spannen eines Bogens).



Step

Ausgangsstellung

Knoten Sie das Band zusammen und legen Sie die entstandene Schlinge um die Fußgelenke. Stellen Sie sich aufrecht mit leicht geöffneten und gebeugten Beinen an einen Tisch, Stuhl oder die Wand, um sich während der Übung abstützen zu können.

Übung

Führen Sie ein Bein (a) zur Seite, (b) nach vorne, (c) nach hinten, und lassen Sie es knapp über dem Boden langsam wieder zur Ausgangsstellung zurückgleiten. Das Körpergewicht ruht auf dem Standbein.

Ihr Fitness-Studio im Taschenformat Übungs- und Sicherheitshinweise

Wählen Sie Kleidung, in der Sie sich frei bewegen können.

Achten Sie bitte darauf, dass keine Schmuckstücke, scharfkantige Schuhe oder Fingernägel in das Band einschneiden können. So verhindern Sie die Entstehung von kleinen Rissen und Löchern, die die Lebensdauer des Bandes erheblich verkürzen. Überprüfen Sie Ihr Übungsband vor jedem Trainingsprogramm auf derartige Beschädigungen; üben Sie nur mit einem einwandfreien Band.

Soweit es die verschiedenen Übungen erlauben, sollten Sie das Band in der vollen Breite nutzen. So ist es angenehmer zu handhaben und kann nicht in die Muskulatur einschneiden.

Um eine Schlinge zu formen, verknoten Sie die Enden des Bandes. Zur Lagerung nach dem Üben bitte wieder entknoten.

Führen Sie alle Übungen langsam und kontrolliert durch, vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Wiederholen Sie jede Übung 8 - 12 mal und machen Sie kurze Pausen zwischen den Übungen. Nicht übertreiben!!!

Vermeiden Sie ein Abwinkeln Ihrer Handgelenke. Hand und Unterarm sollten eine gerade Linie bilden. Ziehen Sie das Band nicht in Richtung Ihres Gesichts.

Das Übungs-Band ist kein Spielzeug, halten Sie das Band außerhalb der Reichweite von Kindern.

Üben Sie nie bei Schmerzen! Diese Anleitung ist kein Ersatz für eine ärztliche Beratung.

Sie können dieses Band mit lauwarmem Wasser reinigen. Bitte nicht an Heizkörpern trocknen oder direkter Sonneneinstrahlung aussetzen. Hitze und UV-Strahlung schaden dem Band.

Wenn das Band nach häufigem Gebrauch leicht zusammenklebt, pudern Sie es etwas ein (am besten mit Babypuder). Dies pflegt das Band und macht es gleichzeitig griffiger.

Dieses Trainingsband besteht aus Naturlatex, einem reinen Naturprodukt. Verwenden Sie es nicht, wenn Sie allergisch auf Latex reagieren!