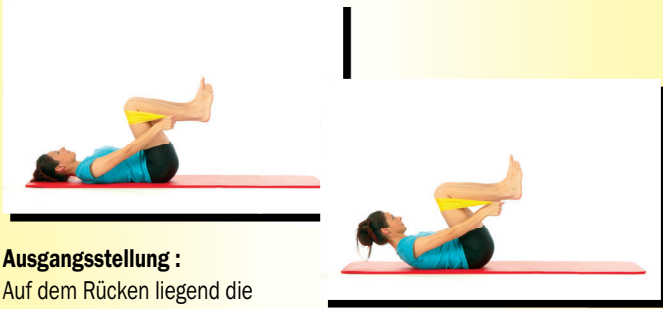


## GERADE BAUCHMUSKULATUR



### 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.

# Unsere Produktpalette

## FITNESS-TUBE



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

## FITNESS-TONER



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

## FITNESS-RING



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

## CUFF-TUBE



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

## RUBBERBAND



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

## PILATES-RING



Art. 1001, Durchmesser 36 cm  
Außen- u. Innenpolsterung;

## BOOTCAMP-EXPANDER



2 Stück mit Griffen und Fuß-Schlaufen im Set

## BODYLASTICS®

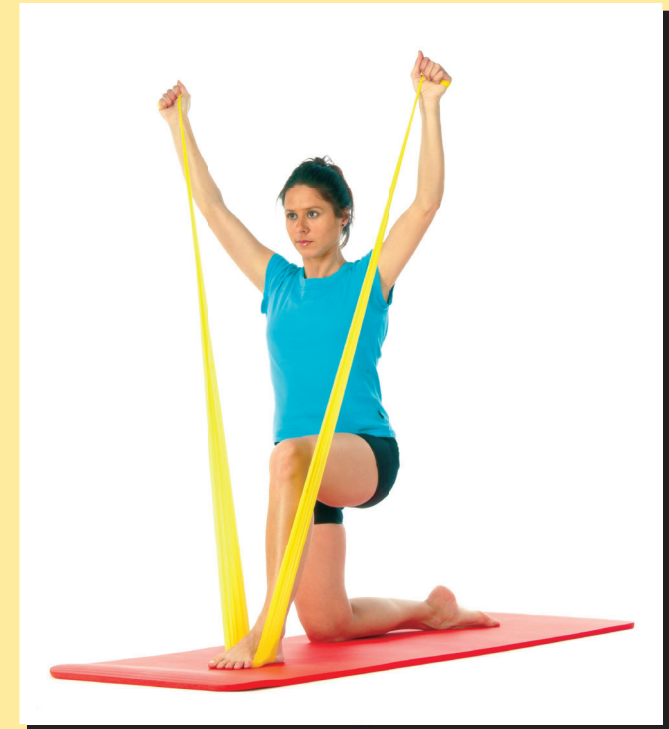


Level 1 - 4 Clip-Tubes mit Griffen, Schlaufen etc.



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.

## 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.

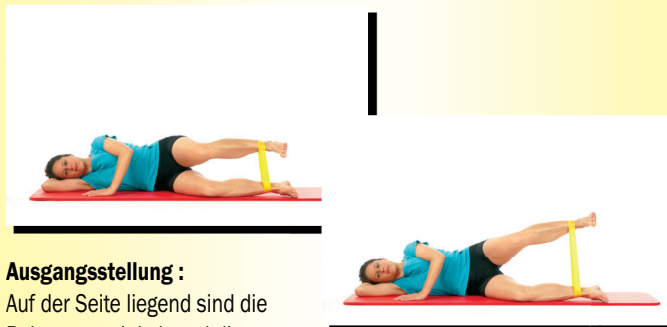
### Ausführung :

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 :

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



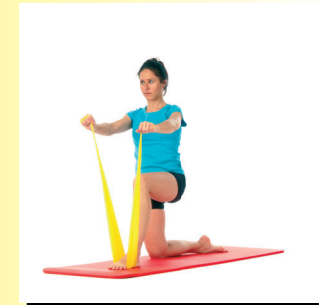
### Ausführung :

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

### Bitte beachten :

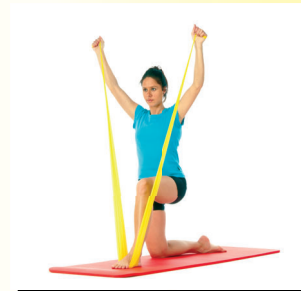
Die Ellbogen laufen während der Übung parallel in Höhe der Schultern. Die Beine bleiben leicht angewinkelt.

## 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!