

## Oberschenkel-Muskulatur

Ausgangsstellung :  
Aufrechter Sitz mit angestellten Beinen.  
Die Fußspitzen sind angezogen.

Fitness-Tube:  
Der Fitness-Tube wird um die Fußsohle  
gelegt, die Hände sind mit den Griffen  
am Boden abgestützt.

Ausführung:  
Das Bein wird gegen den Tube-Wider-  
stand gedrückt. Der Fuß soll dabei vom  
Boden abgehoben sein.



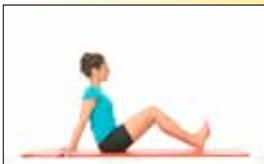
Bitte beachten :  
Die Fußspitzen bleiben angezogen, das Becken aufgerichtet,  
der Rücken gerade.

## Gesäß-Muskulatur

Ausgangsstellung:  
Aufrechter Stand, leicht  
gegrätscht. Mit der freien Hand  
am Stuhl oder Objekt festhal-  
ten.

Fitness-Tube:  
Der Tube wird um den Knöchel  
gebunden, der andere Fuß  
steht darauf. Der ausgestreckte  
Arm wird neben dem Körper  
gehalten, um den Tube zu  
fixieren.

Ausführung:  
Führen Sie das gestreckte Bein  
nach hinten. Die Fußspitze  
bleibt dabei angezogen.



Bitte beachten :  
Das arbeitende Bein berührt den Boden nicht, das andere Bein  
bleibt ausgestreckt am Boden liegen.

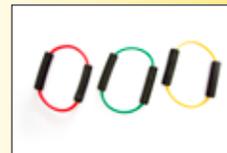
# Produktpalette

### 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

### BODYLASTICS®



Tubings in 4 Stärken  
2 Schaumgriffe, 1 Tür-Rolle  
2 Gelenkschlaufen  
Anleitung und Tasche

### PILATES-RING



Art 1001

### JUMP-STRETCH



Level 1 - Level 4

Training mit dem

## Rubberband



Ihre Übungsanleitung

## Tipps & Hinweise

Ein tägliches Training von 10 - 15 Minuten mit dem Rubberband 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 Rubberbands:

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

Hier finden Sie nun eine kleine Auswahl von vielen möglichen Übungen:

## Schultermuskulatur

**Ausgangsstellung:**  
Sie stehen aufrecht, Band um beide Handrücken gelegt, Ellbogen angewinkelt.

**Ausführung:**  
Drücken Sie die Hände gegen den Widerstand des Rubberbandes nach außen.



Bitte beachten :  
Die Schultern bleiben nach unten gedrückt, Kopf gerade halten.

## Hüftmuskulatur

**Ausgangsstellung:**  
Versetzter aufrechter Stand.  
Das Band wird oberhalb der Knie fixiert.

**Ausführung:**  
Ein Bein wird gegen den Widerstand des Bandes nach außen gedrückt, dann wieder langsam zurück geführt.



Bitte beachten :  
Rücken und Wirbelsäule bleiben gerade, bei Bedarf halten Sie sich an einem Stuhl oder einer Tür fest.

## Arme "Triceps"

**Ausgangsstellung:**  
Sie stehen gerade, Füße leicht versetzt, beide Hände greifen das Rubberband.

**Ausführung:**  
Der arbeitende Arm wird gegen den Widerstand des Bandes nach unten gedrückt.



Bitte beachten :  
Den Arm nicht vollständig strecken, der andere Arm stabilisiert und bleibt in statischer Position.

## Arme "Biceps"

**Ausgangsstellung:**  
Leicht versetzter aufrechter Stand, beide Hände greifen das Rubberband.

**Ausführung:**  
Der arbeitende Arm wird gegen den Widerstand des Bandes nach oben gedrückt.



Bitte beachten :  
Bauchmuskeln bleiben während der Übung angespannt. Kein Hohlkreuz!