

Gerade Bauchmuskulatur



AUSGANGSSTELLUNG:

Rückenlage, Beine angewinkelt anheben. BODY-BAND® oberhalb der Knie um die Beine legen und mit gestreckten Armen greifen.

AUSFÜHRUNG:

Oberkörper ein wenig abheben und mit den gestreckten Armen nach vorne schieben.

BITTE BEACHTEN SIE:

Schultern während der Übungsserie nie vollständig ablegen. Langsam arbeiten.

Untere Rücken- und hintere Oberschenkelmuskulatur



AUSGANGSSTELLUNG:

Rückenlage, ein Bein ist angestellt, das andere angehoben. Das BODY-BAND® breit über das Becken legen.

AUSFÜHRUNG:

Das Becken gegen den Bandwiderstand vom Boden anheben. Gesäß dabei anspannen.

BITTE BEACHTEN SIE:

Das Becken nicht verdrehen. Der Fuß zeigt immer in Richtung Decke. Denken Sie an die Gesäßspannung.

Fitness-Training mit dem



Ihre kleine Übungsfibel

Das „BODY-BAND® Protect“ Ihr persönlicher Fitnesstrainer.

Mit 10 Min. Training täglich können Sie nahezu überall Ihre Bewegungsdefizite ausgleichen und Ihre Muskeln dehnen und kräftigen.

Nutzen Sie das BODY-BAND® Protect

- für eine kurze Aktivpause zwischendurch oder am Arbeitsplatz
- als mobiles Trainingsgerät zur Dehnung und Kräftigung Ihrer Muskulatur
- zum Muskelaufbau und zum täglichen Fitnesstraining
- als therapeutisches Trainingsgerät zur Wiederherstellung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit

Tipps und Hinweise zum Gebrauch des BODY-BAND® Protect

Was muss ich beachten?

- Wärmen Sie sich vor Übungsbeginn immer auf
- Trainieren Sie kontinuierlich und führen Sie immer langsame und fließende Bewegungen aus
- Atmen Sie ruhig und gleichmäßig
- Einatmen bei Entspannung – Ausatmen bei Anspannung

Wie oft sollte ich die Übungen wiederholen?

- In der Regel sollten Anfänger mit 8-12 Wiederholungen der einzelnen Übungen beginnen
- Geübte können sich auf 12-16 Wiederholungen pro Übung steigern

Hinweise zum Gebrauch des BODY-BAND® Protect

- Schützen Sie das BODY-BAND® vor Hitze, Staub und Sonneneinstrahlung
- Pflegen Sie das BODY-BAND® mit Talkum oder Babypuder
- Entknoten Sie das BODY-BAND® nach Gebrauch
- Vermeiden Sie, dass das BODY-BAND® mit scharfkantigen Gegenständen, Fingernägeln, Reißverschlüssen, Asphalt etc. in Berührung kommt
- Bei unsachgemäßer Handhabung wird keinerlei Haftung übernommen

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verfassers urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

© Handelshaus Dittmann International GmbH • Kissinger Straße 68 • D-97727 Fuchsstadt
www.hadi-gmbh.net • E-Mail: contact@hadi-gmbh.net

Brust- und vordere Schultermuskulatur

AUSGANGSSTELLUNG:

Beine hüftbreit auseinander stellen. Das BODY-BAND® wird in voller Breite um den Rücken gelegt, die Hände halten die Bandenden fest.

AUSFÜHRUNG:

Während die Schulterblätter nach unten gezogen bleiben, schieben die Fäuste nach vorne, bis die Ellbogen fast in Streckung sind.

BITTE BEACHTEN SIE:

Hände fallen nicht ab, auf Schulterhöhe lassen. Wirbelsäule bleibt aufrecht, Knie gebeugt!



Obere Rücken- und hintere Schultermuskulatur

AUSGANGSSTELLUNG:

Einbeinkniestand, die Schulterblätter nach unten ziehen und Bauchdecke anspannen.

Das BODY-BAND® unter das vordere Knie ziehen und kreuzen.



AUSFÜHRUNG:

Mit gespreizten Fingern und zurückgezogenen Händen die gestreckten Arme seitlich nach oben ziehen.

BITTE BEACHTEN SIE:

Denken Sie an Grundspannung! Arbeiten Sie langsam und atmen Sie gleichmäßig. Bauch bleibt angespannt - kein „Hohlkreuz“. Ellbogen gestreckt lassen.

Rücken- und Gesäßmuskulatur



AUSGANGSSTELLUNG:

Legen Sie sich auf den Bauch, die Hände unter die Leisten gelegt. Das Band in voller Breite um die Ferse legen, der andere Fuß steht auf dem Band.

BITTE BEACHTEN SIE:

Gesäß nicht nach oben wegstrecken. Die Leisten nach unten auf die Hände drücken. Unterschenkel nicht verdrehen und zum Gesäß ziehen

AUSFÜHRUNG:

Die Ferse Richtung Gesäß ziehen.

Äußere Hüftmuskulatur



AUSGANGSSTELLUNG:

Legen Sie sich auf die Seite, die Beine angewinkelt und die Zehenspitzen angezogen. Das verknottete BODY-BAND® um die Knöchel legen.

AUSFÜHRUNG:

Das obere Bein etwas anheben.

BITTE BEACHTEN SIE:

Bandenden miteinander verknoten. Das Bein nicht verdrehen. Das Becken nicht nach hinten abfallen lassen. Ober- und Unterschenkel bleiben parallel. Das Bein nicht zu weit abheben. Bauchdecke anspannen.