

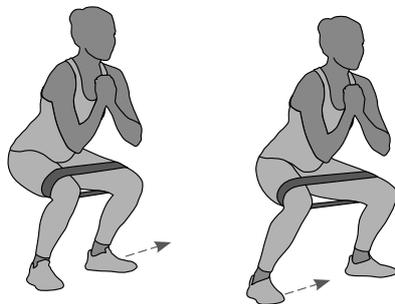
Trainingsanleitung Textil-Loopbänder

Die Loopbänder helfen bei regelmäßigem Training dem Aufbau und der Stärkung besonders der kleinen Muskelgruppen und führen so zu einem verbesserten Muskeltonus und einer Stabilisierung der Körperhaltung.

Wählen Sie je nach Bedarf und Übung das Band mit dem passenden Widerstand.

Bei regelmäßigem Training wird die Kräftigung, die Flexibilität und die Stabilisierung des gesamten Körpers gefördert.

WICHTIG: Die Nutzung der Textil-Loopbänder erfolgt auf eigenes Risiko. Es ist empfehlenswert, angemessene sportliche Kleidung zu tragen. Achten Sie darauf, alle Übungen langsam und sorgfältig auszuüben. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und üben Sie nicht weiter, wenn Sie Schmerzen verspüren. Wenn Sie stärkere oder anhaltende Schmerzen nach den Übungen oder wiederkehrende Verletzungen haben, lassen Sie sich von einem Physiotherapeuten oder Facharzt beraten.



SEITLICHER ENTENLAUF

Legen Sie das Band knapp über den Knien um Ihre Oberschenkel. Stellen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper hüftbreit auf. Legen Sie die Hände vor der Brust zusammen.

Gehen Sie mit aufrecht gehaltenem Oberkörper in die tiefe Hocke. Jetzt seitliche Schritte machen. Das Band wird die ganze Zeit unter Spannung gehalten.

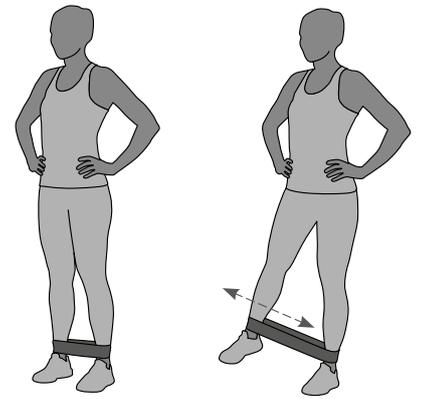
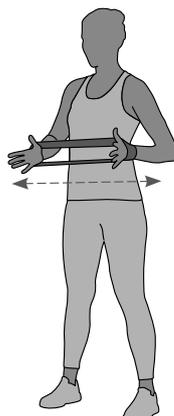
10–15 Schritte, dann die Richtung wechseln.

BRUSTÖFFNER

Stellen Sie sich aufrecht, legen Sie das Band um die Handgelenke und strecken Sie die Arme nach vorne auf Brusthöhe. Die Handflächen zeigen zueinander.

Ziehen Sie nun das Band auseinander, sodass die Arme nach außen weisen. Ziehen Sie dabei die Schulterblätter zusammen. Achten Sie darauf, die Schultern nicht nach oben zu ziehen und zu verspannen. Halten Sie die Übung für einen Moment und kehren Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

10–15 Wiederholungen.

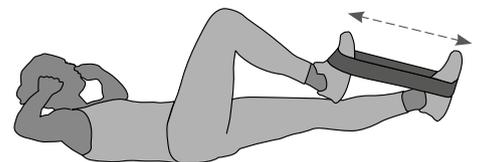


BEINHEBER

Legen Sie das Band um die Fußknöchel und stellen Sie die Füße so weit auseinander, sodass das Band gestrafft ist. Der Oberkörper ist aufrecht.

Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den linken Fuß und heben nun den rechten Fuß so weit wie möglich zur Seite an. Dann senken Sie das Bein wieder langsam ab ohne den Fuß aufzusetzen. Der Oberkörper bleibt während der ganzen Übung aufrecht.

10–15 Wiederholungen, dann die Seite wechseln.

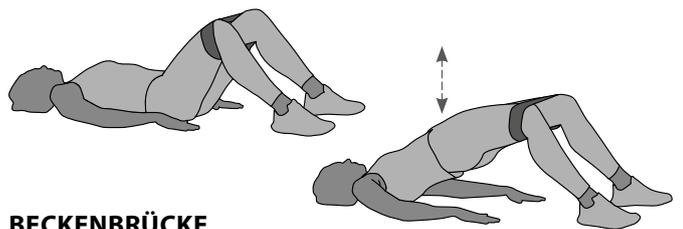


BICYCLE CRUNCHES

Legen Sie sich auf den Rücken und positionieren Sie das Band um die Füße. Die Beine sind gestreckt und die Hände an die Schläfen gelegt.

Oberkörper und Beine vom Boden abheben. Halten Sie Spannung im Bauch und ziehen Sie nun ein Bein zur Brust. Halten Sie die Position mit dem gespannten Band einige Sekunden und führen dann das Bein in die Ausgangsposition zurück. Der Oberkörper und die Beine bleiben die ganze Zeit angehoben. Wechseln Sie dann die Seite.

8–10 Wiederholungen pro Seite.



BECKENBRÜCKE

Legen Sie das Band knapp über den Knien um Ihre Oberschenkel und legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sind hüftbreit aufgestellt. Die Arme liegen locker neben dem Körper. Der Blick geht nach oben an die Decke.

Heben Sie nun langsam das Gesäß vom Boden ab und schieben die Hüfte nach oben, sodass Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Gesäß und Bauch werden dabei aktiv angepannt. Halten Sie die Position für einige Sekunden. Dann wird das Gesäß langsam wieder abgesenkt und ohne abzulegen wird die Bewegung wiederholt. Das Band bleibt die ganze Zeit unter Spannung. Die Knie nicht nach innen fallen lassen.

10–15 Wiederholungen.

Blaues Fitnessband	Rotes Fitnessband
83 cm	83 cm
195 N +/- 20%	129 N +/- 20%