

Armmuskeln

Biceps Curl

Grundposition:

Fixiere das Band im Kniestand unter dem vorderen Fuß und greife es mit der gegengleichen Hand.



Ausführung:

Halte den Rücken gerade und die Schultern hinten. Im Untergriff beugst du den Unterarm gegen den Widerstand des Bandes bis zur maximalen Spannung und streckst ihn wieder. Halte das Band dabei stets auf Spannung.

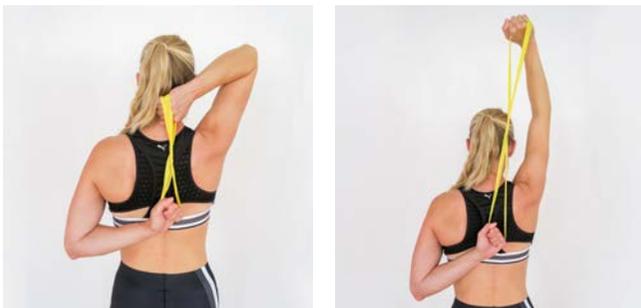
Hinweise:

Ellbogen bleibt am Körper, nur den Unterarm bewegen
Rücken gerade halten
Bauchmuskulatur anspannen

Triceps Overhead Extension

Grundposition:

Stehe im hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien und greife das Band hinter dem Rücken über Kreuz mit beiden Händen.



Ausführung:

Der untere Arm bleibt am Rücken fixiert. Strecke den oberen Arm gegen den Widerstand des Bandes und beuge ihn wieder.

Hinweise:

Oberarm seitlich vom Kopf halten und nicht nach vorne beugen
Rücken gerade halten

BRING DICH IN FORM



Fitness-Set

Ob unterwegs oder zuhause – mit diesem Set wird dein Workout zum Erfolg!

- 1x Proteindrink XXL 92
Erdbeer-Vanille, 450-g-Dose
 - 1x Komfort-Shaker, 600 ml
 - 1x Fitnessband inkl. Übungsanleitung
- Best.-Nr. 2591 3er-Set € 25,-

Sanct Bernhard
Sport

Kräuterhaus Sanct Bernhard KG
Helfensteinstr. 47
73342 Bad Ditzgenbach
www.aktiv3.de

Ganzkörpertraining mit dem

Sanct Bernhard
Sport

Fitnessband



ÜBUNGSANLEITUNG

Sanct Bernhard Sport Fitnessband

Mit einem täglich 15-minütigen Training kannst du nahezu überall deine Bewegungsdefizite ausgleichen und deine Muskeln dehnen und kräftigen.

Dafür setzt du das kleine Sportgerät ein:

- Zum Muskelaufbau und zum täglichen Fitnessstraining
- Zur Dehnung und Kräftigung deiner Muskulatur
- Als therapeutisches Trainingsgerät zur Wiederherstellung deiner körperlichen Leistungsfähigkeit
- Für eine kurze Aktivpause zwischendurch oder am Arbeitsplatz

Was zu beachten ist:

- Wärme dich vor dem Übungsbeginn immer auf
- Führe immer langsame und fließende Bewegungen aus
- Atme ruhig und gleichmäßig während der Übungen:
 - Einatmen bei Entspannung
 - Ausatmen bei Anspannung
- Anfänger sollten mit 10 -15 Wiederholungen ihrer einzelnen Übungen beginnen (je 3 Durchgänge)
- Geübte können sich auf 15 -25 Wiederholungen pro Übung steigern (je 3 Durchgänge)

Gebrauch und Pflegehinweise:

- Pflege das Fitnessband mit Talkum oder Babypuder
- Schütze das Band vor Hitze, Staub und Sonne
- Vermeide den Kontakt des Bandes mit scharfkantigen Gegenständen

Bauch-, Bein-, Po- und Rückenmuskeln

Lying Lateral Leg Raises

Grundposition:

Fixiere das Band etwas oberhalb der Knöchel und lege dich auf die Seite. Der untere Arm stabilisiert den Kopf und der obere Arm stützt den Körper am Boden. Schiebe die Hüfte gestreckt nach vorne, strecke die Beine und ziehe die Zehenspitzen an.



Ausführung:

Hebe das obere Bein gegen den Widerstand des Bandes an und senke es wieder ab.

Hinweise:

Beine bleiben parallel
Band bleibt auf Spannung

Kickbacks

Grundposition:

Fixiere das Band im Vierfüßlerstand mittig an beiden Füßen. Halte den Rücken gerade und richte den Blick nach unten. Beuge die Knie um 90°.



Ausführung:

Strecke ein Bein nach hinten und beuge es wieder, ohne den Boden zu berühren.

Hinweise:

Schultern sind über den Handgelenken
Po- und Bauchmuskulatur anspannen
Kopf gerade in Verlängerung der Wirbelsäule halten (Blick nach unten)

Glute Bridge

Grundposition:

Fixiere das Band in Rückenlage oberhalb der Knie und stelle die Beine auf.



Ausführung:

Hebe das Becken bis zur maximalen Streckung. Halte kurz die gestreckte Position und senke dann die Hüfte langsam.

Hinweise:

Gesäß anspannen
Knie leicht nach außen drücken

Diagonal Crunch

Grundposition:

Fixiere das Band am Mittelfuß und hebe die Beine gestreckt vom Boden.



Ausführung:

Ziehe abwechselnd ein Bein zur Brust und drehe gleichzeitig den Rumpf ein, sodass der gegengleiche Ellbogen das angezogene Knie berührt. Führe diese Bewegung im Wechsel nach links und rechts aus.

Hinweise:

Bauchmuskulatur bleibt angespannt
Rücken stabil und gerade halten