



FLATBANDS ÜBUNGEN

TRAINING MIT WIDERSTANDSBÄNDER

Diese Anleitung ist für Anfänger gedacht.

Grundsätzlich gilt:

Eine Übung besteht aus Sätzen und ein Satz besteht aus Wiederholungen.

Eine Wiederholung ist einmal alle beschriebenen Schritte der Übung zu absolvieren.

Wir empfehlen:

pro Satz 10-15 Wiederholungen (je Arm, je Bein, ohne Pause)

pro Übung 3-4 Sätze und alle acht Übungen durch zu gehen.

Halte die Pausen zwischen den Sätzen und den Übungen kurz. (max. 30 Sekunden)

Fange mit dem leichtesten Band an. Sobald du problemlos alle Sätze einer Übung mit 15 Wiederholungen meistern kannst, wechsle auf das nächste Band.

Nicht vergessen, beim letzten Band (rot) hört es nicht auf, kombiniere ein zweites hinzu.

Halte am Anfang die Reihenfolge der Übungen ein. Nach einiger Zeit, fange an sie zu variieren.

Du kannst Übung für Übung durchgehen oder Satzweise durch die Übungen gehen.(Ü1 - Satz 1, Ü2 - Satz 1 ...)

SICHERHEITS WARNUNG

Deine Gesundheit liegt uns am Herzen, daher lese bitte die nachfolgenden Sicherheitswarnungen vor der Verwendung der Loops.

Konsultiere deinen Arzt, bevor du mit diesem Übungsprogramm beginnst, besonders wenn du Medikamente holst oder beschwerden hast. Wenn du Schmerzen, Atemnot oder Schwindel verspürst, beende sofort alle Aktivitäten und konsultieren deinen Arzt. Die Übungen, die hier beschrieben werden, dienen nur als Richtlinie. Die beschriebenen Empfehlungen hier dienen nur zu Trainingszwecke und sind keine medizinischen Richtlinien. Unsere Loops sind ideal für jede gymnastikbasierte Übung und für Physiotherapien geeignet, jedoch kläre den Einsatz vorher mit deinem Arzt ab.

- ◆ Verwende keine beschädigten Fitnessbänder und überprüfe diese vor jedem Gebrauch.
- ◆ Führe immer eine allgemeine Aufwärmaktivität durch, bevor du unsere Fitnessbänder verwendest.
- ◆ Vermeide es, deinen Atem während des Trainings zu belasten oder anzuhalten.
- ◆ Führe jede Übung langsam und kontrolliert aus.
- ◆ Setze die Bänder bedacht ein und albere nicht damit rum.

ActiveVikings haftet nicht für falsch durchgeführte Übungen oder sonstigem.

BRUST



STEP-1



STEP-2

1. Packe das Flatband so, dass es über deinen Rücken von Axel zu Axel und über deinen Schultermuskel zur Hand läuft. Das Band muss, wenn die Hände zur Brust gezogen sind, leicht gespannt sein.
2. Gehe auf die Knie und lege dich, mit den Händen abstützend, hin.
3. Die Hände gehen so weit nach vorne, dass die Stelle an der dein Kinn den Boden berührt zirka der Höhe der Spitzen deiner Mittelfinger entspricht. Die Hände sind so weit auseinander, dass der Daumen einer Hand jeweils knapp die Schulter berühren kann.
4. Drücke dich nun hoch. Halte dabei deine Arme in einem Winkel von zirka 45° zu deinem Körper. Strecke sie nicht komplett aus.
5. Lasse dich langsam nach unten ab. Kurz bevor du den Boden berührst drückst du dich wieder hoch. Achte beim Ausführen drauf (leicht) im Hohlkreuz zu bleiben. Benutze am besten eine Matte um die Knie zu schonen.

SCHULTERN



STEP-1



STEP-2

1. Packe die Enden des Flatbands und stelle dich drauf. Je nach Körpergröße und gewolltem Widerstand, variiere wie tief du das Band packst.
2. Gehe leicht in die Knie, bilde ein leichtes Hohlkreuz, drücke die Brust leicht raus, ziehe die Schultern leicht nach hinten. Deine Oberarme laufen etwas vom Körper nach vorne weg, die Hände laufen am Becken zusammen.
3. Konzentriere dich auf deine Ellbogen und führe sie vom Körper weg nach oben. Die Arme bleiben starr. Halte oben etwas die Spannung. Lasse die Ellbogen wieder ab und führe die Hände zusammen.

RÜCKEN



STEP-1



STEP-2

1. Setze dich hin, greife beide Enden des Bandes und stecke die Beine in die Schlaufe. Halte die Beine leicht angewinkelt, gehe ins Hohlkreuz, drück die Brust nach außen und ziehe die Schultern leicht nach hinten. Bewege deinen Oberkörper nicht. Die Hände sind am Knie, das Band ist in dieser Position leicht unter Spannung.
2. Ziehe die Hände nun zur Oberkörpermitte. Verliere dabei nicht deine Haltung. Halte kurz die Spannung und führe dann langsam die Hände zu den Kien.

BEINE UND PO



STEP-1



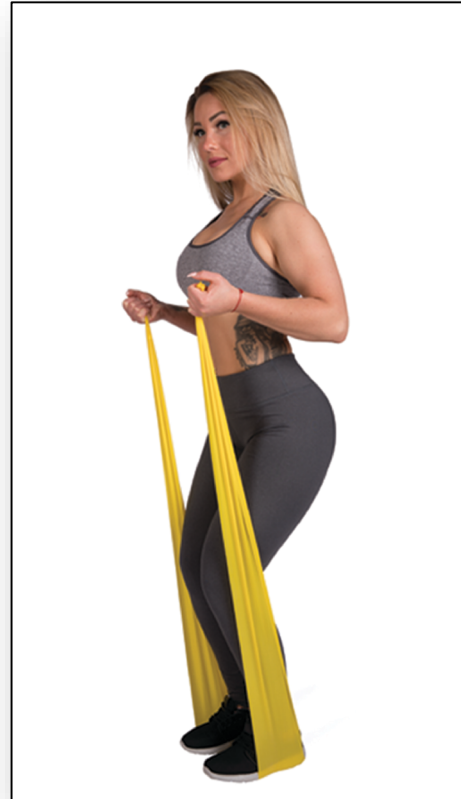
STEP-2

1. Lege dich auf den Rücken. Bilde mit dem Flatband eine Schlaufe und stecke ein Bein rein und ziehe das Bein in eine Art Sitzposition. Das Band muss in dieser Position leicht gespannt sein.
2. Trete das Flatband von dir weg bis dein Bein fast ausgestreckt ist, halte kurz die Spannung und bewege es langsam wieder in die Ausgangsstellung.
3. Nach Erreichen der Wiederholungszahl, wechsle das Bein und mache die gleiche Anzahl mit diesem.

ARME



STEP-1



STEP-2

1. Packe die Enden des Flatbands und stelle dich drauf.

Je nach Körpergröße und gewolltem Widerstand, variiere wie tief du das Band packst.

2. Gehe leicht in die Knie, bilde ein Hohlkreuz, strecke die Brust leicht raus, die Schultern leicht nach hinten.

Deine Oberarme laufen mit dem Körper mit, die Ellbogen zeigen zum Becken.

3. Ziehe die Hände zu deinem Gesicht nach oben, halte oben kurz die Anspannung und gehe in Ausgangsstellung.

Die Oberarme bleiben starr.

ARME



STEP-1



STEP-2

1. Stelle dich mit einem Fuß auf das Band. Greife das andere Ende des Flatbandes. Je nach Körpergröße und gewolltem Widerstand, weiter weg vom Ende. Mache einen Ausfallschritt. Sei etwas in den Kien und im Hohlkreuz. Las die Arme nach hinten und die Hände zum Boden fallen. Das Flatband muss in dieser Pose leicht gespannt sein.
2. Strecke die Arme fast komplett aus und halte die Position etwas und lasse dann wieder ab. Die Oberarme bleiben die ganze Zeit über starr.

Wechsle beim nächsten Satz das Bein mit dem du auf dem Band stehst, um ein einseitiges Training zu vermeiden.

Zur Steigerung der Übung, kannst du das Band mit nur einem Arm führen. Die freie Hand berührt den Nacken.

Mache mit beiden Armen die gleiche Anzahl an Wiederholungen.