

Saskia Schmidt



Thebeautyfruity



LOOPS WORKOUT ÜBUNGEN

TRAINING MIT WIDERSTANDSBÄNDER

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen, daher lesen Sie bitte die nachfolgenden Sicherheits Warnungen

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. Wir wünschen dir viel Spass beim Training

Ihr ActiveVikings Team

Übung Nr 1



STEP 1



STEP 2

1. Schlüpfe mit den Füßen durch das Loopband und fixiere es oberhalb der der Knöchel.(Im sitzen)
2. Lege dich gerade auf den Rücken.
3. Hebe nun ein Bein nach oben, während das andere Bein weiterhin gerade auf dem Boden aufliegt.
4. Position etwas halten und dann das Bein ablassen.
5. Nach dem Erreichen der Wiederholungszahl, Beinwechsel. Oder ein Bein nach dem anderen abarbeiten.

Achte stets auf deine Haltung. Bei der Anbahnung eines Krampfes Bein habsenken und den Muskel lockern und massieren.

Die Übung konzentriert und langsam führen.

Übung Nr 2

STEP 1



STEP 2



1. Lege dich gerade auf den Bauch und wickle das Loopband um den Fußknöchel.
2. Halte ein Bein in flacher Position und ziehe das andere zum Po hin.
3. Halte kurz inne und senke das Bein wieder.
4. Nach dem Erreichen der Wiederholungszahl, Beinwechsel. Oder eins nach dem anderen abarbeiten.

Achte darauf die Übung langsam durchführen und das Bein weder komplett einzuwinkeln noch auszustrecken.

Übung Nr 3



STEP 1



STEP 2

1. Lege dich seitlich auf den Boden und positioniere das Loopband oberhalb Ihres Knies.
2. Nehme eine angenehme Position ein und winkle die Beine an.
3. Hebe nun das obere Bein an, so hoch du kannst. Das andere Bein berührt dabei immer den Boden.
4. Position kurz halten und dann das Bein wieder absenken.
5. Nach dem Erreichen der Wiederholungszahl, Seitenwechsel.

Führe diese Übung langsam aus. Achte während der Übung auf deine Körperhaltung. Nicht verkrampfen und beim Anheben nicht übertreiben. Für eine bequemere Haltung kann der Kopf auf dem Arm abgelegt werden.

Übung Nr 4



STEP 1



STEP 2

1. Umschlinge die Füße mit dem Loopband und nimm eine gerade Haltung ein.
2. Hebe ein Bein an bis der Schenkel zum Oberkörper einen 90 Grad Winkel erreicht hat.
3. Kurz inne halten und das Bein langsam wieder senken.
4. Nach dem Erreichen der Wiederholungszahl, Beinwechsel.

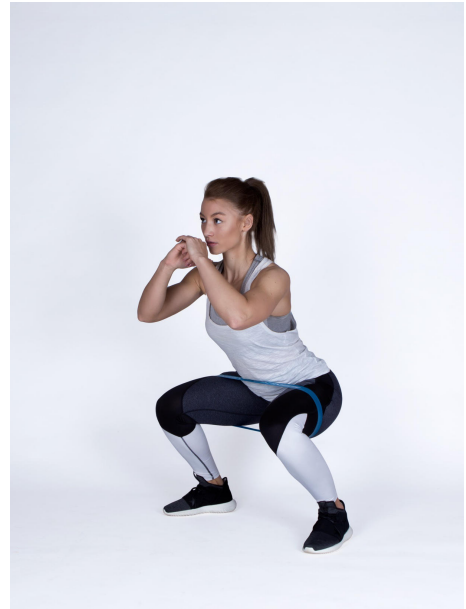
Führe diese Übung mit gerader Haltung durch und achte darauf die Bewegungen sauber und kontrolliert auszuführen. Das Stehen auf einem Bein ist ein Balanceakt.

Du kannst dir auch eine Stütze zur Hilfe holen oder an die Wand anlehnen.

Übung Nr 5



STEP 1



STEP 2

1. Positioniere das Loopband oberhalb des Knies.
2. Die Füße sollten schulterbreit auseinander stehen.
3. Senke den Po nach hinten/unten ab.
Versuche mit den Beinen einen 90 Grad Winkel zum Oberkörper zu erreichen.
Gehe aber mit dem Gesäß nur so weit runter, wie es noch angenehm ist.
4. Halte am tiefsten Punkt der Kniebeuge einen kurzen Moment die Position.
5. Bewege dich langsam wieder zurück in die Ausgangsposition.

Die Übung muss kontrolliert und langsam ausgeführt werden. Versuche während der Übung im Hohlkreuz zu bleiben und die Schultern zurück zu ziehen. Der Oberkörper muss nicht im 90 Grad Winkel zu den Beinen stehen. Das zu können ist eine Anatomische + dehntechnische Sache (wie Spagat).

Übung Nr 6



STEP 1



STEP 2

1. Nehme einen geeigneten Gegenstand zur Hilfe, an dem du dich abstützen kannst.
2. Positioniere das Loopband oberhalb des Knöchels.
3. Hebe nun langsam ein Bein zur Seite an, bis du nicht mehr weiter hoch kommst.
4. Halte einen kurzen Moment die Position und lasse dann das Bein langsam wieder ab.
5. Nach dem Erreichen der Wiederholungszahl, Beinwechsel.

Versuche eine gerade Körperhaltung einzunehmen und stütze dich immer gut ab. Langsam und kontrolliert ausführen und nicht übertreiben mit dem Anheben des Beines.

Es dürfen keine Schmerzen auftreten.

Übung Nr 7

**STEP 1****STEP 2****STEP 3**

1. Schlüpfe mit den Füßen durch das Loopband und fixiere es oberhalb der der Knöchel.(Im Stehen)
2. Positioniere die Füße nah bei einander und nimm eine gerade Haltung ein.
3. Mache einen Schritt nach hinten aber setze nicht den Fuß ab, sondern berühre den Boden mit der Zehenspitze.
4. Winkle nun das Bein bis zum 90 Grad Winkel an.
5. Halte kurz die Position und senke das Bein bis deine Zehenspitze den Boden berührt und mache einen Schritt nach vorne bis du in Ausgangsposition bist.
6. Nach dem Erreichen der Wiederholungszahl, Beinwechsel. Oder ein Bein nach dem anderen abarbeiten.

Führe diese Übung langsam und kontrolliert aus und versuche während der Übung eine gerade Haltung beizubehalten.

Übung Nr 8



STEP 1



STEP 2

1. Nehme eine angenehme gerade Haltung ein und lasse das Loopband auf dem Handrücken einer Hand baumeln.
Die Handinnenseite der anderen Hand liegt auf dem anderen Ende des Loopbandes auf. Die Arme müssen gestreckt sein.
2. Drücke jeweils einen Arm nach oben und den anderen nach unten, sodass beide Arme eine scherenförmige Bewegung machen.
3. Wieder zurück in Ausgangsstellung.
4. Nach dem Erreichen der Wiederholungszahl, wechseln die Arme ihre Positionen.

Konzentriere dich darauf die Übung langsam und gleichmäßig auszuführen.

Übung Nr 9



STEP 1



STEP 2

1. Nehme eine gerade Körperhaltung ein. Umschlinge beide Unterarme mit dem Loopband.
2. Beide Arme müssen in einem 90 Grad Winkel nach oben stehen, sodass deine Hände in Schulterhöhe positioniert sind.
3. Ziehe beide Arme nach außen. Und spanne deinen Nacken und deine Rücken/ Schulter Region an.
4. Halte inne und gehe langsam in Ausgangsposition zurück.

Achte stets auf deine Schulter- und Rückenhaltung. Führe diese Übung langsam und kontrolliert durch.

Übung Nr 10



STEP 1



STEP 2

1. Gehe in die Kniehocke und fixiere eine Seite des Loopbandes unter deinem Fuß.
2. Nimm eine für dich angenehme Haltung ein und halte die andere Seite des Bandes in der Hand.
3. Ziehe nun das Band zum Kopf hin und halte kurz inne.
4. Lasse den Arm langsam wieder ab.
5. Nach dem Erreichen der Wiederholungszahl, Armwechsel.

Achte darauf die Übung langsam durchführen und den Arm weder komplett einzuwinkeln noch auszustrecken.

Übung Nr 11



STEP 1



STEP 2

1. Nehme eine gerade Haltung ein.
2. Nehme das Loopband in beide Hände. Fixiere das Band mit einer Hand auf der Brust.
3. Drücke mit der anderen Hand das Band nach unten. Strecke den Arm nicht ganz aus.
4. Kurz halten und dann wieder zurück in Ausgangsstellung.
5. Nach dem Erreichen der Wiederholungszahl, Armwechsel.

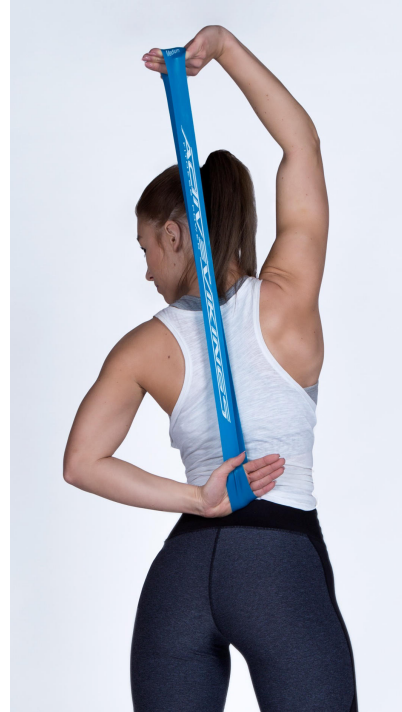
Achte stets auf deine Haltung und führe die Übungen langsam und kontrolliert auszuführen.

Die Arme dabei nie ganz ausstrecken. (Es passiert nichts, die Spannung im Muskel nimmt nur ab)

Übung Nr 12



STEP 1



STEP 2

1. Stabile gerade Haltung einnehmen.
2. Hole ein Ende des Loopbandes in die Hand und lasse das Band hinter deinem Rücken baumeln. Die andere Hand wird durch die Schlaufe und dann nach unten zum andern Ende des Loopbandes hin geführt.
3. Diese Hand fixierst du auch am unteren Rücken.
4. Drücke nun die Hand am Kopf nach Oben. Strecke dabei den Arm nicht ganz durch.
5. Halte die kurz Position und führe langsam den Arm wieder in Ausgangsposition.
6. Nach dem Erreichen der Wiederholungszahl, Armwechsel.

Achte auf deine Körperhaltung. Langsam und kontrolliert ausführen.
Es ist nicht leicht bei dieser Übung in Position zu kommen. Nicht zu verbissen probieren.

Vermeide hektische Bewegungen und Verrenkungen.

ActiveVikings will DANKE sagen!

Wir sagen VIELEN DANK für dein Vertrauen in unsere ActiveVikings Loops!
Deine Zufriedenheit liegt uns am Herzen, daher arbeiten wir jeden Tag daran, unsere Produktqualität und unseren Service, für Dich weiter zu verbessern.

Unterstütze uns, indem du deine Käuferfahrung mit anderen Käufern teilst!

Wenn du mit unserem Service und unseren Fitnessbändern zufrieden bist, würden wir uns über eine Rezension, unserer Fitnessbänder, auf Amazon und/oder Ebay sehr freuen.

Impressum

ActiveVikings
Kunz,Born,Pipper GbR
Arkenstr.40
56575 Weißenthurm

Wo Ihr uns findet?

Online auf www.activevikings.com

Auf Facebook

Auf Instagram