



HIP BAND ÜBUNGEN

TRAINING MIT DEN HIP BANDS

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

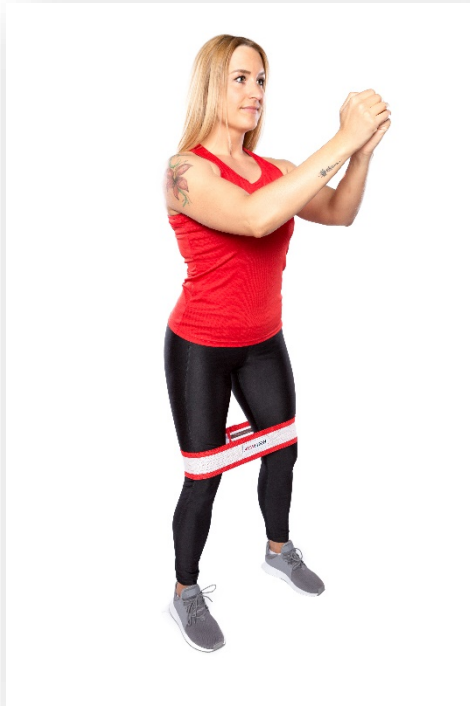
SICHERHEITS WARNUNG

Deine Gesundheit liegt uns am Herzen, daher lese bitte die nachfolgenden Sicherheits warnungen vor der Verwendung der Hip Bands. 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 Hip Bands 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

TRAININGSEINHEIT 1



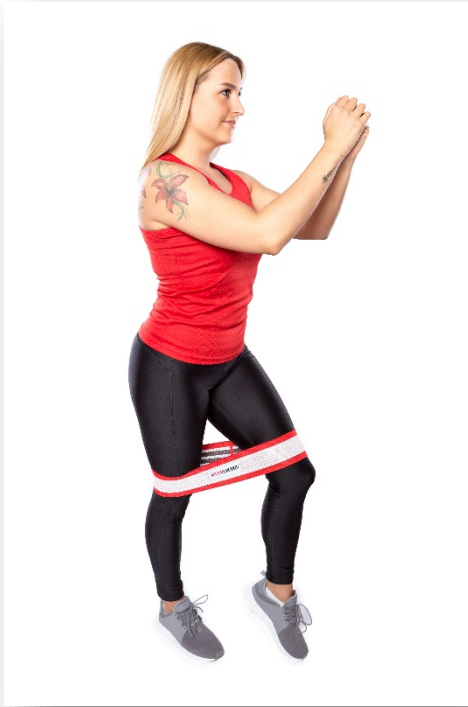
STEP-1



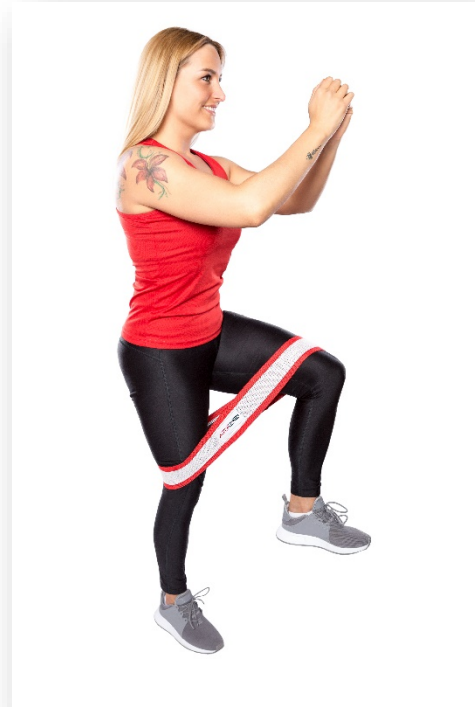
STEP-2

1. Positioniere das Hip Band 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).

TRAININGSEINHEIT 2



STEP-1



STEP-2

1. Umschlinge die Schenkel oberhalb Ihres Knies mit dem Hip Band 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.

TRAININGSEINHEIT 3



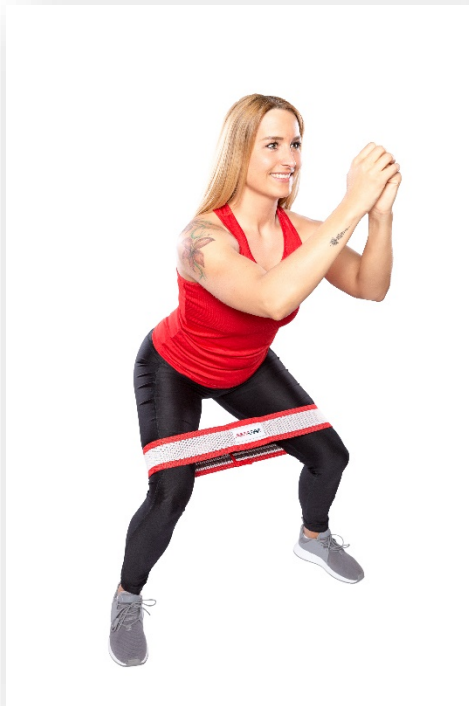
STEP-1



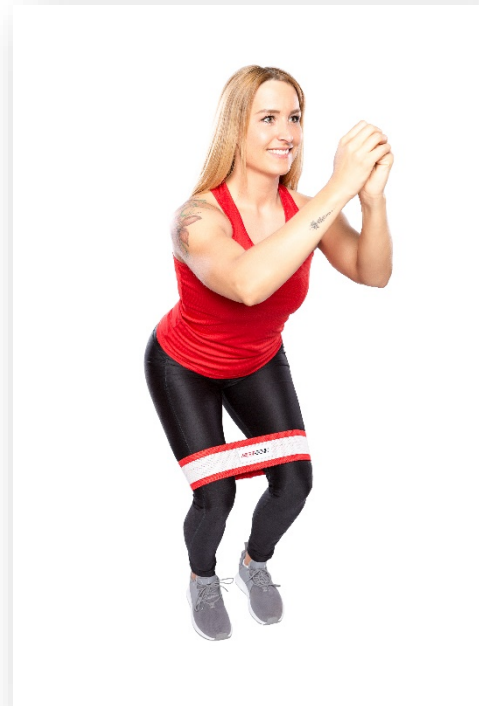
STEP-2

1. Nehme einen geeigneten Gegenstand zur Hilfe (Tisch oder Stuhl) , an dem du dich abstützen kannst.
2. Positioniere das Hip Band oberhalb des Knöchels.
3. Hebe nun langsam ein Bein zur Seite an, bis du nicht mehr weiter hoch kommst. (Hip Bands sind sehr Straff, daher kommt man nicht sehr weit)
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.

TRAININGSEINHEIT 4



STEP-1



STEP-2

1. Positioniere das Hip Band oberhalb des Knies.
2. Die Füße sollten circa schulterbreit auseinander stehen.
3. Nun machen Sie einen Seitwärtsschritt. Versuche den Seitwärtsschritt soweit zu machen, bis die Spannung zu stark ist. Gehe aber nur soweit Seitwärts, wie es noch angenehm ist.
4. Halte für einen kurzen Moment den Spannungspunkt.
5. Bewege dich langsam wieder zurück in die Ausgangsposition. Die Übung muss kontrolliert und langsam ausgeführt werden. Der Oberkörper sollte keine direkte gerade Haltung haben sondern dynamisch mit dem Körper mitschwingen.

TRAININGSEINHEIT 5



STEP-1



STEP-2

1. Lege dich seitlich auf den Boden und positioniere das Hip Band oberhalb Ihres Knies.
2. Nehme eine angenehme Position ein.
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.

TRAININGSEINHEIT 6



1. Nehme die Haltung wie im Bild abgebildet ein, jedoch noch nicht das Bein anheben.
2. Positioniere das Hip Band oberhalb deiner Schenkel (unterhalb vom Po)
3. Sobald Sie eine angenehme Haltung eingenommen haben, drücken Sie Ihr angewinkeltes Bein im 90 Grad Winkel nach oben.(Siehe Abbildung)
4. Position kurz halten und dann wieder langsam absenken. Achten Sie auch Ihre Körperhaltung und führen Sie diese Übung nicht aus wenn Sie schmerzen haben.

TRAININGSEINHEIT 7



STEP-1



STEP-2

1. Nehme einen geeigneten Gegenstand zur Hilfe (Stuhl, Tisch), an dem du dich abstützen bzw. halten kannst.
2. Positioniere das Hip Band oberhalb des Knöchels.
3. Ziehe nun langsam ein Bein nach hinten 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.

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, Real und/oder Ebay sehr freuen.

Impressum ActiveVikings

Kunz,Born,Pipper GbR

Arkenstr.40

56575 Weißenthurm

Wo Ihr uns findet?

Online auf www.activevikings.de

Auf Facebook

Auf Instagram