

FAIRM**OVE**



*Training mit dem
Fitnessband*

Der Fitness-Alleskönner für nachhaltigen Erfolg. Training mit dem Fitnessband.

Ungebunden an Raum und/oder Maschinen können Sie mit einem Fitnessband die gesamte Körpermuskulatur trainieren, gerade da, wo Sie sind: zu Hause, im Büro, draussen in der Natur oder im Sportstudio. Eine Übung lässt sich rasch einrichten, das Band, weil es so kompakt ist, kann immer dabei sein.

Schnell werden Sie merken, dass Ihre Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit sich schnell verbessert.

Trainieren Sie in Ruhe mit kontrolliertem Tempo und gleichmässigen Bewegungen. Wenn die Übungen „etwas anstrengend“ empfunden werden, ist es genau richtig.

Viel Spass und Erfolg mit den nachfolgenden Übungen.

Impressum

Konzeption und Text: ECOaction GmbH

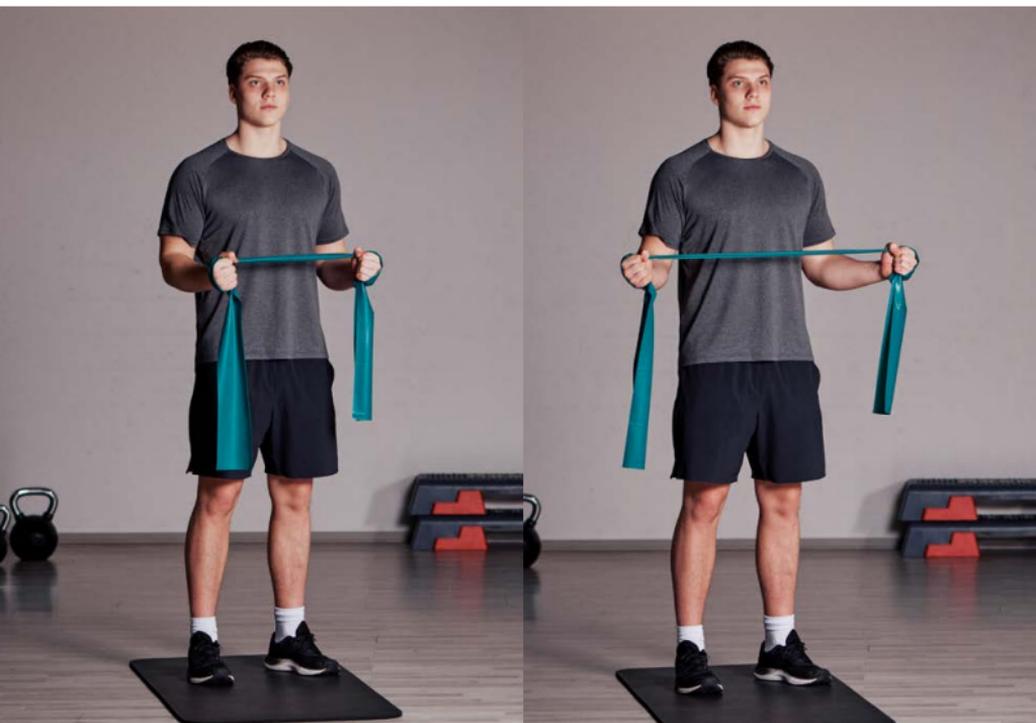
Redaktion, Gestaltung und Produktion: ECOaction GmbH

Fotos: Anna Ibelshaeuser

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk und Fernsehen, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung der ECOaction GmbH



Außenrotation Schulter



Die Ausgangsstellung

Nehmen Sie einen hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Beinen ein. Mit beiden Händen das Band schulterbreit greifen. Die Ellenbogen sollten an der Taille fixiert sein und die Arme bleiben im 90-Grad-Winkel gebeugt.

Die Ausführung der Übung

Die angewinkelten Unterarme sollen gleichzeitig nach außen rotieren. Dabei bleiben die Ellenbogen an der Taille und die Arme im 90-Grad-Winkel.

Bitte die Schultern bei dieser Übung tief und entspannt halten.

Hohes Rudern



Die Ausgangsstellung

Stellen Sie sich mit hüftbreitem Stand und leicht gebeugten Beinen mittig auf das Band. Die Hände greifen je ein Bandende, dabei werden die gestreckten Arme nah am Körper gehalten.

Die Ausführung der Übung

In der Ausführung der Übung beide Arme gleichzeitig nach oben heben und dabei die Ellenbogen bis auf Schulterhöhe führen. Die Hände bleiben nah am Körper und die Handrücken zeigen nach oben.

Halten Sie die Schultern tief und den Blick nach vorn gerichtet, die Handgelenke bitte gerade halten.

Hampelmann



Die Ausgangsstellung

Für diese Übung einen hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Beinen einnehmen. Das Band wird schulterbreit und mit gebeugten Armen hinter dem Kopf gehalten.

Die Ausführung der Übung

Wechselseitig oder gleichzeitig die Arme zur Seite strecken aber nicht durchdrücken.

Richten Sie den Blick nach vorne, den Kopf und den Oberkörper dabei gerade halten, die Schultern bitte entspannt halten.

Armbeuger



Die Ausgangsstellung

Machen Sie einen leichten Ausfallschritt, dabei den vorderen Fuß mittig auf das Band stellen. Beide Hände greifen je ein Bandende und spannen das Band an. Die Arme sind nach oben gerichtet und die Ellenbogen nah am Körper.

Die Ausführung der Übung

Die Arme im Wechsel oder gleichzeitig strecken und beugen. Die Handgelenke bleiben dabei gerade und die Schultern tief.

Armstreckler



Die Ausgangsstellung

Das Band etwa in Kopfhöhe stabil fixieren (z. B. Fenstergriff). Stellen Sie sicher, dass die Fixierung des Bandes einer Zugbelastung standhält. Dann jeweils ein Bandende greifen. Nehmen Sie einen hüftbreiten Stand ein. Beide Arme sind im Ellenbogen gebeugt und bleiben nah am Körper.

Die Ausführung der Übung

In dieser Übung beide Arme gleichzeitig oder im Wechsel nach hinten unten strecken. Bitte eine Durchstreckung des Ellenbogengelenks vermeiden und Rücken und Kopf gerade halten.

Flieger



Die Ausgangsstellung

Auch in dieser Übung wieder den hüftbreiten Stand einnehmen und beide Füße mittig auf das Band stellen. Fassen Sie nun die Enden des Bandes, die Arme seitlich des Körpers positionieren und das Band auf Spannung bringen.

Die Ausführung der Übung

Die gestreckten Arme gleichzeitig zu den Seiten anheben. Wichtig ist ein gleichmäßiger Zug der Arme. Der Rücken bleibt gerade und die Schultern tief.

Senkrechtes Rudern



Die Ausgangsstellung

Den hüftbreiten Stand kennen Sie ja nun schon, hier stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien mittig auf das Band und fassen die beiden Enden des Fitnessbandes. Den geraden Oberkörper bitte leicht nach vorne neigen.



Die Ausführung der Übung

Die Ellenbogen gleichzeitig nach hinten oben ziehen, dabei die Schulterblätter zueinander führen. Den Rücken möglichst gerade halten und die Bauchmuskulatur anspannen. Den Kopf gerade, wie eine Verlängerung der Wirbelsäule, halten.

Bankdrücken vertikal



Die Ausgangsstellung

Nun geht es auf den Boden, in Rückenlage. Das Band unter die Schulterblätter legen und die Enden des Bandes fassen. Die Oberarme bleiben auf dem Boden, die Unterarme im 90-Grad-Winkel beugen. Die Füße werden aufgestellt.

Die Ausführung der Übung

Nun beide Arme gleichzeitig nach oben durchstrecken. Dabei die Bauchmuskulatur anspannen, um eine Hohlkreuzhaltung zu vermeiden.

Bankdrücken diagonal



Die Ausgangsstellung

Wir bleiben in Rückenlage, die Beine anwinkeln und mit den Fersen aufstellen (ca. 90 Grad im Kniegelenk). Das Fitnessband unter beide Füße bringen. Die Oberarme liegen neben dem Körper auf der Unterlage und die Unterarme werden angewinkelt. Fassen Sie jeweils die Bandenden und bringen Sie das Band auf Spannung.

Die Ausführung der Übung

Nun beide Arme gleichzeitig nach oben strecken. Dabei nicht die Schultern heben und die Bauchmuskulatur anspannen, um eine Hohlkreuzhaltung zu vermeiden.

Seitliches Armstrecken



Die Ausgangsstellung

Das Band etwa auf Brusthöhe stabil fixieren (z. B. Fenstergriff). Stellen Sie sicher, dass die Fixierung des Bandes einer Zugbelastung standhält. Mit der rechten Schulter zum Band platzieren. Sie nehmen eine Schrittstellung ein, dabei ist das linke Bein vorn. Das Band dann mit der linken Hand greifen und mit angewinkeltem Arm auf Spannung vor der Brust halten, der Ellenbogen bleibt auf Schulterhöhe.

Die Ausführung der Übung

In der Übung den linken Arm zur Seite strecken. Nach mehreren Wiederholungen die gleiche Übung mit der anderen Seite/ dem rechten Arm ausführen. Der Oberkörper sollte dabei nicht mitdrehen, sondern bleibt nach vorn ausgerichtet; die Schultern bitte tief und entspannt halten.

Waagerechtes Rudern



Die Ausgangsstellung

Das Band stabil fixieren (z. B. Fenstergriff). Stellen Sie sicher, dass die Fixierung des Bandes einer Zugbelastung standhält. Stellen Sie sich hüftbreit mit geradem Rücken hin und halten das Band vor dem Körper auf Schulterhöhe. Beide Bandenden mit den Händen fassen. Der Abstand sollte, bei gestreckten Armen, für eine leichte Zugspannung sorgen.

Die Ausführung der Übung

Achten Sie auf eine gerade Körperhaltung und ziehen beide Ellenbogen gleichzeitig auf Schulterhöhe nach hinten, dabei werden die Schulterblätter zusammengeführt. Die Schultern bleiben entspannt, die Bauchmuskulatur dagegen angespannt.

Latzug einarmig



Die Ausgangsstellung

Diese Übung beginnt im Vierfüßlerstand, hier jetzt das Band auf Schulterhöhe dieser Position fixieren (z. B. an einem Heizkörper). Die Knie bleiben hüftbreit unter den Hüftknochen und die linke Hand auf dem Boden unterhalb des Schultergelenks aufsetzen. Nun mit der rechten Hand das Band greifen und so viel Abstand nehmen, dass das Band bei gestrecktem Arm gespannt ist.

Die Ausführung der Übung

In der Übung den rechten Arm körpernah anwinkeln. Nach mehreren Wiederholungen die gleiche Übung mit der anderen Seite/dem linken Arm ausführen. Der Oberkörper sollte dabei nicht mitdrehen, sondern bleibt nach vorn ausgerichtet; die Schultern bitte tief und entspannt halten.

Rumpfdrehung



Die Ausgangsstellung

Für diese Übung das Band etwa in Brusthöhe fixieren (z. B. Fenstergriff). Stellen Sie sicher, dass die Fixierung des Bandes einer Zugbelastung standhält. Nun stellen Sie sich in Schrittstellung seitlich zur Befestigung, das bandnahe Bein ist hinten. Mit verschränkten Händen das Gymnastikband beidhändig fassen.

Die Ausführung der Übung

In Zugspannung den Oberkörper langsam und mit gestreckten Armen von der Befestigung weg drehen. Die Hüfte bitte dabei gerade halten. Wenn Sie den Oberkörper zurückdrehen, bitte darauf achten, dass das Band noch leicht unter Spannung bleibt. Nach mehreren Wiederholungen die Seite wechseln. Bei der gesamten Übung bitte das Becken nach vorn ausrichten.

Adduktion Beine



Die Ausgangsstellung

Befestigen Sie das Band, indem Sie die Enden des Bandes, auf einer Höhe oberhalb des Sprunggelenks, verknoten. Sie stehen auf dem linken Bein und legen das Band um den rechten Knöchel.

Die Ausführung der Übung

Das rechte Bein wird nun am linken Bein vorbei gezogen und 20-30 cm zurückgeführt, die Spannung im Band soll erhalten bleiben. Nach mehreren Wiederholungen die Seite wechseln. Die Bauch- und Gesäßmuskulatur bitte anspannen und den Oberkörper gerade halten.

Beinzug rückwärts



Die Ausgangsstellung

Befestigen Sie das Band, indem Sie die Enden des Bandes, auf einer Höhe oberhalb des Sprunggelenks, verknoten. Sie stehen auf dem rechten Bein und legen das Band um den linken Knöchel.

Die Ausführung der Übung

Das linke Bein wird nun am rechten Bein vorbei gezogen und 20-30 cm zurückgeführt, die Spannung im Band soll erhalten bleiben. Nach mehreren Wiederholungen die Seite wechseln. Die Bauch- und Gesäßmuskulatur bitte anspannen und den Oberkörper gerade halten. Für eine bessere Stabilität können Sie sich an einer Wand abstützen.

Beinstrecker



Die Ausgangsstellung

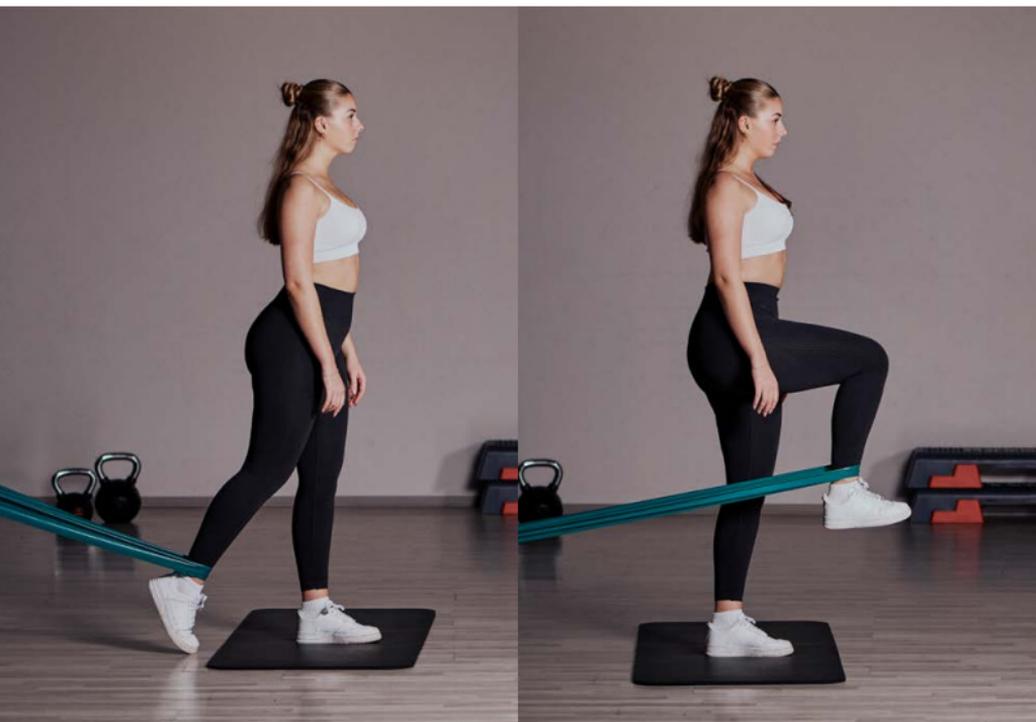
Stellen Sie sich auf das linke Bein und beugen das rechte Bein im Kniegelenk. Das Fitnessband unter den rechten Fuß führen, mit beiden Händen fassen und auf leichte Spannung bringen. Die Arme sind im 90-Grad-Winkel gebeugt und nah am Körper.



Die Ausführung der Übung

Das rechte Bein wird nun nach vorn unten gestreckt, aber nicht ganz durchgestreckt und anschließend bis 90 Grad wieder wieder gebeugt. Wechseln Sie die Seite nach mehreren Wiederholungen. In der Übung die Bauch- und Gesäßmuskulatur fest anspannen, die Schultern bitte locker lassen.

Beinheber



Die Ausgangsstellung

Befestigen Sie das Band (z.B. an einem Heizkörper), indem Sie die Enden des Bandes, auf einer Höhe oberhalb des Sprunggelenks, verknoten. Sie stehen auf dem linken Bein und legen das Band um den rechten Knöchel. Positionieren Sie sich mit dem Rücken zur Befestigung.

Die Ausführung der Übung

Gegen den Widerstand des Bandes wird das rechte Bein am linken Bein vorbeigezogen und zum 90-Grad-Winkel gebeugt. Dann das Bein in die Ausgangsstellung zurückführen, dabei sollte Spannung im Band bleiben. Die Bauch- und Gesäßmuskulatur wird angespannt.



Pflegetipps – damit Sie lange Spaß an Ihrem Fitnessband haben

Unsere Fitnessbänder werden aus 100% fair gehandeltem Naturkautschuk-Latex hergestellt. Als Naturprodukt unterliegt das Fitnessband einem natürlichen Verschleiss, ein paar Tipps zum Gebrauch und zur Pflege sorgen dafür, dass Sie lange etwas von diesem Fitness-Helfer haben:

Das Fitnessband reinigt man am besten durch abwischen mit lauwarmen Wasser, ein Reinigungsmittel ist nicht notwendig. Nach dem Reinigen glattflächig trocknen und gefaltet aufbewahren. Das leichte Einreiben des Bandes mit Körper-/Babypuder verhindert ein Zusammenkleben des Bandes.

Den Kontakt mit Chlorwasser und mit scharfen, rauen, spitzen oder harten Gegenständen unbedingt vermeiden. Lagern Sie das Band in trockener Umgebung, aber meiden Sie lange Sonneneinstrahlung und/oder Heizungsnahe.

Prüfen Sie das Band vor jedem Gebrauch auf Abnutzung und/oder Beschädigung. Nutzen Sie es bitte nur in einwandfreiem Zustand.

In sehr seltenen Fällen kann Naturkautschuk zu allergischen Reaktionen führen. Falls Sie zu allergischer Sensitivität neigen, sollten Sie vor Gebrauch Ihren Arzt befragen und gegebenenfalls direkten Hautkontakt vermeiden.

Wenn Sie bereits wissen, dass bei Ihnen eine Unverträglichkeit gegen Naturkautschuk vorliegt, sollten Sie dieses Produkt nicht verwenden.





FAIRMOVE

ECOaction GmbH
Hermann-Heinrich-Gossen-Straße 4
50858 Köln, Germany