



Übungen

Wir zeigen Ihnen nun einige von vielen möglichen Übungen. Bitte achten Sie darauf, dass die Bewegungen langsam und korrekt ausgeführt werden. Wärmen Sie sich bitte durch Gymnastik und Stretching gut auf, atmen Sie immer gleichmäßig und vermeiden Sie Hohlkreuz oder ruckartige Bewegungen.

SPORT-THIEME®

Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben · www.sport-thieme.de
Tel. 0 53 57-1 81 81 · Fax 0 53 57-18190 · info@sport-thieme.de

Arme/Bizeps



Startposition:

Die Tür-Rolle ist unten fixiert, der Tube läuft durch die Schlaufe der Tür-Rolle, beide Hände greifen den Tube neben der Hüfte



Ausführung:

Beide Unterarme werden gegen den Widerstand nach oben gedrückt, in Richtung Schultern.

Bodylastics

Übungsanleitung

zu Art.-Nr. 1487901

Schultern



Startposition:

Die Tür-Rolle ist unten fixiert, der Tube läuft durch die Schlaufe der Tür-Rolle, beide Hände greifen den Tube in Schulter-Höhe.



Ausführung:

Beide Arme werden gleichzeitig nach oben gedrückt, dabei ausatmen.

Bodylastics

Übungsanleitung

zu Art.-Nr. 1487901

Beine/Waden



Startposition:

Schulterbreiter Stand, Rücken gerade, der Tube läuft unten durch die Schlaufe der Türrolle. Beide Hände fassen den Tube in Schulter-Höhe.



Ausführung:

Strecken Sie Ihre Waden, indem Sie die Versen nach oben ziehen. Die Hände halten den Tube während der Übung seitlich neben dem Kopf.

Beine/Oberschenkel



Startposition:

Leicht versetzter Stand, der Tube läuft unten durch die Schlaufe der Türrolle. Die Fixier-Schleife ist um den Knöchel gelegt, ein Tube ist eingehakt.



Ausführung:

Das ausgestreckte Bein wird gegen den Widerstand des Tubes nach hinten geführt. Oberkörper nach vorne neigen.

Bodylastics

Übungsanleitung

zu Art.-Nr. .1487901

Rückenmuskeln



Startposition:

Die Tür-Rolle ist oben fixiert, der Tube läuft durch die Schlaufe der Tür-Rolle, beide Hände greifen den Tube auf Kopfhöhe.



Ausführung:

Beide Arme ziehen gegen den Widerstand nach unten Richtung Boden, dabei ausatmen.

Bodylastics

Übungsanleitung

zu Art.-Nr. .1487901

Arme / Trizeps



Startposition:

Die Tür-Rolle ist oben fixiert, der Tube läuft durch die Schlaufe der Tür-Rolle, beide Hände greifen den Tube, Arme im rechten Winkel.

Ausführung:

Beide Arme werden gleichzeitig nach unten gedrückt, dabei ausatmen.

Bauchmuskeln

Startposition:

Auf dem Rücken liegend die Beine gewinkelt abheben. Den Tube oberhalb der Knie um die Beine legen, und das Band mit gestreckten Armen halten.

Ausführung:

Die Schultern etwas vom Boden heben, und mit angespannten Bauchmuskeln in Richtung Knie drücken.

Voraussetzungen

Damit Sie ein erfolgreiches Workout machen können, sollten folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Sie benötigen Ihr vollständiges BODYLASTICS-Set mit Übungsanleitung
- Sie tragen lockere, angenehme Trainingskleidung
- Sie sind gedehnt und aufgewärmt
- Ihr Raum verfügt über eine handelsübliche stabile Tür
- Ihr Raum bietet mindestens 9 m² Platz
- Sie bringen etwas Motivation mit