

Rubberbands



www.artzt.eu

Übungen

Fitnesswissen

Produktwissen

Das ARTZT vitality Rubberband findet seinen Einsatz in Prävention, Therapie und Training. Es ist leicht zu transportieren und aufgrund seiner vielseitigen Nutzungsmöglichkeiten überall einsetzbar.

Das ARTZT vitality Rubberband ist in vier verschiedenen Widerstandsstufen erhältlich: gelb (leicht), rot (mittel), grün (stark), blau (extra stark)

Allgemeine Hinweise:

- Jedes Training besteht aus 3-4 Übungen. Eine Übung sollte etwa 10-15 mal wiederholt werden. Die vollständige Übungsfolge kann 1-3 mal wiederholt werden.
- Immer beide Seiten trainieren, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite dargestellt wird.
- Die Endposition immer einige Sekunden halten und dann langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.
- Bandfarbe: gelb (leicht), rot (mittel), grün (stark), blau (extra stark)
- Führen Sie die Übungen nur nach ärztlicher Untersuchung und unter Aufsicht von medizinischem Fachpersonal durch.
- Vermeiden Sie Einwirkungen scharfkantiger Gegenstände, da diese das Rubberband beschädigen könnten.
- Unsachgemäßer Einsatz kann zu schweren Verletzungen führen!
- Produkt: enthält reinen Latex (100 % Naturlatex), der allergische Reaktionen hervorrufen kann.
- Kein Spielzug! Nicht für Kinder geeignet!
- Kontakt mit Schleimhäuten, Wunden und permanenten Hautkontakt vermeiden.
- Reinigung mit alkoholischen Desinfektionstüchern / Wasser & Seife
- Schützen Sie das Band vor direktem Sonnenlicht und Hitze.

Übung 1 Beine

Seitsteps



Etwa hüftbreite Schrittstellung mit dem Rubberband oberhalb der Kniegelenke. Knie leicht gebeugt. Ausführung von seitlichen Schritten (z.B. 4x rechts, 4x links) gegen den Bandwiderstand. Dabei bleiben die Knie gebeugt und zeigen geradeaus.

Mögliche Variationen: Band oberhalb der Fußgelenke oder je ein Band oberhalb der Knie- und Fußgelenke.

Übung 2 Ganzkörper

Beinheben



Liegestützposition mit dem Rubberband oberhalb der Fußgelenke. Einen Fuß vom Boden lösen und gegen den Widerstand anheben. Fuß wechseln.

Mögliche Variationen: Bein heben und seitlich abspreizen.

Einsteiger können die Übung auch in Bauchlage/Beinheben oder Seitlage/Beinabspreizen durchführen

Übung 3 Oberkörper

Unterarmöffnen



Hüftbreiter Stand. Rubberband um die Hände (Daumen frei, Handflächen zeigen nach oben) gelegt. Während die Ellbogen eng am Körper bleiben werden die Unterarme nach außen rotiert. Langsam zurück und erneut beginnen. Dabei das Band immer auf Spannung halten.

Übung 4 Beine

Knieöffnen liegend



Seitlage mit dem Rubberband oberhalb der leicht gebeugten Knie. Füße liegen aufeinander. Knie langsam gegen den Bandwiderstand öffnen und wieder schließen ohne das die Füße sich voneinander lösen. Seite wechseln.

Übung 5 Ganzkörper

Oberkörperrotation



Weite Schrittstellung. Hinteres Knie am Boden ablegen. Mit dem gespannten Rubberband um die Handgelenke gelagert, den Oberkörper langsam nach links und rechts drehen. Der Kopf bleibt zwischen den Armen, der Blick geht mit.

Option: Fortgeschrittene können das Knie „leicht schwebend“ über dem Boden halten (siehe Abbildung).

Übung 6 Oberkörper

Armheben



Hüftbreiter Stand. Rubberband um die Handgelenke, Handflächen zeigen zueinander. Band leicht auf Zug bringen. Heben und senken der gebeugten Arme vor dem Körper.

Übung 7 Arme

Biceps-Curl



Knotenstand mit dem Rubberband unter dem vorderen Fuß. Mit der Hand der gleichen Seite das Band greifen und bei fixiertem Ellbogen Richtung Schulter ziehen. Seite wechseln.

ARTZT
vitality

 Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg

Tel.: +49 (0) 6436 944 930
Fax: +49 (0) 6436 944 933
info@artzt.eu | artzt.eu

Ihr Fachhändler / Your dealer:



Ludwig Artzt GmbH - Schiesheck 5 - 65599 Dornburg - Germany



©2018 Ludwig Artzt GmbH. Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.