6

Rücken / Bauch

Liegen und Dehnen

› Auf den Boden legen › Beine anheben, so dass im Knie ein 90° Winkel entsteht › Band breitflächig auf Oberschenkel legen › Arme strecken und Band dadurch fixieren › Unterer Rücken behält während der ganzen Übung Bodenkontakt

Wirbel für Wirbel den oberen und mittleren Bereich des Oberkörpers aufrichten; Arme bleiben gestreckt; Langsam wieder auf den Boden

15 Wiederholungen
Schultern sollten den Boden nicht berühren

7

Beine

Seitlicher Beinheber

› Auf die linke Seite legen › Linkes Bein anwinkeln › Rechtes Bein gestreckt halten › Band mittig um den rechten Fuß legen › Beide Bandenden in der rechten Hand (Höhe Taille) halten

Einatmen – Seitlich das rechte Bein anheben
Ausatmen – Langsam das Bein wieder sinken lassen

15x pro Seite
Bauchmuskulatur anspannen, um die Hüfte stabil zu halten

8

Bauch / Beine

Einseitiges Ⓐ oder beidseitiges Ⓑ Beinkreisen

› Auf Boden legen › Band um Ⓐ einen oder Ⓑ beide Füße legen › MIt beiden Händen festhalten › Ⓐ Bein oder Ⓑ Beine anheben und gestreckt halten › Hüfte nicht bewegen

5x in der Luft im Uhrzeigersinn kreisen, danach **5x** in entgegengesetzter Richtung

Ⓐ Beinwechsel nicht vergessen, 3 Serien
Bauchmuskulatur anspannen, um Balance zu halten

9

Bauch / Beine

Einseitiger Ⓐ oder beidseitiger Ⓑ Beinstrecker

› Auf den Boden legen › Band um Ⓐ einen oder Ⓑ beide Füße legen › Ⓐ Bein oder Ⓑ Beine anheben und gestreckt halten › Band mit beiden Händen festhalten

Einatmen – Langsam Ⓐ das Bein bzw. Ⓑ die Beine ablegen
Ausatmen – In die Ausgangsposition zurückkehren

15 Wiederholungen
Bauchmuskulatur anspannen, während des Dehnens Rücken und Kopf gerade halten

RIVERSIDE

TRAINING MIT DEM FITNESSBAND

Das Fitness-Studio im Taschenformat

Hinweis

Vor jedem Trainingsbeginn bitte das Band auf Einrisse und Löcher prüfen. Sollte ein solcher Defekt bestehen, dann ist dieser Teil des Bandes nicht mehr brauchbar und muss abgeschnitten werden.

Schützen Sie das Band vor direktem Sonnenlicht oder Hitze, da diese das Naturprodukt austrocknen und es zu Verfärbungen kommen kann.

Während der Übung Sportschuhe oder Schuhe mit rutschfestem Profil tragen.

Nehmen Sie vor, während und nach dem Training ausreichend Flüssigkeit zu sich.

Falls Sie die vorgeschlagene Wiederholungszahl nicht schaffen, reduzieren Sie diese und bauen die Trainingseinheiten langsam auf.

Falls Sie bei den Übungen nicht den gewünschten Muskelreiz erreichen, erhöhen Sie langsam und vorsichtig die Wiederholungsanzahl der Übungen.

1

Arme

Beugen & Strecken

› Bandenden um die Hände wickeln › Leicht gehockter Stand auf der Bandmitte

Einatmen – Band dehnen bis die Oberarme horizontal und die Unterarme vertikal stehen (90° Winkel)
Ausatmen – Arme langsam locker lassen

15 Wiederholungen
Rücken gerade halten

2

Arme

Armstrecker

› Aufrechter Stand › Beine hüftbreit auseinander › Lockere Knie › Angespannte Bauchmuskulatur › Band um den Rücken legen und an den Enden festhalten, so dass die Arme außen sind

Arme langsam nach vorne strecken
Hände bleiben auf Nabelhöhe

15 Wiederholungen
Handgelenke stabil halten

3

Arme / Beine

Trizep Strecker

› Ausfallschritt › Band um das rechte vordere Knie legen › Oberkörper nach vorne gelehnt › Entspannte Hände

Ausatmen – Band nach hinten ziehen
Einatmen – Arme langsam locker lassen

5x pro Seite; 3 Serien
Ellenbogen immer parallel zueinander halten

4

Bauch

V-Balance

› Auf den Boden legen › Band um die Füße legen › Beine anheben › Körper in „V"-Form halten

Beine gestreckt und Ellenbogen angewinkelt bei gleichmäßiger Atmung

Für 20 Sekunden Balance halten
Bauch- und Hüftmuskulatur auf Spannung halten

5

Rücken

Wirbelsäulen Streckung

› Auf den Boden setzen › Band von außen nach innen um die Zehen wickeln › Bandenden festhalten › Beine soweit wie möglich öffnen

Einatmen – Band nach hinten ziehen
Ausatmen – Band lockern; Arme und Wirbelsäule strecken

15 Wiederholungen
Bauchmuskulatur anspannen; während des Dehnens Rücken und Kopf gerade

RIVERSIDE

IHR SPEZIALIST FÜR CUSTOMIZED PRODUKTE AUS *Sport & Lifestyle*

Riverside GmbH & Co. KG | +49 (0) 59 24 / 78 36 73 9 | info@riverside-sport.de
www.riverside-sport.de