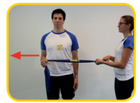
6. SCHULTERMUSKULATUR – PARTNERÜBUNG



Ausgangsstellung:
- Hüftbreiter Stand
- Partnerin/Partner hält das Fitness-Band auf Hüfthöhe als Widerstand; Fitness-Band auf Spannung halten
- Ellbogen bleibt am Oberkörper
- Daumen zeigt nach oben

Durchführung:
- Unterarm im 90°-Winkel zur Seite bewegen

Besonderheit:
- Ellbogen bleiben fixiert

7. RÜCKENMUSKULATUR

Ausgangsstellung:
- Langsitz
- Knie leicht gebeugt
- Fitness-Band an den Fußsohlen anlegen
- Arme sind gestreckt
- Oberkörper aufrecht
- Zehenspitzen zeigen in Richtung Oberkörper

Durchführung:
- Ellbogen nahe am Oberkörper zurückführen

Besonderheit:
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Oberkörper bleibt stabil über der Hüfte

HÄUFIGE FRAGEN

Wie oft soll ich die Übungen wiederholen?
Führen Sie anfangs 8–12 Wiederholungen pro Übung aus. Achten Sie darauf, dass Ihr trainierter Muskel nach der letzten Wiederholung tatsächlich erschöpft ist.

Wie oft soll ich trainieren?
Es reicht aus, die Übungen 1–2 Mal pro Woche durchzuführen. Sie können die Übungen aber auch auf tägliche »Häppchen« zu 10 Minuten aufteilen. Kombiniert mit regelmäßigem Ausdauertraining tun Sie Ihrer Gesundheit damit etwas Gutes.

Wann soll ich nicht trainieren?
Bei Schmerzen sollte kein Training mit dem Fitness-Band absolviert werden.

Wer darf ein Fitness-Band verwenden?
Alle ab dem 5. Lebensjahr ohne Latex-Allergie.

Kann ich etwas falsch machen?
Hören Sie auf Ihren Körper, um Überlastungen zu vermeiden. Lesen Sie sich unsere Empfehlungen genau durch und befolgen Sie diese.

Kann das Fitness-Band reißen?
Ja. Vermeiden Sie daher, dass das Fitness-Band mit scharfkantigen oder spitzen Gegenständen in Kontakt kommt. Für unsachgemäße Handhabung wird keine Haftung übernommen.

Kann ich einen Knoten in mein Fitness-Band machen?
Ja, allerdings sollten nach der Übung alle Knoten wieder gelöst werden.

Was sagt die Farbe über das Fitness-Band aus?
Die Farbe des Fitness-Bandes gibt Auskunft über dessen Zugkraft. Häufig werden rote, grüne oder blaue Fitness-Bänder verwendet, deren Widerstände als mittelstark, stark und extrastark, definiert werden. Die Stärke Ihres Fitness-Bandes ist mittelstark.

Woraus ist mein Fitness-Band gemacht?
Das Fitness-Band ist aus reinem Naturlatex gefertigt. Bei allergischen Reaktionen auf Latex ist eine Verwendung zu vermeiden.

Wie pflege ich mein Fitness-Band richtig?
Reinigen Sie das Fitness-Band mit lauwarmem Seifenwasser. Rollen Sie das Fitness-Band getrocknet auf. Vermeiden Sie das Trocknen am Heizkörper oder direkte Sonneneinstrahlung. Um seine Lebensdauer zu verlängern, bestäuben Sie das Fitness-Band mit Babypuder, das macht es gleichzeitig griffiger.

PHTHALATE® FREE

Leben ...
... ist Bewegung!

Tut gut!
www.noetutgut.at

DAS FITNESS-BAND

»Spannendes« Training für Ihre Muskeln

www.noetutgut.at

GESÜNDER LEBEN IN NIEDERÖSTERREICH – »TUT GUT«!

Die Initiative »Tut gut!« agiert als Drehscheibe für Gesundheitsförderung und Prävention in Niederösterreich. Das Land Niederösterreich bemüht sich seit vielen Jahren, Gesundheitsvorsorge immer mehr im Bewusstsein der Menschen zu verankern.

Die Initiative »Tut gut!« bringt das Thema Gesundheit durch diverse Programme, Projekte und Maßnahmen direkt in die (Lebens-)Bereiche Gemeinde, Kindergarten, Schule und Betrieb. Zudem bietet sie Gesundheitsinformationen, die aktuell, wissenschaftlich abgesichert und zielgruppengerecht aufbereitet sind.

Wir freuen uns über Ihr Interesse an den Angeboten der Initiative »Tut gut!«, mit denen wir Sie unterstützen möchten, Ihren Alltag gesünder zu gestalten. Unser Ziel ist es, das Bewusstsein für den Wert der Gesundheit zu stärken und die entsprechende Lebensweise der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher nachhaltig zu fördern, damit sie letztendlich mehr gesunde Lebensjahre verbringen. Denn jeder Schritt zu mehr Gesundheitsbewusstsein führt zu mehr Lebensqualität.

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage unter **www.noetutgut.at**, wo Sie viele weitere Informationen und Tipps zum Thema Gesundheit finden!

TÄGLICH FIT IN 10 MINUTEN

- ✓ Für den täglichen Einsatz beim Fitnesstraining
- ✓ Für kurze Bewegungspausen zu Hause oder in der Arbeit
- ✓ Für den mobilen Einsatz – unabhängig von Ort und Zeit
- ✓ Als therapeutisches Trainingsgerät zum Wiederaufbau Ihrer Muskeln

Worauf Sie achten sollten ...

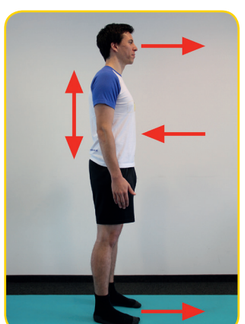
- ✓ Bringen Sie Ihren Körper vor Übungsbeginn mit einem kurzen Aufwärmen auf »Betriebstemperatur«
- ✓ Achten Sie auf eine ruhige, gleichmäßige Atmung
- ✓ Bei der Anspannung ausatmen – bei der Entspannung einatmen
- ✓ Achten Sie darauf, dass die Bewegungen fließend und langsam ausgeführt werden
- ✓ Ein Abwinkeln der Handgelenke während der Übungsausführung ist zu vermeiden. Hände und Unterarme sollten eine gerade Linie bilden.

1. GRUNDSPANNUNG

Die Grundspannung oder Rumpfstabilität ist wichtig, damit Sie die Übungen richtig ausführen können und Ihre Bänder, Sehnen und Gelenke schützen.

Wie Sie diese Grundspannung erreichen:

- Spannen Sie Ihre Gesäßmuskulatur an. Stellen Sie Ihre Füße dazu direkt unter Ihre Hüfte. Ihre Zehenspitzen zeigen nach vorne.
- Achten Sie darauf, dass sich Ihre Schultern genau über Ihrem Becken befinden
- Spannen Sie nun Ihre Bauchmuskulatur an. Diese hält die Beckenposition stabil.
- Richten Sie Ihren Blick geradeaus nach vorne. Führen Sie die Schulterblätter leicht zueinander. Damit sind Sie auch in Ihren Schultern stabil.



2. RÜCKEN- UND RUMPFMUSKULATUR

Ausgangsstellung:
- Leichte Grätsche
- Ein Fuß fixiert das Fitness-Band
- Umfassen Sie das Fitness-Band mit beiden Händen

Durchführung:
- Führen Sie das Fitness-Band mit gestreckten Armen diagonal nach oben
- Drehen Sie den Oberkörper zur Seite

Besonderheit:
- Achten Sie auf einen geraden Rücken
- Ihre Blickrichtung folgt dem Oberkörper

3. HÜFT- UND BEINMUSKULATUR

Ausgangsstellung:
- Stand mit dem Fuß auf der Bandmitte; Fitness-Band um den Fuß legen und mit dem anderen Fuß fixieren
- Füße sind parallel
- Zehenspitzen zeigen nach vorne

Durchführung:
- Heben Sie das Bein zur Seite an

Besonderheit:
- Achten Sie darauf, dass das freie Bein gestreckt bleibt

4. BAUCHMUSKULATUR

Ausgangsstellung:
- Kniestand
- Fitness-Band an einem Widerstand befestigen
- Das Fitness-Band mit den Händen bei etwa zu 90° gebeugten Ellbogen auf Schulterhöhe fixieren

Durchführung:
- Oberkörper abrollen

Besonderheit:
- Verwenden Sie eine weiche Unterlage

5. BEINMUSKULATUR

Ausgangsstellung:
- Hüftbreiter Stand auf dem Fitness-Band
- Das Fitness-Band mit den Händen fixieren

Durchführung:
- Knie beugen

Besonderheit:
- Achten Sie, dass beim Blick nach unten die Zehenspitzen sichtbar sind
- Zehenspitzen zeigen nach vorne