

Fitnessband-Übungen



Hinweise

Fitnessbänder bieten sich als ideale Möglichkeit an, diverse Muskelgruppen durch Spannungsaufbau einfach zu trainieren. Dieses praktische Sportgerät ist für jede Altersgruppe gut einsetzbar, alle Übungen sind zu Hause leicht durchzuführen.

Bitte achten Sie vor dem Trainingsbeginn auf folgende Hinweise:

1. Achten Sie auf **eine langsame, fließende und kontinuierliche Bewegungsausführung** von der Startposition zur Endposition und wieder zurück. Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf 10-20 Mal pro Übung, 2-3 Durchgänge - angepasst an Ihre Bedürfnisse.
2. Die Schwierigkeit der Übungen lässt sich anhand der verschiedenen **Bandstärken** sowie anhand der **Bandlänge** adaptieren – nehmen Sie je nach Bedarf das Band kürzer oder länger, um den Schwierigkeitsgrad der Übung anzupassen.
3. Sie können einerseits das Band um Ihre Hand wickeln, andererseits die losen Enden hängen lassen – wie es für Sie angenehmer ist. (Siehe Abbildung 1 und 2)
4. Achten Sie auf die richtige **Atemtechnik**: von der Start- zur Endposition ausatmen, von der End- zur Startposition einatmen.
5. Achten Sie immer auf einen geraden Rücken, die Knie sind leicht gebeugt, Bauch und Po angespannt.



Abbildung 1



Abbildung 2

**Kostenfreie Workshops,
Beratungen und Vorträge!
JETZT ANMELDEN! Tel: 050 5855 7000
www.kgkk.at/guteidee**