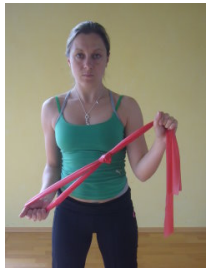
Obere Rücken und Schultermuskulatur
Schulterblätter nach unten ziehen, mit zurückgezogenen Händen die gestreckten Arme seitlich nach oben ziehen. Kein Hohlkreuz machen!

Trizepsmuskulatur
Eine Hand hält das gekreuzte Band an der Schulter, die andere am Hinterkopf, den Ellenbogen nach oben strecken. Wirbelsäule bleibt aufgerichtet, Kopf nicht zur Seite neigen!

Bizepsmuskulatur
Band mit einer Hand fixieren, Arm seitlich gestreckt halten, die andere Hand zieht das Band Richtung Schulter. Knie leicht gebeugt, Ellenbogen am Körper lassen .Schulter nach unten gezogen!

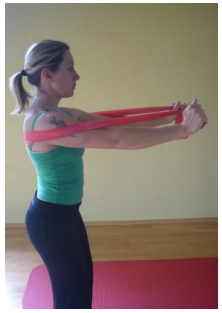


Jana Müller Schmidt
Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin
mueller-schmidt@gmx.de
homepage
www.jms-figurinform.de

Ganzkörperkräftigung mit dem Physioband

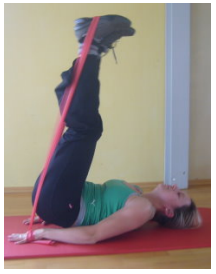
- Kurzes Aufwärmprogramm vor jedem Krafttraining
- Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung und leicht gebeugte Knie im Stehen
- Alle Bewegungen langsam und fließend ausführen
- Spüren Sie immer die Spannung im Muskel, kein Schmerz
- Atmen Sie beim Entspannen ein und bei Anspannung aus
- Wählen Sie das richtige Band nach Leistungsvermögen leicht, mittel oder schwer
- Widerstand können Sie auch durch Wickeltechnik oder doppelt nehmen verstärken

Schultermuskulatur
Fitnessband in voller Breite um den Rücken legen, die Hände halten die Bandenden fest. Schulterblätter bleiben nach unten gezogen, die Fäuste schieben nach vorne, der Ellenbogen bleibt leicht gebeugt. Hände bleiben auf Schulterhöhe



Rücken- und Gesäßmuskulatur
Legen Sie sich auf den Bauch, die Hände unter die Leisten gelegt, das Band um die Ferse legen, der andere Fuß steht drauf, Ferse Richtung Gesäß ziehen. Leisten auf die Hände drücken!

Bauch- und Gesäßmuskulatur
Beine nach oben strecken, Fußspitzen anziehen, die Arme liegen gestreckt neben Körper und halten das Band. Jetzt das Becken gegen Wiederstand einige Millimeter heben. Becken nicht mit Schwung heben, Knie leicht gebeugt lassen.

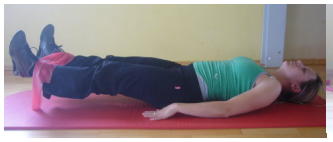


Gerade Bauchmuskulatur
Rückenlage Beine angewinkelt anheben, Band oberhalb der Knie um die Beine legen, Band mit leicht gebeugten Armen halten. Oberkörper abheben und die Arme gegen Widerstand nach vorne schieben. Schulter während der Übung nie ablegen.

Schräge Bauchmuskulatur
Rückenlage ein Bein angestellt, das andere nach oben gestreckt. Band ist unter den Schulterblättern, jede Hand hat ein Ende. Ein Arm zieht diagonal zum gestreckten Bein. Schulter während der Übung nie ablegen und das Band auf Spannung halten!

Rücken- und Oberschenkelmuskulatur
Rückenlage, ein Bein angestellt, das andere angehoben. Das Band flächig übern Bauch legen. Das Becken gegen den Widerstand abheben, Gesäß dabei anspannen. Becken gerade halten, Fuß zeigt Richtung Decke.

Oberschenkel und Hüfte
Rückenlage, beide Beine ausgestreckt, Band flächig um den Knöchel gelegt. Beide Beine nach außen spreizen die Beine können dabei am Boden schleifen. Drücken Sie den Rücken auf die Matte!



Oberschenkel und Wade
Rückenlage ein Bein angewinkelt, Band flächig um Fuß gelegt, Arme angewinkelt neben dem Körper, strecken Sie das Bein gegen den Bandwiderstand nach vorne, Hände halten dagegen. Kniegelenk bleibt leicht gebeugt bei der Streckung!

Bauch und äußere Hüften
Seitenlage, Beine angewinkelt und Zehenspitzen angezogen, Band flächig um Knöchel legen, das obere Bein anheben. Bein nicht zu weit abheben, das Becken stabilisieren, Bauchdecke anspannen!