

ALLGEMEINE TRAININGSHINWEISE

- Bei gesundheitlichen Problemen sowie in der Genesungsphase nach einer Verletzung fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Therapeuten, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen.
 - Wärmen Sie sich vor jedem Training 5 Minuten auf, um Atmung und Kreislauf in Schwung zu bringen und die Muskeln zu lockern. So vermeiden Sie Zerrungen.
 - Tipp: Lockeres Radfahren oder Laufen auf der Stelle.
 - Anschließend sollten Sie langsam und wohldosiert Dehnübungen durchführen.
- Achten Sie auch bei der Dehnung stets auf ruhiges, regelmäßiges Atmen!

Für alle Übungen empfehlen wir eine Wiederholungszahl von 8-15 bei 2-3 Sätzen. Dies kann natürlich je nach Zielsetzung variiert werden.

AUFWÄRMEN

Dehnen
deuser band mit beiden Händen über den Kopf halten. Arme bleiben gestreckt, während sie nach hinten geführt werden.



Alternativ:
Mit gestreckten Armen eine Seitbeuge ausführen.



SCHULTER 1

Schulter- und Trizepsmuskulatur
Einarmliges Schulterdrücken
deuser band mit einem Fuß fixieren. Eine Hand fasst in das Band und drückt es über den Kopf nach oben. Langsam wieder bis auf Kopfhöhe ablassen.



SCHULTER 2

Schulter- und Trizepsmuskulatur
Standrudern
Mit den Beinen das deuser band sicher fixieren. Mit beiden Händen fassen und nach oben in Richtung Kinn ziehen. Die Ellbogen nach oben bringen und ständig die Spannung aufrecht halten.



SCHULTER 3

Brust-Schulter-Trizepsmuskulatur
Brustdrücken
deuser band vom Rücken her mit beiden Händen fixieren. Gleichzeitig beide Arme horizontal nach vorne drücken. Oberkörper aufrecht halten und stabilisieren.

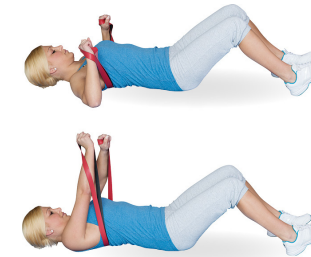


Alternativ:
Das deuser band vom Rücken her mit beiden Händen fixieren und in die Liegestützhaltung gehen. Aus dieser Position mit Band die Liegestütze ausführen. deuser band unter Spannung halten.



SCHULTER 4

Brust-Schulter-Trizepsmuskulatur
Brustdrücken liegend
In Rückenlage gehen, Knie angewinkelt, Arme aus dieser Position nach oben strecken.



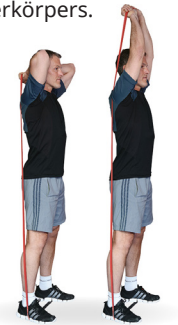
ARME 1

Armebeuger
Bizepscurl
Mit den Füßen das deuser band sicher fixieren. Spannung aufbauen, langsam und kontrolliert die Arme anbeugen.



ARME 2

Armstrecker
Trizeps strecken
Mit beiden Beinen auf dem deuser band stehen. Arme hinter den Kopf nach oben strecken.



WICHTIG:
Die Spannung in der Rumpfmuskulatur zur Fixierung des Oberkörpers.

RÜCKEN 1

Rumpf aufrichten/unterer Rücken
Good Mornings
deuser band mit den Füßen fixieren und über die Hals-/Trapezmuskulatur legen. Arme neben den Kopf und mit leicht gebeugten Knien den Oberkörper nach vorne beugen und unter Anspannung der Rumpfmuskulatur wiederaufrichten.



RÜCKEN 2

Rückenmuskulatur

Latzug

Athletische Grundhaltung einnehmen. **deuser band** über den Kopf halten und nach hinten bis Schulterhöhe herunterziehen. Band immer unter Spannung halten.



RÜCKEN 3

Rückenmuskulatur

Ruderzug vorgebeugt

deuser band unter den Füßen sicher fixieren. Oberkörper nach vorne beugen, Knie leicht gebeugt und Rücken gerade halten. Ellbogen so weit wie möglich hinter den Oberkörper ziehen.



PARTNERÜBUNG

RÜCKEN 5

Rückenmuskulatur

Ruderzug

deuser band an beiden Enden auf Zug festhalten. Leicht in die Vorbeuge gehen, Rücken gerade. Abwechselnd das Band zum Körper ziehen und langsam wieder die Arme strecken.



GESÄß

Kick Press

Vierfüßlerstand einnehmen, **deuser band** am Fuß und mit den Händen fixieren. Bein aus der angewinkelten Position strecken und dabei die Gesäßmuskulatur anspannen.



BEINE 2

Beinmuskulatur

Kniebeuge

deuser band mit den Füßen und auf den Schultern fixieren. Blickrichtung und Arme nach vorne, Rücken stabil halten und kontrolliert nach unten gehen. Knie bleiben hinter den Fußspitzen und über den gesamten Bewegungsablauf die Spannung in den Beinen und dem Band aufrecht erhalten.



BEINE 3

Variante für Fortgeschrittene

Auf das **deuser band** stellen und mit den Armen schulterbreit nach oben durchstrecken. Rumpfmuskulatur anspannen und soweit nach unten gehen, wie der Oberkörper gerade bleibt. Arme bleiben die ganze Zeit gestreckt.



Alternativ:

Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Rumpfmuskulatur anspannen (Athletische Grundhaltung). **deuser band** mit fast gestreckten Armen vor der Brust nach unten ziehen.



RÜCKEN 4

Rückenmuskulatur

Ruderzug sitzend

In sitzender Position das **deuser band** um die Fußsohlen legen. Das Band mit beiden Händen fassen, Oberkörper stabilisieren und dann die Arme so weit wie möglich hinter den Körper ziehen.



BAUCH

Sit-ups

Im Sitzen das **deuser band** um die Füße legen. Mit beiden Händen festhalten und den Oberkörper langsam nach hinten ablegen und wieder aufrichten.



BEINE 1

Beinmuskulatur

Beinpressen einbeinig

In der Rückenlage das **deuser band** um einen Fuß legen. Mit den Händen das Band auf Spannung halten und dann das Bein nach vorne/oben strecken. Dabei die Oberschenkelmuskulatur anspannen.



Alternativ:

kann das **deuser band** auch doppelt genommen werden und die Kniebeuge mit den Händen seitlich ausgeführt werden.



PARTNERÜBUNG LAUFEN

Variante für Fortgeschrittene

Partnerübung Laufen

deuser band um die Taille legen, Partner hält das Band mit beiden Händen fest. Unter Widerstand die Laufbewegung nach vorne und/oder seitwärts ausführen.



ALLGEMEINE TRAININGSHINWEISE

Bitte beachten Sie beim Training folgende Punkte:

Spezielle Trainingshinweise

Anspannungs- und Halteübungen

- Beginnen Sie mit der dosierten, kontrollierten Durchführung der Anspannungs- und Halteübungen.
- Arbeiten Sie nicht maximal gegen das Band an: Es kann so leicht zu ruckartigen, unkontrollierten Bewegungen und Fehlhaltungen kommen.
- Dosieren Sie Ihren Krafteinsatz: Gehen Sie die Spannungen langsam ein, halten Sie sie gut kontrollier- und spürbar ca. 6 Sekunden, lösen Sie sie langsam.
- Wiederholen Sie die Übungen anfangs jeweils 6 Mal und steigern Sie sich mit der Zeit auf 3 Durchgänge à 6 Wiederholungen. Legen Sie nach jedem Durchgang zur Dehnung der beanspruchten Muskulatur eine aktive Pause ein.
- Achten Sie darauf, während der Übungen ruhig durchzuatmen. Halten Sie auf keinen Fall die Luft an!

Dynamische Übungen

- Gehen Sie erst zu den dynamischen Übungen über, wenn Sie die Spannungs- und Halteübungen gut beherrschen.
- Führen Sie die dynamischen Übungen langsam und kontinuierlich aus, ohne den Bewegungsfluss zu unterbrechen.
- Dosieren Sie die Spannung des Bandes so, dass Sie 15 Wiederholungen exakt und kontrolliert durchführen können. Die letzten 3 Wiederholungen sollten schon deutlich anstrengend sein.
- Steigern Sie sich mit der Zeit auf 3 Durchgänge à 15 Wiederholungen.

Laufübungen

- Achten Sie auf ein gutes, gedämpftes Schuhwerk.
- Federn Sie die Schritte weich in den Fußgelenken ab. So laufen Sie leise und schonen Gelenke und Muskeln.
- Lassen Sie die Arme locker mitschwingen, achten Sie dabei auf eine entspannte Schulterhaltung.
- Steigern Sie langsam Ihre Laufzeiten, überanstrengen Sie sich nicht. So erreichen Sie Ihre maximal empfohlene Belastung: „180 minus persönliches Lebensalter“ - so viele Herzschläge sollten Sie nach dem laufen pro Minute maximal zählen.

Korrekte Haltung

• Ganz wichtig:

- Achten Sie stets auf eine korrekte Ausgangsstellung.
- Achten Sie stets auf einen sicheren Stand bzw. auf eine stabile Ausgangsposition.
- Bei der Fixation des deuser band muss darauf geachtet werden, dass die Handgelenke nicht überstreckt sind, d. h. die Hand muss in direkter Verlängerung des Unterarmes gehalten werden.

Allgemeine Gebrauchs- und Sicherheitshinweise

- Das deuser band NICHT in der Nähe von in Betrieb stehenden Heizungen und Öfen aufbewahren.
- Reinigung nur in kaltem/lauwarmen Wasser OHNE Seife.
- Nicht mit scharfen Kanten oder rauen Flächen in Berührungen kommen.
- Überprüfen Sie das Band vor jedem Training auf eventuelle Beschädigungen.
- Befestigen Sie das Band nur an stabilen, abrutschsicheren Haltepunkten. Befestigungsmöglichkeiten: Stabiler Heizkörper, massiver Wandhaken, fest installierte Stange, Sprossenwand, zweiter Trainingspartner.
- Anwender oder Instrukteure mit allergischen Reaktionen (wie z.B. Hautrötungen, Juckreiz) sollten vor Gebrauch unbedingt ihren Arzt befragen und den Hautkontakt mit dem Übungsgerät vermeiden (Baumwollhandschuhe).

**Das deuser band ist ein Naturprodukt,
Maße und Gewicht können abweichen.**