

Bedienungsanleitung



**Fitness Tube, extra stark, blau,
10er Set**

Art.-Nr. 21320

[▶▶▶ zum Produkt ...](#)

Fitness Tubes

[▶▶▶ zur Kategorie...](#)

Training mit dem

Fitness-Tube



Ihre Übungsanleitung

Produktpalette

RUBBER-BAND



Gelb - Level 1
Rot - Level 2
Grün - Level 3

FITNESS-TONER



Gelb - Level 1
Grün - Level 2
Rot - Level 3

FITNESS-BAND



Gelb - Level 1 Blau - Level 4
Rot - Level 2 Schwarz - Level 5
Grün - Level 3

FITNESS-TUBE



Gelb - Level 1 Rot - Level 3
Grün - Level 2 Blau - Level 4

FITNESS-RING



Gelb - Level 1
Grün - Level 2
Rot - Level 3

CUFF-TUBE



Grün - Level 1
Rot - Level 2
Blau - Level 3

BODYLASTICS®



Tubings in 4 Stärken
2 Schaumgriffe, 1 Tür-Rolle
2 Gelenkschlaufen
Anleitung und Tasche

JUMPSTRETCH®



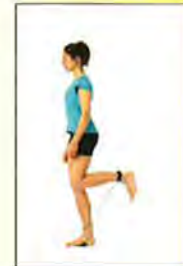
rot 25 lbs grün 75 lbs
schwarz 35 lbs blau 100 lbs
violett 50 lbs orange 125 lbs

Oberschenkel-Muskulatur

Ausgangsstellung :
Aufrechter Sitz mit angestellten Beinen.
Die Fußspitzen sind angezogen.

Fitness-Tube:
Der Fitness-Tube wird um die Fußsohle
gelegt, die Hände sind mit den Griffen
am Boden abgestützt.

Ausführung:
Das Bein wird gegen den Tube-Wider-
stand gedrückt. Der Fuß soll dabei vom
Boden abgehoben sein.



Bitte beachten :
Die Fußspitzen bleiben angezogen, das Becken aufgerichtet,
der Rücken gerade.

Gesäß-Muskulatur

Ausgangsstellung:
Aufrechter Stand, leicht
gegrätscht. Mit der freien Hand
am Stuhl oder Objekt festhal-
ten.

Fitness-Tube:
Der Tube wird um den Knöchel
gebunden, der andere Fuß
steht darauf. Der ausgestreckte
Arm wird neben dem Körper
gehalten, um den Tube zu
fixieren.

Ausführung:
Führen Sie das gestreckte Bein
nach hinten. Die Fußspitze
bleibt dabei angezogen.



Bitte beachten :
Das arbeitende Bein berührt den Boden nicht, das andere Bein
bleibt ausgestreckt am Boden liegen.

Oberarm - "Biceps"

Ausgangsstellung:
Aufrechter leicht versetzter Stand, Gewicht auf das vordere Bein verlagern.

Fitness-Tube:
Stellen Sie den vorderen Fuß auf den Tube.

Ausführung:
Ziehen Sie den Fitness-Tube kontrolliert in Richtung Schulter.



Bitte beachten :
Halten Sie die Ellbogen am Körper fixiert, die Schultern nicht nach oben ziehen. Den Oberkörper nicht nach hinten neigen.

Rücken-, Gesäßmuskeln

Ausgangsstellung:
Rückenlage mit angezogenen Fußspitzen.

Fitness-Tube:
Doppelt übereinander nehmen, dann über dem Becken fixieren.

Ausführung:
Die Arme liegen fest am Boden mit Handflächen nach unten. Dann das Becken kontrolliert anheben.



Bitte beachten :
Das Becken nicht über die Waagrechte hinaus anheben.

Gerade Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung:
Rückenlage mit angestellten Beinen.

Fitness-Tube:
Der Fitness-Tube liegt unter den Schulterblättern.

Ausführung:
Die gestreckten Arme werden in Richtung Kniegelenke geschoben, die Schulterblätter dabei etwas abgehoben.



Bitte beachten :
Keine Pressatmung! Mit der Ausatmung die Schultern nach vorne führen. (Anspannung)

Oberarm - "Triceps"

Ausgangsstellung:
Aufrechter Stand in Schrittstellung

Fitness-Tube:
Stellen Sie den vorderen Fuß auf den Fitness-Tube.

Ausführung:
Die leicht gebeugten Arme werden kontrolliert nach hinten geführt.



Bitte beachten :
Der Oberkörper soll aufgerichtet und die Schulter nach unten fixiert bleiben.

Rücken-, Schultermuskulatur

Ausgangsstellung:
Bauchlage. Die Zehenspitzen sind angestellt, der Blick nach unten.

Fitness-Tube:
Die nach vorne ausgestreckten Arme halten den doppelt eingeschlagenen Fitness-Tube.

Ausführung:
Heben Sie den Oberkörper und die Arme etwas an, und ziehen Sie den Fitness-Tube hinter dem Kopf auseinander.



Bitte beachten :
Der Nacken darf nicht überstreckt werden, der Blick ist während der Übung nach unten fixiert.

Hüfte und Beine

Ausgangsstellung:
Seitenlage, der untere Arm ist ausgestreckt, die Hand greift den Fitness-Tube.

Fitness-Tube:
Der Fitness-Tube wird um den oberen Fuß gewickelt, die Verse des unten liegenden Beines fixiert den Tube am Boden.

Ausführung:
Das Bein wird nun langsam gegen den Widerstand mit der Hüfte nach oben gedrückt, und wieder abgesenkt.



Bitte beachten :
Die Beine sind während der Ausführung parallel zueinander. Keine Ausweichbewegungen nach vorne oder hinten.



Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 63 31 14 80-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de