



Fitnessband

Ihr individuelles Übungsprogramm

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

hiermit erhalten Sie ein Trainingsprogramm mit Tipps, Tricks und Empfehlungen, damit Sie hier während und nach der Rehabilitation an Ihrem Gesundheitsproblem selbständig arbeiten können.

Das Fitnessband trainiert individuell Ihre Ganzkörpermuskulatur.

Es ist Ihr persönliches Fitness-Studio im Miniformat zu jederzeit an jedem Ort.

Die unterschiedlichen Farben sagen etwas über die Zugstärke des Fitnessbandes und somit ein optimales, individuelles Training, angepasst an Ihre körperliche Konstitution, ihren Trainingsfortschritt und die zu trainierende Muskelgruppe.

Lassen Sie sich von unseren Therapeuten durch dieses Programm führen, sie werden Ihnen Übungen empfehlen, diese mit Ihnen austesten und Sie selbständig durchführen lassen.

Die Mitarbeiter der Aggertalklinik wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung.

Viel Spaß beim Training wünscht Ihnen
Das Team der Physiotherapie



Inhalt

Kräftigung

Studienergebnisse

Pflege Tipps

Trainingshinweise

Studienergebnisse

Studienergebnisse zeigen folgende Effekte:

- Kraftzuwachs
- Schmerzreduktion
- Gleichgewichtsverbesserung
- Verbesserung der Ausdauer
- Verbesserung der Körperhaltung
- Verminderung von Bewegungseinschränkungen
- Senkung des Blutdruckes

Kräftigung

Alle Kräftigungsübungen sollten Sie in **3 Serien à 15 Wiederholungen** durchführen

Das erste Bild zeigt die jeweilige Ausgangsstellung, das Zweite die Endstellung.

Ziel: Kräftigung der Schultermuskulatur
Übung: Beide Füße auf das Fitnessband stellen. Die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben.



Ziel: Kräftigung der Schultermuskulatur
Übung: Das Fitnessband hinter dem Rücken fassen und beide Arme zur Seite ziehen.



Ziel: Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur
Übung: Das Fitnessband auf Schulterhöhe fassen. Beide Arme auf einer Höhe zur Seite ziehen.



Ziel: Kräftigung der Armmuskulatur
Übung: Im Sitzen fixiert eine Hand das Band auf dem Oberschenkel anderen Arm nach vorne strecken, Handinnenfläche zeigt zur Decke. Den gestreckten Arm nach oben aussen ziehen.



Ziel: Kräftigung der Armbeuger
Übung: Im Sitzen beide Füße auf das Fitnessband stellen, Ellenbogen sind leicht angewinkelt dann Ellenbogen maximal beugen.



Ziel: Kräftigung der Armstrecker

Übung: Das Fitnessband hinter dem Rücken fassen, untere Hand fixiert das Fitnessband nur oberen Ellenbogen strecken.



Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur und der Armmuskulatur

Übung: Zum Befestigen einen Kugelschreiber ins Fitnessband stecken und zwischen Tür und Türrahmen einklemmen, in Schrittstellung hinstellen, das Fitnessband mit beiden Armen vorne fassen und die gestreckten Arme seitlich zum Körper ziehen.



Ziel: Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Übung: Das Fitnessband zu einer großen Schlaufe knoten und am Türgriff befestigen. Mit einem Fuß in die Schlaufe steigen und das Bein in der Luft nach hinten ausstrecken.



Ziel: Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Übung: Das Fitnessband zu einer großen Schlaufe knoten und am Türgriff befestigen. Sitzend mit einem Fuß in die Schlaufe steigen. Das Knie beugen, dabei bleibt der Fuß in der Luft.



Ziel: Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Übung: Das Fitnessband zu einer kleinen Schlaufe knoten und mit beiden Füßen in die Schlaufe steigen. Im Sitzen einen Fuß etwas nach hinten stellen, den anderen Fuß vorne anheben und das Knie strecken.



Ziel: Kräftigung der seitlichen Hüftmuskulatur

Übung: Das Fitnessband zu einer kleinen Schlaufe knoten und mit beiden Füßen in die Schlaufe steigen, ungefähr hüftbreit stehen. Einen seitlichen Ausfallschritt machen.



Pflege Tipps

- Das Fitnessband ist ein Naturprodukt aus 100 Prozent Naturlatex und bedarf daher einer sorgsam Pflege. Es unterliegt je nach Beanspruchung einem natürlichen Verschleiß, der sich mit steigender Nutzung erhöht
- Vermeiden Sie eine Überdehnung des Fitnessbandes sowie jeden Kontakt mit scharfen, rauen, spitzen oder harten Gegenständen wie Fingernägel, scharfe Kanten, Steinchen und so weiter
- Das Fitnessband aufgerollt in einer Tasche oder Schachtel kühl und trocken lagern (Zimmertemperatur). Sonneneinstrahlung und Heizungsnähe meiden
- Kontakt mit chlorhaltigem Wasser vermeiden
- Verschmutzte Fitnessbänder ausschließlich mit lauwarmem Wasser und Seife reinigen. Nach dem Reinigen glattflächig trocknen und sanft mit Baby puder oder Talkum einreiben (verhindert ein Zusammenkleben des Bandes)

Ziel: Kräftigung der seitlichen Hüftmuskulatur

Übung: Im Sitzen die Fitnessbandschleife um die Oberschenkel legen, ein Bein zur Seite stellen.



Ziel: Kräftigung der Beinmuskulatur

Übung: Im Sitzen das Fitnessband um einen Fuß wickeln, Fitnessband mit beiden Händen festhalten, in der Luft das Bein beugen und wieder strecken.



Ziel: Kräftigung der Wadenmuskulatur

Übung: Im Sitzen das Fitnessband um einen Fuß wickeln und mit beiden Händen festhalten. Ferse steht am Boden und die Fußspitze maximal hochziehen, dann die Fußspitze zum Boden runter drücken.



Platz für Ihre Notizen:

Trainingshinweise:

Streben Sie ein regelmäßiges, tägliches Training an.

- Prüfen Sie Ihr Fitnessband vor jedem Gebrauch auf Abnutzung oder Beschädigungen. Nutzen Sie nur Bänder in einwandfreiem Zustand.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf.
- Führen Sie alle Übungen mit gleichmäßigem, langsamem und kontrolliertem Tempo durch.
- Die Übungen sind jeweils in der Ausgangsstellung und Endstellung dargestellt.
- Achten Sie immer auf eine korrekte Haltung, eine exakte Bewegungskörperausführung, sowie eine gleichmäßige Atmung.
- Führen Sie alle Übungen beidseitig durch.
- Das Fitnessband immer doppelt um die Hand beziehungsweise den Fuß wickeln um ein Abrutschen zu vermeiden.
- Das Fitnessband in Ausgangsstellung schon leicht auf Zug bringen.

Tipp

- Fitnessbänder können Sie in der Ergotherapie (Kernbereich G, 1. OG) käuflich erwerben

Impressum

Herausgeber:

Aggertalklinik
Physiotherapie
Am Sondersiefen 18
51766 Engelskirchen

Telefon: 02263 93-0
eMail: info@aggertalklinik.de

Stand 03/2017