

## 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-Widerstand 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 festhalten.

**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.

# Produktpalette

## RUBBER-BAND



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

## FITNESS-RING



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

## FITNESS-TONER



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

## CUFF-TUBE



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

## FITNESS-BAND



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

## BODYLASTICS®



Tubings in 4 Stärken  
2 Schaumgriffe, 1 Tür-Rolle  
2 Gelenkschlaufen  
Zubehör: Tube Level 5

## PILATES-RING



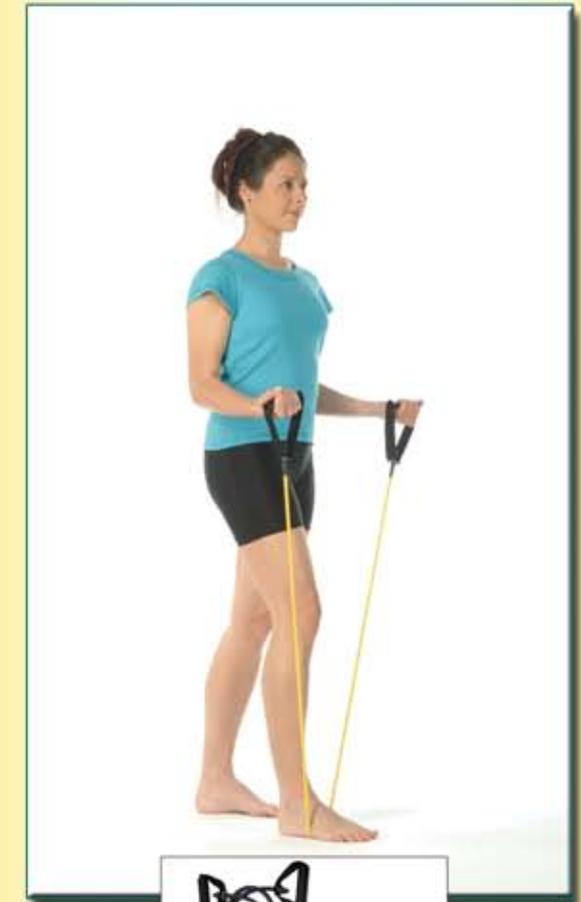
Art 1001

## JUMP-STRECH



Level 1    Level 3  
Level 2    Level 4

Training mit dem  
**Fitness-Tube**



Ihre Übungsanleitung

## 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 Ferse 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.