



Fitnessband

Ihr individuelles Trainingsprogramm

Sehr geehrte Rehabilitandin, sehr geehrter Rehabilitand,

dies ist ein Trainingsprogramm mit Tipps, Tricks und Empfehlungen, damit Sie an Ihrem Gesundheitsproblem selbstständig arbeiten können. Mit dem Fitnessband können Sie Ihre gesamte Körpermuskulatur trainieren. Es ist Ihr persönliches Fitnessstudio im Miniformat zu jederzeit an jedem Ort. Die unterschiedlichen Farben geben Auskunft über den Widerstand (Zugstärke) des Fitnessbandes. Dies ermöglicht Ihnen ein optimales und individuelles Training, angepasst an Ihre körperliche Konstitution.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung und viel Spaß beim Training.

Inhalt

Kräftigung



**Klinikverbund der Deutschen
Rentenversicherung Rheinland**

... Hand in Hand für die Gesundheit

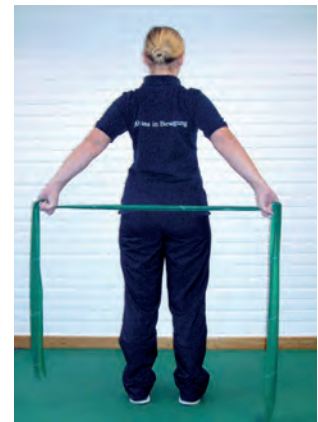
Kräftigung

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: Schrittstellung, 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.



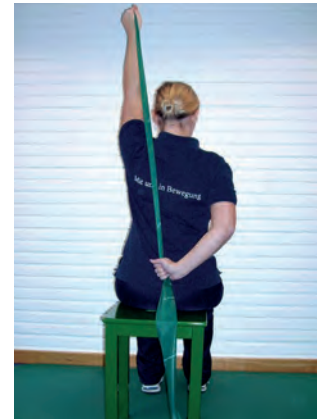
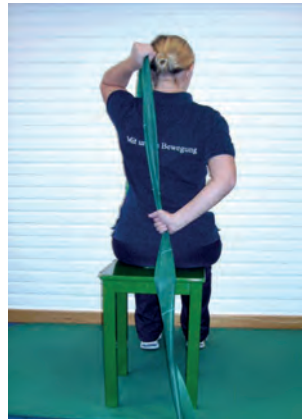
Ziel: Kräftigung der Armbeuger

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



Ziel: Kräftigung der Armstrecker

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



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: 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.



Ziel: Kräftigung der seitlichen Hüftmuskulatur

Übung: Im Sitzen die Fitnessbandschlaufe 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 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.



Herausgeber

Deutsche Rentenversicherung Rheinland
Kliniksteuerung
Kreuzstraße 62
40210 Düsseldorf
E-Mail: info-klinikverbund@drv-rheinland.de

Autor

Aggertalklinik
Physiotherapie