

Hoopomania Fitnessbänder im übersichtlichen Kurzporträt

Worum geht es?

Mit diesen innovativen und effizienten Fitnessbändern in diversen Stärken können unterschiedlichste Arten von Training durchgeführt werden, also konkretes Beispiel sei das Krafttraining genannt. Die Funktionsweise von Fitnessbändern ähnelt Expandern, da sie auf einen Zug einen Gegenzug aufbauen. Für diesen Gegenzug muss die betreffende Muskelpartie arbeiten, sie wird also trainiert. Der Vorteil von Fitnessbändern zeigt sich jedoch in ihrer hohen Flexibilität, da das Gymnastikband praktisch für alle sportlichen Übungen verwendet werden kann.

Fitnessbänder von Hoopomania erlauben es, wie im Folgenden dargestellt, viele Muskelgruppen gezielt zu trainieren. So lassen sich die Bänder etwa für die Muskeln an Po, Beinen, Armen und Schulter gezielt einsetzen. Abgesehen vom zielgerichteten Einsatz verbessern diese Gummibänder auf lange Sicht gesehen die gesamte Körperhaltung. Gymnastikbänder (auch Latexband genannt) werden ebenfalls in der professionellen Physiotherapie eingesetzt. Typisch für diese sportlichen Bänder ist eine geringe Dicke, wobei die Länge wahlweise oft zwischen 1 und 3 Metern liegt. Es liegt in der Natur der Sache, dass Fitnessbänder nicht geschlossen sind.

Übersicht: Welche Vorteile bieten Fitnessbänder in sportlicher Hinsicht?

- für jeden Anwender und jedes Fitnessniveau geeignet
- effiziente Unterstützung bei der Formung bzw. Stärkung von Muskeln
- Verbesserung der gesamten Balance, der Ausdauer, Muskelkraft und Geschwindigkeit
- flexibel einsetzbar für den Oberkörper, die Körpermitte oder Übungen am Unterkörper (z.B. Kniebeugen, Half- oder Full-Jacks oder Ausfallschritte)
- ideal auch für die Integration in Pilates, Yoga oder CrossFit Übungen
- der Einsatz kann Verletzungen vorbeugen
- durch die Verwendung mehrerer Bänder kann ein individueller Widerstand gefunden werden
- überall sofort einsetzbar mit hoher sportlicher Wirksamkeit zum Muskelaufbau oder zur effizienten Fettverbrennung

Wie werden die Fitnessbänder richtig benutzt?

1. Das Workout mit solchen Fitnessbändern trainiert den gesamten Körper, wobei eine Dauer von 30 Minuten nicht überschritten werden muss. Hierzu ist es ratsam, jede der dargestellten Übungen 8 bis 15 Mal zu wiederholen. Es empfiehlt sich, 3 Durchgänge von der Fitnessband-Übung zu absolvieren. Jedem Durchgang sollte eine Pause von 30 bis 60 Sekunden folgen.

2. Für eine hohe Wirksamkeit der Übungen sollte das Fitnessband unter Spannung stehen. Dies ist vor allem für die Biceps Übung (4) sehr hilfreich. Zwischen dem Fuß und dem gestreckten Arm ist das Band straff. Es sollte so straff sein, dass schon in der Anfangsposition eine Spannung spürbar ist. Am Ende der Übung sollte die Position 2 Sekunden gehalten werden, dann kann wieder nachgegeben werden.

3. Trainiert werden sollte 3 oder 4 Mal in der Woche, wobei dies nicht an zwei aufeinanderfolgenden Tagen geschehen sollte.

Hinweis: Auch ohne Trainingspartner lässt sich das Band nutzen. Alternativ kann es an Türklinken oder Bettpfosten gewickelt werden. Die Position der Befestigung hängt von der Übungsposition bzw. Körperregion ab. Ein fester Halt sollte vor den Übungen auf jeden Fall gewissenhaft geprüft werden.



Übungen für Fitnessbänder mit hilfreichen Bildern

Genießen Sie eine neue Dimension der sportlichen Flexibilität, denn Fitnessbänder können überall benutzt werden. Sie werden den gesamten Körper kräftigen und haben die Chance, auch zielgerichtet einzelne Körperregionen/Muskelgruppen zu trainieren. Wie im Folgenden deutlich wird, ist das Training mit einem Gymnastikband denkbar leicht und im Grunde für jede Zielgruppe empfehlenswert. Mit Blick auf die eigenen Ziele oder den Fitnesszustand können Fitnessbänder in diversen Stärken bestellt werden.

Übung 1:



Bei dieser Übung stellen Sie sich mit beiden Füßen zunächst auf das Fitnessband. Alternativ können Sie auch knien.

Die Enden des Fitnessbandes wickeln Sie um die Hände, um eine leichte Vorspannung zu erzielen. Nun werden die Arme seitlich nach oben gezogen, bis in etwa die Höhe der Schultern erreicht ist.

Diese Position sollte für 5 Sekunden gehalten werden. Im Anschluss lassen Sie die Arme wieder langsam nach unten sinken. Diese Übung sollte 10 Mal wiederholt werden.

Übung 2:



Positionieren Sie sich gerade, wobei die Beine schulterbreit geöffnet sein sollten.

Das Fitnessband halten Sie nun hinter dem Kopf, wobei sich die Arme auf der Höhe der Schulter befinden. Die beiden Ellbogen beschreiben einen 90 Grad Winkel.

Nun wird das Fitnessband auseinandergezogen, die Arme aber sollten nicht völlig gestreckt werden. Bei der Ziehbewegung bleiben die Oberarme fixiert, nur die Unterarme bewegen sich. Der Blick ist bei dieser Übung nach vorne gerichtet.

Diese Übung sollte 8 Mal wiederholt werden.

Übung 3:



Für diese Übung setzen Sie sich mit beinahe ausgestreckten Beinen auf den Fußboden. Das Fitnessband wird dabei wie auf dem Bild dargestellt um die Füße gelegt.

Die Arme positionieren Sie neben dem Körper und die Ellbogen werden um 90 Grad gebeugt. Das Fitnessband wird so gegriffen, dass es bereits ein wenig gespannt wird.

Nun werden die Ellbogen leicht nach hinten gezogen, wobei sich die Schulterblätter aufeinander zu bewegen. Diese Endposition wird für 3 Sekunden gehalten.

Diese Übung führen Sie mit dem Fitnessband 10 Mal durch.

Übung 4:



Für diese Übung ist ein leichter Ausfallschritt nötig, wobei das vordere Bein ein wenig gebeugt werden sollte. Das Fitnessband wird auf dem Boden fixiert und das hintere Bein gestreckt. Beide Fußsohlen sollten komplett auf dem Boden stehen. Nun wickeln Sie das Fitnessband um Ihre Hände, wobei eine leichte Grundspannung erzielt werden sollte.

Nun wird das Band bis zum Brustkorb nach oben gezogen, die Ellbogen erreichen Schulterhöhe, wobei sie nach außen gerichtet sind. Diese Position wird für 3 Sekunden gehalten. Wir empfehlen, diese Übung insgesamt 10 Mal zu absolvieren.

Übung 5:



Nehmen Sie einen geraden Stand ein und greifen Sie das Fitnessband wie dargestellt mit einem Handabstand von etwa 30 Zentimetern. Dann wird das Fitnessband vor der Brust positioniert. Der rechte Arm zeigt nach oben, der linke nach unten.

Nun wird das Band so lange auseinander gestreckt, bis beide Arme gestreckt sind. Während dieser Übung sollte der Rücken gerade sein. Die Endposition sollte 5 Sekunden gehalten werden, danach werden die Arme wieder langsam zusammengeführt.

Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal mit abwechselnden Seiten.

Übung 6:

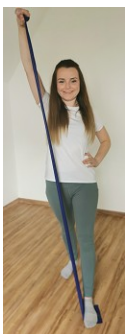


Für diese Übung ist ein kleiner Ausfallschritt nötig. Das vordere Bein wird gebeugt, das hintere gestreckt und beide Füße sollten einen festen Halt auf dem Boden haben.

Das Fitnessband wird mit dem vorderen Fuß auf dem Boden fixiert. Der Rücken wird dann so weit nach vorne gebeugt, bis er eine gerade Linie mit dem Hinterbein bildet.

Nun wird das Fitnessband um beide Hände gewickelt. Die Arme werden seitlich nach oben außen gezogen, bis eine gerade Linie mit der Schulter gebildet wird. Diese Position sollte für 3 Sekunden gehalten werden, danach senken Sie die Arme bitte wieder ab. Sie sollten diese Übung insgesamt 10 Mal durchführen.

Übung 7:



Für diese Übung stellen Sie den linken Fuß auf das Fitnessband. Das andere Ende des Bandes nehmen Sie in die rechte Hand. Nun führen Sie den Arm gegen den Widerstand vor dem Körper nach oben.

Die auf dem Bild dargestellte Endposition halten Sie für 3 Sekunden.

Danach wird der Arm auf die Höhe der Schulter abgesenkt, wobei das Fitnessband immer noch leicht gespannt sein sollte. Aus dieser Position heraus sollten Sie den Arm erneut herausstrecken, und zwar 10 Mal insgesamt.

Übung 8:



Mit geradem Stand halten Sie das Fitnessband direkt vor der Brust. Nun wickeln Sie es um die Hände, wobei diese einen Abstand von etwa 30 Zentimetern einnehmen sollten.

Dann wird das Band gezogen, bis beide Arme gestreckt sind. Diese Position wird für 3 Sekunden gehalten, danach werden die Arme wieder langsam aufeinander zu bewegt. Diese Übung wiederholen Sie 10 Mal.

Übung 9:



In geradem Stand öffnen Sie die Beine schulterbreit. Dabei werden die Knie leicht gebeugt. Das Fitnessband wird um die Hände gewickelt, mit einem Abstand von etwa 30 Zentimetern.

Das Band wird nun über dem Kopf gehalten, mit leicht angewinkelten Armen. Die Ellbogen zeigen währenddessen nach vorne, die Handflächen sind nach innen gerichtet. Aus dieser Position heraus werden die Arme nach unten gezogen. Die Schulterblätter können sich so aufeinander zu bewegen. Die Endposition wird für 3 Sekunden gehalten.

Bitte wiederholen Sie diese Übung 10 Mal insgesamt.

Übung 10:



In geradem Stand machen vollziehen Sie einen leichten Ausfallschritt. Dabei wird die Mitte des Fitnessbandes unter dem rechten Fuß eingeklemmt.

Die Bandenden werden je in eine Hand genommen. Währenddessen befinden sich die Arme neben dem Körper und die Ellbogen sind im 90 Grad Winkel gebeugt.

Die Handflächen zeigen nach oben. Diese Position halten Sie bitte für 3 Sekunden. Insgesamt werden 10 Wiederholungen durchgeführt. Danach stellen Sie den linken Fuß auf das Fitnessband und führen diese Übung wieder aus.

Übung 11:



Nehmen Sie einen geraden Stand ein. Wickeln Sie das Fitnessband um die Hände. Der Abstand zwischen beiden Händen sollte 30 cm betragen. Nun positionieren Sie das Band so hinter dem Kopf, dass der linke Arm unten und der rechte oben ist. Sodann werden beide Arme vollständig gestreckt. Nachdem Sie diese Position für 3 Sekunden gehalten haben, führen Sie beide Arme wieder zusammen.

Diese Übung wiederholen Sie als Teil des kompletten Workouts 8 Mal, wobei danach die Seite gewechselt werden sollte.

Übung 12:



Hierzu begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Mit den Unterarmen stützen Sie sich auf dem Boden ab.

Das Fitnessband wird wie auf dem Bild ersichtlich um die rechte Fußsohle herum platziert. Die beiden Bandenden werden fest um die Handflächen gewickelt, wobei der Blick auf den Boden gerichtet ist.

Sodann wird das rechte Bein langsam nach hinten ausgetreckt, wobei Bein und Oberkörper eine gerade Linie bilden sollten.

Wir empfehlen, diese Position für 3 Sekunden zu halten und das Bein danach wieder behutsam abzusenken.

Diese Übung sollte 10 Mal wiederholt werden, und zwar abwechselnd mit dem rechten und linken Bein.

Hoopomania ist ein eingetragenes und geschütztes Warenzeichen. Kopie, Vervielfältigung (auch in Auszügen) ist nicht gestattet.

Verkauf durch:



Hoopomania GmbH
Käthe-Paulus-Strasse 1
85092 Kösching
Deutschland

Geschäftsführer: Dmitri Scharkov
E-Mail: support@hula-hoop-shop.eu
Webseite: www.hula-hoop-shop.eu