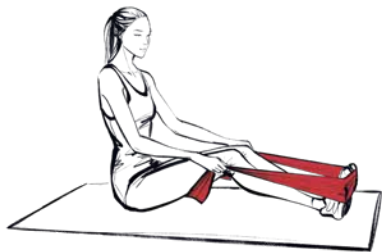


WALA
Arzneimittel



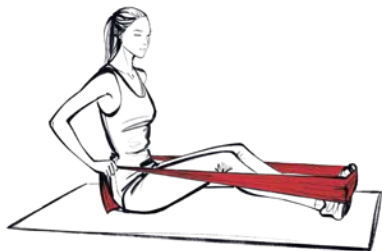
Übungen mit dem Fitnessband
für einen gesunden Rücken

Übung 1: Rudern (im Sitzen)



Ausgangsposition

Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden, die Beine leicht angewinkelt, die Fußzehen zeigen Richtung Zimmerdecke. Die Mitte des Bands wickeln Sie um die Füße und die Bandenden fassen Sie mit beiden Händen.

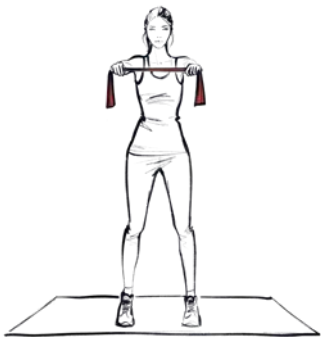


Ausführung

Ziehen Sie das Band mit Anspannung seitlich an den Beinen vorbei bis zur Hüfte, hier kurz halten, dann langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.

Führen Sie die Ellbogen eng am Körper entlang und ziehen Sie die Schulterblätter am Ende der Bewegung möglichst eng zusammen.

Übung 2: Horizontales Ziehen



Ausgangsposition

Sie stehen aufrecht und hüftbreit mit leicht gebeugten Knien. Halten Sie das Band auf Brusthöhe, die beiden Enden sollten etwa gleich lang sein. Das Band ist leicht gespannt.

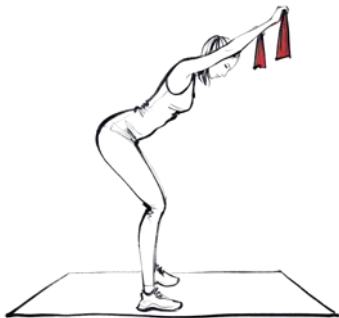


Ausführung

Ziehen Sie Ihre Hände horizontal auseinander, bis das Band fast die Brust berührt, kurz halten, die Armspannung etwas lösen, dann wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Halten Sie die Schultern tief und den Nacken lang. Das Band bleibt während der gesamten Übung leicht gespannt.

Übung 3: Latzug



Ausgangsposition

Sie stehen hüftbreit, die Knie sind leicht gebeugt. Das Band halten Sie mit beiden Händen. Sie lehnen sich mit geradem Rücken aus der Hüfte vor und führen Ihre gestreckten Arme über den Kopf.



Ausführung

Ziehen Sie Ihre Ellbogen zurück und gleichzeitig das Band auseinander, bis die Ellbogen ungefähr im rechten Winkel gebeugt sind. Dann gehen Sie in die Ausgangsposition zurück und lösen die Spannung wieder.

Nur die Arme bewegen sich, der Rücken bleibt gerade.
Das Band bleibt durchgehend unter Spannung, hängt nicht locker durch.

Übung 4: Oberkörperdrehung



Ausgangsposition

Sie beginnen im Vierfüßlerstand, Knie unter der Hüfte, Hände unter den Schultern. Das Band ist unter den Händen fixiert. Die gleich langen Enden halten Sie mit den Fingern fest.



Ausführung

Sie drehen den Oberkörper aus der Taille und ziehen den gestreckten Arm seitlich Richtung Decke. Danach kommen Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen die Übung zur anderen Seite.

Der obere Arm bleibt mit der Schulter in einer Linie und das Handgelenk ist stabil und gerade. Das Band bleibt auch hier durchgehend unter Spannung, hängt nicht locker durch.

Übungshinweise

Im Alltag bewegen wir uns oftmals zu wenig, sitzen zu lange oder falsch – kein Wunder, dass dann Rücken und Nacken schmerzen. Dabei können bereits kleine Übungen helfen, den Rücken zu stärken und Verspannungen vorzubeugen.

Führen Sie die beschriebenen Übungen ruhig, kontrolliert und mit Spannung in der Körpermitte aus. Pro Übung können Sie zwei bis drei Durchgänge mit jeweils acht bis zwölf Wiederholungen durchführen.

Bitte achten Sie darauf, nicht in den Schmerz zu trainieren. Wenn Ihr Band kleine Risse hat oder spröde ist, könnte es reißen. Überprüfen Sie Ihr Band daher vor jedem Trainingsprogramm auf derartige Beschädigungen und üben Sie nur mit einem einwandfreien Band.

Das Fitnessband besteht aus Naturlatex, einem reinen Naturprodukt. Verwenden Sie es nicht, wenn Sie allergisch auf Latex reagieren. Bei jeder Übung sollten Sie sicherstellen, dass das Band sicher fixiert ist – egal ob unter den Händen oder den Füßen.

Wenn das Band nach häufigem Gebrauch verschmutzt ist, können Sie es mit lauwarmem Wasser reinigen, danach zum Trocknen aufhängen. Bitte nicht an Heizkörpern trocknen oder direkter Sonneneinstrahlung aussetzen, da Hitze und UV-Strahlung dem Band schaden können. Das Fitnessband ist kein Spielzeug; halten Sie es außerhalb der Reichweite von Kindern, um Verletzungen zu vermeiden.

Wenn es doch einmal im Rücken zwick, helfen Ihnen **WALA Aconit Schmerzöl** und Wärme – etwa ein schönes warmes Bad oder ein Kirschkernkissen.

Aconit Schmerzöl. Ölige Einreibung. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Anregung des Wärmeorganismus und Integration von Stoffwechselprozessen bei schmerzhaften entzündlichen Erkrankungen, die vom Nerven-Sinnes-System ausgehen, z. B. Nervenschmerzen, Nervenentzündungen, Gürtelrose, rheumatische Gelenkerkrankungen.
Warnhinweis: Enthält Erdnussöl. Stand: 02/2019. WALA Heilmittel GmbH | 73085 Bad Boll/Eckwälden.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.