DAS BODY-BAND®
IHR PERSÖNLICHER FITNESSTRAINER

Mit 10 Minuten Training täglich können Sie nahezu überall Ihre Bewegungs defizite ausgleichen und Ihre Muskeln dehnen und kräftigen. Nutzen Sie das BODY-BAND®

- für eine kurze Aktivpause zwischendurch oder am Arbeitsplatz
- als mobiles Trainingsgerät zur Dehnung und Kräftigung Ihrer Muskulatur
- zum Muskelaufbau und zum täglichen Fitnesstraining
- als therapeutisches Trainingsgerät zur Wiederherstellung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit

TIPPS UND HINWEISE ZUM GEBRAUCH DES BODY-BANDs®

Was muss ich beachten?
- Wärmen Sie sich vor Übungsbeginn immer auf
- Trainieren Sie kontinuierlich und führen Sie immer langsame und fließende Bewegungen aus
- Atmen Sie ruhig und gleichmäßig
- Einatmen bei Entspannung – Ausatmen bei Anspannung

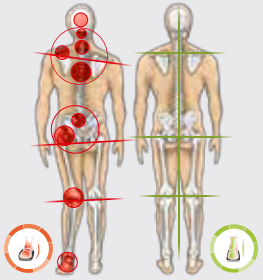
Wie oft sollte ich die Übungen wiederholen?
- In der Regel sollten Anfänger mit 8-12 Wiederholungen der einzelnen Übungen beginnen
- Geübte können sich auf 12-16 Wiederholungen pro Übung steigern

Hinweise zum Gebrauch des BODY-BANDs®
- Schützen Sie das BODY-BAND® vor Hitze, Staub und Sonneneinstrahlung
- Pflegen Sie das BODY-BAND® mit Talkum oder Babypuder
- Entknoten Sie das BODY-BAND® nach Gebrauch
- Vermeiden Sie, dass das BODY-BAND® mit scharfkantigen Gegenständen, Fingernägeln, Reißverschlüssen, Asphalt etc. in Berührung kommt
- Bei unsachgemäßer Handhabung wird keinerlei Haftung übernommen

www.jurtin.at

JURTIN-Fuß-Fit

Neben dem Tragen von Einlagen und richtigem Schuhwerk ist die Fußgymnastik eine der wirksamsten Maßnahmen zur vorbeugenden Fußgesundheitspflege und dient weiter zur Therapie verschiedenster Fußerkrankungen. Regelmäßige Fußgymnastik erhält und stärkt die stabilisierende Muskulatur und hat somit positive Wirkung auf den gesamten Körper. In Kombination mit den unterstützenden Einlagen können durch konsequentes Training Beschwerden gelindert werden und der Gesundheitszustand langfristig verbessert werden.



MIT DEN **JURTIN MEDICAL SYSTEMEINLAGEN** WIRD DIE FERSE GERADE GESTELLT UND EINE AUFRECHTE HALTUNG ERMÖGLICHT.

Regelmäßige Übungen mit dem BODY-BAND® sind effektiv und stärken die Muskulatur in verschiedenen Körperbereichen. Neben der Kräftigung und der Ausdauer trainiert man spielerisch den Gleichgewichtssinn und beugt so Stürzen vor. Eine verbesserte Körperhaltung, Verminderung von Bewegungseinschränkungen und erhöhte Mobilität und Flex ibilität sind weitere positive Effekte eines konsequenten Trainings.

Bei Fragen zu den Übungen oder allgemein zum Thema schmerzende Füße sprechen Sie bitte direkt unser Fachpersonal an.
Diese und viele weitere Übungen sowie allgemeine Tipps und Hinweise finden sie unter **www.jurtin.at/service**

Möchten Sie uns Ihre Erfahrungen mit den Jurtin Einlagen mitteilen?
Haben Sie einen Wunsch oder eine Anregung?
Wir freuen uns auf Ihre Kontaktanfrage unter **www.jurtin.at**

Ihr exklusiver Jurtin Partner

KONTAKT & INFORMATIONEN
www.facebook.com/schuheinlagen.jurtin
jurtin_medical_systemeinlagen

www.impuls.at

FIT MT DEM BODY BAND®

JURTIN

Body Band

IHRE PERSÖNLICHE ÜBUNGSFIBEL

FÜR MEHR WOHLBEFINDEN
+ KÖRPERHALTUNG
+ MOBILITÄT
+ SCHMERZREDUKTION
+ KRÄFTIGUNG

ÄUSSERE HÜFTMUSKULATUR

Ausgangsstellung:
Legen Sie sich auf die Seite, die Beine angewinkelt und die Zehenspitzen angezogen. Das verknotete BODY-BAND® um die Knöchel legen.

Ausführung:
Das obere Bein etwas anheben.

Bitte beachten Sie:
Die Bandenden miteinander verknoten. Das Bein nicht verdrehen. Das Becken nicht nach hinten abfallen lassen. Ober- und Unterschenkel bleiben parallel. Das Bein nicht zu weit abheben. Die Bauchdecke anspannen.

GERADE BAUCHMUSKULATUR

Ausgangsstellung:
Rückenlage, die Beine angewinkelt anheben. Das BODY-BAND® oberhalb der Knie um die Beine legen und mit den gestreckten Armen greifen.

Ausführung:
Den Oberkörper ein wenig abheben und mit den gestreckten Armen nach vorne schieben.

Bitte beachten Sie:
Die Schultern während der Übungsserie nie vollständig ablegen. Langsam arbeiten.

RÜCKEN- UND GESÄSSMUSKULATUR

Ausgangsstellung:
Legen Sie sich auf den Bauch, die Hände unter die Leisten gelegt. Das BODY-BAND® in voller Breite um die Ferse legen, der andere Fuß steht auf dem BODY-BAND®.

Ausführung:
Die Ferse Richtung Gesäß ziehen.

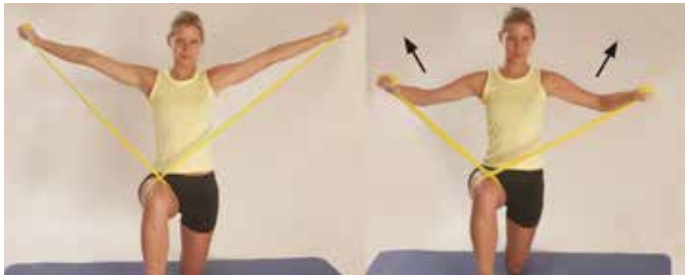
Bitte beachten Sie:
Das Gesäß nicht nach oben wegstrecken. Die Leisten nach unten auf die Hände drücken. Die Unterschenkel nicht verdrehen und zum Gesäß ziehen.

UNTERE RÜCKEN- UND HINTERE OBERSCHENKELMUSKULATUR

Ausgangsstellung:
Rückenlage, ein Bein ist angestellt, das andere angehoben. Das BODY-BAND® breit über das Becken legen.

Ausführung:
Das Becken gegen den Bandwiderstand vom Boden anheben. Das Gesäß dabei anspannen.

Bitte beachten Sie:
Das Becken nicht verdrehen. Der Fuß zeigt immer in Richtung Decke. Denken Sie an die Gesäßspannung.



OBERE RÜCKEN- UND HINTERE SCHULTERMUSKULATUR

Ausgangsstellung:
Einbeinkniestand, die Schulterblätter nach unten ziehen und die Bauchdecke anspannen. Das BODY-BAND® unter das vordere Knie ziehen und kreuzen.

Ausführung:
Mit gespreizten Fingern und zurückgezogenen Händen die gestreckten Arme seitlich nach oben ziehen.

Bitte beachten Sie:
Denken Sie an die Grundspannung! Arbeiten Sie langsam und atmen Sie gleichmäßig. Der Bauch bleibt angespannt - kein „Hohlkreuz". Die Ellbogen gestreckt lassen.

BRUST- UND VORDERE SCHULTERMUSKULATUR

Ausgangsstellung:
Die Beine hüftbreit auseinander stellen. Das BODY-BAND® wird in voller Breite um den Rücken gelegt, die Hände halten die Bandenden fest.

Ausführung:
Während die Schulterblätter nach unten gezogen bleiben, schieben die Fäuste nach vorne, bis die Ellbogen fast in Streckung sind.

Bitte beachten Sie:
Die Hände fallen nicht ab, auf Schulterhöhe lassen. Die Wirbelsäule bleibt aufrecht, die Knie gebeugt!