

7 Übungen mit dem Loop für jeden Tag

Beim Üben mit dem Loop halten Sie die Bauchspannung und nehmen Sie einen rücken-schonenden Stand ein!

1 Den Bogen spannen

2 x 15 Wiederholungen

- Seitlich hinstellen, einen Arm ausstrecken und Handrücken hochziehen
- Mit anderer Hand Loop nach hinten ziehen
- Schultern auf einer Höhe lassen
- Brustkorb aufrichten



2 Kraftpaket mal 3

2 x 15 Wiederholungen

- Loop mit geöffneten Händen und gestreckten Armen auf Schulterhöhe halten
- Knie leicht beugen, Gesäß mit gestrecktem Rücken nach hinten rausschieben
- Gewicht auf die Fersen lagern
- Loop nach außen spannen, dabei Körperspannung halten

Mit dieser Übung trainieren Sie Ihren Rücken, Schultergürtel und die Oberschenkelstrecker.



3 Zelt spannen

2 x 15 Wiederholungen

- Loop mit gestreckten Händen über dem Kopf halten
- Vorspannung aufbauen
- Loop auseinanderziehen und 5 Sekunden halten

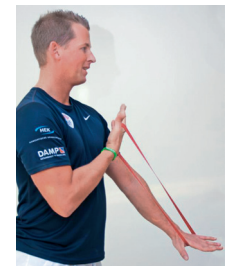
Wichtig:
Brustwirbelsäule nicht runden und Schultern nicht hochziehen.



4 Ziehen und Drücken

2 x 15 Wiederholungen

- Loop mit beiden Händen halten: eine Handfläche zeigt nach oben, die andere nach unten
- oberen Arm beugen, unteren Arm strecken
- Beugespannung des oberen Armes halten, Streckspannung des unteren Armes langsam auflösen und erneut aufbauen

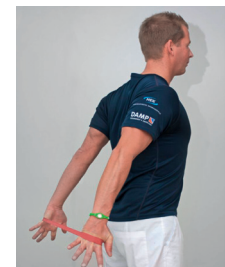


5 Aufspannen

2 x 15 Wiederholungen

- Loop mit geöffneten Händen hinter dem Rücken halten
- Schultern nach hinten unten, Arme strecken und nach außen spannen
- Bauchmuskulatur anspannen

Wichtig:
Den gesamten Rumpf strecken.



6 Spann die Brust auf

2 x 15 Wiederholungen

- Loop mit geöffneten Händen vor dem Körper halten, Daumen zeigen nach oben
- Arme ca. 90° beugen, Daumen nach außen drehen, so dass Handflächen nach oben zeigen
- Loop nach außen ziehen

Wichtig:

Ellenbogen am Körper lassen, Brustkorb nach vorne spannen.

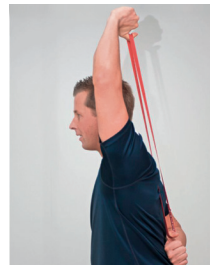


7 Zieh den Lukas

2 x 15 Wiederholungen pro Seite

- Loop mit beiden Händen hinter dem Rücken greifen
- Ellenbogen des oberen Armes beugen
- Oberen Arm gegen den Widerstand des Bandes strecken

Bei dieser Übung wird der Trizeps trainiert.



FRESENIUS

Fresenius SE & Co. KGaA

Mit freundlicher Unterstützung des HELIOS Prevention Center



Eine Initiative von Corporate Human Resources.

Ihre Ansprechpartnerin: Daniela Mager, E-Mail: daniela.mager@fresenius.com

FRESENIUS

**Herzlich willkommen
bei Fresenius!**

Haben Sie schon mal „geloopt“?

**Probieren Sie es doch mit Ihren neuen Arbeitskollegen
aus! Wir wünschen Ihnen einen guten Start.**

Viel Glück und Erfolg!

