simplyfit

VIELSEITIG EINFACH INSPIREDREND

THERABAND®

CLX™

CONSECUTIVE LOOPS

DOWNLOAD
KOSTENLOS @ CLXAPP.COM

Laden im App Store

JETZT BEI Google play

PRODUKTE FÜR FITNESS, THERAPIE UND SPORT

Simply fit Handelsges.m.b.H.
A-2102 Bisamberg, Bundesstrasse 104
T 0676/840 974, DW 778, 777
F 01/253 0333 0099
office@simplyfit.at
www.simplyfit.at

Vertretung

simplyfit

Simply fit Handelsges.m.b.H.
A-2102 Bisamberg, Bundesstrasse 104
T 0676/840 974, DW 778, 777
F 01/253 0333 0099
office@simplyfit.at
www.simplyfit.at

The Hygenic Corporation Kifissias Ave. 208 & Agamemnonos 1
15231 Halandri | Athens, Greece

Phone:+30-210-6712266 | Fax: +30-210-6829255 | TheraBand.com
The Hygenic Corporation Akron, Ohio USA

CEpartners4U Esdoorlaan3 | 3951 DB Maarn | The Netherlands

TheraBand®, CLX™, Biofreeze®, Cramer®, Bon Vital®, THERA°PEARL®, Perform®, the Color Pyramid Design™ and Associated Colors™ trademarks are property of Performance Health and/or its subsidiaries and may be registered in the United States and other countries. Unauthorized use is strictly prohibited. ©2015 Performance Health. All rights reserved. P07681 REV 0

Inhalt

Die Geschichte von Performance Health	3
Die Geschichte von TheraBand®	4
Geschichte der TheraBand® Academy	4
TRAC und Phil Page	5
TheraBand® Bewährte Progression	5
Innovation = TheraBand® CLX™	6
Sicherheit, Vorsichtsmaßnahmen und Wartung	7
TheraBand® CLX™ Übungen	8 - 15

Die Geschichte von Performance Health

Performance Health hat seinen Hauptsitz im US-amerikanischen Akron, Ohio. Das Unternehmen entwickelt und fertigt Markenprodukte für Rehabilitation und Wellness. Diese werden über führende landesweite Einzelhändler in unterschiedlichen klinischen Märkten in den USA und über ein multinationales Vertriebspartnernetz in mehr als hundert Ländern weltweit vertrieben. Das Produktangebot unseres Unternehmens umfasst vielfältige innovative Reha- und Wellness-Produkte, darunter Bänder und Schläuche mit progressivem Widerstand, Gymnastikbälle, Handübungsbälle, Stabilitätstrainer und eine Anzahl weiterer Spezialprodukte sowie marktführende topische Schmerzmittel. Zudem formulieren und fertigen wir verschiedenartige hochentwickelte Produkte speziell für Zahn- und fachmedizinische Anwendungen. Performance Health verkauft sein vielfältiges Produktangebot unter bekannten und anerkannten Markennamen wie TheraBand®, Biofreeze®, TheraPearl®, Cramer®, Bon Vital®, Perform® und Hygenic. Unsere Stärke liegt in unserem Marken-Portfolio, verbunden mit der weitläufig anerkannten und bewährten klinischen Wirksamkeit unserer Produkte.

Performance Health blickt auf eine lange Geschichte als Pionier im Reha- und Wellness-Markt zurück und entwickelt seit langem innovative Produkte, die als Maßstab für die betreffenden Kategorien dienen und den Standard für klinische Wirksamkeit, Qualität und Leistung vorgeben. Zudem werden viele unserer Produkte von Ärzten und Physiotherapeuten eingekauft und dann zur Anwendung zu Hause an Patienten weiterverkauft, wodurch ihre Praxen zu Profitcentern werden. Dementsprechend sind unsere Produkte die Marken der Wahl für Reha- und Wellness-Fachleute und werden häufig zum Bestandteil von Behandlungsprogrammen.

Performance Health entwickelt Produkte, die Patienten bei der Bekämpfung von Schmerzen, Wiederherstellung der Muskelkraft und Verbesserung ihres allgemeinen Gesundheitszustands helfen. Unser Versprechen an Ärzte und Physiotherapeuten beinhaltet Unterstützung beim Aufbau ihrer Praxis, evidenzbasierte Protokolle, klinische und Produktschulung, einsatzbereite Abgabe- und Schmerzbehandlungslösungen für Reha-, Massage-, Leistungs- und Wellnessfachleute sowie Podologen. Unsere Kernmarken fördern zusammen die vier Komponenten einer aktiven Lebensweise: Flexibilität, Kraft, Gleichgewicht und Kardio-Leistungsfähigkeit. Zusammen ermöglichen sie eine Rückkehr zur vollen Funktionsfähigkeit und lebenslanges Engagement für einen aktiven Lebensstil.

Mit dem zunehmenden weltweiten Wachstum von TheraBand haben wir unsere Einrichtungen erweitert, um unsere Kunden weltweit besser bedienen zu können. Performance Health besitzt und betreibt zwei Fertigungswerke zur Herstellung von TheraBand-Produkten in Akron, Ohio, und Ipoh in Malaysia. Beide Werke sind nach ISO 9000:2008 zertifiziert und zur Herstellung von Produkten unter Einhaltung konkreter Richtlinien der Quality System Regulation (QSR) der FDA zugelassen. Von Akron, Ohio, und Tilburg in den Niederlanden liefern wir TheraBand-Produkte an Kunden weltweit. Kunden im Asien-Pazifik-Raum werden von Ipoh in Malaysia aus bedient. Daneben betreibt Performance Health einen Kundendienst in Athen in Griechenland und in Akron, Ohio.

Die Geschichte von TheraBand®

Im Jahr 1976 stellte Performance Health das erste firmeneigene Verbraucherprodukt vor: TheraBand®, eine Serie hochentwickelter Widerstandsbänder mit progressivem Widerstand. TheraBand nutzt die Kernkompetenzen unseres Unternehmens im Segment der Spezial- und zahnmedizinischen Produkte zur Entwicklung und Fertigung von Speziallatex und Polymeren unter der Marke TheraBand.

Das erste TheraBand-Produkt stützte sich auf ein revolutionäres Designkonzept und nutzte ein urheberrechtlich geschütztes Farbspektrum zur präzisen Angabe des Widerstands und für eine einheitliche Progression in der Patienten-Rehabilitation.

Die professionellen Widerstandsbänder von TheraBand sind in der Branche das erste System mit progressivem Widerstand. Mittlerweile umfasst das Angebot unter dieser Marke auch Schläuche, Loops, latexfreie Produkte und andere Konfigurationen als führende Produktserie mit progressiven elastischen Widerstandsprodukten. Das TheraBand-Produktportfolio wurde erweitert und beinhaltet jetzt auch Gymnastikbälle, Stabilitätsbälle, FlexBars®, eine Reihe von Bewegungs-, Massage- und Handtherapieprodukten, Wassergymnastikgeräte und zahlreiche weitere Lösungen, die das progressive Übungssystem abrunden. TheraBand-Produkte unterstützen die Bewegungsfähigkeit durch aufsteigende Übungsstufen. Das gesamte Produktangebot fußt auf unserem Engagement für professionelle Qualität, Wirksamkeit und Langlebigkeit, was auch die Grundlage der ursprünglichen TheraBand-Widerstandsbänder vor fast 40 Jahren war.

Geschichte der TheraBand® Academy

Dass TheraBand®-Produkte klinische Anwendung finden, belegt die TheraBand Academy, die Forschungsergebnisse und Schulungsinitiativen weltweit verbreitet und fördert. Die TheraBand Academy wurde 1999 von Dr. Phil Page PhD, PT, ATC, CSCS, FACSM gegründet und bietet die größte Datenbank mit Informationen über die elastischen Widerstandsgeräte und anderen Produkte von TheraBand. Unter **www.TheraBandAcademy.com** finden Sie Quellen, Artikel, Protokolle und Ergebnisberichte zur Unterstützung ihrer evidenzbasierten Praxis. Die TheraBand Academy ist eine einzigartige Informationsquelle, die Medizinern und Verbrauchern Zugang zu immer mehr Wissen bietet, darunter kostenlose Informationen über Übungen, Forschungsergebnisse und Schulungen, z. B.:

- Mehr als **900** Übungen und **200** bereits entwickelte Programme mit Videos. Übungsprogramme können ausgedruckt, gespeichert und weitergegeben werden.
- Mehr als **2000+** Quellenartikel und Protokolle in einer durchsuchbaren Datenbank.

Zudem kann die Website die Webseiten der TheraBand Academy schnell in verschiedene Sprachen übersetzt werden. Die Website beinhaltet spezielle Schulungsportale, bei denen Sie das Gesuchte schnell finden können. Auf den Seiten der TheraBand Academy sind mehrere etablierte internationale Partner genannt, inklusive Schulungs-Workshops und wo sie angeboten werden. Um über die zahlreichen klinischen Einsatzmöglichkeiten und Protokolle für TheraBand-Produkte auf dem Laufenden zu bleiben, abonnieren Sie das Academy Research Blog auf **http://blog.TheraBandAcademy.com**

Tel: 0676/840 974 778, Fax: 01/253 0333 0099, Mail: office@simplyfit.at

TRAC und Phil Page

Unser internationaler wissenschaftlicher Beratungsausschuss wurde 1999 von Dr. Phil Page ins Leben gerufen. Der Ausschuss wird als „TRAC“ bezeichnet und ist das weltweit führende klinische Beratergremium in der professionellen Wellness-Branche, das klinische Forschung leitet, durchführt, unterstützt und prüft. Die Mitglieder des TRAC haben klinische und wissenschaftliche Erfahrung und kommen aus unterschiedlichen Ländern und Bereichen. Alle Mitglieder des TRAC führen eigene klinische Forschungsarbeiten durch, die die Produktanwendung wissenschaftlich stützen. Das TRAC trifft sich jährlich, um diese Forschungsarbeiten an Performance Health-Produkten zu prüfen und zu besprechen.

Phil Page, PhD, PT, ATC, CSCS, FACSM

TheraBand® Bewährte Progression

Elastische Widerstandsprodukte sind nicht alle gleich – und TheraBand ist der klare Marktführer. Ärzte und Physiotherapeuten haben TheraBand® zu dieser Stellung verholfen, weil die Marke seit langer Zeit erfolgreich ist und Engagement für das Fach zeigt. Wenn auf dem Band oder Schlauch nicht „TheraBand“ steht, ist es ein Imitat. Mit jeder neuen Stufe des Reha- oder Kräftigungsprogramms kann der Patient den Widerstand und damit den Schwierigkeitsgrad erhöhen. Dabei wird einfach die bekannte Farbsequenz von TheraBand durchgearbeitet, die bis zu acht Schwierigkeitsgrade bietet, vom einfachsten bis zum schwierigsten: Beige, Gelb, Rot, Grün, Blau, Schwarz, Silber und Gold. „Ein System für alle Anforderungen“.

Die elastischen Widerstandsprodukte von TheraBand basieren schon seit jeher auf einem Farbprogressionssystem, bei dem zum Dehnen des Bands progressiv mehr Kraft aufgewendet werden muss. Weil Kunden heute latexfreie Produkte verlangen, haben wir unsere latexfreien Bänder über Jahre hinweg verbessert, sodass sie dieselbe Qualität und einheitliche Widerstandsprogression bieten wie unsere Latexbänder. Deshalb bieten alle vier Arten von elastischen Widerstandsprodukten von TheraBand (Latexbänder, latexfreie Bänder, Schläuche und nun CLX) dieselben Widerstandsstufen und es können die gleichen Tabellen verwendet werden. Alle TheraBand-Elastikprodukte verwenden dasselbe System mit progressivem Widerstand.

THERABAND® CLX
CONSECUTIVE LOOPS

Konkrete Zugkraftwerte je TheraBand®-Farbe entnehmen Sie der Tabelle unten. Ärzte und Physiotherapeuten müssen jedoch bei hektischen Patiententerminen keine Tabellen mehr konsultieren! Unsere elastischen Widerstandsprodukte sind so kalibriert, dass jeder progressive Schritt im klinischen Bereich (Beige bis Schwarz) eine einheitliche Steigerung der Zugkraft um 25 % und im fortgeschrittenen Bereich (Schwarz bis Gold) um 40 % darstellt. Das bedeutet, dass die TheraBand-Farbprogression jetzt noch leichter zu erklären und noch einfacher zu merken ist.

Die weltweite Forschung belegt, dass der elastische Widerstand genauso wirksam ist wie Gewichte, Maschinen und Hanteln. Trotzdem hegt mancher noch Zweifel, dass elastischer Widerstand ein effektives Training zur Muskelkräftigung bietet. Forscher aus Spanien, Colado & Triplett veröffentlichten 2008 eine Studie im Journal of Strength and Conditioning Research mit dem Titel The Effects of a Short-Term Resistance Program Using Elastic Bands Versus Weight Machines for Sedentary Middle-Aged Women. (Wirkung eines kurzfristigen Widerstandsprogramms mit Elastikbändern im Vergleich zu Trainingsmaschinen bei Frauen mittleren Alters mit wenig körperlicher Aktivität). Dabei konnten beide Trainingsgruppen Kraft und Körperzusammensetzung maßgeblich verbessern. In einer anderen Forschung aus dem Jahr 2010 veröffentlichten Dr. Lars Andersen und seine Kollegen in Dänemark im Journal Physical Therapy die Studie Muscle Activation and Perceived Loading During Rehabilitation Exercises: Comparison of Dumbbells and Elastic Resistance (Vergleich von Hanteln und elastischem Widerstand). Diese Forscher fanden keinen signifikanten Unterschied zwischen elastischem und isotonischem Widerstand in Bezug auf die Muskelaktivierung oder -anstrengung. Entgegen einer weit verbreiteten Meinung kann elastischer Widerstand dieselbe Muskel-Hypertrophie wie Krafttrainingsmaschinen erzielen. Diese Erkenntnisse veröffentlichten Dr. Aboodarda und seine Kollegen in Malaysia im Jahr 2010 im Journal of Sports Science and Medicine in einem Artikel mit dem Titel Muscle Strength and Damage Following Two Modes of Variable Resistance Training (Muskelkraft und -schäden nach variablem Widerstandstraining mit zwei Methoden).

PROZENT DEHNUNG | WIDERSTAND IN KG

	FARBE	ANSTIEG DES WIDERSTANDES BEI 100% DEHNUNG IM VERGLEICH ZUR VORANGEGANGENEN FARBE	100% DEHNUNG
1	BEIGE	-	1.1
2	GELB	25%	1.3
3	ROT	25%	1.7
4	GRÜN	25%	2.1
6	BLAU	25%	2.6
7	SCHWARZ	25%	3.3
8	SILBER	40%	4.6
9	GOLD	40%	6.5

Innovation = TheraBand® CLX

Als Marktführer hat Performance Health die nächste Innovation für elastische Widerstandsprodukte entwickelt – die bahnbrechende Technologie von TheraBand® CLX™ – aneinandergereihte Schlaufen! Das Projekt wurde vor 4 Jahren angestoßen und nutzte Einblicke aus Voice of The Customer-Forschung über ungedeckten Bedarf auf dem Gebiet der elastischen Widerstandsprodukte und Möglichkeiten zur Verbesserung der Kundenerfahrung. Nach Prüfung hunderter Kundenaussagen, darunter auch Aussagen darüber, wie leicht die Bänder zu fassen und zu befestigen sind, die Befestigung an Gegenständen, Benutzerkomfort, Widerstandsfähigkeit der Bänder, Sicherheit und mehr, war das Ergebnis TheraBand CLX – ein einzigartiges, exklusives Widerstandsgerät zur Rehabilitation und zum Training. Dieses neue, patentierte, latexfreie Produkt ist so vielseitig und anwenderfreundlich, dass es durch seine revolutionären und innovativen Schlaufen und Verschweißungen die Einhaltung von Übungsprogrammen erleichtern und Behandlungsergebnisse verbessern kann.

Dank der TheraBand CLX Easy Grip Loops™ müssen nie wieder Knoten gebunden werden. CLX bietet mehrere individuelle Griffoptionen und Trainingsmöglichkeiten, Z.B. offene und geschlossene Handbewegungen, das Halten sportspezifischer Gegenstände während des Widerstandstrainings und sogar Übungen „ganz ohne Griff“ sowie Übungen, die noch nie zuvor möglich waren – zum gleichzeitigen Trainieren von Ober- und Unterkörper für ein neues Trainingserlebnis. Noch nie war das Widerstandstraining so vielseitig, einfach und inspirierend.

TheraBand CLX ist ein latexfreies Komplettprodukt, das unübertroffenen Nutzen bringt, weil es mehr kann als Flachbänder, Schläuche, Bandschlaufen, Bänder mit Griffen und verschiedene Anker. Dank seines intuitiven Designs macht es Übungen zu Hause einfacher. Weil keine Knoten mehr gebunden werden müssen, ist zur Vorbereitung von Übungen weniger Zubehör erforderlich, sodass Ärzte und Physiotherapeuten bei praktisch jedem Kliniktermin Zeit sparen können. Eine komplette Online-Bibliothek mit Übungen findet sich in der integrierten App und auf **www.TheraBandCLX.com**, wo die Merkmale von CLX hervorgehoben werden, um das Benutzererlebnis aufzuwerten.

TheraBand CLX ist in Akron, Ohio, USA konzipiert, entwickelt und hergestellt. Es ist die erste wesentliche Innovation auf dem Gebiet des elastischen Widerstands seit fast 40 Jahren und unterstreicht die marktführende Position von TheraBand in der kundenorientierten Entwicklung, gestützt durch quantifizierbare Forschung. Damit leistet es durch mehr Wellness und bessere Rehabilitation einen echten Beitrag im Leben von Menschen.

DESIGNED & MADE IN THE USA

THERABAND CLX CONSECUTIVE LOOPS

Sicherheit, Vorsichtsmaßnahmen und Wartung

- Dieses Band ersetzt nicht die ärztliche Beratung bzw. Anweisung. Wenden Sie sich bei Erkrankungen auf jeden Fall an einen Arzt, bevor Sie mit diesem Programm beginnen.
- **VERANTWORTUNG DES ARZTES:** Sie sind dafur verantwortlich, dem Patienten für jedes Band, das Sie von der Rolle abschneiden, das entsprechende Anweisungsblatt mitzugeben. Wenn Sie kein Anweisungsblatt zur Verfügung haben, verweisen Sie den Patienten auf die Anweisungen, die unter TheraBandCLX.com/Info zu finden sind (ist auf dem Band aufgedruckt).
- Dieses Band ist kein Spielzeug und sollte nur unter Aufsicht von Erwachsenen verwendet werden. Kauen Sie nicht an dem Band, und lassen Sie nicht zu, dass andere (einschließlich Haustiere) in Ihrem Haushalt an dem Band kauen. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie Kindern bungem ūgestatten.
- Untersuchen Sie das TheraBand Latex Free CLX™ - Consecutive Loops vor jeder Verwendung auf Knicke, kleine Risse, Punktionen oder Abblättern an den Versiegelungen, die zum Reisen des Bandes führen konnen. Achten Sie dabei besonders auf Verankerungsvorrichtungen, an denen das Band befestigt, umwickelt oder gesichert ist. Sollten Sie einen Defekt entdecken, entsorgen Sie das Band und ersetzen Sie es, bevor Sie Ihre ūbungen durchführen.
- Achten Sie darauf, das Band an der Schlaufe und nicht an der Versiegelung abzuschneiden, wenn Sie es auf eine bestimmte Länge zuschneiden möchten.
- Bewahren Sie das Band in einem Karton auf oder hängen Sie es an einem dunklen Ort auf. NICHT direktem Sonnenlicht oder direkter Wärme aussetzen.
- Die Widerstandsbänder dürfen nicht auf eine Art und Weise verwendet werden, bei der sie in Richtung Kopf schnappen und Augenverletzungen verursachen könnten. Bei der Verwendung ist stets ein geeigneter Augenschutz zu tragen.
- Legen Sie Ringe, Uhren oder anderen Schmuck ab, bevor Sie das Band verwenden. Achten Sie auf lange, scharfe Fingernägel oder Gegenstände auf dem Fußboden oder unter Ihren Schuhen, die das Band durchstechen kōnnen.
- Vergewissern Sie sich, dass das Band während der ū bungen sicher befestigt und/oder am Zubehör verankert ist und sicher um Ihre Füße gewickelt ist (falls zutreffend). Für optimale Sicherheit das Band immer an der Versiegelung und nicht an der Mitte der Schlaufe fassen, wenn Sie das Band in der Schlaufe halten.
- Achten Sie beim Durchführen der übungen auf Hindernisse, in die sich das Band verwickeln kann, um schwere Verletzungen zu vermeiden.
- Lösen Sie das Band von Zubehörteilen, bevor Sie es lagern. Und lagern Sie das Band nur in den mitgelieferten Aufbewahrungsbehältern.
- Vermeiden Sie es, das Band auf das 4-Fache (300%ige Dehnung) seiner Länge im entspannten Zustand zu dehnen. Dies gilt auch für Schlaufen, entweder einzeln oder kombiniert. Eine übermaßige Dehnung kann zu schweren Verletzungen führen.
- Verwenden Sie dieses Band nicht als Aufhāngevorrichtung oder für Kraftūbungen, um Ihr Kōrpergewicht in der Luft aufzuhängen. Dies entspricht nicht dem vorgesehenen Verwendungszweck und kann zu schweren Verletzungen fūhren.
- Wenn dieses Band im Chlorwasser verwendet wird, ist besondere Sorgfalt erforderlich. Das Band nach dem Einsatz in chloriertem Wasser gründlich mit Leitungswasser abspülen, um alle Chlorreste zu entfernen. Das Band komplett an der Luft trocknen lassen.
- Mit milder Seife und Wasser reinigen und flächig trocknen lassen.

ACHTUNG: Das Reißen des Bandes während der Übung kann zu Augenverletzungen führen. Das Tragen einer Schutzbrille wird empfohlen.

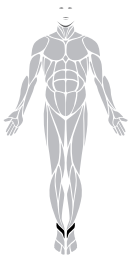
Um eine übermäßige Überdehnung des CLX zu vermeiden, sollte gegebenenfalls bei bestimmten Übungen immer eine Schlaufe zwischen den Füßen frei gelassen werden.

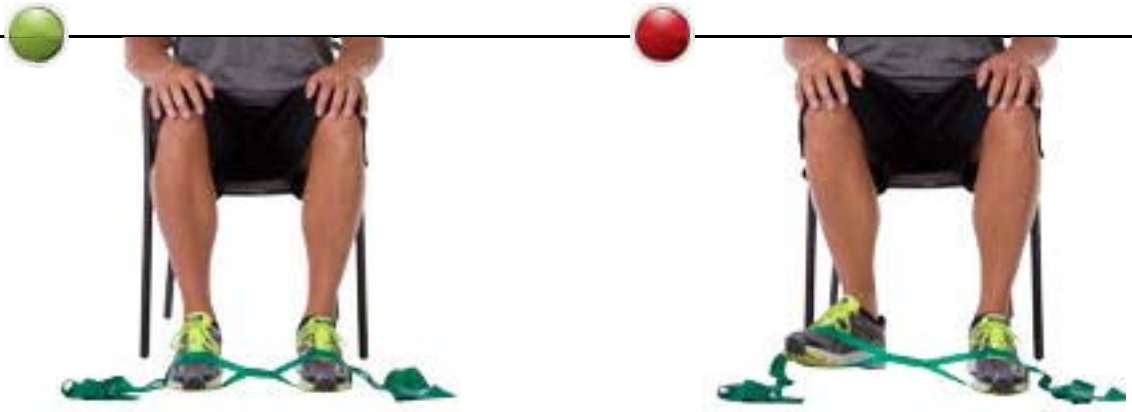
Ausgangsstellung

Zwischenstellung

Endstellung

Fußgelenkeversion

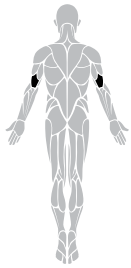




Setzen Sie sich zunächst auf eine gepolsterte Fläche und stellen Sie die Füße vor sich auf den Boden. Stecken Sie die Füße in die Easy Grip Loops™, sodass sich zwischen den Füßen eine Verschweißung befindet. Ein Fuß bleibt still, am anderen heben Sie den Fußballen, lassen die Ferse jedoch auf dem Boden. Drehen Sie den Fuß mit angehobenem Fußballen nach außen gegen den Widerstand des CLX™. Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie dann langsam zur Ausgangsposition zurück.

THERABAND CLX CONSECUTIVE LOOPS

Bilaterale Armbeuge

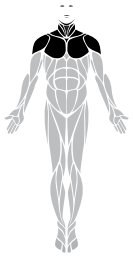


Stellen Sie sich so hin, dass die Füße etwa hüftweit auseinander stehen. Stellen Sie die Füße auf das CLX™, um es festzuhalten. Legen Sie die Hände entweder offen oder geschlossen in die Easy Grip Loops™ und achten Sie darauf, dass das CLX gespannt ist, wenn Ihre Arme an den Körperseiten ganz gestreckt sind. Halten Sie den Oberarm still und beugen Sie den Arm aus dem Ellbogen nach oben. Halten Sie dabei das Handgelenk gerade. Halten Sie die Position kurz und kehren Sie dann langsam zur Ausgangsposition zurück.

THERABAND CLX CONSECUTIVE LOOPS

Tel: 0676/840 974 778, Fax: 01/253 0333 0099, Mail: office@simplyfit.at

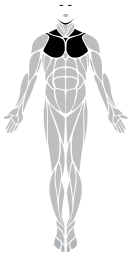
Bilaterale Hebung in der Scapulaebene („Scaption“)



Zentrieren Sie das CLX™ zunächst im Schrittstand unter dem vorderen Fuß. Die Füße sind dabei etwa hüftweit auseinander. Fassen Sie die anderen Enden des CLX (mit offenen oder geschlossenen Händen). Achten Sie darauf, dass das Band leicht gespannt ist, wenn die Hände an den Körperseiten nach unten gerichtet sind. Halten Sie die Ellbogen gerade und die Arme leicht vor dem Körper ausgerichtet. Heben Sie die Arme mit nach oben gerichtetem Daumen bis etwa auf Schulterhöhe. Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie dann langsam zur Ausgangsposition zurück. Ziehen Sie dabei nicht die Schultern hoch und halten Sie den Rücken gerade.

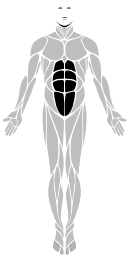
THERABAND CLX CONSECUTIVE LOOPS

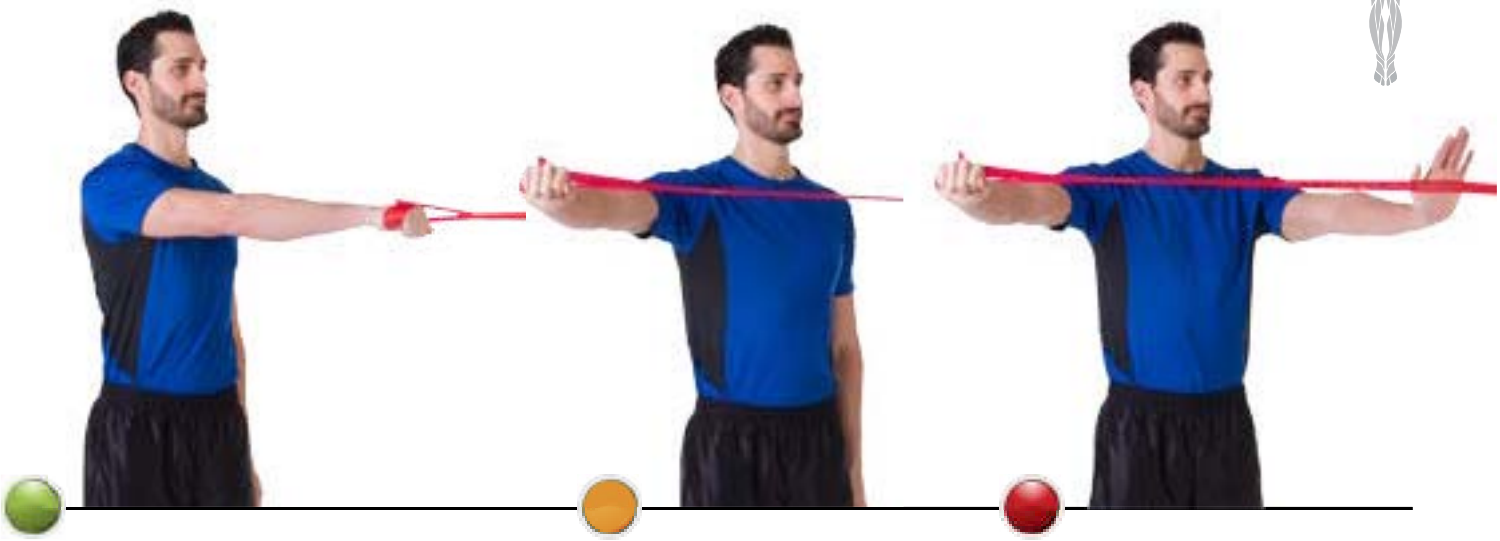
Brustdrücken



Stecken Sie jede Hand in eine Schlaufe an den Enden des CLX™. Sie können diese Übung mit offenen oder geschlossenen Händen durchführen. Halten Sie die Hände auf Brusthöhe und drücken Sie die Hände gerade nach vorne, bis die Arme vor Ihnen auf Brusthöhe vollständig ausgestreckt sind. Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie dann zur Ausgangsposition zurück.

Drehende Rumpfstabilisierung

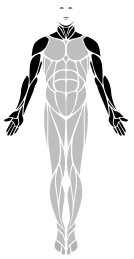


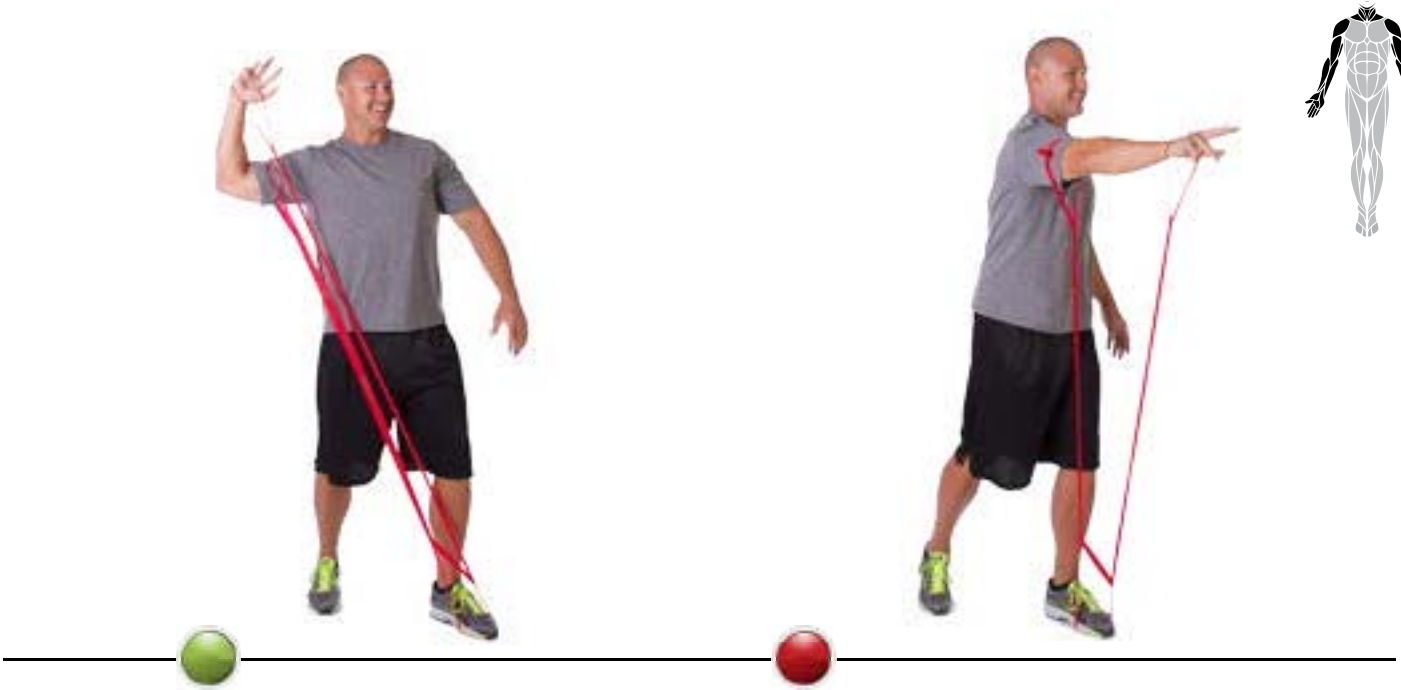


Befestigen Sie das CLX™ zunächst an einem Türanker. Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Anker, der auf Brusthöhe liegt. Fassen Sie mit einer Hand einen Easy Grip Loop™. Halten Sie den Easy Grip Loop nach hinten vom Ankerpunkt weg, sodass das CLX gespannt ist, wenn Sie den Arm ganz vor sich ausgestreckt haben. Ziehen Sie den Arm und halten Sie das CLX nach außen zur Seite. Strecken Sie den anderen Arm mit gebeugter Hand vor sich aus und drehen Sie sich aus dem Rumpf heraus so, dass die gebeugte Hand auf das CLX trifft. Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie zur Ausgangsposition zurück. Dann die Übung wiederholen.

THERABAND CLX CONSECUTIVE LOOPS

Doppelvektor-Außendrehung mit 90°



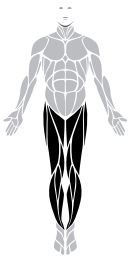


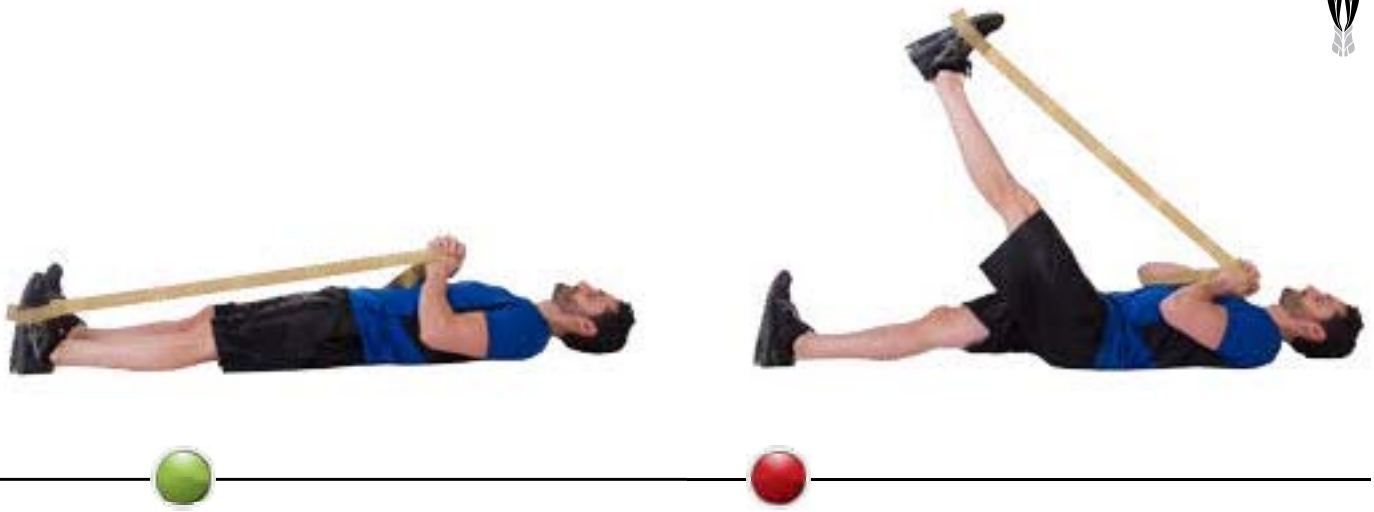
Stellen Sie zunächst den Fuß in den mittleren Easy Grip Loop™ Ihres CLX™. Stecken Sie einen Oberarm in den letzten Easy Grip Loop und fassen Sie das andere Ende mit der Hand. Heben Sie die Hand nach oben und außen, als brächten Sie die Schulter in Stellung, um einen Ball zu werfen. Bringen Sie den Wurfarm langsam kreuzweise zum Körper nach unten, wie beim Werfen eines Balls.

THERABAND CLX CONSECUTIVE LOOPS

Tel: 0676/840 974 778, Fax: 01/253 0333 0099, Mail: office@simplyfit.at

Exzentrisches Strecken

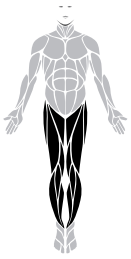


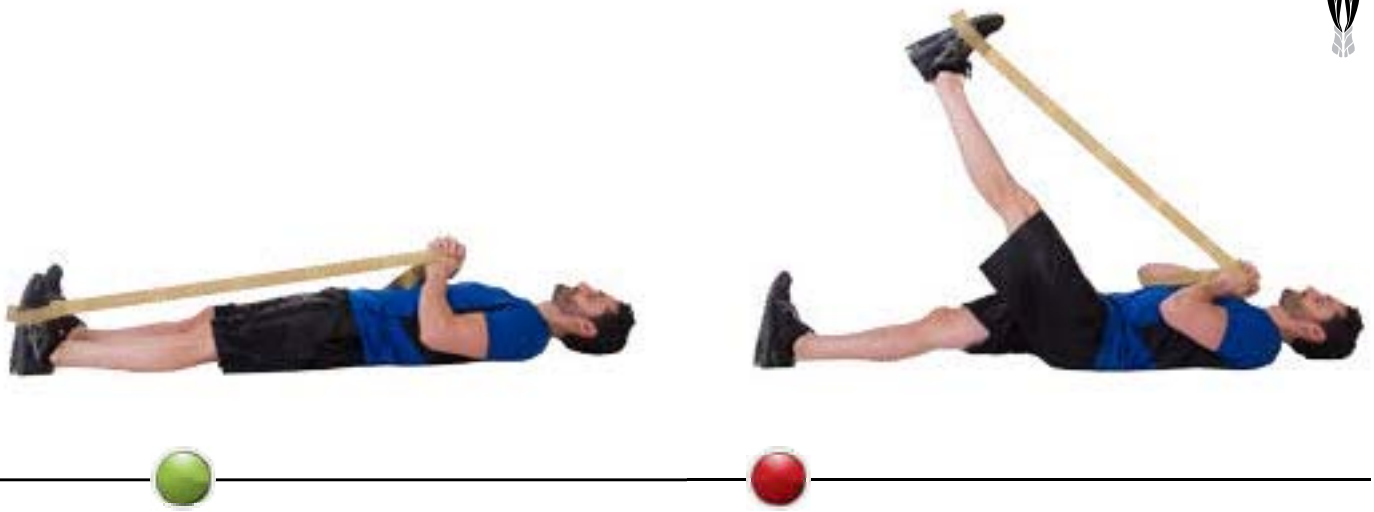


Legen Sie sich zunächst flach auf den Rücken. Ein Bein ist angewinkelt und der Fuß steht auf dem Boden. Der andere Fuß liegt auf dem Boden. Stellen Sie den Fuß des angewinkelten Beins in den gewünschten Easy Grip Loop™ und fassen Sie das andere Ende Ihres CLX™. Ziehen Sie das CLX zum Kopf hin und heben Sie dabei das voll gestreckte Bein nach oben, sodass Sie hinten am Oberschenkel ein angenehmes Ziehen verspüren. Das Bein muss während der gesamten Übung gestreckt bleiben.

THERABAND CLX CONSECUTIVE LOOPS

Exzentrisches Strecken

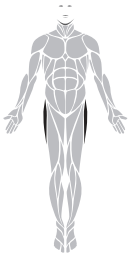




Legen Sie sich zunächst flach auf den Rücken. Ein Bein ist angewinkelt und der Fuß steht auf dem Boden. Der andere Fuß liegt auf dem Boden. Stellen Sie den Fuß des angewinkelten Beins in den gewünschten Easy Grip Loop™ und fassen Sie das andere Ende Ihres CLX™. Ziehen Sie das CLX zum Kopf hin und heben Sie dabei das voll gestreckte Bein nach oben, sodass Sie hinten am Oberschenkel ein angenehmes Ziehen verspüren. Das Bein muss während der gesamten Übung gestreckt bleiben.

THERABAND CLX CONSECUTIVE LOOPS

Monstergang



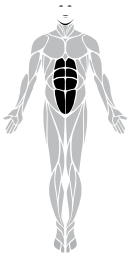
Stecken die durch die Easy Grip Loops™ und ziehen Sie das CLX™ hoch, bis es oberhalb der Knie auf den Oberschenkeln liegt. Achten Sie darauf, dass zwischen den Oberschenkeln eine Verschweißung liegt. Halten Sie die Enden des CLX mit beiden Händen fest und legen Sie die Hände auf die Hüften. Sie sollten dies im hüftbreiten Grätschstand mit leicht angewinkelten Knien und Hüften tun. Machen Sie einen seitlichen Schritt gegen den Bandwiderstand und halten Sie den Rücken dabei gerade. Kehren Sie wieder zur Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Bewegung in entgegengesetzter Richtung.

THERABAND CLX CONSECUTIVE LOOPS

Pronation

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie den Fuß in einen Easy Grip Loop™. Stabilisieren Sie die Unterarme, indem Sie sie mit der Faust nach oben (Daumen nach außen) flach auf die Oberschenkel legen. Legen Sie den Daumen bei nach oben gedrehter Faust in den Easy Grip Loop. Drehen Sie das Handgelenk zur Körpermitte hin, sodass die Faust nun nach unten zeigt. Achten Sie darauf, dass nur Hand und Handgelenk bewegt werden und dass der Unterarm unbeweglich bleibt. Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie dann langsam zur Ausgangsposition zurück.

Vierfache Arm und Beinstabilisierung



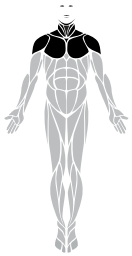
Stellen Sie jeden Fuß in einen Easy Grip Loop™ mit einer Schlaufe zwischen den Füßen. Beginnen Sie auf Händen und Knien. Legen Sie dann jede Hand in einen Easy Grip Loop an gegenüberliegenden Enden. Strecken Sie das Bein, bis das Knie gestreckt ist und das Bein parallel zum Boden liegt, und stabilisieren Sie das Band mit der jeweils gegenüberliegenden Extremität. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite. Halten Sie Kopf und Nacken während der gesamten Übung in neutraler Stellung.

THERABAND CLX CONSECUTIVE LOOPS

Lateraler Ausfallschritt mit Widerstand

Befestigen Sie das CLX™ zunächst an einem Türanker oder lassen Sie die Enden des CLX™ von einem Partner festhalten, um es seitlich zu Ihnen zu fixieren. Wickeln Sie sich die Mitte des CLX um die Taille. Machen Sie einen Seitwärtsschritt gegen den Widerstand des CLX und kehren Sie langsam zur Ausgangsposition zurück. Halten Sie den Oberkörper gerade.

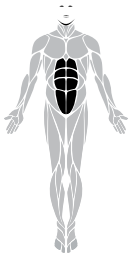
Drücken mit Widerstand



Stellen Sie zunächst einen Fuß auf den mittleren Easy Grip Loop™ des CLX™. Fassen Sie die beiden Endschlaufen des CLX mit den Händen. Machen Sie mit dem gegenüberliegenden Fuß einen Schritt vorwärts und heben Sie dabei die Hände in „Abwehr"-Stellung.

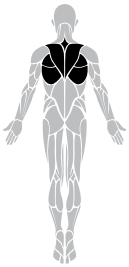
THERABAND CLX CONSECUTIVE LOOPS

Seitlicher Plank mit externer Drehung



Legen Sie sich zunächst seitlich auf eine gepolsterte Oberfläche. Legen Sie beide Hände in einen Easy Grip Loop™. Wählen Sie einen Abstand, bei dem während der Übung der richtige Widerstand entsteht. Stützen Sie sich mit dem angewinkelten Arm direkt unterhalb der Schulter ab, heben Sie die Hüfte vom Boden und spannen Sie die Rumpfmuskulatur an, um sich zu stabilisieren. Halten Sie den gegenüberliegenden Arm nahe an die Körperseite und beugen Sie den Ellbogen um 90 Grad. Drehen Sie dann die offene Hand nach außen, bis Sie sie nicht weiter drehen können. Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie zur Ausgangsposition zurück. Beidseitig wiederholen.

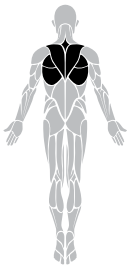
Stehendes Rudern



Wickeln Sie das CLX™ um einen stabilen Gegenstand und fassen Sie die Enden der letzten Easy Grip Loops™. Stehen Sie so, dass bei nach vorne gestreckten Armen ein wenig Spannung im CLX ist. Bringen Sie die Füße in den hüftbreiten Grätschstand. Ziehen Sie das CLX zum Oberkörper hin, halten Sie die Stellung kurz und kehren Sie langsam zur Ausgangsposition zurück. Machen Sie dabei kein Hohlkreuz.

THERABAND CLX CONSECUTIVE LOOPS

Oberkörperextension



Stellen Sie zunächst die Füße in die beiden Easy Grip Loops™ an den Enden Ihres CLX™. Verdrehen Sie das CLX so, dass es vor Ihnen ein X bildet, und stecken Sie die Arme so durch die mittleren Easy Grip Loops, dass das Band oberhalb der Ellbogen liegt. Achten Sie darauf, dass die Schlaufen am Oberarm verankert sind. Verschränken Sie die Arme und legen Sie die Hände auf Ihre Schultern. Beugen Sie den Rumpf nach vorne, sodass Sie einen Buckel machen und sich nach vorne lehnen. Richten Sie gegen den Widerstand des CLX den Oberkörper auf. Halten Sie diese Position kurz und kehren Sie zur Ausgangsposition zurück. Dann die Übung wiederholen.

THERABAND CLX CONSECUTIVE LOOPS

VIELSEITIG X EINFACH X INSPIRIEDREND

THERABAND®

CLX™

CONSECUTIVE LOOPS

DOWNLOAD
KOSTENLOS @ CLXAPP.COM

Laden im App Store

JETZT BEI Google play

www.TheraBandCLX.com

simplyfit

Simply fit Handelsges.m.b.H.
A-2102 Bisamberg
Bundesstrasse 104
T 0676/840 974, DW 778, 777
F 01/253 0333 0099
office@simplyfit.at

www.simplyfit.at